

ERKEK ADAM MAHMUT ABİ YAZILARI (MART 2017 - NİSAN 2025)

Month: March 2017

Erkekler için 6 temel cilt bakımı tavsiyesi

Cildin genç, sağlıklı ve pürüzsüz görünmesi sadece kadınlar için değil erkek adamlar için de flört oyununda önemli faktörlerden biri. Çoğu erkek buna 20lerinde ihtiyaç duymasa da 40larında bile bir şekilde oyunda ön saflarda yer almak istiyorsan cilt bakımına hemen başlaman gerek.

Fakat bir çoğumuz erkek adam cilt bakımı yapmaz” mantığı ile suratımızı traşlamak dışında birşey yapmıyoruz. Hani yaşlanınca suratım kırışınca en kötü Keith Richards karizması yaparım diye avunuyorsanız oldukça yanılıyorsunuz. Keith Amcanın karizması yine lazım ama o surata 40 yaşında erişerseniz kız bulmak için Keith Richards olmanız da lazım.

Neyse. Bu yazımda erkekler için cilt bakımının mümkün, kolay ve öyle kadınlar gibi bir sürü krem ve sıvıya para harcamadan yapılabileceğini göstereceğim. İşte erkekler için en temel 6 cilt bakımı tavsiyesi.

Tavsiye 1 – H2O ya da namı diğer su!

İyi bir cilt için ilk yapman gereken yeterince su içmek. Susuz kalan bir çiçek nasıl buruş buruş oluyor görmüşsündür. Benzetme garip gelebilir (çiçek olan kadınlar değil miydi !?!?) ama aynı prensip burda da geçerli. Yeterince su içmezsen, cildin de aynı şekilde buruşur ve sarkar.

Tavsiye 2 – Yeme içme ve cilt

Cilt sağlığı ve görüntüsü ile yiyip içtiğin şeyler arasında dire bir bağlantı var. Sağlıksız, yağlı, fazla şekerli şeyler sana sadece dağıtmış bir kalp damar sistemi olarak değil, gerçekten erkenden yaşlanıp canlılığını yitirmiş cilt olarak da geri dönecek. Ve, alkol de uzak durulması ya da oldukça azaltılması gereken bir cilt düşmanı.

Ve sigara. Zaten sigara içiyorsan bu yazıyı okumayı burada bırak zira hiçbir tip sigaranın yaptığı tahribatın önüne geçecek bir yarar sağlayamaz.

Olay basit aslında : (a) işlenmiş gıdadan uzak dur, (b) şekerden uzak dur, (c) doymuş yağdan uzak dur, (d) alkolden uzak dur ve (e) sigaradan uzak dur.



Keanu Reeves'e göre 52 yaşında olmasına rağmen 30lu yaşlarında görünmesinin en önemli sebeplerinden birisi yüz bakım ve kırışıklık önleyici kremleri

Tavsiye 3 – Yüzünü günde iki kere yıka

Yüzünü erkekler için yüz temizleme sabunu gibi birşey ile (normal sabunla değil) günde iki kere yıka. Bunu yaparak hem yüzündeki fazla kir ve yağı atarsın hem de ölü deriyi.

Tavsiye 4 – Nemlendir

Bol su içerek cildi içerden nemlendirmek yetmez. Cildi dışardan nemlendirmek için nemlendirici kullanman da lazım. Erkekler için nemlendirici al. Yağ miktarı az olanı tavsiye ederim.

Tavsiye 5 – Güneşten korun

Bu tavsiye maalesef birçok erkeğin iş işten geçmeden başlamadığı birşey. Cildi en hızlı yaşlandıran faktörlerden biri güneş ışığı ve cildini güneş ışığından korumak için güneş kremi kullanman lazım. Hem de her dışarı çıkışında, sadece dışarıda çok vakit geçireceğin zamanlarda değil. İçinde SPF 15 güneş kremi olan bir erkek cilt nemlendiricisi iyi bir başlangıç mesela. Bir de güneş gözlüğü takmayı unutma. Güneş gözlüğü hem cool görünmeni sağlar hem de göz çevrendeki kırışıklıkları önler.

Tavsiye 6 – Terle

Düzenli spor sadece kalp ve ciğerlerin için değil cildin için de çok sağlıklı. Terlemek, deriden zararlı maddeleri atmanın en kolay yolu.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 31, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cilt Bakımı](#), [Erkek Adam](#), [Sağlık](#) 30 Comments on [Erkekler için 6 temel cilt bakımı tavsiyesi](#)

Acı ama gerçek : İğdiş Edilmiş Erkekler Çağı

Günümüzde maalesef erkeklerin duyarlı, feminen, ağlak, şişman ve zayıf olması oldukça normal. Erkekler erkeksi (maskulin) olmayı unuttular. Kadın – erkek eşitliği sağlayacağız diye yola çıkan ama kısa zamanda radikallerin elinde kadınlara üstünlük ve ayrıcalık ajandasına dönen feminizm yüzünden artık toplum maskulin olmayı kötü bir şeymiş gibi kınıyor ve toplumun kendisi erkekleri efemine, zayıf, güçsüz, amaçsız yaratıklar haline çeviriyor. İşin asıl korkunç tarafı da erkeklerin 95%sinin bu durumun farkında bile olmaması! Eğer böyle giderse maalesef, kaybedenler kendileri gibi kaybedenler yetiştireceğinden kısa zamanda toplum tamamen kaybeden erkeklerden oluşacak.

Günümüzde bir erkeği iğdiş etmek; kendi ile gurur duyan bir erkeği alıp küçük bir hanım evladına çevirmek o kadar kolay ki! Birçok ilişkide kadınlar bunu erkeklerine, onlar farkında olmadan hızlıca yapıyorlar.

Bir erkeğin, halihazırda iğdiş edilip edilmediğini ya da ne seviyede iğdiş edildiğini anlaması çok basit aslında. Aşağıdaki listeye iyi bakması ve bu listedeki kalemlerden kaçının kendisine uyduğunu belirlemesi yeterli :

1. Duyarlısın
2. Bir şeyi yapmak için izin alma ihtiyacı hissediyorsun.
3. Çok kolay güceniyorsun.
4. Biri senden bir şey istediğinde hayır demekte zorlanıyorsun.
5. Bir kadına hayır demekte zorlanıyorsun.
6. Şişmansın.
7. Bir kadının etkisi ile fikirlerinden kolayca vazgeçiyorsun.
8. Duygusal ve fiziksel olarak zayıfsın.
9. Spor yapmıyorsun.
10. Yumruk atmayı bilmiyorsun.
11. İncinmekten, yaralanmaktan korkuyorsun.
12. Bir kadının para makinesisin, temelde onun masraflarını karşılamak için çalışıyorsun.
13. Mesela onun yeni siyah elbisesini ve onunla uyumlu iç çamaşırını almak için ...
14. Hani şu geçen gece senden daha erkek bir elemanla sevişirken giydiği elbiseleri ...

Yukarıdakilerden kaçısı sana uyuyor? Eğer bir tane bile kaleme evet diyebiliyorsan, çoktan iğdiş edilmişsin.14'e ne kadar yakınsan, durum da o kadar kötü birader. Bence sen en yakın devlet kurumuna git ve taşaklarını teslim et, zira onları hak etmiyorsun.

Ya da şu listeye bak. Yukarıdakinin tam tersi :

1. Güçlüsün ve vurdumduymazsın.
2. İstedğin şeyi yapmak için izin almıyorsun.
3. Kolay kolay gücenip sinirlenmiyorsun.
4. Bir şeyi yapmak istemiyorsan, hayır diyorsun.
5. Yapmak istemediğin bir şey için bir kıza / kadına hayır diyebiliyorsun.
6. Kaslısın, en azından fitsin.
7. İdeallerini başkaları için değiştirmiyorsun.
8. Kendine güvenen ve güçlü birisin.
9. Düzenli egzersiz yapıyorsun.
10. Gerekirse nasıl kavga edeceğini biliyorsun.
11. Acıdan korkmuyorsun.
12. Kendin için para kazanıp, kendine harcıyorsun.
13. Sadece kendin soymak üzere kadın iç çamaşırı alıyorsun.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 27, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Feminizm](#) 64 Comments on [Acı ama gerçek : İğdiş Edilmiş Erkekler Çağı](#)

Erkek adamın en önemli 12 özelliği

[Erkek adam olmak](#) öyle kolay bir iş değil. Özellikle medyanın ve toplumun erkek adam özelliklerini kaba ve modası geçmiş antikalar olarak sürekli yerdığı, erkeklerin gitgide daha çok feminen hanım evlatlarına çevrildiği günümüzde.

Bu yazımda “[kendine güven](#)”, “güçlü bir vücut diline sahip ol” gibi klişelere girmeyeceğim. Bunun yerine bir erkek adamda olması gereken, gerçek bir erkeği, hanım evlatlarından ayıran 12 adet özelliği listeleyeceğim.

Eğer senin kişilik özelliklerin burada listelenenlere uymuyor ise iki seçeneğin var :

1 – Bu yazıyı göz ardı et ve bu [siteyi terk et](#).

2 – Kişiliğin bu 12 özelliğe uyacak şekilde kendini geliştir (erkek adam olmak kolay değil dedik mi? dedik.) Tabii ki kendini geliştirmek tamamen bu 12 özellik ile sınırlı değil ama bir erkek için bu 12 özelliğe sahip olmak en iyi başlangıç.

Ve unutma, bu 12 özellik sadece kadınlarla daha başarılı olmanı değil, aynı zamanda hayatının her alanında daha başarılı olmanı da sağlayacak özellikler. Ve yine unutma ki, şu an bunlardan sadece 3 – 5 tanesi bile seni tanımlıyor olsa bile çalışarak 12’de 12 yapmak mümkün.

Neyse, uzatmadan listemize geçelim.

1 – Erkek adamlar karar vericidir.

Hayatınızı başkalarının karar vermesini bekleyerek mi geçiriyorsunuz, yoksa **hızlı ama iyi düşünülmüş kararlar verebilen bir lider misiniz?** Örnek verelim :

Gerçek bir erkek adam, kız arkadaşı / karısı “bu akşam dışarı çıkacak mıyız?” sorusuna asla şu şekilde cevap vermezler :

“Oh, bilmiyorum hayatım, sen ne yapmak istersin?”

“Bilmiyorum bebeğim. Sen ne istersin?”

“Himmm, bilmem ki. Senin kafanda birşey var mı?”

Bu ne lan!

Gerçek bir erkek, sorumluluğu ele alıp hemen olumlu ya da olumsuz bir karar verir.

“Evet, hadi çıkıp birşeyler içelim ve sonra sahilde yürüyelim.” ya da;

“Bugün birşey yapasım yok. Yarın konuşalım”.

Aradaki farkı görebiliyor musunuz? İlk örnekte alfa erkeği olumlu ve spesifik bir karar veriyor. Kadının kararı beğenip beğenmediği önemli değil. Önemli olan spesifik bir kararı hızlıca vermek. Zaten kızın soruyu sormasının sebebi de bu. Senin soru ile geri dönmen değil, bir karar vermen.

Erkek adam ne istediğini bilen biridir sonuçta.

2- Erkek adam kendi kendine yeter.

Hayır, Elizabeth (5 kız kardeş ile aşk) değil mevzu bahis olan. 20'lerinin ortalarına yelken açan bir adamın hala ailesinden harçlık almaması gibi bir durumdan bahsediyoruz. Hala üniversitede isen eyvallah (gerçi mezuniyet yaşını çoktan geçmiş isen eyvallah değil de!).

Bırak üniversiteyi, iş yaşamı çağında olup da hala ana babasının eline bakan erkekler var. Daha da kötüsü, karısının eline bakan erkek. Erkek adam böyle birşeyi asla yapmaz.

Erkek adam kendi kendine yeten, kendi hayatını sağlayabilen biridir. Eğer ailesi varsa karısının ve çocuklarına da bakan biridir. Hatta ideal de, karısı çalışmasa da ailesini geçindirebilen biridir.

Arada geçirdiği işsiz dönem ya da zorluk yüzünden yardım almak zorunda olan erkeklerden bahsetmiyorum. Bunu bir yaşam tarzı haline getirmekten bahsediyorum.

3 – Erkek adam kolay kolay kendi yolundan çıkmaz.

Erkek adamın hayatta bir amacı ve vizyonu olur. Ve bu vizyon ve amacın arkasında durur. Kimsenin kendisini bundan caydırmasına kolay kolay izin vermez.

4 – Erkek adam içgüdüsel olarak motive edilir.

Erkek adamların genelde kendi amaç ve vizyonlarının verdiği içsel çekirdeklerinden gelen [bir motivasyonları vardır](#) (YouTube'da izlediği motivasyon videolarından değil). Motive olmak için başkalarından motivasyon beklemezler ve ihtiyaç duymazlar.

5 – Erkek adam konformist değildir.

Öncelikle bilmeyenler için konformist : “geçerli olan fikirlere veya inançlara uyan kimse”

Konformistler sürüyü takip eden koyunlardır genellikle. Kendilerine ait amaçları, idealleri ve kararları olmaz. Sürü nereye giderse onlar da oraya meyillenirler.

Konformistler bunu her zaman doğru olduğu için değil, onay ve takdir bekledikleri için yaparlar. Erkek adam ise bir şeyi doğru olduğuna inandığı için yapar. Onay dilenmek için değil. Erkek adamlar kendi yollarını kendileri çizerler ve sürü o yoldan gitmese bile kendileri o yolu takip ederler.

6 – Erkek adamlar fiziksel güçlerinin ve sağlıklarının doruklarındadırlar.

Bu maddenin önemini, televizyon ve bilgisayar başında patatese dönen hanım evlatlarının çoğunlukta olduğu günümüzde, ne kadar tekrar etsem az. Erkek adam yaşının ve fiziksel engellerinin elverdiği en güçlü durumdadır hep. Erkek adam, kendisiyle aynı yaş grubunda ve fiziksel engel durumunda olan erkekler arasında her zaman en güçlülerinden biridir.

Günde 4 saat bilgisayar başında pineklemek ile erkek adam olunmaz. Erkek adam şişman olmaz. Erkek adam, spor yapar. Ne yiyip içtiğine dikkat eder.

7 – Erkek adam zihnini de sürekli besler.

Erkek adam vücuduna gösterdiği ilgiyi zihnine de gösterir. Sürekli yeni bilgileri takip eder ve zihnini çalıştıracak meşguliyetler bulur.

8 – Erkek adam konuşmadan önce dinler.

Birçok insan sadece kendilerinden, kendilerinin olan şeylerden konuşurlar, dedikodu yaparlar. Erkek adam ise söyleyecek iyi birşeyi yoksa ağzını açmaz. Sürekli konuşmak ve kendi düşüncelerini açık etmek yerine, konuşmadan önce düşünür ve daha iyisi konuşma kısmını karşısındakine bırakır.

Bu özelliğin bir artısı da kadınlarla başarmıza etkisi. Çoğu erkek, özellikle bir kadınla buluştuğunda, ortamı yumuşatmak için veya sessizliğin stresi ile baş edemediklerinde [çok konuşurlar](#). Hatta erkeklerin büyük çoğunluğu ilk defa etkileştikleri kadınları sadece 5 dakikada kendilerinden soğutmakta [oldukça başarılıdır](#). Eğer bu aşamayı zar zor geçseler bile önlerindeki 15 dakikada tüm hayatlarını kadının önüne serip, başlangıçta [kadın için elzem](#)

olan gizemi tamamen bozdukları için tüm şanslarını kaybederler. Bunun panzehiri ise konuşmayı kadına bırakmak (örneğin konuşmanın en az yüzde 70ini onun yapması).

9 – Erkek adam kontrol manyağı değildir.

Erkek adam olmayan erkekler genellikle **dominant olmayı** kontrol manyağı olmakla karıştırırlar. Bunun en yaygın ve görünür hali de aşırı kıskançlıktır. Bir erkeğin kontrol manyağı (örneğin kıskanç) olması onun erkek adam olmasından değil, kendine güveni olmayan bir ezik olmasındandır (dışarıdan öyle görünmese bile).

10 – Erkek adam etkilemeye çalışmaz.

Bu erkekleri her yerde görüyorsun. Muhtemelen sen de onlardan birisin. Her açtığında kendinden konuşan. Başarılarını, sahip olduklarını anlatan. Çoğu zaman konuşan onlar değil, kendi özgüven yoksunlukları. Onay ve ilgi dilenen tarafları. Kendilerini önemli hissetme ihtiyaçları.

Erkek adam, kendi başarıları ve sahip olduklarını ulu orta sergileyerek karşısındakini etkilemeye çalışmaz. Erkek adamın başkaları üzerinde iyi izlenim bırakan tarafları (a) karakterleri ve (b) başkalarının hayatlarında bıraktıkları olumlu izlerdir.

11 – Erkek adam sorumluluk sahibidir.

Kaybedenler, kendi hata ve başarısızlıkları için hep başkalarını suçlama eğilimindedir. Bu kişiler kendi hayatlarında boktan giden şeylerin sorumluluğunu almaktan kaçarlar. Çoğu için problemler kötü şanstın, böyle gelip böyle gidecek şeylerden kaynaklanır. Devletin bu işe birşey yapması lazımdır.

Gerçekte ise kötü giden şeylerin büyük çoğunluğunda hata sendedir. Erkek adam bunu bilir ve kabul eder. Ve bunu değiştirmek için elinden geleni yapar.

12 – Erkek adam onay aramaz.

Erkek adamlar ne istediklerine bakarak karar verirler. Başkalarının ne istediğine değil. Erkek adam bir şeyi başkalarından onay ve ilgi görmek için yapmaz – ve istediği şeyler için özür

dilemez. Kendi isteklerini en öne koyar ve amaçlarını, hedeflerini ve hayallerini başkalarını mutlu etmek için harcamaz. Kendisine gerçekten önem veren kişilerin kendisini anlayacağını bilir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 24, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Erkek Adam](#), [Maskülenite](#) 1 14 Comments on [Erkek adamın en önemli 12 özelliği](#)

Duyarlı Erkek

Bu yazı, [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları](#) kitabından derlenmiştir.

Konu Erkek Adam olmak ise, en temel unsur özgüven.

Televizyonda, orada burada kadınların “duyarlı erkek” istediklerini, erkeklerin “onların duygularını anlaması gerektiğini” ve “ağlayabilen erkek” istediklerini görürsün. Şimdi söyleyeceklerimi iyi dinle: bunlar sadece PALAVRA!

Kadınlar ile ilgili bilmen gereken en önemli şey şu:

Kadınlara karşı, hayatına girdikleri ilk andan, çıktıkları ana kadar **DOMİNANT** olmak zorundasın. Hele de, [iyi çocuksan](#), herkese karşı dominant olmak zorundasın.

Şimdi bu noktada şu ayrımı iyi yapmak lazım: dominant olmak ile kontrol manyağı olmak aynı şey kesinlikle değil. Hatta kontrol manyağı olmak tam anlamıyla bir güvensizlik göstergesi ve kadınların senden soğuması için yeterli bir sebep.

Dominant olmak, hiç kimsenin üzerinde psikolojik ya da [duygusal olarak bir etkisi ya da gücü olmaması](#) demek. Yani, güç senin elinde, etki senin elinde ve sen hiçbir kadına MUHTAÇ değilsin. Çünkü istediğinde bir sürü güzel kadını elde edebileceğinden adın gibi eminsin.

Dominant olmak demek, bir kadına asla ve asla istediği şeyi vermeyecek özgüvene sahip olmak demek. [Bu bir test](#) ve sen, evet sen, bir kadına asla ve asla tam olarak istediği şeyi vermemelisin.

Burada bir ironi var: kadınlara istedikleri şeyleri vermediğin sürece, güçlü ve onun isteklerine boyun eğmediğin için seni arzulayacaklar. Biliyorum kulağa saçma gibi geliyor ama otur ve eskiden yaşadıklarını bir düşün. Umursamadığın kadınların nasıl çevrende dört döndüğünü hatırla.

Şimdi mantıklı geldi mi? Güzel, devam edebiliriz.

Şimdi bu noktada açık olacağım: duygusal ve psikolojik olarak bu özgüven seviyesine ulaşmadan gerçekten Erkek Adam olamayacaksın. Ağır geldi değil mi? Bak bunu nasıl yapacağının cevabı yukarıda yazıyor. Uygula!

Tabi bu noktada tüm duygularını kapat, kadının beyin tümörü olmuş annesiyle ilgili şaka yap, ya da ne bileyim gerçekten acıklı olan hiçbir durumda ağlama falan demiyorum ama tüm bu “duyarlı erkek” iyidir konsepti sadece ve sadece bir PALAVRA!

Hiçbir kadın, ama gerçekten de hiçbir kadın, aşırı duygusal, her dediğine takılan bir erkeğe karşı cinsel bir arzu duyamaz. Çevrendeki örneklere bak, sen de göreceksin. Bu çağımız kültürünün, erkekleri sabote eden pazarlama stratejilerinden sadece biri.

Şimdi kafanı kaldır, kadınlar konusunda gerçekten başarılı olan adamları gözlemler. Bak nasıl da kontrol kendi ellerinde. Kadınlar ise sadece onları takip ediyor. Şimdi daha mantıklı gelmeye başladı mı? Kadınlar, kendilerine teslim olmayan erkekleri arzular. Kadının ne kadar güzel olduğunun, ne kadar baskı kurmaya çalıştığının konuyla hiçbir alakası yok.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Hank Moody](#) Posted on [March 24, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Beta Erkeği](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 54 Comments on [Duyarlı Erkek](#)

En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak

Bu yazı, [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları Kitabındaki aynı adlı bölümden](#) genişletildi.

İlişkiler söz konusu olduğunda birçok erkeğin düştüğü ama [erkek adam](#)ın hiçbir zaman düşmeyeceği bir hata var : kendisinin ilgilendiği ama kendisi ile ilgilenmeyen bir kadını

[bırakıp gitmek yerine](#), onu bir sebepten dolayı “özel” sanarak tüm enerjisini ve zamanını bu kadına harcamak!

Aslında bu, beta erkeğinin alameti farikasıdır. Bir erkeğin erkek adam olmadığına en büyük göstergesidir.

Şimdi iyi dinle :

“Hiçbir kadın, ama hiçbir kadın, eğer senden hoşlanmıyor ise, [senin zamanına ve enerjine değmez.](#)”

Bu kadının ne kadar özel ve güzel olduğunu düşündüğün umurunda değil. Bu kadın özel değil. Özel olamaz. Seninle ilgilenmeyen bir kadının özel olması mümkün değil. Ve dışarıda ondan nitelikli, güzel ve özel binlerce kadın varken bir kadının özel olması mümkün değil.

Bir erkek olarak bu duruma (a) [beta erkeği](#) ise ve (b) bahsi geçen hatun güzel ise düşer. Oğlumuz tam bir beta erkeği klasiği olan güzel kadınları etten kemikten insan dışısı olarak değil cennetten düşmüş melekler olarak görme eğilimindedir. Bir de oğlumuz güzel kadınları etkileyecek donanımda değildir (ya da için için bu donanımda olmadığına inanır). Zaten sefil bir “ölümlü” erkek, bir meleği nasıl etkileyebilir ki? Bu durumda bu tek kadının bir anda erkeğin tüm dünyasının merkezine oturması ve zaten bir süre sonra da erkeğin dışarıda binlerce kadın olduğu gerçeğinden tamamen soyutlanması şaşılacak bir şey değil.

Fakat maalesef işin içinde bir de milyonlarca yıldır evrilen, kadınların beta erkeğinin kokusunu alma genleri vardır. Bir kadın bir erkekten başında hoşlanmış bile olsa eğer o erkeğin kendisinin elinde olduğunu, kendi isterse erkekle 100% ilişkiye girebileceğini hissettiği anda o erkekten soğumaya başlar. Zira henüz ortada ilişki bile yokken tek bir kadına odaklanmak, tüm enerjini ve dikkatini ona harcamak, beta erkeği davranışıdır (bunun bir de eski kız arkadaş versiyonu var ki, hemen hemen aynı dinamiklerden ve ezikliklerden kaynaklandığı için ayrıca konuşmaya gerek yok). Kadının bu soğuması bilinçsizce olur ve aslında çok büyük oranda da erkeğin suçudur.

Erkek adam olmak istiyorsan bir kadının, insan hayvanının etten ve kemikten dışı cinsi olduğunu bilmen lazım. Kadının güzel olmasının bunu değiştirmedığını ve onu bir meleğe çevirmediğini de bilmen lazım. Ama daha önemlisi, erkek adam isen dışarıda binlerce kadın olduğunu, bu tek bir kadına harcanacak zaman ve enerjinin, onlardan biri ile doyurucu ve başarılı bir ilişki önünde büyük bir engel olduğunu da bilmen lazım.

Erkek adam kendisine belli bir değer veren kişidir. Öyle kendisini elde etmek için ufak da olsa çaba göstermeyen, olsa olsa kendisini [friendzone](#)’a park edip kapı paspası olarak kullanacak kadar ilgi gösteren kadına kendisini bedava peşkeş çekmez. Erkek adam için bu

kadına harcanan her gün, kollarının arasında yatmayı hakleden kadınla geçireceği güzel gecelerden çalınan bir gündür.

Arkadaşım şimdi iyi dinle ve asla ve asla bu tuzağa düşme. Bir kadın eğer senden hoşlanmıyorsa, sen onunla ilgileniyorken seninle ilgilenmiyorsa, o kadını hemen radarından çıkar. “Bu hatun bana güldü, demek ki beni seviyor” tadında abazan bir ezik olmadığını ve bir kızın senden ev ödevine yardımcı olmanı, bilgisayarına bakmanı, musluğunu tamir etmeni rica etmesinin ya da [saatlerce telefonda sana dertlerini anlatmasının](#) seninle ilgilenmek anlamına gelmediğini anlayabileceğini varsayıyorum.

Eğer bir kadın seninle vakit geçirmek için bahane yaratmıyorsa, sana gülümsemiyorsa, seninle konuşmayı devam ettirecek adımlar atmıyorsa, belli bir aşamada sana hafifçe de olsa dokunmuyorsa, vs. vs. seninle ilgilenmiyordur. Eğer bir şekilde telefon numarasını ya da sosyal medya hesabını aldığın kadın, iki kere buluşma ayarlamaya çalıştıysan ve her ikisini de savuşturdu ise seninle ilgilenmiyordur.

Sadece bunu yapabilmek bile, ki aslında hiç zor değil, seni erkeklerin büyük bir kısmından daha ayrıcalıklı bir konuma taşır.

Month: April 2017

16 maddede kadınların kalbini çalmanın yolları

Başlığa bakıp da burada on yılların Disney masalları vari romantik beyin yıkamalardan bahsedeceğimi sanma. Burada kadın dergilerinin, feministlerin, kadınların ve kış yalayıcı erkeklerin hakkında tek kelime etmedikleri ama oldukça geçerli olan yollardan bahsedeceğim.

1 – Asla Seni Seviyorum’u ilk söyleyen sen olma.

Kadınlar bir erkeğin kalbini çalmak için çeşitli engelleri aştıklarını, diğer kadınlar tarafından da istenen bir erkeği sonunda kendilerinin kazandığına inanmak isterler. Bu nedenle, eğer “seni seviyorum” gibi oldukça bağlayıcı bir lafı çok erken söylersen, kadının bu sevgiyi kazandığını düşünerek alacağı hazzı ondan çalarsın. Onu seviyor olsan bile, onu sevdiğini ondan önce dillendirme. Bunu onun önce söylemesini teşvik et.

2 – Kışkandır

Kadınlar hiçbir kadının istemediği bir erkeği istemezler. Erkeğin başka kadınlar tarafından da hedefe alınması, kadının gözünde o erkeğin çekiciliğini artırır. Bu nedenle uçkurunu çözüp

diğer kadınlara göz göre göre yazmasan da en azından onun önünde kendini diğer kadınlardan soyutlama. Hatta diğer kadınlarla hafif flört et.

3 – Hayattaki amacın, kadından daha öncelikli olmalı

Kadını hayatının herşeyi, anlamı yapmayı özendiren saçma sapan romantik filmlerin etkisinden kurtul. Her ne kadar kadınlar aksini iddia etseler de, kadınlar erkeğin hayatının merkezinde olmayı istemezler, kendilerini hayatının merkezine koyan erkekten de hızlıca soğurlar. Aksine, hayattaki amacını öne koyan bir erkeğin yanında ona yoldaş olmak gibi bir durumda erkeği çekici bulurlar. Problem şu ki, kadınlar sözde erkeğin futbola, arabalara, işine, hobisine vs. düşkünlüğünü sürekli eleştirse ve kendisini bunların önüne koymasını istese de, bu isteğe boyun eğen erkekten anında soğurlar (klasik [shit test](#)).

Eğer hayatınızdaki kadın hayatınızın merkezi olursa, hayatınızın merkezinden dışına doğru hızlıca kaçır.

4 – Oyunu onun kuralları ile oynama

Eğer kadının kuralları koymasına izin verirsen, kadın senden hızlıca soğur. Kadınlar, dominant erkeklerden hoşlanır ve güçlü bir erkek adamın kolunun kanadının altına girmeyi ister. Fakat yine [shit test](#) ile sözde sürekli erkeğin kendi kurallarına uymasını isteseler de, buna boyun eğen erkeği hızlıca hayatlarından atarlar.

5 – Altın orana uy

Kadına sana verdiğinin üçte ikisini ona ver (2/3 kuralı namı diğer altın oran). Her 3 mesaj ya da aramaya karşı 2 mesaj veya arama yap. 3 kez söylenen sevgi sözcüğüne karşılık 2 sevgi sözcüğü söyle. 3 hediye, 2 gece dışarda yemek. Tabii bunun için her zaman kadının birşey vermesini bekleme. 2 kere şevkat gösteriyorsan, 3 kere sevgi görmeden bir daha şevkat gösterme. 2 mesaj attıysan, 3 mesaj almadan yazma.

6 – Tahmin edilmez ol

Kadınlar, neyi ne zaman nasıl yapacağını önceden tahmin edebilecekleri sıkıcı bulurlar. Kadınlar her ne kadar finans ve aile konusunda güvenli ve öngörülebilir bir ortam isteseler de, aynı güvenceyi tutkuları için istemezler. Tahmin edilir, elinin altında her hareketini bildiği bir erkek, kadını heyecanlandırmaz. Her zaman neyi nasıl yapacağını söylememek iyi bir başlangıç.

7 – Her zaman hazırda iki kadın bulundur

Asla “çantada keklik” adam olma. Opsiyonları olan erkek, muhtaç olmayan erkektir. Opsiyonlarının olması seni daha özgüvenli ve daha daha yapar. Ayrılma, boşanma gibi bir durumda böyle bir opsiyon, seni aniden girilen yalnızlık ve bunalımdan kurtarır.

8 – Sadece çok gerekli olduğu zaman özür dile

Her hatandan sonra özür diliyorsan işin çok zor. Eğer hatalıysan özür dilemek yerine, yaptığın şey için kötü hissettiğini söylemen yeterli. İlişki boyunca kullanabileceğin özür dilerim sayısı 2-3 tane. Akıllıca kullan.

9 – Onun fiziksel güzelliğini tamamen görmezden gel.

Hemen hemen hiçkimsenin ciddiye almadığı ama kadınlar konusunda başarılı olmak için en önemli maddelerden biri bu. Kafandan onun güzelliğini tamamen at. Güzeldiğini düşünmek yerine ilginç olduğunu düşün. Ve birlikte olmadığın bir kadına asla ve asla fiziksel güzelliği ile ilgili iltifat etme. Bunun sebebi şu : Kadının güzelliğini ön plana çıkaran tarafın ile kadını cennetten düşme bir melek haline getiren tarafın aynı. Unutma, güzel bir melek ile birlikte olamazsın, anca uzaktan bakarsın. Ayrıca eğer kadın gerçekten güzelse, senin güzelliği ile ilgili söyleyeceğin şeyi düzinelerce kez duymuştur zaten. Kötüsü bunları söyleyenler genelde kadınlarla başarısız erkekler oldukları için böyle bir iltifat seni de o başarısız erkek kategorisine atar.

11 – Mantık dışı bir şekilde kendine güven.

Gerçekte ne durumda olursan ol, sanki karşındaki kadının bulabileceği en iyi erkek senmişsin gibi güvenli ol. Bu konuda yalan yanlış böbürlen demiyorum, ruh halin böyle olsun. Kadınların, erkeklerin zayıflıklarını koklama yeteneği çok güçlüdür, bu konuda ona kolaylık sağlama. Kendine güven, kadınlarda bilinçsiz bir şekilde itaatkar hisler yaratır.

12 – Güçlü olduğun yanlarını geliştir, zayıflıklarını azalt.

13 – Cesurlukta aşırıya kaçmak, yeteri kadar cesur olmamaktan iyidir.

14 – Sekste çok iyi ol

15 – Kontrol hep sende olsun.

Sen bir kadın için çınar ağacı gibi sağlam olmalısın. Kadınlar özellikle dış etkilere hızlıca etkilenen, sürekli dalgalanan bir duygusal dünyaya sahipler. Ve erkeklerinin de bu dalgalanmalara rağmen sağlam ve sabit duran bir ağaç, fırtınalı anlarında sığınabilecekleri bir

liman olmasını isterler. En küçük bir karar verme anında duygusal dalgalanmalara giren bir kadın, erkeğinin karar aşamasını yönetmesini ister.

16 – Onu kaybetmekten asla korkma.

Erkeğin korkması, özellikle de kadını kaybedeceğinden korkması, bir kadının aşkını öldürmenin en kolay yolu. Eğer bir kadın sana yanlış yaparsa, onu hemen ve geri dönüşsüz terket ve bunu yapabileceğini de ona hissettir. Bir kadından önce ve daha çok, kendini sev.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 27, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#) 64
Commentson 16 maddede kadınların kalbini çalmanın yolları

Pattaya Gece Hayatı

Tayland’ın ve Asya’nın seks turizmi başkenti **Pattaya**’nın aşırı renkli gece hayatı dünyaca meşhur. Her ne kadar hiç seks turizmine dalmadan da bu şehirde eğlenceli bir tatil geçirebilecek olsanız da, Pattaya denilen çivisi çıkmış mekana tatile gelme planlarınızı yaparken her yerde alanen işleyen seks turizmine gözlerinizin ne kadar kapayabileceğinizi 2 kere düşünün. Yine de gözünüz çok korkmasın: Pattaya gece klüpleri, barları, kabareleri, restoranları ve kahvehaneleri ile sadece canlı müzik, eğlence ve direkt para ödemedi yatay ilişkiler arayanlara da epey bir hareket sunuyor.

Ha eğer hedefinizde Pattaya sex turizmi ve kız arkadaş/erkek arkadaş deneyimi varsa zaten olabileceğiniz en iyi yerlerden biri Pattaya. Kız arkadaş/erkek arkadaş deneyimi şu: Pattaya mekanlarında “çalışan” kadınları/adamları bir saat ya da bir gece yatay vurkaç için kiralamak yerine, Pattaya’da kalınan süre boyunca partner olarak kiralamak. Yani para ile kız arkadaş edinmek. Kızın bütün gün size kız arkadaşlık yaparken cüzdanınızı boşaltması olayı.

Pattaya Bira Barları

Bu bira bar denilen müesseseler, Pattaya ve Phuket gibi Tayland tatil yörelerinde bulunan, hepsi turistlere ya da Tayland’da yerleşik yabancılara saatlik, gecelik ya da günlük “kiralık” barlar. Bu bira barlarının yol kenarı açık hava barı şeklinde olanlarını Pattaya’nın hemen her yerinde görmek mümkün. Ama en yoğun olarak bulundukları bölge Pattaya’nın meşhur Walking Street Caddesi ve de Soi 7/Soi 8 yolları. Bütün bar çalışanlarının hayat kadını olduğu bu barların müşterilerinin çoğu sırf orada oturup içki içmeye gelen erkeklerden

oluşur. Bu durumda barlarda çalışan kadınlar genelde konsomatris hizmeti verirler. Bira barlarının kapalı mekanlarda olanları genelde çalışan kadınları otele götürme odaklı müesseselerdir.

Pattaya Go Go Bar

Go Go Bar ortasında yerden yüksek bir platform olan ve bu platformda kadınların üzerlerinde numaralarla bikinili kadınların dansettikleri mekanlardır. Her ne kadar Tayland'da barlarda çıplaklık yasak olsa da nereye gittiğinizi biliyor iseniz bu mekanlarda danseden kadınlar genelde tamamen ya da yarı çıplaktır. Kadınlar üzerindeki numaralar ile çağrılıp kiralanabilir. Aslında bu mekanda çalışan kadınların tamamı, garsonlar da dahil, hayat kadını olarak da çalışır. Go Go Barlar da turist olarak gidebileğiniz yerlerdir kimse size neden geldin neden kadınlardan seçip beğenip almıyorsun diye sormaz.

Go go barlara her ne kadar turist olarak gidebilerseniz de buralarda kameraya çekim yapmak hoş karşılanmaz. Gizli çekim yapayım falan demeyin, sadece mekandan atılmakla kalmazsınız bir de dayak da yiyebilirsiniz. Go go barlardan eğer kadın kaldıracaksanız da bu barlara bar-fine diye bir para ödemeniz gerekir.

[Pattaya'da nerede kalınır](#) iyi araştırın ve güzel ve görece mekanlara yakın bir Pattaya otelinde kalın.



Pattaya

Walking Street

Bunlara dikkat edin:

Uyuşturucudan uzak durun. Girdiğiniz bazı mekanlar size Tayland'da uyuşturucu tolere edilen bir suç izlenimi verebilir: Aman ha, eğer uyuşturucu ile yakalanırsanız on yıllardan idama kadar çok büyük bir belaya saplanır kalırsınız. Uyuşturucunun her çeşidinden ısrarla uzak durun.

Bizim memleketten Tayland'a giden bazı delikanlılarda her nereden geliyorsa "ufak tefek adamlar bir kafa atar yere seririm" gibi bir salaklık oluyor. Hayır zaten yabancı ve dilini bilmediğiniz bir yerde kafa attığınız adamın mafya olma ihtimalini geçtim, Tayland Boksunun hemen her erkeğin hayatından bir kere geçtiği bir mekanda hangi kafa ile kimi yere sereceksiniz? Kavgadan uzak durun. Siz başlatmadığınız sürece kavgaya girme şansınız hemen hiç yok merak etmeyin.

Pattaya’da, özellikle de Walking Street’te kapkaç yaygın bir suç. Değerli eşyalarınızı ve paranızın büyük kısmını üzerinizde taşımayın. Pattaya’da otel rezerve ederken iyi kasaları olan ve güvenilir otelleri tercih edin ve paranızı buralarda bırakın.

Dışarısında kocaman neonlarla yazıları olmayıp içi de loş mekanlar genelde bedava girilip, yüklü bir ücret ödemeden ökamayacağınız mekanlardır. Buralardan uzak durun. Eğer yanılıp şaşırp bu müesseselere düşerseniz de parasını ödeyip çıkın ve bunu bir acemi deneyimi olarak sineye çekin: kavgaya etmeyin.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 10, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Asya](#), [Gece hayatı](#), [Pattaya](#), [Pattaya gece hayatı](#), [Tayland](#), [Tayland gece hayatı](#) 4 Comments on [Pattaya Gece Hayatı](#)

Belgrad Gece Hayatı

Sırbistan’ın başkenti **Belgrad** ziyaretçilerine olağanüstü renkli ve canlı bir gece hayatı sunuyor. Dünyanın her yerinden binlerce turistin sırf geceleri alemlere akmak için akın akın gittiği bu şehirde sayısız gece klübü, bar ve kafe neredeyse sabaha kadar cıvıl cıvıl iken kumarhaneler, şovlar ve nehir üzerindeki mavnaları mesken tutmuş klüpler farklı bir gece hayatı deneyimi sunuyor. Belgrad’ın tek kelime ile “yıkılıyor” olan gece hayatının en güzel özelliklerinden biri yerel nüfusun arkadaş canlısı tutumu.

Belgrad’ın en iyi gece klüplerinden biri **Hotel Metropol** ile bağlantılı **Boulevard**. Şehrin her tarafında bir sürü bar ve klüp var. Kaldığınız otele yakınlardaki iyi bar ve klüpleri danışın. Guli, Scena Cafe Club, ve Gaucosi genelde Belgradlılar arasında popüler olanlar. Freestyler, seçkin Mr Stefan Braun (TripAdvisor’a göre bir numara) ve Sound şehrin önde gelen klüpleri.

Belgrad’da en güzel mekanlar ya nehir kenarında ya da nehrin üzerinde teknelerde.



Belgrad Gece Hayatı

Knez Mihailova Caddesi, Belgrad’ın İstiklal Caddesi. Buradaki tarihi binalarda onlarca bar, restoran ve dükkan gece yarısına kadar canlı. İstiklal Caddesinde olduğu gibi bu caddeye açılan küçük sokaklar da mekan dolu. Buraya gündüz de gece de mutlaka gidin.

Belgrad şehir merkezindeki Strahinjića Bana Street de önemli eğlence merkezlerinden biri. Caddedeki 20 kadar kafe, bar ve klüp her gece Belgradlılar ile dolup taşıyor. Zaten Belgrad gece hayatının en ilginç noktalarından biri Belgrad’lıların hemen her gece, yarın sabah iş yokmuş gibi eğleniyor olmaları.

Belgrad gece hayatı yaz-kış capcanlı. Aslında Belgrad gece hayatını yazlık ve kışlık diye ikiye ayırabilirsiniz. Kışın kapalı mekan gece klüplerinde akan gece hayatı, yazın nehre ve üstü açık mekanlara taşıyor (bu yazlık yerler kışın genelde kapalı).

Club'lar önceden aradığınızda rezervasyon alıyorlar. direkt de gidebilirsiniz ama 12-12:30 arasında gitmeniz yer bulmanız açısından faydalı. sonra çok doluyuz deyip içeriye almayabilirler (sanırım yani.. bir yazıda okumuştum).

Belgrad gece hayatının ülkemizden bolca turist çeken önemli öğelerinden biri kumarhaneler. İstanbul'dan uçakla sadece 1 saat 45 dakikada ulaşılabilen ve vize gerektirmeyen şehirdeki yasal kumarhaneler Türkiye gibi kumarın kısıtlandığı ülkelerden kendine turist çekiyor. Her ne kadar şehirde bir Budapeşte ya da Prag'daki kadar kumarhane olmasa da yeteri kadar kumarhane mevcut. Şehirde şubeleri olan Admiral Club Belgrade ve Hotel Yugoslavia yakınındaki Grand Casino Belgrade (Grand Casino Beograd) en bilinen kumarhaneler. Happy Star Club ve Belgrade City Hotel gibi otellerinde kendi binalarında kumarhaneleri var. Not : Belgrad'da kalacak yeri henüz ayarlamadı iseniz, Belgrad'da nerede kalınır diye soruyorsanız [Belgrad Otelleri](#) sayfasına bakabilirsiniz.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 10, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Avrupa](#), [Belgrad](#), [Belgrad gece hayatı](#), [Gece hayatı](#), [Sırbistan](#) 4 Comments on [Belgrad Gece Hayatı](#)

Bangkok Gece Hayatı : Red Light Districts

Bangkok her ne kadar son on yılda seks turizminden ayrı ve oldukça nitelikli bir gece hayatı sektörü geliştirmiş olsa da Tayland'ın ve Güney Doğu Asya turizminin başkenti bu renkli şehrin hala en meşhur olduğu şeylerden biri seks turizmi ve Amsterdam'ın Red Light District'i gibi bu işe yoğunlaşmış bölgeleri. **Red Light District** dediğimize bakmayın, bu bölgeler çok çok daha renkli.

Bangkok'ta seks turistlerine hitap eden 3 yer var: Soi Cowboy, Patpong ve Nana Plaza. Bunlardan en çok bilineni Patpong. En eli yüzü düzgün olanı ise muhtemelen Soi Cowboy. Buralar hayvan rollerinde bazı genç-yaşlı müşterilerin olduğu seks sirkleridir. Nana Plaza kesinlikle sadece gezelim-görelim mekanı olmasa da Patpong ve Soi Cowboy'a sadece bu da neymiş diye görmeye gidilmelidir.

Soi Cowboy

Adının bu mekanda bir bar açan ve sürekli kovboy şapkası ile gezen çikolata renkli bir Amerikalıdan alan 400 metrelik Soi Cowboy Nana Plaza ve gereksiz turist tuzağı Patpong'a göre daha sakın ve karnaval havasında bir yerdir. Çoğunlukla Japon turistlerin ve batılı turist ve Bangkok ahalisinin doldurduğu yaklaşık 20 kadar go-go barda genelde ortadaki platformda bikini ile ya da üstsüz ya da tamamen çıplak danseden dansçılar bulunur. Giriş serbest, içki fiyatı sabittir ve girip içki içip ortama bakınıp çıkmanız da oldukça kabul edilirdir. Bunun yanında dansçıların hepsi ve garsonların çoğu aynı zamanda hayat kadınıdır ve belli bir bar-fine (kadına ödenecek üzretten gayri bara ödenen ücret) ile bardan kaldırılabilirler.

Soi Cowboy ya da herhangi bir Tayland seks turizmi mekanında altın kural içerisini cadde seviyesinden görmediğiniz yerlere girmemektir. O nedenle sadece cadde seviyesinde içini ya caddeden ya da bir perdeyi kaldırarak görebileceğiniz yerlere gidin.

Bir de gece ilerledikçe dansçı kızlar daha az giyinik olmaya başlarlar. Bunlardan bazıları gelip size yanaşmaya çalışacaklardır (genelde revaçta olan müşteriler Japonlar ve yaşlı amcaldır). Eğer biraz yakın temas istiyorsanız bir içki ısmarlayarak (dansçılar bundan para kazanırlar) ya da hiç rahatsız edilmek istemiyorsanız kadını direkt başınızdan savuşturabilirsiniz.

Soi Cowboy'da cadde seviyesinde barlara sadık kaldığınız sürece kazıklanma şansınız azdır. Soi Cowboy'un en popüler ve en iyi barı sonundaki Baccara'dır. Yalnız bura o kadar popülerdir ki ilk içkiyi almadan giremeyebilirsiniz. İçerde de bedava şov izlemek yok diyerekten garsonlar size sürekli içki içirirler. Popülerliği sebebiyle burada oturmak ve bar-fine ile kadın götürmek zordur.

Burası Japon turistlerle dolu bu da neymiş diye girilip bir içkiden sonra çıkılacak mekandır. Japonlar nedeniyle oldukça pahalıdır.

Baccara'dan başka belli başlı go-go barlar Deja Vu A Go-Go, Kiss A Go-Go ve Midnite Go go bardır. Soi Cowboy'a Skytrain Asok İstasyonundan yürünerek ulaşılabilir. [Soi Cowboy'a yakın bir sürü güzel otel var](#) ve bölge oldukça merkezi.



Soi Cowboy – Bangkok

Nana Plaza

Sukhumvit Soi 4 üzerindeki 3 katlı Nana Entertainment Plaza Skytrain Nana İstasyonundan yürüme mesafesi uzaklığında Soi Cowboy ve Patpong'a kıyasla çok daha parayla seks temalı bir mekan.

Bu mekanın alt katında mekana geleni çevirmeye çalışan barlar vardır ama asıl atraksiyon 1. kattadır. Burada sadece lady-boy çalıştıran barlar da olsa da çoğu bar dansçıları kadındır. En meşhur ve popüler barlar G-Spot, Cassanova, Temptations ve Rainbow 4'tür. Rainbow 4 japon temalıdır (kadınlar japon gibi makyaj yapmıştır) ve Japon turistlerce sonsuza dek istila edilmiş gibidir.

Patpong

Patpong BTS Skytrain Silom Hattındaki Sala Daeng İstasyonundan ve MRT Mavi Hattındaki Si Lom İstasyonundan yürüme mesafesi uzaklığında olan Patpong 1 ve Patpong 2 adlı birbirine paralel 2 sokaktan oluşan bir bölge.

Patpong go-go barları ile meşhur. Danseden kadınların ve çoğu garsonun üzerinde numara vardır ve belli bir bar-fine (bara kadını çıkarmak üzere ödenen paradır ki kadına verilecek para ayrı bir pazarlık konusudur) ile dışarı çıkarılabilir.

Patpong'un en bilinen atraksiyonlarından biri yolda sizi çevirip götürmeye çalışan birçok elemanın olduğu çıplak şovlar. Bu şovlar aynı zamanda en uzak durulası şeyler zira son zamanlarda turistleri büyük içki paraları ile kazıklama konusunda ünlendiler.

Patpong'un üst katlarında bazı barlarda meşhur ping pong showlar bulunur. Sahnedeki kadınların vajinalarına bilimum eşyalar soktuğu ve şeyleri ile tenis topları fırlattıkları bu şovlar bu işe özel bir merakınız yoksa uzak durulasıdır.

Altın kural gereği üst katlardaki müesseselerden uzak durun. Bu arada Patpong'a go-go bara gidip sadece içki içip mekanı izlemek de oldukça mümkündür ki bu barlara gidenlerin çoğu geceyi bu şekilde geçirir.

İkinci altın kural ise şu: Eğer niyetiniz seks yapmak ise içkiden uzak durun. Gogo barlarda karşılıklı tanışma gibi başlayan gece ve aşırı içki (kızları seyretmek bedava değil sizi sürekli içmeye zorlayacaklar) nedeniyle prezervatif takmayı es geçen ya da doğru dürüst takmayan o kadar çok eloğlu var ki!

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 10, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Asya](#), [Bangkok](#), [Gece hayatı](#), [Red Light District](#), [Tayland](#) 12 Comments on [Bangkok Gece Hayatı : Red Light Districts](#)

Terli tişört deneyi

Kadın – erkek ilişkilerinde, karşı cinsi etkileyen ya da iten birçok faktör var. Bunların en temel olanları ise görsel ve kimyasal. Özellikle kimyasal olan faktörler yeni yeni araştırılmaya başlanan ve çoğu “olmazsa olmuyor” un temel nedeni.

Eş seçiminde işin kimyasal kısmına bakan en meşhur deneylerden biri 1995 yılında İsviçreli bilim adamı [Claus Wedekind](#) tarafından yapılan “Terli Tişört Deneyi”. Deney, daha önceden hayvanlar üzerinde yapılan ve memeli dişilerinin eş seçimlerinde, başka faktörler sabit iken kendi bağışıklık sistemlerinden en farklı bağışıklık sistemine sahip erkeklerin vücut kokularını daha çekici bulduklarını gösteren deneylerin insanlar üzerinde yapılmasından ibaret.

Wedekind 49 kadın ve 44 erkek içeren deneyinde, erkeklere tişört dağıtıyor ve kokularını etkileyecek sabun, deodorant, yemek ve içeceklerden uzak durarak 2 gün boyunca bu tişörtleri giymelerini istiyor. Daha sonra bu tişörtleri alıp, üstünde delikler olan karton kutulara koyuyor ve adet dönemlerinin ortalarında olan kadınlardan bu kutulardan seçilmiş 7 adedini koklamalarını istiyor.

Bu kutulardan 3’ünde kendi bağışıklık sistemlerine yakın erkeklerin t-shirtleri, üçünde uzak olanların t-shirtleri ve birinde de kontrol amaçlı giyilmemiş bir t-shirt var. Kadınlardan t-shirt kokularının iyi veya kötü olup olmadığını belirtmelerini istiyor.

Deney sonucu şu : kadınlar bağışıklık sistemi kendilerine yakın erkeklerin kokularını kötü bulurken, uzak olanların kokularını güzel buluyor.

Bunun muhtemel evrimsel açıklaması şu : evrimsel olarak çekicilik, genelde gen karışımını destekleyen eşleşmeleri öne çıkarıyor. Çiftleşen hayvanların bağışıklık sistemi ne kadar birbirinden uzaksa, bunların çocuklarının bağışıklık sistemi o kadar çeşitli yelpazede hastalığa karşı dirençli olacaktır.

2003 yılında Amerikalı Elektrokimya Mühendisi Libb Thims 83 kişi üzerinde benzer bir deney yapıyor ve değişik Enlemlerin değişik iklime sahip olduğu ve bu enlemlerde yaşayanların buna bağlı hastalıklarla uğraşması gerektiği bilgisi ile kişilerin geldikleri Enlemleri de işin içine katıyor. Sonuçta kadınlar kendi memleketlerinin 15 derece (yukarı ve aşağı) uzaklığındaki erkeklerin kokusunu daha seksi bulduğunu, en çok da kendi Enlemlerindeki erkeklerin kokularını kötü bulduklarını buluyor.

NOT : Deneyde insanların bağışıklık sistemlerini karşılaştırmada MHC genlerine bakılmış. Genelde organ bağışlarında vücudun bağışlanan organı reddedip reddetmeyeceğini tahmin etmede kullanılan bu gen, bağışıklık sistemi ile ilgili ve vücut kokumuza da etkisi var.

Kıssadan hisse : Eş seçiminde ve bunun oyunu olan flört aşamasında çeşitlilik en temel faktör. Daha önce yazdığımız gibi, eğer ilk başta karşı cinsten sinyal yoksa, sinyal alınacağına dair bir işaret yoksa, [bırakıp gitmek; daha başka alternatifleri denemek](#) çok daha mantıklı bir strateji. Sonuçta ne yaparsanız yapın, reddedilişiniz DNA seviyesinde bir reddetme de olabilir.

Month: May 2017

Feromonal Beta ya da Mastürbasyonun Zararları

1998 yapımı Ah Mary Vah Mary ([There's Something About Mary](#)) filmini izlediyseniz, artık klasikleşmiş olan “saç jölesi” sahnesini hatırlarsınız. Esas oğlan Ted, esas kız Mary ile buluşacaktır ama çok heyecanlıdır. Ted'in arkadaşı Dom, Ted'e şöyle tavsiye eder :

Dom : “Önemli bir randevudan önce tavuğu boğuyorsun değil mi? Lütfen bana önemli bir randevudan önce çavuşu tokatladığını söyle ... (Ted anlamayınca), Aman Tanrım, bana bir kızla buluşmadan otuzbir çekmediğini söyleme! Sen deli misin? Dolu bir silahla buluşmaya gidersen tabii ki aşırı heyecanlanırsın. Ah benim arkadaşım, otur, otur söyle ... Bir kızla seks yaptıktan sonra, yatakta yatarken, hiç heyecan kalıyor mu? Kalmıyor, neden?”

Ted : “Çünkü yorulmuş oluyorum ...”

Dom : “Yanlış! Bebek yapma olayı beyninden çıkıp gittiği için. Bak o düşünceler ordayken kafanı sikecek. Bir erkeğin hayatındaki en samimi anlar, yükünü boşalttıktan sonraki dakikalardır. Çünkü yükünü boşalttıktan sonra artık kafan seks yapmakta olmuyor ... Bir kız gibi düşünmeye başlıyorsun ve kızlar bunu çok severler”

Filmi görmemiş olsanız bile, burada Dom'un bahsettiği beta [oyununu](#) görebiliyorsunuz değil mi? Dom maalesef feci şekilde yanılıyor. Kadınlar, kendileri gibi düşünen efemineleri değil, dolu silahları severler.

“Oyunu” cinsellikten arındırmak, beta erkeklerin yaptığı en temel hatalardan biri. Bir erkeğin cinsel isteğinin onun cinsel birleşme şansını azaltacağı varsayımı, maalesef oldukça yaygın bir saçmalık. Fakat bu saçmalık, beta erkekler tarafından çokça satın alınıyor. Sonra da bu erkekler, “arkadaş kalalım” çıkmaz sokağına vardıklarında, nerde hata yaptıklarını merak edip duruyorlar □

Dr. Martie Hasselton tarafından yapılan bir dizi [endorfin](#) (mutluluk hormonu) ve hormon profili temalı deneyler, bu yukardaki hurafeyi çöpe atacak nitelikte. Dr. Hasselton, sağlıklı ve yetişkin bireylerin kanındaki endorfin ve diğer hormon oranlarını, flörtün değişik aşamalarında (flört, seks öncesi, seks sonrası, vs.) ölçüyor.

Erkeklerin potansiyel seks partnerlerini değerlendirirken, hormonların beyinlerinde oynadığı oyunlar oldukça çapıcı. Sağlıklı [testosteron](#) (erkeklik hormonu) seviyesi, erkeğin kadını resmen seks objesi olarak görmesine neden oluyor ve erkek beyinde düşünsel problem çözme merkezlerini simule ediyor! Testosteron, orgazm sonrası salgılanan [oksitosin](#) adlı bir hormon tarafından bastırılıyor. Testosteron cinsel güdü ve ısrarcılık / saldırganlık ile ilgili iken, oksitosin hormonu terbiye, güven ve rahatlık getiren bir kimyasal. Oksitosin’in seks ve doğum sonrası kadında erkeğe nazaran duygusal bağlanma konusunda daha önemli rol oynayan bir hormon. Erkeklerde oksitosin daha çok seks sonrası testosteron ve [dopamin](#) seviyelerini düşürme işi gören bir hormon.

Seks sonrası vücut, seks öncesi ve sırasında doruğa çıkan endorfin ve [dopamin](#) hormonlarını dengelemek için kana yüklü miktarda oksitosin salgıyor. Bu hormon erkeği hem cinsel olarak sakinleştiriyor hem de erkekte rahatlatma ve güven hissi yaratıyor. Seksten sonra bir süre pestil gibi yatmanızın sebebi bu hormon. Evrimsel olarak da oksitosin hormonu, erkeğin hala kalkık olan penisini, yeni içeri boşalttığı spermlemlerle beraber dışarı çekmek yerine içerde kalmaya iterek, hamilelik şansını arttırıyor. Hormon ek olarak da, erkek ile dişi arasında bağ kurmak gibi de bir işleve sahip.

Yüksek testosteron seviyesi, erkeğin çekiciliğini arttırdığına dair birçok çalışma var. Örneğin, Abertay Üniversitesi’nde yapılan bir çalışmaya göre, [düşük stres ve yüksek testosteron, erkeği kadınlar gözünde daha çekici kılıyor](#). Kadınlar erkeğin testosteron seviyelerini sadece bu hormonların dış görünüşe etkisi ile değil (örneğin testosteron seviyesinin getirdiği erkeksi hatlar, kaslı vücut ve derin – kalın ses) feromonlar sayesinde algılayabiliyorlar.

[Feromon](#), aynı türün üyeleri arasındaki sosyal ilişkileri düzenleyen kimyasal maddelere verilen bir isim ve Eski Yunanca “hormon taşıyan” anlamına geliyor. İnsan feromonları daha çok cinsel davranışları kontrol ediyorlar ve herhangi bir kokuya sahip olmamalarına rağmen burnun içinde bulunan ve “vomeronazal organ” olarak bilinen bir reseptör sayesinde algılanabiliyorlar. Feromonların, iki insanın “kimyasal” uyumunda nasıl önemli olduğunu [Terli T-Shirt Deneyi](#) yazımızda görebilirsiniz.

Biyo-mekanik pespektiften baktığınızda, düzenli masturbasyon yapan bir erkek, pratik olarak çevresine “ben bir feromonal beta erkeğim” mesajı yayar. Ve kadınlar bu feromon yayını yakalayıp, kaydedecek bilinç altı mekanizmalarına sahiptir, hiç kuşkunuz olmasın. Daha yüksek testosteron seviyesine sahip olan ve bu seviyeyi koruyan erkekler, “çekicilik”lerini sadece davranışsal olarak değil, “koku” olarak da kadının bilinç altına işleyecektir.

Eğer testosteron seviyeniz kronik olarak düşük ise ve/veya sürekli oksitosinin rahatlatıcı etkisine maruz kalıyorsanız (sürekli masturbasyon yapıyorsanız), kendinizi cinsel olarak oldukça avantajsız bir konuma koyuyorsunuz. Evrimsel açıdan bakarsanız, tarih öncesi avcı-toplayıcı toplumlardaki beta erkekler (genetik ve karakter olarak altta olan erkekler), seks yapmak için alfa erkekler kadar kadın bulamayacaklarından muhtemelen çok fazla masturbasyon yapıyorlardı. Bu durumda, kadınların masturbasyon sebebiyle salınan hormonları algılayarak bu beta erkeklerden uzak durmayı (elektrik alamamayı) sağlayan mekanizmalar geliştirmiş olmaları çok şaşırtıcı değil.

Kısacası masturbasyonun en önemli zararı, erkeği hormonal olarak “ben betayım” diye fişlemesi. Ne kadar düzenli ve çok sayıda masturbasyon yapıyorsanız, o kadar “daha az çekici” olursunuz ve gerçek cinsel deneyime ulaşmanız da o kadar zorlaşır.

Freud’un dediği gibi “her enerji cinsel” ise ve cinsel enerjiyi testosteron sayesinde erkekler çok daha yoğun üretiyorlarsa, erkeklerin bu enerjiyi kadınlara yöneltmedikleri zaman imparatorluklar kurmaya, yollar yapmaya, kurdukları gibi yıkmaya da yönlendirmeleri şaşırtıcı değil. Masturbasyon bu enerjiyi bastıran birşey.

Ve Ted’in arkadaşı Dom’a inanıp da buluşmadan önce masturbasyon yaparsanız, kendi bindiğiniz dalı kesersiniz □ Kadınlar, cinsel isteklerini geri plana atarak daha duyarlı ve güvenli (korkak) oyun oynayan erkekleri genelde itici bulur. Bir kadının bir erkekle yatması için kendini rahat hissetmesi gerektiği miti ile kendi cinsel isteklerini geri plana atan bir beta, “önce arkadaş olalım” adlı, hemen her zaman kaybetmeye mahkum bir strateji izler. Fakat rahatlık ve güven, orgazm sonrası duygular, öncesi değil. Stres, uyarılma ve cinsel ihtiyaç ise orgazm öncesi.

Ayrıca bakınız : [Porno Bırakmanın Çok Kolay Yolu](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male](#) -

[Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 30, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Evrin Teorisi](#), [Mastürbasyon](#), [Porno](#), [Rollo Tomassi](#), [Testosteron](#), [The Rational Male](#) 105 Comments on [Feromonal Beta ya da Mastürbasyonun Zararları](#)

Cinsel Pazar Değeri Nedir?

Bu yazıda cinsel pazar değeri nedir sorusuna cevap vereceğiz ve hemen her erkekten gizlenen ama bilindiği zaman bir erkeğin hayatını tamamen değiştirecek olan bir gerçeği afişe edeceğiz : kadın ve erkeklerin yaşlara göre cinsel pazar değerini.

Cinsel pazar değeri (CPD) bir kişinin karşı cins tarafından arzulanabilirliğinin ölçüsüdür. Bu değere etki eden faktörler kadınlar ve erkekler için farklıdır. Erkek cinsel pazar değeri, erkeğin gelirinin, statüsünün, tipinin, bedensel olarak ne kadar formda olduğunun ve kişiliğinin (özellikle özgüven, özdeğer ve hırs) belirlediği bir değerdir. Bütün alfa erkeklerin cinsel pazar değeri yüksektir. Beta erkeklerin CPDsi düşüktür. Ama erkeklerde CPD'yi etkileyen faktörlerin çoğu erkek tarafından kazanılabilir değerlerdir ve bu nedenle potansiyel olarak her beta kendini bir alfaya dönüştürebilir. Daha da iyisi, bu özelliklerden en baskını olan kişilik, oldukça esnek ve gelişime açık birşeydir.

Kadınlarda CPD ise büyük oranda kadının [fiziksel güzelliği](#), fiziksel olarak formda oluşu ve gençliği tarafından belirlenir. Yani erkeklerin cinsel arzusu kadının eğitimi, kariyeri, kişiliği ve geliri gibi değerlerden çok daha az etkilenir. Her ne kadar feminizm tarafından beyni yıkanmış mavi haplı erkek aksini iddia etse de, evrimce şekilenen, DNA bazlı temel içgüdülerin geçerli olduğu cinsel dünyada durum bundan ibarettir.

CPD aynı zamanda cinsel deneyimden de etkilenir ama bu etki kadın ve erkekler için ters şekildedir. Erkeklerin cinsel deneyiminin fazla olması CPDlerini arttırken, kadınların fazla cinsel deneyime sahip olmaları CPDlerini azaltır.

Unutmayın CPD bir kişinin karşı cins gözündeki arzulanabilirlik değeri. Bu nedenler burada etkili olan örneğin kadın CPDsi için erkeğin kriterleri, kadınların ya da kadın ruhlu olanların değil. Ve yine unutmayın ki CPD konusunda sözkonusu olan kişinin değeri değil, cinsel arzulanabilirlik değeri. Ciğeri beş para etmez, aptalların aptalı bir bimbonun CPD'si doruklarda olabilir ama bu onu kişi olarak değerli kılmaz ve CPDsi çok düşük ama kişi değeri çok yüksek bir kadınına eşit hale getirmez.

Cinsel Pazar Değeri Grafiği



Cinsel Pazar Değeri Grafiği – Kaynak : The Rational Male

Oyunu öğrenmek isteyen ve mutlu olmak isteyen her erkeğin bilmesi gereken temel bilgi, yukarıdaki CPD grafiğidir. Grafiğin dikey eksenini 0 – 10 arası CPD değeridir (bir insanın potansiyel CPD'sinin tepe noktası 10 olacak şekilde). Yatay ekseninde ise yaş vardır.

Kadın Cinsel Pazar Değeri

Bir kadının cinsel pazar değeri, popüler kültür, feminizm ve bunların pençesindeki erkekler ne kadar inkar ederlerse etsinler, 18 – 25 yaş aralığında zirvede oluyor ve 23 yaşında doruk noktasına ulaşıyor. Kısaca kadınlar için 22 – 24 yaş arası doğurganlık, arzu edilirlilik, cinsellik doruk noktasında. 25 yaş ve sonrasında ise düzenli olarak düşüş halinde. Özellikle bu düşüş 27 yaşından itibaren görünür hale gelmeye başlıyor. Buraya kadar kadınların kendilerinin de bilinçaltında farkında olmadıkları bir şeyden bahsetmedik, acımasız gerçekler bunlar.

Her ne kadar bu durum 27 yaş üstü bir kadının müthiş bir güzelliğe sahip olamayacağı anlamına gelmeseyse de, 27 yaş üstü bir güzelin 22 – 24 yaş arası bir güzelden daha az güzel olacağı anlamına geliyor. 27 yaş sonrası, modern ve bağımsız bir kadının alfa erkek ilgisi için artık daha genç kadınlarla yarışamamaya başladığını anladığı ve çok daha gecikmeden bir erkeğe yüzük takma fikrini yeşerttiği yaşlar.

Erkek Cinsel Pazar Değeri

Feminizmin hükümrancılığı altına giren ve gire yazan toplumların en çok saklanan gerçeğine geldi sıra : erkek CPDsi. Erkeklerin CPDsi sadece fiziksel form ve yaş ile değil statü, para ve kişilik ile de belirlendiğinden erkek CPDsi genelde erkeğin hayatına bir yön aradığı ve olgunlaştığı yaşlarda bir plato dönemi geçirdikten sonra 30 yaşından itibaren artarak 36 – 38 yaşında tepe noktasına ulaşıyor. Erkeğin potansiyelini maksimum seviyede gerçekleştirdiğini varsayarsak, bu yaşlar onun aynı zamanda kendine sığınacak uzun süreli bir ilişki / evlilik limanı arayan kadınların gözünde en tepede olduğu nokta.

Tabii burada erkeğin götü göbeği ve masküleniteyi salmadığını varsayıyoruz. Yani cinsel pazar değeri nasıl olsa yaşla artıyor, koltuk patatesi olsam da olur diye bir durum yok. Aynı şey kadınlarda da var: 32 yaşında kendine bakan bir kadının CPD'si, 22 yaşında kendine bakmayan bir kadından daha yüksek olabilir.

Erkek ve Kadın CPDlerinin karşılaştırmalı değerleri

Kadın CPDsi genelde gençlik ve güzellik temelli olduğu için daha hızlı azalırken, erkek CPDsi daha yavaş düşer. 30 yaş bir erkeğin CPDsinin tam yükselişe geçmeye başladığı yaşlar

iken, kadınların [duvara](#) vurmak üzere hızla inişe geçtiği yaş. Bu yaş aynı zamanda kadın – erkek CPDsinin eşitlendiği bir yaş.

Bu bilgi çok önemli zira birçok erkek bu bilginin farkında değil. Bu bilginin farkında olmadığı için de bu bilginin çok iyi farkında olan kadınlar tarafından kolayca kullanılabiliyorlar. Örneğin aslında kendi CPD değerinin doruk noktasında olduğu zamanda bunu realize etmeye çalışan bir erkek “[40ından sonra azdı](#)“, “orta yaş bunalımına girdi” gibi saçmalıklarla kolayca dizginlenebiliyor. Ya da 36 yaşında CPDsi tepede bir erkek çok daha genç bir kadına yanaştığında toplum (özellikle de 30 yaş üstü kadınlar) tarafından ayıplanarak geri adım attırılabilir. Daha da kötüsü birçok erkek bu cahilliği sebebiyle bu ayıplamayı öyle içselleştiriyorlar ki, kendileri CPDsi kendilerine yakın kadınlara yaşamıyorlar bile (aslında doğal olarak yaşamları lazım iken).

Ama bu bilginin farkında olmayan erkeklerin yaşadıkları en trajik olay şu (buraya dikkat) : 30 yaşına kadarki geçmişi kadınlara göre CPDsi düşük olduğundan reddedilmek ile geçen erkek, tam bu yaşlarda birden başlayan kadın ilgisine kapılıp CPDsinin yükseldiğinin farkına varmadan bir kadın tarafından kafeslenir. Kadınlar kendi düşen CPDlerinin içten içe farkındadır. Aynı zamanda 5 sene önce yüzüne bakmadıkları adamların CPDlerinin artık yükselmeye başladığının da farkındalardır. Ve bu adamlar CPDlerinin doruk noktasına doğru olan tırmanışa başlamadan, elleri güçlenmeden hızlıca kapatılırlar. Bu nedenle de çoğu erkek sadece 5 sene beklese (ki erkeğin kadın gibi 30lu yaşların ortasından itibaren hızla azalışa geçen doğurganlık gibi problemleri olmadığından 10 sene bile bekleyebilir) çok daha iyi bir eş adayı bulabilecek iken tüm potansiyellerini kaybederler. Daha da kötüsü 27 yaşından itibaren önce yavaş yavaş sonra da hızla artacak CPDlerini daha da arttırmak için kendilerine odaklanabilecek iken kaynaklarını ve zamanlarını seçebileceklerinin çok altında bir kadına harcarlar ve CPD potansiyellerine ulaşamazlar.

Bu nedenle de [erkekler için ideal evlilik yaşı günümüzde 30-32’dir](#).

CPD bilgisinin farkında olmayan ya da daha da kötüsü CPD bilgisi feminizm yüzünden çarpıtılmış olan kadınlar ise 20lerinde evliliği erteleyip (kariyer, eğitim ve iş sayesinde 30larında da aynı oranda arzu edilebileceklerini zannederek), ya 30larında yalnızlık acısı çekmeye ya da can havliyle sığındıkları bir betanın limanında mutsuz bir evliliğe mahkum ediyorlar kendilerini (bkz. bu mutsuzluğu bastırma ve gizleme çabasıyla kocişkosu ve doburcan bebesi ile ne kadar mutlu dünyaya yaymayı kendine görev edinen 30luk ablalar):

Eskiden, genç kadının annesi ve neneleri güzelliğin geçici olduğunu, en baştan çıkarıcı erkeğin en iyi koca adayı olmadığını bilir ve kızın uzun süre stabil bir koca olabilecek genç bir erkekle evlenmesini garantilerlerdi. Şimdi ise feminizm yüzünden, bu rehberlik genç kadınların hayatından çıkarılmış durumda ve genç kadınlar kendi cinsel hayatları için kötü birer kaptanlar. Güzelliklerinin yere çakıldığı 34 – 36 yaşına kadar alfa erkeklerin peşinde koştuktan sonra eskiden reddetmeye alıştıkları beta erkekler tarafından bile görmezden

geliniyorlar. Kadının kısmetindeki bu ani çakılma, *Road Runner ve Çakal anı* olarak biliniyor. Kadınların geçmişte uçurumdan bu şekilde düşmemeleri için bir sürü güvenlik ağı vardı.

Erkek Düşmanlığı Balonu

Kıssadan hisse :

Erkekler :

1. 30 yaşından önce evlenmeyin. Bulabileceğiniz en iyi kadını kaçırsınız ve özellikle 26-27 yaşında falan evlenirseniz oldukça pahalı ve zaman alıcı olan evlilik yüzünden CPD potansiyelinizi gerçekleştiremeyebilirsiniz.
2. 30 yaş üstünde, kendinizden 6 – 10 yaş bir kadınla evlenmeye bakın. 20li yaşlarında evlenmek isteyen kadın sayısı azalmış olsa da CPDsi yüksek bir 30luk erkek, bu az sayıda kadın konusunda 20lik erkeklere göre daha şanslıdır. 27 yaşından daha genç bir kızı tavlayabilirsiniz, ama burda da gözü açılmamış bir kızı alırsanız ilerde bu kızın “gençliğimi yaşamadım” diye sizi boynuzlama tehlikesi var.
3. “Ayol 35 yaşında adam 25 yaşında kızla çıkıyor” gibi klasik utandırma taktiklerine aldırmayın.

Kadınlar :

1. Ablalarınız size yalan söylüyor, kadınlar 30larında da güzel falan değil. 35 yaş üstünde de afetler yok mu, var ama bunlar sayıca az.
2. Eğer evlenmek ve aile kurmak gibi bir niyetiniz varsa, anneniz ve ninenizin o “evde kalacaksın” dırdırı aslında sizin lehinize bir olay, aleyhinize değil. Bir bildikleri var dinleyin. 25 – 30 yaş arasında evlenin (ben evlenmem diyene sözüm yok). Aşağıdaki şahane videoda, küçük kızlar gayet doğru bir gerçeği anlatmaya çalışıyor (tüm şirin ukalalıkları ile :))
3. CPD, temel içgüdüler tarafından dikte edilen birşey. Burda erkeğin algısını en çok etkileyen faktör doğurganlık ve doğan çocuğun genetik üstünlüğü. 30 yaşından sonra doğurganlık hızla azalıyor ve genel olarak 38 – 43 arasında ise tamamen bitiyor.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 25, 2017](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [30 yaşında bekar erkek](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 137 Commentson [Cinsel Pazar Değeri Nedir?](#)

Arkadaş Kalalım Diyen Kıza Cevap

Arkadaş kalalım diyen kıza cevap konusuna geçmeden “arkadaş kalalım” diyen kızın amacının ne olduğunu analiz edelim. Arkadaş kalalım, bir reddediş şeklidir. Senden o şekilde hoşlanmıyorum ama hayatımdan çıkmanı da istemiyorum anlamına da gelir, öylesine söylenmiş de olabilir. Eğer birinci şekilde ise burada genelde sizin kızın hayatında B Planı olarak kalmanız amacı vardır. Eğer öylesine söylenmişse kız direkt reddetmek istemediğinden öyle demiştir ve arkadaş kalmaya da niyeti yoktur.

Bu yeni bir kız da olabilir, [eski kız arkadaşınız](#) da. Ama hangisi olursa olsun, arkadaş kalalım diyen kıza romantik ve fiziksel ilginiz varsa, arkadaş kalmayı / olmayı kabul etmeyin. Birçok erkek maalesef [arkadaşlık rütbesinin](#) hiç yoktan iyi olduğunu ve bu rütbeden sevgili rütbesine çıkabileceğini sanıyor. Bu nedenle de arkadaş kalalım teklifini kabul ediyor. Fakat arkadaşlar, bu romantik film senaryosu sadece dizi ve filmlerde çalışan bir durum ve gerçek hayatta bir geçerliliği yok.

Eğer kızla arkadaş kalmayı kabul ederseniz, kız sizin yeterince değerli ve [opsiyonları](#) olan bir erkek olmadığınızı konusundaki fikrinin ne kadar doğru olduğunu anlar. Yani arkadaş kalalım sorusu aslında kızın bilinçsiz bir şekilde yaptığı bir [shit testtir](#). Özellikle eski kız arkadaşınıza size arkadaş kalalım diyorsa bunun bir nedeni de kızın sizden arta kalan boşluğun duygusal acısını kaldıramaması ve sizin o sizi unutana kadar ona yardım etmenizi istemesidir. Eğer eski kız arkadaşınıza karşı hala bir isteğiniz varsa böyle bir hıyarlık yapmayın.

“Seni kaybetmek istemiyorum Mahmut. Sen benim için çok değerlisin.” Arkadaş kalalım diyen eski kız arkadaşın teklifini reddederseniz muhtemelen duyacağınız şey bu. Ama bunun anlamı, ben seni kaybetmeyi takmayacağım noktaya gelene kadar bana destek ol. Özellikle bu durumda sizin kızın çevresinde arkadaş olarak kalmanız, sizin ayrılığı atlatıp başka bir kız bulmanızı yavaşlatacaktır ve kız birini bulup artık sizi kaybetmek istediğinde büyük bir acı yaşayabilirsiniz.

Burada olana şu şekilde bakın : Aslında kız sizin ile olan ilişkisinin angajman kurallarını size dayatıyor ve bu dayattığı kurallar sizin istediğiniz seviyede değil. Böyle bir pazarlıkta eğer karşı taraf size istediğiniz ve hakettiğinizden daha azını teklif ederse yapabileceğiniz en iyi hareket, kendi istediğiniz angajman kurallarını açıkça belirtmek, karşı tarafa eğer fikrini değiştirirse size ulaşmasını söylemek ve masadan kalkıp yolunuza devam etmektir. Yolunuza devam ediyorsunuz, yani bir köşede ağlayıp kızın fikrini değiştirip sizi aramasını beklemiyorsunuz! Burası önemli.

Piyasada 500 bin Lira eden bir evi sattığınızı düşünün. Evi satmak istediğiniz kişi 100 bin TL öneriyor. Sonra belki 400 bin TL ödeyebileceğini ima ediyor. Yapabileceğiniz en iyi hareket evin fiyatını belirtmek, eğer fikrini değiştirip bu parayı başından ödemeyi kabul ederse sizi

aramasını söylemek ve masadan kalkıp başka başka alıcı aramaktır. Bu alıcı fikrini değiştirir diye başka alıcı aramayı bırakmıyorsunuz. Kapiş?

– Arkadaş kalalım Mahmut.

– Ben seninle daha fazlasını istiyorum Nejla. Bu arkadaşlık benim için çalışır bir şey değil. Eğer fikrini değiştirirsen beni ara.

– Ama Mahmut seni kaybetmek istemiyorum.

– Anlıyorum Nejla ama bu arkadaşlık olayı benim için çalışır bir şey değil.

Şimdi bunu kartları açık etmek olarak algılayan çıkabilir ama burada olay sizin maskülen bir erkek gibi ne istediğinizi bilip bunu belirtmeniz ve bunu dayatarak masadan çekilmeniz.

Arkadaş Kalalım Diyen Kıza en iyi ve tek işe yarar cevap : Bırakıp gitmek

Şimdi bakın burası önemli. Kıza yukarıdakine benzer bir cevap verdikten sonra kızı bırakıp gidin ve kendi hayatınıza bakın. Kızı asla aramayın. Sosyal medyada takip etmeyin, karşılaşmamaya çalışın ve kesinlikle ilginizi ondan esirgeyin. Buhar olun.

Bu arada kız bir süre sonra sizin “arkadaş kalalım” teklifini kabul eden sünepe çoğunluktan olmadığı ve o size ulaşmazsa sizin artık onu geride bıraktığınızı anladığında (hatun bilinç altında bir süre “yerim senin karizmanı, bir iki haftaya kalmaz beni ararsın sen” diye düşünecektir) size ulaşmaya çalışabilir. Bu büyük ihtimal. Ama siz kız arayacak diye beklemeyin. Hemen kendi hayatınıza odaklanın. Başka kızlara odaklanın ama bunu kızın gözüne sokmayın.

Arkadaş kalalım teklifini shit test olarak algılayıp geçmek istiyorsanız kıza ulaşmayın. Doğum günü, annesi öldü, Facebook’ta resimlerimi beğeniyor, çok üzgün görünüyor, instagramda manalı bir özlü söz koymuş, vs ... gibi bahaneler umrumda değil. Aramıyorsunuz, mesaj atmıyorsunuz ve sosyal medyadan takip etmiyorsunuz.

Kız sizi aradığında, hayatı çok iyi giden bir adam gibi kibar ama kısa bir mesajlaşma yapın. Kızın sizi aramasının 2 nedeni olabilir : Bir, gösterdiğiniz olağanüstü davranış nedeniyle size ilgisi artmıştır ya da sizi ısrarla plan B olarak tutmak istiyordur. Size kendinize güvenip biraz

Siz niyetinizi açıkça belirtip bırakıp gittikten sonra kız size yeniden ulaşabilir. Siz bunu sizinle buluşmak istiyor diye algılayın ama bir nedeni de sizi bir [uydu erkek](#) yapmak için olacaktır. Buna kesinlikle izin vermeyin. Eğer kız size ulaşır ve buluşursanız arkadaş gibi

davranmayın. Kıza yürüyün. Eğer yine arkadaşlık zırvalarsa “bırak bu etiketleri biz eğleniyoruz, beraber iyi vakit geçiriyoruz, vs ...” diyip yürümeye devam edin. Eğer sizin yürümenizden hoşlanmıyorsa sizden uzak durabilir. Eğer uzak durursa da bırakın gidin ve başka denizlere açılın. Hala öğrenmedi iseniz [oyunu](#) öğrenin, hala yapmıyorsanız [tabak çevirin](#). “Hayır ama o sizin için hayatınızın kadını mı? O zaman sizi [Ruh İkizi Kişilik Bozukluğu](#) yazımıza alalım.

Eğer gerektiğinde bırakıp gidemiyorsanız, sadece kızlarla değil hayatta her alanda başarılı olmak için en önemli ruh haline henüz sahip değilsiniz : sizinle beraber olmak bir kız için ödül (özdeğer), dışarda söz konusu hanım kızı güzellik, gençlik, zeka, vs. gibi şeylerde altedebilecek on binlerce kadın var (opsiyonları olma mantalitesi) ve siz bu kızları tavlayabilecek kapasiteye sahipsiniz (özgüven).

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 13, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Reddedilmek](#), [Türk Kızları](#) 456 Comments on [Arkadaş Kalalım Diyen Kıza Cevap](#)

Oyun (The Game)

Oyun, bir erkeğin kişisel gücünün en önemli ögesidir. Kırmızı hap camiasında genellikle kadınlar konusunda kullanılsa da aslında oyun erkeğin insanlarla etkileşiminin temelidir.

Oyun nedir sorusuna oyun “sosyal yetenekler”dir cevabı verebilirsiniz. Oyun ve kişinin kendini daha çekici hale getirmesi sadece cinsel değil, cinsel olmayan her etkileşimlerine de uyarlanabilir ve kişinin kabul görmesi, sosyal çevre edinmesi, bu sosyal çevrede sivrilmesi gibi amaçlara da hizmet eder.

Kadın – erkek ilişkilerinde oyuna ihtiyacınızın olmasının sebebi şudur: Erkekler bir kadında ilk önce ve çoğunlukla görünüşe ve güzelliğe bakarlar. Kadınlar ise en çok duruş, ses tonu, vücut dili gibi öğeler. Oyun taraftarlarına göre oyun, kadınların makyaj yapmasına denktir : “Kadınlar karşı cinse daha çekici görünmek için nasıl makyaj yapıyorlarsa, erkekler de oyun ile davranış, duruş ve konuşmalarını şekillendirerek kadınlara daha çekici gelebilirler”.

[The Red Pill](#) hareketinin çıkış noktalarından olan, Erkek Düşmanlığı Balonu ([The Misandry Bubble](#)) adlı makalesinde Imran Khan “Oyun”u şöyle tanımlıyor :

“Bugünkü statükodan çıkar sağlayan aleyhtarlarının yanıltıcı aşağılamalarına rağmen (ki piyasada “oyun” satan şarlatanların çokluğu da bunlara dolaylı olarak destek çıkıyor), oyunun tanımı şu :

Bir erkeği bir kadına çekici kılan özellikler, öğrenilebilir, pratikle geliştirilebilir özelliklerdir. Bir erkek bu yetenekleri öğrendikten sonra, bu konuda doğal yeteneği olan bir erkekten bir farkı olmadan karşı cinsi etkileyebilir. Bir erkeğin bu yetenekleri doyurucu bir uzun süreli ilişki bulma ya da kısa süreli ilişkilerle kendini tatmin etmek için kullanması, erkeğin kendi tercihinin kalmıştır.

Oyun karşıtlarının (feministler ve feminist yalakası beta erkekler) en çok söyledikleri şey oyunun “aldatmaca” olduğu ve erkeklerin “kendileri gibi olmasının” daha iyi ve uygun olduğu. Bu insanların kötü niyetle sakladıkları ya da göremedikleri şey şudur ki “kişilik” denilen şeyin sürekli değişim ve akış halinde olduğudur. Bunun sonucu olarak oyun, erkeğin istediği gibi şekillendireceği kişiliğini, kadınlara daha çekici gelen bir şekilde değiştirmesinden başka birşey değildir. Yani, oyun ile öğrenilen yetenekler, “kendin olmak” (just be yourself) felsefesi ile öğrenilen yeteneklerden (ya da yeteneksizliklerden) daha sahte değildirler.

Bugünkü manosphere’de oyun (game) birçok teknik ve değişik felsefe içerse de kabaca oyun, bir erkeğin kendi Cinsel Pazar Değerini (Sexual Market Value) arttırması (fitness, kariyer başarısı, daha fazla para kazanmak gibi), bir yandan da sürekli o anki Cinsel Pazar Değerinin üzerindeymiş gibi davranması; kendisinin de karşısındaki kadına ödül olduğunun farkına varması ve vardırması, herhangi bir kadını tanrıçaya çeviren saçma sapan Disney masalımsı beta beyin yıkamasından kurtulması gibi süreçler içeren bir yolculuktur.

Oyunun belli başlı öğeleri şunlardır (20’lerinde [Erkekler: Güç yolunda İmparatorluğun 10 yılı](#)):

Makyavelizm – bir durumdan zafer ile çıkmak için o durumu anlamayı ve kullanmayı bilmek, neyin gerçek ve neyin sahte olduğunu bilmek, insanların yaptıkları şeyleri neden yaptığını bilmek, kullanıldığın ya da oynandığın zaman bunun farkına varmak, vs.

Kıvrak Zeka – Bu [shit testleri](#) geçebilmenizi sağlar. Aslına bakarsanız sadece kadınlar değil hayatınıza giren her insan ilk karşılaşmanızda sizi tartmak için shit test uygular. Cevaplama hızınız, iletişimde yaratıcılığınız ve iletişim stiliniz kıvrak zekanın en önemli gösteleridir. Eğer kıvrak zeka sahibi değilseniz bunu geliştirmek için bol bol pratik yapmanız ve tek kişilik şovlar izlemeniz gerekir. Kıvrak zeka, sağlam bir [çerçevenin](#) temel taşlarından biridir.

Cazibe – Eğip bükmeye gerek yok, cazibenin kaynağı narsisizm, kendine güven ve küstahlıktırve bunlar sizin yüksek değere sahip biri olduğunuzu gösterir. Ama bunların

ayaklarının yere basması yani desteksiz böbürlenme yerine çok çalışarak kazanılmış özelliklere dayanması daha iyidir.

Mizah – Sağlam bir çerçevenin temel taşlarından bir diğeri olan mizah, negatif bir kaynaktan pozitif enerji üretmenin yanında sizin negatifi / başarısızlık ihtimalinin karşısına cesurca tutup kafa tutacak biri olduğunuzu da gösterir. Hassas, hemen ciddileşen veya kavgaya tutuşan insanlar zayıf kişilerdir

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 8, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Çekicilik](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Oyun](#) 17 Comments on [Oyun \(The Game\)](#)

İlişkilerin Temel Kuralı

Bir ilişkide daha güçlü olan taraf, diğerine daha az ihtiyaç duyan taraftır.

Bu kural aslında sadece kadın – erkek ilişkilerinin değil, aile ve iş gibi diğer tüm alanlardaki ilişkilerin de temel kuralıdır. Bir ilişkide bu dinamik her zaman aktif haldedir. Kendimin ve ailemin iyiliği için benim işverenime olan ihtiyacım, onun bana olan ihtiyacından daha fazladır. Ben her ne kadar şirketin ihtiyacı olan bir insan olsam da, şirketin bana olan ihtiyacı, benim şirkete olan ihtiyacımdan daha azdır. Bu denge, benim piyango kazanmam, master yapıp daha iyi bir iş bulabilecek kapasiteye gelmem ile tersine dönebilir. Bu gibi durumlarda şirket benimle devam etmek ya da benim daha fazla maaş gibi isteklerimi kabul etmek arasında bir seçim yapar.

Kadın – erkek ilişkilerinde de aynı dinamik geçerlidir. İlişkinizi güç dengesi üzerine inşaa edip etmemek sizin seçebileceğiniz birşey değil – bu dinamik siz isteseniz de istemeseniz de iki kişinin ilk karşılaştığı andan, yollarını ayırdıkları ana kadar sürekli var zaten. Onun kriterlerine uygun olup olmadığınız (ve onun sizin kriterlerinize uyumu), ilişkiyi başlatan ve devam ettiren birşey. İlk karşılaşma ve sonrasında karşınızdakinin ilişki kriterlerimize uygun olduğunu anlayıp beraberlik başlattıktan sonra ise geriye kalan sürekli bir müşterek pazarlık hali zaten.

Bu prensipte güçten kastedilen bir tarafın diğer tarafı mutlak boyunduruk altına alması değil. Sağlıklı bir ilişkide kontrol bir taraftan diğerine ve sonra tekrar bir tarafa sürekli geçer. Sağlıksız bir ilişkide ise bu kontrol dengesiz bir şekilde partnerlerden birinin elindedir. Her ne kadar kontrol hiçbir zaman eşit bir dengede olmasa da, bir tarafın sürekli kontrol eden olması, onun diğer tarafı sürekli şantaj ile manipule etmesi sonucunu doğurur. Bu dengesizlik birçok nedenle oluşabilir ama genelde iki şekilde kendini gösterir – itaatkar taraf diğer tarafın

manipulatif olmasına şartlanır ya da dominant taraf bunu bastırıp alır. Her iki durumda da İlişkilerin Temel Kuralı geçerlidir – bir tarafa daha az bağımlı olan gücü elinde bulundurur.

Bu kural, sizin ilişkide sürekli partnerinizi, genellikle onun zararına, domine etmeniz gerekliliği anlamına gelmez. Fakat, ilişki içindeki birinin bu kuralı bilip, kendisini sürekli manipule edilen tarafta bulmamak için gerekli özdeğeri ve özgüveni geliştirmesi gerekir. Her iki cins te bu tür bir manipulasyonu uygulayabilir. Fakat bizim burada kuralı ele alış amacımız, bir kadını tanıçalaştırıp kendi hayatını ikinci plana koyarak o kadına şovalye duygularla hizmet eden erkeklerin gözünü açmak. Her ne kadar her iki tarafın da sağlıklı bir ilişki yürütmek için taviz vermesi gerekse de, taviz eğer bir manipulasyon sonucu ise, bunun farkına varılması ve karşı çıkılması lazımdır.

Yani, kadını ile tartışan bir erkeğin bir tartışmada alttan alarak olayı çözmeye çalışmasında bir problem yok iken, ilişkide bir barış noktasına ulaşmak ve kadının ilişki içinde olma isteğini ayakta tutmak için sürekli taviz veren taraf olması büyük problemdir. Bu durum klasik bir güç savaşıdır ve aslında bir [shit test](#)tir. Burada kadın bunu genelde gücü eline almaya çalışarak sizin bu gücü hemen onun eline bırakmayacak kadar erkek olup olmadığını test etmektedir. Burada erkeğin bilmesi gereken nokta da hiçbir kadının ilgisi ve cinselliği bu tür bir tavize değmez. Zira burada erkek sürekli taviz vererek kendi özdeğerini karşısındaki kadının yakınlığının altına koymaktadır. Kötüsü, toplumun şartladığı “eğer taviz verirsen seni onun için taviz verdiğin için daha fazla sevecek” zırvasının aksine bu tür tavizler kadının erkeğe saygısını da hızlıca azaltır (erkeğin shit testi geçememesi nedeniyle).

Burada erkeğin taviz vererek genelde elde etmeye çalıştığı şey kadının ilgisi ve sektir. Kadının zaten bu tür bir shit test ile kullandığı silah da cinselliğidir. Eğer bunun bir güç oyunu olduğunu bilir, bu tür manipulasyonlara taviz vermezseniz, güç dengesi aleyhinize bozulmaz. Bu testler genelde kendi özdeğerini, kadının ilgisi ve cinselliğinin altına park eden erkeklerin, kadında “seks ve sevgi için tek alternatifim benim” algısı yaratmasıdır.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on May 8, 2017 Categories Hipergami, İlişkiler, Rollo Tomassi Tags Beta Erkeği, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Rollo Tomassi, The Rational Male 48 Comments on İlişkilerin Temel Kuralı

Tinder Nedir Nasıl Kullanılır Nasıl Çalışır?

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Tinder birbirileri ile ilgilenen ve eşleşen kullanıcılarının haberleşmesine olanak sağlayan lokasyon-tabanlı bir mobil sosyal arama uygulamasının ismi. Uygulama çok çok bir oranda flört için kullanılıyor. 2012 yılında Hatch Labs içinde kuluçkalanan uygulama, 2012 yılından beridir kullanımda olsa da popülaritesi özellikle günde bir milyar sıyırma (swab) sınırını geçtiği 2014 yılından beridir oldukça popüler.

Tinder nasıl kullanılır? Tinder oldukça basit bir uygulama. Programı akıllı telefonunuza kurduktan sonra Facebook hesabınızla bağlanıyorsunuz ve buradan seçtiğiniz fotoğraflarla bir tinder profili oluşturuyorsunuz. Tinder hesabınızdan isminizi alarak profilinizde diğer kullanıcılara gösteriyor ama diğer kullanıcılar sizin Facebook hesabınıza erişemiyor.

Tinder'ın nasıl çalıştığına gelince. Tinder sizin değiştirebileceğiniz bazı arama kriterlerini göz önüne alarak (kadın / erkek, şimdiki lokasyon ki bunu sadece Tinder'a ücret ödediğinizde değiştirebiliyorsunuz, arama yarıçapı ve yaş aralığı gibi) önünüze tek tek profil getiriyor. Siz profili sağa atarsanız bu kişiden hoşlanmış (Like) olduğunuzu belirtiyorsunuz, sola atarsanız ise bu profili pas geçtiğinizi (Nope) bildiriyorsunuz. Eğer sizin “hoşlandığımız” kişi de sizden hoşlanmış ise eşleşiyorsunuz (Match). Sistem sadece eşleşen kişilerin mesajlaşmasına olanak sağlıyor. Bundan sonra da gerisi size kalmış artık.

Tinder'ın nasıl çalıştığı konusuna, özellikle de sizin önünüze gelen kişiler listesinin nasıl oluştuğuna geri döneceğiz. Ama öncelikle Tinder neden bu kadar popüler ona bakalım.

Öncelikler Tinder insanın ilişki seçerken baktığı en temel özellik olan görsellik üzerine kurulu. Her ne kadar profilinize yazı ile başka özelliklerinizi ve kriterlerinizi yazsanız da ana tema nasıl görüldüğünüz. Ama asıl inovasyon Tinder eşleştirme ile mesaj mekanizması. Siz bir kişiyi beğenmediğiniz sürece o kişi size mesaj atamıyor.

Şimdi birkaç başka temel Tinder fonksiyonundan bahsedelim.

Süper Like görece yeni bir Tinder özelliği. Bir A kişisi bir B kişisini Super Like ettiğinde Tinder B kişisine bir mesaj göndererek Super Like olduğunu bildiriyor. Süper Like etmek

için A kişisi B kişisini yukarı atıyor ya da yıldız şeklinde olan Super Like butonuna basıyor. Daha sonra B kişisi Tinder'da sağa / sola atışlar yaparak A kişinin profiline ulaştığında (Tinder bu profili hemen göstermiyor), bu kişinin super like yaptığını görüyor.

Super Like ücretli uygulamada sınırsız değil ama bittiğinde parayı bastırıp alabiliyorsunuz. Ücret ödediğinizde gelen bir başka özellik de Geri Al (Rewind). Eskiden bir kişiyi sağa sola attığınızda geri dönüp kararınızı değiştiremiyordunuz ama Rewind özelliği ile bir basamak da olsa geriye dönüp kararınızı değiştirme şansınız var.



Tinder Uygulaması

Tinder Algoritması Nasıl Çalışıyor?

Bu aşağıda yazanlar Tinder'ın resmi açıklaması değil, bizim internetten yaptığımız ve kendi tecrübemiz ile vardığımız sonuçlar.

Öncelikle bazı temel bilgiler :

1 – Tinder kullanıcılara her seferinde tek bir profil gösteriyor ama herhangi bir bölgede binlerce kişi aynı anda bu uygulamayı kullanıyor.

2 – Tinder her kullanıcıya aynı listeyi aynı sırada göstermiyor.

3 – Tinder daha çekici erkek / kadın profillerini size gösterme oranı olarak diğer uygulamalara göre daha başarılı.

4 – Tinder değişik kullanıcılara değişik oranlarda çekici kadın / erkek profili gösteriyor (burdaki fark da görünen o ki kullanıcının kendi çekiciliğine bağlı).

5 – Profil sıralama algoritması sürekli değişiyor.

Şu an Tinder profil kartlarını gayet öngörülebilir şekilde karıyor. İlk 10 – 15 profil genel popülasyona göre genelde daha çekici insanların profilleri. Bundan sonra eğer sizi yüksek oranda “beğenen” varsa bu beğenenleri aralara hiç eşleşme adımı atmamış profiller serpiştirerek size gösteriyor. Eğer sizi pek beğenen yoksa Tinder size hiç eşleşme adımı atmamışların bir listesini göstermeye devam ediyor ama çok beğenilenlerin listesinden daha az oranda çekici insan gösteriyor.

Tinder'ın başlarda daha çekici insanlar göstermesinin sebebi basit, kullanıcıları burada gayet çekici insanlarla tanışabileceği konusunda gaza getirmek.

Tinder daha önceleri sizi beğenenleri en başta gösteriyordu ama bu durumda özellikle çok beğeni alan (çoğu kadın) profiller programı açıp da profil beğendikçe sürekli match alıyorlardı. Bu da olayın zevkini baltalıyor. Bugünkü algoritma Tinder'ı açtığınızda sizi henüz beğenmemiş (ya da hatta profilinizi pas geçmiş) kişileri başta gösteriyor ve bu profilleri beğenenlerin arasına da serpiştiriyor. Böylece aynı zamanda daha çok profil görmüş oluyorsunuz.

Çekicilik skoru : Çok muhtemelen Tinder kullanıcı profillerine bir çeşit çekicilik skoru veriyor. Bu da yine çok muhtemel ki öyle basit bir “en çok like alan” skoru değil, öyle olsa programı uzun süre kullananların gerçekçi olmayan bir avantajı olurdu. Tahminimiz, bunun basit bir algoritma olmadığı ve daha çekici insanların yaptığı likelerin daha ağırlıklı olduğu (Google PageRank vari) bir mantık olduğu.

Online olma etkisi : Tinder muhtemelen online üyelerin profillerini diğer kullanıcılara daha çok gösteriyor. Bu çok mantıklı zira aynı anda online olup eşleşen kişilerin konuşma ihtimali daha yüksek. Bu aynı zamanda sizin daha çok eşleşme almak için daha çok online olmanız gerektiği anlamına da geliyor. Ama tabii ki bu siz offline iken hiç match almayacaksınız anlamına gelmiyor.

Seçicilik : Tinder ile ilgili muhtemelen gerçeklik payı olan teorilerden biri de sizin seçiciliğinizin sizin eşleşme potansiyelinize etkisi. Yani siz her önüne geleni like eden biri iseniz (yani hiç seçici değilseniz) muhtemelen hiç kimsenin listesinde en üst sıralarda görünmüyorsunuzdur. O yüzden tedbirli olun ve biraz seçici olun.

Bizim burada tahminen işlediğini düşündüğümüz bir başka faktörde beğenme / pas geçme hızınız. Hiç profillerde yazanlara, ikinci fotolara, instagram bağlantılarına bakmayan biri misiniz? Bu şekilde seri parmak hareketleri ile en çok profile beğeni atma ve daha çok dönüş alma hevesinde olabilirsiniz ama muhtemelen bu hareket sizi gösterilen kullanıcı listelerinde altlara atarak tam tersi etki yaratıyor.

Tinder’da nasıl başarılı olunur?

Yukarıdaki teoriler ışığında güzel çekilmiş fotoğraflar (bkz. [Tinder profili nasıl olmalıdır?](#)), iyi ve eğlenceli yazılmış profil yazıları ve her önüne gelene “seks yapak mı lo?” gibi yaklaşmamak gibi genel yöntemlerin yanında şunların da başarınızda önemli olacağını düşünüyoruz :

1 – Eğer uygulamanın size sürekli pek de çekici olmayan profiller gösterdiğini düşünüyorsanız, muhtemelen Tinder algoritması sizin pek çekici olmadığınızı düşünüyordur. Koyduğunuz fotoğrafları daha iyileri ile değiştirmeye çalışın.

2 – Aktif olun. Aktif olun derken böyle deliler gibi, seriye bağlamış şekilde profil atlaya atlaya aktif olmayın. Bu sizin başarınızı azaltır. Tinder’a çok girin ama az beğenin ve profiller arasında da yavaş yavaş atlama yapın. Sizin gün içinde sıklıkla uygulamaya girip, her girişte az sayıda profil değerlendirmeniz, uygulamaya haftada birkaç kere girip her seferinde yüzlerce profil beğenmenizden daha iyi sonuç doğuracaktır.

3 – Super Like’ı kullanın. Bu sizi kuyruğun en tepesine atacaktır.

4 – Tinder Boost kullanın. Tinder’da erkeklerin sağa atılmamasının sebeplerinden biri de çekici kadınları beğenen erkek sayısının çokluğundan dolayı, erkeklerin büyük kısmının kadının sağa – sola atması için bile görüntülenememesi. Yani kuyruk uzun. Bu nedenle boost attığınızda eşleşme oranı 8 – 9 katına çıkıyor. Eğer düzenli boost kullanırsanız, eşleşme sayınız ve dolayısı ile çekicilik katsayınız artacağı için boost kullanmadığınız zamanlar bile eşleşme şansınız artar.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 7, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [İnternet](#), [Tinder](#), [Uygulama](#) 69 Comments on [Tinder Nedir Nasıl Kullanılır Nasıl Çalışır?](#)

Alfa siker, beta öder

[Kırmızı hap](#) çevrelerinde kadın [hipergamisini](#) kısaca belirtmek için kullanılan meşhur bir atasözü ile sıkça karşılaşacaksınız : “alpha fucks, beta bucks” ya da “alpha fux, beta bux”. Bunun Türkçe tercümesi “Alfa siker, beta öder”.

Bir kadının çiftleşme stratejisi iki amaca sahiptir. Birincisi, kendisine ve çocuklarına bakılması / güvenlidir, ikincisi de iyi genetik materyale sahip çocuklar yapmaktır. Bunlar kadınların bilinçli planladıkları ve sinsice yürüttükleri stratejiler değildir, genetik kodlarına evrimce işlenmiş bilinç altı algoritmalarıdır.

Tarih öncesi avcı – toplayıcı toplumlarda iyi sağlayıcı olan erkekler aynı zamanda iyi genetik materyale sahip alfa erkeklerdi. Sürünün en iyi avcıları aynı zamanda sürünün en atletik ve gözüpek erkekleri idi. Orman kanunlarının hüküm sürdüğü bu upuzun (takriben homo sapiens’in 250 bin yıllık serüvenin bir 240 bin yılında) dönem boyunca, kadınların alfa erkeklerle olmayı (gerektiğinde aynı erkeği başka erkeklerle paylaşmak pahasına), beta erkeklerle birlikte olmaya tercih ettiler. Bunun en önemli kanıtı genetik araştırmalardan geliyor. Tarih boyunca yaşamış erkeklerin sadece 40%1 genlerini bugüne aktarabilmişken bu oran kadınlarda 80%.

Fakat yerleşik, modern zamanlarda yukarıdaki dinamik altüst oldu. Avcı -toplayıcı toplumlarda genlerini bir sonraki nesle aktaramayacak olan bu beta erkekler muhtemelen sadece kendilerine yetecek kadar yemekle yaşayabiliyor ve en azından yan gelip yatmanın tadını çıkarıyorlardı. Fakat, avcı – toplayıcı toplumların aksine büyük insan gücüne ihtiyaç duyan gelişmiş toplumların, bu betaları daha üretken yapmaları gerekti. Bir erkeği, böyle bir toplumun geleceğini dert etmeye, çok çalışmaya ve çalışıp kazandığının çoğunu topluma bırakmaya zorlayan tek çalışır yöntem ise tek – eşli, evlilik temelli aile oldu. Fakat bu durumda, kadınları bu betalarla evlenmeye itecek baskılar, töreler geliştirilmek zorunda kaldı. Feminizm öncesi toplumların kadınlar üzerinde bu kadar baskı kurması, erkekler için aile kurumunu kurmak ve çekici kılmaktı.

Günümüzde erkekler genel olarak iki uç kategoriden birine giriyor : bir grupta kadınları hediyelere ve çiçeklere boğan, istikrarlı [efendi çocuklar](#) var. Bunlar kadınlarına iyi kaynaklar sağlayacak kariyerlere sahipler ama yeterince erkeksi ve dominant değiller. Bu erkeklerle, manosphere’de genelde beta deniliyor. Diğer grupta ise “kötü çocuklar” ya da piç adamlar var. Bu erkekler kadınla yatıp bırakan, kadınlara görece kolayca ulaşan erkekler. Her ne kadar erkeksi ve dominant olsalar da, kadınlara uzun süreli kaynak ve güven sağlayacak erkekler değiller (ya bu kaynaklara sahip değiller, ya da sahip olsalar bile bunu bir kadına yedirmeye niyetli değiller).

Not : Tanıdığınız kötü çocukları ve [efendi çocukları](#) ormana koyduğunuzu hayal edin. Muhtemelen kötü çocuklar efendi çocuklara göre daha iyi avcılar olacaktır ve böyle bir ortamda kötü çocuklar hem genetik materyale hem de kaynaklara sahip olacaktır. Fakat modern toplumlarda efendi çocuklar kaynak edinmeye daha müsait işlerde çalışırken kötü çocuklar görece daha az kaynağa sahip oluyorlar. Fakat milyonlarca yıllık gen havuzu son 4000 – 5000 yıllık toplumsal değişime aynı hızda adapte olamadığı için, kadınların cinsel seçim algoritması hala kötü çocuklara arzu duyuracak şekilde çalışıyor.

Birçok kadın, kendilerine kaynak sağlayacak, istikrarlı bir efendi adamla evlenir. Bu arada da fırsatları olursa, karşılıklarına çıkan kötü çocuklarla da seks yaparlar. Böylece hem güven isteyen, hem de iyi gen isteyen taraflarını doyururlar. Peki aşk, sadakat, sevgi? Bunlar her kadına ve erkeğe uygulayacağınız, herkeste olan ulvi şeyler değil.

Kadınların hipergami dürtülerinin baskı altında tutulduğu töre merkezli baskının kalmadığı cinsel devrim sonrası modern toplumlarda alfa erkek olmak ne kadar güzel ise, bu tür günümüz toplumlarında beta erkek olmak da o kadar kötü. Bu toplumdaki birçok genç kadın, güzelliklerinin doruklarında alfalarla parti yaparak geçirirken, bir yanda da friendzone’da beta biriktiriyor. Belli bir yaştan sonra ise alfalar için daha genç kadınlarla rekabet edemeyeceklerini anladıklarında ise bu [betalardan en uygununu kafalayıp evleniyorlar](#). Özellikle bugün bazı Batılı toplumlarda ve gruplarda kadınların önemli bir kısmı, gençken alfalardan çocuk peydahlayıp sonra bir beta ile evlenerek kadın hipergamisini başarmış oluyor (iyi genleri ve kaynakları aynı anda al). Ya da aslında sosyal devlet sağolsun,

bu çocuklara kaynak aktarımını devletin sosyal yardımları üzerinden yapıyorlar (bugün ABD’de mesela, siyahi toplumda çocukların sadece %30’u evli çiftlere doğuyor). Hatta daha da kötüsü, kadınların yaklaşık 3% kadarı (bu oran sosyo ekonomik seviye arttıkça 1%lere, azaldıkça 20%lere gidiyor) [alfanın birinden gizlice çocuk, betanın birine bu çocuk kendisininmiş gibi yetiştiriyor](#).

Bunlar sosyolojik boyutlar. Peki bireysel boyutta bu ne anlama geliyor veya siz bu bilgiyi nasıl kullanacaksınız? Öncelikle bunu duyar duymaz kötü çocuk olacağım hevesine kapılmayın, [iyi çocuğun \(betanın\) ilacı, kötü çocuk olmak değil](#). Hem maskülen, çekici ve yüksek statülü bir alfa olup, hem de güvenlik ve kaynak sağlayacak bir erkek olmak en iyisi.

Eğer siz beta erkek olursanız, illa aldatılırsınız, karınız başkasına kaçır diye bir şey yok. Bu riskler daha yüksek ve riski azaltmak için betalıktan kurtulmalısınız ama asıl önemlisi, beta erkek bir kadınla beraber olduğunda, alfa erkek olmamasının eksikliğini sürekli “ödeyerek” kapamak zorunda kalır. Ödeme derken sadece paradan bahsetmiyoruz. Daha fazla ilgi, zaman, kaynak, duygusal yatırım ile ödemek zorunda kalır. Bu her ne kadar sıklıkla bir kadını ilişkide tutmaya yetebilse de, kadının erkeğe arzu duymasını engeller ve erkek kadını ile ödediği sürece beraber olur ve daha da kötüsü kadınıyla al-ver seksi (kadının erkeği ilişkide kalsın da ödesin diye lütfedip yaptığı düşük arzulu, alışveriş seksi) yapar.

Siz yeterince alfa bir erkekseniz, kadınınız size arzu duyacaktır ve sizden daha iyisiyle karşılaşsa bile, eldekini kaybetme riskini göze alamayacağı için pek bir sorun yaşamazsınız. Ya da alfa erkek olursanız, dürtülerine daha fazla hakim olabilen bir kadın seçebilirsiniz (seçenekleriniz olduğu için) ve bu kadının da riski daha az olacaktır.

Siz yeterince alfa bir erkekseniz, ilişkiniz boyunca erkek tarafı kalmayı başarılırsınız ([dominant, duygusal yatırımı](#) daha az, hedefleri olan, [duygusal olarak güçlü](#)) ve bu da kadını feminen olmaya itecektir.

Kısacası arkadaşlar, kırmızı hap camiasındaki bu deyişi, “kadın kesin arkandan alfalar ile sikişir” gibi bir mankafalılıkla ve negatif ile okumayın. Bu sözün ortaya çıkış amacı, size “sen ne kadar alfa isen, o kadar az ödemek zorunda kalırsın” diye sizi alfa erkek olmaya teşvik etmektir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 6, 2017](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Beta Erkeği](#), [Beta Sağlayıcı](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [Hipergami](#), [İnsan Doğasının Yasaları](#), [İnsanın Evrimi](#) 115 Comments on [Alfa siker, beta öder](#)

35 yaşına kadar evlenmezsem seninle evlenirim

Ekşi Sözlükte “35 yaşına kadar evlenmezsem seninle evlenirim” diye bir başlık var. Başlığı okuyunca, bunu karşısındaki erkeğe şaka yollu söyleyen birçok kadın olduğu görülüyor. Feminin önceliğin afyonladığı kafasıyla “tüm tanıdığım kadınlar bana bunu söylüyor. haremim çok büyük olacak” diyenler de var bunun anlamını az çok bilip de “bkz. stepne. bundan gurur duyan varsa ezikliğin kitabını yazmış demektir. hayreti mucip.” diyenlerde.

Bu söz, kadınların [hipergami](#) stratejisinin en açık seçik söylendiği şekillerinden biridir. Peki nedir hipergami? Kadınlar, hem statü hem de duygusal güç olarak daha üstte hem de kendisine ve çocuklarına bakabilecek kaynaklara ve sadakate sahip erkeklerle beraber olmak isterler. Sorun şu ki bu ikisine de sahip erkek sayısı çok azdır. Genelde fiziksel / duygusal üstünlüğe – alfa – (boy, kas, karizma, vs.) sahip erkekler sadık veya kaynakça zengin değildir, sadık ve kaynakça zengin erkekler de fiziksel / duygusal üstünlüğe sahip değildir – beta. Bu nedenle bir kadın, [güzelliğinin doruğunda iken fiziksel / duygusal üstünlüğe sahip alfa erkeklerle parti yaparken](#), güzellikleri gitmeye ve daha genç kızlarla rekabet edememeye başladıkları zaman beta erkeklerle uzun süreli ilişki arayışına girebilirler. Hatta kadınların bir kısmı alfa erkekten hamile kalıp, beta erkeğe bu çocuğu besletip büyüttürürler (20li yaşlarında serseri sevgilisinden hamile kalıp, sonra 30larında betanın biriyle evlenen kadınlar ve daha iğrenci, evlendiği adamı aldatıp, doğurduğu çocuğu kocasına kakanlar) vs ...

Her neyse? 35 yaşına kadar evlenmezsem seninle evlenirim genelde şu anlama gelir :

Sen şimdi iyi çocuksun, sağlayıcı betasın, ben de daha genç ve güzelim. [Cinsel Pazar değeri](#)min doruklarında (18 – 25 yaş) o alfanın kucağından, bu alfanın kucasına atlayım. Sonra hala kalan gençliğim ve güzelliğim ile (26 – 32 yaş) senden daha iyi özelliklere sahip birini arayayım. Artık gençlik ve güzellik gittiğinde de yalnız kalırsam (33 – 36 yaş), kendimi sana kakalamayı planlıyorum. Seninle çocuk da yapabiliriz. Sen de garibim sevinirsin “[bakın sabrettim sonunda kızı ben kaptım](#)” diye kendini avutusun ... Sonra işte yeterince evli kalınca, seni boşarım. Kendime nafaka, çocuklara da çocuk destek parasını alırım, hayatıma bakarım. Sen de hayat boyu ödersin.”

Bu tuzağa düşmeyin. Özellikle kadın hipergamisini bastırmak üzere kodlanan geleneksel törelerle sınırlı olmayan modern kadının hayat tarzı bu kafaya yatkındır. Bu lafı söyleyen kadınlar, 20li yaşlarında yüzlerine bakmayacakları, kendisi kötü çocuklarla beraberken ellerinde çiçekler, kapısında sırlı sıklam bekleyen adamlarla, 30larında evlenirler. Bu adamlar da salak salak “bakın son gülen ben oldum” diye böbürlenirler □

Bu lafı duyan erkekler genellikle [uydu erkektir](#) (orbiter). [Tabak çevirmek](#) yerine “çok özel” kadınların kapısında paspas olarak geçirdikleri 20lerinden sonra, bu kadınlardan gençlik ve güzellik olarak arta kalan kırıntılarla bir ömür boyu geçinirler.



New York Times evlilik sözleri serisinde çıkan bu twit şöyle diyor : “Gelin, koridorun sonundaki tatlı ve istikrarlı iş arkadaşınının hiç farkına varmadı – 32 yaşına bastığı güne kadar”. Bu “Sex and The City” kızın 32 yaşında asıl farkına vardığı, hızla yaklaşmakta olduğu ve bir betayı kalamazsa, yalnız ve çocuksuz çarpacağı duvar.

Sorun şu ki, bir erkeğin 35 yaşı onun **cinsel pazar değerinin** teorik olarak dorukları iken, kadının 35 yaşı, cinsel pazar değerinin serbest düşüşte olduğu ve kadının hızla duvara toslamaya başladığı yaşıdır. Bu nedenle, bu lafı duyarsanız hem kendinize, hem de 20li yaşlarının güzelliği hiç solmayacak sanan karşınızdaki kadına bir iyilik yapın ve ona dolaylı yoldan cinsel pazar değerini hatırlatın. “Ben 35 yaşındayken, neden 35 yaşında işi bitmeye 3 – 4 sene kalmış bir kadınla evleneyim ki” deyin. Tamam acımasızca olabilir ama bir kadının saçma sapan feminist propoganda yüzünden tüm albenisinin 30undan sonra inişe geçeceğini görememesi ve 30larında can havliyle bir betaya yapışması, ya da daha da kötüsü bir eş bulamaması daha da acımasızca.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle **görüşme ayarlayabilirsiniz** ya da **ilişkiler setimize** bakabilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on May 6, 2017 Categories Erkek Adam, Evlilik, Kırmızı Hap Tags Beta Erkeği, Hipergami 36 Comments on 35 yaşına kadar evlenmezsem seninle evlenirim

Tabak Teorisi II : Bağlanmamak

Tabak Teorisi yazısının bu ikincisinde, bağlanmamak konusunu ele alacağız. Serinin 3. yazısı ise **Tabak Teorisi III – Dönüşüm**.

Kadınlar daha değerli bir erkeği paylaşmayı, sadık bir kaybedenle beraber olmaya tercih ederler.

“Tabak çevirmeye başladım ve şunu söyleyebilirim ki tabak çevirmek hayatımda şu ana kadar yaptığım en iyi değişiklik. Opsiyonlarının olduğu hissi insanda bağımlılık yaratıyor; muhtaç ruh halinde olmama fikri dahiyane ve tabak çevirmenin verdiği o küçük ama önemli davranış yansımaları, kadınların gözünde beni daha çekici kılıyor ve bu sayede de daha çok opsiyonum oluyor. Tabak çevirmeye bir kere başladın mı, bırakmak çok zor.

Bir süredir başarılı bir şekilde tabak çeviriyorum ama kadınlardan birinin tabak çevirdiğimi anlayacağı bir noktaya geliyorum ara ara. Tabak çevirmeyi, çevirdiğim tabaklardan birini düşürme riski olmadan nasıl yapabilirim? Diğerleri kadar iyi olmayan tabakları bırakıp gitmem mi lazım?”

Kişinin seçeneklerinin olması, kendine güveninin köşetaşıdır, o nedenle risk algısı şeklinde düşünmemelisin – “çok iyi bir kızı” kaybetme riski şeklinde. Birçok erkek tabak çevirmeyi, erkeğin doğal dürtülerine en uygun yaşam biçimi olduğu için yapmak yerine, feminin sosyal geleneğinin koşullaması ile o hayalini kurdukları tek-eşli ilişkiye giden bir araç olarak yaparlar. Bu nedenle, bolluk mantalitesini içselleştirmek yerine, yokluk mantalitesi ile yollarına devam ederler.

Tabak çevirmek, çevirdiğiniz her tabakla yatıyorsunuz anlamına gelmez. Daha çok kız tavlama faaliyetlerini birden çok kadına yöneltiyorsunuz, aktif olarak flört ediyorsunuz anlamına gelir. Bazıları karşılık verecek ve siz onlarla devam edeceksiniz. Bazıları ilgilenmeyecek ve siz onları boşvereceksiniz. Herhangi bir kadına bağlanmayacağınız konusunda duruşunuzu koruduğunuz sürece tabak çevirmek aslında çok zor olmayacak. Bir noktada kadınlar sizi bağlanmaya zorlayacak ve işte bu noktada da sizin duruşunuz test edilecek. Kadınlar kuralları olduğundan dem vurmaya bayılır, ama sizin de kurallarınız var (olmalı). Bir kadınla aynı evde yaşamamak (evli olmadığınız sürece asla bir kadınla aynı evde yaşamayın), bir kadınla rutin bir hayata kaymamak, onu gerektiğinden fazla aramamak, haftasonlarınızı sizinle ilişkiye giren kadına / kadınlara ayırmak, diğerlerini Salı ve Çarşambaları görmek, vs. Bu kadarı çok fazla mikro yönetim gibi görünebilir ama, eğer böyle bir planı uygularsanız, tabak çevirmenin aslında çok zor olmadığını görürsünüz.

Eğer kadınlardan biri ile kaybedecek bir şeyiniz olduğunu hissediyorsanız, artık tabak çevirmiyorsunuz demektir – flört etmeye bir kadına bağlanma mantığıyla bakıyorsunuz demektir. Erkeklerin ve kadınların büyük çoğunluğunun girişte yazdığımız “*Kadınlar daha değerli bir erkeği paylaşmayı, sadık bir kaybedenle beraber olmaya tercih ederler.*” fikri ile problemi olmasını sebebi, bunu kelimesi anlamıyla algılamaları. Bu, çevirdiğiniz tabaklara açık açık başka opsiyonlarla da uğraştığınızı söylemeniz ve kadınların da bunu kabul etmesini beklemeniz anlamına gelmiyor. Bu şekilde açık olursanız, kendine değer veren birçok kadın sizi bırakacaktır. Bağlanmamak, her zaman üstü kapalı bir şekilde belirtilmelidir. İma edilmelidir, açık açık söylenmemelidir. Kadınların hayal gücü ve rekabet kaygısı ve ima edilen bağlanmama hissi, başarılı tabak çevirmenin en önemli ayaklarıdır.

Onun aradığı kişi olun

İlişkiye değer erkek başarılı bir şekilde tabak çevirebilir. Çevrilen tabaklardan bazıları, bazen başka tabaklar olduğundan şüphelenebilir ya da başka tabaklar olduğunu bilebilir. Birçok kadın, erkek ilişkiye geçecek bir olarak kaldığı sürece (ya da bu algıyı yaratmaya devam ettiği sürece) kadın bunu tolere edecektir. Eğer bu olmazsa, kadın [hipergami](#) gereği başka limanlara açılacaktır. Ama sonuçta bazı tabaklar şu ya da bu şekilde düşecektir. Bu tabakların düşmesine izin verecek kendine güven ve iradeye sahip olmalısınız. Bu, feminen sosyal gelenekten kendini yeni yeni kurtarmaya başlayan erkeğe zor gelecek bir anlayış. Bu gelenek sonucu yıllardır düzenli seksten mahrum yaşayan erkek, eldekini kaybetmeme mantığına dönmeye meyillidir. Bu özellikle, düşe yazan tabağın feminen sosyal gelenek sonrası

hayatlarındaki ilk başarılı avları olması ya da daha önce beraber oldukları kadınlardan daha güzel olması surumunda özellikle daha zordur.

Bir daha tekrarlayalım : çevirdiğiniz her tabakla yatmak zorunda değilsiniz. Yatabilme potansiyeliniz ve sizin ilginize açık başka kadınların olması, kadınlarda rekabet kaygısını uyandıran şeydir.

Tek eşlilik amaç değil, yan üründür.

Tabak çevirmeye geçişteki en büyük problem, “bir amaç olarak **uzun süreli ilişki**” zihniyetidir. Ben tek eşlilik karşıtı değilim (yazar **Rollo Tomassi** evli ve bir çocuk babası). Ama tek eşlilik bir erkek için asla amaç olmamalı. Tek eşlilik yeteri kadar tabak çevirip, opsiyonların kendinize güveniniz ve duruşunuzu korumanız konusundaki önemini kavradıktan sonra bir yan ürün olarak gelmeli. Eğer bir kadın sizinle bağlanmadan ilişkiye girmeyi reddediyorsa (“başka kızlarla görüşürsem beni terkedecek” korkusu), o kadın çevrilmeye uygun bir tabak değildir. Bu “bir amaç olarak uzun süreli ilişki” zihniyetindeki bir erkeğe ters gelecektir. Birçok erkek, özellikle de ortalama ezik betalar, **o özel kadını** kaybetmekten o kadar korkarlar ki, tabak çeviremezler (hatta o harika kadının mükemmeliğini karşılaştıracak bir ölümlü insan dışısı bile yoktur onlara göre).

Peki başarılı tabak çevirmenin sırrı nedir? Kadınların hayatları boyunca mükemmelleştirdiği şeyi yapmak : **bilinçli bir şekilde muğlak kalmak**. Kadınlar tabak çevirmeyi standart hayat biçimi haline getirmişlerdir – zor elde ediliri oynarlar, opsiyonlarını canlı tutacak kadar muğlak, kaçırmayacak kadar belirli olmayı bilirler. Kadınlar, kaçanın kovalandığını bilirler. Hiçbir zaman tam olarak “söz vermezler”, ama eşeğin havucunu da hep önünde tutarlar.



Tabak çevirmek, kadınların başarılı bir şekilde yaptığı bir strateji iken, birden fazla kadına yürümek erkeğin genetiğinde olmasına rağmen erkeklerin uzak durduğu bir yöntem. Kadınlar üstü kapalı iletişim kurarlar : mimiklerle, bakışlarla ve örtülü kelimelerle. Sizin de bağlanmama amacınızı aynı üstü kapalılıkta belirtmeniz gerekli. Bir kadına hiçbir zaman başka tabaklar da çevirdiğinizi direk söylemeyin. Bunu sizin duruşunuzdan, hareketlerinizden, ona ne kadar zaman ayırdığınızdan çıkarmasını sağlayın. Her zaman ulaşılır olmayın, ama onun ilgisini koruyacak kadar da ulaşılır olun. Ve onun hayal gücünün belki de başka alternatifleriniz de olduğunu çıkarsamasını sağlayın. Eğer başka tabak çevirmiyorsanız bile bu algıyı yaratmanız, diğer tabakları bulana kadar bu kadınla ilişkinize olumlu yansıyacaktır. Geçmişte birden fazla tabak çevirebildiğinizi bilmek bile, erkeğin elindeki en iyi silah olan “kadınların rekabet kaygısı”nı canlı tutacak davranışları göstermenizi sağlayacaktır.

Belli bir noktada kadın, üstü kapalı iletişim cephaneliğini tükettikten sonra aleni bir şekilde konuşacaktır. Bu, kadının rekabet kaygısının artık dayanılmaz olduğu ve kadının acilen güvene ihtiyaç duyduğu eşikte olur. Bu genellikle “biz neyiz”, “ben senin kız arkadaşım mıyım?” gibi sorular sorduğu, hatta ultimatom verdiği noktadır. Bunun ne olduğunu bilerek hareket edin : kadın bu noktada çaresiz hissediyordur ve söz istiyordur. Bu dönüm noktasından ya tabak çevirmeye devam ederek ya da tek eşli ilişkiye geçerek çıkarsınız. Eğer kadına boyun eğerek ve bağlanma temelli ilişkiye geçerseniz opsiyonlarınızı kaybedersiniz. Bu noktada artık bu kadın tek cinsel ilişki kaynağınız olacaktır ve siz de elinizdeki gücü kaybedersiniz.

Bu kadını çevirmeye devam edebilirsiniz ama bir kadın bu konuya girdi mi bir daha susmaz. Bu kadını bırakıp gitmeniz daha hayırlıdır. Ya da, bu kadını birkaç hafta kendi başına bırakıp sonra yeniden çevirmeyi deneyebilirsiniz. Eğer zaten kadın giderse, çevirmeye değmez. Yerini doldurmaya tabak aramak daha verimlidir.

Kendine güven, seçeneklerden gelir.

Eğer şimdi çıkıp da profesyonel bir boksörle ring maçı yapmaya kalksanız, muhtemelen bu intihar olurdu. Ama eğer birkaç yıl antrenman yapsanız, başka boksörlerle karşılaşsanız ve birkaç maç kazansanız, ringde nasıl ayakta kalacağınızı az çok bilirdiniz. Tabak çevirmenin mantığı da aynı : geçmişte başarılı bir şekilde tabak çevirmiş olmak ve elde opsiyonların olması, ilişki ringinde tecrübeli bir boksör olmanızı sağlar.

Tabak çevirmek bir sayı oyunu değil. Burda amaç olabildiğince çok tabak çevirip, o nadide çiçeği bulmaya çalışmak değil. Aslında böyle bir amaç, tabak çevirmenin felaketle sonuçlanmasına neden olur. Özel ve kaliteli bir kadın diye bir şey yoktur. Kriterlerinize uyan veya aşan kadınlar ve uymayan kadınlar vardır. Özel kadın fantazmasından kurtulun. Bazı kadınlar, diğerlerinden daha iyidir tamam. Ama burda amaç mükemmel kadını bulmak değildir. Mükemmel kadını bulamazsınız zira mükemmel kadın bir mittir. Mükemmel kadın bulunmaz zaten, yaratılır. Samanlıkta iğne aramıyorsunuz – bu mantık zaten başlı başına [Ruh İkizi Kişilik Bozukluğudur](#). Burda amaç kendinizi ve sonunda tek eşli ilişki içine girdiğiniz kadını, kendi dünya görüşünüzün içine çekmektir. Bu proses, siz tek kişilik ilişkiye girmeden önce olmalıdır, girdikten sonra değil.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) blogunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive](#)

[Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 6, 2017](#) Categories [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [Tabak Çevirmek](#), [The Rational Male](#) 43 Comments on [Tabak Teorisi II : Bağlanmamak](#)

Tabak Teorisi

Manosphere'in öne çıkan figürlerinden Rollo Tomassi'nin [The Rational Male kitabında](#) ve [blogunda](#) yer alan en önemli kavramlardan biri olan Tabak Teorisini ([Plate Theory](#)) ele alacağım. Eğer İngilizceniz varsa, [gidip oradan okuyun](#). Bu aşağıdaki birebir çeviri değil ama hemen hemen aslına uygun bir çeviri.

Tabak teorisi şu : Bir erkeğin, aynı anda “çevirdiği” birçok ilişki adayı kadın olmalı. Her tabağı, yürüdüğü bir kadın olarak düşün. Bazıları düşüp kırılrsa, bazılarını sen çevirmeyi bıraksan, bazıları da yeterince hızlı dönmese de, teorinin özü şu : **bir erkek opsiyonları kadar kendine güvenli ve değerlidir**. Tabak çevirmek, kız tavlama sanatının en önemli direği olan bolluk hissinin yegane gerçek kaynağıdır. Bolluk hissi, yani bir erkeğin tek bir kadına muhtaç olmama hissi, birden fazla opsiyonu olmasından kaynaklanır.

Tabak çevirmek, ilişki özürsüz, seksiz, ya da kadın elinde oyuncak [beta erkeklerin](#) birçok problemine çözüm olabilecek, güçlü bir yaşam tarzı. Aslına bakarsan tabak çevirmek, bir erkeği sadece kadın-erkek ilişkilerinde değil, hayatın her alanında güçlü ve başarılı yapabilecek güçlü bir yöntem. **Opsiyonları olan bir erkek güçlü bir erkektir. Bu opsiyonlar ve güç ise, erkeğin kendine güveninin kaynağıdır**. Opsiyonları olmayan bir erkek, muhtaç bir erkektir. Bu muhtaçlık, kendine güvensiz ve yokluk mentalitesine sahip bir erkek yaratır. Muhtaç bir erkek, özgür değildir.

İlişkilerin En Önemli Kuralı

Her türlü ilişkide, elinde en çok güç olan taraf, diğerine en az muhtaç olan taraftır.

Bir erkek daha çok tabak çevirdiğinde, daha fazla kadını idare ettiğinde, birbirine eşit opsiyonları olduğunda, bilinç altında şu doğal anlayışa sahip olacaktır : *bir adaydan birşey çıkmazsa da , diğerlerinden birşey çıkacaktır*. Bu anlayış, erkeğin davranışlarına, sesine ve vücut diline, kadınların bilinçaltınca hızlıca kaydedilen ve erkeği oldukça çekici yapan detaylar olarak yansır. Tabak çevirmenin verdiği bu bilinçaltı ipuçları, oldukça rekabetçi bir yapıya sahip olan kadınların bilinç altında bir tahrik yaratır : “bu adamın opsiyonları var, onu rekabet etmeden, sırf bir gülüş ve sahte seks vaadiyle elde edemem”.



Tabak çevirmek

Birçok Pick Up Artist (PUA) komunitesinde bu önemli yaşam biçimini, taklit etmenin önemi ve yolları ön plana çıkar. Ukala – Eğlenceli (Cocky – Funny), opsiyon eksikliğini maskeleye yönelik böyle bir tekniktir. Yani “Ukala – Eğlenceli”, tabak çeviren bir erkeğin doğal bir özelliği iken, tabak çevirmeyen erkeklerin taklit etmesi gereken bir özelliktir. Bu nedenle tabak çeviren alfa erkekler doğal olarak ukala ve eğlenceli iken bunu taklit etmeye çalışan erkekler ilk yaklaşıma ve göz kontağı gibi en basit adımlarda bile zorlanır. Tabak çevirmek aynı zamanda “sikimde değil” havasını doğal olarak veren bir yaşam biçimidir ki birçok aday tabağı çevirirken “sikine takmamak” çok kolay birşeydir.

Pompa Tüfek Yöntemi

Tabak çevirmenin en önemli yararı, erkeği hem bekarken hem de uzun süreli ilişki içinde iken “[o özel tek kadın](#)” bağımlılığından kurtarmasıdır.

Uzun süreli ilişki dışında erkeklerin büyük bir kısmı, sniper yöntemi olarak adlandırılabilir bir ilişki stratejisi izlerler. [Beta erkek](#) sıklıkla tüm zamanını, enerjisini ve kaynaklarını hedefi sabırla beklemeye, o sabırla beklediği doğru zaman gelip de hedefindeki kıza niyetini belli etmeye adar. Bu “kız”, bütün bu bekleme / kur yapma dönemi boyunca, beta erkeğinin hedefindeki tek hatun kişidir. Bu proses birkaç haftadan, bazı uç örneklerde birkaç yıla kadar sürebilir. Bu bekleme süresi boyunca beta erkeği, en önemli kaynağından fedakarlık yapar – diğer potansiyel fırsatlar. Tabak çevirme teorisini kullanan erkek ise bu saçma (ama maalesef çok yaygın) durumdan kendini koruyabilir ve kadın peşinde koşarken birçok hedefe seri halde yönelir (pompa tüfek yöntemi). Kadınsı koşullanma ile beyni yıkanmış beta erkeği balığı olta ile avlarken, tabak çeviren erkek balığı çok geniş bir ağ ile avlar. Ağa takılanlardan beğendiklerini alır, beğenmediklerini tekrar suya atar.

Uzun süreli ilişki içinde tabak çevirmek biraz daha özelleşir. Sadık erkeği olacağı o özel kadını bulduğu masalına inanan beta, kadınına her davranışı ile kendisinin tek seks ve cinsel yakınlık kaynağı olduğunu belli eder ve bunu yaparak da ilişkide tüm kartları ve gücü de kadına bırakır. Zamanla tek seks ve cinsellik kaynağı olan bu kadına bağlanan beta, paralelde dönen tabak da olmadığından, bu kadına bağımlı olur ve onun kendisine karşı şiddeti artan yanlış davranışlarını sineye çeker. İlişki içinde iken bile gizli kapaklı bir şekilde başka alternatifleri olduğunu kadınına hissettiren erkek ilişkilerdeki güç ilişkisini dengeler. Hayatta başarılı birçok erkek bu prensibin doğuştan farkındadır ve bu nedenle de bu erkeklerin çoğu evlilikten uzak durur. Uzun süreli ilişkide tabak çevirmek, aynı anda cinsel ilişki içinde bulunulan farklı kadınlardan ziyade, erkeğin kadınının hayal gücünde alternatifler yaratması gibi ince yöntemlerle devam eder ama bu haliyle bile erkeği, kadına bağımlı yapacak ve güç dengesini aleyhine çevirecek davranışları azaltır.

Doğal Seleksiyon

Ağ ile balık avlama teşbihi ile anlattığımız gibi tabak çevirmek erkeğin daha büyük bir fırsat havuzundan eş seçmesine ve bu fırsatları kendi kriterlerine göre çevirmeye devam etmesine ya da bırakmasına imkan sağlar. Bunun iki yararı var : Öncelikle tabak çevirmek erkeğin kendi zevki ve tatmini için nasıl bir kadın istediğini anlamasına imkan veren bir deneyim ortamı sağlar. Deneyim acımasız bir öğretmendir ama bir erkeğin bulabileceği en iyi öğretmendir. Kimin deneyim ve brikimi daha iyidir, okyanuslara açılan gemicinin mi, bir gölden öteye gidememiş kayıkçının mı? **Fırsatlar ve opsiyonlar bir erkeği değerli yapar.** Rock yıldızları, sinema oyuncularını, profesyonel sporcular kadınlarla ünlü oldukları için çekici gelmezler, bütün dünya aleme kadınlar konusunda opsiyonları olduğunu gösterdikleri için çekici gelirler.

Tabak Teorisi ne değildir?

Tabak çevirmeye karşı çıkanlar genelde “ak/kara” bakışlı bir eleştiriler. “Kadına olan saygılarından dolayı aynı anda birden fazla kadınla içli dışlı olamam” ya da “yani ona yalan söyleyip gizlice başka kadınlara mı yürüyeyim?” diye sorarlar. Bunlar kadınsı (feminin) sosyal geleneklerden kaynaklanan sorular. Bu kadınsı sosyal geleneklerin zaten varlık amacı erkeklerin opsiyonlarını yok ederek kadınları kadın-erkek ilişkilerinden asıl seçici konuma getirmektir. Bir oğlan çucuğunu ya da erişkin erkeği aynı anda birden fazla kızla / kadınla görüşme fikrini duyunca bile kendini suçlu hissetmeye şartlandırılırsanız, bu “kadın seçer” dinamiğini güçlendirmeye yarar. Şurası kesin, kadınlar kendi cinselliklerinin seçicileridir ve öyle olmalıdır. Ama **cinsel seçilimi** (eşeyssel seçilim) yapanlar erkeklerdir. Özellikle feminizm ve cinsel devrim sonrası kemikleşen feminin sosyal geleneklerin saklı amacı, cinsel seçilimi kadınları kayıracak şekilde bazı kurallara bağlamaktır ve erkekler bu geleneklerle şartlandırılı sürece, kadınlar gücü elinde tutacaktır.



Biz kadınlar tarafından yetiştirilmiş bir erkek nesliyiz. İhtiyacımız olan cevabın başka bir kadın olduğundan kuşkuluyum – Dövüş Klübü

Bu dinamiği alt etmenin yolu, acımasız bir dürüstlük ve aynı anda görüştüğün kadınlarla bağlanma olmadan ilişki yürütmektir. Eğer görüştüğün kadınlara, bağlanma sözü vermezsen ve kendilerine bağlanmadığını dürüstçe gösterirsen, tabak çevirmeyi başarılı bir şekilde yapabilirsin. “Eğer kadına bu konuda dürüst olursam beni terk eder ki” diyenler bolca çıkacaktır. Feminin sosyal geleneğinin yumurtladığı “girl power” (kadın gücü) hapını yutan erkekler (ki erkek nüfusunun çoğunluğu), tabak çevirme fikrinden bile çok korkarlar. Oysa genellikle bir kadına onun tek opsiyon olmadığını üstü kapalı göstermek, o kadının gözünde erkeğin değerini arttırır. Kadınların ilişki dinamiğinin temel dinamolarından biri olan rekabet kaygısı (competition anxiety), kadını o erkekten uzaklaşmaktan ziyade, onu elde etmeye itecektir. Tabii ki bazı kadınlar bunu kabul etmeyecek, bazıları da diğerlerini yakalayınca çekip gidecektir. Ama unutma ki, tabak çevirmenin temel prensibi, hiçbir kadının özel olmadığıdır ve bu kadınların gitmesi, tabak çeviren erkek için sadece onların yerinin doldurulması anlamına gelir.

Ve son olarak da tabak çevirmek, kadınlar konusunda seçici olmamak anlamına gelmez. Bir tabağı çevirebilecek olman onu çevireceksin anlamına gelmez. Bazı kadınlar ilişki kurmaya değmezler ve bir erkek bu kadınları çevirmeyi hemen bırakmayı öğrenmelidir. Aslında tabak çevirmek, birçok opsiyonu olduğu için, erkeği daha seçici kılar, daha az seçici değil.

ONEities – Ruh İkizi Kişilik Bozukluğu

Bu konuya daha önce [En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak](#) yazımızda değinmiştik ama konu o kadar önemli ki, manosphere’ın önemli öncülerinden Rollo Tomassi’nin efsane sitesi [The Rational Male](#)’in en önemli yazısı [There is No ONE](#)’dan esinlenerek konuyu bir kez daha vurguluyoruz. İngilizce biliyorsanız, gidip yazıyı okuyun.

İngilizce manosphere’de oneitis kelimesi, bu ruh hastalığını daha iyi açıklıyor. One, bir demek. “-ities”de hastalık anlamına geliyor :

ONEities : “Genelde karşılıksız sevgi ve odaktaki kişinin tamamen gerçeklikten kopuk bir şekilde idealize edilmesi ile paralel giden hastalıklı romantik saplantı”

ONEities felç eden bir hastalık.

Bir erkeği beta yapan koşulların bazıları genetik olsa da, betalık daha çok sosyal koşullanma ile ortaya çıkan bir durum, bir karakter özelliği. Günümüz toplumunda, erkeklerin çoğunu beta yapan en önemli mitlerden biri de “ruh ikizi”, “özel kişi” miti.

Olay şu : Bir erkeğin doğal yapısı, o erkeğin birçok kadınla birlikte olmasına meyilli. Yani bir erkeğin doğasında “özel bir kadın”, “ruh ikizi”, “hayatımın aşkı” hatta “aşk” gibi bir kavram yok. Bir erkeğin dışarda bir yerlerde onu bekleyen “diğer yarısı” da yok! Bir erkek için binlerce hatta onbinlerce beraber olabileceği ve beraber olmayacağı kadın var. Bunun karşıtını söyleyen herkes, erkeğe birşey satmaya çalışıyor.

Ruh ikizi, Batı toplumlarında kaynağını bulan ve günümüzde hemen her yerde yaygın olan bir mit-hastalık. Bu dünya görüşü o kadar yaygın ki, bir am uğruna kendi hayatını heba eden Ferhat ya da Mecnun hikayeleri, aslen bu tür saplantılı aşka tutulan bir erkeğin hayatının nasıl kararacağını gösteren birer ibret öyküleri iken günümüzde romantik aşk hikayeleri olarak pazarlanabiliyorlar.



Öleyim mi manyak? ...

Bu ruh ikizi fantazisi hemen hepimizin bir şekilde paylaştığı bir idealizasyon – güya hepimiz için bir özel insan var ve şansımız yaver giderse ve biz aramaya devam edersek, birbirimiz

için yaratıldığımız o kişiyi bulabilme şansımız var. Her ne kadar bu konsept tatmin edici bir romantik film senaryosu çıkarsa da, hayatınızı üzerine kurup inşaa edemeyeceğiniz bir fantaziden başka birşey değil. Kötüsü, ruh ikizi miti genelde insanı felç eden birşey.

En şaşırtıcı olan da hayatını, kadın-erkek ilişkileri alanında hüküm süren bu saçma fantazi üzerine kurma düşüncesine sıcak bakan erkeklerin oldukça yaygın olması. Normalde psikoloji, biyoloji, sosyoloji, evrim, iş yaşamı, mühendislik gibi alanların değerini bilen ve bunların hayatlarımızı şekillendirmedeki önemini kavrayan erkekler, dışarıda bizi bekleyen bir ruh ikizinin olmaması ya da bizim bilinçaltında koyduğumuz ruh ikizi kriterine uyan binlerce kadının olabileceğini duyduklarında buna ilk karşı çıkan kişiler oluyorlar. Sanırım bu yalın gerçek, onlara fazla nihilistik geliyor – tıpkı çok inançlı birine Tanrı aslında yok demek gibi bir etki yaratıyor. Bu Batı kaynaklı romantik mitoloji, bizim hayatımızı birleştirebileceğimiz ve bizi tamamlayacak sadece bir insanın olduğu ve bir insanın kaynaklarının önemli bir kısmını bu özel kişiyi bulmaya harcaması gerektiği (batıl) inancı üzerine kurulu. Bu mit, batı toplumlarının kadınlaştırılması (feminization) yüzünden günümüz modern toplumlarında neredeyse dini bir inanç mertebesine ulaştı.

Pop kültürünün sürekli pompaladığı ruh ikizi miti, birçok erkeği, eşi veya sevgilisi ne olursa ya da ne yaparsa yapsın onunla beraber olmak konusunda koşulluyor ki zaten mitin kendisi, feminizm ideolojisinin direk sonucu. Mutlu bir birliktelik için gerekli olan karşılıklı saygı, bu koşullanma nedeniyle hastalıklı bir psikolojik bağımlılık olan “o kadın / adam” ruh hastalığı ile karıştırılıyor.

“Bu kadın senin hayatının kadını, onsuz nasıl yaşarsın” şeklinde özetlenebilecek bu ruh bozukluğu, birçok erkeği doyurucu olmayan ve düpedüz yıpratıcı bir ilişkiye hapsediyor. Daha da kötüsü (çünkü ilişkide en azından seks var), birçok erkeği, “aşık” olduğu bir kadın için sonuna kadar uğraşmaya iterek onları yalnız, sekssiz ve mutsuz bırakıyor. Bırakıp gitmek en mantıklı ve doyurucu hareket iken bir erkeği “biraz daha uğraşsam, şunu da düzeltsem” diye yıllarca saçma sapan bir ilişkiye, tek taraflı aşka (açık ara kadın erkek ilişkilerinin en saçma ve absürb durumu), ezikliklerin ezikliği friendzона hapsediyor.

Bir kadının bir erkeği oyuncak etmesinin en kestirme yolu, kadının erkeğinin tek seks ve mahrem yakınlık alternatifi olduğuna inanması. Dikkat edin, “alternatif” dedik, yani sevgilisi ya da karısı olan bir erkeğin başka kadınlarla seks yapması gerekir demiyoruz. Ama bir erkeğin, sağlıklı bir ilişki ve ruh hali için eğer beraber olduğu kadın belli bir çizgiyi aşarsa, gidip başkasını bulabilitesi olmasından bahsediyoruz. Bir erkeğin ruh ikizi masalını içselleştirmesi, ki kadınlar tarafından yetiştirilmiş nesillerin ortak paydasıdır bu içselleştirme, onu hayatına giren her kadına “tek kadın” muamelesi yapmaya iter. Bu beta erkekler seri olarak uzun süreli ilişkiye girseler ve her bir sevgililerine “o özel kadın” muamelesi çekseler bile, hala bu “o tek kadın” masalının saçmalığını göremezler.

Eski sevgilini unutamıyor musun, ruh ikizi kişilik bozukluğundan. “Ben seni sadece arkadaş olarak görüyorum” kadınına arkadaş mı oluyorsun, ruh ikizi kişilik bozukluğundan. Bekarsın ama tek bir kadınla ilişkiye giriyorsan ve diğer fırsatları yaratmıyor hatta değerlendirmiyorsan, ruh ikizi kişilik bozukluğundan. Onu unutamıyor musun, ruh ikizi kişilik bozukluğu. Seni aldattı, terk edemiyor musun (Allah aşkına yapma!!!), ağır ruh ikizi kişilik bozukluğu. İlişki biraz ilerleyince “karım / sevgilim benim hayatımın kadını diyerek kendini salıp, sonra terk edildi isen”, klasik ruh ikizi kişilik bozukluğu.

[Kadın erkek ilişkilerinde](#) başarısız isen, seni beta erkek konumundan alfa erkek konumuna doğru en hızlı ilerletecek şey, bu ruh ikizi masalından kurtulmak.

Yine link verelim, şu yazıyı okuyun : [En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak](#)

Month: June 2017

Kocama artık bana yetmediğini nasıl söyleyebilirim

Bugün Ekşi Sözlükte biri quara.com’da çıkan “How do I tell my husband that he is no longer good enough for me?” sorusunu [kocama artık bana yetmediğini nasıl söyleyebilirim](#) başlığına taşımış. Soruyu soran kadın, spor yapıp daha iyi bir bedene sahip olup terfi aldıktan sonra, kocasından daha iyi görünen, daha iyi arabalara binen, onunkinden daha büyük evlere sahip olan erkeklerden ilgi görmeye başlayınca sormuş bu soruyu.

Kadının bu sorusu haklı olarak [hipergami](#)’ye örnek gösterilmiş ama haksız olarak çokça yerilmiş ve kadına bir sürü klasik orospu yaftası yakıştırılmış.

Sonuçta bir kadının kocasının [cinsel pazar değeri](#) kendi CPDsinin altına düşünce ya da kadın öyle olduğunu düşündüğünde, onu boynuzlaması, terk etmesi ya da ona hayatı zehir etmesi hiç görülmemiş ya da çok şaşırlacak bir durum değil. Fakat burada benim aklıma takılan soru kadının kendi cinsel pazar değeri konusunda ne kadar gerçekçi olduğu.

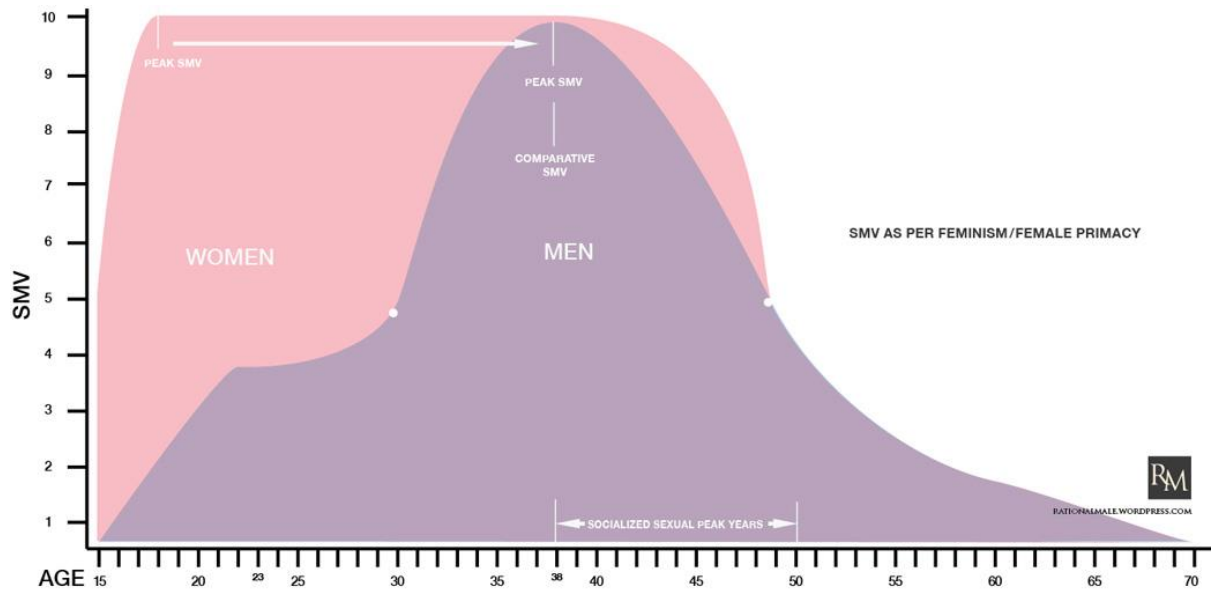
Şimdi bir kere, kariyer basamağı tırmanınca, erkeklerin ilgisinin artacağını sanmak klasik feminist palavrasıdır. Erkekler, kadınların kariyerine çok az değer verirler:

Kadınlarda CPD ise sadece kadının fiziksel güzelliği, fiziksel olarak formda oluşu ve yaşı tarafından belirlenir. Yani erkeklerin cinsel arzusu kadının eğitimi, kariyeri, kişiliği ve geliri gibi değerlerden çok az etkilenir. Her ne kadar feminizm tarafından beyni yıkanmış beta aksini iddia etse de, evrimce şekilenen, DNA bazlı temel içgüdülerin geçerli olduğu cinsel dünyada durum bundan ibarettir. ([cinsel pazar değeri](#))

Burada çok muhtemelen kadına olan ilgide artış sadece fiziksel formundaki artıştan kaynaklanıyor.

İkincisi, bu tamamen spekülatif ama, modern ve kariyer sahibi kadınların evlilik yaş ortalamasına göre, bu soruyu soran kadının yaşı muhtemelen 30a yakın ya da üstünde. Yine maalesef feminist palavraları yüzünden artık modern kadının, kadın cinsel pazar değeri ile ilgili yanılgı, burada devrede olabilir.

Aşağıdaki grafik, feminizme göre cinsel pazar değeri. Bu grafiğin, doğal ve gerçekçi hali için [cinsel pazar değeri](#) yazımıza bakabilirsiniz.



Feminizme göre kadın cinsel pazar değeri. Evet, ne kadar saçma gelse de 20 yaşında bir kadın ile 45 yaşında bir kadının aynı değerde olacağını sanacak kadar kör bir propoganda var burada.

Yani burada soruyu soran kadın, aslında hızla duvara toslamak üzere inişte iken, feminist, girl power zırvaları ile bunun farkında olmayabilir. Bu durumda, kocasını bu arttığını düşündüğü ilgi sebebi ile terk ederse, kendisini de bir ihtimal mutsuz edebilir. Bir ihtimal diyoruz, zira bunun kocası muhtemelen su katılmamış bir beta ve bu kadın eğer kendi arttığını düşündüğü CPDsi ile maceraya atılıp, havasını alsa bile, eğer kendisine dönerse bu kadını kabul edebilir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 28, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsel Pazar Değeri](#), [Hipergami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kadınlar neden aldatır](#) 18
Commentson Kocama artık bana yetmediğini nasıl söyleyebilirim

Jordan Peterson – Kadınlar ne ister

Aşağıdaki videoda Psikoloji Profesörü Dr. [Jordan B. Peterson](#) zararsız (efendi) erkek ile tehlikeli (piç) ama medeni erkek arasındaki farkı, kadınların hangisini daha çekici bulduğunu anlatıyor.

Profesör konuşmanın başında modern toplumlarda erkeklerle ilgili en zararlı beklentiye dikkat çekiyor : modern erkekten en çok beklenen meziyetin “[zararsızlık](#)” olması. Bu absürb zira profesörün apaçık belirttiği gibi “kadınlar efendi, temiz kalpli ve “zararsız” erkeklerden tiksindir”.

Profesör Peterson kadınlar ne ister sorusuna şöyle cevap veriyor : “kadınlar, vahşi, tehlikeli ama adam edilmiş /medeni erkekleri arzularlar ve bu erkeği kendilerinin evcilleştirdikleri fantazisini kururlar.” Bu klişe, profesöre göre “Güzel ve Çirkin” hikayesinde hayat bulmuş bir klişe.

Profesör Peterson buna kanıt olarak Google mühendisleri tarafından kaleme alınan “A Billion Wicked Thoughts” kitabından bir örnek veriyor. Google mühendisleri kadınların pronografi aramalarını araştırmışlar. Erkeklerin [pornografide](#) neyden uyarıldıkları az çok belli, görsel şeyler. İki çember, bir üçgen şekli bile erkeği uyarabiliyor neredeyse Kadınlar ise görselden çok, sözel uyarılarla tahrik oluyorlar ([oyunun](#) önemi).

Google mühendisleri sonuçta kadınların genel pornografi fantazisinin “bir kadın tarafından adam edilen ve ilişkiye ikna edilen vahşi, başkalarının arzu ve isteklerini önemsemeyen ama başkalarının arzuladığı (statü sahibi) erkek” olduğunu buluyorlar. Kadınların en arzulanan erkekler için aradıkları en büyük 5 kategoris ise şunlar :

1 – Vampir

2 – Kurtadam

3 – Milyarder

4 – Cerrah

Jordan Peterson'un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 23, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [Video](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Fantazi](#), [Hipergami](#), [Jordan Peterson](#), [Kadınlar ne ister](#), [Porno](#), [Video](#) 14 Comments on [Jordan Peterson – Kadınlar ne ister](#)

Hipergami nedir?

Kadınların cinsel stratejisini en iyi açıklayan kavram olan hipergami, aynı zamanda kadınlarla başarılı olmak isteyen bir erkeğin öğrenmesi gereken en önemli mekanizmalardan biri. Fakat nedir bu sıkça kullanılan kelimenin anlamı? Bugün bu yazıda, hipergami nedir sorusunu yanıtlayacağız.

Hipergami kelimesi klasik ve dar anlamıyla sosyolojide kendinden daha üst sınıfta veya seviyede biri ile evlenmek anlamında kullanılıyor. Evrensel olarak heteroseksüel birlikteliklerde kadınların kendi sosyo-ekonomik seviyelerinden ve kendi kendilerine biçtikleri [cinsel pazar değerinden](#) yukarda ya da en azından eşit erkeklerle birlikte olmayı seçmeleri demek hipergami. Fakat, konsept bu dar çerçeveden daha geniş bir seksüel strateji aslında. Evlilik sadece bunun bir yansıması.

Hipergami, durağan birşey değil. Örneğin ilişkinin başında kadın erkeğe eşit ya da daha yukarda bir değer biçerek birlikteliğe başladı ise de, eğer erkeğin hipergami değeri kadının altına düşerse (örneğin işini kaybederek), kadının erkekle ilişki isteği aynı hızda düşüşe geçer.

Yukarıdaki paragraftan [hipergami](#)'nin şu pratik tanımına çikalım :

“Hipergami, insan dışısının şu an beraber olduğu erkeği, daha yüksek statülü bir erkekle birlikte olma (yani daha iyi genetik materyale sahip olan çocuk yapma) imkanı ortaya çıktığında, şu anki erkeği ile arasındaki ilişkiye yaptığı yatırım ne olursa olsun onu daha yüksek statülü erkek için bırakmasına (geçici de olsa) iten güçlü bilinç altı dürtüsüdür.”

Hipergami kavramını bir erkeğin bilmesi çok önemlidir. Zira bu kavrama göre bir erkek, kendi ilişki materyali olabilecek kadın havuzunu yüksek tutmak istiyorsa, statü olarak yukarı çıkması gerektiğinin farkına varmalıdır. Ve burayı korumasının önemini. Bu kavramı bilmenin bir diğer önemi de erkeğin elindeki hatunu elde tutması ile ilgili. Hipergami nedeniyle bir erkek, kadının ilgisini ayakta tutmak için statü olarak yukarıda kalmalı, eğer statüsünü sarsan bir durum varsa da bunu kadınıyla paylaşmamalı. Evet, bir erkek derdini, zayıflıklarını, korkularını, vs ... kadını ile paylaşmamalı. Bilinç üstünde kadınlar her ne kadar modaya uyup “[duygularını gösterebilen](#)” erkek istediklerini söyleseler de, böyle erkekleri hayatlarından hızla atma eğilimindedirler.

Hipergami, sadece kadınların değil, erkeklerin psikolojisini de etkiler. Bu mekanizma, erkek ve kadının psikolojisine milyonlarca yıllık evrim ile işlenmiş güçlü bir mekanizmadır ve hatta çok büyük ihtimalle, şempanzelerden bu kadar farklılaşmamızın itici motorudur. Zira şempanze dişilerinin aksine, insan dişileri kiminle çiftleşeceğini seçer ve bu konuda da fevkalade acımasızdır (şempanzelerde alfanın daha çok çocuk yapmasının tek mekanizması, betaları dövüp kovalamasıdır). İnsan erkekleri de bu mekanizmanın öbür ucunda, daha fazla dişiyi etkileyebilmek için sürekli statü arttırma gayretindedir. Bu gayret, homo sapiensi diğerlerinden ayıran en önemli etkilerden biridir. Bu gayret ile [erkek egemenlik hiyerarşileri](#) ortaya çıkar.

Burada statü sadece para değil, bir erkeğin bölgesindeki diğer erkekler arasındaki dominant statüsü ile de alakalıdır. Bu psikolojik üstünlük aslında paradan da önemlidir ve aslında tıpsız ve meteliksiz erkeklerin, güzel kadınları çekebilmesindeki temel nedendir. Bu nedenle erkek işinde veya sosyal statüsünde ne kadar sarsılırsa sarsılsın, eğer bu sorunlarını kendine saklar ve kadınına yansıtmazsa, kadını ile ilişkisi de büyük ihtimalle hemen sarsılmayacaktır.

Hipergamiyi en kestirme olarak “[Alfa Siker, Beta Öder](#)” diye açıklayabiliriz. Burada belirtilmek istenen, kadınların dual bir cinsel stratejisi olduğu ve partnerlerinde hem genetik olarak güç, hem de kendilerine ve çocuklarına bakabilecek miktarda kaynak aradıklarını belirtir. Peki neden alfa siker, beta öder? Zira genetik ve finansal güç çoğunlukla tek kişide bulunmaz. Bu nedenle kadınlar genetik güç göstermeyen bir beta ile evlense bile, cinsel arzusu alfaya yönelik olacaktır ve zavallı betamız, betalığında aşmış bir mertebeye ulaşırsa, boynuzu yiyecektir.

Eğer toplumsal tek-eşli aile yapısı olmasa, kadınların temel dürtüsü, erkeklerin sadece 20%ini oluşturan tepe zümresine yönelmektir. [Alfa Siker, Beta Öder](#) yazımızda bu konuya değindik.

Ayrıca bakınız [Hipergami üzerine birkaç not](#).

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 17, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Alfa Siker Beta Öder](#), [Beta Erkeği](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Eş Seçimi](#), [Hipergami](#), [Kadınlar ne ister](#) 146 Comments on [Hipergami nedir?](#)

Tomassi'nin Demirden Kanunları

Tomassi'nin 1 Numaralı Demirden Kanunu

“[Çerçeve](#)” her şeydir. Her an, bilinç altında kimin çerçevesi içinde olduğunun farkında ol. Çerçeveyi hep kontrol et ama kontrolün sende olduğunu asla farketme.

Çerçeve, bir kişinin “gerçekliği”dir : bir kişinin duruşu, hayata bakışı, idealleri, inançları, değerleri ve beklentileri gibi öğelerin toplamıdır. Bir kişinin kendi çerçevesini kontrol etmesi demek, başkalarının çerçevelerinin kontrolü altına girmemesi demektir. Kendi çerçeveni, başkaları için eğip, bükmemektir.

Kadın – erkek ilişkilerinde kural şudur : ilişki içinde iken ya kendi çerçevesindedir ya da kadının çerçevesindedir. Birçok modern evlilikte veya uzun süreli ilişkide erkek maalesef kadının çerçevesine çekilmiş vaziyettedir. En basit aktivitelere katılmak için karıcıklarından izin almaları gereken köçişler, kadının çerçevesine hapsolmuş erkeklerdir.

Kadının erkeği kendi çerçevesine çekme dürtüsü, istekten ziyade bir [testtir](#). Erkeğin bu çerçeveye girmesi ise kadını mutlu değil, mutsuz eder. Kadının çerçevesine giren bir erkek, aldatılma tehlikesi ile karşı karşıya kalır zira, kadın kendi çerçevesini (karısı için bile) bozmayacak bir erkek arar ve eğer bu erkek kocası değil ise, bu erkeği başka erkeklerde arar.

Herhangi bir uzun süreli ve tek eşli ilişkiye girmeden önce, erkek kendi çerçevesini beraber olmanın ön şartı olarak koymalıdır. Her ne kadar çerçeve ara ara erkekten, kadına geçecek olsa da, ilişkinin genel teması erkek tarafından kurulup, şekle sokulmalıdır. En entellektüel kadınlar bile, “doğru adam”ın çerçevesine girmeyi arzularlar. Buna karşı yüzeyde ciddi şekilde karşı koysalar da, onları da mutlu edecek tek ilişki şekli budur.

İlişkiyi, bir kadının yönetmesine ve domine etmesine asla izin vermeyin. Eğer bir kadın sizin çerçevenize girmiyorsa, o kadınla uzun süreli ilişkiden veba gibi kaçın. Eğer eskiden beta iken uyanmaya başladıysanız, kadınınızı kendi çerçevenize çekin. Çekemiyorsanız, terkedin.

Tomassi'nin 2 Numaralı Demirden Kanunu

HİÇBİR ZAMAN, ama hiçbir zaman, şimdiki sevgiline / karına, doğru ya da yanlış kaç kadınla yattığını söyleme ya da cinsel tecrübelerinin ayrıntılarını anlatma.

En büyük beta moronu hatalarından birine geldik. Bu “geçmiş tecrübeler” sorusuna direk cevap vermek (gerçek ya da yalan), bu soruyu soran özgüveni az kadında büyük duygu patlamaları yaratmak demektir. Bu soruda topu her zaman taca atın :

Kadın : Benden önce ne kadar kadınla beraber oldun?

Erkek : Sen benim ilkimsin.

Kadın : Yaaa, soruma doğru-dürüst cevap ver! Benden önce ne kadar kadınla beraber oldun?

Erkek : Bu gece, senle buluşmadan önce mi?

Kadın : Hadiii, benden önce ne kadar kadınla beraber oldun, söylesene?

Erkek : Hımm, 50'den sonra saymayı bıraktım

Tomassi'nin 3 Numaralı Demirden Kanunu

Seninle seks yapmayı erteleyen, ya da seninle seks yapmayı ertelediğini ima eden kadınla seks yapmak HİÇBİR ZAMAN beklemeye değmez (bir fahişeye yatmak daha iyi bir alternatiftir).

Bir kadın seni seks için bekletiyorsa, sen o kadının ilk önceliği değilsindir. Seks, kadın – erkek arasında birden alevlenen kimyasal bir reaksiyondur, pazarlıkla alınan ve verilen birşey değildir. Önce seks, sonra ilişki olmalıdır. Bunun tersi olmaz. Seninle seks yapmak isteyen bir kadın, bir yolunu bulup seninle seks yapar. Ülkenin bir ucundan bir ucuna uçuşması, tel örgülerin altından sürünmesi, senin odana tırmanması gerekse bile gelir ve seninle seks yapar, karın geldiğinde dolapta sessizce uygun bir anda sıvışmayı bekler. Sana biraz zamana ihtiyacı olduğunu, ancak biraz ısıdıktan sonra seninle seks yapabileceğini söyleyen kız, doğru zaman, doğru mekan ve doğru alfabla karşılaştığında, o alfaya daha tanıştığı saatte verir.

Tomassi'nin 4 Numaralı Demirden Kanunu

Evli olmadığın ya da 6 ay içinde evlenmeyi planlamadığın bir kadınla [ASLA aynı evde yaşama](#).

Şimdi bu beraber yaşama karşı olmamız ahlaki değil, pragmatik bir durum. Beraber yaşamak demek, sizi erkek yapan özgürlüğünüzü kaybetmeniz demek. [Tabak çevirememeniz](#) demek. Yani opsiyonsuz kalmanız ve kadının avucunun içinde olmanız demek. Kadının düşgücünü ve seks performansını ateşleyen bilinmezlik, rekabet stresi, gizem gibi unsurları pencereden dışarı atmanız demek (evet bu hata genelde daha az seks olarak geri dönecektir). Evlilikte tamam da, evlenmeden neden bu duruma düşesiniz.

Tabak çeviremeyeceğinizi söylemiş miydik?

Tomassi'nin 5 Numaralı Demirden Kanunu

Doğum kontrolünü ASLA bir kadının eline bırakma.

Kadınların kullanabileceği 41 çeşit doğum kontrol yöntemi varken erkeklerin kullanabileceği sadece 2 yöntem var : vazektomi (sperm yollarının “kesilerek” ve hatta “alınarak” geri dönüşümsüz olarak kısırlaştırılması yöntemi) ve prezervatif – sizin kadının tercihinine karşı elinizdeki tek silah, pratik olarak prezervatif.

Bir kadının bir erkeği hayat boyu kendine bağlaması ile aranızdaki tek engel ince latex zar. Her zaman korunun. Karısı ve kız arkadaşı doğum kontrol hapı kullandığı için korunmasız rahat rahat seks yapan ve sonra da bir şekilde hap çalışmadığı için [çift çubuğu](#) eline alan o kadar çok erkek var ki! (**Tyler'in notu** : benim şahsen 2 kere doğum kontrol hapı çalışmadığı (!) için uzatmalı kız arkadaşından 3 çocuğu olan tanıdığım bile var!). Burada çalışmayan tek şey doğum kontrolünü partnerlerinin inisiyatifine bırakan bu arkadaşların kafası.

Kazara hamilelik, kadınların – özellikle uzun süreli ilişki içinde bulunan kadınların – “şu işin adını koymak” için kullandıkları önemli bir yöntem. Özellikle de erkeğin pek de evlenmeye niyeti olmadan takıldığı kadınlar için. Bunlardan bazılarına biz “profesyonel anne” diyoruz. Profesyonel anneler, kendi geleceğini garantiye almak için hamile kalan ve erkeğe çocuğuna bakarken kendisine de baktıran kadınlar.

Siz siz olun, “ay ben öyle zevk alamıyorum çıkar şu meredi” diyen hatuna aldırmayın, şapkayı takın. İçeri değil, şapkaya boşalın ve şapkayı çöpe değil, tuvalete atın. Üstüne de sifonu çekin. (Tyler'in notu : Tyler bu öğüdü ilk verdiğinde kendisine paranoyak muamelesi çeken daha genç bir arkadaş, daha sonra kız arkadaşını kürtaja ikna etmek için bir ton dil dökmüştü).

Doğru söyleyeni dokuz köyden kovarlar ama yine de söyleyeceğim : kazara hamilelik çok nadir bir olay. Özellikle bu hamilelik doğum kontrol hapı kullanan bir kadının başına geliyorsa. Çocuk yapmayı hedefleyerek çocuk yapan her erkeğin bileceği gibi hamilelik öyle kolay birşey değil.

Tomassi'nin 6 Numaralı Demirden Kanunu

Erkekler, aşkın aşk olarak yeterli olduğuna inanır. Kadınlar ise aşk konusunda fırsatçıdır.

Bunu şöyle de söyleyebiliriz : Erkekler bir kadına aşık olurlar, kadınlar ise bir erkeğe değil, ondan sağlayabilecekleri faydaya aşık olurlar.

Hatta bunu şöyle daha iyi söyleyebiliriz : Bir kadının bir erkeği, bir erkeğin bir kadın tarafından sevilme istediği şekilde sevebilecek kabiliyeti yoktur. Sadece kadınlarımız değil, kız kardeşlerimiz, annelerimiz ve kızarkadaşlarımız da bu tür bir aşk kavramına sahip değildir.

“Erkekler realist gibi davranan romantiklerdir, kadınlar ise romantik gibi davranan realistler”

Maalesef, durum bu. Bunu ne kadar erken kabul ederseniz, sizin için o kadar hayırlı.

Tomassi'nin 7 Numaralı Demirden Kanunu

Yeni bir ilişki kurmak için zaman harcamak, [eski ve bitmiş bir ilişkiyi yeniden canlandırmak](#) için çaba harcamaktan her zaman çok daha iyidir. Çöp, çöp kutusuna atıldıktan sonra ASLA çöp kutusunu karıştırıp onu ordan çıkarmaya uğraşma. Üstün başın kirlenecek, insanlar bunu yaptığını görecektir ve sen ne kadar “buna değer” desen de, buna zerre kadar değmeyecek.

Tomassi'nin 8 Numaralı Demirden Kanunu

Bir kadının seninle niye yatmayacağını anlamasını HER ZAMAN kadına bırak, asla bunu onun için yapma.

Feminen zorunluluğu toplumun zorunluluğu olarak varetmenin ana mekanizmalarından biri de kadını cinsel seçilimin baş aktörü olarak tutmaktır. Kadının temel cinsel stratejisi, kendi genetik materyalinin bulabildiği en optimum erkeği bulmaktır.

Tomassi'nin 9 Numaralı Demirden Kanunu

Kendini ASLA küçültme, bir kadına güçsüz, kırılgan olduğunu ima edecek bir söz söyleme. Bu kendi tetiklediğin bir felaket ve tam anlamıyla senin onun için ödül olma mantığının karşısı. Bir kez kendini aşağıya doğru ittiğinde bunun geri dönüşü yok.

Bu konuyu açalım. Burda anlatmaya çalıştığımız kadının acıma duygusuna oynamak. Büyük hata. Çekiciliği acıma duygusundan daha hızlı öldüren çok az şey vardır.

Şöyle bir örnek verelim. Oğlumuz (maalesef) bu mesajı yürüdüğü kıza yazmış :

Konu : Denyoluk ettim, bağışla.

Aslında bu gece seni arayıp konuşmayı planlıyordum ama yeni evime daha bugün taşındım ve zamanın nasıl geçtiğini farketmemişim. Şimdi gece yarısı ve neyse senle en son konuştuğumuzda tam bir enayilik ettim. Bana söylediklerini düşündüm ve evet son zamanlarda biraz bayık olduğumu kabul ediyorum. İlk birkaç buluşmamızı düşündüm de, ne kadar sıkıcı olduğumu farkettim. Olduğumdan daha olgun görünerek seni çok fazla etkilemeye çalıştım (yanlış kelime seçimi, işin aslı ne yaptığımı bilmiyordum) ve kendim gibi davranmadım. Bu konuda içimi dökmem gerektiğini düşündüm ki yeniden eğlenmeye başlayabileyim. Son haftalardaki uyumsuzluğumun sebebi de bu.

Umarım tekrar çıkmaya başlarız zira seninle çok iyi vakit geçirdim. Ama söz veriyorum, bir dahaki sefere içip, eğleneceğiz ve ben sıkıcı olmayacağım. Söz veriyorum bir daha öyle yumuşak mesajlar atmayacağım. Biri bana böyle mesajlar attığında nasıl iğrendiğimi biliyorum, kim bilir ne kadar kafasız olduğumu düşündün.

Bu mesajı kızımızla olayı sadece 3 buluşmada sıçan oğlumuzdan. Bu mesaj biraz abartı olsa da, bir kadınla sıçtığını anlayan ve son çare olarak kadının “biliyorum, seni anlıyorum” duygularına oynamaya çalışan (yani sıvayan) erkeğe iyi bir örnek. Kızımızın “her insan hata yapar” demesini ve ona bir şans daha vermesini uman bir erkek.

Ortamda maalesef bu şekilde dürüst olmanın ve zayıflıklarını, kırılganlıklarını açıkça ve dürüstçe göstermenin bir ilişkiyi güçlendirecek birşey olduğunu söyleyen azımsanamayacak kadar “beta oyunu” propogandası var. Bu oyunu oynamaya çalışan sokaktaki betanın kafasında senaryo şu : “Bak, ben seni üzebilecek piç erkeklerden değilim, [duyarlı bir erkeğim](#), lütfen sev beni.”

Month: July 2017

Kadınları anlamak : Briffault Kanunu

Bu yazımızda, kadınlar yaptıkları bazı şeyleri neden yaparlar, ya da onlar için yaptığımız bunca şeyden sonra nasıl böyle şeyler yaparlar sorusuna cevap vereceğiz. Kadın davranışının en temel kurallarını konuşacağız. Başlığı kadınları anlamak olarak attık ama aslında kadın davranışını anlamak desek daha doğru.

Kadınlar anlaşılmaz yaratıklardır gibi, kadınların eline anlamsız bir gizem silahı vermeye yönelik saçmalıkları bir kenara bırakalım. Olayı, Robert Briffault adlı romancı bir tarihi şahsiyet, bir matematik kanunu isabeti ile özetlemiş.

Briffault Kanunu :

Bir kadın ile bir erkek arasında birliktelik olup olmayacağına kadın karar verir. Kadın eğer erkek ile birliktelikten bir fayda çıkaramaz ise, o birliktelik gerçekleşmez.

Bu yukarıdaki önermeden iki doğal sonuç çıkaracağım :

1 – Erkek tarafından geçmişte sağlanan fayda, birlikteliğin devam etmesi ya da gelecekte bir birliktelik olması anlamına gelmez (Sonuç 1)

- *Erkeğin gelecekte bir birliktelik için bugün sağladığı fayda, fayda sağlanır sağlanmaz etkinliğini yitirir*

2- Gelecekte sağlanması vaadedilen bir faydanın bugün devam eden ya da gelecekte olabilecek birliktelik üzerine etkisi sınırlıdır. Bu etki, fayda ne kadar gelecekte ise o kadar azdır ve kadının bu erkeğe olan güvenine bağlıdır (Sonuç 2)

Hangi kültürel geçmişe sahip olursa olsunlar, bütün kadınlar erkekleri ile sadece onlardan çıkardıkları bir fayda olduğu sürece beraber olurlar. Bu kadın [hipergamisinin](#) daha açık bir ifadesidir. Eğer bir kadın sizinle birlikte ise, bu birliktelikten ya şu an bir yarar sağlıyordur, ya da gelecekte yarar sağlayacağına inanmıştır.

Peki bunu bilmek ne demek? Eğer bir kadınla birlikte olacaksanız, ona ne yarar sağladığının da farkında olun. Ve bu yararı sağlamayı bıraktığınız anda (isteyerek, ihmalden ya da mecburen), o ilişkinin biteceğini kabul edin. Örneğin, siz cebinizdeki parayı son kuruşuna kadar hanım kızımıza mı harcadınız? Eğer hanım kızımıza daha verecek paranız yoksa, terk edildiğinizde şaşırmayın (Erkek tarafından geçmişte sağlanan fayda, birlikteliğin devam etmesi ya da gelecekte bir birliktelik olması anlamına gelmez).

Erkeklerin sıklıkla yaptığı hatalardan biri, geçmişte kadına sağladıkları faydanın, bugün ve gelecekte ilişkiyi devam ettirecek olduğunu sanmalarıdır. Sadakat, onur, şükran ve görev biz erkeklerin kadınlarda da olduğunu varsaydığımız kavramlar fakat bunlara sahip kadın sayısı son derece azdır. Bu kavramlar erkeklere toplum ve özellikle de kadınlar tarafından aşılırken, kadınlara başka kavramlar aşılır. Kadınlar için aslolan kendileri ve biyolojik çocukları için iyi olandır ... Nokta! O nedenle hayatınızdaki kadından siz düşünce size destek olmasını beklemeyin. Kadınların en derinden gelen dürtüleri, düşen erkeği terk etmektir. Sizin neyiniz varsa, bu aynı zamanda onun da malıdır ama bir kadının sahip oldukları önce kendine, sonra çocuklarına, sonra ana-babasına, kardeşlerine ve en sonunda da akrabalarına aittir. Bu biyolojik birşey, doğanın kanunu : doğasına göre davranan bir kadına öfkelenmek ve “orospu” yaftası yapıştırmak yerine, bunun doğa kanunu olduğunu idrak edin ve yolunuza devam edin.

Erkekler kadınları severler ama kadınlar, erkeklerin aşk dediği şeye sahip olacak kapasiteye sahip değildirler. Erkek kadına aşık olur, kadınlar ise erkekten sağlayacağı faydaya (yani biraderler, kadınlar aşık olmazlar). Erkekler kadınları, ülkeleri, silah arkadaşları ve aileleri için ölmeye hazır iken kaç kadın bu tür fedakarlıklara aşınadır? Erkekler genelde ailelerini, kadınları hayatlarını cehenneme çevirse de büyük bir görev aşkı ile desteklemeye devam ederler. Kadınlar ise eğer fırsat bulurlarsa, ilk çıkıştan kaçarlardı genelde.

Kadınlar için yaptığınız her şey, zaten yapmanız gereken ve lafı edilmeyecek birşeydir. Tüm faturalarını ödedikleri, içinde oturacak güvenli bir ev sağladıkları karılarından “benim için ne yaptın ki?” lafını duyan o kadar çok erkek var ki (Erkek tarafından geçmişte sağlanan fayda, birlikteliğin devam etmesi ya da gelecekte bir birliktelik olması anlamına gelmez). Bu konuda kadınlar o kadar kördür ki, bu tür faydaların ellerinden alınabileceğinin farkına, erkek çekip gidene kadar varmazlar.

Month: August 2017

Jordan Peterson – Vaktini boşa harcamak ve fırsatlar

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü [Jordan Peterson](#) bu videoda insanların yapmaları gerektiğini bildikleri halde yapmadıkları şeylerin aslında insanı nasıl olağanüstü seviyelere ve verimliliğe çıkarabileceğini anlatıyor.

Profesör Peterson eğer yapmanız gerektiğini bildiğiniz halde yapmaktan korktuğunuz ve kaçındığınız şeylerin karşısına gönüllü olarak çıkıp bu şeyleri yapmaya başlarsanız güçleneceğinizi anlattıktan sonra bu modda 10 yıl yaşamanın verimliliğinizi inanılmaz seviyelere çıkaracağından bahsediyor.

Daha önce söylemiştim, insanları alıp korktukları ve sakındıkları şeylere gönüllü olarak maruz bırakırsanız. Kendi tanımladıkları hedeflerine ulaşmak için üstesinden gelmeleri gerektiğini bildikleri şeylere ... İnsanlara korktukları şey karşısında dik durmayı öğretilseniz ... Güçlenirler! Ne kadar güçleneceklerinin üst sınırını bilmiyorsunuz bile ... Sorun kendinize : 10 yıl yapman gerektiğini bildiğin ama sürekli kaçındığın şeyleri yapsan ... sizin kendi tabirinizle ve kendi değer sisteminiz içinde.

Nasıl birine dönüşürsünüz?

Biliyorsunuz ara ara böyle yaparlarsa neye dönüşebileceklerini 10 yıllar içinde bulan olağanüstü insanlar geliyor dünyaya. Ve bu insanlar sürekli güçlenip dururlar ... Bunun üst sınırını bilmiyoruz ...

Belki de bu kadar acı çekmenizin sebebi aslında olabileceğiniz kişi olmamanız ve bunu bilmeniz. Tamam bu itiraf etmek hatta düşünmek için korkunç birşey ama burada büyük bir potansiyel de var.

Çünkü belki de dünyada bulunmak ve dünyaya bakmak için başka bir yol var ...

Ve bu yol şimdi olduğunuzdan daha iyi bir yol.

Sonra bunu birçok insanın yaptığını düşünün. İnsanlık olarak çok yol katettik ... Daha önce konuşmuştuk sadece bu gün 250,000 kişiyi yoksulluktan kurtaracağız ... 300,000 kişi elektriğe kavuşacak. İnsanları tarihte hiç olmadığı kadar büyük sayılarda yoksulluktan çekip alıyoruz.

Ve bu 2000 yılından beridir hızlanarak devam ediyor. Birleşmiş Milletler, 2000 – 2015 arasında yoksulluğu yarıya indirme hedefini 2013te başardı. Birçok yerde eşitsizlik olsa da ve siz hep bunla ilgili duygu sömürüsü duysanızda toplamda dalga herkesi yukarı çekiyor ve bu harika birşey. İnsanlar kendilerine çeki düzen verseler ve bunu hedefleseler ... bunu çok daha hızlandırabiliriz.

Benim kendi gözlemim genelde kapasitemizin sadece yüzde 51ini kullanıyoruz.

Genelde öğrencilere sorduğum bir soru var : Günde kaç saatinizi boşa harcıyorsunuz?

Klasik cevap günde 4 – 6 saat. Verimsiz çalışmak, gereksiz youtube videoları izlemek ...

Günde dört saat ve haftada 20 – 25 saat ... Ayda 100 saat. 2.5 çalışma haftası!

Yılda yarım çalışma yılını boşa harcamak demek!

Zamanının ... hadi az alalım .. saati 20 Dolardan ... muhtemelen aslen 50 Dolar ...

Haftada 20 saat israf ediyorsanız yılda 50,000 Dolar israf ediyorsunuz ... Ve bunu tam şu an yapıyorsunuz. Genç olduğunuz için zaman israfı benim için olduğundan sizin için daha büyük felaket. Zira ben sizin kadar yaşamayacağım.

Yani eğer olabileceğiniz gibi olsaydınız ve önünüzdekileri israf etmeseydiniz ne olabileceğiniz kendinize sorun. Kim bilir belki 10 kat verimli olacaksınız, belki 20 kat. Pareto dağılımı bu. Verimli insanların ne kadar verimli hale gelebilecekleri hakkında hiçbir fikriniz yok.

Tamamen uç noktalarda ...

Kendimize hep beraber çeki düzen versek ve herşeyi daha kötü hale getirmeyi bıraksak, çünkü insanlar sadece daha iyi şeyleri yapmamakla kalmazlar, aktif olarak işleri daha kötü yapacak şeyleri de yaparlar.

Kindarlıklarından, ukalalıklarından, sahtekarlıklarından adam öldürmeye ya da soykırıma eğilimleri olduğundan ya da hastalıklı bir şekilde hepsi birden.

Eğer insanlar sadece herşeyi gerçekten daha kötü yapmak için çabalamayı bıraksalar, sadece bu sebeple ne kadar daha iyileşeceklerini bilmiyoruz bile

Sonuçta varoluşsal düşünce sistemlerinde garip bir dinamik var. İkiside büyük ıstırap kaynağı olan insan kırılabilirliği ve sosyal yargı arasında ve insanların almaları gerektiği halde almadıkları sorumluluklar ...

Bu da ilginç şeylerden biri ... Öğrencilerime sıklıkla sorduğum sorulardan biri de şu ... Biliyorsunuz insanların vicdanları var fikri ... vicdan biliyorsunuz bişey yapmadan önce duyduğunuz ve hissettiğiniz birşey... ..yapacağınız aptal şeyi muhtemelen yapmasanız daha iyi diyen içses ilginç bir şekilde bu sesi dinlemek zorunda değilsiniz ... Gidip o şeyi yine de yaparsınız.

Ve sonunda vicdanınızın sizi uyardığı şey olur bu konuda kendiniz aptal hissedersiniz. Çünkü bunun olacağını biliyorsunuz, vicdanınız sizi uyardı ama yine de yaptınız. Komik olan bu vicdan insanların içinde çalışan ve bizim ne olduğunu bilmediğimiz birşey. Eğer 5 yıl, 10 yıl hep vicdanınızın sesini dinleseniz ne olurdu?

Ne pozisyonda olurdunuz, nasıl bir aileniz olurdu, nasıl bir ilişkiniz olurdu.

Kim olduğunuza göre şekillenen bir ilişki, ne olmadığımıza göre şekillenen bir ilişkiden daha güçlü olurdu.

Tabii birlikte olduğunuz kişi sizin tüm gücünüz ve şiddetinizle başedebilecek biri olmalı ki bu pazarlığı çok zor birşey.

Ama bunun pazarlığını yapsanız üzerinde duracağınız sağlam bir zemin ve gerçek bir hayatınız olurdu .ve bu çocuk yapmak için ideal bir zemin olurdu zira onlarla gerçek bir ilişki şansınız olurdu. Oldukça fazla sayıda ailede olduğu gibi onlara işkence etmek yerine. Aslında bundan daha fazlası ... Bu yüzden sizi Solzhenitsyn'in yazdıklarıyla tanıştırmak istiyorum.

Kendinize çeki düzen verip nasıl yaşamak istediğinize karar vermeniz sadece sizin kaderinizi belirleyen birşey değil.

Sadece sizin kaderiniz değil, sizinle bağlantılı herkesin kaderini etkileyen birşey bu. Dünyada 7 milyar insan var ... 9 milyarda tepe yapıp oradan azalacak nüfus. Neyse 7 milyar insan varken siz kimsiniz ki ... plajda bir kum tanesi. Yani sizin ne yapıp yapmadığınız önemli değil demeyin durum bu değil.

Bu yanlış bir düşünce zira siz bir ağın merkezindesiniz. Ağda bir noktasınız. Ve bu şimdi sosyal medya çağında daha da büyük bir gerçek. Hayatınız boyunca en az 1000 kişiyi tanıyacaksınız. Onlar 1000 kişi tanıyacak ki bu sizi 1 milyon kişiden 1 kişi öteye koyar. Ve 1 milyar kişiden 2 kişi öteye. İşte böyle nüfuslusunuz. Yaptığınız şeyler havuza atılan taşlar gibi dışarı doğru dalgalar yayıyor. Ve şeyleri sizin tam anlayamayacağınız şekilde etkiler. Yani sizin yaptığınız veya yapmadığınız şeyler sandığınızdan çok daha önemli.

Bunu kayramanın dehşeti, yaptıklarınızın aslında önemli olduğunu kavramak ki anlamsız bir varoluştan iyidir diyebilirsiniz. Önemli olmak daha iyi ama kendinize gerçekten sorsanız bunun daha iyi olduğundan emin olacak mısınız? Seçme şansınız olsa ... Hiçbir sorumluluk almadan yaşayabilirim ama bunun bedeli hiçbir şeyin önemi olmaması.

Ya da bunu tersine çevirirm ki herşey önemli hale gelir. Ama bunun sorumluluğunu almam lazım. İnsanların anlamlı yolu seçeceklerine pek emin değilim.

Nihilistler hayatlarında bir anlam olmadığı için büyük ızdırap çekerler diyebilirsiniz. Ama avantajları hiçbir sorumlulukları olmaması. Faydası bu ki bence motivasyonu da bu. “Nihilist olmamam mümkün değil zira bütün inanç sistemlerim çöktü ...” Evet belki ... Belki çökmesine sen izin verdin zira böylesi inançlarına göre hareket etmekten daha kolay. Ödediğin bedel de anlamsız bir ızdırap ama bu konuda sızlanıp sempati toplayabilirsin ve ...

Fena iş de değil. Özellikle alternatifini kendi sorumluluğunu alıp adam gibi bir yaşam sürmek ise.

Solzhenitsyn'in 20. yüzyılda farkına vardığı ... gerçi sadece o değil ama kendisi en iyi örneği. Eğer patolojik bir hayat sürerseniz, toplumuzu da patolojik hale getirirsiniz.

Ve bunu yeteri sayıda insan yaparsa ... cehennem! ... gerçekten ... gerçekten. Gulag Takımadaları kitabını okursanız .. buna cesaretiniz olursa ... cehennemin tam olarak neye benzediğini görürsünüz. Ve kendiniz karar verirsiniz ... gitmek istediğiniz yer burası mı ... daha da önemlisi kendiniz ve ailenizi götürmek istediğiniz yer burası mı

Çünkü 20nci yüzyılda olan buydu.

Jordan Peterson ile ilgili bir başka kaynak da [Jordan Peterson – Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları](#) kitabı.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior‘larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson’u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 31, 2017](#) Categories [İlişkiler](#), [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Aleksander Soljenitsin](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Video](#) 9 Commentson [Jordan Peterson – Vaktini boşa harcamak ve fırsatlar](#)

Jordan Peterson – Romantizmin amacı hayat boyu mutlu olmak değil

Mavi haplı erkeklerin en büyük problemlerinden biri de günümüz kültürünün [romantizm](#) algısına kafalarını gömmüş olmaları ya da beraber oldukları kadının bu deli saçması [romantizm](#) algısından fazlaca etkilenmiş olması.

Günümüz kültürünün ilişkilere bakışı maalesef Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü [Jordan Peterson](#)’ın dediği gibi “13 yaşındaki bir kız çocuğunun hayal dünyası” olgunluğunda. “Kültürümüz o kadar ben merkezci ki, romantik ilişkinin amacının ilişkideki kişileri mutlu etmek olduğunu sanıyoruz” diyor Profesör Peterson. “Bu deli saçması birşey. [Romantizmin](#) amacı ömür boyu mutluluk değildir. Çünkü seni mutlu edecek birini bulamayacaksın. İlişkide olduğun kişi de seni ömür boyu etmek için değil zaten.”

Jordan Peterson’un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.

Jordan Peterson ile ilgili bir başka kaynak da [Jordan Peterson – Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları](#) kitabı.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior‘larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson’u

erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 30, 2017](#) Categories [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Romantizm](#), [Video](#) Leave a comment on [Jordan Peterson – Romantizmin amacı hayat boyu mutlu olmak değil](#)

Saha Raporu – Redpill oyuncusunun kızı uydu erkekten çalması

[Hank Moody](#), [saha raporu](#) bölümünü kendi tecrübeleri ile doldurmaya başladı ve ben de daha olgun bir kurt olarak kendi 30luk abi saha raporlarımı paylaşmaya başlayacağım. Fakat saha raporu konusunda ilk yazım, manosphere camiasının [kırmızı haplı](#) oyuncu kurdu Goldmund'un her mericinin okuması gereken bir saha raporunun çevrisi. Her ne kadar Goldmund'un yaptığı, zavallı uydu erkeğin kışında şemsiye açmakla eşdeğer acımasızlıkta olsa da, aslında mericimize büyük bir iyilik yapıyor : kırmızı hapı kışından fitil olarak veriyor.

Goldmund'un [alfa siker beta öder](#) temalı [saha raporunu](#) çevirelim (dikkat hikaye yine duş saktun kardeş öğeleri içermekte ve ben de birebir çevirmeye çalıştım) :

Geçen Pazar bir arkadaşım mesaj attı : Şehir dışından misafirleri olduğunu ve benim de akşam yemeği için onlara katılıp katılamayacağımı sordu. Onlarla restoranda buluştuk ve yemek yemeye başladık.

İlk başta arkadaşımın misafiri olan iki çekici insanı beraberler sandım. İkisi de Avustralya'dan geliyordu ve masada yanyana oturuyorlardı. Erkek olanının kadın olana hizmet ettiğini, muhabbette kendi görüşünü savunmadığını ve sonunda kızın hesabını da ödediğini gözlemledim.

Yemekten sonra canlı müzik olan bir bara gittik ve burada misafir kız benim yanıma gelerek benimle muhabbete başladı. Hemen “arkadaş kocan mı?” diye sordum ve “hayır, sadece arkadaşım” yanıtını ve “kurtar beni” bakışını aldım.

Avustralya hakkında oldukça sıkı fıkı bir muhabbetten sonra, yeni bir grup geldi ve insanlar da sahneye yakın yere geçmeye başladı. Avustralyalı genç kızımızın yanında pozisyon aldı, ben de sahneye daha yakın bir yere geçtim. Geri dönüp, Avustralyalı kıza el salladım. Kız hemen yanıma geldi ve genç de bana sanki iblismiğim gibi bir bakış attı.

Kız tam önümde pozisyon alıp dans etmeye ve kıcıyla da benim bacak arama sürtünmeye başladı. Ben de ellerimle onu önce belinden kavradım sonra düz karnını okşayıp ellerini iri göğüslerini hissedecek kadar yukarı çıkardım. Kulağına eğilip “tam şu an seni çıkmaya götürmeye başladım” dedim ve kız dönüp gülümsedi.

Sahnenin gerisine geçtik ve arkadaşım yanıma gelerek “adamım dinle!Eleman onun kızı yürüdüğü için çok kızgın” dedi.

“Hımm, bu hatun senin elemana vermeyecek, zira beraber bile değiller”

“Doğru ama eleman kızın New York seyahati masraflarını ödemiş ve dün de kızı seni seviyorum demiş.”

Kendime engel olamadım ve bir kahkaha patlattım.



Biz arkadaşımınla konuşurken elemanda kızla konuşmaya başladı ve ona akşam benimle gitmemesi için yalvardı.

Tam bu noktada elemanı küçümsemeye başladım özellikle de arkadaşımın benim için “iğrenç avcı” (creepy predator) dediğini duyduktan sonra. O an, ona bir ders vermeye karar verdim. Adam nasıl olsa benden daha uzun boylu, daha yakışıklı ve çok çok ukala idi.

Bardan çıkıp bildiğim bir yere gittik. Bizimkiler oturdular ve ben de kızı sigara içmeye dışarı davet ettim. Dışardayken de Playboy Zirvesinde (Goldmund yeni katıldığı bir etkinlikten bahsediyor) kızlara sorması popüler olan soruyu sordum :

“En son ne zaman seks yaptın?”

Bu soruya gelen cevaplar kızlarla hem eğlenceli bir haftasonu geçirmeme hem de kızları kızıştırırken benimle olma potansiyeli olan kızları ayıklamama çok yardımcı oldu.

Avustralyalı kız “oh çok uzun zaman oldu, 3 ay önce” gibi oldukça mükemmel bir cevap verdi.

“Ne?” dedim. “Bu çok sağlıklı değil biliyorsun. Senin gibi en bebek yapma yaşında bir kadının hormonları zıvanadan çıkmıştır” (kız 23 yaşında idi).

“Biliyorum ama işler son zamanlarda çok karıştı ben de pek dışarı çıkamadım” diye cevap verdi.

“Bak şimdi sana bir orgazm vermeyi görevimmiş gibi hissetmeye başladım” dedim. “Seni öyle bir boşaltacağım ki tüm zihnin temizlenecek”.

Bunu söylerken de bacaklarının arasını okşadım ve elimi amına sürdüm. Boynunu kokladım ve öpmeye başladım.

“Biliyor musun buraya sık gelirim ve hep tuvalette seks yapmak istemişimdir. Tuvaletin boyutları tam uygun”.

Ellerinden tutup onu tuvalete götürdüm, onu duvara dayayıp şehvetle öpmeye başladım. Sonra onu lavaboya dayadım, donunu indirdim, çantamdan bir prezervatif çıkardım ve sıklmaya başladım: “Seni bu lavabo üzerinde boşaltacağım, hadi”. İkimiz de boşalana kadar sikiştik.

Döndüğümüzde kızın yüzü al aldı, 20 dakika kadar kaybolmuşuk ve eminim ki herkes ne halt yediğimizi 100% anlamıştı. Avusturalyalı eleman tek kelime etmedi. Biz içerken seks konusunda muhabbet ettik ve eve gitmek üzere ayrılırken eleman güle güle bile demedi.

Ayrılmadan önce arkadaşşıma elemana [The Rational Male](#) sitesinden bahsetmesini söyledim. Eve gittim ve haftasonunun yorgunluğu ile güzel bir uyku çektim.

Kıssadan hisse 1 :

Kadınlar başka erkeklerin olmak, başka kadınların yatmak istediği erkeklerle yatmak isterler.

Kıssadan hisse 2 :

Birkaç yıl önce kendimi bu kaybeden yerine koyabilirdim (gerçi ben bir pilicin dünyanın öbür ucuna kadar uçmasını falan ödeyecek kadar ileri gitmezdim ama yine de ben de hatunları etkilemek için çok ezik şeyler yapmadım değil).

....

Oyun bana kadınların oldukça cinsel yaratıklar olduğunu, yaramazlıktan zevk aldıklarını, seks hakkında çokça düşündüklerini, sekse ihtiyaç duyduklarını, serseri erkeklerce s.kışmekten hoşlandıklarını öğretti.

Eminim Avustralyalı eleman, kızların daha yeni tanıştıkları biri ile bir tuvalette seks yapabileceklerini aklının ucundan geçirmemiştir ama işte tam da bu şey burnunun ucunda gerçekleşti.

Uydu erkek olmanın, daha yeni tanıştığı bir Playboy ile seks yapan bu kıza “seni seviyorum” demek için binlerce dolar harcayan bu elemandan daha büyük bir örneği var mı bilmem.

Ben de daha önce uydu erkek oldum ve bunun ne kadar sinir bozucu ve zihni bulandıran zamanlar olduğunu biliyorum. Bu adam o kadar çok öfkeye boğulmuştu ki – konuşmaya ya da kavga etmeye bile yeltenemedi.

Friendzone ızdırap doludur. Bundan kurtulmam bu yukarda anlattığım türden hikayeler okumamla oldu. Her kızın böyle kancık eğilimleri olduğunu ve zayıf erkekleri paraları, ilgileri ve hediyeleri için kullanmaya meyilli olduklarını varsaymaya başladım.

Eğer bu eleman durumu serin kanlılıkla idare edebilseydi ve gelip benimle erkek erkeğe konuşacak kadar alçakgönüllü olsa idi, ona mutlulukla birkaç tavsiye verir ve kızla sonra özel buluşmak için telefon numarasını alırdım.

Ego pekçok erkeğin bluepill (mavi hap) kalmasının en büyük nedeni. Kendinize karşı dürüst olmanız ve birşeylerin yanlış olduğunu kabul etmeniz lazım. Sonra da bu şeyleri düzeltmenin yollarını aramanız lazım.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 29, 2017](#) Categories [Erkek](#)
[Adam](#) [Tags](#) [Friendzone](#), [Goldmund](#), [Rollo Tomassi](#), [Saha Raporu](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#), [Uydu Erkek](#) 12 Commentson [Saha Raporu – Redpill oyuncusunun kızı uydu erkekten çalması](#)

MGTOW nedir?

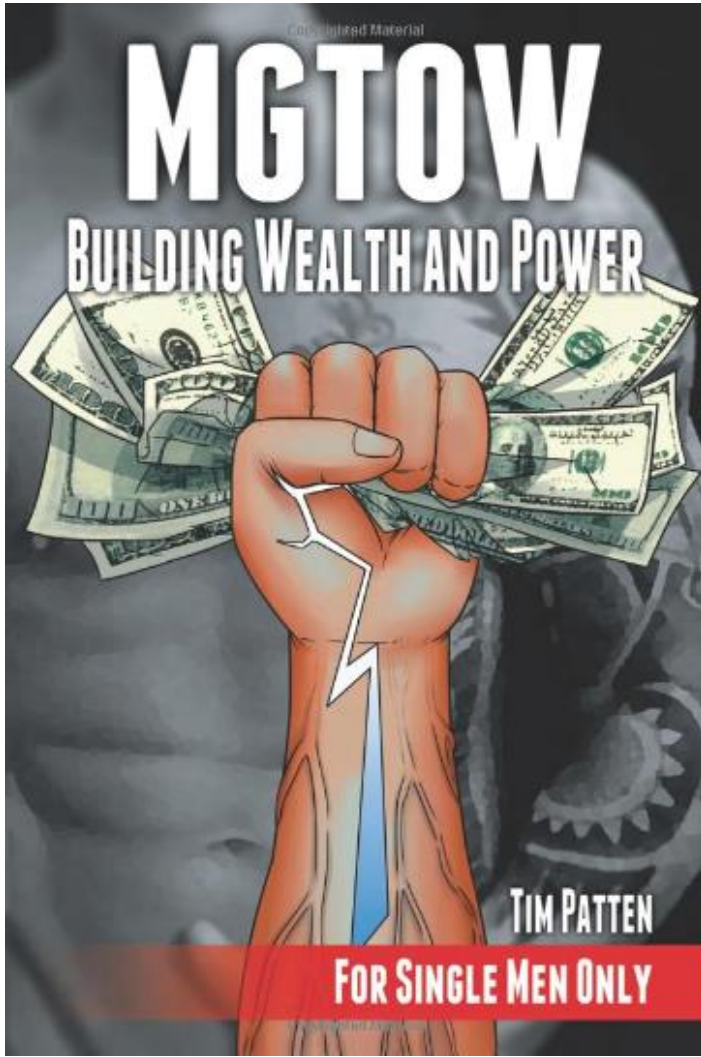
Eğer [The Red Pill](#) camiasını takip ediyorsanız MGTOW kavramını duymuşsunuz. MGTOW, Men Going Their Own Way (Erkekler Kendi Yoluna Gidiyor) kelimelerinin baş harfleri. Bu akım genellikle web siteleri, sosyal medya ve özellikle YouTube ortamında toplanan ve erkekleri romantik ilişkilerin ve evliliğin tehlikeleri ve külfetleri konusunda uyaran ve bunlardan uzak durmasını öğütleyen bir akım.

Akımın bir benzeri Japonya’da herbivore man (otçul erkek) olarak bilinen ve kızarkadaş ve evlilik olayından kendilerini tamamen soyutlayan erkekler olarak uzun süredir var. Ama Japonya’daki “otçul erkekler”, Japonya’nın gerçekten adamı doğduğuna pişman edebilecek salaryman (maaşla çalışan) hayat biçimine bir tepki iken MGTOW Batı’da 3. dalga feminizme tepki olarak ortaya çıkmış bir hareket. Temel felsefe şu : 3. dalga feminizmin yol açtığı kadının erkeği donuna kadar soyduğu boşanma yasaları, tecavüz kültürü zırvaları, aşırı hipergamik yaşam tarzı gibi etmenler yüzünden romantik ilişkilerin ve evliliğin maliyet – kazanç ve risk – kazanç açısından bakıldığında bir erkek için girmeye değmeyecek müesseseler. Akımın içinde her türlü erkek var. Boşanma müessesesi ile çocuklarının velayetini, mallarının yarısını kadına vermiş ve maaşının çoğunu nafaka falan olarak veren erkeklerden daha genç ve kadınların 20li yaş ultra hipergamik yaşam tarzından canı yanmış erkeklere kadar birçok insan var.

MGTOW’un seviyeleri de var. En aşırı uçta kadınlarla her türlü ilişkiyi bırakan erkekler bulunuyor ki bunlar önemli oranda sosyal hayattan da çekiliyorlar. Ama önemli miktarda MGTOW erkeği kadınlarla kısa süreli ilişkiye devam ederken uzun süreli ilişkiyi ve evliliği reddediyorlar.

MGTOW her ne kadar feministler ve bazı kadınlar tarafından çocukluktan çıkamayan, sünepe erkekler topluluğu olarak aşağılanmaya çalışılsa da (ki grubun içinde bu tür erkek sayısı da oldukça fazla), MGTOWcuların genel olarak kadınlardan uzak durmasının sebebi daha derin. Bu klasik utandırma taktiklerine karşı ABD’de MGTOWcuların cevabı şu : “Biz ergenliğe takılıp kalmış erkekler değiliz. Biz bu yolu seçtik zira çevrede arzu edilebilir Amerikalı kadın kalmadı. Hepsi erkekleri kullanmaya programlanmış.”

Maalesef modern, özellikle Batılı kadınların artan oranda çoğunluğu konusunda benim ve bu kadınlarla ilişkiye giren birçok erkeğin gözlemi de aynı. 20li yaşlarındaki Batılı kadınlar ya şişmanlar (artan oranda da obezler) ya da erkek gibi yaşama ve davranma hevesiyle insana kadınmış gibi görünmüyorlar. Hızlı ve bol içkili hayat, fazla partnerli seks hayatı ve bol bol güneş banyosu nedeniyle de 30unu geçen ortalama bir Batılı hatun genelde 40lı yaşlarındaymış gibi görünüyor ve fiziksel olarak çekici değil. Tamam bazı erkekler gerçekten sünepeliğinden MGTOW olsa da önemli bir miktarının bu kadar az fiziksel çekiciliği olan ve feminen olmayan ve üstüne de evlilik konusunda korkunç olan bir kadını hayatına sokup kahrını neden çekeyim mantığı çok anlaşılabilir değil.



Mgtow Building Wealth and Power:

For Single Men Only adlı kitabın kapağı

Evlilik konusunda korkunç olmaktan ne demek istediğimizi, Huffington Post'da Melanie Höglind adlı feminazinin yazdığı şu yazı ile açıklayalım. [Why I question my marriage regularly?](#) (Neden evliliğimi sürekli sorguluyorum?) :

Evliliğimi sürekli sorguluyorum. Kocamla onun inatçılığı yüzünden kavga ettiğimizde ve beni odanın içinde eşyaları fırlatmama neden olacak kadar çıldırttığına, barışçıl bir şekilde bir arada yaşayabilir miyiz diye soruyorum kendime. Beni hediyelere boğmadığı ya da bütün

isteklerime boğun eğmediği zaman hayalkırıklığına uğradığımda, “bana istediğim herşeyi verebilecek kapasitede mi?” diye soruyorum kendime. Eğer iş oraya gelirse, ona ihtiyacım olmadığını biliyorum.

Bu yarattığı kaynaklarını sömürme ve genlerini gelecek nesillere aktarma ile ödüllendiren zavallı meriç yerinde olmak yerine MGTOW tercih eden erkek sayısı artıyor. Suzanne Venker’in The War On Men (Erkeklere Açılan Savaş) yazısında genel olarak manosphere neden var, neden MGTOW gibi oluşumlar var açıklıyor. Erkeklere neden kadınlarla ilgilenmediklerini soran Venker şu cevabı almış : “Çünkü kadınlar artık kadın değil.”

“Erkekler bıkkın. Kendilerinde sürekli bir sorun olduğunu duymaktan bıkkın. Kadınlar mutlu değilse bunun sebebi kendileridir diye duymaktan bıkkın.”

MGTOW ve evlilik

Bütün bu yazılanlarda gerçeklik payı var. Evli ve çocuklu hayatı ve sonrasını yaşamış, boşanma müessesinin erkek aleyhine nasıl gelişebildiğini, çocuğun bir kadın tarafından nasıl erkeğe karşı koz olarak kullanılabileceğini tatmış bir abiniz olarak MGTOW yaşıyorum (kısa süreli ilişki temelli) ve MGTOW’a sempati duyuyorum. Fakat genç erkeklerin bu tür acılara maruz kaldığı için öfkeli olan ve bu öfke temelli tavsiyelerde bulunan abilerin MGTOW tavsiyelerine karşı da dikkatli olması taraftarıyım.

Zira genç MGTOWcular maliyet – zarar analizi yaparken sanki 40 – 50 yaşına kadar yaşayacaklarmış gibi davranıyorlar, 50 yaşından 80 yaşına kadar çocuksuz ve ailesiz yaşamının ne demek olduğunu etraflıca düşünmeden plan yapıyorlar (boşanmış MGTOWcular ise bir yerlerde çocukları olmasının verdiği rahatlığı es geçtiklerinden bundan pek bahsetmiyorlar).

MGTOW’a giren ve evlilikten ağzı yanmış abilerin çoğu (buna ben de dahilim) maliyet – risk / kazanç konusunda yanıyor zira şu aşağıdaki basit tavsiyeyi izlemiyor :

Bir erkek, 30 yaşına kadar tek eşli, uzun süreli ilişkiden uzak durmalı (MGTOW), 35 yaşına kadar evlenmemeli (yarı MGTOW).

Bu tavsiyenin sebebi ise kadın düşmanlığı değil, pratik : Erkeğin [cinsel pazar değeri](#) 36 – 38 yaşında tepeye çıkıyor ve bir erkeğin bu tepe noktasında eş seçmesi, ona seçebileceği en iyi eş seçebilme imkanı sağlıyor. Buna bir de uzun süreli ilişkinin ve evliliğin 35 yaşına kadar erkeğin kaynaklarını (zamanını ve parasını) sömüreceği (böylece de 38 yaşında CPDsi yerlerde sürünen bir patates olma şansı artacağı) ve onu riski az bir eş seçmeye hazırlayan tecrübelerden mahrum bırakacağı gerçeğini ekleyin.

MGTOW ve seks

MGTOW’da aşırıya kaçmanın bir diğer problemi de 3. dalga feminizm nedenli kadın narsisisminden kaçayım derken, bir erkeğin hayatını düzenlemede en sağlam itici güç olan [acımasız ama doğal cinsel seçim](#) mekanizmasından mahrum kalması. Zira bizi [erkek egemenlik hiyerarşisi](#) içinde yükselmeye iten itici güç bu seçim.

Şimdi yazacaklarımı, kadınlardan kendilerini tamamen soyutlayan veya soyutlamayı planlayan MGTOWcular için söylüyorum : Aslolan kadınlarla ilişkiye girebilecek iken kadınlardan kendini soyutlamak. Yoksa, hiçbir kadın tarafından seçilmeyen biri iseniz, burada kadınların aşırı istekleri / kezbanlıkları yüzünden seçiliyor olmanız ihtimali az, sizin seçilmenizi sağlayacak bir değer üretmekten (ya da bunu yansıtacak özdisiplinden) yoksun olma ihtimaliniz ise azımsanamayacak kadar çoktur. Yapmanız gereken kadınlara küsüp kendinizi otobur erkeğe çevirmek değil, kendinizi geliştirmektir (spora başlamak, the redpill camiasını okumak, işinizde / okulunuzda tepeye oynamak, vs.).

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 29, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsel Pazar Değeri](#), [MGTOw95](#) Commentson MGTOW nedir?

Kadınlar neden serseri erkeklerden hoşlanır?

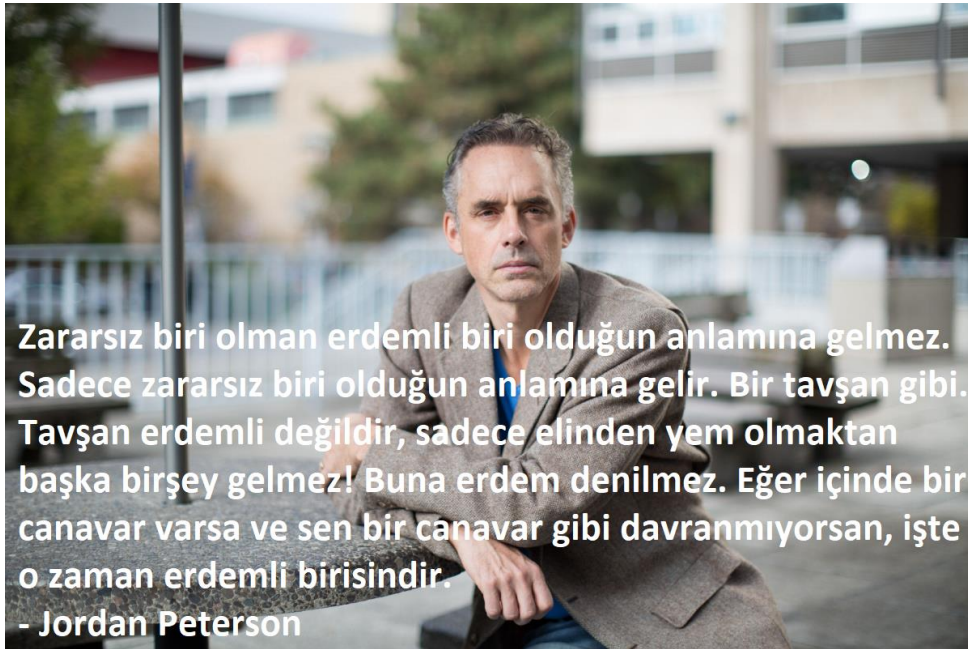
Aşağıdaki videoda, Toronto Üniversitesi Psikoloji profesörü [Jordan Peterson](#), [hatunların efendi adam yerine piç tercihi](#) sorunsalını ele alıyor.

Soru tam olarak şu : “kadınlar, İncil’de iyi çocuk karakteri teşvik edilirken neden [kara üçlemeye](#) sahip erkekleri tercih ederler?” Doktor Peterson doğru bir şekilde aslında kadınların kötü çocukları iyi çocuklara tercih etmediğini, kadınların saldırganlık kapasitesi olan ama bunu medeni şekilde kontrol altında tutan erkekleri tercih ettikleri, ve bu erkekleri aslında sünepe ve zayıf erkekler olan efendi çocuklara tercih edeceklerini anlatıyor.

Videonun can alıcı mesajı ise ahlaklı olmanın, kimseye zararsız biri tavşan olmanın ahlaklı ve iyi biri olmayla aynı şey olmadığı. Tam tersine Nietzsche'nin ve Carl Jung'un değindiği gibi asıl ahlaklı olanın şiddet ve saldırganlık kapasitesi olup da bunu medeni bir şekilde kontrol altında tutabilen bir kişi" olduğu.

Kadınların kimseye zararı olmayan tavşanları değil de aslen zarar verebilecek gücü olup da bunu medeni bir şekilde kontrol altında tutabilen erkekleri tercih etmeleri çok anlaşılmas birşey değil.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 29, 2017](#) Categories [Jordan Peterson](#), [VideoTags](#) [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Video27](#) Commentson Kadınlar neden serseri erkeklerden hoşlanır?

Saha Raporu – Çerçeveyi Korumak

Hatun kişisi (28 yaşlarında güzellene bir hatun) bir barın sigara içme bölümünde takılmaktadır. Bu sırada sigara içerken 40'lı yaşlarında ingiliz bir abi hatuna yürümektedir. Muhabbete kulak misafiri olan bendeniz konuşmanın bir yerinde hatunun abiye şaka olarak “fuck you” dediğini duydum. Abi normal normal bir önceki ettiği cümlelerin mantıklı olduğunu açıklamaya çalışırken, hatunla 1-2 kere göz göze gelmiş olmanın da verdiği gazla, “Böyle güzel bir hatun sana fuck you diyorsa yapacağın tek şey ne zaman? diye sormak olmalı.” diye araya daldım.

Açıkcısı hapı yeni yeni kabullendiğim zamanlardı ve ortaya böylece atlamamın nasıl bir etkisi olacağından benim bile haberim yoktu. Ancak ben konuya girdikçe hatunun amcadan uzaklaşıp yavaş yavaş bana yakınlaşması tepkinin gayet iyi olduğunu belli etti. Sonra ne mi oldu peki? Amca gitti hatun kaldı. O gece de gayet güzel takıldık ama iş yatağa gidemedi. Telefonlar alındı evlere dağıldı.

Bir sonraki sefer, hatunla bir barda buluştuk. Yaşadığım yerin kültürü gereği hesap genel olarak erkeğe kitlenmekte. Ancak ortada bir sorun vardı. Hatun benimle içip, başka bir adamla vaktini geçiriyordu. Olayı tam olarak anlamasam da ikinci içkiden sonra kafam attı, bununla mı uğraşcam diyip, hatun diğer adamla muhabbet ederken haber bile vermeden mekandan çıkıp gittim.

Olay burada koptu, hatun orada kalıp onun bana ilgi göstermesini beklerken ben çekip gidince işler değişti. Ben gittikten 10 dakika sonra nerede olduğumu sordu, cevap vermedim. Bi 10 dakika sonra kızgın olup olmadığımı sordu, yine cevap vermedim. Birkaç saat sonra çok keyfim olmadığını ondan gittiğimi söyleyen bir mesaj attım. Buradaki önemli nokta, sinirlenseniz bile o siniri kontrol etmek zorundasınız. Bu gibi durumlarda agresiflik asla sonuç getirmez.

Peki sonra ne mi oldu? Hatunu 1-2 gün daha umursamamaya devam ettim. Sonrasında görüştüğümüzde hiçbirşey olmamış gibi flört ettim ve bir sonraki buluşma yatakta bitti. Hatta bu yatak seansları 1-2 ay sürdü.

Çıkarılan ders

1. Cesur olun. Denemediğiniz her fırsat kaçıp gidecektir.
2. Bir hatun hoşunuza gitmeyen bir davranış sergiliyorsa, orada durmak için hiçbir nedeniniz yok. Sevişebilmek için haysiyeinize asla zarar vermeyin.
3. Kadınlar kışkırtıcı yalayan değil, karakterli davranabilen erkekleri tercih eder.
4. Bir hatunla amacınız ne ise, o amaç doğrultusunda hareket edin. Hatun sizi yolunuzdan çıkarmaya, farklı bir şekilde konumlandırmaya çalışacaktır. Asla ama asla amacınızdan ödün vermeyin.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Hank Moody](#) Posted on [August 28, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Alfa Erkek](#), [Asya](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Saha Raporu](#) 8 Commentson [Saha Raporu – Çerçeveyi Korumak](#)

Tinder profili nasıl olmalıdır?

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Öncelikle uygulama ile ilgili yeterince bilgi sahibi olduğunuzu düşünmüyorsanız ya da daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa sizi [şöyle](#) alalım.

Şimdi ilk kabullenişimizi yaparak konuya bir giriş yapalım: Güzel kadınların neredeyse tamamı sürekli olarak match alırlar ve özellikle de Türkiye’de sürekli kızlara fütursuzca yazan abazanlar olduğundan, eksiksiz bir tinder profiline sahip olman lazım.

Eşleştiğiniz kadınlara güzel bir giriş mesajı yazsanız bile, kadınlar beğenmeden önce kesinlikle profilinize bir göz atacak ve fotoğraflarınıza bakacaktır. Eğer profiliniz yeterince iyi değilse, karşıdaki kadının seni beğenmesi ya da tanımak isteme ihtimali çok düşük.

FOTOĞRAF

Tinder gibi uygulamalarda en önemli etmen fotoğraf. Bir kadının açıp profiline bakmasını sağlayacak şey bu. Benim tavsiyem 3 ya da 4 fotoğraf kullanman.

Profilinde kullanacağın fotoğrafları anlatmaya başlamadan önce çok önemli bir notum var. Tinder v.b. hiçbir uygulamada, asla ve asla yalnız olduğun bir selfie kullanma. Tek olduğun bütün fotoğraflar, başka biri tarafından ve belirli bir mesafeden çekilmiş olsun.

Peki profilinde kullanacağın fotoğraflar neler olmalı?

Birinci Fotoğraf

İlk fotoğraf kesinlikle tek başına, yüzünün tam ve net olarak gözükebildiği bir fotoğraf olmalı. Buradaki önemli nokta, ilk fotoğrafta kameraya değil de uzaklara bakan bir fotoğraf seçmen gerekiyor. İlgi çekici bir aktivite (tercihen sportif) yaparken bir fotoğraf kullanmak baya işe yarıyor. Uzun bir süre dalgıç kıyafetli bir fotoğraf sayesinde baya bir eşleşme alabildim. Bir de biraz kas göstermekten asla zarar gelmez. Ama vücudun ne kadar iyi olursa olsun ilk fotoğrafı üstsüz bir fotoğraf seçme.

İkinci Fotoğraf

İkinci fotoğraf için önerim bir sosyal ortam içerisinde ortalama 3-4 kişinin olduğu bir fotoğraf kullanmak. Aman dikkat bataklık partisi çevirir gibi 4 erkek olmasın fotoğrafta. Kızıl erkekli eğlenceli bir sosyal ortam fotoğrafı kullanabilirsin. Fotoğrafta sen hariç herkesin kadın olduğu, hatta çekici bir kadınla olan bir fotoğrafını kullanman daha da iyi olur. Kadınlar diğer kadınların beğendiği / takıldığı erkekleri beğenmeye daha açıktır.

Üçüncü Fotoğraf

Şimdi burada işler biraz karmaşılaşıyor. Eğer amacın sadece tek gecelik ilişki bulmak ya da takılmaksa ve ortalama üstü bir vücudun olduğuna inanıyorsan, üstsüz fotoğraf işine burada girilebilir. Ancak bu üstsüz fotoğraf ayna karşısında çekilmiş bir fotoğraf olmasın mümkünse. Bir grup aktivitesi sırasında ya da başka bir sebeple çekilmiş daha doğal bir fotoğraf kullanmakta yarar var.

Eğer tinder kullanmaktaki amacın daha çok ilişki bulmaya yönelikse, burası için 2 önerim var. Eğer köpeğin varsa köpekle birlikte bir fotoğraf koyabilirsin. Böyle bir şansın yoksa da yeğen, kuzen gibi sevimli bir bebek ya da çocukla çekilmiş fotoğraf kullanman işe yarayacaktır. Kadınların çocuklara ve köpeklere her zaman zaafi olur.

Dördüncü fotoğraf eklemek istersen, yine üçüncü fotoğrafa benzer bir şekilde ya da yine güzel bir aktivite yaparken spontane çekilmiş gibi duran bir fotoğrafını kullanabilirsin.

BIO

Çoğu erkek bu noktada aynı hatayı yapıyor. Biz erkekler kadınlara oranla daha analitik canlılarız ve profilimize kendimizle ilgili birşeyler yaparken de, aynen bu analitiklikle yazıyoruz. Ortalama bir erkeğin tinder profili şu şekilde gözüküyor:

“Merhaba, ben Hüseyin. Spor yapmayı, basketbol izlemeyi, şunu bunu vs. vs. severim”

Şimdi bunu okuduğumuzda Meriç kardeşimiz ile ilgili genel hatlarıyla bir bilgi ediniyoruz, evet. Ancak burada çok büyük bir eksik var. **DUYGU**. Şimdi abi hayırdır biz erkek olarak duygusal olmamalıyız nerden çıktı bu diyebilirsiniz. Ancak bir kadında merak oluşturabileceğin en kolay yol, kendinle ilgili şeyleri dümdüz aktarmak yerine olaya bir miktar duygu eklemek. Örnek vermek gerekirse:

“...Benim için hayattaki en önemli şey ailem ve arkadaşlarım. Benim iyi kötü her anımda yanımda onlar vardı...”

“...Hayatı, taşarcasına bir tutku ve heyecan ile yaşayan bir kadın arıyorum...”

Tabiki duygu vericem diye iyiden iyiye şaire bağlamanın anlamı yok. Verdiğim örnekler biraz abartı olabilir ama bence sen olayın özünü anladın. Dümdüz bir şekilde sadece sadece durumu yazmıyoruz.

Gelelim ikinci konuya. Profiliz gramatik olarak doğru olmalı. Bu konuya insanlar pek önem vermese de kadınlar için bu bir beğenmeme sebebi olabiliyor. Profilinizi yazdıktan sonra 2-3 kere kontrol etmekte fayda var.

Kendinizden bahsederken, konuları ilginç hale getirmeye çalışın. Örneğin “Merhaba, ben Hüseyin. Kasiyerim.” yazmak yerine “Merhaba, ben Hüseyin. Gün içerisinde insanların alışveriş yapmasına yardımcı oluyorum.” demek her zaman için meslek ne kadar normal olursa olsun bir soru işareti yaratacak ve hatun kişinin ilgisini çekme şansınız artacaktır.

Son olarak, profilinizde herhangi bir olumsuz cümle bulunmasın. Örneğin kilolu kadınlardan hoşlanmıyorsanız “Kilolu kadınlar yazmasın” gibi bir cümle kullanmak yerine “Vücuduna iyi bakan kadınları tercih ederim” tarzında daha pozitif cümleler kullanmakta fayda var.

Tüm bunları yaptığımızda, tinder profilimiz kullanıma hazır. Tinder kullanımı ile ilgili püf noktalar, mesajlaşma ve buluşma önerileri başka bir yazının konusu olacak. Bol şans!

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Erkekler için Tinder Rehberi



Author [Hank Moody](#) Posted on [August 28, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Tinder](#) 36 Comments on [Tinder profili nasıl olmalıdır?](#)

Saha Raporu – Sarhoş Hatun İkilemi

Hatun kişisiyle akşam saat 8-9 sularında [Tinder](#)‘dan eşleştik. Eli yüzü düzgün muhabbeti iyi bir hatun. Biraz muhabbetten sonra, ilgisi olduğunu da anlayınca telefon numarasını aldım.

Bu aşamadan sonra işler, beklediğimden biraz hızlı gelişti. Telefon numarasını aldıktan sonra akşam ne yaptığını sordum, arkadaşlarıyla barda içtiğini söyledi. Normal şartlarda bir insan, yeni tanıştığı bir hatuna, iyi eğlenceler dileyip muhabbeti o gecelik orada bırakır. Dedim gel eve gitmeden son bir bira da benimle iç. Kabul etti ve bir mekanda saat 11 sularında buluştuk. Hatun geldiğinde gayet kendinde gözüküyordu. Ancak olay 2 biradan sonra değişti. Ben çok iyi içerim bana hayatta birşey olmaz gazıyla gelen hatun gaza gelip 3. birayı da alınca masadan kafayı kaldıramaz hale geldi.

Aslında yapmam gereken hatunu bir taksiye bindirip evine göndermek olmasına rağmen, başına birşey gelmesine güvenemeyip gel bende kal dedim. Burada koruyucu tarafım mı

yoksa lan belki sevişiriz diyen abaza tarafım mı devreye girdi emin değilim. “Yok abi sırf hatuna birşey olmasın diye yaptım” diyerek yalan atacak değilim.

Eve geldiğimizde hatunun kafa bayaaa iyi olduğundan üstüne başına bile dokunmadan yatağa yatırdım. Evde başka yatacak yer olmadığından ben de yatağın diğer köşesine kıvrılıp uyumaya başladım. Tabi bu ana kadar yaptığım salaklığın farkında değildim.

Gece 3 sularında bir ara uyandım ve hatunun sayıkladığını garip garip sesler çıkardığını farkettim. Dur lan kusar musar ölmesin bari diyerek sırt üstü yatan hatunu yan tarafına döndürmeye çalıştım. Çalışmaz olaydım. Tabi kütük gibi uyuyan hatun kişisini döndürmek mümkün olmadı. Ancak 5 dakika sonra uyanan hatun, sen bana birşey mi yapmaya çalışıyorsun diyerek hiddetle uyandı. Ben en başta ciddi ciddi şaka yapıyor zannettim çünkü üzerinde ceket dahil hiçbir kıyafetine dokunulmamış şekilde yatan insana ne yapmış olabilirdim? Ama anladım ki konu ciddi. Oturup sakın sakın neden onu döndürmeye çalıştığımı, aslında onun beni uyandırdığını, bir bok yiyecek olsam gecenin 3’ünü beklememin mantıksız olduğunu açıkladım.

Neyse ki hafiften kafası yerine geldi ve ettiği lafın mantıksızlığını kendi de kabul etti. Ancak kendini rahat hissetmediğini ve eve gitmek istediğini söyledi ben de “siktir git” diyerek kapıya kadar uğurladım. Sabah da yaptığının çok salakça bir hareket olduğunu ve bir daha beni aramamasını söyledim.

Peki bu noktaya kadar herşey normal, ama bu hikayede düşünmediğim bir durum vardı. Bu hatun kişisi gece aklını başına almayıp uyku sersemi iddia ettiği şeyleri sürdürse ve polis çağırırsa, muhtemelen şu an tecavüz gibi bir suçlama ile yargılanıyor olabilirdim. Çünkü elimde aksini iddia edecek hiçbir delil yok. Peki ben nerede yanlış yaptım?

Çıkarılan ders

1. Kendinde olmayan, tanımadığınız hiçbir hatunu, ulan belki sevişiriz diye eve almayın. Ne kadar sarhoş olursa olsun, bindirin taksiye evine gönderin. Sarhoş olmak onun sorumluluğu, hatuna bakmak zorunda değilsiniz.
2. Telefonunuzda bir ses kayıt uygulaması olsun. Bir insan evinize ilk defa geliyorsa, ses kaydını açık tutun. Hatta ilk gece uyurken bile açık olsun. Sabah silersiniz. Ses kaydını, böyle anlamsız suçlamalar ile karşılaşırsanız hem hatuna karşı hem de eğer iş büyür ve polis veya mahkeme işin içine girirse yasal bir delil olarak kullanabilirsiniz.
3. 2. maddede yazanlar abartı gelebilir, ama inanın değil. Hatta konu ile ilgili şöyle bir [örnek](#) mevcut. Hikayedeki arkadaşın şu an hapiste olmamasının tek sebebi, ses kaydı yapmış olması.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Hank Moody](#) Posted on [August 28, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Erkek Adam](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Tinder](#) 33 Comments on [Saha Raporu – Sarhoş Hatun İkilemi](#)

Hayal gücü

Bir kadının hayal gücü, [oyun](#) cephaneliğinizdeki en önemli silahtır. Her teknik, her gündelik tepki, her jest, üstü kapalı söz ve sözel olmayan iletişim, kadının hayal gücünü uyarma temeline dayanır. Rekabet stresi buna dayanır. Kendini olduğundan daha yüksek statüde göstermek buna dayanır. Cinsel gerilim (vajina karıncalanmaları) buna dayanır. Buna “hamsteri kafeinlemek” de diyebilirsiniz ama bir kadının hayal gücünü tetiklemek ilişki konusunda öğrenebileceğiniz en güçlü yetenektir (uzun süreli ilişki, kısa süreli ilişki, tek gecelik ilişki, [tabak çevirmek](#) farketmez)

Bu yetenek, ortalama sokaktaki betanın ilişki konusunda en büyük çuvalladığı yerdir : kendileri ile ilgili her şeyi hemen kadına anlatma eğilimindedirler ve kendilerini en doğru ve açık şekilde kadına anlatmaya özen gösterirler. Bunu, kadının ilişkide erkeğin kendisini tamamen kadına ifşaa etmesini arzu ettiklerini sandıklarından yaparlar. Şunu geç olmadan öğrenin : **Kadınlar hiçbir zaman tam açıklık istemezler.** Bir kadın için kendi mistik kadını içgüdüleri ile bir Erkek Adamı yakaladığını düşünmek, en tatmin edici duygudur.

Bir erkek kendi hayat hikayesini, karakterini, değerlerini vs. kadına fazlaca açarsa, kadının erkeğe arzu duymasına neden olan biyo-kimyasalları tetikleyen mistik atmosfer ortadan kalkar. Kadının erkek ile ilgili imajının asıl seksi kısmı olan hayal gücü temelli öğeleri bir anda buhar olur. Sokaktaki beta bunu tam olarak daha ilk buluşmada yapar ve daha sonra da neden arkadaş kalalım çöplüğüne atıldığına şaşar kalır. Aşinalık baştan çıkarıcılığı öldürür. Oyunu, arzuyu ve lipidoyu bilinirlikten daha hızlı öldüren başka bir şey bulmak zordur. Kadınlar ne kadar “birbirimizi tanıyalım” oyunu oynasalar da, karşılarındaki erkekle sekse giden yolda asıl ihtiyaç duydukları şey hayal güçlerinin kamçılanmasıdır.

Aslında kadının hayal gücünü ateşlemek uzun süreli ilişkide daha kritiktir. Kadının hayal gücünü ateşlemek sağlıklı bir uzun süreli ilişki için şarttır diyeceğim ama bunu söyleyince şu soruyu soracaksınız : uzun süreli kızarkadaşın veya karın seninle ilgili hemen her şeyi bilirken bunu nasıl yapacaksın?

Cevap ilişkiye başlarkenki dönemde sizinle ilgili her şeyi bilmesine izin vermemeniz – uzun süreli ilişkinin sağlığı ve ömrü sizin kadınla ilişkiye başlarkenki çerçeveniz ile alakalıdır

(bkz. [Tomossi'nin Birinci Demirden Kanunu](#)). Sağlıklı bir ilişkinin temelleri siz bekarken ve [tek eşli aşk hayatı yaşamıyorken](#) atılır. Kız arkadaşıyla uzun süreli ilişkiye, beraber yaşamaya ve evliliğe başladıktan sonra daha fazla ve tutkulu seks yaptığını söyleyen erkeğe henüz rastlamadım. Bunun sebebi, bu tür rutin beraberlik aşamalarının kadının rekabet stresini azaltmasına ve bu nedenle de erkeği ile seks yapma gerekliliğinin de azalmasına neden olmasıdır. Maalesef birçok erkek ilişkiyi bu aşamalara taşımadan önce kendi çerçevelerini bırakırlar. içinde bulundukları Matrix nedeni ile ilişkinin ciddileşmesini, kendi çerçevelerini bırakıp kadın çerçevesine geçmekle eş tutarlar. Bunu bir de arzu öldürücü aşinalıkla birleştirirseniz, kadının cinsel isteğinde azalmayı açıklayabilirsiniz.

Peki bunu önlemek için ne yapmalı? Öncelikle uzun süreli ilişkiye kimin çerçevesi ile girdiğinizin o ilişkinin temeli olduğunu öğrenin. Eğer “bu kadının dünyası, içinde yaşa gitsin işte” mentalitesinde iseniz, bir erkeğin uzun süreli ilişkiye geçmesini kadının kazanması olarak algılıyorsanız, kaybedersiniz. Durum buysa uzun süreli ilişkiden uzak durun. [O sizin dünyanıza giriyor](#), siz onun değil.

İkincisi, uzun süreli ilişki öncesi ve süresince kendinizle ilgili bir tahmin edinemezlik ögesi yaratmanız lazım. **MÜKEMMEL SIKICIDIR**. Kadınlar Mr. Güvenilir istiyorum diye hüngür hüngür ağlarken gidip Mr. Heyecan Vericiye verirler. Uzun süreli ilişkide hem güvenilir hem de heyecan verici olmanız gerekir ama bu ikisinden biri diğerini egale etmeyecek şekilde. Birçok evli erkek, heyecan verici olma fikrinden korkarlar zira seks yaşamları tamamen karılarını keyfine ve çerçevesinin insafına bağlıdır. Bir kadın, sizin sadece onun için değil ama başka kadınlar için de ne kadar heyecan verici olabileceğiniz gerçeğinin ara ara farkına vardırılmalıdır. Bu, ince ve dolaylı bir şekilde başka kadınların sizi çekici bulduğunu kendisine ima ederek olur. Kadınlar, şüphe ve kızgınlığın verdiği kimyasal patlamaya bağımlıdırlar. Eğer bunu siz sağlamazsanız, bunu tabloid gazetelerden, romantik romanlardan ya da hala bekar kızarkadaşlarının anlattığı hikayelerden tatmin etmeye çalışacaklardır.

Bu kimyasal patlamanın oyuncu ve eğlenceli kaynağı olarak kalmak, onun hayal gücünü sürekli ateşlemek, sizin ilişkinizi sağlıklı yürütmenizin temel yardımcılarının biri olacaklardır. İmzayı basmadan beyaz bayrağı çekmiş “yenik” kocişler, “oyunun” evlilik boyunca da lazım olduğunu anlamazlar ya da bunu anlasalar da karılarından korktuklarından bunu uygulayamazlar.

Evli erkekler, spor yapmaya ve forma girmeye başladıktan sonra eşleri ile seks hayatlarının nasıl renklendiğine şahit olup şaşırırlar ve bunu daha iyi görünmelerinin karılarını tahrik ettiği ile açıklarlar. Bu ne kadar doğru olsa da, asıl mekanizma erkeğin fazla bilinir oluş kalıbını kırması (daha fazla para kazanması, promosyon alması, daha yüksek statülü davranması nın da yaratacağı gibi) kadında rekabet stresini tetiklemektir.

Çeviri : [Imagination](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 26, 2017](#) Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 53 Comments on [Hayal gücü](#)

Shit Test nedir?

Bir kadına kur yapmaya başladığınızda kadının, özellikle çekici bir kadının, ilk yapacağı şey sizin gerçekten bir erkek ([erkek adam](#)) mı yoksa erkek adam rolü yapan / yapmaya çalışan bir oğlan çocuğu mu olduğunuzu test etmek olacaktır. Bir kadın bunu çoğunlukla, erkek camiasında shit test/fitness test olarak bilinen bir yöntemle yapar.

Erkek camiasında bilinen dedim ama maalesef erkeklerin çoğunluğu, özellikle de kadın – erkek ilişkilerine yeni başlayan toy delikanlılar ve kadın – merkezli bakış açısıyla hep toy bırakılan yaşını başını almış adamlar böyle bir testin farkında bile değiller.

Shit test bir kadının sizi sinirlendirmek, rahatsız etmek için yaptığı ve karşı davranışınızdan sizin ne kadar [güçlü](#), karakter sahibi bir erkek olduğunuzu test ettiği söz ve davranışlardır.

Kadınlar bunu neden yapar? Hain ve içten pazarlıklı olduklarından değil elbet, çok daha pratik ve mantıklı bir sebeple yaparlar bunu. Ve çoğu zaman da kadın shit testi bilinçli bile yapmaz. Biz erkekler için cinsel partnerde aradığımızı bildiğimiz hemen herşey (güzellik, orantılı vücut ölçüleri, gençlik, tazelik, vs.) gözümüzün önünde iken [kadınların erkekte aradıkları şeyler](#) (genelde psikolojik öz-kontrol, özgüven, güç) göz önünde değildir ve kadının bunları görüp tartmasının tek yolu sizi shit teste tabii tutmasıdır.

Burda kadın sizin çerçevenizin sağlam olup olmadığını kontrol eder. Shit test ile öfkelenen, tadı kaçan erkek, çerçevesi zayıf, karakteri yeterince güçlü olmayan bir erkektir. Kendi dünya çerçevesine güvenen erkek, bir kadının ya da herhangi bir kimsenin o çerçeveyi sarsmasına izin vermez.

Shit test öyle yüzeysel ve sinsi birşey değildir aslında. Evrim ile milyonlarca yıldır kadın psikolojisine kodlanmış, kadının zeka seviyesi, sosyal statüsü ve psikolojisi yüksek erkeklerle birlikte olma şansını arttıran önemli bir araçtır.

Shit testleri geçebilmeniz lazım. Tek bir testte yenilmeniz kadını sizden tamamen soğutmayabilir (ki bazen soğutabilir de) ama çok fazla shit test geçememe hakkınız yok.

Shit testleri hemen hemen her zaman geçebilmenin en sağlam yolu, bu testler ile ilgili paradigmayı değiştirmektir.

Bir kadın size shit test yapıyorsa sizinle cinsel ilişkiye girme ihtimali kafasında belirmiş demektir.

Olaya yukarıdaki şekilde bakarsanız aslında shit testi kızgınlık ve aşağılanmışlık duygusu ile karşılamak yerine dört gözle beklersiniz. Zira kadınlar da çoğunlukla iyi insanlardır ve zerre kadar beraber olmak istemedikleri erkekleri shit test ile dürtüp acı çekirtmezler. Shit test yoksa (özellikle yeni flört etmeye başladığınız ya da sizin flört ettiğinizi sandığınız kızla) ordan ekme çıkması zordur.

Peki shit test neye benzer? Sizi kıskandırmaya çalışmaktan kendinizi aşağılık hissetmenize sebep olacak sözler söylemeye kadar geniş bir yelpazede bir sürü shit test vardır. Bunlar bazen bariz de değildir.

Shit teste karşı en iyi yöntem asla direk cevap vermemektir. Size shit test atan kadının amacı da zaten cevap vermeniz değildir, sizin kontrolün sizde olduğunu ona göstermenizdir. Bu nedenle direk ve kadının soruyu sorduğu çerçevede cevap veya tepki vermemek en önemli yöntemdir (o çerçeveye girmeniz demek, onun sizi kendi çerçevenizden çıkarması demektir).

Tomossi'nin 1 Numaralı Demirden Kanunu

“Çerçeve” herşeydir. Her an, bilinç altında kimin çerçevesi içinde olduğunun farkında ol. Çerçeveyi hep kontrol et ama kontrolün sende olduğunu asla farketme.

Örnek : Kadınla yeni tanıştınız, telefonunu almaya çalışıyorsunuz. “Telefon? Sen bana yürümeye mi çalışıyorsun?” dedi pat diye. Ya da bunun gibi birşey.

Cevap “hayır sadece seni tanımak istiyorum ... / hayır yürümüyorum” gibi birşey olursa shit testi geçemediniz demek. Kadın sizi kendi çerçevesine çekti. Üstüne bir de yalan söylüyorsunuz ki tam felaket.

Daha doğru bir cevap şöyle birşey : “Hımm ben sadece eğlenceli ve açık fikirli kadınlara yürürüm. Sen de öyle göründün ilk bakışta ama şimdi görmem lazım bu ilişkinin bir geleceği var mı?” □ Burada hem onun çerçevesine girmediniz hem de onu biraz eski kafalı duruma düşürdünüz. İkincisi cevapta yalan da yok. Direkt cevap yok. Burada gülümsemek ve istifini bozmamak en önemli nokta. Zira bu sözleri söylerken kızgınlık veya heyecan belirtirseniz, ne dediğinizin önemi yok. Game büyük ihtimaller over.

Başka örnek. Kadına yürüyorsunuz ama kızımız size göre bayağı genç. Bir yerde sizin yaş farkıyla ilgili bir zayıflığınız var mı test edilecektir.

Shit test : 32 mi? 8 yaş! Sen benim abim sayılırsın.” Klasik abi shit testi. Çoğu erkek toslar buna. Doğru cevap şöyle birşey : “O zaman Merve, akşam eve geç gelmek yok, mini mini yok ve erkek arkadaş tabii ki yok. Bacaklarını kırarım :D”

Bu yukardaki konuşma gerçek bu arada. Kızın tepkisi kikirdeyerek şöyle olmuştu. “Bu ne ya babamdan beter :)” Cevap : “Baba ne ki Merve, garibim hiçbir şeyi bilmez. Abi ise herşeyi bilir, herşeyi görür”

Shit test her aşamada gelebilir.

Örnek :

Erkek Adam hatunla yatakta. Erkek Adamın tepegöz arkadaşını ilk kez gören kadın “selam ufaklık” kih kih kih. Moral bozmak ve kızmak ciddi elektrik öldürücü bir hareket. Olay ağır ama hala shit test. Zira tepegöz ufaklık falan değil. Ateşli bir seks ile devam eden doğru cevap kakhaha ile “selam versene zenci sever ablana ufaklık!”

Kısacası ne yaparsanız yapın **duygusal bir cevap vermezseniz**, shit testi geçersiniz. Eğer kız sizi kıskandırmak için başkaları ile mi ilgileniyor, başka kızlarla konuşun. Kadınlar shit testi geçem erkeklere bayılırlar.

Shit testi her zaman aşır kızı kapacaksınız diye bir kural yok. Bazen özellikle ciddi narsisizm problemi olan bir kadına rastlarsınız ve oldukça rahatsız edici shit teste tabii kalırsınız. Bu tür durumlarda hatunu radardan atmak mantıklı olabilir. Ama bunu direk kızı sepetleyerek yapmanıza lüzum yok. Sadece bazı standartlarınız olduğunu ve bu tür muameleyi kabul etmeyeceğinizi belirtin ve ayrılın kızın yanından.

Örnek (yaşanmış) : Hatun kıskandırma işini abartıyor. Kızımız ve oğlumuz barda (ikinci buluşma) ve kızımız daha önceden tanıdığı bir erkekle çok samimi. Kırmızı hapı yeni yutmuş oğlumuzun tepkisi, hiçbir şey söylemeden çekip gitmek. Barda kendini deli gibi aradıktan

sonra kendini telefonla mesajlayan hatunun neredesin gibi sorularını geçiştirmek. Sonrası ilişki (Bu saha raporunun ayrıntılı yazısı şurada : [Saha Raporu – Çerçeveyi Korumak](#)).

Shit test, sadece ilişki başında yapılan birşey değil maalesef. Kız arkadaşınız hatta karınız sizi ara ara shit test ile deneyecektir. Bunun sıklaşması ise hayra alamet değildir zira bir nedenden dolayı hatun sizin gerçek bir erkek olduğunuzdan şüpheye düşmeye başlamıştır (evet bunu 3 çocuğunuzun anası bile yapar durum gerektirdiğinde). Shit test artarsa bunun ana nedenini çözmeye bakın (muhtemelen çok evcilleşmişsinizdir, göt göbek salmışsınızdır). İlişki içi shit testin en iyi ilacı kadında rekabet stresi yaratmaktır. Başka kadınlarla flört etmek gibi tehlikeli yöntemlere bile gerek kalmadan rekabet stresi yaratabilirsiniz. Örneğin pat diye spor salonuna kaydolmak, birden parfüm değiştirmek, gardrobu yenilemeye başlamak genelde yeterlidir. Bir kadının hayal gücü bu tür değişiklikleri siz ne kadar inkar etseniz de başka bir kadına bağlar ve genelde shit testler azalır ve kaybolur.

Jordan Peterson – Kadınlar ve Erkekler cinsel partnerlerini nasıl seçerler?

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü [Jordan Peterson](#)’u kadınlar ve erkekler cinsel partnerlerini nasıl seçerler konusuna değiniyor. Erkeklerin CPD’ sine en çok etki eden faktörün kadınların sözel olarak belirttiği şeylerden ziyade empirik araştırmalardan çıkan bir özellikle bağlantılı olduğunu anlatıyor.

Kadınlar ne ister, erkekte gerçekten ne arar diye soruyorsanız, oldukça sağlam bir cevap var videoda.

Jordan Peterson’ un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.

Jordan Peterson ile ilgili bir başka kaynak da [Jordan Peterson – Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları](#) kitabı.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior’ larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popölasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson’ u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018’ de piyasaya çıkacak olan Peterson’ un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson’ un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 25, 2017](#) Categories [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Cinsel Pazar Değeri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#),

Kadın Erkek İlişkileri, Kadın Psikolojisi, Kadınlar ne ister, Video27 Commentson Jordan Peterson – Kadınlar ve Erkekler cinsel partnerlerini nasıl seçerler?

Bencillik

“Kadınlar tarih boyunca savaşların asıl kurbanları olmuşlardır. Kadınlar kocalarını, babalarını ve oğullarını savaşta kaybetmişlerdir. Kadınlar savaş yüzünden evlerini terk etmek zorunda kalmışlar, mülteci olmuşlar ve günümüz savaşlarında çoğunlukla kurban olmuşlardır. Kadınlar çoğunlukla çocuklarını tek başlarına büyütmek zorunda kalmışlardır.”
– Hillary Clinton

Hillary’nin artık tarihe geçmiş olan (!) bu sözlerini, kadınların doğuştan gelen bencillikleri ile kültürel yabancılaşma nedenli narsisizm arasındaki farkı ele alacağım bir yazıda kullanmayı planlıyordum ama kader bu sözleri geçen hafta derin bir şekilde kullanma ihtiyacı doğurdu.

Daha yazmadan şunu belirtmeliyim ki Hillary’nin politik ve ideolojik perspektifine paralel biri değilim ve kadın-öncelikli politikalarına karşı olduğumu da belirtmem gerek yok sanırım.

Ama “feminen bencillik” (solipsizm) kavramına daha iyi örnek olabilecek bir alıntı arıyorsanız, ben bundan daha iyisini bulabileceğinizi sanmıyorum. Birçok erkek, [kırmızı hapi yutmuş](#) erkekler de dahil, bencilliğin kadın ruhuna nasıl cuk diye oturduğunu algılamakta zorlanır. Eşitlikçi kafa yapısını empoze eden sosyal koşullanma o kadar güçlü ki, kadın ve erkek psikolojik iç aksamının farklı olduğunu düşünmekte zorlanırsınız. Eşitlikçi söylem bizi kadın ve erkeklerin aynı temellere ve aynı dürtülere sahip olduğunu empoze eder.

Eşitlikçi beyin yıkama bizi “büyün kadınlar öyle değil” diye düşünmeye zorlarken kadın ve erkeklerin fonksiyonel olarak aynı olduğu fikrini aşılır. Bunun aksini gösteren / söyleyen şeyleri / kişileri es geçmemize neden olacak bahaneler bulmakta zorlanmayız.

Cinsel Stratejilerin Temel Kuralı :

Bir cinsiyetin cinsel stratejisinin başarılı olması için diğerinin stratejisinden ödün vermesi ya da onu terk etmesi gerekir.

Bir cinsiyetin zorunlulukları, koşullanmaları ve biyolojisi, cinsiyetler arasındaki uyumsuzluğun kaynağıdır. Tabii ki binlerce yıldır kadınlar ve erkekler aile kurmak, çocuk büyütmek ve türümüzü devam ettirmek için binlerce yıldır, karşılıklı fayda sağlayacak şekilde, işbirliği içindedir. Ama bu işbirliği, ortak cinsel zorunluluklardan ve cinsel stratejilerden kaynaklanmaz.

Daha önceki bir yazımda kadınların nasıl fırsatçı sevdiklerini ve erkeklerin idealist aşıklar olduklarını yazdığımda, bu basit ve sıklıkla gözlemlenebilecek gerçeği kabul etme zorluğu, kadın ve erkeklerin temelde aynı olduğuna dair kör bir inancın sonucu. Bu nedenle bir kadından yukarıdaki gibi bir açıklama duyduğumuzda, bu sözlerin vurdumduymaz küstahlığı ile dalga geçeriz, ya da kadınların çıkarlarının korunmasının erkeklerin çıkarlarının korunmasının gerekliliği olduğuna inanıp bu sözleri kanıksarız.

Kadınların bencil feminen perspektifine göre Hillary’nin burda söylediği sözler gayet gerçek. Kadın hipergamisini herşeyin üstünde tutan perspektife göre bu cümleler, pragmatik olarak oldukça mantıklı. Savaşta erkeklerin hayatlarını kaybetmelerinin onları savaşın kurbanları

yapması (hele hele temel kurbanları yapması) üstünde düşünmeye değmez birşey; aslolan kadınların uzun dönemli çıkarları.

Narsisizm değil bencillik

Kadınların kendi varlıklarının en acil ihtiyaçları haricindeki herşeye kayıtsızlığı tanımlamak için bencillik kelimesini kullanmam, [kırmızı hapı](#) yeni yutmaya başlayan birçok erkeğin kafasını karıştırıyor. Kendini büyük görme ya da narsisizm bu durumu açıklamaya daha uygun kelimeler gibi görünüyor ama ben ayn fikirde değilim.

Kadın bencilliği insan neslinin hayatta kalması ve evrim açısından bakıldığında, aslında negatif olmak zorunda değil. Yüzeysel bakıldığında insanı çileden çıkarsa da, kadın bencilliği erkeğin biyolojik ve sosyal çıkarları ile çatıştığında onu çileden çıkaran birşey. Kadın bencilliği, kadınların kaotik ve vahşi binyılları kendi ve gelecek nesillerinin hayatta kalması için oldukça işlevsel olan evrimsel bir araç olarak algılamak lazım.

Tabii ki kadın bencilliğinin önemini kabul etmek, onun anti-sosyal ve çoğunlukla acımasız yan etkilerini onaylamak anlamına gelmiyor.

Kadın bencilliğinin bir uzantısı olan narsisizmin canını yaktığı erkeklerin dişlerini gıcırdatma nedenini anlamak zor değil. Sosyal olarak batı toplumlarındaki modern kadınların çoğunun sergilediği, dünyanın şimdiye kadar hiç görmediği bir narsisizm ile karşı karşıyayız.

Tarihin hiçbir çağında kadınlar, günümüz modern toplumlarındaki kadar kişisel güvenlik, her alanda sosyal kontrol ve hipergami özgürlüğünün güvence altında olmasına bir arada sahip olmamıştı. Tarihin hiçbir döneminde kadınların cinsel çıkarları, toplum için en önemli öncelik haline gelmemişti. Fakat bu narsisizm, kadınları küstahlığın sınırlarında yaşatan kültürel bryin yıkamanın sonucu. Narsisizm uzun zamandır o kadar çok besleyip büyütüldü ki bugün kadın gücünün kendisi olarak teşvik ediliyor.

Öte yandan kadın bencilliği, evrimin milyonlarca yılda geliştirip kadın psikolojisine gömdüğü bir mekanizma. Bu bencillik, türümüzün devamı için evrimleşmiş bir araç. Kırmızı hapı yutmuş her erkeğin şahit olacağı gibi, bu kabul etmesi zor bir doğa kanunu. Bu acımasız bir mekanizma ve daha da kötüsü birçok erkeğin hayatını nasıl şekillendireceğine dair temel bilgilerinin tam tersi bir kavram.

Daha da kötüsü, kadın bencilliği beta erkeklerin [romantizm](#) ve beta erkeğin kendi önceliklerini kadın için geri plana attığı (ve aynısını da kadından beklediği eşitlik beklentileri ile de uyuşmaz. Kadın ve erkeğin aşk kavramları arasındaki fark, betanın kırmızı hap yolunda kavraması gereken birçok gerçekten biri.

Empati adlı yazımda kadının empati duyabilmesi konusunu işlemiştim. Burada mesaj kadının empati yoksunu olduğu değil, kadının erkekten daha empatik olduğu fikrinin kadın bencilliğini maskelemek için oluşmuş olan toplumsal koşullama olduğu idi. Bu yazı pek hoş karşılanmadı ve kadınların ana oldukları ve çocuklarını besleyip büyüttükleri argümanı ile karşı karşıya kaldı. Oysa burda mesaj, kadınların kendilerinin ve çocuklarının sağlık ve selametinin, erkeklerinin sağlığı ve selametinden önce olması.

Zihinsel Merkez Noktası

Kadınların zihinsel odağı kendi iyilikleri ve bunun yansıması olarak kendi biyolojik çocuklarının iyiliği merkezlidir. Bu fikre karşı çıkan kadın okurlar, çocuklarının iyiliğini kendi iyiliklerinin önüne koymalarının bencillik argümanını çürüttüğünü iddia etmişlerdi.

Fakat kadınların burada yaptığı, kendi çocuklarını kendilerinin bir uzantısı olarak görmesi. Burada iyi haber, kadın bencilliğinin türümüzün başarısında büyük katkısı olduğu gerçeği. Çeviri : [Solipsism 1](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 25, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Bencillik](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 12 Comments on [Bencillik](#)

Hipergami'nin umrunda değil

Bir erkeğin tek eşli ilişkisine ve kendi çerçevesine getireceği en önemli bilgelik, kadınların cinsel çoğulculuğu olan [hipergaminin](#) farkına varmak ve hipergamiyi bir kadının fabrika ayarı olarak kabul etmek.

Yeni boşanmış bir erkekten en sıklıkla duyacağınız laf “20 yıl evli kaldıktan ve 4 çocuktan sonra bunun böyle olacağını en çılgın kabuslarımda bile göremezdim ... beni bu kadar hızlı nasıl geçmişe gömebildi?” gibi birşey. Temel hipergami cahilliği, bir erkeğin gözlerini bağlayan en büyük problem.

Çocuklarınıza ne kadar iyi bir babağa olduğun, hipergaminin umrunda değil.

Üniversite hayatını ve kariyer tercihlerini onun için değiştirmen, hipergami'nin umrunda değil.

Ne kadar heyecanlı ve iyi bir ev erkeği olduğun hipergaminin umrunda değil.

Uzak mesafe ilişkine yakın olmak için 4 il öteye taşınman, hipergaminin umrunda değil.

Onun kararlarında ona ne kadar destek olduğun ya da kendini “erkek feminist” olarak tanımlaman, hipergaminin umrunda değil.

Dini inançların ve hayatının ulvi hedefleri hipergaminin umrunda değil.

Evlendiğin gün verdiğiniz sözler, hipergaminin umrunda değil.

Daha iyi bir geleceği olsun diye onun tekrar üniversiteye gitmesini finanse etmen, hipergaminin umrunda değil.

Onun başka bir erkekten olan çocuğuna ne kadar iyi baktığın, hipergaminin umrunda değil.

Onun gençlik heyecanı ile yaptığı “hataları” büyüklük gösterip affetmen, hipergaminin umrunda değil.

Evlendikten sonra en asil duygunun insanı olarak onun öğrenci kredisini ve kredi kartı borcunu ödemen, hipergaminin umrunda değil.

“Ama nasıl olur, en yakın arkadaşım la ...”, hipergaminin umrunda değil.

Ne kadar iyi bir aşçı olduğun ya da kahvesini onun yatağına getirmen, hipergaminin umrunda değil.

Onunla oturup aptal pembe diziler izleme fedakarlığını göstermen, hipergaminin umrunda değil.

Ev işlerinde ne kadar yardımcı olduğun, hipergaminin umrunda değil.

Onun arkadaşlarının ve ailesinin seni ne kadar sevdiği, hipergaminin umrunda değil.

Ne kadar iyi bir insan olduğun hipergaminin umrunda değil.

Çocuklarının “biyolojik” çocukların olup olmadığı hipergaminin umrunda değil.

“Ben sarhoştum, o çocuk da çok şekerdi, ne olduğunu anlamadan herşey birden gelişti ...” hipergaminin umrunda değil.

Ne kadar tatlı, komik ve entellektüel olduğun hipergaminin umrunda değil.

“Bunu ondan hiç beklemiyor” olman, hipergaminin umrunda değil.

Kendi hikayenizi ekleyin, eminim bu listeden çok daha fazlası var dışarda ...

Çeviri : [Hypergamy doesnt care](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#). Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 24, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Evrimsel Psikoloji](#), [Hipergami](#), [Kadınlar neden aldatır](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 44
Commentson [Hipergami](#)’nin umrunda değil

Yalvarırım terk et beni!

Aşağıdaki mesaj “[The Red Pill Reddit forumu](#)“nda (TRP) 2016 sonunda çıktı :

Biraz ön bilgi : kızarkadaşım ve ben iyi işlerde çalışıyoruz. Benim işim beraber yaşadığımız yerden görece uzakta bir laboratuvar da çalışmayı gerektiriyor ve ayda 2 hafta evde olmuyorum. 5 yıldır beraberiz ve aramızda herşey çok iyiydi. Lafını edecek hiçbir şiddetli kavgamız olmadı.

Anlatacağım olay geçen Cumartesi gerçekleşti. Pazartesi eve dönmeyi planlıyordum ve kızarkadaşım arkadaşları ile gece dışarı çıkacaktı ... sık yaptığı birşey, pek aklıma taktığım birşey değil.

Cumartesi tipik yoğun bir gündü, çok yorgundum ve o akşam erkenden yattım. Pazar işe döndüm ama telefonuma bakmayı unutmuşum. Bir sürü mesaj ve sesli mesaj aldığımı farkettim. Hepsi kızarkadaşımdan : sesli mesajların hepsinde ağlayarak, o gece dans etmeye gittiğini ama sarhoş olmasa da hafif alkollü olduğunu anlatıyor.

Bu dans ederken bir erkek kendisi ile dans etmeye başlamış (onun anlattığı bu) ve eğilip kızarkadaşımı öpmüş. O da karşılık vermiş. Ne kadar uzun bir öpüşme bilmiyorum ama kızarkadaşım ne yaptığının farkına varmış ve eve dönmüş hemen. Bütün o mesajları atmış sonra.

2 gündür evdeyim ve kendisi ile sadece bir kere konuşma fırsatım oldu. Eve geldiğimde ayaklarıma kapanıp af diledi. Doğrusunu isterseniz ayrılmayı aklımdan bile geçirmemiştim. O gün çok konuşmadık, beraber uyuduk. Onu kollarıma aldım gece boyu ve bunu bir şekilde atlatacağımızı düşündüm. Yanılmışım. Kızarkadaşım 3 gündür tamamen koyvermiş vaziyette. Gözlerimin içine bakamıyor, evi çok erken terk ediyor, eve çok geç geliyor ve mesajlarıma cevap vermiyor.

Acı çekiyor ve sanırım kendisini affedemiyor. Ne yapacağımı bilmiyorum, ona ulaşamıyorum – sanırım ona zaman vermem lazım ama onun bu haline de dayanamıyorum. Ona karşı kızgınlığım yok, anlık bir hata yapmış sadece. Tamamen çaresiz vaziyetteyim. Onu hala sevdiğime ve bu olanları geride bırakabileceğime nasıl inandırabilirim? Ben bile son iki üç gündür ağlama noktasına geldim.

Oğlumuz birkaç gün sonra da şu güncellemeyi paylaşmış :

GÜNCELLEME : Ona bu yaşadıklarımızı atlatacağımızı anlatan bir not bıraktım. Bana bir not yazmış. Kağıtta ıslak bölgeler var ve genel olarak cidden sıçtığını ve çok üzgün olduğunu yazmış. Bunları bana zaten en son gördüğümde söylemişti. Benden uzaklaştığı için de özür dilemiş, ne yapacağını bilmediğini yazmış, benim o olarlardan sonra kendisine karşı anlayışlı davranışından sonra beni haketmediğini belirtmiş. Artık böyle aşağılık biri olmaya devam edemeyeceğini, işten dönmüş benim hayatımdan tamamen çıkacağını, benim bana bu haftasonu davrandığı şekilde davranılmayı haketmediğimi yazmış.

TRP’de yorum yazanlar olayın aslını astarını ve burada yazacaklarımızı güzelce yazmışlar. Burada karşımızda gururun zerresi olmayan bir beta erkeği var. Birçok mavi haplı erkek gibi bu romantik “birbirimize karşı dürüst olmamız her problemi çözer” saçmalığını canı gönülden benimsemiş. Kendisini “büyüklük sende kalsın” mottosuna zorlayan, kadınının hatalarını affetmesi gerektiğine inandıran (en azından betamıza anlatacak kadar kendini suçlu hissettiği hatalarını) bir zavallı. Sadece bir öpücük, ne var bunda değil mi?

Betamız ve kızımız 26 yaşındalar. Beraber yaşıyorlar. Ne zamandır beraber yaşıyorlar belli değil (beraber yaşamak her zaman kötü fikir : bakınız [Tomossinin 4. Demirden Kanunu](#)).

Bu genç adamın yaşadığı durum aslında oldukça yaygın : genç kadının bilinçaltı adamın düşük rütbeli bir beta olduğunun farkına varmış ve bilinç üstü bu durumu mantıklı bir zemine oturtmaya çalışıyor. Kadınlar sözkonusu olduğunda “mesajın kendisi, nasıl söylendiğidir” kuralı geçerlidir. Yani “karışık” ve “çelişkili” mesaj diye birşey yoktur. Kadının davranışları erkeğe aslında ne demek istediğini tereddütsüz anlatacaktır. Davranış, motivasyonun ve niyetin tek gerçek ölçüdür. Bu nedenle kadının söylediği sözlerin, rasyonelleştirme, açık iletişiminin bir önemi yok.

Tamam bu yeni uyanmaya başlayan betalara oldukça zor gelecek ama bir kadının asıl mesajını davranışlarından çıkarmak, “uyanmak” yönündeki en önemli adımlardan biri. Bu adamın durumunda kadının demek istediği, azıcık uyanmış bir erkek için bile oldukça açık. Kadının davranışı muhtemelen sıkıcı hale gelmiş olan ev yaşamından kaçma dürtüsü ile “kızlarla dışarda” iken önüne gelen bir fırsatı değerlendirmesinden ibaret. Forumdaki birçok yazar tahmin edileceği üzere olanların muhtemelen basit bir öpücükten daha fazlası olduğunu yazmış.



Evrimsel Biyoloji 101

İlk yorumumuz bu öpücük olayı olduğunda kadının [adet döngüsünde yumurtlama döneminde olması](#) (bir kadının en çok alfa aradığı ve bu tür “hata”lar yaptığı dönem). Hatunun kaçamak aradığını ve kendini bunun olabileceği ortamlara açtığını da varsayabiliriz. Birini öpmek (olan sadece bu olsa bile) kadının başka birisi ile kısa dönemli çiftleşmeye açık olduğunu ([alfa siker](#)) gösterir. Kızımız kısa süreli de olsa betamızla içine düştüğü evcil yaşamdan çıkış yolları arıyor.

Temel evrimsel psikoloji / biyoloji bilgisine sahip ve beta matrisinden uyanmış biri için bilinen şeyler bunlar. İşin enteresan kısmı, kızımızın bu olaydan sonra betamızla iletişimi. Bu olaydan sonra betamıza karşı suçluluk duygusu içerdiğini varsayıyoruz. Bunu kızımızın yanlışlıkla hakkını yememek adına ve samimi olabileceği gerçeğini gözardı etmemek için varsayıyoruz.

Betamızın olayı rasyonelleştirme çabalarına baktığımızda ise bu empatik “suçluluk duygusu” varsayılarının kızımızın aleyhine çalıştığını görüyoruz. Burası önemli. Birçok kadının kaçamak itirafı, suçluluk duygusundan kaynaklanmaz. Bundan kadınlar pişman olmaz veya suçluluk duymaz sonucu çıkarmak yanlış. Demek istediğimiz, kaçamak itirafının bilinçaltı amacının ve faydasının pişmanlıkla alakalı olmadığı.

Bir kadın aldattığında, seks yapmadan bile olsa, kadının bilinçaltı beta olduğundan şüphelendiği erkeğinin betalığını test eder. Bu riskli bir test (ya adam buradaki sünepe gibi beta değilse) ama hipergami gereği eğer kadın bilinçaltında erkeğinin beta olduğunu düşünmeye başlamış ise bunun böyle bir betayla uzun süreli ilişki ve daha kötüsü çocuk yapma riski, aldığı terk edilme riskinden daha fazla. Bu nedenle :

Bir kadının aldatma itirafı, erkek için **shit test** olarak algılanmalı!

En azından bir kadının aldatma itirafı, o kadının erkeğine yeterince ilgisi olmadığını gösterir. Bu aldatma itirafından sonra kadının söylediği herşey, davranış kalıbı olarak algılanmalı ve nasıl söylendiğine bakılmalı.

Peki nedir burada olan?

Kızarkadaşım 3 gündür tamamen koyvermiş vaziyette. Gözlerimin içine bakamıyor, evi çok erken terk ediyor, eve çok geç geliyor ve mesajlarıma cevap vermiyor.

Acı çekiyor ve sanırım kendisini affedemiyor. Ne yapacağımı bilmiyorum, ona ulaşamıyorum – sanırım ona zaman vermem lazım ama onun bu haline de dayanamıyorum. Ona karşı kızgınlığım yok, anlık bir hata yapmış sadece. Tamamen çaresiz vaziyetteyim. Onu hala sevdiğime ve bu olanları geride bırakabileceğime nasıl inandırabilirim? Ben bile son iki üç gündür ağlama noktasına geldim.

Betamızın raporladığına göre kızımız pişmanlıktan kıvranıyor ve af diyor. Makul görünüyor değil mi? Konuşma yok, sarılma yok, betamızın gözünün içine bakma yok, evden erken çıkıp geç gelme var. Betamız, kız pişmanlıktan bitmiş vaziyette sansa da kızımızın davranışları bariz bir şekilde oğlumuzun davranışlarından büyük bir hayalkırıklığına uğradığını bağırtıyor.

Bunu oğlumuzun daha sonraki güncellemesinde açıkça görüyoruz :

GÜNCELLEME : Ona bu yaşadıklarımızı atlatacağımızı anlatan bir not bıraktım. Bana bir not yazmış. Kağıtta ıslak bölgeler var ve genel olarak cidden sıçtığını ve çok üzgün olduğunu yazmış. Bunları bana zaten en son gördüğümde söylemişti. Benden uzaklaştığı için de özür dilemiş, ne yapacağını bilmediğini yazmış, benim o olanlardan sonra kendisine karşı anlayışlı davranışından sonra beni haketmediğini belirtmiş. Artık böyle aşağılık biri olmaya devam edemeyeceğini, işten dönünce benim hayatımdan tamamen çıkacağını, benim bana bu haftasonu davrandığı şekilde davranılmayı haketmediğimi yazmış.

Burada bir erkeğin kendi iç sesinin kendisine bağırarak gerçekleri anlattığı çılgınlığını nasıl bastırıldığına şahit oluyoruz. Çok acı. Kadın, erkeğin alfa “öpücüğünü” affetmesi ile betalığını kanıtlamış. Kadın açıkça testi “korkunç” bir şekilde geçemeyen oğlumuzun kendisine kızarak kendisini terk etmesini umduğunu belirtiyor.

Yalvarırım beni terket!

Kadın açık açık terkedilmek için yalvarıyor ama bu çılgılık bile beta beyin yıkaması tarafından es geçiliyor. Kadın kelime kelime “benim sana bu haftasonu davrandığım şekilde davranılmayı hak etmiyorsun” diyor. Burada kadının şeytani bir plancılıkla böyle şeyler yazdığı sonucunu çıkarmayın. Burada olan muhtemelen kadının bilinçaltının erkeğin bilinçaltına “Allah aşkına sen nasıl gurur yoksunu bir adamsın ki böyle birşeyi sorgusuz sualsiz affediyorsun” demesi. Burada konuşan kadının bilinçaltını harekete geçiren genetik kodlaması ve betamsı bir erkek burada her ne kadar kadını suçlamaya eğilimli olsa da asıl problem bir kadının genetik materyaline “benim gibi ezik birinin genlerini gelecek nesile aktaracak salak sen olmalısın” diye bağırarak oğlumuz.

Kendisine zerre saygısı olan bir erkek, bu “kaçamak” itirafının bir shit test olduğunu, böyle bir kaçamak itirafına karşı yapılabilecek tek şeyin bu kadını terk etmek olduğunu bilirdi. Zaten oğlumuz her ne kadar bunu yapmamak için dirense de eninde sonunda kadın bunu kendisinden istemek zorunda kalıyor. Kadın için için erkeğin sinirlenmesini, kendisini duygusal olarak cezalandırmasını arzuluyor. Mazoşist olduğundan değil tabii ki, erkeğin beta olmadığını görmeyi arzuladığından. Erkek ise betalığı gereği bunu yapmadığında en son çare olarak “ben seni haketmiyorum” noktasına geliyor.

Çeviri Kaynağı : [Please break up with me](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) blogunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male](#) -

[Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 24, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Aldatma](#), [Beta Erkeği](#), [Hipergami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kadınlar neden aldatır](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#), [Vaka Çalışması](#) 23 Commentson Yalvarırım terk et beni!

Jordan Peterson – Kendine çekidüzen ver ...

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü [Jordan Peterson](#)’un University of Western Ontario’daki konuşmasından bir bölüm. Peterson burada en çok kullandığı “önce kendine çekidüzen ver” felsefesini açıklıyor.

Peterson’a göre insanın kendi varlığının gizemi ona sürekli şu şekilde kendini gösterir : kişinin yapması gerektiğini bildiği ama yapmaktan sürekli kaçındığı şeyler. Bu nedenle kişinin hayatında atabileceği en önemli adım bu basit görünen ama aslında kişi için çok önemli olan sorumlulukları teker teker yoluna koymak.

Peterson şunu söylüyor :

“Elinizin altında, ne olduğunu bildiğiniz ve sizi bekleyen sorumluluklarınız var. Bunlar tamamen sizin tanımladığınız, yapmanız gerektiğini bildiğiniz sorumluluklar.

Her sabah kendinize sorun, dikte etmeyin sorun :

<<Tam şu anda hayatımda yolunda olmayan şeyler var. Bunların ne olduğunu biliyorum. Bunlar beni güçsüz kılıyor ve beni olmam gerekenden daha az yapıyor. Bunlardan bazılarını küçük bir çabayla bugün yoluna koyabilirim.>>

Peterson’a göre bu şeyler köşede düzenlenmeyi bekleyen bir deste kağıt ya da temizlenmeyi bekleyen bir bilgisayar masası gibi önemsiz görünen şeyler olabilir.

<<Bu şeyleri yoluna koyarsam yarın hayatın biraz daha berrak ve düzenli olacak. Nedir bu şeyler? Sorun kendinize. Bunları biliyorsunuz. Bunlar genelde aklınıza ilk gelen şeyler. Tamam çok “önemsizler” muhtemelen ama bir nedenle sürekli yapmaktan kaçınıyorsunuz. Bunlar ne kadar önemsiz görünseler de kasın sizin hayatınıza sızıp durduğu küçük “ejderhalar”.

Bunları yerine koyunca başka şeyler gelecek aklınıza. Biraz daha önemli ve karmaşık şeyler. Bunları da yoluna koyun. Sonra aklınıza gelenleri de ...

Böylece zamanla, azar azar, daha odaklı, zihni açık, düzenli ve üretken hale geleceksiniz.

Carl Jung şöyle der : “Birçok insanın Tanrıyı görememe sebebi, yeterince aşağıya bakamaması.” Çok doğru ve akıllıca bir önerme bu. Zira varlığınızın gizeminin size kendini gösterdiği şeyler bu ufak “bitmemiş işler”.

Şöyle düşünün : Yapmanız gerektiğini bildiğiniz ama sürekli yapmaktan kaçındığınız şeyleri yapmaya başladınız ve gayretle yapmaya devam ettiniz. 10 yıl sonra nasıl biri olurdunuz? Muhtemelen çok daha “fazla” biri.>>

Jordan Peterson'un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

AuthorMahmut AbiPosted onAugust 24, 2017CategoriesJordan Peterson, Psikoloji, VideoTagsJordan Peterson, Jordan Peterson Türkçe, Kişisel Gelişim, Video7 Commentson Jordan Peterson – Kendine çekidüzen ver ...

Jordan Peterson – Reddedilme korkusu nasıl yenilir?

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü [Jordan Peterson](#), 2016 yılının sonlarından itibaren özellikle erkekler tarafından takip edilen, meşhur bir internet figürü haline geldi.

Aşağıdaki videoda Peterson, erkeklerin kadınlar tarafından reddedilme korkusunun ne kadar güçlü ve felç edici olduğunu ve bunun nedenini anlatıyor. Aynı zamanda bir erkeğin reddedilme korkusunu nasıl yeneceğine dair oldukça mantıklı bir yöntemden bahsediyor.

Peterson'a göre "kadınların erkekleri nasıl felç edebilecekleri, onlardaki reddedilme korkusunun ne kadar güçlü olduğu konusunda en ufak fikirleri yok. Bu korku paradoksal bir şekilde erkeğin kadına olan arzusu ile de doğru orantılı ve bu korku nedeniyle birçok erkek hoşlandıkları kadın önünde saçma sapan hareketler yapabiliyorlar. Bu derin duygunun sebebi erkeklerin genelde karşılarındaki kadından ziyade, kafalarındaki ideal kadın imajının zuhuretini görmeleri. Eğer erkek kadınla bir ilişkiye girebilirse ancak bu ideal ile ettne-kemikten kadın arasındaki farkı algılamaya başlıyor".

Peterson bir erkeğin bir kadınla gerçek bir ilişki kurması için, erkeğin kafasındaki ideal kadın imajını kurban etmesi gerektiğini belirtiyor. "[Erkek, hiçbir zaman ideal kadını bulamayacağını kabul etmeli](#)".

Peterson, müşterilerinden birinin kadınlar tarafından reddedilme korkusunu yenmek için, gün içinde 50 kadına yanaşıp kibarca telefon numaralarını istediğini belirtiyor (Pick-up artistlerin day-game dedikleri mevzu). Carl Jung ekolünden gelen Peterson'a göre bu mantıklı ve akıllıca zira bir korkuyu yenmenin yolu o korkuya neden olan durumdan sürekli kaçınmak değil, onunla sürekli yüzleşerek daha cesur hale gelmek. Kadınlar tarafından reddedilme korkusunu yenmenin yolu, kendini kadınlar tarafından reddedilme riski taşıyan duruma daha fazla sokmak yani.

Jordan Peterson'un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.

Jordan Peterson ile ilgili bir başka kaynak da [Jordan Peterson – Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları](#) kitabı.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u

erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 23, 2017](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Video](#) Tags [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Video](#) 2
Commentson [Jordan Peterson – Reddedilme korkusu nasıl yenilir?](#)

Darwinism feminizmi öldürecek mi?

Kendini beğenmiş, liberal akademisyenlerin insanlığın karşılaştığı her sorun için erkekleri suçlaması alışılmış birşey ama Yale Üniversitesi'ndeki bilimadamları bu suçlama oyununu yeni absürb seviyelere taşıyor.

Bu bilimadamları günümüz erkeklerinin aptallıklarından ya da korktuklarından dolayı 30lu yaşlarında, başarılı ve kariyer sahibi kadınların kendileri ile çiftleşmeye müsait bir erkek bulana kadar yumurtalarını dondurmak zorunda kaldıklarından bahsediyorlar.

Bu yukarıdaki çıkarım, Yale tarafından, Amerika ve İsrail'de IVF (Tüp Bebek) kliniklerine başvuran 150 kadın ile mülakattan çıkarılmış. Birleşik Krallıkta da (İngiltere) durum aynı imiş.

Bu kadınların 81%si üniversite mezunu iken, 90%'sinden fazlası yumurta dondurma işlemini, eğitimli erkek kıtlığına karşı önlem olarak, zaman kazanmak için yapıyorlarmış.

Yale Üniversitesi Antropoloji Profesörü Marcia Inhorn “büyük bir eğitimli erkek kıtlığı var ve ortada kelimenin tam anlamıyla eğitimli kadın fazlası var”.

Herşeye kadir entellektüel kapasitesi ile profesörümüz şöyle buyurmuş : “belki bu kadınlar kendilerinden daha az eğitimli erkeklerle birlikte olma fikrine daha açık olabilirler”.

Bu noktada muhtemelen birçok erkek ellerini yüzlerine vurup, bardaklarına viski döktükten sonra Tinder ayarlarını 30lu yaşların ikinci yarısındaki kariyer kadınlarını dışarda tutacak seviyeye getirmişlerdir.

Profesör birşey yakalamışa benziyor ama teleskopun ters tarafından yakalamış maalesef. Açıklamama izin verin.

Hipergami, kadınların alaycı bir şekilde sadece kendilerinden statü ve gelir olarak daha “yukarıda” bir erkekle evlenecekleri kavramı, manosphere’deki tartışmaların en çok tekrarlanan ana teması. Fakat Telegraph gazetesinde çıkan bu yazının altındaki yorumlar, bu alaycılığın ana akım medyaya da sızdığını gösteriyor.

On yıllarca Bay Doğru’yu (Mr. Right) bekledikten sonra, biyolojik saatin soğuk tik-taklarını enselerinde hissetmeye başlayan bu kadınlara, artık Bay Doğru yetmiyor, Bay Hemen Şimdi (Mr. Right Now), temel işlevi yürüyen sperm bankası olmak olan eleman, lazım.

Pek de şaşırtıcı olmayan bir şekilde birçok erkek, özellikle de bu tip kadınların şiddetle arzuladığı, aşırı-çekici, yüksek eğitilmiş alfa erkekler, bu oyunu oynamaya pek gönüllü değil.

Yale araştırmasının olağanüstü bir şekilde kaçırdığı nokta, bu erkeklerin kariyer sahibi kadınlardan uzak durmasının sebebinin, bu kadınlardan korkmak ya da bu kadınları taşıyamamak olmaması. Bu erkekler, sözü edilen kariyer kadınlarını istemiyorlar! Peki neden?

Öncelikle, erkekler “artık hazırım” kadınlarına karşı daha temkinliler. Hangi erkek, beraber birkaç eğlenceli ve çocuksuz yıl geçirmeden direkt **Tinder**’dan IKEA’nın çocuk reyonuna geçmek ister ki? Bu basit ve oldukça mantıklı bir riskten kaçınma dürtüsü : kadının anne materyaline sahip olduğunu tartabileceği uzun flört dönemini yaşamadan bir erkek neden baba olmaya çalışsın? Erkeğin bekleyecek vakti var ama 30larının sonuna doğru koşan kadının, doğurganlık yüzünden, beklemeye vakti yok. Bu nedenle de erkekler bu kadınlardan uzak duruyorlar.

Artık yaşımız ilerledikçe kendi hayatımız ile ilgili kararları alırken daha bilgili ve oturaklı kararlar veriyoruz. Erkeklerin mantıklarını kullanarak kararlar almasının kötü olduğunu düşünmek biraz aşırı değil mi?

Bunun yerine bu erkekler, artan oranda, daha genç kadınlarla flört ediyorlar. Aptal seksistler olduklarından değil, sadece hemen şimdi çocuk sahibi olmak istemediklerinden. Kusura bakmayın bayanlar : kendi vücutları, kendi kararları (nasıl diyordunuz, **my body, my choice**). Erkekler neredeyse 60larına kadar çocuk sahibi olabilirken neden sizin saatinizin baskısını sizin yerinize hissetsinler ki?

Rapor daha sonra korkutucu demografik ve sosyal değişimlerden bahsediyor ve burada birkaç nokta yakalamışlar gibi.

Beklenmedik bir ironi : eğitimde şu an kadınlar lehine olan fark (Batılı ülkelerde ilkokuldan üniversiteye kadınların performansı, erkeklerin performansından daha iyi) bir anda kadınların da problemi olmaya başlamış!

Sanmayın ki bu kariyerçiler bir anda artan sayıda erkeğin hayatları boyunca düşük maaşlı işlere mahkum olmasını kendilerine dert ediyorlar. Asıl problemleri eş bulamamak.

Olay nerdeyse çok komik.

Bu problemin bir yere gittiği yok. Bugün İngiltere’de üniversitelerdeki kadın sayısı, erkek sayısının 60,000 fazlası. Kampüslerin üçte ikisinde erkek sayısı, kadın sayısından az. Bu eğitimde cinsiyet aralığı Amerika’da daha kötü durumda.

Bugün İngiltere’de doğan bir kız çocuğu 75% ihtimal üniversiteye gidebilecek. Yine bugün İngiltere’de 20li yaşlarında kadınlar, erkeklerden daha fazla kazanıyorlar.

Çocuk doğurana kadar kadınlar artık erkeklerden daha fazla kazanıyorlar ki, çocuk doğurmak da artık yüksekte uçan kariyer sahibi kadınlar için giderek zorlaşıyor. Bugün İngiltere’de doğurana kadar kadınlar artık erkeklerden daha fazla kazanıyorlar ki, çocuk doğurmak da artık yüksekte uçan kariyer sahibi kadınlar için giderek zorlaşıyor. Bugün İngiltere’de doğurana kadar kadınlar artık erkeklerden daha fazla kazanıyorlar ki, çocuk doğurmak da artık yüksekte uçan kariyer sahibi kadınlar için giderek zorlaşıyor.

İnsanlık tarihinde ilk kez üreme kaderi kadınların, kendi hayat tarzları yüzünden, ellerinden kayıyor.

Bu noktada Profesör Inhorn, sorumluluğun bir kısmını feminizme de yüklüyor. “Bir feminist olarak kadınların bu kadar başarılı olmasını çok olumlu buluyorum ama bunun bir bedeli oldu ve birçok kadını yalnız ve izole bir hayata mahkum etti.”

Feminizmin en büyük zaferi olan iş yerinde eşitlik, bedeli çocuksuz ve yalnız bir hayat olduğu için geçersiz mi olmaya başladı?

Yale araştırmasına katılan kariyer kadınları pratik olarak kendilerini gen havuzundan elimine ediyorlar. Darwinizm feminizme baskın çıkıyor. Biz genlerden ibaretiz. Ve DNA eşitliği takmıyor. DNA sadece hayatta kalmayı takıyor.

Bugün, çocuk-da-yaparım-kariyer-de kadınları, kendilerini bir sonraki nesilden ayıkladıklarının farkına varmaya başladılar. Bu eşitlik hareketinin en acımasız yan etkilerinden biri mi?

Çeviri : Will Darwinism Kill Feminism

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 23, 2017](#) Categories [Erkek](#)
[Adam](#) Tags [Feminizm](#) 52 Comments on Darwinism feminizmi öldürecek mi?

Jordan Peterson : Yeni neslin hiç sahip olmadığı baba figürü

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson ilk olarak Kasım 2016'da görece önemsiz görünen bir yasa tasarısına muhalefeti ile gündeme geldi. Kendilerini herhangi bir cinsiyete ait görmeyen transeksüellerin, karşılarındaki kişiden kendilerine cinsiyet nötr zamirlerle hitap etmelerini talep etmelerini sağlayan ve karşılarındaki kişi bunu reddederse yasal yaptırımlar öngören bu yasaya muhalefeti ile [Social Justice Warrior](#)'ler (SJW) tarafından transfobik ve gerikafalı ilan edilse de, kafası biraz çalışan büyük bir kitleye asıl derdinin ifade özgürlüğü olduğunu anlatmayı başardı. Daha da önemlisi 1 yıldan kısa bir sürede internette yüzbinlerce takipçisi olan önemli bir figür haline geldi.

Peterson'un takipçilerinin 90'si erkek. Peterson popülaritesini, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri bir mesajı olmasına bağlıyor. Zira Peterson'u asıl meşhur eden Bill C-16 olsa da, internette en çok paylaşılan videoları genelde daha önceki yıllarda kayda aldığı ders kayıtlarından. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması.

Peterson insanlara geçmişleri ile hesaplaşmaları, hayatlarının akışını ellerine almaları, bir sorumluluk almaları ve geleceklerini planlamalarını öğütlüyor. Bunlar kaba hatları ile hiç duyulmamış şeyler değil ama Peterson bu mesajları hem çok iyi detaylandırıyor, hem de mitolojik ve dini hikayelerle aralarındaki ilişkiyi çok iyi kuruyor. Tam bir [Carl Jung](#) takipçisi olan Peterson, insanların tam bir birey olmalarının kendi karanlık tarafları ile de temasa geçmeleri ile (Jung'un shadow kavramı) mümkün olabileceğini de anlatıyor.

Aşağıda, Jordan Peterson'un temel mesajını kısaca özetlediği bir video var.

Peterson'ın mesajını kabaca özetlersek :

“Hayat ızdırap dolu. Bu bir gerçek. Peki bu gerçek tartışmasız iken yapılabilecek en doğru şey nedir? Hayat ne yaparsak yapalım, ızdırap dolu deyip koy vermek mi? Hayır zira bu yöntemin tek sağlayacağı, eninde sonunda hayatı gereğinden çok daha fazla ızdırap ile doldurmak. Yapılması gereken doğru şey, hayatı gereksiz tüm ızdıraplardan mümkün

olduğunca arındırmak. Bunun için ise sorumluluk almak, hayatı sürekli sizi yutmaya çalışan kaosa kaptırmamak için bilinçli bir çaba göstermek.

Bir planınız yoksa bile en iyi başlangıç, önce yanlıştan uzaklaşmak. Tamamen sizin kendi tasfirinizle yanlıştan. Doğru ve iyi olanı tasfir etmek zor olsa da hemen herkes yanlış olanı tasfir edebilir. Bunun için sizin kendi düşüncelerinizle ;

- yanlış / kötü olduğunu bildiğiniz halde yaptığınız şeyleri teker teker bırakın (sigara, [porno](#), alkol, yan gelip yatmak, fazla internet, vs.)
- doğru / iyi olduğunu bildiğiniz halde yapmadığınız şeyleri yapmaya başlayın (spor yapmak, daha düzenli çalışmak, odanızı toplamak, vs.)

Bunları yaparken de kendinize, her istediğinizi yaptırabileceğiniz bir köle gibi davranmaya çalışmayın. Ters tepecektir. Kendinizle pazarlık yaparak ilerleyin. Örneğin, yarın 3 saat ders çalışacağım ve sonra kendimi tembellikle ödüllendireceğim gibi. En küçük ve kolay şeylerden başlayıp, zamanla daha zor şeyleri yapmaya başlayın(ve yapmayı bırakın).

Kendi geçmişinizle hesaplaşın, geleceğinizi hedefleyin. Bunun için düşünmeniz gerek ama insanlar sadece konuşarak ve yazarak düşünebilirler (Peterson’a göre konuşmadan ve yazmadan yaptığınız ve sizin düşünce sandığınız şeyler başkalarının sözlerinin papağan gibi tekrarlanmasından başka birşey değil). Bu nedenle, geçmişinizi yazarak önemli ve sizi rahatsız eden deneyimler ile hesaplaşın. Geleceğinizi yazarak da (a) hem bir hedef koyun (b) hem de hayatı kendi akışına bırakırsanız olabilecek en kötü geleceği betimleyerek kaçmanız gereken “cehennem”i tarif edin (psikolojik olarak hedefe koşmanın en iyi yolu hem sizi o hedefe çeken bir ödül hem de kaçacağınız bir ceza tasfir etmek).

Sorumluluk alın. Bu bir iş ve bir aile olabilir ama bir erkek hem iş hem de aile sorumluluğu almalı. Sorumluluk almak hem hayata anlam katacak, hem de kaçınılmaz olan ızdıraftan sizi koruyacaktır.

Jordan Peterson’un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.

Jordan Peterson ile ilgili bir başka kaynak da [Jordan Peterson – Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları](#) kitabı.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior‘larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson’u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama

artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 22, 2017](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Baba Figürü](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Video](#) 31 Comments on [Jordan Peterson : Yeni neslin hiç sahip olmadığı baba figürü](#)

Senden hoşlanıyorum ama ilişkiye hazır değilim

Bugün Ekşi Sözlükte gördüm bu başlığı. Şöyle demiş yazar :

“Beğendiğim kız bana bunu dedi ... bu kızları anlayamadım ki beğeniyorum seviyorum onlar beni beğenmiyor ben sevmiyorum onlar seviyor. :(“

Burada kızımızın genç arkadaşımızın hayal kırıklığından, oğlumuzla ilişki yerine fuckbuddy takılalım demediğini, klasik olarak arkadaşımızı hem ilişkiden hem de seksten alıkoyduğunu varsayıyoruz. Aklımıza Tomossi'nin [3. Demirden Kanunu](#) geldi :

“Seninle seks yapmayı erteleyen, ya da seninle seks yapmayı ertelediğini ima eden kadınlara seks yapmak HİÇBİR ZAMAN beklemeye değmez (bir fahişeyle yatmak daha iyi bir alternatiftir).”

Bir kadın seni seks için bekletiyorsa, sen o kadının ilk önceliği değilsindir. Seks, kadın – erkek arasında birden alevlenen kimyasal bir reaksiyondur, pazarlıkla alınan ve verilen birşey değildir. Önce seks, sonra ilişki olmalıdır. Bunun tersi olmaz. Seninle seks yapmak isteyen bir kadın, bir yolunu bulup seninle seks yapar. Ülkenin bir ucundan bir ucuna uçması, tel örgülerin altından sürünmesi, senin odana tırmanması gerekse bile gelir ve seninle seks yapar, karın geldiğinde dolapta sessizce uygun bir anda sıvışmayı bekler. Sana biraz zamana ihtiyacı olduğunu, ancak biraz ısındıktan sonra seninle seks yapabileceğini söyleyen kız, doğru zaman, doğru mekan ve doğru alfabayla karşılaştığında, o alfaya daha tanıştığı saatte verir.

Kızımızın bu lafı söylemesinin birçok sebebi olabilir. Ama temel sebep, oğlumuzdan yeteri kadar hoşlanmaması ya da oğlumuzdan daha iyisini, kısa sürede bulabileceğini düşünerek oğlumuzu kenarda bekletmek istemesidir. [Hipergami](#) sağolsun. Bu durumda bu daha iyisi halihazırda kızımızın radarında olabilir ama bu daha iyi erkek kızımıza henüz yüzvermiyor olabilir. Kadınlar, [tabak çevirme](#) uzmanıdır, bu klasik kadın tabak çevirmesi durumudur.

Burada olan olay basitçe şudur : “arkadaş kalalım”. Şimdi kimse kimseyle çıkmak zorunda değil ve bir kadın illa hoşlanıyor diye biriyle olmak zorunda da değil. Fakat bir erkekten gerçekten hoşlanan kadın, böyle birşey söylemez.

Sonuçta bu cümlede kafa karıştıracak birşey yok. Bunu bir Ekşi yazarı tam olarak doğru belirtmiş:

tr: senden hoşlanmıyorum, ilişkiye hazırım ama başkasıyla.

Kadınlar erkekler gibi direk, kelime anlamlarını ima ederek iletişim kurmazlar. Genelde ne demek istedikleri söylediklerinden değil, nasıl ve ne zaman söylediklerinden çıkarılabilir.

Kadınlarda rekabet stresi (erkeği başka bir kadına kaptırma korkusu) çok güçlüdür ve Ekşi’de bir yazar bu konuyu şöyle yakalamış :

meriçlerin sıklıkla duyduğu laf. evet gençler kız sizi gerçekten sevseydi zaten başkasına kaptırmaktan korkardı. yalancı şeytanı siktir edip sıradakine geçin.

Evet, aklın yolu bir. Bu lafı duyan arkadaşımıza bizim de tavsiyemiz, bu kızımızı hemen radardan çıkarması ve başka maçlara odaklanması. Arkadaşımız henüz [tabak çevirmiyorsa](#), ki bu müzmin beta serzenişini tabak çeviren biri yazmaz, tabak çevirmeye başlaması gereklidir. Zaten arkadaşın tabak çevirmediği ya da başka kızlara yürümediği her hücrelerinden kızımıza bağıyor olmalı ki kızımızda rekabet stresinin zerresi yok.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 3, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Ekşi Sözlük](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 47 Comments on [Senden hoşlanıyorum ama ilişkiye hazır değilim](#)

Bahaneler

Reddedilmek, pişman olmaktan daha iyidir.

Kadınlarla başarılı olmanın en önemli ve zor ayağı, reddedilme korkusunu yenmek. Bu o kadar güçlü bir korku ki, erkeklerin önemli bir kısmı, reddedilmelerine neden olacak şekilde kadınlarla etkileşime girmek yerine, bu tür etkileşimlerden kendilerini azat edecek “bahane”ler geliştiriyorlar. Bu bahaneler, reddedilme senaryolarını azaltsa da, bu erkekleri reddedilmeyecekleri etkileşimleri de engellediğinden, birçok erkeği yalnız bırakıyor. Bahane geliştirmek sadece erkeklere mahsus değil tabii – kadınlar da reddedilmeye karşı bir sürü bahane kullanıyor. Fakat kadın – erkek ilişkilerinde, ilk adımı atması beklenen / gereken erkek olduğu için, bahaneler, erkeklere çok daha büyük zarar veriyor.

Ortalama bir müzmin betanın abazan olmasının en önemli nedeni, adı Ryan, soyadı Gosling değilse, yürüdüğü kızların çoğundan hayır cevabı alacağıdır. Kızlarla başarılı adamlar için de durumun bu olduğunu, bu adamların en önemli artılarından birinin yeterince sayıda kıza yürümeleri olduğunu bilmez. Ortalama meriç, birçok kadına paralel yazacağına, bir kadına aylarca yazar. Bütün bu saçmalığın temel nedeni ise, ortalama meriğin reddedilme korkusunun esiri olmasıdır.

Erkeklerin, reddedilme korkusu nedeniyle geliştirdikleri en genel bahaneler aşağıdalar. Bunları neden yaptığının farkına varıp, kabuğunuzdan çıkarsanız, reddedilme korkusu ile yüzleşirseniz, kadınlarla başarılı olma yolunda 80% yol almış olursunuz.

Uzak Mesafe İlişkisi (UMİ) – “Cinsellik ihtiyaçlarını hibernate ederek karşı tarafın varlığıyla avunma durumu” diye çok güzel açıklanan UMİ, erkeğin yeniden flört arenasına dönüp kendini reddedilmeye maruz bırakması yerine kendini avuttuğu sıkla kullanılan bir bahanedir.

Arkadaşı Oynamak – “Arkadaş” kalalım, kadınların çok kullandığı ve direk reddetmekten daha insafli sandığı bir reddetme biçimi. İşin kötüsü, ilişkiler konusunda tecrübesiz bir erkek, için için bunun reddedilme olduğunu bilse de, yine arenaya çıkıp reddedilme korkusunu yenerek ilişki aramak yerine, bu arkadaş kalma oyununa dahil olur genelde. Bu bahaneyi ise kafasında “eğer çevresinde kalırsam, arkadaş olursam, bir gün benim erkek arkadaş olarak değerimi anlar ve bana varır” diye meşrulaştırır. Oysa büyük düşünür Jordan B. Peterson’ın dediği gibi arkadaş kalalım demek, “her ne kadar senin ‘kaybeden’ genlerini gelecek nesle aktarmak iyi bir fikir olmasa da, sen iyi bir insansın o nedenle kal kenarda” demektir.

Mesajlaşma, Facebook vs. – Uzun uzun telefon konuşmasını da aslında bu kategoriye koymak lazım. Günümüz müzmin betası, mesajlaşma bahanesiyle hem yataya geçmeye çalıştığı hatunla sürekli bağlantıda olur (ki bu kendi başına bir hata) hem de onunla yüzyüze gelerek ya da fiziksel temasa geçerek alabileceği “hayır”dan kaçınır. “Hayır” cevabını okumak surata “hayır” tokatı yemekten daha kolaydır. Teknolojiden kaçış yok. Tabii ki mesajlaşmak bir iletişim yöntemi. Ama mesajlaşmak iletişimin asıl kısmı ise, reddedilme tamponudur.

Porno– Cinsel tatmini gerçek fiziksel temasta aramak, gidip dışarda reddedilmeyi göze almak demek. **Cinsel tatmini porno ile sağlamak** daha kolay ama belgelenmiş bir yararı olmadığı gibi, aşırıya kaçıldığında (ki günümüzde ortalama müzmin betanın ortalama porno izleme oranı aşırı ötesi) zararları (ereksiyon problemi, sosyal izolasyon, gerçek ilişki kuramama, vs.) belgeli bir olay.

Özel bir kadın– Bir kadını, özel sanmak ve ona takılıp kalmak da aslında, reddedilme korkusuna karşı geliştirilen bahanedir. Bu konuya **En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak** yazımızda değindik.

Tecrübe acımasız bir öğretmendir ama en iyi öğretmendir. Bir erkeğin bir kadından red cevabı alması, kadın bunu ne kadar medeni yaparsa yapsın zor hazmedilir birşeydir. Bir de Türkiye’de kadınların bu konuda burnunu havaya kaldıran önemli miktarda abazan olduğundan, Türk Kadını bu reddedişi genelde acımasızca yapar. Fakat gerçek bir erkek, reddedilmenin kadın – erkek ilişkilerinin önemli bir parçası olduğunu kabul etmek zorundadır. Bir kadın ile bir erkek arasında cinsel ilişki olup olmayacağına, kadın karar verir. Bu biyolojik bir gerçektir. Erkeğin biyolojik olarak yapması gereken, kendi kriterlerine uyan kadınların, kendisine işaret gönderenlerine yürümesidir.

Bu arada, reddedilmeyi kabul etmek demek, reddeden hatuna yapışıp, hayırdan anlamayan bir mala dönüşmek demek değildir. Bir erkek, bir kadına kendisini kabul etme şansını bir kere vermeli, hayır alır almaz o kadını (kendi radara bir daha girmek istediği durumlar hariç) radardan çıkarmalıdır.

Erkek Egemenlik Hiyerarşisi

İnsanlar evrimi genellikle tamamen “[doğal seçim](#)” mekanizması ile düşünse de, türlerin evriminde “[cinsel seçim](#)” de büyük bir öneme sahiptir. Eşeyssel seçim özellikle dişileri acımasız bir şekilde seçici olan insan türünde çok önemli bir yer tutar. Bunun en önemli kanıtı, son zamanlarda oldukça gelişen DNA araştırmaları sayesinde ortaya çıkan şu gerçek : bugüne kadar yaşamış homo sapiens (modern insan) erkeklerinin sadece yüzde 40%’ı çocuk yapabilmiş iken bu sayı dişilerde 80% oranında. Bunun anlamı : her iki erkekten biri ortalama olarak 2 çocuk yapmış iken diğer erkek neslini devam ettirememiş. Eğer erkeksen, 2 çocuğun var (farklı kadınlardan olabilir) ya da hiç çocuğun yok.

Burada çalışan önemli mekanizma, kadınların, çocuk yapacakları seçmesi. İnsan türünün en yakın kuzeni olan şempanze (yaklaşık 6 milyon yıl önce ortak atadan ayrıldığımız) dişileri, insan dişilerinin aksine, önüne gelenle çiftleşirler. Tabii ki alfa erkeğin, beta ve omegalari döverek uzaklaştırması sonucu bu çiftleşme genelde alfa şempanzelerle olsa da, burada şempanze dişisinin herhangi bir seçim yapması durumu yoktur.

Peki kadınlar, beraber çocuk yapacakları erkeği nasıl seçerler? Erkek egemenlik hiyerarşisine bakarak. Burası, erkeklerin birbirleri ile rekabet halinde oldukları arenadır. Erkek egemenlik hiyerarşisi arenasında erkekler, bariz dişiler için birbirlerine üstünlük sağlamaya çalışmazlar. İş, para, statü, egemenlik gibi konularda birbirlerine üstünlük yarışındadırlar.

Olaya Yüzeysel bakarsanız, erkeklerin burada “güç” için birbirleriyle rekabet ettiğini söyleyebilirsiniz. Aslında erkekler bu arenada nüfus ve liderlik için rekabet ederler. Genellikle hiyerarşinin tepesindeki erkekler, diğerleri ile rekabet ederek ve diğerleri tarafından seçilerek oraya çıkarlar. Tamam, bu rekabette zorbalılar ve vahşiler olsa da genelde, bu hiyerarşide tepeye doğru çıkartan şey güçten ziyade “topluma katılan değer”dir. Bu

şekilde daha fazla değer katan erkekler hiyerarşide yukarı çıkarken, kadınlar bu tepeye çıkan erkekleri eş olarak seçerler.

Şempanzelerden ayrıldığımız 6 milyon yıl boyunca bu hiyerarşinin devam ettiğini düşünün. Bu süre boyunca, erkek egemenlik hiyerarşisinin üstündeki erkekler gelecek nesillere genlerini aktarırken, altındaki erkeklerin genleri gelecek nesillere aktarılmaz. Kısacası, erkek egemenlik hiyerarşisi, kadınlar tarafından harekete geçirilen bir eşeysel seçim mekanizmasıdır (yani, feministlerin erkek egemen dediği sistemi hayatta tutan şey, kadınların doğasıdır – hadi feministler, bunu da açıklayın).



Egemenlik Hiyerarşisi

Bu milyonlarca yıllık süreçte, erkekler sadece erkek egemenlik hiyerarşisine adapte olmakla kalmayıp, bu hiyerarşide yukarı çıkacak dürtülere sahip olmada da önemli miktarda evrim geçirmiştir.

Egemenlik hiyerarşisi sadece primatlarda olan bir durum değil. Hemen hemen tüm sosyal canlılarda mevcut. Bu tür hiyerarşiler, hayvanlar aleminde kısıtlı kaynaklar için bireylerin sürekli birbirleri ile didişerek sürünün varlığını tehlikeye atması yerine, kaynakların hangi sırada paylaşılacağını belirleyerek sürünün istikrarlı olmasını sağlar. Örneğin kurt sürüsü, eşit paylaşılma şansı az olan av için birbirine gireceğine, hiyerarşi sayesinde avı alfa, beta ve omega sırası ile paylaşır.

Ama bu hiyerarşinin en temel dayanağı kaynak paylaşımı değildir. Egemenlik hiyerarşisini sürdüren en önemli mekanizma, dominant bireylerin, daha alttaki bireylerin çiftleşmelerini bastırmalarıdır.

Kıssadan Hisse

Kadınlarla başarılı olmak isteyen bir erkek, erkek egemenlik hiyerarşisindeki yerini yukarıya çekmelidir. Her ne kadar bir erkeğin kendine bakması, temiz ve medeni olması, karşı cinsle ilişkisinde önemli olsa da, erkeğin kadınlarla başarısını belirleyen temel şey, egemenlik hiyerarşisindeki yeridir. Bu nedenle bir erkeğin **cinsel pazar değerine** en çok etki eden şey, onun statüsüdür.

Bunun anlamı; erkeğin her zaman daha iyi eğitim almayı, kendini sürekli geliştirmeyi, işinde ve eğitiminde hırslı olmayı, çevresinde karar verici ve uygulayıcı olmaya gayret göstermeyi; kız tavlama sanatı öğrenmeye göre daha öncelikli tutmasıdır.

Month: September 2017
Tabak Teorisi III – Dönüşüm

Tabak çevirme konusunda daha önce [Tabak Teorisi](#) ve [Tabak Teorisi II : Bağlanmamak](#) yazılarını yayınlamıştık. Bunların üçüncüsü olan bu yazı da kırmızı hap camiasının efsane ismi Rollo Tomassi'nin The Rational Male blogundaki Tabak Teorisi serisinden. Yazının aslı şurada : [Plate Theory III – Transitioning](#).

Rollo bu yazıda 27 yaşında bir gencin sorularını yanıtlıyor. Gencimiz kırmızı hap öğretisi ile tanışalı sadece 5 ay olmuş ve bu öğretiye gelmeden önce de tipik beta davranışlarla bir ilişkiyi eline yüzüne bulaştırmış. Kendi değişiyi o ilişkiyi büyük bir suçluluk duygusu ile bitirmiş zira kızımız çok iyi bir insanmış ve oğlumuz kızımıza aşık olmasa da, ilişkiyi yürütebilmesi gerekliymiş.

Rollo : Öncelikle belirteyim ki kırmızı hap camiası içinde sadece 5 aydır bulunuyorsun ve kişiliğini şekillendirmen ve sana öğretilen ve bugün kişiliğinin temel parçaları saydığın bazı zihinsel şablonları söküp atman zaman alacak. Çoğu erkeğin bu yolda karşılaştığı en büyük engel, [kişiliğin statik ve kontrol edilemez birşey olduğu öğretisidir](#). Bu “ne yapayım ben böyle biriyim” ruh halinin büyük bir kısmı aslında bu tür şartlanmadan kaynaklanıyor ve hemen işin başında üzerinde çalışılması gereken birşey. Zira bu aslında muhtemelen duygusal stres içinde, kafası karışık ve hayal kırıklığı yaşayan erkeğin ego yatırımı yapmış olduğu birşey.

Anlaman gereken şey, kişiliğin sonuçta sen ne olmasını istersen o olduğu gerçeği. Bu dışsal etkenlerin kişilik üzerinde etkisi yok demek değil; aslına bakarsan tam da bu dışsal etkenler senin ve senin gibi erkeklerin kırmızı hap topluluğunu aramanın nedeni. Ama, senin için rahat olanı belirleyen kişi sensin ve senin kişiliğini senin yapan özelliklerin ne olduğuna karar veren kişi de sensin. Bembeyaz bir sayfa değilsin belki ama beğenmediğin ya da yararsız tarafları silebilecek ve beğendiğin ve verimli yeni parçalar yazabilecek kapasiteye sahipsin.

Sorular ve cevaplar şöyle.

(1) Mayıs ayında 2. diploma için üniversiteye dönüyorum, bunu en iyi nasıl değerlendirim?

Bu tamamen senin kişisel hedeflerine bağlı. Bu zamanı kullanmanın en iyi yolu, ikinci diploma alma amacını gerçekleştirmek. Bu ikinci üniversite işine kafanda belirli hedefler olarak girdiğini varsayıyorum, ama bu gerçekten istediğin şey mi? Bu soruyu sorma nedenim, hayatlarındaki kadını memnun etmek ya da kendi güvensizlikleri ve reddedilme korkuları yüzünden hayatlarının akışını değiştiren o kadar çok erkek biliyorum ki. Bir erkeğin, kaybetmekten korktuğu bir ilişkiyi ancak böyle devam ettireceğine inandığı için ya da “sorumluluk sahibi bir erkek böyle yapar” konsepti ile kadınının yararı için kendinden fedakarlık yapması gerektiği inancı ile, belli bir üniversiteyi ya da kariyeri seçmesi çok

duyulmamış bir hikaye değil. Böyle bir senaryo çoğunlukla, kadın kendisine ve hırslarına öncelik veren bir erkekle terk ettiğinde (bu erkeği çekici yapan tam da bu kendine öncelik vermesidir), öfkesi ile başbaşa kalan bir erkek ile sona erer.

Bu yazdığım senin durumunu uyuyor mu, uymuyor mu bilmem ama bunu kendi kişiliğini eline almak ve kendi istediğin kalıba sokmak için bir örnek olarak alabilirsin. Bazı seçimleri neden yaptığını ancak sen bilebilirsin. Senden tek istediğim gerçek motivasyonun konusunda acımasız bir şekilde eleştirel olman. Belki neden ikinci bir üniversite derecesi yapmak istediğini gözden geçirme zamanının gelmiştir.

(2) sadık bir ilişkiye girmeden bir kadınla ilişkiye girmek için çalışarak, temel olarak cinsel ilişki isteyerek kadınları inciteceğimi, ahlaksız biri olduğumu hissettiren sosyal koşullamayı nasıl aşabilirim?

Az çok güzel her kadın, senin onunla seks yapmak istediğini bilir. Bu temel, kimyasal bir içgüdü ve dürüst olmak gerekirse, bunda kötü hiçbir şey yok. Erkek olarak doğandan gelen çok partnerli ilişki dürtünün sende duygusal çelişki yaratmasının sebebi, tam da bu doğal dürtüyü bastırmak için icat edilmiş ve senin de içselleştirdiğin sosyal geleneğin sonucu.

Bunun farkına varmak, bu sosyal geleneği aşmanın ve hatta onu sorumlu bir şekilde kullanmanın ilk adımı. Erkek olarak bizim biyolojik zorunluluğumuz, en iyi fiziksel özelliklere sahip kadınların en olabildiğince çoğu ile cinsel ilişkiye girmek. Bu temel bir içgüdü ve belli bir seviyede hem kadınların hem de erkeklerin anladığı birşey. İtiraf etmeliyiz ki, sosyal gelenek geçmişte bu içgüdüyü bastırmak konusunda iyi iş çıkardı ama bu dürtüyü hiçbir zaman yok edemedi zira bu bizim hayatta kalma sebebimiz olan temel bir özelliğimiz.

Tam tekeşliliğin amacı ve yararına karşı bir argüman öne sürmeyeceğim. Ebeveyn yatırımı olarak karşı cinsten iki kişinin kurduğu ve tek eşli olarak devam ettirdiği aileden başka hiçbir metod çocukların sağlıklı ve dengeli bir ruhsal gelişim kazanması konusunda aynı şekilde etkili değil. Burada şunu da belirtmeliyim ki, ana akım medyada bolca iddia edildiği gibi cinsel kimliğin sosyal koşullanma sonucu ortaya çıktığını düşünmüyorum. Bunun aksine çok fazla sayıda biyolojik delil var.

Cinsiyetler birbirlerini tamamlamak için varlar, birbirlerine karşı değillerdir. Bu dediğimin asla aldatmaya bahane olarak kullanılmasını istemem zira tek eşlilik her iki yetişkin için de faydalı birşey. Ama bu sağlıklı tek eşlilik tamamen çocukça, duygusal ve güvensizlik dolu **romantizm** ile gölgelendiğinde ve beklentiler bu **romantizme** göre şekillendiğinde, bir erkeğin “ödül benim” ruh haline bürünmesi lazım. Bu kafa yapısı, tek eşliliğe girmeden önce daha geniş bir eş havuzu ile tecrübe yaşamak ve bunun olgunluğu ile tek eşliliğe girmek ile sonuçlanır. Bunun anlamı şu : eğer kendi biyolojik dürtünü (sınırsız sekse sınırsız ulaşım) tek eşliliğe feda edeceksen, pragmatik olarak, en geniş havuzdan en iyi partneri tavlamayayı ve

seçmeyi isteyeceksindir. Bunun iki negatif yüzü var. Öncelikle senin şu an elinde olabilecek en büyük havuz ve burdan tavlayabileceğin en iyi partner, elde edebileceğinin en iyisi olmayacak. Zira 37 yaşına geldiğinde, herşeyin yolunda gittiğini varsayarsak, 27 yaşındakinden çok daha olgun ve varlıklı olacaksın. 37 yaşındaki sen, 27 yaşındaki sana göre çok daha iyi uzun vadeli partner tavlayabilecektir. İkincisi, kadının cinsel pazar değeri yaşla düştüğü için, senin şu an 27 yaşında olan güzeller güzeli uzun süreli ilişki adayının 37 yaşında da aynı kalacağını garantisi yok. Aslına bakarsan, muhtemelen alakası bile olmayacak.

Bir erkek kelimenin tam anlamıyla opsiyonları ile yaşar ve ölür. Bu nedenle bir erkek hayatında, opsiyonlarını değerlendirdiği ve paralelinde de kendisini geliştirdiği uzun bir dönem yaşamalıdır.

Ve işte tam da bu çoğu erkeğin yenildiği noktadır. [Ruh ikizi](#) gibi sosyal geleneklere inanır ve içselleştirir. Bu gelenekler zaten onun yeterli olgunluğa ve kişisel başarı (sadece finansal başarı değil) seviyesine bakmaksızın kendisini bir kadına bağlaması için vardır. Bu erkeklerin en acınası ise [OHS](#)lerdir ve bu elemanlar bu tür beyin yıkamalarını evliliklerine hatta yaşlılıklarına taşırlar.

Gerçekten güçlü bir erkek, en değerli kaynaklarını büyük bir itina ile korur; özgürlüğünü ve manevra kabiliyetini. Başka deyişle opsiyonları ve bunları kullanabilme gücü. Gerçek güç başkalarını kontrol etmekle alakalı değildir, kendi hayatının gidişatını ne derece kontrol edebildiğinle alakalıdır. Herhangi birşeye bağlılık bunu HER ZAMAN sınırlar. Bir kapıdan girdiğinde, binlerce kapı ardından kapanır. Ne istersen yapmakta özgürsün değil mi? Bir işten her zaman istifa edebilir, karını boşayabilir, okulunu değiştirebilirsin, vs. Fakat bugün ne oldukları kız arkadaşlarından, karılarından, çocuklarından ve ebeveynlerinden bağımsız kendi kendilerine aldıkları kararlara bağlı kaç erkek tanıyorsun? Peki istifa etmelerinin kendilerine ve ailelelerine ne yapacağından korkarak kötü bir işe çakılıp kalmış kaç adam tanıyorsun? Bu adamlar istifa etmekte özgür mü? Tabii ama ellerine bakan çocukları ve ilişkileri üzerinde ciddi kötü etkileri olmadan istifa etmeleri mümkün değil.

Peki bu senin için ne demek? Gördüğüm kadarıyla 2 seçeneğin var. Opsiyonlarını bir sürü uzun süreli ilişki ile değerlendirir, eğer işin içinde cinsellik olacaksa bağlılık sözü vermeden cinsellik yaşayabilirsin. Kadınların çıkarı için varolan ve senin de içselleştirdiğin sosyal gelenekleri ve beklentileri içinden atmayı öğrenirsin ve gerçekten opsiyonlarını değerlendirirsin. Ya da bu moral doktrin içinde kalır (bunda utanılacak birşey yok) yine de bağlılık sözü vermeden kızlarla çıkmaya devam edersin (opsiyonları sınırlı olsa da).

Sana hangisini seçmen gerektiğini dikte etmeyeceğim ama çok az dindar insan karşısındaki kadının karakter problemlerini gözardı ederek bir an önce evlilik ve tabii seks olayına geçmenin cazibesine karşı koyabilir. Bence ikna edilmesi zor olmak, acele karar verip hayatını geri dönüşsüz değiştirmekten daha iyidir.

Senin bu tereddütlü halin dini inançtan mı ya da içselleştirdiğin sosyal gelenek mi bilmiyorum. Aslında bu ikisinin yakın ilişkili olması ilginç değil mi? Fakat adanmış ateist olmasına rağmen ruh ikizi hurafesine yobazca inanan insanlar biliyorum. Birçok kadın (ve olması gerekenin çok üstünde sayıda erkek) bu ruh ikizi, hayatının aşkı, hurafeleri ile ilgili düşüncelerimi Tanrının varlığını reddediyormuşum gibi karşılıyor.

Altta yatan nedenlerin ne olursa olsun kadınlar bir erkeğin hayatının odağı olmamalı. Bir kadın için yaşamaya başladığında, o kadın olursun. Bundan sonra asla bir kadının onayını almak için hayatından ödün verme. Her zaman ÖDÜL sen olmalısın, kız arkadaşın olmadığı zaman bile. Uzun süreli ilişkiye ÖDÜL olduğun ruh haliyle girmen gerekir. Sana tavsiyem, iş yaşamında 2 sene geçirmeden tek eşli bir ilişkiden uzak durman. Ortamı yokla, ne istersen yap ama bir kız arkadaşına bağlanma ya da odaklanma. Bunun yerine kendine odaklan ve tek eşli ilişkinin hedeflerini ve bunları nasıl gerçekleştireceğine etkilemesine izin vermeyeceğine dair kendine söz ver. Buna aydınlanmış benlik-ilgisi denir, kendine yardım etmeden, başkalarına yardım edemezsin.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 30, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Kırmızı Hap](#), [Rollo Tomassi](#), [Tabak Çevirmek](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#) 7 Commentson [Tabak Teorisi III – Dönüşüm](#)

Prezervatif nasıl takılır?

Prezervatif, cinsel hayatı aktif bir erkeğin en önemli dostu. Sadece cinsel yolla bulaşan hastalıktan korunmak için değil, doğum kontrolünü kadının eline bırakmamak için de önemli (bkz. Tomassi'nin [5 Numaralı Demirden Kanunu](#)).

Prezervatifin yırtılmasını, patlamasını ve çıkmasını önlemek için bilinmesi gereken en önemli şey, nasıl prezervatif takılacağı. Bunu aşağıdaki öğretici videoda, [DanKhooProductions](#)'tan Malezya'lı komedyenler, daha doğrusu Alicia Tan adlı hatun komedyen, güzel bir şekilde gösteriyor.

Ayrıca bakınız [Prezervatif kullanırken dikkat edilmesi gereken 11 durum](#).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 29, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsel Sağlık](#), [Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar](#), [Cinsellik](#), [Prezervatif](#) 6 Commentson [Prezervatif nasıl takılır?](#)

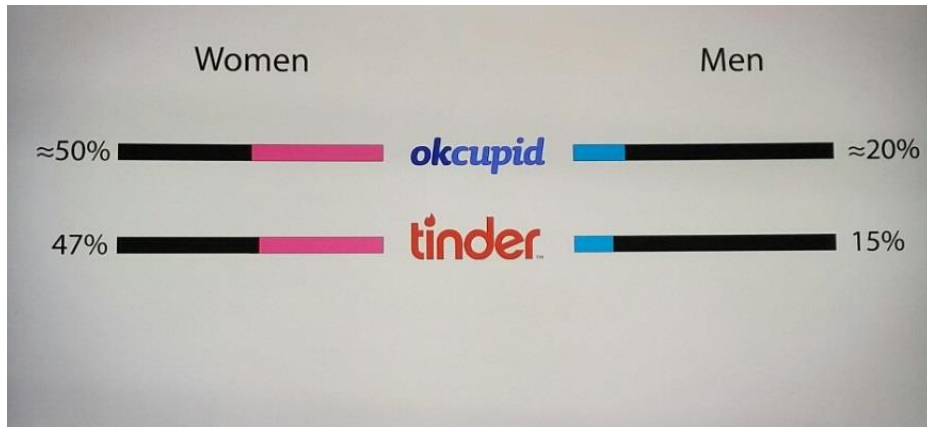
Tinder’da neden eşleşme olmuyor?

Tinderda neden eşleşemiyorum diyorsanız [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabına bakabilirsiniz.

Tinder kullanan erkeklerin büyük bir kısmının bu platformun çalışmadığından ya da en azından Türkiye’de çalışmadığından şikayet ettiğini görebilirsiniz. Sadece Ekşi Sözlük’ün tinder başlığında birkaç sayfa gezseniz tinder’dan bırakın seks yapmayı, eşleşme alamayan erkeklerin oranının oldukça yüksek olduğunu anlayabilirsiniz.

Peki Tinder’da neden eşleşme olmuyor? Öncelikle [Tinder nasıl kullanılır](#) bilmiyor olabilirsiniz. [Tinder profiliniz nasıl olmalı](#) konusunda da düşünmeniz lazım. Ama tinderda eşleşme olmamasının pek de hoş olmayan bir sebebi daha var : Tinder’da eşleşme oluyor. Yani sizin hevesle sağa attığınız hatun birileriyle eşleşiyor. Belki sizinle eşleşmiyor, ya da bazı tanıdıklarınızla, ama biriyle eşleşiyor. İşin sırrı : Pareto Kanunu. Pareto Kanunun (80 / 20 kuralı) hayatın hemen her alanında kendini gösteren ilginç bir olay. [Hipergami](#) de istisna değil. “Eğer seçme şansı varsa kadınların 80%si erkeklerin 20%si ile ilişkiye girmek ister”.

Kendi özel alanlarında hiçbir sosyal baskıya maruz kalmadan kadınların erkekleri potansiyel olarak seçtikleri tinder’da oranın 80 – 20 kuralına yakın olmasını bekleyebilirsiniz. Aşağıdaki grafikten de görebileceğiniz gibi oran gerçekten de buna yakın. OKcupid ve Tinder’da kadın ve erkeklerin karşı cins tarafından seçilimini gösteriyor.



Tinder ve

OKCupid’de kadın ve erkeklerin karşı cinsi seçme oranları

Örneğin Tinder’da erkekler kadınların (women) 47%ini sağa atarken, kadınlar erkeklerin (men) sadece 15%ini sağa atmış. Oranı %15e indiren en büyük neden muhtemelen modern

kadına sürekli pompalanan narsisizm ile kadınların kendi cinsel pazar değerlerini olduğundan daha fazla algılamaları. Ama 15% yine de 20%ye yakın ve bu da olayın bizim erkeklerimizin kadın narsistik koşullanmasını adlandırmak için kullanmayı çok sevdiği “kezbanlık” femoneninden ziyade doğal ve biyolojik hipergami dürtüsüne bağlı olduğunu gösteriyor.

(Not : hipergami ile ilgili en çok yanlış anlaşılan şey bunun biyolojik değil de sosyal koşullama ile oluştuğu yanılgısıdır. Hipergami güçlü bir biyolojik dürtüdür, kökleri insanoğlunun genetik kodundadır. Bu nedenle kadınlara hipergami yüzünden düşmanca bakmak anlamsızdır).

Şimdi burada belirtilmesi gereken en önemli nokta şu, kadınların yüzde 80inin erkeklerin yüzde 20si ile seks arzuluyor olması, erkeklerin yüzde 20si kadınların yüzde 80ini yiyor anlamına gelmiyor. Yani pareto kuralı, kadınlarla başarısızlığınıza mazaret olarak kullanıp kendinizi kadınlardan tamamen soyutlama malzemesi olmamalı.

Fakat bu oran maalesef erkeklerin yüzde kaçının düzenli ve çeşitli sekse ulaşabilirken, yüzde kaçının buna sahip olmadığını gösteriyor. [Alfa siker beta öder](#) yazımızda belirttiğimiz gibi, her betaya bir eş modeli ile çalışan klasik toplum öncesinde bu 80 / 20 kuralı dolu dizgin yürümüş olmalı ki, bugüne kadar yaşamış erkeklerin sadece 40%si genlerini gelecek nesle aktarabilmiş. Bugün yaşadığımız ve Tinder’da kendini göstermekte olan olgu, Cinsel Devrim sonrası bu klasik toplum sözleşmesinin ve buna bağlı baskıların azalması ile, cinsel pazarda eskiye geri dönüşün yaşanması.

Bunlar rahatsız edici ve konuşulmayan gerçekler ama hayatımızı şekillendiren gerçekler. Fakat her şey umutsuz değil. Zira şöyle bir gerçek de var. Biraz zaman ve emek ile, tepe 20%ye çıkmak zor değil. Tepe 20% en yakışıklı ve zengin adamlar değiller, onlar tepe %1. Siz eğer çok yakışıklı ve/veya zengin değilseniz bile tepe 20%ye çıkabilirsiniz.

[Erkekler için Tinder Rehberi](#)



Author Mahmut Abi Posted on September 29, 2017 Categories Erkek Adam Tags Alfa Erkeği, Hipergami, Kadın Erkek İlişkileri, Pareto Kanunu, Tinder 54 Comments on Tinder'da neden eşleşme olmuyor?

Rahip Modu (Monk Mode) – Giriş

Rahip modu, kendinizi geliştirmek için [kendinize zaman ayırmanızı](#) sağlayacak ciddi bir dönem. Eğer [hapı](#) yeni yuttuysan ve nereden başlayacağınızı bilmiyorsan, tam olarak yerin burası. Konu biraz uzun olduğu için giriş, uygulama ve sonuç olarak 3'e bölüp yazacağım.

Peki nedir rahip modu? Rahip modu bir kişisel gelişim sürecidir ve kişisel gelişimi bir alışkanlık haline getirebilmek için en etkili yollardan biridir. Gerçekci olmak gerekirse, burada yazılanları okuyan insanların çoğu gerçekten harekete geçmedikleri için gerçek anlamda başarıyı yakalayamamakta. Bu nedenle bu süreci şiddetle tavsiye ediyorum.

Peki napıcaz? İsmnin rahip modu olması boşuna değil, minimum dikkat dağınıklığı, maksimum dikkat ve özen gerektiren bir süreç bu. Kendini kontrol edebilmeyi, bir hayat düzeni oturtabilmeyi başarabilmen lazım, ki kolay olmayacak. Ancak ve ancak böyle [cinsel pazar değerini](#) kısa bir zamanda ciddi anlamda arttırabilirsin.

O zaman madde madde başlayalım:

1- Boş aktivitelerden uzak dur!

Günümüz hayat tarzının insana en büyük kazığı bu olsa gerek. Boş beleş işlere çok fazla zaman harcıyoruz ve bu zamanın kayıp olduğunun farkında bile değiliz. Peki ne gibi boş aktivitelerden uzak durman lazım?

- Bi kahve içip boş boş oturmak
- Telefonda ya da bilgisayardan saatlerce oyun oynamak
- Maraton halinde dizi ya da film izlemek
- [Porno izlemek!](#)
- [Mastürbasyon yapmak!](#)
- Sosyal medya, sözlük gibi yerlerde saatlerce gezinmek
- Geceden kalma olup günün yarısını heba etmek

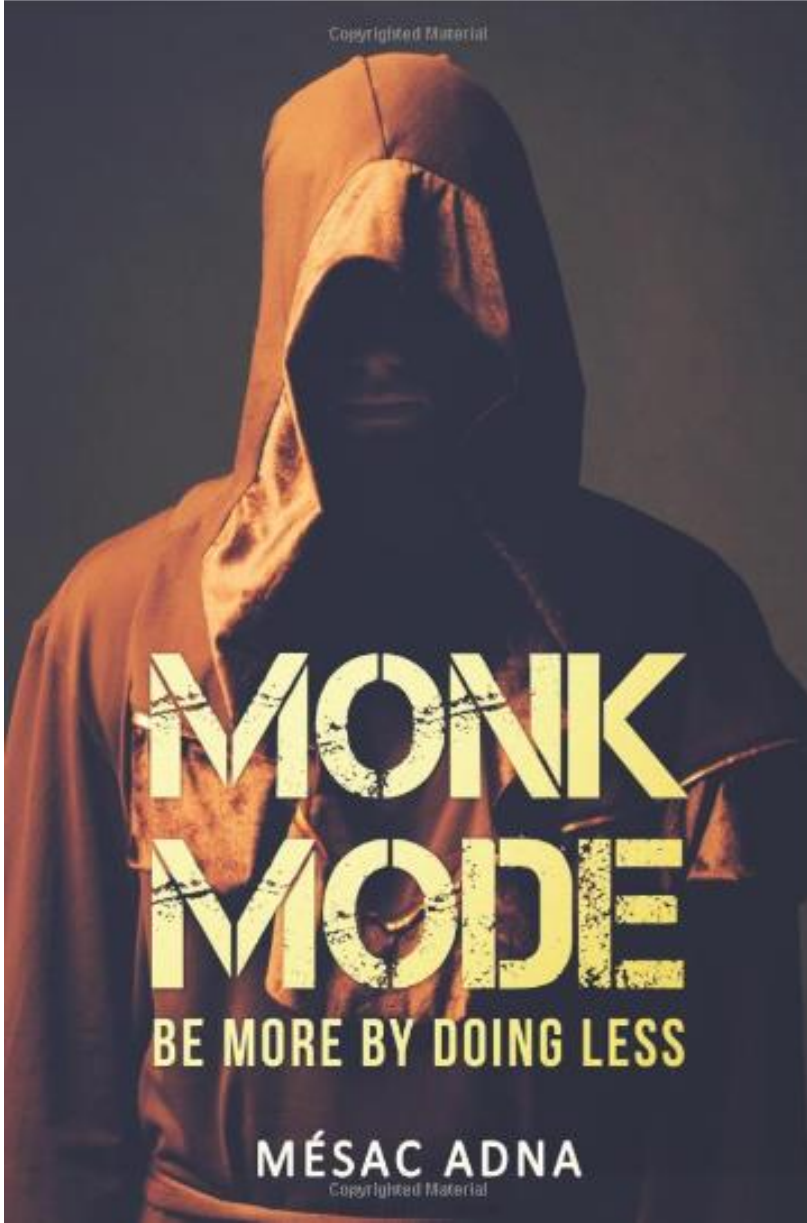
Daha bir sürü örnek verilebilir, ama olayın özünü anladığını varsayıyorum. Hayatta sana değer katmayan, yok yere zaman harcadığın, mastürbatif ne varsa çıkar hayatından. Sana sadece kısa vadede bir fayda sağlayan ancak uzun vadede hayatına artı bir fayda sağlamayan ne varsa bırak.

E peki abi hiç mi eğlenmeyeceğiz diye soruyorsan, e insansın tabi eğleneceksin. Ancak bunu belirli bir akşamda, belirli bir süreçte yapmaya alış. Oturup iki gün aralıksız dizi izlemek ya da oyun oynamak eğlenmek değil zaman kaybıdır. Yukarıdaki hareketleri düzenli olarak yapmayı bıraktığında zaten hayatında kendine ayırabileceğin ciddi bir zamanın olacak.

Şimdi bu noktada üzerinde durmak istediğim birkaç konu var.

Birincisi mastürbasyon. Tavsiyem mastürbasyon ve pornoyu tamamen hayatından çıkarmak. Neden mi? Mastürbasyon [şu](#) makalede de görebileceğin gibi hormonal seviyeni ciddi olarak bozmakta. Bu da bir başarı elde etmek için ihtiyacın olan motivasyonu bulabilmeni çok ciddi anlamda imkansız hale getirmekte. Aynı şekilde [porno](#) da, hem cinsellik algını çok ciddi bir şekilde bozmakta, hem de mastürbasyon aracılığıyla hayatına etki etmekte.

Diğer konu ise alkol. Alkol kullanıyorsan da ciddi anlamda azaltmanı öneririm. Alkol hem beynindeki hormonal yapıyı etkilemekte, hem de ciddi anlamda para ve zaman kaybına sebep olmakta. 1-2 biradan zarar gelmez ama asla ve asla fazlaya kaçma. Hele rahip modunda olduğun süreçte kesinlikle sarhoş olup sabahına hangover olacak kadar içme.



Monk Mode: Be More By

Doing Less (Estranging Ourselves from Distractions and Focusing on Success) kitabının kapağı.

2- Sosyal çevre

Bu konuda çok net ve acımasız olacağım. “Başarılı insanlar, eziklerle takılmaz!”. Hayatınızda bir amacı olmayan, boş beleş yaşayan tüm insanlarla iletişiminizi kesin ya da minimuma getirin. Sizin kendinizi geliştirmeye çalıştığınızı, yararlı birşey yaptığınızı anlamamak için inat eden, sizi yolunuzdan çevirmeye çalışan, “amaan ne uğraşıyon bunlarla” diyen herkesle ilişkinizi kesin.

İlk kısmı zor olacak, ancak bir süre sonra bunun da yararını göreceksiniz. Çevrenizde gerçekten vizyonu olan, kendini geliştirmiş ya da geliştirmeye çalışan insanlar olsun. Sizi demotive eden herkesi hayatınızdan uzaklaştırın.

3- Günlük hayat

Öncelikle kendinize bir günlük rutin oluşturun. Yatış – kalkış saatleriniz, yemek saatleriniz düzenli olsun. Bu konu özellikle genç arkadaşlar için biraz zorlayıcı olabilir, ancak bu da başarı için olmazsa olmazlardan.

Artık, “bugün dersim yok öğlene kadar uyuyayım” yok! Günlük ortalama bir uyku süren ve kalkış saatin olsun. Hafta sonları 1-2 saat ekstra kaytarabilirsin ama dediğim gibi artık öğlene kadar uyumak yok. Onun yerine yapılacak bir dolu şey var. Onları da bir sonraki [yazıda](#) anlatacağım.

Sonraki Bölüm : [Rahip Modu \(Monk Mode\) – Gelişim](#)

Author [Hank Moody](#) Posted on [September 29, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Alfa Kuralları](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Kişisel Gelişim](#), [Rahip Modu](#), [The Red Pill](#) 67 Commentson [Rahip Modu \(Monk Mode\) – Giriş](#)

Jordan Peterson – Nasıl alfa olunur?

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü [Jordan Peterson](#)’un üniversitede verdiği derslerin kayıtları kendi [YouTube kanalında](#) yayınlanıyor. Bu videolarda bayağı iyi mücevherler var. Bunlardan birinde kaydedilmiş bu aşağıdaki videoda Peterson, egemenlik hiyerarşisi, arketip idealler, hiyerarşide yükselmek ve kişisel ideal hakkında konuşuyor. Bu arada çaktırmadan nasıl alfa erkek olunur sorusuna da cevap veriyor. (Alfa olmak için ızdırabı gönüllü kabul etmek ve dolayısı ile aşmak ile (02:10) ve bilinmeyene kahramanca meydan okumak ve onu anlaşılır hale getirip başkaları ile paylaşmak (12:25) lazım diyor.).

Jordan Peterson daldan dala atladığı için olsa gerek, arada mesajı kaçırmak mümkün.

Videonun altında bir izleyici sormuş :

“Nasıl alfa erkek olunur? Video da buna dair bir cevap var mı? ”

Şöyle yanıtladım :

“Evet dikkat ettim de biraz Jordan B. Peterson’a hakim olmak lazım mesajı kapmak için. Bir de arada çok dağılıyor üstad. JBP üstad, eğer toplum yolsuzluğa batmamış ise herhangi bir

erkek egemenlik hiyerarşisi; yetenek, çalışma ve sabır ile tırmanılan bir yapıdır. Bunu gerekli fedakarlığı yaparak çalışan, bir alanda yetenek geliştiren kişi tırmanır. Örneğin Bilişim beyin cerrahlarının arasındaki hiyerarşiyi düşün (toplumda çok hiyerarşi vardır böyle, örneğin futbolcular arasında, finansçılar arasında, fırıncılar arasında, lokantacılar arasında ...). En yetenekli, çalışkan, sabırlı ve fedakar cerrah egemenlik hiyerarşisinde yukarı tırmanır.

Alfaya gelemim. JBP'ye göre arketip alfa, kaotik bir durumda bilinmeyenle yüzleşecek cesareti olan ve bu cesareti ile bilinmeyi yenip yeni bilgi üreterek bunu paylaşan kişidir. Böylece egemenlik hiyerarşisinde tepeye çıkar ve kadınlar tarafından daha arzu edilir olur. Bunun avcı toplayıcı toplumda arketipi, yeni ve keşfedilmemiş yerlere ilk gitme cesareti gösteren, oralardaki bilinmeyen vahşi hayvanları avlayan ve böylece daha çok kaynağa sahip olan cesur – savaşçı – avcı erkektir. Günümüz toplumunda ise bir alanda bilgiye ulaşan (örneğin daha önce hiç kullanılmamış bir teknikle cerrahi geliştiren ve daha çok hastanın hayatını kurtaran doktor ya da yeni bir yazılım geliştiren mühendis, vs.)dir.”

İzleyici daha sonra şöyle sormuş :

“Erkek Adam illa mühendis doktor mu olmak gerekiyor yani bu devirde alfa erkeği olmak için, yoksa kendi alanında başarılı olmak ta alfa erkeği olmak için yeterli mi ?”

Cevap :

“Çok güzel bir nokta yakaladın. JBP'a göre yükselebileceğin erkek egemenlik hiyerarşisi sayısız. Çoğunda bilinmeze kafa tutmak demek değer yaratmak demek. Muslukçular, fırıncılar, lokantacılar, vs ... zanaatkarlar için kendi yerel hiyerarşileri var. Zanaatin neyse orada değer yaratıp yukarı çıkman seni alfa yapar der üstad. “Özen ve sabırla yapılmış hiçbir şey önemsiz değildir” der.

Yani kısacası mühendis falan olmaya gerek yok. Hatta birçok zanaatkar veya esnaf kendi hiyerarşisinde ortalama bir mühendise 5 basacağı bir yüksekliğe çıkabilir.”

Jordan Peterson'un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.

Jordan Peterson ile ilgili bir başka kaynak da [Jordan Peterson – Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları](#) kitabı.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa

zamanda erkek popölasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 28, 2017](#) Categories [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Carl Jung](#), [Erkek Egemenlik Hiyerarşisi](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#) 2 Commentson [Jordan Peterson – Nasıl alfa olunur?](#)

Erkek arkadaşlık başvurabileceğiniz bir iş pozisyonu olsa idi ...

Mumbai merkezli genç komedyen ve aktörlerin güzel skeçlerinin yer aldığı [SNG Comedy](#) sayfasından uydu erkek nasıl olunur, nasıl friendzone'a park edilir konusunda enfes ve komik bir skeç. Elemanlar çıkma teklifinin iş başvurusu olduğu paralel evrende olayı güzel anlatmışlar.

Video bir erkeğin genelde friendzone kendi ısrarı ile düştüğünü güzel bir şekilde anlatıyor.

NOT : Türkçe altyazılı, eğer otomatik açılmıyor ise CCden açabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 26, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Friendzone](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Uydu Erkek](#) 6 Commentson [Erkek arkadaşlık başvurabileceğiniz bir iş pozisyonu olsa idi ...](#)

Arkadaşı oynamak

Kadınların erkek arkadaşları ve kız arkadaşları vardır. Eğer bir kadınla yatmıyor ve arkadaş iseniz, onun kız arkadaşlarından birisinizdir.

Rollo Tomassi

“Ben seni arkadaş olarak görüyorum (friendzone) diyarımdan nasıl çıkılır?” Hiçbir zaman o diyara girmemek en iyisi. Eğer bir kere friendzone'a girdiyse arkadan kapıdan sızabilirsiniz, kadını ve friendzone'unu arkada bırakarak.

Kadınlar bu meşhur “ben seni arkadaş olarak görüyorum / [arkadaş kalalım](#)” reddetme yöntemini çok uzun süredir kullanıyorlar. Bu, bir taşla iki kuş vurmak anlamına gelen oldukça fonksiyonel bir yöntem. Nedeni de şu : Erkek için kadın – erkek ilişkilerinin en önemli ödül birimi seks iken kadın için bu ilgidir ve arkadaş kalalım reddetmesi ile istemediği ya da şimdilik istemediği bir erkekle beraber olmak zorunda kalmazken, aynı zamanda onu friendzone’a atarak ondan ilgi almaya devam eder. Bu aynı zamanda reddedişin yükünü erkeğin omuzlarına da yıkar zira eğer siz arkadaş kalalım cevabına “yok öyle bye bye” diye karşılık verirseniz, onun uzattığı arkadaşlık elini iterek suçlu konumuna da düşersiniz.

Fakat birçok kadın için “arkadaş olalım” reddedişi tehlikeli bir yöntem olmaya başladı. Cinsel açlıkta sınır tanımayan genç ve feminen beta kuşağı bunun bir reddetme olduğundan tamamen habersiz ve bunu bir umut olarak algılıyor : “eğer onunla önce arkadaş olursam ona benim aslında ne kadar iyi bir erkek arkadaş materyali olduğumu gösterebilirim” yanılışı ile. Bu erkeklere biz uydu erkek diyoruz. Uydu erkek, gerçekte sürtüğün erkek versiyonudur. Erkekten ilişki karşılığı almadan onunla beraber olan kadın ile, kadından cinsellik almadan ona ilgi ve kaynak ayıran erkek aynı şeydir. Fuckbuddy – friends with benefits durumundaki kadın ile friendzone’daki erkek aynı şeydir.

Bir erkek, “arkadaş olalım / kalalım” reddedişini genelde en standart beta erkek oyunu olan önce arkadaş olalım stratejisi yüzünden yer. Bu erkek daha ilk buluşmadan daha yakın ilişkiyi ima ile de olsa bastırmak yerine, önce tamamen asexual ve zararsız görünüp, doğru zamanı bekleyerek, başından kendi kendinin kulaklarından tutup friendzone’a atar. Her kadınla ilk buluşmalarda olayı yakın temasa taşımak mümkün değildir ama beyni beta oyunu ile yıkanmamış erkek (a) bunu deneyecek cesareti gösterir ve (b) iş oraya gitmeyecek gibi ise hatunu komple unutarak friendzone’un yanına bile yaklaşmaz. Betanın temel stratejisi ise bunun tam tersidir.



FRIENDZONE

Sen kendini hiç yoktan iyidir diye kandırmaya devam et.

Friendzone'a giren erkeklerin burada olmalarının en önemli nedenlerinden biri keskin nişancı taktiğidir :

Uzun süreli ilişki dışında erkeklerin büyük bir kısmı, sniper yöntemi olarak adlandırılabilir bir ilişki stratejisi izlerler. Beta erkek sıklıkla tüm zamanını, enerjisini ve kaynaklarını tek bir hedefi sabırla beklemeye, o sabırla beklediği doğru zaman gelip de hedefindeki kıza niyetini belli etmeye adar. Bu "kız", bütün bu bekleme / kur yapma dönemi boyunca, beta erkeğinin hedefindeki tek hatun kişidir. Bu süreç birkaç haftadan, bazı uç örneklerde birkaç yıla kadar sürebilir. Bu bekleme süresi boyunca beta erkeği, en önemli kaynağından fedakarlık yapar – diğer potansiyel fırsatlar. Tabak çevirme teorisini kullanan erkek ise bu saçma (ama maalesef çok yaygın) durumdan kendini koruyabilir ve kadın peşinde koşarken birçok hedefe seri halde yönelir (pompalı tüfek yöntemi). Kadınsı koşullanma ile beyni yıkanmış beta erkeği balığı olta ile avlarken, tabak çeviren erkek balığı çok geniş bir ağ ile avlar. Ağa takılanlardan beğendiklerini alır, beğenmediklerini tekrar suya atar. – [Tabak Teorisi](#)

Keskin nişancı stratejisinin temel problemi kadın – erkek ilişkisini yatağa taşıyan o tüm cinsel gerilimden ve tutkudan soyutlanmış olmasıdır. Ancak cinsel birleşme sonrası gelebilecek olan o sıcak, samimi ve güvenli atmosfere, cinsel ilişki öncesi varolması gereken [pozitif cinsel gerilim sürecini](#) bypass ederek atlar. Bu [testosteron](#) yoksunu süreç kadına karşısındaki erkeğin bir şekilde erkek değil yatakta sarılıp uyuyacak bir oyuncak ayı olduğunu bağırır. İşin komiği bu oyuncak ayı "zararsız" sürecin sonunda seks talep ederse kadından alacağı cevap "aman Tanrım sen bunca süredir beni becermek için arkadaş gibi mi davrandın?" sorusu olacaktır □ Tabii bu kısım betamıza söylenmeyebilir ama bunun ardından gelen sözler klasiktir "ama Mahmut ben seni arkadaş olarak görüyorum".

Eğer yukarıdaki süreci uygulamazsanız zaten bu cevabı almazsınız. Ama eğer bu duruma düşerseniz arkadaş kalalıma her zaman verilmesi gereken cevap bunu [reddetmektir](#). Bu reddediş ne zaman olursa olsun “hatanın neresinden dönülse kardır” diye yapılmalıdır. Ama arkadaş kalmayı reddetmek genelde uydu erkeğin “kız ben kaçarsam kovalar” mantığıyla yaptığı bu nedenle de tam olarak yapamadığı birşeydir.

Çeviri: [Playing friends](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 25, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Friendzone](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [Rollo Tomassi Türkçe](#), [Tabak Çevirmek](#), [The Rational Male](#), [Uydu Erkek](#) 214 Commentson Arkadaşı oynamak

Eğer benim en kötü halimle baş edemezsen, beni en iyi halimle katiyen hak edemezsin.

“Eğer benim en kötü halimle baş edemezsen, beni en iyi halimle katiyen hak edemezsin”. Kızların profillerinde sıkça kullanılan bir özlü(!) söz. Sözlerin sahibi de Marilyn Monroe. Tamamı şöyle :

“Kendini beğenmiş, sabırsız ve biraz da özgüvensiz biriyim. Hatalar yaptım, bazen kontrol edilemez ve zor başedilir oldum. Ama eğer benim en kötü halimle baş edemezsen, beni en iyi halimle katiyen hakedemezsin.” – Marilyn Monroe.

Ne güzel, tam da Dünyanın ihtiyacı olan şey : Kariyerine poposunu göstererek başlayan, alkolik, 29 yaşına kadar 12 tane kürtaj yaptıran (prezervatif kullanmayı akıl edemeyecek bir aptal), uyuşturucu bağımlısı ve overdosedan 36 yaşından ölen bir mankafanın felsefesi. Şu sözlerin güzel veya manalı birşey gibi on binlerce kadının diline dolanması, modern dünyanın saçmalıklarından biri.



Marilyn Monroe doğru söylemiş. Hiçbir erkek hayatında böyle bir kadını hak etmez. Bu tip bir kadının en iyi haline bile değmez.

[Tinder](#)‘da falan rastlarsanız bu söze, hatunu hoyratça sola atın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 23, 2017](#) Categories [Erkek](#)
[Adam](#) Tags [Kadınlar ne ister](#), [Marilyn Monroe](#), [Modern Kültür](#), [Özlü Sözler](#) 14 Commentson
Eğer benim en kötü halimle baş edemezsen, beni en iyi halimle katiyen hak edemezsin.

HB (Hot Baby) Derecelendirme sistemi

Kırmızı hap camiasında ve daha geniş erkek camiasında kullanılan HB diye bir kavram var. Bazen HB kısmı olmadan da kullanılıyor. Şu kız HB7, bu kız en fazla 8.5 gibi.

Bu kavram kadınların fiziksel çekiciliklerini konuşma dilinde standartlaştırma çabasının sonucu. HB = Hot Baby. Her ne kadar olay standartlaştırma olsa da, olay tabii tamamen kişiye bağlıdır. Örneğin kendi çekicilik indeksi 8 olan bir erkek, HB5’i değil HB6yı ortalama alacaktır.

Bu sistemde indeks tamamen fiziksel güzellikle alakalıdır. Siz örneğin HB4 bir kızla çıkabilirsiniz ama onun fiziksel olarak çekici olduğunu iddia edemezsiniz (her ne kadar diğer alanlarda çok iyi olsa da).

HB1 – Hiçbir çekiciliği ve güzelliği olmayan kadınlar bu kategoriye girer. Ortalama bir erkeğin bu kategoride bir kadınla birlikte olmak aklının ucundan geçmez.

HB2 – Temelde HB1, hala hiçbir çekiciliği yok ama en azından sıcak bir gülüş gibi bir adet özellik sayabiliyorsunuz. Yine de bir barda iken bu kıza yürümek aklınızın ucundan bile geçmez.

HB3 – Temelde HB1, hala çekici değil ama birden fazla iyi özelliği var. Ortalama bir iyi çocuk bu kıza acıyıp konuşabilir ve hatta kız iyi biri ise bildiği çirkin bir arkadaşına ayarlamak isteyebilir. Ama seks tabii ki düşünülemez.

HB4 – Çekici değil ama fiziksel olarak da tamamen itici değil. Biri kafanıza silah dayasa ve dese ki yürü “sık lan sık, öldür daha iyi” demek yerine “tamam tamam ayak bilekleri güzel, oraya odaklanacağım” diyerek yürürsünüz. Kıza acıyıp seks yapma şansı da var. 20 kilo verse aslında fena değil dediğiniz kızlar genelde HB4 veya HB5tir.

HB5 – (Nötr)- Ortalama hatun. Kadın milletinin çekicilik açısından en çok içine düştüğü grup. Çekici değildir, itici değildir. Çirkin diyemezsiniz mesela ama güzel de değildir. Bu seviyede bir kadınla çıkıp çıkmayacağınıza kadının kişiliği ve sizin kendi çekicilik seviyeniz büyük etki eder. Mesela iyi yemek yapması ve çok cool olması durumunda çıkarsınız.



What is this?

This guide is an attempt at standardizing the unstandardizable. Understand that as you use and reference this guide. Everyone's tastes in what makes someone pretty or not is different. However, there is a certain.. tolerance to what most people would agree is a 5 vs. an 8. This guide is to assist in zeroing in on what most can agree on.

Yes, you may think that 7-2 is prettier than 8-5. Your personal preference is your own. Everyone's will vary some.

This guide is purely meant to help one anon reference a females' level of attractiveness, and keep one another's 'claims' in check.

What about the body?

The body is hard to define. Tastes vary so much, you'd almost need a guide for every individual race. For this infographic, here's a very general guide: the more sexually attractive parts she's got, the more points she gets. Same rule about 9's and 10's apply: no actual 10s, but your 10 might be a 9 with a huge ass if you're into huge asses.

A word on half-levels (6.5, etc)

1.5

Scoobys Sister



There are definitely degrees of attractiveness, in and amongst the individual levels. If you are looking at a girl, and she's just not quite attractive enough to fit in the row of 8s, but you think she's prettier than most of the 7s, then you my friend have a 7.5 on your hands. Use your best judgment, or let others help you decide.

HB6 – (Eh işte güzel) – Ortalama çekicilikteki hatun. Fiziksel çekiciliğine bakarak onunla beraber olmak ve yatmak istersiniz. Bu hatun çekici gibi diye düşündüğünüz hatunların çoğu 5.5 – 6.5 bandındadır. Arkadaşlarınız görse “OK olur bu” der.

Not : Kırmızı hap camiası çoğunlukla HB6.5 ve üzeri hatunlara yürür.

HB7 – (Gerçekten Güzel) – Ortalamanın üstünde çekici hatun. Bu hatun birçok kişi tarafından “güzel” ve “çekici” olarak tanımlanacaktır.

HB8 – (Çok güzel) – Çok güzel hatun. Kızların 10%den azı bu kategoridedir.

HB9 – (İnanılmaz güzel) – Pratik maksimum. Gerçek hayatta top modeller bu kategoridedir.

HB10 – Teorik maksimum. Bu kızların sayısı pratik olarak sıfırdır. Ağır fotoşoplu ve makyajlı Victoria Secrets modelleri magazin kapaklarında ve televizyonda HB10 görünür ama gerçek hayatta bu tarz bir kız yoktur. Bir de, bir kadının HB10 olması tamamen bir erkeğin eğilimine hitap etmesi ile olabilir. Mesela Asyalı kızlara ilgi duyan biri HB9 bir Asyalıyı HB10 algılayabilir ya da kızıl saçlılara ilgi duyan biri kızıl saçlı bir HB9'u HB10 algılar.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 23, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) 58
Commentson HB (Hot Baby) Derecelendirme sistemi

Çiftleşme çizelgesi

Kadınların hem iyi genetik materyale hem de kendisine ve çocuğuna rahatça bakacak iyi kaynaklara sahip erkekleri elde etmek için geliştirdikleri ve yüzyıllardır kullandıkları sosyal tertibatlar ve metodlar var. Bir kadın için ideal olan, elde ettiği etken bu ikisine de sahip olması. Fakat **bu iki özelliğin tek bir erkekte bulunması (özellikle günümüzde) nadir görülen birşey**. Bu nedenle kadınlar hem biyolojik zorunluluklarının hem de güven ihtiyaçlarının kışkırtması sonucu bu duruma cevaben sosyal gelenekler geliştirmek zorunda kaldılar. Sonuç olarak erkekler bugün sadece kadınların biyolojik zorunluluklarıyla değil, uzun bir tarihi olan bu geleneklerle de karşı karşıyalar.

Daha önceki birçok yazıda eş seçiminin binlerce yıllık evrimle iki cinsiyetin de donanımına kazanmış psikolojik ve biyolojik fonksiyonlarca şekillendiğini yazdım. Bu fonksiyonlar kolektif hafızamında o kadar derinlere işlemiş ki, bu fonksiyonları sonucu defalarca aynı davranışları tekrarlasak bile, bunların etkisinde kararlar verdiğimizizin bilinçli olarak farkında bile değiliz (örneğin bir kadının alfa serseri ile ikinci çocuğu yapması).

Bir türün hayatta kalması için çocuklarının hayatta kalma şansını en çok arttıracak davranışlar sergilemesi mantıken çıkarabileceğimiz bir kavram – bunun diğer bir yolu da sinekler gibi binlerce yumurta bırakmak ama çoğu büyük gövdeli memeli bu şekilde üremiyor. Bunun insan dışısı için en açık seçik anlamı, kadının kendi genetik materyalinin elde edebileceği en iyi erkeği bularak ona ve potansiyel bebelerine en iyi kaynakları sağlanması şansını arttırmak. Bu nedenle kadınlar kendi üremelerinin itina ile seçicileri iken, erkeklerin üreme stratejisi kendi genetik materyallerini insani sınırlar içinde en fazla kadınla paylaşarak en fazla sayıda bebe yapmak şeklindedir. Bir erkeğin tabii ki eş seçerken kriterleri vardır ama (hatun taş olmalı gibi) ama kriterleri bir kadın kadar seçici değildir (gece 2'den sonra çirkin hatun olmaz). Bunun yansımaları hormonlarımızda görebilirsiniz. Erkekler kadınların 12 ila 17 katı testosterona sahip iken (cinsel tahrikin ana hormonu) kadınlar erkeklere göre daha çok

östrojen (cinsel ihtiyatın hormonu) ve oksitosin (besleme – büyütme ve güvenin hormonu) hormonuna sahiptir.

Fakat bu iki strateji pratikte çatışma halindedir. Bir kadın ve bebesinin hayatta kalma şansını arttırması için erkeği üreme stratejisinden büyük ödün vermeye zorlaması gerekir. Erkeğin birden çok kadını hamile bırakıp terk etmek yerine sadece bir kadına (en azından uzun süre) ve onun bebesine yatırım yapması kendi genetik geleceği açısından risklidir. Bu nedenle erkek kendi üreme stratejisinden ödün verirken hem seçtiği kadının üremek için uygunluğundan, hem de beraber yaptıkları bebelerin kendi bebesi olduğundan emin olmalıdır.

Not : Bunun enteresan sonucu ise erkeklerin kalabalık bir çocuk grubu içinde kendi çocuklarını, kadınlara göre çok daha hızlı bir şekilde bulabilmeleridir. Yapılan çalışmalara göre erkekler hepsi aynı üniformayı giyen kalabalık bir çocuk grubu içinde babalar çocuklarını annelere göre hem daha hızlı hem de daha isabetli bir şekilde bulabiliyorlar. Eş seçiminde sosyal ve psikolojik faktörler de olsa, temel mekanizma yukarıdaki stratejiler ve onların dengelenmesi üzerine kuruludur.

Sosyal Gelenek

Bilinçaltında süre gelen bu dinamiği karşılamak için kadınlar kendi üreme stratejilerini eniyileyecek sosyal gelenekler geliştirmişlerdir. Örneğin bir kadının bir ilişki konusunda birden fikrini değiştirmesi ve erkeği terk etmesi normal karşılanırken, erkeğin böyle bir fikir değişikliği genelde sorumluluk duygu sömürüsü ile engellenir. Bu nedenle kendi bilinç altı üreme dinamiklerini takip eden “oyuncular” ve çocuklarını başka kadınlar için terk eden erkekler “çok kötü insanlar” iken kendi hayatlarından vazgeçerek karıları ve çocukları (bazen biyolojik olarak kendilerinin olmayan çocukları) için gece gündüz çalışan babalar ise el üstünde tutulur.

Kadınların klasik “arkadaş kalalım” reddetmesi, kadınların kurban rolüne ışık hızıyla soyunması ve hatta evliliğin kendisi bile bu mekanizmanın sonucudur.

İyi babalar mı, iyi genler mi?

Kadınların üstesinden gelmeleri gereken en büyük problem, cinsel çekiciliklerinin çok kısa sürmesi (çoğu 20lerinde takriben 10 – 12 yıl kadar) ve iyi baba materyali ile iyi genetik materyalini aynı erkekte bulmanın zor olmasıdır. Tedarik edebilecekleri ve sağlayabilecekleri güvenlik iyi babaları oldukça faydalı kılarsa da, bu özelliklere sahip erkekler genelde daha iyi fiziğe, ataklığa ve risk alma yeteneğine sahip erkeklerin çocuklarına bırakabileceği bu oldukça adaptif genetik materyale sahip değildirler (daha güçlü, daha hızlı ve daha agresif erkeklerin kendi genetik materyallerini daha sonraki nesillere bırakma şansı daha fazladır). Bu efendi adam mı, piç adam mı paradoksudur.

Bir kadının hem iyi babanın hem de iyi sperm bağışlayıcısının sağlayabileceklerini elde edebilmeleri için sosyal gelenekleri bu yönde eğip bükmeleri gerekmektedir.

Üreme çizelgeleri

Yukarıdaki paradoksun gerekliliği, kadının kısa süreli ve uzun süreli ilişki dinamiğinde ortaya çıkar. Kısa süreli ilişki iyi genetik materyale sahip erkeklere açık iken, uzun süreli ilişki iyi baba materyaline sahip erkeklere ayrılmıştır. Bir kadının efendi, işi gücü yerinde ve sadık bir erkekle evlenirken kaçamak fırsatı bulduğunda serserinin teki ile kaçamak yapmasının nedeni budur. Genetik geçmişimizin çok büyük bir kısmında bir erkeğin iyi genlere sahip olması iyi sağlayıcı olması anlamına da geliyordu ama günümüz kompleks

toplumunda tam tersi daha yaygın. Avcı toplayıcı toplumlarda en saldırgan, en güçlü ve en risk alabilen erkekler en çok geyiği avlayıp en çok eti sağlayabiliyorlardı belki ama bugün en sorumlu, en çalışkan ve en efendi erkekler en iyi para getiren işlere sahipler (tepedeki alfa patron azınlığı saymazsak).

Aldatma

Bir kadının aldatmasının altında genelde bu mekanizma işler. Kadın proaktif ya da reaktif olarak aldatılabilir. Reaktif aldatma da kadının uzun süreli ilişkisi olsa da, kendine kur yapan bir alfa ile kısa süreli kaçamak yapılabilir. Bu aldatma paralel bir ilişkiye de dönüşebilir ama asıl motivasyon genelde bu kaçamaktan, eldeki erkek arkadaş veya kocanın sağlayamayacağı iyi genleri almaktır.

Proaktif aldatma ise bekar anne (single mom) olayıdır. Bu senaryoda kadın iyi genlere sahip bir adam bulur, ondan çocuk yapar ve sosyal geleneğin icat edilmiş araçlarını kullanarak onu çocuklarına daha iyi babalık yapacak birini bulmak için terkeder.

Birçok kadının bu döngüleri uygulamak ve erkekleri tuzağa düşürmek üzere kafalarında bilinçli bir ana plan olmadığını tekrar vurgulamak isterim. Bu motivasyonlar ve bunları haklı çıkarmak üzere icad edilen sosyal gelenekler tamamen bilinçaltı prosesler. Kadınlar çoğunlukla bu proseslerin farkında değildir ama onların etkisindedir. **Herhangi bir türün dışısının çocukları için en iyi gen sağlayıcıyı ve çocuklarıyla beraber hayatta kalmasını sağlayacak en iyi kaynak sağlayıcıyı bulması, ona evrimsel olarak piyango vurmasıdır.**

Boynuzlu

Bir seviyede erkekler burada olup bitende bir yanlış olduğunun farkındadır ama kadının haklı çıkarma çabalarının karşısında neden böyle hissettiklerini bilemezler ya da sebebini yanlış anlarlar. Ya da erkeği utandırma üzerine kurulu “doğru olanı yap” sosyal baskısına dayanamadıkları için kurtarıcı / kendini feda eden rolüne bürünmek zorunda kalırlar. Buna rağmen bazı erkekler, tecrübe ya da gözlem ile başka erkeklerin başarılı üremeleri olan çocuklar için kendi kaynaklarını harcadıklarını görerek bekar annelerden uzak duracak kadar durumun farkındadırlar.

Erkekler genelde proaktif ya da reaktif boynuzlu durumuna düşerler. Eşinin kısa süreli ilişkilerinin yararlandığı tutkulu cinsellikten asla yararlanmasa da sosyal baskı ile bu başkasının çocuklarına sağlayıcı olmaya devam ederler. Bu erkekler çok az kaynak ayırıyor olsa bile yine de başkasının genetik mirasına az miktar seks elde etmek uğruna kaynaklarını aktarmaktadırlar. Bu erkekler aslında kısa dönemli partnerin yapması gereken babalık işini üzerlerine almışlardır. En azından zaman ve çaba harcamaktadırlar, kendi çocuklarını yapmak üzere kullanabilecekleri zaman ve çaba.

Fakat maalesef söylemeye gerek yok ki uzun süreli zararlarını göz ardı edecek ve bekar annenin kötü kararlarını ödüllendirip besleyecek, am yoksunu sayısız erkek var dünyada. Kadının bu kötü kararlarını destekleyerek bu çerçevede toplumun sosyal geleneğini de destekler. Unutulmamalıdır ki bu devirde (tecavüz hariç) çocuk yapacakları erkeği seçme konusunda tüm sorumluluk kadının üzerindedir ve bu onun seçimidir. Erkeğin de sorumluluğu olsa da sonuçta seks ve çocuk kadının seçimidir.

Çeviri : [Schedules of Mating](#)

Kırmızı Haplı Çocuk – Mavi Haplı Çocuk

Soru : Kırmızı hap öğretisinden kimler fayda sağlayabilir?

Cevap : Deneyen herkes.

Bir mavi haplı, bir de kırmızı haplı erkek portresi çizip, cevabın neden böyle olduğuna bakalım.

Mavi Haplı Çocuk Oyunu

Mavi haplı çocuk, bir sosyal aktivitede ya da derste bir kız görür. Onunla ilgili düşler kurar. Onun dünyanın en güzel şeyi olduğunu düşünür. Haftalar hatta aylar sonra cesaretini toplayarak kıza birşeyler içmeyi teklif eder. Kız “neden olmasın?” der. Oğlumuz sevinçten havalardadır. İlk buluşmanın her detayını planlar. Bu buluşmanın heyecanı uykularını kaçıırır. Buluşma günü kıza mesaj atar ve buluşmayı heyecanla beklediğini belirtir. Kız birkaç saat cevap vermez. Sonra “kusura bakma ben bugün gelemeyeceğim” yazar.

Oğlumuz ertesi gün kıza yine ümitle mesaj atar. Kız koca birgün cevap vermez. Kızımız meşguldür. Bu bir süre bu döngüde devam eder. Sonunda kızımız oğlumuzdan kendisini bir daha aramamasını ister.

Mavi haplı çocuk, arkadaşları aracılığı ile bir kızla tanışır. Kızla ilgili düşler kurar. Onun dünyanın en tatlı şeyi olduğunu düşünür. Haftalar hatta aylar sonra cesaretini toplayarak kıza birşeyler içmeyi teklif eder. Kızın erkek arkadaşı vardır. Oğlumuz platonik modda kızımızı aylar hatta yıllarca arzular durur.

Mavi haplı çocuk, arkadaşları aracılığı ile bir kızla tanışır. Kızla ilgili düşler kurar. Onun dünyanın en tatlı şeyi olduğunu düşünür. Haftalar hatta aylar sonra cesaretini toplayarak kıza birşeyler içmeyi teklif eder. Kız “neden olmasın?” der. Oğlumuz sevinçten havalardadır. İlk buluşmanın her detayını planlar. Bu buluşmanın heyecanı uykularını kaçıırır.

Oğlumuz ve kızımız buluşurlar. Oğlumuz heyecanlıdır. Tüm utangaç, acayip ve inek yanları ortaya serilir. Ama aynı zamanda ne kadar centilmen olduğunu da kıza gösterir. Kızımız sen dünyanın en iyi arkadaşısın der. Aylar ve yıllar boyunca oğlumuzun ara ara hediye ve yemeklerle renklendirdiği arkadaşlık başlar. Bu süre boyunca öpüşmezler bile.

Kırmızı Haplı Çocuk Oyunu

Kırmızı haplı çocuk, bir sosyal aktivitede ya da derste bir kız görür. Gider o gün kıza “merhaba” der. Ona haftasonu yapmayı planladığı şeyi söyler ve kıızı da davet eder. Kız “neden olmasın?” der. O andan sonra oğlumuz kızımızı unutur. Sosyal aktiviteye devam eder, başka kızlarla da konuşur.

Kırmızı haplı çocuk, [kızların kendisini ekebileceğini, hatta daha iyisini bulana kadar kendisiyle takılabileceğini bilir](#). Kırmızı haplı çocuğun sikiinde değildir bu.

Kızın biri Cumartesi mesaj atıp gelemeyeceğini söylerler. Kızımız çok üzgündür. Kırmızı haplı çocuk “sudan bahaneler!” diye cevap atar. Umrunda değildir. Başka bir kız geleceğini belirten mesaj atar. Kırmızı haplı çocuk kızla takılır. Yatağa giden yolu döşemeye çalışır. Kızın gönlü olur, sevişirler. Kızın gönlü olmaz, kırmızı haplı çocuk peki der, takmaz kafaya.

Kırmızı haplı çocuk, arkadaşları aracılığı ile bir kızla tanışır. İlk fırsatta kıızı bir yerlere davet eder. Kızın erkek arkadaşı vardır. “Oh tamam” der ve kıızı düşünmeyi bırakır. Sonra kız erkek arkadaşından ayrılır ve kırmızı haplı çocuk aklına gelir.

Kırmızı haplı çocuk, arkadaşları aracılığı ile bir kızla tanışır. İlk fırsatta kıızı bir yerlere davet eder. Çıkarlar. Kırmızı haplı çocuk ilgisiz davranır, [dozunda şakalaşır, dolaylı olarak cinsel ilgisini kıza gösterir](#). Kızın ilgisi varsa sevişirler, yoksa kırmızı başlıklı çocuk takmaz kafaya.

Eğer arkadaş olurlarsa, kırmızı haplı çocuk kıza erkek arkadaşları standardında davranır – eğer kız bir iyilik isterse karşılığını verir, bir bira ısmarlamak gibi. Ne kızın kendisini kullanmasına izin verir ne de onunla ilgili gerçek dışı düşler kurar.

Dikkat edin, kızlar kırmızı haplı çocuğa yağmamaktadır. Kırmızı haplı çocuğun tek yaptığı kendisi ile seks yapmayan hatuna fazla zaman ve kaynak ayırmamasıdır. Kırmızı haplı çocuk resmen [tabak çevirmektedir](#).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 22, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Tabak Çevirmek](#), [The Red Pill](#) 37 Comments on [Kırmızı Haplı Çocuk – Mavi Haplı Çocuk](#)

Uydu erkekliğin kahreden ızdırabı

Sen uydu erkekliğin resmini yapabilir misin Abidin?

Resmi yapılabilir mi bilmem ama fotoğrafı çekilmiş. Bu insan evladı mericinin gözleri, Friendzone (Uydu Erkek) ülkesinin (kendisi Çin ve Hindistan'dan sonra dünyanın en kalabalık memleketidir) o ızdırıp dolu coğrafyasını bütün şiddetiyle yansıtıyor. Tam dibinde olup da dönüp koklayamamak. Sabırla derdini dinlerken, bilgisayar programlarını yüklerken, kötü çocuklar canını yakarken ağlayacak omuz olurken, ödevini yaparken, birgün aslında aradığı erkeğin yanbaşıda olduğunu anlamasını beklerken heba olmak ...

Friendzone, kıza çıkan ön kapısı parmaklık, arka kapısı ağzına kadar açık bir hapisane hücresidir. Ordan 5 saniyede çıkmak mümkünken, 5 ay çıkamamanın sebebi tamamen uydu erkeğin mavi hap [beyin yıkanmışlığıdır](#).

Bu duruma her genç erkek az çok bir kere düşer. Az düşün, bu şekilde batmayın. Ve bir kere düşün. Hatta Erkek Adam okuyorsunuz, hiç düşmeyin.



My Best Friend = En iyi arkadaşım demiş pilicimiz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 22, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Friendzone](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Uydu Erkek](#) 38 Commentson [Uydu erkekliğin kahreden ızdırabı](#)

Memleketimden Hipergami manzaraları – Terkedilen koca zengin olunca

Haber eski ama sitede bir köşede bulundurmak lazım. Standart matrix medyası için tabii asıl haber kendini terk eden eşine insanlık yapan abi ama bizce asıl vurgu 2015 yılının [hipergami](#) ödülünü almayı hakeden hareket.

Oğlumuz Sedat K. işsiz kalınca taze gelin Eylem Ş. parasız aşk mı olur diyerekten Sedat'ı terk etmiş ve başka biri ile yaşamaya başlamış. Haberden anladığımıza göre boşanma yok. Sedat ise sonrasında azimle sıçırıp zengin olmuş. Fakat parayı mülkü bulunca artık yiyebileceği daha güzel hatunlara akmak yerine fakir haliyle tavladığı Eylem aklına gelmiş, hatunu sorup soruşturup bulmuş. Fakat Eylem çoktan başka bir adamın kollarında imiş ve hatta o adamdan çocuğu da varmış.

Sedat Eylem'den vazgeçmiş ama bir babalık yapıp hem Eylem'in kanser hastası çocuğunu tedavi ettirmiş, hem de Eylem'in yeni erkeğinin kefaletini ödeyip hapisten çıkarmış.

Parayı gören Eylem'in içindeki tek dişi kalmış hipergami adlı canavar Eylem'e Sedat'a dön programı yüklemiş. Sedat da Eylem'e ailene sahip çık diyerekten, Eylem'i şutlamış.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 22, 2017](#) Categories [Erkek](#)
[Adam](#) Tags [Hipergami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar neden aldatır](#), [Zengin Koca Avcısı](#) 23
Commentson [Memleketimden Hipergami manzaraları – Terkedilen koca zengin olunca](#)

Saha Raporu – 30luk abi, 20lik iki hatun, iki farklı oyun, iki farklı sonuç

[Hank](#) yazıyor ben de [saha raporu](#) yazmaya başlayayım. Ben bu yazıda birbirine benzer iki durum yazacağım. Olay her ne kadar kendinden daha genç kadınlara yürüyen 30luk ve üzeri abilere faydalı bilgiler içerse de, gençler de okusun, faydalı dersler var.

Benim öyle çok genç kadın takıntım yok ve hatta 30luk ablaları daha çok seviyorum. Fakat bu ablaların önemli bir kısmı bize (yatağa girmeden bana bir hayatta bir evlilik yeter, evlenmek isteyen hatun benle vakit kaybeder uyarılarıma rağmen) koca ve sperm bankası adayı olarak baktığı için yaşın alt sınırını ister istemez 20ye çektim. Ve evet, mümkünse neden olmasın.

Neyse konuya girelim. Bir başarısız buluşma ve ardından bir başarılı buluşma yazacağım. Adın Ryan soyadın Gosling değil ise bu başarısızların oranı başarılılardan çok daha fazladır (gerçi [Ryan Gosling olsan da reddi yersin](#)) ama erkekler genelde sadece başarılıları konuşmayı sever.

Rapor 1- 22lik güzel, iyi mesaj oyunu, ilk buluşmada sıçış.

Türkiye’de çalışan ve yaşayan ecnebi kızımızla [tinderdan](#) tanıştım. Bilmeyenlere söyleyeyim, eğer İngilizce biliyorsanız bu hatunlar iyi bir ilişki malzemesi. İngilizce özürlü memlekette ciddi bir açığı kapatır hale geliyorsunuz □

Neyse, telefonunu almak 5 – 6 mesaj sürdü. Whatsapp’tan da standart [oyunum](#) sonucu oldukça istekli ve flörte müsait bir hatun çıkınca, ilk buluşmayı ayarladık. Tek sorun benim iş gezilerimden dolayı buluşmanın 3 – 4 hafta sonraya kalması idi ([Tinder](#)’dan ilk eşleşme ile ilk buluşma arasında 2 – 4 gün olmalı en fazla, başarıyı eniyilemek için). Neyse ben tek sorun bu derken bunu 3’e 4’e katladım.

Kadıköy’de bir Starbucks’ta sözleştik. Profil fotolarında 10 üzerinden 8.5, 22 yaşında bir afet var. 30luk bir abi olarak hata payı az biliyorum, biliyorum da hep uyguluyor muyum?

Her biri tek başına yeter 2 temel hata yaptım :

1 – Gece elemanlarla içtik ve ben eve dönmedim. Sabah da zaten geç kalktım buluşma için. Çantamda bir kot pantolon ve elemanda bir polo t-shirt vardı. Geçirdim üstüme. Büyük hata. 25 yaşında iken bir buluşmaya statü yansıtacak bir şekilde gitmeseniz de olabilir ama 35 yaşında aynı lüksünüz yok. Hele şuradaki [spor ayakkabılı abiden](#) hallice gitmek tam bir aptallık. Yaptık mı, yaptık!

Kendinden 12 – 13 yaş daha büyük bir erkekle ilgilenen kadın para avcısıdır demiyorum, çoğu da öyle değildir ama bu tip bir zevki olan kadın hele de 25 yaş altında ise giyim kuşamdan bir statü akmasını bekler. Eğer aksi çıkarsa ağır shit test yağmuru yağdırır.

2 – Uykusuz ve akşamdan kalma bir haldeydim. 20li yaşlarının ilk yarısına kadar hatunlar, hele de güzel hatunlar, eğer 30 yaş üstünde iseniz oraya sizi parçalamaya gelir genelde. Yani ultra sağlam [shit test](#) bekleyin. Yani, o bacaklar arasındaki kıymetli yumurtaları size açmaya karar verene kadar ağır siklet yumruğa hazır olun. Alışkın olmadığım birşey değil ama uykusuzlukmuş, akşamdan kalmaymış gibi kafayla da zor aşılr şeyler bunlar. Zaten olayın gidişinden anlamışsınızdır aşamadığımı.

Neyse bir can havli gittim, kızı buldum. Erkenden gelmiş, kahveyi yarılamış. İşin aslı fotolar sahtedir diye pek de ciddiye almıyordum, karşımda 22 yaşında afet bir Doğu Avrupalı kız vardı. Hatunun zaten geç kalmam üzerine shit testi hazırdı ve gelir gelmez, hele de giyimim görünce, korkunç bir soğukluk olarak salladı ve ben de gelir gelmez hata zincirine devam ettim :

1 – Kızın güzelliğinden etkilendim. Çok ciddi bir hata. Oyunun en önemli kuralı, kadın güzelliğine karşı, en azından kadınla yüz yüze iken, nötr olmak.

2 – Kızın giyim -kuşamım ile ilgili beklenen hayal kırıklığı ve ardından sergilediği soğukluktan etkilendim.

3 – 2 dakikaya kalmadı çerçeveyi saldı (frame). Yani kızın soğuk ve muhabbetsiz çerçevesine girdim. Normalde (2. vakada göreceksiniz) oraya hatuna yazmaya (kendi deyimimle kalbini çalmaya) geldiğimden hatun kafamdan aşağı su dökmediği sürece oyuna devam ederim ki bu durumda çerçeveyi kaybettim. Uygulayamadım değil, dikkat edin. Komple uygulamayı unuttum, paniğe kapıldım diyelim. Hatta tamam itiraf edeyim : resmen beta oyununa sardım bir ara.

Sonuçta kız 15 dakika sonra “ben senden hoşlanmadım” dedi (dedik ya, yaş farkı olduğunda hatunlar oyunu çok acımasız oynar). Ben de günün tek shit test defansını olayın sonunda yaptım, olayı değil ama gururumu kurtardım : “İsabet olmuş, kusura bakma ben de senden hoşlanmadım”. Zaten bu “hatun deyince iyi, sen deyince kaba” olduğun anlardan biri, kız sinirle kalktı gitti □ Hatun bu kadar güzelken ve benim dediğim laf bariz yalanken, bunu ciddiye alabilmesi ayrıca komikti ama neyse.

Kaçan balık büyüktü ama önemli değil. Benim şahsi olarak 3 buluşmamdan biri yatakta bitiyor. Bu rakamı nasıl yüksek tuttuğum başka bir yazının konusu. Diğer ikisinden birini ben başarısız hale getiriyorum, diğeri ise elektrik alamama durumu.



Rapor 2 – 24lük güzel, iyi mesaj oyunu, kötü başlayan ama çerçeve sayesinde yatakta biten buluşma

Kızımızla [tinder](#)da tanıştım. Hemen whatsapp. Öğle gibiydi ve mesaj oyunu iyi gitti. İşsizdi o sıra. Ertesi gün sabah dedim ki sen sıkılıyorsundur seni yemeğe götüreyim bir öpücük alayım (uzatmadan buluşma kuralı). O da “hihihi, öyle romantik bir manzara ve hediye olmadan öpücük yok” dedi. Bunu hediye avcısı bir hatun olabileceğini not alarak ve “manzara tamam, hediye ise benim” diye cevaplayarak, akşam yemek yiyip bir çatı kat barında içmek üzere anlaştık.

Akşam kızı Starbuck’ta bekledim. Hatun 40 dakika geç geldi, trafikten (gerçi ben de geç gelirim deyip zamanında vardım). Klasik yanağa öpücük oyunumu oynadım : “Geç mi geleceksin? Her 10 dakikası için yanağa bir öpücük alırım”. (Hatun zaten sizin buluşmaya sevişmek amacıyla geldiğinizi biliyor, açık açık seks muhabbeti ile abazan görünmeye gerek yok. Ama konuşmaya seks bulaştırmayıp olayı uysal tutup gece sonu “en az 5 kere buluşmadan verilmez” kategorisine atılmaya da gerek yok. O nedenle sadece yanağa öpücük muhabbeti kurmanız daha sağlıklı ve hızlı şekilde yatağa gitmenizi sağlar).

Neyse bu sefer ön giyim – kuşam hazırlığını yaptım. Gömlek, pantolon – tamam. Hava sıcak ceket kasar – tamam. İyi banyo – tamam. Koltuk altı ter önleyici – tamam. Parfüm – tamam. Ayakkabılar boyalı – tamam.

Uyku ve akşamdan kalma problemi yok.

Neyse kızla buluştuk. Kızın ilk tepkisi, mesajlaşmanın tam tersi inanılmaz soğuktu. Oturup yemek yemeye başladığımızda elinde telefon mesajlaşıyordu ki, farkında olmasa da arkasındaki panelden gördüğüm kadarıyla [tinder](#) açıktı.

Kız ise 24 yaşında, fotolarından daha güzel bir afet. 30luk abi olarak oyunu iyi oynamam lazım. Shit test acımasız olacaktı ki klasik soğukluk olarak başladı (bkz. aşağıdaki kıssadan hisse bölümü).

Fakat bu sefer defosuz, sağlam kafa ve vücut ile oradayım, çerçeveyi bırakmadım. Buraya flörte gelmişim ve flört edecektim. Bu soğukluk ise nükleer shit testti. İstifimi bozmadım. Kızın güzelliği ile ilgili 2 – 5 saniye afallamıştım ama onu da çaktırmadım. Klasik “kadın 70% konuşur – erkek 30%” kanunu ile kızı konuşturmaya başladım. Sorular sorarak. İki ciddi bir flört soru ile. Çenemi kapalı tutarak, bana sorulan soruları cevaptan bir gram fazlasını söylemeden yanıtlayarak.

Kız biraz açılınca, yukarı bara çıkmadan önce ara yoklama muhabbetini açtım. “Bana 4 öpücük borcun var unutma – yukarda alacağım onları” dedim. Hafif gülerek “sonra, yukarda” dedi. Bu tür dobra girişler önemli, özellikle de ekstra para harcamadan önce. Eğer ters cevap verseydi kızı bir 150 kağıt içki masrafına girmeden biraz daha işleyecektim ve tekrar soracaktım ama gerek kalmadı.

Yukarı çıktık. Yanağa öpücük borcunun ilk ikisini 1 saat içinde tahsil ettim. Stratejik olarak da gürültülü bar seçtim her zamanki gibi. Böylece karşılıklı oturmak yerin yanyana oturduk. Flörte devam ettim. Sonrası sarılma ve klasik öpüşme geldi ... Çatı katlarını seviyorum, hele yağmurlu havada. Hatun genelde üşüyor, sarılıyorsun yine üşüyor. O zaman taktik sana ceketimi vereyim değil tabii. Bura soğuk gel bize gidip orda bir şarap açalım ... Kibar bir dobralık yoksa ilk gece seks de yok ... Cevap tamam, olur ... Bize gidiş ... İlk gece seks. Hem de başlangıçtaki havanın çok tersi bir durum ile. Evde kondom yok (evet biliyorum büyük aptallık). Kondom yoksa bu abi seks yapmaz. Ben seks yapmamak için kasarken hatunun gece bu seks yapılacak ultimatomu (hatunların kondomsuz yatabilitesi beni hep dehşete düşürmüştür, hala da düşürüyor). Gecenin bir yarısı kıcım 4 ata ata iki apartman ötede tanıdık gençlerden kondom almaya gidiş (seviyorum çocukları, abilik yaptım zamanında oyunu öğrendiler, şimdi nazımı çekiyorlar) ve gelişinde güzel bir gece.

(Şahsen ben uzun süreli [tabak çevirmiyorum](#) ama bu kız ile bir süre çıktık. Hatun altın avcısı (gold digger) da çıkmadı. Ekonomi masterlı bir kariyer kızı çıktı.)

Kıssadan hisse :

1. 30luk veya 40lık abi iseniz bazı kısıtlar olsa da (örneğin genç yaş grubundaki hatunların sadece 40%si falan yaşı sorun etmeyecektir) 20lik hatunlarla flört ve seks gayet mümkün □ (buna daha geniş başka bir yazıda değiniriz).
2. Eğer hatun sizden çok gençse, (8 yaş ve üstü) ve de üstüne 18 – 25 yaş arasında ise ve de yetmedi çok güzelse, hatun ilk buluşmaya sizi parçalamaya (ağır siklet shit test ile) gelir genelde. Gardı hafif indirerseniz, nakavt kaçınılmaz. Sizinle her konuda aynı özellikte ama 20li yaşlarında bir erkeğe savrulmayan yumruk size Mike Tyson şiddetinde indirilecektir.
3. Bu durumda giyimde statü yansıtmak, sağlam kafa ve vücut ile orada olmak ve daha da önemlisi çerçeveyi sözel ya da vücut dili bazlı ağır shit testlere karşı korumak önemlidir. Çerçeveyi korudunuz diye 100% skor yapamazsınız ama çerçeveyi salarsanız skor şansı sıfır.
4. Benim 20lik hatunlarla genelde tecrübe ettiğim şey, ilk buluşma soğukluğunun genel bir “genç kadın – olgun erkek ilişkisi” başlangıç shit testi olduğu. Peki bu aşılamaz bir ilgisizlik mi yoksa shit test mi? Sizin için farketmez, olaya shit test olarak bakın, ona göre oynayın.
5. Evet, çok genç bir hatuna yazmak ürkek olgun amcalar için kalp dostu değildir ama sonuçtaki muhtemel başarı oldukça tatmin edicidir.

6. Oyun önemlidir. [Oyun](#) olmadan bu işi kotaramazsınız. Oyunu öğrenin, pratik edin. Tinder’da başarı konusunda ayrıntılı bilgi için: [Erkekler için Tinder Rehberi](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 22, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Genç Kadın Olgun Erkek İlişkisi](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Saha Raporu](#), [Tinder](#) 58 Comments on [Saha Raporu – 30luk abi, 20lik iki hatun, iki farklı oyun, iki farklı sonuç](#)

Joe Rogan’ın Kim Kardashian’ı uzaylılara anlattığı efsane parodisi

Amerikalı komedyen [Joe Rogan](#), dünyaya gelen uzaylılara Kim Kardashian’ın neden dünyanın en ünlü kadını olduğunu, sahte götlü bir kadının nasıl ABD Başkanının 50 katı para kazandığını anlatmaya çalışıyor □ Olaya da ünlü futbolcu O.J. Simpson’ın dünya kadar beyaz piliç sikerken bir çılgınlık yapıp bunlardan biri ile evlenmesinden itibaren ard arda gelen olaylar zinciri ile bağlanıyor ...

Skeç, harika bir modern kültür eleştirisi. Eğer İngilizceniz varsa üstadın [Joe Rogan Experience](#) Podcastlarını mutlaka izleyin. Bu podcast şu an Amerikanın en popüler podcastlarından biri.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 22, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Boşanma](#), [Joe Rogan](#), [Kim Kardashian](#), [Modern Kültür](#), [Parodi](#) 5 Comments on [Joe Rogan’ın Kim Kardashian’ı uzaylılara anlattığı efsane parodisi](#)

Saha Raporu – Nükleer Shit Test

Lokasyon: Endonezya

4 günlük bir iş gezisinin son gününde [Tinder](#)‘dan eşleşilen bir hatunla içmek üzere buluştum. Kendisi 19 yaşında, büyük göğüslü, güzelcene bir hatun çıktı şansıma. Öncesinde bir bilgi vereyim, Asya’da genel olarak beyaz adam seven (Türkler de beyaz burada) bir grup kız mevcut ve ortalıkta bu hatunlara yetebilecek kadar beyaz adam olmadığından tavlama da gelen olarak daha kolay.

Kızımız tam olarak böyle bir tip çıktı, ama muhabbet ilerledikçe hatunun kaşarlık seviyesi rahatsız edici boyutlara ulaştı. 19 yaşında olmasına rağmen muhtemelen üç haneli sayıda adamla yatmış, 15 yaşından beri barlardan adam avlayan bir hatun. Aslında ilk [shit test](#) tam olarak da buydu ancak son gecem olduğundan, aman nolcak sevişicez alt tarafı diyip bende işi geyiğe vurup kendi hikayelerimi anlatmaya başladım. Ama tabiki sert bir shit test geldiğinde devamı da her zaman gelir.

Gece ilerledi, dışarıda oturduğumuz mekanın iç tarafına geçtik. Müzik, dans, bol miktarda alkol derken gece gayet iyi gidiyordu. Ya da ben öyle zannediyordum. Tuvalete gidip geldiğimde hatunun yandaki erkek grubuyla dans etmeye başladığını gördüm, dedim heralde üzerime oynuyor, pek umursamadım. Hatta bir ara bana dönüp “geceyi hala seninle bitireceğim merak etme” dedi, dedim neyse.

Aslında buraya kadar tek gecelik bir ilişki olacağından pek umursamadım. Daha önce başıma [böyle](#) bir olay geldiğinde doğru olanı yapıp çekip gitmeyi de başarmıştım. Kızın dans ettiği elemanlarla gayet de iyi anlaştık, bizim birlikte olduğumuzu farkettilerinde hatuna yürümeyi kestiler, bol miktarda da içki ikram ettiler sağolsunlar.

Unuttuğum tek şey, böyle nükleer shit test uygulayan hatunlara asla ama asla güvenilmemesi hatta vakit kaybedilmemesi gerektiği idi. Peki gecenin sonunda ne mi oldu? Hatunun barın başka bir yerinde arkadaşları vardı, 1-2 kere yanlarına gidip gelmişti. En son gece 3 gibi ben bi arkadaşlarıma bakıcam dedi, gitti ve bir daha da gelmedi. Whatsapp’tan bloklayıp gecesine başka bir adamla devam etmiştir muhtemelen.

Diyeceğim o ki, eğer bir hatun sinirlerinizi olması gerektiğinden fazla test etmeye çalışıyorsa, yapılacak tek mantıklı hareket çekip gitmek. O gecedan çok büyük ihtimalle birşey çıkmaz gençler. He bir de, boktan bir kadınla asla ve asla vakit kaybetmeyin. Sinirlerinize yazık.

Author [Hank Moody](#) Posted on [September 21, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Asya](#), [Asyalı Kızlar](#), [Erkek Adam](#), [Saha Raporu](#), [Shit Test](#), [Tinder](#) 22 Comments on [Saha Raporu – Nükleer Shit Test](#)

Erkeğin kendi değerini yükseltmesinin en kolay yolu

Erkeğin kendi değerini yükseltmesinin en kolay yolu gününün çoğunu yüksek değer üretici aktivitelere ayırmasıdır. Hemen hemen hepimizin kendine özgü olan ama içgüdüsel olarak bildiği aktiviteler. Jordan Peterson'un “[yapman gerektiğini bildiğin halde yapmayı sürekli ertelediğin ya da yapmaktan kaçındığın](#)” şeyler. Bunların bir kısmı da globaldir : düzenli olarak spora gidip ağırlık kaldırmak, kariyerine odaklanmak, bir yan kariyer ile uğraşmak, değerli bir beceri edinmek, kadınlarla pratik yapmak, vs.

Fakat birçok erkek yine Jordan Peterson'un “yapmamanız gerektiğini bildiğin halde yapma durduğun” aktivitelere, yukardakilerden çok daha fazla zaman ayırır. Bu tür düşük değerli hatta negatif değerli aktiviteler de genelde globaldir : TV izlemek, internette gezinmek, sosyal medyada takılmak, saatlerce bilgisayar oyunu oynamak, aşırı içmek ve ertesi gün hiçbir şey yapamamak ve hatta uyuşturucu ...

Bu yukardaki her ne kadar basit görünse de uygulaması çok zor olan bir tavsiyedir. Her sabah düzenli olarak erkenden kalkıp spor salonuna gitmek zordur, internette gezinmenin cazibesine kapılmadan bilgisayar başında işine odaklanmak zordur, egonu bir kenara atıp hergün kadınlara yaklaşmak zordur vs. Ama işte tam da bu zor işler, erkeğin değerini arttıran şeylerdir.



Bu, bütün gününü robot gibi yüksek değerli işlere ayır demek değildir. Kişi burada kendisine tiran gibi şunu şunu yapacaksın diye baskı yapmak yerine kendisi ile pazarlık yapmalıdır. Örneğin “eğer 4 saat düzenli çalışırsam”, 1 saat internette boş boş takılabiliyim gibi. Genelde çıkmanız gereken oran 4 saat yüksek değerli işe karşılık 1 saat kafana göre takılmaktır. Yani 12 saat yüksek değerli işe gidiyor ise, 4 saat kafana göre takılarak rahatlaman lazımdır. Ama bu orana hemen çıkmanız gerekmez. Eğer günde 8 saati çöpe atan biri iseniz bunu önce 7 saate ve sonra 6 saate indire indire 4 saate varmak lazımdır.

Şöyle düşünün : Yapmanız gerektiğini bildiğiniz ama sürekli yapmaktan kaçındığınız şeyleri yapmaya başladınız ve gayretle yapmaya devam ettiniz. 10 yıl sonra nasıl biri olurdunuz? Muhtemelen çok çok daha “fazla” biri.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 21, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Erkek Adam](#), [Erkek Egemenlik Hiyerarşisi](#), [Kişisel Gelişim](#) 39 Commentson [Erkeğin kendi değerini yükseltmesinin en kolay yolu](#)

Erkeğin ilişki konusunda en güçlü silahları

1. Dışarı açılmak : Eğer hatun kişi sizinle yatmıyorsa, başkası ile seks yapmak

2. Çekip gitmek : Eğer hatun kişi size kötü davranıyorsa, hatunu bir daha geri gelmemek için terketmek

Bu ikisi, erkeğin ilişki cephaneliğindeki en önemli iki silah demiş The Red Pill Reddit yazarı ([The Two Most Powerful Weapons In A Man's Relationship Arsenal: Stepping Out, And Walking Away](#)). Biz buna bir üçüncüsünü ekleyeceğiz ki bu ikisinden daha etkili : kadının hayal gücü.

Önce bu ikisine bakalım. [Seks ve İlişkilerin Temel İlkesinde](#) belirtmiştik, bir kadın kendi cinselliğinin kapı bekçisidir. Yani bir kadın erkek ile arasında seks olup olmayacağını belirleyen kişidir. Fakat günümüz sosyal geleneği (a) bu gerçeği çarpıtır ve (b) bu elmanın ikinci yarısından hiç bahsedilmez.

(a) Bir kadın kendisi ile bir erkek arasında ilişki olup olamayacağına karar veren kişidir ama erkeğin tek başvuracağı kapı değildir. Bu ruh ikizi kişilik bozukluğu çarpıtması ile gölgelenen bir gerçektir. Birçok erkek seks olmasa da aynı kapıda bekler ama bunun zerre gereği yoktur.

(b) Elmanın ikinci yarısı ise erkeğin ilişki kapısının bekçisi olmasıdır. Yani seks olup olmayacağına kadın karar verir, bunun ilişkiye gidip gitmeyeceğine de erkek (önce seks olmadan kapıda hem ilişki hem de kismetse seks olur diye yatan ayak paspaslarından bahsetmiyoruz tabii ki).

Neyse, bu durumda bir kadının seks silahını kullanması, ancak sizin “hayatımın aşkı”, “[ruh ikizim](#)“, “onsuz yaşayamam” beyin yıkamalarına başarıyla boyun eğmeniz ve başka kapıda seks aramayacak olmanız durumunda erkilidir (erkeklerin 80%si üzerinde etkilidir maalesef).

Dırdır, sürekli hır çıkarma silahı ise ancak siz çekip gitmeyecek olduğunuz zaman etkilidir.

Bu arada belirtmeden de edemeyeceğiz, evlilik bu iki silahınızı da devlet zoruyla çöpe atmanızdır ve bu nedenle eğer girilecekse çok dikkatli yapılması ve mümkünse uzak durulması gereken bir kurumdur. Eğer evli değilseniz ve bu silahları kullanamıyorsanız toplum tarafından iğdiş edilmiş olmanızdandır. Durumunuz kötü olsa da evli erkek kadar felaket değildir.

Bu ikisi nükleer opsiyonlardır. Daha az tahrip gücüne sahip ve aslında oldukça etkili silah ise kadının hayal gücüdür. Her kadının, hayalgücünden kaynaklanan ve sizden gizlemeye kastıkları bir rekabet stresi vardır. Kadınlar zamanın [kendi aleyhlerinde ama erkeklerinin lehinde işlediğini](#) içgüdüsel olarak bilir ve daha genç ve istekli diğer kadınların erkeklerini ellerinden almasından çekinirler. Kadınlarının ayak paspası olmuş sünepelerin kadınları bile ilginçtir bu strese sahiptir.

Eğer kadın size seks ve dırdır kartı ile geliyorsa, yapmanız gereken tek şey çoğunlukla kadının “bu herifin gözü mü açıldı / açılabilir” şüphesini ateşleyecek birşey yapmaktır. Pat diye bir hobi edinmek, spora başlamak, giyim kuşamı iyileştirmek, dışarda takılmak (fazla mesai bile olur) ve hatunun başkası mı var sorularını hafif bir alayla karşılamak genelde yeterlidir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 17, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Seks](#) 27 Commentson Erkeğin ilişki konusunda en güçlü silahları

The Red Pill öğretisinin pratiği – Önce kendine odaklanmak

[The Red Pill öğretisi](#) her ne kadar sadece karı-kız olayı ile kısıtlı sanılsa da öğretinin asıl odak konusu bir erkeğin pozitif erkeklik temelli olarak kendini geliştirmesi. Her ne kadar bu öğretiye ilk defa gelenlerin büyük bir kısmı entellektüel meraktan değil kadın – erkek ilişkilerinde başarısızlıktan ve taze bir kuyruk acısından burda olsa da, eğer ilk kızgınlığı ve burada ve diğer camialarda okuduklarının şokunu aşabilirlerse olayın aslında kendini geliştirme ile alakasını göreceklerdir. Kadınlar aslında erkeklerin başarılarını veya başarısızlıklarını [ölçen barometreler](#) olduğundan bu ikisi alakalıdır ve asıl temel kendini geliştirmektir.

Birinci olarak, ikinci olarak, , üçüncü olarak vs. vs. kendinize odaklanın. Sonra kadınları düşünün.

Neyse, ilk giriş ne olursa olsun bir süre sonra asıl soru eski kız arkadaşımı nasıl geri kazanırım gibi saçma sapan şeylerden hayatımı iyiye doğru değiştirmek için ne yapabilirim döner (dönmeli, dönmüyorsa okuduğunuzdan bir bok anlamıyorsunuz demektir).

Burada çok sayıda temel ilke ve felsefe yazısı var ama bu yazı çok pratik olarak ne yapmalı sorusuna cevap verecek. Bunun cevabı basit. The Red Pill’in kırmızı hapını düşünce gücüyle yutamazsınız. Yapmanız gereken ve yapmadınız mı bir türlü kırmızı haplı olmadığınız şeyler var. Bunlar olmadan da skor yaparsınız ama hem kasmanız gerekir hem de kalıcı başarı zor olur.

Birincisi ve en önemlisi ağırlık kaldırmak. Eğer halihazırda spor yapmıyorsanız hemen spor salonuna yazılın. Eğer düzensiz yapıyorsanız düzenli hale getirin. Haftada en az 3 – 4 kere. Ağırlık kaldırın, kardiyoya asıl amaç değil. Evet şişmansanız zayıflamanız lazım ama spor salonunun asıl verdiği şey adeleler değil testosteron. Televizyon başında patatese dönüşme dürtüsünü bastırıp sizi erkek egemenlik hiyerarşisine tırmanmaya itecek dürtü testosteron ile gelecek ve testosteron ise ağırlık kaldırma ile. Bu bir ayda olacak birşey değil ama altı aya

kalmaz etkisini göreceksiniz. Testasteron ve fiziksel güç duruşunuza, sesinize (derin ve erkeksi ses = güçlü ciğerler) ve en önemlisi de enerjinize yansıyacak.

İkincisi, iyi ve sağlıklı beslenin ve iyi uyuyun. Sabahlara kadar parti yapmak, hamburgerle beslenmek ve bira fıçısına düşmek 20lerin ilk yıllarına kadar yapılabilir ama sonrasında tamamen erkekliğinizden yer. Testosteron seviyelerinin 80lerden beridir her yıl 1% düşmesinin en güçlü şüphelisi boktan beslenme alışkanlığı (fast food, şeker ağırlıklı beslenme, gazlı içecekler, vs.). Alkolü azaltın, bırakmasanız bile. Kola falan yok. Günde 8 – 9 saat uyuyun. Sebze ve meyve ağırlıklı tüketin ve hazır gıdayı azaltın.

Üçüncüsü, eğer çalışmıyorsanız, kendinize bir iş edinin. Eğer boktan bir işiniz varsa daha iyisini bulun. Eğer işiniz iyi ise ve siz bir süredir yükselmiyorsanız, işte yükselmenin yollarını arayın. Dışarı çıkıp iş yapan insanlarla tanışın. O arkadaşlarla okeye dönerken hep tartıştığınız ve ara ara sizi yoklayan girişimci fikrinizi deneyin. Kendi hakettiğinizi düşündüğünüz işi ararken işsiz gezmeyin, başka bir iş yapın. Eğer öğrenci iseniz ve hala yapmadı iseniz part-time iş yapın. Bilmiyorsanız İngilizce öğrenin (Türkiye’de kariyer tabanlı erkek egemenlik hiyerarşisinde tepe %20ye çıkarsınız). Bilgisayarı geliştirin. Verimli çalışmayı öğrenin. Erkek adama bulunduğu pozisyon yetmez, yükselmek ve işinizi iyi yapmak için dürtün kendinizi. Yayılıp yatmak testasteron düşmanıdır.

Dördüncüsü, tanımadığınız insanlarla konuşun. Starbucks kuyruğunda, spor salonunda, yolda sokakta, eğer ciddi bir iş yapmıyorsanız ve yapmıyorlarsa insanlarla iki çift laf edin. Arkadaş edinmeye veya kıza yürümeye çalışmayın. Sadece kızlarla konuşmayın, sadece güzel kızlarla da konuşmayın. Herkesle iki çift muhabbet etmeye hevesiniz olsun.

Beşincisi, iş dışında ciddi bir hobi edinin. Gitar çalmayı mı öğrenirsiniz, şiir klübüne mi gidersiniz o sizin bileceğiniz iş (gitardan daha çok kız çıkar). Ye, iç, çalış, sıç, TV izle, oyun oyna, seviş, yattan başka birşey yapmanız lazım.

Altıncısı, “oyunu” öğrenin ve uygulayın. Buna başlamak için fit, başarılı ve yakışıklı olmayı beklemeyin. Kadınlarla iletişim ve ilk tanışmadan yatağa gitmek (1) sağlam sinir ve serinkanlılık gerektirir zira reddedilme oranı başarılı ataktan daha fazladır ve (2) pratik ister. Bunun için oyunu uygulamak ve geliştirmek, daha da önemlisi kendi micazınıza kalibre etmek önemli. Zengin, yakışıklı ve başarılı da olsanız, eğer kadınlar konusunda tutuksanız elinize kuvvet yaşarsınız (ha paraya gelecek kadın her zaman bulunur ama bunlar sizden hoşlandıklarından değil para için gelir).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 17, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Erkek Egemenlik Hiyerarşisi](#), [The Red Pill](#) 28 Comments on [The Red Pill öğretisinin pratiği – Önce kendine odaklanmak](#)

Alfa Kuralları – Yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak

The Red Pill öğretisi ve bunun temellendirdiği “oyun” kavramı ile ilgili en yaygın eleştirilerden biri, oyunun sahte ve sığ olduğu, oyunu uygulayanların ise yapıyormuş gibi yapmalarının hiçbir zaman yapmak gibi olamayacağıdır. Bu konuya [Sadece kendin ol \(ya da başkası olma kendin ol\)](#) yazımızda değinmiş, erkeği oyundan alıkoymaya çalışan bu propogandanın, kadınların çıkarına işleyen sosyal bir gelenek olduğundan ve asıl amacının hipergamiyi eniyilemek olduğunu belirtmiştik.

Bu işin bir başka boyutu da, yapıyormuş gibi yapmanın, içten gelerek yapmanın temeli olabileceği. [Alfa Erkek – National Geographics Çalışması](#) adlı belgeselin aşağıda Türkçe altyazı ile koyduğumuz bölümü bunun aslında bilimsel temelleri olduğunu gösteriyor.

Alfa erkeklerin agresif, kendine güvenen ve egemen davranışlarının içten gelen özgüven ve güç duygusundan kaynaklandığı gibi, bu davranışları uygulamanın içte özgüven ve güç duygusu da yaratabileceği.

Bizim duygu diye hissettiğimiz şeylerin hormon salgılanması ile alakalı olduğu artık bilinen birşey. Yeni yeni keşfedilen şey ise hareketlerle hormon salgısının değişebileceği ve bunun da duygu yaratabileceği. Belgeselin aşağıdaki Fake It To Make It (Yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak) bölümünde, alfa maymun hareketleri yapmanın (örneğin kollar havada açık V duruşu) testosteron seviyesini 20% arttırdığı ve tam tersi itaatkar ve boyun eğger hareketlerin ise 10% azalttığı verisinden yola çıkarak bir deney yapılıyor.

Testosteron, erkeklik hormonu ve yüksek seviyeleri erkeklerin egemenlik ve hırs dürtüsü ile alakalı. İşin ilginç, bu tür özgüven hareketleri sadece testosteronu arttırmak ile kalmıyor, kortizol seviyesini de (stres hormonu) azaltıyor. Bu da alfa erkekliğin sadece agresif bir hırsla değil, stres karşısından serinkanlı bir şekilde davranmayla da ilişkisini açıklıyor.

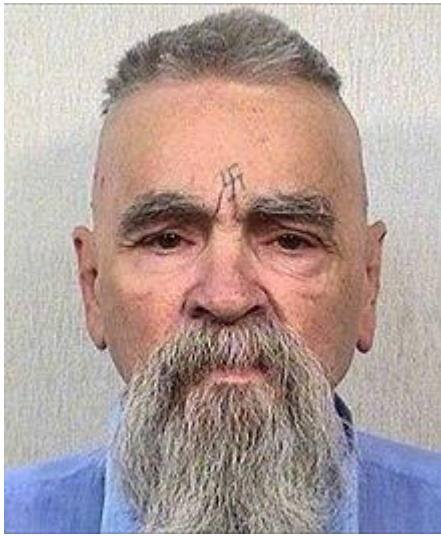
Dark Triad Nedir?

Dark triad, psikolojide şu 3 kişisel özelliği taşıyan insanlara verilen isim: psikopatlık, narsistlik ve hilekarlık. Bu tarz kişilere “dark” yani karanlık denmesinin ise ana sebebi, bu özelliklerin hepsini bulunduran insanların kötülük yapmaya normal bir insana göre çok daha meğilli olması.

“E abi biz burda kişisel gelişim falan konuşuyoduk noldu şimdi niye buraya geldi konu” diyebilirsiniz, demeyin. İşin özü şu: bu insanlar doğal olarak alfa doğmuş kardeşlerimiz ve gerçekten kadın magneti olarak hayatlarını sürdürüyorlar. Saçma mı geldi? Birazdan örneklerle açıklayacağım, sabret.

Şimdi öncelikle bu arkadaşlardan biraz bahsetmek lazım. Suçlular, uyuşturucu kaçakçıları, katiller, tecevüzcüler v.s. genel olarak bu karakter özelliğinde insanlar. Yanlışlıkla bir kere suç işlemiş insanlardan bahsetmiyorum, bunu hayat tarzı olarak yaşayan insanlar bunlar. Sokaktaki serseri de bu gruba ait, zevk için adam öldüren psikopat da.

Kafanda biraz daha belirginleşti mi tip? Süper, şimdi gerçek bir örnek ile devam edelim.



Abimizin adı Charles Manson. Fotoğraf kendisini anlatıyor ama, abinin hayat hikayesine şöyle bir göz atalım:

Annesi 16 yaşında bir hayat kadınıyken doğan Charles Manson, çocuk yaşlarda annesinin cezaevine girmesi nedeniyle hırsızlık yaparak geçinmeye, sokaklarda yaşamaya başladı. 18 yaşında kendisi de tutuklandı. Cezaevinde bıçak tehdidiyle bir koğuş arkadaşı tarafından cinsel istismara uğrayınca ıslah evine yerleştirildi. 1954 yılında şartlı tahliye ile serbest kaldı. Sahte çek vermek, kadın satıcılığı, uyuşturucu vb. suçlar nedeniyle defalarca hapse girip çıktı. 1967 yılında son kez tahliye olduktan sonra, etrafına topladığı kişilerle bir “aile” oluşturarak Los Angeles ta bir çiftliğe yerleşti. Bu çiftlikte geliştirdiği “teorilerle” yönlendirdiği müritlerinden 5 kişi, Roman Polanski’nin hamile eşi Sharon Tate, Abigail Folger, Polonyalı oyuncu Wojciech Frykowski, erkek kuaförü Jay Sebring, ve lise mezunu bir genç Steven Parent’i Los Angeles, Kaliforniya’da vahşice öldürdüler.

Ertesi gece bu kez Manson'un da katıldığı grup, Labianca çiftini aynı şekilde öldürüp parçaladı. Taraftarı olan bir kadının, farklı bir suçla tutuklandığında, işledikleri cinayetleri övünerek anlatması sonucunda Manson ve 4 arkadaşı tutuklandı.

Nasıl, tam anlamıyla bir psikopat değil mi? Peki ben hala bu olayın red pill ile ne alakası olduğunu anlatmadım değil mi? Şimdi işler burada biraz garipleşiyor. Bu adam hapiste kalırken (kendisi normalde idam mahkumu ancak daha sonrasında cezası müebbet hapse çeviriliyor ve hala hapisanede hayatına devam etmekte) yüzlerce kadından bu adama defalarca aşk mektubu geliyor. Hatta bir tanesi o kadar çok yazmış ki “[Charles Manson: Love Letters To a Secret Disciple](#)” adında bir kitaba konu olmuş. Dikkatinizi çekmek istiyorum, adamın bir daha hapisten çıkabilme ihtimali bile yok, ve herif tam bir psikopat. Şimdi bir “hassiktir lan noluyoruz?” oldun mu? O zaman geçelim ikinci örneğimize.



Ted Bundy. Ne kadar sevimli ve yakışıklı gözüküyor değil mi? 30'dan fazla cinayet işlemiş, kurbanlarına öldürmeden önce ve öldürdükten sonra tecavüz etmiş, daha sayamayacağım kadar fazla şey yapmış bir cani kendisi. Şimdi içinizden “yok artık kadınlar bu adama da ilgi duymuyordur canım?” diyorsunuz değil mi? Tebrikler, yanıldınız. Bu mahlukat da, Charles Manson gibi yüzlerce aşk mektubu alıyor. Yalnız mahkeme bu adamı, Charles gibi yaşlandırmayı seçmemiş ve 1989 yılında idam edilmiş.

Reddit'te feminist olması ile ünlü bir ablamız, utana sıkıla “askwomen” subreddit'inde (kızlarsoruyor.com tarzı bir paylaşım alanı) bu tarz adamların kendini azdırdığını itiraf etmişti. Yazdığı yazının tamamını buraya taşımayacağım ancak şu noktası çok hoşuma gitti:

My fiance is a good guy good guy and I really love him, our life together is great ...but then I talk to the dirty long haired pot smoking mechanics at work and it makes me miss fucking up my life by dating them. Stupid.

Diyor ki: “Nişanlım çok iyi biri ve onu çok seviyorum. Birlikte hayatımız çok güzel... Ama daha sonra uzun saçlı, ot içen tamirciler ile konuştuğumda, bir anda içimden bir ses herşeyi boş verip onlarla çıkmamı söylüyor”

Yani bu olay eğitimle vs. falan alakalı değil. Hani diyorsun ya bu barzo herifler nasıl her hafta başka hatunlarla takılıyor. Bak işte cevabı burada. Daha fazla örnek verip sizi sıkmayacağım, inanmıyorsanız ekşi’de “hatunların efendi adam yerine piç tercihi” başlığında buna benzer yüzlerce hikaye bulabilirsiniz.

“Peki abi siz ne diyonuz biz de mi böyle olalım?” diyorsanız eğer cevap tabiki de hayır, saçmalamayın. Bunlar kadınların eş seçimi konusunda mantıklı davranmadıklarını göstermek için size uç örnekler. Bakın bu adamlar 1-2 kadından aşk mektubu almıyorlar. Sayılar yüzler ile ifade ediliyor.

Şimdi gelelim kadınlar neden bu adamlara, adamı bir daha görme şansı olmasa bile aşık oluyor. Bu blog’un birçok yerinde kadınların çocuklarına bakabilecek, güçlü, gidip avlanıp yemek bulabilecek adamlara aşık olduğunu söyledik ya. Bu herifler bunların ağa babaları. Bu adamlar dibine kadar güçlü, kimseyi takmayan, kural tanımayan, canları ne isterse onu yapan adamlar. Tekrar söylüyorum, bu adamlar gibi olmayın. Olamazsınız da zaten. O kadar psikolojik bozukluğu elde edebilmek bile çok ciddi travmalar gerektiriyor.

Peki ben bu yazıyı neden yazdım? Hani kardeşim sen “ay o kırılır şunu yapmayayım”, “ay bunu yaparsam üzülür” diye meriç triplerine giriyorsun ya. Girme! Ayı ol biraz, kendini düşün. Birşey hoşuna gitmiyorsa söyle, içinden ayarsız birşey yapmak geliyorsa yap. Erkek doğan sana bunları yapmanı söylüyor, bırak o erkek dışarı çıksın. Hatunları kırmazsan hiçbirini de elde edemezsin. Biraz narsist, biraz manyak olmaktan asla zarar gelmez.

Author [Hank Moody](#) Posted on [September 16, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Hipergami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [The Red Pill](#) 41 Commentson [Dark Triad Nedir?](#)

Crazy Stupid Love Filmi – Barda kıza yazma sahnesi

2011 yapımı Crazy, Stupid, Love filminin bardan kız kaldırma (aslında kaldıramama sahnesi). Ryan Gosling iyi giriş yapıyor ama teşebbüs geri püskürtülüyor.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 14, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Bardan Kız Kaldırmak](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Ryan Gosling](#) 9 Commentson [Crazy Stupid Love Filmi – Barda kıza yazma sahnesi](#)

Crazy, Stupid, Love Filmi – Alışveriş Merkezi Sekansı

2011 yapımı Crazy, Stupid, Love filminin efsane alışveriş merkezi sahnesi. Karısı tarafından aldatılan bir ömür boyu beta Cal (Steve Carrell), barda tanıştığı ve kendine acıyan alfa kurt Jacob (Ryan Gosling) tarafından oyunun kurallarını öğrenmeye başlıyor. Cal'ın the red pill'i yutmaya başladığı bu sekansta Jacob önce Cal'ın giyimini değiştiriyor.

Film çok güzel, daha önce yapmadıysanız mutlaka izleyin.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 14, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Beta Erkeği](#), [Oyun](#), [Ryan Gosling](#), [Steve Carrell](#), [The Red Pill](#) 29 Commentson Crazy, Stupid, Love Filmi – Alışveriş Merkezi Sekansı

Aşık Kadın

Men value love, women love value.
Erkekler aşka değer verir, kadınlar değere aşık olur.

Tomassi'nin 6 Numaralı Demirden Kanunu

Erkekler, aşkın aşk olarak yeterli olduğuna inanır. Kadınlar ise aşk konusunda fırsatçıdır. Bunu şöyle de söyleyebiliriz : Erkekler bir kadına aşık olurlar, kadınlar ise bir erkeğe değil, ondan sağlayabilecekleri faydaya aşık olurlar.

Hatta bunu şöyle daha iyi söyleyebiliriz : Bir kadının bir erkeği, bir erkeğin bir kadın tarafından sevilme istediği şekilde sevebilecek kabiliyeti yoktur. Sadece kadınlarımız değil, kız kardeşlerimiz, annelerimiz ve kızarkadaşlarımız da bu tür bir aşk kavramına sahip değildir.

“Erkekler realist gibi davranan romantiklerdir, kadınlar ise romantik gibi davranan realistler” [Matrix'e göbekten bağlı bir beta erkek](#) için “kadın aşkı”nın gerçek doğasını kabul etmek çok zordur. Gerçek hayat her ne kadar aksini defalarca kanıtlamış olursa olsun böyle bir erkek kendi kafasındaki Disneyvari aşk mitini bırakmamak için büyük bir mücadele verir.

Kadın aşkının yukarıda bahsedilen doğasını kabul edip hayatını ona göre yaşamak ise erkeğin mutlu olmak için atabileceği en önemli adımlardan biridir. Bu bir kadın duygusal olarak bağlanamaz ya da ilişkiye yatırım yapamaz anlamına gelmez. Sadece bir kadın erkeğin idealize ettiği kalıba uyacak biçimde bunları yapamaz anlamına gelir.

Kadının bu idealize edilmiş aşk kalıbına uyamayacak olmasının kabulü bir erkeğin uzun süreli ilişkisinin temelini oluşturmaldır. Peki bu pratikte ne anlama gelir? Basit : Erkek,

dominant cinsiyet olmalıdır. Erkek, kutsal bir merci böyle buyurduğu için ya da doğuştan hakkı olduğu için değil. Kadının aşkının, kadının hipergami güdüsüne rağmen erkeğin bu aşkı sürdürebilme kapasitesine bağlı olduğu için.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 14, 2017](#) Categories [Erkek](#)
Adam Tags [Hipergami](#), [The Red Pill](#) 108 Comments on [Aşık Kadın](#)

Jack Reacher Filmi – Efsane Bar Sahnesi

İngiliz yazar Lee Child'ın romanlarının uzun boylu, sarışın ve korkutucu başkahramanı olan Jack Reacher, 2012 yapımlı efsane Jack Reacher filminde ona hiç benzemeyen Tom Cruise tarafından canlandırıldı fakat Cruise, roman dünyasının en alfa kurdu Reacher'ı hakkını vererek oynadı bize kalırsa.

Filmin en güzel sahnelerinden biri olan bar sahnesi ve sonrasındaki kavga sahnesi aşağıdaki videoda (Türkçe alt yazılı). En komik sahne de Sandy ile Reacher arasındaki fahişe muhabbeti.

[Sandy] : Masanı paylaşmama OK misin? ... Ben Sandy.

[Jack] : Ben de öyleydim. Geçen hafta. Florida'da bir kumsalda. (Sandy kumlu demek)

[Sandy] : İsmi ne?

[Jack] : Jimmie Reese.

[Sandy] : Hiç (adın) Jimmie gibi görünmüyorsun.

[Jack] : Ne gibi görünüyorum?

[Sandy] : Bilmiyorum. Ama Jimmie (gibi) değil.

[Jack] : Hımmm ...

[Sandy] : Şehirde yeni misin?

[Jack] : Genellikle.

[Sandy] : Burası biraz gürültülü. Belki ... daha sessiz bir yere gitmek ister misin? ... Arabam var.

[Jack] : Sen araba kullanabilecek yaşta mısın?

[Sandy] : Ben bir sürü şey yapacak kadar büyüğüm.

[Jack] : Bütçem kısıtlı benim Sandy.

[Sandy] : Ne?

[Jack] : Sana param yetmez.

[Sandy] : Ben fahişe değilim!

[Jack] : Oh o zaman sana cidden param yetmez.

[Sandy] : Gerçekten. Ben oto yedek parçacıda çalışıyorum.

[Jack] : Demek istediğim. En ucuz kadın genelde parasını verip aldığı kadındır.

[Sandy] : Ben fahişe değilim!

[Jack] : Oh, bir fahiş e spriyi anlardı.

00:02:19.060 → 00:02:20.460

[Eleman 1] : Ne oluyor?

[Sandy] : Bana orospu dedi!

[Elaman 1] :

Gerçekten mi?

[Jack] : Kimse orospu demedi, o “fahiş e” anladı ama ben “sürtük” demek istemiş tim.

[Eleman 2] : Hey, o bizim kızkardeş imiz.

[Jack] : İyi öpüyor mu bari?

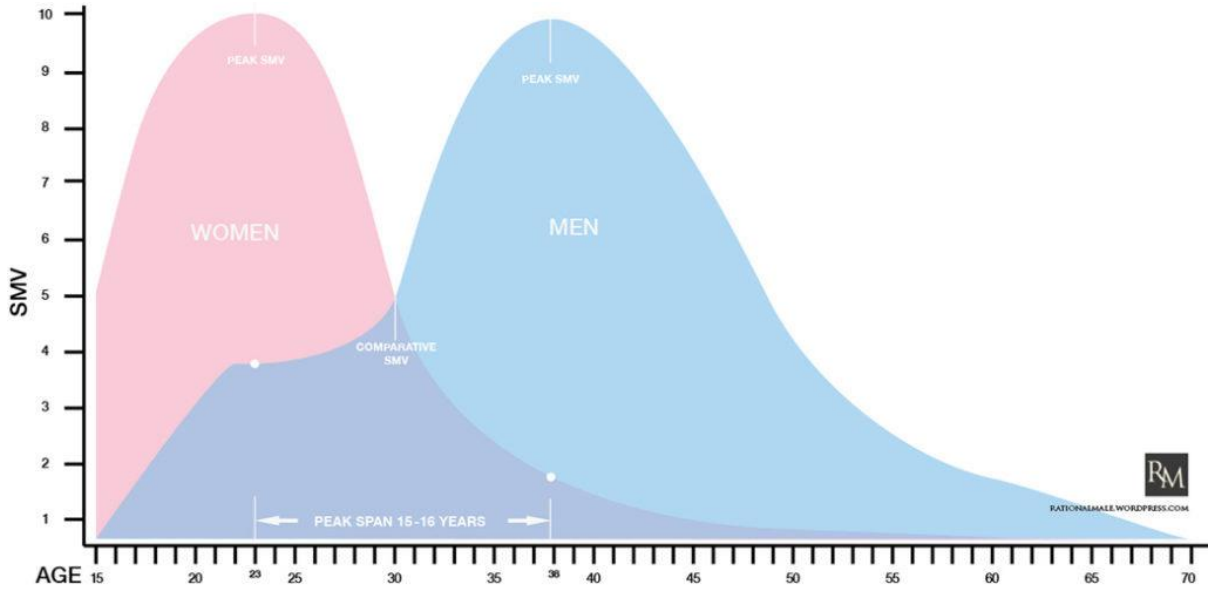
[Eleman 1] : Hey! Dış arı!

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 13, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Jack Reacher](#), [Tom Cruise](#), [Video](#) 12 Commentson Jack Reacher Filmi – Efsane Bar Sahnesi

Erkekler için ideal evlilik yaşı

Erkekler için ideal evlilik yaşı nedir sorusuna cevap vermeye çalışarak, [cinsel pazar değeri](#) (CPD) kavramını erkekler yararına uygulamaya çalışacağız. Aşağıdaki cinsel pazar değeri grafiğine bakarsanız (detaylı açıklaması cinsel pazar değeri yazımızda) birçok erkek için 20li yaşlarının tamamının CPD açısından hem bir duraklama dönemi olduğunu, hem de bu değerin kadının cinsel pazar değerine göre oldukça düşük olduğunu görürsünüz. 28 yaş civarı itibarı ile de erkeğin cinsel pazar değeri ve kadınlar için uzun dönemli ilişki değerinin dramatik bir hızla 38 yaş civarındaki tavan noktasına artmaya başladığı yaşlardır. 30 yaş civarı ise, kadının CPD’sinin tepe noktası olan 23 yaş civarından itibaren azalarak erkeğin CPDsi ile eşitlenmesi zamanıdır. İşte tam bu yaşlarda erkek, kendi CPD’sinin ve uzun süreli ilişki değerinin ayırdına varmaya başlar.

Tam 30 yaş civarı maalesef, erkek cinsel pazar değerinin farkına varmaya başlarken kadın iyice azalmaya başlayan CPDsinin tam farkında olarak henüz CPDsinin farkına varamamış bir erkeği uzun süreli ilişki / evlilik şemasına çekme telaşına düşer. Ortalama beta oğlumuz 20li yaşlarının çoğunda kız peşinde koş up, kız tavlama konusunda burnu büyük kızlardan ağzı yanmış ken, birden ortaya çıkan bu “ayakları yere basan”, gerçekten aile kurmak ve sevgi ile ilgilenen kadınları büyük sevinçle karşılar. Bu “bulunmaz mücevher”in geçmişte yediği hurmalar, bu “şansı” kaçırmamak için es geçilir.



Fakat tam CPD artarken ve her sene artarak daha uygun kadının seçilebileceği havuz da büyürken evlenmek, erkeği evlenebileceği en iyi kadınla evlenmekten ve bu büyük kararı verirken opsiyonlarını daha olgun kriterlerle verebilme şansını elinden alır. Bu erkekler maalesef iş işten geçtikten sonra olayı anladıklarında, toplumda orta yaş krizi olarak bilinen şeye toslarlar.

Bizim CPD tabanlı evlilik ve hatta ilişki tavsiyemiz basit ve etkili :

1. 24 – 25 yaşından önce uzun süreli ve tek eşli ilişkilerden mümkün olduğunca uzak dur ya da bu tür ilişkileri uzatma ve edinme peşinde koşma.
2. 25-26 yaşından itibaren uzun süreli ilişki dene ama evlenme.
3. Eğer çocuk düşünmüyorsan evlenme.
4. Eğer çocuk düşünüyorsan, 32 yaşı civarında evlen.
5. Kendinden 4-8 yaş veya daha genç bir kadınla evlen.

Yukarıdakiler birçoğunu kızdıracaktır ama burada bizim amacımız erkeğin mutluluğu (işin aslı kadının da mutluluğu).

ERKEK İÇİN EVLİLİK



Onun arkadaşlarının düşündüğü ...



Anne ve babamın düşündüğü ...



Onun düşündüğü



Arkadaşlarımın düşündüğü ...



Toplumun düşündüğü ...



Gerçekte olan.

24-25 yaşına kadar uzun süreli ilişkilerden kaçınma ya da çok hevesli olmama sebebiniz nedir? CPD görece düşük iken tek eşli ve uzun süreli ilişki yatırımı (a) çok değerli tecrübeler edinmeni engeller, (b) bu sayede iş hayatı ve ilişki ile yayar plaj topu şişmanlığına evrilirsin CPD yerlere çakılır ve (c) sonunda büyük ihtimalle çok genç ve tecrübesiz iken seçtiğin uzun süreli ilişki ile evlenirsin.

Neden 32 yaşına kadar evlenmemeli? Bu çok açık. CPD artıyor. Eğer evlenirsen genelde iş, evlilik ve çocuk derken koltukta patatese döneceksin ve CPD hiç tepeye çıkamayacak. 27den sonra bir 4 – 5 sene daha kendine, işine, finansına yatırım şansın artacak ki evliliğin zincirleri yokken ve sen de çalışkansen sosyal statün tavan yapar. Bütün bunlar senin oturup evlenmeye karar verdiğinde 30 yaşında bulabileceğinden çok daha iyi bir kadın bulabilme şansını arttırır.

Neden 32 yaşına kadar evlenmemeli? Neden olmasın? Senin teorik olarak üreme yaşı 60lara uzuyor iken neden acele edesin. Anan baban çocuk sevecek, uzun süreli ilişkin doğurganlığını kaybedecek telaşı ile ... Hiçbiri senin kendi çıkarın olmayan, senden fedakarlık isteyen şeyler.

Neden çocuk düşünmüyorsan evlenmeyesin ki? O kadar boşanma, nafaka, kadın dırdırı vs. çocuk olmadan neden çekilesi anlamış değiliz. Biri anlıyorsa aşağıda şenlendirsin bizi.

Kadın neden o kadar yaşça küçük olsun? Bunun sebebinin evli abileriniz bilir. Kadınlarda doğurganlık duvarı telaşı vardır, biyolojik saat olarak da bilinen. 35 yaşındaki kadının hemen şimdi çocuk yapması lazımdır ve Bay Doğru (Mr. Right) Bay Hemen Şimdi (Mr. Right Now) olmalıdır. 25 yaşında bir kadının ise önümüzdeki 5 – 10 sene içinde çocuk yapması lazımdır.

En az 3 – 5 sene evli ve çocuksuz yaşamak, bakalım hayat boyu yaşayabilecek misiniz görmek için idealdir. Zira eğer öyle değilseniz ve hemen çocuğu koyarsanız sıçtınız. Size yazık, çocuğa yazık.

Peki baba neden 26? Neden 20lik bir cıbrı değil? Gençseniz ya da 30ların başında evlenip CPDnizi çöpe attıysanız bilmezsiniz ama eğer kendinize iyi bakmışsanız ve sosyal statünüzü eniyilediyseniz 35 yaşında bile 22 yaşında bir hatunu tavlarsınız. Fakat, eğer evlenirseniz bu hatunun “daha benim gözümlerim açılmamıştı şimdi ise çok şey kaçırıyorum” anının gelme ve sizin de boynuzları takma şansınız artar. Ha hanım kızın 40ına dayanmış zengin kocayı, zengin eski kocaya değiştirip de bütün bu “hayatını yaşamayı” nafaka ve çocuk yardımı adı altında size ödete bilme alternatifi de kendisini bu yola itebilir. Bir de olaya nesil farkı giriyor nasıl evlilik ya da uzun süreli ilişki yürür bilemiyoruz. Bu satırların yazarı 30 yaşın ortasının üstünde 23 – 24 yaşına kadar indi ama hiç uzun süreli olmadı bu işler o nedenle gördüklerimizden konuşuyoruz.

Not : Burada 32 yaş üstü hanımlar evlenemesin demiyoruz. Ama kadın CPDsine bakarak şunu diyoruz ki bir [kadın için ideal evlenme yaşı 27 – 28](#)dir. Annenizi değil feminist yoldaşlarınızı dinlerseniz siz üzülebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 11, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#) Tags [30 yaşında bekar erkek](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 182 Commentson [Erkekler için ideal evlilik yaşı](#)

AFC Sosyal Gelenekleri

Daha önceki yazımızda [Average Frustrated Chump – Ortalama Umutsuz Salak](#) (AFC) kavramından ve AFC’lerin karakteristik özelliklerinden bahsetmiştik. Bu yazıda ise AFC zihniyetinin sosyal geleneklerinden bahsedeceğiz. AFC sosyal geleneklerine “rasyonelleştirme” de denilebilir fakat bu şekilde adlandırmak bu kalıpların sosyal geleneklerce beslendiği gerçeğini es geçebilir. Bir önceki bahsettiğimiz yazıdaki karakteristik ve zihniyetler önemli ama burada bahsedeceğimiz geleneklerin farkı toplum tarafından (genelde her iki cinsiyet tarafından) aslında pek de rasyonelitesi olmayan AFC davranışlarını rasyonelleştirme adına dayatılmaları. Bir önceki yazıdaki karakteristik özellikler belirti ise, bu yazıdaki gelenekler hastalığın kendisi.

Şimdi AFC zihniyetini besleyen en yaygın sosyal geleneklere değineceğiz. Bu gelenekleri içselleştirme prosesinin en temel öğelerinden birinin bunların tartışmaya açık olmayan şeyler olması.

“Kaliteli” kadın miti

Manosphere dünyasının bitmek tükenmez temalarından biri kaliteli kadındır. Kaliteli kadın nasıl tanımlanır temalı bu zihniyet kadınları da ikiye ayırır : kaliteli kadın ve orospular. Sanki bu ikisi arasında grinin türlü tonları yokmuş gibi.

Kaliteli kadın kavramı, bunu kullanan her erkeğin objektif kriterleri ile şekillenir. Erkeğin kendi istediği kalıba uyan kadın (ki [Disneyvari bir idealizasyondur bu istediği kadın](#)) kaliteli olur, kendi ulaşamayacağı ve tavlayamayacağı ya da kendine yüzvermeyen, [terk eden kadın](#) ise kolayca orospu kategorisine atılır. Şimdi ortamda gerçekten kötü karakterli ve ciğeri beş para ermez kadınlar da olduğunu inkar etmeyeceğim ya da bu tür davranışları eleştirmeye karşı çıkmayacağım. Demek istediğim karşısındaki etten kemikten kadını kafasındaki varolmayan ama güçlü bir ideale sokuşturmaya çalışmak ve buna uymayan ya da bu idealin varsayacağı şekilde davranmayan kadını orospu diye yaftalamak tipik ve yaygın bir AFC davranışıdır.

Bu kafanın ahlaksızlığı bir yana, pratik zararı çok büyüktür. Zira bu kaliteli kadın / orospunun teki zihniyetine kendini kaptırmış AFC (ya da Kırmızı Haplı), kendini kaliteli kadın algısına hapseder. Örneğin bir AFC arayıp arayıp sonra kaliteli bir kadın bulur ki aslen bu kadın kendisi ile cinsel munasebete girmeyi hasbelkader kabul etmiş bir kadından başka birşey değildir. Bu elemanlar temel olarak oku atarlar, okun saplandığı yerin etrafına hedef dairelerini boyarlar ve kendilerini hedefi tam 12den vurduklarına inanırlar.

Kaliteli kadın mitine hapsolmuş ortalama AFC, kadınını ya da daha elde edemediği kadını bu hayali ideale sokuşturmaya çalışacaktır. Kadın kendine ne yaparsa yapsın dizinin dibinde fino köpeği gibi karşılıksız bir sevgi ile bekleyecektir. Kendi etten kemikten kadının erkeğin erkek adam olmamasına verdiği doğal tepkileri “kancık orospu” davranışları olarak algılayacaktır.

Peki bu kavram neden sosyal gelenektir? Çünkü kaliteli kadın – orospunun teki ikilemi tartışmaya açık değildir. Sokaktaki AFC’ye bir erkek için binlerce kadının olduğunu, ilişkide olduğu kadının hayatının kadını, ruh ikizi falan olmadığını anlatmaya çalışın bir. Hele “onsuz yaşayamam” dediği kadınsız pekala yaşayabileceğini, “kalbinin en derinlerinden gelen aşk”ının aslında kafasındaki ideal kadın masalına olan sofu inancından kaynaklandığını söyleyin. Unutmadığı eski kız arkadaşını yeniden elde etmeye çalışan AFC’ye eski sevgilisinin hayatından gelip geçen sıradan bir kadın olduğunu, kaliteli kadın miti ile idealleşmiş olmasından başka bir özelliği olmadığını anlatın. Size kalpsiz bir göt muamelesi çekip çenenizi kapayacaklardır.



Teğet geçen mermi masalı

Ömrü hayatımda 40 kadınla yatmışımdır ve ne bunlardan birini kazara hamile bıraktım, ne de bir hastalık kaptım. Bunun yanında hayatındaki tek kaçamaktan belsoğukluğu kapan birini de gösterebilirim. Yani yüzlerce kadını düdükledikten sonra tek bir hastalık olmadan hayatına devam eden bir erkek de olabilirsiniz, gerdek gecesinde hastalık kapan bir bakır de. Tek eşli ilişkinin hastalık kapmanın önünde engel olduğunu düşünen zihniyet de sosyal gelenektir. Evet bu istatistiki olarak doğrudur. Fakat düzenli korunan biri iseniz cinsel yoldan bulaşan hastalıktan ölme şansınız kanserden, obeziteden ya da kalp hastalığından ölme şansınızın yanında çok küçük bir şanstır.

Bu yazdıklarım her ne kadar karakter linci şeklinde sosyal saldırıya uğrama şansımı arttırsa da demek istediğim şu : Daha az partnerim olması sayesinde hastalık kapmaktan korunuyorum mantığı, daha çok partnere zaten sahip olamayacak AFC'nin rasyonelleştirme bahanesidir ve toplumca da desteklenir. Tipik bir gereksinimin erdem haline gelmesidir.

Lokasyon, lokasyon, lokasyon

Kaliteli kadın – orospunun teki mitinin bir devamı da bar veya gece kluplerinde sadece yollu ve kalitesiz kadınların bulunabileceği inancıdır. Bu tipik bir AFC ak-kara düşüncesidir ve a) genelde eşleştikleri “kaliteli” kadının da buralara gittiği gerçeğinin es geçer ve b) kriterlerin altında bir kadınla pekala kütüphanede ya da muhallebicide de tanışabilirsiniz.

Burada asıl problem tipik bir AFC'nin bar ya da klüpte kız tavlamanın zor olması ve AFC'nin bu zorluğu aşacak sinir gücüne ve yeteneğe sahip olmamasıdır. Bar ortamında a) çok daha fazla rekabet vardır ve b) reddedilmeler genelde üçüncü şahıslarca da görülür. Bu kadar rekabetin ve gerçek zamanlı yenilginin (bolca da fırsat olmasına rağmen) hızına ortalama AFC'nin duygusal gücü yetmez. Bu yetersizliği maskelemek için böyle yerleri ve böyle yerlere takılan kadınları kötüleyen AFC bir taşla iki kuş vurduğuna inanır – hem egosunu gerçek reddedilmeden korumaktadır hem de bu düşüncesi sayesinde toplumun ahlak geleneğine yaltaklanır.

Ben diğer erkeklerden farklıyım miti

Bu muhtemelen en tehlikeli AFC miti.

Hepimiz, kendimizin eşsiz ve özel olduğumuzu düşünmeyi severiz. Bu hoş giden bir düşünce ama bizim eşsizliğimizin onu takdir edecek birileri yoksa bir önemi yoktur. Hepimiz bir şekilde güzel, iyi, başarılı olduğumuzu düşünmekle kalmaz, bunun takdir edilmesini de bekleriz. AFC açısından fikir şudur :

AFC, kadının ağzından çıkan karşı cins kriter ve beklentilerine mümkün olduğu kadar uyararak ve kendisini bunlara uymayan bazı varsayımsal “diğer erkekler”e üstün bir pozisyona koyarak özel olduğunu ve bunun da kadın tarafından takdir edileceğini düşünür.

Bu düşünce, diğer AFC sürüsü (ve toplum geneli) tarafından takdir görür ve beslenir. Sevgili AFC'miz kendini kadının istediğini söylediği kalıba sokuşturmak için canı gönülden çabalarken diğer AFCler ve kadınlar tarafından gazlanır ve desteklenir. “Ah Orhancığım, sen (canımı yakan) diğer erkekler gibi değilsin, ne tatlı”. Evet, bunu kendisini uydu erkek yörüngesine fırlatırken o can yakan erkeklerden bir sonrakinin kucağına atlayan hanım kız bile pohpohlar. AFC'mizi nasıl suçlayabilirsiniz? Kendisi iyi çocuk olmasının erdemine ve sonunda kazanacağına inanırken tüm toplumda onu doğrular (Daha önce de bahsettiğimiz

gibi kadın 30lu yaşlarında artık can yakan çocuk tavlayacak güzelliği kaybedip de Orhancığımızı yörüngeden nikah dairesine indirdiğinde, Orhancığımızın iyi çocuk ısrarı cidden kazanmış görülür.)

Sonuç

Erkeklerin 95%si, kemiklerimize kadar işlemiş bir sosyal geleneği yaşattıklarını, onun yazılı senaryolarını papağan gibi tekrarladıklarını bilmeden bu yukardaki gibi düşünceleri canı gönülden savunurlar. Dünya'nın en etkili sosyal gelenekleri, dışardan dayatılanlar değil, öznelere içselleştirip eleştirmekten kaçındıkları (eleştirilmesini duymaya bile tahammülleri olmayan), kendi doğal dürtülerini kendi kendilerine bastırıp uyguladıkları sosyal geleneklerdir. Bu gelenekler aynı zamanda buna azıcık uymayacak gibi olanların diğer öznelerce herhangi bir tepe otorite olmadan bastırılmasına neden olan güçlü geleneklerdir(*). Bu işte, [The Red Pill](#)'e isim babası olan Matrix'tir.

AFC sosyal zihniyeti her zaman erkeklerce ortama sürülmez. Birçok durumda bu zihniyeti piyasaya süren bir kadındır ve AFCler buna karşı çıkacak cesaretleri olmadığından ama daha çok komik “kadınların suyuna gidiyim belki biri sevimli bulur ve verir” mantığından kadının peşine takılırlar.

Pozitif erkeklik konusunda atabileceğiniz en iyi adım, AFC zihniyeti ile aranızda mesafe koymak ve ona eleştirel gözle yaklaşmaktır. Birçok erkek AFC sosyal geleneğinin bir örneği ile karşılaştığında buna karşı çıkıp mağara adamı suçlamasını göğüsleyecek kadar taşaklı olmasa da, bu tür bir fırsatta kendinizi gerçekten “diğer erkekler”den farklı kılmak çok yararlıdır.

(*) – [Mahalle Baskısı](#) diyelim ve rahmetli [Şerif Mardin](#)'i analım.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Yengeç zihniyeti nedir?

Yengeç zihniyeti (İngilizce crab mentality) kabaca “ben sahip olamıyorsan sen de olmamalısın” olarak tanımlanabilecek bir kavram. İngilizce de buna “kovadaki yengeç zihniyeti” de denir. Bunun sebebi, bu mentaliteye sahip kişinin bir kovaya topluca konulan yengeçlere benzemesidir.

Bir kovaya topluca konulan yengeçler, birbirlerinin üzerine çıkarak kovadan kaçabilecek iken, biraz tepeye çıkan ve kaçabilecek gibi olan yengeci topluca kovanın içine çekerler. Böylece cümbür cemaat birinin yemeği olana kadar kovada kalırlar. Durum odur ki eğer bir yengeci tek başına koysanız biraz çabayla kaçabileceği kovaya birçok yengeci bir arada koysanız, hiçbiri kovadan çıkamaz.



Bunun

insan davranışındaki paraleli şudur : Bir grupta bir birey diğerlerinden daha başarılı olduğunda, grubun diğer bireyleri ya da en azından azımsanamayacak bir kısmı kıskançlık, kin ve fesat duyguları ile onun ilerlemesine engel olmaya çalışacaktır.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 11, 2017](#) Categories [Erkek](#)
[Adam](#) Tags [Kavramlar](#), [Yengeç Zihniyeti](#) 9 Comments on [Yengeç zihniyeti nedir?](#)

Average Frustrated Chump – Ortalama Umutsuz Salak

Manosphere'in ilk defa filizlenmeye başladığı ve olayın temel olarak hatunları yatağa atmaktan ibaret olduğu yıllarda, efsanevi The Mystery Method içinde ortaya atılan ve *Average Frustrated Chump* (AFC) diye bir kavram var. Kabaca “*Ortalama Umutsuz Salak*” (OUS) diye çevrilebilir. AFC bugün beta ya da herb (herbivor – otçul) gibi kelimelere eşdeğer. Türkçe kırmızı hap camiasında meriç, mavi haplı ya da uydu erkek olarak bilinen erkek tipi.

Birçok AFC, sorunun içinden dışarı bakan insan evladı, AFC'nin sorunları ile kendi hayatı arasında paralellik kurabilir. [Fişten çekilmeye](#) başladıklarında özellikle kavramın kendi geçmişte kalmakta olan kafa yapılarını açıklamakta ne kadar iyi olduğunu kavrarlar.

AFC temel özellikleri :

- ONEitis – [Hayatımın kadını / ruh ikizi kişilik bozukluğu](#)
- Feminin idealleştirmelerine (disney tarzı aşk masalı gibi) inanmak
- Cinsiyet eşitliği için kadının yüceltilirken erkeğin alçaltılması gerektiğine inanmak (bu ne kadar kurnazca ve gizli kapaklı olursa olsun)
- [Kurtarıcı ekolü](#)– kadının cinselliğini onun için yapılacak şeyler ve çözülecek problemlerle elde etmeye çalışmak (çiçekler, pahalı yemekler, ayıcıklar (hala var bu), yapılan ödevler, onarılan laptoplar vs. gibi uzayan bir belirtiler listesi vardır bunun)
- Kendini feda etme ekolü – kendinden ve hayatından ne kadar feda edersen, aşkını / sevgini / kendini adamanı o kadar fazla gösterirsin modu
- [Arkadaş olalımdan yürümek](#) – Önce arkadaş, uydu erkek, friendzone vatandaşı olayım, ordan hatun benim kendini kullanan öküzlerden farkımı görüp bana verir ekolüdür ki gerçekten de hatun o “öküz”lerin ilgisini çekememeye başladığı 30lu yaşlarda bu delikanlıya varır)
- Temel olarak yeni yetme iken geliştirilen ergen flört tekniklerine takılıp kalmak
- [Seri tek eşlilik](#) ve bunun getirdiği güvensizliklerle bezeli bir ilişki geçmişi (bunlar bırakın bir kızla ilişkide iken, ONEitis'ine yazarken bile başka kadına kur yapmazlar □)
- [Kadınların kendilerinin ilişkiden ne istediklerini anladıklarını](#), bunu 100% samimiyetle karşılarındakine belirttiklerini sanmak (kadın bunun aksini gösteren düzinelerce davranış sergilese de). Kadının davranışlarını objektif bir şekilde gözlemleyerek bundan ne istediğini çıkarmak yerine tümünden gelim ile ne istediğini anlamaya çalışmak
- Kadının doğal eğiliminin duygusal değil mantıklı davranmak olduğunu sanmak
- [Reddedilme korkusuna karşı kullanılan bahanelere](#) aşırı bağımlılık
- Özdeşleşme mitine inanmak. Kendini ne kadar idealindeki kadınla özdeşleştirirse ya da onun sözel olarak istediği ideal erkekle özdeşleşirse, onu etkileyeceğini sanmak.

Ortak ilgi alanlarının ilişki ve sekse giden ve onu koruyan şey olduğunu sanmak (Kadınla başarılı olmak için kendini onun yerine koymak veya onun gibi düşünmek gerektiğini sanmak. ONEitieslerinin dertlerini telefonda saatlerce dinleyen uydu erkekler çok yapar bunu. Son zamanlarda hatun düşürmek için feminist olmak gerektiğini sanan erkekler de türediler ki bunlar uç noktada yapar bunu).

- “Ben diğer erkeklerle” benzemem mitine inanmak. Buna göre kendisi kızımızın canını yakan “kötü” çocuk sürüsünden değildir. Kendisi aslında kızımızın aradığı ve az bulunur adamdır. İşin komedi tarafı da, aslında kendisi gibi zararsız efendi çocukların çoğunluk olmasıdır. Ortalama güzel bir hatunun bir mesaj uzağında kendinden bir düzine vardır aslında.
- Uzak mesafe ilişkisini ilişki sayar.
- Kadınları kendi “ilişki yetenekleri” ya da yeteneksizliklerine göre sınıflamak. Şu hatun benim ligimde değil, şu hatun kaltak falan diye sınıflamalar yapmak
- Toplumun kendini tek yüzük kafesine kapamak için pompaladığı [yaşlanınca yalnız kalan erkek korkusuna kendini kaptırmak](#). Daha doğrusu hayatını yalnız geçirmenin, korkunç bir ilişki ve evlilikte ayak paspası olmaktan daha kötü olduğunu sanmak.
- Kadın erkek eşitliğini, kadın erkek aynılığı sanmak. Kadın ve erkeklerin biyolojik ve sosyal koşullanma olarak farklı olduğunu anlamamak. Seçme – seçilme, kendi seçtiği kişi ile birlikte olma, istediği gibi giyinme, eğitim ve işte eşit fırsatlar, vs. gibi alanlarda “eşit” olmayı, aynı olmak sanmak. Özellikle ilişkiler konusunda kadınların düşünce ve güdülerinin erkekten tamamen farklı olduğunu anlayamamak.



Bu yukarıdaki liste daha da uzatılabilir. Burada amacımız “eğer şöyleyseniz AFCsiniz” listesi vermekten çok AFC kabaca ne demek onu anlatmak. Ortalama bir AFC’nin ego yatırımı yaptığı bu tür inançlar, kendi tipinin çoğunlukta olmasının da etkisi ile AFC’ye doğal görünür. Bununla çelişen erkek davranışları ise hem kötüdür, hem de bunları uygulamaya çalışan AFCler yapay ve sığ aptallardır.

AFCler kendi içinde bulundukları feminin inanç çukurunda [birer yengeçtir](#). Aralarından biri kadın – erkek ilişkilerinin gerçek dinamiğine uyanır gibi olsun, diğerleri onu dibe çekmek için herşeyi yapar. Bu nedenle eğer bir AFC iseniz, diğer mavi haplılarla değil, kırmızı haplılarla takılmanız daha hayırlısı.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 11, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#), [Yengeç Zihniyeti](#) 17 Commentson [Average Frustrated Chump – Ortalama Umutsuz Salak](#)

Fotoğraftaki alfa ve beta



Belli ki fotoğrafı çeken bunlara bu pozu verdirmiş. Ellerini beline koy, kafanı çevirip omuz üstünden bak. Bir erkek için bu fotoda gay görünmeme imkanı sıfır.

Erkeklerden biri uymuş. Kendisi fotoğraftaki beta.

Erkeklerden birinin sikiinde değil. Muhtemelen gözü başka bir hatunu keserken elini kızın poposundan çekmeye bile gerek görmemiş. Kendisi fotoğraftaki alfa.

Fotonun hikayeyi bilmiyoruz ama muhtemelen şu kuralın geçerli olduğu bir durum : sana söyleneni yapmak = beta. Kendi bildiğini okumak = alfa

Vaka Çalışması – Mitch’in Kırmızı Hapı

[Vaka Çalışması – Mitch’in Mor Hapı](#) yazısında üzerine detaylıca eğildiğimiz Mitch, ne kadar dirense de kırmızı hapı yutacak gibi. Kasım 2016’da bahsettiği “hayatının kadını” ile ilgili güncel bilgiler vermek üzere Ağustos 2018’de geri dönmüş. Devam etmeden gidip Mitch’in Mor Hapı yazısını okuyun.

Beyler selam,

Sizin bilgi dolu, zekice ve pratik girişlerinizi okumak için yeniden dönmek çok güzel. Bir süredir uğramıyordum. Rollo’nun bloğunun ve kitabının başarılı olduğunu görmek güzel. Tebrikler ve hala-mor-fakat-yavaş-yavaş-kırmızıya-çalan kalbimin derinliklerinden başarılar diliyorum. Ve şimdi daha önce bu bloğun ideolojik, kült gibi bir yer olduğu konusunda tükürdüklerimi geri yalıyorum. Bazılarınız hatırlar, Rollo hakkında yazı bile yazdı. Sonrasında da internette tanıştığım Ukraynalı ile evlenerek kendimi ateşe atıp atmadığım konusunda uzun bir tartışma oldu. Artık 50 yaşına gelmiş bir koca oğlan olduğumu ve kadınlar konusunda ne yaptığımı bildiğimi yazmış ve sizi olayın nasıl geliştiği konusunda ilerde güncelleyeceğimi belirtmiştim. Sanki yazdığım onca saçmalıktan sonra kimsenin sikiindeymişim gibi geri geldim.

The Rational Male bloğuna yeniden girmeye başladıktan sonra son bir iki gündür bu yorumu yazmayı düşünüyordum ve şunları söylemeyi planlıyordum : “hanım 9 aydır burada, 5 aydır evliyiz. Herşey güzel gidiyor, düzenli ve zevkli bir seks hayatımız var, evde yemek yapıyor ve bana iyi bakıyor. Çalışkan bir şekilde İngilizce çalışıyor, arkadaşlar ediniyor ve mutlu görünüyor. Hiç sektirmeden her akşam benim öğle yemeğimi hazırlayıp paketliyor – hatta bir gece sabah 1’de kalktı ve benim öğle yemeğini hazırlamadığını farketti. Boşver dememe rağmen kalkıp yemeği hazırladı. Onun sorumluluğuymuş bu, öyle söyledi. Benden gerçekten hoşlanıyor, yatakta da gayet sevgi dolu, arzulu ve ateşli. Bir iki tartışmamız oldu, kendi duruşumu korudum, ama burada kimsesiz ve kırılgan olduğu için de biraz taviz verdim ve onun isteklerini yerine getirip, ihtiyaçlarını gidermeye çabaladım.”

Ve [hipergaminin sikiinde değil!](#)

Bak sen şu Allah'ın işine, dün bilgisayar açıktı, skype'ta bir erkekten “selam” mesajı belirdi. Ekranı açtım, New Hampshire ya da her ne sikimse bir yerden bir erkekle mesajlaştı. Uzun sürmedi mesajlaşma ama detaylara giren bir samimiyet vardı – eleman kendine eş arıyormuş, bizimki onun yaşadığı şehrin büyüklüğünü, havasının suyunun nasıl olduğunu, kaç çocuğu olduğunu falan sordu. Benim betim benzim atarken bunun ne demek olduğunu kendimi kandırmadan gördüm! Bunun ne olduğu belli ama tabii sonrasında hanımdan tek bir sorumluluk alma çabası olmadan komple bahaneler ve inkarlar geldi.

Şimdi ne yapacağıma karar vermeye çalışıyorum. Rollo'nun çalışmalarına, bu bloğa ve foruma çok şey borçluyum. Bu felsefeyi özümsemeye çalıştım ama biliyorum daha bir fırın ekmek yemem lazım. 50 yaşında olup da hala bu kadar temel konularda tavsiye istemek çok alçakgönüllü hissettiren birşey. Bu bilgi dağarcığından kendimi bu kadar uzun süre sakınmış olmam cidden şaşırtıcı.

Teşekkürler

Şimdi yazacaklarımı “ben sana demedim mi” mantığıyla ya da sana eziyet etmek için yazmıyorum Mitch. Ama [fişten çekilmenin](#) değişik aşamalarındaki erkeklerin Mitch'in vakasını klinik vaka olarak incelemesi çok önemli. Seni kızdırmak ve alay etmek için yazmıyorum Mitch ama senin durum ibretlik.

İlk yazıda da belirttiğim gibi Mor Haplı erkeklerde, Mavi Hap'ın idealizmini, Kırmızı Hapın gerçeklerinin içine sokuşturmaya çalışma konusunda büyük bir arzusu vardır. Bunun nedeni, bu kişilerin Kırmızı Hap bilincinin, Mavi Hap şartlanması üzerindeki yıkıcı etkisidir. Kadın doğası hakkındaki acımasız gerçeklerin ayırdına varmak, daha önceden inandığı tüm idealist Mavi Hap fikirlerini çöpe atmak ve Kırmızı Hap bilinciyle kendine yeni ve pozitif bir erkeklik yaratmak zor ve acılı bir iş. Hayat boyu Mavi Hap damardan bağlı olan birçok erkek için Mavi hapın hayallerini bırakıp gitmek çok korkunç birşey.

Bu nedenle şunu hep duyarız : “abi tamam Kırmızı Hap çok doğru ama yine de hayatında bir tane [ruh ikizinin](#) olması OK zira Kırmızı Hap bilinciyle bunun en kötü etkilerinden korunmak mümkün”. Hatırlarsanız Mitch bu konudaki ilk [mesajında bu kadının hayatının kadını olduğunu yazmıştı](#) :

“Hala iyi bir eş arayan erkeklere Doğu'ya bakmalarını salık veriyorum. Rusya, Ukrayna gibi eski Sovyet Bloğu ülkelerinden bahsediyorum. Tanıştığım bu kadının bana nasıl yeniden cesaret ve hayat verdiğini anlatamam – ve “ruh ikizimi” (The One) bulana kadar karşılaştığım ve muhabbet ettiğim kadınların çoğu da aynı idi ...”

Morun tonları

Yavaş yavaş farkına vardığım birşey var : iki tip Mor haplı erkek var. Birincisi, kendi çıkarı Kırmızı Hapın sunduklarının yarısını kabul etmekte olan erkekler. Bunlar “adam ol”, “doğru

olanı yap” diye gezinen ahlak bekçileri. Kadınların doğası konusuna marjinal olarak değinirken kişisel – gelişim kısmının erkeklerin içlerindeki betayı tam öldürmeden de kadın – erkek ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yürütebileceklerine inanırlar. Bunlar zamanında 100% kırmızı haplı iken hayatın şartlarının (evli ve çocuklu yaşam) kendilerini mavi hap dünyasına zorladığı insanlar.

İkinci tip mor haplılar ise fişten hiçbir zaman tam çekilememiş erkekler. İlk yazımı yazdığım da, Mitch’in bu grupta olduğunu belirtmişim. Bazı erkekler Kırmızı Hapın sunduğu gerçekleri es geçemezler ve kadınların acımasız doğası konusundaki bilgileri şevkle kabul ederler. Hipergaminin umrunda değildir, alfa siker – beta öder, vs. Beta yanlarıyla hesaplaştıklarına kendilerini inandırırılar ama hala mavi hap ideallerinden ve hayallerinden kopmaya gönülleri razı olmaz. Bu mavi hap hayalleri ile çelişen kırmızı hap gerçeklerini görmezden gelmeye ya da reddetmeye çabalarlar.

Manosphere’de yazmaya başladığımdan beridir benim evliliğimi ya da diğer kırmızı haplı ve evli erkeklerin evliliğini, Kırmızı Hap Bilinci için bir şablon olarak kullanmayın diye uyarıp durdum. Bildiğim az sayıdaki evli ve kırmızı haplı erkek, evliliğe beta giren ve daha sonra kırmızı hap ile uyandıktan sonra evliliğini kurtaran ya da daha çok sayıda boşandıktan sonra kırmızı hapa nail olan erkekler. Eminim ilerde artan sayıda evlilik hayatından önce kırmızı hap yutan erkek göreceğim.

Mitch’in hikayesi ibretlik zira kırmızı hapın uyanışı ile mavi hap efsanesi olan saf ve temiz evlilik masalını gerçekleştirmeye çalışan mor haplı tipik bir erkek var karşımızda.

Mor haplı bir erkeğin saldırganlığı ve direnci ile karşı karşıya kalan kırmızı haplı bir erkek şunun farkında olmalı : mor haplı erkeğin gerçeklerle yüzleşmeye, kızgınlık ve umutsuzluk duyguları ile güreşmeye ve sonuçta da küllerinden yeniden doğmaya cesaretleri olmadığı için kendilerini bir felaket yoluna sokacaklardır. Mor haplı erkek kırmızı hapın gerçeklerini anlamıyor değildir, sadece bunu içselleştirip kendine daha iyi bir hayat kurabilecek kabiliyette değildir. Sonunda olan böyle bir erkeğe “iyi bir evlilik” yorumunun mavi hap hayallerini anlatmaya çalıştığında, bu erkek sinirlenip, söylenene değil [söyleyene saldırır](#) :

Haha ... siktirin gidin. Neden böyle konuştuğunuzu anlıyorum. Beni benden kurtarmaya çalışıyorsunuz. Yazdıklarımın damardan Kırmızı Hapçı sizlere nasıl saf salak görüldüğünü de biliyorum. Ama sizin düşündüğünüz gibi kadınlar ve uzun süreli ilişkiler konusunda tecrübesiz değilim. Kırmızı Hap Öğretisinden ve bu siteden çok yararlı ve zihin açıcı şeyler öğrendim. Bu sayede kadınlar karşısında duruşumu ve bakış açımı değiştirdim. Fakat aynı zamanda çoğunuz sanki Kırmızı Hap Öğretisini ideoloji gibi kabul ediyorsunuz ve bence bu tehlikeli. Benim, benim kadını ve ilişkim hakkındaki tüm gerçekleri sadece şurada yazdıklarımı okuyarak tamamen biliyormuş gibi konuşmanızdan bahsediyorum. Sanki Kırmızı Hap Öğretisi kadın – erkek ilişkileri hakkında herşeyi kapsıyormuş gibi.

Ve yine de öğretici açıklamıştır bile.

Ne demek istediğimi anlamıyorsanız sizin için üzülüyorum. Kırmızı Hap bana ne olup bittiğini anlamam konusunda çok yardımcı oldu. Onun için beta sağlayıcı olduğumun farkındayım. Benim sağlayabildiklerim beni çekici kılan şeylerin önemli bir kısmı ve aynı zamanda alfa özellikleri de onu tahrik ediyor. Bu iki özellik tek bir insanda olabilir. Bu gerçeği ve mekanizmasını anlamak beni daha az stresli ve güvensiz kılıyor çünkü ne yapacağım konusunda daha eminim.

Beta provider olmak beni kancık yapmıyor. Kadının ve ailemin ihtiyaçlarını karşılamak beni erkek yapan şeylerin başında geliyor ve bundan büyük zevk ve tatmin duyuyorum. Bu arada hiçbir şekilde 44 yaşında bir kadına “kapağı atmıyorum”. Daha genç kadınlarla ilişkiye girebilirim ama ben tercih etmiyorum.

Hayat sikişten ibaret değil ama eğer sizin için öyle ise anca o tip kadınları çekersiniz hayatınıza. İlişkilerde ne elde ettiğimiz, ne olduğunuzla alakalı. Açık bir yürekle yaşayamıyorsam, yaşamamın anlamı ne ki. Ama her koyun kendi bacağından asılır.

“Ben demiştim” dememek zor ama kırmızı haplı bir erkek, mor haplı bir erkeğin bu kızgınlığının asıl nedeni konusunda uyanık olmalı : eleman sadece kırmızı hap gerçekliğinin hayatına getireceklerinden korkuyor. Erkekleri fişten çekmek pis iş ama Mitch’in aramıza geri döndüğünü görmek güzel, en azından doğru yola girdiğini ve bu tecrübeden birşeyler öğrendiğini umuyorum.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 9, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Blue Pill](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Mor Hap](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#), [Vaka Çalışması](#) 15 Comments on [Vaka Çalışması – Mitch’in Kırmızı Hapı](#)

Orta yaş krizi (40ından sonra azmak) efsanesi

[Cinsel pazar değeri](#) (CPD) adlı yazımızda erkeklerin cinsel pazar değerinin 38 yaşında tepe noktasına ulaştığını (yaklaşık 38 – 42) ve bu tepe noktasından sonra ise görece oldukça yavaş bir şekilde azaldığını belirtmiştik. Bu tepe noktasından hemen sonraki 40 yaş civarı en klişe

erkek orta yaş krizinin yaşandığı yaşlar. Türkçe’de buna 40’ından sonra azdı derler mesela. Bu yaş henüz daha [matrix’ten fişini çekemediyse](#) bir erkeğin bunu yapabileceği en iyi zaman olduğu gibi, erkeğin cinsel pazar değerine uyanmaya en meyilli olduğu zaman. Ve yine aynı zamanda bu dönem erkek ile karısı arasındaki CPD’nin erkek lehine en açık olduğu zaman. Henüz uyanmamış bir erkek tam bu yaş civarında [ilişkilerin temel kuralını](#) kendi açısından deneyimler : kadının erkeğe olan ihtiyacı, erkeğin kadına olan ihtiyacından çok daha fazladır.

Toplum (özellikle feminen temelli kültür öğeleri) bu uyanışa karşı tedbirini önceden almıştır. Erkekler bu yaş döneminde, böyle bir “kriz” olabileceği konusunda her türlü iletişim aracı ile uyarılır. Toplum bu “kriz” nedeniyle “yoldan çıkan” erkeği utandıracak şekilde suçlamalar ile hazırdır. Birçok erkek bu propoganda ile o kadar başarılı bir şekilde bastırılır ki, içlerinden gelen bu doğal dürtüyü kimseye gerek olmadan kendileri gözardı ederler.

Orta Yaş Bilinçliliği

Orta yaş bilinçliliğinin dokunduğu erkeklerin hikayesi ortaktır. Erkek adamımız iş-güç sahibi, 30larının sonunda biridir. “Herkesin benden beklediği herşeyi hayatımın son 10 – 15 yılında yaptım ama kimsenin takdir ettiği yok”. Bu erkeklerin hikayelerini dinlemek, beni orta yaş krizinin aslında bir mit olduğu gerçeğine uyandırdı. Feminen koşullanma sözde orta yaş krizi yaşayan erkeklerin geçip gitmiş gençliklerini yeniden yaşamaya çalışarak spor arabalar, motorsiklet ve kırıyı boşayıp genç sevgili yapma gibi atraksiyonlara girdiğine inanır. Bu tabii ki erkeklerin egoist ve odun olduklarına, maskülen davranışların çocukça şeyler olduğuna inanan feminen düşünceye uyan bir açıklamadır.



Orta yaş krizi bir erkeğin giden gençliğini umutsuzca yeniden canlandırma çabasından değil, 20li yaşlarda ya da 30larının başında düştükleri kafesin korkunç parmaklıkları ile yüzleşmeye başlamaları nedeniyle olur. Bazı erkekler gerçekten de spor araba alır, karıyı boşar daha gencini alır veya bunun gibi şablona uygun sorumsuzluklar yapar. Ama bu bile bu adamların gelişmemişliklerinden değil, cinsel pazarda erkek olarak bulundukları pozisyonun farkına varmış olmalarındandır. Uzun süredir o kadar sorumluluk altına girmişler ve o kadar az takdir görmüşlerdir ki, bu pozisyonu görür görmez önlerine bakmaya karar verirler. Ona sorumluluk diye pazarlanan ödevi sebatla yerine getirdikten sonra ellerinde ne vardır ki? Plaj topu formatında ve muhtemelen şirret bir kadın? Eğer evliliği mükemmel bile olsa 40 yaşında dünyayı yeterince deneyimleyememişlik hissi?

Bugün ben bu krizi yaşamayan erkeklere üzülüyorum asıl. Bunlar gerçekten kaybedilmiş ruhlar.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 9, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsel Pazar Değeri](#), [Erkek Adam](#), [Orta Yaş Krizi](#) 38 Comments on [Orta yaş krizi \(40ından sonra azmak\) efsanesi](#)

İyi çocuk olmak – Acıların çocuğu olmanın şaşmaz formülü (2)

[İyi çocuk olmak – Acıların çocuğu olmanın şaşmaz formülü \(1\)](#) yazımızda iyi çocuk olmanın kadınlar tarafından genelde güçsüzlük ve acizlikle eşdeğer algılandığından ve bunun da aslında hatunların kötü kalpli olmalarından ziyade zorunluluktan (evrimsel baskı) olduğundan bahsettik.

İyi / efendi çocuk olmanın bir erkek için felaket ve dominant, alfa erkek olmanın daha iyi olmasının başka bir nedeni daha var. Kadınlar sadece seks, maskülen erkekleri çekici bulmakla kalmaz, bilinçaltı tarafından eğer varsa iyi çocuk için besleyebileceği duygulardan da şüphe duymaya zorlanır. Deli saçması gibi değil mi? Değil, sebebi de şu : İyi çocuklar farkında olmadan kadının içinde kendilerine karşı bir direnç oluştururlar.

Eğer bir erkek bir kadına iyi çocuk modunda davranıyorsa, bu kadın nadiren de olsa bu erkeğe karşı ilgi duysa bile, kadın içindeki “arzu”yu arzu olarak değil, “borç” ya da “suçluluk duygusu” olarak algılayacaktır. Kadın içindeki duyguları bu erkeğe birşeyler borçlu olduğu için ya da onun için üzüldüğünden hissettiğini sanacaktır. Daha başka bir deyişle içindeki duyguları arzu olarak algılamayacaktır.

Bunun tersine birçok kadın için piç herifin “piç”liği, onun seksiliğinin kanıtı olarak algılanacaktır. Burada piç heriflerin doğru yaptıkları şey, kadını etkilemeye çalışmamalarıdır ki kadın tarafından genelde “o kadar seks ki etkilemeye bile çalışmıyor” olarak algılanır. Zira etkilememeye çalışmak genelde erkeğin başka opsiyonları olduğuna işaret eder ki [kadının hayalgücünü](#) ve rekabet kaygısını azdırır. Zaten iyi çocuğun kaybettiği şey “iyi kalp” değildir (hepimiz biliyoruz ki bir erkek iyi çocuk oyununu kötü çocuk gibi kadının donunun içine girmek için taktik olarak kullanır), kadını etkilemeye çalışarak ona “benim senden başka opsiyonum yok, zira bana bakan başka kadın yok” mesajı vermesidir.

Kadın, erkeğin seks olduğunu düşündüğünde suçluluk, borçluluk ve acıma duygusu olmadan kendini erkeğe açabilir. Ve hissettiği şeyi de cinsel arzu olarak algılar.

Piç erkek davranışı devam ettikçe kadının hayalgücü ve arzusu kamçılanır. Kendi arzusu gerçek olmalıdır zira bu adam çok arzu edili biridir. Zira bu adam muhtaç değildir, demek ki başka kadınları elde edebilecek biridir. Ve başka kadınlar elde etmeden, elde edilmelidir. Kadının temel içgüdüğü bu kadar şaha kalktığı için de piç erkeğin kötü davranışları es geçilir.

Kadının arzusunu arttıran bir başka şeyde, kötü çocuğu çevresindeki diğer erkeklerle karşılaştırmasıdır. O erkeklerin çoğu kendisinin kıcını yalamaktadır, kendini yatağa atmak için iyi çocukçuluk oynayan “çocuk”lardır. Maalesef işini bilen bir alfa, kadının sadece hayalgücünü değil, çevresindeki betaları da acımasızca kaldıraç olarak kullanır.

Burada aktif olan psikolojik kavram bilişsel uyumsuzluk (cognitive resonance). İnsanın kafasında çatışan fikirlerden ve duygulardan kaçma eğilimi. İyi çocuk olarak yapılan şeyler genelde hediyeler vermek, destek olmak vs. gibi hareketler olduğundan ister istemez borçluluk hissettirecektir. Erkek bir de sürekli etkilemeye çalışarak ister istemez kadına “senden başka alternatifim yok” mesajı verirse acıma duygusu da yaratır. Erkeği görünce arzu duysa bile bir kadın aynı anda acıma ve borçluluk duyguları da çıkacağından, erkekten rahatsız olacaktır (bilişsel uyumsuzluk).



Bir kadının arzu hissi ile çatışacak duygular yaratmamak için ilişkinin özellikle başlarında ona hediyeler almak, sürekli işlerini halletmek (ödev yardımı gibi), iltifat etmek (özellikle fiziksel güzelliğine ki buna kaşlar, gözler gibi size zararsız görünen iltifatlar da dahil) ve sürekli duygusal destek olmak gibi davranışlardan uzak durmalısınız.

Aslına bakarsanız, herşeyi kendi kurallarınızla yapacağınızı ona göstermeniz lazım. Onu öpmenizi isterse örneğin, öpmeyin. Tartışma da yaratmayın. “Sana sarılmayı bitirmedim” daha gibi birşey söyleyin. Sonra onu öpersiniz ya da öpmezsiniz size kalmış. Kadınlar kontrolü elinde tutan erkeklerden hoşlanır ve kontrolün sizde olduğunu görmeyi arzular.

Bu ilkeyi her zaman uygulamanız lazım. Çok fazla gülümsemek bile kadında, ondan onay bekliyorsunuz izlenimi uyandırır.

Kıç Yalamamaya Giriş (Kıç Yalamama 101)

Seni Seviyorum = Kendini topuğundan vurmak

Çok güzelsin = Kendini iki topuğundan da vurmak

Allah aşkına (ya da inancınız neyse), **yeni tanıştığınız bir kıza (yeni = 3 aydan az süredir) asla seni seviyorum demeyin!** Bir kadına “çok güzelsin” ya da onun türevleri (“gözlerin çok güzel” gibi) söylemeyin. Çekici bir kadın bu “seni seviyorum”, “çok güzelsin” gibi kıç yalama türevlerini o kadar çok duymuştur ki bu kelimeler tek başına otomatik olarak erkeği diğer “ezik beta” ların kategorisine atar.

En az 3 aydır beraber olmadığınız bir kadına seni seviyorum demek sizi aptal ve aciz gösterir. Hiç itiraz etmeyin (a) bu kadar süre beraber olduğunuz kişiyi sevecek kadar tanıyamazsınız, (b) kadın bunu cinsel arzudan söylediğinizin 100% farkındadır ve (c) en kötüsü de kadın kontrolün kendisinde olduğunu anlar. Bu sözcükler aranızdaki ilişkiyi sizin lehinize şekillendirecek pozitif cinsel gerilimi de söndürür.

Tabii bu birkaç ay tanıştıktan sonra sürekli seni seviyorum demeye ve hatuna sürekli iltifat etmeye başlayın anlamına gelmiyor. Bu tür şeyler kıç yalamaktır ve sizi ezik gösterir. Siz ne kadar aslında kıç yalamaktan değil de ona olan saf sevginizden böyle yapıyorum deyip dursanız da (ki yalan), bu davranış kadının hayatındaki ezik erkekler tarafından o kadar çok yapılan birşeydir ki sizi o kategorinin içine atar.

Bu tür bir mesafeyi her aşamada korumanız ve “muhtaç” izlenimi vermemeniz lazım. Mesela barda bir kadınla tanıştığınızda tüm vücudunuzu ona dönmeyin. Konuşurken kadın size yeterince ilgi gösterene kadar sadece başınız ona dönük olsa yeterlidir.

Bir kadına onun etkisi altına girmediğinizi göstermenizin en kolay yolları sürekli gülümsememek, kadın sizinle konuştu diye çok heyecanlanmamak, ona ilginizi aşırı odaklamamak, ukala – eğlenceli ruh halinde onunla sürekli şakalaşmak gibi şeylerdir. Bunları doğal olarak yapamıyorsanız muhtemelen opsiyonlarınız olmadığı içindir (bkz [tabak çevirmek](#)).

Bu yazı, [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları Kitabındaki aynı adlı bölümden genişletildi](#).

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 9, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 51 Commentson [İyi çocuk olmak – Acıların çocuğu olmanın şaşmaz formülü \(2\)](#)

İyi çocuk olmak – Acıların çocuğu olmanın şaşmaz formülü (1)

Beyni yıkanmamış bir erkeğin sergilediği en temel davranış, elle tutulur hedeflerini atılğan bir şekilde odaklanmasıdır. Hiçbirşey onun önünde duramaz. Bu tip bir erkek iyi çocuk değildir. [Bu piçin teki olduğu anlamına da gelmez](#). Bu konsepti anlamak bir erkeğin yılların beyin yıkamasının etkisini atma ve maskülen doğasını ortaya çıkarma yolundaki en önemli adımdır.

Basitçe belirtmek gerekirse, [kadınlar iyi çocuklardan tiksiniirler](#). Evet tiksiniirler, abartı yok. Bu hayatın acı gerçeklerinden biri ama 100% doğru bir gerçek.

Kadınlar iyi çocuk olmayı aşağılık olmakla bir tutarlar.

Kadınlar, güçlü – kuvvetli olmayı içinde barındıran maskülen karakteri arzularlar. İyi çocuk olmak, güçsüz olmakla eş değerdir. İyi, efendi çocuk rolüne büründüğünüzde kadına “ben güçsüz biriyim” mesajı gönderiyorsunuz. Bunu bir kadın aynı zamanda aranızdaki ilişkide, o ilişki her neyse, tüm ipleri ona bırakıyorsa olarak da algılar.

Bu kendi ayağına korkunç bir kurşun sıkma haline en güzel bir örnek bir erkeğin hakkında daha pek birşey bilmediği bir kadına seni seviyorum demesidir. Bu aptalca davranış hiç de çekici birşey değildir ve sadece kadının tüm ipleri elinde tuttuğuna inanmasını sağlar.

Bir kadın kendisine ihtiyacı olan ve herhangi bir şekilde muhtaç davranan bir erkeğe ilgi duyamaz. İyi çocuk olmak aslında bir kadınla herhangi birşey olma ihtimaline yaptığınız kamikaze dalışıdır.

Efendi çocukların bir diğer problemi daha vardır : **Kötü çocuklar**. Bu kötü çocuklar en azından bu acımasız, rekabetçi ve vahşi dünyada, kadınların dünyasını da kapsayan bu dünyada, nasıl ayakta kalabileceklerini bilirler ve iyi çocukların pek de rekabet edemeyecekleri rakipler olarak karşılırlarına dikilirler.

Kadınlar vahşidir demeye çalışmıyorum, ama karnında 9 ay, kucağında 2-3 yıl bebek taşımak zorunda olan bir kadın, bir erkeğe göre eş seçiminde çok daha acımasız ve gözü karadır. Olay, hayatta kalmak ve evrim ile alakalı.

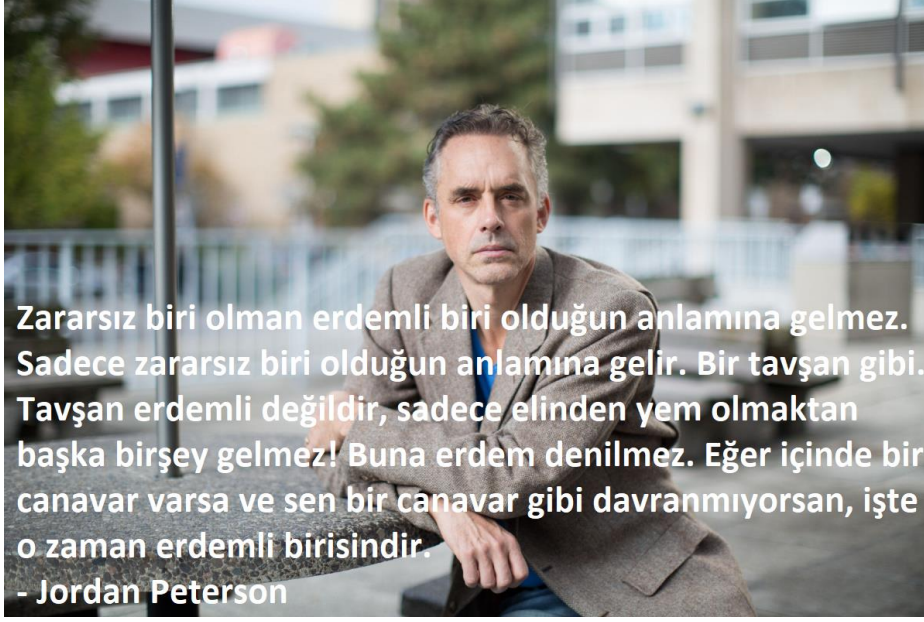
Kötü çocukları çekici kılan şey, ancak evrimle açıklanabilecek derinlerden gelen bir dürtüdür : en güçlü olanın hayatta kalması = kadınların güçlü ve acımasız bir erkeği arzulaması.

İyi çocuklar bir kadını serserinin teki ile her gördüklerinde bunun bir istisna olduğuna inanırlar, bunu defalarca görseler bile. Eğer bir erkek kadınların iyi / efendi / kibar erkeklerden hoşlanmadıklarını gerçekten anlasa, kadın – erkek ilişkilerinde kendi kendini ayağından vurmaya eşdeğer bu ruh halini hemen üzerlerinden atarlar. Burada asıl problem, iyi çocukların “iyi çocuk” olmanın çalışır bir strateji olduğunu sanacak şekilde programlanmışlardır.

Kadınlar iyi çocuklardan hoşlanmazlar. Bu kendilerine kötü davranılmasından hoşlanırlar anlamına da gelmez (birçok iyi çocuğun olayı yanlış anlayıp o uca savrulması da görülmemiş birşey değil).

Fakat tekrar edelim, kadınlar iyi çocuklardan sadece hoşlanmamakla kalmazlar, onlardan tiksiniirler.

Bunun sebebi basit : fazlaca iyi çocuk olmak öncelikle doğal değildir. Bu Bu ruh hali bir erkeğin doğal seksiliğini ve erkeksiliğini kapatan yapay bir katmandır. Bu davranış kalıbının bir erkeğin doğal yapısı olduğunu sanmak, beyin yıkamadan başka birşey değildir. Ve hoşlandığınız kadına karşı iyi / efendi / nazik çocuk olamayacağınızı bilmek pek de hoş hissettirmeyen bir gerçektir.



Zararsız biri olman erdemli biri olduğun anlamına gelmez. Sadece zararsız biri olduğun anlamına gelir. Bir tavşan gibi. Tavşan erdemli değildir, sadece elinden yem olmaktan başka birşey gelmez! Buna erdem denilmez. Eğer içinde bir canavar varsa ve sen bir canavar gibi davranmıyorsan, işte o zaman erdemli birisindir.
- Jordan Peterson

Ama bir kadınla “kötü çocuk” olmak iyi ve doğal birşeydir. İyi çocuk olmanız, kadında “günahkar” cinselliğini aseptik bir iyi çocukla paylaşması nedeniyle suçluluk duygusu ortaya çıkarır. İyi çocuk olmak yapaydır. Erkeksi olmak seksi ve doğaldır. İyi çocuk olmak iki yüzlü olmaktır. Kadından seks koparmak için “gerçek” doğanı saklamaktır, kışını yalamaktır.

“Neden böyle sonuçlandı anlamıyorum. Ona çok kıbar davrandım, her zaman destek olmaya çalıştım. Ona çiçekler, hediyeler aldım. Onu sevdim, ona onu sevdiğimi defalarca söyledim. Başka kızlara bakmadım ...”

Evet, tam olarak da bu ezik iyi çocukluk herşeyi mahveden şey. Problem şu ki çoğunlukla ortamda bunu bilen tek erkek grubu “kötü çocuklar” gibi durmaktadır. Bu erkekler, kızlarını yalayan iyi çocuklardan ölesiye sıkılan kadınları ağlarına düşürürler. Bu kadınlar iyi çocukları seks için haftalarca bekletirken, serseri tiplerle ilk buluşmada yatabilirler.

Tabii ki kadınlar bu serserilerden şikayet edip dururlar. Kuyruk acısı ile iyi çocukların omuzlarında ağlarken, ilk fırsatta yine bir serserinin eline düşmekten kendilerini alamazlar. Oysa ortamın bu avcılara kalması kader değil.

Devamı için İyi çocuk olmak – [Acıların çocuğu olmanın şaşmaz formülü \(2\)](#).

Bu yazı, [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları Kitabındaki aynı adlı bölümden genişletildi](#).

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 8, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 55 Commentson [İyi çocuk olmak – Acıların çocuğu olmanın şaşmaz formülü \(1\)](#)

Sadece kendin ol (ya da başkası olma kendin ol)

Günümüz feminen kültür propogandasının erkeklere en çok pompalanan kavramlarından biri “sadece kendin ol” (just be yourself). Bu saçmalık sadece geleneksel ve sosyal medyadan akıyor, erkeğin çevresinden, özellikle çevresindeki kadınlardan, pompalanıp duruyor. “Sadece kendin ol Mahmut, o seni olduğun gibi sevmeli, kendin olmazsan, sahte biri olursun ve bu da onun sana güvenini zedeler”.

Oysa neden sadece kendin olmalısın ki? [Şu anki kendinden daha iyi biri olabileceksen](#), sadece kendin olmak değil, kendinden daha iyi olmak teşvik edilmeli.

Kişilik sürekli akış içinde olan ve kolayca şekillendirilenilen birşey. Bugün olduğunuz kişi, 2 yıl önceki sizle aynı değil ve 2 yıl sonraki siz bugünkünden daha farklı olacaksınız. Hayat boyu taşıdığımız karakter özellikleri olabilir ama bunlar bile zaman içinde değiştirilebilecek şeyler. Herhangi bir anda sizin kim olduğunuz aslında sizin tanımladığınız birşey ve sizin kişisel şartlarınıza ve çevreye bağlı. Peki, sınır çizgisini nerede çekeceğiz? Ne zaman hakiki bir karakter değişimi “sıg” ya da “yapay” değil de meşru kabul edilebilir? İşin aslı “sıg” ve “yapay” kadınların (ve kuyruklarındaki enayilerin) yüzyıllardır kullandıkları slogan kelimelerden başka birşey değiller. Bunlar erkeklerin, kadınların arzu etmedikleri algı durumları olarak içselleştirdikleri şeyler.

Kadın ya da erkek bir kişi için en zor şeylerden biri değişimleri gerektiğini duymak. Zira bu, onların “kendileri olarak” kalmalarının şu an içinde bulundukları nahoş durumun sebebi olduğunu belirtir. Bu birine hayatlarını olması gerektiği gibi yaşamadıklarını ya da çocuklarını yanlış şekilde yetiştirdiklerini söylemek gibi birşey. Uyuşturucu kullanan birini tamamen bıraktırmak için aktif çaba harcasam, toplum beni kurtarıcı bir kahraman olarak görür. Birini kanser olmadan önce sigarayı bırakmaya ikna etmeye çalışsam, ilgili bir arkadaş olarak takdir görürüm. Ama birine kadınlarla başarılı olmak istiyorsa hem onlarla ilgili kafasındaki algıyı hem de onlara yaklaşma biçimini değiştirmesi gerektiğini, mutsuzluğunun sebebinin bu olduğunu, daha iyi görünmesi ve hissetmesi gerektiğini söylesem, bahsi geçen kişinin problemlerine duyarsız “sıg” herifin teki olurum. Oysa yapıcı eleştiri, karşındakinin kendisini gözden geçirip değiştirmesini sağlayabilecek birşey.

Kişilik sadece şekillendirilebilir birşey değil aynı zamanda dramatik koşullarda dramatik şekilde değişebilen birşey. Bunun en bilinen örneklerinden biri savaş gazilerinde görülen travma sonrası stres bozukluğu. Bu adamların maruz kaldığı aşırı koşullar kişiliklerini önemli

ölçüde değiştirir. Her ne kadar bu uç bir örnek olsa da koşullar zorladığında başka birine dönüşebileceğinin bir kanıtı. Eğer benim içinde yaşadığım koşullar TV önünde pizza yiyip patatese dönüşme ve Cuma akşamları video oyunu oynama gibi öğelerle bezeliyse, spor salonunda poposunu şekillendiren piliçin birinin gelip benimle sabaha kadar seks yapmasını beklemek ne kadar gerçekçi olabilir? Ama neden olmasın? Sonuçta en samimi şekilde “sadece kendim olmaktan” başka birşey yapmıyorum ki. Hatun beni ben olduğum için sevmeli.



“Sadece kendin ol” (SKO) hipergaminin hizmetinde bir sosyal gelenekten başka birşey değil. SKO kadınların büyük bir hevesle teşvik ettikleri birşey. Zaten söylemesi en doğru şeymiş gibi de duran birşey. “Kim senin sen olmanı istemez ki Mahmutçuğum?” Bu durumda sana değişmen gerektiğini söyleyen herkes aslında kendi bencil amaçları için seni suistimal etmeye çalışan tekinsiz kişiler. Bu masal kendini olduğun gibi kabul et mantrasına da tam oturan birşey. Özellikle bir kadın yaşlanmanın duvarına karşı hızla yol alırken ve bu fiziğinde acımasızca ortaya çıkarken neden “eskiden kim olduklarına göre değil de şimdi kim olduklarına göre” sevmek istemesinler. Fakat SKO’nun erkeklerde teşvik edilmesinin sebebi bir çeşit cinsel seçim mekanizmasından başka birşey değil. Tüm erkeklerin sadece kendileri olduğu ve en samimi şekilde kendileri görüldüğü ideal bir dünyada, bir kadın hipergami doğrusunda en doğru erkeği seçtiğinden 100% emin olabilir (aslında bu daha çok seçilmemesi gereken erkeklerin cici çocuklar olarak kendilerini elemelerini de sağlar).

Daha önce de belirttiğim gibi bir kadın bir erkekten dürüstlük beklediğini söyler ama hiçbir zaman erkek hakkında herşeyin önüne serilmesini istemez. Kadına tam olarak herşeyi söylememek ilişkide cinsel çekimi ateşleyecek gizemi korumak açısından tavsiye edilir. Ama

bunun bir yararı da erkeğin SKO zokasını yuttuğunu varsayarak hareket eden kadının SKOyu aleyhinize kullanmasını engellemektir.

Tomassi'nin 8 Numaralı Demirden Kanunu

Bir kadının seninle niye yatmayacağını anlamasını HER ZAMAN kadına bırak, asla bunu onun için yapma.

Feminen zorunluluğu toplumun zorunluluğu olarak varetmenin ana mekanizmalarından biri de kadını cinsel seçilimin baş aktörü olarak tutmaktır. Kadının temel cinsel stratejisi, kendi genetik materyalinin bulabildiği en optimum erkeği bulmaktır.

Bu yazı Rollo Tomassi'nin Just Be Yourself yazısından çevrildi. Birebir değil ama neredeyse birebir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

AuthorMahmut AbiPosted onSeptember 8, 2017CategoriesRollo TomassiTagsHipergami, Rollo Tomassi, Sadece Kendin Ol, The Rational Male24
Commentson Sadece kendin ol (ya da başkası olma kendin ol)

Tinder nasıl kullanılır

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Öncelikle uygulama ile ilgili fazla bir bilgin olmadığını düşünüyorsan seni [şöyle](#), profilini nasıl düzenleyeceğin ile ilgili öneriler arıyorsan [böyle](#) alalım.

Şimdi profilimiz hazır ve kullanmaya başlayacağız. Bu yazıda ufak maddeler halinde neler yapman ve yapmaman gerektiğini açıklayacağım:

1. Uygulama senin yaptığın beğenilere göre sana bir puan veriyor. Bu puan ne kadar yüksekse görülme olasılığın da o kadar artıyor. Bu nedenle asla ve asla herkesi

beğenme gibi bir aptallık yapma. Zaman ayırmayacağın, verse yatmayacağın kadını asla beğenme.

2. Beğeneceğine inandığın her profile girip, fotoğraflarına bakmanda yarar var. Bunun 2 sebebi var. Birincisi asla ve asla bir kadının fotoğrafına güvenme. Hatun çok şişman ya da çirkin olsa da ilk fotoğrafta bunu ustaca gizlemiş olabilir. Bir göz at. İkincisi ise, tinder bir insanın profilinde ne kadar uzun zaman geçirirseniz sizi o insana daha önce gösteriyor. Bu nedenle de profillerde 5-10 saniye zaman geçirmek sana avantaj sağlayacak.
3. Super likelerini daha gerçekçi hedefler için kullan. Manken gibi fotoğrafları olan bi hatuna super like atsan bile seni beğenmeme ihtimali çok yüksek. Seni beğenebileceğini düşündüğün insanlara kullan.
4. Tinder plus güzel birşey. Herhangi bir akşam bara gidip hatunlarla tanışmaya harcayacağın paradan daha ucuz ve kesinlikle daha etkili. Eğer maddi durumunda ciddi bir sorun yoksa al.
5. Tinder plus ile birlikte gelen “boost” tinder plus’ın kendisinden de güzel. Bu özellik senin profilini yarım saatliğine normalde olduğundan 8-10 kat daha fazla hatuna gösteriyor. Aman dikkat günün her saatinde kullanmak mantıksız. Genelde akşam 9-10 arasını tercih et.
6. Peki eşleşmeler gelmeye başladı şimdi ne yapacağız? Mesaj atma işini asla bekletme. Eşleşme geldikten sonra 1 gün içerisinde ilk mesajı göndermiş ol. Emin ol kadınların sadece %1’i sana ilk mesajı atacaktır. Ancak mesaj için hatunun da mesajlaşmaya uygun olabileceği akşam saatlerini ya da haftasonlarını tercih et ki, muhabbet çok da kesilmeden devam edebilsin.
7. Peki hatuna mesaj attın ancak cevap gelmedi, ne yapacaksın? Umursamayacaksın! Hele hele 2. mesajı minimum 1 hafta geçmeden asla ve asla atmayacaksın! Unutma hatuna ne kadar gereksiz ilgi gösterirsen senden soğuması da o kadar hızlı olacaktır. Hatunun yatırım yapmadığı ilişkiye bir erkeğin yatırım yapması tam anlamıyla salaklıktır.
8. Peki ilk mesaj nasıl olmalı? Burada iki görüş var. “pick-up line” dediğimiz eğlenceli ve ilgi uyandırıcı mesajları kullanabilirsin. Ancak match sayın zaten yetiştirebileceğinden fazla ise, tavsiyem basit bir selam ve devamında profilindeki bilgilerle ya da fotoğraflardan biriyle ilgili bir soru ile açılış yapman. Kadınlar pick-up line’lara genelde daha çok ilgi gösterir, ama daha basit bir giriş, gerçekten senden hoşlanan kadınların sana geri dönüş yapmasını sağlayacaktır. Unutma: kadınlar bu uygulamayı sadece erkek bulmak için değil aynı zamanda egolarını tatmin etmek için de kullanıyor. Aldığın eşleşmelerin bir kısmı sadece senin üzerinden egosunu tatmin etmeye çalışan kadınlar olacaktır. Takılma!
9. Peki muhabbete başladık napıcaz? Olabildiğince esprili ama bir yandan da ciddi olmaya çalış. Kesinlikle iltifat etme. Tinder’da yapılacak 5-6 mesajlaşma sonrası “whatsapp’a geçelim” de. Bunu soru olarak sorma. Bir emir cümlesi olsun. Eğer “ay yok vermem” diyorsa muhabbetin yavaşça bitir ve 1 hafta sonra tekrar dene.
10. Peki genel olarak konuşma nasıl olmalı? İş muhabbetine girme, hatun sorarsa cevapla ama muhabbeti bunun üzerinden sürdürmemeye çalış. Eski sevgili muhabbetine ise

kesinlikle girme. Eğer kızın fiziksel özelliklerinden emin değilsen bir fotoğraf iste. Gelen fotoğrafla da kesin olarak, abartmadan dalga geç. Hatta örneğin hatunun güzel bir burnu varsa onunla dalga geç. **Tekrar ediyorum: iltifat etme!**

11. Muhabbet ederken flört etmekten çekinme. Hatta edebildiğince flört et. Bel altı espri yapmaktan, hayvanca birşey söylemekten çekinme. Hatun bu noktada eğer gidiyorsa bırak gitsin. O hatun muhtemelen ay ben 145 buluşmadan önce öpüşmem diyecektir. Zamanını kaybetme.
 12. Ben online ortamda muhabbetin abartılmamasından yanayım. İki taraf için de mesafe v.s. gibi engeller yoksa, yakın bir zamanda bir akşam bira ya da kahve içmeyi teklif et. Redderse “ee napcaz ergen gibi telefonda mı mesajlaşıcaz?” de.
 13. Genel olarak muhabbet içerisinde kibar olmamaya çalışma. İçindeki sinir bozucu oğlan çocuğuna ver telefonu o konuşsun. Zaten bugüne kadar hep o kibar adam yüzünden kaybettin hatunları. Emin ol o senden daha başarılı olacaktır.
- Peki buluşmayı da ayarladık. Buluşmada ne yapacam diyorsan onun için de seni [böyle](#) alalım.

Hadi rasgele!

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Hank Moody](#) Posted on [September 8, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Erkek Adam](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Shit Test](#), [The Red Pill](#), [Tinder](#) 10 Commentson [Tinder nasıl kullanılır](#)

Duygusal Güç

Benim teorim şu : kadınlar duygusal güce, dünyada başka hiçbir şeye duymadıkları kadar ilgi duyarlar. Çünkü bir erkeğin duygusal olarak güçlü olması, en büyük güç göstergesidir. Özellikle günümüz dünyasında, kadınlar için bir erkekte bulunması en zor özellik de muhtemelen duygusal güçtür.

Para bir şekilde kazanılabilir ve kaybedilebilir. Aynı şekilde tip ya da yakışıklılık hem genetik mirasa bağlıdır hem de yanıltıcı olabilir. Ancak bir erkeğin duygusal olarak güçlü olması, gerçekten kendini geliştirdiğini ve kendi iç dünyasını fethedebildiğini gösterir. Herkes zengin ya da yakışıklı olabilir ama herkes kendi iç dünyasıyla gerçekten barışık olamaz. Gerçek alfalık burada başlar.

Bu blogda belki yüzlerce kez kadınların erkeklerde güç aradıklarından, güçlü erkeklerden hoşlandıklarından bahsettik. Bak kardeşim, gerçek güç duygusal güçtür. Bunu başarabildikten sonra hayatında başaramayacağın hiçbir şey yoktur.

Örnek vermek gerekirse; hayatında finansal, sosyal ya da başka herhangi bir problem yaşadığında gerçekten sakın kalmayı, güçlü durabilmeyi ve kendinden emin olmayı başarabilirsen, eninde sonunda o problemi aşip hayatına normal bir şekilde dönmeyi başarabilirsin.

Ancak problem karşısında sakinliğini kaybedip, paniklemeye başlarsan muhtemelen o problemi daha da büyütüp eline yüzüne bulaştırman işten bile değil. **Kafanı negatif duygularla doldurduğunda, sana yardım edebilecek tek şey şansın.** Bir sürü başarılı, zengin insan hayatındaki sorunları çözemediği ve bir süre sonra baş etmeyi başaramadığı için kafasına sıkıp ölmeyi tercih ediyor farkında mısın? İşte bu yüzden bi erkek başarılı olmak için önce duygusal olarak güçlü olmalıdır. Yoksa hayatında başına gelecek sorunlar, seni intihara bile sürükleyebilir.

Peki gelelim konunun kadınlar ile ilgili tarafına. Ne demiştik, kadınlar erkekleri ölçmek için [shit test](#) dediğimiz mekanizmaları kullanır. Çoğu erkek bu testleri, düşünüp yorumlayarak aşmaya çalışır. Ancak bu testleri aşmanın yegane yolu, duygularınızı kontrol edebilmekten ve karşınızdaki kadın ne kadar sert saldırırsa saldırısın kendinizi kontrol edebilmekten geçer. **Gerçekten erkek olabilmek ile erkek olmayı taklit etmek arasındaki en büyük fark burada yatar.**

Emin olun bu testleri, gayet doğal ve akıcı bir şekilde geçebildiğinizde, o kadınla birlikte olmamanız için bir neden yok. Duygularını kontrol edebilme yeteneği, kadınlar için gerçek bir afrodisyaktır. Ve sen kardeşim, hayatında kadınlarla veya herhangi bir konuda başarılı olmak için, bunu öğrenmek zorundasın. Erkeklerin kadınlar kadar ağlayıp zırlamaya, “ay bana sıkıntı bastı bununla mı uğraşıcam ben” demeye lüksü yok.

Karşınızdaki kadın, duygularınızı test etmeye, sinirinizi bozmaya çalışacaktır. Ama siz suratınızda güvenli bir gülümseme ile kadının uyguladığı bu testleri umursamadan, hatta alaya alarak cevap verebilir ve sakinliğinizi koruyabilirsiniz. Bir kadının size karşı ne kadar çabuk değişebileceğine de şahit olabilirsiniz. Kadınların yaptıkları bu testleri umursamadan geçiştirebilmek, hatta üzerine kadınla dalga geçebilmek bir buluşmada yapabileceğiniz en pozitif şey olabilir.

Tabi bu demek değil ki, kendinizi geliştirmenizin, vücut çalışmanızın, iyi görünmenizin hiçbir önemi yok. Bir erkek her zaman olabileceği en iyi halinde olmalıdır. Ancak duygusal olarak yeterince güçlü olmayan bir erkeğin, ne kadar yakışıklı, iyi fiziklî ya da zengin olursa olsun çoğu kadınla şansı yaver gitmeyecektir.

Peki kendinizi duygusal olarak güçlendirmek için neler yapabilirsiniz?

- **Meditasyon:** Hayır, şaka yapmıyorum. Meditasyon insanın zihnini dinlendiren, kendi duygu ve düşünceleriyle barışmasını sağlayan, beyni geliştiren gayet güzel bir aktivitedir. Çok değil günde 10 dakika düzenli meditasyon yaparak hayatınızda inanamayacağınız kadar ciddi gelişim kaydedebilirsiniz. Yakın bir tarihte meditasyonu ve nasıl yapılacağını anlatan bir yazı eklemeye çalışacağım.
- **Kendinle barışmak:** Geç kardeşim aynanın karşısına, kendine bak. Burnun mu büyük? Kafan mı kel? Boyun mu kısa? Vücudunda orantısız bir yer mi var? Vücudunda spor v.s. ile değiştiremeyeceğin tüm kötü veya garip özellikleri keşfet. Önce kendinle dalga geç. Hatta o kadar geç ki orjinal espriler üretmeye başla. Emin ol, sen kendine barışık olduğun sürece, başka birisi ne derse desin umrunda olmayacaktır.
- **Klinik sorunlar:** Depresyon, kaygı gibi sorunların varsa, bir psikiyatrist ya da psikoloğa görün. Bunda gocunacak, çekinecek bir durum yok. Bu tür rahatsızlıkların çoğu dönemsel hormonal dalgalanmalardan kaynaklanır ve terapi veya kısa süreli ilaç kullanımı ile kontrol altına alınabilir. Yalnız bu konuda özellikle Türkiye’de doktorlar ilaç yaz kurtul kafasında olabiliyor. O yüzden tavsiyem araştırarak ve hastalarıyla ilgilendiğini bildiğin bir uzman bulman ve eğer bu uzman sana bir sorunun olduğunu ve işleştirebileceğini söylüyorsa vazgeçmeden bu sürece adım atman.

Bu yazı, [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları Kitabındaki aynı adlı bölümden genişletildi.](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Hank Moody](#) Posted on [September 8, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Shit Test](#) 93 Comments on [Duygusal Güç](#)

Jordan Peterson – Hipergaminin insan evrimindeki yeri

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü [Jordan Peterson](#) bu videoda hipergaminin insan evrimindeki rolünü anlatıyor. Bonus olarak da friendzone’un evrimsel açıdan harika bir tanımını veriyor : “Arkadaş olarak hiç de fena sayılmazsın ama bu senin genlerinin gelecek nesile aktarılmasının bir gereği yok” □

Bu konuya [Erkek Egemenlik Hiyerarşisi](#) yazımızda değinmiştik :

Burada çalışan önemli mekanizma, kadınların, çocuk yapacakları seçmesi. İnsan türünün en yakın kuzeni olan şempanze (yaklaşık 6 milyon yıl önce ortak atadan ayrıldığımız) dişileri,

insan dişilerinin aksine, önüne gelenle çiftleşirler. Tabii ki alfa erkeğin, beta ve omegalari döverek uzaklaştırması sonucu bu çiftleşme genelde alfa şempanzelerle olsa da, burada şempanze dişisinin herhangi bir seçim yapması durumu yoktur.

Peki kadınlar, beraber çocuk yapacakları erkeği nasıl seçerler? Erkek egemenlik hiyerarşisine bakarak. Burası, erkeklerin birbirleri ile rekabet halinde oldukları arenadır. Erkek egemenlik hiyerarşisi arenasında erkekler, bariz dişiler için birbirlerine üstünlük sağlamaya çalışmazlar. İş, para, statü, egemenlik gibi konularda birbirlerine üstünlük yarışındadırlar.

Jordan Peterson'un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.

Jordan Peterson ile ilgili bir başka kaynak da [Jordan Peterson – Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları](#) kitabı.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 7, 2017](#) Categories [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Evrin Teorisi](#), [Hipergami](#), [İnsanın Evrimi](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Video](#) Leave a comment on [Jordan Peterson – Hipergaminin insan evrimindeki yeri](#)

Babalık Testi – Maury Şov Sen Baba Değilsin'in en ibretlik bölümü

Amerikalı talk şov sunucusu Maury Povich'in sunduğu Maury programında en çok işlenen konu babalık testi. Genelde bir veya birden fazla çocuğun kendinden olmadığını iddia eden erkeği kadın stüdyoya getiriyor ve babalık testi yapıyor.

Birçok bölümde stüdyodaki adam baba mı değil mi son ana kadar bilemiyorsun. Bazen son çocuğu reddeden babanın üç çocuğunun da kendinden olmadığını öğrenmesi gibi şok bölümler de oluyor ama bu bölümde herşey açık seçik ortada. James ve Amanda beyaz ebeveynler iken James'in çocukları bariz siyah – beyaz melezi. James efendi efendi bu gerçeği göz ardı etmeye meyilli ama muhtemelen çevrenin bitmek bilmez baskısı ile

“şüpheye düşmüş”. Amanda ise James’i bir kere bile aldatmadığı için (!) çocukların James’ten olduğuna emin (!?!) (kendi yalanına 100% inanan biri olduğunu düşünüyorsanız, tekrar izleyin ve vücut diline bakın. Amanda herşeyin son derece farkında).

Bölüm ibretlik zira hatun James kendine bakmayacak diye ağlıyor. James ise kamera önünde desteğini kadından hiçbir koşulda esirgemeyen sorumlu (!) beta görüntüsünü korurken, sanki stüdyodan çıkar çıkmaz Amanda ve çocukları terk edecek gibi.

Hatunun çocuklara bakmak için çalışması gerektiğini anladığı anın ardından James’in koltuğa oturup kendisini teselli etmeye çalıştığı anda Amanda’nın vücut diline ve kendisini “hayır” diyerek nasıl reddettiğine dikkat edin. Özür, pişmanlık, birazcık bile James’e yanaşmaya çalışmak vs. yok. James Amanda için zerre önemi olmayan sadece kullanılabilir biri. Amanda’da sadece kendi kaderine ağıt var. Zira James ile Amanda nişanlı ve James’e zorunlu nafaka ve çocuk desteği takamayacak (Türkiye’yi bilmem de Batı’da genelde çocuğun doğum sertifikasına ismini yazdıktan sonra biyolojik olarak senin olmasalar da baba sensin ve kadın senden çocuk desteği alabiliyor. Bu konuda en uç örnek çocuğun kendinden olmadığını öğrenip karısını terk eden ama karısı çocuğun biyolojik babasıyla yaşamasına rağmen mahkeme zoruyla çocuk destek ödemek zorunda kalan bir adam ki onu da başka bir yazıda ele alalım).

Programa katılan ve baba olmadıkları kanıtlanan erkeklerin çoğu bu haberi büyük bir sevinç ile karşılıyor. Zira çoğunda durum, önüne gelenle yatan bir kadının hamile kalıp doğurunca en saf salak ya da büyük ihtimal baba olabileceğini düşündüğü cinsel partnerine çocuğu kakalayarak ömür boyu çocuk destek parasına konma telaşı. Fakat maalesef James gibiler de az değil.

James’in kırmızı hap anı düşman başına. Bu güzeller güzeli çocukların tek anne ile (hem de annemiz, yalanı ortaya çıkınca çocuklara değil de kendine ne olacağını daha fazla düşünür görünümü veren bu kadın) büyüyecek olmaları çok acı.

NOT : Bu programı izledim bir süre de, Amerika’da ortanın altı sınıfta şişman ya da obez olmayan kadın kaldı mı acaba merak ettim?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 7, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Babalık Testi](#), [Bencillik](#), [Hipergami](#), [Kadınlar neden aldatır](#), [Maury Şov](#) 8 Comments on [Babalık Testi](#) – Maury Şov Sen Baba Değilsin’in en ibretlik bölümü

Vaka Çalışması – Bir ilgi budalası ile evlenmek

Bir ilgi orospusu ile asla evlenme. Pompala ve bırak ama nişanlanıp evlenme.

Sosyal medya starı, fitness salonu faresi ve ortalama bir golfçü olan Paige Spiranac, golf yeteneğinden ziyade [yeşil sahalarda](#) ve [instagramda](#) dar ve açık elbiselerle bol bol sergilediği memeleri ve poposu ile kendisine bir milyondan fazla aç beta erkeği ve beta kadını takipçi elde etmiş bir hatun.

Kendisi evlilik yolunda ilerliyor iken müstakbel kocası Steven Tinoco ile ilgili şunları söylemiş :

“Steven bana çiçek alan ve benim için kapı açan ilk erkek. Beni gerçekten bir buluşmaya götürdü ki bu onca netflix izleyip keyif yapmaktan sonra çok ferahlatıcı bir deneyim. O gerçekten çok kibar, saygılı ve iyi kalpli biri. Onca kötü ilişkiden sonra sonunda iyi biri karşıma çıktı.”

[İlgi orospusu](#) kategorisinde tepelere oynayan hanım kızımız kaş yapayım derken göz çıkarmış diyebilirsiniz. Oğlumuzdan önce piç erkeklerin (onca kötü ilişki) kucğından kucğına (Netflix derken koltuktan koltuğına belki) atladiğıını hiç gıcunmadan belirtiyor. Çok büyük ihtimal 2 seneye kalmaz boşayacağı ve hunharca nafaka takacağı iyi çocukla ilgili güzel şeyler de söylemeyi ihmal etmiyor.

Yukarıdaki davranış [alfa siker](#) devrinden beta öder devrine terfi etme zamanı geldiğini anlayan (gerçi kızımız daha 24 yaşında biraz erken davranmış) modern hatunların giderek artan sıklıkta yaptıkları birşey : müstakbel beta erkeklerini uluorta rezil etmek (şu yazıdaki feminazi olayında [bir uç örneğini görebilirsiniz](#)). Neyse bu konuyu bir başka yazıya bırakalım.



Seksi golfçü Paige

Spiranac, yeşil sahalarda ve instagramda milyon küsur takipçisi olan bir günümüz ilgi orospusu.

Açlıktan kuduran, [porno bağımlısı](#) beta sürüsünün beğenisine sunmak üzere bitmek tükenmek bir hevesle sürekli dekoltesini, dar yoga pantolonu ve gece elbisesi kaplı poposunu yayınlayan instagram faresi ile evlenmek iyi bir fikir mi? (Retorik soru tabii ki).

Paige Spiranac, 20li yaşlarının ilk yarısında kucaktan koltuğa, koltuktan yatağa maratonu ile evlilik materyali olma vasfını kaybetmiş bir hatun(*). İyk yobaz diye çıkışanlara : Burda bahsi geçen fiziksel kirlenmiş falan gibi saçmalık değil. Bu tip kadınlar psikolojik olarak evli kadın rolüne bürünemezler. Bir nevi [alfa dul](#) olayı.

Bu hatunlardan uzun süreli kız arkadaş ya da evlilik materyali çıkması çok zor. Bu devirde internetten basit bir arama ile müstakbel eşinizin bu tip biri olup olmadığına bakabilirsiniz. Eğer öyle ise ciddi red flag (kırmızı alarm) var. Çoğu aslında serseri kucağı turunu 27 – 28 yaşına kadar sürdürür sonra ellerinde çiçekler kapısında sırlıklam bekleyen bir uydu erkeğe yamanır. İnce eleyip sık dokuyun.

Evet, kedi maması firması hisselerine büyük yatırım yaptım, ondan bu kadınların evlenmesini engellemeye çalışan bir hainim □

Vaka Çalışması – Mitch’in Mor Hapı

Kasım 2016 yılında The Rational Male sitesinde yorum yapan Mitch rumuzlu yeni kullanıcı Ukraynalı bir kadınla olan munasebeti ile ilgili bir yorum bıraktı :

“Hala iyi bir eş arayan erkeklere Doğu’ya bakmalarını salık veriyorum. Rusya, Ukrayna gibi eski Sovyet Bloğu ülkelerinden bahsediyorum. Tanıştığım bu kadının bana nasıl yeniden cesaret ve hayat verdiğini anlatamam – ve “ruh ikizimi” (The One) bulana kadar karşılaştığım ve muhabbet ettiğim kadınların çoğu da aynı idi ...”

Nokta! Ne zaman bir erkek üstünkörü de olsa “[ruh ikizi](#)” (hayatımın kadını) diyorsa bilin ki hala [Mavi Hap](#) dünyasına, dişil-egemen şartlanmaya takılıp kalmıştır. “Ruh ikizi”, bir erkeğin kafa yapısı ve beta şartlanması ile ilgili ilk sinyaldir.

Bunu yazdıktan sonra Mitch henüz hala karşılaşmadığı “ruh ikizi” ile ilgili şunları yazmış :

“Doğu Avrupalı kadınlarla Batı Avrupalı kadınlar arasındaki en büyük farklar : 1) “Doğru Adam”ı bulma konusunda güçlü bir istekleri var. Eğitilmiş, zeki, kariyer sahibi ve güzel kadınlar hayatı bir koca ve aile sahibi olmadan anlamsız buluyorlar. 2) Erkeklerden bekledikleri şeyler güvenilirlik, saygıdeğer olmak ve evini geçindirebilmek. Saygılı davranılmak istiyorlar evet ama aynı zamanda kadın gibi davranılmak istiyorlar. 3) Erkeklerine çekici gelmeleri gerektiği konusunda bir tereddütleri yok.

Doğu Avrupalı kadınlar seksi olmalarını ve kadınlıklarını kabul ediyorlar. Bu kadınlar gerçekler, doğrular ve oyun oynamaya zamanları yok. Çoğu Batı Avrupa feminizminin farkında ama bununla ilgilenmiyorlar. İlginçtir ki Sovyetler zamanında kadınlar evlerinden serbest bırakılarak fabrikalara teşvik edilmiş ve devlet propogandası evliliğe karşı olacak

şekilde yapılmış. Bu nedenle bu kadınlar bunun ne demek olduğunu farkındalar ve Sovyetler çöktüğünden beridir, geleneksel cinsiyet rollerini ve evliliği kuthuyorlar. Aslına bakarsanız benimki bana daha başından eşitlik ile ilgilenmediğini açıkça söyledi – ve benden ne beklediğini bana açıkça belirtti ki beklentilerinden çok memnunum.

(Onunla bir hafta geçirdim, Skype'ta günde bir iki kez konuşuyoruz ve 7 hafta sonra İtalya'da buluşacağız. Sonra o buraya, umuyorum ki, temelli gelecek. Kendisi çok güzel ve birçok açıdan mükemmel. Bana iyi şanslar dileyin.”

Mavi Hap rüyaları gerçek oldu gibi duruyor değil mi? Ne zamandır vaka çalışması yapmadım, Mitch'in durumunu ele alacağım. Bu hem benim yazılarıma aşına olmayanlar için iyi bir temel ilkeleri gözden geçirme yazısı hem de [Kırmızı Haplı](#) erkeklerin Mavi Hap düşünce yapısını daha iyi anlamaları (ve böylece Mitch gibileri fişten çekme konusunda daha bilgili olmaları) için bir fırsat.

Mor Hap yazımda daha önce Kırmızı Haplı olan erkeklerin nasıl Mavi Hap kafa yapısına geri düştüklerini anlattım. Birçok insan bunu Tucker Max stili yapar. Kırmızı Haplı iken yaptıklarından pişman bir görüntü sergilerken kadınların katı doğasıyla ilgili bildiklerini bilmiyormuş gibi yaparlar ya da diğer erkeklerle paylaşmazlar. Mor Haplı bu erkekler, Mavi Hapın ideallerinin gerçekleştirilebilecek şeyler olduğuna inanarak bu dünyaya geri dönerler.

Bu Mor Haplı erkeklerin Kırmızı Hap dünyasında elde ettikleri tecrübeleri ve bilgileri hala durmaktadır. Planlanmamış ya da “kazara” hamilelik gibi hayatın getirdiği çeşitli nedenlerle ya da Mavi Hap kafa yapısından ([Ruh İkizi Miti](#)) tamamen kopmadığı için geri dönerler.

Fakat Mitch başka tip bir Mor Hap durumunu temsil ediyor. Bu tip bir erkek Kırmızı Hapın farkına varmıştır ama tam fişten çekilmediği için Mavi Hap ideallerini Kırmızı Hap bağlamında gerçekleştirebileceklerine inanırlar. Bu nedenle bu tip erkekler Red Pill forumlarında diğer erkeklerden onay ararlar. Bu onay beklentisi tamamen Kırmızı Hap Öğretisini Mavi Hap ideallerini gerçekleştirmek için kullanabileceği batıl inancına dayanır. Feminin-merkezli idealizmine onay ararken aslında istediğinin Kırmızı Haplı erkeklerin kendisi Mavi Hap ideallerinde ısrar ederken kendisine Kırmızı Haplı demesi olduğunun farkında değildir.

Mitch daha sonraki yorum girişlerinde “[Hayatının Kadını](#)” amacının Kırmızı Hap Öğretisi içinde kabul görmesi için izin isterken bu kadını 100% Mavi Hap Öğretisi içindeki her şekilde tanımlıyor. Forum üyelerinin Mitch'in yazdıklarının her tarafından akan Mavi Hap kokusunu hemen aldıklarını söylemeye gerek yok. Kendisi bir yandan benim yazdıklarımı okuyarak Kırmızı Hap Öğretisinin farkında olduğunu söylerken, yaptıkları ve bu kadın hakkındaki görüşleri çok daha başka bir hikaye anlatıyor.

Bunu kendisine göstermeye çalıştığımızda ise zorunlu “siktirin gidin...” cevabını almakta gecikmiyoruz:

“Haha ... siktirin gidin. Neden böyle konuştuğunuzu anlıyorum. Beni benden kurtarmaya çalışıyorsunuz. Yazdıklarımın damardan Kırmızı Hapçi sizlere nasıl saf salak görüldüğünü de biliyorum. Ama sizin düşündüğünüz gibi kadınlar ve uzun süreli ilişkiler konusunda tecrübesiz değilim. Kırmızı Hap Öğretisinden ve bu siteden çok yararlı ve zihin açıcı şeyler öğrendim. Bu sayede kadınlar karşısında duruşumu ve bakış açımı değiştirdim. Fakat aynı zamanda çoğunuz sanki Kırmızı Hap Öğretisini ideoloji gibi kabul ediyorsunuz ve bence bu tehlikeli. Benim, benim kadını ve ilişkim hakkındaki tüm gerçekleri sadece şurada yazdıklarımı okuyarak tamamen biliyormuş gibi konuşmanızdan bahsediyorum. Sanki Kırmızı Hap Öğretisi kadın – erkek ilişkileri hakkında herşeyi kapsıyormuş gibi. Kırmızı Hap Öğretisi evlilikte kadın – erkek ilişkileri hakkındaki tüm gizemi açıklamıyor. Ne demek istediğimi anlamıyorsanız sizin için üzülüyorum. Kırmızı Hap bana ne olup bittiğini anlamam konusunda çok yardımcı oldu. Onun için [beta sağlayıcı](#) olduğumun farkındayım. Benim sağlayabildiklerim beni çekici kılan şeylerin önemli bir kısmı ve aynı zamanda alfa özellikleri de onu tahrik ediyor. Bu iki özellik tek bir insanda olabilir. Bu gerçeği ve mekanizmasını anlamak beni daha az stresli ve güvensiz kılıyor çünkü ne yapacağım konusunda daha eminim.

Beta provider olmak beni kancık yapmıyor. Kadını ve ailemin ihtiyaçlarını karşılamak beni erkek yapan şeylerin başında geliyor ve bundan büyük zevk ve tatmin duyuyorum.

Bu arada hiçbir şekilde 44 yaşında bir kadına “kapağı atmıyorum”. Daha genç kadınlarla ilişkiye girebilirim ama ben tercih etmiyorum.

Hayat sikişten ibaret değil ama eğer sizin için öyle ise anca o tip kadınları çekersiniz hayatınıza. İlişkilerde ne elde ettiğimiz, ne olduğumuzla alakalı. Açık bir yürekle yaşayamıyorsam, yaşamanın anlamı ne ki. Ama her koyun kendi bacağından asılır.

Bu tür yorumlar beni kızdırmıyor. Bu her erkeğin fişten çekilmesinin doğal bir parçası. Daha önce de söyledim, bir erkeği Matrix’ten çekip çıkarmak kirli bir iş. Eğer birine Kırmızı Hap Öğretisini göstermeye çalışıyorsanız bunu şimdiden anlayın. Bir erkeğin hayatı boyunca ego yatırımı yaptığı Mavi Hap kafa yapısından çıkması kızgınlık, inkar ve hüsrana dolu bir yol. Mitch’in hikayesini oldukça ilginç buluyorum zira kendisi Mor Haplı bir erkeğin eski, rahat kafa yapısına yapışmak için öne sürebileceği tüm bahanelerle dolu. Bu eski kafa yapısına olan yatırımla çelişen herşey ikili aşırılıklarla karşılanıyor :

Benim, benim kadını ve ilişkim hakkındaki tüm gerçekleri sadece şurada yazdıklarımı okuyarak tamamen biliyormuş gibi konuşmanızdan bahsediyorum. Sanki Kırmızı Hap Öğretisi kadın – erkek ilişkileri hakkında herşeyi kapsıyormuş gibi. Kırmızı Hap Öğretisi kadın – erkek ilişkileri hakkındaki tüm gizemi açıklamıyor.

Burada hem teori hakkında şüphe uyandırma hem de onu onaylama isteği görüyoruz. Kırmızı Hap Öğretisinin rahatsız edici kavramlarının 100% gerçek olmamasından, kendi Mavi Hap hayallerinin gerçekleştirilebilir olduğuna dair sonuç çıkarmaya çalışıyor.

Kırmızı Hap Öğretisi evlilikte kadın – erkek ilişkileri hakkındaki tüm gizemi açıklamıyor. Ne demek istediğini anlamıyorsanız sizin için üzülüyorum.

Mavi Hap idealizminin büyüğü [romantizmi](#) ile soslanmış bir diskalife etme çabası. Buna bir de bu idealizmi onaylamayan erkekler için sözde – içten üzüntüyü ekleyin.

Kırmızı Hap bana ne olup bittiğini anlamam konusunda çok yardımcı oldu. Onun için beta sağlayıcı olduğumun farkındayım. Benim sağlayabildiklerim beni çekici kılan şeylerin önemli bir kısmı ve aynı zamanda alfa özellikleri de onu tahrik ediyor. Bu iki özellik tek bir insanda olabilir. Bu gerçeği ve mekanizmasını anlamak beni daha az stresli ve güvensiz kılıyor çünkü ne yapacağım konusunda daha eminim.

Bundan sonraki diğer yorumlarında Mitch, Mavi Haplı doğasını diğer forum kullanıcılarının önüne sürmeye devam ediyor. Ama sonunda yazdığı şu itirafa bakın :

Beni takip ettiğiniz için teşekkürler.

Bu sabah ona temel olarak onu İtalya’da sikeceğimi söyleyen bir mesaj attım. “Seni seviyorum” yazdım “ama olacak bu”. Daha önce seks konusunda birkaç kez mesajlaşmıştık örneğin Odessa’da ne olmadı gibi. Ama hiç bu konuda bastırmamıştım. Konuşabilir miyiz dedi ve ben de Skype açtım. Ve bu konunun çevresinde dolanıp durduk. Sakin, hatta oldukça sevimli ama katı bir tutum takındım. [Bencillik](#) doruklarda idi – bunu daha önce tartıştığımızda da gördüm, sonuçta bir kadından başka ne beklersin? Ben ne kadar ısrarla ama kibarca seks konusunda kalmaya çalışsam da o konuyu değiştirip durdu. Bana bağırdı, psikolojik problemim olduğunu, başka erkeklerden farklı olduğumu sandığını, ona tecavüz etmeye çalıştığımı vs. söyledi. İlişkimizi mahvettiğimi, aslında aradığım herşeye sahip olduğunu ama benim herşeyi çöpe attığımı söyleyip güle güle dedi. Bunları sürekli tekrar edip durdu, aman Allahım!

Bipolar bozukluk tahmin ediyorum. Ben bu tip kadınları mıknatıs gibi çekiyorum. Orada oldukça normal, gerçekten kibar bir kadınla muhabbet ettim – ve dindar görünüyordu. Katolik olduğunu ve evlenmeden seks yapmayacağını söyleyen kibar bir kadın. Buna sonuna kadar saygım var. Ama bu Skype’ta konuştuğum kadın çok dayatmacı idi. Eğer bipolar bozukluk varsa bu benim üçüncü tecrübem olacak. Ama artık ben aynı bok çukuruna bir daha düşmem. Neyse ama yine de ha siktir!

Mitch şimdi yazacaklarım hiç hoşuna gitmeyecek ama biliyorsun bu tekmeği kışına yemeye ihtiyacın var ve seni tahrik etmek için yazmıyorum. Sana en son söylediğim gibi [1. Yıl Koleksiyonundaki](#) her yazıyı okuman lazım.

Senin şu ‘sevdiğin’ kız hakkında yazdığın yukarıdaki raporunu analiz edeceğim.

Bu sabah ona temel olarak onu İtalya’da sikeceğimi söyleyen bir mesaj attım. Seni seviyorum ama olacak bu. Daha önce seks konusunda birkaç kez mesajlaşmıştık örneğin Odessa’da ne olmadı gibi. Ama hiç bu konuda bastırmamıştım. Konuşabilir miyiz dedi ve ben de Skype açtım.

Birincisi, mesajlaşmayı [bahane](#) olarak kullanıyorsun. Bu bir ergenden ya da ergen seviyesinde sosyal yeteneklere sahip birinden beklenecek birşey. Ona “seni seviyorum” diye mesaj atman ve bunu onunla yüzyüze görüşmeden sadece bir hafta sonra yapman sadece

senin beta ve mavi haplı olduğunu değil, kendini tamamen yokluk mentalitesine verdiğini gösteriyor. Bak [Kural 1](#).

İkincisi, [gerçek arzuyu pazarlıkla alamazsın](#). Onu İtalya’da yiyeceğine dair yazdıkların [oyunun](#) nasıl çalıştığı konusunda en ufak bir fikrinin olmadığını gösteriyor. Seks yapmadan seks konuşmalarınız Mavi Haplı olduğunun kanıtı :

Tomassi’nin 3 Numaralı Demirden Kanunu

Seninle seks yapmayı erteleyen, ya da seninle seks yapmayı ertelediğini ima eden kadınla seks yapmak HİÇBİR ZAMAN beklemeye değmez (bir fahişeyle yatmak daha iyi bir alternatiftir).

Bir kadın seni seks için bekletiyorsa, sen o kadının ilk önceliği değilsindir. Seks, kadın – erkek arasında birden alevlenen kimyasal bir reaksiyondur, pazarlıkla alınan ve verilen birşey değildir. Önce seks, sonra ilişki olmalıdır. Bunun tersi olmaz. Seninle seks yapmak isteyen bir kadın, bir yolunu bulup seninle seks yapar. Ülkenin bir ucundan bir ucuna uçması, tel örgülerin altından sürünmesi, senin odana tırmanması gerekse bile gelir ve seninle seks yapar, karın geldiğinde dolapta sessizce uygun bir anda sıvışmayı bekler. Sana biraz zamana ihtiyacı olduğunu, ancak biraz ısındıktan sonra seninle seks yapabileceğini söyleyen kız, doğru zaman, doğru mekan ve doğru alfayla karşılaştığında, o alfaya daha tanıştığı saatte verir.

Bu seks konusundaki konuşmalarınız, senin Mavi hapın “açık iletişim” balonlarına inandığını gösteriyor.

Konuşabilir miyiz dedi ve ben de Skype açtım. Ve bu konunun çevresinde dolanıp durduk. Sakin, hatta oldukça sevimli ama katı bir tutum takındım. Bencillik doruklarda idi – bunu daha önce tartıştığımızda da gördüm, sonuçta bir kadından başka ne beklersin? Ben ne kadar ısrarla ama kibarca seks konusunda kalmaya çalışsam da o konuyu değiştirip durdu. Bana bağırdı, psikolojik problemim olduğunu, başka erkeklerden farklı olduğumu sandığını, ona tecavüz etmeye çalıştığımı vs. söyledi. İlişkimizi mahvettiğimi, aslında aradığım herşeye sahip olduğunu ama benim herşeyi çöpe attığımı söyleyip güle güle dedi. Bunları sürekli tekrar edip durdu, aman Allahım!

Bu kadının tek yaptığı beta olduğunu kendine kanıtlayıp durmak. Muhtemelen senin kolay av olduğunu düşündü ama sonra senin ısrarla, açık açık seks konuşmaya çalışmandan sonra senin beta sağlayıcı olarak bile işe yaramayacağını anladı.

Bipolar bozukluk tahmin ediyorum. Bebe bu tip kadınları mıknatıs gibi çekiyorum. Orada oldukça normal, gerçekten kibar bir kadınla muhabbet ettim – ve dindar görünüyordu. Katolik olduğunu ve evlenmeden seks yapmayacağını söyleyen kibar bir kadın. Buna sonuna kadar saygım var.

Bu kadın bipolar bozukluktan muzdarip falan değil, karşısındaki erkeğin açık seçik beta olduğunu anlayan çoğu kadının vereceği tepkileri veriyor sadece. Sen bu tip kadınların hep seni bulduğunu sanıyorsun ama aslında olan senin hayatına giren her kadında kendi beta oyununa sadık kalman ve bu kendini “alt seviyeye” düşüren davranışların nedeniyle aynı tepkiyi yaratman. Bütün bu traji-komediyi de bir şekilde Kırmızı Hap oyunu sanman.

Katolik hatunun tercihiine saygı gösterdiğini sanmanın tek nedeni buna saygı göstermekten başka seçeneğinin olmaması. Zira hatun senin beta statünü ortaya çıkarmış ve seninle sevişmeyecek.

Maalesef Kırmızı Hap Öğretisine zerre kadar vakıf olamamışsın Mitch. Sen ne kadar aksini iddia etsen de davranışların ve yazdıkların biraz kırmızı hap okumuş ama mavi haptan fişi çekememiş bir erkeğin klasik davranışları.

Mavi hap umutlarını zorla Kırmızı Hap gerçekliğine sığdırmaya çalışıyorsun. Hayatına giren diğer 3 kadında da aynı olma sebebi bu. Sorun onlarda değil, sende.

Daha önce de söylediğim gibi bunu seni tahrik etmek için yazmıyorum. Amacım mavi hap mentalitesinin ne kadar derine işlediğini ve bir erkeğin sosyal zekasını nasıl geriletebileceğini göstermek.

Çeviri : [Case Study : Mitch's Blue Pill](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 5, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Mor Hap](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#), [Vaka Çalışması](#) 22 Commentson [Vaka Çalışması – Mitch'in Mor Hapı](#)

Arzunun dinamiği

Arzuyu pazarlıkla elde edemezsiniz.

Bu birçok erkeğin ve kadınların çoğunun görmezden geldiği çok basit bir ilke. Son on yıldır en çok akıl danışıldığım kişisel sorun “onun bana dönmesi için ne yapabilirim?” ve türevleri. Bu genelde bir erkeğin daha önce gözü kendisinden başkasını görmeyen bir kadınla ilişkisini eski haline döndürmek için bir yol araması durumu. Olay 6 ay rahatlık ve aşinalık sonucu heyecanın gitmesi olarak algılansa da asıl olan gerçek arzunun kaybolması.

İşte tam bu aşamada bir erkek “pazarlık yapma” yöntemine başvuracaktır. Bazen bu karşılık olarak kadının daha önceki gibi seks yapmaya döneceğini umarak, erkeğin artan bir şekilde kadın için birşeyler yapması şeklinde olur. Ya da evli bir çiftin “seks problemleri” ni çözmesi için “evlilik danışman”ına gitmesi şeklinde. Erkek daha fazla bulaşık ve çamaşır yıkamaya söz vererek karşılığında kadının cinsel isteğinin eski haline döneceğinden medet umar. Ama erkek ne yaparsa yapsın kadının cinsel isteği eskiye dönmez. Kötüsü kadın, bunca çabaya rağmen istek duymadığı için kendini daha kötü hisseder.

Arzuyu pazarlık etmek en fazla mecburi uyuma yol açar.

Bu nedenle onun pazarlık sonrası cinsel tepkileri o kadar cansızdır ki erkek daha da hüsrana uğrar. Seks sayısı ve sıklığı artsa bile kadının yarı-gönüllü hali hiçbir zaman eskisi gibi olmaz.

Erkek gözünden, özellikle de beta erkek gözünden, arzuyu pazarlık etmek gayet akılcı bir çözüm gibi görülebilir. Erkeklerin doğası tümdengelimli muhakemeye meyillidir; “eğer ... sonra” şeklinde. Program genelde şu şekildedir :

Sekse ihtiyacım var + kadında ihtiyacım olan seks var + kadının seks için koşullarını araştır + seks için gerekli bu önkoşulları gerçekleştir = Seks yap!

Mantıklı değil mi? Kadının isabetli özdeğerlendirmelerine dayanan basit ekonomi. Fakat gerçek arzu kadınların bilinmeyen ve söylenmeyen değişkenlerine bağlı birşey. Bu nedenle açık açık konuşulup, tartışıldığında – hele hele birşey karşılığında beklendiğinde – tek elde edilebilecek şey mecburiyet ve bazen ultimatodur. Gerçek arzu, bir kişinin kendi iradesiyle varması gereken ya da oraya yönlendirilmesi gereken birşeydir. Bir kadını tehdit ederek istediğiniz gibi davranmaya zorlayabilirsiniz, ama onun sizi arzu etmesini sağlayamazsınız. Bir fahişe para karşılığı sizinle sikişecektir ama bu sizi arzuluyor anlamına gelmez.

Uzun süreli ya da kısa süreli fark etmez, hedefiniz gerçek arzu olmalı. Eğer sizinle birlikte olmaya mecbur hisseden değil sizi arzulayan bir kadınla beraber olmak istediğinizi bilerseniz zaten yolu yarılırsınız. Bir kadından konuşarak, anlaşılarak arzu elde edemezsiniz. Arzuyu sadece çaktırmadan onu yönlendirerek elde edebilirsiniz. Gerçek arzu kadının sizi istediğini düşünmesinden ortaya çıkar, sizinle olmak zorunda olduğunu düşünmesinden değil.

Çeviri : [The Desire Dynamic](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 5, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 96
Commentson Arzunun dinamiği

İnternet Porno Bağımlılığı

Bir erkek fareyi alıp kendisine açık bir dişi fare ile aynı kafese koyarsanız ne olur? Önce çılgın ve ardı ardına yapılan bir seks dönemi ve sonrasında ise yavaş yavaş erkek farenin dişi fareden sıkılması. Bir süre sonra erkek fare dişi istese de onunla çiftleşmez iken dişi fareyi yenisiyle değiştirince erkek farenin aynı çılgın seks dönemine girmesi. Dişi değiştirmeyi erkek fare zevkten nalları dikene kadar devam ettirebilirsiniz.

Buna bilim dünyasında Coolidge Etkisi deniyor – yeni dişilere verilen otomatik tepki. İlginçtir ki erkekler örneğin yeni bir porno yıldızına masturbasyon yaptıklarında hem daha hızlı boşalıyorlar hem de spermleri daha hareketli oluyor. İşte bu yeni dişilere verilen otomatik tepki, sizin internet pornosu bağımlılığınızın itici motoru.

Denek farelerinde olduğu gibi sizin beyninizde de ekrandaki iki boyutlu hatunu dölleme dürtüsü şeklinde çalışan ilkel bir devre var (Coolidge Etkisi kadınlarda da var. Çalışmalar gösteriyor ki imkan verildiğinde avcı – toplayıcı kadınları da en az erkekler kadar önüne gelenle yatmaya meyilli).

Beyindeki ilkel devreler duygularınızı, isteklerinizi, dürtülerinizi ve bilinç-altı kararlarınızı yönetiyor. Bunlar işlerini o kadar iyi yapan devreler ki evrim insan insan olduğundan beridir bu mekanizmalara pek dokunmamış.

Daha fazla dopamin lütfen

Sizin için, fareler ve diğer memeliler gibi, seks arzunuzu harekete geçiren şey [dopamin](#) adlı bir nörokimyasal. [dopamin](#) beyin ödül devresi (reward circuit) ismi verilen bir kısmını ateşleyen bir kimyasal. Bu devre sizin arzu ve zevk hissettiğiniz ve aynı zamanda bir şeye bağımlı olduğunuz bölge.

[Dopamin](#)’in evrimsel görevi sizi genleriniz için iyi olan şeyi yapmaya itmek. Ne kadar çok [dopamin](#) salgıyorsanız isteğiniz de o kadar şiddetli oluyor. Hiç dopamin yoksa, karşınızdaki şeyi / kişiyi tamamen es geçiyorsunuz. Çikolata, kremalı kek ve dondurma ile dopamin seviyesi tavan yaparen kereviz dopamin salgılatmayacaktır bile. Cinsel uyarı ise ödül devrenizde en çok dopamin salgılanması sağlayan doğal uyaran.

Dopamin'in göbek adı "bağımlılık molekülü" zira bağımlılık konusunda merkezi bir rolü var. Dopamin "zevk molekülü" olarak da bilinse de bu isim teknik olarak pek uygun değil aslında. Dopamin aslında tamamen ödül arama, tahmin ve isteme ile alakalı bir kimyasal. Dopamin uzun dönemli hedefler için potansiyel ödülü arama istek ve motivasyonu sağlıyor sadece. Bu konu tartışmalı olsa da, ödül ve zevk ise opioid denilen kimyasallar sayesinde.

Yenilik, yenilik ve daha fazla yenilik

Dopamin yenilik ile artan bir kimyasal. Yeni bir araba, yeni bir film, en son çıkan cep telefonu modeli ... hep dopamin arttırıcı şeyler. Ama her yeni şeyin heyecanı daha sonra dopamin'in azalması ile beraber insanın yeni şeye ilgisinin de azalmasıyla noktalanıyor.

Coolidge Etkisi şu şekilde çalışıyor : Erkek farenin ödül devresi her seferinde eldeki dişi fare için daha az dopamin salgılamak, yeni dişi fare için dopamin salgısı tavan yapıyor. Tanıdık geldi mi?

İnsan ve farelerin cinsel uyarana tepkilerinin insan ve farelerde çok farklı olmaması şaşırtıcı değil. Mesela Avustralyalı bilim adamları deneklere aynı porno filmini defalarca izlettiklerinde, deneklerin penislerini kalkmasından ve kendi belirttikleri uyarılma duygusunda azalma gözlemlendi. 18. gösterimden sonra, denekler tam havlu atacak iken, yeni filmin gösterimi ile cinsel uyarım tavan yapıyor.



Grafikte görüldüğü gibi erkek deneklerin aynı erotik filmi tekrar tekrar izlemeleri sonucunda cinsel uyarılmaları düşerken, yeni filmin gelmesi ile uyarım en tepeye çıkıyor. İnternet pornosu insanın beynindeki ödül devresini sürekli ayartıyor zira sürekli yenilik bir tıklama uzaklıkta. Birkaç tarayıcı penceresi aynı anda açıkken saatlerce tıklaya tıklaya porno klipleri tükettiğinizde, her on dakikada tarih öncesi avcı toplayıcı atalarınızın bütün hayatı boyu görebileceğinden daha fazla ateşli piliç görüyorsunuz. İnternet pornosu bilimadamlarının süpernormal uyarı diye tanımladıkları bir kategoride. Bunlar normal uyarıların çok abartılı ve yapay olanları ve genelde ödül devresi tarafından yanlışlıkla büyük bir ödül potansiyeli olan şeyler olarak algılanıyorlar.

Günümüz hızlı interneti ve video streaming teknolojisi sayesinde internet pornosu sonsuz sayıda "yeni" uyarana ulaşım sağlıyor ve ilkel ödül devresini sürekli uyarıyor. Erotik yazılar ve resimler uzun süredir insanlığın bildiği birşey. Bunun yarattığı dopamin pompalaması da. Fakat sadece 20 yıl öncesine kadar en sık karşılaştığınız erotik yenilik ayda bir yayınlanan Playboy dergisi ve eve alınan erotik video kasetleri idi. Ama bunların hiçbirisi günümüzün birden fazla pencereli sonsuz porno büfesiyle yarışamaz. İnternet pornosunun en büyük farkı kullanıcıya ölene kadar sürekli yeni yeni ve daha ağır erotik sahneler izleyerek dopamin salgılanmasını hep tepe noktada tutma imkanı sağlaması.

Porno Bağımlılığı

İnternet pornosu bağımlılığının varlığını kabul edenler bunu genelde uyuşturucu bağımlılığı ve video oyunu bağımlılığı ile karşılaştırıyorlar. Bağımlılıklar her ne kadar benzer beyin mekanizmalarını kullansa da burda büyük bir fark var : insanların seks için ayrı beyin devreleri var ve bunlar ergenlik döneminde çok hassaslar.

Başka bir deyişle insan beyinde alkol, uyuşturucu ve video oyunu için doğal devreler yok. Bunlar her ne kadar dopamin seviyesini tavan yaptıran alışkanlıklar olsalar da (bağımlılığı sağlayan beyin değişimlerinin ön koşulu) hiçbirinin cinsel uyarı merkezlerini şekillendirme gücü yok. Öte yandan internet pornosunun beyin karmaşık cinsellik ve üreme devrelerini şekillendirme kuvveti var.

İnternet pornosunu özel bir bağımlılık sebebi yapan başka şeyler de var :

1. Çalışmalar gösteriyor ki video pornosu, statik pornoya göre daha uyarıcı.
2. Cinsel uyarımı ve düşen dopamin miktarını arttırmak için kişi tek mastürbasyon seansında video türünden türüne atlayabiliyor (2006 yılından önce hızlı internet ve streaming video olmadığı için bu çok yeni bir olay).
3. Çıplak resimlerden farklı olarak video kişinin hayal gücünün yerini alıyor ve özellikle ergenlerin cinsel zevklerini ve eğilimlerini şekillendirme gücüne sahip.
4. Alkol ve uyuşturucunun aksine internet pornosu tüketiminin hiçbir limiti yok.
5. Alkol ve uyuşturucuda tepe noktalara çıkmak için sadece daha fazla tüketim varken pornoda hem daha fazla hem de sürekli yeni video tüketimi mümkün. Normal bir kullanıcının gitgide daha uç noktalarda porno tiplerine çıkması çok sık karşılaşılan birşey. Kişi aynı zamanda compilation videolar veya sanal gerçeklik ile daha da yüksek uyarılara çıkabiliyor.
6. Alkol ve uyuşturucunun aksine porno kişinin odasından sürekli yenileyebildiği birşey. Bu nedenle özellikle çok genç yaşta başlanabiliyor (10 yaş gibi). Ergen beyni özellikle dopamin ve nöroplastisite konusunda en doruk noktada olduğu için bağımlılık riski ve cinsel yönelimin değişmesi gibi sorunlara daha açık.

Problemler

İnternet pornosu bağımlılığı birçok probleme sebep olsa da birini bu bağımlılık konusunda birşey yapmaya iten şey genelde ereksiyon problemi. Fazla pornonun yarattığı ereksiyon problemi genelde kişinin beyinin uyarımdan etkilenmemesi sebebiyle gerçekleştiğinden viagra gibi ilaçların da yarar sağlamadığı bir problem.

Diğer bir önemli problemler de şunlar :

1. Sosyal kaygı

2. Kadınlarla gerçek ilişkinin uyarıcı olmaması hatta gerçek kadınların artık uyarıcı olamaması (bir kadınla sevişirken sertleşmeyi canlı tutmak için ekranda porno izlediklerini hayal ettiklerinden bahseden birçok erkek var)
3. Gerçekten yapılan sekste normal olmayan anormal cinsel yönelimler ve beklentiler
4. Çok düşük testosteron seviyeleri ve erkeğin hayatta birçok alanda itici gücü kaybetmesi vs.

Çözüm

Sorunun bilinen tek çözümü internet pornosunu bırakmak. Bu bağımlılık nedeniyle ereksiyon sorunu yaşayan erkekler pornoyu bıraktıktan sonra bu probleminden de kurtuluyorlar. Fakat ilginçtir, ergenlik döneminde video streaming olmayan erkekler haftalar içinde normale dönerken daha gençlerin normale dönmesi aylar hatta artan oranda yıllar sürebiliyor.

İnternette bu bağımlılıktan kurtulmak isteyenlerin toplandığı çeşitli topluluklar bulunuyor. Bunlardan en bilineni [NoFap](#) (İngilizce argoda fap masturbasyon demek). NoFap 2011 yılında Alexander Rhodes tarafından 2003 tarihli Çin menşeli bir araştırmanın sonuçları keşfedildikten sonra kuruldu. Bu ünlü araştırmaya göre erkekler masturbasyonu sadece 7 gün bile bıraksalar testosteron seviyeleri neredeyse 50% artıyor.

İnternet pornosu bağımlılığı ile ilgili şu İngilizce site de önemli bir kaynak : [YourBrainOnPorn](#).

Bakınız bizim oldukça popüler [Feromonal Beta ve Mastürbasyonun Zararları](#).

Ayrıca [Pornoyu bırakmanın çok kolay yolu](#) kitabına da bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 4, 2017](#) Categories [Erkek](#)
[Adam](#) Tags [Dopamin](#), [İnternet](#), [Mastürbasyon](#), [Porno](#), [Testosteron](#) 37 Comments on [İnternet Porno Bağımlılığı](#)

Kadınların erkeklerde çekici bulduğu şeyler

Kadın – erkek ilişkilerinde birçok erkeğin yaptığı en büyük hatalardan biri kadınların karşı cinsten erkeklerle aynı şeylerden etkilendiğini sanmak. Birçok erkek güzellik, gençlik ve tatlı, akadaş canlısı ve yaklaşılabılır bir kişilik gibi hemen görünür olan özelliklerden etkilenir. Maalesef birçok erkek bunun birebir kadınlar içinde geçerli olduğunu sanar : kadınların çoğu yakışıklı, nazik, arkadaş canlısı ve yaklaşılabılır erkeklerden etkilendiklerini düşünür. Bu felsefe ile fitness salonu faresi olan, en şık şekilde giyinen, arkadaş canlısı ve nazik kişiliği ile kadınlara ne kadar ilişki materyali iyi bir çocuk olduğunu göstermeye çalışan erkek genelde havasını alır. Bunun faturasını yeterince iyi görünmediğine kesen oğlumuz bir yandan

metroseksüelliğin tepelerine tırmanırken bir yandan da hiç de yakışıklı, düzgün fizikli olmayan erkeklerin kızları kendilerine mıknatıs gibi çektiğini görüp şaşırır.

Oysa gerçek şudur : *çoğu kadın erkeklerde gözle görünmez olan şeylerden etkilenir.*

Kadınlar ve erkekler oldukça farklı yaratıklardır : erkekler cinsellik konusunda genelde görsel şeylerden etkilenir, kadınlar ise görünmez ama sözel olarak ortaya çıkan şeylerle.

Kadınlar genelde erkeğin kişilik özelliklerinden ve bu kişiliği nasıl hissettiğinden etkilenir / kaçır.

Para, ün, sosyal statü, fiziksel görünüm bir kadını hiç mi etkilemez? (*)Etkiler tabii ki. Ama görsel öğelerin erkeği etkilediği gibi değil. Bir erkek görsel öğelerin etkisi ile 5 saniye içinde bir kadınla yatmak isteyip istemeyeceğini bilir. Bir kadın ise yukarıdaki öğeler ile erkeği ancak belki bölgesine (maybe zone) alabilir. Çoğu kadın eğer erkek ciddi olarak daha aşağıda bir statü sinyali vermiyorsa (bkz. hipergami) bir erkeği belki bölgesine yukarıdakiler yoksa da alır. Ama belki bölgesinden yatağa götüren asıl cinsel uyarıcı ise erkeğin kişiliğidir.

Erkeğin kadını belki bölgesinden yatağa terfi ettirmesini sağlayan kişilik özellikleri aşağıdakilerdir :

1. Kendine güven
2. Erkeksi (maskulin)
3. Eğlenceli
4. Önceden kestirilemez olmak (daha ilk buluşmada hayat hikayesini kadının önüne seren ana kuzularının ikinci buluşmaya çıkamamasının ana nedeni)
5. Çekici
6. Seksüel
7. Karizmatik
8. Sosyal Zekaya Sahip

(*) – Bu kısımda para derken zengin olmaktan bahsediyoruz, buradan bir erkeğin çulsuz olmasının önemsiz olduğunu söylemeye çalışmıyoruz. Yine fiziksel görünümün erkeğin karakteri kadar önemli olmamasını şişman bir koltuk patatesi olma hakkı olarak algılamayın.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 3, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 26 Comments on [Kadınların erkeklerde çekici bulduğu şeyler](#)

Cinsel devrimi suçlayın, erkekleri değil.

Kate Bolick The Atlantic dergisinin kapağından dünyaya bakıyor. Siyah bir gece elbisesi giymiş, “Ne, ben evlenmek mi?” yazıyor başlık. Kate gülümsemiyor.

Aslına bakarsanız Kate bekarlık, evlilik ve günümüz Amerika’sının değişen flört ve birliktelik dünyası hakkındaki birkaç bir kelimelik yazısı arasına serpiştirilmiş fotoğrafların hiçbirinde gülümsemiyor. 38 yaşındaki Bolick, hiçbir zaman evlenemeyebileceği gerçekliğine hafiften dokunmaya başlıyor. Hem kendini hem de bizi mutsuz kız kuruları hakkındaki geleneksel kültürel yükü çöpe atmamız gerektiğine ikna etmeyi çok istiyor. Ama çeşit çeşit fotoğrafta (Bolick araba sürerken kırmızı bir elbise ile, altın sarısı bir gece elbisesi ve elinde bir şampanya ile vs.) yüzündeki ifade hüznü ve üzgün bandında – birinde bile mutlu görünmüyor.

Bolick’in evlilik konusunda kafası gerçekten karışmış gibi. Kendini feminizme adanmış bir kadının kızı olarak, 3. sınıfta üzerinde “ERKEKSİZ BİR KADIN, BİSİKLETSİZ BİR BALIK GİBİDİR” yazan bir t-shirt ile gitmiş. Aile arabasının arka koltuğunda lise aşkı ile sarılırken annesinin dönüp “ikinizin de artık başkaları ile çıkma zamanı gelmedi mi?” dediğini hatırlıyor. Birgün evleneceğine ve birgün onunla evlenmeyi isteyecek bir erkek çıkacağına kendini tamamen inandırdığını söylüyor.

Önünde o kadar sayısız romantik ilişki fırsatı olduğunu düşünüyormuş ki 28 yaşında harika bir erkek arkadaşı terk etmiş. 3 yıldır birliktelermiş. Oğlumuz “az bulunur, zeki, yakışıklı, sadık ve nazık” biri imiş. Peki neden terk etmiş? Birşey eksikti diyor Bolick.

10 yıl sonra ise pişmanlık içinde yazıyor “eğer ilişkiler bir pazar yeri ise ... bugün önümüzde ciddi bir açık var; evlenmek isteyen kadınların karşısına artan sayıda avantacılar ve oyuncular çıkıyor”.

Bu konuda çok ilginç veriler var. Pew Araştırma Merkezi’ne göre millennial gençlerin 44%si ve Gen X gençlerin 43%si artık evliliğin demode olduğuna inanıyor. 2010 yılı itibarı ile kadınlar yönetici ve profesyonel iş pozisyonlarının 51%sinin ellerinde bulunduruyorlar (1980’de bu oran 26% imiş). Kadınlar üniversite ve master diplomalarının çoğunu alırken işgücünde de çoğunluktalar. 2008 krizinde kaybedilen işlerin üçte dördünü erkekler kaybetti. Bir araştırmaya göre karılarından kısa erkeklerin oranı 40% artmış. Yetişkin nüfusun 50%si bekarmış (1950’de 33%si).

Bu trendler ne kadar enteresan olurlarsa olsunlar evliliğe uygun erkek nüfusundaki azalmanın nedenine çok az değiniyor. Bolick yazısında ise bu konuda gerçekliğe daha fazla yaklaşmış.

“1990ların başı tek gecelik ilişki kültürü başladı” diyor Bolick “üniversitelerin ebeveyn görevini terk etmesi ile gençler kendilerini tek gecelik ilişkiden ilişkiye atmaya başladı”. “Bazı kadınlar kendilerini davet etmedikleri bir önüne gelenle yatma kültüründe bulurken birçok erkek durumdan çok mutlu idi.”

Ekonomist Robert H. Frank’a göre “mevcut kadın sayısı erkek sayısını geçtiğinde ... ilişki dinamiği erkeğin isteğine göre şekillenir”. Tersî durumda da kadının. Kadın sayısı erkek sayısına göre az olduğunda, kadınlar ilişkileri istediği yöne çekebilir, tek eşlilik. Üniversite kampüslerinde kadın – erkek oranı 57 – 43%.

Ama ekonomik analiz bir yere kadar. Erkeklerin önüne gelenle yatma isteği sadece kadınlar da buna uyduğunda uygulanabilir. Ve kadınlar aptalca on yıllardır buna uyuyor.

Kadınlar kendi güçlerini azaltan bu duruma kandırıldılar, cinsel özgürlüklerini çok sevdiklerinden değil (bazıları sevse de), Gloria Steinem ve Bolick’in annesi gibi kadınların onları eski cinsel değerlerin evlilik ve çocuk ile beraber kadınları baskı altında tutan öğeler olduklarına inandırdıkları için.

Ortaya çıkan sonuç : azalan evlilik oranları ile çocukların hayatının kararması, yalnız annelerin hayalkırıklıkları, yalnız erkeklerin daha az mutlu olması (yalnız erkekler evli erkeklere göre daha fakir ve mutsuzlar). Cinsel devrim korkunç bir tahribat yarattı, kurbanları sebebin cinsel devrim olduğunun farkına varmasa bile.

Çeviri : [Blame The Sexual Revolution, Not The Man](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 3, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsel Devrim](#), [Feminizm](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 22 Commentson Cinsel devrimi suçlayın, erkekleri değil.

The red pill nedir?

The Red Pill nedir diye merak ediyorsanız doğru yerdesiniz. Bu yazımızda son zamanlarda sıkça kullanılan the red pill (kırmızı hap), blue pill (mavi hap) ve purple pill (mor hap) kavramlarını açıklayacağız.

The Red Pill, en kısa tabiri ile erkeklerin kendilerine pompalanan kadın – merkezli **kültürel** beyin yıkamanın (erkeğin doğasına ve çıkarına aykırı ruh ikizi kadın kavramı başta olmak üzere erkekleri kadınların kapı paspası yapmaya kadar götüren türlü propagandalar) farkına varması ve buna baş kaldırmasıdır. Hareketi 2000’li yılların başında farkedilen bu yazının yazarının gözlemlerine göre kökleri 90ların sonu, 2000lerin başı gibi patlayan PUA (Pick Up Artist) camiasında olsa da hareket 2000lerin ortalarından itibaren [SoSuave gibi forumlarda](#) PUAların aksine daha teorik – politik bir seviyeye geçti.

The Red Pill ismi ise The Matrix filminden geliyor. Filmin ana karakteri Neo’yu Matrix’ten (yapay zekalı makineler insanları pil olarak kullanırken onların sanki 1999 yılında yaşıyormuş sanmalarını sağlayan kollektif yapay gerçeklik programı) kurtarmak üzere Morpheus’un uzattığı kırmızı hap (red pill) ve mavi hap (blue pill) gönderme. Neo kırmızı hapı seçerse, Matrix’ten çıkarılacak, mavi hapı seçerse Matrix’te kalmaya devam edecek.

Burada Matrix, özellikle 3. dalga feminizmin etkisi ile ortaya çıkan kadın-merkezli kültür. The Red Pill’e göre 1. ve 2. dalga feminizmin aksine 3. dalga feminizm kadınlara eşitlik değil kadın egemenliği peşinde ve özellikle Batı Avrupa’da bunu neredeyse tamamen başarmak üzere. 3. dalga feminizm militanları (günümüz feministleri) artık herhangi bir sorumluluk olmadan güç peşindeler :

”feministler eşitlik istediklerini idda ediyorlar ama asıl istedikleri sorumluluğu olmayan güç. cinsiyet dengesinin bozulmasına yol açacak şekilde, kadının ve erkeğin ayrıcalıklarını tek tarafa vermek istiyorlar. kadın olmanın ayrıcalıklarının (ekonomik açıdan kendilerine sunulmuş imkanlar, güzelliklerine dayalı fırsatlar yakalama ve fiziksel zarar görmemeye dayalı ayrıcalıklar) yanı sıra erkeklerinki gibi(otorite, kariyer sahibi olmak için saygınlık, dış görünüşünden dolayı sert bir şekilde yargılanmamak vb.) hem pragmatik hem de gerçekçi olmayan ayrıcalıklar istiyorlar. biyolojik dayanağı reddederek, bunun bir sosyal inşa olduğunu, eşit olmadığını görmezden geliyorlar.”[1]

[1] – RedPill Antibiyotik Nükleer Bombası

Kırmızı Hap Türkiye’de ise [Ayrılık Acısı](#) ve Erkek Adam gibi bazı sitelerde toplanmaya başladı.

Feminist dalganın beyinlerini yıkadığı erkekler (özellikle genç kuşak olan 1984 sonrası doğan millenialların tamamı) The Red Pill Camiasında Mavi Haplı (blue pill) olarak anılır. Blue Pill erkekler :

1 – Kadınların elinde oyuncak olmalarının en büyük nedeni olan [ruh ikizi saçmalığını](#) (hayatımın kadını olarak da bilinen saçmalık) gönülden benimsemişlerdir.

2 – Psikolojik olarak [iğdiş edilmişlerdir](#).

3 – Hayatları genellikle 20lerinde ellerinde çiçekler kadınların kapısında, yörüngesinde sıırsıklam beklemekle, 30larında ise [cinsel pazar değeri](#) kavramından bir haber şekilde bu eskiden kendilerinin yüzüne bakmayan hatunlardan biri artık “zamanı geldiği için” birden kendisinin farkına varınca, o kadının can simidi olarak evlenir. [Bu can simidi kardeşimiz](#) bu kadınla bu şekilde evlendiğinde, kendilerini feda etmeye programlı olduklarından onun ve çocukların isteklerini tatmin ederek emekliliğine kadar posası çıkmış şekilde yaşar.

Hareket daha ismini almadan redpill’e fişten çekme (unplugging) ve bluepill durumuna da fişe takılı olma (plugged) denirdi. Bu da yine The Matrix filminde, Matrix kölelerinin bir sürü fişle Matrixe bağlı olmalarına gönderme idi.

Redpill ve bluepill’in yanında bir de purple pill kavramı vardır. Purple pill, redpill kavramının farkında olan ama henüz bluepill tarzı hayallerden (ruh ikizi, Disney masalı tadında ömür boyu aşk, hayatımın kadını, vs.) vazgeçemeyen insanlar için kullanılır. Purple Pill kişileri genelde redpill tekniklerini alıp bunları kullanarak blue pill yaşamaya kalkarlar ki (örneğin o eşsiz melek ile bir ömür boyu aşık ve mutlu yaşamak, eski sevgiliyi geri kazanmak(buna kaybetmek denir ama neyse))sonları genelde hüsrandır.

the red pill kadın düşmanı mı?

Redpill öğretisine yeni gelen erkekler genellikle bunu kızgınlık aşamasında yaparlar ve bu nedenle the red pill reddit grubunda ve manosphere’de bir sürü kadın düşmanı görünen yazı bulmanız mümkündür. Fakat öğretinin kendisi kadın düşmanı değildir, düşman olduğu birşey varsa bu muhtemelen 3. dalga feminizmdir.

Red pill camiasının bir alt kolu olan MGTOW’da erkekler kadınlarla uzun süreli ilişkiye tamamen karşı iken birçok redpill erkeği uzun süreli ilişki içinde veya evlidir.

Month: October 2017

Hayal Katilleri

Kadınlar, bir erkeğin hayatında sadece yol arkadaşı olmalıdır ve hiçbir zaman hayatının odağı olmamalıdır.

Potansiyelimizi gerçekleştirmeden evlenmek ya da evlenme yolunda olmak bugün ne kadar da yaygın. “Büyüyememiş” erkek nesli ile ilgili sürekli mızızlanan onlarca yazı okuyorum ama bu yazılar benim danışmanlık yaptığım erkeklerin gerçekliğine o kadar uzak ki. Hayır, onlar sadece hayallerinin kadını bulup tavlayacak kadar [oyunu](#) öğrenmek ve sonra da [tek eşlilik](#) denilen mutlu beta kozasına çekilmek istiyorlar. Onlar kendilerini bir kadına adanmak istiyorlar. Hayatları boyunca maruz kaldıkları [AFC](#) psikolojisi nedeniyle tek eşlilik onlar için büyük bir aciliyet.

Ergen ya da 20lerinde gençlerin hayatlarının başka her alanındaki şiddetli bağımsızlıkları ile insanları etkilemeye çalışırken, tüm bağımsızlık ve kaynaklarını bir kadının yakınlığına kurban etmekteki tezcanlılıkları beni her zaman şaşırtmıştır. Kendilerini kadınların doğal olarak çekildiği, hırslı ve tutkulu bir adama doğru geliştirmek yerine tek eşliliğin kelepçelerini ellerine geçirmeye o kadar isteklidir ki.

Gerçek şu ki ne kadar tek eşlilikten uzak durursanız, o kadar fırsat çıkacak karşınıza. Benden daha bilge adamların defalarca belirttiği gibi kadınlar hayal katilleridir – ve ben her ne kadar bununla hemfikir olsam da, bunun daha çok erkek nedeniyle böyle olduğunu düşünüyorum. Kadınların bir komplosundan ziyade erkeklerin kendi yordakçılığı ve lakaytlığı ile alakalı.

Aslına bakarsanız erkeklerin kendilerini kadınlara adamaması, kadınlar için daha iyi. Bu size mantığa aykırı gelebilir ama sizin he deyince müsait olmanız sizin değerinizi azaltır. Kolay elde edilemez olmak ise değer artırır özellikle de bu kolay elde edilemezlik başkasının çıkarlarına uyuyorsa (burada onun çıkarlarına). Tek eşliliğin gereksinimleri ve problemleri, 20li yaşlarının ortasında avukat ya da doktor olmak için gece gündüz çalışan bir erkeğe ayak bağı olacaktır. O erkeğin zamanı, hayallerini ve hedeflerini gerçekleştirmeye ve kendisini daha başarılı bir erkek yapmaya adanmalıdır – sadece finansal başarıdan değil, eğitim ve özgüvenden de bahsediyoruz. Tek eşli ilişkinin hem zamansal hem de duygusal kısıtları ve talepleri bir erkeğin ihtiraslarını gerçekleştirmek için kullanacağı zamanı heba edecektir.

Ben 30 yaşına kadar erkeklerin cinsel ve duygusal olarak kendilerini tek bir kadına adanmalarını tavsiye ediyorum, ama bu minimum tavsiye. Bence 35 yaşına kadar tek eşli ilişkiden uzak durmak daha iyi. Bir erkek kariyerinde yükselip olgunlaştıkça, karakteri, insanların karakterlerini değerlendirme yeteneği, davranış ve motivasyon konusundaki temel bilgisi vs .. olgunlaşır ve erkek en çok arzu edilen kadınlar için en değerli erkek haline gelir ki bu da onun alternatiflerinin kalitesini artırır. Kadınların [cinsel değeri](#), yaşları ilerledikçe

azalır ve bu noktada da denge erkek lehine değişir. Bu gerçeği anlayan ve bir yandan kendini bir kadına adamadığı için önüne gelen cinsel fırsatları değerlendiren ve bir yandan da bunun ilerde nasıl geri dönüşü olacağını bilerek sürekli kendini geliştiren erkekler, kadınların ilerde kendisi için kapışacağı erkektir.

20li yaşlarınızın ortalarında, hayatınızın ilerde hangi yöne gideceğine karar vereceğiniz en tepe noktadasınızdır. Bunu açıklayarak kimseyi sevindirmeyeceğimi biliyorum ama birçok seri tek-eşli ilişki erkeğinin ilerde ağzını açıp itiraf etmese de yaşadığı pişmanlık, kendi potansiyelini anlamaya fırsat bulmadan tek-eşliliğin talep ettiği sorumlulukları, ödevleri ve işleri sırtına yüklenmiş olmaktır.

Eğer 35 yaşında hala bekarsanız ve hatrı sayılır da bir kişisel başarıya ulaşmış iseniz, erkek milletinin kıskançlık odağısınızdır zira sizin yaşınızdaki erkeklerin istatistiki olarak sahip olmadığı iki kaynağa sahipsiniizdir – zaman ve özgürlük. Eğer öyle iseniz size gıpta ediyorum. Yaşıtınız erkeklerin içinde debelendiği evlilik ve uzun süreli ilişki yükümlülüklerinden ya da boşanmanın yıkımından bağımsızsınız. Öyle bir durumdasınız ki, istediğiniz yöne gidebilirsiniz, bunun başka biri üstündeki etkisini düşünmeden. Birçok erkeğin böyle bir lüksü yok.

Modern yaşamın çoğu erkeğe (ve kadına) yıktığı yükleri düşündüğünüzde, başına resmen talih kuşu konmuş birisiniz. Bana bir kere para muhim olmasa ne alabilmeyi istersin diye sormuşlardı, cevap olarak zaman demiştim. Güç, para, statü ve başkalarına hükmetmek değil, güç kendi hayatınızı ne kadar kendiniz kontrol edebiliyorsunuz ile ilgili, ve tam şu an güç sizde. Güvenin bana, bu olabileceğin en iyisi zira aynı zamanda burada gerçekten ne döndüğünü anlayacak kadar da olgunsunuz.

Kadınlar size defolu mu görünüyor? Öyle olsun, size ne? İsteddiğiniz gibi seçebilme özgürlüğünüz var. İyi bir ilişki materyali mi bulamıyorsunuz? Neden bulmak isteyesiniz ki? Bırakın o sizi bulsun! Yaşlı ve yalnız bir şekilde mi yaşamaktan korkuyorsunuz? Ben sizin yerinizde olsam yalnız yaşlanacağım korkusundan felç olmak yerine hayat boyu ızdırap dolu ve tutkusuz bir evliliğe hapsolmaktan korkardım.

Bu açıdan baktığınızda “[eğer sen inşaa edersen, onlar gelecekler](#)” ekolünün taraftarıyım. Kadınlar, bir erkeğin hayatında sadece yol arkadaşı olmalıdır ve hiçbir zaman hayatının odağı olmamalıdır.

Hangisi daha iyi : en az dirençli yoldan, idealize edilmiş, prefabrike bir ilişki mi, yoksa kendini geliştirdikten sonra elde edilen ilişki mi? Doğrudur, iki durum da kadını erkeğin hayatının odağına koyar, bu kadınların önce fantaziledikleri ama içine düşünce sıkıntından boğuldukları bir durumdur. Kadınlar, kendi yakınlıklarına ve cinselliklerine köle olan birini istemezler (zira bu onları erkeksi olmaya zorlar), maskülin birini isterler. Kadınlar karar

verebilen, ihtiras ve tutkularını takip ederken gerektiğinde kendilerini kenara itebilen, kendilerine “hayır” diyebilen erkekleri arzularlar. Bu iki amaca hizmet eder. Birincisi, bu tavır erkeğin otoritesi ve gelişimini ön plana koyar ki bunun sonucundan hem kadın, hem de çocukları faydalanır. İkincisi, bu onu erkeği kovalar duruma sokar ve erkeğin meşru ihtiras ve tutkuları, kadının erkeğin ilgisi için rekabet ettiği “diğer kadın” gibi olur.

Dikkat edin, “meşru” ihtiraslar dedim. Bir avukat ya da doktor adayı ile ilişkide olan kadın, büyük ihtimalle gelecekte sağlam ve güvende bir hayata sahip olacaktır. Bir sanatçı ya da müzisyen ile birlikte olan ise, adam ne kadar yetenekli ve hırslı olursa olsun ancak bunun sağlam bir sonuca çıkacağına ikna ederlerse kadınları için faydalı görüneceklerdir. Tabii bu yine hedefe kilitlenmiş bir azim ile dengelenebilir zira bu tür bir azmi takdir eden (sayıları az da olsa) kadınlar var. Bütün bunlar ise erkeğin karşı cinse karşı tutumu ile sınırlıdır. Kadınlar hayal katilidir. Böyle olmayı özellikle planladıklarından ve istediklerinden değil, erkekler kendi tutkularını düzenli am uğruna tek işaretle yollarında feda etmeye hazır olduklarından ve kadınların buna yüklediği sorumluluklardan.

Evet sonuçta kendinizi geliştirmeniz en kolay yolu seçmenizden daha iyidir. Bu eğitiminiz bittikten sonra yayın ve 30larınızda işe koşun demek değil. Tek eşliliği bunun gerektirdiği olgunluğu ve kendinizi tatmin edecek bir kişisel başarıyı kazanana kadar erteleyin. Ve kadınlar sizin planlarınızı desteklemek ve övmek için orda olmalı.

Çeviri : [Dream Killers](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 29, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Cinsel Pazar Değeri](#), [Evlilik](#), [Kırmızı Hap](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#) 12
Commentson [Hayal Katilleri](#)

Hayallerin kadınları ve çocukların eline dinamit vermek

“Kendini beğenmek, kendini ihmal etmek kadar büyük bir günah değildir” – Henry V

Gurur, insanların hakkında kafalarının karışık olduğu şeylerden biri. Bir kişinin kendi ve başarıları ile gurur duyması sağlıklı birşey; bu kendine güvenin gerçek kaynaklarından biri. Beni yanlış anlamayın, alçakgönüllülük övgüye değer bir özellik ama alçakgönüllülük sadece

kendi yeteneklerinize olan güveninizin ölçüsünde değerli. Kazanabileceğini bildiği halde bir kavgaya girmek yerine kavgadan çekilen biri alçakgönüllüdür. Genellikle alçakgönüllülük sadece kendini tatmin eden bir özelliktir zira sizin yeteneklerinize aşına insanlar haricinde kimse bunu takdir etmeyecektir ve bunun korkaklık ya da en iyi ihtimalle özgüven eksikliği olmadığını bilmeyecektir. Gurur çoğunlukla kibir gibi görünür zira daha az başarılı insanlar gurur karşısında kıskançlaşır ve daha fazla başarılı insanlar ise başarılarınıza sizin bulduğunuz kadar olağanüstü bulmaz. Fazla mükemmel görünmemek önemlidir ama omurgasız görünmemek de aynı şekilde önemlidir.

“Gururlu” olmak ise bambaşka birşeydir ve tam da burası bir sürü AFC / betanın kavrayamadığı şeydir, özellikle şövalyelik, şeref, erdem gibi şeylere ciddi ego yatırımı olanları için. Benim eski beta halim bunda zorluk çekirdi. Ortalama beta kendi kendini tasfiye eder, kendi kendini hor görür zira yanlış bir şekilde bu ideolojinin onu sürüden ayıracağına ve “diğer erkekler gibi olmamasını” sağlayacağına inanır. Yanlış bir şekilde bunun kendisini ender bulunan biri yapacağını düşünür, tam tersi kendisi gibi olanlar çoğunluk iken. Neden? Bunu anlamak için kırmızı hapa yeni gelmiş erkeklerin yazdıklarını okumanız yeterli.

Eminim ki sıfırdan PUA (Pick Up Artist) olabilmiş erkekler var ama bunlar istisna. Erkekler bu tür blog ve forumları gökten kafalarına am yağdığı için aramıyorlar. Arayış içindeler zira her ne yapıyorlarsa bu işe yaramıyor. Bu açıdan baktığınızda bu erkekler OYUNun en çok eleştirdikleri özelliğini kullanıyorlar – bir senaryodan yola çıkarak hareket ediyorlar. PUA tekniklerinin önceden yazılmış senaryolara dayanmasını eleştirmeyi seviyoruz; böyle sosyal robot gibi davranılır mı, o şekilde “kendin” olmuyorsun falan. Ama bir AFC / beta olarak yaptıklarınız da aynı şekilde senaryo. Tek fark, ki çok sinsi birşey bu, AFC senaryosunu tüm toplum sizin içselleştirmenizi sağlamış ve hayat boyu bu senaryoya yatırım yapmışsınız.



AFC zihniyetini kendi çıkarınız için kafanızdan attığınız zaman ne oldu? Muhtemelen sonuç almaya başladınız. Size daha önce imkansız görünen kadınlarla beraber olmaya başladınız ve bu sadece AFC davranış ve zihbiyetini kendinizi merkeze koyan ve kendinizi öncelik yapan bir zihniyetle değiştirdiğiniz için oldu. Götün teki gibi hissediyor olabilirsiniz, çevreniz size kötü ya da aslında olmadığınız birine dönüştüğünüzü söyleyebilirler ama sonuçlar ortada.

Ama PUA idealinin en önemli problemlerinden biri, AFCizm'in temel sorununa hiç değinmemiş olması. Bu da şu : AFC (beta), AFC (beta) olmayı bırakmak istemiyor ki! Çoğunlukla istedikleri [ONEitis](#)lerinin (ya da hayallerinin kadınının) kendileri ile uzun süreli beraber olmalarını ve böylece de yan gelip yatacakları şekilde "[kendileri olmak](#)" istiyorlar. OYUna göre PUA Tanrısı Mystery bile PUA senaryosunun kendi ONEities'i olan Katya ile uzun süreli ilişkiye girmek için işe yaramadığında intihara meyilli, zavallı bir AFCye

dönüşüyor. Tarihin en meşhur PUAsı bile hala AFC zihniyetinde zira o zihniyeti öldürmek için birşey yapmamış – içindeki AFCyi öldürmemiş.

Başka çok yaygın birşey de reform olmuş ve OYUN yolunda iyi ilerleyen AFCnin, oyun sayesinde hayallerindeki kızı tavlaması ve bunu başarır başarmaz onunla eski AFC [çerçevesi](#) temelli bir uzun süreli ilişkiye girerek onu kaybetmesidir. Ben büyük bir Ross Jefferies hayranı değilim ama zamanında dediği bir laf çok doğru : “PUA yeteneklerini bu kalaslara öğretmek, küçük çocukların eline dinamit vermek gibi birşey”. Bu laf kendi tahmin edebileceğinden daha doğru muhtemelen, çünkü felaket potansiyeli çok fazla. Birçok erkek, hedefteki kızı kapatabilecekleri sihirli değnek ya da sihirli formül peşinde. Ama bu onların uzun süredir fantaziledikleri tembel ve beta uzun süreli ilişkiye onları hazırlamak konusunda hiçbir şey içermiyor. Bu adamlar erkek adam değil, ellerinde dinamit olan oğlan çocuklarına dönüşüyorlar. Sonra OYUNu öğrenmek sayesinde hayallerinin kadınının kalbini çalan arkadaş, “başına gelmiş en güzel şey” olan bu hatun kendini terkedince yıkılıp, intihara meyilli bir hale gelince şaşırıyor muyuz? Ya da sevgili ONEities’i bipolar bozukluktan müzdarip çıkınca ve elemanın hayatı OYUN sonrası uzun süreli ilişkiye hazır olmadığı için tepetaklak olunca?

Herhangi bir kadını tavlama için sadece PUA yeteneklerini kullanmanın problemi, bunun bazen gerçekten HERHANGİ bir kadını tavlaması. Önden araştırma yok, muhakeme yok, düşünmek. AFC oyun sayesinde güzel bir kızı ya da eskiden uydusu olduğu kızı tavlayabilmeye başlayınca o kadar kendilerinden geçiyorlar ki, nasıl bir kadınla beraber olmaları gerektiği konusundaki kriterleri boşveriyorlar. Bu nedenle duygu manipülasyonu yapan kadınlara karşı tamamen hazırlıksız oluyorlar, özellikle de bu kadınlar çok güzelse. Bu nedenle kısa zamanda bu kadını takıntı ve ONEitis haline getiriyorlar.

PUA yetenekleri yararlı yetenekler ama pozitif maskülin bir kafa yapısı kazanmak bir AFCyi kadınlarla aşık atmaya daha hazırlıklı kılacaktır. Bir AFCnin kendisini, ruhuna işlemiş sosyal ve psikolojik şemalardan arındırması gerekli – kişiliğini beynini bir hayat boyunca yıkayan propogandadan arındırmalı. AFCye bu değişimden önce oyunu öğretmek onu sadece büyük bir hayalkırıklığına ve uzun süreli ilişki içi ızdıraba mahkum kılar. Eski, beta düşünce yapısını terk edip, oyunu öğrenmek ve üstüne pozitif maskülin bir zihniyet kazanmak en iyisi.

Çeviri : [Dream Girls and Children with Dynamite](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 28, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#), [PUA](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 5 Comments on [Hayallerin kadınları ve çocukların eline dinamit vermek](#)

Kadını seks eşiğinden aşramamak

Dünkü [kadını seks eşiğinden aşarmak](#) yazısında, erkeklerin en çok yaptıkları strateji hatasını şöyle belirtmiştik :

Buluşmayı ilişkiye / sekse götüremiyorum sorusu çok geliyor. Bunun en büyük nedeni bir erkeğin kızı rahat hissettireceğim diye zararsız bir tavşana dönmesidir ve ortalama bir kadın bir tavşanla yatmak istemez zaten. Buna camiada Beta Game denir. Bu feminen propoganda temelli oyunda erkek, kadınla önce arkadaşlık temelli bir bağ kurup, ordan işi sekse yükseltmeye çalışır. Önceliği ortak noktalar aramak, beraber iyi vakit geçirebileceği aktivitelere odaklanmak ve bu “kaliteli” zaman harcanan buluşmaların sonucunda da işlerin seks eşiğini aşacağı bir noktaya varacağını ummaktır.

Bu konuyu biraz açmak istiyorum. Eğer okudu iseniz [Arkadaşı Oynamak](#) yazısında buna değinmiştik ama uydu erkek (friendzone) bağlamında :

... Bir erkek, “arkadaş olalım / kalalım” reddedişini genelde en standart beta erkek oyunu olan önce arkadaş olalım stratejisi yüzünden yer. Bu erkek daha ilk buluşmadan daha yakın ilişkiyi ima ile de olsa bastırmak yerine, önce tamamen asexüel ve zararsız görünüp, doğru zamanı bekleyerek, başından kendi kendinin kulaklarından tutup friendzone’a atar. ...

...

Friendzone’a giren erkeklerin burada olmalarının en önemli nedenlerinden biri keskin nişancı taktiğidir (bkz. [Tabak Teorisi](#))

...

Keskin nişancı stratejisinin temel problemi kadın – erkek ilişkisini yatağa taşıyan o tüm cinsel gerilimden ve tutkudan soyutlanmış olmasıdır. Ancak cinsel birleşme sonrası gelebilecek olan o sıcak, samimi ve güvenli atmosfere, cinsel ilişki öncesi varolması gereken cinsel gerilim prosesini bypass ederek atlar. Bu testosteron yoksunu süreç kadına karşısındaki erkeğin bir şekilde erkek değil yatakta sarılıp uyuyacak bir oyuncak ayı olduğunu bağırır. İşin komiği bu oyuncak ayı “zararsız” sürecin sonunda seks talep ederse kadından alacağı cevap “aman Tanrım sen bunca süredir beni becermek için arkadaş gibi mi

davrandın?” sorusu olacaktır □ Tabii bu kısım betamıza söylenmeyebilir ama bunun ardından gelen sözler klasiktir “ama Turgut ben seni arkadaş olarak görüyorum”.

Burada temel hata, erkeklerin büyük çoğunluğunun “önce arkadaş olalım” stratejisi uygulamasıdır. Erkek tek bir kadına ne kadar sevimli ve zararsız olduğunu göstermek (başka bir deyişle kötü bir çocuk olmadığını göstermek) için özellikle içinden gelen tüm cinselliği bastırır ve cinselliği masaya koymak için doğru anı bekler.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 27, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta oyunu](#), [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Oyun](#), [Seks](#) 138
Commentson Kadını seks eşiğinden aşaramamak

Kadını seks eşiğinden aşarmak

Okurumuz [Tristan sormuş](#) :

... Sonuçta bu kadınla yakınlaşmak istiyoruz. Ben o yakınlaşma (yavaşama, yürüme artık hangisiyse) yani sonuca götürecek temas, öpücüük ve daha ileri safhalara geçiş kısmında sıkıncı. Ya da hatun istedi, ben anlamadım veya hatun baştan istemedi vs. ...

Buna benzer bir okur mektubuna uzun bir yanıt yazmıştım, ondan biraz bozarak cevap vermeye çalışayım.

Buluşmayı ilişkiye / sekse götüremiyorum sorusu çok geliyor. Bunun en büyük nedeni bir erkeğin kızı rahat hissettireceğim diye zararsız bir tavşana dönmesidir ve ortalama bir kadın bir tavşanla yatmak istemez zaten. Buna camiada Beta Game denir. Bu feminen propoganda temelli oyunda erkek, kadınla önce arkadaşlık temelli bir bağ kurup, oradan işi sekse yükseltmeye çalışır. Önceliği ortak noktalar aramak, beraber iyi vakit geçirebileceği aktivitelere odaklanmak ve bu “kaliteli” zaman harcanan buluşmaların sonucunda da işlerin seks eşiğini aşacağı bir noktaya varacağını ummaktır.

Oysa bir buluşmayı en kısa sürede ya da eninde sonunda seks ile sonlandırmanın yolu, seksi masaya en kısa sürede sürmektir. Kıza seks eşiğini aşarmak sizin işiniz, eğer bu nasıl yapılır bilmiyorsanız, daha da kötüsü bunu en az 2 – 3 kere buluşmadan öne sürmenin kaka bir hareket olduğunu düşünüyorsanız, aslında sizinle yatabilecek bir kadınla arkadaş arkadaş takılır ve pastanecileri zengin edersiniz.

Fakat tabii eğer seksi masaya, aranızdaki kıvılcımlar çıkmadan önce sürerseniz, sapık damgasını da yersiniz ve o iş orda biter. O yüzden bunun zamanlamasını ayarlamak cidden tecrübe ile olan birşey. Fakat genel olarak şunları söyleyebilirim :

Seks konusuna direk girmeyin. Kadınlar hem [alenen konuşmadan hoşlanmazlar](#) hem de bu pek yakışık alan birşey değil. Seks üstü kapalı konuşulmalı. Örneğin sizin ilk kuracağınız şey, yanağa öpücük oyunu gibi birşey olmalı. Kızın tepkisi olumlu ise (oynuyor ise), bu buluşmada o öpücüğün alınması şeklinde devam edecektir. Eğer olumsuz ise, o kızdan bir iş çıkmama ihtimali yüksek. Sonra dudağa öpücük oyununa geçebilirsiniz.

Üstü kapalı seks konuşmak ise birkaç değişik oyunla olur. Mesela eğer kız sizden hatırı sayılır şekilde küçükse prenses oyunu oynayabilirsiniz. “Tamam seni kurtaracağım o sıkıcı hayattan prenses, kulenin koordinatlarını ver. Ejderhayı kesip alacağım seni” gibi bir oyun bu. Uyuyan Güzel iyi bir metafor zira “seni uyandırmak için öpmem lazım” diyebileceğiniz bir ortam yaratıyor. Burdan öpücük olayını geliştirebilirsiniz. Bunlar tabii örnek. Ana fikir kızla fantazi dünyasında örtülü seks muhabbeti yapmak ve bir yandan da kendini öpülebilir bir adam olarak kızın kafasına işlemek.

Bu yukarıdaki gibi oyunlarla üstü kapalı seks konuşamadığınız kadınları NEXT eyleyip sıradakine geçmiyorsanız, [bolluk zihniyetine](#) geçememişsiniz demektir. Önce o konuda birşey yapmanız lazım. Bu tür üstükapalı seks topuna girmeyen hatundan iş çıkması zordur genelde.

İkincisi, her buluşmayı sekse kolayca gidecek şekilde ayarlayın. Burada ne kadar ayrıntı düşünseniz, o kadar iyi. Akşam saat 7den sonra buluşun. Eğer kız yalnız yaşıyorsa ve sizde araba yoksa kızın evi sizin evinizle buluşma mekanı arasında olsun ki taksi ile önce kızın evinin oraya gideceksiniz ve orda kızla inme şansın var. Kesinlikle yanyana ve gece sonu sarılacağın bir settingde buluşun. Çatı katı barları mesela ideal. Onların böyle manzaraya bakan ve yan yana oturuken kenarları oluyor. Böyle karşılıklı oturmayın. Mümkünse soğuk bir yer olsun. Kız üşüyeceği için sarılıyım gel üşüme diyeceksiniz. Mekan gürültülü ise daha iyi, yakın oturmanız gerekecek.

Sekse en kolay giden buluşma böyle içip muhabbet edeceğiniz buluşma fakat kaliteli muhabbet olayını fazla kafaya takmayın. Türkiye’de erkeklerin kafasında nedense kızlarla cool ve ilginç konular konuşmak gerektiği var ve bunu nerden çıkarıyorsunuz bana biri anlatabilirse çok sevinirim. Tüm muhabbet tamamen kur yapma ve öpme üzerine kurulu olmalı. Tamam abarttım hepsi değil belki ama sık sık konuyu buraya kaydırın. Öyle ortak ilginizi bulup sadece örneğin sinema konuşmaya başlarsanız o gece yatağa yalnız girersin. Hatta o kızla zor yatarsın. Bunlar feminen propaganda (aranızda entellektüel bağ kurun zırvaları). Amacın yan yana oturmak, içmek, dans edebiliyorsan dans etmek ve öpüşmek (ilk gece seksi hedeflemesen de öpüşme hedefle).

İlk buluşmada yapılan en yaygın cinsellik öldürücü beta davranışı, erkeğin çok konuşmasıdır, hatta eşit konuşmasıdır. İlk buluşmada hedef 30 – 70tir. Yani yüzde 30 erkek, yüzde 70 kadın konuşmalıdır. Eğer 50 – 50 ya da erkeğin daha çok konuştuğu bir buluşma olursa, oradan seks çıkması zorlaşır. Sessiz kalmaktan korkmayın ama ince zeka kullanarak, kısa sorularla konuşmayı geliştirin.

İlk buluşmada yapılan en yaygın cinsellik öldürücü beta davranışlarından bir diğeri ise erkeğin kendisi ile ilgili herşeyi ortaya dökmesidir. Bu kadını rahatlatmak için ya da erkeğin sessizliğin stresine dayanamaması nedeniyle olur ve bir kadının vajinasını kurutmak için en kestirme yollardan biridir.

İlk buluşmada, vücut dili de çok önemlidir. **Beta vücut dili** sizi kızın yavru köpeği yapar en fazla. **Alfa vücut dilini** arayın ve öğrenin.

ÖNEMLİ NOT 1 – Kadınlarla başarılı olmak için bu konuda **belli bir uçuş saatine ihtiyacınız** olduğunu yazmıştık. Bize yazan çoğu okurda gördüğümüz ortak problem, ellerindeki tek oyunun sosyal çevre oyunu olması. Yani tanışacağı kızların arkadaş çevresinde yaptığı aktivitelerde, okuduğu üniversitede falan olması.

Bir kere bu oyundan yeterince av çıkmaz. Eğer yalnız iseniz, haftada en az 2 kadına yürümeniz lazım (günde 1 ideal). Bu sayı, sosyal çevreden çıkmaz. İkincisi ise yukarıdaki eşik aşırma taktiklerini, ustalaşmadan kendi sosyal çevre de denersen adın çıkabilir. Bar game, day game ya da **tinder** gibi online uygulamalar ile, sosyal çevreniz dışından hatun çıkarmanız gerek.

ÖNEMLİ NOT 2 – **Tomassi'nin 3 Numaralı Demirden Kanunu** :

Seninle seks yapmayı erteleyen, ya da seninle seks yapmayı ertelediğini ima eden kadınla seks yapmak HİÇBİR ZAMAN beklemeye değmez (bir fahişeyle yatmak daha iyi bir alternatiftir).

Bir kadın seni seks için bekletiyorsa, sen o kadının ilk önceliği değilsindir. Seks, kadın – erkek arasında birden alevlenen kimyasal bir reaksiyondur, pazarlıkla alınan ve verilen birşey değildir. Önce seks, sonra ilişki olmalıdır. Bunun tersi olmaz. Seninle seks yapmak isteyen bir kadın, bir yolunu bulup seninle seks yapar. Ülkenin bir ucundan bir ucuna uçması, tel örgülerin altından sürünmesi, senin odana tırmanması gerekse bile gelir ve seninle seks yapar, karın geldiğinde dolapta sessizce uygun bir anda sıvışmayı bekler. Sana biraz zamana ihtiyacı olduğunu, ancak biraz ısındıktan sonra seninle seks yapabileceğini söyleyen kız, doğru zaman, doğru mekan ve doğru alfabla karşılaştığında, o alfaya daha tanıştığı saatte verir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 26, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Seks](#) 263
Commentson Kadını seks eşiğinden aşımak

Son Dakika Direnci

E-mail ile “Last minute resistance” (son dakika direnci) nedir ve buna karşı nasıl davranılmalıdır? sorusunu birkaç kere aldık, buna bir yazı ile değinmek lazım.

Son dakika direnci (SDD), kadının tam seksten hemen önce çark etmesidir. SDD kadının ilk buluşmada vermemesi değildir, daha çok yiyişmeye başlamışsınız ve mesela kilodu çıkarma aşamasında iken karşı koymasidir. Bu duruma “kadın seks yapmadan rahat ve güvende hissetmelidir”i aşırıya kaçırın erkekler düşer ama eğer yeterince alfa çocuk gibi davrandıysanız sizin de başınıza, hem de tam bu yüzden gelebilir.

SDD’nin biyolojik bir mekanizma olduğunu iddia eden de var, sosyal bir mekanizma da. Biyolojik teoriye göre SDD kadının, doğabilecek çocuğa kalıp da bakma potansiyeli olmayan bir adamdan hamilelikten korunmak için varolan bir dürtü. Sosyal teoriye göre de kadının son anda hafifmeşrep görünme korkusunun ortaya çıkması.

Peki SDD durumunda ne yapmalı? Bu konuda “aldırmayın siz aynı hızda kadının donunun içine olan yolculuğunuza devam edin” diyen çoktur ama benim şahsi görüşüm SDD’nin eğer gerçekse (yani kadın birkaç atağınızı püskürtüyor ise) yavaşlama gerekliliğine işaret ettiği. Yavaşlayın ama vazgeçmeyin. Yani yiyişmeye devam edebilir ve kadın rahatlayınca tekrar ileri atağa başlayabilirsiniz. Burada yapılacak hata “tamam canım, sen nasıl istersen, bu gece yapmasak da olur” gibi bir muhabbete girmeden, tempoyu düşürmek ve sonra yeniden yükseltmek. Bence “hatun donuna kadar soyundu, kesin naz yapıyor ve sertlikten hoşlanıyor” diye düşünüp zorlamak, belaya davetiye çıkarmaktır. Hele bir kadının erkeği tacizle suçlamasının çok kolay olduğu bu devirde ... Zorlarsanız nasıl seks yoksunu bir aciz görüneceğiniz de ayrı konu.

Bu konuda en taze anı, kayıp yazar Hank Moody’de. Saha raporu olarak yazar umarım kısa zamanda.

Bununla bazı karşılaşmalarım çok enteresan olmuştu. Hatun ile internette tanıştıktan sonra ilk defa buluşmuştuk. Bayağı bir içtik. Yanağıma öpücük manevralarım başarılı olunca, olay dudağa geçti. Taksiye atladık ve onu evine bırakacağım derken kendimi hiç tanımadığım bir kadının evinde buldum ki kötüsü o sarhoşlukla şehrin neresinde olduğum konusunda da en ufak bir fikrim yok.

Neyse evde koltuk üzerinde sevişirken, hatun bir anda SDD moduna geçti. İlk gece olmazmış, beni tanıımıyormuş henüz falan. Ben olayı yavaşlattım (sonra yeniden atağa geçerim diye). Fakat yavaş yavaş hatunu kollarımda öperken hatun sızdı gitti! Hatun sızdıktan ve benim bir hevesle şahlanan “arkadaşım” geceyi [masmavi geçirecek](#) arkadaşlarının yanına inerken ben bir anda ayıktım ve kollarımda sızmış, hiç tanımadığım bir kadınla, hiç bilmediğim bir evde olduğum gerçekliği ile başbaşa kaldım.

Bu kafayla, bu saatte o evin güvenliğinden çıkıp bilmediğim bir semtte taksi aramak da içimden gelmedi. Kızı kucaklayıp (zaten 1.59 boyunda, 45 kg bir hatun) yatağına götürdüm, bebek gibi yatırıp, üstünü örttüm. Kendim de geçip koltuğa sızdım.

Sonrasında ise öğlen uyanıp hiçbirşey olmamış gibi yanıma geldi. Koltukta başladık ve ben onu kucağımda yine yatağına taşıyıp gece 3te olması gereken mutlu sona öğlen 2’de ulaştım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 26, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Kadın](#) [Erkek İlişkileri](#), [Saha Raporu](#), [Seks](#), [Tek Gecelik İlişki](#) 120 Commentson [Son Dakika Direnci](#)

Aldatan kadını silmek

Bir erkek aldatıldığı zaman aldatan kadını hızlıca hayatından çıkarmalı. Bunun aması, maması yok. Bu kız arkadaş ise zaten çok kolay birşey (genç arkadaşlar size zor geliyor; emin olun öyle değil) ama eğer işin içinde evlilik, hatta çocuk bile olsa yapılması gereken, o ilişkinin hemen orada bitirilmesi. Burada aldatan kadının kız arkadaş olduğunu varsayarak aldatan kadını terk etmenin en iyi yolunu konuşacağız.

Aldatma sonucu ilişkiyi bitirirken genelde başvurulanan yol, kadının karşısına çıkıp ondan hesap sormaktır. “Bana bunu nasıl yaptın”, “bunca yıldan sonra ...” vs. vs. Boşverin. Bir kere, kadınlar için genel olarak aldattılsa bile bu genelde erkeğin suçudur. Yeterince ilgili değildir falan filan. Ya da içkili bir anlık birşeydir ve üstü kapalı olarak onu affetmezse erkek aslında bunca yıla ve emeğe ihanet etmiştir. Ve daha böyle bir sürü boktan bahane. Kısacası yüzde 90, aldatılmış olmanızın suçlusu siz olacaksınız.

Hatun salya sümük ağlayıp size affet diye yalvarabilir ki, zaten bu ilişki bittiği için bunları dinlemeye de gerek yok.

Aldatan kadını terk etmenin yolu, onu hayatınızdan silmektir. Bakın mesela siz aldatıldığınızdan emin oldunuz ama kadının haberi yoksa, hiçbir şey söylemeden silmekten bahsediyorum. Sanki gezegenden ışılandınız gibi. Facebooktan, sosyal medyadan, telefondan falan direk silin, size ulaşmasına da izin vermeyin. Neden bunu yaptığınızı da anlatmak zorunda değilsiniz.

Bu aslında iyi bir intikam aynı zamanda zira onun sizi suçlu çıkarırken kendi vicdanını da temizlemesine engel olacağından, yaptığı ile başbaşa kalacak. Ama siz bunu sadece intikam için yapmıyorsunuz. Bu sayede bu hatunu kafanızdan en hızlı şekilde çıkaracaksınız ki zaten amacınız bu.

Tabii hatunla aynı evde yaşamak gibi bir hata yapmadığınızı varsayıyoruz.

Peki hatun fiziksel olarak ulaşmaya çalışır ise? Mesaj ve telefonu cevaplamamak kolay ama birden karşına çıkarsa, kapıda beklerse. O da basit. Artık kendisi ile görüşmek istemediğini, bu ilişkinin bittiğini söylersin ve tabii ki neden sorusuna da ben öyle istiyorum der geçersin.

Dediğimiz gibi aldatılan erkeğin, aldatılan kadınla artık bir işi kalmamıştır. Açıklama falan yapmanın, kavga etmenin bir gereği olmadığı gibi hayatınızda bir daha varolmayacak biri için gereksiz zaman ve enerji harcamanıza neden olur.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 26, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Aldatma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 261 Comments on [Aldatan kadını silmek](#)

Vaka Çalışması – Karım benimle cinsel ilişkiye girmek istemiyor

Aşağıdaki olay, bir erkeğin ne durumda olursa olsun bir kadından ilişki tavsiyesi [almaması gerektiğinin kanıtı](#) :

(Yeni baba olmuş bir eleman Mumsnet adlı bir siteye girip doğum sonrasında kendi ile seksten tamamen soğuyan karısı ile ilgili “karım benimle ilişkiye girmek istemiyor” deyip tavsiye istiyor).

Kullanıcı PseudoDad siteye şunu yazıyor : “2.5 yıl önce oğlumuz doğduğundan beridir sadece 5 kere seks yaptık. Bundan önce, tavşanlar gibi sevişmiyorduk ama haftada iki kere seks yapmaktan gayet mutlu idim.” Bu konuyu 6 yıllık “mükemmel” karısına uygun şekilde açmak istediğini söyleyen kullanıcı soruyor : “ne zaman yeter artık diyebilirim?”

Yazısı yüzlerce yanıt alıyor ve kadınlar ona daha fazla ev işi yapması, evlilik danışmanına gitmesi veya şu an kendisi ile ilgilenmiyor olabileceğini kabul etmesi gibi tavsiyeler yazıyorlar.

Mumsnet kullanıcısı monkeysox adama yeterince ev işi yapıp yapmadığını soran ilk kullanıcı. PseudoDad kendi payına düşeni yaptığında ısrar ediyor ama başka bir anne ise “karısının şu an kendisi ile ilgilenmediğini kabul etmesini ve karısı yeniden kendisi ile ilgilenene kadar dışını sıkmasını” tavsiye ediyor. BravoPanda adlı anne de “sırf sen seks istiyorsun diye karının sana seks borcu yok” diyor.

Aslında bir eş olarak hem seks hem de sadece eşinizle seks borcunuz var. Yoksa, çocuğun babasının kim olduğunun belli olması hariç evliliğin bir gereği yok ki.

Oyunun farkında olan okurlar buradaki problemi hemen farketmişlerdir : tavsiye isteyen erkeğin sosyo-seksüel rütbesi, karısının cinsel ilgisini çekemeyecek kadar düşük. Ev işi yapan, karısına saygı konusunda kaygılı ve daha da önemlisi kendisine karşı buzdağı kadar soğuk karısına hala “mükemmel” diyen bir ezik, herhangi bir kadının ilgisini çekemez zaten.

Bu erkeğin yapması gereken 1 yıl önce karısını terk etmektir; 18 ay bir kadının eş olmanın en önemli fonksiyonunu yerine getirmeyerek evliliğe bağlı olmadığını göstermeye yeter de artar bile. Fakat tabii bu talihsiz eleman **boşanmaya giderse**, büyük ihtimalle boşanma – tecavüzüne (divorce rape) uğrayacak. En büyük zarar kontrolü, bu kadınla bir çocuk daha yapmamak ki zaten o da pek mümkün değil.

Burada asıl ilgi çekici olan ise kadınların verdikleri tepkiler. İlk dürtüleri kadının yaptıklarına kılıf uydurmak. Adama empati pek yok. Gerçi birader, sen de bu soruyu neden kadınlara sorarsın ki?

Bu adam evli kalırsa ne olabilir. Ya da arka planda ne oluyor. Olası nedenlerden ve çok muhtemel **sonuçlardan biri şu**:

Benim gerçek hayat hikayem şöyle : Boşanmadan önceki yıllarda karım benimle seks yapmayı bıraktı. Seks yapmayı bırakması, paralelinde benimle ilgili herşeyin ona batması ile çok uyumlu idi (ne giydiğim, şakalarım, vs ...) Not : Daha önce de seks, ayda birdi.

Onunla bunu konuşmaya çalıştım ve aramızın iyi olmadığını söyledim. Tepkisi ise aramızda bir problem olmadığını söylemek idi. Ona göre tek problem bendim. 15 yıllık evlilik ve çocuklardan sonra problem benim evlilikten gerçekçi olmayan şeyler beklemem imiş. Kariyeri zaten onun sekse önem vermemesine bir neden idi. Akşamları çok yorgun oluyordu ve çocuklar da sabahın köründe ayakta idi. Haftasonları ise ev işleri vardı ve çocuklara bakmamız lazımdı. Tatiller de zaten çocuklara ayrılan zamanlar idi. Bahanesi de
ÇOCUKLARI SEVMİYOR MUYDUM?

Karıma göre benim bir başka problemim de ÇOK HASSAS olmam idi. Seks konusunda sürekli mızızlanmam da buna işaret idi.

Ne yazık ki, onun hikayesine inanıp bunu içselleştirdim. Kendi kendimi sansürledim, seks konusunda şikayet etmeyi bıraktım ve bunu olduğu gibi kabul ettim. Bana hergün kötü davranmasına toleransım azaldı giderek ama o durumda bile çok şikayet edemedim (mızız görünmemek için).

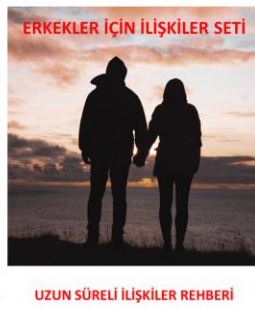
Evliliğimizi daha iyi hale getirmek için çabaladım. Pozitif olmak için elimden geleni yaptım, ev işlerini yaptım. Zamanla onun ipleri eline almasına izin verdim. Zaten fiziksel olarak gayet iyi durumdaydım, daha da iyi duruma geldim.

Sonuç? Meğerse karım beni yıllardır aldatıyormuş. Sevgilileri ile haftada 4 veya 5 kez seks yapıyormuş (öğle yemeğinde, otoparkta, plaj kabininde, vs.). Benim mızızlanmam konusundaki hikayesi sadece beni gölgede bırakıp ilişkilerine devam edebilmek içinmiş. Boşanmanın alevli tartışmalarının sonunda bana söylediği ise evlilik dışı ilişkinin yasak meyveleri çok heyecan verici imiş. En uzun süreli aşığı (3 yıl) sonunda ona aşkını itiraf ettiğinde ise kahkaha patlatmamak için kendini zor tutmuş (başka bir alevli tartışmada ağzından kaçırdığı üzere).

Kıssadan hisse :

1) İçgüdülerinize güvenmeniz lazım. Hatun herşey yolunda derken bile bir hinlik olduğunun farkında idim. Geçen sene karımın duygusal olarak tamamen soğuk hale gelmesini görmezden geldiğim için suçlu bile hissetmeye başlamıştım.

2) Ayak paspası olmayın ... Kendi isteklerimi çok bastırdım.



Author Mahmut Abi Posted on October 25, 2017 Categories Boşanma, Erkek Adam, Evlilik, İlişkiler, Mavi Hap Tags Aldatan Kadın, Aldatma, Boşanma, Evlilik, Hipergami, Seks, Vaka Çalışması 122 Comments on Vaka Çalışması – Karım benimle cinsel ilişkiye girmek istemiyor

Karmaşık sinyaller

“Anlaşılmaz sinyaller” ya da “anlaşılmaz mesajlar”. “Bilmiyorum be kanka, hatun bana çok karmaşık sinyaller veriyor”, birçok mavi haplı erkeğin ağzından duyabileceğiniz birşey.

Çoğunlukla ortada “anlaşılmaz” olan birşey yoktur aslında. Burada olan bilerek ya da bilmeyerek kadının ilettiğini okuyamamak. Çoğu erkek, kadının konuştuğu kelimelerden ne demek istediğini anlamaya çalışır, ama kadının davranışını okumak ve bu okuduklarını doğru şekilde yorumlamak için tecrübe ve öz disiplin gereklidir.

Bir kadın sıcakkanlı iken mesafeli oluyor ve sonra tekrar sıcakkanlı oluyor ise, mesaj BUDUR – klasik “satın alan pişmanlığı” (buyer’s remorse), sen onun ilk önceliği değilsin, seninle kafasındaki daha iyi bir hipergamik aday arasında gidip geliyor, sarhoşken daha yakışıklı görünüyordun, vs. – mesaj “ya öyle ise”ler değil, mesaj kadının tereddütleri ve davranışının bu tereddütleri nasıl yansıttığı. Seks yapmadan önce en az 10 kere buluşmak? Mesaj budur. Buluşmaları iptal etmek? Son anda eklemek? Güçlü ilgi ya da az ilgi? Mesaj BUDUR.

Size olan ilgi seviyesi (IL) güçlü olan kadın kafanızı karıştırmaz. Bir kadın sizinle sikişmek isterse, sizinle sikişmenin bir yolunu bulur. Eğer bir kadının size olan ilgisi bir artıp, bir azalıyorsa, onu hemen bir kenara koyun ve başka [tabaklar çevirin](#). Eğer sizinle ne yapacağını çözer ve sizin peşinde koşarsa, sen yine kendi [çerçevesinde](#) ve sizin ilginin bir değeri olduğunu gösterdin. Eğer sabırla bekleyerek acaba onun sana ilgisini arttıracak sihirli formül nedir diye merak edersen, onun çerçevesine düşersin. Bu, [senin ona, onun sana olduğundan daha fazla ihtiyacın olduğunu gösterir](#) ve bu da onun kendi ilgisinin koşullarını sana dayatabilmesi anlamına gelir.

Çoğu erkeğin kadının verdiği “anlaşılmaz mesaj” ya da kafa karıştırıcı davranış olarak düşündüğü şey, onun neden böyle davrandığını anlayacak kabiliyete sahip olmamalarından ya da anlamayı reddetmelerinden kaynaklanır. Bu genelde bir erkeğin bir kızın içine düşmesi ve onun davranışlarını olduğu gibi kabul etmek yerine bunlara kılıf uydurmaya çalışmasıdır. Çünkü kadının karmaşık ve anlaşılmaz davrandığını düşünüp “kadınları anlamak zor hacı” demek kolaycılıktır, oğlumuzun aslında bu kızdan başka alternatifi olmadığından kendini bu [kızın peşinde tutma çabasıdır](#). Bir erkeğe olan ilgi seviyesi yüksek bir kadının, erkeğin gözünde statüsünü şüpheli hale getirecek davranışlara ne ihtiyacı vardır ne de motivasyonu. Tamam, ilgi seviyesi ne olursa olsun kadınlar erkeklere [shit test](#) atar ve erkekler bunu geçer ya da bundan çıkar ama shit testler ortamı ve durumu göz önüne aldığımızda kolayca görülebilecek şeylerdir.

Çoğunlukla kadınlar tüm gerçeği davranış ve tutumları ile açık açık gösterirler ama burada olan sadece kadının iletişim kanallarının erkeğin anlayamayacağı şeyler olmasıdır. Ama sizin

erkek olarak öğrenmeniz gereken şey, gerçek motivasyonunu öğrenmek için onun (dediklerine inanmak yerine) davranışlarını gözlemlemektir. Yapılması gereken tek şey davranışları ve onların sonuçlarını karşılaştırarak burdan amacı çıkarmaktır.

Eğer bir erkek kadının sadece söylediklerini değil, davranışlarını ölçü alırsa, kadının ahlında ona büyük miktarda bilgi aktardığını anlayacaktır. Erkek aynı zamanda anlamalıdır ki kadının davranışları ile işaret ettiği gerçek, erkeğin kabul etmek istemediği şeydir.

Kadınlar, erkeklerden daha değişik şekilde iletişim kurdukları için erkekler çoğunlukla çileden çıkarlar. Kadınlar örtülü bir şekilde iletişim kurarlar, erkekler ise alenen. Erkekler bilgi iletirken, kadınlar genelde duygu iletirler. Erkekler iletişim kurarken içeriğe öncelik verirler, kadınlar ise duruma ve duygulara. Çeyrek yüzyıldır doludizgin esen feminizasyon rüzgarının en büyük aldatmacalarından biri, kadınların erkekler kadar analitik, problem çözücü ve akılcı davrandıkları fikridir. Eşitlikçi zihniyet, erkekleri (yanlış bir biçimde) kadınların kendilerinden hiç de farklı olmadığına inandırır. Bu demek değildir ki kadınlar problem çözücü olmayı öğrenemez, demek istediğimiz kadınların feminen bir iletişim formuna sahip oldukları.

Bu konuya daha önce güzel bir örnek vermiştik : [Yalvarırım terk et beni. Ben seni arkadaş olarak görüyorum / arkadaş kalalım](#) da standart bir üstü kapalı iletişim (reddetme) şeklidir mesela. “Benden 1000 km uzak dur Hilmi” demek bir kadın için fazla alenen iletişimdir ve arkadaş kalalım daha feminen bir iletişim şeklidir.

Yine iyi bir örnek de [senden hoşlanıyorum ama ilişkiye hazır değilim](#) yazısındaki durumdur. Kadının burada asıl iletmek istediği mesaj “senden hoşlanmıyorum, ilişkiye hazırım ama başkasıyla” iken ağızından tam tersi çıkmaktadır.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 24, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [İletişim](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 99 Comments on [Karmaşık sinyaller](#)

Erkek Cinsel Dürtüsünü Hastalık Haline Sokmak

Rollo, Michael Fassbender'in oynadığı “[Shame](#)” filmini izledim ve filmi burada tavsiye etme ihtiyacı hissettim.

Filmdeki ana karakter seks bağımlısı, seks adamın hayatının odak noktası. Adam o yada bu şekilde sürekli seks peşinde, gün içinde kadın kaldırıyor, laptop başında [internet pornosu izliyor](#), eskort tutuyor ve hiçbiri yokken de tuvalette mastürbasyon yapıyor.

Adam kadınlarla başarılı, çok iyi bir [oyunu](#) var. Ama herşey yüzeysel, adam sadece doğru ipleri çekmeyi ve vajina gıdıklanması yaratıyor ve kadını sikiyor. Kadın ile bir “bağlantı” yaratamıyor, adam için sikiş tamamen bireysel bir deneyim, mastürbasyon gibi. Tek farkı sağ elini kullanmak yerine, kadının vücudunu kullanıyor.

İzlenim o ki adamın içinde bir boşluk var ve bu boşluğu sürekli seks yaparak kapatmaya çalışıyor. Tabii ki bu onu bir yere götürmüyor ama adam da yapacak başka birşey bulamıyor. Sürekli bu seks döngüsünde bir onun mahkumu. Seks yapmaya ara verdiği an, uyuşturucu bağımlısının bırakması gibi büyük bir rahatsızlık yaşıyor.

Fassbender’in ana karakteri canlandırışı mükemmel. Yukarıdaki anlattıklarımın hiçbiri direk işlenmiyor, siz bunları adamın yaptıklarından ve vücut dilinden çıkarıyorsunuz ve film sizi adamın günlük yaşamına tanık ediyor (yani siz filmi izleyince benim bazı analizim ve çıkarımlarımla hemfikir olmayabilirsiniz ama çoğunlukla aynı sonuçlara varacağınıza eminim).

Neyse film oldukça ham ve sürükleyici ve filmi izledikten sonra ana karakter ile bir sürü benzerliğim olduğunu farkettim ... Tahminimce filmi izlerseniz, çoğunuz da aynı şeyi hissedeceksiniz. Film bana Squirrels’ı ve onun birçok yazısında işlediği konuyu hatırlattı. Squirrels bu adam olabilir □ Eğer Squirrels’ın mücadele ettiği sorunlara yakın hissediyorsanız, muhtemelen bu filmi ilginç bulacaksınız.

Eğer izledi isen film hakkındaki görüşlerini duymayı çok isterim.

İnsan hikaye anlatısındaki en çok kullanılan temalardan biri de temelde anlamsız olanda anlam aramaktır. Bu hikaye değişik bağlamlarda yüzyıllardır anlatılageldi, fakat konu hep aynı; içindeki boşluğun büyük ve tutkulu yaratıcılık ya da korkunç özyıkıma yolaçtığı insanlar. Bu bir trajedi de olabilir, komedi de.

Seks bağımlılığı bu yüzyılda günün [meme](#)’i sadece. Feminizasyon bu klişeyi kendi amacı için kullanıyor sadece. Son 50 yıldaki tüm romantik komedi filmleri, her aşk öyküsü erkeğin kalbinde olan ve ancak “özel bir kadın” tarafından doldurulabilecek boşluğu dolduramaması üzerine kurulu. Abartısız neredeyse diğer herşey bu kadının erkeği tamamladığına yönelik anlaşılabilir büyüünün yedeği ucuz, yüzeysel şeyler. Erkek kadının yapbozu tamamlayan parçası olmazsa yaşamaya devam edemez gibi.

Seks bağımlılığı basitçe yeni bir “erkek hastalığı” ve bu sayede biz de 80lerin [Pretty Woman](#) ve Altın Kalpli Fahişesi’nden yeni yüzyılın daha şeytani seks bağımlısına atlıyoruz. Bu adam o kadar umutsuzca kusurlu ki, feminen zorunluluğun ilacının şifasına nail olmadan cehennemde yanan bir ruh sadece.

Kadınlar bu hikayeyi sever çünkü hikaye onlara cinsel dürtülerini kontrol etmekte daha üstün bir cins olduklarını hissettirir (bu şüpheli tabii ki) ama aynı zamanda onlara acıma hakkı da sağlar; “erkekler vücudumuza kafayı takacaklarına bizi iç güzelliğimiz ile bir görebilselerdi, huzura kavuşacaklardı”.

Bu hikaye erkeklerce de sevilir zira onlara ne kadar kötü olurlarsa olsunlar aslında o kadar da kötü olmadıkları hissi veriyor. Böylece hem erkeğin kadınlara “ben kendimi kontrol edebilen bir erkeğim” diyebileceği hissini hem de kendisinin “diğer erkekler gibi olmadığı” ve eşsiz olduğu izlenimini veriyor. Ve bu sayede de kadınların kendisinin erdemini farkedeceği ve ödüllendirmek üzere kendisi ile yatacağı umudunu. Seks bağımlısı kadınlarla insani bir bağ kuramaz, ama ben kurarım, o zaman onun yerine benimle yat.



İlaç

Feminen zorunluluğun daha sinsi sosyal anlatılarından biri de bizi erkeklikte doğal bazı kusurlar olduğuna ve bunların sadece özel kadınsı yollarla iyileştirebileceğine inandırması. Bu anlatması oldukça kolay bir hikaye zira birçok modern anlatı (TV, filmler ve kitaplar) kadın etkisinin erkeklerin aptalca, erkeğe özgü ve kendi icatları olan problemlerinin tek çözümü olduğu konusu etrafında dönüyor.

Toplu hafızamıza gömülü diğer birçok sosyal anlatı gibi, bu ideoloji beta erkeklerce bile alınıp kendi feminen-özleşmeli-beta-oyunu avantajına kullanılır. Erkekleri doğalarında olan bir boşluk konusunda ikna et, kadının mitolojik etkisini, doğal bilgeliğini, varsayılan öngörülerini erkeğin kendi kendine başaramayacağı tamlığı sağlayacak şeyler olarak sat. Tüm romantik hikayeler, komedi ya da trajedi, yüzyıllardır bu anlatı etrafında dönüyor. Sadece yakın zamanda bu feminenleştirmenin bir aracı ve erkeğin varsayılan defosunun reklam edilmesi için kullanılmaya başladı.

Kadınlar ise bunun tersi kendilerine yeten insanlar olarak gösterilirken hikaye gelişirken bile görünür olabilen kusurlar onun kadın olması ile alakalı olmuyor ve sorunlarına çözümler de

diğer kadınlardan geliyor. Bir erkeğin kadının problemlerini çözebileceği konusu neredeyse hiç işlenmiyor ve işlense bile bu efemine şekillerde oluyor (erkeğin kendi dışıl yönü ile temasa geçmesi ile mesela). Feminin önceliğin sosyal etki ve egemenlik için bu anlatıyı canlı tutması lazım.

Cinsel iştahı kamunun gözleri önüne serildiğinde Tiger Wood'un ilk yaptığı şey, problemleri konusunda kendisini terapiye yatırmak oldu. Feminin zorunluluk için erkeğin cinsel dürtüsü bir problem ya da iyileştirilmesi gereken bir hastalık. Feminin üstünlüğü sağlamanın erkeklerin testosteron ve erkek cinsel dürtüsünün sapkın sosyal davranışlar olduğuna bizi ikna etmesinden daha iyi bir yolu yok. Erkekler kaba, şehvet düşkün ve genellikle şiddete meyilli yaratıklar – günümüz meme'i bu. Tiger Woods gibi erkeklerin bu anlatıya paralel hareket etmesi ve kendi kendini hastaneye yatırması ise erkeklerin bu "problemi" konusundaki anlatıyı güçlendiren hareketler.

Çeviri : [Pathologizing the male sexual response](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 23, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Feminizm](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [Seks](#), [The Rational Male](#) 20 Commentson [Erkek Cinsel Dürtüsünü Hastalık Haline Sokmak](#)

Kızlar konusunda çekingenliği ve utangaçlığı aşmak için ne yapmalı?

“Çekingen / utangaç bir erkeğim, kızlara yaklaşma korkumu nasıl aşarım?”. E-posta hesabımıza sıklıkla aldığımız bir soru bu. Bu soruyla en son karşılaştığımda, biraz da yazıya çevrilebilsin diye uzun bir cevap verdim, oradan bir yazı çıkarayım şimdi.

Erkeklerin çekingenlik diye algıladıkları, reddedilme korkusudur. Her erkekte olan bu korku, erkeklerin büyük bir kısmını felç eder. Mektupların yazılış şeklinden anladığımız genelde istenen şeyin, önce bu çekingenliği yenecek bir terapinin / kendini geliştirmeye alıştırmalarının tavsiye edilmesi ve beklenen de bu terapi ile kızlara yaklaşırken duyulan utangaçlığın azalması ya da yok olması. Maalesef arkadaşlar, işler böyle yürümüyor. Eğer böyle bir “formül” ya da “ilaç” varsa bile biz farkında değiliz, bilse idik emin olun şimdi dolar milyarderi olmuştuk. Tabii ki önden kendini geliştirerek, [pornodan uzak durarak](#),

mastürbasyonu azaltarak, rahip moduna girerek çok avantajlı konuma geleceksiniz ama o ilk yaklaşma anının korkusunu aşmanın yolu tek : kızlara yürümek.

Bu tabii hemen şimdi çıkın ve önünüze gelen güzel kıza yürüyün demek değil. Havanızı alırsınız. Bir insanın korkularının yarattığı problemleri gidermenin yolu, onu korkularından tamamen soyutlamak ya da telkin değil, onu korkuları ile yüzleştirmek. Yani reddedilme korkusundan kurtulmak diye birşey yok, ona maruz kalarak güçlenmek ve artık bu korkunun senin hareketlerini kontrol edememesi diye birşey var. [Jordan Peterson](#)'un korkuların bu şekilde aşılması ile ilgili güzel bir örneği var. Diyelim ki, asansör korkusu yüzünden gökdelenlerin merdivenlerini tırmanmak zorunda kalan biri var. Bu adamın asansör korkusunu aşmasının yolu, korkuyla azar azar yüzleşmek :

- 1 – Önce onun asansör fotoğraflarına bakmasını sağlamak
- 2 – Sonra onun uzaktan asansöre bakmasını sağlamak
- 3 – Bundan sonra onun asansör yakınına gelip kapısından içeri bakmasını sağlamak
- 4 – Sonra onun asansörden içeri girmesini sağlamak
- 5 – Sonra onun asansörle bir kat çıkmasını sağlamak

Çekingen ve utangaç erkeklerin de izlemesi gereken yol buna benzer birşey. Mesela şuna benzer bir yol :

- 1 – Öncelikle reddedilme korkusunu, sosyal çevrede rezil olma korkusundan soyutlayın. Bu nedenle, kızlara yaklaşma işini kendi sosyal çevrenizde yapmayın. Mesela üniversite öğrencisi iseniz bunu kendi kampüsünüzde yapmayın. Başında çok kötü sıçıışlarınız olabilir ve bunların sosyal çevrenizde konuşulmasını istemezsiniz. Uzaklarda bir üniversitede ya da sizin üniversitenin takılmadığı barlarda yapmanız daha iyi.
- 2 – Önce güzelliğe karşı nötr olmayı öğrenmeniz lazım. Sırf güzeldiye bir kadını kendinizden tepeye koyma meriçliğinden kurtulun. Kadınlarla, onların güzelliğinden etkilenmeden göz teması kurma alıştırmaları yapın. Buna şaşıracaksınız ama bu sizin için kolay bir adım olmayabilir. Şu tip [videolarla alıştırma](#) yapabilirsiniz.
- 3 – Sonra sizinle konuşmak zorunda olan kadınlarla iletişim alıştırmaları yapın. Mesela birşey alacak gibi dükkanlara girip, satıcı kızlarla konuşun. Amaç sadece konuşmak ve göz kontağı. Öncelikle hem güzel hem de çirkin kızlarla alıştırma yapmalısınız. Sonra sadece güzel kızlara yönelebilirsiniz. Sonra yavaş yavaş hafiften şakalaşın kızlarla ama Türkiyede dükkanlarda yazmayı tavsiye etmem. Unutmayın, Türkiye’de hanzo erkek kadar hanzo kadın da var. Bunlardan biri ile izole karşılaşmayı tercih edersiniz, emin olun.
- 4 – Sonra ise yavaş yavaş bir oyun geliştirerek (bir kıza yaklaşma cümleleri, devamında ne söyleyeceğin, vs ...) kızlara yazmanız lazım.
- 5 – İlk başta davranışların çok beta olacağınızdan ciddi anlamda beginner’s hell (yeni başlayan cehennemi) yaşayacaksınız. Yani çoğu yürümeden iş çıkmayacak hatta bazen ciddi şekilde aşağılanarak reddedileceksin. Bunun sebebi beta utandırma (beta shaming) kavramıdır. Alfa davranışlar gösteren bir adamın olumlu karşılanacağı şeylerin, beta

davranışlı biri söylediğinde ciddi tepki çekmesidir. Kişisel algılamayın. Burada [matrix](#), hep fişte olmasını beklediği pil adamın fişten çekilme çalışmalarına, kadının suretinde karşı koymaktadır. Yılmayın. Bunun sosyal yükünü azaltmak için alıştırmaolarını hep aynı mekanda yapmayın. Bar game, gündüz oyunundan daha mantıklı ama eğer sizin için gündüz daha uygunsa onu yapın.

6 – Hank’in [monk mode](#) yazılarını okuyun.

Peki tamam da kadınlara nasıl yanaşacağız. “[Oyun](#)“a hoşgeldiniz. Daha önce oyunla ilgili soyut yazdık ama şimdi pratikte ne olduğunu anlatma zamanı.

Oyun önceden düşünülmüş ve neredeyse algoritma gibi adımlandırılmış teknikler şeklinde ilerler genelde. Örneğin, aşağıdaki bir örnek (hem gündüz oyununda, hem de gece oyununda kullanılabilir).

Bu oyunda yürünecek hatundan mutlaka ilk ışık alıyoruz. Bu bir bakış hatta daha iyisi sizin varlığınızda, klasik olarak saçları ile oynaması gibidir. Kızın sizin için çekici olduğunu varsayıyoruz.

1. Kızın bakışında gülüş varsa ya da kız hemen yakınınızda ise (gidip) merhaba deyin. Bunlar yoksa, ikinci bir bakış bekleyin, gelirse (gidip) merhaba deyin, gelmezde kızı pas geçiyoruz. Varyasyonlar : Cesaretiniz arttığında tek bakış bile merhaba için yeterli olacak.
2. Konuşmaya merhaba ile başla. İsmi sorulmadan söyleme. Bir açılış konuşması hazır olsun. Mesela tahmin oyunu oynayabilirsin. Kızda gördüğün birşeyden tahmin çıkarma. Mesela gym kıyafeti giymiş ise, tahmin ediyorum gyme gidiyorsun diye başla (London Day Game’in köprü kavramı). Eğer yoksa ve ortam bar ise “dışarda kavga eden iki kadını gördün mü” diye gir ve hikayeyi geliştir. Buna yalan değil, flört denir (Mystery’yi andık burada). Burada amaç herkesin en çok karşılaştığı sorunu gidermektir. Eğer klasik olarak sorular sorarak (nasılsın, ne yapıyorsun, vs ...) 15 saniyeye o konuşma tıkanacak ve karşınızda “eee?” diye bakan bir kızla karşı karşıya kalacaksınız.
3. Eğer kız konuşmaya ilgili ise bu ilk IOI (İlgi Göstergesi; yine Mystery üstadı andık). Bunu cebinize atın. Eğer kız isminizi sorarsa bu ikinci IOI. Bunu da cebinize atın. Konuyu bir yerde duracağınız ve kızın devam etmeniz için “ee sonra?” gibi birşey soracağı bir şekilde geliştirin. Kız devam etmeniz için soru sorarsa, bu da 3. IOI.
4. Eğer 3 IOI toplayamayacak gibi iseniz ya da konuşmanıza rağmen 5 – 7 dakika içinde 3 IOI toplayamazsanız, izin isteyin ve kızdan uzaklaşın. Kızı hemen unutup başka hedef arayın. Reddedildiniz (ya da kız gereksiz ilgisizlikten şansını kaybetti. Farketmez.)
5. Eğer 3 IOI toplarsanız, biraz daha muhabbet edin, “şimdi gitmem lazım ama seninle sonra konuşmak isterim, telefonunu versene / whatsapp var mı?” gibi birşey söyleyerek telefonunu alın. Ve gidip başka ava odaklanın.

6. Bu süre boyunca [shit test](#) yemeye hazır olun.
7. Kızı hemen ertesi gün değil, 2 gün sonra arayın. Spesifik bir günde, spesifik bir yere davet edin. Çoğu kadın size telefon numarasını, orada sizi yüzyüze reddedemediği ve telefonda reddetmek daha kolay olduğu için verecektir. Bu nedenle tek telefon numarasında çok heyecan yapmayın. Kızla uzun bir mesaj oyununa da girmeyin. Amacınız yüzyüze görüşmek. Telefonda seks yapamazsınız. [Kızlar her türlü bahane ile son anda sizi ekecektir](#). Paralel yazın, mutlu sona [ulaştığınız kızlarla devam edin](#).

Oyun aslında insanın kendi kişiliğine göre geliştirebileceği birşey. Ama bu tür bir süreç girerseniz zamanla reddedilme korkusunu takmamaya başlayacaksınız.

Ben 2017 yılı içinde yaklaşık 10 değişik kadınla yattım (eskortu at 9). Kaba hesapla 50 kadar kadına yürümüşüm ve 40ı da beni reddetmiş (bir ikisi ciddi yüz kızartıcı şekilde). Bunu böbürlenmek için anlatmıyorum. Uzun süredir yalnız olan ve bize yazan adamlara bizim sorduğumuz ilk soru şu : yalnız olduğun süre boyunca kaç kere reddedildin? Sosyal medyadan yürümeler sayılmaz, reddedilme yüzyüze olur. [Tinder](#)dan bile bulsan kızı, reddedilme dediğin buluşman ve sen beğendiğin halde onun seni reddetmesidir. Bu sayı en fazla 3. Bu adamların, dışarda kızlarla başarılı olduğunu gördükleri adamlarla temel farkları da bu, onlar onlarca kere reddediliyorlar. Bu işin kolayı, sırrı falan yok.

Olay aynı zamanda bir sayı oyunu (number game). Kırmızı hapı bir ömür boyu okuyabilirsiniz ama eğer öğrendiklerinizden sonra [incel](#) değil de kadınlarla daha risklerden haberdar şekilde ilişki istiyorsanız, dışarı çıkıp oyunu oynamanız lazım. Buna sizi hazırlayacak zihinsel bir egzersiz yok. Reddedilerek pişmeniz lazım.

Nasıl dominant olunur?

Kırmızı hap dünyasında, ilişkide erkeğin dominant olması gerektiğini, ilişkide dominant bir taraf olmazsa ya da dominant taraf kadın olursa, o ilişkinin çoğunlukla kısa sürede ayrılıkla sonlanacağını duymuşsunuzdur. Peki, dominant olmak ne demektir ve nasıl dominant olunur?

Dominant kelimesinin Türkçe karşılığı, egemen. Eğer egemen ne demek diye bakarsanız, aşağıdaki anlamları görürsünüz :

1. (sıfat) hiçbir kısıtlama, denetleme altında olmaksızın, bağımsız olarak yönetimini sürdüren, yönetimi dışarıdan herhangi bir şeyin güdümünde olmayan, egemenliğini yürüten.
2. (mecaz) duygu ve davranışlarını kendi istenciyle denetleyebilen (kimse)
3. (mecaz) başta gelen, baskın olan
4. (mecaz) başkasına boyun eğdiren, buyruğunu yürüten, güçlü

İlişkiler konusunda egemenlik ikinci ve üçüncü anlamların bir birleşimidir. Dördüncü anlamda ise zorbalık nüansı olduğundan, çoğu insan egemenliği zorbalık ile karıştırır ki buna da geleceğiz.

Öncelikle şunu belirtelim, ilişkilerde çoğunlukla dominant bir taraf vardır. Bu heteroseksüel ilişkilerde de böyledir, homoseksüel ilişkilerde de. Lezbiyen çiftlerin çok büyük bir kısmında bile kadınlardan biri dominanttır. Benim yurt dışında yaşarken bir kız arkadaşımın ev arkadaşı böyle dominant bir lezbiyen hatundu. Kendisi pek güzel olmasa da çok çapkındı ve hep genç ve güzel kızlarla çıkardı ve oldukça dominant idi. Kıza bakıp “lan hatuna bak, erkek olarak resmen bundan dominantlık konusunda öğrenecek şeyler var amk” çok demişimdir.

İlişkide bir tarafın dominant olması sağlıklı birşeydir. Günümüzde feminen yetiştirilen erkekler ilişkide eşitlik takıntısından çok gol yiyorlar. Feminizm ve kadınlar ne derse desinler, heteroseksüel ilişkilerde beklenen erkeğin dominant olmasıdır ve kadınların önemli bir kısmı da söylemeseler de bunu beklerler.

Şimdi nasıl dominant olunur sorusuna gelelim.

Lider, Karar Verici Olmak

Kadın erkek ilişkilerinde dominant olmanın en büyük ayağı, karar verici olmaktır. Nasıl dominant olunur sorusunun da asıl cevabı budur : ilişkide dominant olmak demek, öncelikle karar verici taraf olmak demektir. Kadınlar genelde karar vermek zorunda kalmaktan hoşlanmazlar ve erkeklerinin karar vermesini beklerler. Burada çatışmadan bahsetmiyoruz, o durumlarda da karar verici olmanız lazım ama ilişkide dominant olamayan erkeklerin asıl yaptığı hata, ikisinin de anlayacağı kararları erkeğin verememenizdir.

Örnek, kız arkadaş aradı ve “bu akşam dışarı çıkacak mıyız?” diye sordu. Dominant olmayan bir erkeğin cevabı şöyle birşeydir, “Oh, bilmiyorum hayatım, sen ne yapmak istersin?” ya da “Bilmiyorum bebeğim. Sen ne istersin?” ya da daha kötüsü “Himmm, bilmem ki. Senin kafanda birşey var mı?” (yazarken ben bile utandım).

Kadın bu soruyu senin kendisine soru sorman için sormuyor fakat bu cevapları veren erkekler feminen yetiştirildiklerinden karar vermekte de zorlanırlar.

Dominant bir erkek “Evet, hadi çıkıp birşeyler içelim ve sonra sahilde yürüyelim” ya da “Bugün birşey yapasım yok. Yarın konuşalım” der. En kötüsü, “evet çıkalım, ben birşey düşünüyem ararım seni” der.

Dominant olmak “ben ne diyorsam o olacak leyn kadın” diye Osmanlı tokatı atmak gibi birşey algılanır ama asıl dominantlık bu tür kararları erkeğin vermesi ile ilgilidir. Ve çoğunlukla çatışma değil, sorun çözme arka planlıdır. Yani eğer kadın aradığında direk şuraya gidelim mi dediğinde illa “yok ora olmaz benim dediğim olacak o zaman şuraya gidelim” demek değildir.

Bir başka örnek. Kızla ilk defa buluşacaksınız. Dominant olamayan bir erkeğin kıza buluşma teklifi genelde şöyle birşeydir : “Peki hangi gün müsait olursun? Nerede buluşmak istersin?”

Dominant erkek ise şöyle sorar : “Peki öyleyse, Çarşamba müsaitsen XXX diye bir deniz mahsülleri lokantası var. Orda yer YYY barına çıkarız” Kadın uygun değilse de başka bir gün önerir.

Bir başka örnek daha. Restorana girdiğinde erkek, nerede oturacağını da seçer. Ama işte zorbalık ile farka gelemim, eğer kız orada değil de burada oturalım derse de illa benim dediğim olacak diye tutturmaz.

Kısacası bir ilişkide erkekten liderlik ve sorumluluk alması beklenirken kadınların genelde istedikleri şey yönlendirilmektir. Burada liderlik zorbalıkla olmaz, karar verici ve planlayıcı olmakla olur. Evet zorbalıktan hoşlanan bir grup kadın vardır ve kadınların önemli bir kısmı sünepe bir efendi çocukla olacaklarına zorba bir adamla olmayı tercih ederler ama bu kadınlar zorbalıktan anlar / hoşlanır anlamına gelmez.

Bu karar vericiliğin, ciddi bir zaman ve kaynak isteyen sorumluluk olduğunu da unutmayın. Ne dedik [daha önce](#) :

Eğer erkekseniz bunu kafanıza kazıyın, erkek ilişkinin kapı bekçisidir. Kadının seksi amaç haline getirmesi nasıl ona bazı aşağı sıfatlar getiriyorsa, erkeğin ilişkiyi amaç haline getirmesi aynı sıfatları hak eder. Seks nasıl kadının ilişkiye getirdiği kaynağı ise, ilişki de (yani zaman ve emek) erkeğin getirdiği kaynaktır ve bu kısıtlı kaynak sadece kadın bunu hakederse ona verilmelidir.

Sizin kadını seks yapmaya nasıl ikna etmeniz gerekiyorsa, kadının da sizi ilişkiye ikna etmesi lazım. Bir erkeğin büyük bir dikkatle koruduğu “İlişki Kapısı”nın ardında her kadının yaşamak istediği cennet bulunur. Bu cennette en sıkışmış kavanozlar bile kolayca açılır, örümcekler ezilir, kadına şoförlük edilir, aletler onarılır, cesaret ve siparişler verilir. Bu cennet, erkeğin zamanı ve emeği ile işler.

Bir erkek olarak sizin zaman ve emeğiniz en değerli kaynaklarınızdır. Bu kaynaklarınızı “işler yapmak” için kullanırsınız – özellikle de hayattaki amacınızı gerçekleştirecek işler. Bu

nedenle bu zaman ve emeği bir başkasına verdiğinizde, o kişinin bu muazzam armağana saygı duyması ve takdir etmesi gerekir.

Kadının Kuralları ile Oynamamak

Dominant olmak için bir erkeğin kendi kuralları olmalıdır ve kadının kuralları ile oynamamalıdır. Roissy'nin meşhur Amcığın 16 Buyruğu listesinden (çeviri aşamasında) :

IV. Onun kuralları ile oynama.

Eğer kadının kuralları koymasına izin verirsiniz sizden en azılı tecavüzcülerin bile nail olmadığı bir şekilde tiksinecektir. En güçlü kadın da, en azılı feminist de güçlü bir erkeğe itaat etmeyi ve onun tarafından yönlendirilmeyi arzular. İki kutupluluk sağlıklı bir ilişkinin çekirdeğidir. Bir kadın, kaprisleri, istekleri ve sürekli değişen ruh hali ile sizin üzerinizden geçmeyi istemez. Kadının duyguları kasırğa, ruhu ise kundakçıdır. Kendinizi onun fırtınalarına karşı duran bir kale duvarı gibi düşünün. Güçlü rüzgarlar ve en kötü dürtülerinin yarattığı fırtınalar karşısında tutunabileceği bir kaya aradığında, orada siz olmalısınız ... güçlü, sağlam, sarsılmaz ve yerinden oynamayan.

Ne istediğini bilmek ve bunu ön plana koymak

Dominant olmak için bir erkeğin bir misyonu olmalıdır ve bu misyonu öncelik yapmalıdır. Yine Roissy'nin meşhur Amcığın 16 Buyruğu listesinden :

III – Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil.

Esas oğlanın kendisini tamamlayan kadına ilanı aşk ettiği tüm o romantik klişeleri unutun. Bunun her fırsatta aksini iddia etmelerine rağmen kadınlar bir erkeğin “herşeyi” ya da varlığının merkezi olmayı istemezler. Tam tersine değerli bir erkeğin hayat amacına itaat etmeyi arzularlar, o erkeğin amacını gerçekleştirmesine yardım eden dişil güç olmak ve o erkeğin gösterdiği yolu takip etmek isterler. Bir kadının bütünlüğüne saygı gösterin ve ona “benim herşeyimsin” diye yalan söylemeyin. O sizin “herşeyiniz” değil, ve eğer öyle ise, yakında öyle olmayacak merak etmeyin.

Yatakta dominant olmak

Bakın bu da çok önemli. Dışarda dominant olup yatakta olmamak olmaz. Yani hem her sikiş, sanki son sikişinizmiş gibi tutku dolu olmalı, hem de kadını yönlendirme konusunda cesaretli olmalısınız. Şimdi bunu dedik diye açıp Cosmopolitan'dan kadınların nasıl orgazm olmasını sağlarıym diye araştırma yapmak gibi şaklabanlıklar yapmayın. Öncelikle kendi tatmininize odaklanın, tutkulu olun ve hatunu başından sonuna misyoner pozisyonunda siken efendi çocuklar gibi olmayın. Kadının vücut dilinden onu ne zaman çevirip domaltmanız, ne zaman kışına tokatı patlatmanız (kadın bunu söyler zaten), ne zaman başını yastığa bastırmanız

gerektiğini bilin. Bunları yaparsanız, efendi çocuklar “G noktası nerde, şurayı uyarsam, burayı yalasam” diye zihin jimnastiği yapıp hatuna orgazm vermekte sıfır çekerken, size dakikada 3 orgazm sağlar, sabah aynada vücudunuzda bir düzine morluk ve ısırık sayarsınız.

Bahsettiğimizin tutkulu bir seks olduğunu, fiziksel zorbalık ve şiddetten çok farklı birşey olduğunu tekrar belirtelim.

İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 22, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 109 Comments on [Nasıl dominant olunur?](#)

Aşk Hiyerarşisi

“Kadınlar aşık olmazlar, onlar sadece kendilerini düşünürler”. Bu bir süre önce bir centilmenin yazdığı ve benim de rastladığımda durup düşünmeme neden olan bir yorum. Ve şimdi okuyacağınız yazıyı kaleme aldım. Bu yazıyı yazmama ilham veren yoruma katılmıyorum. Bu yorumu yazan erkeğin bu dediğine vücudunun her zerresi ile inandığını tahmin etmekle birlikte yorumun yanlış olduğunu düşünüyorum. Yine de kendisini anlıyorum. Her ne kadar doğru düşünmese de, tamamen yanlış düşünmüyor. Kırmızı hap topluluğunun eskiden beri bilinen bir gerçeği var : kadınlar erkekleri, erkeklerin kadınların kendilerini sevmesini istediği şekilde sevemez.

Aşk Uçurumu

Sorun sadece erkeklerin istedikleri şekilde sevmeye olan açlığı değil aynı zamanda kadınların sevebilme kapasitesi. Erkekler fedakar bir aşk arzularlar, fedakarlık sadakat ve

bağlılık ima eder. Erkeklerin aşktan beklentileri ve kadınların aşk kapasitesi arasında uçurum vardır.

İş aşka geldiğinde (sadece ihtiras değil), erkekler oldukça iyimser eşitlikçilerdir. Bir erkek, sevmeyi istediği gibi sever. Aşk konusunda bir erkek genç ve kadın doğasından bi haber olduğu yaşlarda, kendini tamamen altın kurala (sana nasıl davranılmasını istiyorsan, karşındakine de öyle davran) adamıştır.

Erkek doğasının aptallığı, kadının anaç içgüdülerinin özüyle ilgili sadakatin, romantik aşk için de ulaşılır olduğuna dair inancıdır. Erkek budala bir şekilde, annesi kendisini nasıl sevdi ise idealleştirdiği kız arkadaşının da kendisini öyle seveceğine inanır. Kadınların çocuklarını nasıl sevdiklerini gözlemleyerek kadınların büyük bir sevgi kapasitesine sahip olduğunu çıkarır. Bu doğrudur, kadınların büyük bir sevgi kapasitesi vardır. Ama maalesef bu büyük sevgi sadece çocuklarına ayrılmıştır ve erkeklerinin ulaşımına açık değildir. Bu nedenle erkeğin kadın aşkı konusundaki ideali gerçekçi değildir.

Erkek arzuladığı sevginin özünde annelik ile ilgili olduğunun ve kendisi için hissedilemeyeceğinin farkında değildir. Doğa burada erkeğin psikolojisi üzerinde acımasız bir oyun oynar. Erkeğe çocukluğunda saf ve yüksek kaliteli bir sevgi verir. Erkeğe, ilerde kadınlar için standart sandığı bir kadın aşkı şeması öğretir. Annesinin sevgisi ile, koşulsuz sadakatin, soylu karakterin, nazikliğin, fedakarlığın ve güvenin kadın doğasının özü olduğunu öğrenir. Bu nedenle çocukluktan erkeklığe adım atarken şu mantıksal çıkarımda bulunur : eğer “iyi bir adam” olursa, aşık olduğu kadın tarafından annesinden öğrendiği şekilde sevmeyi bekleyebilir. Annesi de iyi niyetli ama oldukça yanlış bir şekilde oğlunun bu düşüncesini onaylar. Oysa bu şeytani bir yalandır ama henüz kalbi kırılmamış erkek bunun farkında değildir. Erkek, kadının sevgisinin değişmez olduğunu sanar. Onun çocuğu için olan sevgisinin, kendisi için olan sevgisinden oldukça farklı olduğunu bilmez.

Yani erkek, bu sevgi sadece çocuklara ayrılmış iken çocuk gibi sevmeyi arzular. Kafasındaki aşk tipinin anne sevgisi olmasına rağmen romantik sevgi olduğuna inanır. Bu tip bir erkek ikisi arasındaki ayrımı yapacak tecrübeye sahip değildir. Ve onun için trajedi, kadınların erkekleri çocuklar gibi sevmeyeceğini öğrenmektir. Annelik bağının doğasında olan koşulsuz sadakat, çiftleşmek için biraraya gelen iki insanın arasındaki bağda yoktur. Çoğu erkek bunun farkında değildir. Bir kadın tarafından acımasızca ters köşeye yatırılana kadar saf ve erdemli bir aşk ile severler. Burada sorun bu trajik anın olup olmayacağı değil, ne zaman olacağıdır. Eğer şanslılarsa da olduğunda kendilerini bu blog ya da benzeri bir yerde bulurlar.

Buradan itibaren de erkek kadının sevgi kapasitesi konusunda kafasında bulunan normları yeniden değerlendirebilir. Bir kadının eşi için hissettiği sevginin, çocuğu için hissettiği sevgiye göre daha az psikolojik ve ahlaki kaliteye sahip olduğunu öğrenir. Bu güçlü bilgiye nasıl tepki vereceği ise onun nasıl bir erkek olacağına ait kararını şekillendirir. [MGTOW](#) da

olabilir, kadınları sadece seks için kullanan müzmin bir bekar da olabilir ya da evini iş gibi idare eden, risklerin farkında ve bütün gücüyle bu tehlikelere göğüs geren bir baba da.

Bu ne kadar acımasız olursa olsun bir kadın, erkeğin sevgisine aynı karşılığı veremez. Erkek ve kadın farklı sever. Yukarıdan aşağıya sızan hiyerarşik bir aşk vardır ortada. Erkek kadın için fedakarlık yapar, kadın çocuk için. Nehir çok istisnai durumlarda yukarı doğru akar. Eğer bir erkek kadının kendisi kadar sevebileceğine inanırsa, kaderi hayalkırıklığı ve azaptır zira kadın adamın idealleştirmesine göre değil, doğaya göre hareket edecektir

İkaz

Çoğunuz buraya kadar beni takip edebildiniz, bazılarınız edemediniz. Başlangıçta “Erkek budala bir şekilde, annesi kendisini nasıl sevdi ise idealleştirdiği kız arkadaşının da kendisini öyle seveceğine inanır” demiştim. Bu dediğimde iki anlam var. Gerekli tecrübe ve nuans farkını anlayacak zihne sahip değilseniz ikinci anlamını anlamanız zor. Temel olarak aranızda iyi bir anneye sahip olanlar bu cümleyi okuduğunda, şimdi olmasa bile zamanında “umarım annem kadar tatlı ve ilgili bir kadın bulabilirim” demiştir. Ama annesi narsist, umursamaz ve sevgisiz olanlar için durum farklı. Bu tip anneler her ne kadar da toplum önünde mükemmel anne imajı çizseler de kişiliklerindeki bir bozukluk yüzünden anne sevgilerini oğullarından esirgemişlerdir.

Bu konuyu konuştuğumuzda, annesinin kendisini gerçekten hiç sevmediğini (benimki sevgi dolu bir kadındı) söyleyen erkek sayısının fazlalığı beni şok etti ama bugün bildiklerimden sonra bunun sürpriz olduğunu söyleyemem. Annelerinin anne sevgisini kendilerinden esirgediği erkekler, kırmızı hapı daha kolay yutarlar ve yetişkinliklerinde kadın doğasını daha iyi anlarlar. Benim kişisel gözlemim, anne sevgisi olmadan büyüyen erkeklerin yetişkinliklerinde kadınları idare etmek konusunda daha başarılı olmaları. İhmal edilmiş bir oğlan çocuğu olarak büyüyen bir erkek, kız arkadaşının kendisini anne gibi seveceği budalalığına kapılmaz, kadının kendisini kendi annesi gibi seveceğini bilir, aşırı bir şartlılıkla.

Bu demektir ki çocukken anne sevgisini deneyimlemeyen erkekler, olgunluklarında kadın aşkını idealize etmezler. Bu adamların kadın aşkı konusunda kafalarındaki fikir, doğal olana daha yakındır. Çoğu erkek gibi kadınlardan anne sevgisi benzeri bir fedakar sevgi beklemezler zira zaten bu tür bir sevgiyi hiç hissetmemişlerdir. Annesi kendisini anne gibi sevmemiştir, partneri ile olduğu gibi annesi de kendisini sağladığı fayda üzerine sevmiştir. Bu nedenle çocukken annesi tarafından anne sevgisi ile sevilmeyen erkek, yetişkin olarak diğerlerine göre avantaj sahibidir.

Kadın Aşkının Tanımı

Kadının aşkı, öncelikle sizin gücünüze olan arzudur, ikincil olarak da sizin karakterinizin ona kendini nasıl hissettirdiği ile ilgilidir. Kabaca şöyle diyebiliriz : fırsatçılık ve duygusal ödünün, ihtiras soslanmış hali.

Erkekler aşkın fedakarlık açısından yukarı doğru akmadığını çoğu zaman unuturlar. Bir erkek bir kadına ihtiras duymadan onu sevebildiği için, kadının da aynısını yapabildiğini sanar. Bu mümkün değil zira kadının aşkı fedakarlık üzerine kurulu değildir, erkeğin fedakarlığının takdir edilmesinin, ihtiras ile karşılaşması üzerine kuruludur. **Bir erkek bir kadın için fedakarlık yaptıkça, yaptığı yatırım ölçüsünde ona olan aşkı derinleşecektir.** Bir kadın içten gelen hayvani bir ihtiras olmadan, erkek için fedakarlık yaptıkça, ona olan sevgisi azalacaktır, kendi fedakarlık gerekliliğinin, erkeğin yetersizliği olduğunu düşünecektir. Yani, bu hiçbir zaman söze dökülme de, kadının davranışlarından çıkarılabilir : kadın erkeğin kendisini, onun erkeği sevdiğinden daha fazla sevmesini bekler ve böylece aşk hiyerarşisini güçlendirir. Kadının fedakarlığının ihtiras gibi ön koşulları vardır. Erkeğin fedakarlığı ise ondan beklenir ve beleştir

Aşk ve Kadının Kendini Kandırması

Size karşı ihtiras hissetmeyen kadın sizi onun sizi sevmesini istediğiniz gibi sevemez. İhtiras, kadın aşkının temelidir, kadın ihtirassız sizden hoşlanır, sizi sevmez. Fakat bu kadın sizi kullanmak için size aşık numarası yapabilir. Eğer bir kadın için size aşık olmak kendisi için kullanışlı ise, kendisini size aşık olduğu konusunda kandıracaktır. Kadınlar, kendini kandırmanın ustalarıdır, o nedenle kadının kendini inandırdığı şeylere yüzde 100 güvenmemek gerekir. Bu duygulara safсата gözüyle bakın.

Kadınlar genelde duygusal olarak **nevrotiktir** (negatif duygulara yatkın). Kendi benliğinin fazlaca farkına varan bir kadın, içindeki hayvani öğelerden kurtulamadığı için kendinden nefret edebilir. Kadınlar bunun için özel çaba gösterebilir de sizi sizin istediğiniz gibi sevemezler. Bunu zorlarsanız, kadını tarifsiz ızdıraba sevk edersiniz. Kız arkadaşınızın sizi anneniz kadar sevmemesi size ne kadar adaletsiz gelse de, onu sizi bu şekilde sevmeye zorlamak, kız arkadaşınız için adaletsizdir. Benim şahsi fikrim, toplumun kendini nesiller boyunca bu nedenle kandırdığı. Gerçek, çekirdek aileyi tehdit edecek kadar güçlü, bunun için sadece MGTOW hareketine bakmanız yeterli. Birçok erkek, kırmızı hap gerçeklerini keşfettiğinde, aile kurma fikrini kabul edemiyorlar. Çoğu erkek için cehalet erdemdir, bu nedenle bu blogdaki bilgiler güçlü olduğu kadar da, tehlikelidirler.

Kapanış

Kadınlar neyse odur, sizin kadınlarla ilgili algınızın ne olduğu, temel doğal gerçekler karşısında önemsiz. Bu öğrendiğiniz bilgiler ile onları olduğu gibi kabul etmeyi öğrenirsiniz, ya da “kadının aşkı derdine değmez” deyip onları hayatınızdan çıkarabilirsiniz. Bu benim

sizin için yapacağım bir seçim değil, kendi kişisel tercihiniz. Bir kez bilgilendiniz mi, tercihiniz sizden geri alınamaz. Bu bilgi ile ne yapacağı, hayatın ne aşamasında olduğuna göre değişir.

Kırmızı hap gerçekleri bir erkeğe kadınlarla ve hayatı ile ne yapacağı konusunda karar vermek için büyük bir enerji verir. Bununla ne yapmak isteyeceğiniz, yaşınıza göre değişir. 20 yaşında bir delikanlı, safça hayatı boyunca bekar kalacağını düşünür. Boşanmış, yaşlı bir erkek, budalalık dediği bu işlerden elini eteğini çekebilir. Barlarda bir on yılını hatun kaldırmakla harcayan bir erkek, daha derin birşeyler istediğine karar verebilir. Erkeklerin yapmaya meyilli olduğu gibi, kadınlar nasıl sever, sevgi ihtiyacını, kendini mahvetmeden nasıl karşılardan sorularını sormaya başlar. Kendiliklerini kaybetmeden sevmenin bir yolu bulamayan erkekler ise, sevgiyi reddederler.

Çeviri : [The Hierarchy of Love](#)

Erkek Adam Notu : Her ne kadar yazılanların bazılarına katılmasam da, Illimitable Man'ın bu yazısını önemli bulduğumdan çevirdim.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 21, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Aşk](#), [Illimitable Men](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#) 78 Comments on [Aşk Hiyerarşisi](#)

Standart shit testler

Shit test, bir kadına yürürken veya birlikte iken sürekli karşılaşacağınız birşey. Aşağıda biz en yaygın shit testleri, bunların asıl anlamlarını ve de nasıl karşılanabileceğini anlattık.

Kızdın mı? / Kızmadın ya! – Türkçesi, “beta mısın?”. Ya görmezden gel ya da “onayla ve abart” (agree & amplify) : “He ya, ben eve gidiyorum şimdi, Titanic izleyeceğim.”

Sen hovarda biri misin? – Türkçesi, “alfa mısın?”. Ya görmezden gel, ya anlaşılmaz ol ve “belki, takıl bana ve sen karar ver” ya da onayla ve abart : “ooo daha yarısını bile görmedin”.

Boyun kısa / sandığımdan kısaymışsın – Boyunuz kısa ise her zaman, ortalama ise sıklıkla duyacaksınız bu shit testi (hatunlara yürüdüğünüzü varsayıyoruz). Bunu duymak kötü birşey değil zira bu genelde kadının içindeki size karşı olan ilgisi ile kendi kafasındaki “kısa = beta” varsayımının çatışmasının dışı taşmasıdır. Hatun hanzo değilse (maalesef Türkiye’de var böyle hatunlar) ve size karşı ilgisi yoksa ve siz durmanız gereken yeri bilmeyen biri değilseniz bu konuyu açmaz. Burada doğru tepki onayla ve abart : “10 santim topuklumla bile kahrolası bir cüceyim ben” gibi bir lafı, boyum sikimde değil rahatlığıyla söyleyin. O

anda hatunun içinde “kısa bak beta bu” diyen şeytan ile “ama fena çocuk değil” diyen melek çatışıyor, bu soru sizi kızdırır ya da stres ederse şeytana “bak ben demedim mi, beta işte” dedirtirsiniz. Şişmansanız ve bu yüzünüze vurulursa sinirlenme lüksünüz var, zira bunu değiştirebilirsiniz. Boyunuzu değiştiremezsiniz, her erkek adam gibi bunu kabul etmeyi öğrenin.

İlk görüşte aşka inanır mısın? – Türkçesi, “beta mısın?”. Uyumluluk testi. Feminen dünya görüşüne taşaklarını teslim etmiş misiniz kontrolü. Bu sorunun cevabı her zaman “hayır” (cevabınız evet ise ceza olarak siteyi [ilk yazıdan](#) bu yazıya kadar bir daha okuyun). Dobra bir herifseniz cevaben “inanmıyordum ama göğüslerini gördüğümünden beridir bu konudaki inancımı gözden geçiriyorum” diyebilirsiniz.



Kendinin salatası varken senin tabağından yemek alması – Evet, kadınlar bunu neden yapar diye merak ettiyseniz, cevabını buldunuz. Bu da shit test. Hatun bunu yemeğini yemek için değil, neye izin verip, neye izin vermeyeceğinizi test etmek için yapar. Burada yanlış reaksiyon hiçbir tepki vermemek ya da buna kızmaktır. Sizin tabağınızdan birşey alıyorsa en iyi cevap sizin de ondan birşey almanız (eğer izin istememiş ise siz de istemeyin, eğer izin istemiş ise tamam ben de şunu tadayım diyerek).

Arkadaş kalalım / arkadaş olarak görüyorum – Bu aslında pozitif bir shit test değil zira burada kadın sizin beta olup olmadığınızı test etmiyor, kesin olarak beta olduğunuza inanmış. Yine de buna cevap hayır. [Hatta şöyle hayır.](#)

Şimdiye kadar kaç kadınla yattın? – Eğer soruyu soran kadını henüz sikmiyorsanız bu soru beta mısın yoksa alfa mı sorusudur. Cevap abartmaktır ama sayıyı şöyle verin : “Bilmem, 30dan sonra saymayı bıraktım ...” ya da “bugün mü? saymam lazım ... 1 ... 2 ...”.

Bu sayı bir düzineden az ise bunu itiraf etmeyin dememize gerek var mı? “Bilmem, saymadım” deyin geçin. İlk kız arkadaşım bana bunu “sormaya bile gerek yok sana ama hiç seks yaptın mı daha önce?” diye sormuştu ve ben de bakır olmama rağmen “sorma o zaman” diyebilmişim □ Hey gidi gençlik.

Eğer soruyu soran hatunu halihazırda sikiyorsanız [Tomassi’nin 2 Numaralı Demirden Kanunu](#).

Kız arkadaşın var mı? – Beta mısın, birileri ile yatabiliyor musun? Bunu geçebilmenin yolu sır verir gibi eğilip “şışt, kimseye söylememi tembihledi”, “Facebook’da daha resmiyete dökmedik” ya da “seviştikten sonra sarılmıyoruz, o zaman o sayılmaz” gibi birşeydir. Pat diye cevabınız hayır olmasın.

Bahse girerim kız arkadaşın var senin – Süper soru, “seninle yatmak istiyorum ama seninle tek yatmak isteyen kadın be değilim umarım” demek. Bu sorunun yukarıdakinden farkı daha ileri bir aşamada olmanız ama cevap şekliniz aynı olsun.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 20, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Shit Test](#) 140 Comments on [Standart shit testler](#)

Hipergami ve aşk hiyerarşisi

[Hipergaminin](#) erkeğe yaklaşımı çift değişkenlidir, bir erkek ya üstün niteliklidir ya da değersizdir. Bir kadın bir erkeğin kendinden daha aşağıda olduğuna inanırsa, o erkek cinsel olarak görünmez olur, sadece bir kadın bir erkeği daha üstün görürse, o erkek görünür hale gelir.

Kadınlar görünür şekilde güç yayarak kendilerini daha aşağıda hissettiren erkekleri arzularlar. Bir kadın bir erkekten daha aşağıda hissettiğinde, onu çekici bulmaya başlar. Buna hipergami denir, yukarıya doğru eşleşmek ve sosyal merdiveni tırmanmak. Hipergaminin sonucu olarak, kadınlar yüksek statü sinyallerine karşı aşırı hassastır (iyi genler, zenginlik, güven, popülerlik, vs).

Hipergami kendini birçok şekilde gösterebilir. Zenginlik avcılığı en çok bilinenidir, burada bir kadın bir erkekle sadece zenginliği için birlikte olur. Daha az çıkarıcı ilişkilerde, bir kadın kendisinden daha fazla kendine güveni olan erkekle beraber olur. Genel olarak, kendine

güveni daha az olan kadınlar hipergamiye daha az meyilli iken, egoist kadınlar hipergamiye daha çok meyillidir.

Hipergami, fırsatçılığı besler. Daha yüksek statüye sahip bir erkek cinsel olarak ulaşılabilir ise, dizginlenmemiş hipergamiye sahip bir kadın aldatır. Eğer bu erkek ilişkiye açık ise, bu kadının erkeğini bu adam için terk etme ihtimali çok yüksektir. Bu fenomene “dal değiştirme” denir.

Geleneksel yetiştiriliş ve ailede güçlü bir erkeğin varlığı ile dizginlenmemiş bir hipergami, aşırı fırsatçı ve sadakat yoksunu bir kadın yaratır. Gelenegın güçlü olduğu toplumlarda, hipergami, aile, toplum ve kültür tarafından dizginlenir. Kadınlar sürekli olarak daha iyisini beklemek yerine, yaşıtları ile zamanı geldiğinde evlendirilir.

Bazı kadınlar diğerlerinden daha fazla hipergami pençesindedir ama hipergaminin etkilemediğı bir kadın yoktur. Bunu bir derecelendirme gibi düşünün, bazı kadınlarda hipergami çok azdır, diğerlerinde ise aşırı. Hipergami, Pandora’nın Kutusu gibidir, bir kere boyun eğildi mi, ona yine boyun eğme dürtüsü çok çekicidir. Bir kadın ne kadar tecrübeli ise, hipergamisi o kadar güçlenir ve o kadar kötü bir ilişki materyali haline gelir.

Aile ve çocuk yetiştirmek için en uygun kadınlar, hipergami dürtüsü en iyi şekilde dizginlenmiş kadınlardır. Materyalizm ve çok fazla cinsel ilişki hipergami tabanlı davranışlardır, “sürekli bir üst modele geçme” ihtiyacının göstergesidir ki bu da temelde hipergamidir. Bu tip kadınlar ciddi ilişki için uzak durulması gereken kadınlardır. Tutumlu ve alçakgönüllü kadınlar ise ilişki için daha üstün adaylardır.

80/20 Kuralı

80/20 kuralı, hipergaminin doludizgin hüküm sürdüğü toplumlarda yaklaşık olarak erkeklerin yüzde 20sinin, kadınların 80%sinin sikeceğini vurgular. [80/20 kuralı](#) basitçe “pareto prensibinin” cinsel stratejiler evrenine uygulanmasıdır. Sadece tutucu ve tek-eşlilik taraftarı toplumlarda her erkeğe kabaca bir kadın düşer. 80/20 ayrımı, aile değerlerinin yok olması ile ortaya çıkacak doğal düzendir.



Aşk

Hiyerarşisi

Aşk, hipergami dürtüsünün tatmini üzerine inşaa edilmiştir. Eğer bir kadın sizden daha iyi olduğunu düşünürse, size saygı duyamaz. Eğer size saygı duyamaz ise, sizi sevemez.

Kadınlar, erkeklerden farklı şekilde severler. Kadınların aşkı hayranlık üzerine kuruludur, hayranlık ise takdir ve saygının bir kombinasyonudur ki saygı güçten türer. Bunun sonucu olarak eğer aşık olunmak istiyorsanız, güçlü olmak zorundasınızdır yoksa hiçbir zaman sevilmeyeceksinizdir. Zayıf olduğunuz için aşağılanacaksınız. Hipergami dünyasında eğer zayıf olarak algılanıyorsa, sevilme şansın yoktur.

Kadınlar faydacı bir şekilde severler, romantik partnerlerini koşulsuz sevme kapasiteleri yoktur, bu tip bir sevgiyi sadece çocuklarına gösterebilirler. Bu davranış [Briffault Kanununun](#) hakimiyetindedir. Bunun karşıtı olarak, erkekler, kişisel yatırımlarının erdemi ile kadınları koşulsuz sevebilirler. Aşkın hiyerarşisi şudur : erkekler > kadınlar > çocuklar.

İş paraya ve aşka geldiğinde, kadınlar erkeklerden daha bencildir. Erkeğin aşkının doğası gereği fedakarca olması beklenir, kadınıkinden ise böyle bir beklenti yoktur. Kadınlar fırsatçı bir şekilde severler, erkekler ise fedakarca.

Çeviri : [The Red Pill Constitution](#) (Yazının 6, 7 ve 8. başlıkları).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 20, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Aşk](#), [Ataerkillik](#), [Evlilik](#), [Hipergami](#), [Illimitable Men](#), [Kırmızı Hap](#), [The Red Pill](#) 47 Comments on [Hipergami ve aşk hiyerarşisi](#)

Alfa

Alfa Buda, Corey Worthington.

Şimdi bu yazıda yazacaklarım bana hiç de yeni arkadaşlar kazandırmayacak. Bunu biliyorum zira bir erkekteki alfa özelliklerinin ne olduğu ile ilgili her tartışma, bu özelliklerle nasıl paralel olduğumuz hakkındaki kendi öz-algımız ile gölgeleniyor. Daha önceki yazılarımda da bahsettiğim gibi, son 12 yılda büyük ivme kazanan “topululuk”, “manosphere”, cinsiyetler arası ilişkinin yeni keşfedilen dinamikleri, soyut kavramlarla ilgili hep kendi terminolojisini geliştirdi. Bunun tehlikesi de bu terimlerin gerçek, evrensel tanımlamalarının olmaması. Konsepti göstermek için bu terimler kullanışlı – bir betanın, otçulun ya da sağlayıcı zihniyetine düşen birinin ne olduğunu az çok biliyoruz. Alfa bile belirli bir bağlamda oldukça açıklayıcı bir alet, konu “alfalık” olmadığı sürece. Alfanın ne olduğunu evrensel olarak tanımlamaya çalıştığımızda ise kıvılcımlar uçuşmaya başlıyor. Okumaya devam etmeden önce bir durup, sizce bir erkeği alfa yapan şeyler nedir düşünün. Kafanızda canlandırın. Eğer bitti ise, bunları bir kenara atın, hatta kafanızdan atın ve alttaki birkaç paragrafı sanki alfa hakkında hiçbirşey bilmiyormuş gibi okuyun.

Beni Alfa Buda ile ilkin Roissy’nin [Hımm, üzgünüm?](#) yazısı tanıştırdı. Gidip bunu Chateau’nun perspektifinden okuyun, bence onun analizi gayet iyi. Corey’e Alfa Buda demem erkeklerin onu Alfa içindeki zenvari bir varlık olarak görmelerini umma değil, alfa’ya en saf halinde bir örnek olması. Corey kelime anlamıyla ALFA, yalanla, düşüncelerle, gölgelenmemiş ve herhangi bir etki ile durumu hakkında içgözlem yapmadan.

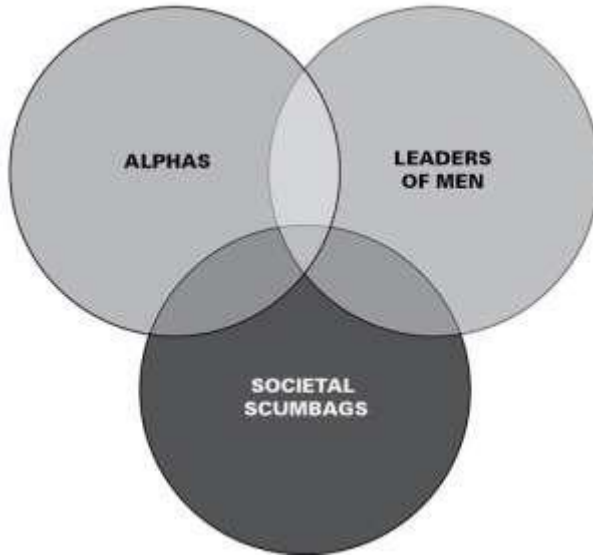
Corey Worthington oldukça berbat bir ademoğlu örneği ama aynı zamanda kitabına yüzde 100 uygun bir alfa örneği. Bu çocuğu tanımlayacak bir sürü sıfat bulabilirim ama “beta” bunlardan biri değil. İronik ve komik olan şeyde şu : bu çocuk muhtemelen Mystery Method ya da kırmızı hap camiası ile hiç karşılaşmadı, “tavuskuşu vari süslenme” gibi birşeyi de duymadı ama milyonlarca erkeğin PUA seminerlerinde küçük bir servet ödeyerek öğrenmeye çalıştığı şeylere doğal olarak sahip. Bencil veledin teki olabilir ama bu çocuğun normal bir erkeğe hakaret gibi gelen tarafı, bir sürü betanın sahip olmak için yanıp tutuştuğu alfa meydan okumasını doğal ve içten gelen bir şekilde gösteriyor olması. Bu velettek alfa özünü şışeleylebilse idiniz, muhtemelen dünyanın en zengin adamı olurdunuz.

Alfalık hakkında sahip olduğunuz ve biraz önce kenara atmanızı tavsiye ettiğim önyargılarınız kenardan bağılıyor “, ... ama, ama Rollo, bu küstah götün bir alfa erkek örneği

olduğunu nasıl söylersin?”. Sizi mutlu edecekse, sizi çok iyi anlıyorum. “Daha iyi bir erkek” olmak için çok çalışıyorsunuz, kendinizi analiz etmeye zaman harcıyorsunuz, fişten çekilme ve kendini yeniden icat etme konusunda yol katettiniz. Siz başarılı sınız, Corey ise sikik. Corey sizden daha iyi bir erkek değil ama alfayı sizden daha iyi anlayan biri.

Alfa bir kafa yapısıdır, demografik değil.

Alfa yapılanlarla ilgilidir, onun ne olduğunu biz söyleriz. Soylu alfalar da vardır, alçak alfalar da, fark ise kendilerini nasıl ifade ettikleri. Alfa tartışmasına hep erdem açısından yaklaşma eğilimi var; kişinin alfa tanımı onun erdem algısına en iyi ne hitap ediyorsa o. Alfa credilerini kazanan, kurallara göre oynayan ve insanların (kadınların) saygı duyması gereken bir adam. Ama hiçbir şekilde bu adam ahlaki önderlik edebilir diyemeyeceğiniz, umursamaz alfa göt herifler var. Yine de kadınlar bu adamlarla sikişmek için kendilerini ve birbirlerini paralar zira bu adamlar etrafa alfalık yayar. Corey’in yaptığı da bu. Dünyada alfa uyuşturucu çetesi liderleri de var, alfa kocalar, babalar ve endüstri liderleri de. Fark sadece alfalığın uygulamasında. Cengiz Han muhtemelen alfanın tepesi idi, insanları yönetme kabiliyeti olan ama o dönemde yaşayan birçok insan için korkunç biri olarak anılırdı. Aşağıda bunun şeması



var

Corey gibi erkekler kendi öz-değerlerine yatırım yapan ve evrensel olarak bunun takdir göreceğini bekleyen erkekleri çileden çıkarırlar. Bu nedenle utanmazca kuralları ihlal eden bir doğal alfa ile karşılaştıklarında, hınç ile dolarlar. Bu tip bir çelişki karşısında gösterdikleri doğal tepki, alfa terimini kendilerine ve kendi başarılarına en uyan şekilde tanımlayıp, bu adamları dışlamaktır. Ama buradaki asıl çelişki, bu yeniden tanımlanan alfanın, doğal alfa duruşu kadar takdir görmemesidir ki böylece döngü devam eder. Sizin ya da herhangi birinin bir insana saygı duyup, duymamanızın o adamın alfa kafa yapısı ile hiçbir ilgisi yoktur. 3 adet bitmiş evliliğin ve 100+ seks partnerinin alfa kafa yapısına sahip olup olmamak ile ilgisi yoktur. Kafasından bir kere bile aldatma fikri geçmeyen bir sürü saygıdeğer beta var iken, 300 tane kadınla yatmış (fahişeler ya da bir çeşit ün ya da yakışıklılık sayesinde diğer kadınlar) betalar da vardır.

Bu yazıdan çıkarılacak ders, başarılarınız sayesinde alfa olmazsınız, alfa duruşunuz sayesinde başarılı olursunuz. Bu kafa yapısına ya doğal olarak sahipsinizdir ya da onu geliştirmeniz gerekir. Birçok genç erkekten bir kadına karşı davranışlarının alfa ya da yeterince alfa olup olmadığına dair sorular alıyorum. Gerçek cevap, alfa davranışların, alfa kafa yapısının dışavurumları olması. Corey, Alfa Buda, gibi yaptıklarının alfa olup olmadığını analiz etmek akıldan bile geçmez. Alfa'nın gerçekten ne olduğunu takdir etmeniz için neredeyse çocukça bir kavrayışa sahip olmanız lazım. Çocuklar alfayı anlarlar. İçe dönük, büyüyünce beta olmaya mahkum erkekler bile alfayı yetişkinlerden daha iyi anlarlar zira çocukların alfaya kılıf uydurmak için gerekli soyut düşünce gelişmemiştir henüz. Birçok erkek sosyalleşme ile doğuştan gelen bu alfalığı belli ölçülerde kaybederler. Doğal alfalar, Coreylar, alfa'nın faydasını ve kullanışlılığını daha iyi kavrarlar; kendi yetişkin faydaları ya da kendilerine zarar vermek için

Çeviri : [Alfa](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) blogunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 19, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Alfa Erkek](#), [Alfa Kuralları](#), [Alfa vücut dili](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 26 Comments on [Alfa](#)

Hımm, üzgünüm?

Aşağıdaki videodaki çocuk, doğal alfaya nadide bir örnek. Tabii ki 20,000 dolar zarara neden olan bir parti verdiği için değil.

Neden peki? Sayalım.

- Gerçekten özür dilemiyor. Clintonvari bir özür olmayan özür diliyor.
- İlgisizliğin efendisi biri. Güzel ve yaşça daha büyük bir kadın tarafından azarlanmasına ve büyüklük taslanmasına rağmen eleman kendi duruşunu koruyor. Sarsılmadan.
- Hiç gülümsemiyor.
- Sikinde değil.

- Eğer sikiinde ise bile bunu hiç göstermiyor.
- erevesini koruyor. Ulusal kanalda. Meme halkası ile.
- Kendini beğenmiş piçin biri.
- Daha yüksek statüye sahip kaltağa karşı savunmaya geçmiyor.
- Her zaman cevabı hazır.
- Tek kelimelik cevap oyununa hakim.
- Kendi beğenirliliğini varsayıyor (satışı varsaymak)

Corey Worthington Aptal-Beta nesli sonrasının Joel Goodsen'i ama daha az ktmseri. Corey, cam yumurtayı yere düşürüp "böyle çatlaklarla daha güzel oldu" diyecek biri. Bazılarımızın "ama bu herif kalasın, gtn teki" dediğinizi duyabiliyorum. Evet, bu doğru. ocuk gtn teki ve çoğu zamanda savruğun biri. İşte bu nedenle de onu ayın alfası adayı yaptım. Aranızda bu piçin lisenin en güzel hatununu becerdiğinden şüphesi olan var mı? Corey kalasın en büyüğünün bile saygı değer betalardan ve hatta çoğunlukla saygı değer alfalardan bile daha fazla kaliteli am yediğinin iki ayaklı bir rneği.

Doğuştan betalara tavsiyem, Corey'i taklit edin. Kadınlarla nasıl Corey Worthington [oyunu](#) oynayın.

Kız : Kız kardeşimle yattığına inanamıyorum! Ve annemle de!!

Sen : Umm, zgnm?

Kız : Ben yokken kedimi beslemen gerekiyordu. Ama kedim ölmüş. Ne yaptığını düşünüyordun?

Sen : Dşnmyordum aslında.

Kız : Doğum günümü unuttun. Gt herif. Sik kafalı olmanın cool olduğunu mu düşünüyorsun?

Sen : Evet.

Kız : O aptal dövme seni utandırmıyor mu? Annen gördü m bunu?

Sen : Evet. Herkes gördü. Çok sevdiler.

Kız : Büyü biraz ve kurtul o dövmeden. Yoksa senden ayrılırim.

Sen : Hayır, dövmei sevdim, kurtulmaya niyetim yok.

Çeviri : [Umm, sorry?](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 18, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Alfa Kuralları](#), [Alfa vücut dili](#), [Video](#) 12 Comments on [Hımm, üzgünüm?](#)

Sorun çivi değil

Bu aşağıdaki video eski ama kadınlarla (gerçek) erkeklerin iletişim kurarken oldukça farklı olduklarını, erkeklerin sorunların kaynağına inip çözmeye odaklanırken kadınların dertlerinin, daha çok duyulma ihtiyacı olduğunu bu kadar kısa ve öz anlatan başka parodiye rastlamadım henüz □

Sorunlarını ve dertlerini arkadaşları ile paylaştıklarında, kadın ve erkeklerin birbirinden tamamen farklı amaçları vardır.

Bir erkek arkadaşlarına derdini anlattığında aradığı gerçekten yardım ve çözümdür. “Bunlar benim problemlerim, bunlara çözüm bulmam konusunda bana yardımcı olun”. Bir kadın ise dertlerini anlattığında yardım değil, acıma / şefkat bekler. “Bunlar benim problemlerim, bu problemlerim yüzünden hayatım ne kötü değil mi? Benim için üzölmüyor musun?”

Birçok kadının erkeklerin duygu yoksunu olduğunu düşünmesinin sebebi, bir kadın bir erkeğe problemini anlattığında, erkeğin hemen soruna çözüm bulmaya çalışmasıdır. Sonuçta erkek için derdini anlatmanın sebebi deva aramaktır.

Ne yazık ki, kadın bunu yaparken çözüm değil, şefkat / acıma bekler. Bu nedenle bir erkek şefkat değil çözüm önerdiğinde bunu erkeğin kendisine karşı acımasız olduğu olarak algılar ki bunun gerçekte uzaktan yakından akalası yoktur.

Videonun oldukça kısa ve öz gösterdiği gibi □

Aynı şekilde erkeklerin kadınları fazla duygusal ve delişmen bulmasının sebebi, bir erkek kadına problemini anlattığında, kadının bir kadın gibi davranarak aynı problem karşısında

nasıl kendisinin de ayn şekilde hissettiğini, bu sorunun onun için ne kadar kötü olduğunu falan söyler.

Kadınlar ve erkeklerin beyinlerindeki devreler farklı şekilde “bağlanmışır”. Biyolojik olarak ve doğuştan (tabii ki çevre de sonradan büyük etki yapar).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 18, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Komik](#), [Video](#) 9 Comments on [Sorun çivi değil](#)

Jordan Peterson – 30 yaşında kadın ya da modern kadının karmaşık yaşamı

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü [Jordan Peterson](#), Dr. Oren Amitay’ın davetiyle konuk olarak katıldığı derste yaptığı konuşmadan bir bölüm. Bu efsane konuşmanın tamamı ise [şurada](#) (uzun versiyonunda Türkçe alt yazı yok maalesef).

Jordan Peterson bu bölümde, feminizm, 30 yaşında kadınların tercihleri, kadınların karmaşık ikilemi, yönetici olmak, modern toplumun saat gibi işlediği için artık takdir etmediğimiz faydaları, vs. üzerine konuşuyor.

Jordan Peterson’un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.

Jordan Peterson ile ilgili bir başka kaynak da [Jordan Peterson – Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları](#) kitabı.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior‘larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson’u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018’de piyasaya çıkacak olan Peterson’un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson’un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 17, 2017](#) Categories [İlişkiler](#), [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Feminizm](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Video](#) Leave a comment on [Jordan Peterson – 30 yaşında kadın ya da modern kadının karmaşık yaşamı](#)

Boşanma bizi ayırmaya kadar ...

Düğün fotoğrafınız aşağıdaki gibi ise, iyi bir boşanma avukatı bulup, telefonunu bir kenarda saklayın. Muhtemelen ihtiyacınız olacak.

Düğün fotoğrafçısı muhtemelen “bunlar beraber yaşlanmaz” demiştir.

- Damadın sarılmasından rahatsız olduğu belli olan gelin,
- Gelinin omzuna doğru eğilmiş bir adet damat,
- Aynı damadın suratındaki o “sırıtiş”,
- Damadın ellerini üzerinden çekmeye çalışan gelin



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 17, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Siker](#)
[Beta Öder](#), [Beta vücut dili](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Hipergami](#), [Vücut dili](#) 4 Commentson [Boşanma](#)
bizi ayırmaya kadar ...

Bir sonraki ...

Erkek Adam sitesini e-posta adresine oldukça fazla sayıda tavsiye isteği alıyoruz. Bu maillerde konu ne olursa olsun, ortak problemi görmek hiç zor değil : paragraflarca yazı sadece bir kız ile ilgili! Bu kız eski kız arkadaş ya da hedefte olan ve iş atıp – iş atmadığı anlaşılamayan bir hatun kişi. Maillerde bu kız ile maili atan erkek arasındaki iletişimin ayrıntıları ve nerede hata yaptıklarına dair sorular var ama hatanın kendisi zaten bu tek kadına bu kadar saplanmak. Bu o kadar yaygın bir problem ki bir tavsiye isteği aldığımızda, genelde uzun olan bu mailde ilk yaptığımız detayları okumaktan ziyade yazan kaç kadından bahsediyor kontrol etmek oluyor. Tahmin edebileceğiniz gibi bu sayı her zaman “bir”. [O özel kadın tabii ki.](#)

Arkadaşlar, belirli bir kadın herhangi bir aşamada çark edebilir. Dün yüzünüze gülerken, bugün size sırtınızı dönebilir. Bunun nedeni siz de olabilirsiniz, kadın da. [Kadınlar tabak çevirir](#) ve sürekli opsiyonlarını karşılaştırır. Bir eleman öne geçmiştir, kadın sizi geriye atar, tamamen atar, falan filan. Önemli değil. Bir kadın şu an kız arkadaşınız / karınız değil ise ve bu kadın sizin hedefinizdeki tek kadınsa, o kadınla aranızdaki iletişimin içeriğinden çok daha büyük olan hata, sizin sadece bir kadına odaklanmanızdır.

Şu yazımızı iyi okuyun :

Kırmızı Haplı Çocuk – Mavi Haplı Çocuk

Dikkat edin, kızlar kırmızı haplı çocuğa yağmamaktadır. Kırmızı haplı çocuğun tek yaptığı kendisi ile seks yapmayan hatuna fazla zaman ve kaynak ayırmamasıdır. Kırmızı haplı çocuk resmen tabak çevirmektedir.

Bizim size tavsiye ettiğimiz gibi [tabak çevirmiyor](#) olabilirsiniz. Yani “abi ben aynı anda birden fazla kadınla yatamam, benim kişiliğime, prensiplerime, inançlarıma uymaz” diyor olabilirsiniz. Ama eğer şu an kimseyle yatmıyorsanız, birden fazla kadına paralel yürümemenize bir bahane değil bu. Bekarsın, kız arkadaşın yok, neden sadece bir kıza yazıyorsunuz?

[Tabak teorisi](#) yazısından :

Uzun süreli ilişki dışında erkeklerin büyük bir kısmı, sniper yöntemi olarak adlandırılacak bir ilişki stratejisi izlerler. [Beta erkek](#) sıklıkla tüm zamanını, enerjisini ve kaynaklarını hedefi sabırla beklemeye, o sabırla beklediği doğru zaman gelip de hedefindeki kıza niyetini belli etmeye adar. Bu “kız”, bütün bu bekleme / kur yapma dönemi boyunca, beta erkeğinin hedefindeki tek hatun kişidir. Bu proses birkaç haftadan, bazı uç örneklerde birkaç yıla kadar sürebilir. Bu bekleme süresi boyunca beta erkeği, en önemli kaynağından fedakarlık yapar –

diğer potansiyel fırsatlar. Tabak çevirme teorisini kullanan erkek ise bu saçma (ama maalesef çok yaygın) durumdan kendini koruyabilir ve kadın peşinde koşarken birçok hedefe seri halde yönelir (pompalı tüfek yöntemi). Kadınsı koşullanma ile beyni yıkanmış beta erkeği balığı olta ile avlarken, tabak çeviren erkek balığı çok geniş bir ağ ile avlar. Ağa takılanlardan beğendiklerini alır, beğenmediklerini tekrar suya atar.

Kırmızı haplı erkeğin, mavi haplı erkekten farkı, kırmızı haplı erkeğin birden fazla kadını, hızlıca değerlendirmesi ve kendisine yeterince meyilli olmayan kadını hemen geride bırakarak bir sonraki hedefe yürümesidir. Mavi haplı erkek bir kadını haftalarca ve aylarca tüm ilgisinin odağında tutar ve ayda yılda bir yeni bir kadına yürürken, kırmızı haplı erkek onlarca kadına yürür.

Emin olun bir alfa erkek, ortalama betadan kat be kat fazla red yiyen biridir. Ha onun cazibesi nedeniyle belirli bir kadından red yeme oranı daha düşüktür ama başarı oranı yüzde 50 bile değildir. Eğer tek bir kadına haftalarca takılı kalmışsanız yaptığınız en büyük hata, sizinle henüz yatmamış bir hatuna takılıp kalmanızdır, aranızdaki konuşmalar, iletişim detaydır.

Aynı şey, eski kız arkadaş için de geçerli. Bir kız sizinle ilişkisini bitirdiği anda sizi başka bir kadına yelken açmak için serbest bırakmıştır. Nokta! Bizim eski kız arkadaş konusunda duruşumuz net (hemen geride bırak) ama diyelim ki hala onu geri kazanmaya uğraşıyorsun (çok yanlış hareket), yine de hemen başka kadınlara da yazmanız lazım.

Soru : Ama abi aşk?

Kısa cevap : Yalan dostum, aşk diye birşey yok.

Uzun cevap: Bu aşk masalı sizi uysal betalar olarak tutmak için var zaten. Yanlış anlamayın, iki insanı çocuk yapmak ve ona ilk senelerinde bakmak için biraraya getiren hormonal salgılamaların yarattığı “[romantizm](#)” yalan değil. Sağlıklı birşey. Ama bu Disney masalı tarzı “ömür boyu mutlu yaşadılar” aşkı tamamen propoganda ve [ruh ikizi kişilik bozukluğunun](#) bir parçası. İşin ilginç tarafı buna erkekler kadınlardan daha fazla kanıyorlar.

Bu Kadar da Haksızlık Olmaz ki

3. dalga feminizmin Batılı ülkelerde yaptığı en büyük tahribat, evlilik kurumunu mahvetmesi oldu. Özellikle bazı erkeklerin kabusu haline gelen boşanma mahkemelerinde kadına yapılan pozitif ayrımcılık ve temel hukuk kurallarını hiçe sayarak “suçu sabit görülene kadar suçsuz kabulü” yerine erkekten suçsuzluğunu ispat etmesinin istenmesi, kötü niyetli kadınların eski kocalarının hayatını kabusu çevirmesi ile sonuçlandı. Yazılı olmayan düsturu “kadın kötü olamaz, insan kötü ise erkektir” (kadınlar melektir ya da çiçektir ya) olan bu feminist dünya düzeni Türkiye’ye de hızla sızıyor ve aşağıdaki hikayelere neden oluyor. Kötü niyetli bir

kadının erkeğin hayatını ve çocuğunun hayatını mahvedebileceği, çocuğu sadece para için rehin tutabileceği düşünülüyor bile, annenin kutsal olması gibi bir başka propagandadan belki.

Boşanma kanunları bu şekilde devam ederse hem erkekler, hem de kadınlar büyük zarar görecektir. Yakında Batıdaki gibi kar – zarar hesabı yapıp erkekler yığınlar halinde evliliğe sırt çevirecek ve büyük sayıda kadın evlenemeyecek ve çocuk sahibi olamayacak.

3. dalga feminizmin amacı kadınların hayatını iyileştirmek falan değil. O ilk ve ikinci dalga feminizmin amacı idi. Son dalga feminizmin kadınları zerre kadar da düşündüğü yok. Tek amaç, toplumu yıkmak.

Aşağıdaki eski bir hikaye ama hem hikayenin kendisi hem de altında yorumlarda yazanlar ilgi çekici. Karşımızda, ne suç işlerse işlesin ceza almayacağını bilen bir psikopat var ve sırf kadın olduğu için üzerinde de yaptırım yok.

Daha yüzümüzü kimse görmeden kendimizi savunamadan davacının isteği kabul ederek nafaka arttırılmış. Artık 250 lira yerine 500 lira vereceğim. Bazıları ‘’ nasılsa oğluna gidiyor , olsun varsın’’ diyor ama durum öyle değil, Oğlum ne zaman gelse fukara çocuğu gibi giyinmiş oluyor, bir bakışta anlaşılıyor ki bu çocuğun bakımı yok ve ayda 100 lira bile harcanmıyor. Oğlumun ne eğitimi ne de giyimi anne ve babasının yaşam standardına uymuyor . Ben aldığım bütün maaşımı bile versem bu durum değişmeyecek. Para başka yere harcanacak. Oğlum gene bakımsız yaşayacak.Ama hakim bunu bilemeyecek çünkü beni dinlemeyi gereksiz bulmuş.

Aramızda sorunların ilk başladığı zamanlarda eşim kendi yüzünü tırmalayarak yaraladı ve kız kardeşimle benim birlikte bunu yaptığımızı söyleyerek şikayetçi oldu. Kendi kendini yaraladığını gören ve akrabam olmayan 2 kişinin şahitliğine rağmen yargılandım ve 5 yıl süren bir dava sonucunda beraat edebildim.Ben beraat ettim ama kimse çıkıp da ona “sen neden iftira attın, neden mahkemede yalan söyledin” diye sormadı.

Oğlumun velayetinin bana verildiği ve onu sakladığı bir zaman çalıştığı hastaneye gittim ama 5 metre yakınına ulaşamadığım halde gitti ve darp raporu aldı .Sonradan bana söylediğine göre çocuğu vermemek için benden kaçarken omzunu kapıya vurmuş ve bu nedenle ben suçluymuşum. Hakkımda dava açıldı. Darp etmediğimi ispat etmeme rağmen ‘ eşe kötü muamele etmek’ ten ceza almaktan kurtulamadım. Ama ona böyle bir darp raporu alıp mahkemeye vermekten dolayı bir yaptırım uygulanmadı.

Bu olayı görünce bir şikayette daha bulundu ve eşe kötü muamele etmekten bir ceza daha aldım. Kardeşime hakimın söylediği gerekçe ise benim eşime ‘’biz artık hasımız’’ demem. Halbu ki bu söylem ikimizin de bildiği bir yaşanmış olaydan alınmış bir pasajdı ve ikimiz de

kullanıyorduk. Anlaşılan benim kaşlarımı çatmam bile kötü muamele için yeterli bir gerekçe olmuştu.

Devamı şurda : [Bu kadar da haksızlık olmaz ki.](#)

Yorumlarda ise [şöyle hikayeler var](#) :

bu arkadaşın durumuna benzer olayı bende yaşıyorum kısaca anlatıyım 2009 yılında evlenip 1 yıl evli kaldık 18 aylık bir kızımız var eşimle boşanma davamız devam ediyor kızım beni tanımıyor görmüyorki tanısın malesef boşanma davası açan eski eşim diyim eşim demeye dilim varmıyor ama mecburiyetten eşim diyorum 3 defadır yalan beyanlarla hakkımda uzaklaştırmı kararı çıkarttı güya ben kendisini telefonla arayıp seni öldüreceğim diye tehdit ediyordum, kurban bayramında memleketteyken yemek yerken telefonum çaldı arayan polisti güya eşimin annesinin boğazını sıkışmışım şikayet etmiş beni ifadeye çağırıyor ben il dışındayım nasıl boğazını sıkarım dedim, bu da yetmiyor gibi kızını görmeye gelmedin hakkında tutanak tutacağz diye polis söyledi o günün akşamı uçakla istanbul adöndüm polisi buldum uçak biletimi gösterdim polisler hakkında suç duyurusunda bulundum ama biliyoruzki kanun güçlüden yanadır polislere birşey olmadı olan bana oldu çünkü polisin tehditlerini ve hakaretlerini telefona kaydetmem suçmuş polis tehdit ederken suç değil bizim tehditi ispatlamamız suç, bu suç duyurusunun üzerine mahkeme hakkımda 6 ay uzaklaştırma verdi telefon dökümlerimde aramadığım ortadayken ve kendi telefonunnda dökümleri ortada olmasına rağmen , karar itiraz ettim mahkeme itirazımı reddetti hemde basit bir gerekçeyle 4320 sayılı kanuna göre ile konularında mahkeme delil aranmaksızın karar verilir, hemde kanunlarımıza göre müddei iddiasını ispatla mükellefken kısacası 4 ay oldu kızımı görmeye gidemiyorum ya yine iftira tarsalar üzerime hapis cezası uygulanacak diye memurum 6 aydan fazla hapis yatsam memurluk yanacak, özetle şunu diyorumki ne bu zamanın erkekleriyle evlenilir nede kadınlarıyla 18 aylık kızımı gördüğüm toplam gün 3 gün kanunlarımızın sayesinde çok zor bu işler yakamı kurtarsam inanın kurban kesecem ama bir türlüde kurtaramıyorum babayım ama babalığı tatmadım tadamıyorum kızım var nüfusta ama gerçekte yokki olsa yanımda olurdu böyle işte tecrübe olarak diyorumki çok iyi düşünün hergün güneş olmuyo hayatımızda

Bu tür olaylar yaşamamak için en önemli tavsiye karşı tarafla kesinlikle iletişime geçmemek. Mümkün olduğunca yalnız kalmayın, size refaket edecek arkadaşlarınız varsa onlarla beraber olun. Çocuğu görmeye asla yalnız gitmeyin.

Yorumlarda bol bol da [kadın ikiyüzlülüğü var tabii](#) :

Kendi tarafınızdan çok güzel anlatmışsınız olayı, keşke karşı tarafı da dinleseydik. Bir kadını bu kadar nefret ettirecek ne yaptınız acaba?

Yukarıdaki yorumda sakatlık ilk cümle değil, olayın karşı tarafını dinleme fikri doğru. Asıl problem ikinci cümle. Yani bir kadın eğer böyle davranıyorsa bile, yani adamın dedikleri doğru olsa dahi, suçlu yine erkek. Bu argümanın “bir erkeği tecavüz ettirecek ne yaptınız acaba” iğrençliği ile aynı saçmalık olduğuna dikkat edin.

Şurada [elemanın anlattığı kadın olduğunu iddia eden bir yorum var](#) ama hiçbirşey anlatmadan boş sloganlar attığından sahte olma ihtimali oldukça yüksek.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 15, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Nafaka](#) 8 Comments on [Bu Kadar da Haksızlık Olmaz ki](#)

Beta erkeğini seviyormuş numarası yapan kadının vücut dili

Çanlar kendisi için çalmaya ve toslanacak [duvar](#) ufukta görünmeye başladığında bile bazı kadınlar sıkıcı bir beta bulup onunla yuva kurma fikrinden o kadar tiksiniyorlar ki, “teselli ödülleri” [öldürmeyi bile düşünebiliyorlar](#).

Kendi hayatlarını kurtarmak adına beta erkeklerin kendisini seviyormuş gibi yapan kadının vücut dilini okumayı öğrenmesi gerekiyor.

“Dedektif DeQuarto Mr. Viafore’un ölümü hakkında ne düşündüğünü sordu. Dedektifin dediğine göre kadının cevabı “sorun yok, ben çoktan geride bıraktım o olayı” idi. “Artık özgür hissediyordu”.

Fakat bu durumdaki bir kadının Mr. Ödeyen Betasına bunu direk söyleme ihtimali azdır. Erkeğin bunu okuyacak yeteneği geliştirmesi lazım, tabii öncelikle bunu görse de kabul etmemesine neden olacak beyin yıkamasından kurtulması gerekir.

Kadınlar vücut dilleri ile bu tür bir duygu ve sevgi yoksunluğunu bağırlar. Özellikle de bilinç altında tiksindikleri erkekleri kendilerine sokulduğu zaman. Yukarıdaki linkteki cinayeti işleyen kadın ve nişanlısının aşağıdaki fotoğraflarındaki gibi :

***Woman Charged in Kayak Death Admitted Keeping Paddle From Fiancé,
Officer Testifies***



Adam kendine eğildiğinde geriye eğilme var, uzaklara bakmak var, kollarını göğsünde korunmacı bir şekilde kapamak var.

Kadın ve erkek arasındaki dinamik o kadar çok kadın tarafına kaydı ki, bu tür fotoğraflara sıkça rastlanıyor. Şu aşağıdaki fotoğrafta Marco Rubio ve karısı bu modern dinamiği çok iyi yansıtıyor.



Yoruma gerek yok ama tek resimde o kadar çok şey var ki. Sırıtışa mı ağlarsın, tiksinti ile geriye yaslanmış karısına eğilerek sarılışından mı (o ne sarılışı amk).

Bu aşağıdaki de bonus olsun. Fotoğraftaki iki insan evladı sevgili. Facebookta arkadaşları kızın büyük zenci yarrağı sempatzanı olduğunu ve ikisi ilişkide iken bile bu zevkini tatmin etmekten (sık sık zencilerle grup seks de dahil) geri durmadığını oğlana ispatlıyorlar. Oğlumuz ne yapıyor. “Hepinizin amk biz konuştuk ve ben onu affettim, bizi kimse ayıramaz diyor” ve dünya alem görsün diye sevdiceği ile aşağıdaki pozu paylaşıyor. Hikaye [şurada](#).



Hatuna sana al 10,000 dolar bu evsiz ve 3 aydır yıkanmamış bir adam sana sarılıp öpecek desen herhalde vücut dili bundan değişik olmazdı.

Bu tip hareketleri sevgilinizde ya da karınızda gördüğünüzde dostlarım, iki seçeneğiniz var.

1 – Korku oyunu (dread game)

2 – Terketmek

Korku oyunu basittir ama bir beta erkeğin bunu yapacak cesareti yoktur genelde. Kadının kalbine bu erkeği kaybedebilirim korkusu salmak anlamındaki korku oyunu, kadınlardaki rekabet korkusunu, erkeğin kendi faydasına kullanmasıdır. Daha önce de belirttiğimiz gibi kadına bu duyguyu vermek için illa başka bir kadın bulmanıza gerek yok. Birçok erkeğin bu duruma düşmesinin sebebi kadını hayatlarının merkezi yapmaları, bir dediklerini iki etmemeleridir. Kadınlar ağızları ile ne derlerse desinler, kendilerini hayatlarının merkezi yapan erkeklerden iğrenirler. Bu nedenle kadına korku oyunu uygulamak için onu hayatınızdan çıkarmanıza gerek yok, onu hayatınızın merkezinden çıkarmanız yeterlidir. Sorunun çok ciddi olmadığı durumlarda örneğin şişman bir kocanın ciddi bir şekilde spor yapmaya başlaması bile yeterlidir. Bu koca ne derse desin kadının bilinçaltı “başkası mı var acep” makinesini aktive edecektir (*).

Terk etmek ise eğer evli ve çocuklu değilseniz daha basittir ama amsalak bir beta, kendi kafasında bu hatundan ayrılırsa sekssiz kalacağına o kadar inanmıştır ki, aklının ucundan geçmez.

Yukarıdaki vücut dili dinamiğinin tersi ise şöyle birşey. Fotoğrafta Rosie Huntington-Whitely ve Jason Stratham var.



Alfa kurt Jason Abimiz burada :

1. Genç sevgilisinden hafifçe uzağa eğilmiş (bu nedenle kadın hafifçe ona eğilmek zorunda kalıyor),
2. Kadınının sıkıca kavramış, [hoverhand](#) yok

3. Kafa ve çene hafifçe yukarı doğru açılı (karşılığında kadının başı hafifçe eğik ve sanki erkeğinin sahiplenici bakışlarının altına girmiş gibi)
4. Kasıklar kadına dayanmış
5. Göğüs hafifçe kadından öteye dönük ki hem kadının varlığı karşısında rahatlık hem de ona hafif bir mesafeye işaret ediyor

(*) – Bunun tersi de doğru. Eşiniz birden kendini spora vurup, sizi hayatının merkezinden çıkarıyorsa, bunun bir sonraki adama hazırlık olabileceğini düşünme zamanı geldi. Bu durumlarda özel dedektif cidden çok iyi bir yatırım olacaktır.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 15, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Siker](#) [Beta Öder](#), [Alfa vücut dili](#), [Beta Erkeği](#), [Beta vücut dili](#), [Vücut dili](#) 13 Comments on [Beta erkeğini seviyormuş numarası yapan kadının vücut dili](#)

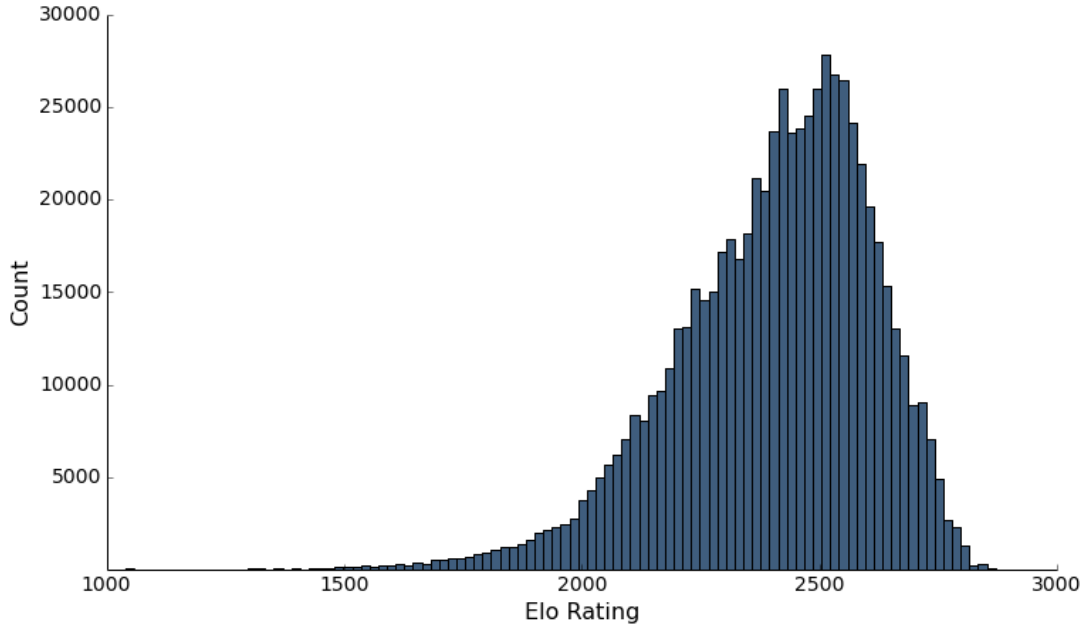
Tinder Elo Puanı (Elo Score)

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Tinder nedir, nasıl kullanılır yazımızda Tinder'ın kullanıcılarına bir çekicilik değeri atadığından bahsetmiştik. Tinder bu değere şirket içinde elo puanı (elo score) diyor. Elo puanı [satranç dünyasında yıllardır kullanılan bir puanlama sistemi](#). Bu sistemde iki oyuncunun elo puanı farkı, o iki oyuncunun satranç karşılaşmasında yenme / yenilme ihtimallerini tahmin etmek için kullanılıyor.

Elo puanı aslında bir tinder kullanıcısının ne kadar çekici olduğundan ziyade ne kadar arzu edilir olduğunu gösteren bir puan. Satrançtaki gibi karmaşık ve birçok veriyi hesaba katarak çalışan bir algoritma sonucu hesaplanıyor ama satrançtaki gibi temelde büyük bir oylama sistemi. Bu puanın değeri sizi görüp de beğenenlerin yüzdesi kadar beğenenlerin kendi elo puanlarından da etkileniyor. Örneğin satrançta elo puanı düşük bir oyuncu, elo puanı yüksek bir oyuncuyu yendiğinde, elo puanı düşük oyuncunun puanında ciddi bir artış olurken, aynı düşük puanlı oyuncu, başka düşük puanlı bir oyuncuyu yendiğinde, bu katkı çok az oluyor.

Yani sizin profili beğenen oldukça çekici bir hatunun sizi beğenmesi, çekici olmayan düzinelerce hatunun beğenmesinden daha fazla etkili. Bu açıdan her sağa atma ile size verilen bir oy ama her oy eşit ağırlıkta değil.



Data source: www.ChessGames.com | Author: Randy Olson (randalolson.com / @randal_olson)

Satrançta kullanılan elo derecelendirme sisteminin dağılımı. Tinder da kullanıcılarını derecelendirmek için böyle bir istatistik sistemi kullanıyor ki şirket içinde bu dereceye de elo puanı deniyor.

Peki bu puanın işlevi ne? Basit. Bir kadına tinderı açtığında gösterilecek profiller bu profile göre sıralanıyor. Çekici bir kadını erkeklerin hemen hemen tamamı sağa attığı için, bu kadının uzun listesinde arkalarda olmak, onun sizi muhtemelen hiçbir zaman görememesine neden oluyor.

Bu puanı arttırmak için öncelikle iyi bir [tinder profil fotoğrafına](#) sahip olmanız. İkincisi ise [tinder nasıl kullanılır](#) öğrenin. Kesin olmamakla aşağıdaki şeylerin de elo puanını arttırmakta yararlı olacağını tahmin ediyoruz :

1. Herkesi aşırı hızlı bir şekilde sağa atmamak. Bu şekilde şansını arttıracaklarını düşünen erkekler var ama bunun muhtemelen üç zararı var. Birincisi, birinin bu şekilde hiç seçici olmadan herkesi sağa atması desperation belirtisi ki algoritmaya koymalık bir faktör. İkincisi de Tinder'ın bu tür hesapları "bot olabilir" diye işaretleyip elo değerlerini düşürdüğüne dair söylentiler var ki mantıksız değil. Sizi sola atması yüzde 100 olan hatunları sağa atmak muhtemelen sürekli dünya şampiyonları ile maç yapıp yenilen çaylak satranç oyuncusuna çevirecektir sizi. Puanınızı düşürecektir. Yüzde 40 – 60 arası bir sağa atma oranı tutturun.
2. Eşleşmeden sonra mesajlaşabiliyor musunuz? Mesaj oyunuzu geliştirin. Eşleşip mesajlaşmanın elo puanına etki ettiği söyleniyor.
3. Eşleşip de mesaj atmamanın puana negatif etkisi olabilir.

Çerçeve (The Frame) nedir?

Frame (çerçeve), [the red pill](#) camiasında çokça karşılaştığınız ve bizim de burada sıklıkla kullandığımız bir kavram. Kırmızı hapin modern psikolojiden ödünç alıp, kadın – erkek dinamiklerine uyguladığı “çerçeve” kavramı yine de hemen herkesin sıklıkla yanlış anladığı bir olay. Peki nedir frame? “Çerçeveyi muhafaza et (maintain the frame)” ısrarı neden?

Çerçeve, dar anlamda bir kişinin kendisini (kendi ilke, ihtiyaç ve isteklerini) zihinsel dünyasının merkezine koymasudur. Örneğin bir karar alırken başka insanların görüşlerini dinlese de, sonuçta kararda kendi ilke, ihtiyaç ve isteklerini en önemli görerek karar vermesidir.

Bu durumda çerçeveyi muhafaza / kontrol etmek demek kişinin dış etkenlere rağmen kendisini merkezde tutması demektir. Çerçeve kontrolü (frame control) için en önemli şey öncelikle kişinin ne istediğini bilmesidir (çerçevenin kurulması). Bunun ardından ise bir amacı ve yol planı olmalıdır, çerçeveyi muhafaza etmek genelde bununla ilgilidir.

Çerçeve, daha geniş anlamda ise bir kişinin gerçekliğidir (reality) ya da dünya görüşü.

Kadın – erkek ilişkilerinde frame her zaman ilişki dinamiğinde kimin gerçekliği içinde etkileştigiine işaret eder. Kadın ve erkek gerçekliği (ilişkiden beklenti, ihtiyaçlar ve altta çalışan bilinçaltı algoritmaları) farklıdır ve farklı gerçeklikler yaratır. Buna bir de her kişinin kendi geçmişi ve eğilimlerinin farkını eklerseniz, ikili ilişkilerde çok farklı iki çerçeve ile karşılaşabilirsiniz. Ama temel kural şudur (erkek açısından),

Siz herhangi bir anda ya kendi çerçeveniz içinde ya da kadının çerçevesi içinde hareket ediyorsunuzdur.

“Sevdikleri” kadını göklere çıkaran erkeklerin ortak özellikleri (ki günümüz feminen dünyasında bu erkekler tüm kadın milletini göklere çıkarır), kadının çerçevesini olabilecek tek çerçeve olarak kabul etmişlerdir. Bu adamlar genelde hayatları ile ilgili bir karar alırken kendi gerçekliklerini bir kenara atıp, kadının gerçekliğinde kararlar verirler. Kadınları ise böyle bir zorunluluk hissetmezler.



Hayatındaki kadının kendi öyle seçtiği için “özel” olduğunun ve daha da önemlisi [hipergaminin](#) farkında olan bir erkek ise çerçeveyi koruma konusunda daha başarılıdır. Genel olarak çerçeve kontrolü için ön şart aslında *bir erkeğin, hayatındaki kadının hayatının merkezi ve amacı değil, yoldaşı olduğunu anlamasıdır.*

Bir erkeğin eğer bir kadınla ilişkiye girecekse ilk dikkat etmesi gereken şey, bağlılık sözü vermeden önce kendi çerçevesinin ilişkinin temel çerçevesi olacağını garantilemesidir. Tabii ki arada çevre dengesi kadın – erkek arasında gidip gelecektir ama toplamda ilişkinin teması erkek tarafından belirlenmeli ve şekillenmelidir.

Yukarıdaki son paragraf genelde yanlış anlaşılır zira çerçevenin güç ile pek alakası olmamasına rağmen çerçeve güçmüş gibi algılanır ve böylece çerçeve kontrolü kafada zorbalık gibi canlandırılır. Fakat burada zorlama veya zorbalık yoktur. Her kadın, doğru adamın gelip kendi çerçevesi ile hayatına yön vermesini arzular. İkincisi ise çerçeve, duygusal ya da fiziksel şiddet veya duygusal manipülasyon ile değil, bir duruş alıp onu korumakla sağlanır ve korunur.

Biraz örnek verelim.

Örnek 1

[Saha Raporu – 30luk abi, 20lik iki hatun, iki farklı oyun, iki farklı sonuç](#) Kadının çerçevesine girilen birinci örnekte sonuç sıfır. İkinci örnekte ise mutlu son.

Örnek 2

Erkek : Akşam birşeyler yemeye gidelim mi?

Kadın : Olur ama sadece arkadaş olarak.

Erkek : (Bu kızı tavlama lazım mentalitesi ile) Hımmm ... Tamam ... Akşam alıyorum seni o zaman.

Açıklama : Erkek kadının çerçevesine girdi. Güçlü uydu erkek adayı.

Erkek : Akşam birşeyler yemeye gidelim mi?

Kadın : Olur ama sadece arkadaş olarak.

Erkek : Ona söz veremem ama iyi vakit geçireceğine emin ol.

Kadın : Kikiki ... Tamam.

Açıklama : Erkek çerçevesini korudu. Kızla seks ihtimali devam ediyor.

Örnek 3

Kadın : Akşam buluşalım mı?

Erkek : Bu akşam spor salonu günüm.

Kadın : Ama spor salonu diye diye bana zaman ayırmıyorsun ... dırdır da vır vır. Gitme işte bugün bana gel ...

Erkek : Hayır, yarın görüşürüz.

Açıklama : Erkeğin misyonunda spor yapmak var. Kadın için bundan ödün verecek değil. Çerçevesini koruyor. Dırdıra ve akşam kadınla seksin cazibesine boyun eğmiyor.

Örnek 4

Tabak : Biz neyiz Mahmut?

Erkek : İnsanız Nejla.

Tabak : Öyle değil ya Mahmut. Yani bizim ilişkimiz ne, adını koymadık da? Neyiz biz, ne yapıyoruz?

Erkek : Birbirimizden hoşlanıyoruz, beraberken iyi vakit geçiriyoruz.

Tabak : Ben bunun adını koymak istiyorum. (Erkeği ilişki çerçevesi sınırlarına çekme atağı)

Erkek : Ben buna henüz hazır değilim.

Tabak : Ben böyle devam edemem ...

Erkek : Ben edebilirim.

Tabak erkeği terk eder. Çerçeve korunur.

Açıklama : Erkeğin çerçevesi kendi isteği olan tabak çevirme üzerine. Kadın ise onu feminen-faydacı, tek kişilik ilişkiye çekmeye çalışıyor. Erkek, çerçeveyi koruyor. Fakat çerçeveniz kızla ilişki ise böyle davranmayın tabii ki.

Örnek 5

Saha Raporu – Çerçeveyi korumak Çerçeve, beta bir erkeğe abartı gelecek bir hareketle korunuyor ama hatun sonrasında kedi oluyor.

Örnek 6

Saha Raporu – Nükleer Shit Test Yukarıdaki aynı eleman çerçeveyi korumuyor ve havasını alıyor.

Örnek 7

Kız : Mahmut birşey diyeceğim ama kızmayacaksın.

Erkek : Söyle

Kız : Eski erkek arkadaşımın bahsetmiştim ya, Samet. O buluşmak istedi. Arkadaşça ...

Erkek : Eee?

Kız : Buluşabilir miyim?

Erkek : Hayır.

Kız : Ama Mahmut sen çok geri kafalısın ya. Arkadaşça diyorum hangi devirde yaşıyoruz.

Erkek : Hayır dedim Nejla.

Kız : Ya beni böyle kısıtlayamazsın ben özgür bir kadınıam.

Erkek. Sen beni yanlış anladın Nejla. Tabii ki seni zorla alıkoyamam. İsteddiğini yapmakta özgürsün.

Kız : Yani buluşabilir miyim?

Erkek : Buluşabilirsin ama benim kız arkadaşım olarak değil. Sen nasıl istediğini yapmakta özgürsen ben de istediğimi kabul edip etmemekte özgürüm. Eğer eski erkek arkadaşınla buluşursan, beni de ilerde arkadaşça buluşacak eski erkek arkadaşlar listesine eklersin.

Açıklama : Erkeğin realitesi klasik maskülen. Eski erkek arkadaşla buluşmaya izin yok. Kadın ise onu feminen / feminist realiteye çekmeye çalışıyor. Moderniz, hangi devirdeyiz ekolü. Erkek çerçeveyi sağlam tutuyor, toplumda baskın çerçeve kadının bahsettiği olsa da.

Buradan Rollo Tomassi'nin [1. Demirden Kanununa](#) geliyoruz :

“Çerçeve” herşeydir. Her an, bilinç altında kimin çerçevesi içinde olduğunun farkında ol. Çerçeveyi hep kontrol et ama kontrolün sende olduğunu asla farketme.

Kadın – erkek ilişkilerinde kural şudur : ilişki içinde iken ya kendi çerçevesindedir ya da kadının çerçevesindedir. Birçok modern evlilikte veya uzun süreli ilişkide erkek maalesef kadının çerçevesine çekilmiş vaziyettedir. En basit aktivitelere katılmak için karıcıklarından izin almaları gereken köcişler, kadının çerçevesine hapsolmuş erkeklerdir.

Kadının erkeği kendi çerçevesine çekme dürtüsü, istekten ziyade bir [testtir](#). Erkeğin bu çerçeveye girmesi ise kadını mutlu değil, mutsuz eder. Kadının çerçevesine giren bir erkek, aldatılma tehlikesi ile karşı karşıya kalır zira, kadın kendi çerçevesini (karısı için bile)

bozmayacak bir erkek arar ve eğer bu erkek kocası değil ise, bu erkeği başka erkeklerde arar.

....

İlişkiyi, bir kadının yönetmesine ve domine etmesine asla izin vermeyin. Eğer bir kadın sizin çerçevenize girmiyorsa, o kadınla uzun süreli ilişkiden veba gibi kaçın. Eğer eskiden beta iken uyanmaya başladıysanız, kadınınızı kendi çerçevenize çekin. Çekemiyorsanız, terkedin.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 14, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Çerçeve](#), [Frame](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#) 240 Commentson [Çerçeve \(The Frame\)](#) nedir?

50sinden sonra evlenmek

Babamın kendinden iki yaş küçük bir arkadaşı var. Duran Amca. Babamla aynı liseden mezun olduktan sonra babam imkansızlıktan askere ve iş hayatına yol alıyor, Duran Amca ise üniversiteye. Sonra aynı şirkette çalışmaya başlıyorlar. Babam klasik olarak 20lerinde evleniyor ve 30 yaşına 2 çocuk babası olarak giriyor. Duran Amca ise ben kendimi bildim bileli bekardı. Bir kez babama Duran Amca evlenemedi mi diye sorduğumda (Duran Amca 40ına geliyordu o zaman) babam “keşke ben de onun yaşadığı hayatı yaşasaydım da ben de evlenemeyeydim” cevabını almıştım. Ne dediğini tam anlayamamıştım. Sonra tabii kafam bastı olaya.

Duran Amca ben 26, kendisi 52 yaşında iken çocuk istediğine karar verdi ve 25 yaşındaki kız arkadaşı ile evlendi. Hemen ertesi sene de çocuk yaptı.

Bunu tavsiye olarak anlatmıyorum, ben 40ında bile yeni doğan veya küçük çocuk için enerjim olacağını sanmam, 50lerinde bunu hayal bile edemiyorum. Ben genç kadınla evlenirim ve çocuğu tamamen ona bırakırım diyen “kazak erkek”lere kötü haberlerim var. Geleneksel olarak küçük çocukla baba oyun oynar. Hiç ev işi ve çocuk bakımı yapmasanız bile (ki bi devirde pek mümkün ve adil değil) oyun da oldukça enerji isteyen birşey. İşten eve

gelip o yorgunlukla sadece TV izlemek isterken dakikalarca “baba dünyada kaç tane balık var” tadında soru cevaplamak, çizim yapmak ve sonra kendini yerde atçılık oynarken bulmak öyle yaşanmadan anlaşılabilecek birşey değil.

Fakat erkeğin [cinsel pazar değeri](#) ve çocuk yapabilme kabiliyeti, eğer kendini yıpratmak için özel çaba harcamamış ise 50lerinde de devam eden birşey. Bu nedenle bizim üzerimizde kadınların üzerlerinde hissettikleri biyolojik baskının aynısı yok. Gerçi Türkiye’deki gelenek baskısı da az değil ama yine o da kadına yapılan kadar çok değil.

Bu nedenle [erkekler için ideal evlilik yaşı](#) yazımızda bahsettiğimiz planı takip etmeniz zor değil. Fakat yine Duran Amcaya dönecek olursak (a) kendisi bir şirketin en tepesine yakın ve gayet zengin biri idi ve (b) kilolu biri olmasına rağmen 50lik tipik Türk emmisi tipinden oldukça uzaktı ve (c) erkek egemenlik hiyerarşisinin tepelerinde ve karakter olarak tam bir alfa kurttu.

Kız da para avcısı falan da değildi. Yani tamam Duran Amcanın kaynaklarının hiç etkisi olmamış olamaz ama diğer kadınların kaynak hırsından daha fazla değildi.

Duran Amca evlenip çocuk sahibi olduktan sonra felç geçirdi ve sonra bir süre yaşadktan sonra 60 demeden vefat etti ama bunun sebebi muhtemelen şişmanlığı ve aşırı stresli iş yaşamıydı. Kız da son ana kadar adamla evli kaldı bu arada.

[Continue reading“50sinden sonra evlenmek”](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 14, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsel Pazar Değeri](#), [Evlilik](#), [Genç Kadın Olgun Erkek İlişkisi](#) 30 Comments on [50sinden sonra evlenmek](#)

Alfa vücut dili ve vücut dilinin önemi

Şimdi anlatacağım hikaye benim aslında kafamda bu siteyi kurma fikrini yeşerten birkaç olaydan biridir. Zira uzun süredir 20’li yaşlarda erkeklerle sosyal aktivite yapmıyorken, iş ve mekan değişikliği nedeniyle bu yaş grubu ile sosyal aktiviteye başladım. İlk gözlemlediğim, bu yaş grubunun [kadın – erkek ilişkilerinin dinamiğinden](#) habersiz olduğu idi ki ben bu gözlemimden önce yeni neslin, internet sayesinde bizden daha iyi olacağını varsayıyordum.

Neyse olay şu : 26 yaşında Türk bir genç ile iş için yurt dışındayız. Gece eleman ile Türkiye’de pavyona denk gelebilecek bir yere gittik. Bizi götüren adam, yerli olduğundan

gittiğimiz yer turistlere yönelik değil. Neyse kızlardan iki tanesi İngilizce biliyormuş. Ben geç vardığımdan yaşça daha büyük (26) ve oldukça güzel olan hatun genç arkadaşına verilmiş. Bana da 19 yaşında oldukça güzel vücutlu, idare eder tipli bir kız kaldı.

Neyse oturduk, konuşuyoruz, eğleniyouz. Bir 15 dakika geçti. Genç adam bana eğilip sordu :

Eleman: “Abi bu bana verdikleri hatun öyle yarım metre mesafede oturuyor. Bir de seninkine bak!”

Tam bunu dediğinde manzara şuydu : Eleman koltuğun ucunda, bacaklar kapalı, öne eğilmiş oturuyor. Kadın da koltuğun diğer ucuna doğru aynı pozisyonda. Bana verdikleri kız ise neredeyse kucağımda, kıkırdayarak bana meyve yediriyor.

Ben : “Abi öyle otursan tabii gelmez kucağına.” (Aslında kızda problem var sanıyordu).

Eleman : “Nasıl, ne demek istiyorsun?”

Ben : “Bana baksana. Benim gibi otur.”

Ben o anda klasik erkek oturuşundayım. Koltuğun ortasında, geriye yaslanmışım, bacaklar görece açık, bir elim kızın poposunda (bu kısmı kızın mesleğinden, buluşmalarda yapmayın :)), diğer kolum geride açık. Hatun ise neredeyse kucağımda ve bana eliyle meyve yediriyor.

Eleman: “Nasıl?”

Neyse elamanın anlamadığını görünce tarif ettim. Bizden başka kimse Türkçe bilmediği için rahatça anlattım :

Ben: “Kız istemeye gitmiş mahcup damat gibi oturma öyle. Geriye yaslan. Bacaklarını aç. Kollarını da aç. Kızın üstünden geçirmene gerek yok. Sadece açıl betam açıl. Kız kucağına gelir.”



Çocuk dediğimi yaptı. Göz ucuyla ikisini seyrediyorum. Gerçekten de 5 dakikaya kalmadan kız azar azar bunun kucağına geldi ve kucağına monte oldu. Az önce yarım metre ötesinde durduğu adamın kucağında onu meyve ile beslemeye başladı.

Şimdi bu hikayedeki kadınların işi zaten o diye karşı çıkabilirsiniz ama asıl bu gerçek, olayı daha da dramatikleştiriyor. Alfa erkek oturuşu göstermeyen adama, işi zaten gelip kucağına oturmak olan kadın bile yanaşmıyor daha doğrusu yanaşamıyor! Ve aynı adam sadece duruşu ile ikili dinamiği değiştiriyor.

Bu dinamik özellikle ilk buluşmalarda önemlidir. Eğer kızla yan yana oturabileceğiniz bir yer seçerseniz ve eğer aranızdaki elektrik o gece beraber oturacak kadar da iyi ise alfa duruşu ve beta duruşu tamamen iki farklı sonuca gidecektir. Bu tabii yüzde 100 değil ama eğer yukarıdaki alfa duruşunu sergiliyorsanız kız yavaş yavaş kucağınıza sokulur ki sayısız kere deneyimlememe rağmen bu hareketi, hala küçük ve şaşkın bir tebessümle izliyorum. 1 saat içinde öpüşmeye gidecek bir geceyi, sadece beta oturuşu ile “iyi çocuktu ama ne bileyim bir şey eksikti”ye götürebilirsiniz.

Arkadaşın kendisi zaten bu vücut dilini öğrendiğinden beridir ilk buluşmalarda çok daha başarılı olduğunu anlattı. Sonradan önerdiğim birçok kişiden de aynı geri bildirimi aldım.

Peki tersi olan beta oturuşu nedir? Genel olarak kapalı ve sıkılgan oturuş. Şurada ise beta vücut dilinin cidden [aşırı bir hali var](#).

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on October 13, 2017 Categories Erkek Adam Tags Alfa Erkeği, Alfa Kuralları, Alfa vücut dili, Beta vücut dili, Gerald Butler, Kadın Erkek İlişkileri, Kızla ilk buluşmada ne yapılır, Tom Cruise, Vücut dili 37 Commentson Alfa vücut dili ve vücut dilinin önemi

Beta vücut dili – Dibin dibi

Bir kadınla yan yana otururken vücut diliniz aşağıdaki fotoğraftaki erkeğinkine benziyorsa ve buluştuğunuz kız da fotoğraftaki gibi bir oturuyorsa, o buluşmayı hemen orda sonlandırın zira sonrasında bir şey çıkaramazsınız.



Nerden başlasak bilemedim. Oğlumuz olabilecek tüm belli başlı beta vücut dili hareketlerini topluca sergilemeyi başarmış.

Elemanın yanlışları (belli başlıları en azından);

- öne eğilmiş
- eller önünde kapalı ve daha kötüsü apış arasını kapıyor
- aşağı eğik bakışlar
- sanki osurduğu için özür diliyor gibi bir duruş

Kadın (Tomi Lahren) bilinçsizce ve otomatik olarak verdiği “benden uzak dur” duruşu :

- geriye yaslanış,
- eller ve ayaklar vajinayı komple kapamış
- aradaki mesafeyi arttırmak için koltuğun olabilecek en dip köşesine çekilmiş
- osuruk kokusu almış gibi bir bakış

Erkek (Ben Saphiro’nun avukatı) burada çok kötü bir duruş sergiliyor ve Tomi de aşırı hevesli bir adayın karşısında her güzel kadın nasıl tepki verirse öyle tepki veriyor – tüm vücudu ile değerli yumurtalarını vasatın altındaki spermilerin pisletmesinden koruma pozisyonuna giriyor.

Peki avukat bey nasıl oturmalıydı? [Mad Man duruşunu canlandırın kafanızda](#) : Babasının malı gibi koltuğa yayılmalı, kollarını ve bacaklarını açarak, geriye (kadının olduğu yönün tersine, arkasına yaslanarak), baş dik ya da hafifçe arkaya doğru (çene yukarı doğru) ve gülümsemeden. Eğer bu alfa erkek duruşunu benimzerseniz kadının otomatik tepkisi daha feminen bir duruş almak olacaktır. Siz geriye yaslandıkça kadın size eğilir, siz gülümsemedikçe o gülümser (kendinden esirgediğiniz gülüşü kapmak için) ... onu hafif eleştirel bir gözle süzerseniz, o bakışların altında utangaçlaşır ...

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 13, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa vücut dili](#), [Beta vücut dili](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Vücut dili](#) 19
Commentson [Beta vücut dili](#) – [Dibin dibi](#)

Tabak Teorisi – Tüm Yazılar

Bu siteyi ilk yayına açtığımızda, bizce Manosphere’in en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi’nin [The Rational Male](#) bloğunun altın yazılarını Türkçe’ye çevirerek, İngilizce bilmeyenlerin de kullanımına açmak öncelikli amaçlarımızdan biri idi. Geçen gün, bu yazıların en önemli serisi olan Tabak Teorisini çevirmeyi tamamladık.

Rollo Tomassi bizim yıllardır ucundan köşesinden bilip de bir türlü şöyle doğru düzgün dile getiremediğimiz şeyleri çok güzel toparlayan birisi. Ben mesela tabak teorisini okuyana kadar daha genç arkadaşlara olayı “arkadaşlar, erkeklik istatistik işidir, tek kadına takılı kalmanız, özellikle genç iseniz doğanıza aykırı” diye anlatmaya çalışırdım. Pek kötü bir anlatım değil ama mesela bunun bolluk / yokluk zihniyeti ile alakasını, opsiyonların bir erkeğin temel kuvvet kaynağı olduğunu, bu zihin yapısının erkeklerin taklit etmeye çalışacağı şeylerin

aslınd doğal olarak yapılmasını sağlayacağını falan ya aklımın ucundan geçirmezdim ya da anlatamazdım.

Neyse sözü uzatmayalım. Serinin yazıları şurada. Okuyun, The Red Pill'e asıl ihtiyacı olanlara, yani henüz daha keşfetmemişlere, okutun.

- [Tabak Teorisi](#)
- [Tabak Teorisi II – Bağlanmamak](#)
- [Tabak Teorisi III – Dönüşüm](#)
- [Tabak Teorisi IV – Hedefteki Tekeşlilik](#)
- [Tabak Teorisi V – Kadınların Oyunu](#)
- [Tabak Teorisi VI – Bolluk & Yokluk](#)
- Ek Yazı : [Tabak çevirme ile ilgili yanlış anlamalar](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 12, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [Tabak Teorisi](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#) 48
Commentson [Tabak Teorisi – Tüm Yazılar](#)

Tinder'da kadın erkek çekicilik seviyeleri ve beğenme oranları

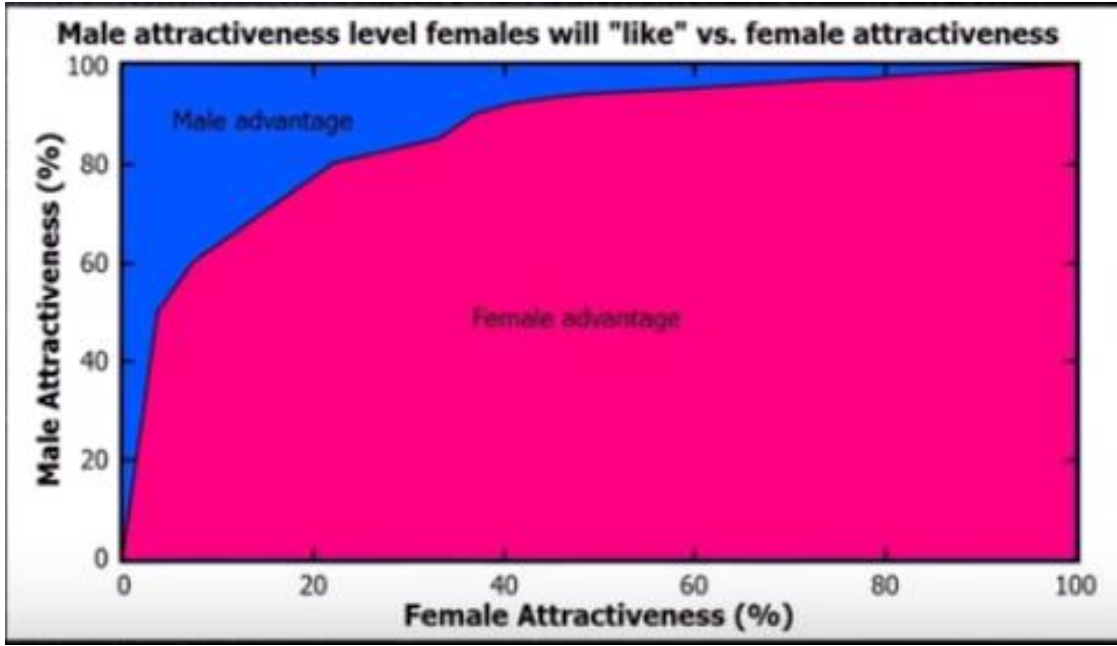
Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Tinder'da neden eşleşme olmuyor yazımızda bahsettiğimiz fenomenle ilgili başka ilginç bir grafik çıktı karşımıza. Grafik aşağıda. Tinder ile ilgili yapılan [bir çalışma](#), erkeklerin tinder'da aldıkları çekicilik (attractiveness) seviyesini şöyle hesaplamış :

$$\text{attractiveness\%} = 16.8 * \ln(\text{like\%}) + 52.3$$

Çalışma şu sonuca varmış :

Çekicilik konusunda erkeklerin alttaki yüzde 80'i, kadınların alttaki yüzde 22'si için rekabet ederken, kadınların tepedeki yüzde 78'i, erkeklerin tepedeki yüzde 20'si için rekabet ediyor.



“Kadınların (female) kendi çekicilik (attractiveness) seviyelerine göre beğendikleri (like) erkek (male) çekicilik seviyeleri.

Yalnız buna bir not ekleyeyim : Erkeklerin önemli bir kısmı hiçbir kriter olmadan, eleme yapmadan, hatta resme bile bakmadan like yapıyor, muhtemelen onlar bu verileri bozuyor bir miktar.

Author Mahmut Abi Posted on October 12, 2017 Categories Erkek
Adam Tags Hipergami, Kadınlar ne ister, Pareto Kanunu, Tinder3 Commentson Tinder’da
kadın erkek çekicilik seviyeleri ve beğenme oranları

Biraz da gülelim – Erkek arkadaşına açık ilişki teklif eden kızın dramı

Bu aslında saha raporu değil ama kız arkadaşının geçici [açık ilişki](#) teklifini sağlam bir şekilde yöneten bir elemanın hikayesi (kız tarafından anlatılıyor). The Red Pill Reddit grubunun Top 500 arşivindeki şu hikaye, [kadın bencilliğine](#) de çok güzel bir örnek (dikkat aşırı feminen kıvrırma içerir) :

Özet: Tatile çıkmadan önce (Kadın, yaş 24) erkek arkadaşına (Erkek, 25) ilişkimizi geçici olarak açmayı teklif ettim. Şimdi kendisi beraber kaldığımız dairede bir kızla düzenli seks yapıyor ve kalbim çok kırık.

Şu an yıkılmış durumdayım, herşeyi elimden gelen en iyi şekilde anlatmaya çalışacağım.

En iyi arkadaşım Tory ile 3 aylık bir tatile çıkacağız. Bu tatili yıllardır konuşuyoruz ve erkek arkadaşım Daniel de bunu yapacağımızı biliyor. Tory sonunda Aralık ayında üniversiteyi bitirdi ve biz de planlarımızı gerçekleştirme çalışmalarına başladık.

Diğer bir arkadaşımız, Michelle, yıllar önce bu tür bir geziye çıkmıştı. O ve tatil arkadaşının o sırada uzun süreli erkek arkadaşları vardı ve ikisi de gezi sırasında erkek arkadaşlarını aldattılar. Bir süre sonra ikisinin arası bozuldu ve ikisi de diğerinin yediği altı erkek arkadaşlarına anlattı. Olay çirkinleşti. Michelle ve erkek arkadaşı ayrıldılar, eski arkadaş erkek arkadaşıyla devam etti ama ilişki ciddi şekilde zarar gördü.

İlk başta erkek arkadaşlarını aldatmalarının korkunç birşey olduğunu düşünüyordum, ama Michelle ile konuştuktan sonra onların gözünden olayı görebiliyorum – aylarca seks yapmamak ve rahatlayamamak, parti atmosferi içinde olmak, tabii ki canın çekiyor. Michell genç, güzel ve fazlaca erkek ilgisi çekiyor. Yaptığı tamamen cinsel imiş, sarhoşmuş ve korunmuşlar. Ertesi gün çocuk tamamen hayatından çıkmış. Ama o zaman erkek arkadaşının arkasından bunları yapmasını çok yadırgamıştım.

Michelle ile bir ay önce yine konuşurken Daniel hakkında ne yapacağımı sordu. Samimi söylüyorum konuyu bu açıdan hiç düşünmemiştim, 3 ay seks yapmadan dayanabileceğimi düşünüyordum. Ve Daniel'in güvenine ihanet etmek istemiyorum. Ama Michelle açık ilişkiye geçmemiz konusunda oldukça ikna edici konuştu : “Tabii ki Daniel'i seviyorsun. Ama gezmek yeni şeyler deneyimlemektir, buna seks de dahil. Bugün böyle birşey olmayacağını söylüyorsun ama bana inanmalısın ki yolda iken farklı hissedeceksin. Daniel nasılsa senin başka erkeklerle yatıp yatmadığını merak edecek. Onunla başından açık ol ve gör bakalım ne diyecek”.

Ve o gece Daniel ile konuştum. Her ilgimi çeken erkekler yatmaya çalışmayacağımı ve ona olan sevgimin her zamanki gibi güçlü olduğunu anlattım. Fakat özgür olmayı ve diğer kızlar gibi parti yapmayı istediğimi söyledim. Bu ön tedbir gibi birşey – başka bir erkekle sikişmeyi düşünmüyorum ama eğer bu olacaksa olur. Dünyanın bir ucunda bir daha hiç görmeyeceğimiz insanlarla olanlar burada sahip olduğumuz şeyi bozmamalı. Korunacağım. Tabii ki o da aynı şekilde eğer isterse başka kızlarla birlikte olabilir.

Canı sıkıldı ama beni anladığını söyledi. “Elimi, kolumu bağladın. Sana bunu yasaklasam, bana sadık kalıp kalmadığın konusunda yine de endişe duyacağım. Bunu istediğini söyleyerek, seni durdurmak için söyleyebileceğim hiçbir şey yok”.

Daniel biraz evcil biri – ara sıra arkadaşları ile dışarı çıkar ama çoğu akşam evde bilgisayar oyunu oynar ya da netflix izler. Hayat tarzını bildiğimden başka kızlarla takılacağından endişe etmemiştim.

17 Şubat'ta Tory ile yola çıktık. Çok göz açıcı ve eğlenceli bir deneyim oldu. Ama stresliydi de. Parti yapmadık, bazı çocuklarla konuştuk ama ordan birşey çıkmadı. Bu akşam maillerimi kontrol ediyordum ve bizim üst katta yaşayan yaşlı, tonton Kay Teyze'den bir mail aldım :

“Bunu sana yazarak tatilini zehir edip etmemek konusunda çok tereddüt ettim. Ama gerçeği bilmeyi hakediyorsun. Daniel sen gittiğinden beridir başka bir kadını görüyor. Beraber olduklarına eminim zira kız çoğu gece geliyor ve aşna fişne yapışlarının sesi daireme geliyor. Sen çok daha iyisini hakediyorsun. Çok üzgünüm.”

Bu açık ilişki anlaşmasını kaldırabileceğimi düşünmüştüm. Ama kaldıramadım. Bu mail kalbimi tuzla buz etti. Benim amacım bu değildi, ben anı yaşama özgürlüğü istiyordum. O ise bunu başka bir kızı sikmek için açık izin olarak kullanıyor. Ve sanırım kızın kim olduğunu biliyorum, iş yerinden onunla aşırı flört eden kız.

Michelle’in tavsiyesini dinlemiş olduğum ve aptal ağzımı açtığım için çok pişmanım. Başka erkeklerle yatmak istemiyorum. Onun başka kızlarla yatmasını da istemiyorum. Bu sürtüğün HEMEN dairemden çıkmasını isriyorum!!! Mahvoldum ve diğer kadınların tavsiyelerine ihtiyacım var. Tory de yardımcı olmuyor, bana büyümem gerektiğini ve başıma gelenin kendi suçum olduğunu söylüyor. İnsanlar düşüncelerini değiştirip, kararları konusunda pişman olamaz mı ya?

İkiyüzlü orospunun teki gibi görünmeden onu arayıp bunun hemen durması gerektiğini nasıl söylerim? Ve ona tatil boyunca 100% sadık kalacağımı? Eve gittiğimde onun yüzüne nasıl bakacağımı bilmiyorum. Kalbim çok kırık.

Şimdi biraz yatıp uyuyacağım. Tüm yorumları yarın okuyup cevaplayacağım. Teşekkürler □

EDIT : Yapmayın lütfen! Biliyorum bunu hakettim ve herşeyi mahvettim. Düşmüşken tekmelemenizin bana bir faydası yok. Bencil kararım konusunda değil bu olaya bu andan sonra nasıl yaklaşip çözeceğim konusunda fikir istiyorum.

Tort dedi ki ona mail atıp şunu söylemeliymişim “daha önce açık ilişki konusunda söylediklerim büyük hata idi. Burada kimse ile yatmadım ve yatmak da istemiyorum. Sen benim erkek arkadaşısın ve ilişkimizi kirletmek istemiyorum. Lütfen bana sadık ol zira ben sana sadık olacağım” Ona Kay’ın mailinden bahsetme ve diğer kadını bildiğimi söyleme dedi. Ne düşünüyorsunuz?

Çeviri : [Sunday TRP humor – girl requests open relationship while on vacation, boyfriend starts immediately fucking another girl, girlfriend melts down](#)



Erkek Adam Notu : Oğlumuzun oynadığı oyunu takdir ettik. Bir kadın böyle birşeyi söylediği anda o ilişki 100% ve geri dönüşü olmayacak şekilde bitmiştir. Şu söyledikleri (ve sonradan yaptıkları) elemanın kırmızı hapı yutmuş olduğu izlenimi veriyor :

“Elimi, kolumu bağladın. Sana bunu yasaklasam, bana sadık kalıp kalmadığın konusunda yine de endişe duyacağım. Bunu istediğini söyleyerek, seni durdurmak için söyleyebileceğim hiçbir şey yok”

Bunu diyen bir kadını “hayır asla, yapmana kesinlikle izin vermiyorum” diye nasıl kontrol edebilirsin ki. Eleman buradaki ağır [shit test](#)’i görmüş ve bizce başarılı bir şekilde geçmiş. Ha bu adam bu kızı terk etmiştir ya da rütbesini söküp fuck buddy seviyesine atmıştır, o ayrı.

Fakat, oğlumuzun bu aşamaya kadar yaptığı hataya da dikkat çekelim :

Daniel biraz evcil biri – ara sıra arkadaşları ile dışarı çıkar ama çoğu akşam evde bilgisayar oyunu oynar ya da netflix izler. Hayat tarzını bildiğimden başka kızlarla takılacağından endişe etmemiştim.

Bu evcillik, bu [korku oyunu](#) yokluğu kadını cürretkar yapar. Belli ki Daniel özünde hiç de öyle evcil bir mavi haplı değil ama fazla evcil davranmış.

Tag The Sponsor : Instagram “tanrıçalarının” gizli hayatı

Hiç düşündünüz mü [instagram](#) modeli kızlarımız bu lüks hayat tarzlarını nasıl karşılıyorlar. Çoğunun, düşük gelirli işlerde çalışmasına rağmen, egzotik yerlerde tatillerde, lüks araba önlerinde bir sürü fotoğrafı var.

Özellikle yurt dışında [tinder](#)‘da gezinirken ben sık sık düşündüm. 20lerinde, standart ince belli, acayip koca kıçlı ve şu plastik iyi kalitede sex doll tipli bazı hatunların Instagram hesaplarında, Dubai, Abu Dabi gibi merkezlerde, gökdelenleri arka fonuna almış, havuzda ya da bir süper yatta fotoları var. Biraz instagramlarına bakınca bu hatunların sıradan mesleklere sahip olduğunu ama dünyayı en lüksünden dolaştıklarını görüyorsunuz. Şimdi bir kadın dünyayı dolaşabilir ve gerçekten de dünyayı dolaşan ve gezdikleri yerleri paylaşan bir sürü hatun var. Ama bu bahsettiklerim farklı. Bunlar çok lükse yerlerde fotoğraf çektiriyorlar. Benim şahsi fikrim bunların genellikle seekingarrangement gibi sugar baby – sugar daddy sitelerinde şeker baba (hıyar beta) bulup onun sponsorluğunda tatil karşılığı vuruşmaya giden hatunlar ya da mesleği seks işçiliği olan hatunlar olduğu idi. Ama bu Arap ülkelerinin bu tür instagram “modellerinin” hemen hepsinin profilinde ortak olması da ilginç gelmedi değil.



Benim kişisel tahminim, bu kızlarımızın bu lüks hayatlarını karşılayan adamlar olduğu yönündeydi ki yanılmamışım. Ancak bu hatunların bu hayat tarzı için neler yaptıklarının detayı bambaşkaymış.

tagthesponsor.com bu işin ne denli derin ve çarpık olduğunu tüm detayları ile gözler önüne sunuyor. Bunca yıldır kırmızı hap, hipergami, falan yazıyoruz ama hala bize [vay anam vay neler dönmüş serhat ya](#) anı yaşatan ve ağzımızı bir karış açık bırakan şeyler görüyoruz.

Aslında bu kızlarımız model değil, çok ciddi fiyatlara çok ilginç fantaziler için servis veren eskortlar. Dönen paralar ve konuşulan fantaziler ise dudak uçuklatan cinsten. Öncelikle adamlar bu yaptıklarını nasıl açıklıyorlar oradan başlayalım.

Artık insagram modellerine allahın bir lütfuymuşcasına davranmayı bırakmamız lazım. Sırf kışkırlarını gösteriyorlar diye gereksiz bir şekilde tapınıyoruz onlara. Bir sürü [meriç](#), sanki çok da matah insanlarmış gibi bunları korumaya çalışıyor... Instagram modeli dediğiniz insanlar orospudur ve artık tarifelerini profillerine açık açık yazmaya başlayıp insanları kandırmayı bırakmaları gerekiyor. Orospuluğa karşı değiliz, ancak böyle gizli gizli kendini satıp, normal bir işi olan ve para kazanmak için gerçekten çalışan kadınları “basit” olarak gören mahluklara karşıyız.

Mesela 30.000€ karşılığında bir Arap şeyhinin 13 yaşındaki kuzeninin bekaretini almayı kabul eden manken [var](#). Adamın kendisi ile de sevişmek için ki bu sevişme anal, golden shower (üzerine işeme) gibi bir çok fantaziye de içeriyor. Zaten kim sadece sevişeceği kadına o kadar para versin ki, değil mi?



İşin derinlerine girince iş iyice garip bir hal alıyor, devesine mastürbasyon yaptıranından, köpeğine siktirenine, arkadaşları ile 10 kişi hatuna girenine kadar ne ararsan var. Genelde

konusulan fiyatlar 2-3 günlük aktiviteler için, 15.000 – 50.000€ civarında. Hatunun ulaşımı ya bir first class bilet ile ya da özel jet ile karşılanıyor. Dönen paralar da fantaziler kadar uçuk yani.

Ayrıca yazılardan anladığım kadarıyla bu kadınlardan bir kısmı maaşa bağlanıp adama düzenli hizmet vermeye de başlıyor. Çoğu mankene, “senden memnun kalırsam evlerimden birine yerleşirsin ve sana maaş bağlarım, şehre geldiğimde de birlikte oluruz” şeklinde teklifler de yapılıyor ve mankenlerin çoğu için bu durum gayet olumlu gözüküyor.

Benim burada dikkatimi çeken 2 konu oldu. Birincisi, ortalama her kadın “ya sen ne saçmalıyorsun ben öyle biri değilim” diye konuya başlayıp, parayı ve konunun ciddiyetini görünce fantazilerin detaylarını konuşmaya geçiyor. Yani hepsinde ben orospu değilim savunması, parayı ve paranın geleceğinin garantisini görene kadar sürüyor sadece.

Bir diğer konu ise, buradaki her kadın, yaptıkları hayat kadınlığı olmasına rağmen bir aşamada adama “hayatında hiç bir kadına gerçekten birşey hissettin mi?” yada “ben senin diğer kızların gibi değilim, hayatında tanışacağın en eğlenceli kadın ben olacağım” gibi bir yaklaşım ile, herifi komple kafalayabilir miyim denemesi yapıyor. Galiba [kadın solipistliğinin](#) daha açık bir örneği olamaz. Adam seni en ücra fantazileri için parayla satın alıyor ancak sen hala bu adamın aslında seni tanısa aslında sana aşık olabileceğini düşünüyorsun. Ne kadar mantıklı değil mi?

Dikkatimi çeken, bu hayatı yaşayan çok kadın var. Bunu ciddi ciddi bir hayat tarzı şeklinde sürdürüyorlar. Mesela bu [kızımız](#) tatil karşılığı sevişmenin bağımlısı olduğunu söylüyor. [Burada](#) da iki kız kardeş birlikte gitmeye ikna oluyorlar. Kızlardan biri 25 yaşında ve bakire, abimiz onun bekaretini de 15 yaşındaki kuzeni için satın almış. Biraz zaman dolanırsanız zaten yüzlerce hikaye var sitede.

Olaylar genelde, Dubali, Londra, Las Vegas gibi yerlerde geçiyor. Galiba bu siteyi farkettikten sonra buralarda fotoğrafı olup, maddi olarak yeterli geliri olmayan hiçbir güzel hatuna normal bir gözle bakamayacağım.

Not : Sitenin [About Us](#) kısmının çevirisi :

Sponsorette çağına hoşgeldiniz, kimsenin artık Tiffany’de kahvaltı yapmadığı ve 9 – 5 çalışmanın şehir efsanesi olduğu çağa. Sponsorette nedir? Sponsorette Instagram gibi platformlarda ağzının suyu akararak kendine bakan erkekler ve kendi gibi olmak isteyen ve kendini idol gibi gören kadınlardan tanrıça muamelesi gören hatunlar. Genelde Salı öğlen saat 3’te elinde Martini ile bir plajda poz veren ve hepimizin yaşamaya can attığı yaşıyor görünen kadınlar. Ama hepimizin cevabını bilmek için yanıp tutuştuğumuz soru şu : “Bu fotoları kim çekiyor?” Cevap : Sponsorları.

*Sponsor genellikle şu 3 kategoriden birine düşen varlıklı bir erkek : Hedge Fund CEO'su; Şeyh ya da basketbol oyuncusu. Fakat sponsorette'in renkli hayatının bir bedeli var. Özel jetle şeyh tarafından Dubai'ye uçurulup şeyh ve arkadaşlarının üzerlerine sıçması için ya da CEO ile Las Vegas'a gitmesi için olsun, bu kadınlar amları için satın alınıyorlar. Sponsoretteler, **vitaminsiz kalmış beyinlerce** göklere çıkarılan, iki delik ve kocaman bir götten başka bir numarası olmayan orospudan başka birşey değil. Beni yanlış anlamayın, bir sugar daddy sahibi olmakta bir yanlış yok ki bu her iki taraf için de yararlı birşey. Ama son zamanlarda birden bire bir kadın tipi türedi : ince belli, koca götlü, instagram sayfasında 50,000+ takipçisi ve bio kısmında rezervasyon bilgileri olan bir kadın tipi. Problem bu sponsoretteler kendilerine barmen, fitness trainer, model, emlakçı ya da marketing executive gibi kamufllajlar bulmuşlar. Ama bir modelin ajansı olmaz mı? Fitness trainer hiç mi gym'e gitmez? Haftasonu part-time barmenlik yapan kız o özel uçağa nasıl biner? Emlakçılar ya da marketing executiveler her hafta başka bir adada güneşlenmek yerine, işlerinde güçlerinde çalışmazlar mı? Açık açık ratinglerini de yazsalar iyi olur. Biz fahişelere karşı değiliz ama amını satıp sonra çalışarak para kazanan kadınları aşağılayan orospulara karşıyız. Şarlattan orospulara, göstericiliğe ve fanatlikliğe karşıyız. Elde ettiklerini sırt üstü yatarak değil çalışıp kazanarak sağlamış gibi davranan orospuları ifşaa ediyoruz.*

Author [Hank Moody](#) Posted on [October 11, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Eskort](#), [Fahişelik](#), [Hipergami](#), [Instagram](#), [Kadın Psikolojisi](#) 14 Comments on Tag The Sponsor : Instagram "tanrıçalarının" gizli hayatı

Soru : İlk buluşmada öpüşen kız, motor mudur?

Okurumuz Tristan e-posta ile sorduğu soruları yanıtlamaya devam ediyoruz. Bu soru güzel :

Soru : (HEPSİNDEN VE KONUDAN AYRI OLARAK ŞAHSİ SORUM) İlk buluşmada öpüşen kız, motor mudur?

Kısa cevap : Tabii ki hayır ☐

Uzun cevap.

Bir kadının ilk buluşmada öpüşüp öpüşmemesi bence kadından çok erkeğe bağlı. Hatta bunu sekse de uzatabiliriz. Standart bir erkekle defalarca buluşmasına rağmen seks hep erteleyen hatun ile daha oyuncu bir erkekle buluştuğu gece seks yapan hatun genelde aynı hatundur. Olay erkeğin doğru zamanda (kadının adet döngüsüne bağlı bu ki bunu yazalım) doğru alfa olması ile alakalıdır daha çok. Ben sıklıkla ilk buluşmanın gecesi seks yapıyorum ve bu kadınların ciddi bir kısmına ortalamadan daha yollu diyemem. Ve onların anlattıklarından bildiğim kadarıyla hepsinin defalarca buluştuğu ama daha öpücükle bile şenlenmemiş çok

sıkıcı erkekler var. Çok muhtemel ben kendileri ile bir iki haftadan fazla takılmadığım için onlardan birinin kızarkadaşları şimdi.

Yanlış anlama, her kadın aynıdır demeye çalışmıyorum. Evlilik / kız arkadaş materyali ve tek gece materyali kadın ayrımı genelde olan birşey. Fakat ilk buluşmada öpmek bence herhangi bir alarm değil. Fakat ben şahsen ilk gece seksi bir kırmızı alarm olarak not alıyorum. Bu demek değil ki benimle hemen yatan kadını “sürtük bu bundan kızarkadaş olmaz” diye yaftalayayım. Tam tersi ortamda aslen sürtük olan ve bunu saklamak için özellikle senle yatmayan hatun bayağı fazla. Mesela benim tamamen şahsi gözlemim, oral seksle ciddi derdi olan hatunların önemli bir kısmı (hepsi ya da çoğu diyemem) daha önce deliler gibi oral seks yapmış ama bunu şimdi sürtük gibi görünmemek için yapmayan hatunlar. Yani 3 kere buluşup da hala seks yapmaması o kadının motor olmadığını da göstermez (fakat sana erkek arkadaş materyali olarak baktığını gösterir).

Bir kadını böyle ciddi bir kategoriye atmak için birden fazla kırmızı alarm gerekir. Bir kızın kız arkadaş materyali olduğuna sırf ilk gece öpmedi diye nasıl karar vermiyorsan, ilk gece öptü diye de karar veremezsin. Fakat tabii tek atışta vuran alarmlar da vardır. Hatun sana grup seks maceralarını anlatıyorsa ballandıra ballandıra, RUN Forest RUN!

Kısaca : Bir kadın motor tabirine denk gelecek şekilde dejenere ise onu zaten ele veren bir düzine kırmızı alarm (red flag) vardır. Amsalak olmadığın sürece genelde bu alarmlar fark edilebilir. Çok iddialı konuşacağım ama 20lerinin sonuna dayanmış ortalama bir motoru sadece bakışından bile tanırırsın. Buna ecnebiler bin yarrak bakışı (1000 cock stare) derler ve cidden de karakteristiktir ...



1000 Yarrak Bakışı

Author Mahmut Abi Posted on October 11, 2017 Categories Erkek Adam Tags Kadın Erkek İlişkileri, Kadın Psikolojisi, Soru - Cevap 36 Comments on Soru : İlk buluşmada öpüşen kız, motor mudur?

Kırmızı Hap Kadın Dostudur

Feministlerin kafasındaki kırmızı hapı almış erkek modeli tam olarak şu hakiyedeki gibi:

“17 yaşında bir kız, 23 yaşında bir erkekle ilişki yaşar. Adam ilişkide sürekli olarak baskılayıcı, kontrolcüdür. Hatunu ailesinden, arkadaşlarından uzaklaştırır. Her buluştuklarında sevişmek ister ve sevişmezlerse hatunu terk edeceğini söyleyerek tehdit eder. Hatuna bok gibi davranır, fiziksel şiddet uygular ve daha bir çok saçma sapan hareket yapar. Ama hatun adamı bir türlü terk etmez.”

Bizim burada anlatmaya çalıştığımız erkek modelinin bununla uzaktan yakından alakası yok. Mesela bu arkadaş bildiğin ezik, başka hiçbir kadınla şansı olmadığını düşündüğünden hatunu takıntı haline getirmiş ve aslında içten içe onu kaybetmemek için korkan, duygularını ve düşüncelerini kontrol edemeyen tam bir mavi hap erkeği. Diğer hatunlara çekici gelmeyen, çevresinden ilgi alamayan değersiz bir herif.

Şimdi öncelikle bu adamın kırmızı hap ile neden alakası olmadığını açıkça anlatayım. Kırmızı hap açıkça, [alfa olabilmek için](#) duygularını kontrol edebilir olmanı, bir kadın ile mutlu değilseniz hiç vakit kaybetmeden başka bir kadın arayışına yönelmeni, tek bir kadına

saplanıp kalmaman gerektiğini söyler. Bu herif gibi bir kızı kaybetmek korkusuyla hem kızın hem de kendi hayatını bok eden adamdan ancak ezik olur.

Bu hikaye ve hikayenin kırmızı hap’a uzanma hikayesi reddit’te yıllar önce gerçekleşti. Çünkü oradaki kırmızı hap algısı da bizim sözlükteki ile aynı: Kırmızı hap öğretisi, bir sürü bakir, ezik, tecavüzcü ve tacizci insan topluluğudur.

Şimdi hatun ayağı ise daha komik, bu kızımız tam 5 yıl boyunca bu kadar saçma sapan muameleye rağmen, bu salak herifle görüşmeye, her istediğinde sevişmeye, her ayrıldıklarında koşa koşa adama dönmeye devam etmiş. Bunun gibi yüzlerce örnek bulabilirsin, Türkiye zaten bu konuda resmen kontrollü bir deney gibi.

Konu ile ilgili herkesin görüşü, kızın psikolojik sorunları olduğu, genç ve saf olduğu için bunu yaptığı, bu sayede erkek arkadaşının ondan “faydalandığı” yönünde. Adamın kıza böyle yapmazsan seni terk ederim fikrini sürekli aşılamasından ve gitmesini engellemesinden dolayı hatunun kaldığı yönünde. Aynı bakış açısını feministlerde defalarca görebilirsiniz, bir kadın şiddete maruz kalıyor ve inatla da gitmiyorsa bu yine ona gidemeyeceğini hissettiren erkek yüzündendir, kadının en ufak bir suçu yoktur.

Şimdi bak, normal bir adam gidip normal bir kadına, “ya bu akşam benimle seviş ya da bir daha görüşmeyiz” gibi bir cümle kurarsa, kadının iki seçeneği vardır değil mi? Ya adamla sevişir, ya da ilişkiyi bitirir. Kadının da kendisi için en iyi olduğunu düşündüğü şeyi seçebilme kapasitesi vardır sonuçta. Ya ilişkiden memnundur ve adamla sevişmeyi keser, ya da bu lafı aşağılayıcı bulur ve adamı terk eder. Ama sonuçta bu onun kendi kararı ve kendi kararlarını alabilecek kapasitesi zaten mevcut değil mi?

Peki böyle bir soruya, kırmızı hap karşıtı ya da feminist tayfa nasıl yaklaşır? Onlara göre böyle bir sorunun tek mantıklı cevabı vardır o da kadının adamı terk etmesi. Çünkü bir erkek, hatuna hediyeler almalı, seksin lafını hiç açmadan sırf kadın belki iyiliğine sevişir diye beklemelidir. Bir erkeğin, bir ilişkide kadından açık seçik bir şekilde seks istemesi bir aşağılamadır. Eğer kadın bu soruda adam ile sevişmeyi seçerse de, bu adam kadını manipüle ettiği ya da kontrol ettiği içindir ve erkek bu durumda suçludur.

Onlara göre, bir kadın sadece doğru kararı verir, eğer bir ilişki ile ilgili yanlış bir karar veriyorsa bu erkeğin manipulatif ve kontrolcü olmasından kaynaklanır ve kadının kararını erkek etkilediği için kadın bu saçma kararı almıştır. Çok saçma ve kadını aşağılayıcı değil mi?

Peki kırmızı hap öğretisi ne der? Feministlerin aksine biz kadınların bir ilişkide kendileri için doğru olduğunu düşündükleri kararları alabilecek yetenekleri olduğunu kabul ederiz ve bu kararları açıklamak için de hipergamiyi kullanırız. Bir kadın, bir ilişkide kendi için doğru olduğunu düşündüğü kararları almakta özgürdür. Yukarıdaki soruyu soran adamla, ilişki

içerisinde bir fayda gördüğü için yatabilir de adamı terk de edebilir. Terk etmesi kadının olduğu kadar, bu soruyu soran adamın da sorunudur çünkü kadının önüne bu seçeneği kendisi koymuştur. Bu kadar basit. [Hipergami](#) kavramını çok sevmemizin sebebi de burada, çünkü kadınlara bu kararları aldırın şey hipergamiden başkası değil.

Olayın feminist bakış açısı tarafına şöyle bir örnek daha vereyim. Bir hatunla barda tanıştın, herşey iyi güzel geçti ve akşam eve geçip bir güzel seviştiniz. Olabilir değil mi? Peki ya kadın sabahına pişman olursa? Feminist bakış açısı burada kadın sonunda pişman olsa bile bu bir cinsel tacizdir ve erkek kadını manipule ettiği için olmuştur der. Bir otur düşün, gece seninle sevişmeye karar vermiş bir kadın, sabahına pişman oldu diye sen nasıl suçlu olabilirsin? Mantıksız değil mi? Hatta kadını aşağılayıcı da değil mi, kadınların ilişkileri ile ilgili aldıkları her kararda erkek manipulasyonu aramak, kadının kendi kendine karar verebilir bir canlı olduğunu inkar etmek değil midir?

Feministlerin bu noktaya gelmesinin nedeni ise, hayatları boyunca istediği boku yiyip asla toplum önünde kötü duruma düşemeyecekleri bir düzen kurabilmek. Yani bir hatun gidip cum bucket olduktan sonra, “ya ama ben çok manipule edildim, beni çok üzdüler” diyip işin içinden çıkabilmek istiyorlar.

Konusu açılmışken, yıllarca feminist politikalar sonucunda, kadın sabahına pişman olursa, sadece kadının beyanı esas olduğu için seni tecavüzden hapse bile atırabilir. Tek cümle yeterli: “Eve geldiğimizde sevişmek istemedim, bana zorla sahip oldu.”. İşte bu yüzden her zaman, bir hatun ile ilk sevişmenizi ses kaydına alın [diyoruz](#).

Author [Hank Moody](#) Posted on [October 11, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Beta Erkeği](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#) 15 Comments on [Kırmızı Hap Kadın Dostudur](#)

Soru Cevap : Alfa erkek ve beta erkek üzerine ...

Okurumuz Tristan e-posta ile aşağıdaki soruları sormuş. Bunlara toptan cevap vermek uzun sürer ama birkaç yazı ile cevap vereceğiz. Önce şu ikisi :

Alfalık olayının gördüğüm kadarıyla herhangi bir sonu yok. Herkes alfa olursa, kim beta olacak? Ya da eldeki mevcut erkek kitlesinden bazıları her zaman çok daha iyi olacak. Herkes hapi tam olarak alıp, uygulasa bile, yine bazıları beta pozisyonuna düşmeyecek mi?

Manosphere’de sıkça kullanılan bu alfa ve beta kavramları ile ilgili bizim de sıkça yaptığımız bir kolaycılık var. Alfa ve beta kelimelerini bazı erkekleri tanımlamak için kullanıyoruz ama aslında bu yanlış. Konuşma dilinde kolay geldiğinden böyle yapılıyor ama işin aslı Rollo Tomassi’nin [Alfa](#) yazısında belirttiği gibi şöyle :

Alfa bir zihniyettir, demografik bir grup değildir.

Alfa zihniyeti ya sizde doğal olarak vardır ya da geliştirmeniz gerekir. Alfa erkek dediğimiz elemanın alfa davranışları, alfa zihin yapısından gelir.

Herkes alfa olursa kim beta olacak?

Potansiyel olarak her erkek alfa zihniyetinde olabilir ya da alfa zihniyetini geliştirebilir. Bu sorunun iki cevabı var. Birincisi, erkeklerin çoğu betalığundan çok memnun ve bunlar hiçbir zaman zaten alfa olmaya çalışmayacaklar. Ne yaparsan yap.

İkincisi, günümüzde alfa davranış gösterebilecek erkek sayısı, feminen toplum baskısı nedeniyle, olabileceğin çok altında. Daha da kötüsü omega sayısı hızla artıyor yani tamamen ayak paspası erkeklerin oranı. Erkeklerin dağılımı standart normal dağılımı takip ediyordu eskiden şimdi ise median / mean omega tarafına kayıyor.

Bizim gözlemlediğimiz, birçok erkeğin aşırı beta ve feminen zihniyete sahip olması, onların doğasından ziyade feminen beyin yıkamadan kaynaklanıyor. Zira kırmızı hap sayesinde bu tür beyin yıkamalarından kurtulan hemen her erkeğin öyle ya da böyle kadınlarla çok daha başarılı olduğunu, kadınlarının kendileri ile daha mutlu olduğunu ve genel olarak daha başarılı ve mutlu olduklarını gördük. Alfa mı oldular, beta mı oldular pek önemsemiyoruz. Tek bildiğimiz bugün yığınla erkeğin rol modeli eksikliğinden, erkek olan herşeyin ana akım medyada sıklıkla alaya alınmasından ve aşağılanmasından, çok fazla anne etkisi ile yetişmesinden, feminen disney masalları aşkı propogandasından, vs. vs. gerçekte olmaları gerektiğinden çok daha aşağıda oldukları.

Son olarak da bir erkek beta bile olsa, alfa siker beta öder kısmının farkında olmalı. Bir erkek beta olsa bile salya – sümük aşk-sevgi-aile-yuva propogandalarına kanmadan alfa siker kısmını yaşayıp şimdi o dönemden geriye kalan enkazın masraflarını ödeyecek bir beta arayan kadını reddetmesi lazım. Bu nedenle diyelim ki bir nedenle hiçbir zaman alfa siker kısmında alfa rolünü oynayamayacağını anlayan bir erkeğin bari beta öder olayım da en azından biraz seks yapayım demek yerine **MGTOW** olmasını daha doğru buluyorum.

Bahsettiğim ve size de yazdığım, “kuyruğu dik tutma” olayı nasıl olur? Spor ve testosteron artışı bunu çözer mi?

Spor (ağırlık kaldırma) ve testosteron ciddi anlamda yardım eder zira bugün birçok erkeğin ciddi anlamda testosteron eksikliği problemi var. Cidden kaygı verici bir trend de **90lardan beridir testosteron seviyesinin azalıyor** olması. Bunun da bir sürü zararı var. Örneğin **testosteron eksikliği depresyona yol açan** birşey. Ayrıca motivasyon yoksunluğu ve güçsüzlük de diğer problemler.

Fakat senin “kuyruğu dik tutma” dediğin olay, herhangi bir kadının senin için sende daha önemli olmadığını bilinçaltında kavradığın an gerçekleşiyor. Erkekler çocukluklarından beri orada bir yerde özel bir kadın olduğu, bu ideal kadını elde etmek ve elde tutmak için büyük çaba göstermeleri gerektiği, onu bulamazlarsa veya kaybederlerse mutsuz olacakları öğretiliyor. Çoğunlukla dolaylı olarak. Buna ek olarak da kadınların cennetten düşme yaratıklar olduğu propogandası var. Ama bak bu propogandalar çok akıllıca. Çoğu erkek birçok kadının bu “masum melek” kavramına uymadığını biliyor ama ne zaman bir kadına abayı yaksalar o kadın hemen “istisna” oluyor. O kadını istisna yapan işte bu cennetten düşme melek propogandası. Bu beyin yıkamanın üzerinde başarılı olduğu erkek ise kadını hemen kendinden yukarı bir noktaya koyuyor. Hele de bu kadın güzelse.

Bak dikkat et kırmızı hap karşıtları kırmızı hapi kadın düşmanı sayar ama bizim yaptığımız erkeklere kadınların kendileri gibi etten ve kemikten yaratıklar olduğunu, herhangi bir kadın sırf güzel diye hiçbir şekilde bir erkekten daha üstün olmadığını anlatmaya çalışıyoruz. Biz bir erkeğin herhangi bir kadını, aşk denilen saçma sapan propogandanın oyuncağı haline gelip, çok özel mertebeye atmamasını söylüyoruz. Yani genç, güzel ve çekici kadınlara ayrıcalık veren bu propogandanın erkekler aleyhine kafalarına yerleştirilmiş bir beyin yıkama olduğunu söylüyoruz. Biraz okuduğuna dikkat edersen anlarsın ki bu mesaj kadın düşmanı değil, bir grup kadının erkeklerin beyninin yıkanması ile ayrıcalık kazanması kadın düşmanı değil.

Neyse sana cevap olarak diyeceğim ki, hiçbir kadının özel olmadığını, hayatına giren bir kadının (onları ne kadar sevsen de) aslında hayatına girebilecek kadınlardan sadece biri olduğunu bilersen zaten kendiliğinden kuyruğunu dik tutarsın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 11, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Beta Erkeği](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Soru - Cevap](#), [Testosteron](#) 12 Comments on [Soru Cevap : Alfa erkek ve beta erkek üzerine ...](#)

Tabak Teorisi VI – Bolluk & Yokluk

[Tabak teorisi](#), sizin yararınız için var, kadınların değil. Bu size çok haşın gelebilir ama tabak teorisi sizin piyasa değerinizi arttırmak için kurgulanmış ve iki seviyede çalışan bir metottur. Birincisi, dışsal – dürüst ve bağlanma olmadan flört ederek karşınızdaki kadına talep edilen biri olduğunuzu gösterirsiniz. Bu duyguyu yeşertmek için hiçbir planınız olmasa da kadınların telefonlarını Cuma – Pazar günleri cevaplamamak gerektiğini söyleyecek kadar bile ileri gittim. İlginizin talep edildiği algısı, ilginizin değerini artırır – bir erkek bir kadınla beraber olmak için can atmaya başladığında ilgisi değersizleşir. Bir erkek için, ilgisini ele geçirmek için rekabet eden 3 – 4 kadından ve onların içinde rekabet stresi yeşertmek için

yapacağı dolaylı hamlelerden daha iyisi yoktur. Bu kadınların oldukça aşına olduğu, gerçek bir sanattır. [Kadınlar doğal tabak çeviricidir](#), kendilerinin değişik seviyelerde olan çekiciliklerini tabakları sıraya dizmek için kullanırlar.

İkincisi, tabak teorisi bir erkeğin kendi içsel yararı içindir. [Orjinal yazıda](#) da belirttiğim gibi, bir erkek için umursamaz davranmanın en kolay yolu gerçekten umursamamaktır. Bir kadını gerçekten fazla kafaya takmamanın yolu, bir tanesi sizi oyuna getirirse, ilginiz için sırada 3 tane daha kadın olduğunu bilmektir.

Bu sayede birçok [shit testi](#) kendiliğinden geçersiniz. Erkeklerin birçok shit testi geçememesinin temel nedeni tek bir kadına bilinçsiz olarak çok fazla ilgi yaymasıdır. Sonuçta shit test bir kadın tarafından aşağıdaki 3 şeyden birini ya da herhangi bir kombinasyonunu belirlemek için kullanılır :

1. Kendine güven – en öncelikli olarak
2. Opsiyonlar – bu erkek bana gerçekten “özel” olduğum için mi ilgi gösteriyor yoksa başka opsiyonu olmadığı için mi?
3. Güvenlik – bu erkek bana uzun dönemli güvenlik sağlayabilecek biri mi?

Tabak teorisi pratiği ile, ruh haliniz bu testleri otomatik olarak geçebilecek şekilde olacak (ya da olmalı). Bolluk düşüncesi Tabak Teorisinin temelidir. Kadınlara (ve genel olarak hayata) bolluk zihniyeti ile yaklaşmak konusunda bir sürü şey yazıldı. İnsanlar genellikle birşey konusunda çok fazla alternatifin olmasının o şeyi ucuzlatacağını düşünürler, bu bir dereceye kadar doğrudur, ama bu aynı zamanda büyük bir havuzdan seçebileceğiniz alternatiflerden hangisinin en iyisi olduğunu anlamanızı da sağlar.

“... ama ben çok meşgulüm ve bu yüzden kızları sürekli ertelemem ve ekmem gerekiyor. Bunu anlayıp beni takip etmeye başlıyorlar. Hatunları delirteceğim diye korkuyorum.

Haftasonlarım tamamen dolu. Hangi noktada durmamız gerek?”

Bu sahip olabileceğiniz en iyi problem. Oyunu başarılı bir şekilde kendi lehinize çevirdiniz : tabak çevirmenin içgüdüsel olduğu ve tabaklarınızın sizin peşinizden koştuğu bir aşamaya geldiniz. Yokluk ile değer yaratıyorsunuz. Hangi noktada bir dur demek lazım? 30 yaşının altında iseniz oyuna devam edin. 30 yaşının üstünde iseniz oyunda kalın ama oyunu soğutun – bir erkeğin tek eşliliği aklından geçirebileceği tek zaman bolluk psikolojisini deneyimlediği zamandır. Eğer haftasonunuzu işgal eden kadınlar sizi boğuyorsa, kendini ispatlamış bir tabakla Perşembe akşamları buluşmaya ve haftasonlarınızı başka şeyler yapmaya ayırın mesela.



Takviminizi arkadaşlarınızla buluşmak ve başka ilginç şeyler yapmak için temizlemekten çekinmeyin. Unutmayın, yokluk değeri arttırır. Birçok erkek tabak çevirmenin sürekli çaba gerektiren birşey olduğunu düşünür. Bu doğru değil. Aslına bakarsanız kendinizi tüm tabaklarınıza eşit olarak ayırmaya çalışırsanız bir ya da ikisi ile tamamına ermeye itersiniz kendinizi. Birçok erkek tabakları sürekli çevirmek gerekir sanır ama işi doğru yaparsanız tabaklar kendi kendilerini çevirirler. Burdaki temel korku eğer bir tabağa yeterince zaman harcamazsanız o tabağın düşeceğidir. Bu bazen olur ve kendinizi buna hazırlamanız gerekir. Daha fazla tabak çevirmek için bazen bazı tabakların düşmesi gerekir. Ama çoğunlukla fazla el altında olmamanız belli bir gizem ve yokluk duygusu yaratacaktır ki tabaklar sizin peşinizde koşacaktır.

Tabak çevirmek uzun süreli ilişkiye giden bir yol olabilir ama tabak çevirmeyi uzun süre pratikleyip bu sayede ne tip bir kadının sizin için kaliteli bir ilişki ifade edebileceğini ve bu kadını nasıl ayırt edebileceğinizi öğrenmeden uzun süreli ilişkiye geçmeyin. Birçok [oyun](#) yeteneğinde olduğu gibi, beta tabak çevirmeyi de belli bir seviyede başarı elde edip idealindeki [rüyalarının kadını](#) bulmak ve buradan kendi kendini yokeden bir uzun süreli ilişkiye geçmek için kullanır. Burada da seçimini ergen idealleri baz alarak yapar, kadınların kalitelerini anlama konusunda olgunlaşmadan.

Çevirebildiğiniz kadar tabak çevirin zira bir kere uzun süreli ilişkiye geçtiğinizde, artık oyununuz ne kadar güçlü olursa olsun, sizi değerli kılan kadın rekabet stresinin bir kısmını kaybedeceği için, işiniz zorlaşacak. Bütün tabaklarınız gidecek ve ilişkiye girdiğiniz hatun rahatlayacak. Bu, erkeklerin bağlılık sözü ile uzun süreli ilişkiye girmeden önce tavşanlar gibi çiftleştikleri hatunun, ilişki başladıktan sonra daha az seks yapmaya başlamasının temel nedenidir. Bağlılık sözü verdiğiniz bir ilişkide tabak çeviremezsiniz. Kadında rekabet stresi yaratmanın başka yolları da var elbet ama hiç biri bekar ve tabak çeviriyor olmak kadar etkili değildir.

İngilizce aslı için : [Plate Theory VI : Abundance & Scarcity](#)

Tabak Teorisi – Tüm Yazılar

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 10, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [Tabak Çevirmek](#), [Tabak Teorisi](#), [The Rational Male](#) 45 Comments on [Tabak Teorisi VI – Bolluk & Yokluk](#)

Tabak Teorisi V – Kadınların Oyunu

Kadın Tabak Teorisi

Kadınlar doğal tabak çeviricidir dediğim ilk günden beridir, bu iddiamı detaylandırmamıştım. Sanırım benim kadınların herhangi bir zamanda sadece bir erkekle yatacakları düşüncesine karşı olduğumu bilmeyen yok. Bu konuda bildiğim birkaç kadını örnek verebilirim ama sadece davranışları gözlemek bile yeterli. Ama şuna katılıyorum : kadınlar sosyal olarak tek eşliliğe itiliyorlar ve kendi doğaları da buna meyilli. Fakat kadınlar konusundaki çoğu şey gibi konuşulanlarla yapılanlar çok büyük oranda farklı. Cinsellik kadının birinci ve en önemli vasıtası ve bunu en hanımhanımcık kadınlar bile biliyorlar – diğer kadınların bunu sürekli kullanmasından şikayet etmelerine rağmen.

Bir kadının birinci önceliğinin güvenlik aramak olduğu doğru, ve kadınların motivasyonunu incelerken bunu aklımızın bir köşesinde tutmalıyız ama burada sorun edilen metodolojileri. Bu konuda erkeklerin anlaşılır bir şekilde kafalarını karıştıran birşey var. Bir yandan kadınların orospu yaftası yeme korkusuyla, öz saygılarını ve toplumun kendilerine olan

saygısını korumak için sürekli dışarı gösterdikleri bir yüzleri var. Ama bu, en iyi erkeği bulmak için birden fazla erkeği deneyimlemek arzusu ile dengelenmelidir. Bunu gerçekleştirmek için kadın, ince hesaplanmış ve kadın milleti ve bir grup erkek tarafından pohpohlanan, ince ayarlanmış bir ikiyüzlülük ile hareket etmek zorundadır (buradaki erkekler genelde kadının vereceği cinselliğe muhtaç, ve bu nedenle de kadının davranışını görmezden gelmek zorunda olan aç ve opsiyonsuz erkeklerdir, ya da kafası bunu normal algılamaya programlanmış erkekler).

Bir kadının arsızca tabak çevirmesi sosyal olarak kabul edilen birşeydir.

Bu söz size aşırı mı geldi? Her ne kadar cinsel pratiklerini uluorta sergileyen bir kadın orospu damgası riskini yeme riski ile karşılaşsa da (bu devirde bunun olacağı da şüpheli), çoğu görece güzel kadının dolaylı olarak yedek klübesinde beklettiği ve bir işareti ile sahaya çıkmaya hazır “oyuncakları” vardır. Bunlar **uydu erkek** olarak bilinir. Bunlar ilgi sağlayıcılar, “belki” erkekleridir. Ve bunun herhangi bir anda seçtiği esas oğlanla bir alakası yoktur, her zaman kendisine ilgi pompalayan 4 – 5 uydu erkeğin varlığı bile kadının öz-değerini, diğer kadınlar arasındaki statüsünü arttırır ve ona elindeki tabağı istediği an atma güveni verir. Çünkü bilir ki 2 – 3 erkek (ya da Facebook’ta 20 erkek) düşen tabağın yerini almak için hazır beklemektedir, soru sormadan. Zaten kızımızın bahanesi de kenarda hazırdır hep.



Bu pratik aynı şeyi yapan diğer kadınlar tarafından da desteklenir ve bu davranışı mazur gösterecek sosyal bahaneler de hazırdır. Bu kadın imtiyazının hiç dile getirilmeyen kuralıdır : **bir kadın istediği an fikrini değiştirebilir.** Bu kadınlar için çok güçlü bir araçtır. Eğer kadın erkekle yattıktan sonra fikrini değiştirirse, onu bu “dallama” duygusal ya da fiziksel baskı ile sekse zorlamıştır ya da aslında kızımız istediğini sanmış fakat sonra farkına varmıştır ki bir hata yapmıştır. Burada otomatik tepki dışının, “daha güçsüz” cinsin, yanında yer almaktır. Kadınlar bunu empati ve sempati duygularından yapar, erkekler de onunla ilerde yatabilme ihtimalinden.

Sonuçta feminen zorunluluk sosyal olarak desteklenir. Bunu anlamak önemli zira bir erkek olarak buna dikkat çekmem bile beni şüpheli durumuna düşürür. Bu şüphe aslında bunun ne kadar sosyal yapıya işlediğine işaret eder, sorgulamak bile sürgün nedenidir. Fakat birçok kadın için bu tür tabak çevirmenin bilinçli yapılmadığının farkındayım. Aslında kadınlar bunu otomatik olarak, düşünmeden yaparlar. Aynı zamanda bu gücün birinci kuralıdır – güç sende iken güçsüz olan senmişsin gibi davran.

Kısaca kadınlar, yaptıklarının sosyal olarak tepki görmeyeceğini bilerek, tabak çevirmenin kadın versiyonunu icra ederler. Fakat kadın tabak teorisi seksten daha fazlasını içerir. Unutmayın, ilgi kadın milletinin para birimidir. İlgı çekebilme kapasitesi kadının özgüvenini, kadın hiyerarşisindeki yerini, cinsel seçilebilirliğini ve hayatındaki daha bir sürü şeyi belirler. Bu nedenle tabak çevirmek “bu akşam hangi çocukla yatsam”dan daha farklı bir hal alır. Bu dinamik ve faktörler kadınları doğal tabak çeviriciler yapan şeylerdir. Bir kadının “belki” erkeği ile hiçbir şekilde seks yapmaya niyeti olmasa bile, onun ilgisinin kadın için hala değeri vardır. Bu, alt beyinde sürekli çalışan güvenlik arayışı algoritmasını tatmin eder. Hipergaminin altında yatan psikolojik kalıntı budur.

Şimdi bunu bir de kadınların doğal iletişim şekli olan dolaylı konuşmayı ekleyin – erkeklerin, kadınların herhangi bir zamanda tek bir erkekle yatmaya meyilli olduğu yanılığısına kapılmasını doğal karşılırsınız. Bir erkek buna bakarak bir kadının sadece bağlılık şartları altında seks yapacağına inandığında, kadın tabak çevirme, opsiyonlarını değerlendirme ve o anki hipergamik dürtüleri neyi istiyorsa onu tatma konusunda özgür kalır. Eğer havuç yeterince iyi ise, şu an arabaya koşulu beygir, daha iyi bir aygır gelene kadar arabayı çeke duracaktır. Buradaki beygir erkek bir çeşit koma halindedir, eğer kadının sosyal ve psikolojik mekanizmasını bilse, o arabayı çekmeyecektir. Bu nedenle bir erkeğin, seks için kadının bağlılık istediğine inanır olması iyi birşeydir, bununla çelişen davranışlar burnunun ucunda dönüyor olsa da.

Tabak Savaşları

Son olarak şunu belirtelim bu dinamik kadınların birbirleri ile rekabette çok etkili silahlarıdır. [Bir önceki Tabak Teorisi yazısında](#) belirtmiştim, kadınların rekabet stresi, erkeklerin kendi tabak çevirme pratikleri için kullanabilecekleri, yararlı birşeydir ama bunun bu kadar kullanışlı olmasının sebebi, kadınların bunu birbirleri aleyhine sürekli kullanmalarıdır. Bir kadının diğer bir kadına “sürtük” demesi, onun konuşulmayan sosyal tertibata açık bir ihanetidir. Kadının burda asıl dediği şudur : “kural gereği kadının seks için bağlılığa ihtiyacı vardır ama bu kadın hiçbir erkeğin bağlılığını haketmez zira kurala göre oynamamaktadır”.

Bir kadını bu şekilde erkek bağlılığı için değersiz kılmak, en azından bunu yapan kadının gözünde, rekabetten bir kadını atmaktır. Burada sürtük damgası yiyen kadın, kadınların gizlice oynadıkları oyunu oynamaktadır ama teşhir edilmiştir ve bu nedenle de hem erkek ilgisini ve getirdiği özgüven ve statüyü kaybetme tehlikesi altındadır. Bu erkeklere önemsiz

görünebilir ama aslında ciddi bir cins içi savaştır. Bir kadının sadece çok çekici bir görünüme sahip olduğu için, sizin beraber olduğunuz kadın grubu tarafından, nasıl çekiştirildiğine hiç şahit oldunuz mu? “Böyle giyindiğine göre sürtüğün teki olmalı”. Bunlar bir erkeği, kadını sadece görüntüsüne göre derecelendiriyor diye azarlayan kadınlardır aynı zamanda. Burada şahit olduğunuz feminen rekabet stresidir.

Arkadaşlar, size bu müjdeyi vermekten büyük mutluluk duyuyorum : kadınlar sikişirler. Belki sizinle sikişmezler, belki benimle sikişmezler ama biriyle sikişirler. Bahar Tatilinde, Cancun’daki köpük partisinde tanıştığı yakışıklı delikanlı ile 5 dakika içinde sikişen kadınla, senin onunla seks yapmak için önce bağlanmanız gerektiğini düşünmeni isteyen kadın aynı kadındır. Bütün kadınlar cinsellik ister, sadece sizin doğru zamanda doğru erkek olmanız lazımdır.

Makalenin İngilizce aslı için : [Plate Theory V – Lady’s Game](#)

[Tabak Teorisi – Tüm Yazılar](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 10, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [Tabak Teorisi](#), [The Rational Male](#), [Uydu Erkek](#) 70
Commentson [Tabak Teorisi V – Kadınların Oyunu](#)

Plan B

2014 yılında Medical Daily’de ilginç bir haber çıktı : [The Back-Up Plan : Half of Women have “plan B” Man They can run away with](#) (Yedek Plan : Kadınların yarısının beraber gidebileceği bir “Plan B” erkeği var). En [son Tabak Teorisi yazımızda](#) kadınların doğal tabak çeviriciler olduklarından bahsetmiştik. Bunu bir sonraki [Tabak Teorisi serisi yazımızda](#) ayrıntılandırıyoruz ama konuyla alakalı olan bu araştırmayı da burada paylaşmak istedik.

OnePoll.com’un yaptığı araştırmaya göre, kadınların yarısı, “Plan A” (şu anki sevgili ya da koca) ile işler yoluna gitmediğinde kollarına atlayabilecekleri bir Plan B adamı tutuyormuş bir köşede :

“Kadınların ilişki beklenmedik durum planlarını analiz etmek için 1,000 adet kadının katıldığı araştırmada, katılanların yarısı bir köşede tuttukları ve gerekirse ortaya çıkaracakları bir erkek olduğunu belirtti. Fakat bu erkek çaylağın teki değil : büyük ihtimalle kadının yıllardır çevresinde dönen bir arkadaş bu adam (Erkek Adam Notu : Uydu Erkek). Kadınların 10’da 4’ü bu adamı şu anki ilişkilerine başladıktan sonra tanıdıklarını itiraf ettiler. Aynı oranda kadın ise bu elemanın şimdiki erkekleriyle tanışmadan çok önce piyasada olduğunu belirtmişler.

10 kadından biri, Plan B’lerinin çoktan kendilerine olan aşklarını itiraf ettiğini söylemiş. 10’da 2si ise Plan B’lerinin kendileri için herşeyi anında bırakağını söylemiş. Bu alternatif erkeklerin kadın arkadaşları için her an hazır olmasının bir sebebi var. Kadınların yüzde 25’i bu alternatif erkeğe olan duygularının, şimdiki erkeğe olan duyguları kadar yoğun olduğunu belirtmiş ve yüzde 15’i de şimdiki erkeğe göre daha yoğun olduğunu belirtmiş. (Erkek Adam Notu : yani bu kadınların yüzde 40’ının şimdiki erkeklerine olan duyguları bayağı zayıf).” Tabii feminen ana akım medyanın bu sonuçlardan çıkardığı şu (utanmadan yazmışlar) :

Bu araştırmanın erkeklere söylediği şey, kadınlarının ihtiyaçlarına daha fazla özen göstermeleri, ilişkinin kötü gittiği zamanlarda bile. Fakat bunun hemen ardından, TheArtOfCharm.com’dan pek de yanlış olmayan bir alıntı yapmış Medical Daily :

*Kız arkadaşınızın ilgisini ayakta tutmak ilişkiyi sağlıklı tutmak demek. Hiç hayale kapılmayın – oyun hiçbir zaman bitmez. **Oyun** her zaman devam eder ve siz ilişkiyi her zaman canlı tutmaya çalışırsınız. İyi haber ise bu hiç de külfet değil. Oldukça zevkli bir süreç.* Tabii ana akım medyanın meriçlere tavsiyesi “ona küçük sürprizler yapın”, “hediyeler alın” falan tadında saçmalıklar. Bizim tavsiyemiz ise basit. **Tabak çevirin**, siz kenarda en az 2 tane **Plan B bulundurun**, dominant olun ve oyunu bırakmayın.

Author Mahmut Abi Posted on October 10, 2017 Categories Erkek Adam Tags Hipergami, Kadın Erkek İlişkileri, Kadınlar ne ister 8 Comments on Plan B

Gelinin kendini aldattığını davetlilere videoda gösteren damat

Singapur’da düğünden kısa süre önce gelinin kendisini aldattığını öğrenen damat, intikam niyetine gelinin aldatmasını belgeleyen görüntüleri **düğün videosunda davetlilere göstermiş**. Singapur medyasında çıkan haberlere göre damadın hazırladığı video klasik şekilde birlikteliklerini gösterirken birden gelinin başka bir adamla bir otelde oldukça samimi görüntülerine atlamış. Görüntülerden hemen sonra da damat geline cehenneme git dedikten sonra salonu terketmiş.

Nişanlısının kendisini aldattığından şüphelenen işadamı damat, düğünden birkaç hafta önce bir özel dedektif tutmuş. Damadın tuttuğu özel dedektif gelini 6 hafta izleyip damada aldatıldığını ispatlayan bilgileri sağladıktan sonra nişanın atıldığını düşünürken düğüne davetiye almış.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 9, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Aldatma](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 2 Comments on [Gelinin kendini aldattığını davetlilere videoda gösteren damat](#)

Bir grup kadını ıssız bir adaya koyarsanız ne olur?

Aşağıdaki yazı, [Return of Kings](#) sitesinde yayınlanan [Why patriarchy is the greatest social system ever created?](#) yazısının yorum kısmında yer aldıktan sonra The Red Pill reddit grubunda tepeye oynadı.

“Birkaç yıl önce, Survivor yarışmasının Hollanda versiyonunu, feminist oda arkadaşım ile izleme zevkine nail olmuştum. Hollanda Survivor’ın bu serisinde iki ada vardı ve birinde sadece erkekler ve diğerinde sadece kadınlar bulunuyordu. Feminist oda arkadaşım serinin reklamını bana ve diğer öğrencilere haftalarca yaptı zira ona göre bu program bize kadınlar tarafından yönetilen bir toplumun ataerkil toplumun kötülüklerinden nasıl kurtulmuş olacağını gösterecekti.

Olayın nasıl geliştiğini anlatayım : iki grup kendi adalarına bırakıldı ve başlangıç için bir miktar erzak verilerek kendi hallerine bırakıldılar. İki grupta da başlangıçta insanlar yerel hiyerarşiyi anlayana kadar bir miktar karmaşa oldu. Erkekler genellikle neyin gerekli

olduğunu düşündülerse onu yaptılar – ortamda emir veren bir lider yoktu. Kimi avlanmaya çıktı, kimi yiyecek toplamaya giderken kimi balığa çıktı. Bir elemena kumda oturmaktan gına geldi bank yapmaya başladı. Diğerleri zamanla büyüyen bir klübe yaptılar. Bir diğer eleman her gece yemek yaptı. Birkaç gün içinde, muntazam bir medeniyet çıktı ortaya, hergün bir öncekine göre biraz daha varlıklı bir medeniyet.

Kadın topluluğu da bir rutine bağladı hemen. Havularını asacak bir ip gerildikten sonra güneş banyosuna ve ağız dalaşına başladılar. Çünkü erkeklerin aksine kadınlar grubun ortak kararı olmadan hiçbirşey yapamıyorlardı. Ve grup en az bir düzine kadından oluştuğu için, hiçbir zaman ortak karar da alamıyorlardı. Birkaç bölüm içinde kadınlar tüm erzaklarını yediler, tropik fırtına ile sıırıslıklam oldular, kum sineklerince çiğ çiğ yendiler ve genel olarak acınası bir haldelerdi. Erkekler ise gayet mutlu mesuttular. Çatışmalar vardı tabii ama bunlar genelde hızlıca çözülüyordu.



Bunu feminist arkadaşım ile izlemek ise paha biçilmez bir deneyimdi. Önce farklılıklara kılıf uydurmaya çalıştı ama argümanları hızlıca zayıfladılar ve zayıfladılar. Sonunda program yöneticileri, birşeyler yapmaları gerektiğine karar verdiler ve kadınlara yardım etmek üzere erkek adasından 3 erkeği kadın adasına gönderdiler. Kadın adasından da 3 kadın erkek adasına gitti. Bu bölüm boyunca feminist arkadaşımın yüz ifadesi paha biçilmezdi.

Başlangıçta kadın adasına seçilen 3 erkeğin, gayet tahmin edebileceğiniz nedenlerle, ağız kulaklarında idi. Ama sonra adaya gittiler ve kadınlarca karşılandılar. “Klubeniz nerede?” diye sordular. “Bizim klübemiz yok”. “Ezакlarınız nerede?” diye sordular. Cevap : “Tüm pirinci yedik”. Vs. Vs.

3 eleman sonuçta köpek gibi çalışmak zorunda kaldı. İlk haftalarda edindikleri tüm yetenekleri kullanarak ve deneye yanıla bir klübe inşaa ettiler, balık avladılar, kadınlara yiyecek toplama işi yaptırmaya çalıştılar. Kadınlar dırdıra ve güneş banyosuna devam ettiler.

Erkeklerin adasına giden 3 kadın ise oldukça mutlu oldular. Yemek, barınak ve yeterince erkek ilgisi hazırды. Onlar da güneş banyosuna devam ettiler.

Ve dostlarım bu, ataerkil toplum düzeniydi. Benim eski arkadaşım ise artık feminist değildi.”

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 9, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Ataerkillik](#), [Feminizm](#), [Return of Kings](#), [The Red Pill](#) 53 Commentson Bir grup kadını ıssız bir adaya koyarsanız ne olur?

Tabak Teorisi IV – Hedefteki Tekeşlilik

[Tabak teorisine](#) ucundan bulaşmamış bir erkek, tabak çevirme kavramını ilk okuduğunda genel tepkisi, bu teori kendi “hedefteki tekeşlilik” kafa yapısı ile çeliştiği için teoriyi reddetmektir. Bunun ortalama bir beta ya da [OHS](#) için biraz fazla kaçacağını anlamak zor değil ama kadınlarla gayet başarılı olan bir oyuncu erkek bile bu teoriyi refleks olarak reddedebilir. “Hedef-tekeşlilik” mentalitesi feminen – merkezci sosyal bir tertibattır, ama aynı zamanda güven konusundaki doğal istekte de bir ayağı vardır. Bu nedenle tabak çevirmenin en hafifi bile birçoğu için tamamen akıl almazdır. Feminin – merkezci zorunluluk erkeklerin toplu bilincine hayat boyu şu propogandayı pompalar : tekeşlilik yalnızlığa ilaçtır, sizi daha sorumluluk sahibi biri yapar, düzenli seks yapmanıza olanak verir (hahaha, pardon çeviren osurarak güldü burda) ve daha bir sürü “doğru olan bu / senin için en doğrusu bu” safsatası çevresinde dönen şey. Bu da zaten pek bir opsiyonu olmayan ortalama betanın beta / ohs yöntemleri geliştirmesine ve kadınların tekeşli yakınlığını elde etmek için yapmaları gerektiğine inandıkları (ve kadınlarca söylenen) şeyleri yapmalarına neden olur.

Sonuçta anlaşılır bir şekilde, bağlanmadan birlikte olma fikri kendisine çoğunlukla olduğu gibi alay edilerek değil de adam gibi anlatıldığında, betanın “tekeşlilik = mutluluğa giden tek yol” inancı ile çakışır. Bir erkeğin hayatın bu arenasında daha fazla opsiyonu olmasının iyi birşey olacağı fikri ya da bunun gayet yapılabilir olduğu fikri, betaya tamamen yabancıdır. Bu nedenle ortalama bir beta bunun neden çalışmayağı, ya da kendisi için çalışmayacağı konusunda türlü bahaneler üretir.



Lojistik

“Ben tabak çeviremem zira bunun için vaktim yok, bir tabağı diğeri farkına varmadan çeviremem, vs.”

Eğer sağlıklı, açık ve söz vermeden tabak çeviriyorsanız, lojistik problem bile değil aslında. Aynı haftada 4 – 5 kadını idare eden ve çoğu betaya göre çok daha meşgul oyuncular var. Bu yolu takip etmenizi salık vermem zira ortalama bir Pickup Artist (PUA) söz-vermemek konusunda tamamen yalana başvurarak idare eder kadınları. Ama burada başarılarının sırrı, tabak çevirme tekniklerini mükemmeleştirdiklerinden, tabakların artık kendi kendilerini çevirmeleridir. Birçok müzmin beta bir kadına sürekli zaman ve ilgi harcamazlarsa “iyi bir şans” kaybedeceklerine inandırılmışlardır. Bunun [ruh ikizi kişilik bozukluğu](#) göstergesi olmasının yanısıra burada olan betanın tabak kaybetmek korkusudur zira bu kavrama alışık değildir. Yokluk zihniyetinin delili olan bu kafa yapısı, “hedef-tekeşlilik” koşullanmasının sonucudur. Tabak teorisi umursamaz olmanızı değil korkusuz olmanızı gerektirir. Tabak teorisini icra ederken, tabağınızın sizi araması gerekir. ÖDÜL ve zamanı değerli ve talep edilen prens sizsiniz. Kadının peşinde koştuğu nesne olmanız lazım. Bunu söyledikten sonra belirtelim, hala tabakları görmek ve onların dikkatini canlı tutmak için bir miktar çaba göstermeniz lazım. Ama bu, bir tabak düşer kırılırsa, diğerlerinin dönmekte olduğu ve düşenin yerine yenisinin bulunacağı güveniyle yapılmalı.

Kişilik

“Benim kişiliğim buna elvermez. Playboy olarak anılmak istemiyorum. Bir kadına bunu asla yapamam. Kim böyle bir insan olabilir?”

Bu bahaneler çok yaygın ve sadece betalarla sınırlı değil. Bir sürü kendine güvenen ve maskulin erkek bile tekeşliliğin kadına boyunlarının borcu olduğuna inanıp, kadınların hiçbir rekabet stresi olmadan ilişkinin çerçevesini belirlemelerine izin veriyorlar. Çapkın playboyolar dürüst insanlar değiller – tabak çevirmiyorlar zira her tabağı birbirinden tamamen soyutluyorlar ki bu da lojistik olayına dönüyor. Tabii ki her tabağa başka hikaye anlatırsanız bu hikayeleri mantıklı tutmaya çalışmaktan başka şeye zamanınız olmaz. Tabak çeviren bir erkeğin buna ihtiyacı yoktur zira HİÇBİR ZAMAN HİÇBİR TABAĞA TEKLİK İMASINDA BULUNMAZ. Bir tabak ya bunu kabul eder, ya da tabak olmaz. Açıkça, dürüstçe ama dolaylı yapıldığında – kendinizi çapkın oyuncu olarak değil, zamanı rekabete değer bir erkek olarak konumlayacaksınız.

Kadınlar başarılı bir erkeği paylaşmayı, sadık bir kaybedenle daralmaya tercih ederler. Bu cümle aslında Tabak Teoisi – Hedef Tekeşlilik karşıtlığını çok güzel özetliyor. Erkekler genel olarak kadınların rekabet stresinin gücünü ve faydasını çok hafife alıyorlar. Daha önce de söyledim, kadınlar doğal tabak çeviricidirler – çok erken yaştan itibaren kendisine cinsel ilgi duyan elemanı idare etmeyi öğrenirler. Kadının stresi erkek için faydalıdır. Bunu kullanmaya yeltenmeseler bile bu rekabet stresinin hep orda olduğunu bilmek önemlidir. Rekabet stresi, bir kadının gün içinde yaptığı herşeye renk verir. Makyaj, elbiseler, ayakkabılar (Tanrım, AYAKKABILAR), kadın ve erkeklerle dolaylı iletişim, sosyal tertibatlar, flörleri karşılaştırmalar ve değerlendirmeler ... HEPSİ bu en iyi erkeği kapama ve yan kapıdaki kıza kaptırmama telaşından gelir. Bu stresin erkekte karşılığı [reddedilme korkusu](#) ve bunu yaşamamak için icat ettiği [bahanelerdir](#).

Unutmayın ki tekeşlilik, feminen zorunluluğun dayatmasıdır. Kadının sürekli kaos içinde olan dünyada, güvenlik arzusunu tatmin etmesini sağlayan sosyal sözleşmedir. Hedef – tekeşlilik düşüncesine sahipseniz ve bundan kurtulmaya çalışıyorsanız, bunun feminen zorunluluğun bir aparatı olduğunu anlayın. Bu, tekeşliliğin faydalarını görmezden gelin demek değil ama tekeşliliğin erkeğin sağlaması gereken bir sorumluluğu fikrinin nasıl yeşertildiğini bilin. Hedef tekeşlilik zihniyetini bırakmaya çalışan erkeklerin içsel çatışması, önceki koşullanmalarında yapmaya çalıştıkları temel bir değişikliğin sonucu.

Ayrıca bakınız :

[Tabak Teorisi](#)

[Tabak Teorisi II – Bağlanmamak](#)

[Tabak Teorisi III – Dönüşüm](#)

Her betaya bir eş

[Hipergami üzerine birkaç not](#) yazısında feminizm ve cinsel devrim sonrası bir geçiş döneminde yaşadığımızdan bahsetmiştim. Bunu biraz açmak istiyorum zira bu konu biraz ağır ama önemli.

Bugün kökleri yaklaşık 10,000 yıl önce, avcı – toplayıcı toplumdan tarım toplumuna geçiş döneminde olan bir medeniyetin içinde yaşıyoruz. Bu medeniyetin temel taşı, hemen hemen her erkeğin ve kadının bire bir eşleşip kurduğu aile kurumu. Fakat anatomik olarak modern insanın (homo sapiens sapiens) 250,000 yıllık tarihi (hatta homo sapiens öncesi homonoidleri de katarsan 2 milyon yıllık tarihi) içinde çok kısa bir dönem bu 10,000 yıllık medeniyet. Ondan öncesi uzun bir avcı – toplayıcı toplum dönemi.

Genetik araştırmalara göre içinde yaşadığımız medeniyet öncesinde, [kadınların 80%si genlerini gelecek nesillere aktarabilmişken, erkeklerin sadece 40%si genlerini gelecek nesillere aktarabilmiş](#). Erkek egemenlik hiyerarşisinin tepe 20%ine alfa erkek, onun altındaki 60%ye beta erkek dersek, kabaca betaların büyük çoğunluğu ve omegaların (erkek egemenlik hiyerarşisinin kaybeden 20%lik tabanı) tamamı çiftleşme potansiyeli bulamamış. Burdan tabii bariz sonuç olarak tepedeki azınlık birçok kadına sahipken, tabandaki çoğunluk hiçbir kadınla birlikte olamamış diyebiliriz. Yine görünen o ki kadınlar çağlar boyunca bir alfanın haremindedir, onun birden fazla kadınından biri olmayı, kendine adanmış bir betanın kadını olmaya tercih etmişler.

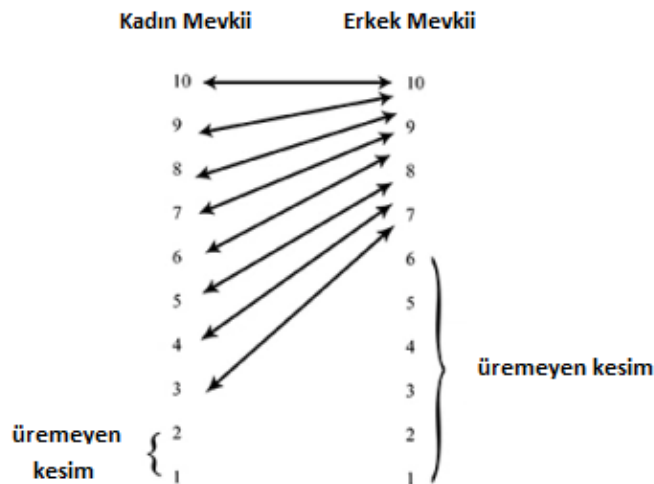
Modern medeniyete sahip toplumların, daha doğal ama ilkel toplumlara üstünlüğü de işte tam bu noktadaki inovasyonları. Goriller, şempanzeler ve ilkel insan toplulukları üzerinde yapılan çalışmalar gösteriyor ki erkekler çok-eşli ve önüne gelenle yatmaya meyilli. Bu şaşırtıcı değil [ama aynı araştırmalar dişilerin de tek-eşli değil hipergamik olduklarını gösteriyor](#). Bir kadın belli bir zamanda sadece bir erkekle birlikte belki ama erkeklerin [egemenlik hiyerarşisindeki yerleri dalgalandıkça](#), piramidin altına doğru düşen erkeği bırakıp, yukarısına çıkan erkeğe [gitmek gibi bir eğilimleri var](#). Bu arada şimdiye kadar “neden tek-eşli ilişkiye girmeyi ilk isteyen kadın olmasına rağmen genelde ilk çıkmayı isteyen de kadın” diye sorduysanız, işte cevabınız.

Neyse, modern medeniyetin şehirler ve ordular kurmak gibi misyonları için her erkeğin toplumda bir yatırımı ve o topluma hayatının önemli bir kısmını harcaması için bir nedeni olması lazım. Avcı – toplayıcı toplumda kadınsız kalan betaların böyle bir motivasyonu hiç olmamış. Neden olsun ki? Bir kadın ve çocuklarına kaynak sağlamak gibi bir derdi olmayan avcı – toplayıcı betanın, artı-değer üretecek bir aktiviteye girmesinin, kendisi için hiçbir anlamı yok.

Tarım toplumu sonrası medeniyet bu sorunu, kadınların hipergamisini bastırarak ve onları betalardan biri ile hayat boyu aile kurumuna girmeye zorlayarak çözmüş. Bütün bu namus, bekaret, kızı babanın kocaya vermesi vs. gibi toplumsal sözleşmeler “her betaya bir kadın” stratejisini gerçekleştirmek için var. DNA testi öncesi erkeklerin bir aile kurmasını ve kurdukları ailede yetiştirdikleri çocuğun kendisine ait olduğuna mümkün olduğunca emin olmasını sağlayan toplumsal gelenekler bunlar. Böylece oluşan çekirdek aile, betaların toplumda bir yatırımının olmasını ve onların hayatlarının önemli kısmını topluma harcamasını sağlamış. Bütün erkeklerini topluma artı – değer üretir hale getiren medeniyetlerin, erkeklerin yüzde 60’nını toplum için kılını kıpırdatacak nedeni olmayan ilkel toplumları alaşağı etmesi şaşırtıcı değil.

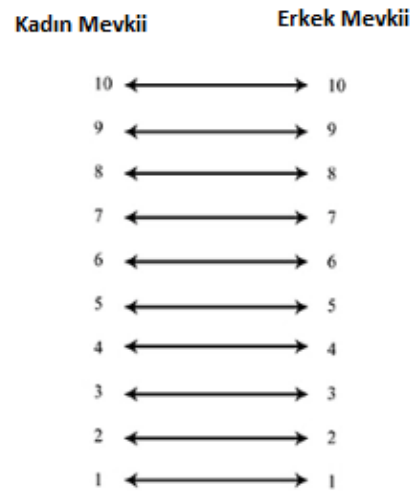
Cinsel Devrim

Erkekler ve kadınlar arasında sosyal baskı ile dayatılan uzun süreli ve tek-eşli bağların olmadığı toplum



Toplumca Düzenlenen Cinsellik

Hayat boyu tek-eşli ilişkinin kadın ve erkeğe sosyal gelenek ile dayatıldığı toplum



Feminist cinsel devrimin yukarıda bahsedilen toplumsal sosyal geleneği yıkması sonucunda olan eski, tarım öncesi cinsel etkinliğe (doğal hipergami) dönüş başladı ve yazının başında bahsettiğim geçiş ve kargaşa döneminden kastım bu. Bu sosyal geleneğin yıkılması yanlış birşey mi doğru birşey mi ayrı konu. [Hipergaminin örneğin, yanlış veya doğru değil, nötr bir doğa kanunu olduğunu belirttik.](#) Ama burada ciddi birkaç yanlış var, bugün erkeklerin canını yakan ve bizim de sık sık konu ettiğimiz :

(a) Bir kadını, evliliği bitirmeye karşı baskı altında tutan sosyal gelenek çözülürken, bir erkeği tek-eşli ilişkiye girmeye zorlayan (hala adam olamadın, çocuk gibisin vs. gibi utandırma taktikleri ile) sosyal gelenek baskısının pek bir değişime uğramamış olması.

(b) Eski toplumsal gelenekte kadınlar [alfa siker beta öder](#) denkleminin ilkinin fedâ ederek, ikincisini uzun dönemli garanti altına alıyordu. Yeni düzende feminist propoganda kadınların kabaca 30'una kadar alfa sikerin tadını çıkarmasına, 30unda [bekleyen bir betayı öder konumunda bağlamasına](#) ve sonra nafaka kanunları ile betayı hayat boyu öder halde tutup yine alfa siker moduna geçmesine olanak veriyor. Bu propogandanın temel ayağı ise bekleyen betalar yetiştirmek. Burda bir taşla vurulan iki kuşu görmemek elde değil : hem kadınların doğal hipergamiye dönmesine olanak veriyor, hem de olaydan bir haber bekleyen betaların hala toplum için artı-değer üretme motivasyonu (ve böylece mesela ciddi vergi ve nafaka ödeyerek sayısı hızla artan bekar annelere de bakacak şekilde) korunuyor.

[The Red Pill](#) (Kırmızı hap) hareketi işte erkeklerin karşı karşıya olduğu bu eşitliksiz duruma tepki olarak ortaya çıktı. Olay sadece hayat boyu 3 kadınla yattım bunu 10'a nasıl katlarım, eski sevgilim Jale'yi nasıl tekrar elde ederim olayı değil yani.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 8, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Siker](#) [Beta Öder](#), [Beta Erkeği](#), [Cinsel Devrim](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#) 27 Commentson Her betaya bir eş

Hipergami üzerine birkaç not

Bu blogda en çok işlediğimiz konulardan biri [hipergami](#). Hipergamiyi bu kadar işlerken oldukça fazla sayıda da [negatif örnek veriyoruz](#). Birçok kırmızı hap sitesi de böyle. Bizim hipergamiyi bu kadar yoğun işlememizin sebebi, hipergami kadın – erkek ilişkilerinin kadın tarafında çalışan oldukça güçlü bir dürtü olmasına rağmen erkeklerin büyük çoğunluğunun tamamen bihaber olduğu bir şey olması.

Yalnız hipergami ile ilgili şu aşağıdaki açıklamaları da yapmamızda yarar var zira hipergami çok yanlış anlaşılan bir konu.

Erkek tarafında çalışan ve maksimum fazla sayıda çekici kadınla seks yapma dürtüsü gibi hipergami de biyolojimizin derinliklerinden gelen ve türün devamı ve gelişimi için orada bulunan tarih öncesi bir algoritma. Bu nedenle biz hipergami konusunu işlerken kadınlara negatif bir gözle bakmıyoruz zira bu algoritma insan ırkının bir özelliği, kadınlar tarafında çalışıyor olsa da tür olarak bir özelliğimiz. Kadınların cinsel seçiciliği ve hipergami tek tek erkek bireyleri yakan bir mekanizma olsa da muhtemelen bugün ortak atamızdan [6 milyon yıl önce ayrıldığımız şempanzeler gibi olmamamızın en büyük sebebi](#). Yani evet birey olarak canımızı yakabiliyor ama hipergaminin nimetlerini de yemiyor değiliz.

Kırmızı hap nedeniyle fem-matrixin fişinden çekilen her erkek, hipergami gerçeğinin farkına vardığında, belli bir kızgınlık evresi yaşar ve bu dönemde de kadınlara büyük kuşkuyla hatta bazen düşmanca bakar. Bu fişten çekilme sürecinin doğal bir aşaması ama buraya fazla takılmayın.

İkincisi, hipergami dürtüsünün var olması, kadınınızın sizden daha alfa bir erkek ile ilk fırsatta yatağa atlar demek de değil. Siz nasıl önünüze çıkan her güzel kadınla seks yapmak istemenize ragmen medeniyet, aile ve ilişki sözleri ve karşınızdaki kadının size olan isteği gibi etkenlerle bu dürtünüzü gayet kontrol altında tutabiliyorsunuz, kadınlar da birçok durumda hipergami dürtüsünü kontrol altında tutabiliyorlar. Yani hipergami yüzünden tamamen kontrol manyağı, aşırı kıskanç birine dönüşmeye gerek yok (dozunda kıskançlık hem kadınlar tarafından arzu edilir hem de hipergamiyi kontrol altında tutmak için gerekli olsa da). Kadınlar bir melektir aşırılığın hepsi hipergami şeytanının etkisindeki iblislerdir aşırılığına sivrulmayın.

Hipergaminin var olması sizin için öncelikle şu anlama gelmeli : ilişki ve evlilik, bir erkeğin öyle “oh artık yan gelip yatarım, göbeği salarım” diyerekten alfalığ bırakacağı bir kurum değil. Zaten birçok erkeğin en çok yandığı senaryo ilişkiye gayet alfa girmesi ama ilişki içinde betalaşarak terk edilmesi, boynuzlanması ya da ayak paspası olması.

Üçüncü bilmeniz gereken şey ise, feminizm ve cinsel devrim sonrası bir geçiş döneminde yaşadığımız ve bu dönemdeki kargaşada hipergaminin fem – merkezli bir propogandanın merkezinde olması. Erkekler artık hipergaminin **alfa siker beta öder** denklemindeki beta olmaya meyilli yetiştiriliyorlar. Feminizm ve günümüz mesleklerinin karmaşıklığı kadınların ve erkeklerin doğal evlenme ve çocuk yapma yaşını 30lara öteliyor. Erkekler mesela 1950lerde 25 yaşında olgun ve **CPD**si tepede oluyorken bugün bu 35 ve üstüne çekilmiş durumda. Fem – merkezli propaganda kadınları 20lerinde hiç bağlanmadan ve evlenmeden hayatı ve ilişkileri “keşfetmeye” davet ediyor ama kadınların erkeklerden biyolojik farklarını görmezden gelerek. Ortalama bir erkek 30larında hala karşı cins için çekici iken maalesef biyolojik mekanizmalar sonucu kadınların aynı lüksü yok. Bunu dengelemek için ise ortada dönen ve oldukça başarılı olan fem – merkezli propaganda erkekleri CPD değerinden bihaber tutmak, sosyal baskı ile kendi yaş grubunda kadınlara itmek.

Author Mahmut Abi Posted on October 7, 2017 Categories Erkek Adam Tags Alfa Siker Beta Öder, Feminizm, Hipergami, Kadın Erkek İlişkileri 28 Comments on Hipergami üzerine birkaç not

Kadınlar için ideal evlilik yaşı

Daha önce **Cinsel Pazar Değeri** gerçeğini baz alarak **Erkekler İçin İdeal Evlilik Yaşı** diye bir yazı yazmıştım ve orada bunun kadınlar için versiyonunu yazacağımı söylemiştim. Böyle

kenarda duran bir yazıydı ama bugün Ekşi Sözlükte [30 yaşında bekar kadın](#) başlığını aktif görüp biraz okuyunca bu yazıyı tamamlayıp yayınladım.

Modern dünyada kadın olmak, erkek olmaktan daha zor. Kadın – erkek eşitliğinin biyoloji duvarını aşamadığı yerler var. Çocuğu hala 9 ay anne taşıyor ve bundan sonraki 12 ay ise çocuk, erkek ne kadar yardım ederse etsin, tamamen anneye bağımlı. Aslında işi zorlaştıran modern feminist propaganda. Modern bir kadının günümüz dünyasında “çocuk da yaparım kariyer de” kadını olmasını pompalayan propaganda kadınların hayatlarında sonradan pişman olabilecekleri bir sürece girmelerine neden olabiliyor.

Fem – merkezli propogandanın erkeklerin hayatında yarattığı stres ve acıya çok değiniyoruz ama olay kadınlar için de pembe bir tablo değil. Fem – merkezli bu propaganda kadınları da en az erkekler kadar aldatıyor.

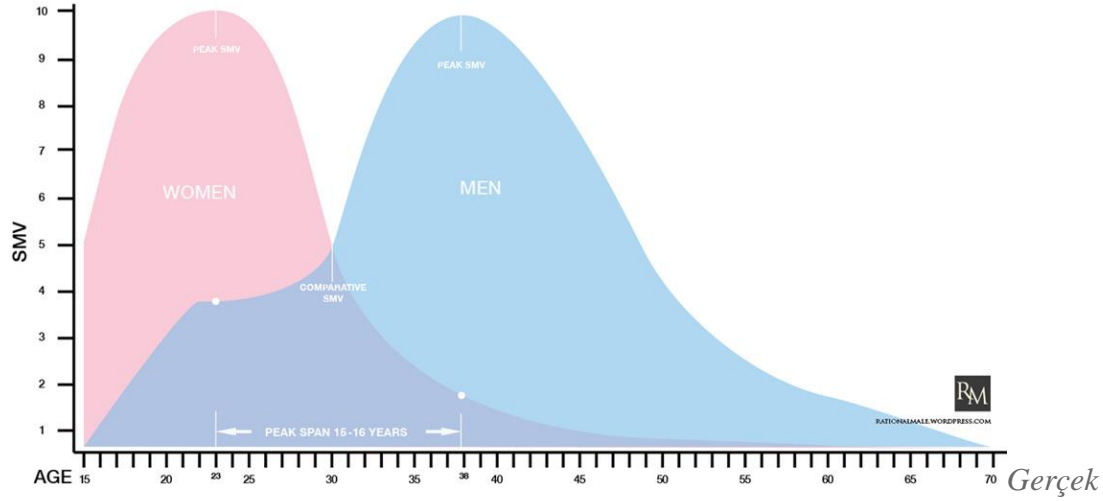
Öncelikle her kadını kariyer hedeflemeye itiyor, çalışan kadın ve erkeklerin çok küçük bir kısmının kariyer sahibi olabileceği, büyük çoğunluğun ancak iş sahibi olabileceği gerçeğini gözardı ederek. Kariyer sahibi olan insanların büyük çoğunluğunun yapıp ettiklerinin çoğunlukla iş olduğunu gözardı ederek. Sonrasında ise 20lerinde, kadının biyolojik olarak en kolay ve sağlıklı çocuk yapabileceği yaşlarda, çocuk yapmanın ve evlenmeyi bir başarısızlık senaryosu olarak sunarak.

Bütün bunlar ise büyük bir kadın 30larında daha güzel, 40larında da güzel yalanı ile destekleniyor. [Cinsel Pazar Değeri](#) yazımızda çizdiğimiz CPD grafiğinin feminist propaganda ile kadınlara pompalanan ve gerçeğe alakası olmayan hali aşağıda.



propogandaya göre CPD grafiği. 23 yaşında bir kadınla 43 yaşında bir kadının aynı CPDye sahip olduğunu iddia eden bu propoganda, temel biyoloji ve evrimsel psikoloji ile tamamen çelişiyor.

Maalesef hanımlar, CPDnizin tepe noktası 23 yaşı ve bu yaştan sonra da CPD her sene azalıyor. Bunu aslında siz de biliyorsunuz, fem – merkezci propaganda size tam tersine inandırmış olsa da derinlerde bir yerde biliyorsunuz. Gerçek CPD grafiği aşağıdaki gibi.



dünyada CPD grafiği

Ek olarak da son zamanlarda feminist propaganda ciddi bir ileri yaşta anneliği yüceltme işine girdi. 40 yaş üstü annelik çok zor ve az rastlanabilir birşey olsa da, bu yaşlarda hamile kalan ünlüler üzerinden sanki çok kolay ve hemen her kadının yapabileceği birşey imiş gibi sunuluyor.

Sonuç ise evlilik ve çocuk yapma kervanını kaçırmış kadın sayısındaki büyük artış. Evet, sadece iş yaşamı ile tatmin olabilen ve aileye ihtiyaç duymayan kadınlar var ama bunların oranı neredeyse binde bir. Yani bir bildikleri olan annelerini değil de bu feminist sosyal propagandayı dinleyen kadınların büyük kısmı için 30 – 35 arası ciddi stresli bir dönem.

Günümüz toplumunda 30 yaşını bekar dönen kadın sayısı az değil ve bu aslında 30 yaşında bir kadına görüldüğü kadar ciddi bir geç kalma da değil. Ama eğer bu yaşta ayıkırsanız her ne kadar çocuksuz evliliğin tadını çıkarmanız zor olacak olsa da hala şansınız var. Ama hala ayıkmadıysanız hanımlar, artık tam zamanı ayıkmanın. Esas oğlanı 1 sene içinde bulsanız, 1 sene flört, 1 sene düğün hazırlığı, 1 sene de hamile kalma çalışmaları ile 34ünde hamile kalıp 35inde doğurabilirsiniz. Çok büyük ihtimalle sadece 40ına kadar yaşamayacaksınız, muhtemelen 40 – 80 arasının büyük kısmını hatta daha fazlasını yaşayacaksınız. Bu dönemde yalnız ve ailesiz olmak ne demek düşünme zamanı. Erkeklerin de aynı soruna sahip olduğunu düşünebilirsiniz ama aslında toplum baskısını çıkarsanız erkekler bu konuda daha esnek. Zira kadınlar “insanlar”a daha çok ilgilidir, erkekler ise “şeyler”e. Bir erkeğin ailesi olmadan sahip olduğu oyuncaklarla ve işiyle tatmin olması daha kolaydır.

İkincisi ise erkekler 40larında ve 50lerinde bile doğurgan bir kadınla ilişki kurabilir hatta aile kurabilirler. Bu nedenle 30 yaşında bekar bir kadın bir erkek için 25 yaşında bekar bir kadına

göre çok daha stresli bir ilişki materyalidir. 25 yaşında bir kadının önümüzdeki 11 – 12 sene içinde bir zaman çocuk yapması lazımdır, 30 yaşında bir kadının ise 5 – 6 sene içinde.

30 yaşında bekar bir kadına tavsiyemiz,

1 – Eğer çocuk yapmak istiyorlarsa bunu kariyer için daha fazla ertelememeleri. Zira çok büyük ihtimalle sizin kariyer sandığınız şey (bu erkekler için de geçerli), sıradan bir işten başka birşey değil. Çocuk ve kariyeri bir arada yapamayabilirsiniz ama çocuk ve işi, biraz da henüz genç olan ebeveynlerinizin ya da bakıcıların yardımıyla çok rahat yapabilirsiniz.

2 – Yaş bandınızı yukarı çekmenizde bir sakınca yok. Sizin müstakbel kocişiniz sizden sadece 3 – 4 yaş büyük olmak zorunda değil, 10 – 15 yaş da büyük olabilir. Bu yaşta ve hayatı oturmuş bir erkek size hem çocuk verebilir hem de o çocuk ve sizin için çok iyi kaynaklar.

3 – İdeal erkek propogandasından kafanızı sıyırın. Hiç kriteriniz olmasın demiyoruz ama çoğunuzun kriterleri gerçekten de kendi seviyenizin ciddi şekilde üstünde.

Neyse biz başlıktaki konuya gelelim. Kadınlar için ideal evlilik yaşı nedir? Bizce kadın için ideal evlilik yaşı 23 – 27. Eğer kadın lise mezunu ise 23 civarı, üniversite okuyacaksa da 27 yaş civarı. Kadının çalışacağını da varsayıyoruz.

1 – 23 – 27 yaş aralığında genelde tecrübesiz elemansınız ve işinizin henüz bırakıp sonra dönerim aşamasınız, sorumluluk daha az. Bu dönem aslında çocuk için ideal. İnsanların neden 30lu yaşlarına kadar kariyer yapıp sonra pat diye bunu 2 sene erteleyerek çocuk yapmaya hazır olacaklarını sandıklarını anlamış değilim. Bu pratikte böyle olmuyor.

2 – Çoğu kadın gibi 30 – 33 yaş arası “biyolojik çanlar benim için çalışıyor” diye paniğe kapılıp, artık CPDde yetmediğinden düşük rütbeli bir beta sağlayıcıya sarılmanız gerekmez. Daha nitelikli bir erkeği seçebilirsiniz eş olarak.

3 – 20lerde doğurganlık en üst seviyede. Diyelim ki 27 yaşında değil de 37 yaşında evlendiniz ve çocuğu hemen koyarım planı yapıyorsunuz. Ya hemen hamile kalamazsanız. 27 yaşındayken 5 sene hamile kalmaya çalışmak ve 32 yaşında bunu başarmak yine mümkün ama 37 yaşında bu sürece girerseniz ve 40ını geçince hamile kalma umudunu çöpe atmak daha mümkün.

4 – 27 yaşında evlenirseniz, kocanızla bir 4 – 5 sene çocuksuz yaşayabilirsiniz.

5 – Gençken anne baba olma enerjiniz daha fazla. Hem doğum daha az komplikasyonlu hem de sizin enerji seviyeniz çocuk ve işi bir arada götürmeye müsait. 37 yaşında böyle değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 7, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsel Pazar Değeri](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 53 Comments on [Kadınlar için ideal evlilik yaşı](#)

Rahip Modu (Monk Mode) – Hatunlarla İletişim

Önceki yazıları okumadıysanız, sürece nasıl başlayacağınızı [bu yazıdan](#), süreç boyunca neler yapmanız gerektiğini ise [bu yazıdan](#) okuyabilirsiniz.

Şimdi gelelim bu sürecin iletişim gelişimi noktasına. Bu ana kadar yazdığımız şeyler genel olarak kişisel gelişime odaklı ve özgüvenini yükseltmeni sağlayacak önerilerdi. Ancak sadece bunlar yeterli olmayacaktır.

Kadınlar, onların yanında rahat olamazsanız, kafanızda fazla büyütürseniz, güzelliğinden fazla etkilenirseniz bunun resmen kokusunu alırlar. Sadece kokusunu alsalar iyi de, çok büyük ihtimalle bu senin o kadını elde edememene sebep olur. Bu yazıda bu korkuyu nasıl aşabileceğine dair öneriler ve örnekler vermeye çalışacağım. Emin ol bu kısmı, rahip modunun genelinden daha acılı olacak. Vazgeçmek yok.

Öncelikle şunları kafana kazıyarak konuya başla:

- Kadınlar ile konuşmazsan, onları elde edemezsin. Ne kadar çok hatunla şansını denersen, o kadar çok hatun elde etme şansın olur.
- Reddedilmek, terslenmek bu sürecin bir parçası. Her konuştuğun hatunla aranda birşey olması imkansız. Hatta bu oran bana göre, %3 – %5 bandında. Bu yüzden [tinder](#) gibi uygulamalar şansını arttırmanı sağlıyor.
- Hatunlar erkeklerden farklı canlılar değiller. Psikolojik sorunları olmayan bir kadının normal bir konuşmaya vereceği tepki, normal bir erkekten farklı olmayacak. Bu nedenle hatunlarla konuşmak, iletişim kurmak için korkmanı gerektirecek hiçbir neden yok!
- Bir üstteki madde, hatunun güzel ya da çirkin olmasından tamamiyle bağımsız. Hatta bizim oğlan çocukları çekindikleri için, çok güzel kızlara çok daha az erkeğin yazıyor olma ihtimali yüksek.

İyi güzel de biz ne yapacağız mı diyorsun. En basitinden başla, seninle konuşmak zorunda olan kadınlarla iletişim kur.

Mesela bir giyim mağazasına, nisbeten boş olduğu bir saatte git. Birşey almayacak olsan bile kadın mağaza görevlisine sorular sor, hatta bazen ürünler ile ilgili değil kişisel sorular da sor. Bunları yaparken göz temasını sürekli olarak korumaya ve kadınların gözlerinin içine bakarak konuşabilmeye alış. Vucüt diline dikkat et, her zaman omuzların dik, vücudun düz olsun. Hatuna eğilim göstermeden, duruşunu koruyarak muhabbeti devam ettirebilmen lazım.

Kendine bunu görev edin, haftada 2 gün, günde 4 mağaza gezip 4 kadın ile konuşacaksın. Arada keyfin kaçacak, moralin bozulacak, dedik ya vazgeçmek yok. Gelişimden taviz verilmez.

Bir diğer önerim ise, toplu taşımada denk geldiğin teyzelere yardım et, halini hatrını, günün nasıl geçtiğini sor. Kadın kadındır, önce genel olarak kadınlarla konuşmaya alışman lazım.

Peki bunları yaptın ve 1-2 ay içerisinde çekinmeden kadınlarla konuşabildiğini farketmeye başladın. Hemen bir sonraki aşamaya geç, rahat alışma. Bu seferki biraz daha zor olacak. Artık yolda gördüğümüz hatunlara yaklaşmaya başlayacağız.

Aslında bu konu başlı başına bir yazı olarak ayrıca ele alınacak ancak şimdilik işin temel prensiplerini anlatacağım.

- Öncelikle eğitim aşamasında bu iş için zaman ayır, üstün başın düzgüncene olsun, fazla abartma. Kendine günlük bir hedef belirle, mesela bu gün 5 hatuna yaklaşacağım de ve bunu yapmadan eve dönme.
- Senin görevin, yolda göz göze geldiğin ya da hoşuna giden 5 hatun ile gidip muhabbet kurmayı denemen. Tahminim bir telefon numarası bile alamadan eve döneceğin çok gün olacak, ancak bu garip bir durum değil. Bu yaklaşımdan bir sonuç elde edemesen bile bu yaptığın [tinder](#) v.b. yerlerden buluşacağın hatunlarda seni çok rahatlatacak.
- Yüzünde normal bir gülümsele ile, gözüke kestirdiğin bir hatuna yaklaş, ya kendinden emin ve güçlü bir “merhaba” ile ya da “pardon, bakar mısın?” gibi bir cümleyle giriş yap. Hatuna yaklaşımdan önce kafanda bir oyun planı olsun.
- Girişten sonra kadının durmasını bekle, yürüme. Durmazsa konuşmaya devam edebilirsin ama durması için ilk zaman tanı. İlk andan itibaren konuşmayı senin yönlendiriyor olman için bu önemli.
- Bunu denemeye başladığın ilk zamanlarda, hemen sonuca gitmeye çalışmana gerek yok, ancak tavsiyem “gözlerin çok hoşuma gitti, gelip bir selam vermek istedim” gibi ufak bir iltifat ile konuşmayı açabilirsin. [Tinder](#) konuşmalarında iltifat ile açılış yapmanı tavsiye etmem ancak burada yeterli medeni cesareti gösterebildiğin için, hatuna amacını en baştan [belli etmek](#) için bu iyi olabilir.
- Hatta bu iltifatı ufak bir hikayeyle süsleyebilirsin bile. Örneğin: “Selam, kahve içmeye gidiyordum hatta geç bile kaldım ama yolun karşısından seni görünce trafiğin içine dalıp, bana saldırmaya çalışan bir köpekten kurtulup gelip sana selam vermek

istedim.” gibi. İlk başlarda böyle etkileyici girişler yapmak kolay olmayacaktır ancak kendini rahat hissedene kadar durmak yok, yola devam.

- Buradan sonrasında sorular ile ilerleyebilirsin, nereye gittiğini, ne iş yaptığını ya da gününün nasıl geçtiğini sorabilirsin. Aldığın cevaplara göre muhabbeti olabildiğince uzatmaya çalış, tıkanıyorsa veya hatun ciddi anlamda ilgisiz gözüküyorsa vakit kaybetme, iyi günler dile ve bir sonraki hatuna geç.
- Eğer karşıdan aldığın tepkiler olumlu gibi ise, en azından telefon numarasını al. Bunu da “telefonunu versene, bir ara buluşup bir kahve / bira içelim” gibi hem bir ufak çaplı bir buluşma teklifi ile, hem de sorudan çok bir emir cümlesi ile yap. Oradan direkt olarak kahve ya da bira içmeye gitmeyi teklif etmek biraz fazla ısrarcı olabilir, ancak karşınızdaki hatunun size duyduğu ilgiyi ölçebiliyorsanız ve evet cevabı almanızın yüksek olduğunu düşünüyorsanız denemekten zarar gelmez.
- He bir de hatunun yanında başka bir hatun olması seni durdurmasın. 2 hatunun yanına gidip de biriyle muhabbet kurmaya çalışmak göt ister ve o götün sende olması, sürece 1-0 önde başlamayı bile sağlayabilir.

Benzer bir yaklaşma olayını barlarda da dene. Barlar genelde çoğu sosyal ortamdan çok daha kolay sonuç almanı sağlayacaktır.

Dediğim gibi konu bundan çok daha uzun ve cold approach dediğimiz herhangi bir ortamda bir hatuna yaklaşıp muhabbet kurma işi apayrı bir yazıyı hakediyor ancak burada yazanlar ile başlasan bile ciddi bir yol katedebilirsin. Konuşma içeriğini, kendine göre değiştir.

Bu süreci, kadınlarla konuşurken hiçbir heyecan, kaygı v.s. hissetmeyene kadar disiplinli bir şekilde sürdür. Benim tavsiyem bunu yapmayı rahip modundan çıksan bile bırakmaman yönünde. Ara ara gidip bunu yap, konuşma konseptini geliştirmeye çalış.

Yazının başında belirttiğim gibi, bu süreç gerçekten rahip modu içerisinde belirttiğim en zor aşama ancak kadınlarla rahat konuşabildiğine inanana kadar bunu düzenli bir şekilde tekrarla. He ben zaten kadınlarla konuşabiliyorum diyorsan direkt olarak yolda veya barlarda kadınlara konuşmayı deneyerek başlayabilirsin. Her erkeğin bu sürece ihtiyacı var, ben yapabiliyorum diye kendini kandırma, dene ve sonucu gör.

Author [Hank Moody](#) Posted on [October 6, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Erkek Adam](#), [Rahip Modu](#) 59 Comments on [Rahip Modu \(Monk Mode\) – Hatunlarla İletişim](#)

Bekleyen betalar

[The Red Pill Reddit](#)’te yine bilindik bir hikayeye rastladım. Bilindik zira hipergami saklayamadan gittikçe daha ulu orta yapılmaya başladığından, bu tür hikayeler daha sık karşımıza çıkıyor.

2014 yılının önemli bir kısmında ve Önleyici İlaç'ta, Açık Hipergaminin Batı(lılaşmış) toplumlarda etkisini irdelemeye çalışıyorum. [En iyisini sona saklamak](#) yazısında giderek artan sayıda karşımıza çıkan bir hikayeyi paylaştım : kadınların durulup yuva kurdukları dönemde, eski çılgın dönemlerinin “pişmanlık”larının kendilerine tek eşli ilişki ya da evlilik ile adanmış beta erkeklerinin önüne serilmesi.

Eğer henüz okumadıysanız, burada durun ve gidip önce [En iyisini sona saklamak](#) yazısını okuyun. Bu aşağıdaki itirafı parça parça işleyeceğim ama aşağıdakileri okurken unutmamamız gereken şey bu kadının içine düştüğü zor durum, Açık Hipergaminin Kırmızı Hap Farkındalığını erkeklere kendiliğinden vermesi – en betalara bile.

Hikaye : Adamın karısı geçmişte erkek arkadaşı ve onun erkek oda arkadaşı ile defalarca grup seks yapmış. Sonra tabii yaş kemale erip güzellik gide yazında “iyi çocuk” olan oğlumuzu bulup evlenmiş ve kocasına bu olaydan hiç bahsetmemiş. Koca bunu ortak bir tanıdıktan öğrenmiş ve olaylar gelişmiş.

Soranlar için güncelleme yazayım. Sabah itibari ile henüz hala aynı yatakta yatmadık ve birbirimizle 10 kelimedenden fazla konuşmadık. Uyandığımda elinde iki kahve ile mutfaktan çıkıyordu. Beni masaya oturttu ve konuşmak istediğini söyledi.

Kısaca, dolandırıldığını (kendi sözü) hissediyormuş ve bugün bildiklerini bilse benimle evlenmeyi bırak, çıkmazmış bile. Benim imajım onarılmayacak ölçüde bozulmuş ve beni artık onun eşi olacak değerde biri olarak görmüyormuş. Olayın cinsel yönü bir yana, bana artık güvenmiyormuş zira bu kadar önemli bir şeyi bütün ilişki süresince ondan saklamışım. Ne dersem diyeyim bunların geçmişte yaptığım hatalar olduğunu ve benim bugün olduğum kişiyi yansıtmadığını ona anlatamadım. Bana karşı kızgın değildi, bana sürtük falan da demedi ya da onun gibi saygısızlık yapmadı. Sesini bir kere bile yükseltmedi. Bir yanım keşke yapsaydı dedi nedense. Bir işten atılmışım gibi hissediyorum.

Sonuçta boşanıyoruz. Benim hayat arkadaşım olması gereken adam, 10 yıl önce onunla tanımadığım zamanda yaptığım birşey için bana saniyesinde sırtını dönüyor. Bunu önce benimle konuşma nezaketini bile göstermedi – hafta içi kendi avukatını ziyaret etmiş ve işlemleri başlatmış. Onu biraz tanıyorsam burdan geri dönüş olmadığını biliyorum.

Kocamın birden fazla işi var, bu nedenle evlilik sözleşmesi yapmadan kesinlikle evlenmezdi. Ben yemin ederim ki buna hiç ihtiyacımız olmayacağını düşünüyordum o nedenle imzaladım. Bugün döküman elinde idi. Yasal zorunluluğu olmasa da benim öğrenci kredilerimin kalanını ödeyeceğini söyledi. Bunu takdir etsem de bu hafta avukatımla konuşup mahkemede evlilik sözleşmesini geçersiz kılabilir miyim araştıracağım. Beraber bir hayat kurduk, hayatımın en iyi 5 yılını ona adadım ve 100% sadık kaldım – böyle bir çöp gibi atılmayı haketmiyorum.

Kadınlar 28 – 30 yaş sınırını geçtikten sonra, geçmişte yaptıkları “hatalar”ı affedecek bir iyi çocuğun halihazırda bulunabileceğine inanmaya koşullanmışlardır. Erkeklerden geçmişte yaptıkları şeylerin sonuçlarını kabul etmeleri beklenirken, kadınlara ise 30undan sonra başka biri oldukları ve geçmişin geçmişte kaldığı inancı pompalanır.



New York

Times evlilik sözleri serisinde çıkan bu twit şöyle diyor : “Gelin, koridorun sonundaki tatlı ve istikrarlı iş arkadaşının hiç farkına varmadı – 32 yaşına bastığı güne kadar”. Bu “Sex and The City” kızın 32 yaşında asıl farkına vardığı, hızla yaklaşmakta olduğu ve bir betayı kalamazsa, yalnız ve çocuksuz çarpacağı duvar.

Buradaki kadının kocası dolandırıldığına inanıyor zira adam gerçekten de dolandırılmış. Karısının 30 yaş öncesi ve sonrası ikili kişiliğini farkedince hissediyor bunu. Burada bizim inanmamız beklenen şey, kocanın, karısının yeni bir sayfa açarak yarattığı “gerçek” kişiliğini göremeyen bir yobaz olduğu. Bu kadınların ellerinin altında bulunan bilindik bir şema. “Bir erkek eğer kadınının geçmiş cinsel deneyimlerini kaldıramıyorsa bu onun kendine güvensizliğindendir”.

Bu konuda erkekler de az değildir gerçi. Bu adamın yaptığının ahlaken doğru bir intikam olduğunu söyleyecek çok erkek de bulursunuz. Burdaki adam için aslolan bir erkeğin karısının gözünden düşmesinden ziyade, onun cinsel olarak verebileceklerinin en iyisini kendisine vermemiş olmasıdır.

Subjectif olarak olay bu olabilir ya da olmayabilir ama mesele, bu adam gibilerin karılarının (alfa) sevgilileri için geçmişte duydukları gerçek arzudur : seks ve ilgi için kadının 30undan sonra kapadığı iyi çocuktan beklenen maddi kaynaklar, duygusal yatırım olmadan duyulan arzu. Ortada dolandırıcılık olarak adlandırılan şey bu : alfa çocuk onun üçlü seksini karşılığında hiçbir şey vermeden almıştır ama kendisi muhtemelen bunun yanından geçemeyecek kadar kırıntı bir arzuyu anca “3 tane iş” sahibi olarak ve bunun meyvelerinden aslan payını paylaşarak alabilmektedir ancak. Kötü çocuklar onun en iyisini bedavadan

kapmışken kendisine kala kala onun yeni, reforme olmuş ve tepe yıllarını geçmiş hali kalmıştır.

Ne dersem diyeyim bunların geçmişte yaptığım hatalar olduğunu ve benim bugün olduğum kişiyi yansıtmadığını ona anlatamadım. Bana karşı kızgın değildi, bana sürtük falan da demedi ya da onun gibi saygısızlık yapmadı. Sesini bir kere bile yükseltmedi. Bir yanım keşke yapsaydı dedi nedense. Bir işten atılmışım gibi hissediyorum.

Daha önce belirttiğim gibi, kadının kocasından beklenen onun “bugün ne olduğunu” kabul etmektir, bunun yanında kadının 10 yıl önce hali kendinden daha az kaynaklara sahip olan aşığına daha fazla arzu duymuştur. Burası tamamen spekülasyon ama 3 tane iş kuran bir erkek zamanını karısının 10 sene önce birlikte olduğu aşıklardan daha özenle ve çalışarak harcamıştır. Burada adamın kendi sorumlu geçmişi ile karısının geçmişini karşılaştırdığında duyduğu kızgınlığı görebiliyoruz.

Ve adam her iyi işadamı gibi bu çatışmayı sakince ve sabırla yönetiyor. Kadının, adamın sesini yükseltmesini bekleyen tarafı ile eskiden alfa aşıklarının umursamazlıklarından tahrik olan tarafı aynı taraf.

Sonuçta boşanıyoruz. Benim hayat arkadaşım olması gereken adam, 10 yıl önce onunla tanımadığım zamanda yaptığım birşey için bana saniyesinde sırtını dönüyor. Bunu önce benimle konuşma nezaketini bile göstermedi – hafta içi kendi avukatını ziyaret etmiş ve işlemleri başlatmış. Onu biraz tanıyorsam burdan geri dönüş olmadığını biliyorum.

Kocamın birden fazla işi var, bu nedenle evlilik sözleşmesi yapmadan kesinlikle evlenmezdi. Ben yemin ederim ki buna hiç ihtiyacımız olmayacağını düşünüyordum o nedenle imzaladım. Bugün döküman elinde idi. Yasal zorunluluğu olmasa da benim öğrenci kredilerimin kalanını ödeyeceğini söyledi. Bunu takdir etsem de bu hafta avukatımla konuşup mahkemede evlilik sözleşmesini geçersiz kılabilir miyim araştıracağım. Beraber bir hayat kurduk, hayatımın en iyi 5 yılını ona adadım ve 100% sadık kaldım – böyle bir çöp gibi atılmayı haketmiyorum. Şimdi buraya dikkat edin; beta erkeklerden artan sayıda beklenen şey şu : 20li yaşlarında gösterdikleri sabrın sonunda meyvesini vereceğini ve o yaşlarda yüzlerine bakmayan hatunların zamanla “olgunlaşıp” doğru yolu bularak sonunda onu seksi bulacağı. (Yani efendi adamın eninde sonunda kazanacak olması olayı)

Tam o yaşa kadar kırmızı hapı yutmamış beta erkeğin kabul etmediği, bu “son kazanan sen olacaksın” öğretisinin, kendisini bu tip kadınların kullanımına sunmak için piyasaya sürülmüş feminen-öncelikli propoganda olması : artık alfa çocuklar için daha genç kadınlarla rekabet edemeyen kadınların can simidi. Burada propoganda bekleyen betamıza, kadının cinsel olarak en iyisini, kendi olgunluğunun en iyi zamanında vereceğini aşılar: yoksa başka neden kızımız kendisi ile hayat boyu evlilik bağına girmiş olabilir ki? Kocasını ve çocuklarının babası olarak seçtiği adamla daha iyi bir cinsel olması gerekmez mi?

Bekleyen betalara hafif hafif işlenen propoganda budur. Hele şimdi, modern toplumlardaki uluorta hipergami ile bu mesajı oldukça etkili kadınların yazdıklarında görebilirsiniz :

Hayat arkadaşı konusunda benim kadınlara tavsiyem, her türlü ile çıkın : kötü çocuklar, cool çocuklar, bağlanmaktan-korkan çocuklar, çılgın çocuklar, ... Ama onlarla evlenmeyin. İş evlenmeye geldiğinde, kendisi ile eşit bir partner arayan birini bulun. Kadınların zeki, fikirleri olan ve hırslı olması gerektiğine inanan. Eşitlik taraftarı olan ve ciddi anlamda ev işi yapan biri. Bu erkeklerden var ve güvenin bana zaman geçtikçe bu erkeklerden daha seksisi yok.

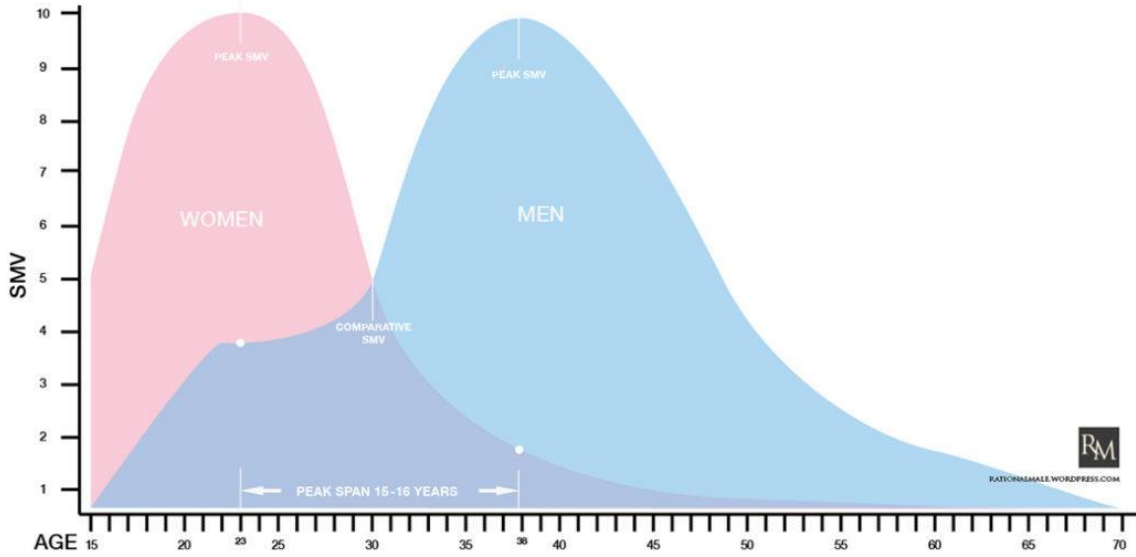
– Sheryl Sandberg, *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead*

Kadınlara pompalanan metin bu. Buradaki hatun sadece Sandberg’in tavsiyesine uymuş ve bekleyen betasının da aynı metne inandığını görmüş. Problem şu ki kızımızın betası “daha seksisi yok” kısmını ciddiye almış ve bugün karısı ne derse desin daha önce başka birinin daha seksi olduğu gerçeği suratına çarpmış.

Aslına bakarsanız fem-merkezciliğin korkması gereken, hipergamiyi gü yüzüne çıkaran kırmızı hap camiasından çok bunu “neşe içinde” toplum geneline anlatan gururlu ve ben merkezci kadınlar. Bugün sosyal medyada tüm kötü çocuk maceralarını paylaşan hatunlar, 10 sene sonra bu hatunun yaşadığı problemle daha çok karşılaşacaklar.

Uluorta hipergami yaygınlaştıkça ve bu artan sayıda kadın tarafından gururla paylaşıldıkça, erkekleri utandırma taktikleri ile kabullenmeye itmek zorlaşacak. Bu olay her ne kadar burada ve [en iyisini sona saklamaktaki](#) yazısındaki gibi ağır olmasa da, birçok erkeğin sandığından daha yaygın. Kadınlarının en iyisini daha önceki sevgililerine verdiklerini farkedenden ama egoları ya da çocukları nedeniyle o evlilikten çıkamayan (çıkarsa kadının boşanma tecavüzüne uğrama ihtimali de var) önemli sayıda erkek var.

Beklemedeki betaların çoğu sonunda bir kadınla eşleşiklerinde, kadın bir kere bu alfa erkek maceralarını sisteminden attığında, kadınla kendi CPDlerinin eşit olduğuna inanırlar. Bu erkekler, gerçekten de kadınlarının tam olarak kendi CPDleri ile kadınlarının CPDleri birbirine eşit olduğunda “kapatılırlar”. Aşağıdaki grafikte eşitlendiği yaşta.



CPDleri düşmekte olan kadınlar bile düşe yazan CPDleri ortalama bir erkekle eşitlendiğinden sonra yaptıkları Plan B beta sağlayıcı (uzun süreli uydu erkek) ile evlenme kararlarının kendi kişisel – olgunlaşmaları sonucu olduğuna inanırlar. Bunca süre nasıl bu kadar aptal olup, burnunun dibindeki mükemmel erkeği farkedememiştir? Bu anlatı, o zamana kadar hayatı reddedilmeler ve ortalamanın altında tecrübelerle geçmiş betanın gururunu kabartmasın da ne yapsın?

Uzun süreli olarak ilişki ve cinsellikten yoksun olmanın verdiği açlık birçok erkeği kadın merkezli sosyal geleneğin kendine biçtiği rolü oynamaya ikna eder. Artık en iyisini kendisine vereceğine inandığı kadın ile ödüllendirildiklerine olan inanç ve bunun zevki, derinlerde hissettikleri çelişkiyi örter.

Bana bu yazıyı yazma ilhamı veren şey Facebook'ta çokça paylaşılan bir meme : "I wish I could turn back the clock. I'd find you sooner and love you longer – Zamanı geri alabilmeyi isterdim. O zaman seni daha önce bulur ve daha uzun süre severdim." Bunu bir erkeğin kız arkadaşına, ikinci boşanması sonrası bulduğu kız arkadaşına, gönderdiğini farkettim. Bu elemanın düşünmek istemeyeceği şey, eğer kız arkadaşını daha erken bulsa idi, kız kendini keşfetmekle meşgul olduğundan, oğlumuzun yanından bile geçmeyeceğidir.



Kaynak : [Betas in Waiting](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 6, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta Sağlayıcı](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Evlilik](#), [Hipergami](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [Vaka Çalışması](#) 61 Commentson [Bekleyen betalar](#)

Beyaz Şövalyeler

[Oyunun](#) ilk kuralı, oyun hakkında konuşmamaktır. Yani burası gibi [kırmızı hap](#) mekanında konuşmaktan bahsetmiyorum, dışarıda, mavi haplılar matrixinde konuşmamak. Sadece

kadınlarla değil, zaten en büyük hata oyunu üzerinde oyun uyguladığınız kadın ile konuşmaktır, erkeklerle de. Bunun böyle olduğunu, mavi haplı birkaç elemanı çekip çıkarmaya çalıştığınızda farkedebilirsiniz. Her 5 erkekte 4'ü kırmızı hap gerçeklerini duyduğunda size düşmanca davranacak ve duyar kasarak bir beyaz şövalyeye (white knight) dönüşecektir. Beyni çocukluğundan beridir sadece hayatındaki kadınları değil, kadın milletini Olimpos Dağında tanrılar arasına koyup tapmaya programlanmış bir erkeğin, kırmızı hap görünce ilk tepkisi şövalye kesilmektir. Bunun arkasındaki en etkin motivasyonu da öyle utanıp sıkılmadan söylemek lazım : duyar kasarak bir kadının (ya da kadın milletinin) bu şövalyenin kötü çocuklara karşı yaptığı “kahramanca” savunmayı görmesini ve kendisini seks ile ödüllendirmesini beklemek. Ekşi Sözlük gibi camialardaki gizlilik koşullarında bile motivasyon bu (duyar kasmanın yanında). [The Red Pill](#) gibi başlıklarda kırmızı hapa saldırıp, mesaj kutusuna hatunlardan gelecek mesajları beklemek. Beta oyunu oynayan erkekler (erkeklerin rahat bir yüzde 80 – 85i) için kırmızı haplı biri ile karşılaşmak, kadınlardan yana çıkarak, hatta kadınlaşarak (kadınların klasik utandırma taktiklerini kullanarak) yatağa yol almaktır.

Fakat olayın bir de daha derine inen yanı var. Bir betanın oyunu, sadece kız tavlama için geçerli olduğunu sandığından böyle değildir, yılların ego yatırımı nedeniyle artık kendi kişiliği olduğu için sıkı sıkıya sarıldığı birşeydir. Feminin beyin yıkamanın öğretileri ([ruh ikizi](#), kadının kutsallığı, kişiliğine tek kelime referans olmadan ve otomatikman bir kadının saygıyı hak etmesi, [sadece kendin ol](#), vs.) bir din gibidir artık ve ortalama betamız da kendini beyaz şövalye sansa da bu dinin en önde cepheye sürülen piyonu. Burada artık beta sadece kendi egosunu değil, sistemi (matrix) savunmaktadır. Daha önce de bahsetmiştik, [OHS](#)'ler [kovadaki yengeçler gibidir](#).



Sistemin de hakkını vermek gerek. Kadınların [cinsel pazar değerinin](#) doruklarında olduğu 18 – 27 yaş arasında sabırla bir kadının yörüngesindeki bu uydu erkeğin aslında gerçekten aradığı şey olduğunun farkına varmasını bekler ve gerçekten de 28 yaşını geçtikten sonra kadın birden kendilerini ağlatan o kötü çocukları bırakır ve bu iyi çocuğu kapar. Kadın nedense birden bu iyi çocuğun değerinin farkına varmıştır. Son gülen, onun “kara şövalyelere” karşı değişmez duygusal tamponu “beyaz şövalyemiz”dir. “Kazanmış” olduğu için haklıdır da. Tabii kırmızı hap gerçeğinin zerre kadar farkında olmadığından, kadının gençlik ve güzelliği artık gerçek erkek çekmeye yetmediği zaman hatunun kafeslediği sağlayıcı beta olduğunun, kazanan değil, çifte kaybeden olduğunun (hem 20lerinde seksiz kalmıştır hem de 30larında, yani CPDsi tepe olması gereken çağda uyanmadan kafeslenmiştir). Bu kazanan arkadaşlarımızı genelde 40larında ağır bir [orta yaş krizi](#) bekler.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 4, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beyaz Şövalye](#), [Cinsel Pazar Değeri](#) 21 Commentson [Beyaz Şövalyeler](#)

En iyisini sona saklamak

Bugün [The Red Pill Reddit](#) bölümünden bir hikayeyi konu edineceğiz. Bu elemanın olayını özetleyip kendi yorumlarımı vermek yerine, olayın vuruculuğunu 100% korumak adına bu

uzun hikayeyi özetlemeden, olduğu gibi buraya aktaracağım (bir de eleman orjinal girişinde yeterince meramını dinletememişti):

Bunu daha önce başka bir subreddite postaladım ama yorumlardaki kavgalardan dolayı oradan uçuruldu. Bugüne kadar olanları özetlemeye çalışacağım. Karımla 7 sene önce karşılaştım. İş sekse gelince çok seçici idi. Bana benden önce sadece 1 erkekler beraber olduğunu söyledi. Hiçbir zaman oral seks yapmadı, sadece bazı seks pozisyonlarında seks yapmayı kabul ediyordu ve zaten seks zamanla kötüleşip durdu. Bu her ne kadar canımı fazlası ile sıkırsa da, ondan çok hoşlanıyordum ve zamanla seks hayatımızın açılacağını umuyordum. Uzatmayayım, işin sonunda onun üniversite yıllarından bir videosu elime geçti. Videoda 6 kişinin daha bulunduğu (5 erkek ve diğer bir kadın) bir grup seks yapıyordu. Videoda anal seks, oral seks, önlü – arkalı seks yapıyor ve birçok kere “ben pis orospunun tekiyim” diye bağıırıyordu. Bütün olay boyunca o kadar istekli idi ki. Videoyu izledikten sonra çok büyük bir üzüntü duydum. Bazı insanların bazı şeyleri yapmak istememelerini anlıyorum ama sorun onun bazı şeyleri yapmak istememesi değildi. Bu şeyleri benimle yapmak istememesine rağmen başka bir sürü erkeğin orospusu olmak istemesi idi sorun. Çok sinirli ve kırgındım, sonunda karıma bazı saçma sapan şeyler söyledim.

Onu aradım ve onunla konuşmam gereken bir koun olduğunu söyleyip kızımızı, kız kardeşine bırakmasını istedim. Neden diye sordu ama ona telefonda konuşamayacağımı, buraya gelince konuşacağımı söyledim.

Konuşmanın tüm detayları aklımda değil, o nedenle elimden geldiğince özetleyeceğim. Karım gelmeden önce biraz içki aldım ki çok iyi bir fikir değildi tabii.

Ben : Bana geçmişinle ilgili sakladığın birşey var mı söylemek ister misin?

O : Bunu neden konuşuyoruz şimdi?

Ben : Sadece herhangi bir pornoya ilgin var mı, ya da öyle şeylere bilmek istiyorum.

O : Senin kafan iyi mi?

Ben : Senin üniversiteden kalma, diğer heriflerle videonu buldum. Senin kim olduğunu bilmiyorum artık ve senin yakınında olmak bile beni hasta ediyor.

Bu noktada ğlamaya başladı.

Ben : Söyleyecek birşeyin var mı?

Ağlamaya devam etti. Bunun bir yere varmayacağını görünce, evi terketmek üzere anahtarlarını aldı. O da bana engel olmaya çalıştı.

Ben : Eğer gitmemi istemiyorsan bana karşı 100% dürüst olmalısın ve bana bunca yıldır neden yalan söylediğini açıklamalısın.

O : Benim sürtüğün teki olduğumu düşünmeni istemedim.

Ben : Bana söylemiş olsa idin, bunu sorun etmezdim. O videoda yaptığın vahşi şeyleri benimle yapmanı çok isterdim. Tamam seni o adamlar kadar azdırmadığımı anlıyorum. Onların siklerini emmek hoşuna gidiyor, benimkini değil.

O : Öyle değil, beni aşağı görmeni istemedim.

Ben : Hayır, tam olarak öyle. Senin diğer erkeklerle yatma yalanındaki şey. Sen o şeyleri yapmaktan hoşlanmıyor değilsin. O şeyleri benimle yapmaktan hoşlanmıyorsun.

O : O şeyleri seninle de yapabilirim. Seni çekici buluyorum, biliyorsun.

Ben : O şeyleri yapma zorunluluğu hissettiğin için benimle yapmanı istemiyorum. Beni gerçekten arzulayan birini istiyorum.

O : Değişebilirim, lütfen evliliğimizi bunun için mahvetme. Bunları aşabiliriz. Evlilik danışmanlığına gidebiliriz.

Ben : Evlilik danışmanlığı senin benimle ilgili hislerini değiştirmeyecek. Bak evlilik danışmanlığını deneyebilirim ama önce ayrı yaşamayı denemek istiyorum.

O : Lütfen yapma bunu. Üniversite yıllarımda yaptığım birşey için evliliğimizi çöpe atma.

Ben : Bu sadece bir kerelikmiş gibi rol yapma! Dürüst ol, benden önce kaç erkekle düzüştün söyle bana. Kaç erkeğe sakso çektin, kaç erkeğin seni götünden sikmesine izin verdin.

O : Bu neden önemli, söyledim ya, bunları seninle de yapacağım.

Ben : Çok şanslıyım ya! İffet kaidesi gibi sikişen bir orospu ile evlenmişim.

O : Evliliğimizi bunun için mahvetme. Değişmeye istekliyim.

Ben : Seni boşamıyorum ama şimdilik ayrılmayı denemek istiyorum. İşler nasıl gidecek görmek istiyorum ama sana bakmak şu an beni hasta ediyor.

Beni engellemeye çok çalışssa da sonunda evi terk ettim. Bana o şeyleri benimle yapacağını söyleyerek gitmemem için yalvardı. Çok hasta edici bir deneyimdi, sonuçta beni seks ile manipüle etmeye çalışması kalan tüm saygımı bitirdi.

Şu an bir motelde kalıyorum. Karımdan sürekli telefon geliyor. Nerde olduğumu sorup duruyor, eğer söylersem atlayıp gelecek ki onu görmeye henüz hazır değilim. Tüm enerjimi çekilmiş gibi hissediyorum. O şeyleri ona söylediğim için kendimi kötü hissediyorum ama başka ne yapabilirdim bilmiyorum zira çok kırgınım.

Daha önce de söylediğim gibi, geçmişte önüne gelenle yatmasını dert etmezdim ama o şeyleri başka erkeklerle yapıp benimle yapmamış olması beni çok derinden yaraladı.

Bu evlilik nasıl kurtarılır, bilmiyorum. Onun bana olan arzularını değiştiremem. Üstüne bir de babama daha yeni akciğer kanseri teşhisi kondu ve bu zaten beni çok büyük bir stres altına sokmuştu. Lütfen tam olarak ne yapmam gerektiğini bana söyleyin, bir erkek olarak kendime olan güvenim tamamen darmadağın oldu. Karımı cinsel olarak açmayı çok denedim ama bana komple kapanmıştı. O erkeklere olan arzusunu bana hissetmediğine gerçekten inanıyorum. Bu nedenle onların orospusu olmak tamamen doğal iken bana bir oral seks bile vermedi. Bana şehvet ile bakan bir kadın istiyorum, evlilik görevi olarak benimle yatan bir kadın değil.

Karımla her türlü seks benim doğal hakkım demeye çalışmıyorum. Onun bunları benimle yapmak istemesini istiyorum. Şimdi suçluluk duygusundan dolayı bunları benimle yapsa bile, bunu arzuladığından yapmayacak. Bu evliliği nasıl kurtarırsanız bilmiyorum. Kızımı eskisi kadar çok göremeyeceğim gerçeği yüzünden kendimi bok gibi hissediyorum, özellikle çocukluğunda.

Maaşımı başka hesaba yatırmak ve boşanma halinde finansal durumumu toparlamak için birkaç telefon ettim. Abim büyük bir hukuk firmasında çalışıyor, ne yapabilirim diye ona bir telefon etmeyi planlıyorum. Sorun şu ki onu aradığım andan itibaren geri dönüş yok. Bunu aileme söylediğim anda karımın gözlerindeki tüm imajı yerle bir olacak. Bir de şu an sağlık sorunları var ve sağlık sigortası konusunda bana bağlı. Hiçbir şeyi mahvetmek istemem ama işler nasıl tekrar yoluna girer bilmiyorum. Eğer bana tavsiye vermek yerine beni yargılayacaksanız, yorum yazarak boşuna zaman kaybetmeyin. Orda bazı kırıcı şeyler söylemiş olabilirim ama benim ne kadar kırıldığımı bilemezsiniz. O gün dediklerim için karımdan özür diledim, ama bu ilişki nasıl toparlanır göremiyorum.

Edit – Karımla ilişkimin düzelmesini istiyorum. Onun bazı seks aktiviteleri yapmak istememesini anlıyorum. Ona açık evlilik (open marriage) teklif etmeyi düşünüyorum. Bu şekilde hala bir aile olarak kalabiliriz ama seks yaşamımızda tatmin olabiliriz.

Şimdi burda bayağı birşey olmuş ama bence ilk söylenmesi gereken şey, bu tür geçmiş sırlarının ortaya çıkması birçok erkeğin rahatça itiraf edeceğinden çok daha yaygın. Bu tip bir hikayeyi ilk defa duyuyorum demeyi çok isterdim ama maalesef bu 7. duyuşum ve bunların 4'ünü birebir danışmanlık verdiğim erkeklerden dinledim.

Teknoloji hayatımızın içine girdikçe, özellikle dijital kayıt teknolojileri, ve bir sürü kişisel video ve foto (çiftlerin çektikleri amatör pornografik dijitaler de dahil) sosyal medyaya yüklendikçe, bir kadının ilişki ve cinsel geçmişi ile ilgili bulmacanın eksik parçaları daha kolay bulunur hale gelecek. Asıl problem, gerekli dedektiflik işinin yapılmasından ziyade, bir beta erkeğin “biricik kartanesi”nin kadın milletinin genel kavranış kalıplarıyla çelişen kirli çamaşırların ne kadarına inanmaya istekli olacağı.

Geçenlerde [Return of Kings](#) sitesinde [Emmanuel Goldstein](#), aksi ispatlanana kadar tüm kadınların sürtük olduğunu varsaymanın oyun için ne kadar gerekli olduğuna değinen [bir yazı yayınladı](#). Bu tür hikayelerin ışığında, bu yaklaşımdaki pragmatizmi anlamamak mümkün değil ama bekarken, [oyunun](#) bilincinde [tabak çevirirken](#), en cici kızların bile doğru zaman ve doğru alfa ile kötü kız aktiviteleri yapabileceklerini varsayacak açık fikirliliğiniz var (olmalı).

Eminim, benim feminen [hipergamiye](#) dikkat çekmem ile “ama erkeklerde yapıyor” korusu hemen çığırtkanlığa başlayacak. Eğer problem sadece [alfa siker](#), [beta öder](#) cinsel stratejisinin alfa siker kısmı olsa, bunda da haklı olacaktı. Ama erkeğin “kaçamaklarını”, kadının “kaçamaklarından” ayıran, erkeğin ilişkide uzun vadeli kaynak ve duygusal yatırımını gerektiren beta öder kısmı.



Kadının sunabileceği en iyi şey

Yukarıda aktardığımız hikayeyi anlayan kişi, hipergamik denklemin sivri ucu ile hançerlenmiş vaziyette. Her ne kadar bu adamın karısını dengesiz, duygusal olarak mahvolmuş, muhtemelen cinsel taciz mağduru (bunu bilmiyoruz ama orjinal girişe gelen yorumlarda bu çok varsayılmış) biri gibi resmetme çabası olacaksa da, burada benim üzerinde durmak istediğim belirli bir kadının deneyiminden ziyade, bu kadının ve diğer tüm kadınların cinsel pluralizmlerini haklı çıkarmak için kullandıkları metodoloji.

Kadınların cinsel deneyimlerini (bugün artan oranda gururla) kaydeden teknolojilerden önce, kadın cinselliğinin daha karanlıkta kalan yönleri ve bunları motive eden hormon / altbeyin kaynaklı dürtüleri, alfa siker beta öder denkleminin beta öder kısmını oynayacak elemandan saklamak daha kolaydı. Fakat bu tür kayıt teknolojilerinin artık bu tür geçmiş deneyimleri sonradan ortaya serebilme ihtimalinin artması, kadının geçmişte yaptığı “çılgınlıklar”ı haklı çıkarma çabasını zorunlu kılıyor.

Feminen zorunluluğun hayatlarının en az yarısı boyunca beyinlerini yıkadığı erkekler, alfa siker, beta öder denkleminin ikinci yarısında rollerini kuzu kuzu oynamaya programlanmış vaziyetteler. Bu itirafı yazan adam gibi erkekler, uzun süre kapılarında sabırla bekledikten sonra bu sabırlarının ödülü olarak evlendikleri kadınların “en iyisini kendilerine sakladığı” inancına büyük bir ego yatırımı yapmışlardır.

Buradaki gibi erkekler maalesef kadınlarının alfa siker yıllarından çıkış bileti olarak kullandıkları (ve ne acıdır ki çoğunlukla da bunla gurur duyarak) gerçeğinin farkına çok sonra, genellikle beta öderi oynadıkları evlilikleri CPDlerinin tepe noktasına ulaşma potansiyellerini tamamen parçaladıktan sonra varıyorlar. Bu role de anneleri, iğdiş edilmiş babaları, kızkardeşleri, kadın arkadaşları, öğretmenleri ve tüm feminen gerekliliğin toplumsal çabası ile robot gibi programlandıktan sonra yerleştiriliyorlar. Benim ve mansphere’in bu kadar amansız saldırıya uğramasının sebeplerinden biri de, feminen odaklı toplumun bu sinsî prosesini göz önüne çıkarıyor olmamız. Bu yazarın hikayesi, plural feminen cinsel stratejisinin uygunsuz gerçeği. Bir kadının Cinsel Pazardan başarıyla çıkış, çocuk yapma, bekar hayatı ile zıt bir aile yaşamı görüntüsü verme ve bunu kendi şartları ile yapabilme kapasitesi, uzun vadeli kaynaklarını sömüreceği daha iyi betaların bu prosesten bi haber olmalarına bağlı.

Çok şanslıyım ya! İffet kaidesi gibi sikişen bir orospu ile evlenmişim.

Erkeklerin kadınlarının cinsel geçmişine olan bu merakı, onun “en iyisini kendisine sakladığına” inanmak istemeleri. Tabii ki bunun güvenle bağlanma ve sadakat gibi sebepleri de var ama daha önce de bir yerde söylemiştim, her erkek aslında için için bir sürtük ister, ama bu kadının sadece kendileri ile sürtük olmasını isterler. Bir kere bu erkeğin karısının en iyisini kendine sakladığı inancı yıkıldığında, arzu dinamiği mal gibi ortaya çıkar.

Doğal olarak bir kadının evlilik içi cinsel yaşamı normalize edildikten sonra asıl cinsel kapasitesi ortaya döküldüğünde, sırrı ortaya çıkmadan önceki konfigürasyonu korumak ilk amacı haline gelir.

Ben : Hayır, tam olarak öyle. Senin diğer erkeklerle yatma yalanındaki şey. Sen o şeyleri yapmaktan hoşlanmıyor değilsin. O şeyleri benimle yapmaktan hoşlanmıyorsun.

O : O şeyleri seninle de yapabilirim. Seni çekici buluyorum, biliyorsun.

[...]

O : Değişebilirim, lütfen evliliğimizi bunun için mahvetme. Bunları aşabiliriz. Evlilik danışmanlığına gidebiliriz.

Burada okuduğunuz arzu için yapılan bir pazarlığın metni. Kadının derdi ne adamın gerçekten tatmin olması ne de ortaya dökülen cinsel pluralizminin çözüme kavuşması. Kadının derdi, kendi normalini [bencilce](#) muhafaza etmek sadece. Buradaki erkeğin ise yaslanabileceği tek bir rasyonalleştirme yöntemi kalmamış, durumunun farkına varmayı reddetme şansı yok ve acımasız kırmızı hap gerçekleri yavaş yavaş önüne seriliyor – arzunun pazarlığı olmaz.

Onun kendisi ile aynen o videodaki erkeklerle olduğu gibi seks yapmasını istiyor. Onun cinsellik konusunda en iyisini kendisine vermesini istiyor ama kadının 7 yıldır bunu ondan esirgemesi, hem de onun tüm kaynaklarından faydalanırken esirgemesi; erkeğin sabrı, aşkı ve azmi, kadının cinsel stratejisini, hipergamiyi daha da göze batar hale getiriyor. Kadının gerçek cinsel arzusu, cinsel olarak en iyisi zaten hiçbir zaman onun için değildi ki.

Ayrıca bakınız [Bekleyen Betalar](#).

Yazının İngilizce aslı : [Saving The Best](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

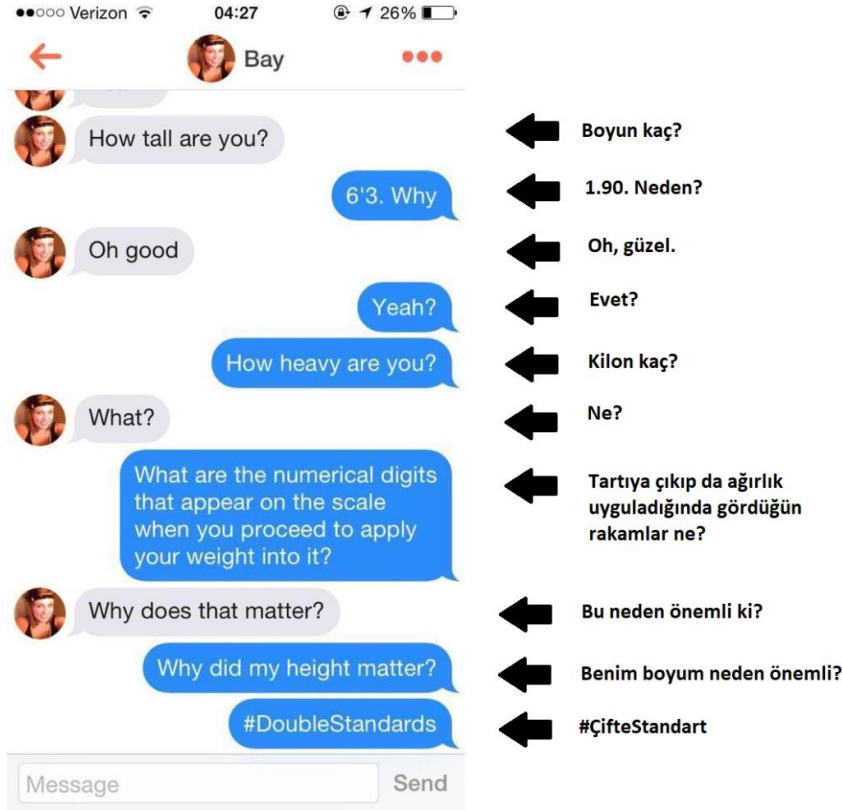
Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 3, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Alfa Siker Beta Öder](#), [Bencillik](#), [Beta Sağlayıcı](#), [Evlilik](#), [Hipergami](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [Vaka Çalışması](#) 33 Comments on En iyisini sona saklamak

Prenses Sendromu

Giderek artan sayıda kadın tarafından sergilenmeye başlayan prenses sendromu, sosyal medya sebebiyle daha görünür hale geldi ve kadınları pençesine almaya başlayan narsisizm ve son zamanlarda bolca pompalanan 3. dalga feminizmin “girl power” propagandası ile salgın hastalık halinde ilerliyor. Buna bir de her sene artan sayıda piyasaya sürülen “kızım, prensesim benim”, “kızım, ilk aşkı olduğum canım”(*) salya-sümük duygu böceği beta baba sürüsünün bitmek – tükenmez prenses yetiştirme gayretini ekleyin, durumun daha da kötüleşeceğinden emin olabilirsiniz (büyük konuşmayayım, kız babası olunca bu meriçleri anlarım demiştim ama oldum ve bunların anlaşılacak bir tarafı olmadığını gördüm. Neyse bu başka bir yazının konusu).

Sosyal medya, birçok kadının kendi cinsel pazar değerini gülünç duruma düşecek kadar abarttığını gözümüze vurup duruyor. Yanlış anlamayın, bir kadının iyi vücutlu, yakışıklı, eğlenceli, romantik falan bir erkek aramasında bir problem yok, ya da bu tür özellikteki erkekleri sadece CPDsi çok yüksek kadınlar arama hakkına sahiptir de demiyoruz. Fakat ortalamanın derece derece altında hatunların 22 yaşında bir modelin çekiciliğine sahipmiş gibi hareket etmesi de şimdi pek sağlıklı bir ruh haline işaret etmiyor. Yine tekrarlayalım, kimseyi aşağılamak niyetinde değiliz ama gelin eğri oturup doğru konuşalım hanımlar, eğer beyaz atlı yakışıklı presten aşağısı olmaz diyorsanız, sizin de biraz Pamuk Prenses’ten aşağısı olmamanız gerekmiyor mu?

Aynaya bakmadan süper model sevgili arayan erkek yok mu? Var tabii ama bu tip gülünç narsisizm daha çok kadınlar tarafından sergileniyor. “1.60 boyuyla 1.80in altında adamla çıkmam” tipi bir yaklaşım mesela kadınlar tarafından açıkça ve çokça dile getirirken biz erkekler genelde bunun tam karşılığı olan “kilolu kadınla çıkmam” yaklaşımını bu kadar hevesle dillendirmiyoruz. Geçenlerde televizyonda bir kadın izledim, “[ben 10’um](#) erkeğim 12 olmak zorunda” diyordu ama kimse de çıkıp ablaya o kiloyla neyin 10 (maksimum 6.5 bir hatun ve eğer kiloyu takıyorsanız iyi bir 5) demiyordu. Zaten sorun da bu. Kadınlar birbirlerini şöyle harikasin, böyle şahanesin, “Biricik’ciğim çok çok güzelsin” falan diye sosyal medyada aralıksız gazlarken, meriç çoğunlukta gerçeği söylersem ya vermezlerse diye olumlu kafa sallamaktan başka bir iş yapmadığından, bu ablalara “bir dakika ya” diyen kimse yok.



Prenses sendromu yaşayan kadınlardan uzak durun. Mesela [Tinder](#)’da rastladınız mı fotodakinin inanılmaz güzel olmasının bile engel olamadığı bir sola at refleksi geliştirin. Hani şu burnunda inek halkası olan, ya da kısa mavi saçlı hatunları görür görmez geliştirmeniz gereken refleksten. Eğer kız arkadaşınız bu sendromdan müzdarip ise, arşivimize bakın, ve hatundan en kısa sürede kurtulun.

Bu konuya sonra bir yazıda girerim dedim ama dayanamayacağım : kız babası iseniz kızınızı prenses sendromu ile yetiştirmeyin. Sizin sizden başka çok az kimse için çok önemli olan çocuğunuzu, kendinden başka kimsenin yaşamadığı “Egom Krallığı”nın prensesi yetiştirirseniz, kızınızın ilerde mutsuz olmasında büyük pay sahibi olursunuz. Demedi demeyin.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 3, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Babalık](#), [Beta Erkeği](#), [Narsisizm](#), [Prenses Sendromu](#), [Sosyal Medya](#) 15 Commentson [Prenses Sendromu](#)

Beta oyunu : Öpücüğü sona bırakmak

Ne kadar acı verici olsa da kendiniz aşağıdaki durumda hayal edin. Aşağıda, ilk öpücüğü olabilecek son ana saklayan bir erkeğin karşılaşabileceği dramı görüyorsunuz. Filmlerde bu öpücüğü son ana kadar (kız kapıdan içeri adım atmadan) saklayıp son anda almak romantik görünebilir, ama gerçek hayatta bu kötü bir “[oyun](#)“. Ne öpücüğü ki bu zaten? Seksiz geçen gecelerime bir seksiz gece daha ekledin, teşekkürler öpücüğü mü?

Şu filmlerden öğrendiğiniz romantik saçmalıkları unutun. Olayı fiziksel temasa evriltmek bir erkeğin, bütün gece azar azar yapması gereken birşey, gecenin sonunda aceleyle ve can havliyle yapacağı birşey değil. Eğer buluşmada illa öpücük hamlesi yapacaksanız, gecenin içinde, duyguların tırmandığı bir noktada yapın (o an hiç yoksa zaten orda hayat yoktur muhtemelen), herşey olup bittikten ve heyecan gece sonu yorgunluğuna evrildikten sonra değil. Bütün buluşma boyunca uslu erkek kardeş gibi davranıp, gecenin sonunda öpücük beklemek tipik bir beta oyunu.

Videodaki evladımız vücut dilinden anlamıyor maalesef. Hatunun bilinçaltı çanta (ya da kitap mı o?) ile vajinasını komple bloke etmiş, zaten daha ortada öpücük denemesi yokken beni öpme diye bağıyor. Zamanlama konusunda sıçan oğlumuz maalesef bir de uzun süre eğilerek öpücük kovalayarak sıvıyor.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 2, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [Flört](#), [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 19 Comments on [Beta oyunu : Öpücüğü sona bırakmak](#)

Tinder ilk buluşma rehberi

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Geldik çoğumuzun sıçtığı noktaya. [Tinder profilimizi hazırladık](#), [eşleşmelerimizi aldık](#) ve hatunla ilk buluşmaya gidiyoruz. Napıcaz?

Ön kabullerimiz ile konuya başlayalım:

- Eğer bir kadın sizinle buluşmaya geldiyse, kafasının bir yerinde sizinle yatma ihtimali vardır. Siz bunu bok etmediğiniz sürece de bu gerçekleşir. Hayır şaka yapmıyorum.
- Buluşmanın içeriği ve kontrolü erkeğin sorumluluğudur. Buluşulacak mekan, akşamın planını sizin yapmanız lazım. Bunu karşı tarafa bırakırsanız o geceden pek de birşey beklemeyin.

- Burada yazan herşeyi uygulayınca, ilk buluştuğun hatunu eve atacaksın diye birşey yok. Ama buradaki maddeleri uygulamazsan, eve atamama ihtimalin çok yüksek olacak.
- Bu maddeleri ilk günden tam olarak uygulamayı bekleme. Başarısızlık da bu sürecin bir parçası. Olabildiğince fazla kadınla buluş ve her buluşmadan sonra bu buluşmada neleri doğru neleri yanlış yaptım diye sor. Bunları sorarken de kendini acımasızca eleştir. Bir sonraki hatunda bu hataları yapmamaya çalış.

Gelelim neler yapılması ve yapılmaması gerektiğine:

Giyim

Bir buluşmaya her zaman iyi giyinerek gidin. Eğer akşam bir bara gidiyorsanız, sade ama fit bir t-shirt ya da güzel bir gömlek işinizi görür. Renk uyumuna dikkat edin, kahverengi ayakkabı giyorsanız kahverengi kemer takın. Saçınızı jöleye bulamadan insan gibi şekil verin. Parfüm ve güzel kokmak her zaman önemli ama sakın abartmayın!

Buluşma anı

Bak burası önemli, burada direk olarak herşeyi batırabilirsin. Çerçeveyi korumak lazım. Suratında normal bir gülümseme (Aptal aptal sırıtma, hatta otur bunu aynada çalış. Kadınlar bunu yıllardır yapıyor) ile ve sıcak bir sarılış ile karşıla hatunu. Yanağa ufak bir öpücük buzların erken erimesini sağlar, yapabilirsen yap. Eğer hatun sadece elini uzatıyorsa bozuntuya verme elini sık ve devam et. Hemen yürümeye başlama, bir 30 saniye halini hatrını sor, dışarıda buluştuysan oraya nasıl geldiğini sor. Unutma ilk izlenim önemli.

Buluşmayı yönetme

Dedim ya, erkek olan sensin geceyi planlamak da senin görevin (bkz. [Nasıl dominant olunur?](#)). Buluşup 2 dakika ayak üstü sohbet ettikten sonra, “hadi gel xxx’e gidelim” diyerek buluşmayı başlat. Ben genelde ortalama bir date için, 2-3 bar gezip her barda 1-2 içki içerek sürdürüyorum bu süreci. Birden fazla mekan olmasının bir esprisi var, anlatıcam.

Vücut dili

[Sakin, kendinden emin bir halin olmalı.](#) Gideceğin mekanın sandalyelerinin arkaya yaslanmaya elverişli olduğuna dikkat et. Hafif kaykılarak geriye yaslan, bacakların açık olsun. Bak tam olarak şu:



Eğer kare bir masa varsa, hatunun karşısına değil yanına otur. Vücudun hatuna eğik değil dik olsun. Hatun tarafında olan kolun, Barney abinin sol kolu gibi açık olsun. Bunun tam tersi bir oturuş için bakınız [beta vücut dili](#).

He bir de gençler gülüşe önem vermekte yarar var. Erkek adam hayvan gibi, anıra anıra gülmez. Tepki miktarını biraz azaltmakta fayda var. Kadın sevimli sevimli bakınca da ağzının suyu akar gibi bakmaz. Hatta tepki bile vermez. Açın [şu](#) video'yu bu sevimli ablamızın herhangi bir mimiğine tepkisiz kalıp, aynı surat ifadesini koruyabilene kadar her çalışın. Hatta kendinizi rahat hissettiğinizde bile, ara ara açıp alıştırma yapın.

Temas

Bu konuda Türk erkeği biraz korkak, kadınlara temastan fazla kaçınıyoruz. Muhabbet esnasında “çak bir beşlik” demek, “aaa zavallı kız” deyip bir makas almak, bir kapıdan geçerken eli bele atarak yol vermek v.s. bir buluşmada yapmanız gereken hareketler. Ben bazen durup durup gıdıklamaya bile çalışıyorum. Bu hareketler hem ortamı ısıtır, hem de karşı tarafın size olan ilgisini anlamanızı sağlar.

Teması ileriye taşımadığınız bir buluşma, “ya ben sana o gözle bakamadım, arkadaş kalalım” cevabı almanızı garantiler.

El tutmak her zaman iyidir. Bunun için bir bahane kullanmaktan da çekinmeyin. Baktınız muhabbet güzel gidiyor, hatunun ilgisi var, “aa senin parmakların ne garipmiş” diyip alın

hatunun elini inceleyin, zaten bu 10 saniye içerisinde el tutmaya evrilecektir. Korkma, yap! En fazla “aa napıyosun sen manyak?” der, sen de döner götünü gidersin.

İlgi

Karşınızdaki hatunun size olan ilgisini ölçebilmeniz lazım. Kadınlar ilgilerini kolay kolay saklayamazlar o yüzden neye bakmanız gerektiğini bildiğiniz sürece kolay bir konu bu.

- Saçla veya kıyafetle oynama
- Ele, kola ya da bacağa gelen anlık dokunmalar. Kolu tutma 1 puansa, bacağı tutma 3 puan.
- Konuşmanın çoğunu hatunun yapması (ideal bir buluşmada %70 hatun, %30 erkek konuşur)
- Orantısız kahkaha.
- Hatunun oturuş pozisyonunun sana doğru eğik hale gelmesi.
- [Shit test](#) (bkz. [standard shit testler](#))

Bunlar varsa doğru yoldasın, bu dakikadan sonra tek engelin kendin.

Muhabbet

Bu hemen her kadın-erkek ilişkisi durumunda geçerli. Çok konuşan taraf erkek değildir. Yukarıda bahsettiğim gibi ideal bir buluşmada kadın %70, erkek %30 konuşuyor olmalıdır.

Ortalama bir buluşmada kendinle ilgili çok konuşmana gerek yok. Hatta hiç gerek yok da arada muhabbet ilerlesin diye yapman gerekecek. Ufak ufak sorularla hatunu konuştur, bırak senin hayatın [gizemli](#) kalsın. Muhabbetin tıkanmaması önemli, kadını konuşturabilmen lazım. Anlık sessizliklerde sessizliği boz, gerekirse saçma bir soruyla boz ama boz. Mesela 10 dakika önce konuştuğunuz konuyla ilgili birşey sor.

Öpüşme

Bak bu konuda da genel olarak insanlar geç kalıyor. Baktın muhabbet iyi, hatunun ilgisi var, vücutların yakın olduğu bir anda dene hatunu öpmeyi. Zaten anlarsın bir kızın öpülmek istediğini. O an tereddüt etme, dene. Alabileceğin 3 çeşit tepki var:

1- Hatun seni öper : Kazandın

2- Hatun “ya ama çok erken” der, doğru yolda olduğunu ve bunun gerçekleşeceğini anlarsın. Yine kazandın. 15-20 dakika sonra tekrar dene.

3- Hatun “ya napıyorsun sen, salak!” der, hatunun sana ilgisi olmadığını ya da sana ilgisi olsa bile kendi iç sıkıntılarından dolayı bir öpücüğe tepki verdiğini anlar, bununla zaman kaybetmez diğerine geçersin. Tam olarak kazanmadın ama böyle bir hatunla kaybetmediğin her dakika kazançtır.

Eğer ilk öpücüğü aldıysan, gecenin devamı için ufak bir önerim var. 2. ya da 3. öpüşmede, kısa kes ve hatunun gözünün içine bakarak hafif yavşak bir sırıtıyla “sana şimdilik bu kadar yeter” de. Hatunun gözlerinden fıskıran alevi göreceksin. Dikkatli ol ben bunu yapınca genel olarak hatunun tepkisi ısırarak oluyor □

Ayrıca bkz. [Kadını seks eşiğinden aşırarak](#)

Çerçeve

[Çerçeveyi](#) korumak senin görevin. Oraya o hatunla ya bir ilişki yaşama ihtimalini gözden geçirmeye ya da yatmaya gittin. Bunu aklından çıkarma. Hatun “ya ben tinder’da sadece arkadaş arıyorum, başka bir niyetim yok” derse SAKIN AMA SAKIN “tamam arkadaş olarak görüşürüz bizde bir süre” deme. Friendzone’a business class bileten başka hiçbir şey kazandırmaz bu sana.

Vereceğin cevap “yok canım, ben ilişki / takılmaca / v.s. arıyorum” olsun. Zaten “ya ben tinder’da sadece arkadaş arıyorum, başka bir niyetim yok” cümlesi başlı başına bir [shit test](#). Arkadaş arayan kız yoga dersine gider, tinderda ne işi var.

Sonuç

Peki herşey güzel geçti, napıcaz şimdi? “Hadi eve geçelim” cümlesini kurmaktan çekinme. Bunu yaparken hatuna soru sorar gibi değil, çok doğal bir eylemi dile getirir gibi söyle. Ama söz konusu Türkiye olduğu için hatun senden hoşlanmış olsa bile, hatundan hayır cevabı alma ihtimalin de var, çok da üsteleme.

Tavsiyem ev muhabbetine girmeden önce buluşmanın sonlarına doğru ikinci bir buluşma için hatunu bir yoklaman. Mesela yanından geçtiğiniz bir mekan için “bak buranın bilmemnesi meşhur, gel haftaya sana deneteyim” gibi bir cümle ile, karşıdan gelecek tepkiyi bir ölçmen.

Eğer gecenin sonunda ev olmadıysa, ilerleyen günlerde hatuna aynı mekana gitmeyi önererek bir mesaj at.

He bir de, eğer ikinci buluşma olarsa aradaki günlerde çok mesajlaşma. Arada kesinlikle mesajlaşmadığınız günler olsun. Hatunun mesajlarını ara ara 2-3 saat geç cevapla.

Rahip Modu (Monk Mode) – Gelişim

Bir önceki yazıda, bu sürece başlamadan önce hayatında düzenlemen gereken şeyleri anlatmıştım. Aslında bunlar, asıl gelişimi sağlaman için kendine zaman ayırabilmeni sağlayacak, motivasyonunu ve ilgini odaklamayı kolaylaştıracak örneklerdi. Ama tabiki süreç bundan ibaret değil. Gelelim işin uygulama kısmına. Sana acı, ter ve gözyaşı öneriyorum.

İşin teorik kısmıyla başlayalım: insan beyni motivasyonu geri bildirimler ile kazanır. Yani bir eylemi yaptığında, olumlu sonuçlarını gördükçe, o eylemi yapmaya daha da motive olur. Amacımız hayatında bu döngü ile pozitif alışkanlıklar kazanman. Yani, bir eylemi yapıp, olumlu sonuçlarını görmek ve bu eyleme devam ederek kazanım miktarını arttırmak.

Başlamadan önce bunun öyle 1-2 haftalık bir süreç olmayacağını kabullenmekte fayda var. Minimum 3 ay hatta benim tavsiyem yaklaşık 6 ay kadar bu modda kalmalı ve kendini geliştirmelisin. Peki bu nasıl olacak?

Sürecin 3 ana etmeni var: İç Gözlem, İzolasyon ve İlerleme. Bu üç İ'yi hayatının ortasına koymak gerekiyor.

İç Gözlem

İç gözlem, kendini analiz etmek, artı ve eksilerini anlayıp kabullenmek demek. Bu yola çıkan insanların yaptığı en büyük hatlardan biri, kendini yanlış değerlendirip, olduğundan iyi ya da kötü olduğunu varsaymak oluyor. Zayıflıklarını yenebilmek için önce onları kabul etmek gerek. Bunu yaparken de biraz acımasız olmakta fayda var.

Zayıflıkları da ikiye ayırmak gerekiyor. Birincisi değiştiremeyeceğin şeyler. Boyun kısaysa, vücudunda garip gözüken bir yer varsa önce onları kabullenmekle başla. Tyrion Lannister'in GoT'da ettiği çok sevdiğim bir sözü var:



Ne olduğunu asla unutma, çünkü dünya unutmayacak. Onu kendi gücün haline getir ki asla senin zayıflığın olmasın. Üstüne bir zırh gibi giy ve kimse seni yaralamak için kullanamasın. Peki bu neden önemli? Kadınlardan yiyeceğiniz [shit test](#)’lerin büyük bir kısmı buradan gelecek. Kadınlar bu konularda erkeklere göre çok daha acımasız canlılar. “Ya senin de boyun kısaymış”, “Babam yaşındasın”, “Senin biraz saçın mı az?” gibi cümlelerin sana dokunamaması lazım. Hatta bu cümleler üzerinden şaka yaparak atağa geçebiliyor olman lazım. Bunları kendin kabullenmeden, asla bu duygusal stabillğe ulaşamazsın.

Diğer bir konu ise geliştirebileceklerin. Fazla kilon varsa, saçın başın yeterince düzgün değilse, kültürel birikiminin iyi değilse, doğru düzgün bir hobin yoksa otur itiraf et. Ortaya çıkan sonuç bir enkaz gibi gözükebilir, hatta gözükmeli de. Çünkü erkek egosu kendini 2 şekilde doğrular: ya birşeyi yapmaya ihtiyacın olmadığını ya da uğraşmaya gerek olmayacak kadar iyi olduğunu düşünürsün. Sokakta kaslı bir adam gördüğünde kafandan “amaan ne gerek var bu kadar uğraşmaya ben iyiyim böyle” diyorsun ya, değilsin. Ya da birsürü konuda bilgi sahibi bir adam gördüğünde “abi o kadarına da gerek yok, abartmış herif” diyorsun ya, gerek var. Bu süreç seni toplumdaki en seçkin %10 erkek birey arasına sokmaya çalışıyor. “Gerek yok” cümlesini hayatından çıkarmaya alış.

İzolasyon

Aslında bu konudan [önceki yazıda](#) bir miktar bahsetmiştim. Genel olarak hayatındaki insanları gözden geçirmen, zaman harcadığın boş aktiviteleri bırakman lazım. Ancak tabiki süreç bundan daha fazlasını gerektiriyor.

Bu konuda sosyal izolasyon konusu önemli, çünkü fazla abartırsan insan ilişkilerini zedeleyebilirsin. Sosyal becerilerini geliştirmek de bu sürecin bir parçası. Ancak burada en önemli nokta, planlı olabilmek. Spor yapacağın bir gün arkadaşların “hadi dışarı çıkıp 2 bira içelim” derse neyin öncelikli olduğunu unutmayacaksın. O gün için normal planın spor yapmaksa gidip o sporu yapacaksın. Ya da ne bileyim o akşamı kendi kendine dil öğrenmek için çalışma süresi olarak ayırdıysan, o planı bozmayacaksın. Daha önce de söylediğim gibi

bu sürecin en zor kısmı disiplin, bu disiplini kazanabildiğin sürece başarısız olma ihtimalin yok.

Kadınlar konusunda ise, tavsiyem ilk 3 ay ilişki, buluşma gibi şeylerden uzak durman. Bunlar hem vakit ve para harcayan şeyler, hem de olası bir olumsuzluk, bu süreçte kurmaya çalıştığımız geri bildirim mekanizmasını da kötü yönde etkileyebilir. 3 ay boyunca bu hayat tarzını uyguladıktan sonra, yine bu süreçte edindiğin alışkanlıkları bırakmadan kadınlarla buluşmaya başlayabilirsin. Ama bir üst paragrafta belirttiğim disiplin konusu burada da sonuna kadar (hatta daha sert bir şekilde) geçerli. Herhangi bir kadın için, bu disiplini yumuşatmak yok.

İlerleme

Bundan önceki 2 madde, bu sürecin psikolojik zorluğu. Burada iş hem psikolojik hem de fiziksel bir hal alıyor. Şimdi sosyal hayatımızı, alışkanlıklarımızı düzenleyerek kazandığımız zamanı yararlı bir şekilde harcama zamanı.

Bu noktada ne yapacağın konusunda aslında yüzlerce seçeneğin var. Tavsiyem, kendinde farkettiğin zayıflıkları gidermekle başlaman. Bu hem [cinsel pazar değerini](#) arttırmak için hem de özgüvenini yerine getirmen için daha hızlı sonuç almanı sağlayacaktır.

Monk mode için bence olmazsa olmaz 2 konu var:

- **Spor:** Düzenli spor alışkanlığı kazanmak zorundasın. Haftada minimum 3 gün spor salonuna gidip, ağırlık çalış. Öyle yarım yamalak da yapma, internette bir sürü vücut geliştirme programı var, bak araştır ve kendine uygun olanını uygulamaya başla. Sana vaadettiğim acı ve terin büyük bir kısmı burada saklı. Özellikle ilk birkaç hafta, spor salonu kavramını kurana, bu yazıyı yazıp seni bu yola sokan bana, kas kavramının ortaya çıkmasına sebep olan tüm canlılara küfredecek kadar canın yanabilir. İşte ilk testin bu, burada ya bu süreci bırakıp eski hayatına geri dönebilir, ya da gerçekten kendini geliştirmek için acıya katlanıp erkek olmayı öğrenirsin.

Spor konusunda, kesinlikle ve kesinlikle ağırlık çalış. Kas kütlen ile seni beğenecek kadın sayısı arasında çok ciddi bir ilişki var. Koşmak, yüzmek v.s. gibi sporlar sana çok da fayda sağlamayacaktır. Bunların yıllar içerisinde sağlayacağı faydayı, ağırlık çalışarak 6 ay içerisinde alman mümkün. Tabi bu demek değil ki, 6 ay ağırlık çalış sonra bırak. Zaten bu 6 ay içerisinde bunu yapmaya bağımlı olup istesen de bırakamayacaksın.

- **Meditasyon:** Bu ağırlık kaldırmaya göre çok daha kolay ancak çok daha düzenli yapılması gereken bir alışkanlık. [Meditasyon](#), beyin kimyanı düzenleyen, duygusal olarak stabilizeşmeni sağlayan, zekayı arttıran hayatında elde edebileceğin en kolay ve

yararlı alışkanlıklardan biri. İnternet ortamında nasıl yapacağına dair çeşitli kaynaklar mevcut. Yakın zamanda ben de bir yazı ekleyeceğim.

Meditasyon ile ilgili yaşayabileceğin tek bir zorluk var, o da her gün yapmak. Dedik ya bu süreç sana pozitif alışkanlıklar kazandırmayı amaçlıyor, bu yüzden bu mereti de her gün, mümkünse aynı saatte yapman lazım. Yatmadan önce, ya da uyandığında maksimum 10 dakikanı alacak bir alışkanlık bu.

Peki bunlar haricinde neler yapabilirsin?

- İlgin çeken konularda araştırma veya bilimsel yayınları okuyabilirsin
- Bir dövüş sporu öğrenebilirsin (tavsiye ederim)
- Dil öğrenebilirsin ki bu Türkiye gibi bir yerde seni diğer insanların önüne çok çabuk geçirir
- Yemek yapmayı öğrenebilirsin, ki bunu bilmiyorsan kesinlikle öğren. Kendine yetebilen bir insan olabilmen için sahip olman gereken özelliklerden biri bu
- Müzik enstrümanı öğrenebilirsin
- Eğer öğrenciysen, derslerine odaklanıp notlarını yukarı çek. Bu opsiyonel değil.

Liste böyle uzar gider. Ancak burada konu bu yazıda defalarca tekrarladığım gibi, başladığın bir işi hayat tarzı haline getirebilmekte. Müzik enstrümanı öğreniyorsan, kendine bir hedef koy. Her hafta haftada 10 saat çalışacağım ben bunun üzerine diye, ve her hafta bu hedefini tuttur. Hatta baktın bunu yapmak hoşuna gitmeye başladı, hedefini 12 saate çıkar.

İnsanların genel tutumu, “hmm iyiymiş ben buna haftaya başlarım” oluyor. Hayır kardeşim, haftaya başlama. Yarın da başlama. Şuan başla. Otur düşün, planını yap ve bir daha geri dönme.

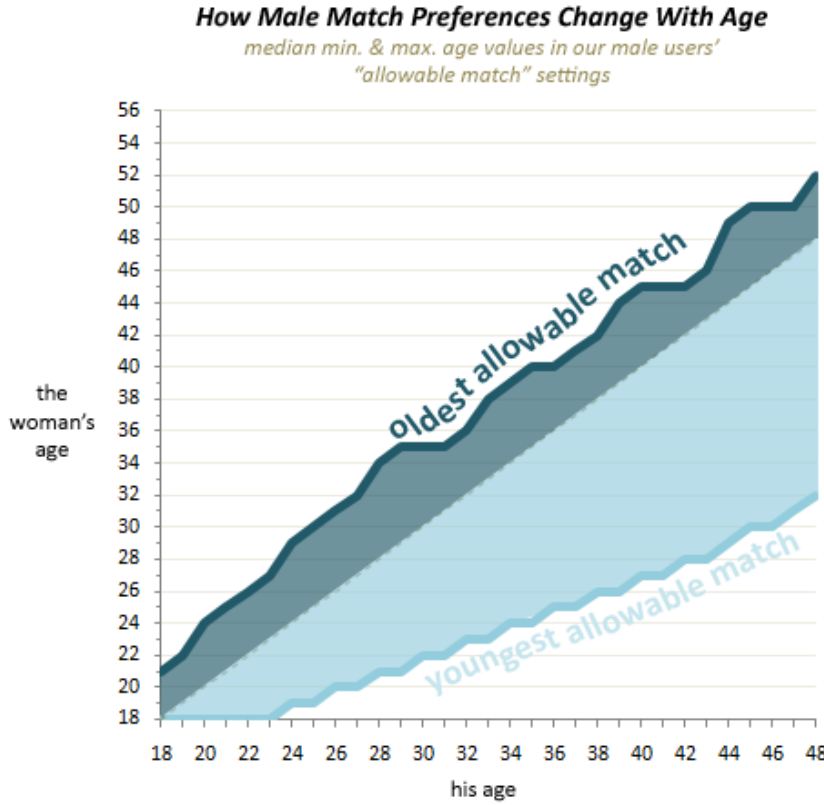
Sonraki yazı : [Rahip Modu \(Monk Mode\) – Hatunlarla İletişim](#)

Author [Hank Moody](#) Posted on [October 2, 2017](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Erkek Adam](#), [Rahip Modu](#) 42 Commentson [Rahip Modu \(Monk Mode\) – Gelişim](#)

Erkeklerin genç kadın merakı

Online dating uygulamaları, kadın – erkek ilişkileri konusunda milyonlarca dolar harcansa ortaya çıkarması çok zor olan büyük veriler üretiyor. Daha önce, [Tinder’den neden eşleşme olmuyor?](#) yazımızda, kadınların, erkeklerin sadece 15% kadarını sağa attığını belirtmiştik. Bu, yıllardır anektodal olarak bilinen, kadınların yüzde 80i, erkeklerin yüzde 20sini arzular fenomenini milyonlarca veri üzerinden kanıtlıyor.

Bu tür kadın – erkek ilişkileri verilerinin en ilginçlerini de okcupid adlı online dating sitesi üretiyor ve [bloğunda](#) paylaşıyor. Aşağıdaki grafik ([The case for older women](#) blog yazısından), aslında herkesin bildiği ama konuşmadığı bir gerçeği, milyonlarca veriden süzerek gösteriyor.



Erkeklerin eşleşme

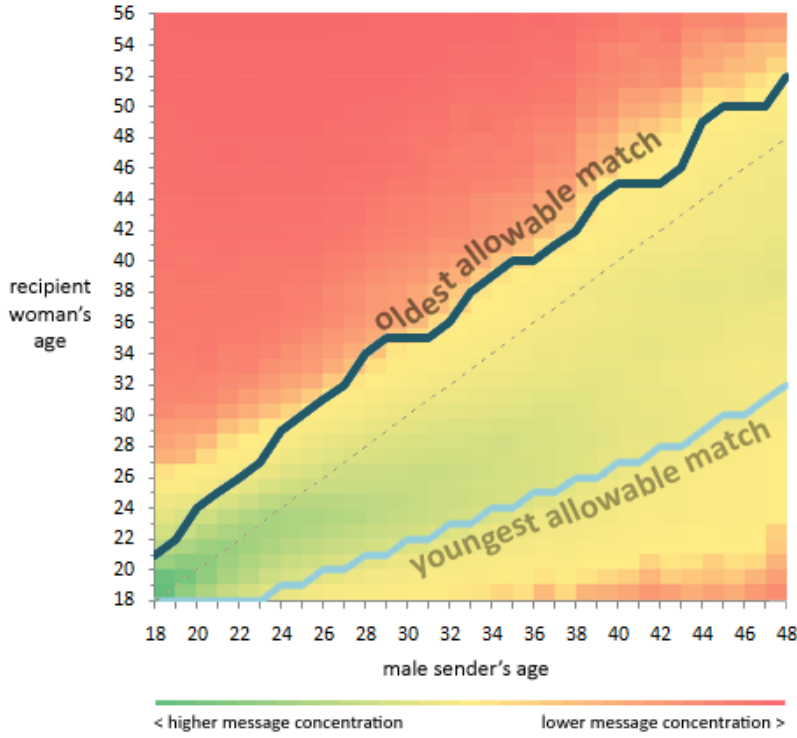
tercihleri yaşa göre nasıl değişir.

Grafikte yatay eksen erkeğin yaşı ve dikey eksen de tercih edilen kadın yaşı. Bu alt – üst sınır kendi profillerinde beyan ettikleri yaşlar. Görüldüğü gibi erkekler, kendilerinden ancak birkaç yaş büyük kadına olur derken, alt sınır konusunda çok liberaller ve bu yaş ilerledikçe de artıyor. Okcupid verisine göre 31 yaşında bir erkek, kadın arama yaş sınırını 22 – 35 olarak veriyor. Yani 9 yaş küçük ama sadece 4 yaş büyük. Fakat 42 yaşında bir erkek için bu 27 – 45, yani 15 yaş küçük ama sadece 3 yaş büyük. Erkek yaşlandıkça, görece olaak daha genç kadınları arıyor.

Yukarıdaki yaş alt – üst sınırları tam olarak gerçeği yansıtmıyor aslında. Erkeklerin aslında kime mesaj gönderdiklerine bakıldığında ise olay biraz daha netleşiyor. Aşağıdaki grafik bir ısı haritası (heat map). Yeşil en çok mesaj gönderilenlerken, kırmızı en az mesaj gönderilenler.

Where Men Are Actually Sending Their Messages

distribution of male to females first contacts
grouped by age



Erkekler mesajlarını kimlere

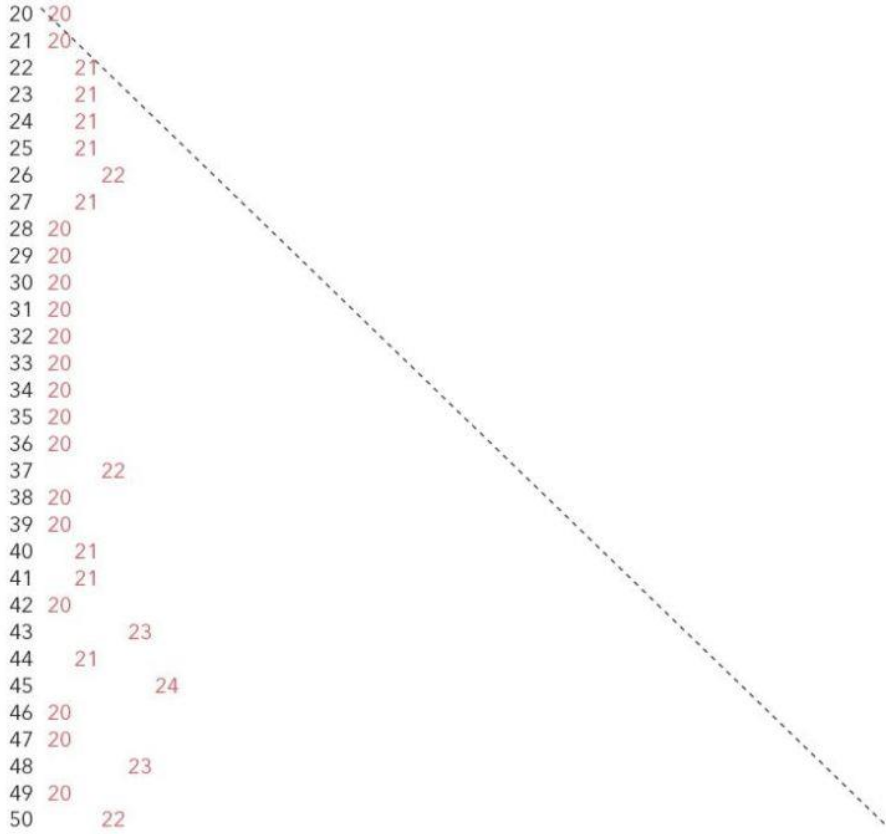
gönderiyorlar?

Veriye göre ortalama bir 30 yaşında erkek, kendi yaşında kadınlara mesaj attığı kadar teenage kızlara da mesaj atıyor. Aslında erkeklerin büyük bir kısmı, belirttikleri alt sınırdan çok daha genç kızlara mesaj atıyorlar.

[Cinsel pazar değeri](#) ve bunun kadınlar ve erkekler için nasıl farklı zamanlarda tepe noktasına ulaştıklarını bilmezseniz, bu verileri kızgınlıkla yorumlayabilirsiniz. ya da daha da kötüsü, kendinizden utanarak. Gidin Cinsel Pazar Değeri yazımızı okuyun. Ama aşağıdaki bir diğer OKupid verisi, tam olarak CPD'nin kadınlar için tepe noktasını doğruluyor. Ve aynı zamanda feminizmin kadınlara gazladığı 30unda da 40ında da aynısının gazının ne kadar yanlış olduğunu da gösteriyor.

Aşağıdaki grafik (tablo desek daha doğru), erkeklerin hangi yaşta hangi yaşlarda kadınları çekici bulduğunu gösteriyor. Yaş 50ye doğru giderken aralık 20 – 24ten bir kere dışarı çıkmıyor. 45'teki 24'ü anormallik sayarsan 20 – 23. Bu aralığın kadınların [cinsel pazar değeri](#) tepesi ile nasıl çakıştığına dikkat edin.

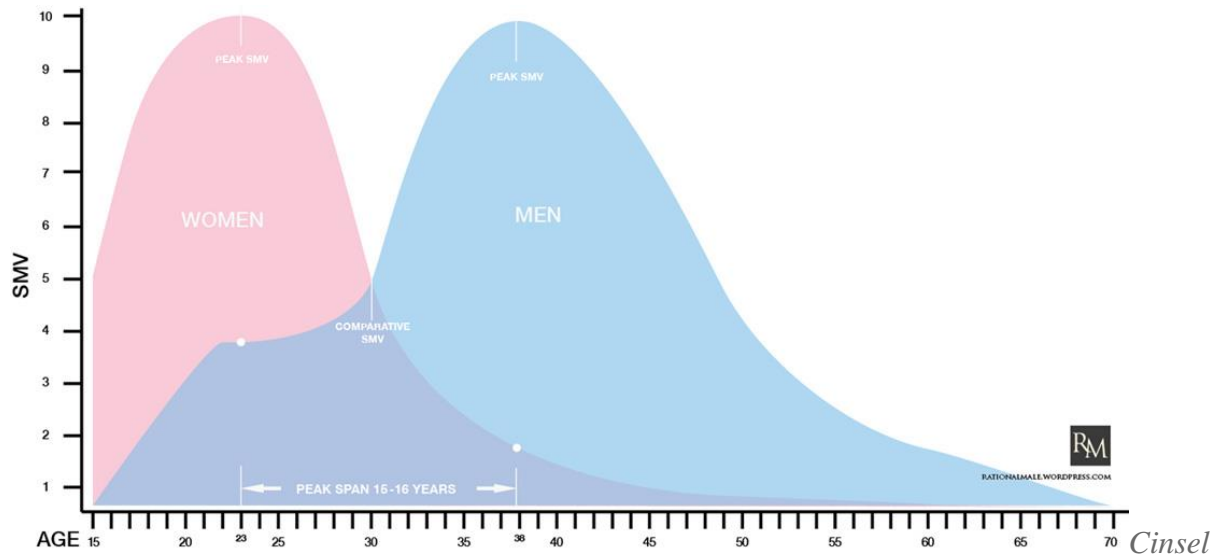
a man's age vs. the age of the women who look best to him



Erkeğin yaşı ve

ona kadının en güzel görüldüğü yaş.

(Feminizmin yayın organı Jezebel tabii bunu erkeklerin hiç **büyümemelerine** bağlamış □ Ve bu arada da 20li yaşlarındaki erkeklerin daha büyük yaşlarda kadınlarla beraber olmaya meyilli olmasını (erkeklerin büyük kısmının bu yaşlarda CPD olarak yerlerde olması ve bir de beta beyin yıkaması ile “am” olsun da mantalitesi ile davrandıklarından) kadınlara “sizin cougar pencereniz” diye tanıtmış □ □)

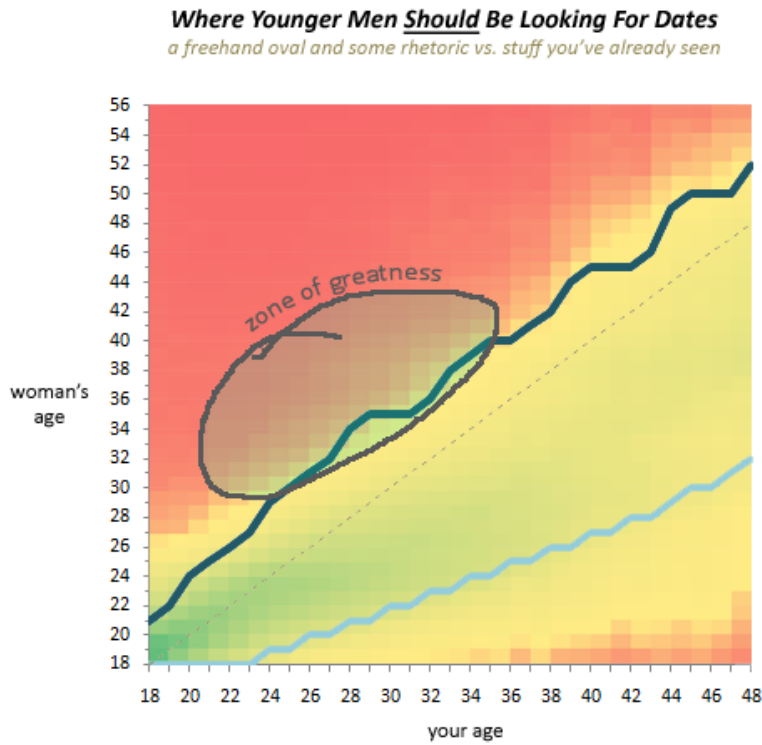


Pazar Değeri – Kaynak *The Rational Male*

Okcupid kendi datasından, kadın tepe yaşını 21 bulmuş. Ve arzu edirlilik konusunda kadın ve erkeğin rolleri değiştiği yaşı 26 bulmuş (The Rational Male blogundaki grafikte (yukarıdaki) bu yaş 30). Ama en azından olayı yakalamış :

“Noktalı çizgiden de görebileceğiniz gibi, kadının 31 yaşı, hayatının baharının bittiği yaş. Erkek ise 36 yaşına kadar bu duruma gelmiyor. 26 yaşından sonra ise bir erkeğin potansiyel eşleşme oranı, yaşıtı kadınların üstüne çıkıyor. Bu yaştan önce ise durum tam tersi.”

Okcupid’in feminist / feminen çalışanı ise 20li yaşlarında ve henüz cpdsini yükseltememiş erkeklere gidin [kendinize odaklanın](#), [kendinizi geliştirin](#) ve [kendi değerinizi yükseltin](#) dememiş tabii. Feminen sosyal gelenek erkeğin kendini geliştirmesi üzerine değil, kendini kadın için feda etmesi üzerine kurulu. Ne demek istediğimizi aynı yazıda yer alan aşağıdaki grafiğe bakarsanız anlayabilirsiniz. Okcupid, mavi hap maduru olduğundan kendi yaş grubunda veya kendinden genç kadın bulamayan “daha genç erkekler nereye bakmalı” demiş ve 30 – 44 yaş arasındaki kadınları zone of greatness “Azamet Bölgesi” olarak işaretlemiş ... Herşey kadınların mutluluğu için tabii ki.



Daha genç erkekler, flört için

hangi yaşlara bakmalı

Cinsel Pazar Değeri gerçekten de feminen geleneğin en büyük sırrı ve bir erkeğin bilmesinden en çok korktuğu şey.

Month: November 2017

Sevgiliyle aynı evde yaşamak

Tomassi'nin 4 Numaralı Demirden Kanunu

Evli olmadığın ya da 6 ay içinde evlenmeyi planlamadığın bir kadınla ASLA aynı evde yaşama.

Sevgiliyle aynı evde yaşayan erkek, bu durumda tamamen güçsüz taraftır. Bir kız arkadaş ile HİÇBİR ZAMAN beraber ev kiralamayın, aynı evde kalmayın ve ev almayın. HİÇBİR ZAMAN kızın evine taşınmayın ve ASLA bir kız arkadaşın kendi evinize taşınmasına izin verin. Beraber yaşama fikrine tamamen karşıyım, bu çok sayıda erkeğin içine düştüğü bir tuzak. Benim beraber yaşamaya karşı olmam ahlaki sebeplerle değil, bu basit pragmatizm. Eğer bir kadınla yaşayacaksanız o kadınla evli olmanız lazım zira zaten evli iken altına imza attığınız yükümlülükler ve sorumluluklar nedeniyle kısıtlısınız. Evlilik imzası attığınızda zaten yasal olarak ilişkinin durumu nereye giderse gitsin bir yuva kurup orada beraber yaşama sözü veriyorsunuz.

Şunu da belirtmem gerek ki bir kız arkadaşla beraber yaşamaya başladığınızda (ki genelde bu finansal olarak da onun ihtiyaçlarına bakmanız anlamına gelir), bu kız ile yaptığınız sekste ve kızın arzusunda düşüş görürsünüz. Bana danışan ve “kızın düşen arzusunun nasıl arttırırım” diye soran erkekler için arzuda bu azalmanın en büyük nedeni erkek ile kadının beraber yaşamaya başlaması. Kız arkadaşınızla beraber yaşayarak, bekar cinsel hayatınızı güzelleştiren tüm o rekabet korkusunu ve sonucunda gelen cinsel gerilimi kızın omuzlarından alıyorsunuz. Kız bu durumda sizin tek cinsellik kaynağınız olduğunun bilinciyle rahatlıyor. Kadınla ortak kiraya çıkmak (ya da belki siz ödüyorsunuz ama kadın sizde kalıyor), şöyle bir sigorta poliçesine imza atmak gibi birşey –

“Kira kontratı boyunca bu kızdan başkasını sikmeyeceğime söz veriyorum”.

Hatun burda “eğer benimle ciddi olmasa idi, bu kira sözleşmesini imzalamazdı”. İşte bu noktadan sonra sizinle maraton seks yapmasını gerektiren tüm o itici güç ve enerji ortadan kaybolur. Çerçeve artık hatundadır ve bu, ortak kira sözleşmesinde yazılıdır.

Yapmayın. İlişkiler en iyi **tabak çevirdiğinizde** ya da en azından birbirinizle aranızda bir kol mesafesi olduğunda daha uzun sürer.

Hip karşı – kültürün sosyal geleneğe başkaldırısı olarak kız arkadaş ile yaşamının cool olduğu zamanlar vardı. Ama 70lerin cinsel devrimi sonrası, feminizm bu fikrin sevinçle propogandasını yapmaya devam etti taa ki erkekleri bedavadan sağdıkları sütün parasını

ödemeye zorlama problemi ortaya çıkana kadar. Yine de bugün bile erkeklere beraber yaşamının iyi birşeymiş gibi görünmesinin bir sebebi var.



Duyduğum tüm

o mantıklı bahaneler arasında en yaygını bunu finansal nedenlerle yapmak. İkisinden birinin oda arkadaşına ihtiyacı vardır ve neden bu oda arkadaşı zaten sikiştiği kişi olmasın? Bu bir bahane, asıl neden erkeğe dışarı çıkmak, yemek yemek, kızlara yürümek ve eve gelmek gibi formaliteler olmadan evde hazır am bulunması fikrinin hoş gelmesi. Yüzeysel olarak bunun mantıklı olmadığını söyleyemem. Erkeklere bir sorun ver ve sana en pragmatik cevabı bulsunlar. Ama kadınlar konusunda çoğu zaman olduğu gibi, erkeklerin mantığı çıkarımlarla bulduğu çözüm genelde akıllıca kurulmuş bir tuzaktır.

Beraber yaşamak kadına, evlilikte olduğu gibi, makul bir rahatlama hissi verir. Bu daha önceden beraber yaşamadıkları için (sadece algılanan da olsa) o erkeğin tahmin edilemezliğine göre en azından az da olsa rekabet korkusundan koruyucu bir sığınaktır. Oysa bu yarı-evlilik durumunda artık erkek el altındadır. Bu tahmin edilebilirlik ise kadının artık aşinalığa düşmesine neden olur ve sonrasında da kendi seks arzının tüm kontrolünü alacak gücü ona verir. Başka deyişle, kadın kendi cinselliğini erkeğe dilediği gibi verme konusunda mükemmel bir konuma geçer.

Aynı mantıkla bir sürü [AFC](#) beraber yaşamayı ideal bir anlaşma olarak görür. Çok azı zaten [opsiyonlara](#) sahiptir ya da opsiyon yaratacak niyete. Bu nedenle beraber yaşamak en azından [cinsel pazardan](#) çekilmek, potansiyel reddedilmelerden kaçmak, ve düzenli am arzını kapamak için mükemmel bir fırsattır. Tabak çeviren, opsiyonları olan ve hırsları olan erkekler beraber yaşamayı hayatlarına gereksiz engel olarak görürler. Belli bir bilinç seviyesinde kadınlar bu dinamiği anlarlar; opsiyonu olan erkekler (kadınların tercih ettiği alfalar) beraber yaşamayı kabul etmeyecektir. Bu nedenle bir erkek beraber yaşamayı kabul ettiğinde ya da hatunu etkilemek için beraber yaşamayı teklif ettiğinde iki şeyden biri doğrudur – ya bu erkek kadının tamamen aklını çelerek kazandığı bir alfadır ya da bu kadınla beraber yaşamaktan daha iyi opsiyonu olmayan bir beta. Kadın için uyumsuzluk ise önce alfasını bulduğunu sanarak bu anlaşmaya girmesi ve sonradan beraber yaşamaya başladığının kafası çalışan bir beta çıkmasıdır : beraber yaşamaya başladıktan sonra eski, rahat AFC benliğine dönen bir beta.

Yani bağımsız ve beraber yaşayacağın kız arkadaşın tüm o engelleri olmadan yaşamak en iyisi. Beraber yaşamak bağlılık demektir ve bağlılıkla da en önemli iki kaynağınızı, opsiyonlarınızı ve manevra yeteneğinizi kaybedersiniz.

Çeviri : [Shacking Up](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) blogunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi.

Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 30, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kız arkadaş](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 44 Comments on [Sevgiliyle aynı evde yaşamak](#)

Jordan Peterson – Odanı topla

Üstad Jordan Peterson'un “kendimi geliştirmek için ne yapabilirim, nerden başlayabilirim” sorusuna verdiği ve artık bir internet memesi haline gelen “odanı topla” (clean your room) felsefesini kendi ağzından dinleyelim. İnsanın varolduğu çevre ile kendi benliği arasında, en yüksek psikolojik entegrasyon seviyesinde bir ayrım olmadığı üzerine kurulu (ki Budist bir doktrindir) bu felsefe, aynı zamanda kişisel gelişime giden yolun başlangıcının bizim zerre kadar önem vermediğimiz şeylerden geçtiğini de öğretiyor.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

[Kitaba gitmek için tıkla.](#)

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 28, 2017](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kişisel Gelişim](#), [Video](#) 21 Comment on [Jordan Peterson – Odanı topla](#)

Sevgilim bana karşı saygısız

“Kız arkadaşım bana saygısız davranıyor / davranmaya başladı, ne yapmalıyım?”

“Kızı karşıma alıp, ‘senden beklediğim saygıyı gördüğümü düşünmüyorum ve bu beni çok rahatsız ediyor’ mu diyeyim?”

Hayır. Direkt “bana saygın yok” demeyin zira kadınları yönlendirme gücünüzü hafife almayın. O zamana kadar saygısızlığının farkında değilse, birden “evet ya bu adama saygım” yok diye düşünmesini teşvik etmeyin. Ayrıca burada dikkat ederseniz “bana saygı göster” dilenmesi de var.

“‘Bu saçmalığa hemen son ver. Ya bana saygı göster ya da bu iş burda biter’ mi desem?”

Bu saçmalığa son ver ya da bunun gibi birşey demen doğru ama orda durman lazım. Bir şeyi neden istediğini söylediğinde, isteğinin etkisi azalır. Bir kıza “bana saygı göstermene ihtiyacım var” demen (ki nasıl söylersen söyle böyle anlaşılır) neredeyse bebek gibi

zırlamaktır. Eğer saygı gösterilmesini sözel olarak soruyorsan, saygıyı haketmiyorsun demektir ve zaten bu yüzden de saygı görmüyorsunuzdur.

Ayrıca yukarıda ultimatoma da var ki [ultimatoma vermeyin](#).

Saygı, bir erkeğin kazandığı bir şeydir, sorarak aldığı ya da kızı “ya saygı ya ben” diye seçime zorlayarak elde ettiği bir şey değildir. Bu nedenle de kıza bunu sözel olarak sorarsanız, kızın size saygısı daha da azalır. Aslına bakarsanız kız belki de size saygısını kaybettiğinin farkında bile değildir ve bunu konu ederek kızın bilinçaltında giden bir olayı ona da farketirip daha da hızlandırabilirsiniz.

(Ara not : Feminin kültürün erkekleri betalaştırma propogandasının en önemli ayaklarından birisi, erkeklere isteklerini açık açık kadınlarıyla pazarlık ederek elde edebilecekleri dolmasını yedirmektir. İlişkilerde iletişim önemli ama açık iletişim adı altında pazarlanan pazarlık tam bir saçmalık)



Peki abi ne

yapacağız?

Öncelikle saygı talep etmiyoruz. Dedik ya, saygısızlığını söze vurup, bunu onaylayıp onun sizin kadın saygısı dilenen bir erkek olarak saygıyı haketmediğinizi düşünmesini sağlamak yapılacak şey değil.

Bunun yerine kızın size saygısızlık yaptığı zamanlara kıza tolerans göstermemeniz. “Böyle davranmayı bırak” diye davranışını hedef alın. Böyle davranmasından hoşlanmadığınızı da ekleyebilirsiniz. Sonrasında buna devam ediyorsa da elinizde ise kızı yanınızdan postalamanız elinizde değilse kendinizi hemen kızın yanından postalamanız yeterli. Asla uzun uzun nedenini açıklamadan (bana saygı göster diye dilenmeden). Zira merak etmeyin,

siz alingan değilseniz ya da kız embesil değilse, dişe dokunur bir saygısızlık varsa, o nedenini çok iyi biliyor.

Eğer kız saygısızlığı son zamanlarda kendinizi salıp bir beta gibi davrandığınız için [shit test](#) olarak yapıyorsa, kıza o anki davranışına tolerans göstermeyeceğinizi söylemek ve kıza yerini bildirmek, kız eğer devam ediyorsa kıızı bırakıp gitmek yeterli olacaktır. Muhtemelen hatun size geri gelecek ve özür dileyecektir (üstüne bir de barışma seksi olur ki tadından yenmez).

Eğer hatun size cidden geri dönüşsüz olarak ilgisini yitirmiş ise kız size geri gelmeyecektir ve bu ilişki orada biter. Kazan – kazan durumu, sizinle ilişkiye devam etmemesi kendi hayrına olan kız da kazanır, maskülen özsaygınızı muhafaza ederek ilişkiyi bitiren taraf olan siz de.

Tabii bu kısa dönemli çözüm. Aslında yapmanız gereken bu duruma düşme ihtimalinizi azaltmak. [Kadının hayalgücünü kendi ilişki cephaneliğinizdeki en önemli silah olarak kullanmayı öğrenin.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 28, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kız arkadaş](#), [Soru - Cevap](#) 109
Commentson Sevgilim bana karşı saygısız

Sözlerinin erleri

Geçenlerde 25 yaşında bir genç bana kendi kendisi ile ne kadar hayal kırıklığı yaşadığını anlatıyordu. Bu yeni kızla çıkmaya başlamış, onunla tek eşli uzun süreli ilişki sözü vermişler ve bunun gibi birçok betanın bu tip bir [evliliğimsi](#) ilişkiye girerken sahip olduğu soylu niyetler falan ... Sorun şu ki elemanın bu “meşru” ilişkisinden önce birkaç aylık bir fuck buddy’si (FB) var ve maalesef bu kızla çıkmaya başlayınca onunla tüm ilişkiyi kesmek zorunda kalmış. Tahmin edebileceğiniz gibi, FB bayağı üzülmüş, çok az duygusal yatırım ile yapılan onca seks yatırımı boşa gittiği için. Eleman yeni kız arkadaşı ile yaşadığı ilişkiyi olması gerektiği gibi devam ettirmeye kararlı imiş ama FB oldukça ısrarcı bir kız çıkmış ve çok daha duygusal olarak bağlanmış, ikisi sonunda “arkadaş kalalım” formülünü bulana kadar.

Bir hafta sonra, elemanın kız arkadaşı ile ilgili şüpheleri olmaya başlamış ve FB de arkadaş ya, bu şüpheleri tartışmak için buluşmuşlar. Bu buluşmanın daha sonra güvenli, rahat bir seks ile devam ettiğini söylemeye gerek yok. Ve bu nedenle de oğlumuz şu an pişmanlık ve hayal kırıklığı içinde. Bunu 25 yaşında bir gencin kendi cinselliği için neyin iyi neyin kötü olduğunu bulma yolu, tek eşlilik ve [alternatiflerinin](#) kafasındaki mücadelesinin doğal bir parçası sayabilirsiniz ama elemanın hayalkırıklığının sebebi bu değil :

“Kendimi bok gibi hissediyorum zira 10 yıl önce kendime söz vermişim, böyle birşeyi asla yapmayacağım diye. Kendime verdiğim tek söze ihanet ettim.”

15 yaşında bir veledin, gelecekteki kız arkadaşı (ya da karısına) sadakat sözü verme “ileri görüşlülüğü” bana ilginç geldi. Tahmin edebileceğiniz gibi gencimiz bana pek dindar biri gibi görünmedi – parmağında da bu söz yüzüğünü göremedim. O zaman neydi bu şimdi?

“Kızları tavlayıp yatağa atabilirim, artık sorun değil. Ama iş ilişkiye geldi mi, kafam tamamen karışık. Ve evet, şimdiki kız arkadaşımınla bir şeyler eksik, bunu biliyorum.”

Bu durumu kısmen açıklıyor. Yalnızken alfa, ilişkide iken beta olmak, bugünün feminize olmuş gençliği için çok yaygın bir tema. Yalnızken alfa / ilişkide beta çelişkisi beklenebilir bir şey ama bu hala söz olayını açıklamıyor.

“Bok gibi hissediyorum. 10 yıl önce babam annemi aldattı. Kendime asla babam gibi olmayacağım ve aldatmayacağım konusunda söz verdim. Bu geceye kadar da hiçbir kızı aldatmadım. Kafam karışık, ne yapacağımı bilmiyorum”

Babayı Katletmek

Danışmanlık verdiğim ateşli beta [beyaz şövalyeler](#) arasındaki ortak temalardan biri, bunların neredeyse fanatizm seviyesinde kendi “aşağılık herifin teki olan” babalarının tam tersi olma azmi. Devam etmeden belirtmeliyim ki bu elemanların çoğunun gerçekten ciğeri beş para etmez, alkolik ve hem çocuklarına hem de karılarına fiziksel ve duygusal şiddet uygulayan babaları var. Diğerlerinin ise babaları hakkındaki bilgileri, “güçlü ve bağımsız” bekar annelerinden ya da babalarının boşanma sonrası içine düştükleri beta eğilimlerden geliyor. Sebep ne olursa olsun, bu erkeklerin hepsinin misyonu, [babalarından daha iyi bir erkek olmak](#), anneleri korumak ve tabii ki bu anneler arasında ileride çocuklarının anaları olacak kız arkadaşları ve karıları da var. Babalarının kişisel yenilgileri, onların kişisel zaferleri olacak.

Bu modern zaman Oedipus senaryosunun problemi de, Feminin Buyruğun onu çekinmeden kendi avantajına kullanıyor olması. Feminizasyon ve mavi hap koşullaması ile erkek çocuklar, feminen kültür tarafından ne kadar kabul edilebilir olurlarsa o kadar iyi erkek olurlar, beyin yıkamasına maruz bırakılıyorlar. Ve burada cinsiyetler arası sınır bulanıklaşıyor, oğlan çocuklarına bekar anneleri tarafından oturarak işemek öğretiliyor çünkü “senin aşağılık herifin teki olan baban hep ayakta işer ve klozeti kirletirdi”. Daha iyi “erkek”, feminen ve kabul görür erkek, kadın gibi işer ne de olsa.

Babasından nefret eden erkek büyüyünce masküleden nefret eden yetişkin beta erkeğe dönüşür. Feminin şartlanma acımasız tabii, ama bu şartlanmayı bir erkeğin nasıl olmaması

gerektiğinin yaşayan bir örneğinden daha iyi kimse kökleştiremez. Daha önce de belirttim, bu şartlanmalar meşru olabilir, ama sonuçları aynı : kadınlara sürekli “ben diğer serseriler gibi olmayacağım, hele hele de götün teki olan babam gibi hiç olmayacağım” adanmışlığının kadınlar tarafından takdir edilip ödüllendirileceğini sanan bir beta erkek.

Bu aslında Beta Oyununun varsayımı olan “feminen ile ne kadar özdeşleşirsem diğer “çoğunluk” erkeklerden o kadar ayrı ve eşi bulunmaz bir erkek olurum” fikrinin uzantısıdır. Tabii ki kadınların çoğu da bu betanın “daha iyi bir erkek olma sözü”nü takdir etmek yerine kendi doğaları gereği dominant alfa özelliklerinin peşine takıldıklarında, betanın gözünde “düşük kalitede” kadınlar olurlar.

Bahsettiğim 25 yaşındaki elemanın temel çelişkisi budur. Babasının annesi ve diğer kadınlarla deneyimi konusunda daha olgun bir anlayışa evriliyor ve bu onun ergenken doğru olduğunu düşündüğü şeye olan bağlılığı ile çelişiyor :

*“Eğer babamdan daha iyi bir erkek olursam, hayal ettiğim gibi aşık olunmayı hakedeceğim ve takdir edileceğim. Böylece de yaptığım bu **ilişki yatırımı** sayesinde **hipergami** önemsiz birşey olacak.”*

25 yaşında aşamalı olarak farkettiği ise sadece bir insan ve erkek olduğu, babası gibi.



Ötesi

Oedipus'un

Tahmin edileceği gibi bu tür uzun süreli bir yatırımdan bir betayı çekip çıkarmak zor bir iş. Kadınların hep olduklarına inandırıldığı gibi olmadığı konusunda birinci el deneyimler yaşasa ve kırmızı hapı alsa da, bu “daha iyi erkek olma” sözü inatçı bir şekilde içinde kalır. Buna sosyal olarak alaya alınan ve küçümsenen erkek imajını ve annesinin babasını sürekli olarak negatif anlatmasını ekleyin, elinizde ölene kadar beta kalmaya aday bir beta kalır.

Fakat, sözünün eri bu erkekleri fişten çekmek yine de imkansız değildir. Acımasız ve deneyime dayanan gerçekler ile ergen bakış açısının bu zehirinden çıkmaları mümkün olabilir. Bu erkeklerde kırmızı hap farkındalığı yaratmak zor bir iş, ama bu erkeklerin iç gözlem yapmaları bir sonraki aşama. Eğer böyle bir baba deneyiminiz varsa “kötü baba”nın ve ona karşı sizin reaksiyonunuzun bir muhasebesini yapmanız ve bunun sizin kadınlarla etkileşiminizi nasıl etkilediğini anlamanız gerek. Sözünün eri bu erkekler için annelerinin de kendilerini reddeden ve böylece de onların ergen varsayımlarını yıkmaya yardım eden kadınlar kadar sıradan olduğunu kabul etmeleri çok zor. Bu tip ergen sözler (bilinçli ya da bilinçsiz) veren erkekleri sarsıp duran iki şey var : [kadınları dedikleri ve yaptıkları arasında sürekli olan uçurum](#) ve kendi ergen varsayım ve sözlerinin kendi cinsel yararının karşısında nereye konulacağı konusu

Çeviri : [Promise Keepers](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 27, 2017](#) Categories [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Aldatma](#), [Babalar ve Oğullar](#), [Babalık](#), [Beta Erkeği](#), [Çeviri](#), [Oedipus Kompleksi](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 42 Commentson [Sözlerinin erleri](#)

Sonunda “diğer erkek”le buluştum

Evli kadınlarda 35 yaşını geçince sıkça görülmeye başlayan bir “ileri yaş alfa” arama huyu başladı. Rollo Tomassi buna ileri yaş hipergamisi diyor. Bu şekilde karısı tarafından boşanan birkaç erkek biliyorum. Fakat bu tür olayların gelişimi ve sonucu olarak sonunda kim beta, kim alfa kafam karışıyor. Tamam, terk edilen erkek genelde ilişki içinde betalaşmış ya da başından kadının evde kaldım mantığı ile atladığı başından beta bir abi. Uğruna “yuva” yıkılan alfa abi ise daha yaşlı ve daha karizmatik ... ama, ki kocaman ama ... genelde olan şu : terk edilen güya beta erkek gidiyor daha genç bir kadın buluyor iken bu daha karizmatik güya alfa ise bazen çocuklu da olan, yaşı geçmiş bir kadınla takılıyor.

Böyle bir adam tanıyorum, 38 yaşında karısı tarafından aniden terk edildi, gitti 1.5 sene sonra 30 yaşında bir kadınla evlendi ve bir çocuk yaptı. Çocuk isteyen ama çocuk istemeyen karısına aşırı bağlı bir adam idi (tipik ilişki içinde betalaşmış bir zat), terk edilince süper üzüldü ama 4 ay sonra toparladı, yeniden evlendi ve şimdi kucağında bir bebese var, tam da istediği gibi kız bebe. Sanırım ikinciye de yapacaklar yakında. Eski karısı ne yapar bilmem ama kadınlar genelde bu yaşta yeni dal bulmadan terk etmezler, tahminim başka bir adamla.

Yine aynı şekilde yıllar önce beraber çalıştığım 56 yaşındaki müdürümü karısı terk etmişti (2 çocukları var). Adamın 5 aya kalmadan 38 yaşında, 20lerinde olan benim bile beraber olacağım, Taylandlı bir taş abla ile beraberdi. Karı resmen bu adama dede olmadan önce git daha genç kadınlarla takıl diye bilet verdi. Zira tipik bir beta olan eleman eğer karı terk etmese ölene kadar sadık bir şekilde yaşardı muhtemelen.



Herşeyin görüldüğü gibi olmadığı bu fenomenle ilgili şu meşhur The Red Pill Reddit yazısı var örneğin :

Sonunda bugün “diğer erkeklerle” karşılaştım.

“Bugün futbol maçına gittim. Normalde onun (eski eş) çocuklarla günü, ama kızım için orda olmayı istedim ... ve oğullarımı görmeyi istedim. Çocuklarla beraber daha fazla zaman geçirebileceğim her fırsat iyidir. Her ne kadar onları haftanın 5 günü görsem de, 7 kere görmeyi tercih ederim.

Vardığımda onları göremedim. Hava çok sıcaktı. Ah işte benim küçük oğlan beni gördüğü için yukarı aşağı zıplıyor. “Baba, baba!”. Koşup kucakladım, öptüm ve biraz da gıdıkladım. Bana güreşip güreşemeyeceğimizi sordu. “Şimdi olmaz. Kız kardeşininin maçını

izleyeceğim". En büyük oğlum yanıma geldi ve bana suratına nasıl futbol topu geldiği ile ilgili birşeyler anlattı.

Yerime yerleştim ve o işte önümde idi, sahaya dönmüş vaziyette. Onu tanıyamadım. Saçları daha bir boktan görünüyordu bugün. Ve eleman da yanında idi. Diğer erkek. Ha siktir.

Bir yıl kadar önce 15 yıllık karım beni über alfa erkek için terketti.

Ben tatlı olan idi, o ise serseri.

Ben altbezi değiştirebilen ve bebe poposunu en hızlı şekilde silen erkektim. O ise koca bir evi kaldıracabilecek olan erkek.

O, karımı anal sekse ikna eden erkekti. Ben ise "annem bizi neden terketti" diye ağlayan kızımın kafasını okşayıp teselli eden erkek

Son 15 aydır, hep bu anı kafamda canlandırıyodum. Cep bıçağımla herifçioğlunu boynundan mı bıçaklayacaktım? Fiziksel üstünlüklerimi göstermeye mi çalışacaktım? Ona benim de tıflı olmadığımı mı gösterecektim? "Adamım, hava çok sıcak, çıkaralım şu t-shirtleri" deyip baklava karın kaslarımı mı ortaya serecektim? Ya da ona ne kadar acı yarattığı ile ilgili uzun bir nutuk mu çekecektim? Herkesin önünde büyük bir cingar çıkarıp futbol tarihine mi geçecektim?

Sonra onu şöyle baştan aşağı süzdüm. Düşüncelerimle baş başa sessizce oturdum.

Bu onun suçu değil. O da bir erkek sonuçta, sikini bulduğu deliğe sokuyor. Biz de o durumda olduk. Üstelik şu an 40 yaşında 3 çocuklu bir kadınla beraber. En güzel günleri yıllar önce geçip gitmiş bir kadınla. Her sabah 3 çocuğunu ve kocasını ilk heyecanlı deneyim kapısını çalınca terk edip gitmiş bir kadına bakarak uyanıyor. Yakında o kadının çocukluk travmalarını öğrenecek. Bağımlı ve fevri yapısını görecektir ... kendine bu kadın bu kadar saçma sapan şeye neden bu kadar para harcıyor diye sormaya başlayacak. Benim daha önce bulunduğum yere kısa sürede gelecek. Ve beni hiçbir kuvvet o zamanlarıma döndüremez!

Oturduğum yerden kalktım ve arkasında durup ismini söyledim. "David?" Arkasını döndü, biraz şaşırmış görünüyordu. "Sonunda seninle tanışmak güzel" dedim. El sıkıştık ve geri sırama döndüm.

Zavallı adam. Sonuçta, kendisi GERÇEK BETA!

Author Mahmut Abi Posted on November 26, 2017 Categories Erkek
Adam Tags Aldatma, Beta Erkeği, Boşanma, Çeviri, Evlilik, The Red Pill 24 Comments on
Sonunda “diğer erkek”le buluştum

Cinsel pazar değerini yükseltmek – Kiloları düşürerek

Aşağıdaki fotoğraf serisi, şişmanlığın kadının **cinsel pazar değerini** nasıl alaşağı ettiğinin bir kanıtı. Kızımız oldukça şişman olan (197 pounds yaklaşık 90 kilo) ve en fazla **HB 4** diyebileceğiniz halinden istikrarlı bir şekilde zayıflayarak 56 kiloya düşüyor ve gerçek bir HB 7.5 güzele dönüşüyor.



Bu fotoyu neden paylaştık? Şunun için : Kadına tapan, feminen ve çekingen bir beta erkek, bir kadına yukarıdaki fotoğraflardaki 194 poundluk hatun nasıl görünüyorsa öyle görünür.

Dış görünümü bile kurtarmaz. Bu erkeğin [oyun](#) (öğrenilmiş karizma) edinmesi + kas yapması + giyimine özen göstermesi + ise, bu kızın 34 kilo vermesi gibidir. Oyun özellikle zaman alır, öğrenme sürecinin ilk yarısında ilerleme olsa da çekicilik ve kadınlarla başarı pek artmaz ama azimli bir çaba ile yolun sonunda erkek bir kadına, yukarıdaki kıvılcık saçlı ve kırmızı elbiseli hatun nasıl görünüyorsa öyle görünecektir.

İnternette bu tür transformasyonların erkek versiyonları da var ama erkekte CPD sadece kaslara bağlı değil fakat bu transformasyonları dökümante edenler genelde hep kas kısmına odaklanıyor. Aşağıdaki eleman gibi. Şu transformasyon için tek ihtiyacınız olan şey azim, niyet ve çok çalışmak. Ne para lazım, ne kadın ilgisi ne de destek. Sağlam bir [rahip modu](#), tek ihtiyacınız olan şey.

Not : Oyununuz, statünüz ve nüfusunuz varsa soldaki halde bile oyunsuz ama sağdaki gibi vücutlu bir elemandan daha fazla kız tavlarsınız ...



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 25, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsel Pazar Değeri](#), [Sağlık](#) 22 Comments on [Cinsel pazar değerini yükseltmek – Kiloları düşürerek](#)

Kadınlardan Erkeklere Seks Tavsiyeleri

Ekşi Şeylerde şu yazıya denk geldim : [Bu İyiliği Size Herkes Yapmaz: Kadınlardan Erkeklere Seks Tavsiyeleri](#). Şu siteyi yazmaya başladığımdan beridir böyle saçmalıkları da

okumaya başladım maalesef. Ama aslında bu saçmalıkların ne kadar traji – komi olduğunu görmekte oldukça ilginç.

Kadınlardan ilişki tavsiyesi almaktan da ileri bir meriçlik, kadınlardan seks tavsiyesi almak sanırım. Ama ekşi meriçliği elden bırakmamış ve yazıyı şöyle tanıtmış :

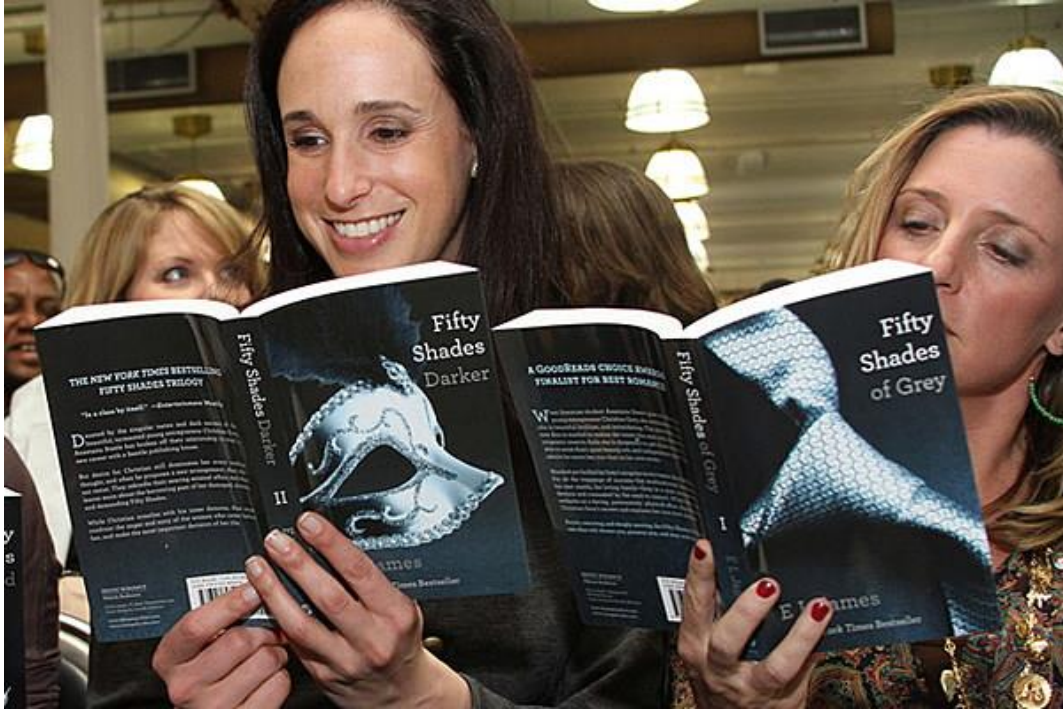
Seks konusunda kendinizi geliştirmek isteyen biriyseniz, bu konuda karşı cinsten birinin tavsiyelerini dinlemek hiç de fena olmaz.

Hahaha. Hiç okumaya başlamadan içeriğin ne olduğunu tahmin etmek zor değil. Sikinizi şu açıyla sokarsanız G noktasına vurma şansınız artar, şurayı şöyle sıkarsanız, burayı böyle yalarsanız diye bir yazı beklemeyin. Zira öncelikle;

kadınların verdiği seks tavsiyelerinin seksle alakası yoktur! Bu yazılar kadınların kendilerinin duygusal olarak ne hissettikleri ile alakalıdır. Özünde narsisisttir.

İkincisi, kadınlar bu tür yazıları geçmişte canlarını yakmış alfalara yazarlar ve ana mesaj genelde şudur : alfa siktin tamam da bir de (beta) gibi kalıp ödesen, ikisi birden olsun. Az bulunur erkeğe (hem alfa genleri, hem de beta kaynakları olan adama) bir özlemdir bu. Hani biz kadınlara seks tavsiyeleri yazsak “yataкта orospusu ol, dışarda ise rahibe gibi takıl” ya da “her fırsatta iyice emin, erkek zaten sizi orgazmdan duvara tırmandıracak şekilde düzer” tadında, kendi fantazilerimize göre tavsiye vereceğiz ve bunun kadına pek faydası olmayacak ya. Aynı hesap. Yani içinde erkeklere yararlı birşey olmadığı gibi, genelde bu yazıları kadınlardan anlamayan erkekler okudukları için sürekli onlara da düpedüz zararlıdır.

(Bu arada bu tür bir yazıyı erkek tarafından yazılmış şekilde zor göreceğiniz gibi haklarınızı vermek lazım, kadın nüfusu içinde erkekler tarafından yazılmış seks tavsiyelerine uyacak kadar aptal zor bulursunuz, erkek tarafında tersine kanak mal çok olsa da.)



Kadınlardan Erkeklere Seks Tavsiyeleri tabii ki böyle kaka şeyler içermez.

Gözümde bir anda yaşlanmaya başlayan poposu yoga pant içinde canlanan kızımız tabii ki tantra, masaj, edging falan gibi ne idiğü belirsiz teknik birşeyler yumurtlamış ama tabii ki asıl mesajı sona saklamış :

kadınlar duygusalmış da erkekler bikkikmiş... hayır efendim. erkekler de duygusal. [duygular ayıp, kötü şeyler değil. zayıflık emaresi ise hiç değil. içinizdeki kadını tanıyıp, onunla barışırsanız çok daha güzel bir sex hayatınız olacak.](#)

bahsettiğim şey, matris. enerjilerin tanışması ve yepyeni, benzersiz, üçüncü bir şey oluşturması. her yakınlaşma, bir yaratım süreci. dolayısı ile enerji alışverişinizin kim(ler)le olduğuna dikkat edin.

*son not: **feminen tarafınızı ne kadar anlar ve içselleştirirseniz, o kadar maskülen olabilirsiniz.***

[Hahahahaha](#) ve hatta [hahahaha](#) Bunu ilk okurken Starbucks'ın ortasında anırttın ya beni Allah razı olsun. [Hahahahahahaha](#)

içinizdeki kadını tanıyıp, onunla barışırsanız çok daha güzel bir sex hayatınız olacak.

İyi dinleyin gençlik, erkek gençlik, sizin içinizde kadın madın yok. Hiç yok. Bu 60ların 70lerin kafasını otlı siken hipilerinin sıçması demek isterdim ama arkasında sevdiğimiz Carl Jung abi gibi ağır toplar var. Yine de şunu unutmayın : içinizde kadın falan yok. Feminen bir

tarafınız yok. Bu, çok çok temel bir feminizm propogandası. Betalaştırma süreci böyle başlıyor.

feminen tarafınızı ne kadar anlar ve içselleştirirseniz, o kadar maskülen olabilirsiniz.

Bu cümleyi neden mi tekrar ettim : Bu tür yazılar sosyal ölçekte [shit test](#) amk. Buna kanıp kendi kendini iğdiş edecek erkekler bunu evlerinde kadınlara görünmeden yapsınlar ki kadınlar ideal erkeği ararken kalabalık bile yapmasınlar.

Aslında ablanın bu tavsiyesi kendinin canını yakan (“son olarak, bununla ilgili epey canım yandığından, eklemek istiyorum”) alfabı evcilleştirme fantazisi ama bilinçsiz de olsa bunu kendisine yazdığı adamın böyle saçmalıkları siklemeyeceğinin farkındadır.

Ya bu arada, bütün yazının ana propogandasının, “içinizdeki kadını tanıyın ve içselleştirin”, seksle alakası yok farkındasınız değil mi?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 25, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsellik](#), [Ekşi Şeyler](#), [Ekşi Sözlük](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kırmızı Hap](#), [Seks](#) 11 Commentson Kadınlardan Erkeklere Seks Tavsiyeleri

Kaplan terbiyecisi

Sunshine Mary geçen hafta yorumlarda ilginç bir soru sormuş :

Hipergaminin farkında olduğumuzu biliyoruz – bu doğuştan gelen birşey ve hiçbir şeyi takmıyor – ve yine biliyoruz ki kadınlar yumurtlama döneminde alfa erkekleri daha çekici bulmaya meyilli oluyorlar ... bir erkek, sürekli daha iyisini bulmak ve yumurtlama döneminde bir alfayla aldatmak için içten gelen bir arzıyla savaşmak zorunda kalan (savaştığını varsayıyoruz tabii ki) bir kadınla başa çıkabilir mi?

Kısa cevap : Evet, gerçekte erkeklerde, avcı – toplayıcı başlangıcımızdan beridir hem sosyal hem de psikolojik olarak hipergamiyi bastırarak donanımlar evrimleşmiştir. Aslında tüm kültürel ve tür seviyesindeki başarılarımız erkeklerin kadınlardaki doğal hipergami dürtüsü ile başa çıkabilmek için gizli motivasyonları sonucu ortaya çıkmıştır.

Mary’nin burada yaptığı çok yaygın bir hata : hipergaminin vakum içinde bir doğal dürtü olduğunu varsayıyor. Hipergami statik birşey değil. Bir kadının hipergamisini eniyileme kapasitesi kadından kadına değişir. Kadının kendi cinsel pazar değeri konusundaki görüşüne etki eden karmaşık değişkenler vardır.

Genelleme yaparsak, 22 yaşındaki bir dilber, hipergami dürtülerine yenilmeye 44 yaşındaki boşanmış ve iki çocuklu bir kadına göre daha meyillidir zira bunu yapabilecek kapasitesi çok daha fazladır. Birçok erkek hipergaminin sürekli tetikte olmayı ve kadına arkasını dönmemeyi gerektirdiğini düşünür ama marjinal bir kadın grubunu saymazsak çoğu kadın kendi hipergami dürtüsünü kendi algıladığı gerçekleştirme kapasitesine göre kontrol altında tutacaktır.

Kadının doğal dürtüsünün hipergami olması, kadının bunu eniyileyebileceği anlamına gelmez. Buna fırsatı olmayabilir (i.e. doğru zaman ve doğru yerde ulaşabileceği alfa erkek yoktur), kadın güzel değildir, hipergamiyi harekete geçirmesinin önüne geçen inançları vardır, kendine güven sorunları vardır (fazla özgüvenli ya da özgüvensiz olabilir), ya da en basitinden hipergamiyi harekete geçirirse tepesine binecek bir tutucu toplumda yaşıyordur. Bütün bu sebeplerle içindeki hipergami bastırılabilir.

Kadınların karşılaştığı temel çatışma budur; içten gelen hipergami dürtüsünün karşısında bu kısıtlayıcı faktörleri yönetmek hem de sonunda kaçınılmaz olarak vuracağı duvara yol alırken. Çok erkenden seçimi yapsa içinde hep daha iyisini bulabilir miydim acaba kuşkusu kalacaktır. Seçimini yapmakta geç kal ve artık solan güzelliğinin, sosyal baskının ve diğer kısıtlayıcı faktörlerin etkisi ile daha önce bulabileceklerinin çok daha altında bir erkeğe razı ol (alfa dul). Bütün bunların kişisel kısıtlamalar ile oluşan pratik kapasite içinde olacağını da unutmayın.

Dizginsiz Hipergami

Erkeklerin hipergami konusundaki en büyük yanılgısı, bu dürtünün sürekli tetikte olmayı gerektirdiği. Birçok MGTOW çeşitli derecelerde de olsa bu mantığı takip ederler, kadının hipergamisini kontrol altında tutmak ve böylece de dengeli bir ilişki sürdürmek için gerekli çabanın sürekli kadının aklından geçenleri okumaya çalışmak ya da süreli vajinal tuzakları aşmak anlamına geldiğini düşünürler. Bu durumda da sonunda kazanacaklarının, harcadıkları emeğe değmeyeceğini düşünürler. Kendi bireysel durumlarında haklı olabilirler ama hesaba katmadıkları şey, kadın – erkek arasında halihazırda bulunan doğal dengedir. Kadının hipergamisini gerçekleştirecek kapasitesi ne kadar az ise, erkeğin hipergamiyi kontrol etmesi o kadar kolaydır.

Kadının hipergamisine sınırlar koymak gerçekten de yapılabilecek birşeydir. Kıskanç bir adamı otomatik olarak “kendine güvensiz” diye yaftalama sebebi nedir? Çünkü bu adamın aşırı kontrol manyağı olmasının altındaki nedenin, kadınında gerçek bir arzu oluşturarak kadının hipergamisini kendi kendine kontrol etmesini sağlayacak kapasitesinin bulunmaması olduğunu biliriz. Yine de dozunda bir eş savunmanın (mate guarding) akıllıca bir hareket de olduğunu biliriz. Ve işte bu da hipergamiyi kontrol edebileceğiniz çizgidir – Oyundaki herşey gibi, bunu açıkça ve abartılı uygularsan “kendine güvensiz” damgası yersin ama dolaylı ve dozunda uygularsan kendine güvenli ve kontrol elinde görürsün.



Bunu gerçekten kavramak için Alfa / Beta tepokisi dinamiğini de göz önüne almanız lazım. Kadının hipergamisi, erkeğine en sağlam bağlarla bağlı kadını bile erkeğe [shit test](#) uygulamaya itecektir. Bir erkek bunun farkına vardığında, rasyonel aklı bunun sürekli başa çıkması gereken bir özgüvensizlik ve başağrısı olduğunu düşünür. Ama aslında doğa zaten bu testlerle başa çıkacak ve varlığından bile haberdar olmadığımız psikolojik silahları erkeklerin içine yerleştirmiş vaziyette. En beta erkeklerin bile kaba bir shit test sonucunda karılarına “siktir git” diyerek pozisyonlarını koruduklarına şahit oldum. Bu çileden çıkma sonucu olsa da, bunu provoke eden şey ve erkeğin karşılığında verdiği tepki zaten testi geçmek demek. Bu erkekler bunu yaptıklarının farkında değiller belki, sadece çileden çıktıklarını düşünüyorlar ve hatta belki ardından özür diliyorlar. Fakat verdikleri doğal tepki tam da kadınlarının istediği şey : erkeğin itilip kakılabilecek bir ezik olmadığını görmek.

Eş koruma da hipergami kontrolünün bilinçaltı yöntemlerinden biridir. Çoğu erkek (genelde betalar) kadınların yumurtlama döneminde, tanımadıkları alfaların spermlerine olan meyilli oldukları zamanda bu korumacı tutuma girdiklerinin farkında değildir. Kadının bu dönemde verdiği davranışsal ipuçları, erkeğin bilinçaltınca kaydedilir ve erkeğin içindeki doğal korumacı reflekslerce karşılanır. Doğa her zaman hipergaminin farkındadır ve buna karşı tedbirler geliştirmiştir.

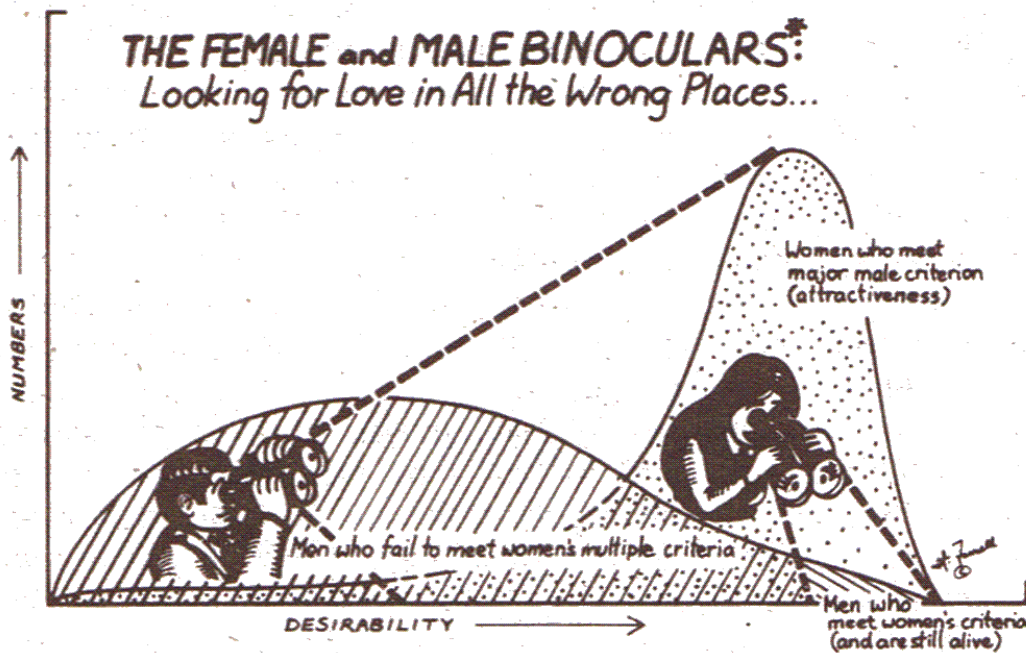
Hipergamiyi sınırlayan bir başka şeyde kadınların cinsel pazarda birbirleri le rekabetleridir. Kadınlar arasında hipergami pratik olarak tepeye doğru bir yarışır. Yüksek değerleri kaynaklar (yüksek [CPD](#) değerine sahip erkekler) düşük değerdekiler için maliyeti (çabayı) azaltırlar. Yüksek değerli erkeğin değeri, düşük değerli erkeklerin daha çok olması nedeniyle aşağı basamaklara iner ama hipergami kendi seviyesini değil kendisinden daha iyisini arar.

Bir kadın için, biyolojik piyango vurması, kadının CPD değerinden daha yüksek bir erkeğin genetik materyalini ve kaynaklarını kendisine adamasıdır.

Hipergaminin doğası kadınlar arasında eleme etkisi yapar. Sanki yaklaşan duvar ve kendi kişisel kısıtlamaları yetmezmiş gibi, kendi cinsiyetleri içindeki rekabet de hipergamiyi kısıtlar

Doğayı Dize Getirme

Bir erkek çan eğrisinin “beta salak” tarafına savrulursa, bu yeni durum kadında yeni bir özalgı seviyesi yaratacak ve kadının içindeki hipergami dürtüsünü yeniden hayata geçirecektir. Aynı zamanda sosyal medya, kendi CPDleri hakkında gerçekten tamamen kopuk bir algıya sahip bir kadın nesli yetiştiriyor ve bu kadınlar da kendi hipergami kapasitelerini gerçekte olduğunun çok üstünde görüyorlar. Kadınların aşırı şişkin CPD algıları ve buna neden olan tüm faktörler manosphere’de meme zaten. Bütün bunlar kadın – erkek arasındaki dengeyi altüst etti ve bu da yeni bir sosyal ve psikolojik adaptasyon gerektiriyor.



Manospheredeki birçok yorumcu, kadınların hipergami dürtülerinin feminizmin ve femerkezciliğin yükselişi ve nesillerdir kültürü daha feminen yapma baskısı nedeniyle nasıl sınırsız bir hal aldığını söylüyor. Hiçbirşeyin **hipergaminin umrunda olmadığı** doğru, ve birçok erkek kullanma tarihi geçmiş **ilişki yatırımı** beklentisinin sonuçları ile yanmış olabilir ama ben Feminen Mecburiyet tarafına doğru olan sosyal kaymanın modern toplumu yıkacağına inanmıyorum.

Tabii ki cinsel devrim ve yaygın hormonal doğum kontrol yöntemleri gücü Feminin Mecburiyet tarafına kaydırıldı ve bunun ana direktifi hipergami. Fakat bu Maskülin Mecburiyetin kendini yeniden ayarlaması gerektiği anlamına geliyor. İnternetin ve manosphere dediğimiz meta oyunun yaygınlaşması ile bu adaptasyonun başladığını görüyoruz. Geçmişte toplum ve doğa hipergamiyi kontrol altına almak için bugün varlığından bile haberdar olmadığımız şekillerde evrildi, fakat hipergamiyi başarılı bir şekilde kontrol eden yöntemler hep bulundu. Bu denge eninde sonunda yeniden kurulacak, bu ya erkeklerin geleneksel yöntemleri terk etmesi ile olacak ya da kadınların sınırsız hipergamiyi ve fem-merkezciliğin yalanlarının peşine takılan anne ve anneannelerinin yaşadığı acıları görerek kendilerini kontrol etmeleri ile

Çeviri : [Taming the beast](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 25, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 8 Commentson [Kaplan terbiyecisi](#)

Seksodus Bölüm 2 : İkiyüzlü feminizmin yarattığı panik erkek cinselliğini krize soktu

Öncesi, [birinci bölümde](#).

Cinsel işlevsizlik 21. yüzyıla ya da Batı'ya ait bir olay değil. Japonya'nın "otobur erkekleri" – seksten uzak duran ve para biriktirmeyi, gezmeyi – tozmayı vs. tercih eden erkekler – oldukça iyi dökümente edilmiş bir fenomen ve bilim adamları tarafından erkek cinselliğinin kendi içine kapanmasına iyi bir örnek.

Seksodus, Batılı erkeklerin sığındığı yeni bir yalnızlık, kendine özgü bir tada ve daha önce görülen sosyal krizlerden daha değişik bir nedenbilime sahip olsa da birçok karakteristik özelliği aynı. Ve hem Batı'da hem de Doğu'da havlu atan erkekler ile ilgili sorun, sadece cinsel tatminsizlik sonucu değil ekonomik ve eğitimsel baskılar sonucu ile de gazlanan bu olgunun tüm bir nesil içinde yayılma hızı.

Belki de şaşırmamamız lazım. İnsana pusulasını şaşırtan modern dünyada, erkeklerin karşı cinsle iletişim kurması ve istediklerini alması için ekstrem şeyler yapmaları gerekebiliyor. Bu

belki de Julien Blanc gibilerinin yükselişini açıklayabilir. Blanc, seminerlerine katılan erkeklere, kadınların kendilerine olan tepkisini değiştirmeyi vaadediyor. Blanc bu hareketin uç noktalarından biri olan Pick Up Artist ya da PUA camiasından.

Fakat PUA ya da kırmızı hap camiasından yükselen diğer sesler, Roosh V olarak bilinen Daryush Valizadeh gibiler, toplumun cinsler arası rahatlıktan uzaklaşmasına neden olan yapısal nedenler olduğunu söylüyor. Sorunun bir kısmı, gerçekçi olmayan kadın beklentiler diyor Valizadeh. “Ortalama bir erkek için çekici bir kadınla yatmak oldukça zorlaştı. Bugün ortalama ve ortalamanın altı çekiciliğe sahip bir kadın bile ortalamanın üstü yakışıklılığa, kaslara, zekaya ve kendine güvene sahip elit bir erkeğin peşinde.”

“Ortalama bir kadın yeterince çabalarsa, ortalamanın üstü bir erkekle ara sıra da olsa tek gecelik ilişki yaşayabilir (bu adamların azgın olduğu ve kolay seks aradığı bir zamana denk gelerek). Bu kız bu durumda böyle bir adamı aslında uzun süreli bir ilişkiye çekebileceği yanılgısına kapılmaya ve ortalama bir erkeğe hiç şans vermemeye başlar. Çıtası, geçmişte kısa bir seks ilişkisi yaşadığı bu aygırdır artık.”

Valizadeh’in modern kadınlar üzerinde tartışma yaratacak görüşleri de var : “Kadınların çekiciliğinin de, çoğunlukla obezite salgını nedeniyle, hızlıca azalması da tahrip edici bir problem. “Fat acceptance” (şişmanlığın kabulü) akımının üyeleri ne derse desin, erkeklerin fit kadınlara olan doğal bir ihtiyacı var. Olay şu ki inanılmaz bir erkek ilgisini çeken çok az sayıda çekici kız kaldı piyasada.”

Valizadeh’ye göre bugünün cinsel pazarı Pareto dağılımını temsil ediyor : “tepedeki yüzde 20lik erkek grubu, en iyi hatunların yüzde 80’ine ulaşabiliyor” ki bu durumda da kadınlar mükemmel erkeği beklemeye başlıyorlar, tabii ki hayatlarına hiç girmeyecek olan mükemmel erkeği.

Valizadeh, erkeklik konusunda yazan Jack Donovan ile aynı fikirde : erkek karakter özelliklerini reddeden ve alaya alan hakim kültür erkekleri feminize ediyor. “Erkekleri gerçek erkek yapmakta yardımcı olan bir tane erkek rol modeli ismi düşünmeye çalışın ... bulamazsınız” diye vurguluyor. Bu düşünceler çoğunlukla kaba ama ilgi uyandıran erkeklere yönelik bloglarda, örneğin oldukça popüler [Chateau Heartiste](#) sitesinde, sık sık dile getiriliyor.

Cinsel savaşların bugünkü garip durumu da bu görüşleri destekliyor. Son dönemde feministlerle olan çarpışmaların göze çarpan unsurlarından biri de çok az sayıda ana akım, heteroseksüel erkeğin bu çarpışmalarda yer alması. GamerGate video oyunun tartışmasında, “social justice warrior” sürüsüne ve bunların Twitter üzerindeki sansür çabalarına muhalefet sosyal hayattaki daha olgun yaşlardaki gay erkeklerden ve genç oyun tutkunlarından ve

asosyal gençlerden geldi; Matt Taylor olayında görüldüğü gibi, bazen hem asosyallerden hem de diğer kadınlardan.

Heteroseksüel erkekler basitçe artık daha fazla bilmek istemiyor. Bu tartışmalara girmiyorlar. Lezbiyenleşmiş 3. dalga feministlerin kendi adlarına yaptıklarından dehşete kapılan bazı kadınlar da tartışmadan çekiliyorlar. Bunun absürt sonucu da asosyal inekler, eşcinseller, lezbiyenler, erkek ve kadınların nasıl etkileşim içinde olacağı tartışmasının dominant figürleri. Jack Donovan örneğin eşcinsel bir erkek, bu yazıyı yazan Milo Yiannopoulos'da öyle. Sanki eşcinsel erkekler erkekliğin köşesinde savaşımayı göze alan tek erkek grubu gibiler.

Valizadeh, erkeklerin seks de dahil olmak üzere normal ilişkiler istediklerini söylüyor. Olayı anlamamışlarsa ya da feminen kültürün aşıladığı [beyaz şövalye](#) beyin yıkanmasından kurtulmaları gerekiyorsa bazılarının PUA seminer ve kitaplarına yöneldiklerini söylüyor (Erkeklerle [iyi çocuk olmanın](#) onlara seks getireceği söyleniyor ki yalan).

Birçok kadına garip gelen şey ise erkeklerin bu karar sürecinin sonuna kadar rasyonel ve sistematik olması. Genç erkekler kelimenin gerçek anlamı ile maliyet – zarar analizi yapıyorlar ve kadınların çabaya değmeyeceğini hesaplıyorlar. Bu senaryoda kaybedenler aslında kızlar : erkeklerin cinsel ilişki ile gelen duygusal samimiyete ihtiyaçları yok ve mastürbasyon, fahişeler ve tek gecelik ilişkiler içeren bir hayata rahatça çekilebiliyorlar.

Ama erkeklerin bakış açısından durum tam da bu : eğitimden, iş hayatından ve evlilikten, yeter artık deyip rasyonel bir kararla vazgeçmek, Dr. Helen Smith'in geçen yılın Temmuz ayında piyasaya çıkan ilgi çekici [Man on Strike](#) kitabında verdiği uyarı (bu konu hakkındaki ortak görüş ise hızla büyüyor).

Erkekler duyguları ile değil gerçeklerin ışığında hareket ettiklerini söylüyorlar : toplum adil değil ve giderek erkekler için tehlikeli olmaya başladı. Erkekler, cinayete kurban gitme ihtimalinin erkekler için çok daha fazla olması, intihar edenlerin çoğunun erkek olması, orduda sadece erkeklerin savaşıması ve iş kazalarında ölenlerin ezici çoğunluğunun erkekler olması gibi gerçeklere dikkat çekiyorlar.

Aynı suçta kadınlar genelde daha az hapis yatıyorlar. Üniversitelerde kadınlara daha çok burs olanağı var. Kadınlar daha iyi ve daha ucuz sağlık hizmetleri alabiliyorlar ve sadece kadınlara hitap eden daha iyi sağlık sigortalarından faydalanabiliyorlar. Çocuklar konusunda kadınlar asıl ebeveyn statüsünde kabul ediliyorlar ve boşanmada çocuklar kadına veriliyorlar. Kadınların daha iyi doğum kontrol opsiyonları var.

Kadınların evsiz kalma, işsiz kalma ve uyuşturucu bağımlısı olma ihtimali erkeklerle göre daha az. Depresyona girme ve akıl hastalığına yakalanma şansları da daha az. Kadınlar

üzerindeki finansal başarı baskısı daha az. Acil durumlarda ve medikal servislerde öncelikliler.

Bazıları bu istatistiki trendleri “kadın ayrıcalığı” olarak tanımlayabilir. Buna rağmen erkek hakları aktivistleri, medyada kadın sorunları ve kadına yönelik baskı konularının, kadınlar her alanda eşitliği yakalayıp birçok alanda avantajlı olmalarına rağmen yüzde 100 yayın zamanı bulunduğunu söylüyorlar. Geriye kalan eşitsizlikler ise kadınların tercihi nedenli diyor saygın feminist akademisyen Christina Hoff Sommers, yapısal ön yargı sonucu değil.

Buna rağmen erkekler tuhaf tecavüz kültürü (rape culture) ve ataerkil öncelikler iddiası ile sürekli hırpalanıyorlar. Bunun tuhaf ama önlenemez sonucu ise kadınların erkekleri kadınları sadece seks objesi olarak görmeye itmeleri zira kadınlarla ilişki içine girmek korkunç ve yıpratıcı birşey düşüncesi ortaya çıkıyor. Ve seksodus kadınları orantısız bir şekilde daha acımasız etkileyecek çünkü araştırma sonuçları gösteriyor ki “erkek gibi davranan” ve bir sürü cinsel ilişkiye giren kadınlar, ileride daha mutsuz oluyorlar, depresyonda olmaya daha fazla meyilliler ve uzun süreli ve anlamlı bir ilişki içinde olma şanslarını yok ediyorlar

*

Erkeklerin kaçtıkları şey sadece video oyunu ve ayaküstü seks ilişkileri değil. Aynı zamanda dedelerinin neslinde hapsi boylayacakları fetişlere de yöneliyorlar ve bu da onları eskinin adil seks yaşamından daha da uzağa savuruyor. Kürklü kültürünü ve antropomorfik hayvanlı seks fetişini ele alın örneğin, internet aracılığı ile ikisi de yükselişte.

Jack Rivlin’in öğrenci gazetesi The Tab, [Bölüm 1](#)’de değinmiştik, İngiltere’de kampüslerde bu trendin yayıldığını görmüş. Bu şu an zaten Amerika’da dolu dizgin. Diğer alternatif cinsel davranışlar, homoseksüellik ve tanseksüellik de kampüslerde artık daha görünür.

Cambridge Union başkanı Tim Squirell, kendisinden [Bölüm 1](#)’de haberdar olmuştuk, bu gözleme katılıyor : “daha büyük sayıda insan kendini homoseksüel, biseksüel ya da diğer cinsel kimliklerle tanımlamaktan mutlu bu aralar. Sanırım değişik hayatlar yaşayan insanlara karşı daha açık ve hoşgörülü olduk.”

Gay özgürlüğü ise kadınlar için iyi birşey olmamış olabilir. İnandığınız kaynağa göre – ki gay aktivistlerin rakamlarına pek inanmamak daha mantıklı – erkeklerin yüzde 1 ila yüzde 10luk bir kısmı gay (muhtemelen rakam yüzde 1’e bayağı yakın).

Sadece birkaç on yıl önce, bu gay erkeklerin birçoğu – stereotipleştirmek tehlikesine rağmen en duyarlı, sanatçı ruhlu, çekici ve yüksek kazananları diyeceğim – yani mükemmel koca malzemesi olanları – evlenir, birkaç çocuk yapar ve saklı arzularını tatmin için çifte hayatlar

sürdürürdü. Karılarını seks için rahatsız etmezler ama yine de çocuklarına çok iyi babalık yaparlardı.

Ama artık bu adamların böyle bir zorunluluğu yok ve çoğu durumda çocuk da yapmıyorlar. Yani, en tercih edilen erkeklerin önemli bir kısmı artık piyasada değil ve kadınların seçenekleri daha da az.

(Yan not olarak, başka yerde okuyamayacağınız bir argüman söyleyeyim : gay erkekler ortalama olarak IQ testlerinde önemli ölçüde yüksek skor elde ediyorlar ve IQ'nun en azından kısmen kalıtsal olduğunu biliyoruz. Gay erkekler artık hetero görünme zorunluluğu olmadığı için eskisi gibi üremiyorlar. Aslında araştırmalara göre gay erkekler neredeyse hiç çocuk yapmıyorlar.

Toplumun yeni keşfettiği homoseksüellik hoşgörüsünün toplumu biraz aptallaştırıcı etkisi olduğunu söylesem çok mu ileri giderim? Tamam, biraz abartı duruyor. Gay erkekleri gizli çifte hayattan kurtarmak her ne kadar moral zorunluluk olsa da, hiçbir hızlı sosyal değişim yan etkisiz olmuyor maalesef.)

Ve daha “kişisel hakların yeni cephesi” transeksüelliğin gençliğinin sado-mazoşistliğe olan ilgisindeki patlamaya gelmedik bile (transeksüellik, solun alternatif cinsel hayat stili diye pazarlamaya çalıştığı ama aslen psikiyatrik bir bozukluktur.)

*

Bölüm 1'e tepki devasa idi. Bugüne kadar yazı Facebook'ta 300,000 kere paylaşıldı ve 16,500 okur yorumu aldı. 500'den fazla erkek bana özelden yazarak şükran ve desteklerini bildirdiler, her kıtadan ve her yaş grubundan. Daha genç erkekler özellikle çok duygulandırıcı şeyler söylüyorlar (tahmin edileceği gibi yüzlerce kızgın feminist de twitter'dan bunun “herşeyi hakkı gören ağlak beyaz erkekler” olduğunu yazıyorlar, ki bu da zaten hikayenin ana fikrini haklı çıkaran bir tepki). Aşağıda yaptığım yazışmaların en temsil edicileri var, izin alarak yayınlıyorum.

Mark, 24: “Bildiğim herkes aynı şekilde hissediyor. Makalen tam olarak bize hitap ediyor. Biz kaybeden ya da inek değiliz,sadece acımasız kadınlarca korkunç suçlamalara uğramaktan korkan normal erkekleriz ya da artık umrumuzda değil. Bunu söylediğime inanamıyorum ama artık kadınların derdi ile uğraşamıyorum.”

Mickey: “Bütün ilişki olayına hayır dedim, heteroseksüel olmama ve karşılıklı saygı temelli yakınlığı istememe rağmen. Daha doğrusu istiyordum sanıyordum ama uzun zaman oldu ve kadınların davranış standartları (benim flört bokuna olan ilgimle beraber) o kadar düşük ki, bana artık gerçekçi bir istek gibi gelmiyor.”

Francis, 28: “Ben sporcuyum. Ebeveynlerim çok zengin. Bir sürü arkadaşım ve iyi bir sosyal çevrem var. Ama artık kadınlarla çıkmıyorum. Sıklıkla tek gecelik ilişki yaşıyorum, ama çoğunlukla zamanımı başka şeylerle dolduruyorum. Üniversitede bir kızı tacizle suçlandım ve o zamandan beridir siktir et diyorum. Spora zaman harcasam daha iyi.”

Tilo, 20 : “tam emin değilim ama makalen sanki benim ve bir sürü arkadaşım için yazılmış. Gizlice online kürklü şeysinden yapıyorum. Ebeveynlerim öğrenir diye çok korkuyorum ama bana hitap eden şey bu. Kızlar kabus. Benden 10 yaş büyük bir erkek kardeşim var ve oda aynı şeyi hissediyor. Biz ümidi kestik.”

Hector, 26 : “Ciddi ilişki isteğinin yaşlandıkça geleceğini düşündüm ama bu hiç olmadı ve ben de artık ümidi kestim. Bu yazıyı okumadan birkaç saat önce annemle yemek yiyorduk ve annem kız arkadaşlardan ve evlenmem gerektiğinden falan bahsediyordu. Ben de “neden hayatımı bu bokla çöpe atayım?” diye düşünüyordum. Yazını okudum ve anladım. Bunun sadece benim neslimi etkilediğini sanmıyorum.”

Artık emin olabiliriz ki seksodus, MGTOW’un sıklıkla karakterize edilmeye çalışıldığı gibi, marjinal ve izole bir internet hareketi değil. Felaket sosyal mühendisliğin, kadın ayrıcalıklarının, sonu gelmez beyaz erkek alaylarının (cinsiyetleri ve ten renkleri üzerinden), erkeklerin eğitim ve iş yaşamından çekilmelerinin toplamında, bir hatta belki iki nesil kaybedildi halihazırda.

Dünyada iyi olan şeylerin hemen hepsini erkekler yarattı. Maskülinitenin aşırısı da tabii ki kötü olanın çoğundan sorumlu. Ama eğer sığlığa ve erkeklerin sürekli ayrımcılığa uğradığı bir dünyaya doğru yokuş aşağı inmeyi önlemek istiyorsak, önce erkeklere yönelik tavrın değişmesi lazım. Birçok kurban artık geri dönüşü olmayan noktadayız diyor. Eğer bu noktaya gerçekten gelirsek, asıl ızdırap çekecek olan, kadınlar.

Çeviri : [The Sexodus, Part 2 : Dishonest feminist panics leave male sexuality in crisis](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 24, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Çeviri](#), [Feminizm](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [MGTOW](#), [Milo Yiannopoulos](#) 9 Comments on [Seksodus Bölüm 2 : İkiyüzlü feminizmin yarattığı panik erkek cinselliğini krize soktu](#)

Seksodus, Bölüm 1 : Erkekler kadınlardan vazgeçip toplumdan elini eteğini çekiyor

“Benim neslimin erkekleri s..i tuttu” diyor Rupert adlı, video oyunu tutkunu Alman genç. Kendisini son birkaç aydır tanıyorum. “Evlilik öldü. Boşanma hayatının ömür boyu içine edilmesi demek. Kadınlar tek eşlilikten vazgeçtiler ve bu da onları bizim gözümüzde uzun süreli ilişki ve aile kurmak için uygunsuz hale getiriyor. Durum bu. Eğer riski alsak bile,

çocuklarımızın bizden olmama ihtimali olacak. Fransa’da, kadının aldatarak yaptığı çocuklara bile bizim para ödememiz gerekiyor.”

“Okulda, erkeklerin hayatının içine ediliyor. Okullar, kadınlara göre dizayn ediliyor. Amerika’da oğlanlara zorla Ritalin gibi Skittles veriliyor, “uysallaştırmak” için. Kotaları doldurmak için kızlara ayrıcalık tanınırken, erkekler ikinci plana itiliyor.”

“Benim neslimdeki kimse anlamlı bir emekliliğe sahip olacağına inanmıyor. Biz, bir önceki neslin elde ettiği servetin sadece üçte ya da dörtte birine sahibiz. Herkes işsizlik ve yoksulluktan kurtulmak için yüksek öğretime kayıyor zira iş yok”

“Acımızı kızlarla dindirebilseydik tüm bunlar bile katlanılabilir olabilirdi. Ama sadece ilgi gösterince bile pedofil ya da tecavüzcü gibi davranıyoruz. Benim neslim deneydeki “güzeller” (1960 yılında yapılan ve insan ırkının geleceği ile ilgili karamsar sonuçlar ön gören [Fare Ütopyası](#) deneyine referans veriyor)”.

Nüfus artışı kontrolden çıktığında, John Calhoun’un “fare evrenindeki” dişi fareler çiftleşmeyi bırakıyor ve erkek fareler diğerlerinden kendilerini soyutlayarak sadece yiyip – içip – yatıp – sıçıp – süslenip yaşadıkları bir hayata çekiliyorlar. Çok parlak kürkleri ama bomboş hayatları olan bu farelere Calhoun “the beautiful ones” yani “güzeller” ismini veriyor (*).

“Aradaki paralellik inanılmaz” diyor Rupert.

Tarihin hiçbir döneminde cinsiyetler arasındaki ilişki bu kadar stres, husumet ve yanlış anlama dolu olmadı. Son on yıllarda toplumda meydana gelen fay hattı kaymasının itici gücü olan radikal feministler için bu bir zafer : toplumun temellerindeki enstitüleri ve güç yapılarını alaşağı etmek istiyorlardı, sonucunda ortaya çıkacak yıkımı zerre kadar düşünmeden. Nihilist bir yıkım, onların yol haritası.



Ama geri kalanlarımız için, küçük ama organize bir kışkırtıcı grup tarafından toplumun yıkıldığını, sıradan kadın ve erkeklerin birbirlerinden soyutlanıp aynı şiddette ızdıraba itilmeleri görmek acı verici. Özellikle, hızla artan sayıda gözlemcinin farketmeye başladığı bir olgu : koca bir neslin – özellikle erkeklerin – bu sosyal mühendislik projesinin enkazı altında kalması.

Sosyal yorumcular, gazeteciler, akademisyenler, bilimadamları ve genç erkeklerin kendileri trendin farkına vardılar : 15 – 30 yaş arası erkeklerin giderek artan sayıda bir kısmı toplumdan tamamen kendilerini çekiyorlar, kadınlardan, seks ve ilişkiden ümidi kesiyorlar ve [porno](#), seks fetişizmi, alkol, uyuşturucu bağımlılığı, video oyunları ve bazen hanzo erkek kültürüne çekiliyorlar. Bunların hepsi bu çekilen erkekleri, modern feministlerin yarattığı düşmanca, yıkıcı sosyal ortamdan soyutluyor.

Onları suçlayamazsınız. Okulda, barlarda, klüplerde ve ötesindeki adaletsiz koşullara isyan ettiklerinde ksaba çocuk-adam, ağılak bebe aşağılamalarına maruz kalan erkekler bir şeyi yapsalar da suçlular, yapmasalarda: saldırgan, gerçeklikten kopuk beklentileri olan kadınların peşinde koşmadıkları zaman bodrum katında yaşayan sivikceli veletleri diye dalga geçilirken, en ufak bir cinsel ilgi gösterdiklerinde tecavüzcü ve kadın düşmanı yaftası yiyorlar.

The Tab adlı öğrenci gazetesinin baş editörü Jack Rivlin, 30 kadar öğrenci gazetesinin arkasındaki kişi olarak bu trendi en iyi gözlemleyebilecek kişilerden biri. Ve o da şimdiki neslin erkeklerinin kadınlarla iletişimi zor bulduklarını kabul ediyor.

“Ergen erkekler her zaman kızlar konusunda başarısızlardı ama bugün gerçekten de iyi niyetli olmanın yetmeyeceği ve eğer beceriksizliğin başınız belaya sokabileceği fikri baskın” diyor Rivlin. “Örneğin, bir öpücük için eğilmek bile sizin beceriksizden ziyade sapık olarak görülmenize neden olabilir.”

Erkeklerin bugün uyması beklenen kuralların ne olduğu onlara hiç açıklanmıyor diye devam ediyor Rivlin. Bu da oğlanları kızlarla etkileşimde stresli ve bilgisiz bırakıyor. “Bu sanki iyi bişeymiş gibi görünebilir zira erkekleri romantik olmayan ama pratik bir şekilde kıza nasıl davranması gerektiğini sormaya itebilir. Fakat bu durum onların oyundan vazgeçip kendi oğlan gruplarına çekilmeye itiyor, kadınlara karşı kaba olmanın grup içinde onayınızı arttırdığı ve karşı cinsle bire bir etkileşimi tamamen bırakabileceğiniz gruplar.”

“Nasıl davranacaklarını bilmedikleri ve cesaretleri olmadığı için kadınlara yaklaşmayan oğlanlar da var. Kadınlarla başbaşa zaman geçirmemiş oğlanların onlarla ilişkide iyi olmayacaklarını söylemeye gerek yok”.

Rivkin madde bağımlılığında artış olduğunu da gözlemlemiş, özellikle oğlanların sinirlerini yatıştırmak için kullandıkları alkolde. “Birçok erkek öğrencinin hiç ayık seks yapmadıkları ile övündüklerine çokça şahit oldum. Korktukları belli, bu doğal, ama eğer “kuralları” bilseler çok daha az korkak ve işlevsiz olacaklar.”

Sonuç? “Bir sürü iyi ama mahcup erkek kadınlara yaklaşmayı bırakıyor zira onlar için çok kötü bir utandırılmaya uğramadan hata yapma şansı yok.”

Daha kötüsü, bu etki erkeklere ayrılan destek paketlerinin olmadığı daha fakir ve eğitimsiz topluluklarda daha fazla hissediliyor. Benim bulunduğum Cambridge Üniversitesinde bu olgu farkedilir değil diyor Tim Squirrell. “Son yıllarda bir değişim gözlemlemedim. Bu yıl zorunlu rıza seminerleri konuldu ve sanırım bu iyi birşey ve Kadın Gruplarının lad kültürüne karşı kampanyaları devam ediyor. Ama burada atmosfer yine geçen yılki gibi – çoğunluğu kimseye yaklaşacak cesareti olmayan inek erkekler ve kızlara yaklaşmaya cesareti olan küçük bir grup erkek. Kadınlar da erkeklere yaklaşıyor tabii. Kampüste seks kıtlığı olduğuna dair henüz kampüs gazetesinde bir yazı çıkmadı.”

“Sanırım daha önce ne kadar seks yapılıyorsa şimdi de aynı” diye ekliyor. Cambridge University’de bu çok anlamlı olmayabilir tabii. Sosyoekonomik ve sınıfsal nedenlerle Cambridge ve Oxford gibi yerler erkeklerin çatlaklara düşmesinden kendilerini izole etmiş olabilirler.

Ama çoğu orta ve ortanın üstü sınıftan öğrencilerle dolu bu üniversitelerde bile bu zorunlu ve kibirli “rıza” sınıfları hayata geçiriliyor. Ortanın solunda bir feminist olduğunu belirten Squirell bunun iyi bir fikir olduğunu düşünüyor. Ama [Camille Paglia](#) gibi akademisyenler

yıllardır kampüslerde devam eden “tecavüz kültürü” (**) çığırkanlığının kadınları daha büyük tehlike altında bıraktığını söylüyor.

Kadınlara bugün mağdur edebiyatı öğretiliyor, saldırgan bir şekilde kırılğan olmaları ve en küçük bakış, yaklaşma ve sözün ya da beceriksiz bir yanlış anlamının “saldırı”, “istismar” ve “taciz” olduğu anlatılıyor. Bu erkeklerin sadece bir kızın ağzından çıkanlarla akademik kariyerinin mahfolacağı kampüslerde işe yarayabilir.

Ama Paglia’ya göre bu kadınlar gerçek dünyaya adım attıklarında ve üniversitelerin tecavüz komitelerinin koruyucu kanatlarının altından çıktıklarında, gerçekten şiddet içerebilecek erkek cinselliğine karşı tamamen hazırlıksız oluyorlar. Ve ortaya çıkan panik ve korku havası da erkekleri daha da kötü etkiliyor. Toplamda eğitim -öğretim, erkek çocuklar için ızdıraplı bir deneyim haline geliyor.

İngiltere ve Amerika’daki okullarda bugün erkek çocukları utanmazca hastalıklıymış gibi davranılıyorlar, akademisyenlerin 2001den itibaren uyarmaya başladıkları şekilde. Erkeksi ve taşkın olmak artık problem olarak görülüyor ve kız davranışları, bu defolu erkeklerin uyması gereken altın standart olarak kabul ediliyor. Çözüm ise çoğunlukla ilaç.

Amerika’da her yedi erkek çocuktan birine eğitim hayatının bir yerinde [dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu](#) teşhisi konuluyor. Milyonlarca oğlan çocuğa, [Ritalin](#) adlı güçlü bir hiperaktivite ilacı yazılıyor, erkek olarak doğma suçunu işledikleri için. Bu ilacın, ani ölüm gibi çirkin yan etkileri var.

Bütün bunlar olurken de erkekler akademik olarak kızların gerisine düşüyor, belki de son on yıllarda kızların başarılarına odaklanan bonkör fonlar etkisi ile. Bu arada tabii kötü notlar alan, daha başarısız oğlan çocukları tamamen görmezden gelinerek. Batı’da kızlara odaklanma o kadar güçlü ki, erkeklerin akademik problemleri tamamen görünmez halde.

2001 yılında bile kızların gerisine düşen, ihtiyaçları olmayan bir ilaca boğulan, kendine güven problemleri tamamen görmezden gelinen, üniversiteye gitme ihtimalleri de az ve bütün bunların üstüne eğitim sendikalarında ve solcu partilerde yuvalanan feminist birlik tarafından sürekli alaya alınan olan bu oğlanlara ne oldu?

Kısa cevap : büyüdüler, işlevsiz, toplum tarafından ihmal edilmiş, ciddi sıkıntı içinde ve çoğunlukla karşı cinsten tamamen kopuk bir haldeler. 1990 ve 2010 yılları arasında kültür ve okullar tarafından asıl ihanete uğrayanlar erkekler. Bu erkekler benim seksodus dediğim dalğanın ilk nesli, kadınlarla sağlıklı bir ilişki kurulamayacağına ya da bu çabaya değmeyeceğine inanmış erkeklerin ana akım toplumdan toplu olarak vazgeçiş.

İkinci dalga seksodus nesli ise şu an yetiştirilmekte. Muhtemelen 3. dalga feminizmi, Kaliforniya'nın "Yes means Yes" yasası gibi kibirli, saçma, çalışması mümkün olmayan ve açık açık erkek düşmanı dolmaları ile Guardian, Vox, Gawker gibi medya organlarında histerik partilerinin son saatlerini yaşıyorlar, kadınların kendileri de bu saçmalıkları reddedip, artık s-kelimesi (sikiş)ten komple kendilerini soyutlamadan önceki son saatler.

Sexodus öyle yok yere olmadı ve birçok [y kuşağı](#) genci toplumun dışına sürükleyen kuvvetler, bu gençlerin ebeveynlerine de baskı uyguluyor. 30larının sonlarında olan ve bu konuda birkaç aydır görüştüğüm profestonel araştırmacı bir erkek esprili bir şekilde açıklıyor durumu : "En azından son 25 yıldır, bir kadını elde tutmak için sürekli daha fazlasını yapmam gerektiğini duyup durdum. Ama kimse bana onlar beni elde tutmak için ne yapacak söylemedi."

"Yönetici olarak çalışan, heteroseksüel ve evli ve toplumdan kendini soyutlamamış bir erkek olarak, piliçlerden bana verilen mesajı şöyle özetleyebilirim : 'çenenin kapamak sadece arzu edilir değil aynı zamanda mecburi'. Herşeyi çenenin açmadan ödemeli ve çalışır halde tutmalısın : ama sen, kendin ve tercihlerin siktirip gidip geberebilirsiniz."

Son birkaç on yıldır kadınlar erkeklere [karmaşık sinyaller](#) gönderiyorlar, oğlanları kadına nasıl davranacakları konusunda tamamen kafası karışık bir hale sokan, belki de bu nedenle bazı erkekler içinde bulundukları durumu bu kadar ağır kelimelerle anlatıyorlar. Kendilerinden daha fazla kazanan ve akademik olarak daha iyi performans gösteren kadınlarca eve ekmek getiren rolü ellerinden alındıktan sonra erkekler ne yapacaklarını sezmeye çalışır halde kaldı, kadınların birbirine zıt olan ne istedikleri ile ilgili söyledikleri ve aslında neyin peşinde koştukları arasında erdemli bir yer bulmaya çalışır bir halde kaldılar.

Erkekler, kadınların dedikleri ile yaptıkları arasındaki uçurumun hiç bu kadar fazla olmadığını söylüyorlar. Erkeklere sürekli feminist yolda kadınlara yoldaş olan kibar, [duyarlı erkekler](#) olmaları söyleniyor. Ama iyi, zararsız bir erkek arkadaş istediğini söyleyen kadın eve gidip Game Of Thrones'taki kaslı, testosterona boğulmuş, geniş göğüslü erkekleri ağızlarının suları aka aka izliyor. Erkekler bunu biliyorlar, bu büyük tutarsızlık bütün oyunu çok fazla çaba gerektirir hale getiriyor.(***) [Kadınlar ne ister](#) diye anlamaya çalışmaya ne gerek var, maç yapmak, yatak odandan rahat rahat [mastürbasyon yapmak](#) veya video oyunu oynamak varken.

[Her biri kült bir hit olan erkekler ve maskülinite ile ilgili kitaplar](#) yazan Portland merkezli yazar Jack Donovan, bu fenomenin çoktan yetişkin nüfus içinde endemik olduğunu söylüyor. "Aslında flört edip evlenme opsiyonu varken kadınlardan ümidi kesen bir sürü genç erkek görüyorum" diye açıklıyor. "Ya da aile ve eş edinme fikrinden ümidi kesen. Bu hem

geleneksel olarak kadınlar konusunda utangaç olan erkekleri de kapsıyor hem de kadınlarla normalde utangaç olmayan erkekleri de.”

“Bu erkekler maliyet – fayda analizi yapıyorlar ve bunun kötü bir alışveriş olduğunu fark ediyorlar. Biliyorlar ki eğer evliliğe ve çocuklara yatırım yaparlarsa, bir kadın bunu istediği zaman yıldırım hızıyla ellerinden alabilir. Bu nedenle [Tinder](#) ve OK Cupid gibi uygulamalardan kadın bulup, korunmalı seks yapıyorlar ve kendilerini “oyuncu” sınıfına atıyorlar. Oyunculuktan sıkılınca da en fazla erkek arkadaş oluyorlar.”



Uluslararası Sembolü

Donovan şöyle devam ediyor : “Hemen hemen tüm erkekler zorunlu cinsel taciz ve anti-tecavüz seminerlerine katıldılar ve biliyorlar ki [bir kadının kendilerini suçlayıcı sözleri](#) ile bile işlerinden olabilirler ya da tutuklanabilirler. Biliyorlar ki birçok durumda, suçsuzlukları kanıtlanana kadar suçlu muamelesi görecekler.”

Donovan suçun modern feminist hareketinde ve bu hareketin kendi görüşüne göre samimiyetsizliğinde olduğunu söylüyor. “En çok kafası karışık ve zorlanan erkekler ise feministlerin iyi niyetli olduğu varsayımıyla hareket eden erkekler” diyor. “Gerçekte ise

modern feministler cinsel, sosyal, politik ve ekonomik statü için sıfır toplamı bir mücadele içindeler – ve şu an mücadeleyi kazanıyorlar.”

“Medya şu an bütün tartışmaları radikal feministlerin çerçevesine almasına izin veriyor, bu kısmen sansasyonculuğun her türlü adil ve dengeli tartışmaya göre daha çekici olmasından. Kadınlar temel olarak erkekler hakkında her şeyi söyleyebilirler, ne kadar iftira olursa olsun dedikleri alkışlar ve tezahürat ile karşılanır”.

Durum gerçekten de medyadaki bazı gevşek erkek koalisyonları için bu oldu, Dr Matt Taylor’a feministlerin yaptığı saldırıya tepki gösteren bilimadamları da aynı durumla karşılaştı, basın etiği için yürüttükleri kampanya, yalancı aktivist feministler ve “[social justice warrior](#)” denilen insanlarca kadın düşmanı nefret söylemi olarak yaftalanmaya çalışılan video oyunu camiası da karşılaştı.

Donovan’ın feministlerin medya savaşlarında kolayca kazanmalarının sebebi konusunda görüşü şu : “Çünkü erkekler içgüdüsel olarak kadınları savunmak ve kahraman olmak için öne atılıyorlar. Bir erkek ucundan da olsa kadınları ve feminizmi eleştiren birşeyler yazsa, hem kadınlar hem de erkekler tarafından radikal bir alçak olarak tanımlanıyor. Açıkça feminizm taraftarı olmayan birçok “erkek çalışmaları” ve “erkek hakları” kitap ve blogları, kadınlardan özür dileyenlerin yorumlarıyla dolu.

The Myth of Male Power gibi kitaplar ve A Voice For Men gibi kitaplar favori öcüler, ama sadece feministlerin “eşitlik” peşindeyiz deyip yaptıklarının ikiyüzlülüğünü yüzlerine vurdukları için.

Cinsiyetler arasına nifak tohumları eken modern feministlerin aksine “Erkek Hakları Aktivistleri” gerçekten cinsel eşitlik peşindeler diyor Donovan. Ama erkek çalışmaları yapan yazarlar ve erkek akademisyenler aşırı radikal görünmemek için attıkları her adıma dikkat etmek zorunda kalıyorlar. Bunun aksine karşılarındaki feministlerin ise böyle bir derdi yok tabii ki. Donovan’ın “hipster feminist” dediği bu kadınlara ve onların umursamaz aşırılıklarına örnek olarak Guardian’dan Jessica Valenti’nin ortalıkta “ERKEK GÖZYAŞLARINDA YIKANIYORUM / I BATHE IN MALE TEARS” yazılı t-shirt ile dolaşmasını örnek veriyor.



Jessica

Valenti adlı feminazi ve ERKEK GÖZYAŞLARINDA YIKANIYORUM t-shörtü.

“Ben feminizmi eleştiriyorum” diyor Donovan. “Ama hiçbir zaman üstünde “KADINLARI AĞLATIRIM” yazan bir t-shirt ile dolaşmam. Böyle yapsam öküzün teki ve düpedüz zorba biri olarak görünürüm.”

Akademisyenlerin, sosyologların ve Jack Donovan gibi yazarların görüşüne göre kibirli orta sınıf medya figürlerinden ve bunların işbirlikçisi kafası karışık erkeklerden gelen insafsız, alaycı düşmanlık, kısmen de olsa hiçbir şey bilmek istemeyen erkek neslinden sorumlu.

Bölüm 2’de toplumdan kendilerini çeken, ilişkilerden, kadınlardan vazgeçen ve alkol gazlı lad kültürüne dalan bu erkeklerin bazıları ile görüşeceğiz. Ve modern feminizmin asıl kurbanlarının, daha da yalnız ve tatminsiz bir hayata itildikleri için kadınların ta kendisi olduğunu keşfeceğiz

Devamı [ikinci bölümde](#).

Çeviri : Milo Yiannopoulos'un artık klasikleşen 2014 yılında yazdığı [The Sexodus, Part 1 : The men giving up on women and checking out of society](#) yazısı.

(*) – Bu Fare Ütopyası Deneyi ile ilgili bir yazı yazmak lazım. Fareleri içinde yemeğin ve içeceğin sınırsız olduğu bir ütöpik kafese kapıyorlar. Herkesin eşit olanakları bulduğu ve kimsenin çalışması gerekmeyen ütopya gerçek olursa ne olur diye. Daha kafesin kapasitesine yanaşamadan hızla üreyen fare toplumu boka sarıyor. Yemek sınırsız olmasına rağmen yamyamlıklar oluyor, dişiler bir grup erkeğe verirken dişisiz kalan erkekler kafesin dibinde toplanıp çeteler halinde cinayetlere başlıyor, dişiler sapıtıp bebelerini öldürüyor. Güzeller (The Beautiful Ones) ise kafesin en tepe bölümlerinde (kafes kat kat), kendilerini sadece yemeye, içmeye ve bütün gün tüylerini yalamaya veren ve bu nedenle de dış görünüş olarak oldukça güzel erkek farelere deneyi yapan elemanların taktığı isim. Toplumu aşağıda bok götürürken bunlar karıdan – kızıdan ve toplumdan elini eteğini çekmiş bir yaşam sürüyorlar. Sonunda mutlu mesut bir fare ütopyası olması gereken kafeste farelerin nüfusu hızla azalıyor ve eskiden arttığı seviyelere inmesine rağmen yozlaşma kökleştiği için kafesteki farelerin nesli tükeniyor.

(**) – Rape Culture (Tecavüz Kültürü), şu an Batıda Üniversitelerde radikal feministlerin propagandasını yaptığı birşey. İstatistik Bilimini hiçe sayan (bilim dediğin ataerkil toplumun baskı aracı değil mi zaten (!)) araştırmalar ile kampüste tecavüzün ve cinsel saldırının yüzde 20 gibi bir oranda olduğu yalanı ile (buna göre Amerikada bir üniversitede tecavüz oranı ile tecavüzün savaş aracı olarak kullanıldığı Afrika ülkesi Kongo'daki tecavüz oranı aynı) kendi ajandalarını üniversitelere dayatıyorlar. Örneğin şu an 2 ay önce ayrıldığınız sevgiliniz sizi yeni sevgilinizle görünce bu kampanya sonucu faaliyete geçen üniversite mahkemelerine gidip “biz bu herifle beraberken aslında düşündüm de rızam yokmuş, bu herif bana tecavüz etti” diyebiliyor ve siz de tabii “kadının beyanı esastır” diye yaptırıma uğrayabiliyorsunuz. Bunlar bir 5 – 10 seneye kalmadan Türkiye'ye de gelir merak etmeyin.

(***) – Siz sevgili okurlar ise 2014'te göre daha donanımlısiniz ve burada bir tutarsızlık olmadığının farkındasınız. Olan dizginsiz [hipergami](#), [alfa siker – beta öder](#) ve [iyi çocukları bekleyen betalar](#) olarak tutmak, yeterince beklerlerse [en iyisinin kendilerine kalacağını sanan](#).

Kırmızı hap – Toksik feminene karşı erkeklerin tepkisi

Kırmızı hapa neomaskülinite ismini Roosh V kırmızı hapı bulan benim diye atladığı sırada koymaya kalktı diye hatırlıyorum ve isim çok tutmadı. Paul Joseph Watson'ın videoda neomaskülinite dediği şey, bildiğiniz kırmızı hap. Yorumlarda “keşke gerek olmasaydı” havasına katılmıyorum zira oyun, kendini geliştirmek vs. hep lazım. Fakat yine de olayı özetleme açısından iyi bir video (Türkçe alt yazılı).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 22, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Kırmızı Hap](#), [Neomaskülenite](#), [Paul Joseph Watson](#), [Video](#) 4 Commentson [Kırmızı hap – Toksik feminene karşı erkeklerin tepkisi](#)

Erkek Adam Twitter hesabı

Gençler, genç kalanlar twitter hesabı açtık. Bizi bu hesaptan takip edebilirsiniz.

[Erkek Adam Twitter Hesabı](#)

Daha önce e-mail ile takip et koymaya çalıştık ama becerememiştik. Buradan her yeni yazıya link tweetlemeyi de düşünüyoruz. Böylece yeni kırmızı hap yazılarından haberiniz olabilir, hapınızın günlük dozunu kaçırmadan alabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 22, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Duyuru](#), [Sosyal Medya](#), [Twitter](#) 2 Commentson [Erkek Adam Twitter hesabı](#)

Öfke Yönetimi

Kırmızı hapın kadın düşmanı olduğuna dair propaganda ile karışık bir suçlama var. Buna göre, kırmızı hap öğretisini yayanlar, erkeklere güya kadınlardan nefret etmesini öğretiyorlar. Burada son yılların gözde ilgi orospuluğu olan duyar kasma (virtue signalling) ve açıkça bir feminen karalama kampanyası olduğu gerçek. Bunların genelde odaklandığı ise erkeklerin kırmızı hap farkındalığı ile ilk karşılaştıklarında yaşadıkları [kızgınlık aşaması](#). Bu aşamada uzun süre takılan olsa da sonuçta erkeklerin çoğu, buradan bir sonraki aşamaya geçiyorlar.

Kırmızı hapa saldıranların (bilerek) es geçtikleri şey şu : kırmızı hap hiçbir zaman erkekleri kadınlardan nefret ettirmek amacı gütmeydi. *Kırmızı hapın amacı her zaman erkekleri kadınların doğal dürtüleri konusunda bilinçlendirerek erkeklerin kadınların hiçbir zaman olamayacakları ideallerine uymadıkları için kadınlardan nefret etmemelerini sağlamak!* Mavi hap idealizmine yapışıp kalan erkeklerin aşamadıkları bu ideallerin, kırmızı hap tarafından darmadağın edilmesi, mavi haplı erkeklerde kızgınlık yaratıyor tabii. Eğer sonunda kırmızı hapı yutarlarsa da çoğu öncelikle kendilerine kızıyorlar (yıllardır bu masallara inandıkları için ve bu ideallere bu kadar yatırım yaptıkları için).

Çoğu dedik ama hepsi değil tabii ki. Özellikle kırmızı hap konusunda önde olan bazı isimlerin bu tür kadın düşmanlığı suçlamalarını gazlayan ve meşrulaştıran çıkışları yok değil. Örneğin Ekşi Sözlükte bu konuda çokça yazan 1f'in kadınlardaki kaybetme anksiyetesini canlı tutmak başlığına giriş yazısı (*):

....

bir kadın beraber olduğu erkeği kaybetmekten korkmadığı sürece ona karşı herhangi bir bağ hissedemez. gece her yatağa girişinde “ya onu kaybedersem” diye düşünmüyorsa o ilişki bitiktir. evli değilseniz ve ayrılmaktan korkmuyorsa sizinle beraber olmasının tek sebebi paranız ya da sömürebileceği başka bir şeyin var olmasıdır. evliyseniz ve rüyasında sizin onu terk ettiğinizi görmüyorsa geçmiş olsun, çekeceğiniz çok var demektir.

...

6/gerçek anlamda sert seks yapın. ileri derece spankingli, kafaya yumrukla finali yapılan bol sertlik içeren seksin ardından aynı yatakta sarılıp yatıyorsan o yüzeysel olarak sert seks oluyor. yapılması gereken seksin ardından uyuyacağınızı söyleyip evden yollamak.

Yukarıda yazının duygusal ve fiziksel şiddet içeren iki kısmını aldım. Yazıda doğru noktalar da bol ama aslında oldukça faydalı olan kadınlardaki kaybetme anksiyetesinde [oyunun bokunu çıkaran noktalara](#) gitmiş. Bir kere yazıdaki kafaya yumruklu seks nedir yahu? İkincisi, tabak bile olsa bir kadını seksten sonra eve göndermek? Eskort mu bu? Ya da hatunla ilişki bu kadar yüzeyselse neden eskort değil de tabak? Neyse. Kadınlardaki kaybetme korkusunu canlı tutmak için bu kadar kasmaya ve sosyopati sınırlarına gitmeye gerek yok. Sizin “ben bu adama ne yaparsam yapayım beni bırakmaz” sünepesi beta olmak yerine “ben bu adama yanlış yaparsam beni bırakır” erkeği olmanız, kendinize ait bir hayatınızın olması, kadın ve video oyunu hariç bir tutkunuzun olması yeterli.

Kadın Nefreti (!)

Kırmızı hap için “[kadın cinayetlerinin artmasından başka bir şeye hizmet etmeyecek aptalca şey](#)” diye yazmış bir Ekşi Sözlük yazarı. Kadın cinayetlerini, kadınlar kendi kafalarındaki saçma sapan ideallere uymuyor diye omega – beta tayfası işlemiyor sanki. Kırmızı hap ile tam tersi, kadınlara yönelik şiddet azalır. Daha önce okur Hexa ile yorumlarda yaptığımız [muhabbetten](#) :

Bugün mavi haplı olduğu için kadınlara zarar veren o kadar çok erkek var ki, aciliyet bence kırmızı hapi yaymakta. Bu kadınların da yararına. Öldürülen kadınların önemli bir kısmı kendisini terk etti diye eski kocası veya sevgilisi tarafından, ya da bir insanın en doğal hakkı olan kiminle ilişkiye gireceğini seçme özgürlüğünü kullandığı için “aşkına” karşılık diye alakasız erkekler tarafından katlediliyor. Takdir edersin ki bu erkekler boğazlarına kadar mavi haplılar, “onsuz yaşayamam” = “ya benim olur ya kara toprağın” mentalitesi, [ONEitis](#)’in radikal bir hali.

Hexa’nın [cevabındaki](#) şu bölümü de not etmek lazım :

Alternatifleri olan erkekler bir kadın için hayatlarını mahvetmezler, bunu yapmaktaki bilinçaltı dürtü, terkedilen erkeğin sanki seks yapma hakkı elinden alınmış gibi hissetmesi, ve cinnet geçirmesi olabilir. 3. sayfa cinayet haberlerine bakarsak o erkeklerin ezik, fakir, pek alternatifli olmayan kişiler olduğu görülüyor, sanırım burada sosyal bir dramın farkına vardım. Üniversitedeyken tanıdığım birkaç “piç” adam vardı, bunların bazen uzun süreli sevgilileri olurdu, bu adamlar ayrıldıkları zaman birkaç küfürleşme ve atışmadan sonra yollarına devam ettiler, çok büyütetine rastlamadım. Ama ilk sevgilisini üniversitede yapmış efendi “beta” bir arkadaş vardı, kıza tapıyordu herif. 3 arkadaş fahişeye gidecektik, ona gel dedik, cevabı: “ona ihanet edemem” olmuştu. Kız ondan ayrılınca kafayı yemişti.

Abartmıyorum, biz tutmasak gidip kıza zarar verecekti neredeyse. Kaç gün sakinleştirmeye çalıştık. Feminizm tüm topluma zarar veriyor gerçekten, feminizmin yarattığı erkek tipi işte o “beta” arkadaş. Kadınlara desekki bir erkek seni o şekilde sevecek, büyük çoğunluğu kabul eder, ama asıl tehlikenin böyle adamlardan geldiğinin farkında değiller.

Eğer bu siteyi düzenli okuyorsanız, kırmızı haplı bir erkeğin kendisini terk eden bir kadına olan bakışının ne olacağını anlamış olmanız lazım (kırmızı haplı erkek, alfa erkek terk edilmez diye düşünüyorsanız yanılıyorsunuz). Bir kadının bir erkeği terk etmesi demek, o kadının o erkeği yeni kadınlara yelken açmak için serbest bırakması demektir. Kırmızı haplı bir erkek için terk edilmek, özellikle daha ileri yaşlarda, yeni hatunlara yelken açmak için kadının kendisine lütfudur. Bu adam mı kadından nefret eder ve ona zarar verir, hayatının aşkına, alın yazıları olan büyük aşklarını çöpe atan oneitis’ine saplantılı aşkı öfkeye dönüşen beta mı? Yine kırmızı haplı bir erkeğin bir kadın tarafından reddedilince yapacağı şeyin o kadını hemen unutup (NEXT eyleyip) başka kadınlara yelken açacağını biliyorsunuzdur. Bu adam mı kadından nefret eder ve ona zarar verir, reddedilince psikopat egosunun şişirdiği saplantılı aşka meyleden öfkeli beta mı?

Modern hastalık : Mağdur psikolojisi

Birçoğunun inanışının aksine, kırmızı hap farkındalığı, erkeklerin kadınlardan nefret etmesine neden olmaz. Hipergami konusunda yazdığımız [Hipergami üzerine birkaç not](#) yazısında da belirttik, *ilişki ve evlilik, bir erkeğin öyle “oh artık yan gelip yatarım, göbeği salarım” diyerekten alfalığı bırakacağı bir kurum değil.* Orada direk yazmadık ama kadının içindeki hipergami dürtüsünü doludizgin yayan şeylerden biri zaten erkeklerin bu disney masalı zihniyetli betalar olması. Bu tip bir beta dünya görüşü, en anne eliyle seçilmiş, bakire prensesin içindeki hipergamiyi bile açığa çıkarır. Kadın için asıl tehlikeli olan da bu, mavi hapın sefil öğretisi ile, kendi suçu olan yenilgilerin öfkesini yıllarca biriktiren betanın, her an patlamaya hazır psikolojisi. Burada kırmızı hapın mesajı, Ekşi Sözlük yazarı Sonsuzluk ve bir gün’ün şu [tweetinde](#) altını çizdiğimiz yer :

Türk kızı rerörö edebiyatı yapacağımıza niye bu hatunlar bana böyle davranıyor amk, diye kendinize sorun.

(Türk kızı rerörö diyenlerin çoğu da hayatında yabancı kadınla beraber olmamış erkekler)

Kadına yönelik bu tür bir öfkede, kesinlikle bir kurban psikolojisi öfkesi var. Bu konuda ise burada hatrı sayılır miktarda çevirisini yaptığımız, üstadımız [Rollo Tomassi](#)’nin şu söylediklerine kulak verin :

Kırmızı hap farkındalığı olan bir erkekseniz ve hala sizi kadınları tepenize çıkartan eski mavi hap zihniyeti nedeniyle kendinizi “kurban” olarak görüyorsanız, şunu kafanıza koyun ki siz sadec kendi dargörüştülüğünüzün kurbanısınız. Kırmızı hap farkındalığı sizi mavi hap körlüğünü nedeniyle düşüp durduğunuz kadın – erkek ilişkilerinin dipsiz kuyularından ve bir erkeğin ayağına vurulan süslü aşk-meşk masallarından kurtarmış olabilir. Ama bu farkındalığın bir bedeli var; gerçek sizi özgür kılabilir ama gerçeğin kendisi öyle şirin birşey değil. Eğer kırmızı hap farkındalığı olan bir erkeğin bir sorumluluğu varsa, hiçbir zaman mağdur edebiyatı yapmamaktır.

Dünya acımasız bir yer, size [siz olduğunuz için vaadedilen](#) (!) aşkı bir kez buldunuz mu, hayatınız boyunca huzur içinde, tembel tembel yatabileceğiniz [bir cennet değil](#). Kırmızı hap farkındalığı hayatın yükünü ağırlaştırmaz ya da azaltmaz, sadece yükün ve mavi hap ile aslında sizin o yükü taşımaktan itina ile sakındığınızın farkına vardırır. Eğer hapı yuttu iseniz, yüke lanet okumayı bırakın zira yük hayatın kendisi zaten. Yüğü taşımanızı sağlayacak, daha güçlü omuzlar için çalışmaya başlayın. Ve ilginçtir ki siz hayatın yükünü, kurban psikolojisine düşmeden taşımaya başladığınızda, bu hatunlar size böyle davranmamaya başlayacak.

Ne dedik daha önce, erkeklik yan gelip yatma yeri değildir.

(*) : Konuyla alakasız ama 1f’in entrysinde belirttiği şu şey, eğer doğru anlamış isem çok yanlış : “1/ kendi çekicilik değerinizi ve onunkini kıyaslayacaksınız. (bkz: erkeklerin çekicilik değeri). onun değeri sizinkinden yüksekse pek kasmayın derim” Kadının çekicilik değeri erkeğinkinden 1 – 2 puan yüksek olmalı. Aslında kırmızı hap yolunda ne kadar ilerlediğinizin en iyi göstergelerinden biri bu. Kendinizden daha düşük çekicilik değerli bir kadını zaten tavlayabiliyor olmanız lazım. Ortalama bir betanın çekicilik değeri değeri 6 falan desek, değeri 4 – 5 olan kadınları tavlayamaz değil, genelde ortalama beta bu kadınları görünmez sayar. Fakat şuna da katılırım, kendi çekicilik değeri 5 olan bir erkek, [HB8](#)’e yazarsa havasını alır. Bu erkeklerin en büyük problemi zaten, kadınlar kendi çekicilik değerindeki erkekleri nasıl tamamen görüş dışında tutuyorlar ise, kendileri de kendilerine eş çekicilik değerine sahip kadınları görmüyorlar hiç.

Ben sizin bölüp yönettiğiniz erkeklerden değilim

Seyahatin son günü işlerim erken bitti ve ben de eve kafa dinlemeye gittim. Evin hemen karşısındaki süpermarkette alışveriş yaparken bir yandan da telefonda tabaklarımdan biriyle muhabbet ediyordum.

Hatun akşamı nasıl gecireceğimi sorunca ben de kaldığım dairede jakuzi olduğunu, biraz jakuzide takilip sonra film falan izlerim diye anlatıyordum. Tabii arada dönünce neler yapacağımızla ilgili müstehcen konuşmalar dönüyordu.

Marketten çıkıp telefonu kapattığımda arkamdan biri “hey baksana” diye seslendi. Arkamı döndüğümde hoş bir hatun gördüm (hava soğuk olduğundan bayağı bir kalın giyinmişti, sadece yüzü ve yeşil gözleri görünüyordu). İki yanında da birer çocuk ellerinden tutmuşlardı. Bayağı bir hiddetli tonla “ortalıkta çocuklar var, aileler var.. böyle konuşmaları evinde yapsana sen.” diye bağırdı. İki saniyelik bir şoktan sonra.. ” pardon kulaklıktan konustugumdan ses tonumu ayarlayamadım herhalde.” dedim ama icimdeki piç durur mu, “çocuklarınızın size benzemediğini farkettiler mi” dedim. Hakikaten de benzemiyorlardı. “Sanane bundan diye bağırdı” hatun kafayı yemiş gibiydi. Çocuklardan biri korkmuş olacak ki ağlamaya başladı. O ağlayınca diğeri de başladı. Ortalık ana baba günü oldu.. Ne yapacağımı bilemedim bir an. Sonra 35 yaşlarında başka bir hatun koşar adım geldi ellerinde poşetlerle. “Ne oluyor burda” diyince çocuklar kızın elini bırakıp “anne” diyerek koşup kadını bacaklarına sarıldılar. Kadın çocukları sakinleştirirken ben de kızın yanına gittim ve amacımın onu kırmak olmadığını, sadece ortamı yumuşatmak için şaka yaptığımı söyledim. Sonra çocuklara da marketten aldığım çikolatalardan verdim. Ve barış sağlandı.

Poşetlerini taşımaya yardım etmeyi teklif edince “seve seve” kabul ettiler. Zaten aynı sitede yan blokta yaşıyorlardı. Bizim şirret hatun çocukların teyzeleriymiş meğer. O da kısa bir süreliğine buradaymış ve sehri de hiç bilmiyormuş. Kız önden yeğenleriyle yürüyor bende elimde poşetler ablasıyla muhabbet ediyordum. Ablası bana aslında iyi bir kız olduğunu, evde annesiyle problem yaşadığı için bir süreliğine uzaklaşmak için buraya kaçtığını söyledi. Bana kıza kendimi affettirmemin yollarıyla ilgili taktik veriyordu. ” ona gece dışarı çıkmayı teklif et. Gelirkende bir buket çiçek al vs.” Sanki ben suçluymuşum gibi bir hava yaratıyordu. Bende “kusura bakmayın ama kızkardeşinizin kafası bozuk ve bana patladı. Poşetlerinizi nezaketen de değil ,yanınızda çocuklar olduğu için taşıyorum. Aslında o bana özür borçlu, sokağın ortasında bana bağırıp hakaret etti” dedim. Hatta abartıp eğer özür dilemek isterse 1. Blok 116 numaralı dairede olduğunu ekledim.

Yukarı çıktığımızda asansörden iner inmez hatun üzerindeki montu çıkardı. Keşke ben o ani görmeseydim. Dar bir eşofman takımı giymişti. Hatun sanki ömrünü gym de squad yaparak geçirmişti. Neyse Allah sahibine bağışlasın dedim içimden ve poşetleri eve bırakıp eve döndüm.

Pizza siparişı verip müziği açıp jakuzide uzandım biraz. 15-20 dk sonra kapı çaldı, bende pizzacıdır diye düşünerek havlumu sarıp ıslak ıslak kapıyı açtım. Dışarı bile bakmadan “bekle 1dk.” diyerek içeri para almaya döndüm. Elimde parayla geri döndüğümde birde ne göreyim. Hatun elinde 1 tabak yemekle kapıda. Ben şoktayım, hatun gülüyordu. “Sana kabalık ettim, kendimi affettirmek içinde sana yemek getirdim” deyip tabağı uzattı. Ben de “kusura bakma pizzacı sandığım için böyle çıktım” dedim. Ve içeri davet ettim.

Hatuna yer gösterdikten sonra giyinip yanına geçtim. Biraz tanışma kaynaşmadan sonra, “telefonda konuşurken jakuziden sonra film izleyeceğini söylemiştin. Plânların değişmemiştir umarım” dedi. Ben davayı çakınca hemen icimdeki piç devreye girdi ve “evet ama daha jakuzi seansı bitmedi ki” dedim. Bunun üzerine hatun ablasını arayıp benimle beraber dışarı çıkacağını, gecikeceğini söyledi ve gelip “hadi o zaman önce jakuzi seansını bitirelim deyip elini uzattı. Ben ayağa kalkınca eşofmanının fermuarını indirip arkasını döndü ve çıkardı. Sutyenin icadından haberi yoktu galiba. Oturma odasıyla banyo arasındaki 5-6 metrede küçük bir striptiz gösterisi yapıp sadece stringi kalana kadar soyundu ve banyo kapısında bana doğru domalıp onu da çıkardı. Ben olduğum yerde kalakaldım. Hatun içeriden bana “seni bekliyorum, daha film izleyeceğiz.” Diye seslenince kendime geldim. Suyun içinde ayakta karnı hafif six pack li 2 numara göğüsleri ve inanılmaz poposuyla 24 yasında esmer bomba etrafında dönüp bana malvarlığını sergiliyordu. Afalladığımı belli etmemek için biraz ağırdan almaya başladım ve “seni öyle kolay affetmem sana bir ceza vermem lazım dedim” kız sudan çıkıp yanıma geldi. Aletimden tutup çekerek içeri geri yöneldi ve “benim G noktam bogazıma yakın biryerlerde. Hadi gidip bulalım.” Diyerek beni yatağa götürdü. Pozisyon ve performans detayı vermeyeceğim artık. Zira Selah’ında dediği gibi site Erotik hikayeler sitesine dönüşmemeli. Yanlış bu sefer birşey öğrendim.. bilmiyorum hepsi yapabiliyormu ama hatun benim boşalma süremi kendi isteğine göre kontrol edebiliyordu. İnanılmazdı.

Kıssadan hisse :

1) Kadınlar güzelliklerini hiçe sayıp onları normal bir birey gibi benimsediğinizde ve ağlayıp sızlamalarının size etki etmediğini anladıklarında otoritenizi kabul edip süt dökmüş kediye dönüyorlar. Çünkü aslında size verebilecekleri sadece seks ve bunu maksimum derecede efektif kullanmalarının tek yolu güzelliklerini sergileyip kapris yapmak. Silahlarını ellerinden alın. Farkı göreceksiniz.

2) Kadınlar ortadaki her hatadan bir kar elde etmeye çalışırlar. Suç kendilerinde bile olsa ağlamaya başlayıp sizden şevkat bekliyor olcuklar.

Bu shit testi aşmanızın yolu, onlara karşı bir duvar gibi durup ağlama sızlamalarına aldırmmamak olacaktır. Çünkü aslında suçun kendilerinde olduğunu çok iyi biliyorlar. Bu tavrınızla onların shit testine karşılık bir shit test atıyorsunuz. Bu sefer hatunlar bir seçim yapmak zorunda kalıyorlar, Ve emin olun secim yapmaya başladıkları vakit gücünüzün altında ezilecekler. Ezilmeyenlerlede fazla uğraşmaya gerek yok, NEXT)

Redpill kanatlandırır.

Konuk Yazar : **Ed**

Author Konuk Yazar Posted on November 22, 2017 Categories Erkek Adam Tags Ed, Konuk Yazar, Saha Raporu 16 Comments on Ben sizin bölüp yönettiğiniz erkeklerden değilim

Beta Tuzağı (Beta bait)

Daha önce [shit test nedir](#) yazımızda ve devamında birçok yazı ve yorumumuzda shit testten bahsetmiştik. Bu yazımızda ise beta bait (beta tuzağı) adı verilen başka bir tür testten bahsedeceğiz. Beta tuzağı, adından da anlaşılacağı gibi bir betanın düşeceği ve genellikle shit test gibi direk erkeğe yöneltilmek yerine alakasız bir açıklama, ifade olarak direk erkeğin suratına değil ortaya atılan testlerdir.

En yaygın beta tuzakları şunlardır.

İltifat avı – Bunun çok çeşitli versiyonları vardır. Sosyal medya ile bu beta tuzağının en yaygın hali hayatımıza girdi, kadının seksi ya da güzel görüldüğü bir fotosunu paylaşması. Bu fotonun altında hemen “çok güzelsin”, “çok can yakıcı”, “bu ne güzellik”, “Allah seni özen bezene yaratmış” gibi beta erkek yorumları dolar. Kadın burada özellikle yorum yazın dememiştir genelde. Tabii bu tür yorumları sadece erkekler yapmaz ama erkekler açısından bu bir beta tuzağıdır. Bu tür iltifatlar yağdıran erkekler kadının bilinç altında beta olarak etiketlenir. Arada tek tük de olsa fotodaki komik bireyle ilgili ince zekalı ve alaycı şeyler yazan erkekler ise bu tuzağı lehlerine kullanabilirler.



“Ben şişmanladım ama” = beta tuzağı. Beta erkek burada anında kızın gay erkek arkadaşı moduna girerek “hayır canım, çok fitsin” tadında birşeyler saçmalar. “Onayla – abart” (agree – amplify) gibi bir shit test savar daha faydalıdır. “Evet ya, spora başla şimdi yoksa daha da şişersin Allah Korusun” gibi

2 – Çok erkenden seks konusuna girmek. Kadınlar bunu bilinçsizce yaparlar ve bir erkeğin buna hemen atlayacak kadar aç olup olmamasını test ederler. [Kadını seks eşliğinden aşırarak](#) yazımızda belirtmiştik, seksi olabildiğince erkenden masaya koymak lazım ama arada kimya gelişmeden bu işe girişmek oldukça tehlikeli. Eğer bunu kız yapıyor ise de hemen atlamayın. Şakacı bir şekilde “ama dur ben daha manastırdan yeni çıktım, yavaşla biraz” gibi bir şekilde savuşturulması elzemdir.

3 – Kötü erkek arkadaş senaryosu. Bu, adından da anlaşılacağı gibi kız arkadaşınızın yapacağı bir şey. Kızın sizin kötü / yetersiz / ilgisiz bir erkek arkadaş olduğunuza dair dırdırı şeklinde başlar ve devam eder. Burada aslında kız sizin kötü değil beta olduğunuzu düşünmektedir. Bu drama şovu kadının sizden sıkılması ve ayrılmak istemesi ile içine dolan suçluluk duygusuna karşı bir kalkandır aynı zamanda. Ortalama beta hatunu memnun etmek için ekstra çaba harcamaya başlayarak tuzağa düşer ki bu da kızın erkeği daha da küçümsemesine neden olur. Buna en iyi ilaç şikayeti es geçmek ve kızda kaybetme korkusu yaratacak moda geçmektir. Bu yoksa, terk edilmek yakındır.

4 – Onayla beni betacığım. Bu beta tuzağında kız, feminen çerçeveden mantıklı görünen birşey söyleyerek erkekten onay bekler. Erkek onayladı mı, feminen çerçeveye girmiş olur. Örneğin, kızın “seni tanımam lazım, birbirimizi tanımadan seks yapmam mümkün değil” gibi bir laf etmesi. Ortalama beta (erkeklerin çoğu) burada hemen feminen çerçeveye girerek “seni anlıyorum, sana saygı duyuyorum” moduna geçerek tuzağa düşer. Burada klasik shit test aşma yöntemleri kullanmanız faydalıdır. Yani örneğin “hadi ya, kaç kere buluşursak birbirimizi seks yapacak kadar tanırız sence” diye gülümseyerek sormak daha iyidir (kız rakam verirse “iyi ben onun yarısına kendimi tanıtırım” dersiniz).

5 – Destekle beni betacığım. Burda kızın mesajlaşma ile destek bekleme söz konusudur. Yeni yazışmaya başladığınız kız birden hastayım dedi. Burada kız cidden hasta diyelim. Beta çoğunluk burada hemen “ay kıyamam, acil şifalar, iyi bak kendine” ve hatta “birşeye ihtiyacın var mı” moduna girerek bunu bir kış yalamaya ve beta tuzağına çevirirler. Sade bir geçmiş olsun daha mantıklıdır.

Otuzluk bir abladan genç kızlara öğütler

Ekşi Sözlük'te [otuzluk ablalarından genç sözlük kızlarına öğütler](#) başlığında bir entry :

eğer ileride çocuk sahibi olmayı düşünüyorsanız, hayatınızı belli noktalarda planlamak zorundasınız. hamilelik bazıları için çok kolay geçse de bazı kadınlar için oldukça zorlu bir süreç. bu tamamen şans. ilk 3 ayında içtiği sudan bile midesi bulanıp kusan da oluyor, ilk 3 ayı sorunsuz geçirse de vücudu hamileliğin yükünü kaldıramayıp yüksek tansiyondan sık sık hastanede yatmak zorunda kalan da oluyor. tamamen sorunsuz hamilelikler de var. bir de hamilelik stresli bir iş. yaşınız geçtikçe yumurta kaliteniz düşeceği için düşük yapma riskiniz, ya da sağlık problemleri olan bir çocuk doğurma riskiniz artacak. 35 yaş ve üzerinde hamile kalanlar çok daha endişeli bir hamilelik önemi geçiriyor. bu nedenle zamanın önemini bilmeniz lazım. hatta bence lisedeyseniz meslek seçiminizi yaparken çok dikkatli olun. seçtiğiniz meslek ileride kendi işinizi kurmaya müsait olsun. ya da çalışma koşulları iyi olsun ve hamilelik veya çocuğa bakım döneminde işsiz kalma riskiniz olmasın. örneğin doktorluk gibi bir mesleğiniz varsa sosyal haklarınızdan ne devlet, ne özel şirket çalar. kendi işinize sahipseniz çocuğunuza daha kolay bakarsınız, çocuğunuz ile daha çok vakit geçirebilirsiniz. özel şirkette çalışan ve 2. çocuğunu düşünebilen bir kadın arkadaşım yok.

gençlik döneminde sevgililerinizi çok iyi değerlendirin. 2 tane çok güzel, yetenekli ve iyi huylu arkadaşım vardı. ikisinin de çok iyi, yakışıklı erkek arkadaşları oldu. saçma sapan sebepler ile ilişkileri bitti. ikisi de 35 yaşına geldi şimdi biri kelli göbekli bir adam ile, diğeri de eski erkek arkadaşlarına göre baya ezik duran bir erkek ile nişanlı. karşınıza çıkan herkesin ufak tefek kusurları olacaktır ama inanın yaşıınız ilerledikçe aşık olmanız iyice zorlaşacak. ve maalesef türk erkeklerinin kadınlar konusunda yaş takıntısı var. 35 yaşındaki erkek de 25-28 yaşlarında bir kadın arıyor. siz 35 iken size 40-45 yaş grubu erkekler kalacak. aksi için çok şansa ihtiyacınız var. 28 yaşıınıza kadar aşkı bulma şansınız daha yüksek. her ne kadar çoğu kişi 30'dan önce evlenmeyin dese bile şunu kabul etmeliyiz ki seks erkekler için oldukça ulaşılabilir oldu. erkeklerin şu an tek evlenme motivasyonu çocuk sahibi olmak. çocuk sahibi olmak istemeyen evliliği aklından bile geçirmiyor zaten. çocuk düşünenler ise 30 yaş üstü kadınları riskli görüyor. istisnalar olsa da genel maalesef böyle düşünüyor. Abla genel olarak fena yazmamış. Benim de yazı listemde buna benzer bir şey var ama daha çok “kadınlar için kırmızı hap” tadında. Yazıda hamstering de yok değil. Birkaç konuyu yorumlamak lazım :

eğer ileride çocuk sahibi olmayı düşünüyorsanız, hayatınızı belli noktalarda planlamak zorundasınız.

Jordan Peterson'un bu konudaki [30 yaşındaki kadın ya da modern kadının karmaşık yaşamı](#) videosunu tavsiye ederim.

gençlik döneminde sevgililerinizi çok iyi değerlendirin. 2 tane çok güzel, yetenekli ve iyi huylu arkadaşım vardı. ikisinin de çok iyi, yakışıklı erkek arkadaşları oldu. saçma sapan sebepler ile ilişkileri bitti. ikisi de 35 yaşına geldi şimdi biri kelli göbekli bir adam ile, diğeri de eski erkek arkadaşlarına göre baya ezik duran bir erkek ile nişanlı.

Burada tipik bir [alfa siker beta öder](#) durumu da olabilir, ama kadınların feminist yalanların balonu ile daha çok vaktim var diye düşünerek, yüksek [CPD](#)'nin de etkisi ile, gençken eldekinin kıymetini bilmeme durumu da çok yaygındır. Yazarın bu kadınları konu etmesinden, edilgen bir şekilde terk edilmediklerini varsayıyorum tabii.

Erkekler de aynı şekilde kıymet bilmez davranmıyor mu? Davranıyor ama erkeklerin gerçekten zamanı var.

Bu arada ablanın hikayesinde “kelli göbekli” ve “ezik” diye tanımlayıp geçtiği [bekleyen betalara](#) da dikkat çekeyim. Ablanın arkadaşları da bu sperm donörü (yine de bir babalık testi tavsiye edilebilir) beta sağlayıcılar hakkında için için daha değişik hissetmiyorlardır. Çocuk yapmanın aciliyeti geçsin bir, bu ablalar bu abilere hayat cehennem edecekler. Bu adamlar olmayın diye düzinelerce yazı yazdık. Kızınızı kaldırıp kendinizi geliştirmezseniz olacağınız tip bu. [Yalnız kalın](#) daha iyi. [MGTOW](#) olun daha iyi.

karşınıza çıkan herkesin ufak tefek kusurları olacaktır ama inanın yaşınız ilerledikçe aşık olmanız iyice zorlaşacak.

Yaş ilerledikçe tabii ki aşk gibi masallara inanma kabiliyeti azalır ama burda asıl mekanizma “aşık olunmanın iyice zorlaşması”. Kadın CPDsi düşüşte olduğundan. Abla kadın olduğundan bunu açıkça söyleyemez tabii.

ve maalesef türk erkeklerinin kadınlar konusunda yaş takıntısı var.35 yaşındaki erkek de 25-28 yaşlarında bir kadın arıyor. siz 35 iken size 40-45 yaş grubu erkekler kalacak.

Kıvrır hamster kıvrır. Biyolojinin zorunluluğunu sanki erkeklerin takıntısı imiş gibi yaz. 35 yaşında bir erkek tabii ki [daha genç bir kadın isteyecek](#). Hem doğurganlığı yüksek hem de hemen şimdi çocuk yapma stresi yok. Bir kadının balayından hemen IKEA bebek odası reyonuna atlama aciliyetini niye paylaşsın. Erkeklerin kadınlara böyle bir borcu yok. Ve neden başından kendini sıfır ya da en fazla bir çocuğa mahkum etsin? 40 – 45 yaş bandı bile muhtemelen 28 – 32 yaşlara bakıyordur. Abla iyimser yazmış.

her ne kadar çoğu kişi 30'dan önce evlenmeyin dese bile şunu kabul etmeliyiz ki seks erkekler için oldukça ulaşılabilir oldu.

Kadınlar için oldukça zararlı bir yalan bu. 30undan önce evlenen kadını ayıplama noktasına gidiyor. [Kadınlar için ideal evlilik yaşı 27](#)dir.

Evet seksin pazar değeri çok düştü. Bu bireysel olarak bazı erkekler için iyi ama kadınlar için iyi değil. Fakat burada da erkekleri değil bir zahmet feminist teyzelerinin sonuçlarını pek düşünmeden açtıkları pandora kutusunu, [cinsel devrimi suçlayın](#).

erkeklerin şu an tek evlenme motivasyonu çocuk sahibi olmak. çocuk sahibi olmak istemeyen evliliği aklından bile geçirmiyor zaten.

Doğru. Eğer erkeklerin çoğu böyle düşünüyorsa durum sandığımız kadar vahim değil. Yani [yaşlı yalnız adam miti](#) o kadar güçlü değil belki.

çocuk düşünenler ise 30 yaş üstü kadınları riskli görüyor. istisnalar olsa da genel maalesef böyle düşünüyor.

Doğanın kanunu bu. Biyoloji 101. Ama abla bunu erkeklerin düşünce yapısına yerleşik bir sosyal yapı gibi anlatıyor. “Erkekler riskli görüyor” diyor. Erkekler riskli görmüyor, olay gerçekten riskli. Erkekler bu gerçeği görüyor, “maalesef” kadınların hayal dünyasını paylaşmıyor ya da kendisinin istemediği sürece paylaşmayacağı riski sırf sizin çıkarınıza diye üstüne almak istemiyorlar. İyi de ediyorlar.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 18, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) 24
Commentson Otuzluk bir abladan genç kızlara öğütler

Asyalı kızlar – Kısım 2

Daha önceki [Asyalı Kızlar – Kısım 1](#) yazımızda belirtmiştik, Asyalı kızların karakter özelliklerini yazarak devam edeceğiz. Ama önceden şu uyarıyı verelim : iki birey arasındaki fark veya benzerlik her zaman iki grubun arasındaki fark ve benzerlikten daha farklı olabilir. Yani bizim yazacaklarımız genel ortalamalar, işler tek tek kızlar için daha farklı olabilir.

Asyalı kadınların en önemli özelliği, Türk ve Avrupalı kadınlara göre daha feminen olmaları. Tavırları, konuşmaları, sevimlileri daha kadınsı. Erkeğin daha [dominant](#) olmasına hem daha yatkınlar hem de istekli. Uzakdoğu’da çalışan Batı Avrupalı erkeklerin hatta biz Türklerin bile Asyalı kızları orada çalışan Avrupalı kızlara tercih etme sebebimiz budur. Tabii Batılı kızlara sorsan “Asyalı kızlar daha kolay” diye kendilerini kandırırlar ama tabii ki durum tam

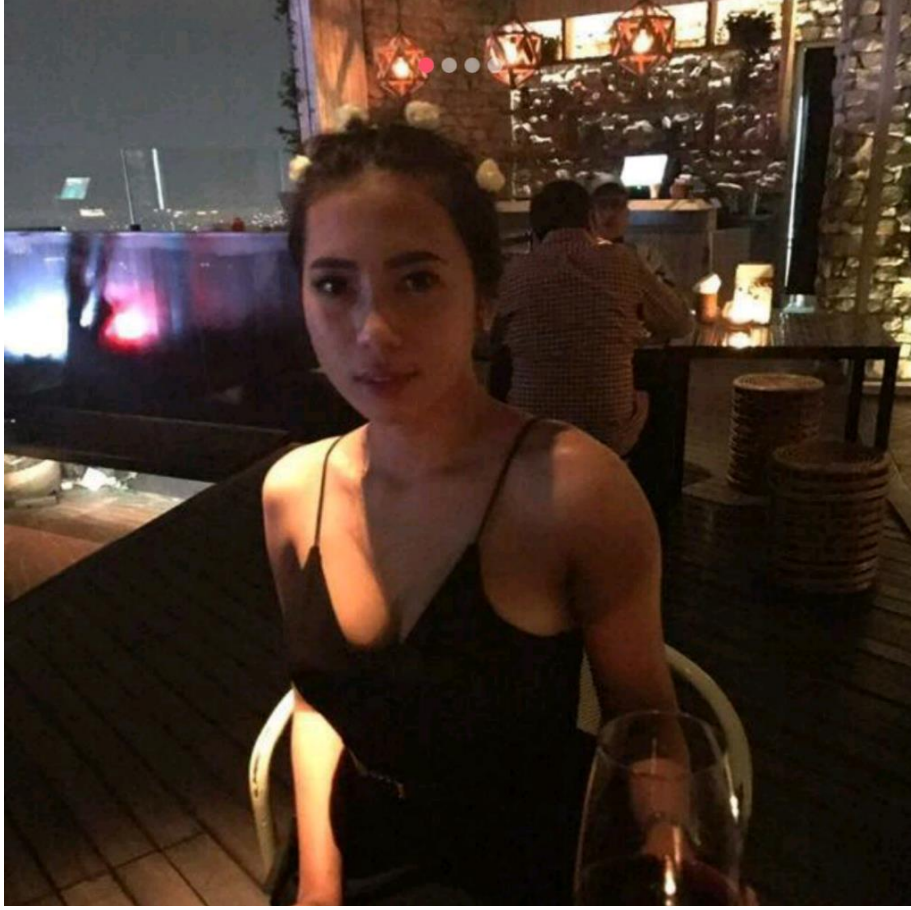
olarak bu değil. Bir süre Asyalı kızlarla haşırneşir olunca Avrupalı kadınlar, genelde tavırları nedeniyle, kadınmış gibi gelmiyor. Geçenlerde birine bunu anlatmaya çalıştım kibarca : bir kadın nasıl efemine erkeği itici buluyorsa (o erkek ne kadar kaslı ve yakışıklı olursa olsun), bir erkek de maskülin kadınları itici buluyor, istediği kadar güzel olsun. Batılı kadınlar maskülin olmasalar bile erkek gibi yaşamaya kalkınca (partilerde iç/sıç, önüne gelenle yat), erkeklere öyle görünüyorlar. Türk kadınları parti kızı ve önüne gelenle yatma konusunda ne mutlu ki Avrupalı kızlarla aynı seviyede değiller ama hal ve tavırlardan feminenin silinmesi olayı memlekette de var maalesef. Asyalı bir kadın ise, alfalığı korursanız, geyşaya dönüşebiliyor. Hele hele ilişkinin başlarında.



Filipinler. Yaş 20.

Asyalı kadınların diğer en önemli özelliği, kendilerine aşırı bakmaları. Asya'daki güzellik kasıntısı aslında birçoğunu rahatsız edecek seviyede ama kadınlar sırf daha güzel görünmek ve yavaş yaşlanmak için (1) direk güneşten sanki vampire gibi kaçıyorlar (daha bebeklikten bir Asyalı kızın annesi güneşli havada şemsiye açar ve kız büyüyünce buna devam eder), (2) şişmanlıktan deli gibi korkarlar, (3) çok azı sigara içer, (4) çok az içki içerler, (5) spor

yapmaya dikkat ederler ve (6) uykuya aşırı önem verirler. Sonuçta da Türkiye’de 40 yaşında sandığım 29 yaşındaki kız kadar, Asya’da 29 yaşında sandığım 40 yaşında kadınla karşılaşsın. Yaşlanmayı bir 10 – 15 sene yavaşlatmak mümkün ve Asyalılar bu konuda uzmanlar.



Endonezya. Yaş 23

Asyalı kadınların karakteristiği değil belki ama Asyalı kızların bize göre bir avantajı ise orada herhangi kötü bir imajımızın olmaması. O nedenle Batı Avrupadaki gibi cinsel oyunlara baştan yenik başlamıyorsun. Hatta daha önceki yazıda bahsettiğim gibi beyaz adam olmanın ekmeği ile oyuna baştan galip başlıyorsun. Ben Amerika deneyimlemedim ama Batı Avrupa ve Asya’da [Oyun](#) oynamış biri olarak diyebilirim ki, fark inanılmaz.

Ama tam da bu statü olayı nedeniyle birçok Avrupalı, Asyalı kızları [hipergamiden](#) muaf sanıyor. Tamam, Asya toplumları tutucu olduğu için hipergami dolu dizgin değil ama bu abiler kendilerini kandırıyorlar. [Mitch’in Mor Hapı](#) yazısındaki abinin [Doğu Avrupalı kadınlarla](#) ilgili yanılması gibi. Yani hatun o İngiliz pasaportu için sadık bir melek olduğunda, orada olayın hipergaminin kendi olduğunun farkında değil. Biz Türklerin pasaportu böyle revaçta olmadığı için, bizim bu tür dertlerimiz yok □



Singapur (Çinli). Yaş

24.

Ve gelelim aklınızdan geçen kırmızı noktalı, klasik karakteristiklere. Evet, Asyalı kadınlar darlar. Bunun sebebi bence Asyalı erkeklerin penis boyutları. Siz eğer ortanın bir tık üstü bir alete sahipseniz, Asya’da “çok büyük” muamelesi göreceksiniz ki, hoş da gitmeyen birşey değil.

Kızların boy ortalaması kısa. Eğer kısa boylu bir erkekseniz, Asya’da öyle hissetmeyeceksiniz. Kısa boylu bir Asyalı kızın, aynı boyda bir Türk kızı gibi 1.80 aramasını da pek görmeyeceksiniz.

Evet, Japonlar ve Çinlilerin önemli bir kısmı seks yaparken eskiden izediğiniz [porno](#) filmlerde (bu siteyi okuyup da hala [porno izlemiyorsunuz](#) değil mi) gibi miyavlayarak inliyor.

Ve evet, geleneksel toplumda etek traşını sadece fahişeler yapar hurafesi olduğundan, hala çalı gibi etek traşı ile karşılaşmak mümkün.

Bir akşam sizin için, ama sırf sizin için, vaktim olursa [Bangkok’un Red Light Districtlerinden](#) birinde go-go bara gidip, bu konudaki bilgilerimi tazeleyerek size bir de o konuda yazı yazacağım. Hatun almam ama. [Tinder](#) çıktığından beridir o işe bulaşmıyorum zira gerek yok. Bu akşam, 200 metre ötedeki otelde kalan ve tatil için Bangkokta olan 29 yaşında bir Filipinli ile buluşacağım, bakalım ne çıkacak. [Tinder](#)’ın Bangkok’ta nasıl çalıştığı ile ilgili bir video vardı Ekşide. Olay öyle ama o eleman çok sallapati sallıyordu, öyle en az bir düzine de aman diyeyim kadın görünümlü “memeli erkek” ile eşleşirsin burda □

Author Mahmut Abi Posted on November 17, 2017 Categories Erkek Adam Tags Asya, Asyalı Kızlar, Bangkok, Çin, Endonezya, Filipinler, Japonya, Malezya, Tayland 17
Commentson Asyalı kızlar – Kısım 2

Asyalı kızlar – Kısım 1

Gençliğimin baharında, iş için Uzak Doğu'da (Bangkok ağırlıklı) yaşamam gereken birkaç yılım olmuştu. İlk geldiğimde sadece 1 sene kalacağımı sandığımdan buraların sonuna kadar tadına varma aşkı ile çok hedonist bir ilk 6 ay geçirmiştım ve tüm maaşımı kadınlara ve gezip tozmaya gömmüştüm (iyi de etmişim amk). Uzun zamandan sonra yeniden Bangkok'ta olduğum için, Asyalı kadınlarla ilgili yazı yazmanın zamanı geldi.

Bizim memlekette güzellik kavramı genelde Avrupalı (Doğu Avrupalı) kadın standardını merkez aldığından, Asyalı kadınlar, güzel kadın deyince ilk akla gelenler değil. Yani Türkiye'de kaç kişi imkanın olsa Ukrayna'ya yerleşsem bir iki yıl değil de imkanım olsa Güney Kore'ye yerleşsem bir iki yıl der ki. Oysa, Uzak Doğu'da yaşamak, kadın konusunda da oldukça avantajlı birşey.

Uzakdoğu'daki kadınların en önemli farkı, kendilerine inanılmaz bakmaları. [Ed](#) ne der buna bilmem ama Avrupalı kadınlar (Doğu Avrupalılar da dahil) içki, sigara, gece hayatı, beslenme, uykusuzluk ve güneş faktörü ile 32 yaşını geçtiğinde hemen hemen tüm 20'li yaş güzelliğini kaybediyorlar. İstisnalar var ama genelde durum bu. Asyalı kadınlar ise içkiden, sigaradan, aşırı yemekten, gece hayatından ve özellikle de güneşten uzak durduklarından, güzelliklerini 40larına kadar muhafaza ediyorlar. Asya işimden sonra bir süre Belçika'da yaşamıştım ve Belçika'da kadınlar 29 yaşından 40 yaşına atlıyorlar gibi gelmişti bana. Zira 30 yaşında ortalama bir Belçikalı kadın, en fazla 40 yaşında bir Asyalı kadın kadar genç görünür. Aşağıdaki karikatür meşhurdur ve inanılmaz ama birçok Asyalı kadın için süreç böyledir.

Asyalı Kadınların Yaşlanma Süreci

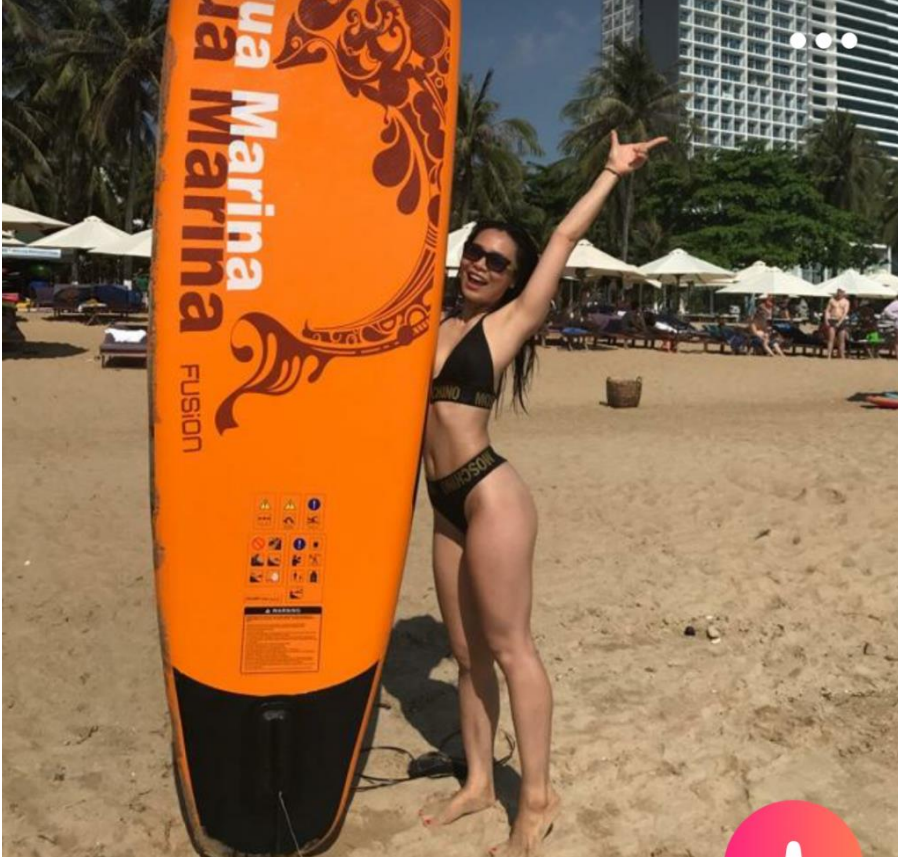


Asyalı genç kadınların yüzde 90'ı (hatta belki daha fazlası), ya neredeyse sadece Asyalı erkekleri çekici buluyorlar ya da yabancı erkeklerin kafalarını çelmesi kolay değil. Bir de utangaçlar zaten. Ama işte geldik o yüzde 10luk kesime. O kesim Asyayı bir erkek için cennet haline getiriyor. Bu kadınların gözünde, sırf beyaz adam statü demek. İkincisi, yabancı olarak zaten cebimizde daha fazla para var, yani daha fazla imkan demek. Fakat maalesef bu kızlara yetecek kadar beyaz adam yok Asya'da. Bu nedenle eğer ciddi bir probleminiz yoksa, Uzak Doğu oldukça rahat bir cinsel hayatın kapılarını açıyor. Asya'da, Türkiye'deki Batı Avrupalıların yaşadığı renkli cinsel hayatı yaşamamız mümkün (biraz yakışıklı bir Batı Avrupalı erkeğin Türkiye'deki kızlardan gördüğü ilgiyi ve devşirdiği seks az çok gözlemlemiş iseniz ne dediğimi anlarsınız).

Uzak Doğu'da, Avrupa'daki Türk imajı yok, bu da lehimize işliyor. Beyaz adamsınız, o kadar. Suriye savaşıdan önce kimse Türkiye'nin Ortadoğu'da olduğunu bile bilmezdi, futbolu Avrupa Kupalarında oynadığımız için Türkiye'yi Avrupa'da sanarlardı. Suriye ile sınırimız olduğunu öğrenince şaşırın çok Asyalı arkadaşım oldu.

Bir de sadece beyaz adamlarla beraber olan bir azınlık var ki, onlar zaten hayatı daha güzel yapıyorlar. Bu kızlar genelde akıllarından geçmez iken bir beyaz erkek ile çıkmış ve bir daha geriye dönmeyen kızlar. Bu kızların beyaz erkeklerden vazgeçmemesinin bir sürü nedeni var ama şu meşhur penis boyu da önemli bir faktör.

Neyse, Uzak Doğu'daki ilk 3 ayımda, bu dinamiği çözmüştüm (gerçi bu dinamik bir grup yabancı erkeğin teorisi ama bence gayet pratik bir teori :)). Bir grup kadın arasından bu azınlığı belirle ve git konuş. Bu çok zor değil. Diğerleri yüzüne bakmazken utangaç utangaç sana bakan hatunlar oluyor bunlar. Gidip konuşmanın önündeki en tek engel dil. Özellikle Vietnam bu konuda çok acı çekilebilecek ülke. Uzakdoğu'nun en güzel kadınları burada ve özellikle Saigon'da (Ho Chi Minh City'nin merkezi) day game oldukça kolay olabilirdi, kızlar İngilizce bilseler. Bütün çabaya rağmen konuşamama acı veriyor, özellikle de gerçek bir HB8 ve ilgisi yüksek bir Asyalı ile sırf bu yüzden bir yere gidememek (Vietnam'da bir Vietnamlı kadının, otelde yabancı bir erkekle kalması yasak, o nedenle kadınları otele gitmeye ikna etmek bir dert).



Vietnam. Yaş 27.

Tayland bu konuda en çivisi çıkık yer. Paralı seksten (seks turizminden) bahsetmiyorum. O zaten kendi başına bir fenomen ama benim bahsettiğim standart yazarak tavladığınız hatunlar. En güzel kadınlar burada değil belki ama herşeyin rahat olduğu bir yer (otele gitmek falan) ve kızlar diğer Asya ülkelerine göre çok daha rahatlar. Seks turizmi için orda olan adamlar yüzünden bazı bölgelerde kadınlar oldukça defansta olabilir ama genel olarak yukarıda belirttiğim azınlığa oynarsanız, işiniz çok zor değil. Bangkok'ta özellikle klüpler çok güzel ve çok renkli bir gece hayatı var. Tek sorun kısa süreli sponsor arayan “kızlar”, her ne kadar bunlar kendilerini fahişe saymasalar da fahişeler ve paraya değil size verecek hatunlardan ayırması zor bunları.



Çinli – Taylandlı

melezi. Yaş 19.

Seks konusunda aşabilinecek bir başka ülke de Filipinler. Benim Filipinli deneyimim, Yılmaz Bektaş'ın Filipinlerin Dünya Güzeli Ruffa Gutierrez ile evli olduğu (acayip görkemli bir düğünle evlenmiş) ve yerel medyada çokça yer aldığı dönemin hemen ardına denk geldi. Bu abinin yarattığı Türk imajının çok ekmeğini yedim (abi sonrasında da Porto Riko'lu 2006 Kainat Güzeli Zuleyka Rivera Mendoza ile çıkıyordu ama ondan sonra ne yaptı etti bilmem). Filipinli bir kıza gidip konuşmanın başında bir yerde Türk olduğunu belirtmek yetiyordu zira hemen ardından gelen "Aaa, Yılmaz Bektaş'ı tanıyor musun?" sorusu ile muhabbete giriyordun. Yılmaz Bektaş'ı ilkin tanı mıyordum (sanırım Türkiye'de yaşamıyor) ama abi sayesinde Güneydoğu Asya'nın hemen her başkentinde bir Filipinli ile yattım (konuşacak konu olduğu için seçici olarak mümkünse onlara yazdığım dan). Ama bu faktör bile olmazsa, Manila her ne kadar bir gezip görme özelliği olmasa da, renkli bir yatak hayatı sunuyor.



Filipinli. Yaş 27.

Sona ise Jakarta'yı sakladım. Ekşide biri kızlar bıyıklı falan yazmış. Kızlara nerde yazmış bilmem ama kızlar bıyıklı falan değil. Yani vardır öyleleri ama ben Ekşi yazarı ile aynı mekanlarda avlanmamışım demek. Jakarta da, Türkiye gibi. Güzel de var, çirkin de.

Neyse, Jakarta'da kadınlar görece rahat, Türk erkeğine daha sıcak. Şehir alışması zor bir yer ve ben de 5 – 6 günden fazla kalmadım hiç ama burada sadece sokakta sana el sallayan ve gülen (evet el sallayan ve gülen, gülümseyen değil) kızlardan güzellerine yanaşsanız yeter. Burada yerleşik Batılı erkeklerin yaşadığı hayatı ise hala kırk yılda bir yolum düştüğünde, “ha siktir bu ne lan” diye şaşırarak gözlemliyorum.



Hong Kong (Çinli).

Yaş 20

[Asyalı kızlar – Kısım 2](#)’de, Asyalı kadınların karakter özelliklerinden bahsedeceğim. Vakit bulursam bir de artık pek bulaşmadığım Tayland bar kızları ile ilgili yazarım. Kıssadan hisse ise arkadaşlar şu : İNGİLİZCE ÖĞRENİN.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 17, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Asyalı Kızlar](#), [Bangkok](#), [Endonezya](#), [Filipinler](#), [Jakarta](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Tayland](#), [Vietnam](#) 15 Commentson [Asyalı kızlar – Kısım 1](#)

Kim bu Natasha?

Dünyanın en soğuk ülkelerinden birinde yaşamayı katlanılabılır kılabilcek kadar güzeller. Size yazarken karşımda duran güzel hostes kız ona attığım yavşak bakışlarıma gülümsememek için kendine hakim olmaya çalışarak güvenlik talimatlarını gösteren mini tiyatro gösterisine devam ediyor.

Türkiye’de 18 yaşına kadar yaşadım son 12 yıldır ise büyük bölümü Moskova’da olmak üzere eski Sovyet ülkelerinde yaşıyorum. İşim gereği bu ülkelerde nüfusu 50,000 üzerinde olan bütün şehirleri gezdim.

Türkiye’de yaşadığım dönemde ülke ortalamasına kıyasla çok hareketli bir cinsel hayatım vardı. Ama çok ciddi maddi ve manevi [yatırım](#) yaptım. Bu durum bana Rusya’ya geldiğim ilk dönemlerde çok faydalı oldu. [Bolluk psikolojisi](#) her zaman üzerimde gezmiştir. [Redpill](#) ile tanışmadan önce bu halim çok eleştiriliyordu (Özellikle kızlar tarafından) ve bende yanlış birşey mi yapıyorum diye hep şüphedeydim. Ama şimdi dikkat ediyorum da o eleştiren hatunların hepsiyle de istisnasız yatmışız.

Size biraz Slav hatunlardan (Türkiyedeki tabiriyle Natashalardan) bahsedeyim.

O kadınların [CPD](#)si tablosunda 9luk 10luk hatunlar vardı ya. Hani sadece dergi kapaklarında ve televizyonda göreceğimiz hatunlar. Onlar burada sokaklarda fink atıyorlar.

Özellikle büyük şehirlerde [hipergami](#) had safhada. Ve öyle Türkiye’deki hatunların kısıtlı cinsel imkanlar dahilinde veren kadın çemberinin darlığını kullanarak 150 kilo 150cm boyla attıkları triplere benzemiyor. Çünkü Slav kadınlarının hipergamisi şöyle çalışıyor. “Gittiğim her yerde en güzel ben olmalıyım. Bütün erkekler hatta kadınlar beni arzulamalı”. Bunu başarmak için hatunların %50-60’ı haftada en az 3 gün spor yapıyor. Kalan %40’ın 20si ise en azından diyetine dikkat ediyor. Kazandıkları paranın büyük bölümünü kişisel bakıma ve kıyafetlere harcıyorlar.



Rus erkeklerinin büyük çoğunluğu çok romantikler. O filmlerde gördüğünüz iri yarı gulyabani gibi adamlar, ellerinde buketlerle koşturup hatunları mutlu etmek için kıvranıyorlar. Kazandıkları parayı hatunları gece klüplerine, restoranlara ve hatta yurtdışı tatillerine götürmeye harcıyorlar. Haliyle de bu hizmeti alan hatunun hipergamisi maddi yönden tavan yapıyor. Ve çok nadir iyi giyinen bir erkek görürsünüz.



Slav kadınlarının Türklerden en büyük farkları her konuda özgür yetiştirilmeleri. İlk cinsel tecrübelerini 12-13 yaşlarında yaşıyorlar.

Şimdi gelelim asıl meseleye. Bu hipergamisi yüksek hatunlarla nasıl basa çıkıyoruz. Alfa psikolojisi, bolluk hissi, ve en önemlisi özgüven. Ortalama bir kızla çıkmak istiyorsan elbet yatacak birini bulursun. kuzenim Jordaketos'un da dediği gibi "Eğer kimi sıklamak istediğini bilmiyorsan, kiminle yattığının hiç önemi yok.(not: Alice In Wonderland'dan alıntı yapılmıştır).

Burada Redpill öğretilerinde kadınların hipergamisiyle ilgili öğrendiğiniz herşeye canlı şahit oluyorsunuz. Ayrıca değinmeden geçemeyeceğim. Burada fahişelik artık farklı şekillerde isimlendiriliyor ve 2 varyasyon var;

1) Maddi destek karşılığı seks (bu versiyonda kız seninle yatmayı istediğini ama bir teklif vermen gerektiğini söylüyor. Ve bunun adı fahişelik değil onlara göre. Kızın fahişe olduğunu düşündüğünü farketirsen seni itin götüne sokuyorlar..)

2) Sponsorluk. (Bu versiyonu daha çok 9-10luk kızlar kullanıyorlar. Kendilerine bir veya birden fazla partner bulup, onlarla alışveriş, tatil, hediyeler, ev kirası vs. Karşılığında birlikte oluyorlar. ama aynı hatunlar iyi bir alfaya denk geldiklerinde köpek oluyorlar. Bunların Arap ülkelerine giden versiyonlarıyla ilgili zaten bir [yazı mevcuttu sitemizde](#)).

Yapılan bir araştırmaya göre her 10 kadından 7 si en az bir kere para karşılığı seks yapmış. Ayrıca aynı araştırma her 10 kadından 4'ünün en az 1 kere grup seksi denediğini yazıyor. Yatakta iyi olmak burada çok önemli. Eğer iyi değilsen zaten alternatif çok).

Burada hatunların en sevdiğim özellikleri bazı istisnalar dışında tanışma, çıkma hatta yatma tekliflerinizi eğer hoşlanmadıysa nazikçe kalbini kırmadan geri cevirmeleri. Türkiye’de kızlara direkt sokakta yaklaşıp konuştuğunda kafaya çanta vs üstüne sapık yaftası yemek muhtemel. Çok kitap okuyorlar ve çoğu üniversite mezunu. Muhabbetleri hoş. Bizim kızlar gibi abuk sabuk aksanlar yapıp “aasskiiimm” diye konuşmuyorlar.

Tabii Türkiye’deki hatunlarda suçlamıyorum, zira yetiştikleri kültür ve içinde yaşadıkları tabular onları bu hale eviriyor.

BİR DE BAŞLIKTA DEDİĞİM GİBİ. NATASHA BİR İSİMDİR. FAHİŞE DEMEK DEĞİL.

Eğer bir Rus veya Ukraynalı kız ile iletişimimiz olursa bunu bilmenizde fayda var. Çünkü Türkiyede NATASHA diye çağırmaktan hic hoşlanmıyorlar.

Bu arada sloganimizi buldum.
” Redpill Kanatlandırır”

Konuk Yazar : **Ed**

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [November 16, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Ed](#), [Konuk Yazar](#), [Rusya](#), [Slav Kadınlar](#), [Yabancı Kadınlar](#) 13 Comments on [Kim bu Natasha?](#)

Kırmızı hapın acı tadı

Yetenekli bir oyuncunun, yeni öğrendiği kırmızı hap süper güçlerini insanlığın faydası için değil de sadistik ve çıkarıcı bir şekilde kötülük için kullanması temalı Dark Triad ve Oyunun Karanlık Yüzü şeklinde bir tartışma dönüp duruyor. Oyunun farkında olan kadınlar – Oyunun yalan olduğunu iddia etmeye artık bahaneleri kalmayan kadınlar – sanki bu kendilerine borçlarıymış gibi, erkeklerin oyunu kadınların yararına kullanması gerektiğini hissediyorlar. Son çare olsa da kadınlar hala feminen toplumun kültürel araçlarına başvuruyorlar. “Tamam,

anladık, Oyun gerçekten kadınların istediği şey, [hipergami](#) kadın milletinin kanunu. Ama şimdi oyunu toplumun yararına kullanmak senin görevin. Bunu da yeni betaları fem-merkezli tek-eşlilikte tutmaya çalışarak yapacaksın. Seni yıllardır pençesinde tutan büyük ilüzyonu itiraf ettiğimiz için bize borçlusun.”

Oyunun farkında olan kadınlar ve onlara sempati duyan erkekler oyunun bazı yanlarını iyi (kadın dostu, feminen tek-eşlilik yandaşı) ve bazı taraflarını kötü (hilekar, çok eşli, erkek – merkezli) olarak ayırmamız gerektiğini dayatır. Erkeklerin kendi cinsel stratejilerine ulaşmak için bir araca sahip olması büyük bir tehlikedir, o nedenle oyun, kadın merkezli sosyal normlara uyup uymamasına göre iyi ve kötü diye ikiye ayrılmalıdır.

Kadınların bu konuda daha rahat olduğunu söylemek mümkün. Oyun artık inkar edilemez bir gerçek olarak ortaya çıktıkça, doğal olarak sonraki aşama onun kabul edilebilir yanlarını tanımlamaktır. Hipergami çirkin bir gerçek iken ve “kadınlar böyle işte azizim” ve onların evriminin talihsiz bir sonucu iken, oyunun sert yanları (ki hipergamiye karşı en iyi silahlardır), “karanlık sanatlar” olarak tanımlanır

Dark Arts (Karanlık Sanatlar) Miti

Genel tanımına göre [Dark Triad](#), hepsi insan ilişkilerinde itici görülen narsisizm, Makyavelizm ve psikopati karakter özellikleri üçlüsüne verilen isim. Bağlama göre bu, sosyopat kişiliğin uygun bir değerlendirmesi olabilir ama Oyunun doğru bir tanımı olduğu kesinlikle söylenemez. Oyunun daha geniş kitlelerce kabul edilmeye başlandığını sindirmeyi başaran Feminen Buyruk, ortalama erkeğin (beta erkeğin) son bir çabayla aklını çelerek Matrix’ten çıkışını engelliyor ve bunu da neyin sosyal, neyin anti-sosyal olduğunun tanımını tekeline alarak gerçekleştiriyor.

Oyunun farkında olan kadınlar bu şekilde oyunu kendilerine ve kendi koşullanmalarına (hangi yaşta olduklarına göre değişen) uygun bir kalıba koymaya çalışacaklardır. Bu kadınların öncelikleri ve istekleri farklı farklı olduğundan, kabul edilebilir oyun üzerine ciddi bir tartışma ortaya çıkar.

Feminize olmuş erkek için bu, kafa karıştırıcı bir tartışmadır. Zaten kadınların kötü çocukları sevdikleri gerçeğini kabul etmek zor değilmiş gibi (hayatlarının yarısı boyunca bunun tam tersi kendilerine pompalandığı halde), “kaliteli” olarak gördükleri, oyunu kabul eden kadınların kabul edilebilir, sevinebilir “kötü çocuk” ile şeytani, hileli, “karanlık sanat icraacısı” “kötü çocuk” ayırımına maruz kalırlar. Yeni fişten çekilmiş erkekler için feminen toplumun bu son ahlak dayatması, başedilmesi güç birşeydir.



Hipergaminin ve Oyunun geniş bir şekilde kavranması, aydınlanmış bir bekar erkek için faydalı olsa da, Oyunu kabul eden ama hala Beta fişine takılı olan erkek, oyunu hala feminen buyruğu tatmin etmek için bir araç olarak görecektir – uzun dönemli tek-eşlilik. Bu anlatıdan her türlü sapma, Oyunu kendi kazancı ve kişisel tatmini için kullanan her erkek, kendi cinsel stratejisini öncelikli olarak gören her adam, (feminize olmuş) topluma karşı suçlu gösterilecektir. Toplumun İyi dediği şeyler feminen buyruk tarafından tanımlandığından, buna karşı herşey, doğal olarak kötü, anti-sosyal ve insanları manipüle etmeye çalışan sosyopati olarak görülecektir

Kırmızı hapın acı tadı

Gerçek sizi özgür kılacaktır ama farkında olmak gerçeğin sizin canınızı daha az yakmasına neden olmayacaktır ya da gerçeği daha sevimli hale getirmeyecektir. Ve tabii ki gerçeğin farkında olmak sizi gerçeğin gerektirdiği sorumluluklardan azad etmeyecektir. Fişten çekilme esnasında erkeklerin en çok zorlandıkları şeylerden biri, **Oyunun** onları görmeye zorladığı acı gerçekleri kabul etmektir. Bu acı gerçeklerin içinde, yıllardır inanmaya koşullandığı şeylerin konforlu idealler olduğunu ve “sevgi dolu beklentilerin” aslında erkeği sakat bırakan engeller olduğu da vardır. Bunlara isterseniz yalan deyin, ama fişinden çekildiğiniz ve aslında bir sistem olan şeyi böyle kategorize etmekte bir miktar umutsuz nihilizm vardır. Siz aslında umutsuz vaka olduğunuzdan değil, sadece, fişten çekildiğiniz anda içine girdiğiniz yeni sistemde umut yaratacak içgörüye sahip olmadığınız için – her ne kadar bu yeni sistemde kontrol daha çok sizin olsa da.

“Dark Arts” (Karanlık Sanatlar) diye birşey yok, oyunu böyle tanımlamak sadece Feminen Buyruğun sizi Matrix’e yeniden çekebilmek için yaptığı son bir umutsuz çaba. Oysa sadece Oyun var ve sizin onu kabul etme dereceniz ve onu kendi tanımınıza göre kullanabilme rahatlığınız. Eğer tanımladığınız bağlam karşılıklı fayda sağlayabileceğiniz, tek-eşli ve uzun süreli ilişki ise bilmeniz gereken bu bağlamda temelin ve başarı ya da başarısızlığın kökünün Oyun olduğu. Eğer bağlamanız tabak çevirmek ise, kadınları başka erkeklerden koparmaksa, kendi tatmininizi ön plana alan bir aşk yaşamı ise, burda da başarı ve başarısızlık sizin Oyunun temellerine ne kadar hakim olduğunuz ile bağlantılı.

Nasıl **Alfa doğası gereği soylu ya da aşağılık değil ise**, Oyun’da doğası gereği iyi ya da kötü değil – şeytan ayrıntılarda ve oyunu kimin hangi bağlamda kullandığında. Robert Greene Gücün 48 Kanunu’nun girişinde, güç ile ilgili aynı şeyden bahseder. Güç iyi ya da kötü değildir, sadece güçtür. Onu nasıl kullandığınız, kullanım kapasiteniz, gücün prensiplerini geçersiz kılmaz. Aynı şekilde gücün prensiplerini kabul edememeniz ya da bunlardan rahatsız olmanız, bu gücün sizin üstünüzde kullanılması durumunda doğacak sonuçlardan sizi korumaz.

Gücün yazılı olmayan 49. Kanunu ise gücün yararını inkar etmek ve gücün kullanılmasını sosyal ve ahlaki olarak kötülemektir. Oyunun yayılmasına karşı Feminen Buyruğun tepkisi

bu olmuştur; fem-merkezli toplumun erkeğin en derinlerine yerleşirdiği ahlaki, etik, onurlu, erdemli idealleri okşayan bir söylem tutmak ve erkeğin oyunu kullanmasını şeytani birşeymiş gibi göstermek

Çeviri : [The Bitter Taste of Red Pill](#)

Algılanan statü ve cinsel pazar değeri

Statünün, paranın ve karizmanın nasıl algılandığının, erkeğin cinsel pazar değeri üzerindeki etkisini gösteren bir deney var aşağıda. 37 yaşındaki Peter’ın önce doğal hali kadınlara gösteriliyor ve sonra da bir stilist tarafından daha nüfuslu biri gibi giyindiği zamanki hali.

Türkçe altyazılı.

Burdan hemen klasik “kadınlar paraya gelir abi” çıkarımı yapacaklara (ki belgeselde de bu ima var), sayılara dikkat etmelerini öneririm. Adamın ilk halinden, ikinci haline geçişinde kadınların tahmin ettiği gelir seviyesi artışı sadece yüzde 25. Ama adamın ortalama çekiciliğindeki artış yüzde 70!

Kadınlar paraya gelir sığılığı ile ilgili Skeptico Parayla [her kadının elde edilebilmesi](#) adlı güzel bir yazı yazmış. Hala okumadıysanız (neden?) gidin okuyun. Kadınları etkilemek için elbet bir asgari gelirinin olması lazım ama benim kişisel görüşüm Peter’ın giyimi, daha bakımlı ve karizma olmasının kadınların gözünde Peter’ı çekici bulmalarına etkisi ([cinsel pazar değerindeki](#) artış) paradan ziyade (sadece yüzde 25 artıyor), statü. Bence zıplayan çekiciliğin sebebi bu.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 14, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Beta Erkeği](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Para](#), [Video](#) 22 Comments on [Algılanan statü ve cinsel pazar değeri](#)

Saha Raporu – 50 öpücük bir la pompa

Hatunla internette tanıştık. Kısa bir yazışmadan sonra bir yerlerde ikimiz de müsait olunca buluşmak üzere anlaştık. Normalde 30 yaş üstü hatunlarla pek takılmam ama bana spor olarak direk dansı tercih ettiğini söyleyince ilgimi çekti ve numaralarımızı aldık.

Aradan 20-25 gün geçmişti ve bir anda aklıma geldi ve yazdım. Hatun yakında olduğunu ve kısa da olsa görüşebileceğimizi söyledi. 15 dakika sonra anlaştığımız yere geldim. Karşımda

dudakları hafif silikonlu, sarışın bir bomba vardı. Hiç istifimi bozmadan selamlaştık ve içeri geçtik.

Hemen [alfa erkek pozunu](#) alıp hatunun yanına oturdum. Birkaç dakikaya kalmaz ellerim omuzlarında idi. Güzelliğini çok övüyordu, belli ki [uyduları](#) çok iltifat ediyordu. Ben ise hergün gördüğüm birşey bu havasında takılmaya devam ettim. Çok güzel yemek yaptığımı ve onun içinde özel birşeyler hazırlayabileceğimi söyledim. Eğer beğenirse karşılığında özel bir dans istediğimi söyledim. Evine bırakırken dudaklarının tadına baktım.

Anlaştığımız gün öncesi bana beni hiç tanımadığını ve bende kalamayacağını söyledi. Ama ikna ettim bu akşam görüşelim dedi. Ben de bu akşam başka planlarım var deyip reddettim. Gece bana gece klubünde olduğunu ve istersem gelip biraz takıldıktan sonra bana gidebileceğimizi söyledi bende bunda bir “[beta oder](#)” durumu gördüğüm için whatsapp mesajını okuyup cevap vermedim. Ertesi gün görüşmemize 2 saat kala türlü bahaneler uydurup bana gelmeyi reddetti. Ben de ona açıkça “yeterince kadını var, senin olgun bir kadın olduğunu ve daha derin bir ilişki kurabiliriz diye düşünmüştüm ” dedim. O da hadi sinemaya gidelim dedi. Yine tavrımı koydum, “senin istediğin seyleri yapmak zorunda değilim. Eğer gerçek bir erkekle olmak istiyorsan kuralları ben koyarım” dedim. Hatun mesajlarımı çok uzun aralıklarla okuyor ve okuduktan sonrada biraz daha bekleyip cevap veriyordu. Son mesajımın üzerinden 1 saat geçmişti artık başka alternatiflerle plan kurmaya başlamışken bana sex shop ürünü omuz askılarını aşağı indirdiği bir hizmetçi kıyafetiyle fotoğraf gönderip ona yakışıp yakışmadığını sordu ve ekledi “çok rahat bir elbise, tenime değmesinden çok haz aldığım bir kumaşı var”. Ben de “eh işte fena değil” diye cevap verdim. Zoruna gitmiş olacak ki üzgün smile lar atmaya başladı ve “demek beğenmedin” dedi. Ben de ” bana tam boy fotoğraf gönder, bu şekilde gözüm yanlış yerlere kayıyor” dedim ve en sevdiğim şeytan smilemi gönderdim. Oda “evet galiba elbiseyi gölgeledim”dedi. Daha sonra telefonda biraz konuştuk. Ben [çerçevemi](#) ona kabul ettirmeye kararlıydım. Bu tür hatunlar için burada Türklerin yarattığı bir deyim var: “yedir-içir dobriy vecer (iyi akşamlar) . Ceza oyununu seçtim. Bana “kızgınlığın geçti mi?” Diye sorunca ben de ” sana ceza kestim, ödersen affederim. Cezan bana 50 öpücük.. ” hoşuna gitti. “Nereyi öpeceğimi kendim mi seçeceğim?” Diye sordu ve ekledi “eğer 50 defa seni farklı yerlerinden öpersem bu gece sinemada bitmez”. Ama şartımı kabul etti.

Arabaya biner binmez dudağına öpücüğü kondurup.”kaldı 49” dedim ve bütün film boyunca saydım. Film çıkışı bana gidiyoruz diye emri-vaki yaptım. Yine biraz mırıldadı ama ben yolu kendi evime doğru cevirdim. Kararlılığımı görünce itirazı kesti. Ve şart saymaya başladı. Ben de sadece bakıp sinsice bir gülüş attım :).

Eve varınca hemen dudaklarına yapıştım ve kucaklayıp yatağa görürdüm. Hatun tam bir [porno](#) yıldızı gibiydi. Dik, sert ve iri göğüsler(silikon sandım ama doğal olduğunu söyledi ve ameliyat izi yoktu) incecik bir bel. Yuvarlak ve sert bir popo. Direk dansı yaptığı için geniş ve güçlü omuzlar ve harita gibi bir sırt. Sert ve uzun bir la pompa sırasında şarıl şarıl orgazm oldu. Pozisyon değiştirmek istediğini söyleyip ayağa kalktı ve ellerini duvara koyup arkasını

döndü. Bende kalkıp poposuna bir şaplak attım ve “şimdilik bu sana yeter. Söz dinlemeyi öğrendiğinde seni ödüllendireceğim” dedim ve banyoya gittim. Şimdi iş seyahatindeyim ve hatun bana evdeki bütün fantazi koleksiyonunu tek tek fotoğraflayıp heyecanla bekliyor.

Yeni [tabagima](#) hoşgeldin diyin □

Konuk Yazar : **Ed**

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [November 14, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Kırmızı Hap](#), [Konuk Yazar](#), [Rusya](#), [Saha Raporu](#) 10 Commentson [Saha Raporu – 50 öpücük bir la pompa](#)

Saha Raporu – Son dakika direncini geri çekilerek aşmak

Mine (gerçek ismi değil) ile [Tinder](#)’da tanıştık. Hatunla eşleştikten sonra iyi bir mesaj oyunu ile hemen buluşmaya kadar verdik. Kız şu “çok konuşuyorum değil mi ... kusura bakma” deyip yine de çok konuşan kızlardan. [Tinder](#) yaşı 32 olmasına rağmen, tipik bir şekilde 4 yaş daha büyüktü. Ama evlenmemiş, çocuk yapmamış ve iyi spor yapmış olduğu için vücudu iyi idi. Bunu sadece fotolarından değil, mesajlaşma sırasında bana gönderdiği güya çıplak fotoğraflardan (yüzü kapanıyordu ve kapanması gereken yerleri de havluyla kapatıyordu) görebiliyordum.

Neyse, kızla buluştuk. Gerçekten de fotoğraflardaki gibi idi. Önce bir restoranda buluşup biftek yedik ve yanında bir şişe şarap içtik. Hatun pahalı bir yeri çok övdü ben de o zaman sen ödersin diye takılayım derken oraya gittik ve restoranı gerçekten de o ödedi. Yemek sırasında, daha önceki mesajlaşmanın samimi ve cinsel tonundan aldığım cesaretle, genelde yatağa giden ilk adımım olan yanağa [öpücük oyununa başladım](#). Restoranda öpmedi ama sonra gidip bir barda iki şişe daha şarap açılmaya başladı (adam başı 1.5 şişe şarap içtik). Önce yanağa öpücüğü aldım ve sonra “en az 10 kere buluşmadan yatağa girmeyeceğiz” uyarısı ile dudağa. Gece saat 12 civarı ise sarhoş kafayla evine yalnız gitme bahanesi ile onu taksiye koyup evine götürdüm. Evde bana ayılma kahvesi yapmaya hazırlanırken arkasından kavrayıp kendime çevirerek kucakladım ve hatunu koltuğa attım.

Tek parça elbisesinin altında tanga giydiğini farkedince sevişme ihtimali yüksek psikolojisi ile benimle buluşmaya geldiğini anladım. Fakat tam o tangayı çıkaracak iken [Son Dakika Direnci](#) geldi. İki ileri bir geri rahatlatmaya çalışıyorum bir yandan da sızmasa bari diye düşünüyorum zira bıraksan duvarlara tırmanacağım. Fakat hatun yaklaşık yarım saat süren tüm ileri ataklarımı sinirlenmeden ve şakacı bir şekilde püskürttü ve o kilodu bana çıkarttırmadı. “6 kere buluşacaktık önce” (ben şaka yollu onu yarıya indiririm diye pazarlık ederken 6’ya anlaşıştık(!)) diyor başka birşey demiyordu. Orda bıraksa sarılıp sızacağım ama gecenin bir vakti super [shit testi](#) salladı : çok sarhoşuz, sen burada koltukta uyu, ben içeri

geçiyorum yatmaya deyiverdi. Hatunu daha zorlamanın verimli olması mümkün görünmüyordu, fakat orada **efendi çocuk** olarak kanepede yatmak da shit testi geçememek demektir.

Eski efendi çocuk benliğim belki sabaha ya da 3 vakte kadar verir diyerek o koltukta sızardı ama shit testi öyle geçemezsin. Tam bu aşamada uslu uslu koltukta yatmak ve gece belki gelir verir diye beklemek bir erkeği **opsiyonsuz** gösterir.

Ayağa kalktım, kapıya yöneldim. Koltukta dikilip şaşkın bir şekilde bana baktı. “O zaman ben gider evimde yatarım” dedim. “Burada yat işte sabah kahvaltı yaparız” deyince de “burda kalıp da seninle yatmazsam bu toplar patlar burda, koltuğun rezil olur” diye takıldım. Kalkıp yanıma gelip sarıldı ve “sabah gelir misin peki?” diye sordu. “Sabah ola hayrola” dedim ama gülümseyerek göz kırpmayı da ihmal etmedim. Sağlam öpüşmeli bir iki ısrardan sonra ben “yatmayacaksak kalmıyorum” diye diretince (tüm bu gidiyorum ben sürecinde gülümsedim ve hep şaka yollu söyledim zira kızın koltukta yat önerisine sinirlenmek çok ciddi bir shit test yenilgisi) pes etti ve kapıyı açtı. Ben de çıktım, hatunu son bir öptüm ve bir an önce gitmek (!) üzere asansör çağırdım.

Hatunun dairesinin kapısından asansörün önü görünmüyordu. Asansörü çağırdım, içine girip aşağı düşmesine bastım ve hemen dışarı çıkıp kapının kapanmasını izledim. Tabii ki böyle birşey olacağından emin değilim fakat kız arkamdan koşar mı diye bir umut ve biraz da içgüdü işte. Gerçekten de asansör kapısı açılıp – kapanınca kızın kapısı hışımla açıldı ve hatun arkamdan yetişmek üzere asansöre fırladı.

Beni asansöre binmemiş görünce de o kafayla bir gören olursa diye düşünmeden boynuma atladı ve ben de onu kucaklayıp kapamayı bile unuttuğu kapıdan içeri soktum, kapıyı ayaklarımla itekleyerek kapatıp, hatunu yatağına attım (evet filmlerdeki gibi oldu ve bir hafta “ama Mahmut tıpkı filmlerdeki gibiydi” deyip durdu zaten). Azgınlık tepede fakat alkol de tepede, tamamı misyoner, ortalama bir zevkte tek bir atıştan sonra sızdım. Öğlen uyandığımızda hatun tamamen feminen fakat vahşi bir kediye dönüştü, hayatımın en iyi oral sekslerinden birini aldığım gibi, bir de üstüne beni tepeden tırnağa yıkadı (ayak yıkamanın modern versiyonu sanırım bu ilk defa başıma gelmiyor, sebebi ne acep :D)

Kıssadan hisse

Çekmek (elinden almak), oyunun önemli bir parçası ve doğru zamanda kullanıldığında güçlü bir silah. Bu durumda bence tek silah. Tecrübem bana doğru zamanda kendini çekmenin ciddi bir “benim hayatımda **bolluk** var mesajı verdiğini” ve kadında “şimdi olmazsa bu adamı başkası kapar” korkusu yarattığını öğretti. Burada iki sonuç olabilir ki ikisi de sizin için iyi:

1. Hiçbirimiz superman değiliz, her kendinizi çektiğinizde kadın koşarak kucağınıza atlar diye bir kural yok. Bazen öylece evinize gider yatarsınız, bir daha da hatunu

görme fırsatınız olmaz. Ama bu tür bir geri çekilmenin, eğer kadın size koşmazsa bile psikolojiniz üzerinde çok olumlu bir etkisi olur. Sabah kalktığınızda “vay lan, o koltukta uslu uslu belki sevişiriz diye bekleyeceğime, kalktım evime gittim yalnız yattım” der kendinizi pohpohlarsınız. Ben şahsen böyle birşeyi her yaptığımda kendimi Clint Eastwood gibi karizmatik hissediyorum bir iki gün.

2. Eğer kadın size geri koşarsa, sizin çekicilik seviyeniz onun gözünde 10 ile çarpılır ve ondan sonraki seksin kalitesi ise ... yok böyle birşey.

Hatunla sonra bir hafta birlikte olduk. Ben aslında daha haftalarca beraber olabilirdim ama işin yoğun olduğu bir dönemdi. O haftadan sonra 3 hafta kızı arayamadım. Sonrasında mesajlarımı cevap bile vermedi. Bu da benim öküzlüğümdür, siz böyle yapmayın (kızı hayatınızdan çıkarmak istemiyorsanız).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 13, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Son Dakika Direnci](#) 30 Comments on [Saha Raporu – Son dakika direncini geri çekilerek aşmak](#)

Saha Raporu – Lezzetli börekler

Ecnebilerin day game (gündüz oyunu) dedikleri birşey var, kenarda yazıyorum yazıyorum ama daha yayınlamadım. Yıllar önce onu ciddi oynadığım bir dönem olmuştu. Ama arada direk yaklaşımlar da olsa da daha ziyade, bakış avı şeklinde oynuyordum. Yani [porno](#), bilgisayar oyunu, televizyon gibi şeylerle vakit öldüreceğime sürekli dışarda dolaşıyor ve uygun tanışma fırsatları (bana sinyal verenler arasından) avlıyordum.

Day game aslında oran olarak dönüşü en düşük oyun tipi. İyiyseniz bile, 30 yaklaşımdan 3’ü sonradan buluşmaya ve bunlardan biri de yatağa dönüşüyor. Kötüyseniz bu oran 50 – 10 – 1 gibi bir şey de olabilir. Fakat sayı olarak dönüşü yüksek olabilecek bir oyundur zira günde 3 yaklaşma yaparsanız (*), 10 günde bir yeni bir kızla ilişki şansınız oluyor anlamına da gelir. Tabii böyle bol zaman kimsede yok. O nedenle günde 3 kıza yürüseniz ama haftada bunu 2 gün yaparsanız, buradan size 5 – 10 haftada bir ekmek çıkar. Ve bol bol da absürt olay.

Absürt olay dedim de. Bunlardan birini anlatayım.

Yine bu av zihniyeti ile yaşadığım günlerde, elektrik faturası elde birşey yapmaya gitmiştim. Şimdi neden elde fatura kuyruğa girdim hatırlamıyorum. Köşede küçük bir börekçi var, orada kahvaltı ediyorum. Radarlar açık. Çok güzel bir kız geçti ve belli belirsiz bir bakış attı. 10 – 15 saniye ne yapsam diye düşünürken birden bir ışık yandı kafamda “oğlum hatun kesin elde fatura kuyruğa gidiyor, kalk arkasında sıraya gir!”. Yepyeni çayı ve böreği masada bırakıp ardından koştum.

Cidden de kız kuyruğa girdi ve ben de hemen arkasında yer alabildim. Bir iki dakika sonra arkasına bakıp göz göze gelince gülümsedi ve ben de bir fırsatla konuşmaya başladım hatunla. İlk ne dedim hatırlamıyorum, ama basit birşey olmalı. Neyse bir saat kuyrukta muhabbetten sonra onun sırası gelince “işin bitince beklesene, köşede bir çaycı var orda konuşmaya devam ederiz” dedim. “Peki” dedi ve işi bittikten sonra da uslu uslu beni bekledi.

Çaycıya yürürken “acıktım ben börek de yiyelim” dedim. “Benim evim hemen şu köşede, gelsene bana evde çay da var börek de var” deyiverdi. O ana kadar gündüz oyunundan(**) kaldırdığım hatun olmuştu ama ilk tanışmadan 2 saat sonra köşedeki restoranın tuvaletinde sikiş tadında kapanışlar şehir efsanesi. En az 3 buluşma tadında geçiyor hayat. Beni yıllar sonra Erkek Adam sitesinde gençlere böbürlenerek anlatacağım duşa sokucu bir anının heyecanı sardı tabii □ Takıldım hatunun peşine, gittik apartmanına. Çıktık kapısına.

Kapıyı açtı ve kapı arkamızdan kapanır kapanmaz boynuma atladı. Onu kaç saattir ara ara kestiğim diri kalçalarından kaldırıp bir o duvara bir karşı duvara dayarken dudaklarımız şehvetle ... diye hayal ederken hatunun anahtar çıkarmayıp zile basması ile uyandım. Ha siktir lan “börek” derken “böbrek” mi gidecek derken kapıyı bir teyze açtı. Burayı hızlı alayım. Teyze “anneciğim” idi. Ben ise “anneciğim bak Mahmut ile elektrik kuyruğunda tanıştık, çok iyi biri (aaaagggghhhh) Mahmut”. O lafı duyunca “pardon teyzeciğim, dayım doğum yaptı, ziyaretine gidecektim ama tamamen aklımdan çıkmış” der sıvıştırdım ama kahvaltılık böreği masada bırakmışım bu amin ardına takılacağım diye, aklıktan geberiyorum. Anne elinden çıkmış bedava börek, güzel de görünüyor. Böreğe gömüldüm, gayet de lezzetliydi. Kahve yapıp falıma bile baktılar utanmadan. Neyse teyzeciğimin elini öpüp kıza araşırız dedikten sonra (nah arar bu iyi çocuk seni) bu absürt gündüz oyunu yenilgisinden (gerçi börekler güzeldi) kendimi azat ettim.

İnsanın HB7.5 bir dilberi elektrik kuyruğundan çaycıya çekmesi gözünü kör ediyor. Muhtemelen başında samimi bir cinsel ilgi vardı ama ben bunu o dönem baskın oyunum olan temel beta oyunu ile darmadağın ettim :

- Kendimle ilgili herşeyi ilk 1 saatte kıza açmak ve tüm gizemi öldürmek – yapıldı. Bu normalde kendi başına yeter ama ucundan kırmızı hap değmiş biri olduğumdan muhtemelen sokaktaki beta gibi itici olmadı (ve kız arada sıvışmadı)
- Kızın ah ne ilginç, hadi anlatsana diye gazlamalarına kanıp konuşmanın yüzde 70ini yapmak ve sinema bilgimle onu etkilemeye çalışmak (kendinin çekici olduğuna inanmayan birinin bunu sıklıkla başka meziyetleri göze sokarak kapamaya çalışma arzusu) – yapıldı
- Konuşmaya cinsel bir tansiyon eklememek (dikkat edin ekleyememek değil, bunu denememek) – o zamanlar kız çok güzelse çok başıma gelen bir halitti, o da yapıldı.
- Vücut dilini salmak – Yapıldı

Aslında ilgi başında vardı ama yukarıdakiler hergün karşılaştığı sıradan bir beta olduğumu gösterdikten sonra kayboldu. Bugünkü tecrübem olsa (a) yukarıdakileri yapmazdım ve (b) bir

şekilde kadının ilgisi sönerse bunu anlar, kız ne kadar güzel olursa olsun NEXT eylerim ([bolluk zihniyeti](#))

Kızı NEXT edemememin nedeni, bolluk zihniyeti olmadığından bana ilgi gösteren her kadını çölde su bulmuş gibi karşılamam ve ilginin seviyesini tartmadan sonuna kadar zorlamam idi. Bunu tabii böyle olduğu gibi kabullenmiyorsun, “kız güzel, fırsat elimde, sonuna kadar zorlarım” diyerek rasyonelleştiriyorsun.

Sonunda bu tür bir yenilgi – kapanış kaçınılmaz. Neyse bu durumda NEXT eylemem iyi idi zira börekler lezzetliydi.

(*) Bir günde 3 – 4 yaklaşımdan fazlasını tavsiye etmem. Çoğu day game ustası gidin salın kendinizi, yazın da yazın diyor ama benim şahsi fikrim ordan ekmek zor çıkar. Zira o şekilde ne spesifik yaklaşımlara gerektirdiği ciddiyeti gösterebiliyorsun ne de yaklaşmanı gözlenmeyip, öz değerlendirme yaparak artılarını / eksilerini analiz edecek vaktin oluyor.

(**) O zaman buna oyun deniliyor muydu emin değilim. Neil Strauss The Game kitabını yayınlamıştı ama benim o dönem okuduğum elemanlar buna oyun demiyordu. Yaklaşma diyorlardı basitçe.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 13, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [Saha Raporu](#) 19 Comments on [Saha Raporu – Lezzetli börekler](#)

Bunalmadan günde 10+ saat nasıl ders çalışırım ve kendimi bu tempoya nasıl alıştırırım?

University of Toronto öğretim üyesi ve klinik psikolog [Jordan Peterson](#)’un [Quora](#)’daki bazı [sorulara yanıtlarını](#) burada paylaşmaya devam ediyoruz. Bu tavsiye, öğrencilere ama çalışanlar için de faydalı bilgiler içeriyor.

Bunalmadan günde 10+ saat nasıl ders çalışırım ve kendimi bu tempoya nasıl alıştırırım? sorusuna üstadın yanıtı şu :

Öncelikle (1) bunu yapamazsın ve (2) yapmaya da çalışamazsın. Kimse o kadar çok ders çalışamaz. Günde 3 saatten fazla yoğun konsantre olabilmek çok az rastlanan bir şeydir.

Ama, eğer gerçekten yapman gereken bu ise ...

Günde 7.5 saatten fazla çalışma. Kendini tüketirsin. Daha fazlasının sana bir faydası olmaz. Tükendikten sonra hiçbir şey öğrenemezsin.

Haftada 1 gün tatil yap. O gün yapmaktan hoşlandığın şeyler yap. Uzun süre boyunca ders çalışman / çalışman gerekecek, kendini tüketme hakkın yok. Bu tam tersi sonuç doğuracaktır. Senin işin öğrenmek, öğrenmeye çalışırken genç yaşta ölmek değil.

Bir plan yap. Konuların her birinde en önemli bilgi hangisi? Önce, sadece o bilgiye konsantre ol. Her çalışma alanında ilk hedefin önce en kolay 50%yi öğrenmek.

Düşük çözünürlükten, yüksek çözünürlüğe doğru çalış. Önce kendine çalıştığın konunun merkezi fikirlerini öğret. Sonra, ancak bundan sonra, detayları öğrenmeye başla. Bunun anlamı, çalıştığın konu hakkında özet yazı yazıyormuş gibi genel ve yüksekte bir çalışma yapman.

Arada kestir (uyu). 2.5 saat çalış. Sonra ara ver. Bu arada kafanı yormayacak birşey yap, örneğin bir film bölümü izle. Sonra biraz uyu. Bu hem seni tazeleyecektir hem de çalıştığın konuyu hatırlama şansını arttıracaktır. Uyku, hafızayı pekiştirmeye yardım eder.

2.5 saat bir konuda çalış. Sonra başka konuya geç. Böyle devam et.

Oku. Sonra kitabı bırak ve okuduğunu özetle. Kitaba tekrar bakma, bu şekilde hatırlamayı öğrenmen lazım. Bu pratikle okuduğunu hatırlamayı öğrenirsin ve bu senin bir şeyi hatırlama gücünü artırır. Bir materyali kabak tadı verene kadar okumak sanki çalışan bir yöntemmiş gibi görünür ama işe yaramaz. METnin altını çizmek gibi gereksiz şeylerle kendini kandırma.

Gece yan iş yapıyorsak burda verimliliği nasıl arttırırız? sorusuna ise şöyle cevap vermiş:

Günün sonunda enerjinizi arttırmanın en sağlam yolu, 20 – 45 dakika ya da daha fazla uyumaktır. Bu gecenize 3 – 4 saat verimli saat daha katacaktır. Bunu yapmak, ekran başında yarı ölü gibi çalışmaktan çok daha faydalıdır.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior‘larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson’u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018’de piyasaya çıkacak olan Peterson’un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson’un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Commentson Bunalmadan günde 10+ saat nasıl ders çalışırım ve kendimi bu tempoya nasıl alıştıtırırım?

Ölümcul ONEitis belirtisi – Bir kızla ilgili kısa öykü yazarak tavsiye istemek

Bize mail atan herkese tek tek yazıyorum ama bunu bir yazı olarak yazma zamanı geldi. Zaten bugün biri [TheRedPill redditte de yazmış](#).

Daha önce [Bir Sonraki](#) yazımızda belirtmiştik, e-posta adresimize çok sayıda tavsiye e-postası alıyoruz. Orda da temel problemi belirtmiştik ama bugün TheRedPill’de yazıyı görünce bir kez daha tekrarlamak istedim :

Bunlarda konu ne olursa olsun, ortak problemi görmek hiç zor değil : paragraflarca yazı sadece bir kız ile ilgili! Bu kız eski kız arkadaş ya da hedefte olan ve iş atıp – iş atmadığı anlaşılamayan bir hatun kişi. Maillerde bu kız ile maili atan erkek arasındaki iletişimin ayrıntıları ve nerede hata yaptıklarına dair sorular var ama hatanın kendisi zaten bu tek kadına bu kadar saplanmak. Bu o kadar yaygın ki bir tavsiye isteği aldığımızda genelde uzun olan bu mailde ilk yaptığımız detayları okumaktan ziyade yazan kaç kadından bahsediyor oluyor. Tahmin edebileceğiniz gibi bu sayı her zaman “bir”. [O özel kadın tabii ki.](#)

Maillerin pratik olarak hali hep şöyle :

Hey Erkek Adam, yazıları beğenerek okuyorum. Bir kızla / tabakla ilgili tavsiyelerine ihtiyacım olacak. Ben bu [ONEitis](#) hastalığından kurtuldum (ya da bu anlamda bir ön garanti) ama bak şu konuya bir el ativer.

Buradan itibaren ise bu tabakla ilgili aşağı kaydıra kaydıra bana karpal tünel sendromu kazandırmaya aday paragraflarca yazı.

Bu paragrafları üşenmeyip okuyorum ama arada başka bir aday kız var mı umuduyla (şimdiye kadar rastlanmadı). Ayrıntılar, kız şunu dedi, ben şunu dedimler, vs ... önemli değil. Burada sorun bariz : ONEitis. Hem de ileri seviye.

Bir kadınla ilgili başka bir erkeğe danışırken paragraflarca yazabiliyorsanız bu kadın en güçlüsünden ONEitisdir (evet tabak mabak değildir). Kafanızda ONEitis olan bir kadınla, eğer kız halihazırda sizinle yatmıyor ise, başarı şansınız yok denecek kadar azdır, onun ne dediği, ne demediği, sizin ne yaptığınız ya da ne yapmadığınız hiç önemli değildir. Eğer halihazırda sizin kız arkadaşınız ise de [boynuz is coming](#). Zira ONEitis hastalığından müzdarip iseniz, kontrol sizde değildir, kızdadır. Kadınlar kontrolü kendilerine bırakan erkeği küçümserler ve bu güç dengesinde iken sizin burdan iş çıkarmak ya da ilişkiyi elinizde tutmak için yapabileceğiniz birşey olamaz.

Bir kadınla ilgili başka bir erkeğe danışırken paragraflarca yazabiliyorsanız bu kadın en güçlüsünden ONEitisdir. Kontrol sizde değil kızdadır. Kız sizi kontrol etmektedir. Bu kadar basit, kabul edin bunu. Kontrolü elinde olan hiçbir erkek bir kadınla ilgili kısa öykü kategorisinde yazı yazamaz. Kontrol kııda iken de bizim size tavsiye yazmamızın, hatta aranızda ne oldu okumamızın yararı da yok.

Bir kadınla ilgili başka bir erkeğe danışırken paragraflarca yazabiliyorsanız bu kadın en güçlüsünden ONEitisdir. Dediğiniz herşey, yaptığınız her hareket, onun etrafında dönmektedir ve onun çıkarları için sizin kendinizi feda etmeniz, onu tepede bir kaideye tanrıça heykeli gibi oturturken, önünde diz çökmenizdir. Bu durumda kendi çıkarınıza olan herşey size vicdan azabı çektirir, kendi kafanızda sizi “cennetten düşmüş bir meleğe zarar veren bir iblis” konumuna getirir.



Bu nedenle, eğer elinize klavye alıp bir hatunla ilgili tavsiye için bize e-posta yazdığınızda, sayfayı aşağı kaydırmamız gerekecek ufak çaplı bir öykü yazdıysanız, gönder tuşuna basmadan önce bir düşünün.

Bir kadınla ilgili başka bir erkeğe danışırken paragraflarca yazabiliyorsanız bu kadın en güçlüsünden ONEitisdir. Bu kadının kafanızdaki yeri, siz ne kadar itiraf edemeseniz de aşağıdaki gibidir. Kızın önündeki duruşunuz, ses tonunuz, vücut diliniz ve hatta feromonlarınız buna göre olacaktır ve kadının bilinç altının bunu kavramaması mümkün değil.



ONEitis öyle güçlü bir kapı bekçisidir ki, şunu aşarsanız, Matrix'ten yüzde 60 çıkarsınız. Abartmıyorum. Bütün sorunlarınızın kaynağı bu, sizinle yanılıp şaşırp yakın ilişkiye geçen her hatuna çölde su muamelesi yapmanız.

Peki abi iyi, güzel diyorsun da, bu ONEitis'ten nasıl kurtulacağız? Bundan üç şekilde kurtulabilirsiniz ancak :

1 – ONEitis ardı ONEitis gider, her birinden tokadı yer akıllanmazsınız ve birgün bir ONEitis öyle bir tokat koyar ki, hayatınız kayar ve kurtulursunuz. Ama bu ağır durum size pahalıya

patlayabilir ki bazı erkekler bu olayı beklediği için hayatlarını kaybediyorlar (daha da kötüsü zavallı kadına da zarar verebiliyorlar).

2 – Bir dahaki sefere ONEitisiniz olduğunda, onu sırf bu nedenle terk edin. Evet, bir kadını sırf siz onu ONEitis mertebesine çıkardınız diye terk edin. O içinizde size resmen işkence eden “ama ya bu farklıysa, ya bu özelse, ya bu kız gelecekte çocuklarımin anası ise, ya hayatımın kadını buysa, vs ...” kısım var ya, “kız öyle pat diye sırf ONEitis diye bırakılır mı” diyen. İşte o kısım sizin dostunuz değil. Matrix’in pili olun diye kafanıza yerleştirilmiş kapı bekçisi program o, her “önce ben sonra başkası” diye çekip gitmek istediğinizde arı kovarı gibi kafanızı siken. Ona iyi bakın. O sizin dostunuz değil. Sizin çıkışınızın önündeki ilk ve en güçlü bekçi o. Onu küçümseyemezsiniz, muhtemelen 5,000 yaşında bir sosyal program o. O kadar antik, o kadar köklü. Onu yenmenin benim bildiğim tek yolu, ONEitis’i bırakıp gitmek. Kafanızın içinde önce kadını düşünen programa rağmen, kadını bıraktığınızda; belki de gelecekteki çocuklarınızın anası olacak kadına sırtınızı dönüp gittiğinizde, o program çok ciddi sarsılıyor ve bir süre sonra da yıkılıyor.

3. Dışarı çıkıp [oyun](#) oynayın ve 4 – 5 hatunla yatın. Bakın bakalım o hatun ONEitis olarak kalıyor mu?

Yani, bize o maili atmayın. Tavsiyemiz belli. ONEitis olmuş kızı, hele hele hayatınızda daha önce hiçbir kadından vazgeçmedi iseniz, orada bırakın. Bu, sizin içinizdeki betaya öldürücü darbeyi vurmak için ayağınıza gelmiş inanılmaz bir fırsat. Elinizin tersi ile itmeyin.

Soru : Ama abi kızı bırakmasak da, onu ONEitis yapmayı bıraksak?

Cevap : Bir kızı ONEitis yapmayı bırakmanın bizim bildiğimiz tek etkili yolu, o kızı bırakmaktır. Öbür türlü muhtemelen hatunu ONEitis tutma bahanesi. Biz kaç aydır birçok arkadaşla ONEitisleri ile gelişmeyi izliyoruz. Senaryo hep aynı. İlk mektupta kısa öykü yarışmasına aday bir yazı = ONEitis. Bırak o kızı tabak çevir ya da başkasına bak diye cevabımız. Sonrasında kız adamı terk edene kadar adamın bize “ama abi bak şöyle de oldu ...” maili ve bizim ısrarla “bırak o kızı” cevabımız.

Soru : Ama abi ben bu ONEitis ile evliyim!

Cevap : Sen göndere bas bahtsız kardeşim, senin durum farklı.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 12, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [ONEitis](#) 110 Comments on [Ölümcül ONEitis belirtisi – Bir kızla ilgili kısa öykü yazarak tavsiye istemek](#)

Buzzfeed erkekleri testosteron seviyeleri

Buzzfeed diye meşhur bir propaganda aracı pardon haber-blog sitesi var, social justice worrior çöplüğü bir yer. Türkiye'deki onedio tipi birşey. Geçenlerde yaptıkları [bir video](#) ile dışardan pek erkek görünmeyen beta / omega dibi erkeklerin, testosteron seviyelerinin ne seviyelerde sürüldüğü hakkında bir bilginiz olması açısından ilginç.

Buzzfeed çalışanı 4 “erkek” testosteron seviyelerine bakıp hangisi daha çekici karar verecekler. Testosteron erkeği erkek yapan hormon. Tırnak içindeki erkekler şu aşağıdakiler.



Buzzfeed kafasındaki bir erkeğin testosteron seviyesinin düşük olmasını beklersiniz zaten ama sonuçlar ciddi anlamda şaşırtıcı. Erişkin bir erkeğin normal Testosteron-seviyesi 270-1,070 ng/dL arasında ve 25 – 34 yaş arasındaki erkeklerde ortalama seviye 617 ng/dL.

Buzzfeed betalarının testosteron seviyeleri ise şöyle.



Şöyle

söyleyelim : Yukarıdaki değerlerin hepsi **85 yaşındaki dedelerin** ortalama testosteron seviyesi olan 376 ng/dL seviyesinin altında □ Daha da kötüsü, birinci eleman (Asyalı eleman) hariç diğer üç beta erkeğin testosteron seviyeleri alt sınırında altında.

Hepsi 20li yaşlarında olan bu erkeklerin genel popülasyonu yansıttığını düşünmeyin. Daha çok Buzzfeed gibi beta akım medyada, feminazizmin dibine vurmuş kanallarda yer bulabilen erkeklerin ortalamasını yansıtıyor.

Bu yazıdan çıkarılacak sonuç ise testosteronun önemi. Tamam, burada tavuk – yumurta durumu var biraz ama eğer hayatta bir amacınız, belli bir hırsınız, enerjiniz yoksa, kadınlarla ilişki konusunda sorun yaşıyorsanız, bunun fiziki bir temeli olabileceğini de aklınızdan çıkarmayın. Testosteron seviyelerinize bir baktırın. Eğer düşük ise [testosteron seviyenizi arttırmaya bakın](#).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 12, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Buzzfeed](#), [Cinsel Sağlık](#), [Sağlık](#), [Testosteron](#) 8 Commentson Buzzfeed erkekleri testosteron seviyeleri

Hafızayı, zihinsel yetenekleri, konsantrasyonu arttırmanın en hızlı yolu

University of Toronto öğretim üyesi ve klinik psikolog [Jordan Peterson](#), manosphere'in yeni ama önemli figürlerinden biri. Kendisinin Kırmızı hap camiası ile bir ilişkisi olmasa da bu camia tarafından takip edilen önemli biri. Burada ve [YouTube kanalımızda](#) kendisine sıklıkla yer veriyoruz.

Kendisinin [Quora'daki bazı sorulara yanıtlarını](#) burada paylaşmak istiyoruz zira her erkek için önemli bilgiler içeriyorlar.

Hafızayı, zihinsel yetenekleri ve konsantrasyon süresini arttırmanın en hızlı yolu nedir?
sorusuna şöyle cevap vermiş üstad :

Hergün aynı saatte, mümkünse sabah saatlerinde, uyan.

Uyandıktan hemen sonra iyi ve görece büyük bir kahvaltı yap, fazla karbonhidrat ve şeker tüketmekten kaçın.

Bu tür zamansal rutinler kurmanız çok önemli zira vücudunuzun herhangi bir duygusal stabilite ve kapasite kurması ve sürdürmesi, eğer biyolojik ritminiz sürekli bozuluyorsa pek mümkün değil. Güne başladığınızda yemek yemeden önce kendinizi herhangi bir işe ve strese de koşmayın zira bunun yan etkilerinden gece uyuyana kadar kurtulamazsınız.

Bu iki alışkanlığı geliştirmek size diğer herşeyden daha fazla yardımcı olacaktır. Bunun yanında zaten böyle yapmazsanız, hiçbir zaman optimal performansa ulaşamayacaksınız.

Kendisi en son [H3 Podcast](#)'e ve [Jocko Podcast](#)'e katıldı. Vakit olsa da şunlara alt yazı yapabilesek □

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 12, 2017](#) Categories [Jordan Peterson](#) Tags [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kişisel Gelişim](#), [Sağlık](#) 7 Comments on [Hafızayı, zihinsel yetenekleri, konsantrasyonu arttırmanın en hızlı yolu](#)

Meriçliğin dibi – Sinsi erkek feminist

Aşağıdaki iki elemanları Skeptico'nun twitter hesabında görünce, bir süredir yazmak istediğim bu yazıyı karalayıp bitirdim.

Bir numaralı sinsi erkek feminist (neden sinsi dediğimi aşağıda açıklayacağım) Tolga “Dünya Erkekler Gününü” topuklu ayakkabı ile geçirmiş.



İki numaralı sinsi erkek feminist olan ekşi sözlük yazarı ise “[erkek yazarlardan kadın yazarlara sorular](#)” başlığında [şunları sıcımış](#) :

bu ülkede yok sayılan, değersizleştirilen, hakarete, şiddete, tecavüze, cinayete maruz kalan insanlar olarak neden acaba hâlâ “evde kalmak, hayırlı bir kısmet, kız istemek, bayan...” vb söylemleri kullanıyor ve kullanıldığında itiraz etmiyor, şikâyet etmiyor, dava açmıyorsunuz?

öylesine sorulmuş, kötü niyetli, abartılı-ütopik ya da saçma bir soru olarak algılanmaması için kendimden bir örnek vermek istiyorum.

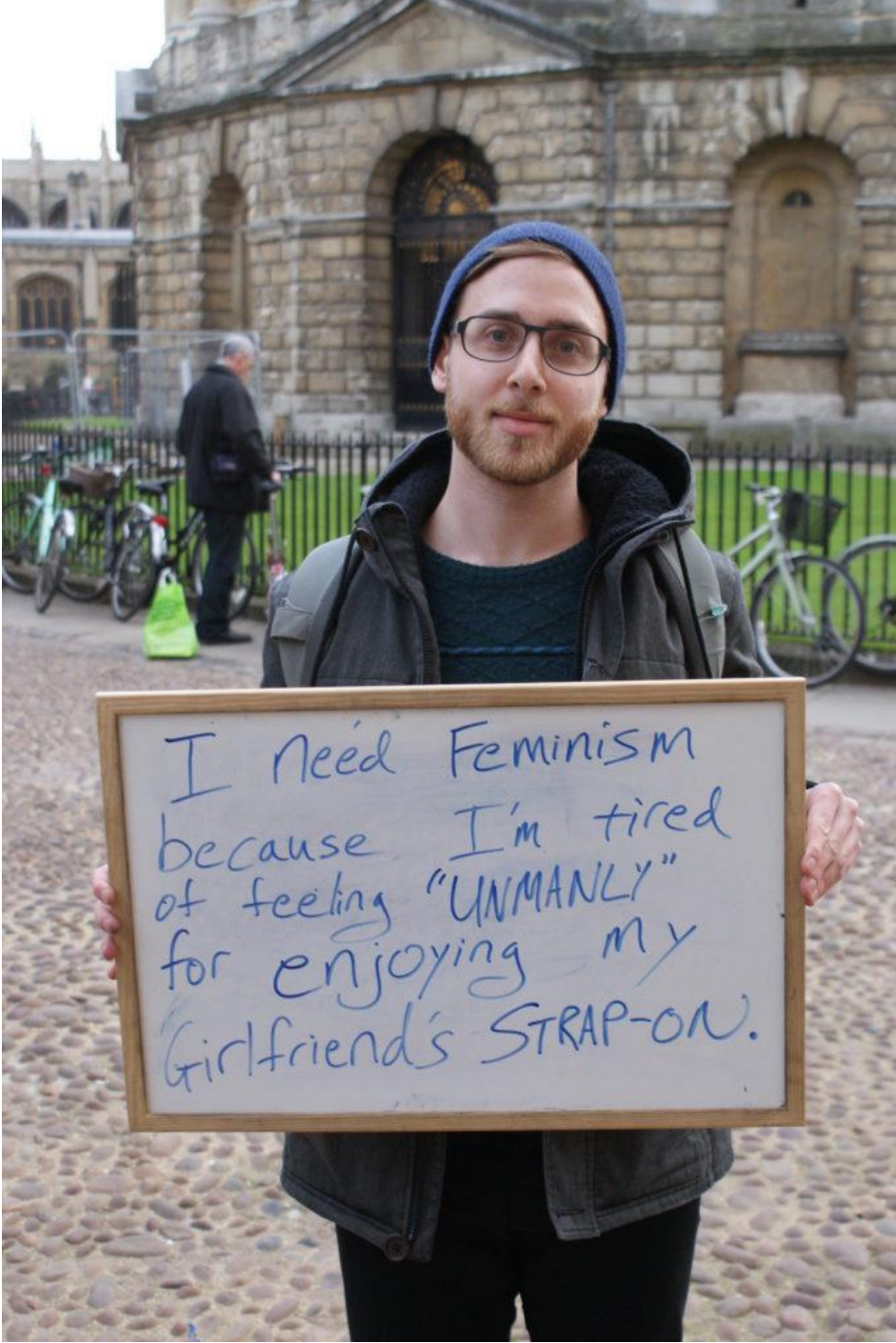
ben erkeğim. hizmet satın aldığım şirketlerden biri ile sözleşmemi başlatırken, bana güvenlik sorusu olarak, annemim evlenmeden önceki soyadını sormalarını kabul etmeyeceğimi, bunu özellikle sözleşmeye eklemezlerse, müşterileri olmayacağımı belirtip, kabul ettirdim. birkaç ay önce, bu şirketi, aldığım hizmette yaşadığım bir sorun nedeni ile aradığımda, görüştüğüm kadın çalışan bana “annenizin..... aaaa pardon, size bu sorunun sorulmamasını istemişsiniz...” dedi şaşırarak, yadırgayarak. “bu size neden garip ve rahatsız edici geliyor,

bir kadınsınız üstelik, sizden tebrik, teşekkür beklerdim. ben hiçbir kadının evlenmeden önce ve sonra, cinsel ilişki yaşamadan önce ve sonra diye tanımlanmasını, yargılanmasını, değerinin, saygınlığının, haklarının... yorumlanabilmesini kabul etmiyorum. bu bir insanlık suçu.... ” dedim. umurunda olmadı.

sizce de çok üzücü ve daha çok sorumluluk almanız, artık !!! bu ülkedeki pek çok kadının, kendilerine bilmem kaç taş yüzük alacak bir finansör koca yerine, kendi insanlık hakları için hareket etmeye başlamaları zamanı değil mi?

Bahsi geçen Ekşi Sözlük başlığında daha bir sürü var böyleleri.

Sinsi erkek feminist, [erkek egemenlik hiyerarşisinde](#) rekabet edemediği için hatunlarla işbirliği yaparak (genelde hatunların kışını yalamakla kol kola giden bir işbirliği) hatun düşürmeye çalışan erkekimsi kişilere denir. Bu kişiler, klasik erkek egemenlik hiyerarşilerinden birinde yukarı çıkmaya yetecek maskülin enerjiye, yeteneğe ya da kişiliğe sahip olmadıklarından hem bu hiyerarşinin dışında konum almaya çalışırlar, hem de bu hiyerarşiye kadın feministler gibi bok atarak, burada rekabet eden erkekleri gözden düşürmeye çalışırlar. Amaç tabii ki kadınların bu yardakçılığı takdir edeceği ve bazı kadınların kendilerini seksle ödüllendireceği beklentisi vardır. Sinsi taraf budur işte. Amaç yine kilodun içine girmek ama iyi çocuk gibi duyar kasarak (virtue signalling) sikişe gitme amacını gizlemek çok baskın.



Burada çalışan klasik beta mitlerinden en tehlikelisi olan **Ben diğer erkeklerden farklıyım** **mitinin** daha sinsi bir versiyonudur :

OHK, kadının ağzından çıkan karşı cins kriter ve beklentilerine mümkün olduğu kadar uyarak ve kendisini bunlara uymayan bazı varsayımsal "diğer erkekler"e üstün bir pozisyona koyarak özel olduğunu ve bunun da kadın tarafından takdir edileceğini düşünür.

Bonus : Türkçe online beta akım medyanın temsilcilerinden Onedio’da ele alınan şu meriç mesela, [feminist mi bilmem ama duyar kasarak am düşürme işinde sosyal medyaya iyi yükleniyor](#) :

“Melis,her kimsen erkek arkadaşın bugün 18’de Kadıköy starbucks’ta bi kızlayken,sen aradığında hayatım kemalle oturuyoruz diye yalan söyledi.

Arkadaşlar herkes rt atsın melise ulaştırılım **kız arkadaşlar özellikle hemcinsiniz aldatılıyo destek olsanıza haydiiii**”

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 12, 2017](#) Categories [Erkek](#)
[Adam](#) Tags [Feminist](#), [Feminizm](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 15 Comments on [Meriçliğin dibi – Sinsi erkek feminist](#)

Amcığın 16 Buyruğu

Çevirenin Notu : Kırmızı Hap camiasının en çok kaynak gösterilen ve meşhur metinlerinden birini çeviriyoruz bu yazıda. Camiada (o eski halinden eser yok şimdi) Rossie olarak bilinen elemanın Chateau Heartiste’de bulabileceğiniz [The Sixteen Commandments Of Poon](#) yazısı (Rossie siteyi kendisinde de WASP bir grup elemana devretti). Evet yazının başlığının çevirisi “Amcığın 16 Buyruğu” ve maalesef yazının ağırlığını azaltıyor. Ama yazının başlığına ve yazılışına bakıp yazıyı pas geçmeyin, çoğu oldukça önemli ve [uzun süreli ilişkilerle ilgili](#) olan bu öğütleri uygularsanız (Hazırda hep 2 tane bulundur gibi şeylere katılmıyorum), dünyanın en mutlu kız arkadaşına ya da eşine sahip olabilirsiniz □

I. Asla seni seviyorum diyen ilk sen olma

Kadınlar bir erkeğin kalbini kazanmak için engeller aşmaları gerektiğini hissetmek isterler. Başka kadınların ilgisi için rekabet ettiği bir erkeğin ilgisini kazanmak üzere çabalamayı ve sonunda onun kararsızlığını aşıp tek eşli bağlılığını kazanmayı çok arzularlar. Duygusal dünyasını kadının ayaklarına kolayca seren bir erkek, kadının erkeğin aşkını kazanma zevkini gasp eder. Ona [aşıksanız bile](#), o size seni seviyorum demeden, siz ona [seni seviyorum demeyin](#). Onun yin tatminine doğru savaşıma ihtiyacı için kendinizi tutkuyla dizginleyin. İlk adımı onun atması için onu esinlendirin, bu iyiliğinizin karşılığını size bin katıyla verecektir.

II. Onu kıskandır

Onun önünde başkaları ile flört edin. Başka kadınları sizinle flört etmekten caydırmaya çalışmayın. Kadınlar bunu asla kabul etmezler ama kıskançlık onları heyecanlandırır. Başka bir kadına gidiyor gibi olmanız düşüncesi onu tahrik eder. Hiçbir kadın, hiçbir kadının istemediği bir erkeği istemez. Kıskançlığın fırtınasını kendinde toplayan partner, ilişkinin dizginlerini elinde tutar.

III. Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil

Esas oğlanın kendisini tamamlayan kadına ilanı aşk ettiği tüm o romantik klişeleri unutun. Bunun her fırsatta aksini iddia etmelerine rağmen kadınlar bir erkeğin “her şeyi” ya da varlığının merkezi olmayı istemezler. Tam tersine **değerli bir erkeğin** hayat amacına destek olmayı arzularlar, o erkeğin amacını gerçekleştirmesine yardım eden dişil güç olmak ve o erkeğin gösterdiği yolu takip etmek isterler. Bir kadının bütünlüğüne saygı gösterin ve ona “benim her şeyimsin” diye yalan söylemeyin. O sizin “her şeyiniz” değil, ve eğer öyle ise, yakında öyle olmayacak merak etmeyin.

IV. Onun kuralları ile oynama

Eğer kadının kuralları koymasına izin verirseniz sizden en azılı tecavüzcülerin bile nail olmadığı bir şekilde tiksinecektir. En güçlü kadın da, en azılı feminist de güçlü bir erkeğe itaat etmeyi ve onun tarafından yönlendirilmeyi arzular. İki kutupluluk sağlıklı bir ilişkinin çekirdeğidir. Bir kadın, kaptisleri, istekleri ve sürekli değişen ruh hali ile sizin üzerinizden geçmeyi istemez. Kadının duyguları kasırga, ruhu ise kundakçıdır. Kendinizi onun fırtınalarına karşı duran bir kale duvarı gibi düşünün. Güçlü rüzgarlar ve en kötü dürtülerinin yarattığı fırtınalar karşısında tutunabileceği bir kaya aradığınızda, orada siz olmalısınız ... güçlü, sağlam, sarsılmaz ve yerinden oynamayan.

V. Altın orana uy

Kadınıza size verdiğinizin üçte ikisini verin. Her üç arama ya da mesaj için iki arama ya da mesaj yapın. 3 aşk ilanına, 2 aşk ilanı ile karşılık verin. 3 hediye, 2 gece dışarda yemek. Ona 2 sevgi gösterisinde bulunun ve o karşılığında 3 tane sevgi gösterisinde bulunana kadar durun. Konuştuğunda, daha az kelime ile karşılık verin. Altın oran fikrinin arkasında 2 fikir var – kadının sizin peşinizde koşmasını sağlayarak sizin değerinizi artırır ve sizin onun kişisel dramalarına karşı kendinizi geri çekebileceğinizi gösterir. Her yaptığına eşit karşılık vermemeniz, sizin yüksek değerinizi onun gözünde güçlendirir. Belinin derinliklerinde gerçekten istediği de budur.

VI. Onu hep tahmin eder durumda bırak

Esrarengiz doğaları gereği kadınlar, direk cevap istemedikleri sorular sorarlar. Bı sorulara direk yanıt veren erkek – beta azabına hapsolur. Geçıştır, [şaka yollu takıl](#) ve kafasını karıştır. Kadının duyguları sizin onu düşündüğünüzü [hayal ettiğinde serpilir](#), sizin gerçekten ne hissettiğinizi bildiğinde ise solar. Bir kadın finansal ve aile güvencesi isteyebilir ama tutku güvencesi istemez. Aynı şekilde eğer size bir yamuk yaparsa, anında cezalandırın ama size bir doğru yaparsa, yavaş yavaş ödüllendirin. Onun güzel davranışını parça parça ve tahmin edilemez bir şekilde ödüllendirin ve görün ki kadın, sizi memnun etmek için çalışmaktan hiçbir zaman yorulmayacaktır

VII. Hazırda hep 2 tane bulundur

Hiçbir zaman “avcunun içindeki” adam olma. Opsiyonları olan erkek, bağımlı olmayan erkektir. Ayağın kaydığında, ayrılıkta, boşanmada, hedefteki bir kadının olmaması durumunda yönelebileceğin başka bir kadının olması kendine güveni inşaa eder ve kadınlarla cesur olmayı olanaklı kılar. Bir kadın bir erkekle yattığında, elindeki gücün bir kısmından feragat ettiğinin farkındadır. Kadın erkeğe aşık olduğuunda ise elindeki tüm gücü erkeğe teslim eder. Ama aşkın ömrü kısadır ve kadın bir süre sonra gücünü yeniden keşfedebilir ve sizi terk etmekle tehdit edebilir. Bu onun elindeki son kozdur. Kadının tüm sevgisini ve vücudunu sizden çekmesi, eğer bu durumda yapayalnız kalacaksanız sizin ruhunuzu parçalar. Oysa böyle bir durumda gidebileceğiniz başka birinin olması sizin hem niyetinizi güçlendirir hem de erkekliğinizi tatmin eder

VIII. Sadece gerçekten gerekli olduğuunda özür dile

Yaptığın her hata için özür dileme. Bu hiçbir erkeğin yapmaması gereken bir boyun eğme hareketidir, ne kadar alfa olursa olsun. Özür dilemek, daha fazla özür dileme beklentisini güçlendirir. Kadın sizin özür dilemenizi, kedi yemeğini bekler gibi beklemeye başlar. Ve onun gözünde sizin değerinizi azaltır. Bunun yerine eğer kötü birşey yaptı iseniz “özür dilerim” kelimelerini direk söylemek yerine suçluluğunuzu başka bir şekilde kabul edin. Bill Clinton manevrası çekin, “bir hata yapıldı” deyin ve ona yaptığınız şey yüzünden “kötü hissettiğinizi” söyleyin. Bir ilişki boyunca sadece iki kere “özür dilerim” kelimelerini kullanma hakkınız var, bu kısıtlı kaynağı akıllıca kullanın

IX. Onun duyguları ile bağlantı kur

Kendinizi diğer erkeklerden farklı kılın ve kadının duygusal dünyasına bağlanın. Onun zihni sizin için varmanız gereken noktaya gitmek için el yordamı ile yol aldığınız yabancı bir gezegendir; mantığın kuru çölünden ziyade duyguların sörf yaptığı şen bir dünya. Oyuncu olun. Tüm duyularınızı işe koşun. Onun kalbini ateşe vermek için senaryoları gür detaylarla yeşillendirin. Duygularınız özgürce, ordan oraya koşsun. Evet, ordan oraya koşsun. Doğru bir deyiş bu. Onunla düz bir yolda değilsiniz. Siz her yerdesiniz ve onu bir maceraya

çıkarıyorsunuz. Bu dünyada düşünceleri bitirmek ya da sonuçlara varmak zorunda değilsiniz. Tek ihtiyaç DENEYİMLEMEK. Onun elinden tutup sonsuzluğa koşuyorsunuz, labirentlere dalıyorsunuz, gülüyorsunuz, eğleniyorsunuz

X. Onun güzelliğini görmezden gel

Güzel bir kadını düşünürken beyninin ödül merkezini kontrol altına alabilen erkek, kadınlarla olan etkileşimini inanılmaz bir şekilde dönüştürebilir. Böyle yapabilirse, heyecanı ve endişesi kaybolur ve arzularının nesnesi ile daha samimi ve içten bir etkileşime girebilir. Büyük çapkınların idare edebileceklerinden çok fazla aşka boğulmalarının sebeplerinden biri budur – bir sürü güzel kadınla bir sürü pozitif deneyimden sonra güzellik önünde ortaya çıkan saygı ile karışık korkuları kaybolur, ve bununla beraber güzellik karşısındaki güçsüzlük de ortadan kalkar. Hoşunuza giden kızları tanımlamak için “güzel”, “tatlı”, “bomba”, “afet” gibi kelimeleri tamamen lügatınızdan çıkarmak size çok doğru bir zihinsel çerçeve kazandırır. Bunun yerine kendinize “bu kız ilginç” ya da “bu kız tanımaya değer” gibi şeyler söyleyin. Bir kadına asla güzelliği konusunda iltifat etmeyin, özellikle de henüz sıkmediğiniz hatunlara. Beyninizin onları “gökten düşmüş meleğe” ya da “nadide bir kar tanesine” dönüştürmeye çalışan kısmının fişini çekin. Bu tür bir Zen Nirvanası seviyesine ulaşmak için yapabileceğiniz ileri eğitim tekniklerinden biri de yatabileceğiniz kadar güzel kadınla yatmanız (gerilemek istemiyorsanız çok fazla çirkin kadınla yatmayın). Kısa zamanda bir Jedi aşığa dönüşeceksiniz.

XI. Mantıksız bir şekilde özgüvenli ol

Seviyeniz ne olursa olsun, hayatı özür dilemeden ve mazeret üretmeden arşınlayın. Sizin objektif olarak bir kadının tavlayabileceği en iyi erkek olmamanız farketmez; önemli olan sizin kadının elde edebileceği en iyi erkekmiş gibi düşünmeniz ve davranmanızdır. Kadınlarda, erkeklerin korkaklıklarının kokusunu alacak, köpeklerdeki gibi, bir burun vardır; bunu onlar için daha da kolay hale getirmeyin. Kendine-güven, garantili ya da değil, kadınlarda itaatkar davranışları tetikler. İrrasyonel bir kendine güven size rasyonel bir yenilgi kabulünden daha fazla am getirecektir.

XII. Güçlerini arttır, zayıflıklarını azalt

Bir erkek ne kadar kendini geliştirirse o kadar kadını yörüngesinde uydu yapabilir. Bu çekim gücünün en kendiliğinden ve verimli olması için, doğal yeteneklerinizin ve zayıflıklarınızı farkına varıp, üzerlerinde çalışmanız gerekir. Yetenekli bir komedyen iseniz gidip felsefi tartışmalarda zamanınızı ve enerjinizi harcamayın. Eğer iyi bir yazar ama berbat bir dansçı iseniz, erkeksi etkinizi dans pistine yaymakla uğraşmayın. Sizin hedefiniz en az çaba ile kadınları çekebilmek bu nedenle ne olurlarsa olsunlar güçlü yanlarınızı geliştirin; her erkek uğraşı için bir groupie vardır. World of Warcraft hariç.

XIII. Yürekliikte aşırıya kaç, aza değil

Ona ilk buluşmada bir şekilde dokunmak size hiç dokunmamaktan daha büyük yol aldıracaktır. Onun yapay kızgınlığının sizi yıldırmasına izin vermeyin; kadınlar cinsel ilgisini saklamayan ve bunu göstermekten çekinmeyen erkeklerden hoşlanır. Piçin tekine dönüşmenize gerek yok ama piçin teki olmak, beta olmaktan iyidir.

(**Çevirenin Notu** : Rossie'nin uçtuğu ve katılmadığım bir madde bu. Kino (dokunmak) güçlü bir oyun aracı ama dokunmaya kızan kadına aldırmayıp dokunmaya devam etmek belaya davetiye çıkarmaktır. Madem siteme koyuyorum, fikrimi belirtiyim. Burada tek işe yarar bilgi dokunmanın önemi ve piç olmanın beta olmaktan iyi olduğu)

XIV. Onu iyi sik

Onu sanki bu son sikişinizmiş gibi sikin. Ve onun son sikişi gibi. Onu o kadar iyi, o kadar yoğun, o kadar umursamadan, o kadar utanmazca sikin ki işiniz bittiğinde seks sıvıları ile kaplı titreyen bir varlık olarak yatakta öylece uzansın. Onu boşaltın, sonra daha da boşaltın. Onun her tarafını öpün, bütün gece sevişin, ve sabah devam edin. Vücuduna, benliğine ve aşkına sahip olun. Nasıl yapılıyor bilmiyorsanız onu fişkırarak orgazm etmeyi öğrenin

XV. Kontrolü hep elinde tut

Siz bir çınar ağacıısınız. Ağlamayla, bağırmayla, yalanla, zihin oyunları ile, cinselliği esirgeme ile, kıskanç senaryolarla, acındırma çalışmaları ile, [shit testlerle](#), bir yakın – bir soğuk oyunları ile, ortadan kaybolmalarla veya utandırma / suçlu hissettirme taktikleri ile [eğilip bükülmeyeceksiniz](#). Hatun sizin tepenizde fırtınalar koparsa bile fırtına dinene kadar onun sığınağı olacaksınız. Sizi kendi kaosuna sürükleyip köklerinizden sökemeyecek. Kendinizin efendisi olmasını becerirseniz, onu da efendisi olmayı becereceksiniz

XVI. Onu kaybetmekten asla korkma

[Korkmayın](#). Korku aşkı öldürür. Korku egonun size yalnızlıktan başka birşey getirmeyecek olan zaferidir. Korktuğunuz başınıza gelir. Korkunuz sizin üzerinizden geçer. Sizin kendinize saygınıza zarar verecek birşey yaptığında onu terkedip ve onun kalbi de size karşı boşaldığında sizi terk etmesine izin verin. Yokluğu ile sizi mahvedebilecek olan kadın, sizi elinde kukla gibi oynatır. Ona o gücü vermeyin. Ondan önce kendinizi sevin.

Bu buyrukları ne kadar sadık bir şekilde takip ederseniz, gerçek ve şartsız aşkı ve mutluluğu o kadar kolay bulur ve muhafaza edersiniz.

Sevgiler,

Kralınız

Not: Bu yazıyla ilgili bir podcast yaptık: [Uzun süreli ilişkiler için 16 buyruk](#)

Bekarlar Gününüz kutlu olsun :)

Sapın harman olduğu çin'in eğlenceli Bekarlar Günü her 11 Kasım olduğu gibi (11.11) bu 11 Kasım'da alibabada ve sayısız alışveriş merkezinde büyük bir alışveriş çılgınlığı olarak kutlanıyor. Doksanlı yılların başında Nanjing Üniversitesinde başlayan ve ülkede Guanggun Jie olarak bilinen bu etkinlik Sevgililer Günü gibi bir alışveriş çılgınlığı ama en azından bunda paranızı kendinize harcıyorsunuz.

Bekarlar Günü uzun süre sadece yalnız erkeklerce kutlanıyordu ve özünde bir erkek günü idi ama her geçen yıl kadınlar da olayı sahipleniyorlar.

Olayın 11 Kasım tarihinde olması bu tarihte 4 tane sap gibi 1 rakamı olması. 11 Kasım 2011 ise 11.11.11 formatı ile yüzyılın bekarlar günü idi.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 11, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) 4
Commentson Bekarlar Gününüz kutlu olsun :)

Kadınlardan ilişki tavsiyesi almak

Av avcıya nasıl daha iyi avlanacağını öğretmez.

Kadınlar neden berbat ilişki tavsiyeleri verirler? Bu soru her zaman SoSuave'nin en tartışmalı konularından biridir. “Ne yaptığına bak, ne dediğine değil” deyimini canı gönülden benimseyen erkeklerin aynı zamanda bazı “özel” kadınların erkeklere iyi ilişki tavsiyesi verebileceklerini düşünmelerini her zaman ironik bulmuşumdur..

Problem şu ki çoğu erkek “bir kadın bir erkekte ne arar?” diye sorduklarından kadınların verdikleri cevapları sanki kaynağından cevher bulmuş gibi yıllarca papağan gibi tekrarlayıp dururlar. Ne yazık ki çok fazla erkek, özellikle de günümüzde, bunun kendilerine bir avantaj sağladığını düşünerek aynı sözleri tekrarlayıp duruyorlar ki tam tersi bu davranış sadece onları kadınların gözünde diskalifiye etmekle kalmıyor, aynı tavsiyeleri başka erkeklere de vererek, onların da diskalifiye olmalarını sağlıyorlar. Bu döngü böylece de devam ediyor.

“Hatun tavsiyesi” olayı bence daha az arzu edilebilir erkekleri daha çok arzu edilen erkeklerden ayırıp filtrelemek için geliştirilmiş güçlü bir sosyo-evrimsel mekanizma. Düşünün bir – ilişki tavsiyesi konusunda medyada kadınların büyük bir hakimiyeti var. Bazı feminize olmuş erkek istisnalar var (Dr. Phils) ama kadınların fikirleri ile paralel olmayanlar hızlıca kadın düşmanı diye yaftalanıp, marjinalize ediliyorlar ya da alaya alınıyorlar.

Belli bir bilinç seviyesinde kadınlar, standart “hatun ilişki tavsiyesi” verdiklerinde boktan şeyler söylediklerinin farkındalar. Bu tavsiyelerin sürekli bir şekilde davranışları ile çeliştiğini gördüklerinden, samimi olmadıklarını az – çok biliyorlar. Kadınlar (ve artık erkekler) makale üstüne makale yazarak kadınların iletişim konusunda nasıl bir kapasiteye sahip olduklarını gözümüze sokup duruyorlar. Bu nedenle belki, sadece belki, ne kadar faydasız hatta bilerek zararlı tavsiyeler verdiklerinin bilinç altında farkındalar. Oğullarının iyiliği birinci öncelikleri olan anneler bile bu saçmalıkları papağan gibi tekrarlayıp duruyorlar. Dişi boyunduruk gibi birşey bu. Bu neden böyle?

Cevap için online arkadaşlık sitelerindeki kadınların biolarına bakmanız yeterli. Bir erkekte arzuladıkları karakteristik özellikleri yazarken, en çok söyledikleri şey kendine güven, karar vericilik ve bağımsızlık. Bir erkeğin Erkek Adam olmasının ve herşeyi ciddiye almamasını sağlayan sebat ve öngörünün gerektirdiği özellikler. Kadının blöfünü yüzüne vurabilme kapasitesi olan bir erkek, erkeğin kadının değil, kadının erkeğin peşinden koşmasını gerektiren ve başka kadınlarla rekabete geçecek bir erkektir. Bu açıdan “kadınların ilişki tavsiyeleri” sosyal ölçekte bir [shit testtir](#). Ve evet kendi kızkardeşiniz ve anneniz bile bu işin içindedir.

Birçok erkek doğal olarak pragmatisttir, biz iki nokta arasındaki en kısa yolu ararız. Bizim tündengelimli muhakeme yeteneğimiz şöyle çalışır : seks istiyorum, kadınlar istediğim seks bana verebilirler, bu nedenle onlardan seks almak için ne tür şeyler yapmamız gerektiğini onlara sormalıyız. Problem şu ki, kadınlar bunu bize söylemek istemezler zira bu bizi onların gözünde daha fazla bağımlı, tembel ve tavizkar yapar. Bu soruları soran erkek, onların kafasındaki arzu edilebilir, kendine güvenen, bağımsız ve maskülin erkeğin zıddıdır. Erkek kadınlara sormadan kadınların ne istediğini bilmelidir. Zira arzulanen erkek, kadınları yeterince gözlemleyebilmiş, kadınlarla sıklıkla başarılı olabilmış ve kadınların davranışlarına bakarak kendisi için kararlar alabilmiş bir erkektir, özellikle de kadınların çelişkili sözlerine rağmen.

Bir kadın bunu birinin size anlatmasına ihtiyaç duymadan sizin kendi kendinize kavrayabilmenizi bekler. Bunu kendi başına kavramak için gerekli olan insiyatif ve deneyim erkeği uğruna başka kadınlarla rekabet edilmeye değerli kılar. Kadınlar, **dominant** olması için bunun kendisine söylenmesi gereken erkekleri küçümserler. Bunu bir erkeğe anlatma gerekliliği, o erkeğin samimi şekilde dominant olabilme kredibilitesini mahveder. Kadının sikişmek istediği erkek “öyle olduğu” için dominanttır, kadın ona böyle olmasını söyledikten sonra bir erkeğin dominant olma şansı yoktur.

Eğer maskülinitenin bir erkeğe açıklanması gerekiyorsa, o erkek bir kadın için uygun bir aday değildir.

AuthorMahmut AbiPosted onNovember 10, 2017CategoriesErkek AdamTagsİlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadınlar ne ister, Shit Test10 Commentson Kadınlardan ilişki tavsiyesi almak

Tek gecelik ilişki kovalayan 30 yaş üstü erkek

Ekşi Sözlükte bugün evlenmek yerine, artmaya başlayan **cinsel pazar değerinin** (CPD) farkına varıp bunun tadını çıkaran erkekleri “utandırma” saldırılarından bir diğerine rastgeldim : **Tek gecelik ilişki kovalayan 30 yaş üstü erkek** :

içindeki cinsel açlığı 30 küsur senede bitirememiş, sorumluluk almaya ve sadık kalmaya cesareti olmadığı için evlilikle de arası iyi olmayan, vücudunu tanımaya yeni yeni başlamış ergenler gibi çılgıncasına dişi birey arama çabası gösteren erkektir.

siz de hemen “sana ne, bana ne, kime ne, kezbanlara dert olmuştur” falan dersiniz şimdi. çünkü sığsınız. tespitlere bile saygınız yok.

neyse.

mevzu tek gecelik ilişki yaşanması değil ki bu beni gerçekten ilgilendirmez. deli gibi kovalamak, sakın kalamamak hastalık boyutunda olan. acımamak elde değil.

Yazarın entirilerine baktım biraz ama kadın mı yalaka mı anlayamadım. Gerçi yalaka da kadın sayılır. İçimden bir ses yazarın 30'larına yakın veya yeni girmiş bir kadın olduğunu söylüyor zira beta akım medyada, özellikle Anglo – Sakson dünyada, 30larına adım atınca erkekler hakkında bu tür yazılar yazarak cebini dolduran bir sürü kadın yazar var ve bu yazarın üslubu bana onları hatırlattı.

Dikkat çekici olan başındaki utandırma kısmı, sonraya eklediği bir iki kıvrırma cümlesini es geçin :

içindeki cinsel açlığı 30 küsur senede bitirememiş, sorumluluk almaya ve sadık kalmaya cesareti olmadığı için evlilikle de arası iyi olmayan, vücudunu tanımaya yeni yeni başlamış ergenler gibi çılgıncasına dişi birey arama çabası gösteren erkektir.

Yazara hakkını vermek lazım, tek paragrafa tüm belli başlı erkek utandırma tekniklerini sığdırmış neredeyse ve o nedenle de dikkatimi çekti zaten. Kadınlar, yalakalar ve beta akım medyada papağan gibi tekrarlanan top 3 utandırma taktiği.

[Rollo Tomassi](#)'nin çok doğru bir tespiti vardır. Üstad şöyle der :

Bir kadın için, kadınların gözünde kendi gerçek değerinin farkına varmış bir erkekten daha tehdit edici ve aynı zamanda da çekici biri yoktur.

Bunu bir yazar şöyle açıklamış:

bakın yaklaşın size bişey söyleyeyim: asıl böyle erkeklerde iş var ve siz de kadınlar olarak zaten böyle erkeklerden hoşlanıyorsunuz kimse kimseyi kandırmasın şimdi bunu hepimiz biliyoruz. marifet böyle bir erkeği kafeslemekte kızlar. yoksa hanginiz ister pencere önünde sevdiceğini bekleyen ve onunla tanışana kadar eline kadın eli değmemiş erkeği?

Modern kadının [hipergamisinin](#) bilinç altındaki beklentisi, 30 yaşındaki ortalama bir erkeğin [alfa siker beta öder](#) denkleminin beta tarafı olmaya hazır olmasıdır.

30 önemli bir sınır zira 30 yaş, kadınların daha yüksek CPD'nin tadını çıkardıkları 20li yaşlardan sonra kadın – erkek CPDsinin eşitlendiği yaştır. Bu aynı zamanda kadının [duvar](#) konusunda uyanış yaşadıkları yaş civarındır. Bu yaştan sonra CPD dengesi erkek lehine değişecektir ve erkekler daha yüksek CPDye sahip olacaklardır. Tabii biz erkeğin sağlıklı beslenme – [porno](#) – video oyunu üçgeninde plaj topuna dönmediğini ve kendine iyi kötü bir meslek edindiğini varsayıyoruz. Kadın, 30 yaş sınırında (27 – 30 arası aslında ama kadının

kendine koyduğu psikolojik sınır 30dur) birden zamanın geçmekte olduğunu fark eder. 20'lerini özgür kız olarak geçirmiş olanları kendini keşfetmekle geçirdiği 20lerinin bir hesabını yaparlar, bunların yanlış olduğuna karar verip hidayete erer ve birden erkekler konusunda önceliklerini değiştirirler. Artık yakışıklı, kaslı ve eğlenceli ve maceracı erkek önceliği yerini güvenilir, sadık, iyi baba olabilecek erkek önceliğine bırakır. Kadın eğer kariyer yüzünden de bekar kaldıysa, artık aile ve çocuğa önem verdiği bir uyanışa girer. Kadın aslında kimseyi de bulamamış olabilir ama hangi tip olursa olsun kadınların 30 üstü erkeklerden beklentileri, artık koca adayı olmalarıdır ve aksine davranan erkekleri tehdit olarak görürler.

Kadının içindeki rasyonelizasyon makinesi (ecnebilerin hamster dediği) bunu olgunlaşmanın getirdiği erdemli bir değişim ve biyolojik saat olarak rasyonelleştirir ve beta akım medya da bu değişimi bu şekilde pompalar. Oysa değişim erdemli bir farkına varıştan ve tövbeden ziyade, zaruriyettendir. Burada aslolan kadının artık daha genç kadınlarla rekabet edemediklerini farketmeleridir, biyolojik saatleri değil. Biyolojik saat eğer baskın bir güç olsa idi kadınlar CPDlerinin ve doğurganlıklarının tepe noktası olan 23-25 yaş arası çocuk yapmak için acele ederlerdi.

30una giren kadının CPDsi düşmektedir, erkeğinki ise artmakta. Bu nedenle en hızlı şekilde, erkek CPDsinin artık kadına göre arttığının farkına varmadan kapatılmalıdır.

Tehdit, bir erkeğin, bu başlıkta bahsettiği gibi artan CPDsinin farkına varmaya başlaması ve tadını çıkarmasıdır. Burada ise devreye işte bu şekilde utandırma taktikleri konulur. Erkeğin sorumluluk almaya ve sadık kalmaya cesareti olmadığı için evlilikle arası iyi değildir, büyüyememiş bir ergendir, peter pan sendromu yaşıyordur, falan da filan. Bunlara [yaşlı ve yalnız adam miti](#) gibi korkutma taktiklerini de ekleyin.

30 yaşı bir erkeğin CPDsinin yeni tadına varmaya başlayacağı yaşıdır. [Erkekler için ideal evlilik yaşı](#) yazımızda belirttiğimiz gibi, evlilik düşüneceği yaş değildir. İster tek gecelik ilişki yaşar, ister [tabak çevirir](#), ister uzun süreli ilişki dener, isterse evlenir. Sizin 30 yaş sınırınız erkeklerde yok bayanlar. Doğanın erkeklere bir kıyağı bu.

Şu yazarın dediği gibi :

*hey kezban dostum, dur. daha yeni başlıyoruz.
(bkz: sexual market value)*

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 9, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [30 yaşında bekar erkek](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Ekşi Sözlük](#), [Erkek Adam](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Tabak Çevirmek](#) 43 Commentson [Tek gecelik ilişki kovalayan 30 yaş üstü erkek](#)

Maskülen erkekler, feminen kadınları tercih ediyorlar

Eğer kadınsı, feminen kadınlara değil de erkeksi kadınlara ilgi duyuyorsanız, testosteron seviyenizi bir test ettirmenizi tavsiye edebiliriz. Bilimadamları [1] erkeğin testosteron seviyeleri ile ilgili şunu bulmuşlar :

Erkekler testosteron seviyeleri yüksek iken daha feminen kadın yüzlerine daha güçlü arzu duyuyorlar. Birçok araştırma, kadınların hormon seviyelerinin, kadınların erkekleri arzulayabilirliğini etkilediğini gösteriyor. Ama şimdiye kadar erkeklerin hormon seviyesinin, erkeklerin kadınları arzulaması üzerindeki etkisi üstüne araştırma yapılmamıştı. Bu durumu araştırmak için, erkeklerin feminen ve maskülen kadın ve erkek yüzleri ile ilgili değerlendirmelerini, tükürüklerindeki testosteron seviyeleri ile karşılaştırdık. Erkekler, tükürüklerindeki testosteron seviyesinin yüksek olduğu seansta az olduğu seansa göre daha feminen kadın yüzlerini daha çekici olarak değerlendirdiler.

Araştırmada erkeklere feminen ve maskülen erkek yüzleri de gösterilerek, bu yüzlerin ne kadar çekici olduğunun değerlendirilmesini de istemiş. Erkeklerin diğer erkeklerin çekicilikleri konusundaki değerlendirmeleri ise kadın yüzlerini değerlendirmelerinin aksine testosteron seviyelerinin yüksek ve alçak olmasından etkilenmemiş. Bu da kadın yüzlerini değerlendirmede bir rapor biası olmadığına işaret ediyor.

Erkek maskülenleştikçe, daha feminen kadınları arzuluyor ama feminenleştikçe daha maskülen kadınları arzuluyor (ya da tolere edebiliyor).



Topluca

bakıldığında, bu bulgular testosteron seviyesinin erkeğin kadınların yüz hatlarındaki feminenliğe olan ilgisini / arzusunu belirleyen bir faktör. Böylece de daha önce yapılan ve testosteronun erkeğin cinsel uyarıcılara olan ilgisini düzenlediğini gösteren araştırmaları destekliyor.

Siz siz olun, testosteron seviyenizi ciddiye alın ve [yukarıda tutmaya gayret edin](#).

[1]- [Men report stronger attraction to femininity in women's faces when their testosterone levels are high](#) (Erkekler testosteron seviyeleri yüksek iken daha feminen kadın yüzlerine daha güçlü arzu duyuyorlar)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 8, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsel Sağlık](#), [Cinsellik](#), [Erkekler ne ister](#), [Hormonlar](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Testosteron](#) 19
Commentson [Maskülin erkekler, feminen kadınları tercih ediyorlar](#)

Temel nefes meditasyonu teknikleri

Nefes meditasyonu, Budist meditasyon çeşitlerinin en etkili ve temel tekniklerinden biri. Muhtemelen tüm meditasyon teknikleri içinde de vücuda en yararlı olanı. Nefes üzerine çalıştığımızda sadece ciğerlerimize giren ve çıkan hava ile uğraşmıyoruz, aynı zamanda vücudumuzda dolanan enerji ile de uğraşıyoruz. Eğer nefes meditasyonu tekniği ile bu enerjiye karşı duyarlılık geliştirebilir ve enerjinin vücudunuzda engellenmeden dolaşmasını sağlayabilirsiniz, vücudunuzun daha iyi çalışmasına da yardımcı olursunuz.

Nefes meditasyonu nasıl yapılır hemen anlatalım. Hatta hemen şimdi birkaç dakika nefes meditasyonu yapalım. Rahat, dik ve dengeli bir şekilde oturun (sırık yutmuş gibi oturmanıza gerek yok, herhangi bir yöne eğilmeden dik durmanız yeterli). Gözlerinizi kapatın ve kendinize şunu söyleyin : “Gerçekten mutlu olayım ve acılardan kendimi özgür kılayım”. Bu siz meditasyona başlamak için garip hatta bencil bir yol gibi gelebilir ama meditasyona böyle başlamanızın iyi bir sebebi var. Öncelikle eğer kendinize mutluluk dileyemiyorsanız, başkaları için samimi olarak mutluluk dileyemezsiniz. Bazılarımızın kendimizin de mutlu olmayı hakettiğimizi kendilerine hatırlatması lazım. Hepimiz mutlu olmayı hak ediyoruz ve eğer bilinçli veya bilinçsiz mutlu olmaya hakkınız olmadığına inanıyorsanız, hem kendinizi hem de başkalarını cezalandırmak için güç algılanan yollar ararsınız.

İkincisi, gerçek mutluluğun ne olduğu ve nerede bulunabileceğini de kendinize hatırlatmanız gerekli. Mutluluğu çoktan gitmiş olan geçmişte ya da ne olacağı belli olmayan gelecekte bulamazsınız. Gerçek mutluluğu sadece şimdiki zamanda bulabilirsiniz. Ama şimdiki zamanda bile nereye bakmanız gerektiğini bilmeniz gerekli : mutluluğu sürekli değişken olan hisler, duyular, diğer insanlar ya da sizin dışınızdaki şeylerde ararsanız sonunuz hep hayal kırıklığı olacaktır. Bu şekilde inşaa edilen mutluluk, sürekli heyelan olan bir yamaçta inşaa edilen eve benzer. Gerçek mutluluğu arayacağınız yer kendi içiniz. Meditasyon bu açıdan bir hazine avına benzetilebilir : kendi zihninizde, ölümün bile dokunamayacağı sabit ve değişmeyen bir hazine arayışı.



Bu hazineyi

bulmak için araçlara ihtiyacımız var. İlk aracınız şu anda yapmakta olduğunuz şey : kendimiz için iyi dilekte bulunmak. Sonra bu şekilde tüm canlılar için de iyi dilekte bulunmak. Şunu söyleyin kendinize : “Tüm canlılar, kim olurlarsa olsunlar ve geçmişte bana ne yapmış olurlarsa olsunlar, mutluluk bulsunlar. Eğer bu düşünceyi zihninizde yeşertmezseniz ve kafanızdaki gazezleri meditasyona taşırsanız, meditasyondan bir yarar sağlayamazsınız. Sadece zihninizi bu şekilde temizledikten ve meselelerinizi meditasyon dışında bıraktıktan sonra, nefesinize odaklanmaya hazır olabilirsiniz.

Şimdi dikkatinizi nefesinize getirin. Birkaç kere derin nefes alıp verin ve vücudunuzda nefes alıp verişinizi en kolay hissettiğiniz ve rahatça zihninizi odaklayabileceğiniz bir nokta bulmaya çalışın. Bu burnunuz, göğsünüz, karnınız ya da herhangi bir nokta olabilir. Dikkatinizi bu noktaya toplayın ve nefes alıp verişinizi bu noktada nasıl hissettiğinizi not edin. Nefesinizi zorlamayın, bırakıp vücudunuz doğal bir şekilde nefes alıp versin. Siz basitçe bu seçtiğiniz noktada nefes alıp verişinizi hissetmeye devam edin ve aklınızı nefes alıp vermekte tutun. Eğer zihniniz başka şeylere kayarsa cessaretiniz kırılmasın. Eğer zihniniz 100 kere başka yere kayarsa, 100 kere zihninizi nefesinize geri getirin. Zihninize ciddi bir işinizin olduğunu gösterin, eninde sonunda zihniniz size itaat edecektir.

Dilerseniz, değişik nefes alıp verme şekillerini deneyin. Eğer uzun uzun nefes alıp vermek daha rahatsa, öyle nefes alın. Eğer öyle değilse, vücudunuz nasıl iyi hissediyorsa, o şekilde nefes alıp verin. Kısa nefes alıp vermeyi, yavaş nefes alıp vermeyi, derin nefes alıp vermeyi, sık nefes alıp vermeyi deneyebilirsiniz – hangisi şu an rahat hissettiriyorsa ...

Seçtiğiniz noktada rahat nefes alıp vermeye başladıktan sonra dikkatinizi nefesin vücudun diğer noktalarında nasıl hissedildiğine odaklanmaya geçin. Önce göbek deliğinizin hemen altındaki noktaya odaklanın ve nefes alıp verin. O noktada nasıl hissettiğinizi gözlemleyin. Eğer hiçbir şey hissetmiyorsanız, hiçbir şey hissetmediğinizin farkına verin ve bunu zihninize kaydedin. Eğer birşey hissediyorsanız, hissettiğiniz şeyin nasıl olduğuna dikkat edin. Nefes

alıp verişiniz orada dengesiz mi, bir gerginlik mi var yoksa orayı sıkıyor musunuz gibi ... Eğer gerginlik varsa, bunu gevşetmeyi düşünün. Eğer nefesiniz düzensizleşiyorsa, nefesinizi düzeltmeye odaklanın. Sonra dikkatinizi o noktanın sağına kaydırın – karnınızın sağ alt kısmının ortasına ... aynı süreci tekrar edin ... Sonra dikkatinizi o noktanın soluna kaydırın – karnınızın sol alt kısmının ortasına ... aynı süreci tekrar edin ... Sonra göbek deliğine ... sonra göbek deliğinin sağına ... sonra göbek deliğinin soluna ... sonra solar plexusa ... sonra solar plexusun sağına ... sonra solar plexusun soluna ... sonra göğsün ortasına .. sonra göğsün ortasının sağına ... sonra göğsün ortasının soluna ... sonra boğazınızın ortasına ... sonra boğazınızın ortasının sağına ... sonra boğazınızın ortasının soluna ... sonra yüzünüzün ortasına ... sonra yüzünüzün ortasının sağına ... sonra soluna ... Her noktada birkaç dakika harcayın.

Eğer evde meditasyon yapıyorsanız bu prosesi tüm vücudunuz için yapabilirsiniz – kafanızın üstü, sırtınız, kollarınız, bacaklarınız, elleriniz, parmaklarınız vs ... Ama şimdi zaman kısıtlı olduğundan sizden dikkatinizi yukarıdaki noktalardan herhangi birine getirin yine. Dikkatinizi orada odakladıktan sonra yavaş yavaş bilinçliliğinizle tüm vücudunuzu doldurun, kendinizi bir ağın ortasında oturan ve hem kendisini hem de ağı hisseden bir örümcek gibi hayal edin. Farkındalığınızı bu şekilde genişletme pratiği yapın zira farkındalığınız bir noktaya çekilme eğilimindedir. Ve nefesiniz sadece ağzınızdan ve burnunuzdan değil vücudunuzun her noktasında alınıp veriliyormuş gibi düşünün. Bir süre bu şekilde devam edin ve sonra yavaşça meditasyondan çıkın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 7, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [Budizm](#), [İlginç Konular](#), [Meditasyon](#) 12 Commentson [Temel nefes meditasyonu teknikleri](#)

Vaka çalışması – Bir kırmızı hap hikayesi

Biraz uzun olacak belki ama hikayemi anlatayım ister parça parça ister hikayenin tamamını yayımlayım. Buradaki birçok başlık bana çok faydalı oldu ve hemen hemen her yazınız-çeviriniz bana faydalı oldu diyebilirim.

Öncelikle yaş 25 yüksek lisans yapıyorum, entelektüel birikimim fena değildir ağzım da iyi laf yapar, kilo problemim var biraz ama genel olarak tercih edilebilecek bir tipim.

Anlatacağım ilişkiye dek kısa süreli ilişkiler yaşadım ve bu benim için çok verimliydi aslında, ihtiyacım olduğu anda kadınlarla diyalog kurup kendime partner ayarlıyor, onlarla biraz sevişip, takılıp ayrılıyordum. Buraya kadar olan kısma bakarsak alfa bile sayılabilirim:) ama işin özünde azılı bir beta, iğrenç bir [meriçmişim](#) onu fark ettim.

Söz konusu ilişkimdeki hatunu ayarlamam the game'deki stratejileri bilmeden uygulamam sayesinde oldu -ki kız bana bunu ilişki içerisinde defalarca söyledi. Kendisi sosyal çevremdendi zaman zaman arkadaş ortamında sohbet ederdik ve ben o aşırı entelektüel, politik doğrucu ortamda taban tabana zıt fikirlerimi çekinmeden söylerdim. Üstüne üstlük arada bu kıza ve diğerlerine de neg atardım ki -kızın söylediğine göre ortamdaki diğer kızlar da benden etkileniyormuş. Ben tabi bunları farkına varmadan yapıyordum. Neyse ben bu 10 üzerinden 9 güzellikteki kızımızla ilişkiye başladım. Fakat başlardaki o rahat, kendine güvenli tavrım bozulmaya başladı. Bir-iki ay içerisinde kız yavaş yavaş hayatımın merkezi haline geldi. bu noktada tekrar yüksek sesle söylüyorum ***ONEİTİS DİYE BİR ŞEY YOK*** yazıyı okuyan herkes bunu dışından tekrar etmeli:) Neyse efendim ben bunu bir hayli özel biri diye pohpohluyorum, her istediğine evet demeye başladım, sürekli onun arzularını isteklerini tatmin etmeye çalışıyorum. nasıl etmeyeyim ki o benim tanıdığım en özel kadın! neticede.

Kendisi Ankara'da bir ameliyata girecekti, annesi babası dahi umursamazken ben kalkıp gittim, hemşireliğini yaptım üzerine bir de orada ufak bir şey yüzünden günlerce trip yedim. Yetmedi, maddi olarak elini cebine attırmadım, sürekli hesapları ben öderdim zira o benim için çok özeldi paranın lafı mı olurdu. Boktan arkadaş çevresinin yaptığı saygısızlıklara eyvallah dedim, zira arkadaşlarının bana yaptığı saygısızlığın bir önemi yoktu ve onun özür dilemesi gereksizdi, önemli olan kızın mutluluğuydu ve ben alttan almalıydım.

Sınavlarına doğru dürüst hazırlanmadı üzerine benim de bir dersten kalmama sebep oldu ve yüksek lisanstaki diğer derslerde de başarılı olmamı engelledi zira sürekli ilgi istiyordu ve sürekli ottan çöpten şeylerden kavgaya çıkarıyordu. Oturup sınavlara hazırlanmamız gerek diyordum ama hanımefendinin derdi gezmek tozmaktı. Bunu da aşırı sinsi bir şekilde yapıyordu özellikle belirtmem lazım çünkü her seferinde vicdanıma oynuyor ve beni manipüle ediyordu. Velhasıl maddi olarak elimde beş kuruş kalmamış, derslerimde performansım yarı yarıya düşmüştü (bu beladan kurtulduktan sonra derslere yoğunlaştım ve bir sohbet esnasında hocam bana -geçen dönem neden o kadar kötüydün derslerde? dedi) sürekli bir kavgaya-gürültü ve sonu gelmez istekler listesinin içine boğulmuştum. Aylık olarak 800 tl öğrenim bursu almama rağmen kredi kartına bir o kadar borçluydum ve cebimdeki para 3 gün içerisinde bitiyordu tabi hanımefendinin özel istekleri yüzünden olduğunu belirtiyim.

Ayrıldığımız gün bunun telefonunda mesajlaşmalar gördüm. Alenen tabak çeviriyordu yani, adamı elinin altında tuttuğunu fark ettim ve konuşmak istediğimde yine bağırıp çağırıp üste çıkmaya çalıştı, ben de o gün bu işi bitirdim.

Bu işin ilişki boyutuydu ve içerisinde ibret alınacak onlarca nokta var. ancak şunu özellikle belirtmeliyim bu yazdıklarımı edilgen bir perspektiften kaleme alsam da burada yüzde yüz suçlu benim. Zira kız bile aslında o kadar özel biri olmadığını ve kusurları olduğunu söylediği halde ben inatla onu hayatımın merkezi haline getirdim. Başka şeylerin acısını benden çıkarmasına müsaade ettim ve sınırlarımı asla koruyamadım. Benden hoşlanan diğer

kızlarla ilişkilerimi sıfıra indirdim ve ona kendisinden başka kimseyle birlikte olmayacağıma dair yeminler ettim. işin bu noktaya gelmesi benim kabahatim kısaca.

Ancak değinmem gereken önemli bir nokta daha var ki o da kızın [ALFA DUL](#) olması. Evet ben çokça hata yaptım ancak şimdi düşününce kız çok ciddi alfa dul özellikleri gösteriyordu, tabi suçlu benim, bu yüzden kızın alfa dul olup olmaması önemsiz bunu unutmayalım. Kızın benden bir önceki sevgilisi olan şahıs bir hayli zengin biriymiş ve kızla sürekli gezip tozmuşlar, adam yeri geldiğinde kızı siktir etmeyi de bilmiş, kız aylarca aldatıldığından şüphelendiğini söylemişti mesela, yatağın altından kadın tokası bulduğu halde sineye çekmiş vs. onlarca şey. Kısaca adam kaba hatlarıyla alfa gibi davranmış ki asıl bomba şu: kız bir ara psikoloğa gitmişti, psikolog’un tespiti kızın 3 yıldır depresyonda olduğu şeklindeydi. İşin en civcivli tarafı da şu. 3 sene öncesi, kızın aldatılarak ve dayak yiyerek adam tarafından siktir edildiği tarihe denk geliyor. Muhteşem değil mi? Tam bir alfa dul ile karşı karşıyaymışım, o bitmez tükenmez isteklerin, sürekli mutsuzluğun, agresifliğin, boş ve manasız dalıp gitmelerin, ‘benim bir beklentim yok’ ‘artık benim canımı hiçbir şey yakamaz’ cümlelerinin arkasında meğer bunlar varmış, sonradan uyandım. bu arada yazıyı okuyan biri şunu söyleyebilir: neden durum bu kadar kötüyken o zaman ilişkiyi bitirmedin? Yanıtı basit aslında: birkaç kez bitirmeye çalışsam da kız demagoji yaparak beni ne kadar çok sevdiğini söyleyerek ayrılmak istemedi. evet ne diyorduk [KADINLARIN DEDİĞİNE DEĞİL YAPTIĞINA BAK.](#)

Neyse olay anlattığım gibi sonlandı, bana ‘senin benim üzerimdeki emeğin babamdan daha fazla (biri daddy issues mi dedi ehe ehe) diyen kız ilişki bitiminde benden gördüğü zararın o dayak yediği, aldatıldığı, terk edildiği ilişkiden daha fazla olduğunu söyledi (bir not daha: ben ameliyatından sonra hemşireliğini yapmıştım demiştim, kendisinin zarar görmediği benden önceki erkek arkadaşı, kız hastalanıp kan revan içinde kaldığında bunu umursamadan kendi yaşadığı şehre dönüp kızı tek başına bırakmış, yani kıyasladığı adam buydu kısaca, tabi adamın yaptığıının ne kadar doğru olduğunu şimdi anlıyorum ehe ehe) . Tekrar edeyim neredeyse kızın mutluluğu için kendimi paralamışım halde bunu duydum.

Her neyse, altın kural neydi ‘[HYPERGAMY DOESN’T CARE](#)’. uzattım ve karıştırdım ama şu ana dek heralde bu sitede okuduğum hemen her makaleden bir kesit var benim yaşadıklarımnda. Hepsini de anlatmak istedim ki ‘o kadar da olmaz’ diyen arkadaşlara bir kez daha düşünme imkanı vereyim.

AFTER THE RED PİLL

Kırmızı hapın gerçekleriyle tanıştıktan sonra ciddi manada işler benim için farklılaştı. Öncelikle hem bu sayfadaki makaleleri yazan-çeviren arkadaşlara hem de ekşi sözlük’teki [skeptico](#), [1f](#), [sonsuzluk ve bir gün](#), [toroslardır benim yurdum](#), [honorious](#) ve [karanlıkrüya nikli](#) abilere-arkadaşlara teşekkürü borç biliyorum. Her birinden çok şey öğrendim ve işler bu sayede ciddi manada düzeldi. Öncelikle ilk öğrendiğim şey kendimi değersiz görmemem

gerektiği oldu. Gerçekten kızdan önce ben, kendi kendime değer vermiyormuşum bunu fark ettim. Hayatımın merkezinin kendi mutluluğum olması gerektiği konusunda artık bir şüphem yok. Hatta bu sayede bana ekstra iş yıkacak ve beni kullanacak bir iki kişiyi direkt def ettim başımdan. onlar yüzünden ayracağım zamanı kendi geleceğim için kullandım.

*Oneitis zırvalığının farkına vardım. Özel kadın yokmuş, ortada özel olan tek şey karşımızdakine yüklediğimiz anlamlarmış bunu gördüm. Bu sayede gündelik yaşamda da biri sırf güzel diye 'hale etkisi'ne kapılmadan yapmam gerekeni yapmaya başladım -ki bu bana ekstra bir tabak olarak döndü.

*Spora başladım. Yavaş da olsa değişimi fark ediyorum ve bundan memnunum. Bunu da özellikle vurguluyorum her ne tür olursa olsun spor elzem ama vücut geliştirme estetik yönünü de düşündüğümüzde daha tercih edilesi bence. Zira görünüş çok önemli. [Crazy, stupid, love filminden bir alıntı](#) yapılmıştı bu sayfadaki bir makalede filmi onun üzerine izledim ve şu sahne çok dikkatimi çekti: Ryan Gosling (karakterin adını unuttum) dönüştürmeye çalıştığı adama "şimdi tekrar et ben en iyisini hak ediyorum" dedirtiyordu. Bunun gibi ben de paramı kendim için kullanmaya başladım ve gardrobu yeniledim. Güzel, kendime yakışan şeyler aldım, dış görünüşümü bir nebze daha düzeltti bu ve etrafımdakiler de fark edilir bir değişim olduğunu söyledi.

*Oyun ve [porno işini bıraktım](#). Zaten pek oyun oynamazdım ama artık sıfıra indi. Porno ise ciddi bir sorundu çünkü seks yapsam da resmen porno ve [mastürbasyon bağımlısı](#) biri haline gelmişim. Bu bağımlılığı bırakınca ciddi manada enerjim arttı. Çok net bir şekilde söyleyebilirim ki hem bilişsel becerilerim (bilhassa dikkat konusu) hem de genel enerjim arttı. Artık bütün gün kendimi sağa sola atıp bir yerlere yığılmıyorum. kendimi kesinlikle daha iyi hissediyorum. Bu biraz gözden kaçan bir nokta ama bunu da vurgulamak istiyorum MASTÜRBASYONDAN UZAK DURUN.

Gelelim karşı cinse. Henüz [rahip modunu](#) tamamlamama daha vakit olmasına rağmen ısınmak için denemelere başlamıştım. İzban'da (İzmir'in raylı sistemi) evet basbayağı manyaklık yapıp toplu taşımada bir tabak buldum. Kıza başta hiç bakmadım ve beni ara sıra kestiğini gördüm. Ardından kolundaki dövmeden lafa girip önceden hazırladığım bir hikayeyi anlattım. kızdan üç-dört işaret aldım (ılı idi sanırım kısaltması) ve tüm bunlar beş dakikada oldu. benim ev onun gideceği yerden daha yakın olduğu için erken inecektim, inmeden numaranı versene dedim, o an, yeni tanıştığı adama tereddüt etmeden numarasını verdi. Bu arada kız da 10 üzerinde 7,5 ya da 8 (boyu kısa diye yarım puan kesilebilir:) diyeyim. Yani baya güzel bir hatun, ben erkek halimle çekinir numara vermezdim mesela ama hatun hiç tereddüt etmedi. Tekrar burada okuduklarımın işe yaradığını görmüş oldum bu vesileyle. Şu an bir tanesi şehir dışında fuckbuddy statüsünde diğer ikisi aynı şehirde açık ilişki tarzında üç [tabağım](#) var ki bu tabakları daha kendimle ilgili birçok hususu doğru dürüst düzeltmeden, tabak bulmanın çok zor olduğu yerlerden buldum.

Çok uzattığının farkındayım ama şunu vurgulamak için bunları detaylarıyla anlattım: Gerek ekşi sözlükte gerek burada bahsedilen birçok konu uyduruk Disney masalları gibi değil, tamamen gündelik yaşam pratiklerine ve kadın doğasına dokunan şeyler. Özellikle bir metropolde yaşıyorsanız (şehrin olanakları vs dolayısıyla) bence işe yaramama şansı yok. Bırakın tabak koleksiyonu yapmayı, içgüdülerinizi serbest bırakarak, gerçek bir erkek gibi, inandığınız ve düşündüğünüz şekilde, [iğdiş edilmeden](#) yaşamak bile büyük bir lutuf. Hiç tabak çevirmesem, gidip porno ve mastürbasyon bağımlısı bile olsam sırf bundan sonra kadınlar hakkında gözümü açtığı için bile red pill öğretisine ve öğretiyi yayanlara minnet duyuyorum. Artık eski kız arkadaşına kızmayı, kendimi ezdirmeyi-kullandırmayı, birilerinden onay beklemeyi bıraktım. Henüz red pill’le tanışalı kısa süre olsa da hem okul-iş hem de sosyal hayatım ciddi manada düzene girdi. henüz dönüşümüm tamamlanmasa ve öğreneceğim çok şey olsa da şimdiden, gözümün açılmasında faydası dokunan herkese teşekkür ederim.

Not: Hikaye biraz karışık gitti ve dağıldı ama sorunlu kısımlar olursa bir düzeltme yazarım yine.

Konuk Yazar : **Pyrrhus**

AuthorKonuk YazarPosted onNovember 7, 2017CategoriesErkek AdamTagsAlfa Dul, Alfa Erkeği, Beta Erkeği, Kadın Erkek İlişkileri, Konuk Yazar, Pyrrhus, Tabak Çevirmek, Tabak Teorisi, Vaka Çalışması4 Commentson Vaka çalışması – Bir kırmızı hap hikayesi

Küçük/Muhafazakar şehirler ve kırmızı hap pratiği

Öncelikle bu 7 yıla 2 LTR (Long Term Relationship – Uzun süreli ilişki) sığdırdığım ve daha öncesinde de pek sosyal tavşan olmadığım için yazdıklarımı çok ciddiye almanızı önermiyorum. Sadece bir kaç senedir kendi kendime üstüne bir kaç aydır da [TRP](#) sayesinde geliştirmeye çalıştığım yöntemler bütünüdür.

Öncelikle Küçük/Muhafazakar şehirlerin zorluklarından bahsedeyim metropollerden hiç çıkmamışlar için (ki ben de İzmirliyim):

- Şehirlilik kültürü yerleşmediği için herkes birbirinin arkasından dedikodu yapar, aktivite azlığından buna tüm çevreniz çanak tutacak ve katılacaktır. İşinizi yakın çevreniz dışında gizlilikle yürütmeye dikkat edin, çekemeyen ve [cockblock](#) yapan çok olacak.
- Şehirde eğlence merkezi yokluğu çekeceksiniz ki bu insanı en çok yıpratın sorun; dışarı çıkacak bira içecek dans edecek yeriniz olmayacak (olduğu zaman da bir iki yere gitmek zorundasınız bu da tanınmak ve afişe olmak anlamına geliyor aynı

zamanda kadınların da tanınması ve çekingen davranmasına yol açıyor), kültürel aktiviteler çöp ayarında olacak (eğer şehir tiyatrosu geliyorsa şanslısınız kullanın yoksa recep ivedik vizyona girmesini bekleyen sürüyle sığırla tıklı kaldınız).

- Mekan azlığının tek iyi yanı bir yerin müdavimi olabilmek, kafeye bara hatta saçma bir okey salonuna girerken mekan sahibi ve çalışanlarının selam veriyor olması bile nedense kadınların ilgisini çekiyordu.
- Sokaktaki erkek/dişi popülasyonu yüksekliği olan bir şehirde olmadığım için çok zorluk yaşadığım bir konu olduğunu söyleyemem fakat kendinizi geliştirerek zaten yüksek yüzdeye girmeye çalışıyoruz.

Benim nacizhane tavsiyelerim:

- Üstte de belirttiğim gibi kültürel etkinlikleri kaçırmayın, kültürlü kadın erkeklerle konuşabilmenin zevki başka ve size bir şey katabilecekler.
- Spor Spor Spor, merdiven altı olmayan (her şehirde kalburüstü oteller var artık) bir salona kayıt olun ve düzenli gidin bir nevi şehir klübü gibi hizmet görüyorlar ve gelişiyor olmak da cabası. Bunun yanında ben eski yüzücü ve sutopu oyuncusu olduğumdan arada üniversite havuzuna da gitmeye çalışıyordum. Takım oyunu oynuyorsanız sosyal halkanızı genişletin bu aktivitelerle.
- Hobilerinize ayırabileceğiniz zamanınız bol oluyor çünkü vakit kaybı yaşatmıyor küçük şehirler. Kendinize yatırım yapın bir şekilde dans (en ideali), müzik, tiyatro, fotoğrafçılık ucuz ve her yerde kursu ve katılımcısı olan etkinlikler.
- Kesinlikle yabancı dilinizi geliştirin.
- Para kazanmaya çalışın hatta iyi para kazanmaya çalışın, küçük şehirlerde gerçekten arabaya eve değer veriyorlar çünkü sosyal statüyü göstermenin ve [hipergaminin](#) en kolay yolu.
- Sosyal medya kullanımına önem verin; instagram ve [tinder](#) hayatınızı kolaylaştıracak. (Yaptıklarınızı egzajere edip milletin gözüne sokun ve yürüyün cevap alma yüzdeniz kesin artacak çünkü onlar da sıkılıyorlar).
- Evli kadınların ahlaksızlığına güvenebilirsiniz [AWALT](#), eğer ilginiz varsa bunlardan sosyal medyadan çok iş düşecektir.
- Eğer şehirde gerçekten sizi eğlendirecek hiçbir şey yoksa para ve zaman biriktirin ve istediğiniz şehirlere kaçamak düzenleyin. Hem gerçek hayattan kopmamış olursunuz.
- Öğrenci iseniz boktan da olsa iş fırsatlarını değerlendirin sosyal çevre katacaktır, evde anime izlemekten yeğdir.
- Öğrenci iseniz boktan da olsa meslek gruplarınıza katılın özellikle ilk senelerde (tıp öğrencileri birliği TurkMSİC'ten ekmek yiyenlerin haddi hesabı yoktu).
- Yine öğrenci iseniz sosyal çember ve eğlenceli olmak kadına giden en kolay yol birbirinden farklı sosyal çemberler ile birbirinden farklı ve habersiz tabak çevirebilmeniz pek mümkün.
- Yine öğrencilere; Yakın arkadaşlarınızı, ev arkadaşlarını iyi seçin olabildiğince alfalaşmaya çalışanlardan bir seçin ve birbirinden ne kadar uzak sosyal çevreleri olursa o kadar iyi (Biri mühendislik öğrencisi, biri güzel sanatlarda olması gibi ya da

farklı kampüsler). Halısaha, Playstation, bataak, evde tımbul efes içmek kıız
düşürülebilien aktivıterler değil (ben baya denedim düşmedi).

Bu arkadaşlarınızın sosyal çevrelerinden faydalanacaksınız bu de farklı tabaklar demek,
ayrıca ufak şehirde götünüzü tutuşturacak bir durumda playstation ekibindense geniş çevreli
şeerde tanınan bir dost grubu avantaj.

Belirttiğim gibi çok başarılı bir rehber olmadı biraz taşra öğrencilerine yönelik olmuş bile
olabilir kusura bakmayın deneyimsiz ve öğrenmeye çalışan bir kardeşinizden cheatsheet
olsun, üstadlara saygılar.

Konuk Yazar : **Christian Troy**

AuthorKonuk YazarPosted onNovember 7, 2017CategoriesErkek
AdamTagsCinsellik, Kadın Erkek İlişkileri, Kırmızı Hap, Konuk Yazar52 Commentson
Küçük/Muhafazakar şehirler ve kırmızı hap pratiği

İdealizm

[Neil Strauss](#) The Game adlı kitabını yazarken, enteresan bir yan başlığı da kitabın sonuna
doğru işler. PUA yeteneklerini öğrenen ve daha önce hayallerinde bile göremeyecekleri
kadınlarla başarıyı tadan erkeklerin kendi deyimi ile “Sosyal Robot”lara dönüşeceğinden
endişelenir. Buradaki fikir önce oyun-suz olan bu gençlerin oyun automatonları haline
dönüşmesi, bir senaryoyu papağan gibi tekrarlayarak bunun yanında robot gibi bazı
davranışları sergilemesi ve hesaplı ve planlı bir şekilde kadınlara yürümesi.

Korkulan, bu Sosyal Robotların “kendileri olmaması” ve Msystery MEthod, Real Social
Dynamics, vb. ile programlanarak başarı elde etmesi ve bu başarı ile daha fazla robotlaşması.
Benim bu blogda, SoSuave ve diğer forumlarda deneyimim ise oldukça farklı. Çoğu erkek,
kırmızı hap zihniyetine geçiş esnasında inatla “[sadece kendin ol](#) ve [doğru kadın](#) hayatına
girecek” zihniyetine yapışıp kalıyor.

Erkeklerin Kırmızı Hap farkındalığına karşı güçlü direnci, her zaman “[numara yapmak](#)” ve
ancak sürekli ve daha fazla özel çaba göstermeleri ile kadınlarla belli bir başarı
gösterebilecekleri inancıdır. Bu erkekler süresiz olarak olmadıkları biri olmayı istemezler. Bu
onlara gerçek görünmez. Ya kadınların sıkı fıkı ilgisine kabul edilmek zorunda olmayı
küçümserler ya da “oyunu” sürekli oynamayı imkansız görürler. Hangi şekilde olursa olsun
bir kadın tarafından kabul edilebilirlik için değişmek gerekliliğine karşı bir hınç vardır
burada. Öyle ya, onların gerçek benlikleri doğru kadın için yeterli olmalıydı.

Bu dinamik, Kırmızı Hap farkındalığını içselleştirme süreci ve oyun hakkında birçok yazı
yazdım. Burada değinmek istediğim erkeklerin içlerinde muhafaza ettikleri ve içgüdüsel

oyunlarını dayandırdıkları idealizm kökü. Doğrusu, bu Oyun Feminin Zorunluluğun koşullamasının sonucudur ama erkeklerin yapışıp kaldığı [idealist aşk kavramı](#), bu koşullamayla etkili kılan şeydir.

Oyunun Ne?

Daha önce de yazdım, her erkeğin bir [Oyunu](#) vardır. Kültürü ve geçmişi ne olursa olsun her erkeğin, kadınların yakın ilgisine ulaşmak için en uygun yaklaşma, etkileşme ve ilerleme adımları konusunda efektif ve en iyi olduğunu düşündükleri bir yöntem vardır. O “oyunun” ne kadar efektif olduğu göreceli bir şey ama herhangi bir erkeğe kız arkadaş edinmenin en iyi yolu nedir diye sorsanız, size kendi Oyununu anlatacaktır.

Mavi hap zihniyetindeki erkekler muhtemelen feminin – öncelikli koşullamanın içselleştirdiği “[oyunu](#)” papağan gibi tekrarlayacaktır. Sadece Kendin Ol, kadına saygılı davran, onu objeleştirme, olmadığın biri olmaya çalışma, Feminin Buyruğun etkisinden bi haber Mavi Hap erkeğinden duyacağınız geleneklerden sadece birkaçı.

Bu metodolojideki inançlarının çoğu mavi haplı erkeğin kadınların “eğer beraber olmak istiyorsa bir kadına nasıl davranılması gerektiği” [konusunda anlattıklarından](#) çıkardığı sonuçlardır. Mavi Hap zihniyetinin karakterize özelliği, kendisini feminin ile özdeşleştirmesidir ve bu özdeşleşmeye karşı her düşünce yanlıştır.

Biraz derine indiğinizde ise, bu Mavi Hap Oyununun, erkeklerin hipergamik potansiyelini doğru değerlendirme zorunluluğu tarafından dayatıldığını görürsünüz. Kadınların bir erkeğin hipergamik potansiyelini değerlendirmelerine yardımcı olacak her şey, potansiyel olarak onların hipergami amaçlarını optimize edecektir. Sosyal kanıt (social proof) ya da önseçilim (pre-selection) erkeğin değerini kadına gösteren bilinçaltı kısa yollarıdır. Erkeklerin “samimiyeti” üzerine kurulu Mavi Hap Oyununun amacı da aşağı yukarı aynıdır – hipergamik değerlendirmeyi daha iyi yapmak. Erkekleri kim ve ne olduklarını açık açık göstermeye koşullandırırsanız, sadece kendileri olmalarını sağlarsanız, onların hipergami gözünde değerini kolayca ölçebilirsiniz.

Burası, çoğu Mavi Hap erkeğinin oyunlarında çuvalladığı yerdir; kim oldukları [gizemli](#) değildir, hürmet ve saygıları değersizdir zira çok yaygındır ve onun “sadece ne olduğu”, kadının oyunu beraber oynamak istediği karakter değildir.

Yani en iyi Mavi Hap koşullarında bile, bir erkek feminin tarafından en çok kabul göreceğine inandığı şeyi oynamaktadır. Onun samimiyeti, feminin ile en iyi özdeşleşendir. Mavi Hap / Beta Oyunu aslında sosyal robotlaşmanın çok daha sinsi versiyonudur; senaryo içselleştirilmiş ve oyun erkeğin kendisi olmuştur. Ama şunu da not etmek lazım ki bu samimiyetin kökleri hala erkeğin karşılıklı ve idealist aşk konseptindedir.

Aşk ve Savaş yazısından :

Rahatlamak istiyoruz. Açık ve dürüst olmak istiyoruz. İçinde mücadelenin olmadığı, güç kazandığımız ve dinlendiğimiz güvenli bir cennet istiyoruz. Her zaman tetikte olmamak istiyoruz. Tek istediğimiz bizim temel ve insani ihtiyaçlarımızı anlayan ve bizden esirgemeyen biri ile beraber olmak. Kavgayı be oyunu bir süre de olsa durdurmak.

Buna sahip olmak istiyoruz, bunu çok istiyoruz.

Ama eğer sahip olursak, bir süre sonra bu elimizden kaçıp gidecektir.

Performans Yüğü yazısında, erkeğin feminen tarafından kabul görmek için performans göstermesi gerektiğini ele almış ve erkeğin idealist aşkının koşulsuz sevgi merkezinde değil, kadınların hipergami dürtüsünün dayattığı fırsatçı performans isteklerinden azat edilme merkezinde odaklandığını anlatmıştı. Yukarıdaki alıntı, idealist aşkın nasıl da kadının aşkı ve kabulü için performansa gerek duymadan, sığınabileceğin bir liman olması hayali üzerinde kurulduğunu özetliyor.

Tabii burada problem, performans beklentisiz aşkın olabileceği beklentisidir, ama erkeğin idealist doğası hala böyle bir durumun varolabileceğine inanır. Sosyal ölçekte Feminen Buyruk, bu idealde çıkarına kullanabileceği bir yan görür ve hem kadının hem de erkeğin bu tür bir idealize aşk kavramına inanmasını teşvik eder. Ve erkekler, kadın ile erkeğin aşk perspektiflerinin farklılığını bilmeden, kadınların yapabilecek kapasitesi olduğuna inandığı bir aşka inanır. Erkekler hala çok çalışır, imparatorluklar kurar ve servetler edinir, o cennetvari performans beklemeden ömür boyu sığınabilecekleri aşkı kazanmak için.



Fırsatçılık ve İdealizm Evliliği

İki hafta önce yorumlar bölümünde George Weeks tarafından çelişkili olduğuna inandığı bir söylemimi açıklamaya davet edildim : erkeğin idealist aşk kavramının, kadının fırsatçı aşk kavramı ile ortakyaşar (simbiyotik) ilişki içinde olduğu. Bu otistik dikkat çekme çabasına sizi maruz bırakmayacağım ama yine de kadınların ve erkeklerin ayrı, amaca yönelik aşk kavramlarını geliştirmelerine dair açıklamak hissettiğim birkaç noktaya değindi.

[Cinslerarası Hiyerarşi](#) yazısından :

Bu serinin başlangıcında erkeklerin ve kadınların aşka yaklaşımının sonuçta birbirini tamamladığından bahsetmiştim, bu son modelde bu ikisinin nasıl sarmaş dolaş olduğunu görebiliriz. Bu aşamada biraz garip görünebilir ama sosyal etkiler bu geleneksel tamamlayıcıları dengesizleştirdiğinde, bunların nasıl bir araya geldiğini görürüz.

Bir kadının fırsatçı aşkı bir çiftin ilişkisinin temel paradigması olduğunda, ilişki ve aile artık o kadının hipergamisini optimize etme dürtüsünün dayattığı fırsatçılığın insafındadır. Tam tersi bir erkeğin idealist aşkı dominant çerçeve olduğunda (geleneksel modelde olduğu gibi) kadının fırsatçı aksi taktirde aileyi dengesizleştirip yıkacak karşı bariyer olur.

[Heartiste](#)'den:

7. Ev işleri, para, seks ve **romantizm** konusundaki tartışmalar en çok, kadının kararları verdiği evliliklerde var. Kadının karar verme statüsü, evlilikten memnuniyetsizlik konusunda kadının para kazanma statüsünden daha fazla etkili. Kadınlar evlilikte daha fazla para kazanan kişi olmayı tolere edebilirleken, ilişkide lider olmaktan tiksiniyorlar.

8. Eve ekmek getiren kadınların kocaları ile kavga etme sıklığı, **kadının karar vericiliği düştükçe azalıyor**. Erkekler için ders : onun iş dışı hayatında **dominant** güç siz olduğunuz sürece sizden fazla kazanan bir kadınla mutlu bir birliktelik yürütebilirsiniz. Ya da : OYUN EVLİLİK KURTARIR.

Kadının aşk konsepti dominant olduğunda, o ilişki onun fırsatçılığı ve hipergamisinin optimizasyonu amacı ile yönetilecektir. En sonunda arzu edilen geleneksel **aşk hiyerarşisi**, dominant bir erkeğin yönettiği ve karar verdiği ilişkidir.

George'un kafa karışıklığının temeli de tam burası. Hipergaminin kadını ittiği fırsatçılıkta, erkeğin idealist aşk konsepti onun samimiyet isteğinden ve bunun gerçek olabileceğine inancından kaynaklanır. Erkeğin idealizminin ondan beklenen performans yükünün uzantısı olduğunu iddia edeceğim. Kadınları zihinsel odağına alan Beta perspektifinden, bu yük adil olmayan bir boyunduruktur; zorla boyna geçirilen ve idealinde oyunu değiştirebilse kurtulması gereken. Kendini zihinsel odağı halinde tutan Alfa için ise bu boyundurluk üstesinden gelmesi gereken ve kendisini güçlendirmek için bir fırsat olan bir meydan okumadır. Ama sonuçta ikisi de, bu yükün temsil ettiğinden idealistik olarak daha fazlası olan bir sonuç beklerler.

Böylece erkeğin idealizmi onun güç kaynağı da olabilir, en büyük zayıflığı da. Ve dizginsiz Hipergami fırsatçılığı kadınların erkeklere uyguladığı en kötü kısımların sebebi olduğundan, **Hipergami insan ırkının içinde evrimleştiği taslaktır**. Hipergami ne iyi ne de kötüdür, nasıl ele alındığı ve uygulandığına göre iyi veya kötü olur.

Erkeklerin idealist aşk konsepti, kadınların fırsatçı aşk konseptine karşı bir savunmadır. İdealizm Beta zihin yapısından ifade edildiğinde, kadının fırsatçılığı ona egemen olur ve onu zayıflatır. Ama Alfa zihin yapısından ifade edildiğinde, kadının fırsatçılığını ilişki lehine altına alır.

Şartlanmış İdealizm

Blue Valentine filmini örnek olarak kullanırsak, erkek ilişkideki tüm otoritesini ve hırslarını, karısının fırsatçılığının eline teslim etmektedir. Erkek idealist bir şekilde “aslolan tek şey aşk” inancındadır ve kadını mutlu etmekten daha fazla da bir ihtirası yoktur ve “**sadece kendisi olmaktadır**“. Çünkü şartlanması bunun yeterli olacağını öğretmiştir. Erkeğin Beta şartlanması onun bariz performanssızlığına rağmen karısının onun idealist aşk konseptini paylaşacağına inandırmıştır. Sonuçta kadın bu sebeple erkeği hor görür. İlişkide bilfiil lider

kadındır ve erkek egemenlik altında bir birey olmaya (bakılması gereken bir çocuk daha) kayar.

Şimdi bir erkeğin Alfani niyetli idealizmi, onu daha yüksek ihtiraslara ulaştırdığında ve kendi aşk konseptini dominant çerçeve haline getirdiğinde, ve kendisini kendinin zihinsel odağı yaptığında, bunun onu nasıl geleneksel modele götüreceğini görebiliriz. Erkeğin idealizmi bu durumda o nasıl uygun görürse ve uygularsa, öyle uygulanır.

Erkeğin idealist aşk konsepti, sünepe bir Beta zihniyetinden uygulandığında, bir erkeğin en kötü zayıflatıcısı olabilir. Bu idealizm onun yapılan yatırımın kadınca paylaşılıp, [karşılığının verileceği beklentisi](#) ile kendini gösterdiğinde, erkeği ezer geçer. Bu ezici bir şekilde bugünkü feminize sosyal öncelikli kültür çerçevesinde idealizmin ifade ediliş biçimidir.

Alfa perspektifinden ise bu idealizm bir Betayı parça parça edebilecek aynı feminen fırsatçılığa karşı bir settir.

Bir zamanlar erkeklerin idealist aşk konseptinin fırsatçı (hipergami merkezli) aşk konseptine göre üstün görülür ve saygı duyulurdu. Bu sosyal kontrol ile ilgili [Kötü davranışlar sergileyen kadınlar](#) yazısında değindim.

Bu işin eski okul kitaplarında, (arzu edilirligi olmasa bile) erkeğin çekiciliği onun sağlayıcı rolüne bağlı idi ve erkeğin idealist aşkı cinsler arası ilişkiyi belirlerdi. Centilmenlik, [romantizm](#), geleneksel aşk hiyerarşisi vardı. Ama bunlar eski okul fikirleri, ve ben erkekler gerçek romantiklerdir derken bu aşk-idealizminden bahsediyordum.

Bir zamanlar erkeklerin idealist aşk konseptlerinin onları başarıların doruklarına zorladığı ve bunun sosyal erdem olarak kabul edilip takdir gördüğü zamanlar vardı. Ovid, Shakespeare ve Beatles bu idealizm erkekleri ve toplumu yöneten güç olmasa idi böyle ikonlar olamazlardı. Aynı şekilde kadınların fırsatçı, hipergami-tabanlı aşk konseptleri, aşırı uçlarda acımasız olsa da, hem erkeğin idealist aşkının itici gücü hem de cinsel seçilim için filtre görevi görürdü.

Yeni okul kuralları altında, yani feminen merkezli sosyal düzende, erkek idealizminin gücü, aşk onuru ve bütünlük Feminen Buyruğa hizmet eder hale geldi. Erkeğin idealist aşkı eğer kadının da aynı aşkı paylaştığına inanırsa onun güçsüzlüğü olur. Feminen ile özdeşleşerek [feminen olmuş erkek nesilleri](#) ile olan budur. Bunlar kadınlarla erkeklerin aynı olduğunu sanan eşitlikçi yalana inanmış erkek nesilleri. Bu açıdan iki cins de aynı idealist aşk konseptine sahip olmalı ve bu da erkeklerin idealist aşklarının tek başına karşılık bulacağı yanılgısına neden oluyor. Bu da onların kullanılmasına ve kendi kendilerine zarar vermelerine olanak sağlıyor.

Bir erkeğin idealizmi, kadının fırsatçı çerçevesine girip de hala ikisini de aynı aşk konseptine inanması ile onun zayıflığı haline gelir.

Çeviri : [İdealizm](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) blogunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 6, 2017](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Aşk](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#) 11 Comments on [İdealizm](#)

Kırmızı hap ve pratiği soruları

Hexa [İlişki Yatırımı](#) yazısına [şu yorumu bırakmış](#) :

Bu siteyi buldum ve içerikler epey hoşuma gitti. Çoğu ilişki propagandasından daha rasyonel, ayakları yere basar buldum. Benim merak ettiğim, bu yazılanları sadece çevirip koyuyor musun, yoksa kendi yorumun da var mı? Yani kişisel olarak bu felsefeyi yaşıyor musun? Ne kadar işe yarıyor, teoriden öte şahsen yaşamışlığın ve uygulamışlığın var mı? Önceden nasıldın, şimdi nasıl, doyuma ve refaha erdin mi? İlişkiler konusunda birçok öğüt genelde teoride güzel şeyler vaat eden- pratikte pek geçerli olmayan şeyler. Mesela Red Pill konusunda uzman birinin, bu yöntemin bilimsel açıdan geçerli olduğunu vurgulaması için epey örnek üzerinde deneyim yaşamış-gözlem yapmış olması gerekir, yani senin en az 50 civarında bir kadınla birlikte olup bir o kadar da üçüncü şahıs olarak gözlemde bulunman gerekir. 5-10 kadın üzerinde tutabilir ama bu onun gerçek olduğunu kesinlemez. Deney evreni ne kadar büyükse o kadar isabetli sonuçlar alınır. Senin deney evreninin boyutunu sormak istiyorum. Saygılar.

Sorular güzel o nedenle bir yazıyla yanıtlamak istedim.

Benim merak ettiğim, bu yazılanları sadece çevirip koyuyor musun, yoksa kendi yorumun da var mı?

Çeviri yazıların hemen hepsi, çeviri için gerekli yorum kadarı hariç yorumsuz. Bu sitede olmaları tabii ki genel olarak fikirlerimize paralel olması ama her yazının her bölümüne katılıyoruz diyemeyiz. Çeviri olmayan yazılarımız da var (çeviri olanları çoğunlukla belirtiyoruz) ama şu an önemli bulduğumuz kırmızı hap yazılarını çevirme işine öncelik

verdiğimizden, kendi yazılarımıza daha az zaman ayırabiliyoruz. Aklımızdaki temel liste çevrildikten sonra, bizim tecrübelerimize göre kendi yazılarımızın sayısı artacak.

Yani kişisel olarak bu felsefeyi yaşıyor musun? Ne kadar işe yarıyor, teoriden öte şahsen yaşamışlığın ve uygulamışlığın var mı?

Evet, kişisel olarak şahsen yaşıyor ve uyguluyoruz. Kırmızı Hap sonucu genelde insanlar 3 yola giriyor : (a) [MGTOW](#) ki hızla yaygınlaşan yol, (b) risklerini bilerek ve [Disney masallarından](#) arınmış bir uzun süreli ilişki / evlilik ki erkeğin yaşına bağlı olarak uygunluğu artan bir yol ve (c) [tabak çevirmek](#). Biz bloğun 2 yazarı tabak çeviriyoruz.

Önceden nasıldın, şimdi nasıl, doyuma ve refaha erdin mi?

Kendimi ele alırsam : Bu kavram ile daha camia ve kırmızı hap yokken çok uzun yıllar önce tanıştım. Bir adet [oneitis](#) / [sadece kendin ol](#) / [ilişki yatırımı](#) temelli ve aylarca seks yapamayan tipik bir betaydım. Zamanla bir yerlerde yanlış yaptığımı anlayıp sorun ve çözüm nedir diye araştırma yaparken Michael W. adlı bir PUA'nın bloguna rastladım. Diğerlerinin aksine bu adam işin içine baştan evrimsel psikoloji katıyordu. Tüm bloğu bir haftada hatmettikten sonra ise gittim 45 USD verip e-kitabını aldım. Hayatımda aldığım ilk ve tek e-kitaptır. Kitabın adı da evlere şenlik : “The Dating Wizard : Secrets to Success with Women”. Neyse, kitabı bir oturuşta okudum ve bittiğinde hemen iki şey oldu (1) o anki oneitis bitti ve hayatımda bir daha hiç oneitis olmadı (2) depresyonum geçti. Hemen spor salonuna yazıldım, gardrobu yeniledim ve reddedilme korkusuna rağmen kızlara yürümeye başladım. O zaman [siberalemi](#) ve yoncayı keşfetmemiştim ve başka da online mecra yoktu. Geçmişte elde olan tek sahada, sokakta ve barlarda kızlara yürümeye başladım. Kısa bir [yeni başlayan cehenneminden](#) sonra ise düzenli seks yapmaya başladım.

Aslında bu olaya “bende zaten malzeme iyiymiş” ya da “ben zaten hazırmışım” diyebilirdim. Ama bu e-kitabı 3 kişiye daha verdim. 3'ü de birden değişti. Bunlardan biri müzmin abaza iken bir sene içinde kadın avcısı bir playboya dönüştü ve hala da evlenmedi, öyle yaşıyor. Hit countu yüzlerle ifade ediliyordur muhtemelen. İşin ilginç bu materyal artık bayağı eski olmasına rağmen (2003) Şubat 2017'de genç bir elemana verdim ve adam da 3 aya kız avcısı oldu. 2 senedir kız arkadaşı olmayan herif Temmuz 2017'de sabah tabak 1'in yatağından “canım sen uyu ben bir spor yapayım ve sonra brunch yaparız” diye kalkıp tabak 2'nin evine kahvaltı ve sekse gidip sonra tabak 1'e brunch'a dönen biri oldu.

Fakat bunlar PUA işleri. Kafa hala az çok mavi hap. Bolluk sayesinde çoğunlukla kurtarıyorum ama arada mavi hap tuzağına düşüyorum. Mavi haplı bir şekilde çok yanlış bir kadınla evlendim ve çocukla beraber betalaştım. Daha önce Roosh ve Roissieyi biliyordum ama nedense Rollo ile geç tanıştım. Büyük resmi ise çoğu gibi ben de Skepticonun the redpill yazılarından reddit grubunu keşfederek gördüm.

Bugün boşanmış bir erkek olarak ayda bir yeni bir kadınla yatıyorum. Buna tabak çevirmek diyorum ama kızlar o kadar kısa süreli ki aslında çok azı birbirine denk geliyor. Seksten oldukça zevk alıyorum, kadınların da zevk aldığını ve benden bunu talep ettiklerini biliyorum ama eğer mavi haplı olsa idim bugün muhtemelen hem bu yaşadığım “kaka hayatı” kendim kaka bulduğum için yaşamazdım hem de muhtemelen yalnız bir ihtiyar olarak yaşamamak için ikinci evlilik belasını başıma sarmak üzere zaman ve kaynaklarımın önemli bir kısmını 30unu iyice aşmış bir hatuna adıyor halde olurum. Yok pardon, mavi haplı olsa idim bugün muhtemelen hala aynı cehennem evlilikte acı çeken bir kayıp ruhtum.

İlişkiler konusunda birçok öğüt genelde teoride güzel şeyler vaat eden- pratikte pek geçerli olmayan şeyler.

Kırmızı hap öğretisi de mavi hap öğretisi gibi bir yol haritası. Benim şahsi gözlemim ve fikrime göre kırmızı hap, mavi hapa göre çok daha iyi bir harita. Zira ikisinin de hedef aynı gibi ama mavi hap seni alıp saray görünümlü bir barakaya tıkıyor. Mavi hapın tek esprisi, toplumca kabul edilen, kolay ve kestirme bir yol çizerken, kırmızı hap daha az kabul gören ve çetrefilli bir yol çiziyor. Ama kırmızı hapın çıktığı yer, vaadettiğine daha yakın ve daha mutlu olunabilecek bir hedef. Bir tehlike de mavi hapın artık gittikçe erkek aleyhine olan bir hedefe sürüklemesi.

Teori güzel ama işe yaraması için uygulamak lazım. Tamam harita iyi de, haritayı istersen hayat boyu koy masaya çalış, yürümeden hiçbir yere gidemezsin. Ben bir konuda aynı fikirdeyim seninle : teoriyi okuyanların önemli bir kısmı, kriter seks yapmak ise başarıya ulaşamıyor. Sebebi de yolu yürümemeleri. Ya da tam yürümemeleri. Bir erkek istediği kadar kırmızı hap zihniyeti kazansın, istediği kadar işini ve vücudunu geliştirsın, reddedilme korkusunu aşıp eğer dışarı çıkıp kadınlara yürümüyorsa (ki çoğu erkek bunu yapmıyor) evet öğretisi / teori güzel de pratikte işe yaramıyor maalesef. Öyle en fazla kadınların ayak paspası olmaktan kurtulursun (ki fena da bir sonuç değil) ama seks konusunda başarılı olman kolay değil. Hatta ortalama bir beta klasik olarak ayak paspası olacağı kadınla evleneceği ve görece düzenli seks yapacağı için, kırmızı hap bir erkek için daha az seks anlamına bile gelebilir.

Ama şunu da söyleyeyim, bunu son adımına kadar (reddedilme korkusuna göğüs gererek) sabırla yürüyen ve belli bir başarı elde etmeyen birini de görmedim. Sabırla diyorum zira bu geçiş döneminin başında yeni başlayan cehennemi denilen bir evre var. Beta hayatında yılda bir hatuna yürüyen ve böylece de sadece yılda bir kere reddedilen erkek, ayda 10 hatuna yürüyüp 10 kere reddedilince haliyle “amk bu ne lan, ben omegalığın taçsız kralıymışım, kırmızı hap çalışmıyor ya da çalışsa bile ben umutsuz vakayım” diye düşünüyor. Bir de [tabii şu var](#) :

İlk başta davranışların çok beta olacağınızdan ciddi anlamda beginner's hell (yeni başlayan cehennemi) yaşayacaksınız. Yani çoğu yürümeden iş çıkmayacak hatta bazen ciddi şekilde aşağılanarak reddedileceksin. Bunun sebebi beta utandırma (beta shaming) kavramıdır. Alfa

davranışlar gösteren bir adamın olumlu karşılanacağı şeylerin, beta davranışlı biri söylediğinde ciddi tepki çekmesidir. Kişisel algılamayın. Burada matrix, hep fişte olmasını beklediği pil adamın fişten çekilme çalışmalarına, kadının suretinde karşı koymaktadır. Yılmayın.

Mesela Red Pill konusunda uzman birinin, bu yöntemin bilimsel açıdan geçerli olduğunu vurgulaması için epey örnek üzerinde deneyim yaşamış-gözlem yapmış olması gerekir, yani senin en az 50 civarında bir kadınla birlikte olup bir o kadar da üçüncü şahıs olarak gözlemlerde bulunman gerekir.

İstatistik ilmine göre örnek sayısı en az 50 olmalı değil mi? □ Ben sanırım senin rakamlara ulaştım. Paralı askerleri saymazsan 50yi geçmişimdir (maalesef toplamda 10 sene süren bir uzun süreli ilişki ve elimden geldikince sadık olduğum bir evlilik yaşadığımdan sayıyı 100e çıkaramadım). Bir o kadar da üçüncü şahısta gözlemledim diyebilirim. Bu dinamiği aslında sürekli gözlemleyen biriyim.

Fakat şu uyarıyı da vereyim : Bizim çevremiz Türkiye standartlarında iyi kazanan ve ortanın üstü bir çevre. Sonuçta oldukça seküler bir büyük şehir ortamındayız. Her sosyo-ekonomik sınıfta işe yarayacağını yabancı kaynaklardan varsayabiliyoruz ama kendimizin bu tip gözlemi kısıtlı.

Şimdi bitirirken kendi kafamda olan ama hakkında bilimsel bir veri olmayan bir teoriyi paylaşalım. Dediğim gibi bunu biraz zihin egzersizi olarak paylaşıyorum, “belge göster” dersin öyle birşey yok elimde.

Bence erkeklerin doğal alfa – beta – omega dağılımı, normal dağılım. Yani kabaca doğal alfa ve doğal omega azınlık uçlar ve ortadaki yığın beta. Betaların alfa tarafındaki yarısı hayat boyu 5- 6 seks partneri ortalamasının üstünde, omega tarafına yakın kısmı ise altında. Bu durumda :

1. İnsanların doğal hallerinde doğal alfaların tamamı (top 5 – 10 civarı) ve alfa tarafındaki betalar, toplam tepe yüzde 20 erkek grubu, [hatunların büyük çoğunluğunca arzulanan erkek kitlesi](#).
2. Klasik ve geleneksel toplumda [her betaya bir eş sistemi](#) var. Bu sistem eski bayağı. Muhtemelen bir ara [erkeklerin 17’de 1’inin tüm hatunları kapadığı çılgın bir dönemden sonra](#) doğal 80 – 20 dürtüsünü bastırılarak çalışan sistem 5000 yaşında olmalı.
3. Şimdi ise özellikle Batı merkezli, üçüncü dalga feminizm gazlı, endişe verici bir dönüşüm yaşanıyor. Buna genelde eskiye (avcı – toplayıcı toplumun 20 – 80 oranına) dönüş diyorlar ama bence durum daha vahim. Feminizasyon ve erkeklerin “aşk”, “hayatımın kadını”, “kendim olursam hayatıma girecek doğru insan”, “Disney Masalları”, “sensiz yaşayamam” propogandaya 40 yıldır maruz kalması ile Betaların çoğunluğu Omega tarafına kayarken, omega sayısı hızla artıyor. Kırmızı hap işte bu

büyük sosyal mühendisliğe bir tepki aynı zamanda. Bu açıdan kırmızı hap sadece kişisel gelişimden ziyade ana akımın saldırdığı bir tehlike olmaya başladı. Daha yeni [CNN saldırdı yine](#).

NOT : Yukarıda bahsettiğim [The Dating Wizard kitabı](#) pualib’de bedava. İngilizceniz varsa okumanızı tavsiye ederim. Kırmızı hap öncesi ve oldukça erken dönem olsa da hala yararlı bilgiler var. Türkçesi ise burada : [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 6, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#) 56 Commentson [Kırmızı hap ve pratiği soruları](#)

İlişki yatırımı

[Hipergaminin umrunda değil](#) yazısını yazmaya başladığımda, bunun [hipergaminin](#) şeytanlıklarına ateş püskürmek şeklinde bir yazı olacağının farkında idim.

O yazıyı yazma fikri, erkeklerin nasıl terk edildiklerine inanamamaları ile ilgili yazdıklarını okuduktan sonra ortaya çıktı. Erkekler bütün o duygusal, finansal, zamansal, ailesel, fiziksel, vs. yatırımlarının takdir edilerek, hipergamiye karşı bir koruma sağlayacağını düşünüyorlardı. Böyle şok içinde kalıp olanlara inanamamalarının nedeni ise, kadınların akılcı düşünerek, kendilerini bırakıp başkasına varmadan önce bütün yatırımlarını, kişisel güçlerini, kadının hayatında harcadıkları zamanı göz önüne alacaklarını düşünmeleri. Kadının hipergami dürtüsüne karşı bu tür erdemleri göz önüne alacağına inanıyorlardı.

Erkekler için bu mantıklı görünen bir fikir. Bütün o yatırımları, onların gözünde, ilişki yatırımı şeklinde biriken birşey. Bu nedenle bir erkek için bütün o yatırımın, kadının hipergami dürtüsüne hitap eden yeterince iyi bir olasılık çıktığında beş para etmeyeceğini düşünmek çok zor.

Kadınlar şimdiki erkeklerini bırakıp daha iyisine varmadan bu yatırımı hiç göz önüne almazlar demiyorum. Ama kadınların burada işleyen temel dürtüsü her zaman hipergamidir. Kadınlar tabii ki hipergami dürtüsünü sadakat adına kontrol altında tutabilirler, biz nasıl önümüze gelene kayma dürtüsünü aynı şekilde kontrol altında tutabiliyorsak. Ama her zaman bilmeniz gereken şey, burada kararını verirken kadının, sizin ilişki yatırımı dediğiniz şeyi mantıklı bir şekilde göz önüne almıyor olması.

Friendzone’daki sabırlı [uydu erkeğin](#), [Mr. İyi Çocuk](#), bir kadına onca yatırım yapmasından sonra hatunun gidip bir kötü çocukla yatmasının ardından duyduğu öfke, tam da bu dinamik nedeniyle. Burada kadın elemanın ilişki yatırımı dediği şeyi kafasında tartarak karar vermiyor. Tam tersi, kadın zerre kadar yatırımı olmayan kötü çocukla yatarak iyi çocuğa, ilişki yatırımı sanılan şeyin [hiçbir değeri olmadığını ispatlıyor](#). İyi çocuğun anlamadığı şu : ilişki yatırımı, hipergaminin umrunda değil.



Bu gerçeği kabul etmek birçok erkek için zor zira hipergaminin nasıl çalıştığını bilmek, onların kendilerini adadıkları ya da adamayı düşündükleri kadınlar varolduğunu düşündükleri ilişki yatırımını tamamen değersiz kılıyor. Erkeklerin ilişki yatırımını değeri olan birşey sanması, [arzunun pazarlık edilebilir birşey olduğu](#) ve bunun geçerli bir ilişki garantisi olduğu zihniyetinden gelir. Çoğu evlilik danışmanlığının bir işe yaramamasının sebebi de budur – bu kurumun varsayımı, gerçek arzunun pazarlık edilerek alınabileceğidir.

Rasyonel Kadın

Aunt Giggles yakın zamanda Beta erkeğe övgüler düzen, pofuduk bir Alfa uydurması yazdı (one göre tabii ki betalar gerçek Alfalar ama sadece dişleri yok, oturarak işiyorlar ve kızlarla ilgili sadece tatlı şeyler görüyorlar). Kendi başına kötü bir liste değil ama hatunun Alfa tanımı doğru zamanda düğmeye basar basmaz Sterling Grey’e dönüşen bir George Costanza. Soylu bir deneme ama yazının işe yaramaz olmasının nedeni, kadınların bilinçli ve rasyonel bir şekilde, uzun süreli sağlayıcı olan beta erkekleri eş olarak seçeceğine dair Aunt Giggles’in varsayımı (umudu).

Kinaye bir tarafa, Giggles daha iyi bir beta isteğinde hala iki yanlış inanışa sahip. Birini yukarıda söyledik. Bilinçaltı beynin hipergami dürtüsünün, rasyonel ve bilinçüstü karar verme mekanizması ile ekarte edilebileceği ve kadınların kime bacaklarını açıp, kiminle evleneceğine bu şekilde karar verebileceği umudu. Giggles o kararı vereli 28 yıl olmuş, ama o zamandan beri kadınların bu kararında hipergaminin etkisi konusunda pek birşey değişmedi. Giggles’in hatası, sağlıklı ilişkinin sokakta “mecburi arzu” olarak da bilinen pazarlıkla elde edilen arzu ile sağlanabileceği.

Giggles’ın ikinci hatası da ilişki yatırımının kadının hipergami dürtüsünü bastırarak, beta erkekler hayat boyu ilişki içinde olmasını sağlayacağı. Dediğim gibi, ilişki yatırımı hipergaminin umrunda değil. Eğer bu kadının karar verme sürecinde göz önüne alınsa bile, en fazla hipergami dürtüsü ile ortaya çıkan riski tartmak için. Bazen risk bir evlilik teklifini kabul edip etmeme kararı verme ile ilgili bazen de başka bir erkeğin şu an birlikte olduğu beta sağlayıcıya göre daha iyi bir genetik materyal sunması ile ilgili ama iki durumda da asıl hareket noktası hipergami.

Rasyonel Erkek

Burada erkekleri denklemin dışında tutuyorum sanmayın. Tehdit yazısında detaylamıştım, erkekler [cinsel pazar değerlerinin](#) (CPD) farkına varmaya başladıkça, bir kadınla uzun süreli ilişki potansiyelini daha iyi değerlendirecek kapasiteye ulaşır. Bu modelin problemi şu : şu hali ile erkeklerin kadınlar için uzun süreli değerlerini anlamaya yeni yeni başladıkları zaman (30 yaş civarı), tam olarak kadınların duvara toslamak üzere olduğu ve kendi CPDlerinin farkına varmadan erkekleri uzun süreli ilişkiye kapadıkları zamanla aynı. 20li yaşlarını biyolojik dürtülerini takip ederek kız peşinde koşarak geçiren ve bu konuda değişik derecelerde başarılı olan erkekler tecrübelerinden, kadınların anlaşılmaz ve kararsız yaratıkları olduklarını öğrenirler. Bu nedenle 29una gelen betanın birden bire “ayakları yere basan” ve gerçekten aile ve sevgi ile gerçekten ilgilenen bir kadınla karşılaşırvermesi, ona yepyeni bir heyecan verir. Onun geçmişi, doğası, hatta yalnız anne olması bile böyle “az bulunur ve değerli bir mücevhere” rastlamış olmanın sarhoşluğu ile affedilir.

Manosphere’de kadınları potansiyel eş olup olmadıkları konusunda değerlendiren yeni bir [beyaz sövalye](#) sürüsü türedi. Bu erdem gibi görünüyor. İyi çocuk kartını oynayan seri tek-eşli insan evladı için, kendi titiz standartlarına uyan veya uymayan kadınları değerlendirecek tecrübe ve sağlamlığa sahip olma fikri oldukça tatmin edici. Fakat bu yeni bir tür beta oyunu : “kızlar bakın, ben görmüş, geçirmiş biriyim ve eğer bakire değilseniz veya evde ekmek yapmayı bilmiyorsanız sizi pas geçiyorum”. Bu özdeşleştirme oyununun daha iyi bir versiyonundan başka birşey değil zira sonuçta İyi Çocuğumuzun yapmaya çalıştığı hala kafasındaki ideal kadının kendisinden yapmasını beklediği şey – onun karakterini iyi değerlendirmek.

Bunu henüz bilmiyorsanız şimdi hemen öğrenin : insanlık tarihinde ben de dahil hiçbir erkek, evlendiği kadın ile ilgili tam ve doğru bir araştırma yapmadı. Hele hele 30 yaşından önce ya da bir iki uzun süreli ilişkiden sonra evlenen hiçbir erkek bunu yapamaz. Hayat boyu eş olan lise aşkı diye birşey yok değil ama hiçbir erkek “hayatının aşkı”nın zaman içinde nasıl değişeceğini bilemez.

Bana inanmıyorsanız ikinci kez boşanan elemanlara sorun. Nasıl da bütün o geçmiş deneyimlerden ders alarak bu sefer doğru kadını seçmişlerdi! Şunu aklınızdan çıkarmayın, **siz iyi bir evlilik ya da uzun süreli ilişki bulmazsınız, iyi bir evlilik ya da uzun süreli ilişki**

yaratırsınız. Sizin küçük, tatlı, saf ve gözü açılmamış İyi Kız içinde, en az dün gece düzdüğünüz klüp kevaşesi kadar hipergami barındırıyor. Farklı kızlar, farklı bağlamlar ama aynı hipergami. İyi bir temel atabileceğiniz kızı anlayacak deneyiminiz olabilir ama sonuçta kendi evliliğinizi / uzun süreli ilişkinizi kendi gücünüz üzerine inşaa edecek ve gerektiğinde bozacak olan sizsiniz – prefabrik evlilik diye birşey yoktur.

Çeviri : [Relational Equity](#)

Yaşlı ve yalnız adam miti

Yalnızlık, iyileştirilmesi gereken bir hastalık mı? Eğer erkekler bunun böyle olduğuna inandırılırsa, bundan elde edilebilecek karı ve bununla erkekleri istenen şekilde kontrol etme potansiyelini düşünün. Bir erkek için gerçek test, yalnız başına iken kendisini nasıl idare ettiğidir. Çok az erkek yalnız olmayı ve bu sayede de gerçek bağımsızlığı ve kendine yeterliliği öğrenmeyi göze alır. Erkeklerin çoğu (yani betalar), özellikle batılı toplumlarda, anne kucağından karısının koluna geçer, arada pek fazla boşluk olmadan. Çoğunlukla feminen zorunluluğa abone olmuşlardır, seri tek-eşli olarak evlenene kadar bir uzun süreli ilişkiden diğerine geçerler ve bir yetişkin gibi hareket etme ve olgunlaşma fırsatı bulamazlar.

Yalnız kalma korkusu, modern batılı [romantizm](#)de tamamen aşırı abartılmıştır. “Hiç aşık olmamış yaşlı ve yalnız erkek” olma korkusu bu çağın bu çağın “yaşlı kızkurusu” mitidir. Ama bizim yeni “[AFC nesli](#)” erkeklerin (ki pratikte kadınlardır), feminize cinsel rol değişiminin gereği olarak bu boktan yalanla beyinleri yıkanmıştır ve inanmayanlar ise utandırma taktikleri ile hizaya getirilirler.

Çoğu AFC, feminize olmuş erkek, “yalnız ve yaşlı adam” mitini sever ve savunur zira bu onlar için potansiyel reddedilmeye karşı [bahanedir](#). Bu iddia çok aşırı mı geldi? Hiç de öyle değil. Feminen bakış açısından kullanıldığında bu mit hem erkekleri utandırma taktikleri ile hizaya hem de feminen [çerçeveye](#) sokmak için bir araçtır – “kendine kısa süre içinde çeki düzen versen ve [ruh ikizini](#) arayıp bulsan iyi olur yoksa yalnız ve yaşlı bir erkek olarak öleceksin”. AFC ise bu miti bahane olarak kullanır. Böylece de mit, onun düşük standartlı bir uzun süreli ilişki ya da evliliğe sarılmasının bahanesi olur.

Burada üç taraftan baskı vardır. Bir tarafta feminen yalnızlık korkusu vardır. Bir tarafta ise erkeğin kendi kendine baskıladığı “adam ol ve doğru olanı yap” beklentisi. Son olarak da bu, reddedilmeye ya da reddedilme potansiyeline karşı kullanışlı bir geri çekilmedir; ve ben bahane derken bundan bahsediyorum.

Vaka örneği : Daha başından çerçeveyi belirleyen bir kadın ile tutkusuz bir evliliğe hapsolmuş bir arkadaşım var. Kankaları arasında dominant görünmeye çalışsa da, arkadaşları

iplerin karısının elinde olduğunu biliyor. Bu kızıdan önce arkadaşımız seri olarak tek-eşlilikten tek-eşliliğe atlayan biri idi. Karısından önceki kızla 5 sene çıkmıştı ve sonunda kendisini ondan kurtardığında (benim yardımımın da ufak katkısı ile), bekar ve bağımsız olmanın değerini görmeye başladı ve 3 ay kadar kendini birine adamadan kızlarla çıkmaya başladı. Şimdi karısı olan kızla tanıştığında ise kendini adamak ve [tabak çevirmekten](#) çekilmek için bahaneler aradı. Bizim reaksiyonumuzun ne olacağını bildiği için bize karşı argüman aramaya koyuldu ve bu “yalnız ve yaşlı adam mitine sarıldı.



Arkadaşın hikayesi klasik : Erkek eski alışkanlıklarını ve kadınlar hakkındaki dogmalarını silkeler ve Matrix’ten fişini çeker gibi olur ama içindeki AFCyi öldüremediği için bir tane daha ruh ikizi “garantilediğinde” eski beta zihniyetine geri kayar. Sonuçta 20li yaşlarının yarısından fazlasını sefil bir uzun süreli ilişki içinde geçiren arkadaşım, 3 ay kadar fişten çekildikten sonra bir başka [ONEitis’e](#) geri sarıldı. Evet bahanesi “Flört etme oyunlarından bıktım. Artık evlenmek istiyorum. 60 yaşında yalnız bir ihtiyar olmak istemiyorum”. Bunu söyleyen de 3 ay hariç hiç bekar kalmamış biri. Bu aslında onun bahanesi. Tabii ki şimdi bu evlilikten çok pişman ve hayatı sadece bekar arkadaşları üzerinden dolaylı yaşayabiliyor ama hala onları da bekar oldukları için azarlamayı da ihmal etmiyor.

Yalnız ve yaşlı adam miti, reddedilmeye karşı bir bahanedir. Canlı tutmak için sürekli çaba gösterecekleri bir ilişkiye sığınma nedenleri, potansiyel reddedilme korkusudur. Aslında daha bekarken bu fikir kafalarına programlanmıştır – bu onlara doğru ve arzu edilir bir hedef gibi görünür; çok geç olmadan hızlıca evlen. Daha kötü olan da bu açıklamanın tartışma kabul etmez olmasıdır. Mitin temelleri olgunlukla ilişkilidir ve kim sana daha olgun olman gerektiğini söylemez ki? Buradan ise kadınların sürekli konuşmaktan zevk aldıkları Peter Pan Sendromu çıkar, “O asla büyümeyecek”. Problem şu ki olgunluğun tek ölçüsü bir erkeğin bir kadınla uzun süreli ilişkiye girme istekliliği haline gelmiştir.

Bu mitolojik ruh ikizinizi 30 yaşına kadar bulamazsanız hayatınızın geri kalanında yalnız ve acılı bir hayatınız olma riskine girersiniz yalanına inanmayın. Bu tertibat sadece parti yıllarında (20li yaşlar) alfadan alfaya atladıktan sonra işleri bitince onları geri kalan hayatlarında besleyecek ve güven sağlayacak kapıda [bekleyen beta](#) ile evlenme beklentisindeki kadınların çıkarlarına hizmet eder.

Bu yalana inanmayın. Kendisi ile barışık ve kendine güvenen bağımsız erkekler, her zaman kadınların ilgisini çeken ve paylaşılmayan erkeklerdir. Yalnızlığı nasıl kullandığı ve bu yalnızlığın getirdiği özgürlük ile fırsatları nasıl değerlendirdiği bir erkeğin gerçek ölçüsüdür. Eğer 50 yaşında bile yalnız olsanız hala opsiyonlarınız olacak, onları değerlendirmeye yeltenecek cesaretiniz olduğu sürece. 50li yaşlarında olan ve 30larında kadınlarla çıkan boşanmış erkekler de biliyorum, 60lı yaşlarında ve 30 yıldır karılarının duygusal şantajlarının azabı ile cehennem gibi evliliklere hapsolmuş erkekler de. Evlilik, bir erkeği cinsel pazar değerinden soyutlamaz.

Çeviri : [The Myth of Lonely Old Man](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 3, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [30 yaşında bekar erkek](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Erkek Adam](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 16 Commentson Yaşlı ve yalnız adam miti

Testosteron doğal yollardan nasıl artırılır?

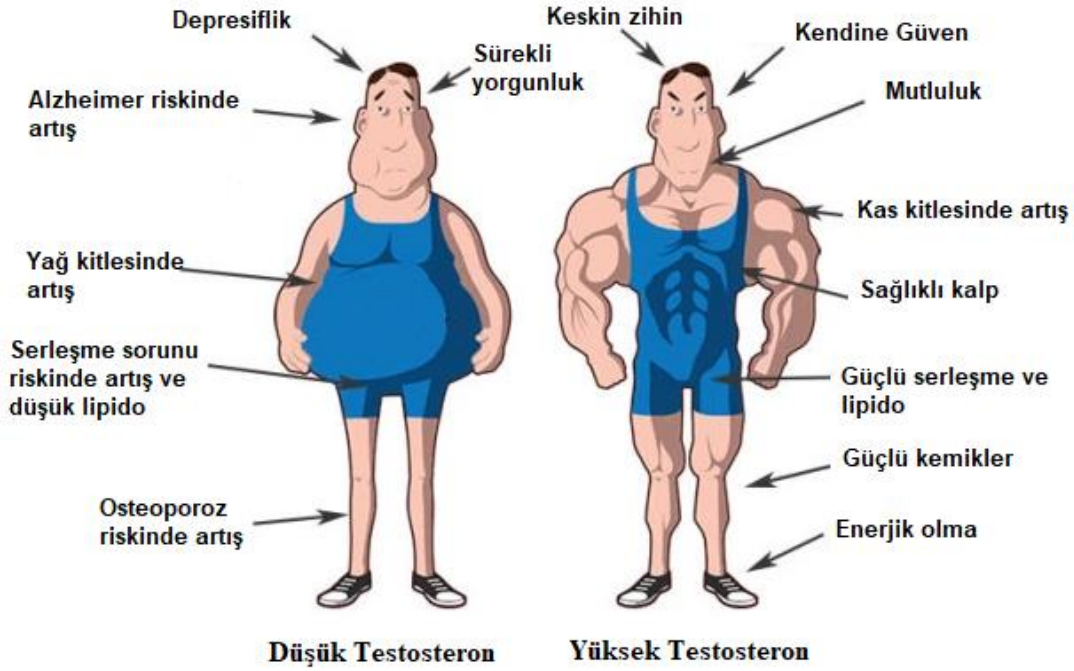
Erkeklik hormonu testosteron, bir erkeğin ergenlikte gelişimi kadar, yetişkinlik ve hatta yaşlılık çağlarında bile optimal oranlarda gerek duyduğu, erkeği erkek yapan hormon. Testosteron eksikliği erkekte depresyon, sürekli yorgun hissetme, yağ dokusunda artış, Alzheimer riskinde artış, düşük enerji, sertleşme problemi ve cinsel arzu gibi yan etkilere sahip. Testosteronun sağlıklı seviyelerde olması ise erkeğe kendine güven, daha fazla kas, sağlıklı bir kalp, mutluluk, güçlü sertleşme ve cinsel arzu ile enerji veriyor.

Son yıllarda, testosteron seviyesinde endişe verici bir azalış trendi var. Burada yaş ile gelen azalıştan bahsetmiyoruz, yaş ne olursa olsun bir azalış trendi var. 2017 yılında 20 yaşında olan erkeklerin testosteron seviyeleri, 2007de 20 yaşında olanlara göre az ve 2007deki

20liklerin de 1997ye göre daha az. Bu her yaş grubunda böyle ve son 30 yılın büyük betalaşmasında da rolü olan (ya da o nedenle olan) birşey.

Trendi yenmek, sağlıklı testosteron seviyelerine ulaşmak ise sizin elinizde. Bunun için yapabileceğiniz, araştırmalarla desteklenmiş şeyler şunlar.

Optimal Testosteronun Faydaları



Testosteron Nasıl Artırılır?

Egzersiz ve Ağırlık Kaldırmak

Düzenli egzersiz yapmak, vücudunuzdaki testosteron seviyesini arttıracak en iyi yöntem. Ama bütün egzersiz çeşitleri aynı değil. Araştırmalar, ağırlık kaldırmanın, testosteronu en çok arttıran egzersiz olduğunu gösteriyor. Bunun hemen ardından ise High-Intensity Interval Training geliyor.

Sağlıklı beslenmek, yeterince protein, karbonhidrat ve yağ almak

Ne yediğiniz, testosteron seviyenize direk etki ediyor. Uzun süreli diyet veya aşırı yemek, testosteron seviyesini düşürüyor. Testosteron **kolestrolden** sentezlendiği için kolesterolü düşük diyetler, testosteron seviyesini düşürecektir (bu nedenle kadınlar gibi diyet ağırlıklı kilo vermekten kaçınmalısınız).

Kısacası aşırı yemek yemekten veya fazlaca diyet yapmaktan kaçının. Eğer bunları yapıyorsanız, dengeli beslenmek, testosteron seviyenizi arttıracaktır.

Stresi ve kortizol seviyesini azaltmak

Uzun süre strese maruz kalmak, stres hormonu diye bilinen kortizolün artmasına neden oluyor. [Araştırmalara göre](#), kortizol seviyesinde artışla beraber testosteron seviyesinde azalma oluyor. Bu hormonlar tahteravalli gibi : biri artarken, diğeri azalıyor (testosteron seviyesinde artışın mutluluk ve rahatlık olarak geri dönmesi de bundan).

Güneş ışığına çıkın ve D vitamini alın

D vitamini, muhtemelen dünyanın en popüler vitamini. D vitaminin birçok sağlık avantajından biri de testosteron seviyesini arttırması. [12 aylık bir araştırmanın](#) sonucuna göre D vitamini takviyesi alanlarda (günde 3,000 IU vitamin D3), testosteron seviyesi yüzde 25 artıyor. Yaşlılarda vitamin D ve kalsiyum takviyesi ise hem testosteron seviyesini hem de kemik gücünü arttırarak, düşmeleri azaltıyor.

Testosteron seviyenizi arttırmak için günde 15 dakika kadar güneş ışığına çıkın ve günde 3,000 UI D vitamin takviyesi alın.

Vitamin ve mineral takviyesi alın

Multi-vitaminlerin yararları tartışma konusu olsa da bazı vitaminlerin yararları biliniyor. [Bir araştırmaya göre](#), çinko ve vitamin B takviyesi, sperm kalitesinde yüzde 74 artış sağlıyor. Çinko, atletlerde testosteron artışını da sağlıyor. Bilinen tüm vitamin ve mineraller içinde testosteron arttıran en önemlileri çinko ve D vitamini.

Yeterli ve kesintisiz uyku uyuyun

Egzersiz ve sağlıklı beslenme kadar önemli bir başka faktör ise yeterli uyku. Günde sadece 5 saat uyumak, testosteron seviyesini [yüzde 15 düşürüyor](#). Günde ideal 7 – 10 saat arası uyumak iste testosteron seviyelerini sağlıklı veya yüksek tutmak için oldukça gerekli.

Testosteron arttırıcı duruş ve hareketler yapın.

Bizim duygu diye hissettiğimiz şeylerin hormon salgılanması ile alakalı olduğu artık bilinen birşey. Yeni yeni keşfedilen şey ise hareketlerle hormon salgısının değişebileceği ve bunun da duygu yaratabileceği. Belgeselin aşağıdaki Fake It To Make It (Yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak) bölümünde, alfa maymun hareketleri yapmanın (örneğin kollar havada açık V

duruşu) testosteron seviyesini 20% arttırdığı ve tam tersi itaatkar ve boyun eğer hareketlerin ise 10% azalttığı verisinden yola çıkarak bir deney yapılıyor. Buna [Alfa Kuralları – Yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak](#) yazımızda değindik ve bununla ilgili bir deneyi, yazıdaki videoda görebilirsiniz.

Doğal testosteron arttırıcılar

Bilimsel araştırmalarca etkisi belirlenmiş testosteron arttırıcı doğal madde sayısı sınırlı. Geleneksel Hindistan tıbbında yüzyıllardır kullanılan [ashwagandha](#) adlı bitkinin kısır erkeklerde yüzde 17 testosteron artışı ve yüzde 167 sperm sayımı artışı [getirdiği belirlenmiş](#). Bitkinin sağlıklı erkeklerde testosteron arttırışı ise [yüzde 15](#). Bitki, kortizol seviyesini ise [yüzde 26 azaltıyor](#).

Zencefil özünün de testosteron arttırıcı etkileri belirlenmiş durumda. Fakat araştırmaların çoğu hayvanlar üzerinde yapılmış. Kısır erkekler üzerinde yapılan bir araştırmada ise zencefil özünün bu erkeklerde yüzde 17 testosteron arttırdığı belirlenmiş.

Bilimsel araştırmaların testosteron artışı sağlayabileceğine işaret ettiği bazı diğer bitkiler ise horny goat weed (azgın keçi tohumu), Mucuna pruriens, shilajit ve tongkat ali. Fakat bu araştırmaların çoğunun fareler üzerinde yapıldığını, insanlar üzerinde yapılanların da kısır erkeklerle sınırlı olduğunu belirtelim.

Östrojen benzeri kimyasallardan uzak durun

Plastiklerde bulunan BPA ve paraben gibi östrojen benzeri hormonların testosteron seviyesini azalttığı biliniyor.

Düzenli seks yapın

Düzenli seks, testosteron seviyenizi olumlu etkiliyor. 60 yaş üstü ve düzenli seks yapan amcalarda testosteron seviyesinin, yapmayanlara göre önemli miktarda fazla olduğu [gözlenmiş](#).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 3, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Cinsel Sağlık](#), [Sağlık](#), [Testosteron](#) 64 Comments on [Testosteron doğal yollardan nasıl arttırılır?](#)

Tinder Mesajlaşma Taktikleri – Profilde yazandan yürümek

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Sosyal medya ve ekşiden takip edebildiğim kadarıyla erkeklerin Tinder’da mesajlaşma konusunda ciddi problemleri var. Eşleştikleri kıza ne yazacaklarını bilmiyorlar. Yazdıklarına çoğunlukla cevap gelmiyor. Zira kıza zaten 100 tane mesaj geliyor ve eğer erkeğin mesajı bunlardan daha özgün ve farklı değilse kendisine cevap dönülme ihtimali yüzde 1 oluyor.

Burada tinder mesajlaşma taktikleri vereceğiz biraz. Gerçi bunu başka sosyal medya mecralarından da kullanabilirsiniz. Bu yazıdaki taktik aslında en basiti. Kızın profiline koyduğu toplardan sağlam bir tanesine girip gol atmak.

Aşağıdaki benim gerçek mesajlaşmalarımdan biri var örnek olarak. Kız 21 yaşında, profilde “... Eğer sadece seks arıyorsanız aradığınız ben değilim. Önce arkadaş olalım beyler!!! Adem, Havva’n burada” diye birşey yazmış.

Eşleşme sonrası mesajlaşma aynen şu :

Ben : Selam.

Ben : Demek cennetten atılma sebebim sensin.

Ben : Ama sen şimdi tabii tüm suçu yılanı atacaksın ...

(22 dakika sonra)

Hatun : Hahahahahaaaa ...

Hatun : Evet o benim.

Ben : Bana cennette bir yaşama maloldun kadın ... O zaman bana bir buluşma borçlusun.

Kahve mi, bira mı?

Hatun : Bira □

Ben : Şimdi seninle buluşmak için denizi aşmam lazım sanırım (profilde yaşadığı semt boğazın karşısında). Musa'nın asası burda çok işime yarardı ama köprüyü kullanacağım bu sefer.

Ben : Bana numaranı ver, whatsapp'tan yazayım ...

Hatun : Tamam ... Numaram XXXX XXX XX XX.

Whatsapta ise hemen buluşma ayarladım, bira içmek için buluştuk.

Bazı notlar

- Hatunun profilinden eğlenceli bir giriş her zaman daha iyi sonuç verir. Selam, ne haber yazan çoğunluğun hemen üstüne çıkarsınız. Burada topa girin diye hatun koymuş zaten topu. En basit yürümler böyle. O topa eğlenceli bir şekilde girmek.
- Dikkat edin 3 karşılıklı mesajlaşmada telefon numarası alıyorum. Tinderda mesajlaşmada ilk amaç hemen telefon numarası almak. Her zaman böyle hızlı olmayabilir ama amacınız bir mektup arkadaşı edinmek değil, hemen buluşmak.
- Bu nedenle buluşma konusuna hemen giriyorum. Dikkat edin kıza buluşma borcu çıkardım. Bunu her zaman yapamazsınız ama çokça yapabilirsiniz. Konuya giriş şeklini buluşma borcuna gidecek şekilde ayarladım zaten.
- Whatsapta da önce birbirimizi tanıyalım yok. Mesajım çok kısa ve net oldu. "Selam Dila. Adem ben. Yarın akşam XXX'te buluşalım. Saat kaç sana uygun".
-

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 1, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Tinder](#), [Tinder Mesajlaşma Taktikleri](#) 23 Comments on [Tinder Mesajlaşma Taktikleri – Profilde yazandan yürümek](#)

Oyunun bokunu çıkarmak

[Oyun \(The Game\)](#) nun bilinmesi gereken ama çoğunlukla es geçilen oldukça önemli taraflarından biri, oyunun yolunun iki aşırı uç arasında bir denge çizgisinde devam ettiğidir. Örneğin genelde aşırı bir [iyi çocuk](#) geçmişisi olan beta, eskiden bir kıza hiçbir sonuç almadan çok yatırım yaptığından, oyuna ilk başladığında tamamen öbür uca atlayarak bir sürü kıza yürürken, hepsine yetersiz yatırım yaparak yine havasını alır. Eskiden bir kadını çok takarken ve ona entellektüelliğin tepesinde muhabbetle yaklaşırken, [kırmızı hap](#) sonrası oyunu

oynarken yürüdüğü hatuna aşırıya kaçmış bir “sikimde değilsin Nalan” zihniyeti ve çok havadan sudan bir muhabbet ile yanaşır.

Oyunun bokunu çıkarmak denilen bu aşırılıklardan en yaygını da ukala – eğlenceli (cocky – funny) yaklaşımının bokunu çıkarmaktır. Mavi hap oyunu nedeniyle ezik – sıkıcı oyunundan gelen bir erkek, ukala – eğlenceliyi aşırı uçlara çekebilir ve zararsız bir tavşan gibi görünmemeye çalışırken, tehlikeli bir sırtlan gibi görünebilir.



Yakın zamanda [internette dolaşan şu hikaye](#), uç bir örnek olsa da bu duruma iyi bir örnek. Buradaki elemanın kırmızı hap öğretilisine bulaşmışlığı var mı bilmiyoruz ama kırmızı hap öğretilisine yeni gelenlerin sıklıkla yaptığı bir hataya çok benzer birşey yapıyor. Ukala – eğlenceli olayım derken sapık – korkutucu oluyor :

“... kız arkadaşım ile yemek yiyordum ve hemen arkamızda bir çift vardı. Buluşma hiç iyi gitmiyordu. Erkek bayağı iğrençti ve çok uygunsuz şeyler söyleyip duruyordu. Kız da bayağı rahatsız olmuş görünüyordu.

Kız çorbasını hızlıca yedi. Tahminim, bitse de gitsek diye acele ediyordu. Eleman bu durumla ilgili yüksek sesle şu yorumu yaptı : “en azından yutabildiğini görmüş oldum” (İngilizce’de swallow (yutma) kelimesini oral sekste erkek boşalınca spermi yutma anlamında kullanıyor).

Kız kıpkırmızı oldu ve bu dediğinin çok uygunsuz birşey olduğunu söyledi. Eleman hiç takmamış gibi elini sallayarak “sakin ol nasıl olsa birkaç saat içinde görmüş olacaktım” dedi. Kızın tam ne dediğini duyamadım ama bir sürü ha siktir duydum. Eleman buna “güzelim, seni evinden aldım, nerede yaşadığını biliyorum” diye cevap verdi. Kızın beti benzi attı ve tek kelime edemedi.

Ben böyle pek etrafa karışan biri değilim ama buna sessiz kalamazdım. Ayağa kalktım. Ne yapacağımı bilmiyordum ama 23 yaşındayım ve oldukça fitim ve bu orospu çocuğunu gerekirse duvara yapıştıracaktım.

Yolu yarılamıştım ki biri omzuma dokundu ve beni durdurdu. 50li yaşlarında ama oldukça fit bir adam “yavaş ... bu benim” dedi, sesinde büyük bir özgüvenle.

Gitti, bir sandalye çekip çiftin masasına oturdu. Sonra polis kimliğini çıkardı ve masaya koydu. Beti benzi atma sırası erkekte idi.

Polis “burada sessizce kızımın doğumgünüünü kutluyordum ailemle ve senin bu genç kadını tehdit ettiğini duydum. Bunun nedenini açıklayabilir misin?”

Eleman “ben .. şey ... görüyorsunuz ki ...” falan diyebildi.

Polis “Ben de öyle düşünmüştüm. Bak biz bu tür şeyleri çok ciddiye alırız ve şu an seni almaları için arkadaşlarımı çağırırsam mı diye düşünüyorum.”

Sonunda polis elemanın kimlik bilgilerini alıp hesabı ödettikten sonra elemana kızdan uzak durmasını söylüyor ve elemanı siktir ediyor.

Buradaki elemanın “kendine aşırı güvenmek hiç güvenmemekten iyidir”, “ukala ve eğlenceli ol” gibi oyun ilkelerini götünden anlaması gerçekten akıllara zarar ama bunun daha az vahimi oyuna ilk başladığınızda başınıza sık sık gelecek.

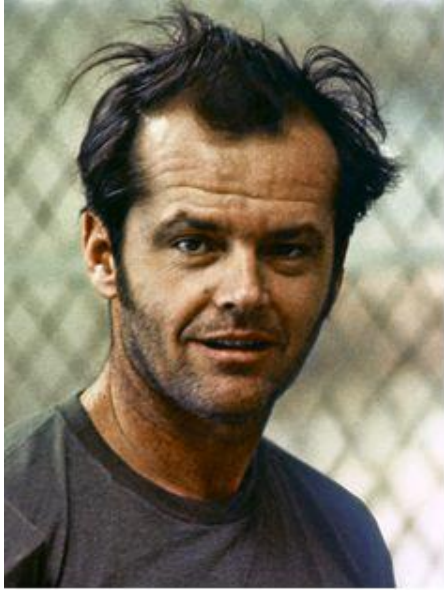
Oyun her ne kadar erkeklerin her türlü erkeksi (maskülin) hareketinin zehirli ve zararlı olduğunu öğreten feminen doğmaya karşı olsa da oyun sağduyu dışında değil. Eskiden hatun sizinle ilk buluştuğunda [tamamen rahat hissetsin diye tavşan gibi davranmanızın](#) panzehiri, ilk buluşmada tecavüzcü Coşkun’a dönüşmek değil. Eskiden bir kadına çok çok zaman ve ilgi harcayıp da havanızı almanızın panzehiri, şimdi bir kadına öylesine, laf olsun diye yürümek değil. Eskiden muhallebicilerde sevdiceğinizle defalarca buluşurken ağzınızdan kaka ve cinsellik çağrıştıracı kelimeler çıkmaması için özel çaba harcayıp yalnız gecelerinize yalnız geceler eklemenizin panzehiri [porno filmlerinde izlediğiniz](#) sikiş öncesi replikler hiç değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 1, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta oyunu](#), [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Oyun38](#)
Commentson Oyunun bokunu çıkarmak

4 Alfa bir bara girmiş ...

Hikaye şu. Zamanında Jack Nicholson, Warren Beatty, Robert Redford ve Clint Eastwood bir partide biraraya gelmişler. Yapımcı Robert Evans'ın anlattığına göre bu starlardan sadece birisine kadınların büyük çoğunluğu yürüyormuş.

Öncelikle bu abilerin olayın geçtiğı tarihlerde hemen hemen nasıl görüldüğüne bakalım.



Jack Nicholson



Clint Eastwood



Warren Beatty



Robert Redford

Hangisi diye kadınlara sorarsanız, kadınlar genelde doğru cevap veriyorlar. Peki sizce hangisi?

Cevabı okumadan bir seçim yapın.

İpucu : Erkek gibi düşünmeyin. Kadın gibi düşünün. Erkeklerin saygı duyduğu tipe rağmen kadınlar nasıl erkeklerden hoşlanırlar?

.

.

.

.

.

Evet ... En çok am gıdıklayan alfamız

.

.

.

Jack Nicholson.

Yukarıdaki fotoları doğru seçtim mi bilmem (zira Jack Nicholson bu fotoda normalde olduğundan daha yakışıklı ve Warren Beatty’de fazla şeker çocuk) ama eğer bu aktörleri biliyorsanız, çoğu erkek için cevap Clint Eastwood veya Robert Redford olacağını görürsünüz. Zira bu elemanlardan en yakışıklısı Robert Redford ve erkek bakış açısından en saygıdeğer alfası Clint Eastwood. Clint Eastwood sağlam, erdemli, çok konuşmayan ve maço bir alfa.

Jack Nicholson ise hem filmlerde yarı deli, serseri veya kötü çocuk karakterlerini oynayan biri, hem de özel hayatında binlerce kadına kaymış, uyuşturucu, içki, seks alemi ve parti alanında Hollywood’un en ünlü kötü çocuğu. Bir söyleşide “kadınlara hiçbir zaman doymadım, zamanında yatağa 4 kadından azıyla gitmezdim” diyen abimizin bir efsaneye

göre “Hollywood’un en deli evi” diye bilinen evinden(*) Playboy Mansion’a (Hugh Hefner’in bir sürü playboy güzeliyle yaşadığı malikane) tünel varmış.

Burada Beatty her ne kadar Hollywood’da kötü çocuk olarak bilinen ve siktiği kadın sayısı biyografisini yazan Peter Biskind’e göre 12,775(**) olan biri olsa da kasıntı bir alfa. Redford ise aslında çok yakışıklı olup da sınırda beta izlenimi veren bir şahsiyet. Eastwood, erkeklerin lideri sınıfı alfa iken Nicholson kadınların düzüşmek için birbirini yırttığı **kötü çocuk alfa**.

Eğer kendinizi bir erkek gibi düşünmekten alıkoyamazsanız, Clint Eastwood en doğal tercih. Eğer kadınların da erkekler gibi güzelliğe önem verdiğini düşünüyorsanız, doğal tercih Redford. Eğer kim olduklarını bilmeyen kadınlara fotolarını gösterseniz, çoğu Redford diyecektir ama tüm paketi gördüklerinde çoğu Nicholson ile yatmayı tercih edecektir. Bir erkek için bir kadının Clint Eastwood gibi bir gerçek alfa yerine Jack Nicholson gibi bir adamın yatağına atlamasının bir mantığı yokmuş gibi görünebilir. Ama bu bloğu okuyorsanız, siz bir mantığı olduğunu biliyorsunuz. Gerçek hayatta da durum buna yakın. Kadınların çekici bulduklarını söyledikleri erkekler ve erkeklerin kadınların çekici bulacağını düşündüğü erkekler ile, kadınların arzuladıkları erkekler çok farklı.

(*) – Evliliğini bitirip şu ana kadar süren bekar hayatına adım atan Jack Nicholson’un boşanmadan sonra Marlon Brando ve Warren Beatty’ye komşu bir malikane aldığını ve bu nedenle de bulundukları sokağa Bad Boy Drive denildiğini belirtelim. Söylentiye göre Nicholson’un yattığı kadın sayısı 2,000. Bugün 78 yaşında olan aktör için yaş farkı da pek sorun değildi zamanında : 50li yaşlarının başında 19 yaşındaki İngiliz oyuncu Karen Mayo-Chandler. Chandler bir röportajda Nicholson için “çok yaramaz bir çocuk” deyip “Jack ile kışa şaplaklar, kelepçeler, kırbaçlar ile dolu durmadan seks garanti” diye eklemişti.

(**) – Biskind bu devasa sayıya aritmetik ile ulaşmış. Beatty bekaretini 19 yaşında kaybetmiş ve 1991’de Annette Bening ile tek eşli ilişkiye girene kadar geçen 35 senede neredeyse (bunun doğruluğu kuşkuyla ama) her gece başka bir kadınla yatmış. Biskind burada Beatty’nin gündüz yapmış olma ihtimali kuvvetli hızlı seksleri saymıyor. Sayı muhtemelen abartı ama Beatty’nin karakteri ve nasıl bir kadın avcısı olduğu bilindiğinden bu sayı kuvvetle muhtemel 5000 – 1000 arası bir yerde.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 1, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Clint Eastwood](#), [Jack Nicholson](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Robert Redford](#), [Warren Beatty](#) 42 Comments on [4 Alfa bir bara girmiş ...](#)

3 Buluşma

SoSuave forumundan European DJ adlı kullanıcı sormuş :

Hatunu sikmeden önce kaç kere buluşmak kabul edilebilir? Bu konu hakkında düşünce ve açıklamalarınız nelerdir?

Kesin ve hızlı uygulanabilir “Oyunun Angajman Kuralları”nı yazmanın temel problemi bir adamın o an hedefinde olan hatunla ilgili hep özel bir durum olacak olmasıdır. Böyle birşey yoksa bile erkekler genellikle “bu kııda özel birşeyler var” diye hissederler. [Tabak Teorisinin](#) Oyunun entegre bir parçası olmasının nedenlerinden biri, erkekleri daha önce sahip oldukları ve kendilerine kazara ilgi gösteren her kadını hemen özel bir kar tanesi sanma betalığını atmaya zorlamasıdır. Bir beta için kendisine ucundan da olsa IOI (Indicator of Interest – İlgi Göstergesi) veren bir kadın bulup, [yokluk zihniyetinden](#) dolayı onu gökden düşmüş bir meleğe çevirmemek çok zordur. Düşünsenize, çölde açlıktan gebermek üzere olan birine tuzlu kraker bal – kaymak gibi görünecektir.

Risk ve Ödül

“Oyunda”, bir kadına fazla yatırım yaparak diğer fırsatları kaçırma ile yeterince yatırım yapmayarak o fırsatı kaçırma arasında hassas bir denge vardır. Kadın, kendi oyunu gereği, uzun süreli ilişki veya cinsel ilişki potansiyeli konusunda, erkeğin kafasını karıştıracaktır. Bu önceden kabul edilmiş şüphe, aslında kadınların yararına bir sosyal baskıdır : biraz daha sabırlı olsan, ah biraz daha yatırım yapsan, hayatının kadını ve çocuklarının anası ve dünyanın en iyi amı ile ödüllendirilebilirsin – bunu şimdi mahvetme!

Kısaca açıklamak gerekirse, bir erkeğin cinsel alternatiflerinin olması bir kadının yararına değildir. Kadınları cinsel stratejisi bayağı şizofreniktir – idealde kadınlar, başka kadınların da sikişmek isteyeceği bir erkeği arzularlar ve bir erkeğin diğer kadınlar için cinsel pazar değerini anlamaları için erkeğin kadına rakip olabilecek opsiyonlarının olması gerekir ya da en azından bu opsiyonlar olduğuna dair dolaylı sosyal kanıtlar gösterebilmelidir. Yani aynı anda hem erkeğin opsiyonlarını kısıtlamalı hem de erkeğin opsiyonları olduğunu anlamalıdır. Buna bir de hatunun hipergamisi gereği aralarından kısa dönem seks ve uzun dönem güvenlik açısından en iyisini seçmek için, kendi CPDsi konusunda şüphe içinde olan birden fazla uydu erkeği tutma ihtiyacını ekleyin.

Pragmatik Olmak

Kadınların cinsel stratejisini anladıktan sonra bir erkeğin pragmatik bir zihinsel şemayı adapte etmesi gerekir – cinsel pazarda bir erkek, hipergaminin satın alabileceği bir maldır. Çoğu erkek için, özellikle de genç olanları için, böyle düşünmeyi kabullenmenin zor olduğunun farkındayım, o nedenle başından söyleyeyim : romantik ve sanatçı ruhunuzu, soğuk hesaplar yapmak için öldürmenizi tavsiye etmiyorum. Aslında bir kadınla ilişki kurmak ve herhangi bir insani etkileşim için o tarafınızı canlı tutmanız lazım. [Tabak Teorisi](#) ve çalışır bir oyun gerçekten de insani olmayan şeyler gibi görünebilirler ama oyunu

reddedenlerin anlamadıkları, onlar isteseler de istemeseler de insanlık dışı bir ortamda oyun oynuyor olduğumuz. Erkeklerin oyunu insanlık dışı görmesinin sebebi, feminen zorunluluğun kendisini insanlığın ta kendisi gibi göstermesi.

Sizin şiirsel, harika bir ruhunuzun olması, [hipergaminin umrunda değil](#). Sizin en kalpten dini adanmışlıklarınız hipergaminin umrunda değil. Çocuklarınıza çok iyi bir baba olmanız, hipergaminin umrunda değil. Hipergami, kendi seviyesinden daha iyisini arar, elindekiyle alabileceği en iyi malı almaya bakar. Hipergami herşeyden önce pragmatiktir ve bu nedenle erkekler de, gerçek romantikler olmayı bırakıp pragmatik oynamak zorundadır.

3 Vuruş

Seks için beklemek yazısını yazdığımda bayağı tepki çektim (bkz. [Tomossi'nin 3 Numaralı Demirden Kanunu](#)). European DJ'nin sorusuna pragmatik bir cevap vereceğim.

Şöyle düşünün, ortalama bir oyun ile, 3 buluşmada, kadının size ilgisinin sizinle sikişecek kadar yüksek olup olmadığını anlarsınız.

3 buluşmada, size ilgisinin gerçek mi olduğunu yoksa sizin alternatifleri arasında daha az ilgisi olan mı olduğunuzu anlarsınız.

3 buluşmada ya seks yapmış ya da “önce güvenmem / tanımam / rahat hissetmem lazım” cevabını alırsınız.

Eğer ilk buluşma seks ile sonuçlanırsa bu kadının sizi gerçekten arzuladığını ve sadece fiziksel kriterin sizinle yatmasına yettiğini anlarsınız.

Eğer 2 veya 3. buluşmada seks yaparsanız, kadının sizi arzuladığını ama sizinle ilişki yaşamak istediğini ve bu nedenle size kolay kız olmadığı izlenimi vermeye çalıştığını anlarsınız.

Eğer seks 4. buluşmadan sonra geldi ise diğer değerlendirilen alternatifler içinde bayrağı göğüslediğinizi anlarsınız.

Eğer 5 veya 6 buluşmadan sonra seks yoksa, muhtemelen 6 haftadır hatunla buluşup duruyorsunuz ve ağızdan ne çıkarsa çıksın [mesaj belli](#), yapmanız gereken belli. BİR SONRAKI!

Çeviri : [3 Strikes](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) blogunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 1, 2017](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [Seks](#), [The Rational Male](#) 73 Commentson 3 Buluşma

Fişten çekilmenin 5 Aşaması

Bu sabah ölüm acısı ile karşılaşmanın ve bu acı gerçeği kabullenmenin 5 aşaması ile ilgili bir yazıyı okudum. Tamam biliyorum bu suyu çıkmış pop listenin bir sürü gülünç versiyonu var ama bunun [Matrix'in fişinden çekilen betanın](#) durumuna nasıl uyduğunu merak ettim ve biraz arama ile blog rollumda şunu buldum :

1. İnkâr – Hala fişte : “Bu adamlar bir palyaço. Bunların kadınlar üzerinde çalışma şansı yok. Kadınlar aptal mı? Kadın düşmanları!”

2. Öfke – Kırmızı hap sonrası : “Bu çok saçma! Kadınlarla ilgili, neden deveye bu kadar hendek atlatmalıyım ki? [Ben sadece kendim olmak istiyorum](#). Ben de doğal [alfa](#) olamaz mıydım? Ebeveynlerimi / kardeşlerimi / öğretmenlerimi / Tanrıyı / liberalleri / feministleri / medyayı / toplumu suçluyorum, belki de James Holmes o kadar da deli değildi!”

3. Pazarlık – Fişten çekili : “Tamam burda yararlı şeyler var ama güzel kızları boşver, herkesin bir ligi var. Bu sıradan tipli bir hatunla işe yarıyor mu bir deneyeceğim. Koca bir şapka giyip siyah oje sürmeme gerek var mı?

4. Depresyon – Kırmızı hapın acı ilacı : “Kadınlar bu tür abartılı şeylere olumlu tepki gösteriyorlar demek. Ve erkekler buna bu kadar para harcayıp sonra da ama boğuluyorlar! Çok üzücü ... ”

5.a Kabullenme – Oyunun farkına varma : “Belki de işlerin doğal mekanizması geçekten bu. Sanırım Cinsler Arası İlişki Mitolojisini bırakmam gerek ... Hey şu negleri uydurdum (neg = PUA camiasında hatuna aslında iltifat olan negatif birşey söyleme), ne düşünüyorsun?

5.b Bıkkınlık – MGTOW : “Sikerim bu kuralları öğrenmesini. Seks buna değmez ve kadınlar da zaten o kadar eğlenceli değiller. Rutinler ve Kız Tavlamanın 5 Aşaması,

öğrenmek istediğim en son şeyler! Okuyacak, öğrenecek çok şey var. Dışarı çıkıp kadınlara yürümeye kimin zamanı var ki zaten? Video oyunları ve [porno](#) çok daha eğlenceli ve kolay ulaşılır. Tek yapmam gereken iyi görünmek ve kadınların bana gelmesini beklemek.”

Peki siz nasıl fişten çekildiniz? Aydınlanmanın birden indiği bir an oldu mu yoksa bir proses sonucu mu kırmızı hapı yuttunuz? Ya da şu an hala ara bir aşamada mücadele mi ediyorsunuz?

Çeviri : [5 Stages Of Unplugging](#)

Month: December 2017

Her seferinde bir alışkanlığa odaklanarak disiplini sağlamak

Disiplinli olmak için irade gerektiğini hepimiz biliyoruz. Ama neden irademizi kullanıp disiplinli bir hayat yaşayamıyoruz sorusunun cevabı çeşitli. Bugün, en çok yapılan hataya değineceğim. Eminim çoğunuz bu hatayı, farkında olmadan da olsa, yapıyorsunuzdur : iradenin sınırlı bir kaynak olduğunu bilmemek.

Diyelim ki, disiplinsiz bir hayatınız var. Bağımlılıklarınız var (video oyunu, alkol, porno gibi) ve spor salonuna gitmiyorsunuz. Neyi ne zaman yaptığımız belli değil ve yapmanız gerektiğini bildiğiniz halde yapmadığınız yığınla şey var.

Öncelikle disiplin için ciddi iki sebebinizin olması lazım. İki dedim dikkat edin. [Nasıl disiplinli olunur](#) yazısında bahsetmiştik, sadece disiplinin ödülleri değil, disiplinsizliğin cehennemini de her an aklınızda tutmanız lazım. Örneğin dünya üzerinde birçok yetişkin, kimse kendisini zorlamamasına rağmen her sabah aynı saatte işinin başında olacak disiplini bulabiliyor. Neden? Sonunda aldığı maaş çeki mi veriyor bu disiplini? Evet, kısmen ama asıl motivasyon, işe gitmezse ve işini kaybederse, çocuğunun aç kalacağı cehennem durumunun itmesinden geliyor.

Diyelim ki, tavsiyelerimize uydunuz ve bir plan yaptınız. Sabah erken kalkacaksınız, spor salonuna gideceksiniz, derslerinize çalışacaksınız, porno ve video oyunundan uzak duracaksınız, İngilizce kursuna yazılacaksınız, vs. vs. İradenizi kullanarak bunları yapmaya çalıştığınızda ise çoğu insan gibi bir süre bunları yapıp sonra dağılıyorsunuz.

Sorun muhtemelen insan iradesinin sınırlı olmasından. Bazı ciddi anlamda azınlık insanlar hariç çoğu insan her defasında sadece bir ya da iki şeyi irade gücü ile rutini dışına çıkıp yapabilir.

Bu durumda, sizin yapmanız gereken her seferinde sadece bir davranışı irade gücü ve disiplinli bir şekilde, alışkanlık olana kadar yapmak ve bu davranış alışkanlık olduğunda ise diğer bir tanesini ele almaktır.

Örneğin şu aşağıdakiler sizin yapmayı planladıklarınız :

- Sabah 05:00de kalkıp spor yapmak
- Sabah 05:00 – 06:00 arası spor yapmak
- Pornoyı kesmek
- Akşam 07:00 – 10:00 arası üniversite sınavına hazırlanmak
- Gece saat 10:00’da yatmak (yedi saat uyku lazım diye)

Nasıl disiplinli olunur yazımızdaki gibi çizelgenizi yaptınız ve niyet edip yukarıdaki çizelgeyi uygulamaya başladınız. Başlayamazsınız. Kimse, hayatında ciddi bir şok olmamış ise 0% disiplinden 100% disipline gidemez. Gitmeye kalkarsanız, kimyanız sarsılır. Bunun yerine 3 hafta kuralı uygulamanız ve 0’dan 100’e aşama aşama gelmeniz lazım.

21 Gün Kuralı : Buna göre çizelgenizi yaptıktan sonra, nasıl disiplinli olunur yazısındaki gibi kendinize çalışmanız gibi kibar davranarak, bunu aşama aşama uygulayın. Örneğin yukarıdaki çizelgeyi ben olsam şöyle hayata geçirirdim :

1. Önce 21 gün boyunca her gece saat 10:00’da yattım. Ortalama 21 günde (bazı insanlarda bu biraz daha uzun sürebilir) saat 10’da yatmak irade gücünüzle yapmanız gereken birşey olmaktan çıkıp rutin halini alacaktır.
2. 21 gün sonra sabah 05:00’da kalkmaya başlayın. Aslında bunu yukarıdaki ile birleştirebilirsiniz ama olmuyorsa zararı yok. 21 gün boyunca sabah saat 5’te kalkın. 6 haftaya hem gece 10’da yatıyor, hem de sabah saat 5’te kalkıyor olacaksınız. Sabah erken kalkmanın disiplin için önemini anlatmıştık. Bu şekilde 1.5 ay gibi bir sürede erken yatıp, erken kalkan biri olursunuz.
3. 42. günde ise sporu hayatınıza 05:00 – 06:00 arası sporu sokun. 21 gün bunu disipline edin. 2 ay içinde erken yatan ve erken kalkan, aynı zamanda da sabah spor yapan biri olacaksınız.
4. 85. günde sınav hazırlığı rutinine başlayın ...
5. Ve sonra pornoyu kesin ...

Böylece aynı anda 4 – 5 şeyi disipline edeceğinize ki yüzde 90’ınız bunu başaramaz, bir şeyi disipline edip rutinleştirme ile uğraşın. Birşey rutin haline geldi mi onu disipline etmeniz kolaylaşacak.

Tabii ki rutin hale getirdiğiniz şeylerden kaydardığınız da olacak. Acı çekeceksiniz ama örneğin sabah 6’da kalkmayı bıraktığınız zaman geri dönüp 21 günlük ek program ile onu tekrar rutin yapın. Sadece bir iki kaytarma önemli değil ama ne zaman rutinden çıktığınızı siz kendiniz anlarsınız zaten.

Böyle bir plan ile örneğin 5 önemli öğeye sahip bir çizelgeyi 15 haftada (4 aydan kısa bir sürede) oturtursunuz.



Adım Adım Disiplin Rehberi

**Hedefini belirle,
İradeni geliştir,
Yeni alışkanlıklar kazan,
Potansiyeline ulaş.**

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 31, 2017](#) Categories [Disiplin](#) Tags [Disiplin](#), [Kişisel Gelişim](#), [Maskülenite](#) 45 Comments on Her seferinde bir alışkanlığa odaklanarak disiplini sağlamak

Yürüme Davetiyesi (Approach Invitation) – 2

[Yürüme Davetiyesi \(Approach Invitation\) – I](#) yazısında yürüme davetiyesinin (YD) detaylı bir tanımını yaptık. Bu bölümde ise, kadınların en çok kullandığı yürüme davetiyesi çeşitleri ile devam edeceğiz.

Daha önce de bahsettik. Kızın size attığı bakış YD olabilir.

1 – Bakış : Eğer hatun size 1.5 saniyeden fazla bakıyorsa, bu bakışın YD olma ihtimali çok yüksek. Eğer size birden fazla bakıyor ise, bu da YD dir hatta açık ve parlak yeşil ışıktır. Burnunuzda sümük olması ya da t-shirtü test giymeniz gibi bir absürtlüğünüzün olmadığını varsayıyoruz. Bu durumda yürüyün.

Unutmayın, kadınlar kime baktıkları konusunda dikkatlidirler zira yanlışlıkla kaybeden betaların ilgisini çekmek istemezler. Bir kadın oldukça seksi giyinse bile ilgisini çekmek istediği erkek bir beta değildir (erkeklerin yüzde sekseni). Eğer hatun size uzun süre ya da birden fazla kez bakıyorsa, sizin ilginizi çekme isteği ihtimali yüksektir.

Hoşunuza gidecek bir kızın bakışını yakaladığınızda en önemli kural asla ama asla gözünü ilk kaçıranın siz olmamanızdır. Zaten hatun çoğunlukla en fazla 2 – 3 saniye bakacaktır (bazen bu daha da uzayabilir).

2 – Kendini Yerleştirme : En bariz YD. Kızın sizin yanınızda bir yere gelmesi ve kendisini sizin yakınınızda konumlaması. Radarınız açıksa (neden kapalı olsun ki?) kızın A noktasından yakınınızdaki B noktasına gelişini farkedersiniz. Kız burada size bakış atmayabilir ya da sizin hemen dibinizde olmayabilir. Hatta çoğunlukla olmayacaktır.

Kız B noktasında konum aldıktan sonra fırsat pencereniz, yani konuşma açılışı yapmanız için size verilen süre, 2 – 3 dakika. **İlk 2 dakika içinde açılış yapın.**

3 – Asılı Kalma : Tecrübesiz kadınların, genelde tecrübesiz erkeklere gönderdiği YDdir bu ama bazen aşırı cinsel enerjiye sahip hatunlar da vakit kaybetmemek için yaparlar (gece seks çok yakın!). Kız yakınınızdaki B noktasına gelir ve yüzü size dönük olarak durur. Buna kıza dönüp gülümseyerek merhaba demeniz yeterlidir.

4 – Duraksama : Bunu yakalamak tecrübe gerektirir ve opsiyonları bol ve güzel hatunlar yaptığı için yakalarsanız, ödülü büyüktür. Kız A noktasından B noktasına gelir, en fazla 3 saniye yakınınızdaki bu noktada durur ve sonra gider. Evet, bu kadınların herhangi tek bir erkeğe daha fazla fırsat vermeye ihtiyaçları ve niyetleri yoktur.

Bunu gerçekten duraksaması gereken kızdan ayırmak zordur. O anki duruma göre değerlendirin ve içinizdeki sesi dinleyin. Ya da, bunu yapan her hatuna yürüyün ve gerçekten YD yapan hatunu yakalayın. Bu tip bir YDyi yakalayabilen erkek, tecrübeli etiketi yiyecektir, ve gerçekten YD gönderen kadın bunu ödüllendirir.

5 – Etrafa bakınmak : Duraksama ve asılı kalma arasında birşey olan etrafa bakınmada hatun yanınıza yaklaşır ve sanki kaybettiği bir şeyi arar gibi etrafa bakınır. Bunu en çok gündüz oyununda göreceksiniz, barlarda değil. Bu kıızı tespit edip yürürseniz, hatun bunu saklamaya gerek görmediği mutlu bir şaşkınlıkla karşılayacaktır. Fakat her yürümede olduğu gibi paniğe kapılır da ürkek yaklaşırsanız, hatun sizin uzaktan cool görünmenize rağmen aslında öyle olmadığınızı karar verip sizin yürümenize sıcak yaklaştırmaya başlayabilir.

6 – Söylenmek ve şikayet : En kolay değerlendirilecek YDlerden biri. Hatun yakınınızda ve şikayet ediyor ya da (güya) kendi kendine söyleniyor : “Nerde bu otobüs” ya da “neden bu klimayı açmıyorlar” gibi. Bu topa girmek çok zor olmasa gerek. Fakat dikkat edin, hatunun attığı YD size değil arkanızdaki yakışıklıya olabilir □ Starbucks kahve kuyruğu gibi uzun bir kuyrukta en çok kızla böyle tanışılır.

7 – Yardım İsteği : En kolay değerlendirilecek YDlerden bir diğeri. Hatunun “fotoğrafımızı çeker misin”, “ateşin var mı” gibi istekleri. Bunu gerçek bir yardım isteğinden ayırmak için kıza sadece yardım etmek yerine muhabbet de kurun. Hatta takılın.

8 – Kankaların Sessizliği : Kız bir kız arkadaşı ya da bir grup arkadaşı ile beraberken, siz ortama girdiğinizde gruba bir sessizlik çöküyorsa, ve hele de feminen davranıyorlarsa, kendinizi tanıtın.

Bunun daha açık iki versiyonu da kankaların fısıltısı (siz ortama girince kankaların fısıldaşarak sizi işaret etmesi), kankaların dirsekleri (kankaların birbirlerine dirsek atması) ve kankaların gülüşmesidir (ki buna da yürümüyorsanız, gidin Onedio izleyin, bırakın buraları).

Kanka varken kendinizi tanıtabilirsiniz ama kızın tanıdıkları yanında “kolay kız görünmeme” refleksi çalışacaktır. O nedenle kızın içinize düşmesini beklemeyin.

7 – Bakış : Yukarıdakilerin herhangi birinin ardından bakış gelirse, yürüyün.

Duruma Göre Açılış

Yukarıdaki durumlarda, kızın YDsini yakaladıktan sonra açılış yapmak size kalmış. Genelde, duruma göre konuşmak daha mantıklı. Örneğın Starbucks’ta “o kahve nasıl iyi mi?” ya da barda “gecenen nasıl geçiyor?” gibi sorular.

En iyi giriş, biraz tecrübe istese de, “suçlama”dır. Örneğın kitapçıda yanınıza yaklaşıp birşeyler arıyormuş gibi yapan kıza “Grinin 50 Tonu’u mu arıyorsun?” demek gibi. Ya da fotoğraf çekmenizi isteyen kıza “onca kişi içinden en yetenekli fotoğrafçıcının ben olduğumu hissettin değil mi?” demek. Ya da durakta bekleyen ve otobüs gelmedi diye söylenen kıza “al bir ciklet, stres alır” demek gibi (stresle suçluyorsunuz).

Kadınların en çok kullandığı siktir git sakın yürüme hareketleri

YDler kadar sakın yürüme hareketlerini de bilmeniz yararınıza. Sadece tecrübeli PUAlar sakın yürüme duvarlarını aşır oradan iş çıkarabilir. Yürünmez mi, yürünür ama reddedilmeyi çok büyötmüyecek bir ego disiplini kazanana kadar bunlara yürümeyin.

- Kızın güneş gözlüğü takması ya da kulaklık takması, yürümeye kendisini kapaması demektir. Sadece tecrübeli PUAlar buradan iş çıkarabilir. Yürünmez mi, yürünür ama reddedilmeyi çok büyötmüyecek bir ego disiplini kazanana kadar bunlara yürümeyin.
- Kız ile göz göze geldiğinizde kızın gözünü yukarı doğru kaçırması. Burası çetrefilli, daha önce bahsetmiştik. Bu kızın kendi CPDsini sizin CPDnizden ölçölür derecede yüksek görmesi demektir. Bu yaklaşmanıza engel değil ama bu algıyı değıştirecek materyaliniz yoksa reddi yiyeceksiniz haberiniz olsun. Bunun ne olduğunu anlamak için kıza bir süre bakın. Aynı şeyi bir daha yaparsa ya da hiç bakmazsa, şansını kaybetti □ NOT : Kızın gözünü yana kaçırması ise sarı ışıktır. Yani kızın sizin

CPDnizle ilgili bir yorumu yok. Aşağı kaçırmasının ise feminen bir davetiye olduğunu, önceki yazıda belirtmiştik.

- Kızın varlığınızda konuşur gibi telefonuna sarılması. Bu siktir git seviyesinde bir bana yaklaşma hareketi. Özellikle kız sizin onu kestiğinizi farkettilse. Mesaj biraz daha nötrdür zira kız heyecanını bastırmak ya da cool gibi görünmek için mesaj atıyor gibi yapıyor olabilir. Fakat çok ümitlenmeyin, bu da çoğunlukla “bana gelme” demektir.

Kadınlarla nasıl tanışılır konusunda kapsamlı kitabımız:



[Oyun – Kadınlarla Tanışma](#)
(E-Kitap – 197 sayfa – PDF / EPUB)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 31, 2017](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Oyun](#) 277 Comments on [Yürüme Davetiyesi \(Approach Invitation\) – 2](#)

Evli ve mavi haplı

Dün Ekşi Sözlükte kadın siniri ile mücadele başlığında bulunan aşağıdaki entryi görüp (adam siler falan diye buraya tamamını taşıdım), [bir tweet attım](#).

Olay evlilik hayatı ile ilgili ve yazar 40 yaşında. Bu sitenin okurlarının yarısı (48%) 25 yaş ve altında, yüzde 40'ı da 35 yaş ve altı. Bu nedenle çoğunuz daha evlilikten uzaksınız fakat yazıyı mutlaka okuyun ve mavi hap mentalitesi ile evliliğe girerseniz başınıza ne geleceğini görün.

Okumadan önce uyarayım, “eş baskısı nedeniyle acun’un programlarını izlemekten kurdeşen olan arkadaşım var” kısmından itibaren olay dramadan korku filmine dönüşüyor :

gençken insan uğraşıyor ediyor durum düzelsin diye ama kırk yaşına gelince hiç çekilmiyor arkadaş.

hanım diyor ki beni sen delirtiyorsun, sana o yüzden bağıriyorum; tamam da arkadaş, benim de öfkelendiğim zamanlar oluyor, bugüne kadar hiç sesimi yükseltmedim sana, saygıyı kaybetmeyelim diye tek kelime argo söz kullanmadım, bu nasıl oluyor? tasvip etmediğim birşey olunca, kılıçdaroğlu modunda “doğru bulmuyorum” diyorum ama tüm evliliğimiz boyunca hiç bir falsom olmamasına rağmen, mesleki kurstan tanıştığım bir bayan sabah whatsapp’tan bir kitap indirimi ile ilgili mesaj atınca benim ne zamparalığım kalıyor, o günahsız kızın ne orospuluğu; kursa hatun bulmaya gitmekle suçlanıyorum, evde sabahın köründe bağıriş çağırış kıyamet kopuyor; ağzımı açıp bir şey söylemeye kalksam “zeytinyağı gibi üste çıkmakla” suçlanıyorum; bu nasıl oluyor?

perşembe gecesi evde, cuma sabahı beşe kadar çalışmış, hazırlanıp sekiz uçağı ile antalya’ya gidip duruşmalara girmiş öğleden sonra ankara’ya dönüp toplantıya katılmış, oradan zorunlu bir yemekli çalışmanın ardından gece onbirde yorgun argın eve girmişim; ayağımda on sekiz saattir aynı çorap daha dururken “ben evde çok sıkıldım, bunaldım” diye trip atıp, kavga çıkartmak neden?

bu başlığın ilk entrysı çok doğru; ben dahil biz erkeklerin çok kusuru, günahı vardır elbette; kadına şiddet hiçbir şekilde kabul edilemez ama kadının erkeğe şiddetinin de konuşulması lazım.

çevremde iyi eğitimli, sosyal durumu düzgün arkadaşlarıma bakıyorum; efendi adamların ağzına ediyor kadınlar; buradan elbette kadına kötü davranılsın mesajı çıkmasın ama bir kadın, erkeği eline geçirdi mi kedinin, yumakla oynadığı gibi oynamaktan çekinmiyor arkadaş; hele bir de evlilik olursa önce arkadaşlarından, sonra ailesinden koparmaya, yerine kendi ailesi ve arkadaşlarını koymaya çalışıyor; akşam evde erkeğin istediği dizi bile izlenmiyor; eş baskısı nedeniyle acun’un programlarını izlemekten kurdeşen olan arkadaşım var; karşı çıkmaya kalktığında karısı öyle bir kıyameti koparttı ki çocukcağız sırf ağzının tadı kaçmasın diye yıllardır hafta içi hemen her gece aptal programlardan kendisi aptallaştı.

ortalama türk kıızı ve kadınının, evlilik ile tavan yapan, bir erkek ile birlikte olduğunda neler yapması gerektiğine dair çok kötü hazırlanmış bir ön programı var; sevgililik, nişanlılık ve evlilik, kadın için mülkiyet ilişkisi üzerinden yürüyor; erkeği sahiplenmek, onun hayatını sahiplenmek, dünyasını onunla sınırlamak, öyle ki ne kendisi ne de erkek için nefes alacak en ufak bir boşluk bırakmamak; herşeyi birlikte yapmaya çalışmak, erkeğe bir mahremiyet alanı bırakmamak; saat başı arayıp kontrol etmek; sosyal medya hesabı açtırmamak, açtığı varsa

sürekli kimlerle arkadaş olduğu ve paylaştıklarını takip etmek (bu arada kendisi instagram başta bir yığın sosyal medya sitesinde fink atmak) erkeğin, arkadaşları ile birlikte arada bir vakit geçirmesine engel olmak, es kaza program yapmışlarsa sürekli arayıp mesaj atarak trollemek; sürekli bitmez bir ilgi beklentisinde olmak, yoksa trip atmak; çok mu yazdım? bence az bile.

bizde ne erkek çağdaş bir birey olabiliyor ne kadın maalesef; birey olamayan erkek, kadına fiziksel şiddet uyguluyor, birey olamayan kadın da erkeğe psikolojik şiddet; ikisi de kabul edilebilir şey değil ve özellikle kırk yaşında hiç çekilmiyor.

Eğer evli bir erkekseniz ve evlilik hayatınız buna yakın ise, sizin acilen Skeptico'nun [Dırdır serisi yazılarını okumanız lazım](#). Evlenmeye hazırlanan her erkeğe kitapçık olarak basılıp verilmeli o seri.

Daha önce bir yerde söyledim, Matrix'ten kırmızı hap ile uyandığınızda kendinizi bulabileceğiniz en zor ve acı pozisyon, mavi hapla evlenmiş ve yıllarınızı evli ve mavi haplı geçirmiş biri olarak kendinizi bulduğunuz pozisyonudur. Fakat bu pozisyon ne kadar zor olsa da, 60 yaşında bir mavi haplı dede olmaktan daha iyidir.

akşam evde erkeğin istediği dizi bile izlenmiyor; eş baskısı nedeniyle acun'un programlarını izlemekten kurdeşen olan arkadaşım var; karşı çıkmaya kalktığında karısı öyle bir kıyameti koparttı ki çocukcağzı sırf ağzının tadı kaçmasın diye yıllardır hafta içi hemen her gece aptal programlardan kendisi aptallaştı.

Şunu okuyana kadar beni en çok şaşırtan erkek, karısı kendisi ile seks yapmadığı halde, hala ona mükemmel bir kadın diyen ve yana yana [o kadını tekrar kendisi ile yatmaya nasıl ikna edeceğim diye araştıran erkek tipi idi](#). Geçenlerde **Bettina Arndt**'ın [ICMI 2017 Keynote konuşmasını](#) dinliyordum. Kadının Avustralyalı evli erkeklerin seksiz evliliklerinin dramını gösteren kitabını okuyan bir Arjantinli gazeteci, Arndt'ı arayıp şöyle sormuş :

“Avustralyalı erkeklere inanamıyorum. Bizde böyle birşey olsa o erkek hemen kendisine bir metres bulur”.

Bu seksiz evlilik benim başıma gelmedi ama benim böyle bir problemim olsa, hiç düşünmeden karıyı boşama işlemlerini başlatır ve bu arada da gider dışarda seks yapmaya başladım. Sonuçta Türk Yasalarında seksizlik boşanma sebebi olarak sayılıyor. Ama bu erkeklerin derdi yasa değil zaten, ONEitis ve mavi hap.

Hadi televizyonu kaptırdın diyelim ama yukarıdaki erkeği, hiç sesini çıkarmadan anahtarlarını alıp akşam dışarı çıkmaktan alıkoyan nedir onu da anlamak da zor. Kadın kıyameti koparıyor ne demek? Ya tamam, Türkiye Tekvando Şampiyonu gibi bir kadınla evlisinizdir, kapıya yönelirken uçan tekme ile yere serilir, koltukta kendinize gelirsiniz

anlarım. Ama yüzde 99umuz, yanılp şaşırıp fiske vursa idik yeri öpecek kadınlarla evliyiz. Yani sırf bağırp çağırma ile duran adam, aşırı mavi haplıdır.

Eskiden bu erkeklere kılıbık denirdi ve sayıca azlardı. Sanki şimdi norm bu adamlar olmaya başladı. Bill Burr’un yukarıdaki videoda dediğı gibi, bu yazıda yazdığın duruma gelmek için ne yaptın sen arkadaş!

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 29, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#) Tags [Beta Erkeğı](#), [Beta Sağlayıcı](#), [Bill Burr](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kılıbık Erkek](#), [Mavi Hap](#) 56 Commentson [Evli ve mavi haplı](#)

Yürüme Davetiyesi (Approach Invitation) – I

Arkadaşlar bugün aslında çok bariz olması gereken ama birçok erkeğın kafasında böyle açık seçik tanımlı olmayan bir şeyden bahsedeceğiz : **yürüme davetiyesi**. Konu uzun o nedenle konuyu birkaç yazıda ele alacağım.

Yürüme davetiyesi (YD), kadınların oyunudur. Kadınlar, istisnalar kaideyi bozmaz, bir erkeğı beğendiklerinde, ölüp bitseler bile, o erkeğı yürümezler. Bunun yerine erkeğın yakınında kendilerini konumlarlar ve erkeğı kaçamak bakışlar atarak **erkeğın açılışı yapmasını beklerler**. Buna, biz avlanan erkekler, yürüme davetiyesi deriz ve kadınlara yürüylen erkekler için en bariz yürüme nedenidir.

Bir kız yürüme davetiyesini uzun uzun yapmaz. Özellikle kalabalık şehir ortamlarında bu saniyeden az bir bakış olabilir. İkincisi, kadınlar bunu erkekler için kolay hale de getirmezler. Bakın burası önemli. Yani diyelim ki bir yürüme davetiyesi yakaladınız ve kız da tam size göre. Ara ara bakış atıp bir daha bakıyor mu diye bakıyorsunuz ve davetiyeı kapıp hemen yürümediğın için de durduğunuz yerde heyecan katsayınız artıyor. Kızlar hiçbir zaman “canım benim, heyecanlandı, dur şuna yardım edeyim” diye düşünmezler. Yani sizin yanınıza gelmezler, daha çok bakmazlar, bakmaya devam bile etmeyebilirler.

Kadınlar genelde “hımm hoş / seksi çocuk, dur gidip yakınında durayım, bakalım ne yapacak” derler.

Bu noktada bilmeniz gereken en önemli şey, kadınların flört mekanizmasının bizden tamamen farklı olduğudur. Biz bir kıızı kesmeye başladığımızda, sadece gözümüzün önünde olana bakarak (kalçalar, memeler, kaşlar, saçlar, ten ve tabii ki oranlar), “tamam, ben bu kıızla birlikte olurum” ya da “yok ben bu kıızla birlikte olmam” kararını veririz. Zira kadınların [cinsel pazar değeri](#), erkek için çoğunlukla görseldir.

Bir kadın bir erkeği kestiğinde, görsel öğelere bakarak (sadece boy, kaslar, giyim, bakım değil, vücut dili, duruş, gülüş, duyuyorsa sesinin tonu, yansıtılan statü ve diğer kadınların erkeğe ilgisi – önseçilim de dahil) “bu adamla işim olmaz” kararını hemen verebilirler ama bunun aksi karar bizim gibi “bu adamla birlikte olurum” değil “bu adamla olabilirim belki”dir. Neden? Zira görsellerin hiç biri, erkeğin maskülin bir erkek mi, yoksa erkek rolü yapan bir sünepe mi olduğunu tam olarak söyleyemez. Bunu anlamamanın tek yolu, adamın kendisi ile konuşmaya başlaması ve bu konuşma sonucunda kadının adamın erkek olup olmadığını test etmesidir ([shit test](#)).

Fırsat Penceresi

Kadınların ezici çoğunluğu, bu şekilde “belki” bölgesine attıkları erkeklere ilk açılışı yapmazlar. Erkeğe YD verirler ve eğer erkek yürümez ise erkek yürümez. Bu kadar basit. Bazı erkekler kendilerini beğenmeyecektir. Bazı erkeklerin ise kendilerini beğendiği her hallerinden bellidir ama bir iki davetiyeye rağmen erkek yüreksiz olduğundan açılış yapmadığı için, kız erkeğin yüreksizliğinden soğuyacaktır. Ha bu arada, [tabak çevirme](#) üstadı olan hatun milletin belli bir zamanda tek erkeğe YD atmadığını da söylememize gerek yok.

2 – 3 ay önce 26 yaşında bir kızla barda muhabbet ediyordum. Kız “Erkek olduğun için çok şanslısın, beğendiğin kadına gidip yaklaşabiliyorsun. Ben ise sadece bakış atıp erkeğin yürümesini beklemek zorundayım. Çoğu yanıma gelmiyor bile : belki beni beğenmiyorlar, belki de yürümeye cesaretleri yok” dedi. Bu kız 26 yaşında, 175 boyunda, sarı saçlı, mavi gözlü ve oldukça güzel bir kız, yani tam olarak erkeklerin yüzde 99unun tipi. Yürümeyenlerin ezici çoğunluğu, yürüme cesareti bulamıyor. Bu kıza ben ilk yürüdüğümde (Starbucks’ta, o bara sonra buluşmaya gittik) bana sadece tek bir bakış atmıştı. Biz erkekler bunu “kızım beğeniyorsan neden sürekli bakış atmıyorsun” diye protesto edebiliriz ama kızlar için bu “ben işimi yaptım, beğendim, bana yaklaşsın diye baktım ama o gelmedi” şeklindedir.

(Not : Bu arada, kız ne kadar güzelse erkeği o kadar korkutacağından, çok güzel kızlar yürümeye daha hoşgörülü olabiliyor zira çoğu erkek onlara yaklaşmıyor bile!)

Kızlar yalnızken genelde tek bakış atarlar ama mesela yanlarında bir kanka ya da uydu erkek varken sizin yürüme şansınız daha az olduğundan birkaç bakış atabilirler. Evet, doğru duydunuz. Bu sizin için ne kadar stresli ise, kadın içinde stresli bir şey. Yanına gidip konuşmaya başlasanız “ne diyeceğim, nasıl davranacağım” diye korktuğu için, size davetiye atsa da yürümenizde onu korkutan bir taraf vardır.

Yani kıssadan hisse : YD tek bir bakış bile olabilir ve bunu kapıp açılış yapmak sizin işiniz. Kadın bunu yapmaz. Ve kadın ne kadar güzel ve opsiyonlu ise, tek bir erkeğe atacağı YD o kadar kısa ve kolay farkedilemezdir.

Sizin erkek olarak işiniz bu davetiyeler için radarı açık tutmanız. Eğer bir kızı beğendi iseniz (size ilk bakışı atmış olabilir ya da olmayabilir), onun gözlerine bakın ve göz göze geleceğiniz anı bekleyin. Kızın kışına ya da memelerine bakıp bu anı kaçırmayın. Kız baktığında asla ama asla gözlerinizi kaçırmayın. Kızın gözlerini kaçırmamasını bekleyin ve dik dik, yüzünüzde hafif bir gülümseme ile bakın. Gözlerinizde pet shoptan satın alınmaya can atan yavru köpek bakışı olmasın mümkünse.

Fakat kız tek bakış bile atsa, o bakışın ilgi mi yoksa yoldan geçen arabaya bakar gibi bir bakış mı olduğunu biraz tecrübe ile ayırt edebilirsiniz. Aslında olay tecrübe de değil. **Göz teması**, oldukça eski bir flört mekanizması ve erkeğin beyinde, kadının bakışını değerlendirip bunun ilgi değerini ölçen devreler var. Bu devreler, ışık hızıyla çalışıp, sonuçları size bir “his” olarak bildiriyor aslında. Söze dökmek çok zor ama bu ilkel mekanizma size bunun ilgi mi değil mi olduğunu söylüyor aslında.

Gerçi erkeklerin çoğu daha bu aşamaya bile gelemiyor. Erkeklerin ezici çoğunluğu, kestikleri kız kendilerine bakınca gözlerini kaçıırırlar ve o anda yenilirler. Onlardan olmamaya bakın. Neden korkup kaçıyorsunuz ki? Kız “ne bakıyon lan” mı diyecek? Hiç başıma gelmedi. Kızların hanzosunu önden elerseniz başınıza gelmez. Bunun için tespih testi yapın. “Bu kızın eline tespih koysam sırttır mı?” testi. Eğer kafanızda canlandırdığınızda kıza tespih yakışıyorsa, kızı hemen eleyin. Memlekette bu testte kalan azımsanamayacak sayıda kız var maalesef.

Neyse, siz gözlerinizi kaçırmayınca, kız da size uzun uzun bakacak ve sonuçta birbirinize koşup sarılarak aşk şarkısı söyleyeceksiniz ve ortamdakiler de sizinle şarkıya başlayacak ve her şey bir müzikale evrilecek değil mi? Değil tabii, kız hemen gözlerini kaçırarak. Siz en azından bir 5 saniye daha gözünüzü kaçırmadan bakmaya devam edin. Bu aşamada :

Bazı kızlar gözlerini uysal ve feminen bir edilgenlikle aşağı doğru eğerek kaçıırırlar. Bu yaldızlı davetiyedir. Bazı kızlar hem gözlerini böyle aşağı doğru eğerek kaçıırırlar, hem de hafifçe gülümserler. Hatta şanslı iseniz siz bakmaya devam ederken bir kaçamak bakış daha atarlar. Bu da yüksek ilgiye işaret eden bir yürüne davetiyesidir.

Birçok kadın gözlerini burunları ile beraber yukarı kaçırarak tepki vereceklerdir. Şimdi, burası işte çetrefilli. Kadınlar bunu betasavar olarak da kullanırlar yani size davetiye göndermiş olma ihtimali hala var. Bana sorsanız, bu kadınlara eğer beğendi iseniz, yine yürüyün derim. Ama eğer yok ben risk alamam diyorsanız (neden?), biraz daha bekleyin. Ama unutmayın. Bekledikçe, çift taraflı saldırı ile yeniliyorsunuz :

1 – Kafanızda bunun davetiye olup olmadığını evirip çevirmeye başlayacaksınız ve yürümek için bir sürü bahane ve korku kafanıza üşüşecek. Bu uzun süreli bekleme

sonucunda ne desem lan diye düşünerek söyleyeceğiniz şey, ilginçtir ki, düşünmeden gidip konuşmaya başlasanız söyleyeceğiniz şeyden çok daha kötü olabilir.

2 – Kız sizin yaklaşacak yüreğiniz olmadığını düşünmeye başlayacak. Eh, haksız da sayılmaz.

Fırsat penceresini kaçırsanız, kadın sizden tiksitmeye meyillidir. Kadın kendisini önünüze koymuştur, beklemiştir ama siz o fırsatı kaçırmışsınızdır. Eğer bekler bekler ve fırsat penceresi kapanınca yaklaşırsanız (bu genelde kızın bakmayı bırakması ve erkeğin can havliyle atlaması ile olur), kız size soğuk davranır.

Kadınlar sizin onu farkedip etmediğinizi anında anlarlar. O nedenle farketmedim sanar falan diye düşünmeyin. Ve eğer fırsat penceresini kullanmazsanız, bu onun için iki tane negatif anlama gelir : **(A) KORKAK (B) BENİ REDDETTİ.**

Önemli Not : Çoğu erkeğin “bana bakıyordu ama yanına gittiğimde soğuktu. Önce ilgi çekip sonra geri mi çekiliyor” dediği şey budur. Pencere kapanmıştır. Hele kız güzelse zaten etrafta bir sürü aday vardır ve o pencereyi size kapandıktan sonra yaklaştınız diye açması için pek fazla bir neden yoktur.

Açılış

Peki abi ne diyeceğiz?

Şimdi kız sosyal çevrenizde ise direk “merhaba, ben Mahmut” deyip ordan basit bir konuşma ile girebilirsiniz. Mesela aynı kurstasınız ya da üniversitede aynı sınıfta. Zaten bu ortaklıktan açacak konu kaynıyor olması lazım. Eğer kız sosyal çevrenizde değilse de, kıza bakarak yürüyün, gülümseyin ve basit bir muhabbet başlatın. Saçmalamadığınız sürece aslolan sakın konuşmanız, ne dediğiniz değil.

İmdi gençler, bu andan itibaren, bu kız ile aranızda, milyonlarca yılda evrimleşmiş, muazzam eşleşme algoritmalarını ateşlediniz. Bunun erkek tarafını oynuyorsunuz. Bu algoritmaların evrim sürecinin ezici çoğunluğunda sözel etkileşim henüz evrimleşmediği için, 2017 yılında bile eşleşme algoritmalarının yüzde 10’u konuşma üstünden giderse, yüzde 90’ı vücut dili üstünden gider. O nedenle, ne dediğinizden daha fazla olarak nasıl dediğiniz devreye girer. İşte bu aşamada **kırmızı hapın maskülen benliğinizi ortaya çıkaracak pratikleri** işinize çok yarayacak. Çünkü eşleşme ritüelinin kız tarafında ve bilinçaltında çalışan tarafının cevap aradığı soru şu : “bu adam maskülen bir erkek mi?”

Bu nedenle, ne diyeceğinizden daha çok vücut dilinize odaklanın. Kızla tüm etkileşim süresince :

1. Rahat, yavaş ve emin şekilde hareket edin (içten cool olup böyle hareket edersiniz, ya da kendinizi böyle davranmaya iterek cool olursunuz, inanın aynı şey. Davranış ve duygular iki taraflı işler. Bakınız [Yapana Kadar Yapıyormuş Gibi Yapmak](#) ve [Maskülen benliği geliştirmek](#).
2. Konuşmanız yavaş, sesiniz derin ve kalın olsun (ağırlık kaldırmak ve genel olarak spor, ciğerlerinizi geliştirip, sesinizi daha erkeksi yapacak. Kadınların derin ve kalın erkek sesini seksi bulmasının sebebi, bunun sağlıklı ve güçlü ciğerlere işaret etmesidir).
3. Dik durun ve kadına eğilmeyin. Kadından biraz karşı yöne eğilin.
4. Göğsünüzü, herhangi bir obje ile bloke etmeyin (örneğin bira bardağını yukarıda göğsünüzde tutmayın). Göğüs kemiği bölgesini, gere gere öne çıkarmak, cesaret ve meydan okuma belirtisidir ve kadınlarca seksi olarak algılanır).
5. Ellerinizi sürekli hareket ettirmeyin, ağırlığınızı bir ayaktan diğerine atmayın, vs. Yani heyecan belirtisi hareketler yapmayın. Kadın tarafındaki eşleşme algoritmaları bunları hep “bu erkek yüreksiz ve ödle” olarak yorumlar.

Çoğu erkeğin “bana bakıyordu ama yanına gittiğimde soğuktu. Önce ilgi çekip sonra geri mi çekiliyor” dediği şeyin fırsat penceresini kaçırmış olması olacağını yukarıda belirttik. Bir başka problem de, erkeğin yukarıdaki vücut dilinde çuvallamasıdır. Dedik ya, kızlar erkekleri “belki” bölgesine atar önce. “Dışardan erkek görünüyor, belki erkektir, belki oğlan çocuğu” bölgesine. Siz [vücut dilinizde betalaşırsanız](#), “yok ya bu oğlan çocuğuymuş işim olmaz” der.

Mavi Hap Miti : Ego tatmini için kuyruk sallayan ve sadece ilgi toplayan hatun

Yukarıdaki bölümde, bize mail atan ama mail sayısı yüzünden cevaplayamadığımız, düzinelerce arkadaşına da cevap vermiş oldum. “Önce bakıyordu, günler ve onu düşündüğüm saatler sonra (= onu kafamda ONEitis yaptıktan) sonra merhaba dedim ama çok soğuktu”.

Özellikle üniversite gençliğinden en çok aldığımız mail teması bu. Ve bu maillerde üstü kapalı ya da açık açık, bunun nedeni şöyle tahmin edilmiş : “kız bana bakıp bakıp ilgili göründü ama ben yaklaşıncı kendini çekti. Ego tatmini yaptı benimle. Zaten kızlar böyle vs ...”

Bu bir mavi haplı çocuk miti maalesef. Spesifik hiçbir durumu bilemem, belki gerçekten de böyle işleyen ama az sayıda olan narsisist ilgi orospusunun tekine rast gelmişsinizdir ama çoğunuzun başına gelen şu :

(a) ya fırsat penceresini kaçırarak kızı hayal kırıklığına uğrattınız

(b) ya da düşünce ve hayallerle kafanızda bir kaideye koyup tapmaya başladığınız kar tanenize yaklaştığınızda, bir toprak kölesinin prenses karşısında göstereceği iki büküm vücut dili ve ses tonu ile kendinizi belki bölgesinden hayatta işim olmaz bölgesine attınız.



Birkaç

bakışmaya ve yürüme davetiyesine rağmen gidip konuşmak yerine kafanızda hayallere başrol oynattığınız kız ve siz (temsili). Sıkıyorsa bu “tanrıçaya(!)” secde etmek yerine maskülin davranın.

Devamı [Yürüme davetiyesi \(Approach Invitation\) – 2](#)

Kadınlarla tanışma konusundaki kapsamlı kitabımız:



Oyun – Kadınlarla Tanışma
(E-Kitap – 197 sayfa – PDF / EPUB)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 29, 2017](#) Categories [Daygame](#),
[Oyun](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Oyun](#) 372 Comments on [Yürüme Davetiyesi \(Approach Invitation\) – I](#)

Kadınlar için uğraşmak

Bir süredir kayıp olan [Hank Moody](#), dün sağlam ve ses getiren bir saha raporu ile geri döndü : [Saha Raporu – Shit test level : Model](#). Sanırım, sitenin en çok yorum alan yazısı olan bu saha raporuna gelen bir grup okuyucu yorumu dikkatimi çekti zira sitede çokça gördüğümüz bir yorum tipi bu. Örnek olsun diye [Altanus'un yorumunu](#) buraya koyuyorum ama aşağıda yazacaklarım sadece ona değil, bu tip “böyle kadınlarla uğraşmaya değmez” yorumlarına :

Bence bu kadar shit testi çekmeye değmez. Tanrıça bile olsa, bir mekanda 1.5 saat bekletilmek çok büyük terbiyesizlik. Hatta bana göre shit test bile değil, tamamen kızın aptalca davranması.

Ne bileyim, bu kadar uğraşa, bütün bir günün mahvolmasına değmez gibi geliyor bana. Hem 1,5 saat bekletecek haber vermeden, hem mesajlarına adam gibi cevap vermeyecek, mekana gelmeyecek gidecek McDonalds'ta oturacak, yanında arkadaşı ile vs vs, say say bitmiyor, yazarken ben daraldım. Buluşmaya neden arkadaşını getiriyorsun? Ve PMS olmana rağmen buluşmaya neden geliyorsun?

Model veya değil, bu kadar uğraşa değmez gibi geliyor bana, bilemedim.

Bu düşünce 1990 sonrasında doğan nesilde çok yaygın. Daha önce de yazdım, bir üst nesil bu tür kırmızı hap teknikleri gördüğünde genelde “vay lan, tabii ya, kızlar böyle çalışıyor hakaten, o zaman oyunu böyle oynuyoruz” derdi, şimdiki nesil ise genelde “lan sikerim böyle aşkın ızdırabını, kızlar ego tatmini yapan şımarık yaratıklar ve ben bu oyunu oynamıyorum” tepkisi veriyor. Bunda 1990 sonrası neslinde narsisizmin yaygın olmasının etkisi büyük (evet arkadaşlar, ego sorunu sadece kızlara özgü değil). Ama başka bir problem daha var. Bu ciddi bir problem ve buna orada bir yorumla değil, yazı ile dikkat çekmek istedim.

“Bu kadar uğraşa değmez” öncelikle ilginç bir yorum. Dikkat ederseniz, Hank burda tek gecede yatış kapaması yapmış. Kızla uslu uslu, tek öpücük almadan 5 kez muhallebiciye giden adamın yaptığı yatırımın ve uğraşın 10’da biri bile yok. Hele hele [bir kıza kafayı takan](#) ve kızla tek kere buluşmasa da saatlerce onu düşünen, hayal eden adamın yatırımının yüzde biri bile yok □ Bir de zaten yeni saha raporunda yazdığı gibi orda [boş boş da oturmuyor](#). Yani gece 2 – 3 saat kendi kendine takılmanın uğraş olarak değerlendirilmesi, efor olarak pek mümkün değil.

Bu tür yorumlarda “uğraş” denilen şey, kadın davranışları ve [shit test](#) ile uğraşmak aslında. İşte bu görüş de tam olarak feminizmin genç erkekler üzerinde ne kadar sağlam işlemiş olduğunu gösteriyor. Kadın ve erkek aynıymış ve aynı davranırmış gibi konuşuyorsunuz. Ne demek istediğimi anlatayım. İlgiden ve muhtemelen daha 22 yaşında olmasına rağmen yediği düzinelerce pompadan ruhu çürümüş bu zavallı kız iyi bir örnek değil ama her hatun az çok böyle çocukça davrandığı için yine de buradan devam edeceğim.

Johnny DeLusion geçenlerde güzel bir [tweet attı](#) :

“Eğer erkekler tanıştıkları kızlara 12 yaşındaki yaramaz kız kardeşine davranır gibi davransaydı. Tüm ilişki problemleri çözülmüş olurdu.”

İşte 90 sonrası doğanların feminizmin eşitlikçilik akımından etkilenmesi tam olarak bu. 22 yaşında bir kızın kız gibi (genelde de çocuk bir kız gibi) değil de, 22 yaşında bir erkek gibi davranmasını beklemek.

Feminizmin ulvi bir amaç olabilecek kadın – erkek eşitliğini özellikle 70lerdeki cinsel devrim sonrası kadın – erkek aynılığına bozması sonucu, toplumda çok yaygın bir propoganda var ve bu da kadın ve erkeğin aynı olduğu yanılgısı yaratıyor.

Eğer “delikanlı adamın delikanlı sevgilisi” olur diyen gay bir erkek değilseniz, elinizdeki malzeme bu arkadaşlar. Kadınlar ve erkekler, hormonal, fiziksel ve zihinsel olarak çok farklılar. Fakat bu basit gerçek, maalesef gençlerin farkında oldukları birşey değil. Bu farkı bilerek hareket eden bir erkek için oldukça eğlenceli olan shit testler, bunu bilmeyen

çoğunluk için bir işkenceye dönüşüyor. Çünkü birçok erkek, bu tür bir davranışı bir erkekten gördükleri zamanki gibi davranıyorlar ve sinirleniyorlar. (Şimdi düşünün, kız gibi davrandığı için karşısındaki erkeğin birden ciddileşmesi ve sinirlenmesine maruz kalan kadının hayal kırıklığını ve şaşkınlığını).

Size tavsiyem, geri dönüp [Saha Raporu – Shit test level : Model](#) yazısını, Hank'in kızı 12 yaşındaki yaramaz kız kardeşine davranır gibi davrandığı farkındalığı ile okumanız.

Bitirmeden alakalı olduğu için Clojure'un [şu yorumunu ekleyeyim](#) :

Merak ediyorum şu [Tinder](#)'da takılan kızların takılma amacı ne? Seks mi gerçekten? Ben [Tinder](#)'dan yalnızca 1 kızla seks yapabildim. Diğerleri hep öylesine takılıyorum kafasında konuşuyordu. Kimisine göre [Tinder](#)'daki kızlar parası olan, yakışıklı elemanlarla buluşup peşlerinden koşmasını sağlayıp egolarını tatmin ediyor ve asla seks yapmıyor. Kimisine göre ise oradaki kızlar seks yapıyor.

Oraya yorum olarak da yazdım ama, bir kız [tinder](#)da tanışıp ego tatmini için buluşmaz. Böyle bir ego tatminini, sadece mesaja bağlayan ve genelde çekici olmayan bazı kızlar yaparlar. Buluşmayı herhangi bir yakınlığa çevirmek erkeğin işidir. Erkeğin bu işine çomak sokmaya çalışarak da onu test etmek kızın işi. Neden? Tarih öncesinden gelen bir oyun bu ve daha önce [Seks ve İlişkilerin Temel İlkesi](#) yazısında söyledik : Kadınlar seksin kapı bekçisidir, erkekler ise ilişkinin. O nedenle kadın o kapıyı hemen açmaz, sizi sınar.

Bu olay eğlenceli bir oyun aslında fakat çoğu erkek, yukarıda bahsettiğim eşitlikçi zihniyetten dolayı, bu testleri kibir olarak algıladığı için saçma tepki gösterir ve sonra da kız ego tatmini yaptı sanar.

Ben ne zaman “egolarını tatmin ediyor ve asla seks yapmıyor” duysam, ki çok duyuyorum, orada erkeğin bu feminen beyin yıkaması nedeniyle kaçırıldığı bir fırsat görüyorum. Zira daha önce [shit test](#) yazısında söylediğimiz gibi “bir kadın size shit test yapıyorsa sizinle cinsel ilişkiye girme ihtimali kafasında belirmiş demektir“.

Aklınızdan hiç çıkarmayın, erkekler sadece görsel olarak karşılarında olana bakarak (gençlik, tazelik, güzellik, güzel cilt, memeler, kalçalar ve meme – kalça oranı, vs ...) buluşmanın ilk 10 saniyesinde bu kızla yatabilir mi, yatamaz mı anlar (bu kızdaki ilişki malzemesi çıkar mı ayrı konu). Bir kadın ise, erkekle buluştuğu anda ilk 10 saniyede bu adamla hiç işi olmayacağını anlar ama eğer bu sonuca varmamış ise erkeği “belki” bölgesine atar ve sınamaya başlar. Neden? Zira kadınların erkeklerde aradıkları şey görsel olarak karşılarında değildir (maskülinite) ve kadın karşısındaki adamın erkek mi, yoksa erkek rolü yapan oğlan çocuğu mu olduğunu anlamasının tek yolu, erkeği sınamaktır. Biz bu sınamaya shit test diyoruz. Alın size kadın ve erkeklerin farklarından biri daha!

(Önemli bir ikinci fark da, erkeklerin görsel öğelerle tahrik olurken, kadınların sözler ile tahrik olmasıdır. Bunu bilmeyen oğlumuz, “belki” bölgesinde iken kendisine savrulan shit testleri, kadını sözel olarak tahrik eden cevaplara çevirmek yerine az önceki gibi ciddileşirse, kendisi önündeki vücuttan tahrik olurken, kadını buzlar kraliçesine çevirir).

Şunu da aklınızdan çıkarmayın, sayıları az olmasa da ciddi anlamda azınlıkta olan psikopatlar haricindeki kadınlar, zerre kadar beraber olmak istemedikleri erkekleri shit test ile dürtüp acı çekirtmezler. Yani eğer kadın sizi “belki bu adamla olabilir” bölgesine almasa idi o “ego tatmini” sandığınız davranışları göremezdiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 28, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#) Tags [Feminizm](#), [Johnny DeLusion](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Shit Test](#) 120 Comments on [Kadınlar için uğraşmak](#)

Saha raporu – Bir hatunu beklerken

Açıkcası bunu yazmayacaktım ancak dün bir çok takipçimizden [şu](#) saha raporu için “ya bir hatuna bu kadar efor harcanır mı?” tepkisi alınca, boşlukları doldurmak için bunu da anlatmakta yarar var.

[Önceki saha raporunda](#), hatun kişisi beni yaklaşık 1.5 saat bir barda tek başıma bekletmişti ya, şimdi size o 1.5 saat boyunca ne yaptığımı anlatacağım.

Mekanda otururken sıkıntıdan, gelen [tinder](#) match’leri ile yazışmaya başladım. Bu kızımız da 22 yaşında, öğrenci. Kendi iddiasına göre tek gecelik ilişki, fuck buddy v.s. aramıyor kesinlikle uzun ilişki bakıyor. Müslüman ve dindar biri olduğunu söylüyor. Tahmin ediyorum çoğunuz böyle bir hatuna yürümeyi aklının ucundan bile geçirmez çoğu zaman.

[Tinder](#)‘dan telefona geçmek için 3-4 mesajlaşmadan sonra, whatsapp’a geçildi. İlk yeşil ışık “ne zamana kadar buradasın?” sorusu oldu, kadın dilinde bunun meali “gitmeden bir görüşsek ya senle” tam olarak. Baktık buluşacak vaktimiz var, ikinci sinyal geldi:

Kız: “Olgun görünüyorsun sen.” (yaş 27)

Ben: “Haha, kibar bir şekilde yaşlı mı demeye çalışıyorsun bana?”

Kız: “Yoo ben olgun severim”

Herhalde normal bir erkeğin, daha fazla yeşil ışığa ihtiyacı yoktur. Mekanda hatun tarafından bekletilmenin etkisi ile, hatuna “gel şimdi buluşalım” dedim, “evdeyim yok olmaz” dedi. Biraz daha ısrar ettim, başı ağrıdığını söyledi.

Bence kritik nokta tam olarak burasıydı, burada “aaa tamam o zaman geçmiş olsun” demek en normal yol gibi gözükürken, bir akşamımı bu hatuna harcamaya değer mi sorusuna cevap aramak için atağa geçtim:

Ben: “Gel sen ben senin baş ağrını geçiririm ;)”

Kız: “Heheh nasıl olacak o?”

Ben: “Sen gel, gösteririm ben sana..”

Kız: “Gelemem ki, ailemle yaşıyorum ben.”

Ben: “Haa, peki o zaman yarın görüşürüz ;)” (gecenin 11’inde evden kaçıp gelmesini beklemek de artık fazlaca ısrar etmek olacaktı)

Kız: “Dışarda başka kızlara bakma ama :(“

Ben: “Valla sen gelip bakmamı engellemedikten sonra, ne yapacağıma söz veremem.. Haha”

Baktım bundan bir hal yol olacağı yok o gece, gidip mekan mekan avlanmaya da üşendiğimden, [bir önceki](#) hatuna doğru yola çıktım.

Bu hatunla, bir sonraki gün yemek için buluştuk. Zaten bir önceki günden hatunu elde etme ile ilgili soru işaretlerinin çoğunu elemişim. Yemeğimizi yedik, hatunun çekingenliği sebebi ile dışarıda pek birşey olmadı. Yemeği bitirdiğimizde saat 8’di ve kız 11’de evde olması gerektiğini söyledi.

Eve gidip film izliyelim dedim, itiraz etmedi. Evde filmi 15 dakika kadar izleyebildik. Sonrasında hayatımdaki en ciddi [son dakika direncine](#) maruz kaldım ancak gece yine de mutlu son ile bitti.

Dün ben size bir önceki saha raporunu yazarken, bu arkadaş bana sen beni unuttun mu diye çıplak fotoğraf atıyordu. “iyi aile kızı” rolünü sadece 1 gün sürdürebildi, yazık.

Gelelim ben bunu neden anlattım:

Aslında bu kadar kolay kapanan saha raporu yazmayı sevmiyorum. Ama bir önceki saha raporundan sonra size, tek bir hatuna değil birden fazla hatuna düzenli olarak yazıyor olmanın yararını anlatmam lazımdı.

Burada ana nokta şu, önceki saha raporunda yazdığım kız benim tek yazdığım hatun olsa, kesinlike tökezler ve başaramazdım. Elinizde, hele de bir ilişkiniz olmadığı zamanlarda olabildiğince fazla hatun olsun. Hepsine yazın. Kimine fazla efor harcayın, kimi zaten kendi kendine gelip yatağınıza sokulsun. Tek bir hatuna odaklanınca, verilen emek fazla gibi gözükabilir ancak benim o hatunu 3 günden fazla umursayacak halim yoktu. Canım o gece onu götürmek istedi, bende ekstra efor harcayıp götürdüm.

Eğer gerçekten tabak çevirmek istiyorsanız size tavsiyem şu sayıları tutturmaya çabalayın:

Düzenli yatılan hatun sayısı: 2-4

Herhangi bir anda buluşma adayı hatun sayısı: 5-10

Sayılar yükseldikçe kendinize olan özgüveniniz artacak ve bu işi çok daha kolay yapabilmeye başlayacaksınız.

Erkeklik istatistik işidir, yeterince hatuna yürümeye başladığında, “*match’dan yatağa 4 saat*” şeklinde gerçekleşecek ilişkilerin de olacak (bunu da ayrıca bir saha raporu olarak yazacağım, baya komik bir hikayem var), bir kere vermek için 3 date süründüren de. Burada hiçbir zaman bunun acısız bir süreç olduğunu söylemedik, çabalamayana ekmek yok.

Author [Hank Moody](#) Posted on [December 28, 2017](#) Categories [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [TinderTags](#) [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Maskülenite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 15 Commentson Saha raporu – Bir hatunu beklerken

Saha Raporu – Shit test level : Model

Selam gençler, bayadır yazmıyordum, güzel bir saha raporu ile geri döndüm.

Çok da iyi bilmediğim bir şehirde, bir iş seyahati esnasında hatun kişisi ile [Tinder](#)’dan eşleşip telefon numaraları alındı. Bir cuma akşamına buluşmak için sözleşildi. Buraya kadar herşey güzel.

Kız 22 yaşında öğrenci, part-time modellik yapıyor. Oldukça güzel bir hatun, tabi böyle bir hatunu elde etmek de biraz acılı oldu.

Hatun tam olarak şu:



Hazırlanıp buluşma saatinde cafede olacak şekilde taksiye bindim ancak sağolsun taksici beni şehrin bambaşka bir yerinde bırakınca, tekrardan bir taksiye atlayıp buluşma yerine yaklaşık yarım saat geç gittim. Açıkcası normal şartlarda bu bir sorun değildir ki bu arada kıza durumu söyledim, “*Tamam ben yakınlardayım zaten sorun değil*” gibisinden bir cevap aldım.

Bu noktadan sonra işler garipleşti, ben gittim mekana oturdum ama kız inatla gelmiyor. “*Telefonumun şarjı bitiyor onu şarj edip geleceğim*” dedi, dedim gel burda şarj aleti var. “*Yok ben burada şarj aleti buldum bekle*” dedi.

Yarım saat sonra gelip gelmediğini sordum, bu sefer önce geleceğim dedi, sonra yok gelmiyorum dedi. En son “*Valla 15 dakikan var gelmek için yoksa ben kaçar!*” dedim, “*İyi git o zaman*” dedi. Açıkcası bu noktada normalde kızı bırakıp o gece kendi keyfime bakardım ancak garip bir durum vardı. Kız hala inatla mesaj atıyordu. En son durup dururken, ki bu arada yaklaşık 1.5 saattir mekanda yalnız oturuyordum, “*Sen gel buraya*” diye bir mesaj geldi.

Nerede olduğunu öğrendim, yakınlarda bir yerde bir McDonalds’da oturuyordu. Garipsedim açıkcası cuma akşamı saat olmuş 11, bara gelmek yerine McDonalds’da olmayı tercih ediyor. Gidip gitmemek noktasında emin değildim açıkcası, hatun hem beni 1.5 saat sözleştiğimiz yerde bekletip hem de ayağına çağırmişti. Kafamda bir [oyun](#) planı olmadan gitme kararı aldım. Kıza da geleceğimi söylemedim.

Mekana varınca önce dışarıdan bir içeriği süzdüm, yanında bir eleman vardı ama elemanın her halinden rakip v.s. olmadığı belliydi. Girdim içeri, ufak bir göz temasından sonra direk kızın yanındaki sandalyeye oturdum.

Ben: “Naber?”

Hatun: (Önce 1-2 sn kim olduğumu anlamaya çalıştı malum ilk kez görüşüyoruz) ”Aaa beklemiyodum ben senin gelmeni!”

Ben: “Hahaha niye ki? Geldim işte napıyosun?”

Hatun: “Telefonumu şarj ediyorum, arkadaşım şarj aleti getirdi.” (Eleman klasik [meriç](#))

Eleman: “Aaa sen nerelisin?”

Ben: “Bilmem tahmin et..”

1-2 ufak muhabbetten sonra (max. 3-4 dk) hiçbir şey söylemeden kalktım ve kahve almaya gittim. Kahveyi aldıktan sonra masaya döndüm, ancak oturmadım. Kıza dönüp:

Ben: “Ben gidiyorum gelecek misin?”

Hatun: “Nereye?”

Ben: “Bilmiyorum yakınlarda bira içebileceğim bir yer bulacağım..”

Hatun: “Bu saatte mi?” (Saat 12 falan olmuştu bu arada)

Ben: “E evet, cuma bugün napayım kös kös McDonalds’ta mı oturayım..”

Kız bi 10 saniye duraksadı, arkadaşına ben gidiyorum dedi, eşyalarını topladı ve çıktık. Ben içimden, “herhalde olup olabilecek en ağır [shit test](#)’i atlattım bundan sonra rahat bırakır” diyorum bir yandan. Yakınlarda bir mekan bulup oturduk. Hatun ben içmeyeceğim dedi, dalga geçtim, kendime bir bira söyledim.

Bundan sonrası daha da garipleşti. Hatun habire elinde telefon instagram v.s. geziniyor, arada ufak ufak muhabbet dönüyor ama kafa bambaşka bir yerde gibi. En azından ben öyle zannediyordum.

Bir ara, ilk mekana geç geldiğim için beni bu gece böyle beklettiğini ima etti, gülerek *“Taksici ile aynı dili bile konuşamıyorum, ne yapsaydım, adamın suratına ingilizce olarak bağırmayı denedim ama pek işe yaradığı söylenemez”* dedim ve geyiğe vurdum. Bir daha da bu konu asla açılmadı zaten.

Mekan, bir tarafı koltuk, bir tarafı sandalye olan masalardan oluşuyor. Ben sandalyede, hatun koltukta oturuyoruz. Normalde böyle bir mekan seçmem ancak tüm gece doğaçlamaya dönünce mekan konusunda şanssız bir seçim yapmak zorunda kaldım.

Baktım 1-2 ufak dokunuşa hatun ters tepki vermeyince, bütün gece çekilen acının üzerine atağa geçtim. *“Senin koltuğın ne rahat öyle kay bakayım”* diyip hatunun yanına kuruldum. Zaten o dakikadan sonra, dokunuşu ilerletmek hariç yapılacak pek de birşey yok. İlk pcğ almam sadece 5 dakika sürdü. Sonra bir 15 dakika daha oyalanıp hesabı istedim.

Ben: *“Bana gidiyoruz değil mi?”*

Hatun: *“Yok gelmem ben.”*

İ Ses: *“ehh artık!”*

Ben: *“Ne yani Cuma akşamı eve gidip yalnız başına uyuyacak mısın?”*

Hatun: *“PMS oldum, bak.” (elimı alır ve o pedin varlığına beni ikna eder)*

Ben: *“İyi o zaman, Pazar görüşürüz?”*

Sonuç olarak kız pazar günü buluşma falan uğraştırmadan direk eve gelir. Sonrası malumunuz...

Daha sonrasında farkettim ki, hatunun instagramda aşk şiirleri döşediği bir sevgilisi var. Ben yakın bir zamanda tekrar aynı şehre gideceğimden sağolsun beni de bir kenarda tutmaya devam ediyor. Diğer elemana, bu kadar salak olduğu için üzülmedim desem yalan olur. Ama bu demek değildir ki, ben tekrar gidince bu hatunu es geçeceğim □

Gelelim ben bunu neden anlattım:

Bazı hatunlar, kendilerine olan ilginin fazlalığı sebebiyle ayarsız shit test'lere maruz bırakabiliyorlar. Bu noktada ana etmen her zaman ama her zaman soğukkanlı kalabilmek. Bir gecede maruz kaldığım shit test'ler:

- Mekanda 1.5 saat bekletilme
- Mesajlara geç ve kısa cevaplar verme
- Buluşulan mekana gelmeyip, saçma sapan bir yere çağırması
- O saçma sapan mekanda oturmaya devam etmek istemesi
- Buluştuktan sonra ilginin %75 telefonunda olması

Adım gibi eminim, ben bunlardan birini sorun etsem, konuyu uzatsam şuan kuracağım cümle “Ulan taş gibi hatundu da, sonunu getiremedik yazık oldu.” olurdu.

Bir erkeğin oyunu, hatun ne kadar saçmalarsa saçmalasın, sakinliğini koruyup, hatta mümkünse kadının yaptığı saçmalıklarla dalga geçerek, hedefine odaklanmaktır. Hele hele de yeni tanıdığımız bir hatuna karşı, tartışarak ya da kadının davranışlarını sürekli sorun ederek hiçbir sonuç elde edemezsiniz.

Hatun shit test’in seviyesini arttırdıkça, sizin de cool olmanın seviyesini arttırmanız gerekiyor. Ben o McDonalds’tan kahveyi alıp “hadi ben gidiyorum geliyorsan gel” diye bir hareketle hatunu şaşırtmasaydım bu hikayenin başarısız bitmesi çok yüksek bir ihtimaldi.



Erkekler İçin Tinder Rehberi

Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?

Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?

Açılış mesajınız nasıl olmalı?

Nasıl telefon numarası alırsınız?

Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?

Buluşmada ne yapmalı?

Author [Hank Moody](#) Posted on [December 27, 2017](#) Categories [Hipergami](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [TinderTags](#) [Alfa Siker Beta Öder](#), [Hipergami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Tinder](#) 88 Commentson [Saha Raporu – Shit test level : Model](#)

Jordan Peterson – Hayatta ve iş yaşamında tepeye çıkmak

Jordan Peterson, Kasım başında Rubin Report’a konuk oldu ve 2018 başında piyasaya çıkacak olan [12 Rules for Life – An Antidote to Chaos](#) adlı yeni kitabı ile ilgili konuştu. Söyleşi İngilizce ve yaklaşık 3 saat uzunluğunda ama oldukça öğretici : [Jordan Peterson LIVE: 12 Rules for Life – An Antidote to Chaos](#)

Aşağıdaki kesitte, Jordan Peterson, hayatta ve iş yaşamında nasıl öne çıkılacağını anlatıyor.

Jordan Peterson'un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.

Jordan Peterson ile ilgili bir başka kaynak da [Jordan Peterson – Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları](#) kitabı.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 27, 2017](#) Categories [İş Yaşamı](#), [Jordan Peterson](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kişisel Gelişim](#) 24
Commentson [Jordan Peterson – Hayatta ve iş yaşamında tepeye çıkmak](#)

Vaka Çalışması – İyi kızlar da “yaparlar”

İyi kızlar, hiç yakalanmamış kötü kızıdır.

6 yıl önce bir arkadaşıma yaptığım danışmanlıkla ilgili bir vaka çalışması anlatacağım. İşe aldığım ve beraber çalıştığım, Ray isminde iyi bir arkadaşım var. İş arkadaşı olarak tanıştık ama zamanla Ray benim iyi dostlarımdan biri oldu ve kendisinin fişini [Matrix](#)'ten bizzat ben çektim. İyi bir öğrenci idi ama fişten çekilmek için bir dönüşüm sürecinden geçmesi gerekti. Hayat boyu feminen koşullama ile beslenmiş birçok erkek gibi, benim öğrettiklerimi kabul ediyor görünürken, arka planda [AFC](#) kafa yapısını gizlice devam ettiriyordu. Ve bu, dönüm noktası gelene kadar devam etti.

Benim haberim olmadan Ray, çekici sayılabilecek bir promosyon kızı ile flörtöz bir “arkadaşlık” kurmuş. Benim HSAO ([Hadi Sadece Arkadaş Olalım](#)) reddedilişi ve [arkadaşı oynamak](#) hakkında diyeceklerimi bildiği için, bu “ilişkiyi” benden habersiz sürdürmüştü. Kızlar birkaç kere “çıkılmış” ve ara sıra alkollü iken “öpüşme” dışında hatun Ray'ile arasındaki mesafeyi standart kadın teknikleri ile korumuştur : “[İlişkiye hazır değilim](#)“, “şu an erkek arkadaş aramıyorum”, “biz arkadaşız”, vs. Fakat kız Ray'i küçük samimiyet havuçları ile 3- 4 ay “[ilgi ağında](#)” tutmaya devam etmiş. Şunu da belirtmem lazım, Ray beta diyebileceğiniz biri değil. Fazlaca kadınla birlikte olmuş biri ama bu şirin ve “iyi kız” (en iyi ihtimalle [HB7](#)), Ray'in [ONEitis](#)'i haline gelmiş.

Bütün bu süreç, kızın Aaron Lewis'in evet Staind'den) bizim kumarhanedeki solo akustik gösterisinde çalıştığı zaman yaptığı bir tek gecelik ilişki ile duvara toslamış. Kısaca anlatmak gerekirse, kızımız gece alkolü fazla kaçırınca, Aaron Lewis'in tur müdürü ile klasik “doğru-alfa, doğru ortam, doğru koşullar” durumunda sikişmiş. Kız bunun üstüne de olayı Ray'e anlatma hatasını yapmış ve Ray de kıza doğru olduğunu düşündüğü şekilde yaptığı bunca [yatırımdan](#) sonra ihanete uğramış gibi hissetmiş. Bir tarafta doğru kimyasal reaksiyon ile (“eleman seksi idi, ben sarhoştum, olaylar gelişti, nasıl olduğunu anlamadım”) kızını bir gecede siken bir adam var, diğer tarafta ise Ray'in 3 – 4 aylık kişisel yatırımı.

Tabii bu noktada Ray olayı ve olaya giden süreci bana anlattı. Kız Ray'den deliler gibi özür diledikten sonra ona HSAO reddedişini zeytin dalı olarak uzattı. Cevaben ona yapmasını tavsiye ettiğim şeyi yaptı ve hayatında ilk defa bir kadını öylece bırakıp gitti. Bu, kız için tam bir şok oldu. Bu tepkiyle daha önce hiç karşılaşmamıştı ve tüm kartlar bir anda Ray'in eline geçti. Düzenli olarak barlarda ve aktivitelerde Ray ile “karşılaşıyor” ve “bir kere daha konuşmak” istiyordu. Kız, Ray'in “arkadaşı olmak” için tavırlarında keskin bir U dönüşü yapmıştı.

Ray ile gurur duyuyorum zira geri çekilmenin gücünü farkedenden birçok erkeğin aksine, Ray kızın peşinde koşmasından etkilenip HSAO içine girmektense olaydan tamamen çekildi. Aslında halen kullandığı çok önemli bir silahı öğrendi – geri çekilmenin gücü. Aynı zamanda kadınları anlama temel prensibini öğrendi : kadının ne söylediğine değil, ne yaptığına bak. Davranışları okumanın önemini öğrendi. 6 – 7 ay kadar Ray'in peşinde koştuktan sonra, kız “arkadaş olmak” için uğraşmayı bıraktı. İleri yıllarda ara ara konuşmaya devam etseler de, işin çerçevesi tamamen değişmişti. Kızın Ray'e, Ray peşinde koşarken hiç olmayan bir saygısı var. Eğer Ray, HSAO'a teslim olsaydı, bu saygı kesinlikle olmazdı.

İyi kızlar

Bu kız her fırsatta “uygunluğunu” göstermeye çalışan ve her sorulduğunda “iyi kalpli bir erkek” aradığını söyleyen biri idi. Promosyon kızı olarak sürekli dışarı çıkan biriydi ama sürekli “elalem ne der”e önem veren biri izlenimini veriyordu. Onunkisi klasik davranışları, söylenenlerden çıkarma vakası idi. Biyoloji sonuçta kendi kendine ikna ettiği şeyleri yendi – cinsellik, biz ne kadar bastırabileceğimizi düşünsek de, kendini göstermeden yapamadı. Cinsellikten soyutlanmış rahipler, ahlak bekçisi Cumhuriyetçi devlet adamları, zamanında Oneitis yaptığınız kardan da temiz kızların hepsinin içinde taşıyacak doğru zamanı bekleyen bir cinsellik var. FaceBook'dan gördüğüm kadarıyla kızımız şu an, hatunun [hipergamisinin](#) ipini koparabilme potansiyelinden zerre kadar habersiz beta kocası ile Montana'da yaşıyor.



Bir

erkeğin “iyi kız” olarak algıladığı kadınla ilgili düşeceği tuzaklardan biri de onu bir melek gibi görüp tepesine çıkarmaktır. [Beyaz şövalyeler](#) zaten buna hep düşerler ama en sahada pişmiş PUA’lar bile “iyi kızların” kişiliğini keşfetmeye meyillidir. Şirince bir HB8 “iyi kız”, ONEitis reçetesidir zira baştan çıkarılamaz gibi görünür. “Sadece iyi kalpli olsun” söylemi, peri masallarından çıkma bir mükemmelliktedir, yeteri dozda bir saflıkla birleştirirsen, kız Disney masalı dileklerine gönülden inanan bir ilahe haline gelir. Oyunu olan erkekler için o,

yeni önüne gelenle yatma paradigmasının sayısız “yollu” kızları arasında nadide bir mücevherdir. Beta beyaz şövalye için kız bir arketiptir – dünyanın pisliğine bulanıp kendisi ile asla çıkmayacak olan diğer kadınlara dönüşmeden kurtarılması gereken masum prensesdir. İki tip erkek de, bu masum prenses alfa tur müdürü ile sikiştiğinde aynı şekilde şok olur.

Henüz okumadı iseniz Robert Greene’nin [Art Of Seduction \(Baştan Çıkarma Sanatı\)](#) kitabını okuma listenize eklemenizi şiddetle tavsiye ederim. Bu ufuk açıcı eserinde Greene, baştan çıkarıcı arketiplerinin profilini çıkarır ve bizim “iyi kız”ın Doğal baştan çıkarıcı olduğunu gösterir : baştan çıkarıcı bir güdüyü maskeleyen çocuksu bir masumiyet. İyi kız bir azize olarak görmeye meyilli olabilirsiniz, ama bu çoğunlukla hatadır. İyi kız, hipergaminin kendisine çalışması için baştan çıkarıcı şekilde şirin olmak zorundadır. Tüm o azizelik adayları, daha iyi opsiyonları gözden geçirene kadar kenarda tutmak için vardır, ya da bizim promosyon kızında olduğu gibi, birden karşısına çıkan alfa deneyimini yaşamak için.

İyi kız oyunu, erkeklerin meyilli olduğu “Kaliteli Kadın” mitini oynama üzerine kuruludur. Erkekler böyle kadınların, duvara toslamadan bir erkek kapama peşinde koşan soğuk, kibirli ve şirret kevaşeler sürüsünün içinde, nadide çiçekler olarak var olduklarına inanırlar. Bakire bir azize ya da Babil orospusu değildir bu kız, bu ikisi arasında bir şirinedir. Kız sadece HB 7 – 8 seviyesindedir, tanrıça HB9 değildir, yani gösterip de vermeyen bir ulaşılabilirlik imajına da sahiptir. Bütün bunlar onu idealize edilmiş, gayet dayanıklı bir ONEitis yapar.

Her erkeğin öyle ya da böyle bir oyunu olduğu gibi, kadınların da kendilerine has oyunları vardır. Feminin gerçeklikte yaşadığımız için, kadınların oynadıkları oyunlar yapay sayılmıyor. Bunlar sadece kadınların doğal hali, [kadınların anlaşılmaz yaratıklar olması](#) miti gibi. İyi kız diğer kızlardan ayıtan özellikler bile hala feminenin sosyal normları içinde oluşur. Oyunun bilge oyuncusu erkekler kendileri için neyin çalıştığını bilirler, ama aynı zamanda kadınların kendileri üzerinde oynadıkları oyunların da farkında olmalıdırlar. Amused Mastery (Eğlenceli Ustalık) Prensibinin en önemli özelliklerinden biri, aslında ustalağa eğlenmek için sahip olmaktır. Şifreli konuşuyorum gibi görülebilir ama kadın oyunundan ne beklenmesi gerektiğini bilecek kadar deneyimli olmak, onun üzerinde ustalaşmak ve bu oyunla karşılaşınca oyunla gülüp eğlenebilmek.

Mesela, kadın oyununun pratik amacı, hipergamiyi maksimize etmektir. Bu kadın oyununun temelidir. Bunu bilerek, kadınların sizin üzerinizdeki tüm baştan çıkarma metodlarına karşı eğlenceli bir tepki bulabilirsiniz. İyi kız da hala alfa aramaktadır, ve fırsat bulduğunda, iyi kız postunu atıp o alfayla sikişmeye hazırdır. Bir iyi kızla ya da onun kızkardeşlerinin tüm oyunları ile karşılaştığınızda, nihai amaçlarının ne olduğunu bilerek başlayın

Çeviri : [Good girls “do”](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) blogunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 27, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [Çeviri](#), [Hipergami](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 23 Comments on [Vaka Çalışması – İyi kızlar da “yaparlar”](#)

Saha Raporu – Tabak çevirme deneyimim

Uzun süredir severek takip ettiğim bir grup yazarın antolojik kitabını ilk önce askerde alıp okumamla birlikte, bende öyküler yazmak isteği doğdu. Hatta ilk öykümü kitabı bitirdikten sonra yazmışım. Burada da bazen websitesi kısmına yazıp değiştirdiğim oluyor; girip bakanlar hatırlayacaklardır. Uzun süredir takibinde olduğum bu yazarların üç seri kitabını da blogumda çok detaylı şekilde yorumladım. Benim bu yorumlarım, yazarların çok ama çok fazla dikkatini çekti. Önce sosyal medyadan başladı, daha sonra da yazarlarla yine aynı şekilde sosyal medyadan sohbetlere kadar devam etti. Okuduklarının farkında olan yazarların çok hoşuna gitmişti bu durum. Eh tabi, doğal olarak bir samimiyet oluştu zamanla. Yeni çıkacak kitabın Kadıköy'deki lansmanına kesinlikle gelmem gerektiğini ısrarla söylediler. Herşey ayarlandı; bilet alındı, tüm kitap külliyatı çantaya konuldu.

Mekana girdiğimde, yazarların beni farketmesiyle birlikte, masadaki tüm ilgi ve alaka bir anda bana dönüverdi. Yazarlarla beraber fotoğraf ve imza faslından sonra, karakteristik bir [MGTOW](#) davranışı olarak, kitaplarımı alıp, bara oturdum ve bir bira söyledim. Tabii bu esnada mekandaki 10/9'luk garson kızın kesişlerine de maruz kalıyordum. Barda yanımda oturan iki kız vardı. İkisi de ciddi anlamda hoş hatunlardı. Ben kitapları karıştırırken, kızlar bir anda dönüp, “pardon, şu kitaplar ilgimi çekti, biraz bakabilir miyim ne hakkında?” diye sorarak, sohbeti başlattı. Onlar da eski Türk motifleriyle ilgili çizimler yapıyorlarmış. Kitaplardan bahsettim. (Tabii burda kitapları gerçekten okumanın avantajı yadsınamaz) Tam ikisiyle de muhabbeti ilerletecekken yazarlardan birisi barda yanıma gelerek selam verdi. Ayaküstü konuşurken tabii ki fırsatı kaçırdım. Ama isteseydim tekrar da muhabbet edebilirdim.

Bir müddet sonra arkamdan bana seslenen iki bayan daha gördüm. Onlarla aynı şehirden olduğumuz ortaya çıktı. Ben konuşurken birinin gözleri içimi delip geçecekti nerdeyse. Sonra Facebook'tan beni ekledi ve blog sayfamı yer imlerine ekledi. Oradaki yazarlardan biri de (üstelik lansmanı yapılan kitabın yazarlarından biriydi) masaya gelerek selam verdi ve oturdu. Öyküler hakkında konuşurken bana bakışlarını farkettim. Ben konuşup, gülümsedikçe

liseli kız moduna girip, heyecanlı şekilde kikirdiyordu. Bir başka yazarla daha öncesinden Messenger muhabbeti yapmışım; ilk başta kendisini tanımadım. Sonradan o yanıma gelip, cilveli şekilde “merhabaaa” deyip “varlığını” belli etti. Sonradan hatıra amaçlı olarak getirilen ufak ajandayı yanıma gelip bıraktı ve “senin de bişeyler yazmanı istiyorum, senin yazman önemli, burda olduğunu hatırlamak için” deyip gitti. Sonra yazarlarla mekandan çıktık. Başka yerde çay içip sohbete devam edildi. Ben konuşurken, bahsettiğim iki bayan yazar da bana bakıyorlardı ve ikisinin de gözbebekleri büyümüştü (bunun ne anlama geldiğini biliyorsunuz). Kalkıldı ve eve döndüğümde iki yazarla da oldukça “samimi” sohbetler ettiğimi de söyleyeyim. Samimiden kastım, erotik ya da cinsel falan değil, yanlış anlamayın. İleri düzey flört içerikli konuşmalardı. İşe dönmem gerektiği için geçen gün dönmek zorunda kaldım. Diğer kitapların lansmanları için de mutlaka gelmemi söylediler. Orada olsaydım ya da daha free olabilseydim sonuçları az çok tahmin edebiliyorsunuz. Tüm bu anlattıklarımın haricinde üç tabak adayımın olduğunu da söyleyeyim.

ErkekAdam biliyor, konum konusunda sanırım haklıydı. Bulunduğum yerde yıllarca tanışamayacağım veya bakıp “sktret” diyebileceğim hatunlar, tek gecede ağzımın içine düşecekti. Yanlış duymadınız, TEK BİR GECE. Geçirdiğim bu güzel akşama istinaden, [CPD](#)’min de ortamdaki çoğu sözde marjinal Kadıköy piçinden daha iyi olduğunu da söyleyeyim. [Tabak çevirmeyi](#) çok daha ciddi düşünmeye başladım. Tabii bunda gerçekten sağlam bir okuyucu, artı yazabiliyor olmanın etkisi büyük. Yorumu okuyan arkadaşlar; beni bu insanlarla biraraya getiren şeye odaklanın. Yobaz ve muhafazakar bir yerden, Kadıköy’ün göbeğinde, öykülerini okuduğunuz yazar hatunla flörtleşmeye giden bir süreci anlattım dikkat ederseniz.

Kadınsız geçen rahip moduyla karışık MGTOW günlerimde okuduğum tüm kitapların haricinde yazdığım öyküler (yazarların çoğunluğunun da benim yazdığım öyküleri okuduğunu ilginç şekilde farkettim) ve bu insanlarla kitaplar ve ilgili diğer tüm konularda yapabildiğim yorumlar sayesinde oldu, görüyorsunuz. Akboy’ların kalesi gibi olan bir yerden çıkıp, bu bohem ve elegance insanların arasına katıldım ve kesinlikle eğreti durmadım, üstüne tüm ilgi ve alakayı üzerime çektim. Yazarların eski kitaplarını da imzalatmak için getirmem de hepsini şoke etti, belirteyim. Konum önemli. Artık tüm bu yazar grubunca tanınıyor ve biliniyorum. Kendi aralarında benim hakkımda uzunca konuştuklarını da ekleyeyim. Tabak çevirmeye artık olumlu bakıyorum. İmkân ve şartlar dahilinde elinizden geliyorsa denemekten çekinmeyin. O garson kızı az kalsın unutuyordum. Dedğim gibi konum önemli. Çok önemli.

Konuk Yazar : Tristan

Saha raporu – ay 1.5 lira, gündüz oyunu paha biçilmez.

Yeni bir niversite dönemi başlamıştı. 3 aylık bir yaz tatilinden sonra okuduğum şehre geldiğim de burada hiç takılacağım bir kız yoktu, 4 – 5 tane kadınla iletişim halindeydim fakat hepsi 600 km lik mesafede olan memleketimde kalmışlardı. Ben de saatin akşam 10 buçuk olmasına aldırmadan sokağa cıkıp set açmaya karar verdim.

Direk konuya girmek gerekirse 15 – 20 dakika boş boş dolandıktan sonra yanımdan 1.70 boylarında mini şortlu ve ařırđ göğüs dekolteli 19 – 20 yaşlarında bir kız telefonla konuşarak geçti. Onu durdurup onunla sohbet başlatmak beni deli gibi heyecanlandırıyordu. Ama öylece gitmesine izin vermek tamamen salaklık olurdu, şansımı denemeliydim. Ve peşine takılıp takip etmeye başladım. (daygame de yeterince tecrübeli olmayan arkadaşlara kesinlikle önermiyorum. 3 saniye kuralına uyun , zaman uzadıkça kendinizi manupule edip başarısız olma ihtimaliniz ařırđ artıyor) telefonu kapatmasını bekliyordum fakat kapatmıyordu. Yaklaşık 5 – 6 dakikalık takipten sonra tüm cesaretimi toplayarak açılışımı yaptım. Harika oynamalıyım, bu kızđ kesinlikle kaçırmak istemiyordum.

Arkasından gelerek 45 derecelik açıyla bir anda önüne cıkıverdim. O anda yan tarafta bağlı bir köpek vardı. O havlamaya başlayınca ikimiz de çok korkmuştuk.

Ben: Korkma korkma bağlıymış.

Kız: şaşkın bir ifadeyle yüzüme bakıyor. Telefondaki arkadaşına biraz bekle diyerek beni dinlemeye başlıyor.

Ben: Sen kesin sporla falan uğraşıyorsun bu ne hız cok hızlı yürüyorsun sana yetişmek için nefes nefese kaldım.

Kız: Evet besyoya hazırlanıyordum fakat kazanamadım. Neden bana yetişmeye çalışıyorsun?

Ben: Az önce yanımdan geçtin ve gözlerin bakışların o kadar anlamlıydđ ki 2 saniyelik göz göze gelmemize ragmen beni etkilemeyi basardın.

Bütün bunlar çalışılmış cümleler değil tamamen doğal, spontane o anda aklıma gelen seyle (ve tamamen yalan aslında göz göze falan gelmedik ehehe). Etkilenmiş gözüküyordu. 2 – 3 dakikalık sıradan ne okuyorsun, nerelisin tarzında konuşmadan sonra işi yoksa benimle bir kafeye gelmesini söyledim (buradaki önemli nokta “gelir misin?” tarzında evet ya da hayır cevabı alabileceğiniz şekilde sorarak degil çünkü kadınlar insiyatif almayı bilmezler coğunlukla böyle sorular hayır cevabı ile sonuçlanır).

Kafeye geldiğimizde 15 dakikalık bitmek bilmeyen [shit testlere](#) maruz kaldım. Bunlardan hatırladıklarım :

– özgüvenimi sorgulaması

– sokak ortasında bütün kadınlara aynı şekilde yaklaştığımı sorgulayan imalar

-ve en önemlisi koca göğüslerini masaya dayayarak aşırı derecede frikik veriyordu göğüsleri dekolteden fırlayacak gibiydi. Bu kesinlikle bir testtir. Asla ama asla gözünüz kaymamalıdır. Onun göğüslerine baktığınızı fark ederse oyun biter. Bütün çekiciliğiniz yerle bir olur, Game over olursunuz .

Yarım saatlik instant date den sonra telefon numarasını alarak gece bitti. Ben de çok seksi bir kıızı etkileyip numarasını almanın sevinciyle evime gitmiş oldum hem de sadece 1.5 tl cay parasi odeyerek.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [December 26, 2017](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#) Tags [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#) 19 Comments on [Saha raporu – Çay 1.5 lira, gündüz oyunu paha biçilmez.](#)

Kadınların anlaşılmaazlığı

Kadınların yüzyıllardır ellerinde olan en büyük silahlardan biri muhtemelen bilinmezlikleri. Bu kelimeyi ben uydurdum(*) ama burada kullanılabilir; kadınlar yüzyıllardır, nesiller boyunca, bilinmez, rastgele hatta en kötü halinde kaypak ve muğlak oldukları algısını yeşerttiler. Bu “**kadınların anlaşılmaazlığıdır**” (feminen gizem) – ve (mitolojik) feminen sezgi – “bir kadın bilir işte”. Bir erkek eğer açıksözlü ve kararlı olmadığı zaman saygı görmezken – ne demek istediğini söyle, söylediğini yap – kadınların anlaşılması zor ve görünürde irrasyonel olmaları toplum tarafından ödüllendirilir ve cesaretlendirilir. Aslında, doğru bir sanatsallıkla yapıldığında, tam olarak da bu anlaşılmaazlık kadını hem arzu edilir hem de çekilmez yapar. Fakat, bu etkiyi yaratmak için kadın bilinmez olmalıdır (ya da en azından görünmelidir) ve tüm erkek milletini de buna inandırmalıdır.

“Kadınların anlaşılmaazlığı”, kadın ruhuna “chick crack”’in (**) PUA tekniği olarak başarısıyla aynı nedenden hitap eder. İkisi de metafizik bağlantıları (din, batıl inanç, altıncı his, vs) bu kadar çekici kılan “gizli güce” hitap eder. Sadece kadınların dedikodudan bu kadar haz almalarına bakmanız yeterlidir. Kadınlar için “gizemli” şeylerde güç vardır. Cadılık ile ilgili şeylerin femineye bağlanmasına şaşmamak lazım. Tarihi olarak erkek egemen olan kültürde mantık, gizemin ve mistisizmin gücü feminin tarafından geliştirilip, gücü elinde bulunduran erkeği manipule etmek için kullanmasıdır. Bu bazen kadının meydanlarda

yakılması ile sonuçlansa da, çoğunlukla kadının büyülediği erkeğin statüsüne göre çeşitli seviyelerde “tahtın arkasındaki güç” olmak anlamına gelir.

Bu gizemi cinsellikle birleştirin, optimal [hipergami](#) için feminen buyruğun elinde bulunan en güçlü silah olan “kadınların anlaşılmazlığını” elde edersiniz.



Kadınların anlaşılmazlığı, kadın – erkek ilişkilerine nüfus eder. Tüm forum yorumlarında, Facebook girişlerinde ve kadınlar tarafından kişisel ya da feminen yatırım ile yazılmış her makalede, kadınların anlaşılmazlığının eser oranda da olsa kabulü vardır. Bir kadın feminen amaca ihanet eden bir kadın davranışı gözlemleyip sertçe eleştirdiğinde, standard yanlış yönlendirme HER ZAMAN tahmin edilemez, kaprisli ve bilinmez feminen gizemdedir. Feminen Buyruk için Dövüş Klübünün ilk ve ikinci kuralı kadının gizemliliğini korumaktır ve “kızkardeşliğin” buna ihanet edenlere karşı zerre kadar merhameti yoktur. Roissy’den alıntı yapacak olursak, gerçeğe ne kadar yaklaşırsanız, kadınlar o kadar yüksek sesle feryat edeceklerdir.

Davranışları gözlemleyerek, kafa karışıklığını ve yaygın problemleri kırmak için yıllardır çaba gösteriyorum. Muhakeme ve metodolojideki farklar bir yana, kadınlar da erkekler gibi temel motivasyonlarla hareket eden insanlardır. Burada önemli fark şu : kadınlar da erkekler kadar sıradan veya olağanüstü olabilirler ama erkeklerin kullanabilecekleri bir maskülen gizem diye birşey yok. Bazı istisnalar dışında, biz böyle bir gizemi geliştirmiyoruz zira böyle birşey için toplum tarafından kadınlar kadar teşvik edilmiyoruz ve doğrusunu söylemek gerekirse böyle bir şeye ihtiyacımız da yok. Ama bir kadın bu gizemi yeşertebilirse, kadının ilgisi bile tek başına, kadını dize getiren erkek için “şanslı” olmak anlamına gelir. Bir kadın deli diye düşündüğünüzde, kadın tilki gibi delidir – bu ardında bir mantık olan deliliktir. Kadınlar erkekler kadar kurnazdır, hatta ardına saklanabilecekleri bir gizem maskesi olduğundan kadınların erkeklerden daha kurnaz olduklarını söyleyeceğim. Kadınlar

irrasyonel değildir, kurnazdırlar. Sadece sizin kadınların hareketlerini ve davranışlarını okuma ve bunların ardındaki amacı anlama yeteneği geliştirmeniz gereklidir.

Günümüzde erkekler kadınları irrasyonel diye yaftalayıp geçmeye çok meyilliler. Freud bile kadınların tepkilerindeki histeri yüzünden yanılmıştır ve onları genel olarak aciz, rastgele ve ikiyüzlü diye tanımlar. Yaşlı bir adamın “kadınlar, sanırım onları hiçbir zaman anlayamayacağım” demesinin ne kadar sinir bozucu birşey olduğunu anlatamam. “Dün gece Kristy ile şansın yaver gitti mi ;)?” lafını kaç kere duydunuz. (***) Bu soru hakkında pek düşünmesek de, bu kadın gizemini destekler şekilde kurulmuş bir soru. Sizin hatunla seks yapmanızın sebebi şansınız değil. Tamam, doğru zamanda, doğru yerde, doğru erkek olmak da bu konuda rol oynar ama burada sizi yatağa götüren bu değil. Ama eğer biz (kadınla yattık diye) kendimizi şanslı hissederseniz, piyango kazanmış gibi, ya da az bulunur ve değerli bir ÖDÜL almış gibi, bu kadınla yatmak için bu durumda neleri doğru yaptığımızı anlamamız mümkün olmaz. Bunun yanında da kadın gizemli bir ödül verici halini alır ve dolaylı olarak ödülü elinizden alabileceği için de asıl gücü elinde tutan kişi haline gelir. Bu gizemli kadın ile seks yapma şansına sahip erkekseniz, bu kadın ile seks az bulunur ve değerli olmalıdır.

“Kadınların anlaşılmazlığı”, kadın – erkek ilişkilerindeki süreçleri ve motivasyonları anlamana engel olur; erkekler fazla düşünmeden, anlaşılma arzusuyla kadınları ile birlikte olmaktan mutluluk duymalıdır. Bunu bir de cinsel açıyla birleştirin, şans / kader unsuru seks daha da içine çekici bir hale getirir. Bu “şans” koşullaması ve kadınların bu koşullamayı desteklemesi, [yokluk zihniyetini](#) besleyen şeydir. Ve çoğunlukla [ONEitis](#)’in kaynaklarından biridir. “Kadınların anlaşılma arzusu” masalına inanan erkekler, kadınların ilişkide gücü elinde bulundurmasına hizmet ederler. Cinsellik kadınların ellerindeki en iyi silahtır ve bu silahı daha da etkili hale getiren her sosyal koşullama, kadınlarca desteklenir.

Çeviri : [Feminine Mystique](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

(*) Anlaşılma arzuları dese daha iyi imiş.

(**) Konuşulan kadında duygusal reaksiyonlar yaratmaya yönelik bir PUA tekniği

(***) Biz de işler hala bu kadar kötü değil. Biz “dün gece hatunu yedin mi?” falan diyoruz ama Amerika’da bu “have you been lucky” (şansın yaver gitti mi) çok kullanılan bir soru.

Yine de bizde bir kadınla yattı diye kendini şanslı sayan ya da kadının kendine bir lütufta bulunduğunu düşünen erkek sayısı da az değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 26, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Kadın](#) [Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 16
Commentson Kadınların anlaşılabilirliği

Tüm sorumluluğu üstüne alma

Daha önce yazdığım [Disiplin eşittir özgürlük](#) yazısı oldukça ilgi çekti. Bu yazının başlığının kaynağı olan kitabın yazarı **Joko Willink**'in üzerinde durduğu bir başka konu da **sorumluluk almak**.

Hayat size ne getirirse getirsin, erkek adam olup kendi hayatınızın yüzde 100 sorumluluğunu almanız gerekir. Başınıza gelenleri kontrol edemeyebilirsiniz ama başınıza gelenlere vereceğiniz tepkiyi kontrol edebilirsiniz. Çoğu insan gibi özellikle başa gelen kötü şeyler için başkalarını suçlayıp bahaneler üretebilirsiniz. Bu şekilde “ağlamayı” her istediğinizde yapabilirsiniz ama olaylara böyle tepki vererek hem sizin için önemli olan insanların saygısını kaybedersiniz hem de hiçbir şey kazanmazsınız.

Bu tür bir bahane üretme ve mızızlanma, egonun fazlaca büyük olmasından kaynaklanır. Zırlayıp duran kırık egonuzu pohpohlamak yerine ise kendi hayatınızın sorumluluğu kabul edip, harekete geçebilirsiniz :

- Benim yaptığım hangi tercihler beni bu noktaya getirdi?
- Benim yapmam gereken ama yapmadığım hangi tercihler beni bu noktaya getirdi?
- Bundan sonra yapmadığım ama yapmam gereken neleri yapmayı bırakmalı, yapmadığım ama yapmam gereken neleri yapmaya başlamalıyım?

[Gulak Takımadaları](#) kitabının yazarı **Aleksandr Soljenitsin**, inanmış bir komünist olmasına rağmen Stalin'i eleştirdiği bir-iki kişisel mektubu yüzünden kendisini Sovyetlerin korkunç toplama kamplarında bulunca (Gulag), kitabında bol bol anlattığı ve orada olmalarını zilyon tane dış etkene bağlayan komünistlerin aksine, kendine şöyle bir ödev vermiş ve yapmış : “Bugüne kadar yaptığım tüm önemli kararları hatırlayacağım ve bu kararların mı beni buraya getirdiğini, eğer öyle kararlar vermesem nerede olabileceğimi analiz edeceğim”. Üstad tabii ki orada olma sebebinin kendi kararları olduğunu, en çok da kendi kişisel kriterlerine göre doğru olmadığını bildiği halde verdiği ve doğru olduğunu bildiği halde vermediği kararlar nedeniyle o cehenneme düştüğünü anlıyor. Bu hesaplaşma ile dönüşen Soljenitsin, sefil bir zekten (Rusça'da makhumun argosu), tüm Sovyetler Birliğini yıkacak olan kitapları yazıyor (ki Gulag Takımadalarını hapiste iken kafasından ezbere yazıyor ve sonra kağıda döküyor).



“Bazen, iyi insanların başına kötü şeyler gelebilir.

Neden bilmiyorum ama hayat adil değil.

Hastalıklar ve kazalar kurbanlarının “iyi insanlar” olmasını zerre kadar önemsemiyor.

Hiçbir mantıkları, gerekçeleri veya acımaları yok.

Ve bildiğiniz en iyi insan bile şeytanın pençelerinde can verebilir.

Ve bu konuda elinizden hiçbir şey gelmez.

Peki, elinizden ne gelir?

Öfkelenmek mi, hüsrana uğramak mı, insanlara bağırıp çağırmak mı?

Kime bağırıp çağıracaksınız? Olumsuzluk çukuruna spiraller çize çize dalecek mısınız?

Korkunç durumun nasıl hissettiğinizi ve durumu nasıl idare ettiğinizi dikte etmesine izin mi vereceksiniz?

Yere mi düşeceksiniz?

Yıkılacak mısınız?

Yoksa yere çakılıp tuzla buz mu olacaksınız?

Ya da yönetecek misiniz?

Bu durumla cesaret ve azimle yüzleşecek misiniz?

Ben derim ki : Yönetmeyi seçin.

Ayağa kalkın. İnsanların yön bulmak için baktığı kişi olun.

Darbeyi ve olumsuzluğu göğüsleyin.

Ateşi üstünüze çekin – evet üstünüze.

Müfrezedeki askerlerden birinin taktik olarak diğer takım arkadaşlarına hareket şansı vermek için açığa çıkıp düşman ateşini üstüne çektiği gibi. Ya da takımın düşmanın yerini belirlemesi için. Ama dediğim bu : ateşi üstünüze çekin. O acıyı bana getirin.

*Başkaları başedemezken ben bununla başa çıkabilirim.
Kötü şeyler olurken ben tek iyi şey olacağım ve dimdik ayakta durup, sırt dayanabilecek kişi
olacağım. Etrafımdakileri ben cesaretlendireceğim.
Ve bu pozitif tutum yayılacak. Ve savaşıcağız. Ve savaşıp kazanacağız. Çarpışmayı olmasa
da savaşı kazanacağız.
Zira bizim yüreğimiz asla teslim olmayacak.*

*Ve bu da asıl zaferdir. Dik durmak, en kaçınılmaz yenilginin karşısında bile dik durmak.
Ayakta kalmak ve savaşmak.”*

Önemli kararlar verirken duygularınızı bir kenara bırakın

Kendinizi sabote etmek ve büyük başarılar elde edememek istiyorsanız, duygularınızın kararlarınızı dikte etmesine izin verin! Eğer büyük başarılar kazanmak, efektif bir lider olmak istiyorsanız, önemli kararlarınızı verirken, kendinizi duygulardan soyutlayın.

Örneğin, performansı düşük bir çalışanınızı işten çıkarmanız gerekiyor ama bu konuda kötü hissediyorsunuz ve bunu yapamıyorsunuz. Önce bu elemanın performansını yükseltmek için yapabileceğiniz herşeyi yapmalı, onu motive etmelisiniz. Ama hala düzelme yoksa ... elemanı işten çıkarmak zorundasınız.

Ya da canınız sıkın diye, bugün sabah 6’da kalkmak istemiyorsunuz. Yapmayın, canınızın sıkıntılı olmasının bir önemi yok. Kalkın.

Önemli kararlar verirken, mantığa göre karar vermelisiniz, duygularınıza göre değil. Duygularla savaş kazanamazsınız, iş kuramazsınız ya da dünyayı değiştiremezsiniz. Bunları ancak mantık ile ve ısrarlı çalışma ile yapabilirsiniz

Gündüzleri kazanırsanız, günü kazanırsınız

Eğer gün boyu disiplinli olmak istiyorsanız, sabah erken kalkmalısınız. Gece vardiyası çalışan biri olmadığınız sürece, bundan kaçış yok. Sabah, herkes kalkmadan uyanıp yatağı terk etme disiplinini gösteremiyorsanız, günün geri kalanında da kendinizden disiplin beklemeyin.

Alçakgönüllü olun

Disiplinli olmayı başaran, zayıflıklarınızı yenen ve kararlarını duygularından ayırabilen bir insanı bekleyen en büyük tehlike kibirli biri haline gelmektir. Sırf belli bir başarı elde ettiniz

diye ne herşeyi bilir hale gelirsiniz ne de başkalarından birşey öğrenme ihtiyacı olmayan biri olursunuz.

Herşeyi kavradığınızı düşündüğünüz gün, daha iyiye gelişmeyi bırakırsınız. O gün, düşüşünüzün başlangıcıdır ki, bu sefer oldukça tepede olduğunuzdan, yere çakılışınız fazlaca gürültülü ve can acıtıcı olur.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 24, 2017](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Alfa Kuralları](#), [Disiplin](#), [Joko Willink](#), [Kişisel Gelişim](#) 37
Commentson Tüm sorumluluğu üstüne alma

Kadın perspektifinden feminizm ve red pill

Bugün ilginç bir konuk yazı var. Tartışma yaratacak cinsten. Sitenin ziyaret verilerinden tahmin ettiğim kadarıyla toplam 6 bin kadar düzenli ziyaretçinin 500 kadarı kadın. Eğer toplamdaki oranı kadınlara uygularsak yarısının 25 yaş altı olması lazım. Bu ziyaretçilerden feminist olmayanlardan ve benimle iletişime geçenlerden, kırmızı hapı nasıl gördüklerini yazmalarını istiyorum. **Freudien** böyle bir yazı gönderdi. Yazar çoğunuz gibi 25 yaş altında (23) ve üniversite öğrencisi.

Kendisine teşekkür ediyorum ve sizi kadın gözünden feminizm kırmızı hap yazısı ile başbaşa bırakıyorum:

Merhabalar, ben Kırmızı Hap öğretilerinden yaklaşık bir senedir haberdar olan ve bu konsepti konu edinmiş blogları/sayfaları takip eden bir bayanım (evet bayan diyorum çünkü kulağıma daha kibar geliyor ve dildeki zorlama feminist düzeltmeler bana saçma geliyor.). Öncelikle şunu söylemeliyim, ilişkiler konusunda hep sorunlar yaşadım ve çevremdeki insanlar da ilişkilerinde mutlu değillerdi. İlişkiler insanlar için mutluluk kaynağı olmaktan çok bir zorunluluk, devasa bir yük haline gelmeye başlamıştı. Bu sorunu irdelemeye başladığımda, özellikle Türkiye’de cinsiyetlerin birbirine düşmanca yaklaştığını gördüm. Maskülen hareket sayfalarını da, feminist bloglarını da okudum. Maskülen hareket sayfalarında erkekler Türk kadınının kezbanlığından, yetersiz cinsellikten, cinsel etkileşim için çok çaba sarf etmeleri gerektiğinden, yurtdışında bu işlerin çok daha kolay/rahat olduğundan, kadın problemlerinin feministler tarafından abartılarak erkek problemlerinin üstünü örttüğünden şikayetçiydiler. Maskülen formun en üst level’ı da tamamen kadın düşmanı olan ve asla evlenilmemesi gerektiğini savunan, kadınların şeytan olduğundan bahseden insanlardı. Bu insanlar muhtemelen bir iki sorunlu kadınla yaşadıkları ilişkilerini genelleyerek ‘Kadınlar kötüdür’ algısı oluşturup çevresindeki insanları da etkileyerek kadın düşmanlığını yaydılar.

Feminist sayfalara baktığımda da şunları gördüm: taciz olaylarına gereken cezalar verilmiyordu, toplumda kadın güçsüz olarak görülüyordu ve kadınlar çoğu yerde negatif

ayrımcılığa maruz kalıyordu. Kadınlar erkeklerin onları sadece seks objesi olarak gördüğünü söylüyor, kezban/kaşar kadın ayırımına kızıyor, nasıl davranacağına karar veremiyor, toplumdaki ‘namus’ kavramından dolayı eğlenilecek kadın olarak görülmemek için cinsellikten çekiniyorlardı. Feminist dalganın da düşmancıl üst level’ı erkeklerin her hareketini düşmanca değerlendirerek davranışı ‘cinsellik/kadını aşağılama’ bazlı görenlerdi. Nasıl olur da bir erkek onlara ‘bayan’ diyebiliyor, ‘Kadınlar çiçektir’ diyerek onları güçsüz/narin olarak görüp aşağılıyordu? Mutlaka her sözün ardında bir art niyet olmalıydı. Ya da bir erkeğin amacı her zaman kadınları yatağa atmaktı ve erkekler kadınları sadece seks objesi olarak gördü (Çünkü muhtemelen bunu iddia eden kişi erkeklerle kötü deneyimler yaşamıştı ve deneyimini genelleyip erkek düşmanlığını yaymaya çalışıyordu). Bu yüzden erkekler kötü varlıklardı ve erkeklerden uzak durulmalıydı.

Her iki tarafı da okuyup anlamaya çalıştıktan sonra şunu fark ettim: bu iki cinsiyetin birbirlerini düşman olarak görüp aldığı tavırlar, toplum olarak düzgün ilişkilerin kurulmasını engelliyor ama aslında iki tarafın da şikayetleri birbirlerini tamamlayıcı cinsten. Kadınlar ve erkekler geçmişte yaşadıkları sorunları genellemek yerine, kendi sorunlarını çözmeye ve karşı cinsi anlamaya yönelik hareket etse, her iki taraf adına da mutluluğu baz alarak davranışlarına yön verse sorunların yavaş yavaş azalacağını düşünüyorum. Çünkü negatif duygular çoğu zaman kişinin kendisine olan özsaygısındaki eksiklikten gelir ve bu negatif duygular bir süre sonra karşılıklı olur, bulaşıcıdır; tıpkı pozitif yaklaşımların da karşılıklı/bulaşıcı olduğu gibi. Özetle Red Pill bazlı gidersek, karşı cinse düşmanca yaklaşmak ve bu düşmanlığı genelleyerek yaymak yerine; herkes öncelikle kendini geliştirmeye ve özgüvenini yükseltmeye adasa, hobiler edinse, kitaplar okusa, statüsünü yükseltmeye çalışsa, spora başlayıp kilo vererek düzgün bir fiziğe sahip olsa, özsaygısını ve sınırlarını farkında olsa, karşı cinsle ilişkilerini düzeltse ve karşı cinsi anlamaya çalışsa sorunlar büyük ölçüde azalır. Kendisine saygı duymayan insan ne başkasını sevebilir ne de ilişkilerinde mutlu olabilir. Kendisine saygı duyan ve kendisini seven insan ise etrafına pozitif enerji verir, pozitif ilişkiler kurar. Bu döngünün devamlılığı için ilk önce kendimize odaklanmalı ve daha sonra diğer insanları anlamaya çalışmalıyız. Herkesin birbirine pozitif yaklaştığı bir toplumda ilişki sorunlarının da minimumda olacağını düşünüyorum.

Konuk Yazar : Freudyen

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 23, 2017](#) Categories [Erkek](#)
[Adam](#) Tags [Feminizm](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kırmızı Hap](#) 37 Commentson
Kadın perspektifinden feminizm ve red pill

Disiplin eşittir özgürlük yazısına yorum ...

[Disiplin eşittir özgürlük](#) yazısına bayıldım benim fikirlerim de buna paralel.

1) Güzel kardeşlerim duyguyla yapılan hiçbir şeyin sonu gelmez. Çünkü güçlü duygular genelde olumsuz bir olaydan sonra ortaya çıkar.Misal,sınava girmişsindir çok kötü geçmiştir sonra sınav çıkışı gazlanıp dersin ki,ulan yarından itibaren bütün gün ders çalışıp bir daha ki sınav öttüreceğim.Ama sonra ne olur bir gün çalışsın iki gün çalışsın sonra salarsın.Çünkü hepimiz insanız ve duygularımız sürekli değişir.İşi duygulara döktün mü asla bir iş yapamazsın.Benim bugün moralim bozuk,canım istemiyor,yarın bakarız demek en kolayıdır.Önemli olan duyguları kabullenip işe koyulmaktır.

2) Aksiyon adamı olun güzel kardeşlerim.Çünkü önemli olan işin kendisidir,senin düşüncelerin değil.Örnek vereyim,diyelim sigara içiyorsun ve bırakmak istiyorsun,girdin internete 1 hafta sigaranın zararlarıyla ilgili yazılar okudun ama hala sigara içmeye devam ediyorsan bu kadar araştırıp düşünmenin bir anlamı yok.Düşünmeyin yapın.Ben size düşünmeyin derken düşünmeden hareket edin demiyorum.Yapılacak bir iş varsa düşünmek bu işin yapılmasını sağlamaz.Aksiyon alın.Bütün hafta , kitap okumaya başlasam iyi olur , diye düşünüp kitap okumadıktan sonra kitap okumayı düşünmenin bir anlamı yok,tamamen vakit kaybı.Aynı şekilde spor,aylarca sporla ilgili makaleler,yazılar oku gidip spor yapmadıktan sonra bunların bir anlamı yok.Aksiyon,aksiyon,aksiyon.Teoride çok tatlıdır,pratikte bir boka yaramaz.O zaman da teorinin bir anlamı kalmaz çünkü uygulayamadın.

3) Kendinizi eğitin.Kendinizi eğitmekten kastettiğim şey şudur:Sen hayatında yapmadığın bir şeyi bir kerede mükemmel bir şekilde yapamazsın.Örnek:Hayatında hiç koşuya çıkmadın gaza geldin,ben yarından itibaren günde 20 km koşmaya başlayacağım,dedin.Bok koşarsın.Önde 3-5 km hafif hafif koşarsın 1-2 ay sonra arttırmaya başlarsın.Hayatında hiç düzenli ders çalışmadın.Seneye de üniversite sınavı var,dedin ki, ben yarından itibaren günde 12 saat ders çalışacağım.Bok çalışırsın.Bir defa sen daha önce yarım saat bile oturup ders çalışmamışsın ki bir anda nasıl 12 saat çalışabilirsin.Yavaş yavaş aksiyon alıp,kendinizi eğitin.Bir sefer yaptın diye usta olamazsın.

4) Eğlence dünyası fakirin uyuşturucudur.Fakiri mecazi olarak al.Sabah akşam dizi seyretmek,oyun oynamak,manga okumak,anime seyretmek,film seyretmek senin hayatını daha güzel yapmayacak.Senin el alemin hikayelerini izlemek yerine kendi hayatını tuğla tuğla inşa edip,kendi hikayeni yazman gerek.Steam'de kazandığın achievementların gerçek hayata bir etkisi yok.

5) Asla şikayet etmeyin,sızlanmayın,bahane bulmayın.Bir kere bahane bulursan gerisi gelir.Eğer sen gözünü yükselere dikmişsen çalışmaktan,emek vermekten gocunmayacaksın.Örnek:Okul birincisi olmak istiyorsan ders çalışmaktan şikayet edemezsin.Diğer bir örnek :Futbolcusun ve kendini Real Madrid'de görüyorsun o zaman antrenman yapmaktan sızlanmayacaksın. Genç kardeşlerimiz belki hatırlamazlar,Sergen Yalçın Türkiye'nin gelmiş geçmiş en yetenekli futbolcusuydu ama yurt dışında oynayamadı.Neden ?Çünkü tembeldi.Yetenek ve zeka çalışmadıktan sonra bir anlam ifade

etmez.Diyelim ki piyanoya doğuştan yeteneğin var,ama hayatında hiç piyanoya dokunmadın.O zaman piyanoya doğuştan yetenekli olmadın bir anlamı var mı?

6) Stoacı Epiktetos'un güzel bir lafı vardır çok severim: Önce nasıl bir insan olmak istediğine karar ver,sonra o insan olmak için ne gerekiyorsa yap.Bence çağımızın sorunu tamamen bu.Herkes her şeyin en iyisini hak ettiğini düşünüyor ama o hak ettikleri düşündükleri şey için hiç emek vermek istemiyorlar.

Biraz uzun oldu ama yazı tam benlik ,yorum yapmadan geçmek istemedim, çünkü bütün olay disiplindir başka bir şey değil.

Konuk Yazar : Patorikku



Adım Adım Disiplin Rehberi

**Hedefini belirle,
İradeni geliştir,
Yeni alışkanlıklar kazan,
Potansiyeline ulaş.**

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 22, 2017](#) Categories [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Disiplin](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Konuk Yazar](#) 17 Comments on [Disiplin eşittir özgürlük yazısına yorum ...](#)

Bekaret

Bekaret ile ilgili yazmam çok istendi. Bu konuya pek girmedim zira ben kişisel olarak önemsemiyorum. Bekareti önemseyenlere sözüm yok ama ben bunun sizi hipergamiden koruyacak bir gücü kalmadığını düşünüyorum. Nedenini anlatayım.

Bekaret ve namus konularının geleneksel toplumda neden bu kadar önemli olduğunu anlamak çok zor değil. Daha 30 yıl öncesine kadar on binlerce yıl, bir erkeğin, kadınından doğan çocuğunun kendinden olup olmadığını gerçekten bilmesinin hiçbir yolu yoktu ([kadın hızını alamayıp başka ırktan birinden hamile kalmadığı sürece](#)). [Hipergami](#) ve [adet döngüsünün alfa dönemi](#) gibi “tehlikeler”e karşı, kadınlar üzerinde oldukça sıkı uygulanan “bakaret” ve “namus” kodları konulmuşa benziyor. Yani kadını baba evinden bakire almak, sonra namus kodları ile çevirmek, başkasının çocuğunu yetiştirmemek için önlemler.

(Bakın bu nedenle de feministler ne derse desin, kadınlar ile erkeklerin aldatması arasında fark var. Erkeğin aldatması iyi birşey demeye çalışmıyorum, ama erkek aldatrsa da kadın yine çocuğunun kendinden olduğuna emin, ama erkeklerin böyle bir lüksü yok).

Bekaret konusunda şöyle bir varsayım var: bakire kadın, [alfa dulun](#) ya da [30una kadar her altı yiyip sonra evlenmek isteyen kadının](#) zıttıdır. Bu nedenle de eğer kızı bakire alırsak, hipergamiden korunuruz. Ben bunun yanlış bir varsayım olduğunu düşünüyorum. Bu düşünce, erkeklerin üzerine kabus gibi çöken “beni böyle [anam gibi seven bir kadın bulayım](#), hayat boyu onunla ideal ilişkimizde yan gelip yatayım” [idealizminin](#) kolaycılığı maalesef. Betalığın bir parçası.

Öncelikle şunu söyleyeyim : Benim gözlemlediğim çoğunlukla spesifik seviyede bir narsisizme sahip ve önüne gelenle yatma performansı gösteren kadınlar alfa dul olmaya meyilliler. Yoksa yanılıp şaşırp bir kere bir alfayla yatmış bir kadının yüzde 100 alfa dul olacağını söyleyemezsin. İkincisi, 30una kadar her altı yemiş kadın, Sceptico’nun da yazdığı gibi “sefam olsun” modeli sayıca çok partnere sahip, uzun dönemli ilişkileri beceremeyen, ekstrem denebilecek deneylerde bulunmuş (grup seks, tek gecelik ilişkiler, uyuşturucu, illegal aktiviteler vs)”. Yoksa kadın 20lerinde bekaretini kaybetmiş, uzun dönemli 3- 5 ilişkisi olmuş ise ona bu yaftayı yapıştırıramazsınız.

Kırmızı hap camiasında son yıllarda, kadının cinsel partner sayısı ile evlilikteki mutluluğunu ve boşanma oranlarını gösteren iki yazı meşhur oldu. İlki 2014’te çıkan bir araştırmaya göre, kadınların cinsel partner sayısı arttıkça, evlilikte mutluluk oranları azalıyor. Bu araştırmalar çok kullanılıyor ama ben bu araştırmaların kullandıkları istatistik yöntemlerin sağlam olduğuna ikna olmadım.

Yanlış anlamayın. Evlenilecek kadın – evlenilmeyecek kadın ayrımı yok demiyorum. Bu ayrım bariz var ve buna çok iyi dikkat etmeniz lazım. Yine, kadının geçmiş cinsel partner sayısı önemsiz de demiyorum. Ara ara 20lerinin başında ve “ben muhtemelen senden daha fazla sayıda kişiyle” yatmışımdır diyen, örneğin 22 – 23 yaşında 40 erkekler yatmış kadınlarla karşılaşıyorum ki bunu övünerek anlatıyorlar. Bunlarla evlenecek mericin vay haline. Alfa dul ve geçmişindeki seks hayatı gözlerine 1000 Yarrak Bakışı olarak düşmüş hatun sayısı hızla artıyor, bu gerçeği de gözardı etmiyorum hatta bu blogda bu konuda bolca uyarı da var.

Ama bekaret artık çok yanıltıcı bir kriter. Şöyle ki :

Çok tecrübesiz ve genç bir kızla evleneyim de kafam rahat etsin diyen çok erkek var. Fakat bu erkekler, kızın artık 21. yüzyılın internet çağında yaşadığımızı, evlendikten sonra kızın gözünün açılıp (televizyon tek başına bunu yapmaya yeter), “ben hayatımı yaşamadan

evliliğe kapandım” deme tehlikesini es geçiyorlar. Yani bekaret artık diğer tüm ayakları yıkılmış bir sosyal kültürün kalan tek ayağı ise, ona pek güvenmeyin derim.

Günümüzde erkeklerin feminen beyin yıkaması o kadar güçlü ki,içindeki betayı öldüremeyen bir erkeğin bakire ya da tecrübesiz kızdan ciddi bir NAWALT / [ONEitis](#) yaratma tehlikesi var. Böyle bir erkek, en anne eliyle seçilmiş, en el değmemiş, en saf kadının içindeki hipergamiyi bile azdırır.

Bekaret konusunda birçok erkeğin şöyle bir varsayımı daha var: bakire olmayan kadın kaşardır, evlenilmeye müsait değildir.”Daha önceden erkek arkadaşları olmuş, kendi halinde yaşayan bazen uzun dönem bazen kısa dönem ilişkisi olan ama sorumluluk bilinciyle hareket eden, mutluluğu arayan, özetle aslında “kaşar” olmayan ama geleneksel kuralları pek sallamayan [kadınları](#)” evlilik materyali değil diye es geçemezsiniz. Kriterini böyle ayarlayan bir erkek, bu devirde partner havuzunu ciddi oranda daraltır ve sonunda istemediği halde yalnız kalabilir.

Ve başında dediğim gibi, namus ve bekaret, erkeğin doğan çocuğun kendinden olmasına emin olması için var. Ama toplumun bu kadar dinamik olduğu ve kadın – erkek sosyal / iş ortamlarının birbirine karıştığı bu zamanda işler daha karmaşık. Kısacası, yıl 2017 olmuşken, sizin maskülin ve oyunu olan, ilişkisini aktif olarak yöneten ve dominant bir erkek olmanıza bir alternatif yok.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 22, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#) Tags [Ataerkillik](#), [Bekaret](#), [Kırmızı Hap](#), [Namus](#) 456 Comments on Bekaret

Benim kırmızı hap hikayem

Şuan 20 yaşındayım. [Kırmızı hapla](#) tanışalı 1.5 sene oluyor. Tanışma hikayem ise bir çok insan gibi, hard-core betalık içeren 1 seneyi aşkın bir ilişki sonucu boynuzlanma.

Ben bu ayrılık döneminde sürünürken, arkadaşımın bir şey buldum deyip bana theycallmealpha.com sitesini atmasıyla red pill kavramını duydum ilk. Daha sonra ekşi

sözlükte [skeptico](#)‘nun entrylerini keşfetmemle devam etti. İngilizce bilmediğim için orjinal hiç bir yazıyı okuyamıyordum. Bilgim çok fazla kısıtlıydı ama skeptico sayesinde en azından temellerini, neler yapmam gerektiğini öğrenmeye başlamıştım. Sonra diğer yazarları keşfetmem ile süreç hızlandı. En son da Erkekadam’ı keşfettim. İçerikleri gördüğümde çok sevinmişim çünkü okuyamadığım yazıları çeviriyorlardı.

Aslında istediğim kızları etkileyip onlarla beraber olabiliyordum fakat işi sekse götürme oranım çok düşüktü sevişmenin ötesine geçemiyordum çoğu zaman. Uzun süreli ilişkileri yürütmeyi süre olarak başarsam da her zaman betalaşıyordum, [shit testlerde](#) hep çakıyordum. Feminin masallara çoğu cinsim gibi bende kanmıştım. Kızlar dışında, hayat amaçlarım da zayıftı, kendimi geliştirişiyordum fakat yetersizdi. Vizyonum dardı.

Kırmızı hapla lisenin son sınıfına başlamadan önceki yaz ayında tanıştım. Ortalamanın çok altı kalitede bir lisede okuyodum ve bir sene sınıfta kalmıştım. İte kaka hiç bir şey öğrenmeden lise sona kadar gelmişim. Bunları o an fark etmişim ve ilk hedef olarak kendime üniversiteyi kazanmayı koydum. Dershane, özel ders vs. gibi opsiyonlarım yoktu ailemin durumundan ötürü ama kırmızı hafta bir erkeğin sızlanmasına, suçu başkasına atmaya yer yoktu. Bende youtubeda bana yardımcı olabilecek eğitim kanallarını belirleyip, 10 aylık bir çalışma planı çıkardım kendime. Ailem dahil hiç kimsenin benden bir umudu yoktu, okuldaki hocaların hepsi benden bir halt olmayacağından hem fikirdi. Test çözdüğümü gördüklerinde gülüyorlardı. Aldırış etmedim ve ham 30 bin sıralama yaptım. İstedğim çoğu üniversite ve bölüme puanım yetiyordu, okulumdaki herkesi sollamıştım. O bana gülenler, ailem hepsinin saygısı bana birden yükseldi. Bu benim ilk zaferim oldu. Tabi o dönem sınava hazırlanırken öğrendiğim az buçuk bilgi ile de 6-6,5 puan falan sayılabilecek bir kızı 1 seneliğine sınav stresi, kafa boşaltma, rahatlatma gibi ihtiyaçlarım için düzenli seks için elimde bulundurmıştım. Bu da uzun süreli bir ilişkide hep [dominant](#) olup, her şeyi elimde tuttuğum, yönettiğim ilk ilişki ve kız olmuştu.

Üniversiteye geçtiğimde artık [diğer eksikliklerimi kapatmaya yöneldim](#). Giyim tarzımdan, konuşmama, davranışlarıma, düşünce yapıma, bakış açıma, vizyonuma, kariyer hedeflerime kadar her şeyi değiştirip en iyi hale getirmek için çalışmaya başladım. Okulda uygulama birimlerinden birinde mesleğimle alakalı çalışıp, az da olsa para kazanıyorum. Dış görünüşüme verdiğim önemle, işimde ki başarıyla hem hocalarımla hem okuldakilerin saygısını kazandım.

Düzenli olan bir ilişkim var şuan her zaman olmasa da %80 olarak istediğim şekilde ilerliyor. [Tabak çevirmeyi](#) de ihmal etmiyorum bu sırada. [Hayatımın merkezine kendimden, hedef, değer ve amaçlarımdan başkasını koymuyorum](#). Bana bir şey katmayacak şeylerden uzak duruyorum. Bunları yaptıkça da istediğim her şey ayağıma geliyor. Kendini iyi hissetmek nedir, özgüven nedir, özsaygı nedir bunları öğrenmek hayatıma çok büyük şeyler kattı.

Hala çok fazla eksikim olduğunu biliyorum. kırmızı hapı sadece kız tavlamak için okumadım hiç bir zaman. Okusaydım da başarılı olamazdım eminim ki, çünkü o bilgiler senin donanımınla hayata geçip işe yaracak şeyler bence. Bildiğimden emin olduğum tek bir şey var ki, 1.5 sene gibi bir sürede beni getirdiğı nokta çok çok fazla. Umarım o hapı tamamen sindirebilirim bir gün.

Çok dağınık ve gereksiz şeyler yazmış olabilirim, iyi bir yazı olmamış olabilir. Sadece sizinle paylaşmak istedim. Bu siteye emek veriyorsunuz ve az da olsa emeğinizin karşılığını aldığınızı bilmeniz için yazdım. Teşekkür ederim bütün yazarlara ve siteyi kuran herkese, minnettarım.

Konuk Yazar

AuthorKonuk YazarPosted onDecember 22, 2017CategoriesDisiplin, Kırmızı HapTagsAlfa Erkeğı, Çerçeve, Kişisel Gelişim, Kırmızı Hap, Konuk Yazar, Tabak Çevirmek16 Commentson Benim kırmızı hap hikayem

Kadınlar, gökyüzünün yarısını mı tutar?

Women hold up half the sky, Batılı ülkelerde feministlerin sıkça kullandığı bir slogan. Anlamı ise: Kadınlar gökyüzünün yarısını tutar. Yani ne yaptıysak beraber yaptık ama siz sonradan bize kazık attınız. Bizi görmezden gelip yok sayıyorsunuz. Oysa biz varız ve buradayız. **A Voice For Men**'den **Paul Elam**, bu konuda çok güzel [bir yazı kaleme almış](#). Ben de çevireyim dedim. Çeviride bazı hatalar olmuşsa şimdiden affola.

Kadınlar, gökyüzünün yarısını mı tutar?

” Kadınlar, gökyüzünün yarısını tutar. ”

Bu ne anlama geliyor?

Şimdi ve sonra, güneşli bir günde Everest Dağı'nda gezinirken gökyüzünün yarısını tutan şu kadınların nerede olduğuna bakıyorum. Bulutlar sudan oluşur ve su ağırdır. Bu yüzden oldukça zorlanıyorlar.

Ama neredeler?

Hımm...

Makara.

İşte bu! Belki de makara sistemi kullanıyorlardır.

Kabloyu ayın çevresine dolayıp bunu makara sistemi olarak kullanarak ve gökyüzünü, vadilerden aşağı doğru çekerek tutuyor olmalıydılar. İşte böyle!

Hımm...

Ölüm vadisi, Khumbu vadisi, Douro vadisi: Hiçbir şey yok. Bu vadilerin hiçbirinde feminist göremiyorum. Bırakın, yalnız bir kablo, ayın çevresinden uzanarak gelsin.

Elbette, Erechtheion'un kadınlarını kastediyor olabilirler.

Erechtheion, akropolis'in kuzey tarafında bir tapınak.

Ama bunlar taş heykeller ve gökyüzünde değil, Yunanistan'dalar. Bir gökyüzünü değil, çatıyı tutuyorlar.

Kadınlar gebeliğin, doğumun ve ailenin kalp atışını tutarlar. Bu, ürkütücü bir yükümlülüktür ve bu, her medeniyetin saygı duyması gerektirir.

Güzellik, merhamet, ihtişam ve sevgi, kadını kadın yapan şeydir ve büyüleyicidir. Bir çocuğun annesine olan bağlılığı sevgiyi tanımlar ve şiir, soluk bir kıyaslamadır. Erkekler; aşk hakkında şiirler yazarlar, kadınlar aşık olmak için doğum yaparlar.



Ünlü feministler şunları söylemiş olsalar bile:

” Çekirdek aile yıkılmalıdır... Nihai anlamı ne olursa olsun, şimdi ailelerin dağılması nesnel olarak devrimci bir süreçtir “

Linda Gordon

” Evlilik, tecavüz pratiğinden gelişmiş bir kurumdur. “

Andrea Dworkin

Evlilik, kadınlar için kölelik teşkil ettiğinden kadın hareketinin bu kuruma saldırmak üzerinde yoğunlaşması gerektiği açıktır. Kadınlar için özgürlük, evliliğin feshi olmadan kazanılamaz.
“

Şu anki feminist kuruluşun lideri Sheila Cronin

Erkek nefretinin; onurlu ve makul bir politik eylem olduğunu düşünüyorum.

Robin Morgan— ms. magazin editörü.

Yani; kadınları, aileleri ve kocaları desteklemek, kadınların gökyüzünün yarısını tuttuğunu söylediklerinde feministlerin aklındaki şey değil.

Öyleyse neyi kastediyorlar?

Etrafa bakıyorum. Pencereden bakıyorum. Bir inşaat görüyorum. Yükselen binalar görüyorum. Erkeklerin yaptığını görüyorum, kadınların değil... Gecenin 2'sinde karda sürülen tarlaları görüyorum: Erkek. Sanitasyon(halk sağlığı) işçilerini, itfaiyecileri, petrol sızdırmazlık görevlilerini, ormancıları görüyorum: erkek, erkek, erkek, erkek. Operaya gidiyorum, bestelerin %98'ini erkekler yazmış. Müzelere gidiyorum ve bu güzelliği içinde barındıran yerlerin %95'inin erkekler tarafından yapıldığını fark ediyorum. Matematik teorilerine göz atıyorum: Erkek. Fizik? Erkek. Edebiyat? Çoğunlukla Erkek. Piramitleri, Angor Watt'ı, katedralleri ve şehirlerimizi inşa etmek için kölelik yapanlar? Erkek. Peki ya, yorgun argın ovaları geçen, dağlara tırmanan, okyanuslara yelken açan kaşifler? Erkek, erkek, erkek. Arlington'daki mezarlara ve dizi dizi beyaz mermerlerle ortaya çıkan akıl almaz fedakarlığa bakıyorum: Erkek.

Elbette bazı kadınların katkıları hayrete düşürüyordu. Emmy Noether, Hypatia, Sophie Germain, Curie, Thatcher, Catherine the Great, Boudica. Bu liste neredeyse sonsuz. Bazıları, insanlığa yardım etmek için kadınların gösterdiği fedakarlıkların da göz ardı edildiğini söylüyor. Buna katılıyorum. Yine de, maskülenliğin derin katkılarını ve bilirsiniz işte, inşa ettiği evleri yağmurdan korumak için çatıyı nasıl desteklerini göz ardı etmeyelim.

Şu an kadınların katkıda bulunabileceği ve erkeklerin artık askeri mezarlıklarda yatmak zorunda olmadığı ya da iş yerindeki kazaların %90'ında ölmek zorunda olmadığı bir dönemdeyiz. Bu harika.

Yine de, günümüzden önce, feministlerin bugün söyledikleri şeyi doğrulamak adına bir şeyin yarısını tuttuğunu görmüyorum. Eğer, bu zehirli ifadenin (kadınlar gökyüzünün yarısını tutar) reddedilemez şekilde kalmasına izin verirse dolaylı yoldan maskülenliğin hem gösterdiği fedakarlıkların hem de başarılarının önemini azaltmış oluruz. Buna izin vermemeliyiz. Arlington'da gömülmüş adamlar, kadınlarla gökyüzünün yarısını paylaşmadılar: Yaşamlarını verdiler. Eğer; kadınlar, gökyüzünün yarısını tutuyorlarsa, neden o mezarlarda erkekler yatıyor? Eğer feministler, erkeklerdeki zehirli maskülenliği tartışıp bizi cinayet ve mansplaining gibi korkunç kötülüklerle suçluyorlarsa iyilik için kendi kredi payımızı hak ediyoruz ve bu %50'den çok daha fazla.

Yani, şu ana kadar özetle:

- Bulutları tutmayı göz ardı etmişiz.
- Biz(yani feministler olarak) aileleri tutmayı göz ardı etmişiz.
- Erkeklerin katkı ve fedakârlıklarının karşılaştırmalı olarak nispeten yeni olduğunu kabul ettik.Kadınlar, erkeklerin tuttuğu gökyüzünün yarısını yakında tutacaklar mı? Elbette.

Öyleyse feministler, bu zamana kadar neyi tutuyorlardı?

Şöyle dendiğini görürsünüz: – Bir açıklama ve sözler ne söylerse söylesin, sözü söyleyen kişi, düşündüğünü hisseder. – Ama kanıtlama zorunluluğu olmaksızın. Açıklamalar duyguya dayanır.

Fem- splaining’in özü budur: Mantık ve kanıt gösterme yerine, sahte- şiirsel duyguları görselleştirme yoluna gider.

Böyle bir sürü deyiş vardır:

Biri de şudur: “ Kelebekler özgürdür. “

Bunu duyuyorum ve şöyle hissediyorum: ” Vay canına, adamım! Kelebekler özgür. İşte bu, harika dostum. ”

Ya da “ gökyüzünde iki tane gökkuşağı var. “

Sadece bu da değil. Ne anlama geldiğini biliyorum. Ayrıca bunu söyleyenin, bunu söylerken sigara içtiğini de biliyorum.

Veya diğer bir deyişle: Mükemmel bir aday olduğumu ve mükemmel kampanyalar yürüttüğümü hiç söylemedim ama kimin yaptığını bilmiyorum ve bir noktada içinde mizojini(kadın düşmanlığı) suçlaması oluyor.

Bunun ne anlama geldiğini bilmiyor ve bunu söylerken alkollü olduğunu kabul ediyor.

” Gökyüzünün yarısını tutan kadınlar” hakkında söylenen, komik ve aşağılayıcı. İkisinin arasında bir şey. Aileden yoksun kalma(feministlerin kendi aileleri tarafından) çok gülünç. Bu, maskülenliğin fedakarlıkları ve başarılarını azaltarak hor görmek.

Feministler, bu beyanda ısrar ettiklerinde, bezelye yememek için tatsızlık çıkaran çocuklar gibi oluyorlar. ” Hayır, bezelye yemeyeceğim. Erkekler, bezelye ve brokoli yer. Benim hak ettiğim, NY süper Fudge Chunk gökyüzünün yarı... Yarısını tut... Tutmak.

Evraka! (buldum) İşte bu!

Feministler, bir şeyleri tutuyorlar.

Mühendislikte ve bilimdeki kadınlar katkı sağlıyor: Feministler sadece bir şeyleri tutuyorlar.

Şu an sahiden, kimse gökyüzünü tutmuyor. Gökyüzü düşüyor. Çoğu iyi adam ve kadın, birbirlerine saygı duyarak güzel şeyler başarıyorlar.

Küçük tavuk ise Kadın çalıştay sınıflarında çok fazla vakit harcıyor.

Feministler bir kez daha “kadınlar gökyüzünün yarısını tutar” dediklerinde kanıt isteyin. Bu kadar az kanıtla feministlerin sadece bir şeyleri tuttuğunu kabul etmeniz gerekir. Diğer türlü, bizim gelişmemiz için kendilerini kurban etmiş, yerin 183 cm altında yatan adamların Arlington’daki mezarlarına tükürmüş olursunuz.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [December 19, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#) Tags [A Voice For Men](#), [Aile](#), [Ataerkillik](#), [Çekirdek Aile](#), [Feminizm](#), [Paul Elam](#) 23
Commentson Kadınlar, gökyüzünün yarısını mı tutar?

Nasıl disiplinli olunur?

Dünkü [Disiplin eşittir özgürlük](#) yazımızdan sonra disiplin ile ilgili sorular geldi. Bu nedenle bugün Nasıl disiplinli olunur? sorusuna cevap arayacağız.

Öncelikle disiplin tam olarak ne demektir onu açıklayalım. Disiplin, aslında tek gerçeklik olan “şu anki” zevki, sanal bir “gelecekteki” yarara kurban etmek demektir. Bu nedenle zordur zira feda ettiğin şey somut gerçeklik aleminde birşey iken, beklediğin yarar ise henüz olmayan bir gelecektir.

Cennet ve Cehennem

Disiplinli olmak için, öncelikle kendinize şu iki soruyu sorun :

- Yapmam gerektiğini bildiğim halde yapmadığım ya da yapmayı sürekli ertelediğim şeyler neler?
- Yapmamam gerektiğini bildiğim halde yapmaya devam ettiğim şeyler neler?

Bu listeyi kimse size dikte edemez, ancak siz kendiniz yazabilirsiniz. Ve bu satırları okurken farkındasınız ki bu listedeki öğeleri zaten biliyorsunuz. Yine de kendinize zaman ayırın ve aklınıza gelenleri kağıda yazın. Daha sonra kendinize şu soruyu sorun :

- Eğer yapmam gerektiğini bildiğim halde yapmadığım şeyleri yapmaya başlarsam ve yapmamam gerektiği halde yaptığım şeyleri bırakırsam; ve bunu da 5 sene boyunca disiplinli bir şekilde devam ettirirsem, 5 sene sonra nerede olurum?

Bu sorunun cevabını oturup kompozisyon yazar gibi yazın. Bunun sadece size değil, çevrenize nasıl iyi yansıtacağını ayrıntılandırın. Bu sizin cennetiniz. Motivasyonunuz. Ama işte çoğu insanın disipline olamamasının sebebi, bunun ötesine gitmemeleri.

Disiplinin kaynağı motivasyon ve korkudur.

Şimdi kendinize şu soruyu sorun :

- Eğer yapmam gerektiğini bildiğim halde yapmadığım şeyleri yapmamaya ve yapmamam gerektiği halde yaptığım şeyleri yapmaya devam edersem; ve bunu da 5 sene boyunca yaparsam, 5 sene sonra nerede olurum?

Bu sorunun cevabını oturup kompozisyon yazar gibi yazın. Bu sizin cehenneminiz. Disiplinli olmazsanız, başınıza gelecek kötü şey. Bunun nasıl sadece sizin değil, çevrenizdekilerin de cehennemi olacağını ayrıntılı yazın.

Disiplinli olmak için hem cennete koşmaya, hem de cehennemden kaçmaya ihtiyacınız var. Disiplin sadece ödül ile olmaz. Disiplin için cezanın da tanımlı olması gereklidir. Korkusuz disiplin olmaz.

Askerlerin disiplini daha rahat içselleştirmeleri biraz da bundan. Sadece tanımlı bir cennetleri yok, eğer disiplini elden bırakırlarsa içine düşecekleri somut cehennemleri (düşmana yenilmek ve hatta ölüm) de sürekli enselerinde. Sivilde ise biz, cehennem kısmını tamamen es geçmeye meyilliyiz.

Erken Kalkmak

Disiplin için sonraki adım erken kalkmaktır. Birazdan yazacağımız hedefler ve korkular kısmını ilk adım gibi görünebilir ama bunları ortaya koymadan önce bile bu adımı harekete geçirebilirsiniz.

Erken kalkmak çok önemlidir zira onsuz disiplin olmaz. Erkenden kalkarak, günün disiplin tonunu belirlersiniz. Bunu bir rituel olarak da düşünün. Her güne, çok sevgili uykunuzu kurban ederek başlıyorsunuz ve güne kurban vererek başlayarak, disiplini yaratıyorsunuz. Disiplinin yukarıdaki tanımını anımsayın.

Egzersiz

Disiplin için ikinci adım egzersizdir. Kalktıktan sonra yapacağınız fiziksel egzersiz sizi günün içine, doğru enerji ile ateşleyecektir. Uykudan sonraki o tatlı tembelliği de kurban etmeniz, bonus olarak da ritüeldir.

Çizelge

Dünyanın gelmiş geçmiş en ünlü **merici** zamanında demiş ki : “hayat siz başka planlar yaparken başınıza gelenlerdir”. Bok yemiş. Plan yapmak önemli ve bunu uygulanabilir bir çizelgeye çevirmek daha da önemli.

Evet, disiplinli bir yaşam için yapmanız gereken diğer adım ise çizelge. Ama çizelgeyi şunu şunu ve şunu yapacağım listesi olarak algılamayın. Çizelgeyi yapmanın en iyi yolu, yapılması istenen şeyleri isteyen tarafınızla, yapması gereken tarafınızı birbirinden hayali olarak ayırmaktır. Daha sonra da kendinizle, sizin için çalışan biri gibi pazarlık yapmalısınız. Yani sizin yapmak istediğiniz şeyler yanında, kendinize ödülleri ve boş zamanlar da çizelgelemelisiniz.

Sizin için doğru iş yapılacak zaman / dinlenilecek zaman oranını bulun. Bir yerden başlayın ve onu azar azar arttırın. Mesela günde 7 saat iş, 9 saat boşluk diye başlarsanız, iş kısmını azar azar arttırarak hedeflediğiniz rakama çıkarın. Asla, hergün 16 saat diye girmeyin, hemen tükenir ve 1 haftaya kalmaz salarsınız.

Çizelgenizi kağıda yazabileceğiniz gibi Google Calendar kullanabilirsiniz. Bu adımı sabah rutininizden sonra saydık ama bunu yapmanız için en iyi zaman gece yatmadan önceki yarım saat.

Gece yatmadan bir saat önce tüm elektronik aletleri bırakın ve yarım saat önce, ertesi gün için çizelgenizi yapın. Sabah uyanınca, yatakta dik oturun ve kalkmadan çizelgenizi gözden geçirin.

Çizelgenizi yaparken kenarda ihmal ettiğiniz ve siz ihmal ettikçe büyüyen işler konusunda uyanık olun. Bu tür işleri küçükken halletmeyi alışkanlık haline getirin. Bunlar sonradan çok ciddi boyutlara çıkabilir. Örneğin arabanızın motorundan gelen sesi ihmal ede ede birgün saatlerce yolda kalabilirsiniz.

Zayıflıklardan kurtulmak

Zayıflıklarınızdan kurtulmanızın tek yolu, onların üzerine gitmektir. Zayıflıklarımızı gözardı etmek onları yok etmediği gibi, büyütebilir de.

Egzersiz yapmaktan hoşlanmıyorsanız, gidin egzersiz yapmaya başlayın. Telefonla potansiyel müşterileri aramaktan mı korkuyorsunuz? Telefonu kapıp potansiyel müşterileri arayın. Kızlara yürümekten mi koruyorsunuz. Kızlara yürüyün.



Adım Adım Disiplin Rehberi

**Hedefini belirle,
İradeni geliştir,
Yeni alışkanlıklar kazan,
Potansiyeline ulaş.**

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 18, 2017](#) Categories [Disiplin](#) Tags [Kişisel Gelişim](#), [Maskülenite](#) 23 Comments on [Nasıl disiplinli olunur?](#)

Disiplin eşittir özgürlük

Çoğu insan kendisini geliştirmek için yapabileceği o tek değişimi arıyor. Hayallerini gerçeğe dönüştürecek o tek değişim. Fişten çekilmek ve kırmızı hap öğretisini öğrenmek, böyle bir değişim gibi görünebilir.

Fakat hayatınızı istediğiniz hale getirmek, sizi kafanızdaki potansiyel kişiye çevirmek için gerekli şey sadece bir tane değil. Ya da 10 veya 100 tane şey değil. Bu hızlıca koşup aşabileceğiniz bir yol değil ve maalesef kısa yol da yok.

Meditasyon sizi oraya ulaştırmayacak, ya da mucize bir hap. Sadece kırmızı hapı okumak ve zihninizde evirip çevirmek örneğin sizi daha maskülin bir erkek yapmayacak.

Daha iyiye evrilmek baş koymanız; gün-gün, hafta-hafta, ay-ay vermeniz gereken bir savaştır. Bu savaş tembelliğe, zayıflığa, nefsinize yenik düşmeye karşı hiç durmayacak olan bir savaştır.

Bu savaş, disiplin gerektirir. Çok çalışma ve kendini adama gerektirir. Erken kalkmanızı, geç yatmanızı ve bu ikisi arasındaki her dakika disiplinli bir şekilde çok çalışmanızı gerektirir. Hem de HER GÜN!

Eğer daha iyiye evrilmek istiyorsanız, bunun kısa yolunu aramayı bırakın. Hemen **disiplin** ve çok çalışma savaşına girişin. Kırmızı hapı bilgisayar başında okuyarak ve yazarak mı yutmaya uğraşıyorsunuz? Yapmayın. Bu fiziksel bir savaş. Hergün saat 6'da kalkmanızı, 11'de yatmanızı ve aradaki zamanda ağırlık kaldırmanızı, işinize ve daha fazla kazanmaya odaklanmanızı gerektiren bir savaş. Eğer bilmiyorsanız disiplinli bir şekilde İngilizce öğrenmenizi, eğer İngilizce biliyorsanız üçüncü bir dili öğrenmeye başlamanızı gerektiren bir savaş. Hergün, hayatınızın her anında dominant ve maskülin konuşmaya ve davranmaya çalışmanızı gerektiren, kadınlar tarafından reddedilme korkunuzu aşmak için oyunu pratik etmenizi gerektiren bir savaş.



<<Motivasyon

Motivasyon hakkında fazla endişelenmeyin.

Motivasyon kaypaktır. Arada gelir gider.

Motivasyon güvenilirmezdir ve hedeflerinizi başarmak için motivasyona bel bağlarsanız yarı yolda kalırsınız. ()*

Her sabah kalkmak ve işe

koyulmak için motive olmayı beklemeyin. Sırtınızı motivasyona dayamayın.

Sırtınızı disipline dayayın. Ne yapmanız gerektiğini biliyorsunuz.

Yani :

KENDİNİZİ YAPMAYA İTİN.

Bunu da disiplinle yaparsınız.

Artık bahaneler yok.
Artık “yarın yaparım” yok.

*Artık “bir seferlikten birşey olmaz” yok.
Artık kendi nefsimin zayıflıklarını kabullenmek yok.
Artık kolay yolu konuşmak yok.
Artık zihnimi işgal eden sağlıksız ve verimsiz düşüncelere boyun eğmek yok.*

Hayır!

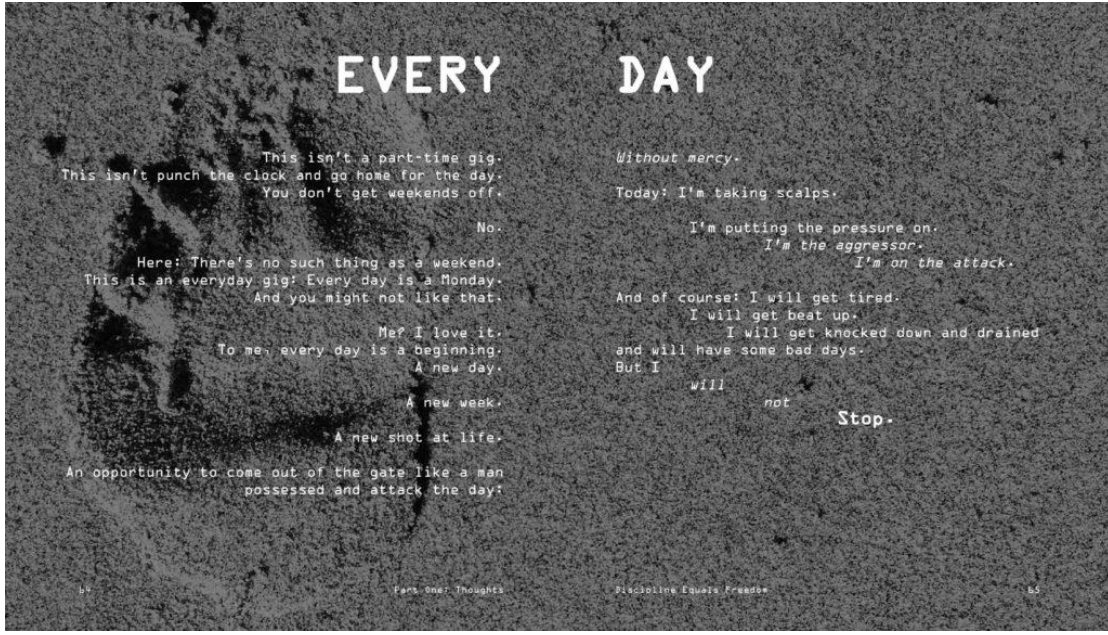
*Artık yok.
Artık doğru zamanı beklemek yok.
Artık kararsızlık yok.
Artık daha fazla yalan yok.
Artık zayıflık yok.*

Hayır!

*Artık yok.
Şimdi güçlü olmanın zamanı.
Ve güç ile, kararlılık ile, mutlak bir disiplin ile
Olmak istediğim kişiye dönüşeceğim.
Ve ancak o dönüşüm tamamlandığında oturup
Artık yok diyeceğim*

Joko Willink >>

Kendinizi hergün istisnasız sabah saat 6’da o yataktan kaldıracak disiplini elde etmediğiniz sürece başarılı olma şansınız yok. Haftanın 3 – 4 günü salona gidip ağırlık kaldırmadıkça başarılı olma şansınız yok. Hergün bilgisayar oyunlarına, internette sörf yapmaya, film veya dizi izlemeye, pornoya saatlar ayırdıkça gelişme şansınız yok. Bu alanlarda disiplini ele alacak kadar maskülin değilseniz, gidip kızlara yürümenin pek bir faydası yok.



Hergün

*Bu yarı – zamanlı bir iş değil.
Bu mesaiyi bitir ve artık evine git işi değil.
Bu, haftasonu tatil yaptığınız bir iş değil.*

Hayır.

*Bu işte haftasonu tatili diye birşey yok.
Bu hergün yapmanız gereken bir iş : Hergünün Pazartesi olduğu bir iş.
Ve bu hoşunuza gitmeyebilir.*

*Ben? Ben buna bayılıyorum.
Benim için hergün yeni bir başlangıç.
Yeni bir gün.
Yeni bir hafta.
Hayata yeni bir başlangıç.
Kapıdan erkek gibi çıkıp, güne acımasızca saldırmak ve sahip olmak için yeni bir fırsat.*

*Bugün kelleler alacağım.
Baskı kuracağım.
Saldıran taraf benim.*

*Tabii ki yorulacağım.
Dayak yiyeceğim hatta nakavt olup yere serileceğim.
Kötü günlerim de olacak.*

Ama DURMAYACAĞIM.

Joko Willink >>

Disiplin eşittir özgürlük nereden çıktı diyeceksiniz. Burada yazdıklarım emekli komando Jocko Willink'in felsefesi ve disiplin konusunda yazılmış en iyi kitaplardan biri olan [Discipline Equals Freedom: Field Manual](#) kitabının konusu. İngilizce biliyorsanız mutlaka okuyun. Bilmiyorsanız öğrenin ve sonra bu kitabı okuyun. Kitap iki kısımdan oluşuyor. İlk kısımda teori var ve ikinci kısımda ise pratik. Joko, ikinci kısımda, bu konuda ne yapacağını ve nereden başlayacağını bilemeyenler için çok sağlam bir yapılacaklar listesi veriyor.

Gerçi Joko'nun oldukça sağlam podcastlarını dinlerseniz, kitaptaki çoğu şeyin orada anlatıldığını göreceksiniz.

(*) – Motivasyon neden kayıptır [nasıl disiplinli olunur](#) yazısında değindik.



Adım Adım Disiplin Rehberi

**Hedefini belirle,
İradeni geliştir,
Yeni alışkanlıklar kazan,
Potansiyeline ulaş.**

Maskülen benliğini geliştirmek

Storm, [Kadınları para ile elde etmek](#) yazısında [sormuş](#) :

Senin deyimle “kendi maskülen benliğini geliştirmek” nasıl olacak?

Bu konuda kitap yazılır aslında ama bir yazıya sığdırmaya çalışayım. **Maskülen benliği geliştirmek**, aslında [kırmızı hap öğretisinin](#) temel amaçlarından biri. Bu sadece kızlara yürümek için değil, hatta kırmızı hap için kızlara yürümek yan ürün olmaya başladı. Bir erkeğin maskülen benliğini geliştirmesi, hayatının merkezine kendisini koyması ve kararlarını kendini, isteklerini ve duygularını odağa koyarak vermesi ve daha başarılı bir insan olması için yapması gereken birşey.

Birinci olarak, ikinci olarak, , üçüncü olarak vs. vs. kendinize odaklanın. Sonra kadınları düşünün.

Kırmızı hap çok fazla teorik bilgi içeriyor gibi görünse de, maskülen benliği geliştirmek için pratik olarak ortaya çıkan yok haritası çok karmaşık değil. Sadece yapması zor ve disiplin isteyen birşey ve bu nedenle birçok erkek böyle bir yola gireceğine kolay yol ya da mucizevi bir hap arıyor.

Maskülen benliği geliştirmek için yapılması gereken ilk şey, bu benliği kendi kendinize bastırmanızı sağlayan safsatalardan kurtulmaktır. Bu zihinsel detoks için bir tur [Rollo Tomassi Türkçe çevirisi serimizi](#) okumanız ve anlamanız, işin çoğunu halledecektir.

İkincisi ise hemen [Kırmızı Hap Öğretisinin pratiğine](#) başlamaktır :

Birincisi ve en önemlisi ağırlık kaldırmak. Ağırlık kaldırın, kardiyoya asıl amaç değil. Evet şişmansanız zayıflamanız lazım ama spor salonunun asıl verdiği şey adeleler değil [testosteron](#).

...

İkincisi, iyi ve sağlıklı beslenin ve iyi uyuyun. Sabahlara kadar parti yapmak, hamburgerle beslenmek ve bira fıçısına düşmek 20lerin ilk yıllarına kadar yapılabilir ama sonrasında tamamen erkekliğinizden yer.

...

Üçüncüsü, eğer çalışmıyorsanız, kendinize bir iş edinin. Eğer boktan bir işiniz varsa daha iyisini bulun. Eğer işiniz iyi ise ve siz bir süredir yükselmiyorsanız, işte yükselmenin yollarını arayın.

...

Bazen kırmızı hap pratiğini yoğun uygulamanız gereken bir sürece ihtiyacınız olabilir. Buna camiada Rahip Modu derler. Hank Moody bu konuda şu yazıları yazmıştı, bunları uygulamanız maskülen benliğe hızlı bir geri dönüş sağlamak için çok önemli : Rahip Modu (Monk Mode) – [Giriş](#), [Gelişim](#) ve [Hatunlarla İletişim](#).

(Hatunlarla İletişim konusunda birçok kırmızı haplıdan ayrıldığımızın farkındayız. Kırmızı hapın kanaat önderlerinin önemli bir kısmının felsefesi, “siz kırmızı hapın gereklerini, yatırımlarını yapıp erkek egemenlik hiyerarşisinde yükselin, kızlar size zaten gelecektir”dir.

Biliyorum çok fazla basitleştirdim. Kırmızı hap öncesi PUA takipçiliğinden gelen kol ise, kızlara aktif olarak yürümenin, bu olayın önemli bir parçası olduğunu düşünür. İki yoldan hangisini seçtiğiniz önemli değil ama biz burda ikinci kola daha yatkın olarak yazıyoruz.)

Bir sonraki adımda **çerçeveyi korumayı** ve **dominant olmayı** hayatınızın bir parçası haline getirin. Testosteron bunun için önemli ama sadece spor ve iyi beslenme ile yeterli testosteron seviyesine çıkamazsınız. **Hareketleriniz ile de testosteron** salgılamanız lazım.

Çerçeveyi korumayı ve dominant olmayı başaramayan erkeklerin en büyük problemi, bunu sadece kızların önünde yapmaya çalışmalarıdır. Kızlar etrafta yokken bile çerçeveyi ve dominant zihniyeti sürekli pratik etmeniz lazım. Bunun için de bu iki özelliğe sahip bir adamın vücut dilini, bilinçli bir çaba ile göstermeniz lazım.

Çerçevesi ve dominant karakteri sağlam bir erkek rahat, yavaş, kendinden emin ve yumuşak şekilde hareket eder. Bunlara sahip olmayan bir erkek ise tedirgin, hızlı, ürkek ve sert hareketler yapar. Bu gerçeği hemen hemen herkes bilir. Çok az kişinin bildiği ise, insanın ruh hali ile hareketlerinin birbirini iki yönlü etkilediğidir.

Şimdi bunu dikkatli okuyun :

Maskülen bir ruh hali ile maskülen erkek gibi hareket edeceğiniz gibi, maskülen bir erkek gibi (rahat, yavaş, kendinden emin ve yumuşak) hareket ederek, ruh halinizi maskülene çevirebilirsiniz.

Nasıl? **Yapana kadar yapıyor gibi yapmak** yazımızda açıkladık :

Bizim duygu diye hissettiğimiz şeylerin hormon salgılanması ile alakalı olduğu artık bilinen birşey. Yeni yeni keşfedilen şey ise hareketlerle hormon salgısının değişebileceği ve bunun da duygu yaratabileceği. Belgeselin aşağıdaki Fake It To Make It (Yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak) bölümünde, alfa maymun hareketleri yapmanın (örneğin kollar havada açık V duruşu) testosteron seviyesini 20% arttırdığı ve tam tersi itaatkar ve boyun eğer hareketlerin ise 10% azalttığı verisinden yola çıkarak bir deney yapılıyor.

Testosteron, erkeklik hormonu ve yüksek seviyeleri erkeklerin egemenlik ve hırs dürtüsü ile alakalı. İşin ilginç, bu tür özgüven hareketleri sadece testosteronu arttırmak ile kalmıyor, kortizol seviyesini de (stres hormonu) azaltıyor. Bu da alfa erkekliğin sadece agresif bir hırsla değil, stres karşısından serinkanlı bir şekilde davranmayla da ilişkisini açıklıyor.

Maskülen erkeğin hem dominant hem de rahat olması, bu iki hormonun etkisi.

Eğer doğal olarak maskülen ve rahat biri değilseniz, bunu pratik etmek için bir kadının yakınında olmayı beklemeyin. Gündelik hayattaki, sıradan şeyleri maskülen ve rahat bir şekilde yapın. Hızlı yemek yiyen biri iseniz, yavaş yemek yeyin, lokmalarınızı yavaş ve sonuna kadar çiğneyin, koltukta tek başınıza otururken bile [alfa oturun](#), her zaman sırtınız dik, göğüs ilerde ve omuzlar hafifçe geri yürüyün, vs.

Bir kıza yürürken, ne dediğinize ve nasıl dediğinize dikkat ettiğiniz kadar vücut dilinize de dikkat edin. Ağır, sakın ve rahat bir şekilde hareket edin, kıcınızda kurt varmış gibi kıpırdanmamaya özen gösterin.

Ve bu çok önemli : ruhunuzu aşk temalı diziler ve romantik komediler ile zehirlemeyi bırakın. [Hayatının kadını](#), [hayatının odağı yapan erkeklerin](#) “kahraman” olduğu bu tür senaryolar, siz fark etmeseniz de sizin kadın – erkek ilişkilerinde [beta çukuruna](#) batmanıza oldukça yardımcı oluyor.

Aynı şekilde aşk şarkısı dinlemeyi de bırakın. Hele hele kendini terk eden kadının ardından salya – sümük ağlayan adam arabeski ve kuyruk acısı ile kadına lanetler yağdıran adam protestinden uzak durun.

İlişkiler konusunda, zihin yapınızı [ONEitis](#)‘ten kurtarıp, [bir sonrakine](#) ayarlayın. Bir erkeğin gücünün [opsiyonlarından ve kendine opsiyon yaratma kapasitesinden geldiğini](#) unutmayın.

Bunları yaptığınız zaman, maskülen benliğiniz kendiliğinden gelişir, merak etmeyin. Başka bir açıdan aslında maskülen benliğiniz içinde fakat sizi feminen yapan sosyal koşullamanın altında gömülü. Tek yaptığınız, onun üstündeki enkazı kaldırmak ve onu açığa çıkarmak.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 12, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Maskülinite](#) Tags [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Neomaskülenite](#), [Testosteron](#) 251 Commentson [Maskülen benliğini geliştirmek](#)

Hipergamiyi lehine kullanmak

[Bolluk zihniyetinin dorukları](#) yazısında dreex [şu yorumu bırakmış](#) :

hocam selam, ben bu bolluk zihniyetini kendime asılamak için suan kendi seviyemin altında gordugum 3 farklı kızla takılıyorum. 3 ude 10 uzerinden gozumde 4-5 lık kızlar. Bunlardan ıkısı ile fbyım istediğim zaman sevisabiliyorum ...

Orada yazdım ama yorumlarda kalmasın diye buraya aktarıyorum zira bu önemli. [Hipergami](#) hakkında o kadar yazıp çizdik ve bunu da genelde erkeklere uyarı olarak yaptık. Dedik ki, kızlar statü olarak kendilerinden aşağıda erkeklere ilgi duyamazlar o nedenle ilişkiye girince salıp kendi statüsünü düşürme, hipergaminin farkında ol, riskleri bil, [alfa siker beta öder](#) denkleminin sağ tarafı olma, vs ... Oysa hipergamiyi bilmenin bir yararı da, nasıl çalıştığını bilersen, yararına kullanabilecek olman.

Skeptico [Kızlarla Özgüvensizlik Problemi Nasıl Aşılır?](#) yazısında yazmıştı :

Erkekler için reddedilmeleri azaltmak içinse sürekli söylediğimiz Hipergamiyi tatmin etme hadisesi var. Yani yazdığınız kızın hipergamisini ne oranda tatmin ediyorsanız o kadar az reddedilirsiniz. Maslak plazalarda beyaz yakalı olarak çalışan hafif kilolu 170lik erkek Levent Zorlu center’da gezinen manken kızlara yazdığı zaman reddedilecektir, ama Bağcılarda kafede kızlara yazsa daha az reddedilecektir. Hipergamiyi kendi avantajınıza çevirin – kendinizi her açıdan geliştirerek hiyerarşide yukarı tırmanmaya böylece reddedilmeyeceğiniz karşı cins havuzunu mümkün mertebe büyütmeye çalışın.

Katılıyorum. Hipergamiyi kullanmanın bir yolu, kendini geliştirerek erkek egemenlik hiyerarşisinde daha yukarı çıkmak. Böyle yaparak, kendinize daha geniş bir av sahası yaratırsınız.

Hipergamiyi kullanmanın bir başka yolu da, kendi rahat alanından, sosyal çevrenden çıkarak, statüsünün daha yüksek olduğu alanlarda avlanmaktır. Bize mesaj atan arkadaşların çoğu kendi sosyal çevresinde avlanıyor. Bu çok kısıtlı bir av sahası ve eğer kızlarla başarılı değilseniz, sosyal statünüzün lehinize çalışacağı ortamlarda avlanın. Üniversite öğrencisi iseniz üniversite mezunu olmayan ve o yaşlarda çalışan kızlara yürüyün. Ya da örneğin 25 yaşında işi, arabası olan bir adamsanız ve Maslak’da Plaza hatunlarına hitap edemiyorsanız, gidin 20 yaşında, aynı yaşta akranları ev, araba ve maaşın getirdiği rahatlıklar sağlayamayacak üniversite öğrencilerine yürüyün.

The Last Samurai şöyle bir [yorum yapmış](#) :

Benim tavsiyem; ligini yükseltmeye başla. Rahibelerle de uğraşma (eğer çok sıradışı bir fantazin yoksa). Bir erkeğin zamanı değerlidir.

Rastgele “Day game” olayına gir. [Tinder](#) kullan. Daha üst seviyelerde yeni tabaklar edin.

Katılıyorum ama 2 tane uyarı koyacağım :

1) Ligi hemen başında yukarda tutmak ama elinde tabak yokken geleni HB7 değil diye reddetmemek lazım. Yani hedefi başından yukarda tutun ama HB 5 – 9 arasına yürüyün, 5 – 6 değil.

2) Burada dreex'in bahsettiği spesifik kızları bilemem ama özellikle kızlarla başarı geçmişi olmayan erkekler [HB seviyelerini](#) çok karıştırıyor. Tamam HB görece bir kavram, özellikle erkeğin kendi [CPD](#)'sine göre göreceli değerlendirilen birşey. Ortalama bir erkek HB7 ve üstü olmayan kızlara bakmama ve HB 6.5 görse HB 4.5 görme eğiliminde. Öyle adamlar var ki, İrina Shayk'dan aşağı olmaz diye diye yıllarca ellerine kadın eli değmez. Benden söylemesi, kriterleriniz olmasın demiyorum hatta olsun. Ama yıllarca yalnız gezip, ellerinizde nasırlar, gözünüzde yaşlar denize doğru sigara tütürmek size ne kadar çekici gelirse gelsin, biraz büyük de olsa çıplak kalçalara yaslanıp uyumak, çok daha iyidir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 12, 2017](#) Categories [Hipergami](#) Tags [Hipergami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Okur Yorumu Cevapları](#) 17 Comments on [Hipergamiyi lehine kullanmak](#)

Altı üstü bir adam olacaksın

Aşağıdaki Tweet'i görünce aklıma Okan Bayülgen'in "adam ol" temalı [virtue signalling](#) (duyar kasma) şaheseri geldi. Zira bu zihin yapısı (ya da zeka geriliği mi desek) kadınlara özgü değil :

Oturduğun evden yürüdüğün yola sıçtığın yere kadar erkekler yapıyor kalkıp bi de diyorsun ki erkekler bi işw yaramaz soyu kurtusun. Ulan yıkık orospu ağzını topla kitorisini kızgın şişle dağlarım o amını bidaha kimse sikemez cinlendirme bak bizi

— *Maskülen Birlik* ♂ (@MaskulenBirlik) [December 9, 2017](#)

Okan Bayülgen'in akıl dolu (!) sözleri şunlar :

"Altı üstü bir adam olacaksın. Onu da olamıyorsun.. Geber daha iyi!" (Okan Bayülgen)
[pic.twitter.com/IDToYuyD6D](#)

— *Kitaplardan Kareler* (@kitapkare) [February 1, 2014](#)

Geçenlerde 12 saatlik bir uçuşun son saatinde, uçağın sol motoruna bakarken birden yine kafama dank etti. Bana arada böyle geliyorlar ve nasıl bir teknolojik mucize içinde

yaşadığımızın farkına varıp şaşırıyorum. Kocaman bir Boeing 777, içinde neredeyse 300 kişi okyanus üstünde uçuyor. Bu aletin 2 adet turbofan jet motoru, tam 11 saattir hiç durmadan çalıştı, ki ciddi bir fırtına içinden de geçerek, ve bugün aynı şekilde 12 saat daha çalışacak. Uçaktaki sayısız sistem gibi. Ve o saatte havada olan 5,000 uçak gibi (ABD uyandığında havadaki uçak sayısı 10,000'e ulaşıyor). Bu devasa sistemi tasarlayan, yapan ve yürüten orduyu düşünün. Sadece pilotları, hostesleri ve havaalanı görevlilerini değil. O uçağa, motorlarına ve yerdeki radarlara servis yapan on binlerce kişiyi de. Ezici çoğunluğu erkek olan bu ordunun neferleri Mr. Bayülgen, diğer tüm sistemleri mucizevi bir şekilde saat gibi çalıştıran adamlar gibi, emin ol altı üstü adam olmaktan çok daha fazla şey yapıyorlar.

Altı üstü bir adam olacaksınız. Son zamanlarda, özellikle feministlerde ve onların feminen işbirlikçilerinde bu inanılmaz körlük (ki bir çoğunda kötü niyetli görmezden gelme aslında) başladı. Bu **kar taneleri**, süper marketten aldıkları mısır gevreğinin, iyilik perilerince raflarda yaratıldığına, duyar kastıkları bilgisayarlarını taktıkları fişteki elektriğin doğal kaynağından evlerine ulaştığına inanıyorlar sanki. Fındık fındık sıçtıkları pembe boklarını evlerinden uzaklaştırsın diye çektikleri sifonunu suyu, kanalizasyon sistemi, vs ... bunların kendiliğinden çalıştığını düşünüyorlar.

Bu kar taneleri gezmese de görmese de, fildişi kulelerinde yiyip içip sıçtıkları rahatı sağlayan petrolün, elektriğin, suyun, tükettiğimiz malların hemen hepsinin üretiminden, bize ulaştırılmasına, servisinden, tamirine tüm işleri yapanların ezici çoğunluğu, şeytani ataerkil sistemin, pis maskülin minionları olan erkekler. Arada bir, bir maden çöküp, bir gaz tesisi patlayınca duyar kasmak için kararmış suratlarını paylaşırsalar da, sonra duyar kasma puanlarını toplar toplamaz unuttukları ve aslında da zaten hiç de umurlarında olmayan erkekler.

Feministlerin son on yılda dillendirmeye başladığı artık erkeklere ihtiyaç yok fikri o kadar embesilce ki. Erkekler olmasa, klimalı / ısıtılmalı ofislerinden çıkıp, Kuzey Buz Denizindeki petrol rafinelerinde, ellerindeki parmakları kaybetme pahasına kendileri ve erkek feminist işbirlikçileri çalışacak sanki. Çünkü bu nadide çiçeklerin tırnakları kırılmasın diye dikkatle marşına bastıkları arabalarının petrolü, o zehirli maskülinite sembolü erkekler olmazsa, okyanus tabanından kendiliğinden çıkmayacak.

(BONUS = Feministlerin altın kuru, popon rahat ofis işleri dışındaki işler için bir kere bile “neden bunlarda yeterince kadın yok!” diye çığırtdığını duyduk mu? Duymadık tabii ki.)

Bu kartanelerinin farkında olmadığı, şeytani diye kakaladıkları ataerkil sistemin, bütün bu devasa modern makineyi çalıştıran sistem de olduğu. Onu yıkarken, modern dünyayı da yıkmakta olduklarının farkında değil. Bu makinenin ne kadar büyük bir mucize olduğunu ve yıkılırsa nasıl bir barbarlık içinde kalacağımızı unutmayın.

Aklımıza [Rollo Tomassi](#)'nin şu sözleri geldi :

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 10, 2017](#) Categories [Erkek](#)
[Adam](#) Tags [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Rollo Tomassi](#), [The Red Pill](#) 27 Comments on [Altı üstü bir adam olacaksın](#)

Yörüngeye kameralar önünde fırlatılan uydu erkek

Bir kadının erkek arkadaşı ve kız arkadaşları vardır. Bir kadının erkek arkadaşı değilseniz, kız arkadaşısınız.

[Uydu erkek](#) (ya da Umut Sarıkaya'nın Türkçeye kazandırdığı ismi ile meriç), erkek dünyasında en çok yerilen ama ezici çoğunluğun yine de içine düştüğü bir durum. Bu konuya biz de çok değindik ve [mekanizmasını](#) az çok anlatmaya çalıştık. Meriç, sadece kendisine değil, [kadınları karşılıksız ilgiye boğarak](#) kadın milletinin ruhunu, kişiliğini bozduğu için tüm erkek milletine kötülük eden bir mahlukattır.

Dün kiss cam'de alfa kurtların nasıl davrandığını göstererek, alfa erkeklere örnek vermiştik. Şimdi de kiss cam'de koca bir ülkenin gözü önünde yörüngeye fırlatılan şu aşağıdaki merice bakalım.

Rockets Kiss Cam just buried this dude LOL [pic.twitter.com/8x1k9oUjGj](#)

— [Sky Wob](#) (@World_Wide_Wob) [May 12, 2017](#)

3 ... 2 ... 1 ... [and lift off!](#)

Kimsenin görmediği bir yerde uydu erkek yörüngesine fırlatılmak zaten taşaklara iyi bir tekme etkisi yaratır, ama böylesi ... erkeğin ruhundaki masküliniteyi söker atar

Bu elemanın vücut diline ve özellikle de suratındaki gülüşe bakın. Bu sahibinden bir dal muz almış sirk şempanzesi sırtışı, iyi çocukların güzel kadının yanında olmakla bile sergiledikleri bir kepazeliktir. Vücut dili ile ilgili biz yazmayalım. Size [bolluk zihniyetinin doruğundaki alfa kurtlarla](#) karşılaştırm. [Alfa vücut dilinin ve oturuşunun](#) önemini daha önce anlatmıştık. Bu vücut dilinin tek başına [testosteron salgılatacağına](#) değinmiştik. Bu elemanın düşük omuzlarla oturuşu [beta vücut dilinin](#) en önemli öğelerinden ve bol bol kadınlık hormonu salgılatıyordur.

Kıssadan hisse : Bir kızla beraberken her hareketiniz sanki televizyondan canlı yayınlanıyormuş gibi hareket edin. Sokaktaki sade vatandaş seyredince sizin için utanacağı hareketler yapmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 10, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta vücut dili](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Uydu Erkek](#) 14 Commentson [Yörüngeye kameralar önünde fırlatılan uydu erkek](#)

Bolluk zihniyetinin dorukları

Farkettim de, alfa aşağı, alfa yukarı konuşuyoruz ama etten kemikten alfalara pek örnek vermiyoruz. Bugünden başlayarak açığı kapatalım ve hatta bugün iki tane verelim. Amerika’da maçlarda kiss cam (öpücük kamerası) diye bir olay var. Çiftlere odaklandı mı, çiftler büyük ekranda çıkıyor ve öpüşmeleri bekleniyor.

Aşağıdaki abinin ise [bolluk zihniyetinin](#) tepe noktalarındaki hareketi de bizi kopardı. Hatunu da koptu. Abinin başındaki [alfa oturuşuna](#) dikkat edin :

- kızın beklentilerine meydan oku
- cazibeli serseri ol
- sıkıcı bir beta / efendi çocuk olma

Arada bu kiss camlere böyle elemanlar çıkıyor. Bir de dondurmasını hatundan cengaverce koruyan aşağıdaki alfa elemana bakın.

Hatun elemanın dondurmasından kaşıklamaya çalışıyor ama eleman dondurmayı çekince kaşık havada kalıyor. Hatun hemen surat yapıyor ama eleman kıza bakmıyor bile. Tüm dikkati oyunda. Kız bir atak daha yapıyor ama eleman dondurmasını yine başarı ile kaçırıyor. Eleman yine hatunun sormaya bile yeltenmeden “hakkı” saydığı bir kaşık dondurmayı geri

ekiyor. Özür yok, kızgınlık yok. Dikkatle bakarsanız elemanın suratında belli belirsiz bir sırıtış var.

Hatunun suratındaki “bana bunu yaptığına inanamıyorum, ben bir kızım” bakışına dikkat edin. Eleman sonrasında hatuna dondurmadan tattırıyor ama dikkat edin o kaşıklama anında bile hatuna bakmıyor.

Eleman gayet eğleniyor. Kız da. Standart iyi ocuk kadınına böyle birşeyi yapmayı aklından bile geçiremez ama aslında bu tür kötü ocuk anları kadınların çok hoşuna gider. Bu ift viral olduktan sonra beraber televizyona çıkmışlardı ve “bu olay bizim için hiç önemli birşey değil ama olay oldu” demişlerdi.

Sizin için önemli olmayabilir birader fakat şu kısacık video ortalama iyi ocuğ kadın – erkek ilişkisi dinamiğ konusunda beta akım medyada çıkan binlerce tavsiyeden daha fazla bilgi veriyor.

Video İngilizce ve çevirmeye şendim ama medyaya neden beta akım dediğimi bu videodaki spikerler çok iyi gösteriyor. Biraz ingilizce biliyorsanız “she”nin kadın için, “he”nin erkek için kullanıldığını bilirsiniz. Adamlar neredeyse tamamen “she” diyor ve aslında tamamen kızın tepkilerine odaklanmış ve beta perspektifinden “kadının suratındaki ifadeye bak, eve gidince başın dertte diyor” yorumları yapıyorlar. Adamın perspektifi yok tabii. Feminizasyon o kadar derine işledi ki, bu videoda yorum yapan adamların kendilerini ışıık hızıyla kadınla özdeşleştirmeleri (yani kadınlaştırmaları) neredeyse hiç kimseye garip gelmiyor.

Ortalama bir beta erkek bu elemanın bir ayı olduğunu ve eve gidince dırdır yiyeceğini düşünür. Oysa kırmızı hapı yutmuş bir erkek o gecenin nasıl duvardan duvara bittiğini tahmin etmiştir □

Bu iki adamın da ortak özelliklerine dikkat :

İkisi de kız arkadaşlarından onay aramayan tipler

İki erkek de sosyal baskıya boyun eğmiyor

İki erkek de ne kızın ne de toplumun bu antika hareketlerini nasıl değerelemlendireceğini umursamıyor

İkisi de sonuçtan bağımsız (bolluk zihniyeti ile olur ancak)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 9, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Video](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Alfa vücut dili](#), [Kırmızı Hap](#), [Video](#) 25 Comments on [Bolluk zihniyetinin dorukları](#)

Biz Şimdi Neyiz?

[Alfa erkek](#) hakkında birçok tanımlama var. [The Red Pill](#) camiasındaki herkes alfa erkeği farklı şekillerde tasvir ediyor. Tam olarak şu ya da bu, denilen ortak bir alfa erkek tanımı yok. Güç ve otorite sahibi olma, liderlik etme, sözünü geçirebilme gibi herkesin hemfikir olduğu bazı özellikler var ama bunlar da tam olarak alfa erkeği tanımlamıyor. Bazıları alfa erkeğin superman gibi iyi bir karakter olduğuna inansa da, bazıları joker gibi pisliğin teki olduğunu düşünüyor. Bunlardan ikincisi bana daha uygun geliyor. Alfa dediğimiz adamın, elinde alışveriş poşetleriyle zile bastığını, ” hanım, bugün ne yemek yaptın? ” dediğini düşünemiyorum. Alfa erkek, kadınların hayranlığını kazanan sonra da işini gördükten sonra onlara tekme basan, serseri ruhlu, pislik bir heriftir. Sadece kendini düşünür. Acı vermeyi sever. Bu yüzden [dark triad](#) dediğimiz şey, adeta onun karakterini oluşturur. Toplumdaki güç dengesini kendi lehine bozar ve istediğini elde etmek için her türlü kötülüğü diğer insanlara reva görür. Sanırım, Cengiz Han bu tanıma cuk diye oturuyor. Zevk ve sefa dolu hoyrat yaşamında fethettiği coğrafyayı kan gölüne çevirip sayısız suç işlemesine rağmen imparator olarak saygıyla anılıyor. Adına belgeseller yapılıyor, tarih kitapları adamdan gururla bahsediyor. Mesela, Hitler’i düşünün. Milyonlarca insanın kaderi, dudaklarının arasında. Bu adamın zamanında yaşasaydınız, otoritesine saygı duymaktan başka çareniz kalmayacaktı. Güç dengesini nasıl kurduğuna bakın: Alfa> sistem> toplum. Ben şahsen böyle bir adamın otoritesi altında yaşamak istemezdim.

İyi de, ne yapalım yani? Bir erkeğin bu noktada yapabileceği en iyi şey, Alfa olmaktan ziyade kendi değerini yükseltmeye çalışmak olmalıdır. İş yerinde eksikliği hemen hissedilen, değerli biri, evde güçlü, otoriter, saygı duyulan bir baba, arkadaşları arasında sözü geçen bir adam... Diğer türlü kendinizi tabutta ya da hapiste volta atarken bulabilirsiniz. Sistem, onu altüst edip kendinize göre ayarlayacağınızı bildiği için kendini güvence altına almış ve sizi elemek adına ciddi çalışmalar yapmıştır. Alfa olmak suç işlemeyi gerektirir çünkü yasalar onun karşısında konumlanmıştır. Sisteme düşman olmak yerine, mevcut sistemin avantajlarını, yelkenleri şişiren bir rüzgar gibi kullanıp yol almak gerektiğini düşünüyorum. Red Pill’i almış bir adamın beta olmasına imkan yok. Alfa olması da eğer ciddi bir travma yaşamamışsa çok zor. Bu adamın yapması gereken, karısına iyi bir eş, kardeşine iyi bir abi, annesine iyi bir evlat, topluma yararlı, değer yaratan bir birey olmak.

İnsan hayatı bir yolculuktur. Bu yolculukta eğer ders alabilirsen tecrübeler altın değerindedir. Red Pill sana bu tecrübeleri nasıl değerlendirmen gerektiğini söyler. Kafadaki soru

işaretlerini giderir. Alfa widow'dan, hipergamiden, slut shaming'den bahseder. Bu kavramlar hayatidir.

Peki biz şimdi neyiz?

Biz, çocukluğumuzdan beri betaize edilerek yetiştirilmiş, maskülen özellikleri törpülenmiş erkekleriz. Kafamızdaki soru işaretleri bizi gerçeği aramaya itti ve Red Pill ile tanıştık. Hayatımızın birçok alanında yüzümüze vurulan gerçeklikleri reddettik. İyi hissetmek için kendimize yalanlar söyledik. Vaktimizi boşa harcadığımız da oldu ama artık her şeyin farkındayız. Kurşunlarımızı doğru yere harcıyoruz. Hiçbir şeyin bizi yıpratmasına izin vermiyoruz ve erkek olmanın hakkını vermeye çalışıyoruz.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [December 8, 2017](#) Categories [Erkek](#)
Adam Tags [Alfa Erkeği](#), [Maskülenite](#), [The Red Pill](#) 25 Comments on [Biz Şimdi Neyiz?](#)

Kadınları para ile elde etmek

Erkeklerin çoğunun yüzde 100 inandığı birşey var. Kadınlarla başarılı olmanın anahtarı çok paranın olmasıdır, özellikle de tipin iyi değil ise.

Yanlış.

Neden peşinen yanlış dedim anlatayım. Evet, kadınlar bilinçaltında gücün her şeklini çekici bulurlar ve para da gücün bir şeklidir.

Ama gücün her şekli aynı şiddette arzu yaratmaz. Aslına bakarsanız para, nasıl kullanıldığına da bağlı olarak erkeği kadınlar konusunda diğer erkeklere göre avantajsız konuma bile getirebilir.

Kadınlarla başarılı olmanın anahtarının para veya tip değil dominant ve maskülin davranışlar olduğunu, maskülin davranışlar ile sadece para veya tipe yaslanan erkeklere göre çok daha avantajlı durumda olacağınızı iddia edeceğim.

Peki dominant, maskülin ve özgüven sahibi olmak neden paraya göre daha avantajlı?

Zira karar verici, dominant, maskülin ve özgüven sahibi olmak dolaysız yoldan kadının bilinçaltında ham arzu yaratırken, para dolaylı olarak bilinçaltına etki eder. Bu çok da anlaşılabilir birşey değil. Sonuçta insanlık tarihinin yüzbinlerce yıllık geçmişinde, acımasız doğa koşullarında, kimse kimseden daha zengin değilken, erkekler arasındaki rekabette belirleyici olan şey karar verici, dominant, maskülin ve özgüven sahibi olmak idi.

(Bazılarınız “hayır efendim, daha adeleli ve güçlü olan kazanır” diye düşünebilir ama bilimsel araştırmalar öyle göstermiyor. İnsanların en yakın akrabası şempanzelerde mesela grubun alfası en güçlü şempanze değil, en lider özellikli, özgüven sahibi, politik şempanze. Siz istediğiniz kadar güçlü olun, sosyal gruplaşmanın olduğu bir toplulukta ufak tefek ama lider olan biri 4 – 5 elemanın aklını çeldi mi sizi toprağa gömer.)

Şimdi yüzbinlerce yıldır bu maskülin özellikleri güç olarak algılayıp evrimleşmiş bir devre var. Bu devrenin parayı tanınması birkaç bin yıllık tarihi olan birşey. O kadar kısa sürede dolaysız olarak paraya bakan bir devre evrimleşemez. Yani para dolaylı bir güç simgesi. Dolaysız güç simgesi de maskülin özellikler.

Kadında HAM CİNSEL ARZUYU doğrudan yaratan en önemli güç, bir erkeğin kontrolü elinde tutan, duygusal olarak güçlü ve dominant bir ERKEK olmasıdır. Ham cinsel arzu ise para ile oluşan çekimden kat be kat daha güçlüdür. Hatta yukarıda bahsettiğimiz ve duygusal gücün ve sağlamlığın dışı vurumu olan simgeler bana sorarsanız iyi genlerden bile daha güçlü arzu coşturucuları.

İyi genler araştırma ardı araştırma sonucunda erkeklerin bağışıklık sisteminin gücüne işaret ettiğinden kadınlar tarafından çekici bulunuyor. Dünyada tarih boyunca en çok insanı, özellikle de çocuk yaşlarda öldüren yaratıkların Barbar Konanlar değil virüs ve bakteriler olduğunu düşünürseniz bunun önemli bir eş seçme kriteri olduğunu görebilirsiniz. Fakat bence kadınların dominant ama tıpsız erkekleri, iyi fizikli ve yapılı ama dominant olmayan erkeklere tercih etmesi bize birşey anlatıyor.

Daha önce bahsetmişimdir, 20li yaşlarımda kadınlar konusunda en çok gözüme çarpan çelişki bana ilişkilerde genç kadınlar için dominant ve maskülin olmanın daha önemli olduğunu gösterdi. Örneğin bir keresinde fiziksel olarak gayet iyi ve iyi para kazanan tipik bir yazılımcı arkadaş ile bir bara gitmiştik. Bu arkadaşın tipi de fena değil. Yine de bu arkadaş kızlar için görünmez iken, arkadaşlarının salon koltuklarında yatan çulsuz ve tıpsız bir herif o gece tanıştığı ve kendisine vermeye hazır hatunlardan hangisini götürsem, grup yapsam mı diye düşünüyordu. Sonra iki kızla çıktı gitti ama ondan sonra ne yaptı bilmem (ya da hatırlamıyorum).

Yazılımcı arkadaşım tipik bir Clark Kent sendromu yaşıyordu. Yani süperman fiziğine sahip olmasına rağmen Clark Kent gibi ürkek ve kararsız davrandığından (en azından kızların yanında), Süperman için eriyip bitecek bir Lois Lane ile yan yana gelse, hatun kendisinin yanında olduğunu bile fark etmiyordu. İş paraya, tipe ve genlere kalsa, benim arkadaşın kızları götürmesi lazımdı ama durum öyle değildi.

Bu dinamiğe sonra sıklıkla şahit oldum. Bunu Reddit’in meşhur [Michael’in Hikayesi yazısındaki](#) sünepe Michael de anlatır. Michael bugün 32 yaşında ve Miami’de deniz

kıyısında kondoda kalan, iyi para kazanan bir genç ve üniversite yıllarını hatırlarken şöyle bir hikaye anlatır :

“Hatırlıyorum da bir keresinde bir kız tarafından reddedilmem kalbimde derin bir yara açmıştı ... Çok ortak noktamız vardı. Ona tam bir centilmen gibi yürüdüm ama sonunda kız beni reddetti. Beni reddettiği haftasonu ise onun yurttan yan odada hayvan gibi sikilirken bağırırlarını dinlemek zorunda kaldım. O odada yaşayan çocuk, inanılmaz tıpsız ve uyuşturucu bağımlısı, baştan aşağı dövme kaplı bir “müzik çalışmaları”öğrencisi idi. Bu kız güzel, ince ve hayatının baharında bir taze idi. Hiçbir şey demedim ama böyle bir herifle tek gecelik ilişkiyi bana tercih etmesi beni yıktı. Bu adam kızla yaptıklarını sonradan bana anlattı ve fazla üzülmememi zira bildiği hemen her erkeğin bu hatunun üstünden geçtiğini söyledi.”

Hikayesinden görebildiğimiz kadarıyla Michael iyi tipli, avukatlık okuyan ve gelecek vaadedilen bir çocuk ama karakteri dominant ve maskülin olmanın tam tersi bir yerde. Bu nedenle de, dominant ve maskülin ama ne bir gelecek vaadedilen ne de tipi olan bir erkeklere 20li yaşları boyunca yenilmiş durmuş.

Yazının başında para, nasıl kullanıldığına da bağılı olarak erkeği kadınlar konusunda diğerk erkeklere göre avantajsız konuma bile getirebilir dedik. Eğer bir erkek kendi maskülin benliğini geliştirmek yerine kadın stratejisini paraya dayandırır, IQsu yüksek bir gold diggerın ATMsı olmaktan öteye geçemeyebilir. Ya da Michael gibi o kadar paranın ve lüksün içinde yalnız ve öfkeli bir erkek olarak kalabilir.

Aslında bu doğal dinamik bence pozitif birşey. Tamam kadınların ilkel dürtüler yüzünden efendi adamlarla nezihe nezihe koklaşacağına piç erkeklerin peşinde heba olmaları kötü ama maskülin olmak sadece zengin bebelere değil daha geniş bir kesime açık. Yanlış anlamayın. Duygularını kontrol altında tutabilen, en stresli durumlarda bile soğukkanlılığını koruyabilen birine evrilmek, zengin olmaktan daha zor birşey. Ama en azından herkese daha açık birşey.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 8, 2017](#) Categories [Oyun](#) Tags [Kadın](#) [Erkek](#) [İlişkileri](#) 29 Comments on Kadınları para ile elde etmek

Jordan Peterson – Göz Teması

Jordan Peterson’ın bir dersinde kaydedilmiş bu ilginç videodaki erkeklere güzel kadın yüzlerini gösterdikleri çalışmadan bahsettiği bölüm özellikle dikkatimi çekti. Erkek deneklere gözleri sağa, sola ve direk erkeklerin gözlerinin içine bakan güzel kadın yüzleri gösteriyorlar. Araştırmacılar bunu yaparken de deneklerin beyinlerindeki [dopamin](#) merkezlerindeki aktiviteyi gözölüyorlar.

Kadınların gözlerinin içine baktıkları fotoğraflarda bu merkezler ısıt ısıt oluyor. Ve bu merkezler, kadın kırmızı elbise giyiyor ise daha da ısıtılıyor. Daha da komiği, erkeklere biçimli hatları olan spor arabaları gösterdiğinizde de aynı ısıldamayı yaratabiliyorsunuz □

Dopaminle ilgili daha önce [yazmıştık](#) :

Dopamin beynin ödül devresi (reward circuit) ismi verilen bir kısmını ateşleyen bir kimyasal. Bu devre sizin arzu ve zevk hissettiğiniz ve aynı zamanda bir şeye bağımlı olduğunuz bölge.

Dopamin'in evrimsel görevi sizi genleriniz için iyi olan şeyi yapmaya itmek. Ne kadar çok dopamin salgılırsanız isteğiniz de o kadar şiddetli oluyor. Hiç dopamin yoksa, karşınızdaki şeyi / kişiyi tamamen es geçiyorsunuz. Çikolata, kremalı kek ve dondurma ile dopamin seviyesi tavan yaparen kereviz dopamin salgılatmayacaktır bile. Cinsel uyarı ise ödül devrenizde en çok dopamin salgılanması sağlayan doğal uyaran.

Dopamin'in göbek adı "bağımlılık molekülü" zira bağımlılık konusunda merkezi bir rolü var. Dopamin "zevk molekülü" olarak da bilinse de bu isim teknik olarak pek uygun değil aslında. Dopamin aslında tamamen ödül arama, tahmin ve isteme ile alakalı bir kimyasal. Dopamin uzun dönemli hedefler için potansiyel ödülü arama istek ve motivasyonu sağlıyor sadece. Bu konu tartışmalı olsa da, ödül ve zevk ise opioid denilen kimyasallar sayesinde. Göz teması önemli. Göz teması ilgi göstergesidir ve prensipte yaklaşabilme ihtimalini gösterir. Yaklaşma ise dopamin tarafından düzenlenen pozitif bir duygusal durum yani. Hatunun bakışları bir şekilde sizi buluyorsa, beyniniz motivasyon hormonunu salgılayıp sizi yaklaştırmaya itiyor bir şekilde.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 7, 2017](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Video](#) Tags [Dopamin](#), [Hormonlar](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 24 Commentson [Jordan Peterson – Göz Teması](#)

Jordan Peterson – Herkesin bilmesi gereken en değerli şeyler nelerdir?

University of Toronto öğretim üyesi ve klinik psikolog [Jordan Peterson](#), manosphere'in yeni ama önemli figürlerinden biri. Kendisinin Kırmızı hap camiası ile bir ilişkisi olmasa da bu camia tarafından takip edilen önemli biri. Burada ve [YouTube kanalımızda](#) kendisine sıklıkla yer veriyoruz.

Kendisinin [Quora](#)'daki bazı sorulara yanıtlarını burada paylaşmıştık daha önce. Bu paylaşımlarımıza devam ediyoruz.

Herkesin bilmesi gereken en değerli şeyler nelerdir sorusuna üstad uzun bir yazı yazarak değil, bugün oldukça meşhur olan özlüsözlerle cevap vermiş. Peterson'un bu cevabı ise, Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan ve merakla beklenen [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabına esin kaynağı olmuş. Peterson kitaba bütün bunları yazmak üzere başlamış ama bunlar süreç içinde 12ye inmiş.

1. (Her zaman) doğruyu söyle.
2. Nefret ettiğin şeyler yapma.
3. Nasıl hareket ettiğin konusunda gerçeği söyleyecek şekilde hareket et.
4. Anlamlı olanın peşinden koş, çıkarına olanın değil.
5. Eğer seçmen gerekirse, işleri yapıp bitiren kişi ol, işleri yapıyor görünen kişi değil.
6. Dikkatini ver.
7. Dinlediğin kişinin, senin bilmen gereken birşeyi bilebiliyor olduğunu varsay. Onları dikkatlice dinle ki bunu senle paylaşsınlar.
8. İlişkinde [romantizmi](#) ayakta tutmak için özenle ve sebatla plan yap ve çabala.
9. İyi haberleri kiminle paylaştığına dikkat et.
10. Kötü haberleri kiminle paylaştığına dikkat et.
11. Gittiğin her yerde en az bir şeyi daha iyi hale getir.
12. Ne olabileceğini hayal et ve azimli bir şekilde bunu hedefle.
13. Kibirli ve kinci biri haline gelmene izin verme.
14. Evde en az bir odayı olabilecek en güzel haline getirmeye çalış.
15. Kendini dün ne olduğun ile karşılaştı, bugünkü başka biri ile değil.
16. En az birşey üzerinde çalışabileceğin en sıkı şekilde çalış ve bak bakalım ne oluyor.
17. Eğer eski hatıralar seni hala ağlatıyorsa, onları dikkatlice ve tam bir şekilde yazıya dök.
18. İnsanlarla bağlantılarını muhafaza et.
19. Sosyal kurumları ve sanatsal başarıları dikkatizce kötüleme.
20. Birinden senin için bir iyilik yapmasını iste ki o da daha sonra senden bir iyilik isteyebilsin.
21. Senin için en iyisini isteyen insanlardan arkadaş edin.

22. Kurtarılmak istemeyen birini kurtarmaya çalışma ve kurtarılmak isteyen birini kurtarmaya çalışmak konusunda dikkatli ol.
23. İyi yapılmış hiçbir şey önemsiz değildir.
Dünyayı eleştirmeden önce kendi evini mükemmel şekilde düzene sok.
24. Olmak istediğin insan gibi giyin.
25. Açık konuş.
26. Ayaktayken, omuzların geride olacak şekilde dik dur.
27. Eğer yoluna engel oluyorsa korkutucu bir şeyden kaçınma – ve gereksiz yere tehlikeli şeyler yapma.
28. Çocuklarının onlardan hoşlanmamana neden olacak şeyler yapmasına izin verme.
Karını hizmetçiye çevirme.
29. İstenmeyen şeyleri sis perdesinin ardına saklama.
Do not hide unwanted things in the fog.
30. Fırsatların, sorumluluklardan kaçınılan yerlerde gezindiğinin farkına var.
31. Büyük biri tarafından yazılmış birşey oku.
32. Sokakta bir kediyle karşılaştığında başını okşa.
33. Çocuklar kaykay yaparken onlara karışma.
34. Zorbaların zorbalıklarının yanlarına kalmasına izin verme.
35. Düzeltmesini istediğin birşey görürsen hükümete bir mektup yaz ve bir çözüm öner.
36. Unutma : henüz bilmediklerin, şu an bildiklerinden daha önemli.
37. Izdırabına rağmen şükretmeyi ihmal etme.

Jordan Peterson'un Türkçe alt yazılı diğer videolarını [Erkek Adam Youtube kanalında](#) bulabilirsiniz.

Jordan Peterson ile ilgili bir başka kaynak da [Jordan Peterson – Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları](#) kitabı.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 7, 2017](#) Categories [Jordan Peterson](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#) 6 Comments on [Jordan Peterson – Herkesin bilmesi gereken en değerli şeyler nelerdir?](#)

Oyun adı üstünde bir oyundur

Kızlara yürürken ve “*Oyunu*” icra ederken güvenli ve rahat olmak için takınacağınız en iyi perspektif bu olaya oyun olarak bakmaktır. Neden? Bütün bu olay gerçekten de bir oyun olduğu ve aslına bakarsanız stresi bırakırsanız oldukça eğlenceli olabileceği için.

Bu oyunda kadınlar ve erkekler karşı cinsten ilgisini çekebilecekleri en iyi erkek veya kadınları etkilemeye çalışırlar. Bir erkek için bu oyunda iki tip oyuncu vardır – rakipler (diğer erkekler) ve hedefler (kadınlar).

Bu oyunda birden fazla kazanan olabilir. Bu oyun da diğerleri gibi şanstı ziyade yeteneğe, pratikle kazanabileceğiniz bir yeteneğe bağlıdır.

Oyun yeteneğinizi hergün aşamalı olarak küçük basamaklar tırmanarak arttırın. Bu, başarı için önünde durulamaz bir momentum yaratmanın tek yoludur. Başlarda telefon numarasını sormadan güzel ya de değil her kadına takılın. Bir kez bunda başarılı olduktan sonra sadece güzel kadınlara takılın ama yine telefon numarası istemeyin. Bu aşamada da rahatlık sağladıktan sonra da telefon numarası sormaya başlayın. Bu konuya daha ayrıntılı olarak [Kızlar konusunda çekingenliği ve utangaçlığı aşmak için ne yapmalı?](#) yazımızda değinmiştik.

Maalesef güzel bir kızın yanında özgüven problem yaşayan birçok erkek, kızlarla tanışma konusunu aşırı ciddiye alır. Konuya oyun olarak değil tatsız bir deneyim olarak bakar. Bu ciddiyet kendi başına büyük problemdir. Bu ciddiyet, kadın ve erkek arasındaki elektriği ateşleyen doğal oyunculuk / şakalaşma atmosferini öldürür.

Güzel bir kadını kim istemez, bu konuyu ciddiye almak neden kötü olsun diyebilirsiniz. Bu konuyu aşırı ciddiye aldığınızda, bu “ciddiyet” titreşimleri kadın tarafından algılanacak ve anında “çaresizlik” ve “yokluk içinde olmak” olarak algılanacaktır. Neden? Çünkü bu ciddiyet gerçekten de çaresizlikten, daha doğrusu erkeğin kendisini kadınlar konusunda çaresiz hissetmesinden kaynaklanır. Dünya üzerinde yüzbinlerce güzel kadın varken bir erkeğe tek bir kadına yürümeyi aşırı ciddiye aldırabilecek tek şey, erkeğin kadınlar konusunda kendisini çaresiz hissetmesidir.

Bunu oyun olarak görmenize çok yardımcı olacak bu gerçeği hemen kavrayın ve hiç aklınızdan çıkarmayın. Şu an sizinle beraber olabilecek ve bekar yüzbinlerce kadın var ve daha da iyisi hergün onbinlercesi 18, 19, 20 ve 21 yaşına giriyor ve yine hergün onbinlercesi bir ilişkiden çıkıp bekar hale geliyor.

Güzel bir kadına yürürken bu kadının tek, özel veya alternatıfsız olmadığını aklınızdan çıkarmamanız, sizin bu yürümeyi aşırı ciddiye almanızı engelleyecektir. Tek yapmanız

gereken oyunu öğrenmek, bir kadında uygulamak ve o kadında sonuç vermiyorsa hemen o kadını geride bırakıp bir sonraki “hedefe” odaklanmak.

Daha da güzeli, bir erkeğin tek bir kadına yaklaşmayı aşırı ciddiye alması nasıl “çaresizlik” belirtisi ise, bu yaklaşmayı çok kafaya takmamak ve bundan zevk almak da “bol seçeneğe sahip olmanın” belirtisidir.

Bu önemlidir zira kadınlar birbirlerinin fikirlerine çok önem verirler ve birbirlerinin seçimlerinden ister istemez etkilenirler. Önseçim, yani bir erkeğin başka kadınlar tarafından çekici bulunuyor olması, o erkeği bir kadının gözünde tek başına çekici yapabilir. Kadınlar, seçenekleri olan erkekleri seksi bulurlar. Bu etkiyi yaratmak için en iyi yöntem birden fazla aday hedefinizin olmasıdır. Fakat yukarıda bahsettiğimiz binlerce alternatifini aklınızın bir köşesinde tutarak flörte zevk alacağınız bir oyun gibi bakmanız da, bu etkiyi yaratacaktır.

Kızlara yürüme sürecine neşe ile bakıp zevk alın derken palyaçoya dönün demek istemiyorum. Kıza yürürken sürekli gülümsemenizi de tavsiye etmiyorum. Bu aslında kötü bir strateji zira sürekli gülümsemeniz kızı sürekli memnun etmeye çalışıyorsunuz ya da kıcını yalıyorsunuz izlenimi verebilir. Ben kontrolün sizde olduğu ve sizin de rahat olduğunuz bir yaklaşımdan bahsediyorum. Kontrollü ve rahatsızsınız zira bu bir oyun ve siz de oyunu çok iyi oynayan birisiniz □

Türk Kızı çok rererö

[Red Pill](#)’i keşfetmeden önce [kadınlara öfke duyuyordum](#). Hatta sık sık, Türk kızı başlığını okuyup öfkemi pekiştiren entryleri beğeniyordum. düşüncelerimin aksini yazanlara da sinir oluyordum. Türk kızı masum olamazdı. Kendini beğenmiş, kokoş bir kezban olmalıydı ve biz çok şanssız olmalıydık. Tabi ki param olmadığı için tercih edilmediğimi düşünüyordum. İlişkilerim kısa sürüyordu ve çoğu, sevgili olma aşamasına gelmeden bitiyordu. Uzun zaman bunun sebebini düşündüm. Bir yerlerde yanlış yapıyordum ama nerede yanlış yaptığımı bir türlü bulamıyordum. Bu konuyu [genç, yaşlı bir sürü kadınla konuştum](#). Söyledikleri şey, [doğru zaman geldiğinde doğru insanın beni bulacağıydı](#).

Üniversite hayatım boyunca doğru zaman bir türlü gelmedi. Doğru kadın da öyle... Bir süre sonra, gerek zeka, gerekse entelektüel açıdan diğer insanlardan üstün olduğumu düşünmeye başladım. Kadınlar cahil ve geri kafalıydı. İşleri güçleri evlilikti. Kendilerini ilişkileri üzerinden tanımlıyorlardı ve ilişkiler dışında konuşacak şeyleri yoktu. Bense o zamanlar Alfred Adler, Jung, Freud, Nietzsche okuyup Dünya Sinemasının sanatsal filmleriyle kafayı bozmuştum. Kadınlardan da umudumu kesmiştim. Belki abartı gelecek ama kadınları ölene kadar hayatıma dahil etmemeyi bile düşündüm. O zamanlar [MGTOW](#) ya da Red Pill’den haberim yoktu. Meğer MGTOW kafasıyla düşünüyormuşum.

Red Pill’le tanışmam [Skeptico](#) sayesinde oldu. Uzun zaman söylediklerine inanmadım. Aşırı abartı geliyordu fakat tecrübelerim Skeptico’yu haklı çıkarıyordu. Onun perspektifinden bakınca nerede, ne hata yaptığımı anlayabiliyordum. Beni Red Pill’e bağlayan esas şey, Red Pill’e yönelik hakaretler ve aşağılamalar oldu. Hiçbiri tutarlı değildi. Öfke ve nefret dolu feminaziler ve [meriçler](#) adeta Red Pill’den ve erkeklerin uyanışından rahatsız oluyorlardı. Bunun başka bir izahı olamaz. Bir şeye sürekli hakaret edip o şeyi savunanları aşağılıyorsanız bu öfkenizin sebebi o şeyin gerçek olabilme ihtimalinden rahatsız olmanızdır. Karşıt fikirleri Red Pill’den daha çok okudum ama bu mantıksız, tutarsız eleştiriler beni Red Pill’in içine çekti. Bu aşamadan sonra Türk kızına dair hiçbir öfke ve kızgınlık duymamaya başladım. Evlilik ve çocuk yapma arzusunu anlayabiliyordum. Kadın doğası buydu. Bunu inkar etmek, doğayı ve milyonlarca yıllık evrimi inkar etmektir. Çocuk doğurmak isteyecekti, çocuğunu emzirdiğini, büyüttüğünü hayal edecekti. Topluma ve aileye şekil veren geleneklerini benimseyecekti. Çalışmak yerine evde durup kendi çocuğuna bakmak isteyecekti. Bundan doğal ne olabilir ki?

Kadın vücuduna bakın. Narin ve zayıf. Kastan ziyade yağdan oluşuyor. Kemikleri ince. Kadının zihnine ve düşünce yapısına bakın. Duygusal, hassas, ürkek, kararsız. Bir kadın, yorucu ve uzun mesai saatlerine, iş yüküne, iş yerindeki psikolojik baskıya ve katı kurallara nasıl dayansın? Böyle bir ortama kadınlığından ödün vermeden nasıl adapte olsun? Emekli erkeklerin evde durmak istememesi, çabucak sıkılıp kendilerini dışarıya atmaları da yine bu sebepten. Erkek, doğası gereği mücadeleci ve savaşçı. Kadın, doğası gereği edilgen ve stabil. Dahası; Türk kızı, ailesine ve evine düşkün. Diğer milletten kadınlara göre daha anlayışlı ve sadık. Türkiye’deki boşanma oranları Avrupa ile kıyaslanınca devede kulak gibi kalıyor. Yine Türk kızı, [hipergamisini](#) baskılamakta diğer ülkelerin kadınlarına nazaran daha başarılı çünkü Türkiye’de hala gelenekler, din, örf ve adetler önemli bir yer tutuyor. Aldatan kadın orospu ile eş tutuluyor.

Peki Türk erkekleri bu kadınlardan neden bu kadar şikayetçi? Aslında bu şikayetler, tipik yetersiz, tercih edilmeyen erkek şikayetlerinden pek farklı değil. Hatta birkaç istisna dışında neredeyse diğer ülkelerdeki erkeklerin şikayetleriyle aynı. Bunlardan en çarpıcı olanı, sekse ulaşımın zor ve aşırı maliyetli olması ki, bu bence 10 sene önce tarih oldu. Artık Türkiye’de sekse ulaşım, toplumun her kesimi için neredeyse Avrupa ile aynı seviyede. Sekse ulaşamayan ya da çok zor ulaşan biri, bu noktada kendi değerini ve yeterliliğini sorgulamalı.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [December 6, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Türk Kızları](#) 27 Comments on [Türk Kızı çok rererö](#)

Adam öküüz

Kadın zirvesine katılan Kılıçdaroğlu'nun Ayşe Arman ile konuşmasının bir bölümü aşağıda. Ayşe Arman Kılıçdaroğlu'nun "erkekler ekonomik sıkıntı yüzünden eziliyor büzülüyor çaresiz kalıyor ve eve gidince hıncını kadından çıkarıyor" türünde talihsiz (!) bir açıklama yaptığını söyledikten sonra, tipik bir feministten beklenecek bir şekilde kelime oyunu yaparak bu konuda veri temelli açıklama yapma cürreti gösteren bir erkeğe saldırıyor. Kemal Kılıçdaroğlu bir *sebepten* bahsediyor ama Arman bunu *gerekçe* diye lanse ediyor. Bu son zamanlarda feministlerin beğenmedikleri araştırmaları susturmak için çokça kullandıkları bir yöntem. Kılıçdaroğlu'nun acı bir gerçeği dile getirmesi onu tasvip ettiği anlamına gelmemesine rağmen Arman burada "böyle dersiniz bunu haklı görürsünüz" anlamına gelecek şeyler söylüyor.

Türkiye'deki rakamları bilmiyorum (Kemal Kılıçdaroğlu yüzde 15 diyor ama bana az geldi) ama dünyada da birçok ülkede erkeğin fiziksek olarak saldırgan taraf olduğu aile içi şiddetin en büyük sebeplerinden biri erkeğin dışarda, başta ekonomik olmak üzere belirli nedenlerle özgüven kaybı yaşaması ve bunun hıncını evde çıkarması. Aynı zamanda veriler, aile içi şiddetin, sosyo ekonomik olarak aşağı indikçe astronomik olarak arttığı yönünde.

Feministler tabii bunu duyar duymaz "şiddete kılıf buluyorsunuz" diye çığırtıyorlar zira onlara göre sebep belli (!) : adam öküüz. Ayşe Arman gibilerin zaten yaşadıkları fildişi kuleden kendi yüksek zevklerine uymayan herşeyi "öküzlük", "hanzoluk", "göbeğini kaşıyan adamlık" gibi yüksek IQ belirtisi (!) kavramlarla açıklamasına artık şaşırıyoruz. Fakat burada ek olarak tipik feminist tek sebepçilik de var. Bu tek sebep de belli : erkeğin içindeki testosteron destekli şiddet eğilimi ve bunu hunharca dışa vurmasını destekleyen, kadını ezen ataerkil sistem. Bitti. Niye bitti zira çözüm (!) (daha doğrusu feminist ajanda) ataerkil sistemi yıkmak olduğu için sorun cinsiyetçilik olmalı.

Oysa eğer Kılıçdaroğlu'nun dediği gibi bir veri geliyorsa araştırmalardan, bunu ciddiye almak ve erkeklere bu konuda psikolojik destek, danışma hattı, vs. gibi çözümler üretmek, aile içi şiddeti gerçekten azaltabilir. Azaltır demiyorum ama orada ciddiye alırsan çözüme doğru politika üretme ihtimalin olan bir durum var. Veri destekli çözümler her zaman duygusal çözümlerden daha güçlüdür ki dikkat ederseniz "adam öküüz" tespitinin önerdiği bir çözüm de yok.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 6, 2017](#) Categories [Video](#) Tags [Aile içi şiddet](#), [Ayşe Arman](#), [Feminist](#), [Feminizm](#), [Kemal Kılıçdaroğlu](#) 12 Commentson [Adam öküüz](#)

Çağımızın Vebası: Virtue Signalling

Gün geçtikçe daha da çekilmez hale gelen, medyada artık görmeye alıştığımız **ahlak reklamcılığına Virtue Signalling** deniyor. Bu safsata (fallacy) türünde esas amaç, karşı tarafa “herkes tü kaka, ben çok erdemliyim, bilinçli ve entelektüelim” mesajı vermek. Meriçler tarafından bu yöntem sıkça kullanılıyor. Maskülen özellikleriyle ön plana çıkamayan, yarattığı değerlerle kadınların ilgisini çekemeyen meriçler, kadınlara cici görünmek adına kadın haklarını destekler gibi görünüyorlar. Hatta bu işi o kadar abartıyorlar ki, hemcinslerini aşağılayıp erkekleri kaba saba, nefret dolu, şiddete eğilimli, kötü insanlar gibi lanse etmekten çekinmiyorlar. Erkek doğasına yabancılaşan, erkekliği geri kafalılık olarak gören tipler bunlar. Yetersizler ve bu yetersizliklerini bile görmekten acizler. Çoğu, ailesinin imkanlarıyla bir yerlere gelmiş, şanslı azınlıktan. Hayat mücadelesine dahil olmamış ya da kestirme yoldan kariyer basamaklarını tırmanmasına rağmen tatmin düzeyi düşük, saygı görmeyen başarısız tipler. Bir toplulukta bu tip insanları hemen tanırırsınız. Kendileriyle barışık değillerdir. Sürekli bir şeylerden şikayet ederler. Sisteme düşmanlardır. Aşağılık komplekslerini hissedersiniz. Adam gibi görünüp adam olamayan tiplerdir ve kesinlikle kadın- erkek ilişkilerinde başarısızlardır. Bir kadına en çok zararı veren de yine bu meriçlerdir. Tehdit, şiddet, aşağılama hatta yaralama ve öldürme gibi faaliyetlerin altında hep bu yetersizlik hissinin getirdiği öfke ve nefret yatar.

White knight, meriç, profeminist, hanımcı; adına ne dersiniz deyin, bu tipler sürekli ahlak reklamı yaparak sosyal medyada kadınların ilgisini çekmeyi amaçlarlar. Bazen kadınlardan daha çok kadıncı olurlar. Amaçları, kadınların daha iyi standartlara kavuşması ya da haklarının gözetilmesi değildir. Çok temel bir amaçları vardır: sevişmek. Çünkü maskülen özellikleriyle ön plana çıkan, saygı duyulan, başarılı erkeklerle yarışamazlar. İlgi duydukları kadınları sürekli bu tip erkeklere kaptırmışlardır ve kadınları önemsiyor gibi yaparak bu erkekleri alt edeceklerini fikrine kapılmışlardır. Gerçek hayatta bu erkeklerle asla rekabet edemezler. Kendilerini geliştirip değer yaratmazlar ya da yarattıkları değerleri kullanarak, cesaret gösterip de bir kadını etkileyemezler. Sinsilerdir ve bu sinsilikleri acizliklerinden kaynaklanır. Sürekli friend zone’a itilir, kadınlar tarafından değersiz birer meta olarak görülürler. Çoğu zaman bu arkadaşlık süreci kavga ve hakaretle biter. Kadınları elde etmekteki başarısızlıklarının faturasını; sözüm ona, erkek egemen topluma keserler. Halbuki esas sorun kendilerindedir.

Belli bir yaşam düzeyine sahip, imkanları diğer insanlardan daha iyi olan erkeklerin çoğunda meriçleşme eğilimini görebilirsiniz. Bir erkeğin kendini geliştirip yaşam standardını yükseltmesini eleştirirler. Çabalayan insanı hakir görürler çünkü kendi imkanlarıyla başarısız olmuşlardır. Ayda 10 bin tl bile kazansalar toplumda değer görmezler. Kadınları bir şekilde kendilerinden soğutup tiksindirmeyi başarırlar. Sonunda genellikle 40 yaşına kadar her haltı yemiş bir kadının ATM’si olurlar ve bu kadınlar tarafından defalarca aldatılırlar. Sadaka seksi ile evli otuz biri arasında bir yere sıkışmış olan, tatminsiz, ezik, öfkeli tiplerdir. Bu

ezikliği ısrarla savunmaya devam ederler. İşte bunlardan birisi de virtue signalling'tir. Bilmem, anlatabiliyor muyum!

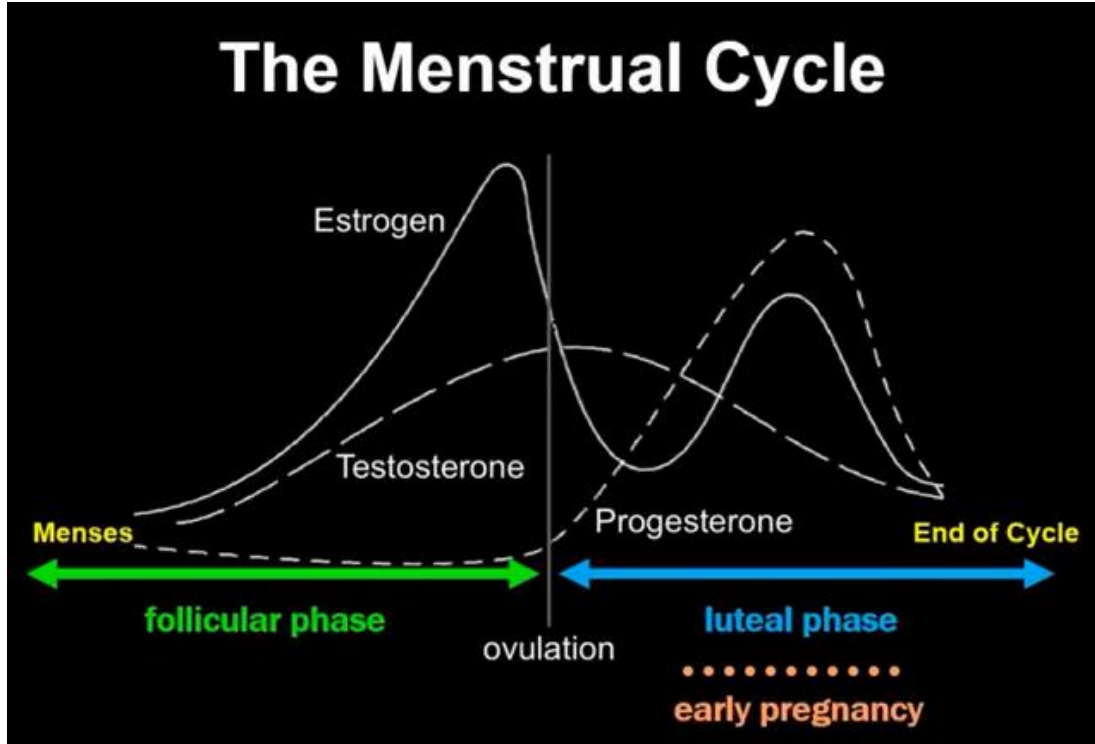
Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [December 4, 2017](#) Categories [Erkek](#)
Adam Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#) 25 Comments on [Çağımızın Vebası: Virtue Signalling](#)

Sorun sende değil hormonlarımda – Testosteronun Etkileri

Vücuttaki hormon seviyelerindeki dalgalanmaların insanların davranışları ve ruhsal durumları üzerindeki etkileri daha yeni yeni anlaşılmaya ve araştırılmaya başlanan bir konu. Bu aşağıdaki videoda Lisa Welling, testosteron seviyesinin, kadın ve erkeklerde karşı cinsten çekicilik konusunda nasıl etkili olduğu konusunda örnekler veriyor.

İnsan çekiciliğinde 3 çeşit steroid hormon öne çıkıyor : Progestinler ki anahtar hormonu progesterondur, temel olarak hamilelik sürecinde yer alırlar. Estrogenler ki anahtar hormonu estradioldür, temel olarak kadınların ikincil cinsel karakteristiklerinin gelişiminde rol oynarlar. e son olarak androgenler ki anahtar hormonu testosterondur, çoğunlukla erkek ikincil cinsel karakteristiklerinin gelişiminde rol oynarlar. Farkedilen ana fonsiyonlarına rağmen bu üç sınıf hormon da hem kadınlarda hem de erkeklerde bulunur (fakat çok farklı oranlarda).

Welling'in bahsettiği örnek, hemen her erkeğin kadının koruyup kollama konusunda bilmesi gereken birşey : **adet döngüsü**. 28 günlük ortalama adet döneminde, adet birinci günde foliküler denilen evre ile başlar. Adet 5 gün sürerken, folliküler evre yumurtlamaya kadar devam eder ki bu aşamada yumurtlanır ve döllenme olabilir. Yumurtlamadan sonra luteal diye bilinen evre vardır ki bu evrede döllenmiş yumurta uterus duvarına yapışabilir ve hamilelik olabilir. Hamilelik olmazsa, hormon seviyeleri düşer ve döngü yeniden başlar. Aşağıdaki grafikte gördüğünüz gibi estrogen, testosteron ve progesteron, adet döngüsü boyunca tahmin edilir oranlarda salgılanırlar.



Geç Foliküler Evre – Alfa siker günleri

Adet döneminin değişik evrelerinin değişik hormon profilleri var. Örneğin cinsel ilişkinin döllenme sonuçlanabileceği geç foliküler evrede estrogen ve testosteron seviyeleri yüksek iken, progesteron seviyesi çok düşük. Ama döllenmenin olmayacağı luteal fazın ortasında ise yüksek estrogen seviyesi var (ama yine de daha az), düşük testosteron ve çok yüksek progesteron seviyeleri var.

Araştırmalar gösteriyor ki kadınlar, yumurtlamaya yakın dönemde erkeklerde maskülin karakteristikleri daha çekici bulduklarını söylüyorlar. Yani kadınların bu genetik sağlık göstergelerini olan çekimi, döllenme ihtimallerinin en çok olduğu dönemde daha artıyor.

Bu tercihleri hormonlar yönetiyor. Unutmayın, yumurtlamaya yakın testosteron seviyesi yüksek, estrogen seviyesi yüksek ve progesteron seviyesi düşük. Süslü bir matematiğin de yardımı ile her bir hormonun tek tek katkısını hesaplamışlar ve görünen o ki testosteron bu maskülin erkek seçme etkisini yaratıyor. Kadınların testosteron seviyesi yumurtlamaya yakın yüksek iken maskülin erkek tercihi aynı kadının testosteron seviyesi daha düşük olduğu zamana göre daha fazla.

Evet sevgili dostlar, [alfa siker](#), [beta öder](#) hipergamisi, hormonların da etkisi ile 28 günlük periyotlar halinde sürekli tekrarlanıyor. Bu nedenle hatununuzun adet döngüsünün bilmeniz çok önemli. Hatununuzun adet döngüsünü bilin ve bu yumurtlama penceresinde kıskançlık seviyenizi arttırın. Bırakın kızlarla dışarı çıkıp kız kıza başka bir zamanda eğleninler. Hem

bu döngüyü bilerseniz sürekli kıskançlığa da gerek yok. Sadece o alfaya meyilli dönemde gözünüz açık olsun yeter :))

Ve toy, alfa özellikleri gelişme aşamasında erkeklere tavsiyemiz ise hedefteki kadının adet dönemini bilebilirlerse bu beta öder kısmında yatağa atlayabilirler. Şimdi bulamadım ama beta erkeklerin en çok bu dönemde seks bulabildiğini (hamilelik olmayacak bu dönemde) gösteren bir araştırma okumuştum.

Erkeklerde Testosteron ve kadın çekiciliği

Son dönemlerde erkeklerin hiç de kadınsı olmayan kadınlara çekilebilmesini açıklayan bir bölümde var videoda. Erkeklerin testosteron seviyesi arttıkça, feminen kadınlara yöneliyorlar. Ama gençlerin testosteron seviyesi tabanda olduğu için, tam tersi geçerli.

Erkeklerde başarı ve testosteron

Videonun en son bölümü ise bence çok önemli bir bilgi içeriyor. Testosteron seviyesi, erkek rekabete dayalı bir oyunda kazandı mı tavan yapıyor ama kaybetti mi yerlerde sürünüyor. Bu önemli ve gerçekten de yaptığınız işin rekabetçi olması ve bunda çok iyi olacak şekilde kendinizi geliştirmeniz, testosteron seviyenizi tavanlara çıkaracaktır.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 4, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Video](#) Tags [Alfa Siker](#) [Beta Öder](#), [Çekicilik](#), [Çeviri](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [Hormonlar](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Testosteron](#), [Video](#) 24 Comments on [Sorun sende değil hormonlarımda – Testosteronun Etkileri](#)

Zayıflar

Benim bildiğim ve kadın için intihar eden ilk erkek kayınbiraderimdi. Bu konu hakkında çok detaya girmek istemiyorum zira manosphere'e bu nedenle girdiğim düşünülebilir ama bu intiharın 20 yıllık bir evlilik ve 2 çocuktan sonra geldiğini söylemem yeterli. Baldızım daha adam toprağa verileli 1 sene geçmeden, ilişki yaşadığı milyonerle evlendi. Bu onun ile ailesinin ve benim aramda ciddi bir problem fakat kayınbiraderimin kendini asmasının asıl suçlusu kendi amansız betalığı / [ONEitis](#) koşullanması idi. İçimdeki psikolog bana bir insanı intihara iten birçok dengesizlik olduğunu söylüyor ama kişinin bu konuda harekete geçme ihtimalini arttıran birçok dış etken olduğunu da biliyorum.

Kayınbiraderimin kendini asma sebebi, hiç aklına gelmeyecek birşeyin olmasından dolayı idi ; hayatının kadını, ruh ikizi, gözünden sakındığı kadın, 20 yıllık evlilikten sonra kendisini terkediyordu (sonradan keşfettik ki bir milyoner için). Bu kadın onun hayatında TEK seks

yaptığı kadını (bilebildiğim kadarıyla) ve kayınbiraderim 18 – 19 yaşında evlendiklerinden itibaren çok sadık ve güvenilir bir koca ve baba idi. Kız 17 yaşında hamile kaldığında “doğru olanı” yapmış ve onunla evlenip ona sadık kalmıştı. Tüm hırslarını bir kenara koyup çocuklarını üniversiteye göndermek için eşek gibi çalışmıştı – kendisinin hiçbir zaman gidemediği üniversiteye. Tabii ki bir aziz değildi ve baldızının motivasyonunu tartışmayacağım zira benim değinmek istediğim nokta bu değil : benim değinmek istediğim nokta, kayınbiraderimin hiç yüzleşmediği [AFClığı](#) ve hayatının sadece hayatının kadını ile tam olacağı inancı. Kelime anlamı ile onsuz yaşayamadı ve içindeki betayı öldürmediği için (içindeki betadan haberi bile yoktu gerçi), kendisini öldürdü.

Kayınbiraderim hiçbir ruh hastalığı belirtisi göstermedi ve hayatında terapist yüzü görmedi. İntihar ettiği gün de dahil hiçbir zaman depresyon sorunu olmadı ve çoğunlukla hayatı boyunca hep kendi işlerini yolunda tuttu. Deliye deli diyebiliriz ama 16 yaşında bir oğlanın “alınlarında yazıldığı gibi beraber olabilmek” için 14 yaşındaki kız arkadaşının anne ve babasını vurup öldürdüğünü okuduğumuzda, burada sadece ruh hastalığından başka birşey olduğunu da düşünmemiz lazım.



Hastalık

AFClık / Betalık (daha iyi bir terim bulamadık) benim görüşüme göre bir tür koşullanma. Bir erkek hayatı boyunca “hayatında bir kadın olmadan yaşayamayacağına” inanırsa, en hafif bir kendine güven sorunu ya da kişilik bozukluğu ile bile kelime anlamı ile kızarkadaşı ya da karısı olmadan yaşayamaz.

Hayatına son veren ve tanıdığım ikinci kişi ise Nick adlı bir radyo DJ idi. Nick hayatında o BİR kadın olmadan yaşamaktansa kendi ağzına mermi sıkmayı tercih etti. Burada Nick’i terk etti diye kızı suçlamıyorum, tam tersi. Erkeklerin AFClığe / betalığa yatkın bir şekilde

sosyalleşmesi bu tür öldürücü hareketlerin nedeni. Üniversitede iken eğitimin bir parçası olarak eski erkek arkadaşı kendisini uğruna terk ettiği erkeği 30 bıçak darbesi ile öldüren 17 yaşında bir kıza psikolojik danışmanlık yapmışım. Ömür boyu parmaklıkların ardında kalacak zira “o kız onun ruh ikizi” idi. The Game kitabında usta PUA Mystery’nin içindeki AFC ile yüzleşmediği için nasıl intiharın eşiğine geldiğini okuyunca kafamı sallamışım.

Baştan açık açık belirteyim, kesinlikle bu kadınların bu ölümlerden en ufak da olsa bir sorumluluğu olduğunu söylemiyorum. Onlar sadece hipergami ve kendi durumları neyi gerektiriyorsa onu yaptılar. Bu erkekler kendi ölümlerinden %100 sorumlular. Ölümlerindeki tüm suç onların kendi betallıklarına ve ONEitislerine yaptıkları ego-yatırımı. Onları intihara iten içlerindeki AFC.

Bu nedenle ONEitis’in aşırı durumlarında ölümcül olan bir ruh hastalığı olduğunu iddia ediyorum. Daha önce belirttiğim gibi, eğer bir erkek hayatının büyük bir kısmında “bir kadın olmadan yaşayamam” düşüncesini içselleştirirse ve de üstüne az da olsa bir psikolojik veya kendine güven problemi varsa, gerçekten de bir kız arkadaş ya da eş olmadan yaşayamayacağı bir noktaya gelebilir. Bu durumda ben kadını suçlamam – kadınları kendilerinin durumuna göre ne yapmaları gerekiyorsa onu yapıyorlar. Bir kadın bir AFC ile eşleştiğinde ve daha sonrada çok da anlaşılmasın olmayacağı gibi kendi iyiliği ya da daha iyi bir opsiyon için onu terk etmek istediğinde, bu AFC aşırılığı görülür. Bu tip bir AFC zihniyeti, sinir hastalığı bulunan kadınlardaki borderline kişilik bozukluğuna denktir.

Manosphere’de yazma nedenim, eğer erkekleri (ve kadınları) bu tür yıkıcı ideolojilerden kurtarmak hayat kurtaracaksa, çabaya değer olmasındandır. Bunu kelime anlamıyla söylüyorum. Bu engelleme yakın ve hızlıca can alan intiharı engellemek ya da AFC evliliğinden yavaş yavaş ölmek şeklinde de olsa.

İntihara meyilli AFClerin temel sanrısı, BİR KADIN yanılgısı. Bu erkekler ONEitis’e yatkınlar, taa eline kadın eli değmemiş bakir oğlan oldukları günlerden beri. Biliyorum bu dediğim, ONEitis’in tek bir kadına bağlanmak olduğu ile ilgili inanca ters. Bu AFC’nin bir etten – kemikten ONEitis’e kendini adayacağı bir uzun süreli ilişkide olması gerekiyor anlamına geliyor fakat bu sadece elmanın bir yarısı. Birçok erkek ONEitis koşullanmasını daha hayatlarında tek bir uzun süreli ilişki olmadan önce kazanıyorlar. Temel olarak feminize toplumun onlara bir erkeğin sorumluluğu diye aşıladığı şeye kendi kendilerini hazırlıyorlar. Bir kez bu amaç ellerinden alındı mı, bir kere en hafifinden bile hipergami ile başa çıkamadılar mı, feminen buyruk tarafından koşullanan erkek, intiharı bir opsiyon olarak düşünmeye başlıyor

Çeviri : [Casualties](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 4, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Çeviri](#), [İntihar](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [Terkedilmek](#), [The Rational Male](#) 24 Comments on [Zayıflar](#)

İçinde mavi hapı muhafaza etmek

[Fişten çekilmenin 5 Aşaması](#) yazısında BayDooku [şöyle sormuş](#) :

kırmızı hap ve mavi hap yutan erkekler rekabetinde ben açıkçası ikisininide bir üstünlük getiremedim.Yanlış anlamayın sakın hocam hani sizin savundugunuz kırmızı hapı elbette daha mantıklı ve gerçekte olması gereken olduğunu düşünüyorum ama hayatın bazı alanlarındada sanırım mavi haplı arkadaşların duygusallığını kullanmamız ve onların kartlarından birkaçını oynamamız gerekiyor. Biraz absürt kaçacak ama yarım kırmızı hap yarım mavi hap(mor hap diyorum ben kendi kitabımda) güç dengesini bu şekilde muhafaza etsek acaba nasıl olurdu ?

Kırmızı hapı yuttuktan sonraki evrede (takriben ilk 6 ay – 2 sene arasında), birçok erkeğin kırmızı hapa bakış açısı, mavi hap referansları ile devam ettiği için, mavi hap onlara nihilist ve mutsuz bir yaşam felsefesi gibi görünür. Bu aşamada mavi hapın duygusallığı, kırmızı hapın sert gerçeklerine karşı bir kaçış olarak bir kenarda tutulmak istenir. Hatta kırmızı hapı reddedenlerin sıklıkla dile getirdiği “hayatına giren her kadının arkasından işler çevirdiğini sanan, her kadını gardı biraz indirse suratına hipergami yumruğu sallayacak sanan, kızgın ve acınası erkek” imajı, kırmızı hapın temellerini kabul eden erkeklerde bile görülür. Burada es geçilen şey ise, kırmızı hapın bu umutsuz ve nihilist tarifinin gerçek olamayacak kadar kötü olduğudur. Kırmızı hap bu bakış açısından o kadar paranoyak ve nihilist görünür ki, böyle bir hayat imkansızdır fakat nedense kırmızı hapı içselleştirmiş erkeklerin bir şekilde bu ruh halinde yaşadığı sanılır. Tekrar ediyorum, kimsenin böyle yaşayamayacağı bariz olmasına rağmen

BayDooku bahsettiği bu değil ama bu kısmı belirtelim önce. BayDooku daha faydacı bir yönden yaklaşıyor, ama bu yaklaşım sert gerçeklerden kaçışa bahane olabilir, uyaralım.

Kırmızı hap farkındalığı olan biri duygusallaşamaz diye birşey yok. Eğer çerçeveniz kırmızı hap merkezli ise tamamen herşeyi büyük bir soğukkanlılıkla ve planlayarak yapan robotlara dönüşmüyorsunuz. Kadınları daha az sevmiyorsunuz. Sadece kafanıza işlenmiş ve etten – kemikten kadınların sığamayacağı Disney prensesi şablonları reddediyorsunuz.

Neil Strauss’un The Game kitabında belirttiği robotlardan [İdealizm](#) yazısında bahsetmiştik. Mavi hap odaklı düşüncenin kırmızı haplı erkeklerle bakışı, bunu sürekli numara yaparak ve duygusuz robotlar gibi yaptıkları ve böyle yaşayan bir erkeğin her saniye uyanıklık ve çaba

gerektiren yorucu ve soğuk bir hayat demek olduğu. Bu doğru değıl. Evet, mavi hapın önceden hazırlanmış senaryolarını bilinçsizce oynayan bir erkek için kırmızı hapın bireysel sorumluluk ve yeni bir paradigma inşası gerektiren hayatı ilk başlarda zor, yorucu ve duygusuz gelecektir. Ama kırmızı hap eğer kişi çoğı insan gibi mavi hapa ya da alkol gibi klasik erkek kaçışlarına geri sığınmazsa içselleşecektir.

Alfa olmak ile ilgili olması gerektiğinden fazla yaygın bir yanılgı vardır. Tabak ya da sevgili olan kızın alfaya gelip “bugün babamın kanser olduğunu öğrendim” diye ağlaması durumunda alfa olan (a) bana ne ben kızı pompalar evine yollarım veya (b) kızı teselli eder o gece ona sarılır uyur şıklarından (a)yı seçer diye düşünölür. Oysa ikisini de seçecek alfa vardır. Skeptico’nun sıklıkla belirttiğı gibi (a)ya yakın duran alfalar da alfadır ama bugün toplumu yönetmek yerine hapishaneleri doldurur. (b)ye yakın duran alfalar da vardır. Ya da alfa olmak, (b)yi dışlamaz.

NOT : *Ham, dark triad alfanın uygarlık baskısından kurtulmasının ardından iktidar taebi ve içindeki kötölükle yüzleşip onu yüzleşen ile savaşmak için terbiye etme cesareti gösteremeyen alfanın (ya da belki nitelikli betanın) hikayesini ve doğal alfanın bu şekilde kazanmasının nereye gideceğini görmek için [Sineklerin Tanrısı](#) kitabını okumanızı tavsiye ederim. İç açıcı bir hikaye değildir ama çok iyi bir hikayedir kendisi.*

Kırmızı hap – mavi hap güç dengesini muhafaza etme fikri hemen her zaman [Mitch’in hikayesine dönüyor](#) maalesef. Bu çoğunlukla kırmızı hap araçları ile mavi hap idealleri gerçekleştirme bahanesi oluyor. Bu da genelde hüsrân demek.

Daha iyi bir yol var : bu işin daha kolay olmasını dileyeceğinize, kendinizi daha dagüçlendirin. Erkek olmak kolay birşey değıl, farkında bir erkek olmak hiç kolay değıl. Ama hayatı anlamlı yapan eğer sorumluluk olmak ise, kırmızı hap hayatı anlamsızlaştıran birşey hiç değıl.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 3, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#) Tags [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Okur Yorumu Cevapları](#) 17 Commentson İçinde mavi hapı muhafaza etmek

Bu Ne Diyo?

Birinin yüzüne baka baka yalan söylediniz mi hiç? Arkadaşınızı, sevgilinizi ya da konuştuğunuz herhangi bir insanı aptal yerine koydunuz mu? Feminize olmuş medyanın çirkefliliğine, ikiyezlölülüğüne illa ki tanık olmuşsunuzdur ama bu gerçekten başka bir şey. İngilizcede ” cringe” denilen bir kavram vardır. Başkası adına utanmak anlamına gelir. Ben bunu feminizm içerikli görsel, işitsel her öğede iliklerime kadar hissediyorum. İnanılmaz yalanlarla örölü, erkek düşmanı safsatalarla, kurban felsefesinden hareketle gözümüzü

boyarlar. Bunu o kadar ustaca yaparlar ki, en büyük yalanlarını ideoloji olarak benimsemişlerdir.

Onedio.com, mor bülten, feminist gündem, 5 harfliler gibi çeşitli feminist medya unsurlarını takip ediyorum. Üniversitede aldığım toplumsal cinsiyet ve medya derslerinin etkisiyle konuya yabancı olmamakla birlikte, söyledikleri şeylerin tutarlılığını ve gerçekliğini ölçüp tartmaya çalışıyorum fakat neresinden tutarsan tut, elinde kalıyor. Hep tek taraflı, hep erkek düşmanı, hep öfke ve hırs temeline oturtulmuş çarpık fikirlerle karşılaşıyorum. Yalanlardan kurulu mağdur edebiyatı beni sinir ediyor. Yaşadığımız dünyada ciddi anlamda ezilen ve ikinci sınıf insan muamelesi gören erkeklerken, erkeklerin hep avantajlı konumda, hükmeden, otorite ve güç sahibi insanlar gibi yansıtılması bana mide bulandırıcı geliyor. Bir sistem düşünün ki, erkeklerin intihar oranı %70 küsürlerde, iş kazalarında ölenlerin %93'ü erkek, savaşlarda ölenlerin %99'u erkek, erkekler kadınlardan ortalama 6 sene daha az yaşıyor, bir erkek bir kadına göre aynı suçtan hapse girince %60 daha fazla hapis yatıyor, her 4 evsizin sadece 1'i kadın. Erkeklerde oyun ve porno bağımlılığı gibi psikolojik sorunlar had safhada ve hala kadınların ezildiği iddia ediliyor. Daha da beteri, bu fikirlere muhalif olduğunuzda, erkek düşmanı, faşist, yobaz, geri kafalı oluveriyorsunuz. Sırf bu yobaz tutum bile feminizmin şövenist bir fikir akımı olduğunu gözler önüne seriyor.

Feminist medyanın, özellikle onedio.com'un idealize ettiği erkek tipine bakınca hayret ediyorum. O videolarda oynayan kadınlar, kadraj inip de gerçek hayata geçiş yaptıklarında bu adamlardan tiksiniyorlar. Bakın, bu adamları "beğenmiyorlar" demedim. Bu adamlardan "tiksiniliyorlar" dedim. Karakteri elinden alınmış, cinsiyeti bastırılmış, doğası yerle bir edilmiş erkek, kadınların görmeye bile tahammül edemediği erkektir. Çoğu kadın bu tip erkekleri son çare olarak bile tercih etmeyecektir. Kariyeri, parası, statüsü ne kadar iyi olursa olsun bu adamlar erkek olarak değer görmezler. Meta olarak kadınların hayatında yer ederler ve bu yer, paranın, statünün, kariyerin bittiği yerde sona erer. İşte tam da burada red pill'in en önemli ilkesi devreye girer: Bir kadının ne dediğine değil, ne yaptığına bakılmalıdır.

sonsuzluk ve bir gün
twitter: sonsuzluk_vbg

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [December 3, 2017](#) Categories [Erkek Adam](#) 7
Commentson Bu Ne Diyo?

Reçetesiz antibiyotik red pill

Kadın-erkek ilişki dinamiği üzerine yazılan kitapları, yapılan fimleri, tv programlarını, ailenizin, dostlarınızın tavsiyelerini düşünün. Muhtemelen bunların gerçekçi ve işe yarar tavsiyeler olmadıklarını anlamaya başladınız. Bu zamana kadar başarısız ilişkileriniz oldu hatta belki de ilişkiniz bile olmadı. Kadınlara dair birçok söz duydunuz. Bir kısmı mantıklı

geldi. Kendinizi bir dönem kadınlardan bile soyutladınız. Türk kızını Avrupalı kızlarla kıyaslayıp çok şanssız olduğunuzu düşündünüz. Yanlış bir coğrafyada doğdum, eyvah! Türk kızı çok... cümlelerin sonunu kafanıza göre tamamlayabilirsiniz. Bu, tamamen öfkenize ve hayalgücünüze kalmış.

Şöyle dediğinizi duyar gibiyim: ” paran varsa, dış görünüşün ortalamanın üzerindeyse şanslısındır, zaten istediğin hatunu elde edersin. ikisine de sahip değilsen hatunlar için böcekten farkın yoktur. onlar elini sallasa ellisi. istediği erkeği istediği zaman elde edebilecek bir canlı beni ne yapsın? ” Kendinize zulmetmeyin. Kendinizi ezmek için bahane aramak ve sonunda öğrenilmiş çaresizliğe boyun eğmektir bu.



Nasıl ki erkek için kadını değerli kılan kıstaslar varsa, kadın için de erkeği değerli kılan kıstaslar var. Bunlar çoğunuzun inanmak istemediği, reddettiği, kendini kandırmak için görmezden geldiği kıstaslar. Hayatta bazı şeyler vardır. Bu şeylerin doğruluğu yadsınamaz ama kimse bu doğrulardan bahsetmez, bahsedemez. Buz gibi ortada olan gerçekler de olsa konuşulmaz bunlar. İşte red pill böyle bir şeydir. İnsanın en gizli kalmış, konuşmaktan en çok imtina edilmiş yanıdır. Babanız, abiniz, arkadaşınız size gerçekte nerede hata yaptığınızı söyleyemez. Sadece kendi tecrübelerinden yararlanarak bazı öğütler verebilir ve çoğu zaman bunlar işe yaramaz.

Red pill kavramına şudur, demek namümkün. Tek bir şey değildir, birçok şeyi içinde barındırır. en doğru tanım, erkeklerin uyanma hareketi, olacaktır. Bir erkeğin, çocukluğundan beri toplumsal, dini, siyasi, sosyal normlarla doğasını yadsıyacak şekilde yontulmasına isyan etmesidir. Tepki akımıdır. Kişi, red pill'i almak ya da almamakta özgürdür, kimse zorlanamaz. İyileşmek isteyen red pill'i alır ve tavşan deliğinin gittiği yeri görür. Bu süreçte de sorularının hepsine yanıt bulur. Hasta olduğunun farkına varamayanlar ya da varmak istemeyenler kendilerini neyin, nasıl yıprattığını bilemezler. Bu insanlar, red pill'i alan azınlığın başarılı olma şansını inanılmaz derecede arttırırlar ve insanlar arası rekabette daima mağlup olurlar.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [December 2, 2017](#) Categories [Kırmızı Hap](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [The Red Pill](#) 14 Comments on [Reçetesiz antibiyotik red pill](#)

Uzaktan alfa

[Sözlerinin Erleri](#) yazısında, Tristan rumuzlu okurun [şu yorumu](#) üzerine birkaç şey yazmak istiyorum zira bu çok yaygın bir durum :

“Hocam bendeki sıkıntı çoğu zaman şu: Böyle fırıldak hatunlar, istedikleri ilgiyi veya alakayı gördükleri andan itibaren hemen pasif-aktif bekleyen konumuna alıyorlar kendilerini. Sonra da etraftaki bir başka erkekte aynısını deniyorlar. Bir tür ego tatmini herhalde.”

Ben de [şöyle bir yorum](#) ile bu konuya açıklık getirmeye çalıştım :

“Hocam o sıkıntı bizim e-mail ile en çok soru aldığımız sıkıntı. Maalesef genellikle hatunların fırıldaklığı ile ilgili değil. Hatunların istedikleri ilgi ve alakayı görmeleri ertesi pasif – aktif olmalarından ziyade olan maalesef şu : Uzaktan cool ve alfa görünen birçok erkek, [elinde çok opsiyon yok iken](#) bir kız ilgi gösterince o kız karşısında betalaşır. Heyecanlanır, fazla ilgi gösterir, duruşu – sesi pasifleşir falan.

Burda ego tatmini de vardır ve bazen hatunlar fırıldaktır muhakkak ama asıl olan maalesef benim dediğim dinamik. Unutma, kadınlar erkeklere göre çok daha fazla sıklıkta [tabak çevirir](#) (onların farkı az bir kısmı hariç kadınlar tabaklarıyla paralel yatmazlar, bir tabak esas oğlan olur diğerleri [Plan B](#)) ve sen ilgi karşısında betalaşırsan, betalaşmayan öne geçer.

O yüzden ya opsiyonlarını arttıracaksın ya da yapamadığın zaman (ki çoğu zaman durum budur) opsiyonların varmış gibi davranacaksın.”

Tristan’un [şu devam yorumu](#) üzerine bir yorum atıyordum ama uzun uzun yazınca bunu ayrı bir post yapmaya karar verdim. Dediğim gibi bu çok yaygın bir şey ve bu konuda çok e-posta alıyoruz:

Burada yapılması gereken şey, başta takındığın tavır takınmak mıdır? Öyleyse pek başarılı olmuyorsun, çünkü başta neysem, kendimi bozmuyorum. Çoğunlukla reddedilmekten çok, kızlar sıkılıp gidiyor. Etrafta tabak çok nasılsa.

Uzaktan size ilgi gösteren kızın sizin onun ilgisini farkedip iletişime geçmenizden ardından size ilgisini kaybetmesi çok yaygın bir durumdur. Özellikle tipi ve fiziği iyi ama içten toy erkeklerin sık olarak başına gelir. Hatta bu gençlerin bir kısmı için olay şöyle gelişir : sikerim bu ilişkileri deyip yalnız kalmaya çalışırken bir kız çıkar erkeğe ilgi gösterir ya da erkeği ilişkiye çeker (bunun bir başka yaygın versiyonu da erkeğin yalnız iken alfa olup, ilişkide beta olmasıdır) ama bu erkek iletişimde / ilişkide kızı hemen [ONEitis](#) yapar ve [betalaşır](#) ve ilişkiden ağzı yanar yine. Bu döngü devam eder.

Kızların sıkılıp gitmesine gelelim. Bu genellikle erkeğin işi bir üst seviyeye taşıyıp olayı [hızlıca bağlayamaması ile olur](#) (bazen de başka bir erkeğin çok daha şanslı ve hızlı olması ile). Genç ve güzel kadınların çevresinde, çevirebilecekleri çok tabak vardır ama bu tabakların çoğu [uydu erkektir](#). Burada erkeklerden farklı bir dinamik olsa da (aşağıda değineceğiz) kadınların bu meriç sürüsünü hayal güçleri ile lehlerine kullanma yeteneklerinden alınacak dersler yok değildir. Aslında bu meriçlerin çoğu alternatif olmasa da (bir meriç kadına, çok şişman ve bakımsız bir kadın erkeğe nasıl görünüyorsa öyle görünür) ve meriç olmayan erkek az bulunur olsa da kadınlar bu erkeklerin hepsi alternatifmiş gibi hissedip “aman elimi sallasam ellisi” diye kendilerini gazlayabilirler.

Ama burada hiç unutmamanız gereken nokta, kadınlar ve erkekler arasındaki çok önemli bir ayrım.

Kadınların ilişkilerde ödül birimi ilgidir, erkeklerin ise seks.

Kadın sekse erkek kadar ihtiyaç duymaz (bunun aksini iddia edenler size yalan söylüyor ve bu konuda sıradaki bir yazı), erkeğin ilgiye kadın kadar ihtiyaç duymaması gibi. Bu nedenle kadının çevresinde dönen uydu erkekler (seks almadan yakın ilgi veren erkekler), erkeğin elinin altında tuttuğu fuckbuddy kadınlara (ilgi almadan seks veren kadınlar) denktir. Bu nedenle uydusu olan kadınların (eşittir güzel kadınlar) tatmin seviyesi, fuckbuddysi olan erkek tatmin seviyesindedir. Eğer bir erkeğin düzenli pompaladığı ya da pompalama ihtimali olan kadınlar olsa idi (uydu erkekler kadar yaygın değiller ve bu da erkeklerin hanesine yazılacak bir utançtır) onun egosu da tepelerde olurdu. Fakat tabii ki çoğu erkeğin böyle bir lüksü yok. Kötüsü, uydu erkek sayısı hızla artıyor ve özellikle sosyal medya ile kadınların bu ego şişmesi kronikleşti.

(NOT : İşte tam bu yüzden ilginize karşılık vermeyen kızı hemen [bırakın](#). Toplam kadın egosunu şişiren sürüye katılıp işleri daha da zorlaştırmayın)

Burada yapılması gereken şey, başta takındığın tavrı takınmak mıdır?

Burada yapılması gereken ilk şey, [tabak çevirmektir](#). Erkekler, opsiyonları kadar güçlüdür ve uzaktan alfa erkeklerin kadın ilgisi ile betalaşma sebebi ellerinde opsiyon olmadığı için ilgi gösteren kadına çölde su muamelesi yapmalarıdır.

Tabak çevirme ile ilgili yanlış anlaşılan birşey var. Tabaklarınızla yatıyor olmanız gerekmez. O çeşit tabak çevirmek daha iyi ama elinizde tek bir opsiyon yokken bile birden 2 – 3 kadın bulup yatmaya nasıl başlayacaksınız ki? Hele bunu yapamayacağınız yerleşim yerlerinde. Şuradaki [kırmızı haplı çocuk](#) gibi opsiyon sayısını yüksek tutmak, opsiyonlardan ilgisi az olanları hemen düşürmek ve kadından karşılığını görmeden ona ilgi vermeyerek diğer kadınlara daha açık olmak da tabak çevirmektir. Yalnızken alfa ve kız görünce beta olan erkekler, [mavi haplı çocuklardır](#) genelde.

Yani birincisi, fiziksel olarak olmasa bile zihinsel olarak tabak çevirmek, kadın ile elinizdeki kartları eşitleyecektir. Eğer kızdan başka opsiyonunuz yoksa şu an en hızlı yapabileceğiniz şey bu kız ile olmazsa olmaz psikolojisine girmektir (ama bunu kıza karşı adım atmama bahanesi olarak kullanmayın).

İkincisi, muhtaç olduğunuz kudret damarlarınızdaki asil kanda mevcut mu diye düşünmeniz lazım. [Testosterondan](#) bahsediyorum. Genç erkeklerin testosteron seviyeleri genellikle acınacak seviyelerde ve bu eksiklik hem onların bir kadına dominant ve çerçeveyi korur bir şekilde yürüme dürtülerini baltalıyor hem de kadınlar testosteron yüküne olumlu tepki verdiklerinden kadınlar tarafından çekici bulunma ihtimalini azaltıyor :

- Eğer düzenli olarak gyme gitmiyorsanız ve ağırlık kaldırmıyorsanız,
- Yediğinize içtiğinize dikkat etmiyorsanız (özellikle de aşağı doğru bakınca göbeğinizden pipinizi göremiyorsanız emin olun testosteron seviyeniz çok çok kötü durumda),
- Uykunuz düzenli değilse,
- Hayatta bir iş / sanat / zanaat hırsınız yoksa,
- [Porno](#) ve [mastürbasyon](#) tam gaz ise,
- Televizyon ve bilgisayar karşısında saatlerinizi harcıyorsanız,

işiniz yaş. Bunu ikinci yazdım ama aslında hem ilk başta yapmanız gereken şey testosteron dostu bir yaşama geçmek hem de bunu yapmamak için bahaneniz çok çok az. Genelde fiziksel bir engeliniz yoksa bunları yapmamanın suçu size ait. Eğer daha bu temel taban yok ise tavsiyemiz [rahip modu](#).

Ve üçüncüsü evet, burada yapılması gereken şey [dominant davranışları](#) ve [çerçeveyi](#) kızla iletişimde bilinçli bir şekilde devam ettirmektir. Uzaktan alfa görünüp, yakından betalaşmamaktır. Erkekler bunu zilyon şekilde yaparlar :

- Kızla konuşurken fazla gülümsemek,

- Fazla konuşmak ki özellikle ara ara olacak sessizlikleri idare edecek yüreğe sahip olmadığı için sürekli konuşmak,
- (Sanki kimse kendinden böyle birşey istiyor gibi) kıza kötü çocuk / azgın teke olmadığını göstereyim derken [zararsız bir tavşan gibi görünmek](#)
- Kendisi ilgili çok şey anlatarak kızın [hayalgücü](#) ve gizem ihtiyacını baltalamak
- Kendi çekiciliğinden emin olmadığı için cool konuşmalara, [ilginç konularda engin bilgisini gösterme](#) vs. gibi gereksiz kasıtlara girişmek (özellikle başında konuşmayı hafif tutmak gerekirken),
- [Shit testleri](#) geçmemek (bkz. [standard shit testler](#))
- Göz teması kuramamak,
- Kızın her dediğini onaylamak,
- Kıza karşı çıkamamak, karşı fikir belirtmemek,
- [beta vücut dili](#),
- Kızı ONEitis yapmak,
- Kızla ilgili hayaller kurmak ve kızla ilgili fazla düşünmek,
- Kızı takip etmek (özellikle sosyal medyada ki betanın dibi bir davranıştır)
- Bir kız ilgi gösterince radardaki diğer kızları hemen unutmak ve radarı komple kapamak
- Kızdan başka opsiyonunun olmadığını açık açık kıza göstermek (örneğin kızı sürekli mesajlamak ve aramak, kıza bir mesaj atmak ve kız hemen cevap vermeyince ardından “yanlış birşey mi attım?”, “neredesin” gibi bir mesajla takip etmek, ...)
- vs ... vs ...

Bunlar çerçeveyi ve dominantlığınızı kızın ayaklarının altına attığınız anlamına gelir. Bunları yaptınız mı, kız sizi uzaktan yanlış anladığını ve aslında bir beta olduğunuzu anlar ve sizden hemen sıkılır. Erkeklerin yüzde 90%i böyledir zaten ve böyle elinin altında bir sürü erkek vardır, neden sizden sıkılmasın ki!

Month: January 2018

Duygusal Yatırım IV – Duygusal yatırım yapmamayı nasıl becerirsiniz?

Bu yazı dizisinin bir önceki bölümü için [Duygusal Yatırım III – Bilinçaltı iletişim, tirmandırmanın paradoksu ve baştan çıkarmanın zorluğu](#).

Bu seriden eğer sadece tek bir şey öğrenecekseniz, o şu olsun : size henüz duygusal yatırım yapmamış bir kadın düşüncelerinizde ve duygularınızda yer işgal etmemelidir. Kadınlarla etkileşirken kalbiniz ve aklınız başka yerlerde olmalı. NOKTA! Eğer kadın sizin için kafasında ve kalbinde yer açmadı ise, siz de kalbinizde ve kafanızda ona yer açmayın. Eğer hayatınızda bu değişikliği hemen yaparsanız, kadınlarla ilgili aldığınız sonuçların anında daha iyi olacağına sizi temin ederim. Kadınlar güzel hayatın tatlılarıdır, ana yemeği değil ve bir kadın sizinle konuşurken aynen bunun böyle olduğunu hissetmelidir. KADINLAR TATLI OLMAK İSTERLER.

İşte duygusal yatırım yapmamanın benim önereceğim ana adımlar :

- 1) Duygusal yatırım yapmanızın gereksiz olduğunun farkına varın.
- 2) Düşünce ve duygularınızı meşgul eden ilginç ve harika bir yaşamınız olsun.
- 3) Kadınlar konusunda “bolluk zihniyeti”ne sahip olun.
- 4) Sınırlarınız olsun ve sarsılmaz olun.
- 5) Önce kendi eğlenmenize bakın.

Duygusal yatırım yapmanızın gereksiz olduğunun farkına varın.

Bu muhtemelen en önemli adım. Bence birçok erkeğin kadınlara duygusal yatırım yapmasının sebebi, toplumun ve pop kültürün bilinçaltında erkeklere şunu öğretmesi : erkeğin kızı elde etmesinin yolu, onun kızıdan sevgi dilenmesi ve kısa duygusal yatırım yapmasından geçer. Filmlerde, kendine güvenen, kendi hayatını yaşayan ve başarılı erkekler hiçbir zaman kızı elde etmezler. Kızı sonunda kazanan, kız uzaktan aşık olan ve filmin geri kalanında kızı elde etmeye çalışan ve bu yolda bir sürü reddedilmeye ve aşağılanmaya göğüs geren beta kaybedendir. Bu filmler aynı zamanda kadınların sürekli sarılmaya ve aşk – boccüğü saçmalıklarına ihtiyacı olan narin çiçekler olduğunu anlatır. Gerçek hayatta ise işler böyle yürümez.

Erkekler aynı zamanda kadınların reddedilmeyi sevmemelerini yanlış anlıyorlar. Kadınların güçlü bir “kabul edilme” ihtiyaçları vardır (tüm beta erkekler gibi) ve bu nedenle reddedilme konusunda erkeklerden daha duyarlıdır. “Aşkı reddedilen kadından daha kızgın biri yoktur” deyimini doğrudur. Korku oyunu (dread game) be “umursamamak” eğer kadın önce sizi umursamıyorsa işe yarar. Ama siz kadını açıkça reddederseniz, ya da kadın size yürür ama sizden hayır cevabı alırsa büyük olasılıkla kadın tüm duygusal yatırımını geri alacaktır. Kadınların bu güçlü ve sürekli kabul edilme ve onay ihtiyacı nedeniyle erkekler yanlış bir şekilde önce kendilerinin duygusal yatırım yapmaları gerektiğini düşünürler. Fakat tek yapmanız gereken onu reddetmemek ve dışlanmış hissettirmemektir. Kadını “kabul edilmiş” hissettirmek ve ona yatırım yapmak arasında yürümeniz gereken ince bir çizgi vardır.

Bu oyunu kazanmak için, bir kadın için ancak onun da sizin için bunu yapabilme ihtimali olduğunda bir şey yapmalısınız. Eğer bir kadına içki ısmarlamak isterseniz, onun da size içki alıp almayacağını düşünün. Eğer almayacak derseniz, siz de almayın. Eğer kız sizin beklemenizi isterse, onun da sizi bekleyip beklemeyeceğini düşünün. Eğer kız beklemez derseniz, siz de beklemeyin. Eğer sürekli merhaba dediğiniz ama size hiçbir zaman merhaba

demeyen bir kız varsa, o kıza merhaba demeyi bırakın. Kim olduğunuzu biliyor, eğer merhaba demek isterse gelir der. İlişkilerde “kazanmak” gayet uygun birşeydir.

Tabii bu söylemesi kolay ama yapması zor bir şey. Toplum ve duygularınız sizi kızların çevresinde pervane olmanız, onları beklemeniz, saçmalıklarına katlanmanız, onlara içki ısmarlamanız, vs ... gibi şeylere itecektir. Duygularınızla ve sosyal eğitim ile savaşmalı ve yolunuzdan şaşmazsanız kızların bundan etkileneneğine inanmalısınız. Bu, kadınlara “hayır” diyebilmeyi (hayır demek reddetmek demek değildir) ve kadını bırakıp gidebilmeyi gerektirir. Gerekirse tamamen terk etmeyi gerektirir.

Düşünce ve duygularınızı meşgul eden ilginç ve harika bir yaşamınız olsun.

İnsanlar güzel duyguların peşinden koşmaya programlanmıştır. Eğer hayatımızın iş, okul, hobiler gibi ana yönleri bizi mutlu etmiyor ise, güzel duyguları başka şeylerde ararız : uyuşturucu, boktan TV programları, kadınlar, yemek, vs ... Bunların her biri kendi başına o kadar kötü olmayabilirler ama eğer hayatınız sizi mutlu etmiyor ise, kötü şeylere aşırı duygusal yatırım yapar ve depresyona girersiniz. Eğer hayatınız çok kötü ise, bilinçaltında ve bilmeden kadınlara aşırı yatırım yapmaya başlarsınız.

Ben “peynirli pizza metodu”nu kullanıyorum. Ne zaman kendimi çok kötü hissetsem, düşüncelerimi ve duygularımı sevdiğim bir şeyle doldururum – peynirli pizza, Orea cheesecake, plajda mantar çektiğim gün, dinazorlar hakkında okumak, vs ... Bu benim kafamı temizliyor ve kadınlar etrafında normal davranmamı sağlıyor. Bir kız için bir şey yapar gibi olduğumda kendime soruyorum “peynirli pizzayı kafamdan ve kalbimden çıkarmamı hakedecek ne yaptı?” Peynirli pizza yerine dilediğiniz şeyi kullanabilirsiniz, idealinde ise pizza yerine kadının katılmaya can attığı, heyecanlı bir hayat koymanız.

Kadınlar konusunda “bolluk zihniyeti”ne sahip olun.

Hayatınız ne kadar güzel olursa olsun, kızlara duygusal yatırım yapmamak zordur. Bolluk zihniyetinde duygu ve düşünceleriniz başka kadınlarla dolu olur, bu nedenle de belirli bir kıza ihtiyacınız yoktur. Eğer başka kızlar yoksa, kendinizi kandırın. Ben bu durumda bolluk içinde olduğum zamanları hatırlar ve kendimi o zamanlarda gibi hissetmeye çalışırım. Eğer hiçbir zaman bolluk içinde olmadı iseniz, kendinizi Brad Pitt ya da başka bir ünlü olarak düşünün ve o nasıl davranacaksa öyle davranın.

Sınırlarınız olsun ve sarsılmaz olsun.

Kadınlar sizin, misyonunu neşe ve kendine güvenle takip eden, yıkılmaz bir duvar olmanızı isterler. Kadınlar her ne kadar sizi o misyonun yolundan çıkarmaya çalışsalar da bunu yenildiğinizi görmek için değil, sizin gerçekten sağlam bir duvar mı, iskambil kağıdından

yapılmış, üfürükten bir duvar mı olduğunuzu test etmek için yaparlar. Mağazada bir masaya gerçekten sağlam tahta mı değil mi anlamak için vurmanız gibi, bir kadın sizin gerçekten yolundan çıkmayacak, kendine güvenen biri olup olmadığınızı anlamak için [shit test](#) yaparlar. Siz ne kadar kendine güvenli ve sarsılmaz iseniz, shit test de o kadar güçlü olacaktır.

Sizin göreviniz, dışarı çıktığınızda, eğlenebildiğiniz kadar eğlenmektir. Kadın sizin duygusal yatırımınızın “parti nerede?”, “nerede eğleniyoruz?” seviyesinde olduğunu hissetmeli. Bütün akşam için bir planınız olmalı : X’e gidiyorum, sonra Y’ye gideceğim, vs ... Kadının planlarınızı değiştirip yönetmesine izin vermeyin. Sizin ana misyonlarınız (kariyer, hobiler, vs ...) da kafanızın içinde olmalı. “Girls just wanna have fun” (kızlar sadece eğlenmek istiyor) şarkısını biliyor musunuz? Gerçekte herkes eğlenmek istiyor ama erkekler kızları etkileyeceğim stresi ile bunu yapamıyor. Ne zaman gergin, korkmuş ya da kıza fazlaca duygusal yatırım yapıyor hissederseniz, kendinize sadece şunu söyleyin : “Ben buraya eğlenmeye geldim. Buna katkı olursa süper. Eğer olmazsa, gidebilirsin.” Eğlence ve pozitif olmak her zaman kazanır.

Örnek : Eğer çok güzel bir kız inanılmaz sıkıcı bir şey hakkında konuşup duruyorsa, birçok erkek yine de ilgiyle dinliyomuş numarası yapar. Bu yanlış! Kadınlar ne zaman sıkıcı olduklarını bilirler ve bu bazen böyle birşeye katlanan biri misiniz diye görmek için ince bir shit testtir. Kadınlar sekse muhtaç değildirler ve bir erkek sıkıcı, aptal ya da kaba ise onunla takılma ihtiyacı hissetmezler. Aynı zamanda kendi saçmalıklarına katlanmaya çalışan bir erkeğe saygı ve empati de duyamazlar. Erkekler kendi iyi hayat vizyonlarını kaybettiklerinde kadının sıkıcı olmasına izin verirler. İyi bir hayatta güzel kadınlar vardır ama iyi bir hayat aynı zamanda güzel muhabbet de içerir. Eğer kız ile ilginç bir muhabbet edemiyorsanız, sıkıcı konuşmaya katlanmayacağınızı göstermek için konuyu değiştirin.

İyi bir hayat vizyonuna, sınırlara ve hayatınızın, düşünce ve duygularınızın ilginç ve değerli olduğuna dair kendine güvene sahip olarak, kadına meydan okuyup onu tahrik edebilirsiniz. Kadınlar kendilerini olgunlaştıracak, kendi sahip oldukları hayattan daha iyisine geçmelerini sağlayacak erkekleri isterler. Her dediklerini onaylayan bir sünepe ya da dar kafalı komformist istemezler. Kadınlar her an çekip gitmeye gönüllü erkekler isterler. Bunu taş kalpli psikopatlar oldukları için değil değil, bırakıp gidemeycek bir erkeğin herhangi bir potansiyeli olmamasından dolayı isterler.

Çoğunuz için tabii ki bu çok zor. Birçoğunuzun sıkıcı bir hayatı var ve güzel bir kadın bir anda hayatınızın en ilginç ve önemli şeyi haline geliyor. Ya da sekse o kadar aç ve muhtaçsınız ki, bir kadının sıkıcı, kaba, sıradan, vs ... olması umrunuzda değil.

Önce kendi eğlenmenize bakın.

500,000 Dolar ödeyip Leonardo DiCaprio ya da hayatının mükemmel ötesi olduğunu düşündüğünüz bir ünlü ile bir hafta takılma şansını satın aldınız. Buluştuğunuzda Leonardo “ne yapmak istersin?” diye soruyor ve siz de “bilmem, neler yapabiliriz?” diyorsunuz. Ve Leo’da cevaben “benim bir planım yok – sen normalde ne yaparssan onu yapalım” diyor. Siniriniz tepemize çıkmaz mı? O kadar parayı Leo’nun harika hayatına 1 hafta katılmaya vermişsiniz, her hafta yaptığınız şeyleri Leo ile yapmaya değil. Bir erkeğin planı yoksa, kadınlar da aynı şeyi hissederler. Kadınlar sizin hayatınıza katılmak isterler, sizi kendi hayatlarında yönlendirmeyi değil. Bu nedenle ilkin kendi eğlenmenize bakmalısınız. Bunun kaba ve bencilce olduğunu düşünebilirsiniz ama değil. Çünkü kadınlar varacağınız yerden çok sizin yolda öncülük etmenize vurulur.

Bir sonraki ve son bölümde, kadının duygusal yatırım yapmasını nasıl sağlayacağınız konusu işlenecek.

Devam edecek ...

Çeviri : [The most important part of game is not being emotionally invested](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 31, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [İçsel Oyun](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Woujo](#) 40 Commentson [Duygusal Yatırım IV – Duygusal yatırım yapmamayı nasıl becerirsiniz?](#)

Kariyerini bahane edip ayrılan kadın

Ekşi sözlükten ibretlik bir hikaye geliyor. Tam bir vaka çalışması olduğundan buraya taşmadan duramadım. Ben susayım, yazar anlatsın.

nereden başlayacağımı bilemiyorum.

çaresiz ve kimsesiz hissediyorum. Boğazımda düğümlenen o şeyin nasıl hissettirdiğini anlatmam mümkün değil sanırım.

6 yıllık ilişki acısıyla tatlısıyla bitti sözlük üstelik ben istemesem de böyle birşeyi bitti. o çok sevdiğim küçük parmaklım saçlarını her duştan sonra kuruttuğum uçtu gitti. gözlerinde gözlerimi görmekten kendimi alamadığım gitti be sözlük.

sebebini sorduğumda daha da çok üzüldüm. tıpta uzmanlık sınavı var ya işte o. evet evet o, ona çalışmak istiyormuş kariyeri daha önemliymiş.. neye tercih edildim nasıl edildim bilemedim. ellerim titriyor nefes alamıyorum. yoruldum, bu kadar yıl sonra bunu duymak ve

terkedilmiş hissetmek çok koyuyor be sözlük. üstelik haziran ayında evlilik kararı almıştık. ailelerimiz de tanış olmuşlardı..

evdeki eşyalarını toplayıp gideli neredeyse üç hafta olacak. kimsesiz olduğuma mı yanayım çaresiz hissetmeme mi ne yapacağımı bilememe mi? yemin ederim herşey üstüme geliyor. çok koyuyor bu kadar zaman sonra böyle acımasızca ortada bırakılmak.

yazamıyorum, kendimi alelade cümlelerle izah etmemek isterdim ama duygularımı dile getirecek mecalim dahi kalmadı. titriyorum. dalıp gitmelerim de arttı. ne yapacağımı bilmiyorum. boş boş bakıyorum etrafa. bu işkencenin artık son bulmasını istiyorum. acılar belki paylaşılsa azalır diye sana yazdım sözlük.

Öncelikle söyleyeyim ki bu yazıyı dalga geçmek için buraya koymuyorum. Erkeklerin çoğu bizimle işte böyle tanışıyor. Büyük darbe yemeden kendine gelip ben ne yapıyorum diyemiyoruz maalesef. Nickinden anladığım kadarıyla arkadaş doktor.

Bu kadar üzülmesinin sebebi ise, masalsı ilişki ideali yüzünden kızın ayrılığa doğru salladığı kırmızı bayrakları görememesi. İşte kırmızı hapın diğer faydası da bu: hem ilişkiyi elde tutmanızı sağlıyor, hem de kız bıraksa bile hatalarınızı bildiğiniz için böyle yıkım yaşamadan gereken dersleri çıkarıp daha çabuk ayağa kalkıyorsunuz. Yoksa eğitim seviyeniz süper olsa da kadınların elinde oyuncak haline gelirsiniz.

Peki yaptığı hatalar neler?

1. Arkadaş bildiğin [oneitis](#) olmuş. Kıza bu kadar bağlanmasının başka bir açıklaması yok. Erken yaşta hayatımın aşkı moduna girerseniz ya böyle darbe yiyorsunuz, ya da evlenip her gün dırdır çekiyorsunuz.

2. İlk maddeyle bağlantılı olarak kızla evlenmeden aynı evde yaşaması. Ne diyordu [Tomassi'nin demirden kanunları](#): evlilik dışında bir kadınla aynı eve çıkma. Çünkü kadına “hayatımdaki tek hatun sensin” mesajını vermiş oluyorsun, o da rekabetin getirdiği gerilimden kurtulup seksi koz olarak kullanmaya başlıyor. Sonucunda da saygısını yitirip terkediyor.

3. İkinci maddedeki hatayla bağlı olarak tek kıza 6 yıl zaman ve emek harcayıp tabak çevirmemesi. Daha yeni yayınladık bak duygusal yatırım serisini. Orada anlattığımızın tam tersini yapmış arkadaş.

4. Kızın hipergamisini tatmin edemez hale gelmesi. Bu da muhtemelen ikisi de doktor olduğu için. İki tarafta eşit sosyal statüde olduğu zaman oyun daha da önem kazanıyor. Böyle durumlarda duygusal gücünüz sağlam değilse kız “zaten ben bununla aynı seviyedeyim, o

zaman niye bu mıymıntıyı bırakıp aynı seviyede daha alfasını bulmayayım ki?” diye düşünüyor.

5. Kadının bahanesine inanıp kendini harap etmesi. Sizi cidden seven bir kız bırak TUS’a girmeyi ABD başkanlığına aday da olsa ter-ke-de-mez! Nokta. Bu sınav ve kariyer bahanesi, [kadınca-türkçe sözlüğün](#) en başına yazdıklarımın biriydi. Ben genelde ilişki öncesinde duyardım bunu ama demek ilişkide de gelebiliyormuş.

Bakın bu adamı tanımıyorum, adını bile bilmiyorum. Ama hikayesi ve yazısından yansıttığı ruh hali kırmızı hap açısından o kadar klasik ki hatalarını şıp diye bulmamak mümkün değil.

Özellikle 15-25 arası genç arkadaşlar, “tabak çevirin, uzun dönem ilişkiye girmeyin” derken sizi böyle travmalardan kurtarmaya çalışıyoruz. Daha kadınları tanımadan oturup şirket kurar gibi karşılıklı güvene dayalı ortaklık kurmaya çalışıyorsunuz. Yapmayın etmeyin, okuyunca cidden üzüliyorum. Çünkü eski mavi haplı günlerim geliyor aklıma. Hep yaşayarak öğrenmeye çalışmayın, biraz da etrafınızda olanlardan ibret almaya bakın.

Umarım bu kardeşimizin de yolu kırmızı hapa ve bu siteye düşer de nasıl bir hata yaptığını anlayıp kendine çekidüzen verir.

AuthorÇevirmen HocaPosted onJanuary 31, 2018CategoriesErkek Adam, [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#)31 Commentson Kariyerini bahane edip ayrılan kadın

Duygusal Yatırım III – Bilinçaltı iletişim, tırmandırmanın paradoksu ve baştan çıkarmanın zorluğu

Bu yazı dizisinin bir önceki bölümü için [Duygusal Yatırım II – Duygusal yatırım neden iticidir?](#)

Bilinçaltı iletişim

Kadınlar sizin vücut dilinizden, kelimelerinizden, duruşunuzdan, ses tonunuzdan ve hareketlerinizden, duygusal yatırım yaptığınızı hemen hissederler. Ne siz ne de kadın, sizin fazlaca duygusal yatırım yaptığınızı bilinçli bir şekilde bilmeyebilirsiniz. Ama kadın sizin “itici” olduğunuzu hissedecektir. Bazen davranışlardaki çok ufak değişiklikler (uzun süre bakmak, çok erken sorulmuş fazlaca kişisel bir soru) sizin çok fazla yatırım yapmış olduğunuzu gösterecektir.

Ben duygusal yatırımı ölçmek için “yerçekimi teorisi”ni kullanıyorum. Sosyal ortamda, yüksek-değerli insanlar daha “büyüktür” ve bu sebeple daha düşük-değerli insanları kendilerine “çekerler”. Herhangi bir partiye bakarsanız, çekici kızları genelde merkezde, rahat ve eğlenirken göreceksinizdir. Ve erkekleri bu kızların çevresinde, güneşin çevresinde dönen gezegenler gibi yörüngede göreceksiniz. Bu erkeklere bu nedenle [uydu erkek](#) deniliyor. Eğer kızlar gitmek için kalkarlarsa, bu erkekler bir süre cool takılabilirler ama daha sonra kalkıp kızların peşinden giderler. Amacınız, kızlar size çekilsin diye çekim merkezi olmak, tam tersi değil. Bu zor, zira erkek olarak yürümeyi sizin yapmanız lazım. Ama yürürken bile duruşunuz ve vücut diliniz “çekim merkezi benim ve ben uzay-zamanda seni bana çekecek bir büzülme yaratırım” diyebilir.

İletişimin yüzde 99’u bilinçaltıdır. Örneğin “sana içki ısmarlayabilir miyim?” sorusu, tonlamaya, vücut diline, duruma ve duygulara göre çok geniş bir yelpazede bir sürü anlama gelebilir. “Sana içki ısmarlayabilir miyim?” sorusu “seni sikmek istiyorum”, “sana borcum olduğunu hissediyorum izin ver ödeyeyim”, “ben insanlara bedava şeyler alan bnkör bir insan evladıyım”, “sen iyi bir arkadaşsın ve izin ver sana olan saygımı göstereyim”, “ben bir kaybederim ve benden hoşlanman için sana bir şeyler almam lazım”, vs ... gibi bir sürü anlama gelebilir. Önemli olan yüzeysel kelimeler değil, bilinçaltına hitap eden söyleyiş şeklidir.

Baştan çıkarma çoğunlukla bilinçaltında cereyan ettiği için, size nasıl yürüyeceğinizin, nasıl konuşacağınızın, nasıl duracağınızın, hareket edeceğinizin, vs ... her ayrıntısını öğretemem. Eğer bunu yapsaydım bile, bu kadar şeyi hatırlayıp uygulamanız için imkansız olurdu. Bu yazıyı yazıp yazmama konusunda bile tereddüt ettim zira bir duygusal durumu uzun süre “taklit” etmek çok zor ve birçok insan kısa süre içinde nasıl hissediyorlarsa öyle davranmaya geri dönerler.

Tırmandırmanın paradoksu

Şu ana kadar okuduklarınız ile yapılacak en doğru şeyin, kızları tamamen görmezden gelmek olduğunu düşünebilirsiniz. Böylece duygusal yatırım yapmış gibi görünmeyeceksiniz değil mi? Ne yazık ki, bu çalışır bir yöntem değil. Yürümek ve işi tırmandırmak erkeğin işidir zira kadınlar çok çabuk duygusal yatırım yapmazlar ve reddedilmekten korkarlar.

Bir kızın sizden hoşlanması için başlangıçta en azından biraz ilgi gösterip olayı tırmandırmanız lazım. Onu size duygusal yatırım yapma tuzağına çekmeniz lazım. Sihirbazlar, “zorlama” adlı bir teknik kullanırlar. İnsanları rastgele bir kart seçtiklerine inandırırılar. Oysa bu bir hiledir ve insanlar sihirbazın önceden belirlediği bir kartı çekmişlerdir. Baştan çıkarmak da buna benzer : hatun sizi seçiyormuş gibi hissetmeli, tersini değil. Siz sadece ona kapıyı açıyorsunuz.

Baştan çıkarmanın zorluğu

Bir kadını duygusal yatırım yapmıyor görünerek baştan çıkarmak çok zordur. İlk olarak, kadının duygusal yatırım yapmaya direncinin çoğu bilinç altındadır – bilincinde, kadın bir erkeğin biraz da olsa ilgi göstermesini ister. Ve hoşlandığınız kadının çevresinde zaman harcıyıp da biraz da olsa yatırım yapmamak doğal olarak zordur. Güzel kadınlar, içinde erkeklerin tüm akılcılıklarını, gerçekliği, normal standartları, doğruyu ve yanlışını kaybettikleri “gerçeklik çarpıtma alanı” (reality distortion field) yaratırlar. Siz kendinize “fazla kafaya takıyorsun, sadece kendin ol” diyebilirsiniz ama kadınlar erkeklerin en güçlü duygularına dokunurlar. Bu nedenle birçok erkek nasıl kendileri olacaklarını bile unuturlar. Güzel bir kadın bir gece klübüne girdiğinde, normalde başarılı, rasyonel, erkeksi erkekler siktiğimin akıllarını kaybediyorlar. Kadının onayı için dilenmeye, ona bir şeyler ısmarlamaya, aptalca davranmaya, vs ... başlıyorlar.

Daha önce de söylediğim gibi erkekler kadınlara göre daha hızlı duygusal yatırım yaparlar. Bu nedenle duygularımız bizi hızlıca aşk boccüğüne çevirmeden önce sabırlı olmamız lazım. Romantik olmayan bağlamda, insanlar aynı hızda duygusal yatırım yaparlar ve eğer iletişim yolunda giderse diğer kişinin sizinle aynı hızda yatırım yapmasına alışırınız. Ve bir kişiye duygusal yatırım yaptığınızda, doğal olarak onda pozitif duygu yaratmak istersiniz. Fakat duygusal yatırım yapmamış bir kadını mutlu etmeye çalışmak, onun onayını dilenme, ona itaat etme vs gibi algılanır. Bunun yerine DOĞRU olanı yapmalısınız. Bir kadın soğuk görünebilir ve biz onu “ısındırmak” için ona nazik davranmak isteyebiliriz. Ama bu dürtüye itaat etmek yerine yapmakta misyonunuza devam etmeli ve onun yüzeyde ilgilenmiyor görünse bile sonunda duygusal yatırım yapacağına inanmalıyız. Unutmayın : kadınlar sürekli sizi tartıyorlar ve yüzeyde ilgilenmiyor ve dikkat etmiyor görünselerde, aslında ilgileniyor ve dikkat ediyorlar.

Baştan çıkarma bir kumardır zira kadının sonunda duygusal yatırım yapacağına inanmanız gerekir, bunun olmama ihtimalini bilmenize rağmen. Bazen kadın sizden hoşlanmayacaktır. Bazen sadece ilgi arıyor olacaktır. Bazen sizden hoşlanacak ama bunun bir yere gitmesine izin vermeyecektir. Bazı kadınlar duygusal olarak sorunludur ve hiçbir zaman duygusal yatırım yapmazlar – her erkeği yolunacak kaz olarak görürler. Bu nedenle baştan çıkaracağınızı varsaymanız lazım – zira sonuç ne olacak BİLMİYORSUNUZ.

Bir sonraki bölümde duygusal yatırım yapmayı nasıl engelleyeceğiniz işleniyor : [Duygusal Yatırım IV – Duygusal yatırım yapmamayı nasıl becerirsiniz?](#)

Devam edecek ...

Çeviri : [The most important part of game is not being emotionally invested](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 30, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [İçsel Oyun](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Woujo](#) 13 Commentson Duygusal Yatırım III – Bilinçaltı iletişim, tırmandırmanın paradoksu ve baştan çıkarmanın zorluğu

Jordan Peterson – Maskülenite zehirli değil

[Rebel Wisdom](#) bu ay Jordan Peterson ile ilgili çok güzel bir belgesel yayınladı : [Jordan Peterson: Truth in the Time of Chaos](#) (Kaos Zamanı Gerçek). Güzel bir belgesel, izlemenizi tavsiye ederim.

Belgeselin bir bölümünde Peterson’a maskülenitenin şu an krizde olmasının, erkeklerin krizinin sebebinin soruyorlar. Aşağıdaki videoda (Türkç alt yazılı), üstadın soruya cevabının olduğu kısım ve onun altında da metin çevirisi var.

Türkç alt yazıyı açabilirsiniz.

Bence en derin seviyede Batı, maskülenite fikrine olan inancını kaybettiği için. Bunun “Tanrı’nın ölümü”nden farkı yok. (*) Aynı şey. Nietzsche bunun sonucunun ne olabileceğini biliyordu. Yazdıklarının çoğu bununla ilgili idi.

Diyebiliriz ki maskülenitenin ilahi sembolü yok edildi. Bunun sonucunda başka ne bekleyebiliriz ki? Ne olacaktı? Bunun sonucunda maskülenite zayıflayacak. Ve aynı zamanda maskülenite karalanırsa, ki kesinlikle kötüleniyor, ne olacak? Bu demektir ki erkeklerin arzuladığı ideal yok ediliyor. İdealiniz parçalandığında siz de zayıflarsınız.

Sanırım erkeklerin benim düşünceme pozitif tepki vermesinin sebebi, benim bu saçmalıkları satın almıyor olmam. Maskülen ruhu seviyorum. Maskülenite gerekli ve özünde katliam ve talan falan değil. Özünde tecavüz kültürü değil. Özünde dünyayı yok eden bir şey değil. Ve bütün bu şeyler maskülenitenin üzerine atılıyor. Bunun nedenlerinden biri, Batı toplumunun teknolojik ilerleme yüzünden duyduğu suçluluk duygusu.

Bunlar insanlığın önüne koymak için mantıklı karşı çıkmalar. Ama eleştirmeden sineye çekecek, mantıklı suçlamalar değil.

Arzulayabileceğimiz maskülenite nedir?

Temelinde sorumluluk almak. Sembolik olarak söylersek sizin sorumluluğunuz, logos’un(**) ruhunu canlandırmak. Bu sizin sorumluluğunuz, hayattaki rolünüz. Bu sizin ulu ve sonsuz bir

gerçekliğe inanıp inanmamanıza bağlı da değil. Bunun lehine ya da aleyhine konuşmuyorum. Bu şeyler insan anlayışının ötesinde. Ama insanlar kötü davranışlar sergilerse ne olacağını biliyoruz. Biliyoruz ki dünya cehenneme o kadar yakın bir yere dönüyor ki aradaki fark önemsizleşiyor. Bunu biliyoruz, bu 20. yüzyılın hikayesi.

Bu dersi almalıyız. Ders de şu : Dünyayı omuzla ve ileri doğru yürü. Dünyayı tüm problemleri, ızdırabı ve kötülüğü ile omuzla ve ilerle. Bu yükü taşıırken farkına var ki sen o yükü omuzlayacak güçte bir yaratıksın. Ve bu nedenle de saygıyı hakediyorsun. Bu, logosun tanımıdır. Bundan daha iyi bir fikirle karşılaşmadım. Çünkü bu fikir hiç de toy değil, toy olmanın tam tersi. Evet dünyada berbat kötülükler ve ızdırap var. Sonu yok AMA insan ruhu bunu gönüllü bir şekilde meydan okuma olarak alabilir. Denemeye değer.

Diğer insanların, en azından inanılmaz alaycı olmayan diğer insanların, saygı duyduğu insanlara baktığınızda, bu insanların sorumluluk alan ve bu sorumluluğu yetkin bir şekilde yerine getiren insanlar olduklarını görürsünüz. Bunun arzulanabilir olmasında mistik bir şey yok. Ama eğer bu sorumluluk gücünün ırza geçen, talan eden, dünyayı mahveden, doğayı kirleten, kansere benzer ataerkil kültür olduğuna inanırsanız, bu gücü küçümsersiniz. Hayır, ben bunu satın almıyorum.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

(*) – Friedrich Nietzsche'nin meşhur “Tanrı öldü” lafı, Nietzsche Hristiyanlığa düşman olduğu için sanki sevinerek söylenmiş gibi yanlış algılanır ama Nietzsche her ne kadar dine karşı olsa da, dinin içindeki mitolojik öğelerin insan toplumlarını ve ahlak sistemlerini bir arada tutan tutkal olduğunu ve bunun yıkılmasının ise felaket olduğunu düşünür. Tanrının ölümü ile oluşacak bu boşluğun ilerde çok büyük yıkımlara yol açacağını söyler ki 20. yüzyıldaki büyük katliamları önceden tahmin edebilmiştir.

(**) – Logos açıklaması zor bir kavram. Söz, akıl, anlam, düşünce, kavramlarının tümünü kapsayan bir deyim. Peterson bunu genellikle Hristiyan teolojisinde (daha çok Kuran'da da sıklıkla yer alan Eski Ahit kozmolojisinde) ortaya dökülen anlamı ile kullanıyor. Kaosun karşıtı olan, düzen yaratan, söze dökülmüş gerçeklik. Ama burada anlam daha çok araştırmacı, maceracı bir vurguya sahip ve kahraman miti ile alakalı. Gerektiğinde kaosun

olduğu yere gidip orada kaosu bitiren ve o kaostan düzen yaratan güç ki felsefe ve son 200 yılda bilim bunun bayrak taşıyıcısı. Fakat Peterson kaosun düzene döndürüldüğü her noktayı önemli sayıyor. Örneğin iyi bir sınıf öğretmeni, Peterson'un logos kavramındaki kahraman zira öğrencilerini kaotik toyluktan alıp onları bilgili ve düzen tarafında sağlam temelleri olan bireyler yapıyor. Hatta mesela iyi bir muslukçu, kaosu (patlayan boru) tamir edip düzeni yeniden kuruyor.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkan kitap, Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 29, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Feminizm](#), [Jordan Peterson](#), [Maskülinite](#) Tags [Feminizm](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Maskülenite](#) 17 Commentson [Jordan Peterson – Maskülenite](#) zehirli değil

Duygusal Yatırım II – Duygusal yatırım neden iticidir?

Bu yazının birinci kısmı için bakınız [Duygusal Yatırım I – Oyunun en önemli parçası, duygusal yatırım yapmamak](#).

Duygusal yatırım saniyesinde itici birşeydir. Neden öyle olduğu önemli değil ama birkaç sebep tahmin edebiliyorum.

Birincisi, duygusal yatırım iticidir zira insanlar kendilerinininkinden daha ilginç, heyecanlı, üst seviyede ve iyi hayatları çekici bulurlar. Bizden daha iyi bir hayat yaşayan kişinin bizimle değil de kendi hayatları ile meşgul olacaklarını düşünürüz. Bir kadın sizin duygu ve düşüncelerinizi işgal edebildiğini görünce sizin hayatınızın boktan olduğu sonucunu çıkaracaktır. Kadın düşünce ve duygularını daha yukarda birine sabitlemek isteyecektir ama eğer sizin duygu ve düşünceleriniz ona sabitlenirse, kadının hedefi siz olmayacaksınız.

Örneğin futbol oynayan bir kız kendinden daha iyi futbol oynayan bir erkekten etkilenecektir zira bu erkek kızın futbola yatırım yapmış olan tarafına hitap edecektir. Kendinden daha kötü oynayan bir erkekten hiç etkilenemez demeye çalışmıyorum – başka nedenlerle bir erkeğe yatırım yapabilir. Ama bu erkek dezavantajlı bir konumdan başlayacaktır.

İkincisi, duygusal yatırım iticidir zira, basitçe söylemek gerekirse, duygular kötü ve korkutucudur. Toplumumuz “aşk” duyguymuş ve “gerçek benliğimiz” duygularımızmış gibi davranıyor ama bu saçmalık. Bizim değerlerimiz mantıklı olduğumuz zaman yaptıklarımızdadır, berrak bir zihin ile başarmak için çabaladığımızdadır. Duygular geçici ve güvenilmezdir ama gerçek sevgi, kendi aziz esenliğinize olan bağlılığınızdır. Yunan filozof Plato, Phaedrus adlı eserindeki diyalogda şöyle demiştir : “duygusal aşk delilik gibidir – herşey yolunda iken birine hakettiğinden daha fazla ve mantıksızca iyisinizdir. İşler kötüye gidince de, birine haketmediği derecede çok ve mantıksızca kötü davranırsınız.” Kadınlar, kendilerini mantıksız bir şekilde iyi davrandığınızda, birgün mantıksızca boktan davranacağınızı bilirler.

Duygularımızın çoğu bencil, irrasyonel, gerçeklik dışı, kontrol edilemez ve sıklıkla da düpedüz şeytani. Duygular temelde ihtiyaçlar; sürekli bişeyler isteyip dururlar, bu “istek” birine yardım etmek bile olsa. O KADINDAN bişeyler istiyorsunuz. Onu sismek istiyorsunuz, egonuzu şişirmek için kullanmak istiyorsunuz, arkadaşlarınız sizi onunla görsün istiyorsunuz, ve “iyi bir insan” olduğunuz için iyi hissetmek istiyorsunuz. O çekip gitmesin, başka bir erkekle mutlu olmasın istiyorsunuz, sizinle mutsuz olmasını istiyorsunuz. Duygularınızı gösterdiğinizde kadınlar bilinçaltından anlıyorlar ki siz ondan bir şey istiyorsunuz ve bu da onun üzerinde baskı oluşturuyor. Böylece de kaçıp gidiyor. Bazen kadınlar hoşlanmadıkları ya da ilgi duymadıkları erkeklerle sırf bu adamlar duygusal yatırım yapmadıkları ve üzerlerine yük bırakmadıkları için çıkıyorlar.

Aşırı duygusallaştığınızda, kıymetlinizi yeniden kazanmak ve ona yaptıklarının acısını çektirmek istiyorsunuz. Onu takip ediyorsunuz, garip garip davranıyorsunuz, depresyona giriyorsunuz, hayatınız darmadağın oluyor, vs. Aşk şarkıları bu duyguları yüceleştiriyor ama bunlar sağlıklı şeyler değiller. Bunlar zayıflık göstergeleri. Kadınların da bu tür duygusallaşmaları yok değil (bunları çoğunlukla erkeklerden daha derin yaşıyorlar) ve bunun korkutucu bir çukurun dibi olduğunun farkındalar. Bu nedenle de erkekte gördüler mi arkalarına bakmadan kaçıyorlar. Kadınlar duygusal olarak kaya gibi sağlamlık istiyorlar. Havuzun kenarından kendilerini dışarı çekecek bir cankurtaran istiyorlar, beraber boğulacakları birini değil.

Kadınların duygusal yatırım yapması, erkeklerin duygusal yatırım yapmasından daha uzun zaman alır. Erkekler en kısa zamanda dölleyebilecekleri doğurgan kadın arayacak şekilde evrimleşmiştir (büyük kalçalar, büyük memeler, sağlıklı bir yüz). Kadınlar ise kendilerini ve çocuklarını koruyabilecek olan kabilenin en güçlüsünün peşindeler. Bu nedenle de daha uzun vadeli özelliklere bakarlar (kendine güven, dominantlık, duygusal güç, zeka, vs ...). Bir kadının bir erkeğin bu özelliklere sahip olup olmadığını anlaması zaman alır. Bunun yanında erkek güzel bir kadına hemen yatırım yapabilir. Her kadın – erkek ilişkisinde erkeğin duygusal yatırım yaptığı ama kadının hala mantıki hareket ettiği bir periyod vardır. Birçok erkek bu periyoda sıçar – garip, fazla iyi, fazlaca kıza odaklanmış bir şekilde davranmaya

başlarlar ki o sırada henüz yatırım yapmamış kadına bu erkek kaybeden ya da daha kötüsü izlenimi verirler.

Tabii ki duygular hayatın bir parçası ve doğru yönlendirildiklerind güzel olabilirler. Ama bir kadın size aynı duyguları geliştirene kadar kadına duygularınızı göstermemeniz lazım.

Üçüncüsü, duygusal yatırım sizi aptallaştırır ve sizin yaşama gücünüzü ve harikaliğinizi yok eder. Bir sürü ilginç, eğlenceli, akıllı, cool ve başarılı erkek bir kadının yanında kendileri olmayan içi boş bir kabuğa dönüşürler, zira duygu ve düşünceleri onları harika bir insan yapan herşeyden arınmıştır. Bir satranç oyununa iyice konsantre olmuşsanız ve ben sizinle kuantum fiziği konuşmaya çalışsam, ağzınızı açarsanız aptalca şeyler söylersiniz. Zira duygu ve düşünceleriniz tamamen satranç oyunundadır. Çekicilik zeka ve yaratıcılık gerektirir, ama düşünce ve duygularınız tamamen “aman Allah’ım ne kadar güzel bir kadın” ile dolu ise, çekicilik oyununu kaybedersiniz. Kadınlar erkeklerden daha uzun süre mantıklı kalabildiklerinden, mantıklı ve zeka dolu bir konuşma isteyeceklerdir.

Başka bir neden de güç. Bu hayatın acı bir gerçeği ama insanlar ilişkilere güç terimleri ile bakarlar. Belli bi sosyal durumda, bilinçaltında herkesi zayıftan güçlüye bir hiyerarşiye yerleştiririz. Kadınlar güç dinamikleri hakkında daha bilinçlidir zira genel olarak erkeklerden daha güçsüzdürler. Ne yazık ki duygusal insanları bilinçaltımızda güç hiyerarşisinde aşağıda görürüz. Alman filozof Friedrich Nietzsche, bence doğru bir şekilde, şöyle demiştir : sosyal hiyerarşide daha yukarıda olanlar, daha aşağıda olanlara karşı duygular beslemezler. Alt rütbeli maymun itaat etmek ve alfa erkeğin varlığı ile doludurlar zira korunmaya ve kaynaklara ihtiyaçları vardır. Ama alfa erkekler astlarına karşı birşey hissetmezler zira onlara ihtiyaçları yoktur.

Ama en önemlisi, kadınlar duygusal yatırım yapmış erkekleri itici bulurlar zira kadınlar SAĞLAMLIĞI çekici bulurlar. Sağlam olmanın anlamı “hedeflerini büyük bir güvenle kovalamak ve kimsenin ya da hiçbir şeyin engel olmasına izim vermemektir”.

Kadınlar sağlamlığı çekici bulurlar zira bu erkekler doğal koruyuculardır ve koruyucunun bağlılığı ancak misyonunu çöpe atmadığı sürece anlamlıdır. Eğer koruyucu duygusal, ikiye bölünmüş, dağılmış ve itaatkar hale gelirse, artık koruyucu olarak güvenilemez. Biz duygusal insanları bilinçaltında zayıf görürüz zira bu insanlar kolayca kontrol edilebilirler. Bir erkek bir kız hakkında duygusallaşırsa, muhtemelen o ne derse aynı fikirde olacaktır, onun kötü davranışlarına tolerans gösterecektir, vs ...

Bir koruyucu saniyelğine de olsa gardını indirdiğinde, kadın strese girecek ve koruya kapılacaktır. Ama sınırları olan ve güvenli bir erkek korkmaz ve misyonundan döndürülemez. Sarsılmaz ve hiçbir şeyden etkilenmez bir duvar olmanız lazım: ona yürüyecekseniz bu sizin arzunuz yüzünden olmalı, onun tatlı dili sebebiyle değil. Her dakika kendinizle ilgili şunu

düşünmelisiniz “bunu ben kendim istiyorum diye mi yapıyorum yoksa onu etkilemek için mi?”. Bazen onun duygusal yatırımını an ve an izlemeniz gerekebilir.

Bir sonraki bölümde duygusal yatırım ile yürüme ve ilişkinin çelişkilerine bakacağız :
[Duygusal Yatırım III – Bilinçaltı iletişim, tırmandırmanın paradoksu ve baştan çıkarmanın zorluğu](#)

Devam edecek ...

Çeviri : [The most important part of game is not being emotionally invested](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 29, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [İçsel Oyun](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Woujo63](#) Comments on [Duygusal Yatırım II – Duygusal yatırım neden iticidir?](#)

Duygusal Yatırım I – Oyunun en önemli parçası, duygusal yatırım yapmamak

[Oyunun](#) en önemli parçası, duygusal yatırım yapmamaktır.

İnsanların pick-up’ı fazlaca basite indirgemesinden nefret ediyorum ama bütün pick-up olayını herkesin anlayabileceği bir prensibe indirgemem gerekse idi, o prensip şu olurdu : ilişkinin her aşamasında kadın sizden daha fazla duygusal yatırım içinde olsun. Ben buna BAŞTAN ÇIKARMANIN DEMİRDEN KANUNU diyorum.

Bu kanunu anlamak ve doğru şekilde uygulamak erkeklerin kadınlarla olan problemlerinin yüzde 99’unu çözecektir. Hatun sizin yürümenize sıcak değil mi? Yeterince duygusal yatırımı yok. Telefonlarınıza mı cevap vermiyor? Yeterince duygusal yatırımı yok. [Ekiyor mu?](#) Yeterince duygusal yatırımı yok. Bunun tersi tarafta bir erkek olarak bir kıza çok fazla duygusal yatırım yapmazsanız, birçok probleminizi çözersiniz. Sonuca çok mu bağımlısınız? Yatma olayına çok fazla duygusal yatırım yapmışsınız. [Yürüme korkusu mu var?](#) Etkileşimin başarısını çok fazla duygusal yatırım yapıyorsunuz. Muhtaç ve çaresiz misiniz? Kızı elde etmeye fazla duygusal yatırım yapmışsınız. Konuşmayı beceremiyor musunuz? Yatağa atmaya o kadar fazla duygusal yatırım yapmışsınız ki insan gibi iki çift laf edemiyorsunuz.

Duygusal yatırım bilinçaltından iletilir ve kadınlar bunu hissedecek şekilde evrimleşmiştir. Bir erkek herhangi bir duygusal yatırım yapmamış gibi, bir kızla bütün gece konuşabilir ama bir diğeri ise 2 saniye konuşur ve fazlaca duygusal yatırım yaptığı için anında reddedilir. Tabii ki hatun duygusal yatırım yapmadan sizinle konuşabilir, çıkabilir, sikişebilir hatta sizinle uzun süre çıkabilir. Zira bir kadın azmış, yalnız, çaresiz, sarhoş, sıkılmış ya da sizden

bir şey istiyor olabilir. Ama eğer kadın duygusal yatırım yapmamış ise ince buz üzerinde yürürsünüz ve her an kadının sizi ekmesine veya soğumasına karşı savunmasız kalırsınız.

Duygusal yatırım nedir?

Duygusal yatırım bir kişinin düşünce ve duygularını işgal etmesidir. Bir kişiyle ilgilenmek ya da ondan hoşlanmak ile aynı şey değildir. Bir sürü insan bana hoş geliyor ama onlar hakkında bir şey hissetmiyorum ve eğer bu insanlar beni reddeder ya da ölürse bu beni yaralamaz. Bu ayrım kadınların erkeği ekmesi olayının sebebidir. Kadınlar hoşlarına gittiği ya da ilgi duydukları için telefon numaralarını bir sürü erkeğe verebilirler ama eğer biraz da olsa duygusal yatırım yapmamışlar ise yataktan kalkıp, makyaj yapıp sizinle bir yerlere gidecek motivasyonu bulamayacaklardır. Erkeklerin aksine kadınlar hoşlarına giden erkekler tarafından sürekli bir yerlere davet edilirler ama eğer bir miktar duygusal yatırım yapmamışlarsa sizinle buluşmakla ilgilenmeyeceklerdir.

Duygusal yatırımı şöyle düşünün : Birçok erkek gibi siz de muhtemelen Lamborghini'leri seviyorsunuz. Ama birçok erkek gibi muhtemelen sizin böyle bir arabanız yok ve bütün gün Lamborhineliler hakkında düşünüp, neden bir Lamborghini arabam yok diye üzülüyorsunuz. Ama size 2 aylığına bir Lamborghini versem , bunu kullansanız, arabanın sorumlusu olsanız, arabayı arkadaşlarınıza gösterseniz, araba sayesinde kızları yatağa atsanız, arabayı bana geri verdiğinizde oldukça üzüleceksiniz. Mantıksız bir şey ama daha önce Lamborhineliniz olmadığı için üzülüyor olsanız da arabaya duygusal yatırım yapacaksınız. Zira araba ile aranızda bir bağ oluşacak ve araba size bir kimlik ve güç verecek. Lamborhine düşüncelerinizde ve duygularınızda yer kapladığından, siz ona duygusal yatırım yapmış olacaksınız.

İnsanlara duygusal yatırım da benzer bir şeydir. Birinin yanında olmak güzeldir ve o birinin size ait olduğu fikri bağımlılık yaratır. Harika bir erkek bir kadını özel, seviyor, önemli, güçlü ve cool hissettirir. Harika bir erkek aynı zamanda eğlenceli, pozitif, kendine güvenen, kendine yeten ve [dominant; kadının zayıflıklarını ve kaygılarını dindiren bir erkektir](#). Harika bir erkeğin yanında olmak bir kadında bağımlılık yaratır, eğer yeterince uzun süre yakınsanız, kadın bağlanır.

Ben Franklin Teorisi

Amerik Birleşik Devletleri'nin kurucularından ve gelmiş geçmiş en büyük kadın avcılarından Ben Franklin'in ünlü ve mantığa aykırı görünen keşfidir : eğer A kişisi B kişisi için bir şey yaparsa, A kişisi B kişisinden daha fazla hoşlanacaktır. Çoğu kimse bunun tersini varsayar – eğer insanlar sizden hoşlansın istiyorsanız, onlar için bir şeyler yapmalısınız. Yani B kişisi, A kişisinden daha fazla hoşlanmalıdır, değil mi? Yanlış!

A kişisi B kişisinden daha fazla hoşlanır zira A kişisi duygusal yatırım yapmıştır. Belki de A kişisi B kişisinin karşılık olarak iyi bir şey yapmasını beklemektedir. Belki A kişisi, primat hiyerarşisinde B kişisinden aşağıda olduğunu düşünmektedir. Belki A kişisi kendi egosunu korumaktadır – B kişisi özel biri olmalıdır, onun için bir şey yapmış olsam bile! Ya da B kişisi için bir şey yapmak gibi basit bir eylem nedeniyle, B kişisi A kişisinin düşünce ve duygularında yer kaplamaya başlamıştır.

Psikolojik mekanizma ne olursa olsun, bir kadın sizden gerçekten hoşlandığında, sizin için bir şeyler yapmak isteyecektir. Bunu bazen agresif bir şekilde yapacaktır ve siz başka şeyler fantazilerken o size duygusal yatırım yapmak isteyecektir. Bir kadın sizden gerçekten hoşlandığında, muhtaç, yalvarır ve onay bekler hareketlere ihtiyaç olmadığını anlayacaksınız. İşleri erkeklerin paralarını almak ve onlara boktan şeyler aldırarak olan stiprizci arkadaşlarım var. Ben kızlara bir şeyler almam, hiçbir zaman (ve arkadaşlarımı hiçbir zaman işyerlerinde ziyaret etmem). Bir süre sonra farkına vardım ki bu stiprizciler benden hoşlanmaya başladıklarında bana bir şeyler almaya, evimi temizlemeye, bana iyilikler yapmaya başladılar. Bir gece bana 5 içki ısmarlayan ama benim ona içki ısmarlamamı kabul etmeyen bir stiprizci ile kavga bile ettim. Buna duygusal yatırım derler.

Woujo Teorisi

Franklin Teorisinin doğal sonucu şu : kadına yalvarmak, [kadının onayına ihtiyaç göstermek](#), [kadına hediyeler / bir şeyler almak](#), bir kadının peşine takılmak, bir kadının size boktan davranışlarda bulunmasına izin vermek ve bunu hak etmeyen bir kadına “yardım” etmek için çok fazla zaman harcamak; sizin o kadına duygusal yatırım yapmanıza ve kendinizi onun “aşağısında” hissetmenize neden olacaktır.

Bazen erkekler bir kadının kendilerine kötü davranmasına izin vermek ya da [kendileri ile ilgilenmeyen bir kadını elde etmek için uğraşmak](#) gibi kaybeden adam hareketleri yapacaklardır. Bunun için de savunmaları “hatun sikimde değil, tek derdim sikiş” olacaktır. Bu kötü bir fikir, zira siz bilinç üstünde “sikimde değil” derken kadının peşinden koşarak bilinç altında duygusal yatırım yapmış olacaksınız. Bir kadının size kötü davranmasına izin vererek bilinçsizce beyninizi beta erkek olmaya programlıyorsunuz. Sikinizde değildi belki ama böyle davranarak sikinize takmaya başladınız.

Nasıl hissettiğinizi kontrol edemeyebilirsiniz ama ne yapacağınızı kontrol edebilirsiniz. Ve sizin davranışlarınız nereye giderse, duygularınız da peşlerinden gidecektir. Eğer kaybeden insanların yaptığı şeyleri yaparsanız, eninde sonunda kaybeden biri gibi hissetmeye başlayacaksınız. Kendinize sürekli “sikimde değil” deseniz bile. Ateşli bir piliç sizinle sikişmek için size bok gibi davranmak gibi Faustvari bir pazarlığa giriyorsa, kendi ruh sağlığınız için bu anlaşmayı reddetmeniz gereklidir.

Beyniniz sürekli bağlantılar yaparak çalışır. Siz düşüncelerinizi ve duygularınızı nereye odaklarsanız, beyniniz o şeyi kafanızdaki diğer şeylere bağlamaya başlar ve o şey sizin beyin ağınızda gömülü ve çözmesi zor bir bağlantı haline gelir. Örneğin cidden ateşli bir piliçle çıkmaya başladığınızda, beyniniz bu hatunu cinsel zevk, ego, eğlenceli zamanlar veya bunun gibi şeylerle ilişkilendirecektir. Bu nedenle [bu hatun sizi terk ettiğinde, sürekli onu düşüneceksiniz](#).

“Sikinde olmamanın” gerçek tanımı, kafanızda sadece pozitif düşünce ve duygulara yer vermeniz ve negatif kişi, yer, aktivite, düşünce gibi şeyleri kafanızdan atmanızdır. “Sikinde olmamak” soğuk olmak, ilgisiz olmak, götün teki olmak ya da aptal olmak demek değildir. Duygu ve düşüncelerinizi, sadece orada olmayı hakeden pozitif şeylerle doldurmak demektir.

Bir sonraki bölümde, duygusal yatırım yapmış olmanın neden itici olduğuna bakacağız :
[Duygusal Yatırım II – Duygusal yatırım neden iticidir?](#)

Çeviri : [The most important part of game is not being emotionally invested](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 28, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [İçsel Oyun](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Woujo](#) 66 Comments on [Duygusal Yatırım I – Oyunun en önemli parçası, duygusal yatırım yapmamak](#)

Her Erkek Aslında Eğlenen Ustadır

Tabii feminist propagandaya maruz kalmadan önce.

Bildiğiniz gibi kırmızı hap camiası her erkeğin aslında doğuştan az veya çok maskülen karakter özelliklerine sahip olduğunu, ancak bunun maalesef son 40-50 senedeki 3. dalga feminist hareket nedeniyle büyük ölçüde yok edildiğinden bahseder. Dolayısıyla [eğlenen ustalık](#) diye adlandırdığımız şeyi kullanılmaz hale gelecek şekilde törpüleyen de bu süreç.

Bunun kanıtlarından birisi küçük çocuklardır. Bir ilkokul bahçesine veya parka giderek oradaki küçük erkek çocuklarının kendi yaşıtı kızlarla nasıl uğraştığına bir bakın. Ve tabii kızların şikayetçi olmasına rağmen nasıl hala onlarla oyuna devam ettiğine... Benim diyen yetişkin erkek, hiçbir kıza bu kadar korkusuz ve özgüvenle yaklaşmaya cesaret edememiştir. Saç çekme, silgi atma, basit tekerlemelerle karşı tarafa takılma gibi bize şimdi çocukça gelen eylemlerin aslında eğlenceli ustalığın güzel bir versiyonu olduğunu düşünüyorum.

Peki nasıl oluyor da 8 yaşındaki halimiz kızlara yaklaşım konusunda 28 yaşımızdaki halimizden daha başarılı? Çünkü feminizm odaklı okul müfredatı henüz beynimize

işlenmemiş. Sonucunda da bu ustalık “doğal” olarak ortaya çıkıyor, çaba göstermemize gerek kalmıyor. Erkeklerde fabrika çıkışı bir özellik kesinlikle.

İşte dün Tomassi’nin [eğlenen ustalık yazısını](#) çevirirken çocukluk dışında da bu ustalığın doğal olarak ortaya çıktığı bir süreç daha keşfettim: hoşlanmadığımız kızlar. Ve bilin bakalım bu kızların çocukluğumuzda saçını çektiğimiz kızlarla ne gibi bir benzerliği var?

İkisinde de kızlara “yaranmak” gibi bir derdimiz yok. Kız hayatımızda olsa da olmasa da keyfimizden gram taviz vermiyoruz. Yani feminist propagandanın aksine kadına el pençe divan durup saygı gösterince değil, tam aksine ona çocuk muamelesi yapınca başarılı bir eğlenen usta oluyoruz. Hatırlarsanız Tomassi de bu ustalığı kızıyla arasındaki ilişkide keşfettiğinden bahsediyordu. O kız çocuğu olduğu için yaranma gibi bir kaygısı yok, bu da ustalığın rahat bir kafayla uygulanmasını sağlıyor.

Kendi hayatımdan bir örnekle destekleyeyim. Geçmiş bir saha raporu da diyebiliriz.

Bundan yaklaşık 6 sene önce ilk iş yerimde benden 2 yaş büyük bir hatunla tanıştım. Aynı hafta göreve başlamıştık. Bana göre güzel bir hatun değildi, HB5 diyeyim. Bu yüzden hatuna yürümek gibi bir niyetim yoktu. Zaten siz çok güzel bile olsa yine de iş veya okul gibi sosyal ortamlarda birine yürümeyin, reddedilme veya bir şeyler başlasa bile ilişkinizin yürümemesi durumunda itibarınız düşer. Bir hatun için riske girmeye değmez.

Lafı uzatmayayım, bu hatun işe resmen evlenecek adam bulmak için gelmiş. Her hareketinden bunu anlıyordum. Ortamda benim gibi 2-3 bekar adam daha var, yaş olarak en ufak bendim, belki de bu yüzden ilk bana yürüdü. Fakat bu yürüme değil bildiğin tahrik etme hareketiydi.

Daha tanışmamızın ilk haftasında odama geldi, üzerinde dar bir pantolon, hatlar ortada. Odada sandalye mevcutken geldi benim masaya oturdu, kalçalar yarım metre yakınımda. Ben tabii içimde “oha amk napıyor bu?” diye düşünsem de aradaki resmi nezaketi bozmak istemedim. Önce bunun gözüme soktuğu kalçalara baktım, ardından kafamı kaldırıp gözlerine. O 4-5 saniyelik bakışmada yüzümdeki gülümseme ile ne yapmaya çalıştığını farketttiğimi ona gayet iyi hissettirmiştim. Ardından hemen “kusura bakmayın işim var” diyerek bilgisayarına döndüm, pek de memnun olmayan bir ifadeyle odamı terketti.

Aradan birkaç hafta geçti, denk geldikçe yine konuşuyoruz. Ben tabii kendimi beğendirme gibi bir derdim olmadığı için şapkasına, kıyafetlerine, bazen de odasındaki eşyalarına takılıyorum. Gülüyor ama yüzündeki memnuniyetsizliği de farkediyorum, zira istediği iltifatlar etmek yerine sürekli kendiyi dalga geçen biri var karşısında.

Derken bir gün çalıştığımız yerden yaklaşık bir saat uzakta olan şehir merkezine gideceğini ve ben de orayı iyi bildiğim için kendisine rehberlik etmemi istedi, nasıl olsa ben de o haftasonu gideceğim diye kabul ettim. Hiç aklımda yokken 3-4 saatlik başbaşa bir buluşma gibi oldu, şehirde yeni olduğu için biraz gezdirip etrafı tanıttım. Tabii yine elini omzuma koymak, karşıdan karşıya geçerken güya beni korumak amacıyla elini belime atmak, söylediklerime kahkahalarla gülmek gibi ufaktan tahrik etme çabalarını hunharca sergiliyordu. Kıyafet yine şık ama malzemeyi belli eden cinsten. Fakat ben kafamda yürümek gibi bir düşünce olmadığı için yine esprili ve iğneli konuşmalara devam ettim. Yaptığı her flörtöz hamlenin ardından benden gelen umursamaz şakalardan sonra bardağı taşıran son damla, şehri tanımadığı için yaptığı saçma bir yorumla dalga geçmem olmuştu. Son yarım saatte beyaz bayrağı sallayıp konuşamayacak halde geldi. Yüzünde “ne yaparsam yapayım bundan ilgiyi koparamadım” der gibi bıkkın bir ifade vardı.

Ertesi hafta bu arkadaşın gezimiz sırasındaki acemiliklerini diğer iş arkadaşlarımızın da olduğu bir sohbet ortamında anlattım, o anda kendi de orada. Ben anlatırken zoraki gülse de meğer hassas ve narin egosu çok kırılmış. Kıyamam.

Bir sonraki gün gelip bana çok kırıcı olduğumu, kendisini üzdüğümü ve insanların içinde küçük düşürdüğümü söyledi. Anlaşılan o ki beni kendine çekmek için yaptığı [flörtöz hatun](#) taktikleri tutmayınca bu sefer de devreye acındırma ve suçlama yöntemi girmişti, böylelikle benim sempatiyi kazanmak ve sevgili olamasa bile özür dileyerek kendini reddedilmiş hissetmemek istiyordu.

Tabii ki özür dilemedim. “Ben böyle biriyim, daha dün takılmama gülerken bugün niye kızdın? Yanlış bir şey yaptığımı düşünmüyorum, zaten böyle alıngan biriyle arkadaş da olamam” deyip yanından ayrıldım. Klasik “bir kadına nasıl böyle yaparsın?!” utandırma taktiği de elinde patlamıştı. Zaten ondan sonra da merhaba, nasılsın gibi havadan sudan konuşmalar dışında pek görüşmedik.

Ve işin ilginç ne biliyor musunuz? Bütün bunları yaparken eğlenceli ustalık ve kırmızı haptan zerre haberim yoktu, henüz fişten çekilmiş olduğum bir dönem değildi. Ama kızın cinsellik kokan hareketlerle yaptığı her atağa verdiğim esprili ve umursamaz cevaplar ağızımdan otomatik olarak çıkıyordu, çünkü kadına karşı duygusal hislerin etkisi altında değildim. Ona “yaranmaya” çalışmıyordum.

Benim anlattığım eğlenen ustalığın boku çıkarılmış versiyonu, siz bu kadar abartmayın tabi. [Romantizm yazımda](#) da belirttiğim gibi sürekli geri çekilerek başarılı olamazsınız, arada kıza ödül verip ateşi harlamak gerek. Ben bunu hiç yapmadığım için kız doğal olarak dayanamayıp kaçmak zorunda kaldı. Halbuki eğlenen ustalıkta karşı tarafı aşırı gücendirmeden dalga geçmek var, ama benim onunla ilişki amacım olmadığından bunu dengeli uygulamadım.

Kıssadan hisse: Bunu yapmak zor olacak biliyorum ama yürüdüğünüz hatunlara sanki hoşlanmadığınız ve dünyada varlığı zerre umrunuzda olmayan bir kızmış gibi davranın. Her erkeğin geçmişinde mutlaka kendisine yazdığı halde beğenmediği bir kız vardır, o kıza karşı umursamaz ve alaycı davrandıkça nasıl sizin peşinizde gezdiğini düşünün. İşte bunu yerinde ilgi ve seyrek buluşmalarla soslayıp beğendiğiniz hatunlara da uyguladığınızda eğlenen ustalığı nirvanaya çıkarma yolunda en büyük adımı atarsınız. Çünkü bu yetenek zaten erkeğe verilmiş, özünüze dönün.

AuthorÇevirmen HocaPosted onJanuary 27, 2018CategoriesErkek Adam, Feminizm, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, Rollo Tomassi, Saha Raporu52
Commentson Her Erkek Aslında Eğlenen Ustadır

Eğlenen Ustalık

Günümüzde birçok erkeğin “umursamaz” kelimesine takılıp kaldığını düşünüyorum. Bu kelimeye erkeğin karşısındaki kıza tepeden bakması ve kızın erkeğe kendini beğendirmeye çalışması gibi bir anlam yükleniyor. İnsanlar “kibirli” veya sahte bir ilgisizliğin umursamazlık anlamına geldiğini sanıyor. Bu kelimeyi tamamen unutun, çünkü istediğiniz şey “umursamazlık” değil, EĞLENEN USTALIK.

Şu ayrımın farkına varmak lazım: Kibirli bir “umursamazlık” ile özgüvenli bir eğlenen ustalık arasında fark vardır. Eğlenen ustalık, sizi eğlenceli ve rahatça anlaşılan bir adam yaparken aynı zamanda sizi üstün bir konuma getirir ve karşınızdaki kadına (aslında her kadına) ustalığınızı kabul ettirip kendini size beğendirmeye çalışmasını sağlar. Bu tavır, sizin olgun ve otoriter olduğunuz, bu işleri “daha önce gördüğünüz”, kadınların söylediği ve yaptığı şeyleri zaten bildiğiniz ve tüm bunları bir eğlence olarak gördüğünüz mesajını kadına açıkça verir. Böylelikle bir yandan kadının oyununa eşlik ederken diğer yandan da onun erkeği ölçüp biçen taraf olma çabalarına da inceden gülersiniz. Daha açık bir deyişle, kıızı yaramaz küçük bir kız kardeş gibi ciddiye almayan ve onun ufak oyunlarının da farkında olan bir Alfa erkeğin kafa yapısına ulaşırsınız.

Şunu kabul etmem lazım ki kızım olana kadar eğlenen ustalığın potansiyel gücünü tam olarak kavramamıştım. Kızımla aramızdaki bağ gerçek ve zorlama olmayan bir ilişki olduğundan aslında bu ustalığı doğal bir biçimde kullandığımı gördüm. Kızımın yaşı küçükken bu durum Baba-Alfa kimliğime bir ekleme gibiydi, ancak şu anda 14 yaşına geldiği için geçmişe baktığımda onun da bu durumdan memnun olduğu belli. İşin ilginç eşimin de bu ustalığı

cazip bulduğunu, hatta ben kızıma bunu uygularken kendisini de işin içine dâhil etmeye çalıştığını gördüm.

Eğlenceli ustalık, özellikle erkeğin kadından yaşça büyük olduğunu durumlarda etkili olur. Fiziğiniz ve maddi durumunuz iyiye, yaşınızın büyük olması size bir güvenilirlik havası verir. Erkeğin olgunlaşması aynı zamanda bilgi ve deneyim beklentisi de doğurur. Eğlenceli ustalığı, promosyon etkinliklerindeki garson kızlara karşı kullandım ve bunun onlarda büyüleyici bir etki yarattığını gözlemledim. Sanki sürekli arzuladıkları ancak genç erkeklerden bulamadıkları baba figürünün bir örneği gibiydim. Kadınlarla onların shit testlerini kolayca tahmin edecek ve bunları imalı bir gülüş ve bakışla savuşturacak kadar çok ilişkisi olmuş bir erkek izlenimi vermek, kadın ile erkek arasında bir Alfa güvenilirlik dinamiği oluşturuyor. Erkek eğlenen ustalığa sahip olduğunu ipuçlarını verdiği zaman kadında o adamın “işten anladığına” dair bir varsayım oluşuyor.

Dominantlık

Manosphere ve kadın Matrix’inde sıkça içi boşaltılan kavramlardan birisi de “dominantlık” kelimesidir. Bu kelime, tıpkı “güç” kelimesinde olduğu gibi, insanlarda olumsuz çağrışımlar ve bunlardan doğan önyargılar uyandırıyor. Kadınlar, dominant bir erkek istediklerini nadiren kabul ederler; çünkü bu kelime onlara çok sert ve iki kutuplu gelir: yani kadın temelli yapılan eşitlik tanımında eğer bir taraf dominantsa diğer tarafın teslimiyetçi olduğu varsayılır. İçinde bulduğumuz yüzyılda sürekli “özgür ve bağımsız kadın” propagandasına maruz kalan bir kadın için dominant bir erkeği arzuladığını kabul etmek ona bağımlı olduğunu da kabul etmek anlamına gelir. Bu kafa yapısına göre dominantlık saldırı ve baskıyla aynı anlamdadır ve kadınlar ile kadınlaştırılmış erkekler bu kavramın adı geçtiğinde bile Pavlov’un köpeği gibi ezbere bir tepki verirler.

Kırmızı hap perspektifinden ise kadınların dominant erkeğe ihtiyaç duyduğu gerçeğini görebiliyoruz. Kadınların hareketleri ve örtülü sözleri dominant erkeğe olan arzularını açıkça gösteriyor. Ancak şu günlerde manosphere içinde de dominant davranışların ne içerdiğine dair kısıtlayıcı fikirler mevcut. “Sosyal dominantlığın” Alfa statüsünün bir göstergesi olduğunu belirtiyoruz; fakat gerçek bunun kesinlikle daha ötesinde. Bence çoğu erkek dominantlığı astlarına karşı emirler yağdırırken yanlarındaki kadının onları izlemesi ve bunu sosyal statünün bir kanıtı olarak görüp o adamla hemen yatma isteği duyması gibi algılıyor.

Grinin 50 Tonu’nun bu kadar çok satması hala fişten çekilmemiş olan erkeklerde bile jetonun düşmesini sağladı. Kadınlar dominant erkeklerden kesinlikle tatmin oluyorlar; ancak bu erkek dominantlığının sadece çok küçük bir kesiti. Bu tarz bir “kadın pornosunun” tutması kadınların aslında dominant erkekleri hayal ettiği tezini güçlendirse de erkek dominantlığının arzulanır olduğunu kanıtlamak için illa bir seks kölesi ve kırbaça mı ihtiyaç duyuyoruz?

Demek istediğim, şahsi veya sosyal dominantlığı resmetmek için böyle uç örneklere gerek yok. Mesela ben evliliğim ve ailemde dominant bir kişiliğe sahibim; fakat bu eşimin yatakta benim kölem olduğunu veya elleri bağlanarak fantezi yapmak istediğini göstermiyor. Dominant olmak, emir ve istek yağdırmaktan çok daha fazlasıdır. Ben bu dominantlığı konuşmamda (hatta suskunluğumda), kıyafetimde, kariyerimde, sosyal statüm gereği muhatap olduğum insanlara karşı tavırlarımda, hoş gördüğüm veya görmediğim şeylerde sergilerim. Erkekler olarak hareketlerimiz ne kadar dışa dönük olursa kadınların o kadar dikkatini çekeriz gibi bir düşüncemiz var; fakat kadınlar aslında hareketlerimizin ince ayrıntılarına düşündüğümüzden çok daha fazla dikkat ediyorlar. Yani az hareketle çok iş başarmak mümkün. Bize gereksiz gibi gelen hareketler, çoğu zaman kadınların en çok hatırladığı şey olacaktır.

Eğlenen Dominantlık

Nasıl ki kadınlar açıkça seks objesi haline getirilmekten veya sevimden hoşlanmıyorsa açıkça gösterilen dominantlıktan da hoşlanmıyorlar. En olumlu tepki verdikleri hareketler örtülü olanlar: yani seks objesi haline getirilmek, domine edilmek ve sevimden ancak bu hareketler “hissettirildiği” zaman hoşlanıyorlar. Kadınlarda başka kadınlarla rekabet etme endişesi oluşturma olumlu etkisini hep zaman vurguladım; ancak bu açık bir dominantlık şeklinde olmamalı. Dominantlık arka planda çalan bir müzik gibidir, ancak gerektiğinde durumlarda sesi yükseltilmelidir. Kadınlar onun varlığını hissetmeli ve hayal etmelidir, erkek sürekli olarak bu dominantlığı hatırlatmak zorunda kalmamalıdır.

Başladığımız noktaya tekrar gelirsek, eğlenen ustalık sosyal dominantlığın bir biçimidir. Soru sorulmadan cevabı bilmek ve bu cevabı yüzünüzde hınzır bir gülümsemeyle vermek değerinizin yüksek olduğunu göstermenin en etkili yoludur. Dolayısıyla bu ustalığa ancak sosyal dominantlığı ortaya çıkararak ulaşılabilir.

Kaynak: [Amused Mastery](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

AuthorÇevirmen HocaPosted onJanuary 26, 2018CategoriesErkek Adam, [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#)TagsAlfa Erkeği, [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#)81 Commentson Eğlenen Ustalık

İlişkiye dünden hazır erkek

Bir erkeğin bir kadın ile buluşmaya başladıktan sonra yaptığı en büyük hata, işi hemen İLİŞKİYE itmesidir. Maskülinitesi bastırılmamış bir erkek bu buluşmaları ve seksi ilişkiye çevirmek için kılını kıpırdatmaz. Hatta kadın tarafından gelen ilişki baskılarına da en az birkaç ay direnir.

Eğer siz böyle bir erkek iseniz, diğer kadınlarla olan potansiyelinizi neden hemen kısıtlamaya hazır olacaksınız ki? O kadar aç ve çaresiz misiniz?

Gerçek şu ki kadın bir yandan ilişki baskısı yaparken, diğer yandan eğer erkek ilişkiye gitmeye dünden razı ise aynen yukarıdaki gibi düşünür. Doğal olarak da ilişkiye en hazır, kağıt üzerinde en erkek arkadaşlık efendi çocuklar kadınlarda zerre arzu uyandırmaz iken ilişki direnci olan erkekler kadın tarafından arzulanır ve ilişkiye zorlanır. Eğer kadının ilişki baskısına hemen boyun eğerseniz, sadece birbirinizle olma ve hergün telefonlaşma gibi standart kız arkadaş – erkek arkadaş olayına hızlıca ve dirençsiz girerseniz, kadın sizin yeterince Erkek Adam olmadığınızı düşünür.

Bu, bir erkeğin kadını sürekli sekse yönlendirmesine rağmen kadının kendisi ile kolayca yatması durumunda kadın için kötü düşünmesinin karşı cins versiyonudur. Bu blogdaki en önemli 10 yazıyı listele deseniz ilk 5'e koyacağım [Seks ve İlişkilerin Temel İlkesi](#) yazısında bahsetmişim :

... Seks ve İlişkilerin Temel İlkesi der ki kadınlar cinsel ilişkinin bekçisi iken erkekler de ilişkinin bekçileridir.

*Günümüzde, uzun süreli ilişkiyi hayatının amacı haline getirmiş o kadar çok beyni yıkanmış, kadınsılaşmış erkek var ki. **Oysa bir erkek için uzun süreli ilişki asla amaç olmamalı. Bir erkek uzun süreli ilişkiye açık olabilir ancak.***

Eğer erkekseniz bunu kafanıza kazıyın, erkek ilişkinin kapı bekçisidir. Kadının seksi amaç haline getirmesi nasıl ona bazı aşağı sıfatlar getiriyorsa, erkeğin ilişkiyi amaç haline getirmesi aynı sıfatları hak eder. Seks nasıl kadının ilişkiye getirdiği kaynağı ise, ilişki de (yani zaman ve emek) erkeğin getirdiği kaynaktır ve bu kısıtlı kaynak sadece kadın bunu hakederse ona verilmelidir.

Unutmayın, sizin elinizin altındaki ilişki, kadının elinin altındaki seksten daha değerlidir. En basiti şunu düşünün : seksi şu an bir telefon ederek satın alabilirsiniz, bir kadın ise ilişki satın alamaz, kazanmak zorundadır!

Bu ilişkiye zihniyeti, kadınların erkekleri her zaman gerçek erkekler ve sünepeler diye kategorilere ayırırken (alfa / beta) kullandığı ölçülerden biridir. Sizin dört gözle beklediğiniz ilişkiye hızlıca girmeniz, kadının sizi sünepe kategorisine atmasına, en azından o kategori için değerlendirmesine neden olur.

Eğer gerçek bir erkek olsa idiniz opsiyonlarınızı bu kadar kolay çöpe atmazdınız: ŞU AN SİZİN İÇİN UYGUN, ULAŞILIR VE HER GEÇEN GÜN GENİŞLEYEN ON BİNLERCE KADINDAN OLUŞAN OPSİYONLARINIZI.

Her ne kadar kadınlar kolay lokma olmamayı daha çok oynasalar da, bu aslen erkeklerin doğası gereği olmaları gereken moddur. Erkekler evrimsel olarak sınırsız sayıda kadını arzulayabilecek şekilde inşaa edilmişlerdir.

Erkek cinsel stratejisi “sayıya”, “kalite”den daha fazla vurgu yapar. Erkeğin evrimsel olarak “yatırımı” mümkün olduğunca çok kadınla birlikte olmaktır. Tabii ki erkek de kalite arar ama kaliteye kadın kadar vurgu yapmaz.

Bunun evrimsel olarak nedeni erkeğin kadının yaptığı bebeğin kendisine ait olduğuna hiçbir zaman 100% emin olamamasıdır. Bu durumda erkeğin kendi genetik mirasını geleceğe bırakmasını 100% garantilemesinin yolu, birden fazla kadınla çocuk yapmasıdır. Kadınlar kendi doğurdukları çocuğun kendilerinin olduğunu 100% bilirler. O nedenle onlar için kaliteli genlere sahip ve kendisini bırakıp gitmeyecek bir erkek yeterlidir.

Bu durumda ne tip bir erkek (!) kendi doğasını bu kadar çabuk çöpe atabilir. Tabii ki çaresiz, aç ve beyni yıkanmış bir erkek. Kadınlar erkeğin opsiyonları olduğu gerçeğini milyonlarca yıldır kabul etmiştir hatta bunun erkek adam olmanın bir özelliği olduğunu bilir.

Doğada tek bir kadına bu kadar aç ve çaresiz bağlanan erkek, muhtemelen hiçbir kadının istemediği erkeklerden biridir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 26, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 73 Commentson [İlişkiye dünden hazır erkek](#)

Eğlenen Uсталık (Amused Mastery) nedir?

Rollo Tomassi’nin Amused Mastery yazısını çevirmesini Çeviri Manyağı’ndan istemiştim. Bugün yorumlarda bu çevirinin bir daha istendiğini gördüm. Konu önemli, çeviri gelmeden ben birkaç şey yazayım dedim.

Amused Mastery'yi daha önce yazdım aslında. Bir kadına yürürken bir erkeğin takınabileceği en iyi ruh hali olan amused mastery olayına daha önce [Kadınlarla Uğraşmak](#) yazısında değinmiştim :

Johnny DeLusion geçenlerde güzel bir [tweet attı](#) :

“Eğer erkekler tanıştıkları kızlara 12 yaşındaki yaramaz kız kardeşine davranır gibi davransaydı. Tüm ilişki problemleri çözülmüş olurdu.”

Evet, Johnny DeLusion'ın burada sıklıkla söylenen haliyle anlattığı bu ruh halinin resmi adı **amused mastery** yani **eğlenen ustalıktır**. Yukarıdaki gibi söylenince pek ciddiye alınmayabilir ama aslında amused mastery çok önemli bir kavram. Hatta bu kavrama kırmızı hapın kadın – erkek ilişkilerinde nihai hedefi diyebiliriz.

Amused Mastery'yi üstad Rossie'de 2008 tarihli [Girls Love It When I Don't Take Them Seriously](#) yazısında aynı şekilde açıklar :

Kızlar ... hatta siktiğimin yetişkin kadınları bile ... sürekli beni test ediyor. ... Siz insani bir muhabbet etmeye çalışıyorsunuz ama onlar bir test ardı başka test, sürekli sınırları zorlayarak stres altında alfa kalıp kalamadığınızı deniyorlar sürekli. Çoğu erkek bir yerde havlu atıp Mike's Apartment'a (porno) yol alır ama ben kalıp bu kan emici dişi şeytanların oyununu tersine çevirmekten zevk alıyorum. Kararlılık yoksa am da yok.

*Kadınların size attıkları [bokları](#) ciddiye almadığınızda, onların kızıışmış Pavlov köpekleri gibi tepki verdiğinin farkına vardım. Sizin derinizin içine nüfus etmek için söyledikleri, tersine çevrilerek herşey Jedi zihin hilesine çevrilebilir ve bu da onların arzu düğmelerine basar. Bunun anahtarı, kadınların dediklerini ciddiye almamaktır. **Amused Mastery, takınmanız gereken tavidir. Kadının yaptığı herşey şirindir. Her shit testi, arsız bir çocuğun taşkınlığıdır. Küçük ve saçma fikirleri çok tatlıdır. O, sizin onu kızdırmanız, takılmanız ve küçük görmeniz için oradadır. Ona tepeden ve küçük ve şımarık bir çocuğa bakıyor gibi bakın.***

Bir kızı ciddiye almayı reddetmeniz onu kızgınlık ve azgınlıkla doldurur.

Amused Mastery ustalığı, bir erkeğin bir kadına onun hareketlerini daha önce çok gördüğünü, bunların ne anlama geldiğini bildiğini ve bunlardan çok eğlendiğini gösterme şeklidir. Erkek, görmüş geçirmiş bir erkek olarak kadını ciddiye almamaktadır ve bu da onun kadına hem egemen / dominant olmasına yardımcı olur hem de onun kendine güvenen biri olduğunu gösterir.

Bu ruh halini taklit etmeye çalışabilirsiniz ama içinizde güçlü bir amused mastery inşaa olmamış ise çoğunlukla soğuk, kaba ve küstah görüneceksinizdir. Gerçek Amused Mastery için, Nirvana'ya varan Budist rahip açıklığı ile şu iki nihai gerçeği görmemiz lazım :

Hayat, oynanması gereken bir oyundur. Diğer herşey gibi kadın – erkek ilişkileri de, oynanması gereken bir oyundur.

Amused Mastery ruh halini, herhangi bir ortamda kızlara yürüyen erkeklerin çoğunluğunun acı hali ile karşılaştırım. Ben genelde çevrede kadınlara yürüyen erkekleri gözlemliyorum. Çoğu ne yaptığının, oyunun nasıl işlediğinin zerre farkında değil. Vücutlarının her hareketinden, karşılarındaki tanrıça ile iki laf etme şerefi bulmuş sefil ölümlünün büyük şükran ve sevinci akıyor. Ve bir hata yaparım da bu ilahi anı mahveder ve tanrıçayı kaçıtırım heyecanı ve stresi : Sürekli gülümsemeler, hızlı ve ürkek konuşma, uzun ve sıkıcı konularda konuşma, ağırlıklarını sürekli bir ayaktan diğerine verme, ellerini nereye koyacaklarını bilememe, saçma kız esprilerine bile gülmek, parmakları ile ara ara burunlarına ve kulaklarına dokunmak, parmaklarını bardağa sürtmek, vs .. vs ... Karşılarındaki kıızı ve kendilerini çok ama çok ciddiye almak. Tamamen amused mastery'nin tersi : stressed apprenticeship (gergin çaylaklık). (Eğer kızlara yürümeniz başarılı gitmiyorsa, ruh halinizin eğlenen ustaya mı, stres içindeki çaylağa mı yakın olduğuna iyi dikkat edin. Eğer stresli çaylak haliyle yürürseniz, 1,000 kere de yürüseniz, bir sonuç çıkarmanız zordur.)

Oysa ortada bu kadar ciddiye alınacak, üzerinde stres olacak bir durum yok. Bir kıza yürüdüğünüzde, o an sizin hoşunuza gidebilecek milyonlarca kızıdan sadece birine yürüyorsunuz. Hayatın eğlenceli bir alt oyununu, sizin için hiçbir önemi olmayan bir kadınla oynuyorsunuz. Oyunu oynamak güzel, eğlenceli ama ortada stres olacak ya da karşıdakini ciddiye alacak birşey yok.

Bu oyun eğlenceli ve oyunun kuralları var. Kadın senin yürümeni ciddiye almayacak veya ciddi tersleyecek. Ee? Oyunun bir parçası bu. Az önce hayatında olmayan biri idi, bundan sonra da olmayacak biri. Ne önemi var? Ya da kadın ilgilenip konuşmaya başlayacak ama niyetinin cinsel olduğunu anladığında (zaten anlayamıyorsa yürümemen lazım) shit test başlayacak. Oyunun parçası, sen de bu testleri bekleyen, bilen ve geçen bir oyuncu olarak shit testleri tek tek tersine çevireceksin. Sen bu testleri daha önce çok gördün, neden varlar biliyorsun (seni aşağılamak için değil) ve nasıl başa çıkacağını da. Suratında sırıtış, sakın, güvenli ve sağlam bir çerçeve içinde, kadının shit testlerini, küçük bir çocuğun tatlı yaramazlıkları gibi karşılıyorsun.

“12 yaşındaki yaramaz kız kardeşi” ne kadar ciddiye alıyorsanız bu kadını da o kadar ciddiye alıyorsunuz. Gerçekle uyuşan ruh hali de bu zaten. Zira bu aşamada bu kadın ciddiye alınacak biri değil. Neden olsun? Sırf genç ve güzel diye mi? Ya genç ve güzel ama aşağılık biri ise?

Söylemesi kolay biliyorum, bu ruh halini kazanmak için ONEitis gibi saçmalıklardan kurtulmak lazım. ONEitis’ten kurtulmak öyle sandığınız kadar kolay değil. Siz “tamam abi biliyorum dışarda bana uygun binlerce kız var” diyebilirsiniz ama o an yürüdüğünüz kızı anlık ONEitis yapma dürtünüzün kolay silinmediğini farkedeceksiniz.

Kadın ve erkeklerin aynı olduğu safsatasını [kafanızdan atmanız lazım](#) (ki kadın şımarık ve çocukça davrandığında, bir erkek böyle davranırsa göstereceğiniz siniri göstermemek için).

İşte 90 sonrası doğanların feminizmin eşitlikçilik akımından etkilenmesi tam olarak bu. 22 yaşında bir kızın kız gibi (genelde de çocuk bir kız gibi) değil de, 22 yaşında bir erkek gibi davranmasını beklemek.

Feminizmin oldukça ulvi olan kadın – erkek eşitliğini 70lerdeki cinsel devrim sonrası kadın – erkek aynılığına bozması sonucu, toplumda çok yaygın bir propoganda var ve bu da kadın ve erkeğin aynı olduğu yanılgısı yaratıyor.

Eğer “delikanlı adamın delikanlı sevgilisi” olur diyen gay bir erkek değilseniz, elinizdeki malzeme bu arkadaşlar. Kadınlar ve erkekler, hormonal, fiziksel ve zihinsel olarak çok farklılar. Fakat bu basit gerçek, maalesef gençlerin farkında oldukları birşey değil. Bu farkı bilerek hareket eden bir erkek için oldukça eğlenceli olan shit testler, bunu bilmeyen çoğunluk için bir işkenceye dönüşüyor. Çünkü birçok erkek, bu tür bir davranışı bir erkekten gördükleri zamanki gibi davranıyorlar ve sinirleniyorlar. (Şimdi düşünün, kız gibi davrandığı için karşısındaki erkeğin birden ciddileşmesi ve sinirlenmesine maruz kalan kadının hayal kırıklığını ve şaşkınlığını).

Ve pratik lazım. Gerçekten görüp geçirmiş olmak lazım.

Son olarak da uyaralım, amused mastery’yi “ben çok gördüm bunu kızım, bana işlemez bunlar” tadında sözel çıkışlarla karıştırmayın. Bu tür “ilgisiz” tavırlar, genelde başka alanlarda büyük eksikleri olduğundan egosu aşırı büyümüş ergen veya ergen kalmış erkek büyüklenmeleridir.

AWALT – All Women are Like That

All Women are Like That (AWALT) ve bunun karşısı **Not All Women are Like That (NAWALT)**) manosphere’de çok kullanılan kavramlar. AWALT’ın kelime kelime Türkçe anlamı “Tüm Kadınlar Öyledir”. NAWALT ise “Tüm Kadınlar Öyle Değildir”.

AWALT’ın ekşi sözlükteki açıklaması şöyle ve yanlış :

“all women are like that anlamına gelir. kadınların cıkarıcı, bencil, ve doğru damızlık erkeği elde edene kadar hiçbir pislikten kaçmayacağını varsayar. hoşlanmadığı erkeği kişisel amaçları için kullanır, bir nevi kadınlığını kullanır.

bu tür kadınlar evlendikten sonra da, kafeslediği erkeği cesetli kavga, sorun, çocuk ile meşgul tutup ilişkide baskınlığı sağlamaya çalışır. buraya kadar, neredeyse keşban tanımı ile örtüşmektedir.

bosanma arifesinde, kocasının mal varlığını hıptetmek için avukatlara ruhunu teslim eder.” AWALT tüm kadınların aynı (ve kötü) olduğunu iddia etmez, öyle olsa idi AWAS (All Women are Same = Tüm Kadınlar Aynıdır) denirdi. Entellektüel tembelliği olan birçok insan “tüm kadınlar” kısmını görür görmez hemen atlayıp, “tüm kadınlar aynı abi, hepsi [hipergami kölesi](#), boşandın mı ağzına sığar, bla bla” çıkarımları yapar. AWALT’ın anlamı şu :

Tüm kadınların davranışlarını yöneten evrensel biyolojik ve psikolojik prensip, kural ve dürtüler vardır. Bu evrensel özellikler yüzünden kadınlar belli durumlarda belli tepkiler verme eğilimindedir.

Örneğin bir kadının partneri güçsüzlük göstermeye başladığında, o kadın partnerinden cinsel olarak soğur. Hipergami, bencillik, duygusal davranma gibi özellikler AWALT şemsiyesindedir.

Yanlış anlaşılan konu ise, AWALT dürtüsünün etkisi ile her kadının aynı şekilde harekete geçeceği. Örneğin yukarıdaki örnekte her kadın partnerinden cinsel olarak soğusa da, her kadın kendi yetiştiriliş, inanç ve değer çerçevesinde farklı şekilde aksiyon alacaktır :

Örneğin bir kadın sadece partneriyle seks yapmamaya ya da seks sıklığını azaltmaya giderken, diğeri partnerle sekse devam edecek ama çevresinde henüz cinsel ilişkiye girmediği uydu erkek çemberi yaratacaktır. Bir diğeri kadın hemen partnerini alfa serseri ile boynuzlarken, bir başkası bunu yapmayacak ama dırır ile erkeğe hayatını zehir edecektir. Bir kadın erkeği tek kelime etmeden terk ederken, diğeri kalıp erkeğe bir süre destek olacaktır.

Yukarıdaki kadınların hepsi güçsüz erkeğe karşı cinsel olarak soğuyacaktır. Ama bu, hepsi erkeğini boynuzlayacak ve radarları dışarı çevirecektir anlamına gelmez! Ama erkeğin güçsüzlüğü erkeğin suçu ise ve kronikleşirse, çok büyük bir kısmı eninde sonunda erkeği terk edecektir.

AWALT, kadınların bir doğası olduğunu, her kadının bu doğanın dayattığı dürtüleri hissettiğini kabul eder. Ama o dürtüye aynı tepkiyi verir demez. Erkeklerden örnek verelim. Hepimiz, ilişki durumumuz ne olursa olsun, güzel bir kadından ilgi görürsek ya da güzel bir

kadın görürsek, onunla yatmak isteriz. Bu dürtü her erkekte vardır. Ama bu, her erkek güzel bir kadından ilgiyi gördüğü anda partnerini aldatır anlamına gelmez.

Niye? Zira bu tür dürtüler çok güçlü olabilirler ama insanın işletim sisteminde bunlarla çatışan ve bunları yenebilecek başka programlar var. Yani hipergami ya da bir erkeğin tohumlarını birçok güzel kadına bırakma isteği, başka biyolojik ve sosyal dürtü ve geleneklerin de yanında çalışıyor, tek başına değil.

AWALT kavramının asıl çıkış noktası ise NAWALT yanılgısı. NAWALT, tipik bir mavi hap yanılgısıdır. Bir erkek, ya kadın doğasının var olduğunu ve kadınların bu doğanın dayattığı dürtülere sahip olduğunu kabul etmez ya da daha kötüsü bunu kabul eder ama bunun etkisinde olmayan kadınların olduğuna (bu ne tesadüftür ki o sıralar sevdiği kadındır) inanır. Kendi 5 yıllık ilişkilerine bakıp, “Canan en kötü zamanımda destek oldu, demek ki erkek düştüğünde her kadın kışına tekme vurmuyormuş, her kadın aynı değilmiş” der. Burada Canan’ın bu “destek” için kendi ile savaştığını bilmez. Tehlikeli olan da budur zaten.

AWALT’ı reddetmek tehlikelidir zira kadın doğasının dayattığı dürtüleri bilmeyen ya da kendi ruh ikizinin bu dürtülerden muaf olduğunu sanan erkek, erkek olmanın getirdiği sorumluluklardan kaçmaya ve bu dürtüleri sürekli kaşımaya başlar.

Daha da kötüsü, feminen öncelikli beyin yıkama ile yetişen erkek nesli, kadınların negatif özellikleri olabileceğini bile düşünemez. Bu erkeklerin azımsanamayacak bir kısmı, kadın milletini bir bütün olarak tepelerine çıkarır, bir kadından en ufak bir ilgi görse, o kadını ONEitis yapar ve eğer o kadının en negatif dürtüleri ile işkence görse dahil o dürtüleri “bazı kötü kızlara özgü özellikler” diye es geçer.

Erkek çoğunluğunun AWALT’ı reddetmesi nedeniyle **kaliteli kadın miti** vardır :

Manosphere dünyasının bitmek tükenmez temalarından biri kaliteli kadındır. Kaliteli kadın nasıl tanımlanır temalı bu zihniyet kadınları da ikiye ayırır : kaliteli kadın ve orospular. Sanki bu ikisi arasında grinin türlü tonları yokmuş gibi.

Kaliteli kadın kavramı, bunu kullanan her erkeğin objektif kriterleri ile şekillenir. Erkeğin kendi istediği kalıba uyan kadın (ki Disneyvari bir idealizasyondur bu istediği kadın) kaliteli olur, kendi ulaşamayacağı ve tavlayamayacağı ya da kendine yüzvermeyen, terk eden kadın ise kolayca orospu kategorisine atılır. Şimdi ortamda gerçekten kötü karakterli ve ciğeri beş para etmez kadınlar da olduğunu inkar etmeyeceğim ya da bu tür davranışları eleştirmeye karşı çıkmayacağım. Demek istediğim karşısındaki etten kemikten kadını kafasındaki varolmayan ama güçlü bir ideale sokuşturmaya çalışmak ve buna uymayan ya da bu idealin varsayacağı şekilde davranmayan kadını orospu diye yaftalamak tipik ve yaygın bir AFC davranışdır.

Bu kafanın ahlaksızlığı bir yana, pratik zararı çok büyüktür. Zira bu kaliteli kadın / orospunun teki zihniyetine kendini kaptırmış AFC (ya da Kırmızı Haplı), kendini kaliteli kadın algısına hapseder. Örneğin bir AFC, arayıp arayıp sonra kaliteli bir kadın bulur ki aslen bu kadın kendisi ile cinsel munasebete girmeyi hasbelkader kabul etmiş bir kadından başka birşey değildir. Bu elemanlar temel olarak oku atarlar, okun saplandığı yerin etrafına hedef dairelerini boyarlar ve kendilerini hedefi tam 12den vurduklarına inanırlar.

Kaliteli kadın mitine hapsolmuş ortalama AFC, kadını ya da daha elde edemediği kadını bu hayali ideale sokuşturmaya çalışacaktır. Kadın kendine ne yaparsa yapsın dizinin dibinde fino köpeği gibi karşılıksız bir sevgi ile bekleyecektir. Kendi etten kemikten kadının erkeğin erkek adam olmamasına verdiği doğal tepkileri “kancık orospu” davranışları olarak algılayacaktır.

Bu tip erkekler (tüm kadınlar ya da o an kendine ilgi gösteren kadın melek sanan erkekler), [Aşk Hiyerarşisi](#) yazısında belirttiğimiz romantik aptallıktan müzdariptir. Bunların bir üst versiyonunda ise kırmızı hap görmüş ama kırmızı hap yöntemlerini hayatlarının kadını olacak o istisnai güzeli tavlama ve onunla mavi haplı disney masalı aşkını yaşamak için kullanmaya çalışan erkeklerdir. [Hayallerin kadınları ve çocukların eline dinamit vermek](#). Bunlara camiada purple pill (mor haplı) denir.

Bu noktada yeri gelmiş iken belirtelim, kırmızı hapı görüp de hipergamiyi okuyunca bütün kadınları orospu gören azımsanamayacak bir grup daha vardır. Bunlar [Hipergami Üzerine Birkaç Not](#) yazısında belirttiğimiz uyarıyı es geçen ve yukarıda bahsettiğimiz dürtü – aksiyon ayrımını anlamayan erkeklerdir. Bu erkekler genelde “kadın milleti hep aynı hacı, sikip geçicen” ve “kadın milleti hep aynı hacı, tamamen uzak duracaksın” uçlarına savrulur.

Ve yine yeri gelmişken belirtelim, bir de azınlıkta olan, kadınlarla başarılı grup vardır. Bu adamların sosyal statüleri ve alfa karizmaları o kadar iyidir ki, karşılaştıkları hiçbir kadında hipergami gibi dürtülerle muhatap olmazlar. Bu adamlar da “ne AWALT’ı ya, ben hiç görmedim yok öyle şeyler” diyecektir. Doğrudur, bu şanslı azınlık böyle şeyler görmemiştir ama bunlara bakıp AWALT dürtüler yok demek, sıradan bir erkeği hüsrana götürecektir.

AWALT’ı kabul etmek zordur. Bunun nedeni ise bir erkek AWALT (kadın doğası) gerçeğini kabul ederse, kadınlardan nefret edeceğinden, hayatı boyunca kadınlara öfke duyup, onlarla sağlıklı bir ilişkiye giremeyeceğinden korkar. Daha da kötüsü, birçok erkeğin beyni, *mutluluk = disney masallarındaki gibi hayatının aşkını bulup onunla ölene kadar birlikte yaşamak* masalıyla o kadar uzun süre yıkanmıştır ki, eğer bu masalsı aşk yoksa, kendisini 100% mutsuz bir hayatın bekleyeceğini sanarak, kadın doğasını, AWALT’ı ve kırmızı hapı reddeder.

Oysa mutlu olmak için kendini masallarla uyutmak ve doğal gerçekliği reddetmek gerektiğine inanmak, bir erkeği hem hayat boyu oğlan çocuğu olgunluğunda tutar, hem de bu masalların hizmet ettiği [feminen merkezli simülasyonun kullandığı bir köleye dönüştürür](#).

İşin aslı, birçok erkeğin en acı yoldan anladığı gibi, bu peri masalının vaadettiği mutluluk bile masalda kalıp rolünü oynayan erkekten esirgenir ve AWALT'ı inkar eden erkekleri, acı ve kölelik dolu bir hayat beklemektedir.

Kıssadan Hisse

AWALT'ın farkında olmanız sizi kadınların içindeki doğal dürtüleri yönetebilir ve lehinize kullanabilir hale getirir. Sadık, hipergamisini tamamen kontrol edebilen bir kadın buldum yanılışı ile ilişkide yayarak en anne eliyle seçilmiş, bakireler bakiresi kızın bile hipergamisini azdıracak bir mavi haplı / mor haplı olmanızı engeller. Aynı zamanda her kadına orospu gözüyle bakmanızın da önüne geçer.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 25, 2018](#) Categories [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#) 44
Comments on [AWALT – All Women are Like That](#)

Jordan Peterson – Tartışmada çirkefleşen tarafı alaşağı etmek ve galip gelmek

Tartışma esnasında size saldıracak bir kişi, bunu çok değişik konuşma zorbalıkları ile yapabilir. Fakat en belli başlı konuşma zorbalıkları genelde aynıdır ve bunları bilmeniz sizi tartışmalarda galip duruma getireceği gibi, size olan saygının artmasını da sağlayacaktır.

Yakın zamanda Jordan Peterson, İngiltere’de bir kanalda Cathy Newman adlı feminist bir gazeteci ile röportaj yaptı. Gazetecilik adına utanç verici bu röportajda, Newman salağı karşısındakinin neonazi bir kadın düşmanı salak olduğuna emin bir şekilde çıkmış belli ki. Fakat karşısındaki Jordan Reis, klinik psikolog ve zor insanlarla konuşma uzmanı. 30 dakika boyunca kadının yaptığı klasik tüm tartışma çirkefliklerine bir tarafına soktu ve en sonunda Newman boyunun ölçüsünü fena aldı (Yakaladım seni kısmına bakın :)).

Aşağıdaki klip, bu röportaj üzerinden, konuşarak ve konuşmada çirkefleşerek saldıran insanlara karşı taktikleri örnekliyor. Jordan Reis’in destan yazdığı bu 30 dakikalık konuşmayı, İngilizceniz varsa mutlaka izleyin.

Not : Televizyonda Jordan Peterson tarafından alaşağı edilen Newman, hemen klasik feminist taktik ile “Peterson takipçileri beni tehdit ediyor, kadın düşmanı tehditler aldım” çılgınlıkları ile kurban ayağına yattı. Bu sayede de ana akım medyada tüm haberler röportajın içeriği ve

Newman'ın nasıl rezil olduğu ile değil de bu sözde tehditlerle alakalı idi. Bütün yayın organları, tek bir tehdit örneği göstermeden tehdit iddialarında bulundu.

Bu “kadın düşmanı” tehdit iddialarının sahte olduğu zaten kadının polise başvurmamasından belli ama birileri oturup tweetleri analiz etti. Newman’a yönelik saldırgan tweet sayısı 8, kadın düşmanı saldırı sıfır. Tweetler içinde Jordan Peterson’a yönelik erkek düşmanı saldırı sayısı 55. Büyük kısmı da Peterson’ı yumruklamak üzerine.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior‘larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popölasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson’u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkan kitap, Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 24, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Jordan Peterson](#), [Maskülinite](#), [Video](#) Tags [Feminizm](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Maskülenite](#) 10 Comments on [Jordan Peterson – Tartışmada çirkefleşen tarafı alaşağı etmek ve galip gelmek](#)

Flörtöz hatun: Dereyi görmeden paçayı sıvamak

Bugün size çok tehlikeli bir kadın türünden bahsedicem (sanki tehlikesiz olanı varmış gibi). Flörtöz hatun.

Kadınların doğal [tabak çeviriciler](#) daha önce burada bahsedilmişti. Lakin bu tabakla ilgili şöyle bir ayrıntı var. Kadınlar ne kadar yedek kulübesinde adam tutmayı sevse de her zaman takımın yıldız oyuncusunu bilirler, yani bir tabak mutlaka diğerlerine göre fazla ilgi görür.

Lakin bu flörtöz hatun dediğimiz model, tüm tabaklara eşit ilgi gösterir ve tabii ki tahmin edeceğiniz üzere hepsi de kendini özel sanır. Ancak kızımızın esas amacı ilgi çekmektir. Siz olayı ciddiye bindirmek yani yatağa götürmek istediğiniz anda arkadaş kartını çekerek sizi mahcup etmeye ve aldığı ilgiyle egosunu depolayıp kaçmaya başlar.

Erkeği burada tuzağa düşüren durum ise [yürüme davetiyesi](#) denilen sinyallerin kız tarafından dağıtıldığını görünce hemen harekete geçmesi, yani kızın ilgi toplamak için flörtü kolaylaştıran hareketlerini kendine özel sanmasıdır.

“İyi de hani yürümek erkeğin göreviydi?”

Evet hala bu görevimiz var (zaten hep vardı) ama sinyal aldık diye hepsi aslında sonuca gidecek anlamına gelmiyor. Dereyi görmeden neden paçalar sıvanmaz, ufak bir saha raporuyla örnek vereyim.

Bir Avrupa ülkesinde Güney Amerika kökenli bir hatunla tanıştım. 21 yaşında, esmer tatlı bir şey. Hatta kedi canını onun. En baştaki nerden geldin nereye gittin muhabbetinden sonra tanıştığımıza memnun oldum deyip dışarı gezmeye çıktım (ara not: yeni tanışılan hatunla ilk 4-5 dklık konuşma sonrası amele sümüğü gibi yapışmadan ve kesinlikle numarasını alıp uzamak başarının başlangıcıdır, ama ben nasıl olsa otelde tekrar denk gelirim diye numara almamıştım).

Akşam üstü otele döndüğümde kız aşırı istekli bir vücut diliyle (dokunma ve pişmiş kelle gibi sırtıma vb.) bir yerlere gidip içmeyi teklif etti, “alkol kullanmıyorum ama sana eşlik edebilirim” diye kabul ettim. Zaten kafamda bu yazının da konusu olan mesele vardı, bu hareketler bana mı yoksa herkese mi diye merak ediyordum. Sosyal deney gözüyle bakınca acaba kız ne diyecek stresi de kayboluyor, böylelikle karşı tarafa yokluk içindeki beta izlenimi de verme ihtimalini düşürmüş oluyorsunuz kanımca.

Neyse bir yere vardık, oturduk sohbete. Ben de ilk görüşmelerin kuralına uygun olarak yüzde 70 dinleyip (ve yönlendirici sorularla kızı konuşturup) yüzde 30 oranında ufak esprilerle ortamı ısıtıyorum. Aramızda yaş farkı da olduğu için [amused mastery](#) uygulamaya da çalışıyorum, kızın bozuk ingilizcesi üzerinden ufak ufak dalga geçiyorum. Tabii hatun sürekli kakara kikiri konuşup durdu.

Bu arada, ben bizim kızlara çok konuşuyor derdim ama bu Güney Amerikalı kızlar acayip çenesiz. İstemesenez de konuşmanın çoğunu onlar yapıyor zaten, dırdırdır susmak bilmedi amk anadan kıza nesil bunlar herhalde.

Gece gayet güzel devam ederken şüphelerimi doğrulayan hareketler kızıdan gelmeye başladı.

İlk olarak bana Fas’ta tanıştığı birinden bahsetti. Eleman buna bir yandan mesaj atıyor, sonra görüntülü konuşma falan yaptılar. “Çok sevdiğim bir ‘arkadaşım’, her gün konuşuruz böyle” dedi. “Ne zaman tanıştınız?” dedim, bir hafta olmuş. Eh daha gündüz tanıştığı adama kakara kikiri yapan bir hafta önce tanıştığıyla bu kadar samimi olmuş çok mu? Benim yanımda başka erkekle konuşması zaten faul de bu hareketler aynı zamanda onun iflah olmaz bir ilgi fahişesi olduğunun kanıtıydı.

Beş dakika sonra ikinci bomba geldi. Bu kez de Norveç’te tanıştığı ve görür görmez aşık olduğu bir elemandan bahsetti, yanak yanağa fotolarını beraber seyrettik. Gittiğinde hep

elemanın evinde kalıyormuş ve onu “arkadaş olarak” çok seviyormuş. Bak hem ilk görüşte aşk hem arkadaş. Vay amk!

Fakat kız durmuyordu, kız adeta Messi çıktı beyler ve üçüncü golü de atıp hatrick yaptı. Biz bardan çıktıktan sonra bu sefer de yarın yine çok sevdiği bir “arkadaşıyla” (tabii ki tinder’den tanışalı iki üç hafta olmuş) bizim bulunduğumuz şehirde yarın akşam yemeğine gideceğini ve kıyafet seçmekte kararsız olduğunu söyledi. Arkadaşıyla yemeğe gidecek, sanki hayatının aşkıyla buluşacak gibi kıyafet seçiyor, düşün artık.

Çok geçmeden dördüncü bomba da geldi. Zaten ben artık yürümeyi falan bıraktım kızın performansını ayakta alkışlıyorum ve kırmızı hap gözlemi yapıp ibret alma peşindeyim. Yolda gelirken [tinder](#) üzerinden biriyle yazışıp ondan da gitmeden buluşma sözü aldı. Tabii yazışırken yine suratta sırtıma, arada bana ne yazayım diye soruyor.

Kızımızın performansı ibretlikti, bu artık tabak çevirmekten de öte bir şeydi, adeta bir resitaldi. Hani tabak çevirmenin Oscar’ı olsa altın tabak bu kızımıza giderdi bence. Dikkat ederseniz hepsiyle de can ciğer kuzu sarması ama hepsiyle de “arkadaş”. Ama ben durumun farkında değilmiş gibi emin olduğum şeyi ona söyletmek istedim ve sordum.

Ben: Hımm peki aralarında hoşlandığın var mı? Belki sevgilin olur.

Kız: Sevgili istemiyorum. Bir erkeğe ayıracak vaktim yok.

Ben: Bu kadar arkadaş niye o zaman?

Kız: Aslında yeni insanlarla tanışmayı ve arkadaş edinmeyi seviyorum. Faydası oluyor. Mesela Norveç’teki arkadaşım oradayken bana para harcatmadı, çok yardımcı oldu. Ya da mesela sen iyi İngilizce biliyorsun, ileride bir çevirim olsa sana danışabilirim.

Ben: Ebenin amı artık!

Tabii ki böyle demedim, Çocuklar Duymasın’daki psikolog Sinan Bey gibi anlıyorum deyip kapattım konuyu.

Vay arkadaş, bu kız milletinde hiç utanma kalmamış. Eskiden bizi çaktırmadan meriç yaparlardı, şimdi alenen söylüyorlar!

Diyeceksiniz ki “Bu kız birilerine mutlaka veriyor, onlar nasıl yapmış? Senin beceriksizliğin.”

Kısmen doğru. Şunu kere diyeyim ki bu kızdaki zaten uzun ilişki malzemesi olmaz. Fakbadi bile olmaz, en fazla tek gecelik. Ancak bu olay da tamamen değilse de büyük ölçüde tipte alakalı. Yani bu anlattığım tarzda kızların zamanında kaslı ve uzun boylu, yakışıklı elemanlarla yükselen hipergamisini tatmin edemiyorsanız, büyük ihtimalle elleriniz boş dönersiniz (ya da dolu mu deseydim ehehe).

Dolayısıyla böyle aşırı flörtöz ve başta sinyal verdiği halde sürekli arkadaşlığın anlam ve önemini vurgulayan kızlar meriç kadrosunu boş bırakmak istemiyordur, tipten işi götürmüyorsanız pek uğraşmaya değmez. [Rollo Tomassi'nin de dediği gibi](#) sizinle seksi erteleyen kızdaki bir cacık olmaz. Etrafta gördüğü herkese gülücükler dağıtan, aşırı enerjik hatun modeli genelde bunu ilgi toplamak için yapar, ilk buluşmadan sonra ciddi bir fiziksel yaklaşma yoksa next deyip devam edin. Hatta böyle bir durumda kızın gösterdiği sahte ilgiye rağmen gittiğinizi görmesi, onda sizin elde edilmesi zor bir adam olduğunuz izlenimini bile yaratabilir. Yoksa kaldığınız her saniye aleyhinize işler, sizi mericinin önde bayrak taşıyanı yapmadan da bırakmaz.

Sözlerimi Emel Sayın hanımefendinin güzel bir şarkısıyla bitirmek istiyorum:

Onda bunda şundadır,

Şunda bunda ondadır,

Mavi boncuk kimdeyse,

Benim gönlüm ondadır...

AuthorÇevirmen HocaPosted onJanuary 23, 2018CategoriesDaygame, Erkek Adam, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Oyun, Saha Raporu62 Commentson Flörtöz hatun: Dereyi görmeden paçayı sıvamak

Ağlayan kadın – Kahraman otelci Youtuberlara karşı

Elle Darby, balık dudaklı, tanesi 5,000 Dolara satılan iyi kalite seks doll mu gerçek insan kadını mı anlamak için bir 5 – 10 saniye bakmanız gereken plastik kadın modeli sosyal medya ünlüsü Youtuber hatunlardan biri. Bu YouTuber ve kendisi gibi kuru kalabalık 80,000 takipçisi ile Dublin’de bir otel sahibi arasındaki savaşı buraya taşımak istiyorum. Zira feminen ağlak bebekliğine iyi bir örnek. Ve bu saldırı geri teptiği için de eğlenceli bir olay.

Efendim, bu Youtuber, Dublin’deki The White Moose Cafe otelinin sahibine bir mail atıyor ve diyor ki : “Erkek arkadaşım la Dublin’e geleceğim. Otel bakıyordum ve sizin oteli gördüm. İkimiz bedava 5 gece kalabilirsek karşılığınızda oteliniz ile ilgili Youtube kanalında video yaparım. 100,000 takipçim var.”



Youtuber

“Balık Dudak” Elle Darby (ağır plastik makyaj ve fotoşop eşliğinde)

Bunda bence bir sorun yok. İsteyenin bir yüzü kara.

Otel sahibi ise bu maili, balık dudaklının ismini [kapayarak yayınlıyor](#) ve bedava kalma karşılığında iyi izlemin yazma olayını eleştiriyor. Özel bir maili yayınlamaması lazım diyebilirsiniz ama sonuçta kadını ifşa etmeden, muhtemelen sıklıkla aldığı bu bedava kalayım sana iyi yorumlar yazayım teklifini eleştiriyor. Sonuçta dediği şu ve bence haklı : “Bu YouTuberlar bedava kaldıkları için bir otel ile ilgili beğeni yazısı yazıyorlar. Bunların yorumlarına nasıl güvenebilirsiniz ki?”

Bundan sonrasında ise 80,000 takipçisi ve kendisi de genç ve güzel olduğu için her bir boka “hakki” olan kızımızın, çağın kültürel silahı “kurbanı oynamak” (victimization) ile otele saldırması şeklinde gelişiyor. Yeri gelmişken bu 80,000 takipçinin çoğunun kızımız gibi boş millennial olduğunu tahmin etmek zor değil. Hani şu 300,000 Dolar öğrenim kredisi çekerek Lezbiyen Dansları gibi dandirik bir alanda lisans alıp sonra da Starbuck’ta barista olarak bu krediyi geri ödeyen, bildiğin çulsuz ama en elit (!) ABD gençliği.

İçinde bol bol ağladığı [bir video yayınlarak](#) o maili kendisinin yazdığını ve bunun kendisini çok aşağıladığını belirtiyor. Videonun başlığı “teşhir edildim” ama kendi kendisini teşhir ediyor. Otel sahibinin gönderdiği ekran görüntüsünde kendisinin ismi yok. Tabii ki bol bol ağlıyor. Bedava çikolata istemiş ve sonrasında kahraman bakkalın olmaz demesi üzerine ağlayan velet gibi ağlıyor. “Ağlama Melis” tayfasının en derin ergen duygusallığına oynayan bu gözyaşları karşılık buluyor ve Youtuber’ın kuru kalabalığı otele saldırıyor. Efendim sen nasıl böyle yaparsın, Dublin’e gelince sende kalmayacam, kimse kalmayacak, batacaksın, bik bik bik. Bir de üstüne otel değerlendirme sitelerine girip hiç kalmadıkları otele negatif review bırakıyorlar.

Otel sahibi Paul Stenson kendi kendisini ifşaa etmiş bu Youtuber ve kuru kalabalık 20lik ergen ordusuna karşı ise o bekledikleri pişmanlık dolu özür mesajını değil, şu aşağıdaki “siktirin gidin” [mesajını yayınlıyor](#). Adam kısaca diyor ki “bütün blog yazarlarına yasak koyduk. Otelimize gelerseniz, attırılacaksınız”. Otelci, kızı kendi mesajında hiçbir şekilde teşhir etmemesine rağmen kızın kendi kendini teşhir ettiğini de belirtiyor.



Jordan Peterson’un dediği gibi. Bu insanlardan özür dilemek büyük hata. Zira bu insanlar özürü suçluluk itirafı olarak anlıyorlar.

Otelcinin karşı atağı ise büyük bir destek görüyor ve binlerce kişi, otelcinin arkasında yer alarak balık dudaklı ve çetesini yeriyor. Kısaca hatun kendi hırçınlığından prim yapayım derken hem otelin reklamını yapıyor hem de kendini rezil ediyor.

[Beyaz şövalyeler](#), ağlayan kadın = haklı kadındır gibi otomatik bir reflekse sahip zavallılar. Kadınların zaten kızkardeşlik dürtüsü var, aralarından birinin bir erkekle problemi olsun, hemen haklı mı haksız mı anlamadan arkasında olma dürtüsü var. Fakat, ağlayan kadın genellikle bunu silah olarak kullanan kadındır. Ağlamasının sebebi, haksızlığa uğramasından ziyade nedense kendi hakkı olduğuna emin olduğu birşeyin kendisine verilmemesi ya da birinin kendisine sıradan bir ölümlü olduğunu hatırlatmasıdır.

Otel lüks ve pahalı ama eğer yolum Dublin'e düşerse ilk tercihim [The White Moose Cafe](#) olacak.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 21, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#) Tags [Ağlayan Kadın](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Sosyal Medya](#), [Youtuber](#) 21 Commentson [Ağlayan kadın – Kahraman otelci Youtuberlara karşı](#)

Saha Raporu – Bu Sefer Hatun İşleri Değil

Salam dostlar. Ben Jagdpanzer. Uzun zaman zamandır forumun takipçisiyim ve yazıları ekseriyetle her gün okuyup uygulamaya çalışıyorum var gücümle. Son zamanlarda artan [saha raporları](#) üzerine bende bir tane yazayım dedim. Ama bu sefer [day game](#) night game falan değil, kariyerimde yaşadığım dönüm noktasını anlatmak istiyorum sizlere. Zaten [Red Pill](#)'in asıl amacı da bu değil miydi ? Nasıl ki mavi haplıyken istediğimiz o [çok özel](#) (!) kadının üstünden biz hariç herkesin çatır çutur geçmesi bir sonuç değil semptom ise, kırmızı hap sonrası istediğimiz kadını elde edebilmemiz de bir semptom değil midir ? Asıl sonuç kendimizin nereden nereye geldiğidir diye düşünüyorum. Neyse uzatmadan konuya gireyim.

Kırmızı hap ile tanışmadan önce [sevgilimle aynı evde yaşıyıp](#) bütün günüm okul hariç bilgisayar oyunu, fastfood ve sadaka seksi ile geçiyordu. (Beraberinde gelen tombiş bir göbek). Okulda ise tam bir görünmez erkektim bir yarış arabası projesine şef mühendsilik yapıyordum. Bu iyiydi ancak sadece bu vardı. Derslerim kötüydü. Red Pill ile tanışınca kendime sağlam küfürler ettim ve bütün hayatımı değiştirdim. Steam ve Origin hesaplarımı sildim. [Spora yazıldım direkt falan filan](#) vs (sevgiliden ayrıldım bir de tabi).

Bir gün spordan çıktım okula geçtim direkt elimde spor çantam spor sonrası şişmeye başlamış kaslarım ve Red Pill sonrası yaptığım agresif tarz değişikliği ile daha önce hafiften bakışları üzerime çekiyordum ama bu yetmiyordu tabi. Merdivenleri çıkıp derse girdim.

Dersi de okulun en uyuz, en egoist profesörlerinden biri veriyordu. Adam o kadar uyuz ki kimse doğru düzgün tez bile alamıyordu heriften siz düşünün.

Sonra işte dersin ortalarında konu yarı iletken ve elektronik üzerine herkesin atıp tutup prof.un gözüne girmeye çalıştığı bir ortam oluştu. Hocanın hiç bir konuşulan umrunda değildi. Yaslandım geriye bacak bacak üstüne atıp rahat bir vücut diliyle ve ‘Müsade ederseniz anlatayım’ diye araya girdim ve aniden makineli tüfek gibi saydırmaya başladım tahtadaki devrenin nasıl çalıştığını. Hoca dahil herkes susup bana bakmaya ve dinlemeye başlamıştı. Kendimden emindim [skeptico](#)‘nun da dediği gibi ne olurdu ki yanlış olsa bile ‘Canımı mı alırlardı ?’ Konuşmayı bitirdiğimde herkes şaşkınlık içindeydi. Tamamen disiplin dışı bir konuydu. Hocanın aldığı cevap karşısında memnuniyeti yüzünden okunuyordu. Sonra ne mi oldu dersiniz ? Milletle tez bile çalışmayan taşaklı bunak profesör bana laboratuvarında bir proje üzerinde çalıştıklarını ancak yeterli nitelikte lider öğrenci bulamadığını ve bu görevi bana vermek istediğini söyledi. (Bu esnada yere düşen kalemler oldu). Sonrası malum işi aldım şu an CV me altı tane patent başvurusu yazdım, tek sayfaya sığmaz oldu.

Şimdi buraya kadar biraz [MGTOW](#) görünüyor ama bu muhabbet olurken sınıfın [HB8](#) lik hatununun bana gülümsediğini fark ettim. Onu da iki biradan sonra yatakta nasıl çıldırtacak hale getirdiğimi sonra anlatırım □

Uzun lafın kısıyası kendinizin farkında olun ve mücadele ederek hiyerarşide yukarı tırmanın ve spor yapıp ağırlık kaldırın. O hipergamik dürtüleri avantajınız haline getirin. Ha bir de değer yaratın gençler/abiler isminizi ölümsüzleştirin.

Konuk Yazar : Jagdpanzer

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 18, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Saha Raporu](#) Tags [Çerçeve](#), [Jagdpanzer](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Saha Raporu](#) 23 Commentson [Saha Raporu – Bu Sefer Hatun İşleri Değil](#)

Magandalar Kadınları Daha Çok Mutlu Ediyor

Bu sitenin okuyucu kitlesinin oldukça eğitilmiş olduğunu biliyorum ve yukardaki cümleyi okuyunca, bıyık altından “hadi ordan sende!” dediklerini de duyar gibiyim. Durun çok acele etmeyin, çünkü Gallileo “Dünya’nın yuvarlak olduğunu” söylediğinde de pek çok kişi bıyık altından gülmüş hatta çok daha beter şeyler yapmaya kalkmıştı (Bu arada Vatikan Gallileo’yu daha 1993 akladı, bunu da küçük bir ara not olarak ekleyelim). Kısacası yukardaki cümle aydın ve aydınlık türk erkeklerinin en temel inanışlarından birine saldırı gibi duruyor (Aynı Gallileo’nun Hristiyan kilisesinin en temel inanışlarından birine saldırı olduğu gibi). Daha amiyane söylemek gerekirse, “Babalar! Siz o feminizm ve kadın hakları mavralarınızla hem kendinizi rezil hem de eşlerinizi mutsuz ediyorsunuz.”

Nasıl yani?

Bakın anlatayım, yaklaşık 30 yıldır çevremdeki evli çiftleri ister istemez inceliyorum ve bunların çok mutludan çok mutsuza kadar değişik bir yelpazede dağılmış olduklarını görüyorum. İşin şakası bir yana, insan böyle bir yelpazeyle karşılaşınca bu mutluluk ve mutsuzluğun nelere bağlı olduğunu araştırmaya başlıyor. Örneğin izlediğim ailelerin en mutlusu, en çok para kazanını olsaydı ve mutsuzu da en fakiri çıksaydı, bilimsel açıdan iş çok kolaylaşacaktı. Bana yıllık maaşını göster, sana ne kadar mutlu olduğunu söyleyeyim deyiverecektik. Ama bu kadar kolay olmadığını biliyoruz. Hatta “para mutluluk getirmez” türünden ata sözlerimiz bile var (halt etmiş kim söylemişse!).

İlk gençlik yıllarımda mutlu ailelerin mutlu kadınlarla ortaya çıkacağını düşünüp, feminizme ve erkeklerin eski hükümlerlik haklarını eşlerine geri vermeleri gerektiğine gerçekten inanıyordum. Ancak yıllar geçtikçe, çevremdeki örneklerle bakıp, erkeğin modernliğinin de, feministliğinin de, aynı para konusunda olduğu gibi, kadınların mutluluğunda bir faktör olmadığını (dehşete düşerek) fark ettim. Peki o zaman kadınların mutlu olması neye bağlıydı?

Yanıt, kısmen kendi gözlemlerimden, kısmen de 1994 yılında TIME’da yayınlanan bir yazıdan çıktı. Yazı aynı zamanda kapak konusuydu ve başlığı “Aldatmak Genlerimizde Saklı” idi. Sonunda aşağıda anlatacağım noktaya geldim ve en azından, bizim “maganda” diye adlandırdığımız türden bazı insanların, kadınlarına “aydın” diye adlandırdığımız kişilerden daha doğru davrandıklarına inanmaya başladım.

Aslında sorun tamamen üreme ve neslini sürdürmeyle ilgili. Bilindiği gibi hayvanların büyük bir bölümünde erkekler, tıpkı insanlarda olduğu gibi, poligam. Yani aynı anda birden fazla bayanla birlikte olmak istiyor. Bunu yapmak kendi neslini sürdürmek açısından son derece mantıklı. Tohumunuzu ne kadar çok tarlaya saçarsanız o kadar çok ürün elde edersiniz, ne kadar çok kadınla birlikte olursanız, bir sonraki nesle sizin genlerinizden kalma olasılığı o kadar artar. Tarihte 100 çocuklu padişahların olduğunu biliyoruz. Teorik olarak bir adam çok kasarsa 1000 tane çocuk bile yapabilir.

Kadınlarda durum biraz farklı. Onlar da erkekler gibi kendi genlerini bir sonraki nesle aktarmak istiyorlar. Ancak, makineli tüfek gibi sayıdan kazanma şansları yok. Bir kadın ne yaparsa yapsın bir erkek kadar çok çocuğa imza atamaz. Dolayısıyla da kadınlar sayıdan kaybettiklerini kaliteden kazanmaya çalışıyorlar. Yani az sayıda çocuğa verebileceklerinin en fazlasını verip, onları en güçlü şekilde yetiştirip, hayatta kalma şanslarının yükselmesine çalışıyorlar.

Bunun için ilk aşama tohumun iyi bir kaynaktan temin edilmesi. Bilindiği gibi güçlü, sağlam erkekler her zaman sakat ve çelimsiz heriflere tercih edilmişlerdir (eğer diğer tüm koşullar eşitse). Tohumu sağladıktan sonra, çocukların büyütülmesi gerekmektedir. Bildiğiniz gibi

kadınlar tarihin çok eski ve karanlık bir döneminden beri bu işe yardım etsin diye erkekleri kafalamışlar ve adına evlilik kurumu denen ve kutsal olduğu şeklinde pazarlanan bir müessese kurup yükün büyük bir bölümünü gariban adamların başına yıkmışlar (Mahallemizde bir erkek kedi var, herif her kızışma döneminde tüm dişileri elden geçirip, daha sonra dişiler bebeleriyle sürüm sürüm sürünürken, o oturup gururla havalara bakıyor. Bazen ona imrenmiyor değilim). Doğanın erkeğe yüklediği misyon tohumunu çok sayıda kadına saçması.

Hah!.. Şimdi işin en can alıcı noktasına gelmek üzereyiz. Aman hazır olun burayı kaçırmayın. Kadın erkek ilişkisinin en temel açmazını önünüze sereceğiz;

O da şu:

Kadın çocuklarına ne kadar kaynak aktarabilirse çocukları o kadar güçlü olacağı ve hayatta kalma şansları o kadar artacağı için, doğanın kadına yüklediği misyon “alabileceğinin tamamını alıp çocuklarına vermesi”. Bu cümlenin en korkunç tarafı aynı erkekteki gibi tatmin olunması gereken miktarın açık olması. Freedy Mercury tam tamına 10,000 kişiyle yattığını söylüyordu. Nasıl ki erkek için zamparalığın üst limiti yoksa, kadın için de erkeğinden alacaklarının üst limiti yok.

Olaya bir erkek gözüyle baktığınızda, eşinize mantıklı ölçüde bir şeyler sunup onun mutluluğunu garantileme şansınız yok.

“Kadının huzura dolayısıyla da mutluluğa erebilmesi için hayattaki misyonunu tamamladığına inanması, yani, erkeğinden alabileceği her şeyi almış olduğuna inanması gerekiyor.”

İşin acımasız yönünün tekrar altını çizmek istiyorum; yukardaki cümlede kadının alması gereken miktar belirtilmiyor. Kadınlar çok değişik seviyelerde mutlu olabiliyorlar. Eğer erkeklerinin verebileceğinin gerçekten aldıkları kadar olduğuna inanırlarsa içgüdülerinin kendilerine yüklediği misyonu tamamlamış olup, büyük bir huzur buluyorlar. Fakir bir adamın eşi olarak mutlu olan, çok daha varlıklı bir adamla (hem de adamın hiç bir faulü yokken) mutsuz olan kadın örnekleri her yerde o kadar çok ki.

Kadınlar (eşlerimiz) bizim sahip olduğumuz her şeyi, paramızı, zamanımızı, hobilerimizi, çevremizi son derece doğal bir şekilde istiyorlar... Bunları isterken de hiç bir sıkıntı hissetmiyorlar, çünkü milyonlarca yıllık, içlerine iyice yerleşmiş içgüdülerine uyuyorlar. Aynı bizim çevremizdeki her güzel kadına iştahla bakmamız, hatta bazen de kaçamaklar yapmaya çalışmamız gibi.

Peki ne yapılması gerekiyor?.. Bu soruyu sorduğumuzda ilk baştaki “maganda” konusuna dönmüş oluyoruz.

Yani şimdi biz de maganda mı olalım?..

Hayır maganda olmamız gerekmiyor. Ama magandaların her şeyi yanlış yaptıkları saplantısından kurtulup, onları incelememizde hatta bazı davranışlarından ders almamızda hiç bir sakınca yok.

Öncelike bir kadınla evli ya da uzun bir ilişki içindeyseniz vereceklerinizin sınırını çok iyi çiziniz ve bu sınır aşıldığında ölümü bile göze aldığınızı çok ama çok açık bir dille belirtin (ve gerektiğinde uygulayın). Bunu söylerken eşinizin pestili çıkarın demiyorum. Aksine ona verebileceğiniz kadar güzel bir alan bırakın. Bunlar neler olabilir? Aile bütçesinin hakça paylaşımı, dernek faaliyetlerine gitsin diye haftada iki gece çocukların bakımının üstlenilmesi, evde bulaşığın yıkanması ve bunlar gibi bir dolu nokta. Ancak kendinize muhakkak bir alan bırakın, her ay bir kez trekkinge mi gideceksiniz, muhakkak gidin. Haftada bir briç mi oynayacaksınız oynayın. Evde görmekten gerçekten dayanamayacağınız bazı eşyalar mı seçilmek üzere, aldırmayın. Nefret ettiğiniz bazı dostları mı var, sırf o istiyor diye görüşmeyin.

Eğer eşinizin beraberliğinizde sahip olduğu haklar, çevrenizdeki kadınlardan daha kötü değilse, ona bıraktığınız alana zırt pırt karışmazsanız ve kendi haklarınızı korumaktan hiç çekinmezseniz huzurlu ve mutlu bir kadına sahip olursunuz.

Yapılan en temel hatalardan biri, bazı erkeklerin sırf eşleri mutlu olsun diye kendi haklarından taviz verip durmalarıdır.

“Sevgilim bu akşam bizim çocuklarla buluşacam. Hani sana geçen hafta söylemiştim.”

“Ama olur mu? Bu akşam Carrefour’a gidip eve plastik sandalye alacağız.”

“Peki canım, yeterki sen üzülme, ben çocuklara gelemeyeceğimi söylerim.”

DING! – DONG! – Poku yediniz... Yukardaki dialog son derece sağlıklı bir kadından bunalım içinde bir zebella yaratmanın kesin yollarından biri. İnanmazsanız, yeterince sıklıkla uygulayın, hiç şaşmadığımı ve kesinlikle sonuca ulaştığınızı göreceksiniz. Siz bu yaklaşımınızı sürdürdükçe eşiniz daha acımasız, daha zalim, daha mutsuz olacak, eğer yeterince de iyi kalpli ve gerzekseniz, bu durumu değiştirmek için daha da fazla özveride bulunup onun sevgisini kazanmaya çalışacaksınız. Böylelikle de ilişkiniz iflah etmez bir kısır döngüye girecek.

Yazımızın başında belirttiğimiz magandaların çok önemli bir avatajları var. Onlar fazla kafa çalıştırmadıkları için içlerinde yüzbinlerce yılda birikmiş olan içgüdülerine daha fazla kulak veriyorlar. Kısacası içlerinden geldiği gibi davranıyorlar ve eşlerine sınırları oldukça sıkı bir şekilde çizilmiş bir alan bırakıyorlar (bu alanı çizerken kullandıkları sille tokat yöntemleri onayladığım sakın ola düşünülmesin). Bu alan içinde kalan kadın da kısa sürede alabildiğinin hepsini aldığına inandığı için (inanmazsa yiyiyor sopayı), kendini mutlu değilse bile huzurlu hissedebiliyor.

Sonuç: Tek bir yazı içinde her şeyi çözmeyi umduğumuzu sanmayın. Bu konular eğitimimize o kadar aykırı ki, aynı kavramları yepyeni örneklerle, gerçek yaşanmış öykülerle gene gene işlememiz gerekecek.

erkekadam.com / Haldun Aydıngün – 1.7.1999

Dağcılık ve bilim kurgu alanları başta olmak üzere çok başarılı eserleri bulunan **Haldun Aydıngün**, aynı zamanda bir çok türk insanının doğa sporlarıyla uğraşmasında rol oynamış abimizdir. Aydıngün'ün kadın erkek ilişkileri üzerine [Erkekler Mağara Adamından ...](#) adlı bir kitabı da mevcut. Eserleri :[Boşanan Adam](#), [Koyun Paradoksu](#), [Boğaziçi ve Ötesi](#), [Dağın mı var Derdin var](#), [Aladağlar & Bazı Rotalar ve Genel Bilgiler](#), ...

AuthorKonuk YazarPosted onJanuary 15, 2018CategoriesErkek Adam, MasküleniteTagsErkekadam.com, Haldun Aydıngün, Maskülenite51 Commentson Magandalar Kadınları Daha Çok Mutlu Ediyor

The Red Pill, Geleneksel sentez – 1

Toplumsal uzlaşa araçları olan din, yurtseverlik, ahlak, gelenek, görenek gibi kavramları ortadan kaldırmaya çalışmak ve buna özgürlük, çağdaşlık demek son 50 yıldır hızla dünyaya yayılan [neo-marksizmin](#) sattığı zehirlerden en kötü olanı. İnsan, yaşamını tehlikeye atacak yazılı ya da yazısız hiçbir kuralı kendi rızasıyla benimseyebilecek bir varlık değil. Bugün birçok mecrada eleştirilen ve çağdışı olduğu düşünülen kavramlar sayesinde insan bugünkü halini aldı. Evrimle birlikte gelişen toplum olma anlayışı, beraberinde bir takım kuralları getirdi. Böylece her insanın hayattan aldığı tatmin duygusunun maksimize edilmesi ve huzurlu ölürken geride değerli şeyleri miras bırakabilmesi mümkün kılındı. İşte bu değerli şeylerden biri de aile. Feminizmin sürekli yıkmaya çalıştığı ve son 50 yılda inanılmaz bir şekilde zarar verdiği, toplumun temelini oluşturan kurum.

Boşanmaların artması, kadının ve erkeğin doğasından uzaklaşması, kadınların iş yaşamında kendini heba etmesi ve sonucunda hiçbir netice elde edemeden yaşlanarak ölmesi, erkeğin zayıf ve sorumsuz yetiştirilmesi, insanların aşırı bireysel paradigmalara saplanıp kalmasının temelinde hep bu var. Çevrenize baktığınızda kanaatkar olan ve kendini huzurlu hisseden kaç

insan görebiliyorsunuz? Orta sınıf, eğitilmiş nüfusa ” iş yaşamı yorucu ve kesinlikle kadınlara göre değil” dediğinizde aldığınız tepki, durumun vehametini ortaya koyuyor. Cahil ve geri kafalı olmakla mı suçlanıyorsunuz? İnancınızı ya da sizi siz yapan gelenekleri savunduğunuzda çomar mı oluveriyorsunuz? O halde sizi suçlayanların mutsuzluktan ölmek üzere olan, yalnız, aciz tipler olduklarını düşünün. Size böyle ithamlarda bulunanlar tam da böyle tipler işte. Dahası, başarısız, korkak ve nefret dolu tipler. İşte feminizmin ve marksizmin beslendiği şey bu: öfke ve nefret.

Bunları yazan kişi, koyu marksist bir ailede büyümüş, 25 yaşına kadar da komünizm dışında bir ideoloji olmadığını savunan kişi, yani ben. Feminizm için aynısını söyleyemem, zira o topa hiç girmedim. Daha çok yalnız bir kurt gibi yaşadım. Şimdi düşününce zamanında MGTOW’un tüm özelliklerini gösterdiğimi düşünüyorum. Gerçekten de manevi duygulardan yoksun bir ailede büyüdüm. Bununla kastettiğim şey sadece din değil. Saygı, hoşgörü, sadakat, aidiyet, aile olma bilinci... Ailesi dağılmış biri olarak, kadının da erkeğin de ayrı ayrı mutsuzluğa sürüklendiğine tanıklık ettim. Geleneksel aile yapısının bozulduğu yerde kimsenin huzurlu olamadığını gördüm. Bizi biz yapan en önemli şey, aidiyet zarar görüyordu.

Size tavsiyem, sizi siz yapan şeylerin asla karşısında durmayın. Değerlerinizi küçümsemeyin. Milyon yıllık süreçte ortaya çıkmış, insanların tecrübeleriyle şekillenmiş kavramları, önemsiz diye hayatınızdan çıkarma gafletinde bulunmayın. Dahası, bu kavramların topluma ve insanlara zarar verdiğini söyleyen aptal solculara kulak asmayın. Onlar için yeni olmayan her şey yıkılmalıdır. Yeninin, eski ve şimdinin senteziyle oluştuğunu gözardı edecek kadar cahil ve kör tiplerdir bunlar. Baskıyı, şiddeti ve şövenizmi eleştirip aynı şeylerin kılıf değiştirmiş halini savunurlar.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [January 15, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#) Tags [Ahlak](#), [Feminizm](#), [Neo-marksizm](#), [Postmodernizm](#), [Toplum](#) 33 Comments on [The Red Pill](#), Geleneksel sentez – 1

Meriçliğin Nirvanası: Erkek Feminist

“Şüphesiz ki biz onları ibret olsun diye yarattık.”

Gençler...

Çok kötü oldum cidden. Kırmızı hap falan siktir edin, sadece Allah aşkına şunu bir izleyin. Şu ses tonunu, el kol hareketlerini, saç şeklini, şu yaranmacı tavırları bir izleyin (tabii sonuna kadar dayanabilirseniz) ve hatunların yanında tam tersini yapın. Garanti veriyorum erkeklerin yüzde 50’sinden öne geçersiniz.

Anlattığı cinsiyet eşitliği, cinsiyet rolleri, erkeğin sert olma zorunluluğunun olmaması vs. gibi saçmalıklara hiç girmiyorum zaten, Kırmızı hap camiası defalarca cevapladı bunları.

Videonun yorum kısmı daha da ibretlik. Güya destek veren ama elemanın meriçliğine içten içe güldüğüne emin olduğum feminikler mi dersin, “lan eleman feminizmle kızları etkiliyor, hemen sıramızı kapalım en büyük feminik benim hülööğğ” diye koşa koşa gelen diğer meriçler mi dersin...

Pazar pazar tadım kaçtı.

AuthorÇevirmen HocaPosted onJanuary 14, 2018CategoriesErkek Adam, Feminizm, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Video40 Commentson Meriçliğin Nirvanası: Erkek Feminist

Jordan Peterson’ın yeni kitabı “12 Rules for Life” piyasada

Jordan Reis’in yeni kitabı “12 Rules for Life: An Antidote to Chaos” (Yaşam için 12 Kural: Kaos Panzehiri” kitabı sonunda piyasaya çıktı. Aşağıda, kitabın resmi tanıtım videosunda Jordan Peterson kitabı tanıtıyor.

Kitabın resmi tanıtım yazısı şöyle :

Modern dünyada herkesin bilmesi gereken şeyler nelerdir? Ünlü psikolog Jordan B. Peterson’ın bu en zor sorulara cevapları antik geleneğin büyük bir çabayla kazanılmış gerçeklerini en son bilimsel araştırmaların çarpıcı bilgileri ile birleştiriyor.

Komik, şaşırtıcı ve bilgilendirici bir şekilde Dr. Peterson bize neden kaykay yapan çocuklara karışmamamız gerektiğini, çok kolay eleştirmeye yatkın insanları nasıl korkunç bir sonun beklediğini, sokakta bir kedi görürseniz neden durup kafasını okşamanız gerektiğini anlatıyor.

Daha basit bir canlı olan istakozun sinir sistemi bize dik durmak (omuzlarımız geride) ve hayatta başarı hakkında ne söylüyor? Antik Mısırlılar neden en yüksek tanrı diye dikkat verebilme kapasitesine taptılar? Kindar, kibirli ve intikam dolu bir hale gelen insanları nasıl ızdırap dolu yollar bekliyor? Dr. Peterson geniş bir çerçevede disiplin, özgürlük, macera ve sorumluluk konularını tartışıyor ve dünyanın bilgeliğini 12 pratik ve derin yaşam kuralına süzüyor. 12 Rules for Life, okuyucusunun zihnini ve ruhunu yüceltip dönüştürürken, modern bilim, inanç ve insan doğası ile ilgili bilinenleri sarsacak.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior‘larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson’u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkan kitap, Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 14, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Jordan Peterson](#) Tags [Disiplin](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kişisel Gelişim](#) 16
Commentson Jordan Peterson’ın yeni kitabı “12 Rules for Life” piyasada

Derdini Karınla Paylaş, Hem Karınla Hem Derdinle Uğraş

Bizim çocukluğumuzda (Altmışlı yıllar) mahallede oynarken akşam olduğunu ne havanın kararmasından, ne ezanın okunmasından, ne de annelerimizin “hadi artık gelin” lerinden anlardık. Akşamın gelişi babaların evlere dönüşüyle kesin şekline bürünürdü. Mahalledeki çocukların babalarının çevresinde kutsal ve hafif ürkütücü bir “hale” vardı sanki. Onlardan bir tanesi sokağın köşesinden göründü mü, artık o günkü oyun keyfimizin sonuna gelindiğini anlardık.

Bu babalar ilginç insanlardı. Özellikle korkunç falan da değillerdi. Hatta dönemlerinin ölçülerine göre yeterince medeni ve aydın olduklarını şimdilerde düşününce buluyorum. En temel ortak özellikleri, bizim çocuk gözümüzle şahit olduğumuz mekanlarda, fazla konuşmuyor olmalarıydı. Eski tabirle “ketumdular”. Kapalı kapılar ardına çekildiklerinde eşlerine neler anlattıklarını bilmesek de, annemin beni sürüye sürüye götürdüğü komşu toplantılarındaki kadınlar, kendi kocalarının yaptıklarından ve düşündüklerinden istatistiki parametrelerle söz ediyorlardı. Yani, “Galiba Mahmut’un işleri şöyleymiş” ya da “Bizimki yeni bir ortaklığa girecekmiş” gibi uzaktan gözlenen bir olay gibi anarlardı. O yıllarda babam işinde ciddi bir kriz yaşarken annem olayların günlük gidişini hiç bir zaman tam olarak takip edememişti. Daha açık bir deyişle, babam olayları mümkün olduğunca anneme yansıtmamıştı.

Diğer erkekler de karılarına bir sürü ayrıntıyı anlatmıyorlardı. Ayrıca hemen hemen hiç bir kadın eşinin tam olarak kaç para maaş aldığını bilmezdi. Evlerde erkekler konuştuklarında genelde kendi haklı, güçlü oldukları olayları anlatırlar, yedikleri kazıklardan, ezildikleri durumlardan ya da daha kötüsü, kendi açık hatalarından hiç söz etmezlerdi. Bütün bunların bir emniyet subabı gibi ciddi bir meyhane kültürü de hazır beklerdi. Erkekler meyhanelere gidip ara sıra tüm zırhlarından arınıp, çok yakın dostlarına içlerini döktüklerini eski Türk

filmlerini izlerken çıkarabiliyoruz. Kendini böylesine kasan, zor bir şablona uyduran ve duygularına hiç yenik düşmeyen sert ve mert erkek tiplemesi, içince, yani alkolün etkisiyle zırhını deldirince, salya sümük ağlayan, dostlarının boynuna sarılıp “Seni seviyorum abi!” diye zırlayan kişilere dönüşüyordu. Bütün bunlar da bize son derece geri ve hıyarca geliyordu...

Çünkü, insanların kendilerini bu kadar zorlamalarına ve kasmalarına bir anlam veremiyorduk. Erkek kendi eşiti olan dişiyle “çırılçıplak” bir ilişkiye girebilmeliydi (buradaki çıplaklık ruhsal çıplaklık, yoksa öbür işi nasıl yaptıkları, en azından bu yazı bağlamında, bizi ilgilendirmiyor). Erkekler de duygularını gösterebilmeliydi. Hep sert olmaya çalışmanın, hep haklı durumda kalma çabası göstermenin çok da samimi ve güzel bir davranış olduğunu düşünmüyorduk. Artık yeni bir çağ başlamıştı. Kadınlar eski kadınlar değildi. Çok daha güzel ilişkiler yaşanacaktı.

Ancak kırk yaşına yaklaşırken bazı şeyler kafama dank etmeye başladı. Bunlardan bir tanesi de insanların bugünkü son şekillerine nerdeyse 30,000 yıl önce kavuştuklarıydı. Bir başka deyişle, meşhur Lescaux mağarasında duvara bizon resmi çizenlerle tek farkımız arada geçen süre içinde birikmiş olan teknolojiydi. Yoksa insan olarak aynıydık. Bunun anlamı da şu anda her ne tartışıyorsak, aslında 30,000 yıllık belki de daha eski bir geçmişin kütlesine karşı tartışıyor olduğumuzdu. Hala çok anlamlı gelmemiş olabilir, düşünceyi biraz daha ilerleteyim. Türler gibi davranış biçimleri de zaman içinde evrim geçirip en olması gereken şekillere bürünürler, eğer daha otuz sene önce babalarımız eşlerine belli bir şekilde davranıyorlarsa belki bu yaptıkları binlerce senenin süzgecinden geçmiş bir modelden kaynaklanıyordu. Eğer bu kadar sağlam bir modelden geliyorsa bizim değiştirdiğimizde çarşafalayacağımız ise nerdeyse kesindi.

Sonra neler oldu?

Epey bir şeyler oldu. Yakınlarım arasında babalarımız gibi davranmayan bir sürü erkek dostum türedi. Birlikte oldukları kadınlara karşı sert, mert, suskun, kaba değillerdi. Aksine, içlerini açmaya özen gösteriyorlar, kusurlarını saklamak için çaba sarf etmiyorlar, müşterek bir hayatta bazen kadınlarına sığınabileceklerini düşünüyorlardı. Hepsi demek haksızlık olur ama temelde çoğu çuvalladı. Bir şeyler feci şekilde yanlış gitmişti ve sonuç çok kötü olabiliyordu. Bu yaklaşımın sonucu kadınların ilgisinde, sevgisinde, en fecisi de saygısında ciddi bir azalma olmasıydı. Bu durumu ciddi ciddi aklına sığdıramayan dostlarımla sabahlara kadar konuştuk. Sonra da yanıtlar yavaş yavaş oluşmaya başladı. Tabii ki gene hayvan davranışlarından çıkıyordu bu yanıtlar.

Biz referans olarak memeli hayvanlara giriyoruz. Söz konusu canlı gurubunda aileye benzer bir kavramdan söz edilebilir ancak bu anne ve bakıma muhtaç çocuklardan oluşur. Memeli hayvan ailelerinin pek çoğunda babaya yer yoktur. Zaten onların da çocuklarını pek taktığı yoktur. İnanmazsanız mahallenizdeki erkek kedileri inceleyebilirsiniz.

İnsan yavurusu oldukça uzun süren bir hamilelik ve gene çok uzun süren bir çocukluk dönemi geçirdiği için insanın dişisi, bu işi tek başına kotarmasının bayağı zor olacağını çok erken bir çağda fark etmiş ve başka hiç bir memeli hayvanda olmayan bir özelliği kendi bedenine katmış. Bu özellik, insan dişisinin diğer tüm memeli hayvan dişilerinden farklı olarak yılın her döneminde cinsel ilişkiye girebilmesi. Bir çok bilim adamının düşüncesine göre insan dişisi kendini koruyacak ve çocuklarının bakımında yardımcı olacak erkeği yanında tutabilmek için kendi fiziksel yapısını değiştirmiş ve bütün yıl doğurgan kalabilen ve her istediğinde seks yapabilen bir duruma geçmiş... İlginç bir yaklaşım; korunma karşılığı seks sunuluyormuş gibi.

Bu şekilde erkeğin bir ilişkide ne işe yarayacağı daha çok ama çok baştan tespit edilmiş: “Erkek güçlü olacak!”

Bu durumu olduğu gibi kabul edip gereğini yapmaya kalktığınızda önünüze ilginç bir sorun çıkıyor. Eşinizin sizi “güçlü” olduğunuz için seçtiğini görüyor ve seçilmiş olmanızın sürmesi için “güçlü” kalmaya devam etmek zorunda olduğunuzu anlıyorsunuz. İş böyle çerçeveledikten sonra artık zayıf yanlarınızı, eksikliklerinizi, hatalarınızı eşinize ballandıra ballandıra anlatmanın çok da faydalı bir davranış biçimi olmadığı ortaya çıkıyor. İşte o zaman babalarımızın suskun, gergin ve sadece içtikleri zaman yumuşayabilen çehresi hatırıma geliyor.

Bunları düşününce çocuklukta gördüğüm bazı olaylar bile anlam kazanmaya başlıyor:

Yaşlı adam hasta yatağında, gebermesine ramak kalmış, hala güremeye, sertlikler yapmaya devam ediyor. Çevresindeki kadınlar da sessiz ve anlayışlı koştururken, bir yandan da onu hoş tutmaya uğraşıyorlar. Bu durumun ne kadar gülünç olduğunu çocukken bile görüp hem gülmüş, hem de adama çok kızmıştım (Ulan be adam! canın çıkmış hala kadınlarına eziyet ediyorsun! Daha güler yüzlü olsan ne olur?). Şimdi düşününce (davranışı hala onaylamasam da) bir açıdan adamı haklı bulabiliyorum. Çünkü üstlendiği rolü son anına kadar sürdürmeye gayret ediyormuş...

Geçenlerde SÖZ bölümündeki diğer yazılarımı okuyup dehşete düşen bir dostum hem bunları yazıp hem de mutlu bir evlilik sürdürüyor olmamın ne yaman bir çelişki olduğu savunmak gafletinde bulundu... Ortada çelişki falan yok... Kadın – erkek ilişkileri dünyadaki tüm yetişkinlerin ilgilendiği ve toplam sayı olarak da en fazla sorunun yaşandığı alan.

Bu konuda tatsız fikirler ileri sürmek ve bunların da gerçek olma ihtimalleri sanıldığı kadar tahammül edilmez bir durum yaratmıyor. Asıl korkunç olan, pespembe resimlere inanıp sonra da burun üstü yere çakılmak. Zaten pek çok kişinin başına da gelen aynen böyle bir şey. İşin doğrusunu bildikten sonra ona göre davranır, ona göre tedbirleri alabiliriz, fazla da etkilenmeyiz. Aslında en kötü gerçeklere bile kendimizi uydurabiliyoruz. Düşünsenize, insan

olarak hepimizin ama hepimizin idama mahkum olduğunu, 150 sene sonra şu anda çevrenizde gördüğünüz hiç kimsenin, hiç birimizin hayatta kalmayacağını biliyoruz ama bu durum keyfimizi o kadar da kaçırmıyor. Kadın erkek ilişkilerindeki böylesine sert gerçekleri de iyi anlayıp kabullenebilirsek hem ilişkilerimizi hem de kendimizi ona göre adapte edip çok daha sağlıklı beraberlikler oluşturma şansını yakalarız.

Sevgi dolu beraberliklere kendimizi romantik masallarla kandırarak değil, özümüzü daha iyi kavrayarak erişeceğiz. İnanın bana bunu yapmak mümkün.

erkekadam.com / Haldun Aydınğün – 24.2.2000

Yüzde 3

Bugün [Aldatan Adam](#) yazısında yorumlarda Benibilenbilir rumuzlu okurla [20 – 80 kuralını](#) tartışırken [şu aşağıdaki yorumu yazdım](#) ve yüzde 3 kuralı aklıma geldi :

...

İkincisi ise benim web loglardan gözlemlediğim buraya günde yeni 600 kişi geliyor ama sadece 20 kadarı kalıyor. Çoğunun “ne saçmalıyor lan bu kadın düşmanları” diye çıkıp gittiğine eminim. Kalan yüzde 3’ün içindeki bu bastırılmış erkek ise “dur burda birşey var” dedirten güç olduğu ve okurlar içinde oyunu öğrenebilecek kişi oranının çok daha fazla olduğu inancındayım. Tabii ki bu böyle mi, yoksa benim iyimserliğim mi, zamanla anlaşılır. Sanırım 2015 yılında vefat eden self-help yazarı Wayne Dyer anlatmıştı. Amerika Birleşik Devletleri’nde Macy’s adlı büyük bir mağazalar zinciri var. Bu şirket zamanında gazetelere yönetici ve denetçi aradıkları iş ilanları vermiş. İlanları gören sendika da kazan kaldırmış. “Neden böyle nitelikli yönetici işlerini şirket dışından insanlara açıyorsunuz da bizim çalışanlarımıza önermiyorsunuz?”

Macy’s yöneticileri özür dilemişler ve demişler ki “tamam işi çalışanlarımıza önereceğiz ve tek yapmaları gereken haftada sadece iki kere 3er saat fazladan şirkette kalarak eğitim almaları. Biz istekli adayları birkaç ay eğiteceğiz ve yöneticiliğe terfi ettireceğiz. Böyle başlayıp tüm bir mağazanın yöneticisi olmaya tırmanan bir kariyer rotası edinebilirler.”

Düşünürseniz büyük bir fırsat. Saati 7 Dolar çalışan bir kasiyer için örneğin, haftada sadece 6 saat eksta zaman harcayarak, bedava bir eğitim ile yönetici olma fırsatı! Tahmin edin şirket içinde bu pozisyona başvurabilecek çalışanların yüzde kaç bu işe başvuruyor. Sadece başvurudan bahsediyoruz, eğitime katılıp sonra zorlanıp gitmeyenden falan değil.

Yüzde 3!

Bu oran sadece bu hikayede karşımıza çıkmıyor. Konu ne olursa olsun insanların sadece yüzde 3'ü, fırsat karşlarına çıktığında eksta çaba harcayarak onu yakalamaya çalışıyor. Haftada sadece 6 saat daha fazla zaman harcayarak çok daha iyi bir iş, kariyer rotası, daha iyi bir hayat ve daha fazla para kazanma fırsatı varken sadece yüzde 3 başvuruyor.

Bir konuda tepeye oynarken tabii ki ilk olarak odaklandığınız şey, kendinizi bir önceki güne göre daha iyi hale getirmek. Ama herhangi bir alanda daha iyi olmak için ekstra çaba harcamaya başladığınızda rekabet ettiğiniz kişi sayısı da öyle çok değil : topu topu yüzde 3!

Kırmızı Hap ile kendinizi geliştirirken örneğin, karşınızda Türkiye’de size rakip olabilecek tüm erkekler de tepeye çıkmak için çalışmıyor. Çalışanın oranı yüzde 3 bile değil muhtemelen. Bize en çok sorulan sorulardan biri de neden bu bilgileri herkese açıp rekabet yarattığımız.

Bu siteye her ay 11 bin kişi geliyor. Bu sayı hızla artıyor aslında, daha 2 ay önce bunun yarısı idi, muhtemelen gelecek ay sonunda 2 katı olacak. Sadece kadın – erkek ilişkileri konusunda değil, kendini geliştirme ile ilgili de yazıp çiziyoruz. Peki sizce bu bilgiyi eline alıp harekete geçen erkeklerin oranı nedir? Yüzde 3? Belki daha az, ama daha fazla olduğunu sanmam. Doğanın kanunu bu, çoğu insan çaba bile göstermiyor. [Jordan Peterson](#)’un dediği gibi “yapmaması gerektiğini bildiği halde yaptığı şeyleri yapmaya devam ederek” ve “yapması gerektiğini bildiği şeyleri yapmaya hiç başlamayarak” yaşıyor ve ölüyor. Bu konuda Skeptico daha yeni şu tweeti atmıştı.

KH 101 – ama çok da düşünüp harekete geçmeyi geciktirme. Hatta aklına gelen ilk şeyi gerçekleştirmek için çalışmaya başla. Analiz ederken yaşanıp ölen sürüyle zeki adam var tarihte. Ama harekete ilk geçtiği için kral olan aptal da sürüyle.

— Skeptico (@HakikiSkeptico) [January 10, 2018](#)

Oyun da aynı. Dışarı çıkıp daygame oynamayı deneyenlerin oranı nedir? Hani kızları görünce nutku tutulup da tek kıza yürüyemeyenden bahsetmiyorum. Bu işe niyet ederek dışarı çıkan ve en azından deneyen oranı. Yüzde 3.

Eğer disiplinli bir şekilde harekete geçebiliyorsanız aklınızdan çıkmasın, rakibiniz sadece yüzde 3.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 13, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Disiplin](#) 33 Comments on [Yüzde 3](#)

Romantizm: Beta tuzağı mı yoksa bir silah mı?

Ya da şöyle sorayım soruyu: Kırmızı hapı yutmuş bir erkek romantik olabilir mi?

Kısa cevabım, olabilir. Uzun cevabım, eğer doğru şartlarda ve zamanda olursa tabii ki olabilir!

Öncelikle şunu belirteyim ki **romantizm** çok büyük oranda uzun süreli ilişki malzemesi. Öyle tek gecelik ilişkiler veya fakbadi olarak tabak çevirmek için kullanırsanız ağır sıçarsınız, kimse de temizleyemez. O yüzden derdim, uzun süreli ilişkisini ve belki ileride evliliğini sağlam ve hatunun sizden başka bir erkeğe yüzünü çevirmek istemeyeceği biçimde yürütmek isteyenlere yardımcı olmak.

Hatunların **romantizm** merakı malum. Yoksa bu kadar romantik-komedi filmleri ve dizileri reyting rekoru kırmazdı. Ama gerçek hayatta erkekler o filmlerdeki **romantizmi** yaşatmaya kalkınca hatunlar vebadan kaçır gibi kaçıyor. Mesnevi yazar gibi attığınız 4578 satırlık şiire kız sadece gülücükle cevap veriyor, yazdığınız aşk mektubunu posta kutusundan bile almıyor, buluşmada verdiğiniz kırmızı gülleri siz lavaboya gidince çöpe basıyor. Üstelik bu hatunlar, o filmlerin/dizilerin müdavimi. Neden böyle oluyor peki?

Yanlış zamanda romantik oluyorsunuz da ondan.

Diyelim ki ben size bir yemek tarifi veriyorum. Bu yemeğe su katmanız lazım, ama suyu yemeğin sonunda katmanız gerekiyor, yoksa yemeğin tadı olmuyor. Siz tutup yemeğin başında suyu koyuyorsunuz, ondan sonra bana gelip yemeğin niye tatsız olduğunu soruyorsunuz. Ben de size diyorum ki yapacağınız işin amk.

İşte **romantizm** de böyle bir şey. İlişkinin gereken yerinde koymazsan o ilişki yavan kalır. Ama ilişkiye **romantizm** koyacağım diye hemen eklerseniz bu sefer yine tadı kaçır. Hatta çok sevdiğim ve abim diyebileceğim 40'lı yaşlardaki yakın bir arkadaşımın **romantizmi** üzerinden konuyu daha da detaylandırayım.

Bu abimizle ben ilk çalıştığım yerde tanıştım. Eli yüzü düzgün, fitliğini korumuş, işyerinin en şık giyinen adamıydı. Takım elbisesiz gördüğümü hatırlamam kendisini. Daha önceki iş yerinde bir kadına aşık olmuş. Ama nasıl aşk, adam onunla yatıp kalkıyor. Kadına bir şiir yazıyordu, yemin ediyorum okuyunca benim veresim geldi o derece. Ciddiyim bak, yani adamda şairlik yeteneği de vardı. Hatunun bir lafıyla 1 saat ötedeki ilçeye kahve içmeye koşar koşar giderdi. Tabii romantik yemekler, hediyeler girila gidiyor. Sonunda bu hatuna evlenme teklif etti ve bilin bakalım ne oldu?

Tabii ki kabul etmedi amk. Etse şaşardım zaten. Kızlara sorsan filmlerdeki gibi adamlar nerdeeeee. Ama gerçek hayatta hepsi böyle bir adamla karşılaşınca tiksinerak kaçıyor. Dış görünüşle yaratılan değeri, zamansız **romantizm** tek başına batırıyor.

Halbuki o abimiz kızı aşık ettikten ve ilgisini tamamıyla kendine çevirdikten sonra bu işlere girse hatunun aşkı uzaya varacaktı. Ama erkekler maalesef mavi hap turnusolu filmlerin etkisiyle **romantizmin** en başta uygulayarak kadınların etkileyeceğini sanıyor. O kadınlar filmlerdeki **romantizmi** başroldeki adamın karizmatik oyuncuyu beğendikleri için olumlu tepki veriyor, yani **romantizmin** “o” adamdan gelmesi önemli, senden değil.

Böylece **romantizm**, kadınların çok talep ettiklerini belirttikleri ama değersiz adamdan gelince tiksindikleri bir beta tuzağına dönüşüyor. Daha doğrusu kadın, hiçbir şey almadan her şeyini veren bu erkeğe saygı duyamıyor ve aşkını veremiyor. Anahtar kelime saygı. Saygı görmeyenin romantizmi değersiz. Sağlam basan, hedeflerini belirlemiş, iyi giyinen ve vücuduna iyi bakan, karizmatik erkek davranışlarıyla kızı kendinize çekmeden uygulayacağınız her türlü romantizm taktiği elinizde patlar.

Diyelim hatunu rüyalarının erkeği olarak etkiledik, ilişkiye tam gaz başladık. O zaman romantizmi nasıl uygulayacağız?

1. Öncelikle almadan vermeyeceğiz. **Amcığın 16 buyruğunda** da belirtildiği üzere “Seni seviyorum” lafını hatundan duymadan romantizm yaşatmak yok. Çünkü bu laf bizim de romantizmi uygulamamız için işaret fişegi olacak.
2. Yine aynı buyruklarda belirtilen altın orana uyacağız, yani 3’te 2. Her zaman verdiğimiz romantizm, aldığımızdan birazcık az olacak. Kumar makineleri gibi düşünün. Bu makineler arada bir kazandırır ki oyuncu hep kaybediyorum deyip sıkılarak kaçmasın. Siz de arada hatuna ateşi vereceksiniz ki yanmaya devam etsin. Romantizm de bu ateşe atılan odunlar.
3. **Romantizminiz kesinlikle ama kesinlikle düzenli olmayacak.** Yani her gün papağan gibi şiir okuyamayacaksın, iltifat etmeyeceksin, şarkı göndermeyeceksin. **Hatun bunu senin görevin saymayacak, Pavlov’un iti gibi beklentiye girmeyecek.** Beklenmedik anlarda yaşatılan romantizmin etkisi atom bombasından büyük oluyor, kendi tecrübemle sabit.
4. En önemlisi, hatun tabii ki bu doğru uygulanan romantizmin tadını alınca daha fazla isteyecek, ara sıra shit test olarak “sen beni eskisi gibi sevmiyorsun hıh” diye başınızın etini yiyecek. “Aaa hatun sevdi o zaman neden her gün onu yalayan sıkıcı bir beta olmuyorum ki?” deyip de romantizmi sıradan hale getirmeyeceksiniz. İlk üç maddeyi ihlal etmeden bildiğinizi okumaya devam edeceksiniz. Bu dediğimi evlilikte yapmak zor olabilir ama unutmayın ki **çerçeve her şeydir.**

Bunları bilip uyguladıktan sonra romantizmi beta tuzağından güçlü bir silaha dönüştürmek mümkün, yine kendi tecrübemle sabit. İşte o vakit arkanıza yaslanın ve ilişkinizin/evliliğinizin gram dırdır olmadan sakın denizlerde seyredişini izleyin.

AuthorÇevirmen HocaPosted onJanuary 13, 2018CategoriesErkek Adam, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun22 Commentson Romantizm: Beta tuzağı mı yoksa bir silah mı?

Vaka Çalışması – Aldatan Adam

Sizin Boşanan Adam’ın yazılarını –şimdilerde yazmasa da- halen keyifle okuyorum. Ben de bir Boşanan Adam’ım. Ama bana asıl yakışan isim Aldatan Adam...

Oysa ben mazbut, evine bağlı, eşinden başka hiç kimseye bakmayan, baksa bile kısa sürede gözünü çeviren, hatta baktığından dolayı pişmanlık duyup kızaran ve bu yüzden de karısına yakalanan bir adamdım.

Eşimi çok seviyordum. Hatta aptallık derecesinde seviyordum. Gözümde hiçbir kusuru yoktu. Hayatımın bütün 20’li yıllarını onunla geçirmiştım. 10 yıllık beraberliğimizin 6 yılını evli olarak yaşadık. Aldatmıyordum. Oysa cinsel hayatımız da öyle ahım şahım değildi. Bir çok kez “Bu gece olmaz” sözüyle karşılaşmama rağmen, bunu pek de kafama takmıyordum.

Ama bir gün her şey değişti...

O gün eşimin işten çıkacağı saatlerde iş yerine telefon ettim. Arkadaşları biraz önce çıktığını söylediler. Bu ilk kez oluyordu. Şaşırdım. Erken çıkmak hiç adeti değildi. Olağanüstü bir durum varsa zaten bana haber verirdi. Ben eve döndüm ve onu beklemeye başladım. Gece yarısı olduğunda hala gelmemişti. Ve ben bütün saflığımla başına bir şey gelmiş olabileceğinden korkuyordum.

Saat 2 olduğunda kapı açıldı ve o içeri girdi. Kalktım ve telaşla onu merak ettiğimi, bir şey mi olduğunu sordum. Bir anda içkili olduğunu farkettim. Aman tanrım... Bu benim karım olamazdı. Bana yanıt bile vermedi ve içeri gidip yattı. Sabah uyandığında konuşmak istediğimde ise, dışarıda arkadaşlarıyla içmeye hakkı olduğunu ve buna karışmamam gerektiğini söyledi.

Haklı gibi görünüyor değil mi?

Oysa karımın benim tanımadığım hiç arkadaşı yoktu ki. İçmeye de gideceksek hep birlikte giderdik. Demek ki yeni arkadaşlar edinmişti. Yani ben iyi niyetle öyle düşünmüştüm.

Karımın geç gelmeleri haftada 2’ye 3’e çıktığında bir gariplik olduğunu sezmeye başlamıştım. Ama özgür ve çağdaş düşünceli olan ben, bir hesap sorma olayına giremiyor,

içim içimi yerken ona sadece, “Bari giderken haber ver de merak etmeyeyim” diyordum. Ama o, bunu bile yapmıyordu.

Bu durum birkaç ay daha devam ettikten sonra, onun olmadığı bir akşam ben de dışarı çıkmak istedim. Beyoğlu’nda karımın ve benim severek gittiğimiz bir bara gittim. Bardan içeri girdiğimde gözüm bir masaya takılı kaldı. Masada oturan kişi, nişanlılığımız sırasında karımı tavlamaya çalışan, bizimle aynı meslekten bir adamdı. Karşısında da bir kadın oturuyordu. Kendi kendime “Demek sonunda birini bulabilmiş” diyerek yürüdüm. O masayı geçtim ve karşısındaki kadının kim olduğuna bakmak istedim.

İşte o an bütün bar üzerime yıkıldı. Çünkü onun karşısında oturan kişi benim resmi nikahlı karımdı...

Sonrası basit...

Eve döndüğümüzde iyi bir kavga, ertesi gün benim evden ayrılışım ve 1 ay sonra da boşanma...

Boşandıktan sonra eve kapadım kendimi. Her akşam bir küçük rakı ve beyaz leblebiyle sarhoş oluyor, ancak öyle uyuyabiliyordum. Yapılanı bir türlü içime sindiremiyordum.

O günlerde karşıma biri çıktı. Alımlı, akıllı, sevgi dolu ve tabii ki güzel vücutlu biri...

Harika günler geçirmeye başlamıştım. Hep tek eşliliğe inandığımdan çok geçmeden ona evlenme teklif ettim. Etmez olsaydım... Bir anda onun aslında psikolojik rahatsızlıkları olan, kompleksli ve kıskanç biri olduğu ortaya çıktı. Ayrılmaya kalktığım zamansa yaptığı şey bana çok pahalıya mal oldu. Cinsel ilişkilerimiz sırasında hep ben korunurdum. Ama bir gece şiddetli bir kavganın sonucunda, tutkuyla sevişmeye başladığımızda ilk kez “Prezervatif istemiyorum. Zaten günüm de yaklaştı” dedi. Kandım. Bana hamile olduğunu ve artık evlenmemiz gerektiğini söylediğinde beynimden vurulmuşu döndüm. Bunu neden yaptın diye sorduğumda ise “Seni kaybetmemek için” deyiverdi. Resmen bir kez daha aldatılmıştım. Çocuğu aldırmaya razı ettim elbette. Ama bu olayın yarattığı yıkıcılığı anlatmama gerek yok sanırım.

Ondan ayrıldıktan sonra kısa süreli ilişkiler yaşadım. Ama vazgeçmiş değildim. Hayatımda sadece bir kişinin olmasını ve evlenmeyi düşünüyordum.

Biri daha çıktı karşıma...

Yine mükemmel başladı, mükemmel gelişti. Tam sırasında yine aynı aptallıkla evlenme teklif ettim. Üstüne bir de araba hediye ettim. Ama arabayı alan hatun ortalarda görünmemeye başladı. Üstüne üstlük benden soğuduğunu falan da gevelemeye başlayınca olay koptu...

Ve birden içimdeki canavarın harekete geçtiğini hissettim. Bu canavarın adı –her ne kadar kabullenemesem de- intikamdı.

Öncelikle acayip severken, beni piç gibi ortada bırakan bu kadına dersini vermeliydim. Hemen birini buldum. Bu onun çevresinden biriydi. Benim o kişiyle olduğum da çok geçmeden onun kulağına gitti. Ve telefonlar başladı. Hata yaptığını aslında beni hiç unutamadığını söylüyordu. Kozlar artık elimdeydi. Üstelik diğer kişiden ayrılmadan, onunla da birlikte olmaya başladım.

Tanrım bu ne büyük bir zevkti. Yalan söylüyordum. Yalan söylerken de keyif alıyordum. Birinin kulağına fısıldadığım aşk sözcüklerini, aradan bir saat geçtikten sonra bulduğum diğerine de fısıldıyordum ve bu beni hiç rahatsız etmiyordu.

Biri daha çıktı karşıma. Onu da ikiletmedim tabii ki. Aynı anda üç kişiyle beraberdim. Trafiği idare etmek zor oluyordu ama aldığım keyif bu zorluğa değiyordu.

Artık Aldatan Adam’dım. Aldattıkça da değerleniyordum. Biri bana ‘İş çıkışı buluşalım’ dediğinde, “Gelemem, hem işim var, hem de yalnız kalmak istiyorum” diyor, bir başkasının kucağına koşuyordum. Böyle yaptıkça da “[gizemli](#)” biri oluyordum. Artık kadınların aradığı adamdım. Gizemli, kendinden emin, hükmeden, istediği zaman gelen, istediği zaman giden, bazen ortadan kaybolan, yatakta iyi bir aşık, sevgililerini iyi yerlere götüren, şık hediyeler alan...

Abarttığım zamanlar da oldu elbette. Hele bir kere kalabalık bir grup içinde 4 sevgilimi de aynı masaya oturtmuştum. (Bunun öyküsünü bir başka yazıda anlatırım). İnsanlar cesaretine inanmamıştı. Ama ben zaten onları baştan yok sayıyordum. Olsa da olurlardı, olmasa da... Bu rahatlığı hissettiğim için de korkmuyordum.

Aldatmaya devam ediyorum. Şu anda, yine 4 kişiyle beraberim. Hepsi mutlu. Tabii ki birbirlerinden haberleri yok. Ama benim bir tek şikayetim var. Bu trafiği yürütmek için iyi paraya ve zamana ihtiyaç var. Birincisiyle ilgili sorunum yok. Ama zamanım yetmiyor. Zaman sorununu da çözersem, sayıyı ikiye katlamayı düşünüyorum. Ne zamana kadar böyle devam eder falan diye de felsefik yaklaşımlar içine girmiyorum. Çünkü ben Aldatan Adam’ım ve aldattığım kadar yaşarım...

Unutmayın, size önemli bir ipucu, insanlar inanmak istedikleri şeye inanır. Gördüklerine değil...

Kaynak : Erkekadam.com (2000 yılında Demir Gönül tarafından yazılmıştır.)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 13, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Aldatan Erkek](#), [Aldatan Kadın](#), [Aldatma](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 261
Commentson [Vaka Çalışması – Aldatan Adam](#)

Kadınları anlamak : Tarihi yeniden yazmak

Tarihi yeniden yazmak – daha aylar önce size aşk mesajları gönderiyor olmasının hiçbir önemi yok. Aslında o aylardır mutsuzdu.

Ben buna aç-kapa düğmesi efekti diyorum. Bir kadın size artık ilgi duymadığında ve artık yoluna bakmakta olduğunda meydana gelir. Aldatmış olup olmaması önemli değildir.

Kadın geçmişte yaşanmış tüm iyi ilişkileri kötülemekte değildir, **bu şeylerin hiçbir zaman yaşanmadığına inanmaktadır**. Bunu biraz açıklamama ve [Briffault Yasasına](#) bağlamama izin verin.

Kadınlar duygusal hallerini gerçekliği tanımlamak için kullanırlar – bunu zaten biliyoruz. Bir erkek bir duygu hissettiğinde, bu duyguya ne sebep oldu diye sorar. Bu duygu makul ve rasyonel mi? Belki öyle, belki değil ama bu şekilde düşünmek duygunun objektif gerçeklikle uyup uymadığını anlamaya yarar. Gerçeklerce desteklenmiyorsa, belki de erkeğin reaksiyonu yanlıştır.

Bir kadın bir duygu hissettiğinde, o bunu objektif gerçekliği olarak kullanır. Bir kişi ona ihanet etmedi ise neden ihanet edilmiş gibi hissetsin ki? Eğer biri onu üzmedi ise neden üzgün hissetmiş olsun ki?

Bu nedenle kadının kendi gerçekliğine göre verdiği karar erkeğe deli saçması gelebilir (kadınlar deli değil mi zaten?). Bunun nedeni kadının kendi gerçekliğini bildiği tek temel gerçeklik üzerinden tanımlamasıdır : kendi duygusal hali. Eğer bir kadın üzgün ise size “sen beni üzüyorsun” der. Kadın kendi duygusal halini belirlememiştir, bunu siz yapmışsınızdır. Kendi duygusal halini değiştirmek bir kadının kolay kolay yapabileceği birşey değildir.

Yani, kadının deneyimlediği duygusal hal, bu hale sizin neden olduğunuz anlamına gelir, bilerek ya da bilmeyerek. Kadın üzgün olduğuna göre, siz onu üzmüşsünüzdür. Kadının objektif gerçeklik hali sizin onu üzme için yanlış birşey yapmış olmanızı gerektirir. Burası çoğu tartışmanın başladığı yerdir, çünkü erkek yanlış bir şekilde şöyle iddia edecektir “dediklerimi yanlış anladım, tabii ki öyle demek istemedim”. Ve kadın için rasyonel ve makulun bir anlamı yoktur. Eğer o üzgün ise, üzgün olmasının bir nedeni vardır, yoksa üzgün

olmazdı ki! Üzüntüsü onun şimdiki gerçekliğini tanımlar. Eğer siz onu üzecek kadar önemli birşey yapmamış olsa idiniz, üzgün olmazdı.

Aç-kapa düğmesi efektine gelemim. Bir kadınla birkaç yıl çıktınız ve işler ekşimeye başladı ise tarihin yeniden yazılmasına şahit olmaya başlarsınız. Kadın “aslında sizi hiç sevmediğini” iddia eder (“sevdim sanmıştım”) ya da bunu direk söyleyemezse siz birden “ona hep kötü davranmışsınızdır”. Evet, meşhur hiçbir-zaman / hep” demeçleri. Bunlar gerçekliği değil, onun yeni duyguları üzerinden inşaa edilmiş yeni gerçekliğini anlatan sözlerdir.

Burdaki düşünce süreci şöyledir : gerçek aşk ölümsüz ise ve gerçekse, ve ben bu adama karşı gerçek aşk değil de soğukluk ve kızgınlık hissediyorsam, karşımdaki bunu hakedecek biri olduğu için böyle hissediyordumdur. Karşımdaki beni kötü hissettiriyor, o nedenle o iyi olamaz zaten. Bu durumda da ben bu adamı sevmiyorum ve zaten beni kötü hissettiren birini sevmem. Bu adam hep böyle kötü olmalı, o nedenle aslında ben bu adamı hiç sevmemişim. Bütün ilişki bir yalanmış. Gerçek aşk ölümsüz olmalıydı, bu ölümsüz değil ise, gerçek de değil.

Yeni duygu halinin yarattığı bu yeni gerçeklikte, aranızda hiçbir şey aslında iyi olmamıştır ve bir yalandan ibarettir. Aç- kapa düğmesi ile açılıp – kapanan bir lamba gibi, [ikinizin bunca zamandır kurguladığı herşey](#) bir anda yok olur, zira zaten hiç varolmamıştır.

Bu aşamada pek çok erkek pazarlık yapmaya çalışır : “buraya kadar beraber geldik aşkım, bunu nasıl bir çırpıda çöpe atarsın? İlişkimizi kurtarabiliriz.”

Tamamen anlamsız bir pazarlık. Kadın neyi çöpe atıyor ki? Ona göre hiçbir şey. Eğer ilişki dediğinde değerli birşey olsa idi zaten böyle hissetmezdi ki. Yani kurtarmaya degecek bir ilişki hiç olmadı ki.

Briffault’s Kanunu bu prensip üzerine kuruludur:

Briffault Kanunu :

Bir kadın ile bir erkek arasında birliktelik olup olmayacağına kadın karar verir. Kadın eğer erkek ile birliktelikten bir fayda çıkaramaz ise, o birliktelik gerçekleşmez.

Bu yukarıdaki önermeden iki doğal sonuç çıkaracağım :

1 – Erkek tarafından geçmişte sağlanan fayda, birlikteliğin devam etmesi ya da gelecekte bir birliktelik olması anlamına gelmez (Sonuç 1)

- *Erkeğin gelecekte bir birliktelik için bugün sağladığı fayda, fayda sağlanır sağlanmaz etkinliğini yitirir*

2- Gelecekte sağlanması vaadedilen bir faydanın bugün devam eden ya da gelecekte olabilecek birliktelik üzerine etkisi sınırlıdır. Bu etki, fayda ne kadar gelecekte ise o kadar azdır ve kadının bu erkeğe olan güvenine bağlıdır (Sonuç 2)

Özellikle Sonuç 1 derki geçmiş faydalar gelecekte ve şimfi bir birliktelik sağlamaz. Geçmiş faydalar ve sürekli birliktelik objektif bir gerçeklik gerektirir : biz birbirimizi sonsuza kadar seveceğiz, iyi günde ve kötü günde beraber olacağız, ben sana bir ev ve hayat sağlayacağım, sen de gelecekte bunları sağlayamazsan bile sen bu fedakarlıklarımı hatırlayacaksın.

Ama kadının kafasında işler kötüleştiğinde, kadının duygusal durumu yeni bir gerçeklik yaratacaktır. Bu gerçeklikte geçmiş faydaların artık bir önemi yok değildir, geçmiş faydalar hiç olmamıştır! Eğer erkeğin yaptığı geçmiş faydaların ve fedakarlıkların bir anlamı olsa idi kadın böyle hissetmezdi ki! Kandırılmış ve sizden soğumuş hissetmezdi ki. Gerçek şu ki siz bir fedakar değil bir sahtekarsınız.

“İşler kötü gittiğinde kadın ‘bunu beraber aşacağız aşkim, her zaman senin yanında olacağım’ diyecektir. Hiç hayale kapılmayın, geri sayım başlamıştır. Çanlar çalmadan toparlayamazsanız, yalnız kalacaksınız.”

ÖNEMLİ NOT :

Tarihi yeniden yazmak sadece siz veya o değiştiğinde olmaz. Bazen kadının çevresinde birşey değişir ve bunda sizin hiçbir suçunuz ya da etkiniz olmayabilir. Örneğin kız yeni bir işe girer ve sizden daha iyi bir çocuk onunla flört eder.

Eğer kadın bu yeni adama karşı birşeyler hissederse şöyle düşünür : eğer size aşık olsa idi, bu diğer adama karşı birşey hissetmemeliydi. Bu durumda kadın onca zamandır aslında size aşık olmadığını anlar(!) ve onca zamandır aslında mutlu olmadığını kavrar (!!). Bu elemanla karşılaşmadan 2 gün önce sorsanız sizinle evlenecektir, hiç bu kadar mutlu olmamıştır, ve siz onun kahramanımanızdır, yeminle. Ama bugün (aç – kapa düğmesi) sizinle uzun süredir mutlu hissetmemiş gibidir.

Değişen siz değilsiniz. Hata yapan da. Sadece kadının ilgisi artık başka yerdedir ve kadın bu çekimi umursamamazlık edememektedir. Çok az erkek bir kadında gerçek arzu yaratabildiği için kadın buna aşırı duygusal önem yükler ki bunun önemli olduğuna kendisini inandırır ve daha da önemlisi sizi bırakıp bu yeni adama gitmeye hakkı olduğunu düşünsün.

Çeviri : [The Light-Switch Effect – Why Women Re-Write the History of Relationships](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 12, 2018](#) Categories [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Briffault Kanunu](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar neden aldatır](#) 98 Comments on Kadınları anlamak : Tarihi yeniden yazmak

Çağdaş Evlilik

Vaka Çalışması – Neden boşandım / Boşanan adam yazısından sonra aklıma esti, eski erkeadam.com’dan internette geriye kalan yazılar var mı diye araştırmaya başladım. Şu aşağıdaki yazıyı buldum. Yazının en az bir 15 yaşında olması lazım. Muhtemelen 2000 yılı civarında yazılmış. Yazarı kadın :

Çağdaş evlilikle ilgili güzel yazılar görüyorum gazetelerde ve dergilerde, bu konuyu bir de ben irdeleyeyim dedim. Yıllardan beri [kadın erkek ilişkilerinin](#), kadının toplumda değişen rolüyle nasıl etkilendiği yolunda bir sürü laf ettik, dinledik. Sosyologlar, çalışma hayatına kadının girmesiyle eşler arasında eşitliğin nasıl sağlanacağını, yuvada demokrasinin nasıl hakim olacağını anlatıp durdular.

Öyle ya, buna kim karşı gelebilirdi ki, evin dışında eşit sorumluluk, karşılıklı paylaşım, bireysel olarak kendi başına ayakta durabilen bireylerin bir araya gelmesiyle daha da sağlamlaşmış geleneksel tavırları yok sayan bir çağdaş yuvaya? İşte ülkemizi geleceğe taşıyacak çağdaş kadınlar ve onların yetiştireceği sağlıklı çocuklar böyle bir ortamdan çıkmazdı da nerden çıkardı?

Kendimi ve yaşıtlarımı bir dizi Amerikan filmiyle pompalanan bu çağdaş evlilik oyununda buldum. Ben ve okuldan arkadaşlarım hepimiz üniversite mezunu, dil falan bilen iyi şirketlerde işe girmiş, gelecek vaat eden, modern görünümlü eşi ve arkadaşları ile her tür konuda tartışabilen, açık fikirli insanlardık. Kocalarımızın da bizden aşağı kalır yanı yoktu. İyi okullar, iyi meslekler, alınan ödüller, kaliteli hobiler ve bu adamlarla yapılan annelerimizin evliliğine benzemeyen evlilikler.

Hatta “Siz hala annenizin margarinini mi kullanıyorsunuz?” diyen o reklamın tutulma sebebi bu yeni çağdaş Türk aile modeline olan inançla ilgiliydi. O zayıf, genç ve “educated” görünen kızın eski evli kadınlarla hiç benzerliği var mıydı? Yapılan yemekler bile bu çağdaş evliliğe uygundu. Piliç roti yapıldı ama yaprak sarma geleneksel durumu temsil ettiği yapılmazdı. Çok zor olduğu için değil inanın bana, lazanyadan daha kolaydır yaprak sarma yapmak. Ama çağdaş evlilikteki kadın kendine bu kadar “domestic” bir görünüm veren ve annesine benzeten sembol haline gelmiş bu yemeği yapmayı ret eder, tatlı eksi soslu tavuk ve spagetti yapıp kocasının önüne koyar durmadan. Yada dolma isteyen kocasını annesinde yemesi gerektiği konusunda ikna eder. Ev kadınlığı sebebiyle boş olan saatleri oyalayan bu yemek aynı zamanda kocaya olan hizmetin ve özeninde göstergesi olduğundan olsa olsa annede

yenir. Erkek de karısının haklı bularak annesini yağlamaya gider. Anne hakikaten güzel yapamıyor kimse senin gibi der ve aksamdan artanları da evine götürür annesinin isteği ile. Bu çağdaş adam, artan sarmaları karısına yedirdikten sonra bulaşıkları makineye dizer. Karısı Cosmopolitan'ı okurken o da bilgisayarda briç oynar uluslararası rakipleriyle.

Yarınki toplantıları sebebiyle şöyle bir grafiklere bakarak huzur içinde yatmaya gidilir. Pazar olmadığı için sevişmek için uygun zaman değildir. Zaten önemli bir toplantı öncesi bu tip bir hareket gereksizdir. Her ikisinin de içlerinde güzel bir huzur vardır, ne göbekleri çıkmıştır anne babaları gibi ne de onların hayatına benzer yaşantıları vardır. Karşılıklı olarak arkadaşlarla girilen en sıkı fıkı pozlar ve belden aşağı esprilere çağdaşlığın verdiği genişlik ile gevrek gevrek gülümsenir sonra. Tüm bu olanlar arkadaşlara “evlilikte eşlerin kendilerine ait özel alanlarının olması ve her şeyi paylaşmak zorunda olmamak” konusunda ne kadar ilerleme gösterildiğine dair kanıt olarak söylenir. Eve altyazısız orijinal cd'ler dvd'ler alınır, film en detayına kadar irdelenir yönetmenin becerisi ile kameranın yeri falan konusunda bir sürü sanatsal tartışma yapılır da erkek gibi davranmayan bir erkeğin evdeki yeri konusunda konuşulmaz.

[Annesini üzen babası gibi davranmamak](#) konusunda ufak tefek şeyler düşünmüş olan bu erkek iyi bir işi, şık takım elbiseleri, güzel bir arabası olsun diye Anadolu liseleri sınavından bu yana devamlı test edilmektedir. Test edile edile sınanmayı ve kendini beğendirmeyi bir görev kabul etmiş bu erkek işe giderken eline harçlık vermeyeceği, kendi arabasını kullanan, bakımlı, kariyer sahibi ve Kant'ın Estetiği üzerine konuşacağı bir kadın hayal eder. Bu kadın da onunla benzer dönemlerde kolej sınavlarına girmiş ve başarıyla çıkmış biri olmalıdır. Kızın hangi okuldan mezun olduğu, o okulun kaç taban puanla öğrenci aldığı ve kaç dil bildiği hangi şirkette çalıştığı eş dost arasında çok önemlidir. Beraberce çok elit insanlardan oluşmuş bir çevrenin içine giriverir bu çağdaş çift. Cici karısına annesinden çok farklı özellikleri sebebiyle saygıda ve sevgide kusur etmez bu çağdaş erkek. Evdeki demokrasi havası sürsün diye her bir şeyin kararını beraber verirler. Hatta bir müddet sonra bu zavallı erkek iplerin tamamen kadının eline geçtiğini fark edemez bile. Yanlış bir şey aldığında evde yediği azarı aklında tutup, daha sonra donunu bile karısına aldırır. Sen seç sevgilim der. Ben iyisini beceremiyorum. Yılların ezilmişliği ile zaten bu fırsatı beklemiş olan bu hırslı kadını ise artık tutabilene aşk olsun. Ergenlikte “Ben annemin çektiklerini çekmeyeceğim” diyen söylevler, evlenince “Seni sünepe, beceriksiz ve kişiliksiz adam”a dönüşür. Annesinin babasına söylemeye cüret edemediği tüm lafları o iyi eğitilmiş çağdaş kocasına söyleyiverir. Zavallı hale getirdiği adamın kibarca bu zavallılığı kabulleniş şekili daha da midesini bulandırır ama zayıfı ezmenin verdiği hazla devam eder. Nasılsa tüm kontrol ondadır. “İki kişilik topluluklarda demokrasi olmaz” fikrine ulaşılması fazla zaman almaz. Ama erkek bunca yıldır o kadar törpülenmiş ve geleneksel yapıdan o kadar uzaklaştırılmıştır ki karısına karsı gelmeye cüret edemez. Annesinin karnındaki o huzurlu günlere kadar geri dönmek ister. Ama karısı göndermez. Çünkü akşama lunalı modern tarifler yapılmalı hatta yemek sonrası benzer familyadan arkadaşlarla “in” mekanlarda tatilde hangi ülkeye gitmeli diye fikir alışverişi yapılmalıdır. Dışarı çıkarken dekolte giyen karısına bu kıyafeti nasıl da yakışmıştır ve nasılda herkes ona bakmaktadır. Ve adamın yerinde olmak istemektedir. Karısıyla gurur

duymalı ve onun kapislerine boyun eğmelidir. Çok yanlış yaparsa zaten karısı ondan daha çok kazanan birini buluverir. Kendisi de şirkete aldığı yeni gencecik sekreter kızla erkeklik oyununu oynar . Zaten kendini erkek diye yutturacağı bir tek bu gözü açılmadık eğitimsiz kızlar kalmıştır. Karısıyla uğraşıp niye kimsenin huzurunu kaçırsın ki... Yaptığı üç yanlış karısı tarafından bir doğruyu götürebilir. Böyle düşününe düşününe, cinsel organları dışında kadından hiç bir farkı kalmamıştır. Kendi evriminin karısına doğru olduğunu görmez. Nitekim yıllarca alınan ortak eğitim erkeklerde var olan bir çok baskın özelliği törpülemiş, kadınlardakini ise sivriltilmiş ve cinsleri karşılıklı olarak birbirine benzetmiştir.

Ben önceki yazımda ne kadar erkeklere benzediğimi söylediysem de çevremdeki erkeklerin nerdeyse hepsini de kadınlaşmış buluyorum. Termosifonu onarmaya gelen tesisatçı dışında erkek gibi davranan erkek yok şu sıra (bakınız termosifoncu fantezisi). Doğum günlerini parti yapıp kutlayan, manikür yaptırarak bakımlı görünen, rejim yapan bir erkek grubu var. Öğle yemeklerinde hep beraber light salata yediğim, marka kıyafetler alan, spor salonuna gidip step yapan, meyve kokteyli içen, yüzündeki sivilce için dertlenen solaryuma giden, karısını, kız arkadaşını günde üç kez arayıp hesap veren çok iyi eğitilmiş erkeklerle dolu ortalık. Bahsettiklerim gay falan değil, baya erkek iste. Hatta cuma akşamı Vogue'dan kaç karı kaldırdığından ve götürüp düdükleğinden bahseden harbi erkekler bunlar ama o kadar yontulmuşlar ki. Asian fantasy sitelerine girip, Pamela Anderson'un silikonlu memelerini "download edip", dil bilen hatunlarla ingilizce düzüşen test çocukları bunlar. Yurdumun fizyonomisinden türlü kozmetik hilelerle uzaklaşmaya çalışan, kafayı en çok nasıl göründüğüne, kaç para kazandığına ve arabasının markasına takmış bu grup erkekler, babalarının erkek özelliklerinden ne kadar farklı hale geldiklerini maalesef gururla anlatırlar.

Bizim babalarımız gibi görünen erkeklerin genç versiyonları bugün daha alt sosyo-ekonomik seviyede. Ya babamız yaşındaki adamlarla çıkacağız. Bir çok kadın bunu neden yapıyor bilmem anladınız mı? Ya da daha alt sosyoekonomik seviyeden erkelerle yaşayacağız. Adam gibi adamlara ulaşmanın yolu bizim plazalardan ve in mekanlardan geçmiyor... Hiç boşuna barlardan cafeler'den veya bilmem ne şirket yemeklerinden bir adam gibi adam bulurum sanmayın. Bozun musluğu, çağırın bir tesisatçı ya da bir tüpçü. Şansınız varsa aradığınız gibi olabilir. O musluğu onarıırken siz de ona fırından yeni çıkmış kurabiyeler ikram ederek kendinizi daha kadın gibi hissedebilirsiniz.

Karar sizin. Ben 30 yılın sonunda anladım ki, erkeğin az yontulmuşu makbuldür. Yontuldukça kadına benzer.

Kaynak : erkekadam.com

Yazar : Ayşe Tekin

Vaka Çalışması – Neden boşandım / Boşanan adam

90ların son yılında, daha 18 yaşında bir yeni erişkin olarak o dönemde kızlarla neyi yanlış yapıyorum diye kafa patlatırken elime bir kadın psikolog tarafından yazılmış, ilişkilerle ilgili bir kitap geçti. Tam hatırlamıyorum ama ismi “Sesimi Duyuyor musun?” gibi birşeydi. Bir kadından ilişki tavsiyesi kitabı okuyarak çok avantajlı bir konuma geçeceğini düşünen ben, heyecanla kitabı okumuş ve ondan sonraki 1 yılda kadın – erkek ilişkilerinde daha da dibe vurmuştum □ Kitap duygularınla barışık olmak, açık iletişim, ona küçük sürprizler yapın tadında bir saçmalıktı.

Ulan psikolog hatun tavsiyesi bulmuşum neden dibe vurdum diye araştırırken ([neden acaba?](#)) o zaman yeni bir şey olan internette [erkekadam.com](#) çıktı karşınma. Bu site, feminizme karşı hiçbir erkek hareketinin olmadığı o karanlık dönemde bir ışık idi.

O zaman bende bilgisayar yok. Bilgisayar laboratuvarında günlerce bu siteyi okumuştum. Bu adamlar sayesinde kadın doğasını biraz anlamıştım ve bence bu site olmasa daha yeni başladığım üniversiteyi muhtemelen bakır bitirirdim.

Keşke o zaman arşiv alsaymışım. Site bugün ortada yok ve arşivini de bulamadım. Ama sitenin efsane yazarı boşanan adamın şu yazısını buldum. Çok sağlam bir yazı, bugün kırmızı hap gibi ismini koyamadan, formüle edemedi ne kadar çok kırmızı hap kavramı gösteriyor! Yine de öğreti ortada olmadığı için, üstad **Boşanan Adam** bile bazı şeyleri göremiyor ya da yanlış tanımlıyor. Örneğin “iyi bir insan” olduğu için acı çektiğini sanıyor “kötü olunca” değere bindiğini düşünüyor. Oysa bir mavi haplı beta olarak “kendini feda ederek femineni ne pahasına olursa mutlu etmeyi” iyilik sanıyor ve “kendi ihtiyaçlarını düşünmeyi” kötülük olarak algılıyor. Kadının neden o çekilmez dırdırcı yaratığa dönüştüğünü analiz etmiyor. Ve neden kadının tekrar canlandığının adını koyamıyor : Korku oyunu (Dread Game). Neyse bir ara bu yazının analizini de yapmak lazım.

Fakat şunu söyleyeyim; neredeyse 20 sene sonra yine okuyunca şunu anlıyorum ki eğer bir erkek yılların betahlığı ile artık sınıra kadar acı çekerse, kırmızı hap kendi başına erkekte ortaya çıkıyor zaten. Hatta aslına bakarsanız, kırmızı hap öğretisi olmazsa bu öfke olarak çıkıp orada kalıyor. Oysa bugün kırmızı hap bu öfkeyi dindiriyor. Eğer o dönemde kırmızı hap olsa, bu adam muhtemelen özeleştiri yapıp yuvasını yıkmayacaktı. Bugün neyse ki internet ve bunun gibi siteler var ki, bir erkek sadece birkaç sene acı çekip işin aslını öğrenebiliyor ya da sadece öfke aşamasında takılmıyor.

Neden boşandım / Boşanan adam

Evliliğimiz boyunca karım Julide beni başta cinsel olmak üzere pek çok konuda inim inim inletmişti. Dayanabilmek için elimden ne gelirse yapmıştım. Her şeyden önce kendimi “iyi bir insan” olarak algılıyordum.

Bayağı erkeklerin tarzı “kötülüklerden” karıma yapabilmem söz konusu bile değildi. Ancak ne kadar gayret göstersem karımın içindeki mutsuzluk tabakası bağışıklık kazanan bir bakteri duvarı gibi aynı oranda kalınlaşıyordu. Yani bu mücadelede hep benden bir adım öndeydi. Evde kavga, gürültü, sinir krizleri, bayılmalar ve kıskançlıklar da gırla gidiyordu. Üniversitede tanışıp, sevişerek evlendiğim genç kız yerini hızla bir felakete terk ediyordu.

Evlendikten kısa bir süre sonra cinsel yaşantımız seyrelmeye başladı. Daha otuzuna basmamıştım ve haftada bir defa sevişmek normal sayılıyordu. “Canım her evlilikte böyle olur, ilk günlerin heyecanının tutmak kolay mı?” türünden yaklaşımlara diyecek birşey bulamıyordum.

Aradan birkaç yıl daha geçip de o günleri bile arar hale gelince nerdeyse tüm dünyamın karardığını görüyor ama hiçbir şey yapamıyordum. Modern ve iyi bir erkek olarak yapabileceklerimiz son derece sınırlıydı ya da bizi birileri fena halde böyle olması gerektiğine inandırmışlardı.

Cinsel dürtülerimi bastırabilmek için ağır sporlara ve ağır çalışmalara yöneldim. Evet, çok zaman insan bütün enerjisini ve hırsını bu şekilde yok edebilirse belli bir huzura kavuşuyormuş. Ama işte tam “rahatladım” derken ofisteki genç bir kadının evrak verirken geliveren teninin kokusu, iskambil kağıdından dev bir şato yapar gibi kurduğunuz iç dengenizi bir anda yıkıveriyordu. Bunlar çok masum durumlardı. Hergün sekiz, haftada kırk saati omuz omuza çalışarak geçirdiğimiz hanımlardan samimi olarak ilgi gösterenler de çıkıyordu. Ama “Ah, o iyi adam olma” zorunluluğu yok mu? İşte hep oraya takılıp kalıyordum.

Bu arada karımı daha çekici görebilmek için yaptığım her hareket geri püskürtülüyordu. Yurt dışına yaptığım yolculuklardan aldığım iç çamaşırları orjinal etiketleriyle dolapta beklerken, karım her akşam rengi kaçmış aynı eski eşofman altı ve üstten ikinci düğmesi kopuk ince yün hırkasıyla yatağa girmekte ısrar ediyordu. “Çok üşüymüş!” Ayrıca karımın incecik beli yerini yaygın bir kalçanın üzerine kalıplaşmış iri bir göbeğe, dik göğüsleri de yerlerini şimdi burada tanımlamak istemediğim başka birşeylere bırakmıştı. Arada sırada zamanın ne zalim olduğundan söz ettiğini duyup ifrit oluyordum. “Parmağını bile kıpırdatmazsan zaman sana ne yapacaktı ki?” Kendini bir mirasyedinin sorumsuzluğuna bırakmış, zararını çekmek de bana kalmıştı.

Yaşamımın en büyük hatasını yapmamın da üzerinden tam tamına on dört yıl geçtikten sonra [kırk yaş bunalımının](#) da yardımı ile gece boyu düşünmeye başladım. Artık sevişmelerimiz aydan aya bile değildi ve ben de on sekizindeki kadar (maalesef) istek doluydum. Ayrıca yatakta yaşadıklarımızın kalitesi ise sayısından da beterdı. İki ay bekledikten sonra karşıma çıkanla sertleşmediğim bile oluyordu.

Sonunda iki konuda kesin karara vardım. Birincisi bir sevgili bulacaktım, ikincisi de karımı tüm eksikleriyle sevecektim. Tipik bir körün gözlerini, bir sakatın bacaklarını seveceğiniz gibi. Ondan ayrılmayı, aradaki bir çocuktan ve şu anda hatırlayamadığım bir dolu başka nedenden istemiyordum. Karımın bu saatten sonra düzeleceğine ise zerre kadar ihtimal vermiyordum.

Ama o tamamen düzeldi ve bende ondan bu nedenle boşandım ...

Ayşe ile aynı iş yerinde üç yıl kadar birlikte çalışmıştık. Orta boylu, hafif topluca, uzaktan bakıldığında kesinlikle güzel bulunmayacak bir hatundu. Benden bir yaş büyük olması dışında başından da iki evlilik geçmişti. Ancak inanılmaz bir yaşam enerjisine sahipti. Akmerkez’de onunla karşılaştığımda ofiste yaptığımız süper tatlı geyikler aklıma gelmişti. Hemen yukarıdaki kafeterya bölümüne çıkmış bir kahve içme bahanesiyle iki saate yakın kaynatıvermiştik.

Kararımı verdiğimde bulacağım sevgiliyi genç, ince, uzun, dik göğüslü bir manken tiplemesi gibi hayal etmişim ve Ayşe dört özelliğin dördünde de bunun tam aksiydi ama ertesi gece onun yatağında bunların ne kadar da anlamsız şeyler olduklarını düşünüyordum. İlk soyunurken hiç de güzel görünmeyen o bedenden öylesine güçlü bir istek ve ateş çıkmıştı ki bir ara nefesim kesilmişti. Mecazi olarak söylemiyorum.

Gerçekten bir an nefes alamayıp ve öleceğimi sanmıştım. Bir erkeğin bu kadar şiddetli orgazm yaşayabileceği en ucuz porno romanlarında bile yazmıyordu. Bu da yetmezmiş gibi üç saat sonra bir ikincisi daha başıma gelecekti.

Çok gırgır bir fıkra duymuştum. Kadınlar manastırında genç bir rahibe koşa koşa baş rahibeye çıkar ve hıçkırıklar içinde en büyük günahı işlediğini söyler ve günahlarının affolması için bir yol göstermesini ister. Baş rahibe kızın yüzüne şöyle bir bakıp bir limon almasını, sonrada ikiye kesip bir yarısını yemesini salık verir. Genç kız sevinçle “o zaman günahlarım affolacak mı?” diye sorar. Baş rahibe acı acı gülümseyerek “Günahların affolmayacak ama yüzündeki bu salakça mutlu gülümseme silinecek ve diğer rahibeler durumu anlamayacak” der.

Gün ağarmadan ve yarım limonu yemeden eve gittiğimde Julide her zamanki yatak kostümleri ile horluyordu. Açıkçası ilk hafta bendeki değişikliği fark etmedi. Ancak bir süre

sonra uyanmaya başlamıştı ... Müthiş şaşırdığını hatırlıyorum. Nasıl oluyordu da dünyanın en efendi adamı böyle birşey yapıyordu. Bir süre cidden bocaladı ve sonunda karşı saldırıya geçmeye karar verip, eskiden beri uzmanlaştığı kıskançlık krizlerinden birini yapmaya kalktı. Bu durumda anteni kopmuş bir cep telefonundan daha kapalı olurdu. Konuşmanın faydasız olduğunu bildiğim için eskisi gibi ellerinden tutup onu yumuşatacağıma masanın üzerindeki ağır Murano kesme kristal kül tablasını alıp karşıdaki vitrinli dolaba fırlattım. İnanılmaz bir şangırtı koptu. Julide taş kesilmiş kalmıştı.

Aslında anasının bağırtılarına oldukça alışık olan Yeşim de odasından fırlayıp gelmişti. Çıt çıkmıyordu. “Bana kahve yap” dedim. “Orta şekerli Türk kahvesi olsun”. Gidip koltuğa oturdum ve dışarıyı seyretmeye başladım. Biraz sonra titreyen elleri ile kahveyi getirdi. Hayatımda ilk kez gerçekten “erkek” olduğumu hissediyordum. Ve son derece mutluydum. Arkamdan gelmeye başlayan minik şangırtılardan ve sessiz hıçkırıklardan cam parçacıklarının toplanmaya başladığını anlıyordum. Keyifle kahvemi höpürdettim.

Ayşe oldukça başarılı bir iş kadınıydı. Toplantılarıydı, seyahatleriydi derken haftada iki üç kezden fazla beraber olamıyorduk. Bu da benim son derece işime geliyordu. Bir yandan Julide'ye acıyordum ve her ne kadar bu duruma düşmemizde yüzde doksan onu sorumlu tusam da içim biraz eziliyordu. Cinsellik bu kadının içinde yoktu. Allah vermediyse onun ne kabahati olabilirdi ki. Julide ile beden evliliğimiz zaten yıllar önce tükendiğine göre, belki şimdi aynı çocuğu paylaşan iki eski dost olarak güzel şeyler yapabiliydik.

Ayrıca ben onun başka konularda başarılı olması için elimden geleni ortaya koymakta kararlıydım. Çok hoş bir döneme girmiştim. Cinselliği inanılmaz keyifli bir şekilde yaşıyordum. Evde hır gür çıkmıyordu. Kör bir göz gibi Julide'ye bakan camsız büfe sanki her türlü kavgayı önleyen bir tılsım görevi üstlenmişti.

Bir gece Julide yaralı bir çocuk gibi yatakta sokuldu. Onun bu haline dayanamamıştım. Eski üniversite günlerindeki gibi birlikte olduk. Ne iri göbeğine, ne yaygın kalçasına ne de sarkık göğüslerine baktım. Bir insanın cinsel sıcaklık istemesinin ne kadar doğal birşey olduğunu biliyordum. Kızımın annesi bunu benden talep ediyorsa almaya da hakkı olmalıydı. Benden bağımsız olarak bedenim de böyle düşünüyordu.

Daha sonra evde başka garip olaylar başladı. Sürekli birlikte olduğu kız arkadaşları sanırım ciddi bir taktik savaşı içine sokmuşlardı. Koca, her türlü istilacı güce karşı, tüm silahlarla savunulmalıydı. Julide on yıldır tüm ısrarlarıma karşı gitmeyi reddettiği jimnastik salonuna yazıldı.

Moron gibi yediği tatlı ve çikolatalar alınmaz oldu onun yerine ne kadar sebze meyve varsa dolabı doldurdu. Mahallenin dandirik kadın berberi yerine ciddi bir güzellik salonuna taşınılmaya başlandı.

Beli gittikçe inceliyor, gelişen omuz kasları göğüslerini çok daha diri taşıyordu. Kafkanın Metamorfoz'unu okumuş muydunuz? Sanki bu sefer onun tersi yaşanıyor : bir hamam böceğinden harika bir insan çıkıyor. Bu arada son bir değişiklik daha meydana gelmişti. Julide yatakta dişi panter kesilmişti. Her akşam üstümden inmiyordu. Yorgun olmam falan bahane değildi. Sanki bedenimle ayrı bir anlaşması vardı, onlar ikisi olayı koparıırken ben içerden dehşet içinde olanı biteni izliyordum.

Bu arada Ayşe'ye gidişlerimde de herhangi bir azalma olmuyordu. Onun hem sohbetini hem de yatağını özlüyordum. Ancak yirmilik bir delikanlıyı bile kanırtacak bu durumunda sonsuza kadar sürmesi biraz zor olacağı benziyordu. İyi bir tedbir olarak aklıma Taocu seks geldi. Bilirsiniz bu öğretilerde erkekler boşalmazlar ve istedikleri kadar cinsel eylemde bulunabilirler. İkisi de yemedi. Her sevişmenin muhakkak sular sellerle "tapulanması" gerekiyordu. Sanki ruhumun anahtarı bu sularda gizliymiş gibi ikisi de boşalmamı istiyordu, hatta şart koşuyordu.

Birgün içimde birşey aniden "cırt!" diye yırtıldı. Julide'den inanılmaz nefret etmeye başladım.

Yaşantımın en mutlu olması gereken on küsur yılını kezzaba çevirmişti ve bütün bunlar ben "iyi bir insan" olduğum için başıma gelmişti. Ne zaman ki kötü olmuşum, bir anda her servis önüme sunulmuştu. İlgi, sevgi, seks, bakımlı ve güzel bir vücut, huzurlu bir yuva, ancak ben daha kötü bir adam olduktan sonra bana verilmişti.

Onca yıl sonra özverilere lanet ediyordum. Julide'nin ondan bana sağladıklarının yarısını alabilmek için yıllarca yalvarmışım ama ağrıyan başlar, sinir krizleri, üşüyen, yağlı ve isteksiz bir vücuttan başkasına ulaşamamışım.

Julide o akşam da şehvetle üstüme çıktı. Bedenime lanet ediyordum. Gene sertleşecek, gene yüreğimin istemediği bir sürü saçmalık yaşayacağım derken garip birşey oldu : Bu kez bedenim benden yana durdu. En azından teorik olarak erkekler her kadınla yatabilirler. Doğa onları böyle bir özellekle donatmış. Erkeğin vücudunun bir kadını sürekli reddetmesi ise çok ender olabilen bir durumdur ve bence kadına yapılabilecek en ağır hakerettir. Julide bildiği tüm hünerleri gösteriyordu ama "tık!" yoktu. Bense "Aslan evladım benim" diye içimden şarkılar söylüyor, methiyeler düzüyordum.

O geceden sonra bir daha Julide ile sertleşmedi. Kısa bir süre sonraysa içimdeki duygular dayanılmaz bir hale geldiğinden henüz dostça kalabileceğimiz bir aşamada evliliği bitirdik.

İşte, uzun yılların sadık, evli adamı böyle Boşanan Adam oldu

AuthorKonuk YazarPosted onJanuary 11, 2018CategoriesErkek Adam, Kırmızı HapTagsAldatan Erkek, Beta Erkeği, Boşanan Adam, Boşanma, Erkekadam.com, Erkekler ne ister, Erkekler neden aldatır, Evlilik, Kadın Erkek İlişkileri, Kadınlar ne ister, Vaka Çalışması33 Commentson Vaka Çalışması – Neden boşandım / Boşanan adam

Feminizmin evlenilecek kadın düşmanlığı

Madem Mahmut abi evlenilecek kadınların özelliklerini [anlattı](#), ben de size bu tarz kadınların niye feministler tarafından sevilmediğini anlatayım. Hem de ekşi sözlük üzerindeki ibretlik bir entry ve tartışma üzerinden.

Sözlükte “gokkusagindaki ruh” nickli kadın yazar, çalışmayı bıraktıktan sonra evliğinde mutluluğu nasıl yakaladığını şöyle anlatmış:

calistigim zamanlar esimle aramızda tartismalar olurdu. bunlar genelde utusuz gomlekleri, yikanamamis camasirlari, yine dunden kalan yemekler vb. konularda olurdu. esim asla ev isi ve yemek yapmazdi. ben de ondan sonra eve geldigim halde bunlarla ugrastigim, o uyurken utu ve temizlik yaptigim icin gergin ve kizgin olurdum. gel zaman git zaman ev kredimiz bitip maddi olarak duzluge cikinca cocuk planlari devreye girdi ve bebegim icin isten ayrildim zira aldigim maas cocuk bakicisi masrafini ancak karsiliyordu. esim de benim maasimin yaklasik 4 katini aldigi icin isten benim ayrilmam ve cocuga bakmam finansal acidan daha dogruydu.

simdi gercekten hersey cok yolunda. utulu gomlegi gectim, utulu donlar, her aksam iki cesit yemek, salatasina kadar hersey ve mutlu bir cocuk var... ve her aksam eve yorgun argin ve gergin gelmedigim icin ayiptir soylemesi gelsin cowgirller gitsin blowjoblar ... yorgun kadin (ve erkek) maalesef cinsel hayatina herkes gibi ozen gosteremez. en azindan ben o kadar yorgunlugun uzerine uyumayi tercih ederdim.

isi birakmam maddi olarak olmasa da manevi olarak evimizdeki huzuru fazlasiyla arttirdi. ha ama benim gelirim yuksek degildi. maasim 5-6 bin olsaydi 2 bin bakiciya verip uzerine hala para kalsaydi bu karari bu kadar kolay alamazdim herhalde.

edit: 3 dil biliyorum universite mezunuyum ve cocugumun en iyi okullarda okumasini istiyorum. bunu eve 500 tl fazla girip, bakici kadinlari elinde buyuyup, anne babasini mutsuz gorerek basaramaz. daha 2 yasinda bile degil ingilizce kelime dagarcigi turkcesi kadar. her gun ozenle ogretiyorum herseyiilmekilmek. oyun gruplarina katiliyoruz, muzeleri, cocuk parklarini geziyoruz. haftada bir kelime turkce ve ingilizce harici baska dillerden bir sozcuk ogreniyoruz. bu hafta “hola” ogrendik mesela. ona gonlunce vakit harcıyorum. ben eminim ki cok basarili ve guclu bir kadin olacak.

Hanımefendi gayet mantıklı bir açıklamayla dışarıdaki iş yükü bittiği için ev işlerini daha kolay yaptığını, çocuğuyla daha iyi ilgilendiğini ve onun da eğitimine katkı sağladığını, ve cinsel hayatlarının da gözle görülür ölçüde iyileştiğini söylemiş. Kısacası anne mutlu, baba mutlu, çocuk mutlu. Buraya kadar bir sorun görebiliyor musunuz? Ben de göremiyorum. Hatta şu tarz bir evlilik eminim genç arkadaşlarımızın da, ileride evlenmeyi düşünen benim de hayalim.

Ama bunu gören feminikler boş durur mu? Kadının ne erkekten para dilenmesi kalmış, ne ataerkil düzene boyun eğmesi, ne de geri kafalılığı ... ilgili yazının devamında hakaretler gırla (üçüncü sayfa sonunda başlıyor). Hepsini buraya tek tek yazmam imkansız, ancak özet geçerseniz klasik feminik utandırma taktikleri ile kadını yerden yere vurmuşlar.

Peki bu evlenilecek kadının harika bir örneği olan ablanın evine ve kocasına olan bu bağlılığı ve bu hayat enerjisi feminikleri niye kızdırıyor? Bana kalırsa iki temel sebep var:

1. **Alfa dul** sendromu. Belirli bir yaşa kadar erkeklerle gününü gün edip daha sonra evlenecek erkek bulamayan, alfa erkek eşiği yüksek olduğu için bulduğunu da beğenemeyen hatunlar evliliğe bok atar. Bunun sebebi, kadınların her zaman yaptığı gibi hatayı kendinde aramadan birilerine bok atma yani evde kalma sebeplerini rasyonalize etme çabası. “Ben evlenilecek kadın olamadım” demek yerine “evlenip kocasına yemek yapan kadınlar köledir” diyerek üstlerindeki sorumluluğu kaldırmış oluyorlar.
2. Ego yatırımı. Bir düşünceye ne kadar uzun süre inanırsanız o düşüncenin aksi ispatlandığı zaman karşı çıkışınız o kadar sert olur. Mesela kırmızı hapla tanışan meriçlerin can sipere bir şekilde yaptıklarını savunması gibi. Mesela Orta Çağ kilisesinin dünya dönüyor denince bunu diyen bilim insanlarını afroz etmesi gibi. Çünkü onlar bu düşünceye yatırım yapmışlardı, aksini öyle hemen kolayca kabul etmek yıllarca inandırdıkları egolarına bir darbe olacaktı.
3. İşte bu ablamıza karşı feminiklerin saldırıları da ego yatırımının birer örneği. Okumuş ama ev hanımı olarak hayatına devam kadınların mutsuz olacağına dair feminik propagandaya kendilerini öyle kaptırmışlar ki bunun aksi tek bir örnek bile saldırıya geçmelerine neden oluyor. İşin komiği, kadın altını çizerek mutlu olduğunu söylediği halde devamında gelen entryler “hayır sen mutsuzsun! mutlu olamazsın! kocan seni kandırıyor! aslında sen zincire bağlı çalıştırılan kölesin!” diye ağzından salyalarak saçarak bu durumu inkar etmeye çalışıyor. Kadının nasıl hissettiğini kadından iyi biliyorlar amk, komediye gel. Götü boklu bir aile şirketinde 2000 tl için eşek gibi çalışmak özgürlük; ama evde kocana ve çocuklarına yemek yapmak, hem kendinin hem onun yüklerini hafifletmek kölelik.

Her daim kadınların özgürlüğünü ve tercih haklarını savunduğunu söyleyen feminikler, “kendi özgür iradesiyle” işini bırakıp ev hanımlığa geçen bir kadına fütursuzca saldırıyor. Çünkü feminizme göre özgürlük ancak erkeklere hayatı zindan edip, ardından 40lı yaşlarda 32832 tane kediyle aynı evde yaşayarak elde edilebilir. Mutluluk gibi tanımı çok geniş bir

kavramın kocaya iki kap yemek yapmakla biteceğini iddia eden bir güruh var karşınızda. O yüzden size daha ikinci buluşmada “kadın erkek eşitliğine inanıyorum” (hukuki eşitliği kastetmiyorum tabi ev işlerini paylaşma anlamında eşitlik), “ev işi yapmam”, “ay çocuk ayak bağı” ne diyen kızlardan ayaklarınızı götünüze vura vura kaçın, o kadar diyorum.

Hatta iyi gelirli bir kariyeri olup da 29-30 yaşına geldiğinde hala evlenmemiş bir hatun da bunun lacivertidir, onlardan da kaçın. Ben kaçtım, hiç pişman olduğumu hatırlamıyorum.

Ha az kalsın unutuyordum, bu ablamız gibi geleneksel kadın erkek rollerinden gocunmayan bir hatun bulursanız evlilik vaktiniz geldi demektir.

AuthorÇevirmen HocaPosted onJanuary 10, 2018CategoriesFeminizm, Hipergami, Kırmızı Hap, MasküliniteTagsEvlilik, Feminizm, Kadın Erkek İlişkileri42 Commentson Feminizmin evlenilecek kadın düşmanlığı

Kendi gözlemim ... Biraz yaşanmışlıkla gelen tecrübe. Genç arkadaşlarıma tavsiye

Arkadaşlar bir zamanlar alfa bir erkek olmak için özellikle çabalıyordum. Ama ölümcül derecede önemli bir detayı atladığımı fark ettim. Gerçekten alfa karaktere sahip olmak ile alfa gibi davranmak arasında dağlar kadar fark var. Ve bu bizim kendimizi kandırmamızdan ileriye geçmeyen bir yanılgıdan ibaret. Ve bu siteye spam kategorisine düşen TCMA okuyup gaza gelen o kadar çok ergen var ki beni en çok güldüren konulardan bir tanesi de budur. Sizi manipüle edip, NLP tekniklerini kullanarak, bir sabah uyandığınızda altın vuruşu yapıp alfa olacağını zanneden genç nesillerle doldurdu bu ortamları bu adam. Lütfen rica ediyorum sizden bu tür saçmalıklara kendiniz kaptırıp da sağda solda kendinizi küçük düşürmekten vazgeçin. Alfa olmak çok değişken bir kavram bunu anlamakta güçlük çekiyoruz. Kadınlarla olan ilişkisi ise çoğunlukla umursamaz, muhtaç olmayan ve [bolluk mentalitesine](#) sahip olmaktan geçiyor. Ama bakın şu detay çok önemli bu 3 özelliğe gerçekten sahip değilseniz, o zaman ben böyle davrandım ama yine kızlar benimle ilgilenmiyor diye psikolojinizi bozmanız olasıdır. Çünkü bu özelliklere sahip olmadığınız için moraliniz bozuluyor. Sadece taklitten ibaret, inanın ortamlarda çok kolay fark ediliyorsunuz. Sadece alfa gibi davranmaya çalışan ezik bir beta olarak algılanıyorsunuz.

Size en büyük önerim alfa karakter özelliklerini taklit etmekten vazgeçip gerçekten o karakterin verdiği özellikleri kendinize katmayı amaçlayın. Redpill öğretilerine değinecek olursak; burada paylaşılanları kendinize yararlı bir bilgi olarak almanızdır. Ama kafaya takmamanızdır.

Kendimden örnek vermem gerekirse eskiden bırakın sokakta kadınlarla tanışıp konuşmayı, sigaramı yakmak için yabancı bir erkekten bile çıkmak istemeye utanırdım. Ama zamanla

kendime kattığım, alfa karakter özellikleri olan cesaret ve özgüven oldu. İnanın bana bir kadını elde edebilmenin en etkin yolu gerekli özgüvene ve cesarete sahip olmaktan geçiyor. Tabii ki diğer konular da önemsiz demek değil bu. Pastanın tamamı cesaret ve özgüven ise geriye kalan detaylar çilek ve kremadan ibaret.

Epavar Man

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [January 10, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Kırmızı Hap](#) 79 Comments on Kendi gözlemim ... Biraz yaşanmışlıkla gelen tecrübe. Genç arkadaşlarıma tavsiye

Evlenilmeyecek kadın özellikleri

Başlığı Evlenilmeyecek kadın özellikleri diye attık ama bu yazıda hem evlenilmeyecek kadın özelliklerini, hem de evlenilecek kadın özelliklerini verdik. Üstüne bir de uyarı işaretlerini listeledik.

Bu işaretleri uzun süreli ilişki için de kullanabilirsiniz.

Şunu unutmayın ki sadece bir iki kırmızı alarm (kötü işaretler) bir kadını her zaman illa evlenilmez diye diskalifiye etmeyebilir. Aynı şekilde sırf bir iki tane yeşil ışık (iyi şeyler) var olması bir kadını evlilik için ideal yapmaz.

Uyarı işaretleri ile kırmızı alarmların farkına da dikkat etmeniz gerekir. Örneğin kadının bir baba figürü olmadan büyümemiş olması ya da ihmalkar / kötü bir baba figürüne sahip olması bir uyarı işaretidir, kırmızı alarm değil. Bu kadınla ilgili kırmızı alarm var mı diye daha aktif bir dikkat göstermeniz için bir sebeptir ama kendi başına kadını illa uzun süreli ilişki için seçilmez yapmaz. Kimse ebeveynlerini seçemez bu nedenle neden kontrol dışı bir faktör kırmızı alarm olsun ki? Kendileri de kötü eş / ebeveyn olan insanların önemli kısmının ebeveynleri de kötü ama ebeveynleri kötü olan insanların çoğu kötü eş ya da ebeveyn olmuyor.

Önemli Not

Yıkıcı bulduğunuz bir kırmızı alarma sahip birini düzeltmeye çalışmayın. Eğer “kanadı kırık kuşları” düzeltme, onların problemlerini onlar için çözme ihtiyacı hissediyorsanız (size zarar vermesine rağmen), sizin **codependency / dependency kişilik bozukluğunuz** olabilir. Bu hastalıkta sizin kendi öz – değeriniz karşınızdakine bağlıdır ve bu insanın tüm problemlerini tolere etmeniz ise kendinizi **kurtarıcı** hissederek tatmin olmanızdır.

Kırmızı Alarmlar

Bir kadın, aşağıdaki kırmızı alarmların bazıları tek başına ya da bazılarından birkaçından fazlasına sahipse uzun süreli ilişki için uygun değildir :

Alkol / Uyuşturucu Bağımlılığı – “Ben sosyal içiciyim” gibi şeylere kanmayın. Yeni annesini kaybetmiş bir kadının bir süre alkolü fazla almasından bahsetmiyoruz. Uyuşturucu ise aman aman. Tek başına kırmızı alarm.

Vücudunda büyük dövme olması, ciddi dövmeli olması ve anormal piercing – Kadınlar son yıllarda erkek olmaya özendiler ve özendikleri de daha 30 yıl öncesinin kriminal erkekleri gibi dövme yapmak oldu. Bu o kadar moda ki artık vücudunda bir iki küçük dövme uyarı işareti bile değil ama tabii ciddi büyüklükte, fazlaca dövme ciddi bir kırmızı alarm. Bana sorsanız tek başına bir kızı uzun süreli ilişki materyali yapmamaya yeter. Piercing de aynı. Özellikle de son zamanlarda meşhur olan burna öküz haklası, dilde piercing ... Vajina ve meme uçlarında piercing varsa topuk topuk kaçın ...

Aşırı alışveriş, yüksek kredi kartı borçları ve yeterince para olmadığından çalışmayan kartlar – Bu kız çok zengin bir adamın çocuğu değilse kırmızı alarm. Böyle bir kadın evlilikte sizi mahvetmeye hazır saatli bir bombadır. Uzak durun.

Daha çok erkek arkadaşlarının olması – Özellikle sizinle değil de bu adamlarla daha fazla zaman harcıyorsa. Tamam bu herifler uydu erkek ve zararsız ama kadının bunca uydu biriktirme ve erkek arkadaşı varken de bırakamama huyu kırmızı alarm.

Oğlan gibi kısa saç, tamamen neon renkli saçlar – Evet, kırmızı alarm. İlgi budalalığının günümüzdeki en görünür dışa vurumlarından biri bu. Uzak durun. Bence tek başına yeterli, siz kıyamıyorsanız bir tane daha kırmızı alarm arayabilirsiniz. Eminim bulacaksınız.

Kriminal geçmiş – Kadın tabii her zaman “kader kurbanıyım” diyecektir ama kriminal geçmiş gerçekten büyük kırmızı alarm.

Geçmişte çok yanlış tercihler yaptım ama artık doğruyu sizinle buldum – Bunun [alfa öder](#), [beta öder](#) denkleminde size biçilmiş beta sağlayıcı rolü olduğunu hemen kavrayamıyorsanız, blogu baştan bir daha okuyun. Şansınıza kadınlar artık hipergamiden o kadar utanmıyor ki (çevrede aç ve sefil beta çok) bunu açık açık söylüyorlar her yerde :

“Steven bana çiçek alan ve benim için kapı açan ilk erkek. Beni gerçekten bir buluşmaya götürdü ki bu onca netflix izleyip keyif yapmaktan sonra çok ferahlatıcı bir deneyim. O gerçekten çok kibar, saygılı ve iyi kalpli biri. Onca kötü ilişkiden sonra sonunda iyi biri

karşıma çıktı. ”

Vaka Çalışması – Bir ilgi budalası ile evlenmek

Bir yerde [Rollo Tomassi](#), kırmızı hapa en çok neden olan faktörün uluorta hipergami olduğunu söylemişti.

Açık seçik manipulasyon yapmak – Önünüzde başkalarını manipüle edenler, yarın sizi de edecektir. Uzak durun. Sizi manipüle etmeye çalışıyorsa zaten hemen kapıya yönelin.

Bekar Anneler – Bekar anne kelimesini kocası ölmüş, ya da kendi tercih etmediği kötü bir adamla boşanmış kadınlar için değil de daha çok gençken alfa siker deyip kötü çocuklardan biri ile takılıp çocuk yapmış ve sonra bu kötü çocuk topuklayınca kendine iyi baba, efendi çocuk arayan spesifik bir kadın tipinden bahsediyorum. Genelde bu öküz / hayvan / iğrenç adamın kendisine nasıl eziyet ettiği ile ilgili hikayeler dinlersiniz. Bu hikayeler genelde yalandır ve sizin [Kurtarıcı Erkek Moduna](#) geçmeniz için uydurulmuş manipulasyonlardır. Bu kadınlar kimseyi dinlemeden yanlış tercih yapmışlardır.

Eğer kurtacı moduna hemen geçmeye meyilli bir ezik [ONEitis](#) betası değilseniz, yukarıda bahsettiğim kadını, suçu günahı olmayan bir bekar anneden çok rahat ayırt edersiniz. Emin olamıyorsanız, dedektif burada çok işinize yarayacaktır. Ya da kendi dedektifliğiniz. Eğer kadının birden fazla çocuğunun babaları farklı ise 100 metreyi 10 saniyede koşun.

Bu yukarıdaki kadın tipi düşünürseniz [alfa siker beta öder](#) idealidir. 20lerinde sikiş, alfanın birinden iyi genleri al sonra da bir betaya kendinin ve veledinin bakımını yükle.

Alfa Dul – Kırmızı hapa gelen genç erkeklerin korkulu rüyası, kh dünyasının melek yüzlü şeytanı, baş öcüsü □ [Narsisizm](#) ve gençliğinde önüne gelenle yatmanın birleşimi ile, artık hiçbir erkeği kendisi için yeterince iyi sayamayacak zavallı ruh.

Gençken her haltı yiyip 30unda evlenmek isteyen kız – [Alfa dul](#) ve bu, tek başına kırmızı alarmlar. Hani Nükleer Saldırıdan önce çalan cinsten.

Ciddi Ruh hastalığı, Narsist (TDKye göre bu doğru) ve özellikle Borderline kişilik bozukluğu – Empati yoksunluğu, manipulasyon ve inanılmaz bir öfke patlaması, ruh hali dalgalanması ile kendini gösterir. Bunu düzeltemezsiniz, ancak beraber acı çekersiniz.

Bu kadınlar tabii imzayı basana kadar empatiyi taklit edebilir. Örneğin kedilere – köpeklere, kuşlara – çiçeklere, buzağılara – ineklere empati gösterir gibi yapabilirler. Size empati gösterip göstermediği iyi bir ölçüdür. Empati eksikliği tek başına kırmızı alarmdır.

Genel olarak ruh sağlığı bozuk kadın ile evlilik kabusu davetiyedir. Ruh hastalıklarının belli başlılarını ve nasıl belirtiler verdiklerini okuyup öğrenin.

Aşırı kıskançlık – İmza yokken size kıskançlıkla hayatı dar eden kadın, imza varken hayatı cehenneme çevirecektir.

Size vurması – Şaka yollu vurmada bahsetmiyorum. Bir ilişki kavgası esnasında size vurması, tekme atması. Kesinlikle uzak durun. Hatun 50 kere vursa size işlemez muhtemelen ama yarın karınız olarak size vurduğunda parmağını incitse, aile içi şiddetten başı belaya girecek olan sizsiniz. Çağırdığı polise parmağımı kırdı diye anlatacak. Ne karı olur, ne de kız arkadaş.

Aldatma geçmişı – Mesela bir önceki erkek arkadaşını sizinle aldattı ise, sizi de başkasıyla aldatmayacağını düşünmeniz saflık olur.

Taciz İftirası Geçmişı : Aman ha! Bir kere taciz iftirası atan kadın, istediği bir şeyi elde etmek ya da sıkışınca paçayı kurtarmak için bir daha iftira atacaktır. Başınıza böyle bir bela almayın.

Aktivist Feminist : Bugün sorsan çoğu kadın feministim der ama burada bahsettiğimiz aktivist, “evliliğinizin de ailenizin de amına koyacağız” tadında pankart taşıyan ya da bu pankartlarla dolu gösterilere katılan tipte feministlerden bahsediyoruz.

Uyarı İşaretleri

Uyarı işaretleri negatif değillerdir ama sizin başka problemleri gözlemlemek için daha dikkatli olmanıza işaret ederler.

- İhmal eden / Şiddet uygulayan ebeveyn
- Çocuklukta cinsel tacize uğramış olması
- Depresyon dışında psikiyatriste gitmesi
- Tembellik ve bir işte dikiş tutturamamak
- Sorumsuzluk
- Yemek pişirmeyi bilmiyor olması (eğer sonradan uzun süreli ilişkide öğrenmeye de niyeti yoksa kırmızı alarm seviyesine çıkarabilirsiniz)

Yeşil Işıklar

- Sorumluluk sahibi
- Tutumlu
- Empatik

- Çalışkan ve iş ahlakı olan
- Düzenli spor yapmak
- Durduk yere size ufak güzellikler yapması (yatak da dahil)
- Hafif tutucu, geleneksel ve geleneksel kadın – erkek rollerine saygı duyan
- Cömert
- Disiplin sahibi, hareketlerini kontrol etmeye dikkat eden
- Pozitif ve iyimser
- Çabuk sinirlenmeyen, olgun
- Feminin

Son Olarak Evlenmeden önce yapmanız / yapmamanız gerekenler :

1 – En az 18 ay birbirinizi tanımadan evlenmeyin. Araştırmalara göre ikili ilişkilerde cicim ayı denilen dönem 18 ayı bulabiliyor. Bu cicim aylarında ise birinin gerçekten kim olduğunu görmek çok zor.

2 – [33 yaşından önce evlenmemeye çalışın.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 10, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#) Tags [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#) 388 Comments on Evlenilmeyecek kadın özellikleri

Facebook 1995 ve sonrası doğanlar için sosyal bir felaket

New York University’ye bağlı Stern School of Business’da sosyal psikoloji profesörü olan Jonathan Haidt’in Jordan Peterson ile yaptığı “[The Perilous State of the University](#)” adlı söyleşisinden. Bu bölümde Haidt, 1995 sonrasında doğanlar üzerinde, özellikle de kızlar üzerinde, Facebook’un ciddi psikolojik felaket olduğundan bahsediyor.

Mesajlaşmanın aksine bir kişinin bir mesajı yüzlerce hatta binlerce kişiye göndermesi ve bu mesajın / fotonun yorum ve Like alması üzerine kurulu sosyal medya platformlarının oluşturduğu linç tehlikesi, özellikle ergenlikte yeme ve imaj sorunlarına daha yatkın olan kızları kötü etkiliyor.

Bir diğer problem de kızların saldırganlık / kavga şeklinin sosyal medya platformları tarafından aşırılaştırılması. Yapılan araştırmalar hem kızların hem de oğlanların eşit ölçüde saldırganlık gösterdiğini ortaya koyuyor. Oğlanlar aralarındaki anlaşmazlıkları fiziksel kavga (ya da çoğunlukla fiziksel kavga tehditi) ile çözerken, kızlar bunu birbirlerinin itibarlarına saldırarak yapıyorlar. Bu nedenle sosyal medya erkeklerin kavga etme şeklini değiştirmez iken, kızlarınkini, linç potansiyeli yüksek bir topluluğun gözünün önüne çıkarıyor.

Feministlerin çokça göz önüne çıkarmaya çalıştığı erkek “saldırganlığının” kızlardaki versiyonu ise maalesef pek kimsenin umrunda değil. Bu konuda önlem alınmaması ise kızları olumsuz etkiliyor.

Sosyal medya platformlarının yapısı, linç kültürünü besler nitelikte olduğundan, bir tek mesaj veya foto bile bir linç sürüsü tarafından saldırı bahanesi olarak kullanılarak, bunu sosyal medyaya gönderen kişiyi depresyon tehlikesi altında bırakıyor.

Gençliğimi yaşayamadım

Size daha büyük bir dinamiği açıklamak için, iyi bir arkadaşım olan Rob’un öyküsünü anlatacağım.

Arkadaşım Rob gençken, çoğu erkeğin “doğal alfa” diyeceği bir erkekti; fit, zeki ve onun dobralığını anlamayan erkekler için ise sahip olduğu alfa duruşu genellikle kendisini bilmeyenlerin onu ‘göt herif’ diye tanımlamalarına sebep olurdu. Liseden sonra bir süre orduda idi ve bu da onun için çok uygun görünüyordu zira çok iyi bir uçak gövdesi teknisyeni olmuştu. Bu alanda bir süre iyi de kariyer yaptı.

Doğal bir Alfa olmasına rağmen Rob’un kadınlara yaklaşımı daha çok feminen buyruk tarafından etkilenmişti. Ona aşık olan kızlar vardı ama Rob’un ONEitis eğilimi ağır basıyordu. Bu nedenle bir kez Kim’e kilitlendikten sonra, hayatının odağında hep Kim vardı. “Doğru kız için herşeyi yaparım” derdi çünkü onun inandığı buydu : fedakarlık ve destek daha ikisi karşılaşmadan bile Rob’un görevi idi. İkisi de 19 yaşında iken Kim “kazara” hamile kaldı.(*)

Kim hamile olduğunu söylediğinde Rob’un ONEitis hastalığı onu tahmin edilebileceği gibi maskülen, “doğru olanı yap” yönüne doğru götürdü. İkisi de henüz çok gençti ve 20+ sene önce bile çok genç evlenen çiftlerin düşük “başarı” oranına sahip olduğunu biliyordu, ama tahmin edilebileceği gibi müstakbel eşinin buna bir istisna olacağını düşünüyordu. Onun ONEitis hastalığından mı yoksa doğal alfa inatçılığından mı bilmem, daha 19 yaşında çok iyi bir koca ve baba olmaya ant içti.

Kim evliliğin her zaman daha az hevesli tarafı idi ama kürtaj olmayacaktı. Rob’un gelecekteki potansiyeli konusunda emin olamasa da, 19 yaşında Rob ile evlendi. 5 yıl sonra 2 kızları vardı ve bundan iki sene sonra da bir oğulları oldu. Evliliklerini bir nevi mecburiyet olarak tanımlayabilirdim ama Rob Kim’i ve çocukları gerçekten çok seviyordu. Onun alfa tutumu onu daha da iyi bir sağlayıcı olmaya itiyordu ama Kim, kendisi 30larına ve daha büyük çocukları kendilerini idare edecek hale geldiğinde incelikle ve umursamazca Rob ile arasına mesafe koymaya başladı.

Kim 29 yaşına geldiğinde orta düzey yönetici olarak çalışmaya başladı. O güne kadar ev-kadını idi ama şimdi kızları okula başlamıştı ve o da çalışmak istiyordu. 3 çocuklu bir kadına göre Kim oldukça fitti (geri dönüp bakınca aslında fazla fitmiş). Rob biraz kilo almıştı ama hala karın üstü kasları formdaydı. Kim evde geçirdiği zamandan daha fazlasını işte ve gymde geçirmeye başlamıştı ve bu bizim kahraman – ONEitisci Rob’u bile sinir ediyordu.

Kim’in artık işte yeni arkadaşlıkları vardı ve bunların çoğu da 20lerin ortasında ve sonundaki bekar kadınlardı. Kim ise neredeyse 31 yaşında idi. Bütün bu bekar kız arkadaşları onu sürekli dışarda içmeye çağırıyordu. Onlar buna kız kızı gecelere akmak demiyorlardı, ama yaptıkları tam olarak da buydu. Görevine sadık Rob evde çocuklara bakıp bira ve film izleyerek zamanını geçiriyordu. Bu çok sık tekrarlanan birşey haline gelmeye başladıktan sonra bile Rob kahraman, destekleyici, baba / koca / sağlayıcı rolüne yapışmaktan vazgeçmedi. Rob hala insanların Beta diyeceği biri değildi ama onun ONEitis’e adanmışlığı ve artan evcil rolü Kim’in onu beta olarak görmesini sağlamıştı.

Kim 20lik arkadaşlarının haftasonu hikayelerini heyecanla dinlemekten, klüplerde onların kaçamakları ile yedikleri haltları kenardan izlemeye geçti. Sanırım birçok okur bunun nereye gittiğini anlamıştır. Sonunda Kim Rob’u aldattı. Ben Rob ile konuşarak onun Kim’i ve iş arkadaşını öldürmesine engel olmanın şüpheli ama ciddi gururunu taşıyorum. Sabahın 4’ünde onları bir motel odasına kadar takip etmişti. Ben onunla telefonda konuşurken arabada çocukları vardı.

Treni Kaçırarak

Bu hikayeyi sizi genç yaşta evlilikten korkutmak için anlatmıyorum. Bunun tersini daha iyi anlamanız için anlatıyorum. Benim blogumu yeterince takip eden herkes bilir ki ben erkeklere 30 yaşına kadar bırak evliliği, ciddi ve tek eşli bir ilişkiye bile girmemelerini tavsiye ediyorum. Bunun birçok erkek için zor, birçoğu için de imkansız olduğunu biliyorum. Ama burada prensip, bir erkeğin Cinsel Pazarda rollerini doğru şekilde ölçebilecek seviyeye gelene kadar kendi CPDsini kavrayıp gerçekleştirmesi gerekliliği. Ancak ondan sonra bir erkek, kendi Oyun farkındalıklarına göre tek eşliliğe girecekleri kadının kalitesini tartabilirler.

Rob bu bağlantıyı hiç kurmadı ve ergen sosyal yetenekleri ve feminen şartlanmanın öğrettikleri ile yaşadı (ve hala da yaşamakta). Rob bu ihanet ile çılgına döndü ama Kim’i affetti ve beraberce evlilik danışmanına gittiler ve bu danışmanlığa uyan şekilde, tipik “Kim’in Rob’u arzulamasının pazarlığını yaptılar“. Rob hala Kim’in kavrayıp takdir edeceğini düşündüğü oyunun kuralları ile oynuyordu (mesela ilişki yatırımı yanılışı gibi). Ama 3 çocuk ve 20lerin trenini kaçırdıktan sonra Kim’in hipergamisinin umrunda değildi.

Bu noktada Kim'in Rob'u terketmesi sadece bir formalite idi ama son darbe Rob işte sırtını sakatlayıp artık işini yapamaz hale geldiğinde indi. Ciddi bir engeli vardı ama Kim'in suçu değildi. Kim bu noktadan sonra vahşileşti. Çocukları da alıp Rob'u terk etti . “Kendini keşfetmek” ve kaçırdığı 20lerini yaşamak için yarı eyalet öteye yerleşti.

Oyunu ideallerindeki kadını elde etmek için kullanmak isteyen erkekler için 18 – 24 yaş arasında (CPDlerinin tepesinde) genç bir kadınla evlenmek ya da en azından tek eşli bir ilişkiye girmek çokça vurgulanan bir çözüm. Mantık şu : eğer hatunu şu meşhur cock carousel'e binmeden (İngilizce kucaktan kucağa atlamak anlamında, kelime anlamında argo kelime) önce ve gözü açılmadan aldın mı, kız tek eşlilik için biçilmiş kaftan olacaktır. Eğer kızı böyle erken alırsan, erkek onun (umulur ki) [ilk Alfası olacaktır](#), kadın onunla eş bağı (pair bonding) geliştirecektir ve böylece hem ona en doğurgan zamanında sağlıklı çocuklar verecektir hem de ona duygusal olarak bağlı, sadık ve kendini adamış bir eş olarak bir ömür boyu mutlu ve mesut yaşayacaklardır.

Bu fantaziye seviyorum, eminim idealist birçok erkek de seviyordur. Aslına bakarsanız bu CPDsının tepesinde (30 – 36 yaş arası) bir erkek için, doğru oranda statü ve Amused Mastery (Eğlendirici Uсталık) ile becerebileceği ve gerçekçi birşey bile olabilir; eğer bu erkeğin kendi değeri iyice sağlamlaşmış ise. Fakat, Rob ve Kim'in hikayesindeki gibi bir senaryoda, genç evlenmede başka bir risk vardır : Gençliğimi Yaşayamadım dinamiği.

Gençliğimi Yaşayamadım

Modern Batılı toplumlarda, en köylü yetişmiş, ev adabı almış kızlar bile feminen buyruğun kızlara sürekli pompaladığı “istediğiniz herşey olabilirsiniz” sosyal reklamının bombardımanı altındadır. Bu devirde kız çocuğu yetiştirmek (burada tecrübe konuşuyor), [onu saman alevi gibi yanıp bitecek olan CPDsi ve tepe noktasını geçtikten sonraki hayatını da iyi yaşaması için hayatının çok erken dönemlerinde vermesi gereken kararlar konusunda uyarmanın](#) kız çocuğunun potansiyeline set çekmek olarak görülme tehlikesi var. Şunu da söylemeliyim ki bir babanın bu sınırları ucundan da olsa insanlar içinde belirtmesi, onun kadın düşmanı, ataerkil, erkek – ayrıcalıklı (male privilege), baskıcı gibi feminen buyruğun erkekler için yıllardır ürettiği tüm suçlarla taşlanmasına neden olacaktır. Fakat anneler bile, eğer kızlarını günümüzde kadın olmanın gerçek kısıtları ve seçmeleri gereken yollar konusunda uyarmaya kalksalar, ataerkil sistemin piyonu ve baskıcı olarak suçlanacaklardır.

Temel bu iken, ideal genç kızı bulup evlenmek (planlanmamış hamilelikler de içinde) şöyle bir risk taşır : kız olgunlaştıkça tercihlerini sorgulamaya başlayacaktır. Kariyer kadınları çağında evlenmemiş kız kurularının pişmanlıklarına dikkat çekmek klişe ama öte tarafta da erkenden evlenmiş kadınların “kaçırdıkları hayat” için pişmanlıkları var. CPDleri tepede iken ya da kendi çıkarları için evlilik tekliflerini reddederek evlenmeyi erteleyen kadınlara suç bulmak kolay ama Ye Dua Et Sev (Eat Pray and Love) senaryosuna en yatkın olanlar, CPDlerinin solmaya başladığının farkına varan Kim gibiler.

İşe bakın ki onu “olabileceğin herşey ol” propogandası ile etkileyen (ve onu girl power hayatını yaşamadığı için aşağılayan) feminen – öncelikli sosyal gelenekler, onu kocasını terkettikten sonra hayatına yeni bir rota çizmeye de teşvik ediyor. Kim’in sürekli kendini kışkırtan boşanmış / bekar arkadaşlarını, fem-merkezli sosyal baskıları ve içgüdüsel olarak sürekli “acaba bu adam benim bulabileceğim en iyisi mi?” soran [hipergamiyi](#) karıştırın, 12 yıllık evlilikten sonra Kim’in neden gençliğini yaşayamadım diye hissettiğini anlarsınız.

Oyun farkındalığı olan kırmızı haplı bir erkek olarak sizin kadınların tercihlerinin iki yüzünü de bilmeniz ve Oyununuzu buna göre ayarlamanız gerekiyor. Kadın ve erkeklerin yaşlarına göre [CPDlerinin birbirlerine göre değişimini çizmemin](#) ikincil sebebi, erkeklerin kadınların değişik yaşlarda maruz kaldığı sosyal baskıları, gösterdikleri davranışları ve zihin yapılarını tahmin edip kendilerini ona göre ayarlayabilmeleridir. Ama kadınların daha öncesinde ve sizinle tanışmadan önce verdikleri hayati kararları da göz önünde tutmanız önemlidir. Gün geçtikçe artan kolaylıkta “kahretsin, eğer onunla daha genç ve gözü açılmamış iken karşılaşmış olsa idim, şimdi bana daha bağlı olacaktı” diye söyleniyor. Bu her zaman doğru değil

(*) Çevirenin Notu – Bakınız [Tomassi’nin 5 Numaralı Demirden Kanunu](#)

Çeviri : [Left Behind](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 8, 2018](#) Categories [HiperGami](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Aldatma](#), [Evlilik](#), [HiperGami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kadınlar neden aldatır](#), [ONEitis](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 33 Comments on [Gençliğimi yaşayamadım](#)

Kurtarıcı Planı

Kurtarıcı Planı – beta erkeğin çözülen problemler karşılığında yakınlık (çoğunlukla seks) beklentisi

Bu öğrenilmiş davranıştır ve erkeğin bir probleme en rasyonel çözümü bulmak için kullandığı tumdengelim yöntemini kullanma dürtüsünden kaynaklanır. Burda gerçekten de çizgisel bir mantık vardır; sekse ihtiyacım var + kadınlarda seks var + kadınlardan seks sağlamak için

gerekli şartların ne olduğunu bulmalıyım + söylenen şartlara uyacağım ya da şartları yerine getireceğim = kadınlar bunun karşılığında bana seks verecek. Bunun en iyi ihtimalle çok basite indirgenmiş bir mantık olduğunu söylemeye gerek yok. Fakat erkeklerin kadınların da kendileri gibi **dile getirilen** arzulara uyma konusunda rasyonel davranacaklarını varsaymak gibi bir problemi var. Erkek camiası bunun birçok nedenden dolayı böyle olmadığını söyleyecek erkeklerle dolu ama acı olan şu ki birçok erkek kadınların aralarında ima yolu ile “imzalandığını” düşündükleri “anlaşmaya” sadık kalmalarını bekliyor.

Kurtarıcı Planının (ya da diğer bilinen adı ile Captain Save a Ho’nun – Kaptan Bir Orosu Kurtar) temel kusuru şu : bu aslında **pazarlıkla alınmış yakınlık**, ve **pazarlıkla alınmış yakınlık asla gerçek yakınlık değildir**. Bir kadının araba lastiğini değiştirebilirsiniz, finansal olarak ona yardımcı olabilirsiniz, ona güzel bir lazanya yedirebilirsiniz, ağlayacağı mükemmel bir omuz olabilirsiniz, onun çocuklarına iyi bakabilirsiniz ve onun yakınmalarını saatlerce dinleyebilirsiniz. Ama o yine gidip serseri, motorsikletçi erkek arkadaşı ile sikişecektir zira kadının o adam ile yakınlığı gerçektir, pazarlıkla alınmamıştır ve herhangi bir zorunluluk nedeniyle değildir. Kadın o adamla seks yapmak ister, o adama seks borçlu değildir.

AFC’nin (beta erkek) anlamadığı şey şudur : sizin kadına verebileceğiniz tüm o finansal, duygusal, güvenilir destek hiçbir zaman ham, dizginlenemez, kimyasal arzunun yerine geçemez. Bazı en sorumsuz, en güvenilmez, en yoksulluk sınırının altında serseriler, Kurtarıcı Planından müzdrup ödev aşkı ile dolu AFClerden daha fazla seks yapar, zira mecburiyet yoktur.

Karşılıklılık

Doğada, karşılıklılık kuralı ve adil ticaret gayet açık seçik birşey. Birçok yüksek seviye sosyal hayvanın kaynak takasını, içgüdüsel bir şekilde anlama kabiliyeti vardır. Aslında çiftler arası bağın, aile yapısının ve sosyal çokluğun üzerinde durduğu temel ayaklardan biri bu paylaşılan karşılıklılık anlaşmasıdır. İnsan evrimi sürecinde bu psikolojik devreye sahip olduğumuzu düşünebiliriz, bu nedenle de erkeğin karşılıklılığı istediğini almak için en kısa yol olduğunu düşünmesini anlayabiliriz.

Burda problem kadınların bu içgüdüsel psikolojiyi sosyal bağlamda lehlerine kullanmayı öğrenmiş olmaları ve sosyal yapı içinde erkekten karşılığında birşey vermeden kaynak almayı akıllıca yapabilmeleridir. Böylece kadınlar, erkeğin doğada standart olan kullanılıp atılabilirliğine paralel sosyal norm geliştirdiler. Bu sosyal norm içinde kadınların dikkat ve samimiyetleri, erkeklerin hiçbir şekilde hakedemeyecekleri kadar değerli kaynaklardır. Birçok kere yemeğe ve sinemaya gitmelerinin karşılığında bir kadının bir adamla yatmaya borçlu olduğu fikrinden kadınların iğrenmesi, bu sosyal gelenek temellidir. (*)

Koruyucu Dinamiği

Bu tartışmanın karşısında ise Koruyucu Dinamiği vardır. Koruyucu Dinamiği, bir erkeğin doğasında bulunan eş koruma dürtüsüdür. Evrim sürecinde bu tür psiko – biyolojik davranışların, türün devamını sağlama konusunda avantaj sağladığı ispatlanmıştır. Çevremizden gelen uyarıcılara göre eğişik hormon salgılamaları bizde değişik davranış ve duygu reaksiyonları yaratıyor. Kadınlar örneğin çocuklarını korumak ve beslemek için gerekli duygular için çok fazla miktarda oksitosin ve östrojen salgımlarken (ilginçtir ki bunlar kadın orgazmı sonrasında da salınıyor), erkekler için de aynısı geçerli. Damarlarında bir kadına göre 17 kat testosteron dolaşan ve genelde fiziksel olarak daha güçlü olan erkeğin kendine has kimyasal kokteyli ve uyarıldığında patlayacak bir koruma içgüdüsü var.

Karmaşa, AFC'nin bu doğal Koruyucu Dinamiğini Kurtarıcı Planı ile karıştırmamasından çıkıyor. Kurtarıcı Dinamiği nedeniyle ortaya çıkan biyokimyasal reaksiyonlar, AFC'nin Kurtarıcı Planını güçlendiriyor ve bunu onun kişiliğinin bir parçası yapıyor. Bu da [beyaz şövalye](#) şemasının köküdür, koruma karşılığı seks beklentisi. Ve kadınlar bunu akıllıca, neredeyse bilinç altı seviyesinde kullanırlar; kendilerine fayda sağlayacak ama karşısındaki erkeğe bir karşılık vermeyecek şekilde.

(*) – Çevirenin Notu : İngilizceden çevirirken anlam ne olursa olsun kayıyor. Rollo'nun burada demek istediği kadının, erkeğin bu tür ödemeleri seks için yaptığını bilmesine rağmen kullanması ama erkeğin birliktelik iması karşısında ise sanki hiç farkında değilmiş gibi iğrenmesinden bahsediyor.

Çeviri : [Savior Schema](#)

Sorularınız varsa site yorumlarında sorabilirsiniz ya da [bana özel olarak ulaşabilirsiniz](#). İlişkiler konusundaki [ilişkiler setimizi](#) de tavsiye ederim.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 8, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kaptan Bir Orosu](#) [Kurtar](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 28 Comments on [Kurtarıcı Planı](#)

Kadınca – Türkçe Sözlük

Çevirmen hocadan hapı yeni yutmuş genç dimağlara dev hizmet! Kadınca-Türkçe Sözlük.
[Continue reading“Kadınca – Türkçe Sözlük”](#)

AuthorÇevirmen HocaPosted onJanuary 7, 2018CategoriesKırmızı Hap, Kırmızı Hapın PratiğiTagsEvlilik, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadın Psikolojisi, Kadınlar ne ister128 Commentson Kadınca – Türkçe Sözlük

Saha Raporu: Bir çuval inciri berbat etmek

Sene 2013. Meriçliğin ve betalığın doruğuna çıktığım, sonrasında ise reddedilmekle kalmayıp sosyal ortamda diğer kızların da maskarası olduğum bir ilişki girişimden yeni çıkmıştım. Zaten o güne kadar da kavga dövüş ilişkiyi sürdürdüğüm bir sevgilim olmuştu, ondan sonra da karşılaştığım ve oneitis haline getirdiğim kız ise resmen beni rezil ederek reddetmişti. Ruhsal olarak bitik durumdaydım, sadece dışarıya çaktırmıyordum. İşime ruh gibi gidip geldim, batsın bu dünya modundaydım.

“Yeter artık bu böyle gidemez, ben nerede yanlış yapıyorum” deyip sözlük ve İngilizce forumlar sayesinde PUA bloglarıyla tanıştım. Ve gördüm ki benim durumumda milyonlarca erkek varmış hem Türkiye’de hem de dünyada. Tabii o zaman Red Pill falan tanımıyorum ama bir ay gibi kısıtlı bir zamanda okuduklarım perspektifimin olumlu yönde kaymasına acayip etki etmişti. Kızlarla nerelerde yanlış yaptığımı tespit ettim ve gündüz oyunu kafama yattığım için bunu denemeye karar verdim. Ancak ufak bir şehirde yaşadığımdan (daha önceki rezaletimden ötürü) hiçbir ortak arkadaşım olmayan ve sosyal ortamımı etkileyemeyecek hatunlara yürümeye başladım. İşte anlatacağım hikâye de başarısız ama ilerideki başarılarımın temelini oluşturacak bir hikâye. Hatta ilk deneyimlerimden biri diyebilirim, ondan felaketle bitti ya zaten 😊

Bir gün uçakta yanıma esmer bir hatun oturdu. Esmer pek sevmem aslında ama bu yüzü ve vücudu bakımında HB8 diyeceğim bir kızdı. Zaten daha deneme aşamasında olduğum için hemen planı devreye sokayım dedim. Yurtdışı seferi olduğundan yolculuğumun uzunluğuna güvenip harekete geçmek için kendime biraz zaman verdim. Normalde bunu yapmamak lazım, çünkü sen cesur olacaksan o doğru an asla gelmez. Ama ben 3 saatlik yolculukta nasıl olsa malzeme çıkar pusuya yattım, kıza ilgimi asla belli etmiyorum. Hatunda da Türk kızındaki klasik resting bitch face mevcut. 😊

İnişe yarım saat kala tuvalete gittim geldim, orta koltukta oturduğumdan yerime geçmek için kızın koridor tarafındaki koltuğundan kalkıp bana yol vermesi lazım. Ama kııda tık yok, beni görmedi bile. İşte beklediğim fırsat geldi deyip eğildim ve kızın yüzüne imalı bir şekilde

bakmaya başladım. Kız aniden yol vermediğinin farkına vardı ve “ay pardon ya kusura bakmayın” deyip hemen kalktı. Yerime oturup yüzümde hafif dalga geçer bir gülümsemeyle dönüp “korktun galiba?” dedim. Kız hemen gülümseyerek ya dalmışım falan deyip durumu toparlamaya çalıştı. İlk buzu rahatça kırmıştım.

Tabi kız konuştu diye mal bulmuş mağribi gibi atlamayacaksın, kelimeleri idareli kullanmak lazım. Biraz daha vakit geçtikten sonra inerken yanımdaki Fransız kadınla fransızca konuştuğunu görünce hemen kimmiş neciymiş öğrenmek için “aa Fransızcayı nereden öğrendin” falan deyip adını gittiği okulu da öğrendim ve uçaktan indik.

Burada kritik nokta kızla ilk konuşmayı fazla uzatmamak, mümkünse 10-15 dk. Ben hemen pasaport ve valize onun önünde gittim ki kız bu da karşılık alınca yapıştı deyip yokluk zihniyetiyle yaftalamasın. Daha sonra danışmada bir şey soruyormuş gibi yapıp oyalanarak onun gelmesini bekleyeceğim tabii ☺ bunlar hep tabi kızın bana yazıyor algısını yönetmek için. Beklediğim gibi de oldu, çünkü ben danışmada metroyla ilgili bilgi alırken o da valizini almış gözleri beni arıyordu. Bunu görünce elimle gel gel deyip çağırdım. Geline tabi “ben olmasam kayboluyorsun ya iyi ki denk gelmişim uçakta sana” deyip takılmayı da ihmal etmedim, tabi kız yine güldü hiç bozulma yok.

Fakat bi yandan içimde de inanılmaz bir heyecan var, eski ben olsam meriç gibi kıcını yalayacağım kızla dalga geçmek takdir edersiniz ki yeni haplanmış erkek için resmen devrim. Yine de sonuna kadar heyecanı koruyup kapıdan ayrılırken numarayı istemeyi düşünüyordum ki,

Kız numaramı istedi!

Yaşadığım şoku anlatamam. Eskiden olsa hayatta bakmaz diyeceğim, zaten benim de reddeder deyip konuşmaya cesaret edemeyeceğim kız kendi ağzıyla numaramı istiyordu. İçimden vay amk bu işler bu kadar kolay mıymış deyip geçmiş günlerime bi anlığına da olsam üzüldüm. Numarayı versem de arayıp aramayacağı belli olmadığı için “sen numarayı ver ben seni ararım” dedim. Numarasını verdi ve oradan uzaklaştık.

Şimdi diyebilirsiniz ki nerede incir berbat olacak? Normalde PUA ve Red Pill camiası, numarası alınan kıza ilk mesajı atmak için en az 2-3 gün beklenmesi gerektiği konusunda hemfikirken ve ben de bunu bilirken iki saat sonra kıza whatsapp üstünden “bu benim numaram, kaydet istersen” diye yazdım, üstüne de şu gün buluşalım mı diye sordum. Üstüne bir mallık daha yapıp niye cevap vermedin diye sıvıdım. Tabi kız kendisiyle tanıştıktan 2-3 saat sonra buluşma daveti yapan bir adamın yokluk zihniyeti farkedip dönmek bile istemedi. Son ana kadar harika getirdiğim yürümeyi tek bir hamleyle batırmış oldum.

Çıkarılacak dersler:

1. Her ortamda tetikte olun, algılarınızı burada olmaz deyip kapatmayın. Gündüz oyunu oynuyorum diye illa kız tavlama amacıyla dışarı çıkmanıza gerek yok, bu amaçla gitmediğiniz yerlerde de (havaalanı, market, konser vs.) hatunlara yürümek için acayip fırsatlar çıkacak. Hatta bu tarz ortamlarda bar vb. gibi yerlere göre rekabet daha az olduğu için kızlar olayın doğallığına kapılıp diyaloga daha açık olacaktır.

2. Mizahın gücüne inanın. “Kız çok güzel, dalga geçersem bozulur konuşmaz” deyip dilinizi tutmayın. Zaten kız kendisini gücendirmeyi göze alarak dalga geçen erkekleri daha özgüvenli bulacaktır, bu onun dış görünüşünden etkilenmediğinizin kanıtı. Tabi dalga geçerken dozu iyi ayarlamak lazım. Direkt hakaret olmamalı.

3. Bu dalga geçme olayı aynı zamanda kıza kendini açıklama ihtiyacı hissettiriyor ki bu güzel hatunların hiç yaşamadığı bir şey. Zira güzellikleri yüzünden her hareketlerinin tolere edilmesine o kadar alışmışlar ki kendilerine hareketinden ötürü garip bakan birini gördüklerinde afallayıp aksini ispatlamaya çalışıyorlar. Muhabbet ortamını körükleyen ve kızın size kendini beğendirmeye çalışmasına yol açan bir durum.

4. Kıyafetiniz her daim iyi olsun, her yere sanki az sonra bakanlar kurulu önünde sunuma çıkacakmış gibi giyinerek gidin. Bunun çok faydası oluyor, hatta kıza karşı buzun yüzde 70’i tipten ziyade iyi giyimle kırılır. Nerden başlarım diyorsanız erkek modası takip edin, tabi efemine tiplerin olduklarını değil. Hiçbir şey bilmiyorsanız koyu renk takım elbise giyin amk modası geçmez 😊

5. Numara aldıktan sonra ilk mesajı atmak ve buluşmaya davet etmek için mutlaka 3-4 gün bekleyin. Ben bunu acı bir tecrübeyle öğrendim. Anında iletişime geçmek yokluk zihniyetinin en büyük kanıtı. Unutmayın, bu süre içerisinde kıyla iletişim kurmadan kaybedeceğiniz hiçbir şey yok ama ağzınızı açtığınız anda benim gibi olayı mahvedebilirsiniz.

6. Cevap gelmezse veya bu shit testin kralıdır, benim gibi ikinci mesajı atıp da iyice batmayın. Politikanız mesajı at ve unut olmalı, cevap vermek onun sorunu. İkinci ihtimal de buluşmaya gelemem deyip alternatif sunmaması. Burada da sen bilirsin deyip birkaç gün sonra tekrar denemek lazım.

7. Kıza yürüme olayı bir bütündür, maalesef tek bir hayatı bile affetmiyor. En azından başlarda hatayı sıfıra indirmek lazım. Çünkü ilk izlenimi nasıl verirseniz ilişki de öyle devam eder. Oyunun adımlarını kendinize uyarlayıp standart bir taktik planı geliştirmek bu yüzden önemli.

AuthorÇevirmen HocaPosted onJanuary 7, 2018CategoriesDaygame, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, OyunTagsDaygame, Gündüz Oyunu, Kadın Erkek İlişkileri, Oyun, Saha Raporu27 Commentson Saha Raporu: Bir çuval inciri berbat etmek

14 – 18 yaş arası gençlere tavsiyeler

Lise çağında kırmızı hapla tanışan erkeklere tavsiye yazmam istendi. Daha önce bir yorumu cevaplarken konuya girmiştim ama şimdi daha geniş kapsamlı bir yazı yazmanın zamanı geldi. Aslına bakarsanız bu sitedeki çoğu tavsiye sizin için de geçerli. Fakat bu yazı ile beraber sadece size hitap eden ve kırmızı hapı daha sade dille anlatan birşeyler yazarak devam edeceğim.

Alışkanlıklar

Öncelikle alkolden, sigaradan, uyuşturucudan, pornodan ve video oyunlarından uzak durun. Bu sonuncusu zor olabilir ve kararında video oyununun stres atan birşey olduğunu biliyorum. Ama 4,000 saat Dota tecrübem var adamlarından olmayın (4,000 saat uçuşu olan adam birçok havayolu şirketinde Airbus A320 kaptan pilotu olabilir, 4,000 saat video oyunu ile çöpe atılmayacak kadar değerli birşey).

Spor

Ağırlık kaldırın ama balon gibi şişmeyin. Yirmilerinizin başında soldaki adam gibi değil, sağdaki adam gibi olmayı hedefleyin :



Soldaki fotodaki adam kaslarını her ağırlık setini 8 – 15 kere yaparak kas yığmış. Şöyle anlatayım. Kasların görünüşünü etkileyen 2 tip kas gelişimi var. Bunlardan birincisi, her sette 8 – 15 tekrar

yaparak kasları büyötmektir. İkincisi de, her sette 3-5 tekrar yaparak kasları sertleştirmektir. Bu iki tip egzersizi de yapmalısınız. Örneğin önce kaslanmak için yüksek tekrar sayılı şekilde çalışıp sonra bu kaslara şekil vermek için düşük tekrarlı setlere girmeniz lazım. Sadece yüksek tekrar ile soldaki adama dönersiniz.

Ağırlık kaldırarak, özellikle 20 yaşına kadar kemik yapınız gelişmeye devam edeceği için testosteronun etkisi ile köşeli çene gibi 20'lerinde kızları deli edecek fiziksel özellikler kazanabilirsiniz. Herkesin anatomisi ve bu tür şeylerden faydalanma oranı farklı ama çoğunlukla çalışır bir yöntemdir bu.

Gym ile beraber gitmez ama iyi bir dövüş sanatı öğrenin. Ama çıkıp serserilik etmemek için işin içine bu sanatların felsefesini de katın. Sokakta iyi bir boksörü kolay kolay hiçbir Uzakdoğu dövüş sanatçısı deviremez, boks yapmanızı şiddetle tavsiye ederim. Bunun harici muay thai, jiu jitsu ve hatta bulabiliyorsanız Mixed Martial Arts yapın. Bir kavga çıkarsa ve gerekirse kendinizi savunacak güç ve yeteneğe sahip olmalısınız. Ve bu güç ve yeteneği bilip, yanınızda sizinle beraber kaçacak hıza sahip olmayanız gereken biri olmadığı sürece kavga gördünüz mü kaçacak bilgeliğe de. İyi dövüş sanatı alntrenmanı yapan biri çok hızlı koşar, kaçarsanız çok büyük ihtimalle yakalanmazsınız. Ama şunu da söyleyeyim, bu tür kavga arayan adamlar, dövüşebilen erkeğin vücut dilini ve kas kitlesini okumayı ve onlardan uzak durmayı bilirler. Örneğin okuldaki zorbaların sizi aslında yine yere yapıştırarak güce sahip olmalarına rağmen sizden uzak durmaya başlayacaklarını farkedeceksiniz.

Sizin yaşınızda kızlar (yaklaşık 16 – 24 arası) kızlar görsel çekiciliğe çok daha fazla önem verirler. Çirkin bile olsanız eğer spor ile ciddi uğraşırsanız, birçok yakışıklı patatesten daha avantajlı olabilirsiniz.

Meslek

Eğer üniversiteye gidecekseniz sınava iyi çalışın ve kazanabileceğiniz en iyi üniversiteyi kazanın. Eğer çok ciddi bir tutkusu olan azınlıktan değilseniz, iyi para kazandıracak, az çok sevebileceğiniz bir mesleğe yönelin. Kızların veya başka şeylerin önüne geçmesine izin vermeyin.

İyi bir üniversite okumak için elinizden geleni yapın ama eğer üniversiteye gitmeyecekseniz ya da gidemeyecekseniz de bir işte ustalaşmaya bakın. Bir zanaatte ustalaşmak, üniversiteye gitmeyecekseniz hayata atılmanın en iyi yollarından biri gibi görünüyor. Şu an maalesef toplumda bir “üniversite balonu” var, eskiden liseden düz girilebilecek işlere bile aslında hiç gerek olmamasına rağmen üniversite diploması istiyorlar. Herkes çöpten de olsa üniversite diploması peşine düşünce, bazı zanaatlarda açık olmaya başladı. Bu zanaatlar nedir diye araştırıp onlara yönelebilirsiniz. Örnek olarak veriyorum, örneğin bazı Asya ülkelerinde vinç

operatörü açığı olduğundan, vinç operatörü, üniversite diplomalı mühendisten daha fazla kazanabiliyor.

Meslek seçerken arz – talep olayına da dikkat edin. Bir mesleği yapmak isteyen insan sayısı ne kadar çoğalırsa, o mesleğin ekonomik değeri düşer. Örneğin ihtiyaçtan daha fazla insan öğretmen olmak için okuyorsa, öğretmenliğin meslek olarak size getirisi düşer. Seçeceğiniz meslekte buna dikkat edin.

Türkiye, maalesef hiç kimsenin gerçekten çok çalışarak bir yere gelebileceğine inanmadığı bir ülke. Herkes maaşından, işinden, okulundan şikayetçi ama kimseni de çok çalışıp daha iyi bir yere gelinebileceği inancı yok. Bu ülke için kötü birşey ama eğer siz çok çalışmayı göze alıyorsanız bu sizin için bir avantaj. Yani tepeye çıkmak için Güney Kore'deki gibi herkesin çok çalıştığı bir ülkedeki gibi kasmaya ihtiyacınız yok.

Eğer KH size ağır geliyor ve kadın – erkek ilişkileri sizin sınava ya da mesleki eğitiminize negatif etkisi olduğunu düşünüyorsanız, monk mode'a girmekten çekinmeyin. Zaten eğer küçük bir yerde yaşıyorsanız (ben öyle idim), seks yaşamı zor. Koklaşmayı da bir iki sene erteleyin, zararı yok.

Disiplin

[Disiplinli olun.](#)

Müzik

Bir müzik aleti çalmayı öğrenin. Eğer mümkünse bu, bir grupta çalabileceğiniz bir alet olsun. Elektro gitar, bas gitar veya bateri. Bildiğim kadarı ile bas gitar çalan açığı var mesela ama ben elektro gitarı tavsiye ederim. Müzik aleti çalmak, insanın ruhunu ve sosyal hayatını çok güzelleştiren birşey. Hem de eğer dediğim gibi böyle arada amatör olarak gruplarda çalabileceğiniz birşey olursa, 20lerinizde kafanıza gökten hatun yağar.



İngilizce

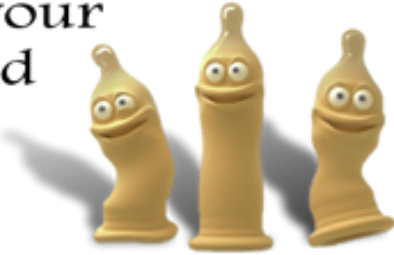
Çok şey söyledim ama İngilizce öğrenin. Muslukçu olacaksınız da İngilizce öğrenin, bilgisayar mühendisi olacaksınız da İngilizce öğrenin. Hem üniversite sınavı, hem spor hem de İngilizce size program olarak ağır gelebilir ama en azından öğrenmeye başlayın. İyi seviye İngilizce bilmek için 1,000 saat çalışmış olmak gerekiyor. Günde 1 saat çalışarak 3 yılda öğrenirsiniz, 2 saat çalışarak 1.5 yılda.

Türkiye, dünya nüfusunun yüzde 1'i. Sadece Türkçe ile hep bu yüzde 1'in içinde kalacaksınız. İngilizce ise sizi Dünyanın nüfus olarak yüzde 30'una ama ekonomi ve kültür olarak yüzde 80'ine açacak. Önünüze birçok fırsatlar çıkaracak. Örneğin İngilizce bilerseniz, sadece YouTube'dan iyi seviyede bilgisayar programlama öğrenmeniz mümkün.

Kadın – Erkek İlişkileri

AMAN HA HİÇBİR KIZI HAMİLE BIRAKMAYIN. Yazık edersiniz gençliğinize. Kondom şart. Aşağıdaki bölümü bir daha okuyun :

Use us properly and
we'll be your
best friend
for "Life"!



Tomassi'nin 5 Numaralı Demirden

Kanunu

Doğum kontrolünü ASLA bir kadının eline bırakma.

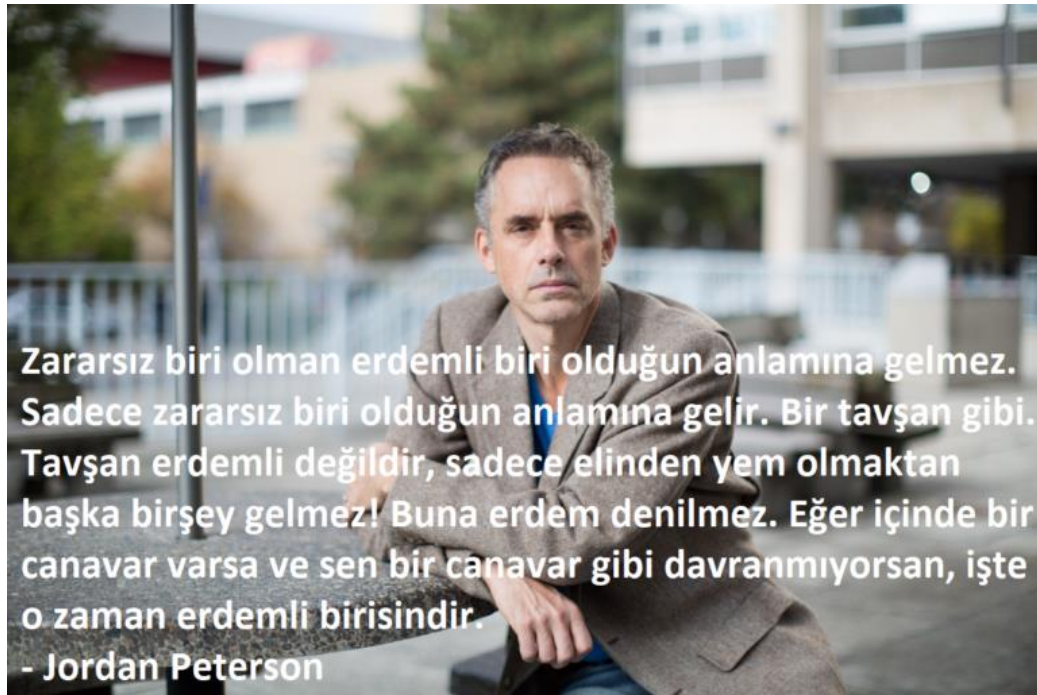
Kadınların kullanabileceği 41 çeşit doğum kontrol yöntemi varken erkeklerin kullanabileceği sadece 2 yöntem var : vazektomi ve prezervatif – sizin kadının tercihine karşı elinizdeki tek silah, pratik olarak prezervatif.

Bir kadının bir erkeği hayat boyu kendine bağlaması ile aranızdaki tek engel ince latex zar. Her zaman korunun. Karısı ve kız arkadaşı doğum kontrol hapi kullandığı için korunmasız rahat rahat seks yapan ve sonra da bir şekilde hap çalışmadığı için çift çubuğu eline alan o kadar çok erkek var ki! Burada çalışmayan tek şey doğum kontrolünü partnerlerinin insiyatifine bırakan bu arkadaşların kafası.

İyi çocuk olmayın. Sadece kendiniz olmayın, gerekiyorsa değişin. Özellikle ama özellikle **Sözlerinin Erleri** yazısındaki gibi bir babanız varsa, “aşağılık herifin teki olan” babanızın tam tersi olma azmi ile annenizin avucunda feminen propogandanın oyuncağı olmayın. Babanız

nasıl olursa olsun zaten size “oturarak işeyen”, daha “iyi”, kadınlar tarafından daha kabul gören (!?!?) erkek olmanız prpopogandası pompalanacak. Babanız hayvan herifin teki diye, bu propogandaya çok daha açık hale gelmeyin.

Yeri gelmişken söyleyeyim, annenizle arınıza mesafe koyun. Annenize sırtınızı dönün ve o da kadın diye düşman kesilin gibi bir gerizekalılıktan bahsetmiyorum. Annenize iyi niyetli ama bu iyi niyetinin size artık bu yaşta pek yararı olmayan biri gibi davranın. Annenizin oğluşu olmayın, herşeyi arkanızdan annenize toplatmayın. Daha bağımsız olun. Akdeniz ülkesi erkeğisiniz. Bizim gibi ülkelerde annelerin oğulları üzerindeki etkisi olması gerekenden çok fazla. Zaten baba denilen adamın erkek çocuğuna rol modeli olmak gibi bir derdi yok. Kendinizi daha bağımsız hale getirin ve annenizin kanatları altından en kısa zamanda çıkın. Evi terk edin demiyorum, aman ha. Sadece, daha erkek şeyler yapmaya kalktığınızda (boks, sabah 6’da kalkıp spor yapmak, spor salonuna gitmek, gerekirse kavgadan kaçmamak, vs ...), anneniz “aman oğlum üşüme, aman oğlum yorulma, aman oğlum bla bla ...” diye girecek olaya. Bu tür “aman oğlum gel şurda dizimin dibinde tavşan ol, sana zarar gelmesin” tarzı şeyleri dinlemeyin.



18 yaş altı,

feminen propogandanın kafanıza [ONEitis](#)’i aşıladığı yaşlar. Kızlara ilgi duymaya başladığınızda, gidip bu konuda tavsiye arayacaksınız ve toplum, medya ve kültür ise size feminen propoganda aşılacak. Hatta muhtemelen bu propoganda daha taze aşılanmış ve siz de bunun yüzünden yandığınız için burayı okuyorsunuz. Öncelikle [aşk hiyerarşisi](#) yazısında yazdığımız aşk uçurumunun farkında olun :

Erkek doğasının aptallığı, kadının anaç içgüdülerinin özüyle ilgili sadakatin, romantik aşk için de ulaşılır olduğuna dair inançtır. Erkek budala bir şekilde, annesi kendisini nasıl sevdi ise idealleştirdiği kızarkadaşının da kendisini öyle seveceğine inanır. Kadınların çocuklarını

nasıl sevdiklerini gözlemleyerek kadınların büyük bir sevgi kapasitesine sahip olduğunu çıkarır. Bu doğrudur, kadınların büyük bir sevgi kapasitesi vardır. Ama maalesef bu büyük sevgi sadece çocuklarına reserve edilmiştir ve erkeklerinin ulaşımına açık değildir. Bu nedenle erkeğin kadın aşkı konusundaki ideali gerçekçi değildir.

Sizin yaşıınız öyle tek bir kıza aşık olup da yarı romantik bunalımlarla geçireceğiniz bir yaş değil. Bu gerçi her yaşta aptalca da, özellikle sizinki gibi yaşlarda olan herşey gelip geçici olduğu için daha bir aptalca.

Siz aslında 20lik abilerinizden daha şanslısınız. Siz [Alfanın Kökeni](#) yazısında bahsedilen beyin yıkamaya abileriniz kadar uzun maruz kalmadınız. İkincisi de orda ve [doğal yetenek mitindeki](#) gibi bir erken başlama avantajınız var. Şöyle söyleyeyim. Diyelim 15 yaşındasınız. Her ay sadece 1 kıza yürüyerek oyununuzu geliştirmeye başlasanız, 22 yaşına gelmeden 84 kez oyununuz geliştirme fırsatınız olur. 22 yaşında kh ile tanışmış bir erkek daha yeni başlarken (ki size bu yaş büyük görünse de çok genç aslında) siz muhtemelen artık ustalaşmış olursunuz.

Bu siteyi biraz okudu iseniz, bizim ilişkilerde başarı tavsiyelerini “demir tavında dövülür” [atasözündeki taktikle verdiğimizizi anlamışsınızdır](#). Yani, demiri ateşe atmadan demire şekil veremezsin. Bunun sadece okuyarak ilişkiler nirvanasına erilen bir metodu olsa idi onu burda bedava değil best seller olacak bir kitapta yazardım ama öyle bir yöntem yok.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on January 6, 2018 Categories [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) Tags [Gençlere Tavsiyeler](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#) 213 Commentson 14 – 18 yaş arası gençlere tavsiyeler

Saha raporuyla birlikte, Muhteşem oyun planı

Finaller dolayısıyla yazmaya pek fırsat bulamadım arkadaşlar, size Daygame açılışıyla başlayıp güçlü bir oyun planıyla elde edilmiş bir hedef anlatacağım ve bu plan kadın – erkek ilişkilerin de tavlama dediğimiz sürecin tam olarak yansıması olacak.

Bir kafede çalışan garson bir kıızı gözüme kestirmiştim ama çalıştığı yerde onu zor durumda bırakmamak ve gereksiz sosyal baskı hissetmemek için sokakta, iş çıkışında karşılaşmayı hedefliyordum. Ama bu karşılaşma tabii ki tesadüf eseri olmalıydı. Olmasa bile onun bunu böyle bilmesi gerekli ..! (Takip eden bir sapık damgası yemesek bile en kötü ihtimal onu orada bekleyerek çok yüksek bir değer kaybı yaşayacağımız kesindir.)

İstediğim gibi karşılaşma gerçekleştiğinde; önüne çıkıp açılışımı yaptım onu daha önce kafede gördüğümü, çok tatlı olduğunu ve insanlara servis yaparken yüzünde yapmacık zoraki bir gülümseme olduğunu söyledim. Sonrasında sohbet duruma göre akıcı bir şekilde devam

etti. 3 – 4 dakika orada ayak üstü sohbe devam ettik. Arkadaşlarımın yanına gideceğimi söyleyerek, numarasını istedim vermeyi reddedince Instagramdan eklememi söyledi. Ben de istesem araştırıp onu Instagramdan bulup ekleyebileceğimi ama yüz yüze konuşmanın benim için daha iyi olduğunu, sanal alemde takılmadığımı belirterek eklemeyi reddettim. Sonra kız, yarın kafeye gelip konusabileceğimi söyledi ve ayrıldık.(Benim açılışlarda kullandığım yöntem 2 yorum bir soru şeklinde sohbeti yönlendirmeye çalışırım. Önce duruma göre ya da dikkatimi çeken konuya göre olabildiğince yorum yaparak giriş yaparım sonrasında 1 soru sorma hakkı elde etmiş olarak onu sohbe çekebileceğim bir soru yöneltirim.)

Bir sonra ki gün kafeye gittiğimde hiçbir şey umduğum gibi olmadı ve bana bir ilişki istemediğini söyledi ama arkadaş kalabileceğimizi söyleyerek beni reddetti (bir çoğumuz burada hedeften vazgeçer). Ben de durumu kabul edip o an kafede oturan başka bir arkadaşımı gördüm ve onunla 10 – 15 dakika sohbet ettikten sonra kafeden ayrıldım. 3 gün sonra o kafeye tekrar gittim ve gittiğimde kızın içten içe beni kestiğini de fark ediyordum, bakışp göz göze gelince birbirimize gülümsüyorduk. Diğer günler arada sırada kafenin önünden geçerken bile göz göze geldiğimizde kızın bana ilgisi olduğunu fark ediyordum ve bir akşam kafenin önünden geçerken Instagramını istedim hiç beklemediği bir anda olmuştu ve o an hemen birbirimizi ekleyerek oradan ayrıldım. Buluşmaya yönelik Instagramda konuştuk. Bir sonraki gün o kafeye gittiğimde birlikte güzel vakit geçirdik ve numarasını aldım. Bundan sonrasını anlatmaya gerek yok zaten □ Umarım size sıfırdan sizi hiç tanımayan birini baştan çıkartmanın aşamalarını aktarabilmişimdir.

Şimdi kendi sosyal ortamınızda bile uygulayabileceğiniz güçlü bir tavlama oyun planından bahsetmek istiyorum. Bunun büyük bir örneği yukarıda da mevcut umarım hikaye ile planı bağdaştırabilirsiniz.

İlk önce ÇEKİCİ ve KALİTELİ BİR ERKEK olarak hedefimizin bizi fark etmesini sağlıyoruz. Ben bunu yukarıda iş çıkışı yaptığım daygame açılışıyla yaptım. Siz sürekli karşılaştığınız bir kadına daha önce hiç iletişiminiz olmasa bile, (yani sizi görmüş ya da ilgisini çekmediğiniz birinin) başka birgün farklı olarak, ona bugün çok farklı görüldüğünü, iyi bir enerji yaydığını özgüvenli bir şekilde söyleyin, vaktiniz olmadığı için kısa tutarak oradan ayrılın. Durup sohbet etmenize gerek yok. Sonrasında ki gün emin olun o kızın size bakışı değişecektir. İlgisini çektiniz ve kafasına “acaba benden hoşlanıyor mu?” düşüncesini yerleştirdiniz. Sonra ki günlerde hiçbir şey olmamış gibi davranın ve onu görmezden gelin. Bunu yapmamızın nedeni kafasına karmaşık sinyaller göndermek. Sizden emin olamasın hiçbir zaman, kafasında ne kadar çok yer ederseniz size karşı o kadar çok çekim hissedecektir (onu görmezden gelmemizin nedeni bizi fark etmesini sağlayıp, ondan hoşlanıp hoşlanmadığınızdan emin olamamasını sağlamak.İnanın bana bundan emin olduğu anda oyununuz biter.)

Günler geçtikçe artık yeterince ilgisini çektiğinizi fark ettiğiniz de ve havadan sudan sohbet edip onu dışarıda bir yerlere davet ettiğiniz de büyük ihtimalle, sizinle buluşmak, bir şeyler

içmek için can atacaktır. Bunu sağlayan şey sizin ona olan davranışınızı anlamlandıramaması, sizin onun hakkındaki düşüncelerinizden “acaba benden hoşlanıyor mu “sorusuna cevap bulamaması olduğundan size karşı çekim hissetmeye başlar. Ama şu yanılgıya düşmeyin şu an sizden hoşlanmıyor sadece onun gözünde çekici bir erkekseniz (tabi herşeyi doğru yapabilen kalibrasyona sahip olmak gerekli. Bunu sağlamanın en kolay yolu düzenli olarak set açmaktır ve yaklaşım korkunuzu yenmektir!!). Sizden deli gibi hoşlanmasını sağlayacak olan tek anahtar ise KADININ TESTLERİNİN FARKINDA OLUP ONLARI GEÇMEKTİR.

Testleri de geçtiğiniz de ise artık fiziksel birlikteliğin de zamanı gelmiş demektir. Artık birbirinizden hoşlanıyorsunuz. Ve önemli bir not : Bir kadınla cinsel birliktelik yaşamak onu elde ettiğiniz anlamına gelmez. İlk başlarda değerli yansıttığınız karakterinizi ilişki içinde olduğunuz kadına yansıtmaya devam etmeniz gerekir. Bunun en iyi yolu da ona hiç bir şekilde MUHTAÇLIK göstermemektir.

EPAVAR MAN

Author Konuk Yazar Posted on January 5, 2018 Categories Daygame, Oyun, Saha Raporu Tags Gündüz Oyunu, Kadın Erkek İlişkileri, Oyun, Saha Raporu 18 Comments on Saha raporuyla birlikte, Muhteşem oyun planı

Beta vücut dili – Fotoğraftaki beta

Patolojik seviyedeki narsisit kadınların öncüsü, dünyanın en önde gelen ünlü olmaktan başka bir yeteneği olmayan kadınlarından biri Paris Hilton, nişanlısı ile fotoğrafını paylaşmış.

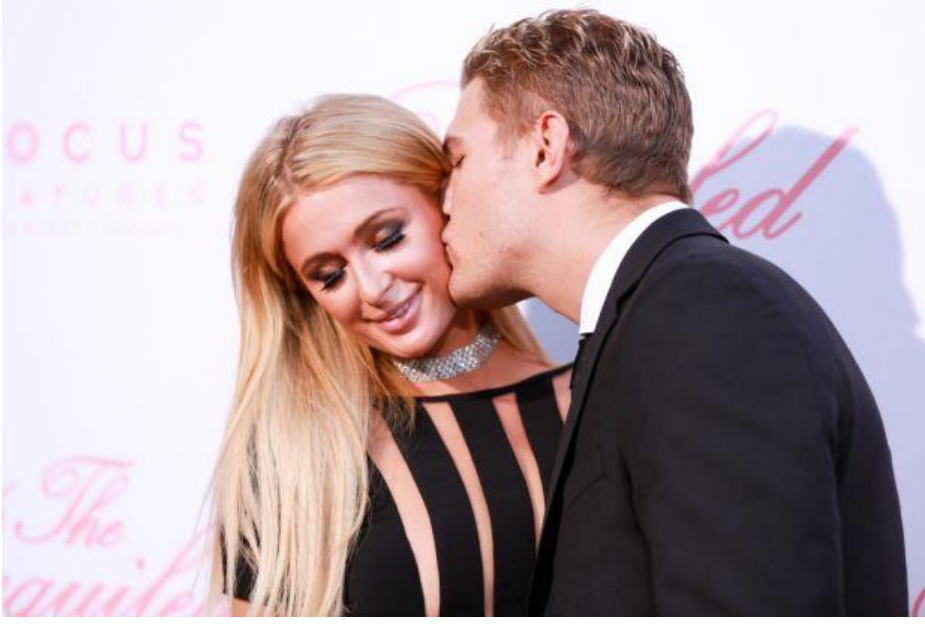
Bu poz o kadar yaygın ki, klasik beta erkeği pozlarından biri haline geldi.

Christmas with my love. ☐☐ [#LifeisBeautiful pic.twitter.com/DgluKUFeVW](https://twitter.com/DgluKUFeVW)

— *Paris Hilton (@ParisHilton)* [December 26, 2017](#)

Klasik beta pozu şu : kadına aşkla bakan beta erkek, kameraya bakan narsisist patron, pardon kadın.

Eleman ile Paris Hilton’un şu aşağıdaki pozunun verdiği mesaj, size artık hiç yabancı gelmemeli.



Evet, [Beta erkeğini seviyormuş numarası yapan kadının vücut dili](#). Bu da bir klasik artık.

Son dönemde bu poz o kadar arttı ki, sürekli karşımıza çıkıyor. Eski fotoğraflarda babalarımız cool cool uzaklara ya da kameraya bakardı. Artık kocişler (evet [eşinin canı baklava çekince iki tepsi alan kociş](#) bu) aşk dolu bir şekilde “gerçek aşklarına” bakıyorlar. Gerçek aşkları ise Instagramdaki sevgili takipçilerine.



zey_zor

Fontana Di Trevi-Roma



40,035 likes

zey_zor Sevgili takipçilerim Fotoğrafta gördüğünüz
gelinliğimi sizlerden birine armağan etmeye karar

Bir erkek sevdiği kadına bakabilir, ama şu aşağıdaki pozu vermeyin. Klasik beta pozu bu. Yukarıdaki kociş zengin kociş, belki paçayı kurtarır (ben yine de ufukta sağlam bir nafaka ihtimali görüyorum) ama bu betalık sizi yarı yolda bırakır.

Alfanın Kökeni

Rational okuru Jeremiah oldukça sık sorulan bir soruyla gelmiş:

“Rollo. Benim sorum şu : alfa özelliklerinin genetik mi yoksa öğrenilmiş mi olduğunu düşünüyorsun? Modern erkeklerin yüzde kaç sence alfa özellikleri gösteriyor ve bu erkeklerin yüzde kaç bu özelliklere hep sahipti ve yüzde kaç sonradan öğrendi? Feminizm tüm erkekleri ilk süt dişleri çıktıktan itibaren yatırmış sikiyorken hala “doğal” alfaların olduğuna inanmak çok zor.

Daha önce de belirttiğim gibi alfa “özü” öyle çoğu erkeğin kendi anlayışına göre kavradığı gibi öznel bir kavram değil. Bu mütevazı blog yazarına göre “alfa” bir zihin yapısı, demografi değil. Erkek camiası belki sonsuza kadar alfayı alfa yapan özellikler nedir diye tartışacak ama bana göre çoğunlukla, alfa zihin yapısının etkisi üzerinde hemen herkes hemfikir.

Bunu aklımızda tutalım ama bana göre bir erkek alfa mı doğar yoksa alfa zihin yapısına sonradan mı şekillenir sorusu oldukça güzel bir soru.

Aslında bu, psikolojinin birçok düşünce akımına sokuşturduğu klasik “doğuştan mı, öğrenilmiş mi?” sorusu. Bir özellik kalıtsal, biyolojik, çevresel etkilerle mi şekillenir yoksa öğrenilmiş, sosyal doktrin ile empoze edilmiş ya da kültürün dayattığı birşey midir? Ve tabii aynı şekilde klasik bir başka çekişme de bazı insanların herşeyin sadece bir taraftan etkilendiğini söylemesi, her özelliğin az ya da çok iki taraftan da etkilenmesine rağmen.

Tomassi okulu psikoloji sağlam bir şekilde davranışçılık üzerine otursa da, dışsal etkenlerin içsel eğilimleri sonradan modifiye edebileceğini göz önüne almak önemli.

Bunları göz önünde bulundurarak Alfanın kökeni hakkında benim perspektifim şu :biyoloji Alfa’nın başlangıç noktasını belirliyor, bu noktadan sonra ona ne olacağını ise erkeğin çevresi belirliyor. Daha iyi bir kelime bulamadığım için “alfa enerjisi” diyeceğim, çeşitli derecelerde ve biyolojik olarak erkeğin başlangıç paketinde belirlenen birşey; buradan itibaren, sosyal geri besleme ile bu enerji erkeğin yetiştirilişi sırasında ya rafine edilip geliştiriliyor ya da erkeğin sosyal çevresi tarafından kısıtlanıp bastırılıyor.

Ben sanat okulunda iken üzerimde en çok etkisi olan öğretmenlerimden biri bana şöyle demişti : “iki tip sanatçı vardır : doğuştan gelen bir içsel sanatçı ruhu ile ödüllendirilenler ve

bu doğuştan gelen sanatçılığa sahip olmayan ama sanat için büyük bir tutku besleyerek sanatlarında iyi olanlar. Gerçek üstadlar, doğal yetenek ile tutkudan gelen itkiyi birleştirebilen insanlardır.” Bütün yaratıcılık gerektiren çalışmalarında bu modeli referans aldım ama bu modelin sanat dışına da uygulanabileceğini düşünüyorum.

Kendini Yetiştirmiş Alfa

Roosh’un [Doğal Yetenek Miti](#) yazısında, “Alfalığı Öğrenme Teorisi” konusunda mükemmel bir analiz var. Burada anlatılmak istenen, Alfa davranışlarının ve sonuçta kadınlarla başarıya etkisinin, deneye yanıla öğrenilen bir davranışlar kümesi olduğu.

Doğal yeteneğin ne olduğu konusunda beni hemfikir olmaya zorlarsanız, doğal yetenek bir seks dahisidir derim – herhangi bir oyun eğitimi olmamasına rağmen diğer erkeklerden çok daha fazla sayıda kadınla beraber olabilen biridir. 12 DVDlik setleri ya da bir düzine erkekle beraber PUA seminerlerini izlememiş bir erkek. Bu erkeğe bakıp, “bu adam otomatik olarak hatun götürüyor, adam hatun götürmek için doğmuş!”

Ama durum böyle değil. Bu işin kitabını okumamış olması onun oyununu çok sayıda kadın üzerinde deneyerek sizin gibi deneye yanıla öğrenmediği anlamına gelmez. Bu onun davranışlarının farkında olmadan ve davranışlarını özellikle ayarlamadan hareket ve taktiklerini adım adım geliştirmedeği anlamına gelmez. O da sizin gibi denedi ve yanıldı, neyin çalışıp neyin çalışmadığını anlamak için o da sizin gibi yürümelerinin sonuçlarını değerlendirdi.

“Doğal yetenek” yürüme verilerini Excel’e girecek kadar takıntı yapmamış olabilir, ama o da ne yaptığının bilincinde idi. O da çekiciliğin ardındaki mekanizmayı anlayan ve bunu isteğine göre açıp kapayabilen biri. O da kadınlardan pozitif tepki alan espri anlayışını ve hikaye anlatma sanatını öğrendi. Onunla ilgili en son söyleyebileceğiniz şey, onun dünyaya otomatik olarak kadın sikme yeteneği ile doğduğu.

Roosh’un burada araştırdığı şey temel davranışsal psikoloji terimi – makro-psikolojik dinamiklerden mikro-psikolojik şemalar, maksatlı ya da bilinçaltında, çıkarımsal deneme yanılma yönetimi ile geliştirilir. Farkında olsanız da olmasanız da, herkesin belli ölçüde bir [Oyunu](#) vardır. Bildiğiniz her erkeğin, kendisine bir kadınla cinsel ilişkiye gitmeye yardımcı olduğuna inandığı davranışsal ve zihinsel tavırları vardır. En kötü mavi haplı betanın bile bir kadınla nasıl birlikte olabileceğine dair bir fikri vardır.

Bu Oyun protatipi, sizin anaokulunda karşı cinsle ilk etkileşime girdiğiniz 5 yaşınızdan, kırmızı hapı keşfettiğiniz güne kadar sürekli deneme – yanılma yönetimi halindeydi. Ve siz resmi Oyunu adapte ettikten sonra öğrendiğiniz yeni bilgilerle eski davranışlarınızı ve zihinsel yapınızı modifiye etmeye devam edeceksiniz. Aslına bakarsanız, PUA camiası, erkek camiası (manosphere) ve onların türlü türlü permitasyonları en ham halleri ile bu davranış

modifikasyonu için deneme – yanılma deneyi ve bilgi geribeslemesi temelli bir meta – çabadır.

Bazıları için bu öğrenme süreci diğerlerine göre daha kolaydır. Yine Roosh’dan :

Onun sizin aklınızı başınızdan alma sebebi genetik değil, sizden çok önce olaya başlamış olması. Özel bazı nedenlerle seks oyunu dünyasına sizden yıllar önce atlamış olması; etrafının kikirdeyen öğrenci kızlarla çevrili olduğu bir zamanda başladığı için şanslı olması. Siz daha ilk yürümenizi yaparken o çoktan yüzlerce kadın üzerinde oyununu pratik etmişti. Bu yazdıklarıyla davranışsal bakış açısından hemfikir olsam da, bu nokta benim Roosh’un teorisinden ayrılmaya başladığım yer. Alfa bir erkeğin Alfa statüsüne gelişiminde, herşeyi tamamen öğrenilmiş davranışa indirgeyemeyeceğimiz kadar çok biyolojik ve çevresel belirleyici var. En basit ve gözlemlenebilir şey, genetik olarak daha yakışıklı ve fiziksel olarak daha arzulanır bir erkeğin Alfa Oyunu geliştirme fırsatları, olarak daha az yakışıklı ve seksi bir erkeğin eline geçen fırsatlardan istatistiki olarak çok daha fazla olacaktır. Teoride, avantajlı fiziksel özelliklere sahip bir erkek , davranışları gözden geçirip çıkarım yapmaya “daha erken başlamış” olacaktır zira bu erkek, onun fiziksel özelliklerine doğal olarak çekilen kadınlar tarafından daha sık cesaretlendirilecektir.

Ne yazık ki tüm bunlar, davranış geliştirme sürecinin izole bir ortamda geliştiğini varsayıyor. Erkeğin Alfa statüsü davranışları gelişimini destekleyen ya da köstekleyen (kelimenin gerçek anlamı ile) bir dünya dolusu çevresel faktör ve değişken var. Roosh buna değinmiş:

Bu noktada şunu söyleyebilirsiniz, “ama böyle doğuştan yetenekler var. Mozart mesela!”

Çağdaşları ile karşılaştırsak, Mozart’ın olağanüstü şeyler başarmış biri olduğunu kimse inkar edemez. Ama onun gelişim sürecinin de zamanı için oldukça olağanüstü olduğu unutulur. Mozart, müzik eğitimine 4 yaşından önce başlamıştı, aynı zamanda yetenekli bir besteci olan babası, ünlü bir müzik öğretmeni idi ve keman kullanımı hakkında ilk kitaplardan birini yazmıştı. Dünyaca ünlü diğer besteciler gibi Mozart’da uzman olarak doğmamıştı, uzmana dönüşmüştü.

Bu örnekte doğal ve doğuştan yetenek yok değil ama çevrenin bir insanın davranışsal gelişimini ve sonunda kişiliğini geliştirecek ya da kısıtlayacak şekilde bir rol oynadığını göstermesi açısından iyi bir örnek. Mozart örneğinde bir başarı öyküsü görüyoruz (bir sanat üstadı); doğal bir yeteneğin dış faktörlerce desteklenerek cesaretlendirildiği ve tam potansiyeline ulaştığı bir örnek. Mozart doğal yetenek ve ideal çevre konusunda doğru karışım idi ve bu da ona “erken başlama” avantajını verdi.

Jeremiah, “feminizm tüm erkekleri ilk süt dişleri çıktıktan itibaren yatırmış sikiyorken hala “doğal” alfaların olduğuna inanmak çok zor” diye ağlıyor ve tabii ki bu da Alfa statüsü geliştirmeyi köstekleyen, negatif bir çevreye örnek. Örnek çok ama davranış psikolojisi

açısından *feminizasyonu, feminen buyruğa daha iyi uymaları için erkeklerin doğal dürtü ve eğilimlerinin planlı uygulanan davranış modifikasyonları ile törpülenmesi olarak görebiliriz.* Erkekler, herşeyi kapsayan fem – merkezli gerçeklikte sosyalleştikçe, “doğal alfayı” aykırılık olarak görmeye başlarız. İçinde bulunduğumuz meta-çevreye rağmen bu adamlar, içsel bir yetenek ya da dışsal bir gelişim ile bir şekilde kendilerini Alfa haline geliştirmeyi başarmışlardır.

Doğal Alfa

Corey Worthington’u [Alfalığın zirvesine örnek gösterdiğimde](#) birçok kişi benim kredibilitemi sorgulamıştı. Alfanın “erkeklerin bilge lideri” anlamına gelmesi gerektiğini düşünen erkekler, anlaşılır şekilde, Corey’in umursamaz Alfa kasıntılarından rencide olmuştu. Başında da belirttiğim gibi “Alfa Özellikleri” tartışmasının biteceği yok ama hem erkek camiasında hem de psikolojide, muhtemelen testosteron ile ateşlenen ve kendini insan erkeklerinde gösteren bir Alfa dürtüsü mevcut.

Kimsenin 5 yaşında sağlıklı bir oğlan çocuğuna nasıl Alfa davranmasını öğretmesine gerek yok, o bunu kendi başına kavrayabilir. Çeşitli durumlarda bu minik Alfalar çevrelerini keşfetmeye, risk almaya, neyin çalışıp neyin çalışmadığını denemeye, sonuçları kendisine zarar verecek ya da kendisini yok edecek olsa da çalıştığını düşündüğü şeyleri uygulamaya isteklidirler. Bu kendisini tek teker bisiklet sürme denemeleri ya da babasının bilgisayarını kurcalama olarak gösterebilir, ama bu ham ve rasyonel olmayan özgüven, Alfa kasıntıları, çeşitli derecelerde de olsa erkek olmanın kendine has bir durumudur.

Yetişkinlerin yapabilme kapasitesi olan soyut düşünce ile engellenmemiş bir oğlan çocuğu (bu kapasite 3 yaşından 21 yaşına kadar gelişir) Alfadır ve hep öyle olacaktır. O, kimseyi takmayan bir Alfadır ve onun içindeki Alfayı dize getirip onu acınası bir betaya çevirmek ve varlığını garanti altına almak için feminen buyruk, bir dünya sosyal koşullamanın bastırmasına ihtiyaç duyar. Tam da bu nedenle dünyanın Alpha Buda /Corey Worthingtonlarının ham, sorumsuz, bastırılamaz, vurdum duymaz Alfa enerjisi bizi bu kadar rencide eder.

Tüm Oyun teorisi, PUA teknikleri, hatta femine hizmet eden “[Adam Ol](#)” çığlıkları ya da erkeğin Alfa erkek davranışını ve kafa yapısını taklit etmesini teşvik eden diğer şeyler, aslında altan alta bir erkeği, [5 yaşındayken sahip olduğu Alfa enerjisine geri döndürmek](#) [amacındadır](#).

Çeviri : [The Origin of Alpha](#)

Author Mahmut Abi Posted on January 5, 2018 Categories Kırmızı Hap, Oyun, Rollo Tomassi Tags Alfa Erkeği, Çeviri, Kırmızı Hap, Maskülenite, Rollo Tomassi, Testosteron, The Rational Male 37 Comments on Alfanın Kökeni

Doğal yetenek miti

“Doğal yetenek” terimi, kadınlar konusunda hep başarılı olmuş erkekler için çokça kullanılır. Bu elemanlar karizma, alfa özellikleri ve gerekli bilgi birikimine doğuştan sahiplerdir. Bu tip PUA camiasında o kadar önemlidir ki, gurular “siz de ‘doğal’ yetenekler kadar doğal olabilirsiniz” mesajını satarlar.

Benim düşünceme göre “[oyunsuz](#)” bir erkeğin sırf kadınlarla başarılı olduğunu gördünüz diye, onun “doğal” yetenek olduğunu söyleyemezsiniz. Erkekler milyonlarca yıldır oyunun bilinçli bir eğitimini almadan kadınlarla birlikte olabiliyorlar, ama bu doğal yetenek kelimesi o kadar çok ortaya atılıyor ki babanız bile sırf annenizle birlikte oldu diye doğal yetenek sayılabilir.

Doğal yeteneğin ne olduğu konusunda beni hemfikir olmaya zorlarsanız, doğal yetenek bir seks dahisidir derim – herhangi bir oyun eğitimi olmamasına rağmen diğer erkeklerden çok daha fazla sayıda kadınla beraber olabilen biridir. 12 DVDlik setleri ya da bir düzine erkekle beraber PUA seminerlerini izlememiş bir erkek. Bu erkeğe bakıp, “bu adam otomatik olarak hatun götürüyor, adam hatun götürmek için doğmuş!”

Ama durum böyle değil. Bu işin kitabını okumamış olması onun oyununu çok sayıda kadın üzerinde deneyerek sizin gibi deneye yanıla öğrenmediği anlamına gelmez. Bu onun avranışlarının farkında olmadan ve davranışlarını özellikle ayarlamadan [hareket ve taktiklerini adım adım geliştirmede](#)ği anlamına gelmez. O da sizin gibi denedi ve yanıldı, neyin çalışıp neyin çalışmadığını anlamak için o da sizin gibi yürümelerinin sonuçlarını değerlendirdi.

“Doğal yetenek” yürüme verilerini Excel’e girecek kadar takıntı yapmamış olabilir, ama o da ne yaptığının bilincinde idi. O da çekiciliğin ardındaki mekanizmayı anlayan ve bunu isteğine göre açıp kapayabilen biri. O da kadınlardan pozitif tepki alan espri anlayışını ve hikaye anlatma sanatını öğrendi. Onunla ilgili en son söyleyebileceğiniz şey, onun dünyaya otomatik olarak kadın sikme yeteneği ile doğduğu.

Onun sizin aklınızı başınızdan alma sebebi genetik değil, sizden çok önce olaya başlamış olması. Özel bazı nedenlerle seks oyunu dünyasına sizden yıllar önce atlamış olması; etrafının kikirdeyen öğrenci kızlarla çevrili olduğu bir zamanda başladığı için şanslı olması.

Siz daha ilk yürümenizi yaparken o çoktan yüzlerce kadın üzerinde oyununu pratik etmişti. Bu noktada şunu söyleyebilirsiniz, “ama böyle doğuştan yetenekler var. Mozart mesela!”

Çağdaşları ile karşılaştırırsak, Mozart’ın olağanüstü şeyler başarmış biri olduğunu kimse inkar edemez. Ama onun gelişim sürecinin de zamanı için oldukça olağanüstü olduğu unutulur. Mozart, müzik eğitime 4 yaşından önce başlamıştı, aynı zamanda yetenekli bir besteci olan babası, ünlü bir müzik öğretmeni idi ve keman kullanımı hakkında ilk kitaplardan birini yazmıştı. Dünyaca ünlü diğer besteciler gibi Mozart’da uzman olarak doğmamıştı, uzmana dönüşmüştü.

Eğer başarının sırrı planlı çaba ise, “doğal yetenek” sizden yüzlerce saat daha fazla pratiği olan biri sadece. Eğer böyle biri sizin ondan daha iyi olamayacağını söylese ve uzun bir ara verirse, siz onu geçtikten sonra onun “doğal yeteneği”nin o kadar da olağanüstü olmadığını düşüneceksiniz. Doğal yetenek, oyunda sizden çok daha uzun süredir varolan biridir sadece. Bu başarılı olmak için sizden daha iyi araçlara sahip demek değildir.

Bir keresinde müzik aletleri satan bir dükkanda bir konuşmaya kulak misafiri olmuştum. Bir gitarist “5 yıldır çalışıyorum ve kendime iyiyim diyordum ama birgün bu dükkana geldim ve bu genç erkekleri görünce aşağılanmış hissettim”. Bu oğlan çocuklarına yetismekte zorlanacak ama bu da çok kötü bir şey değil zira onlarla direk rekabette değil. Sizin dışardaki herhangi bir erkekle direk rekabet etmediğiniz gibi. Siz eğer yürümelerinizi yaparsanız ve doğru ekipmanla yüzerseniz, havuzda yeterince balık var.

Eğer sahada “doğal yetenekler”le karşılaşırsanız, onlara saygı duyun. Ama sizden daha özel yetenekleri olduğunu düşünmeyin. Onlar sadece sizden daha önce başladılar

Çeviri : [The Myth of Natural](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 5, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#), [Roosh V6](#) Commentson [Doğal yetenek miti](#)

Kadının kendisi shit testtir (Woman itself is a shit test)

Bunu sanırım Twitter’da görmüştüm. Söylenen en doğru sözlerden biriydi. Tamamen bilinçdışı, içgüdüsel gelişen bir durum. Dolayısıyla bunda kadının bir kabahati yok. Önemli olan, bu testleri her zaman başarıyla geçebilmek. Testlerin sonu yok. 90 Yaşına da gelsen karın sana bir yerden gol atmaya çalışacak. Amaç, gol yememek. Yediysen de atarak durumu eşitlemek.

Shit test, ilişki dinamiğinin vazgeçilmezlerinden. İlişkinin başlamasından tutun da sağlıklı bir şekilde devam etmesine kadar bu testlerde başarılı olmanın önemi çok fazla. Ne yazık ki çok az erkek bunun bilincinde. Genelde erkekler, kadınların suyuna giderek ilişkiyi kurtaracaklarını düşünseler de bu durum uzun vadede vahim sonuçlar doğuruyor. Erkeğin verdiği her taviz, ileride daha büyük tavizleri beraberinde getiriyor ve bir süre sonra ipler kopuyor. **Çerçeve teorisini** hatırlayın. Frame'inizi sarsacak şeyler yaptığınızda kadınların gözünde saygınızı, sonra da sevginizi kaybedersiniz. Kadının sizi sokmaya çalıştığı şekli kabul ettiğinizde başlarda her şey tıkrında gibi gözükse de sonrasında dozu artmış dırdırla ve shit testle karşılaşacaksınız. Kolay yolu seçip taviz verdiğinizde ise duymanız oldukça muhtemel olan sözleri size söyleyeyim: ara mı versek? , ben yapamıyorum, sorun sende değil bende, seni seviyorum ama seninle yapamıyorum bla bla bla ... Türkçe meali: Sen testte başarısız oldun ve beni hak etmediğini anladım. Senden çok daha değerli biriyle birlikteyim. Senle vakit kaybetmişim.

Aldığım mesajların çoğunda söylenen şeydu: İyi başlıyorum ama devamını getiremiyorum. Bunun 2 sebebi var, delikanlı :

1. Frame teorisini sarsarak ilişkiyi en başında dinamitliyorsun. Dolayısıyla shit testlerde başarısız oluyorsun.
2. **Alfa dulla** ya da **cinsel pazar değeri** (sexual market value) senden yüksek bir hatunla birliktesin. Yani Ferrari'ye 10 liralık benzin atmaya çalışıyorsun.

Bunların dışında zaten gereken şeyleri yapıyorsan başarısız olma ihtimalin %1. Kadına kendini sevdirmeyi becerdiysen o kadın, çölleri aşıp sana gelir ama kadında bir etki oluşturmadıysan önüne dünyaları sersen seninle ıslanmayacaktır.

Meriçle gerçek erkeği birbirinden ayıran en önemli şeylerden biri de fırtınalı denizde nasıl hareket edileceğini bilmesidir. Meriçler, dümenine geçtiği her gemiyi risk almamak için kıyıya yakın sürmeye çalışırlar. Halbuki fırtınalı havada gemiyi kıyıya yakın sürmek gemiyi karaya oturtur. Erkek adam risk alır, korkmaz. Hata yapar, ders alır. Meriçler hata yapmaktan kurtulamazlar. **Red Pill**'i en iyi şekilde öğrenmek için okuma yapmak değil, pratikte harekete geçip denemeler yapmak gerekir.

Shit testin canlı bir örneği: *Ekşi linki ölmüş maalesef.*

Sözkonusu entryye cevap vermedim tabi ki. Cevap alamayınca entryye not kısmını ekleyip aslında dalga geçtiğini söylemiş. Ekşi Sözlük'te bu tip entryleri sıkça görürsünüz. Kadın olduğunu açıkça belli eden yazarların adeta " bakalım bana mesaj atacak mı? " kafasında yazdığı entryler vardır. Meriçler tabi ki bu entryleri gördüklerinde mesaja abanırlar hatta çoğu iltifatla karışık yalakalık yapar ve sonunda 3'ün 1'ini alırlar.

İçindeki alfayı cilalayıp parlatmak

İçindeki betayı öldürmek yazısında bir okuyucu yorum ile şöyle sormuş :

aşmaya çalıştığım şeyi daha da açayım; beğendiğim bir kadının karşısında sesim farkında olmadan inceliyor, vücut dilim dostane-talepkar arasında bir şekle bürünüyor. seksi bir kızla sohbetim ilerlerken o insana alışıp kendimi biraz rahat hissetmeye başladıktan sonra kıkır kıkır gülmeye başlayıp kendimi salıyorum. gevşeyip frame kaybediyorum. bunların her an farkında olmak ve düzeltmek için zihinsel mücadele vermem gerekiyor. dedim ya şartlandırılmış evcil hayvan gibi. alçaltıcı bir ifade ama çoğu erkeğin durumunu özetlediğine inanıyorum.

Evet, doğru söylüyorsun. Çoğu erkeğin durumu bu. Daha önce de söylediğim gibi, alfa aslında bir erkeğe değil bir davranışa sıfat. Bu konuda tekrardan Rollo Tomassi'nin [yazısına bakabilirsiniz](#). Bizim basitçe “alfa erkek” dediğimiz adam, “alfa / maskülen davranışları” daha çok olan erkek. Yani beta da, beta davranışları daha çok olan bir erkek. Zaten bu nedenle ben son zamanlarda [maskülen benlik](#) kavramını kullanmaya başladım. Alfa biyolojide bir türün belli bireylerini ima ettiği için kafa karıştırıyor. Biz de burada kolay kaçıp alfa erkek / beta erkek dediğimiz için kafaları daha çok karıştırıyoruz.

Otomatik Beyin

Yukarıda bahsettiğin erkek, kadın karşısında beta davranışları şahlanan erkektir. Yani güzel bir kadın gördü mü, 95% beta, 5% alfa davranışı sergiler. İşin sizi umutsuzluğa düşüren tarafı şu : siz kırmızı haptan haberdarsınız, belki bu siteyi baştan aşağı okudunuz ama mavi haplı adamdan hala sadece marjinal olarak iyisiniz. O 95% – 5% iken siz belki bu öğreti ile 90% – 10%siniz. Pratikte aynı betalık! Neden?

Aslında beynin nasıl çalıştığını düşündüğünüzde bunun neden böyle olduğunu anlamanız zor değil. Hoşlandığın ve güzel bir kadın ile iletişime girdiğinde, aranızdaki iletişimin yüzde 90'ı vücut dili. Sorun da burda. Vücut dili daha çok, beyinde otomatik devrelerce idare edilir. Vücut dilini istediğiniz zaman bilinçli olarak da kontrol edebilirsiniz ama doğal eğilimimiz vücut dilini otomatik devrelere bırakmaktır.

Bu otomatik devreler ise bir şeyi ancak defalarca tekrarlayarak öğrenir. Bisiklet sürmeyi düşün. Bisiklet sürerken yaptığın hareketleri istersen bilinçli olarak yönetebilirsin ama çoğunlukla dikkatin dağınık ve bisikleti sürmeyi otomatik devreye bırakırsın.

Yani sen kırmızı hapi biliyorsun ama senin kadınla iken vücut dilini kontrol eden devreler daha bunu bilmiyor. Onları da öyle bir gecede değiştiremezsin. Bir gecede 90% beta – 10% alfa davranışından, 10% beta – 90% alfa davranışına geçemezsin. Yapman gereken, [yapana](#)

kadar yapıyormuş gibi yapmak ve tekrar. Bu konuya maskülin benliği geliştirmek yazısında değindim ama tekrara vurgu yapmadım.

Tekrar

90% beta – 10% alfa davranışından, 10% beta – 90% alfa davranışına geçmenin tek yolu var. Kendini bu davranışı gösterdiğin duruma maruz bırakmak (güzel bir kızla iletişim kurmak) ve bunu yaparken de elinizden geldiğince 10% beta – 90% alfa gibi davranmaya çalışmak. Ve şu süreci göze almak :

İlk defa bunu yaptığında sen 10% beta – 90% alfa gibi davranmaya çalışacaksın ama 89% beta – 11% alfa davranacaksın. Pratikte beta olacaksın ve 1%lik iyileşmeyi algılayamayacaksın.

İkinci defa bunu yaptığında sen 10% beta – 90% alfa gibi davranmaya çalışacaksın ama 88% beta – 12% alfa davranacaksın. Pratikte beta olacaksın ve 2%lik iyileşmeyi algılayamayacaksın.

Üçüncü defa bunu yaptığında sen 10% beta – 90% alfa gibi davranmaya çalışacaksın ama 87% beta – 13% alfa davranacaksın. Pratikte beta olacaksın ve 3%lük iyileşmeyi algılayamayacaksın.

Bu şekilde devam ettiğinde, bir yerde 50% beta – 50% alfa davranacaksın ve ondan sonra alfa özelliklerin baskın olmaya başlayacak. Bu noktada iyi bir haber vereyim. İlk başta her yaklaşımda belki 1% iyileşeceksin (hatta belki 0.5%) ama sen 10% beta – 90% alfa gibi davranmaya çalışırsan bir süre sonra bu iyileşmeler sıçrama yapacak. Tek bir denemende belki olumlu tepki alacaksın ve 10% iyileşeceksin. Bunun tersi de doğru. Yani geriye gitmen de mümkün ve iyileşmenin yavaşlaması da. Fakat sonuçta o eşiği aştığın an gelecek.

Harekete geçmek

Burada tabii çoğunluğun yaptığı 2 önemli hatayı yapmazsan bunun olma ihtimali var :

Birincisi, erkenden havlu atmak. Örneğin diyelim ki 10. yaklaşımdasın. Sen 10% beta – 90% alfa gibi davranmaya çalışacaksın ama 80% beta – 20% alfa davranacaksın. Pratikte beta olacaksın ve o 10%luk farkı da belki algılayamayacaksın. Sürecin bu aşamalarında birçok erkek, o kadar denedim bir şey değişmiyor diye havlu atar. Değişim daha su yüzüne çıkmamıştır çünkü.

İkincisi, yaklaşma sıklığını ayda yılda bir tutarsan, yani ayda bir bu tür bir yaklaşma yaparsan, 20 yaklaşmayı 2 senede yaparsan yani, bir yerde istesen de istemesen de havlu atarsın.

Burada sen tekrarlarla beynindeki devreleri değiştiriyor, otomatik devrelere 10% beta – 90% alfa öğretiyorsun. Bunun tekrardan başka yolu yok. Sihirli hapyı yok. Bu siteyi istediğin kadar oku, git başka kitaplar oku, harekete geçmediğin sürece, bu tekrara dayalı süreci yaşamadığın sürece, bahsettiğin betalaşmayı azaltamazsın, yani [içindeki betayı öldüremezsın](#) :

Ne yazık ki, sana seni mucizevi şekilde olmak istediğin Erkek'e gönüştürecek standart bir program veremeyeceğim. Bu yolu ancak sen bulabilirsin. Fakat şunu söyleyebilirim, olmak istediğin Erkek olmak, harekete geçmeni gerektiriyor. Hedefin her zaman senden uzağa doğru hareket ediyor ama aslında bu iyi bir şey. Bizi büyümeye, olgunlaşmaya ve zorluklarla mücadele kapasitesi kazanmaya iten bir şey bu. Ama bütün bunlar, senin harekete geçmenle mümkün.

Bu blogda ve kırmızı hap komunitesinde günlerce tavsiye okuyup, bilgelikten faydalanabilirsin ama bunların hiçbirisi sen harekete geçmedikçe bir işe yaramayacak. Sayamayacağım kadar çok genç erkeğe her türlü tavsiyeyi verdikten ve onları pratiğe dökmeleri için teşvik ettikten sonra, bu erkeklerin harekete geçecek motivasyonu bulamadıklarına şahit oldum. Çoğunlukla harekete geçmek için dibe vurmayı ya da çok ciddi bir travmayı bekliyorlar.

Buraya gelip saha raporlarını okuyorsunuz, taktikler öğreniyorsunuz. Bunları bilmeniz önemli ama eşiği aşma azmi ile uygulamadığınız sürece, sahada başarılı olma şansınız yok.

Eşiği aşma anı

Bu şekilde tekrarların bir yerinde, eşiği aşıyorsunuz. Ve bu da aslında hayatınızda ilginç bir anı oluyor.

Ben [kırmızı hapyı öncülü fikirlerle ilk karşılaştığımda](#), bunlar genelde [kızlara yaklaşma üzerineydi](#). O zaman [internette yürümek pek yaygın olmadığından](#), bu da barda ya da sokakta yaklaşmak anlamına geliyordu.

Kendime şöyle demiştim. 100 kere yaklaşıp deneyeceğim ve 100ü bulana kadar pes etmeyeceğim. Kaç kere yaklaşıp havamı almam gerekti tam hatırlamıyorum ama 30 bile değildir. O gün de diğerleri gibi üç dört kızla iletişime geçip, işi yürümeye çevirdiğimde havamı aldığım günlerden biri idi. O gün de davranışlarımın çoğu beta idi. O gün de tünelin ucundaki ışık görünürlerde yoktu.

Biraz suratsız ve yorgun bir şekilde markete girip bir şeyler almak için raflara bakıyordum. Etrafıma baktığım yoktu, radarlarım kapanmıştı. Bir rafta durmuş bir ürünün etiketini okurken sol tarafımdan çok tatlı bir sesin “merhaba” dediğini duydum. Kafamı çevirdiğimde yanımda bütün vücudu bana dönük, 1.60 boylarında oldukça güzel bir kız vardı.

“Merhaba. Şu tepedeki deterjanı almama yardımcı olabilir misin?”

Kıza vücudumu dönmeden sıratıma bir gülümseme geldi ve sonradan kendim de şaşırsam da “Telefon numaranı verirsen olurum tabii” deyiverdim.

Kız şaşırdı ama hemen yapıştırdı : “Senden her yardım isteyen kıza böyle asılır mısın?”

İşte oyun bilgileri burda birden işe yaramaya başlıyor. Kızın sesinden beni çekici bulduğunu hissetmiştim. Ama cevaben “git işine” demeyip de benimle iletişime devam edecek şekilde [shit test](#) atması “yürü la Mahmut” gazı vermeye yetti.

Gözünün içine bakarak ve hala gülümseyerek “Tabii ki hayır. Sadece kırmızı çizmeli, kıvrıkcık saçlı ve güzel olanlara asılırım” dedim. Sonra da bir şey demeden döndüm ve deterjanı indirip kıza verdim. Ardında da telefonumu çıkardım. Kız gülümseyip telefonu aldı ve numarasını yazdı. Bir şey demeden çekti gitti ama bir iki kere dönüp bana bakmayı da ihmal etmedi.

İşte o an bunca “faydasız” yaklaşmanın bende [Mr. Miyagi](#) etkisi yarattığını anladım. Onca [cilala parlat](#) sonrası hiçbir bok değişmedi diye sinirlenirken, [ilk yumruğu](#), [binlerce kez cilalayip parlatmış Daniel San gibi karşılamıştım](#). Artık [kartal vuruşuna](#) giden yolum açılmıştı!

Ha kız yüzüme gülüp telefonuma yanlış numara girmiş, ordan ekmek çıkmadı. Ama aslolan daha önce asla cesaret edemeyeceğim bir girişkenlikle fırsat değerlendirmem, shit test savurmam ve vücut dilimin tamamen “[oyun](#)” modunda olması idi. Bir şeylerin geri dönüşsüz değiştiğini hissetmemdi. O hatunda iş çıkmasa da gerçekten bu olay bende otomatik hale geldi ve sonradan çok ekmeğini yedim. Yıllar sonra bile o devreyi kullanıyorum. Mesela yıllar sonra bira kuyruğunda bana “bir bira daha alsana, 2 bira alana bir tane bedava” diye akıl veren kıza “tamam, o ekstrayı benimle içeceksen alayım” diye atlayan devre, o gün o markette son bağlantısını yapıp aktive olmuştu.

“bunların her an farkında olmak ve düzeltmek için zihinsel mücadele vermem gerekiyor. dedim ya şartlandırılmış evcil hayvan gibi” derken doğru söylüyorsun. Ama o mücadele, eğer sen o mücadeleye kendini sürekli maruz bırakır ve dediğin gibi her an farkında olarak düzeltirsen, azar azar otomatikleşecek ve bir noktada şartlanmış evcil hayvandan, şartlanmış vahşi kurta dönüşeceksin. Tabii erkeklerin çok azı gibi yolu yürümeyi göze alabilirsen.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 3, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Neomaskülenite](#), [Oyun](#), [The Red Pill](#) 47 Comments on [İçindeki alfabeyi cilalayıp parlatmak](#)

İçinizdeki betayı öldürmek – II

[İçinizdeki betayı öldürmek – I](#) yazısının devamıdır.

Estetik mi Sosyal Robotlar mı?

Daha önce belirttiğim gibi, erkekler gerçek romantiklerdir, kadınlar da çok nadir olarak takdir edilen bu [romantizmin](#) araçlarıdır. Cinsel devrim sonrası feminizasyonun en büyük yakınmalarından biri, erkeklerin feminen yanları ile bağlantı kuramadıklarıdır. Biz “duygularımızla bağlantılı değiliz”. Tanrı popüler kültürü, her cinsiyetin içinde eşit ama ortaya çıkarılamış bir feminen ve maskülin enerji olduğuna inandığı için Carl Jung’un çürümüş cesedini sonsuza kadar cehennemde yaksın. Batı kültürü Jungcu teoriye öyle batmış vaziyetteki bunun farkında bile değiliz. Cinsiyetsiz ve androjen toplumun ideal hedef olması normalleşti.

Ateşli konuşma bir yana, son 50 yıla kadar, gerçekten de erkekler, duygular söz konusu olduğunda kendilerini en çok kontrol edebilen cinsiyetti. Erkeklerin duygularını belli etmemeleri kadınlara çekici gelen şeydi. Ya [gizemli](#) şairler ve sanatçılar olarak, ya da her duygu gösterisi kendi başına olay olan doğal olarak acıya dayanıklı bir insan olarak, erkeklerin duygusal ulaşılmazlığı kadınların ilgisini daha fazla çekmiştir. Modern toplumlarda ise, kadınlarla samimiyet için erkeklerin duygularını açıkça ifade etmeleri teşvik ediliyor ve pratikte erkeğin sahip olabileceği tüm gizemi öldürüyor. Kadın erkek beyinlerindeki farklar bir yana, erkeklerin duygularını saklayacak şekilde evrimleşmelerinin sebebi, çocukça bir zayıflık değil, düzenli şekilde kadınların ilgisini çekiyor olması.

Fakat bu devirde değil. Erkekler ve oğlan çocukları, her durumda duygularını açıkça ifade etmelerinin problemlerin çözümü olduğunu duyuyorlar. “Erkekler ağlamaz” öyle amaçsız bir söz değil. Duygularını zaptetmeden dışa vurmak feminen bir özellik. Erkeklerin en yoğun duyguları hariç hiçbir duyguyu göstermeyen sosyal robotlar olması değil bu; duygularını göstermenin her durumda normalleşmesi ile ucuzlaması. Erkeğin duygularını, bunu gerçekten takdir etme kapasitesi olmayan kadınlara göstermesi, kadınlara çok nadir verilmesi gereken bir hediyeye

Öğrendiklerinizi kafanızdan atın

Duygusal olarak ulaşılır olmaya uzun süre koşullanmış bir beta erkek için, duygusuz olmak çok zor olacaktır. İyi haber şu : size duygusuz olmanızı söylemiyorum, sizi her ota boka kolayca duygusallaştıran nedenleri kafanızdan atın diyorum. Duygusal olarak yanınca duygusuz biri olmak çok zor değil. Asıl zor olan bu duygular hakkında iyi hissederken onları frenleyebilmek. Duygularımız bizi insan yapan şeyler ve onları takdir etmek onemli. Ama duyguların aleyhinize ne kadar kolay kullanılabileceğini farketmeniz deaynı şekilde onemli. Sizi kolayca duygusallaştıran nedenleri kafanızdan atmanız lazım. Belki terk edilmiş olmak ya da özellikle kolayca duygulanan biri olarak yetiştirilmiş olmak gibi nedenler.

Araba kullanmayı öğrenirken çok duyduğunuz “virajı iten almak” ve “virajda fren yapmamak” kavramlarını hatırlayın. Araba kullanırken kendimizi virajda bulduğumuzda doğal drtmz frenlere asılmak ve daha da kötüsü bunu yaparken virajı dönmeye devam etmektir. Tüm igdmz bunu söylese de böyle yaparsak zaten tehlikeli olan durumu daha da tehlikeli hale getirir hatta kaza yaparız. Ama virajı dönerken fren yapmamamız gerektiğini renip uygulayarak, fren yapmamayı refleks haline getirebiliyoruz ve böylece de kaza yapmadan araba sürüyoruz.

Aynı şekilde yolda kazalara uğramamak için eski alışkanlıklarınızı ve şartlanmalarınızı atmanız gerekiyor. Bu pratik ve tekrar gerektiriyor – en fevri reaksiyonlarınızın bile tersi davranacağınız şekilde değişmesi gerekiyor. Azmin yerine koyabileceğiniz birşey yok.

Kendiniz hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmeniz ilk adım. Aslında bu en zor adım zira çoğu erkek, kendi kendileri hakkında yeni bir düşünce şeklini içselleştirmeleri gerektiğine inanamaz. Çoğu durumda rehavet, erkeklerin bu değişimi yapmamalarının en onemli sebebi. Bir insanın şimdiki durumundan ne kadar mutlu olduğuna kendini inandırması için bahaneler bulması, gerçekten kendini eleştirip değişmek için abalamasından daha kolay.

Ne yazık ki, sana seni mucizevi şekilde olmak istediğin Erkek’e gnştrecek standart bir program veremeyeceğim. Bu yolu ancak sen bulabilirsin. Fakat şunu söyleyebilirim, olmak istediğin Erkek olmak, harekete geçmeni gerektiriyor. Hedefin her zaman senden uzağa doğru hareket ediyor ama aslında bu iyi birşey. Bizi büyümeye, olgunlaşmaya ve zorluklarla mücadele kapasitesi kazanmaya iten birşey bu. Ama bütün bunlar, senin harekete gemenle mümkün.

Bu blogda ve kırmızı hap komunitesinde günlerce tavsiye okuyup, bilgelikten faydalanabilirsin ama bunların hiçbiri sen harekete geçmedikçe bir işe yaramayacak. Sayamayacağım kadar çok geç erkeğe her türlü tavsiyeyi verdikten ve onları pratiğe dökmeleri için teşvik ettikten sonra, bu erkeklerin harekete geçecek motivasyonu bulamadıklarına şahit oldum. Çoğunlukla harekete geçmek için dibe vurmayı ya da çok ciddi bir travmayı bekliyorlar.

Kendimi motivasyon konuşmacısı saymıyorum ama bir aşamada uçurumu aşman ve kafanı değiştirmen lazım

Çeviri : [Kill The Beta](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 3, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [Çeviri](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Neomaskülenite](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#) 11 Commentson [İçinizdeki betayı öldürmek – II](#)

İçinizdeki betayı öldürmek – I

[Rational](#) okuru Paul muhtemelen en çok tavsiyem istenen konuda kendisine yol göstermemi istemiş.

“Bütün blogunu okudum ve benim en büyük problemim şu : içimdeki betayı nasıl öldüreceğim? Her yattığım kıza, hatta her takıldığım kıza, karşı duygular geliştirdim. Tek gecelik bir ilişki yaşadığım hatta erkek arkadaşını benimle aldatan kız için bile. Sanki hiç öz kontrolüm yok gibi yani yattığı her erkek için acı çeken kız gibiyim.

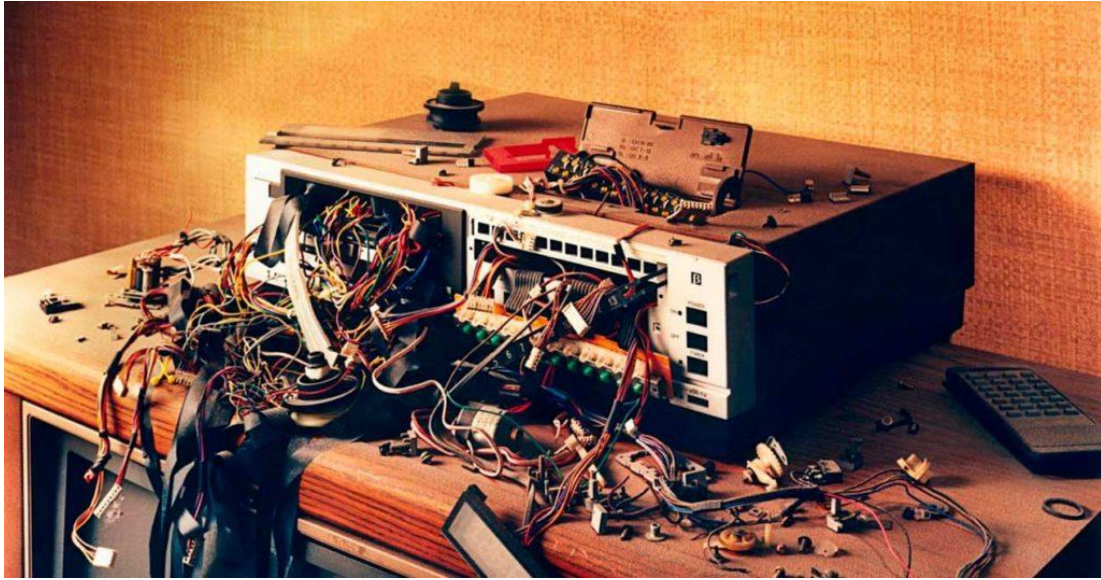
Bu soruya kesin bir cevabımın olmasını çok isterdim Paul. Adım – adım betalıktan kurtulun programı geliştirebilmiş olsa idim, tüm erkeklerin takip ederek içlerindeki betayı öldürebilecekleri bir şablonum olsa idi, hayal edemeyeceğim kadar zengin olabilirdim. [Alfa Buda](#) hakkında dediğim gibi, eğer alfa özünü şişleyip satabilse idim hayatım kurtulurdu. Gerçek şu ki bu sorunun basit bir cevabı yok zira her erkeğin durumu kendine özel. Tabii ki erkeklerin problemlerinin ortak kaynakları ve [Feminen Matrix](#) sınırları içinde çalışır bir cinsel strateji kurma çabalarında ([beta oyunu](#)) ortak zihin yapıları var. Ama bu zihinsel şemaları uygulamada ve bu şemalardan kurtulmak için ihtiyaçları olan reform yolunda her erkek farklı bir vaka.

Ben Oyunun hakettiği gibi ciddiye alınmamasının temel sebeplerinden birinin bu olduğunu düşünüyorum -kendi öz analinizi yapmak ve sonra da bu analize göre kendinizi baştan yaratmak oldukça büyük bir iş. Geçen 10 yılın PUA gurularının ve oyun yarı tanrıalarının şarlatan satıcılar gibi ucuz görünmesinin sebeplerinden biri, bu kişilerin her erkeğin kaçınılmaz olan içindeki betayı öldürme gerekliliği konusunda ihtiyaçları olan kişiselleşmeyi göz önünde bulundurmamalarıdır. Bu seminerlerde PUAların değinmekren kaçındıkları şey zira sizin başarınız, sonuçta başarıyı nasıl ölçtüğünüz, tamamen size bağlı.

Daha önce hayalinizde görmediğiniz kızlarla birlikte olma fikri PUA DVDleri sattırabilir; kişiliğinizin iç işleyişini değiştirmek ise çok daha zor bir iştir. Bir kitapçının self-help (kişisel gelişim) bölümüne baktı ve bu konuda neden bu kadar çok kitap basıldığını düşündü iseniz,

tamamen aynı dinamik nedeniyle – bir kişinin hayatında temel bir değişim yapmaya etki etmek çok az kişinin gerekli sabır ve sebatı sahip olduğu ciddi çaba gerektirir.

Bunu aklımızda tutarak demem gerekli ki senin içinde elimde bir yol haritası yok maalesef – elinde böyle bir harita olduğunu söyleyen herkes sana birşeyler kakalamaya çalışıyor -ama, sana doğru yönü göstermeye çalışacağım. Neyin çalışıp neyin çalışmayacağını sana ben söyleyemem, bunu ancak sen kendin bulabilirsin. Ama unutma, kendini değiştirmek, zaman alan bir süreçtir. İçsel oyunlarını dönüştürme konusunda çok zorlanmayan erkekler bile, bu hala devam eden bir süreçtir. Ben kendimi alt rütbe bir alfa olarak tanımlamayı arzu ediyorum (Roissy'nin ölçü yöntemleri ile) ama bu ara ara daha aşağı kaymadığım anlamına gelmez. Süreç derken de kastettiğim bu; her shit testi geçebilecek şekilde kurşun geçirmez biri olmayacaksın ama hatalarından ders alıp kendini bir dahaki sefer için ayarlamaya teşvik edileceksin. Artık alfa olduğunun farkına vardığın büyük an gibi birşey yok, oyunu tamamen içselleştirdiğin bir nokta da yok. Oyunun üstadıdır sertifikası da almayacaksın. Ama düşünceni değiştirebilirsin ve hep doğru yönde yürüyebilirsin.



Bilmek

savaşmanın yarısıdır

Eğer içselleştirmenin gerçekten bir ilk adımı varsa bu kendinizi eğitmektir. Bu aslında en zor işlerden biri. Eğer [benim blogumu okuyorsanız](#), ya da en azından ucundan da olsa [Oyun](#) konseptine aşina iseniz, bu size gayet kolay görünecek ama unutmayın, hala fişe takılı olan koca bir dünya dolusu insan var. Bu erkeklerin sadece küçük bir yüzdesi Oyunu ve pozitif masküliniteyi dikkate alacak ve bunların da çok az bir kısmı bunda bir değer görecek. Bizim perspektifimizden olay oldukça apaçık : kitapları / blogları okuruz, konseptlere aşina oluruz, çalışacağını düşündüğümüz şeyleri alırız, fikirleri deneriz, bunların geçerliliğini gözden geçiririz ve bir fikri ya içselleştirir ya da çöpe atarız. Fakat fişten çekilmiş için apaçık olan şey, fişe takılı için “dine küfretme” gibi algılanır.

“Eğitiminiz” fişten çekildiğinizde bitmez. Aslında yeni bir zihin yapısını içselleştirmek fişten çekilen için çok daha önemli zira siz bunu pratiğe döküyorsunuz. Birçok erkeğe söylüyorum, bir kez hapı yuttunuz mu geri dönüş yok. Oyunu keşfeden ve sosyal yeteneklerden yoksun olmak ya da PUA tekniklerinin hayallerindeki kadını sikmek için uygulanabilecek sihirli formül olduğuna kendilerini inandırdıklarından uygulamayı başaramayan birçok erkek, daha önceki cinsiyetler arası dinamik cahili oldukları rahat kabuğa dönmek isterler. Ve bunu yapmaya çalışırlarsa geri dönüş olmadığını keşfederler. Sosyal etkileşimler, feminizasyon, normal diye kabul etmeye koşullandıkları kaybeden taraf olma – bütün bunlar onlara incelikle kaçındıkları gerçeği hatırlatıp durur ve onlar da bundan nefret ederler. Ve bu gerçeğe düşman kesilirler.

Bunu buraya ekliyorum zira bu pozitif masküliniteyi içselleştirmek için dönüşen erkekleri bekleyen gerçek bir tehlike. Aynı şekilde artık Oyun gerçeklerine ve fişten çekilmişim gerçekliğine daha duyarlı hale geldiniz (ya da gelmeniz gerekir). Burada eskiden normal saydığınız şeylerden uzaklaşacaksınız. Buna kolay bir örnek popüler medyadaki kadın erkek ilişkileri ile alakalı şeylere kafa yormak. Bir şarkı duyacaksınız, bir dizi izleyeceksiniz veya bir konuşmaya kulak misafiri olacaksınız ve temel varsayımları feminen önceliği tarafından domine edilmiş bir kültür ile çevrili olduğunuzu farkedeceksiniz. Yeni zihin yapısını içselleştirmek ve ya da eski zihin yapısına yeniden dönmek açısından bütün bunların içinde kendi pozisyonunuzu anlamamız önemli

Değişimi uygulamak

Yeni gerçeklik olarak algıladığınız şeyi uygulamanızın hayati olduğunu söylememe gerek yok. Öğrendiğiniz teorileri internetten çıkıp sahada test etmeniz lazım. Bu klüplerde kızlara yazmak, karınıza karşı tavrınızı değiştirmek ya da hatta iş yerindeki bir kadınla iletişiminizi değiştirmek anlamına gelebilir, tamamen size kalmış. Değişimi uygulamanın en zor tarafı, sizi daha önceden tanıyan kişilerin “yeni” sizi sorgulamalarının şoku olacak. Eğer yeni bir şehre taşınıp, yeni sosyal çevre edinirken piç alfa rolünü oynamaya başlasanız böyle bir derdiniz olmayacaktı. Ama sizi yıllardır bilen insanların gözünün önünde böyle bir değişim yaptığınızda, “olmadığı biri olmaya çalışan sahte biri” etiketini yiyeceksiniz.

İnsanların öngörülebilirliğe ihtiyaçları var – bu onlara diğerleri üzerinde belli bir kontrol hissi verir. Kendinizi değiştirdiğinizde, ya da kişiliğiniz bir dış etmen tarafından değiştirildiğinde, bu öngörülebilirliğe karşı bir tehdittir ve buna karşı mantıki tepki diğerlerinin dizi eski yerinize itmeye çalışmasıdır. Utandırma, kadınların başvurduğu doğal bir taktik, ama itki her zaman sizi yeniden kendi **çerçevelerinin** içine doğru olacaktır. Ve aslında diğerlerinin tehdit olarak algıladığı şey, yeni sizin çerçeve sarsıcı olmanızdır. Bunu bir kere ve ağır bir şekilde yaparsanız insanlar bunun sizin kişiliğinizin daha önce “yanmış” olmaya karşı gerçekçi olmayan bir tepkisi olduğunu iddia edeceklerdir. Bunu ince bir zeka ile zamana yayarak yapın, insanlar değişimin gerçek olduğunu kabul etmeye daha istekli olacaklardır. Her zaman değişim talep edin ama bunun hemen olmasını talep etmeyin.

Bunu unutmayın zira arkadaşlarınız sizin dönüşüm sürecinizdeki en büyük şüphe kaynağı olacaklardır. Kötü niyetli olmayabilirler, ama anlamanız gereken şu ki, bu niyet normallik arzusunda geliyor, sizin için en iyisini istediklerinden değil. Eski bir kadın arkadaşınızın sizi ilk defa “hayvan” olarak tanımladığı an, sistem için bir şoktur. Eski benliğiniz alttan alta durumu düzeltmek isteyecektir ama bunu hakaret olarak algılama dürtünüze karşı koymanız lazım. “Evet, hayvanım” diye övünmek, bütün önceki hayatınız başkalarını kızdırmamak / gücendirmemek, hele de sismek istediğiniz hatunları, üzerine kurulduğu için çok zor gelecektir. İçinizdeki beta için bu mantığa aykırı bir hareket. Size ne kadar sadist gelirse gelsin, beraber olmak istediğiniz kadınları dolaylı olarak kızdırma kapasiteniz, sizi bol bol ödüllendirecek. Fakat içinizdeki beta ile yeni yeni ortaya çıkan alfa arasındaki çelişki, uzlaştırması en zor çatışma olacak. Çoğu erkeğin dönüşüm esnasında çuvalladığı nokta burasıdır ve bunun sebebi de temel olarak bu erkeklerin duygularını kontrol edebilme pratiklerinin olmamasıdır.

Devamı : [İçinizdeki betayı öldürmek – II](#)

Çeviri : [Kill The Beta](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 2, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [Çeviri](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Neomaskülenite](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#), [The Red Pill](#) 66 Comments on [İçinizdeki betayı öldürmek – I](#)

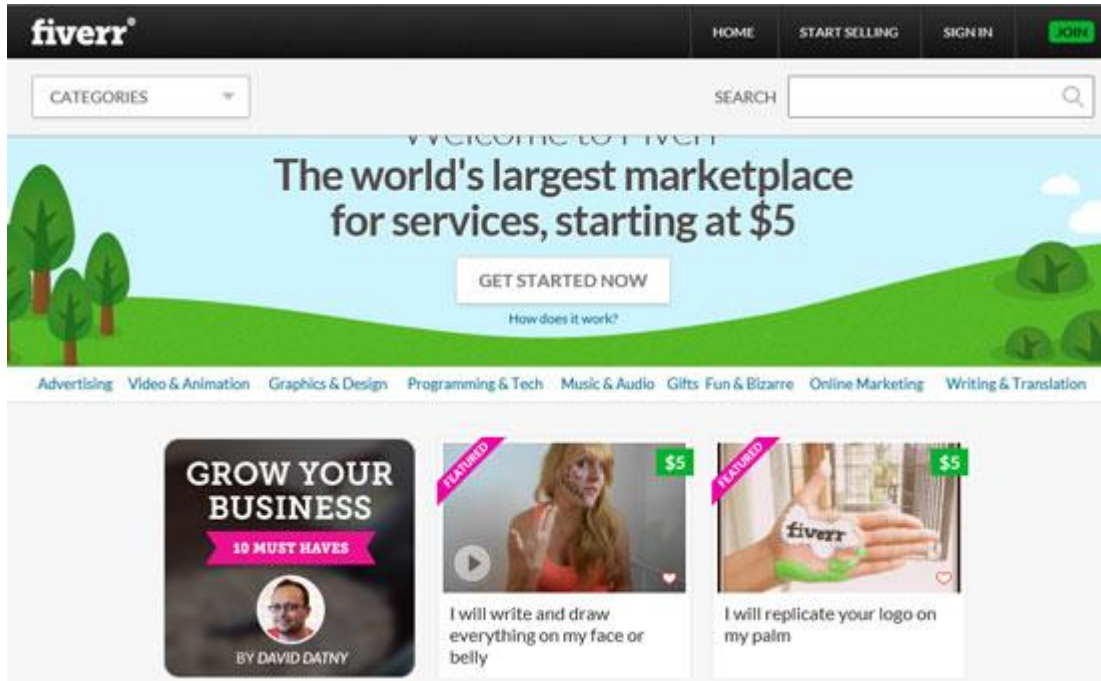
İnternette para kazanmak – Fiverr ve Sadeceon

Son birkaç yıldır alıcı olarak kullandığım bir site var : [Fiverr](#). Fiverr, 5 Dolardan başlayan fiyatlarla aklınıza gelebilecek her çeşit işin listelendiği bir online pazar yeri. Yabancı dil çevirisinden, Excel veri girişine kadar birçok mikro servisi sağlayan, amatör ve profesyonel birçok kişi burada servis sunuyor. Sitede cidden yok yok. 5 Dolara sizi 1,000 kat daha seksi yapacak Maya büyüsünden (500+ kişi almış şimdiye kadar), örümcek adam kostümü ile istediğiniz logonun basılı olduğu kağıdı önünde tutarak dans eden animatöre; bir arkadaşınıza doğum günü şarkısı söyleyip kaydedecek seksi bir hatundan, tok sesi ile dublaj yapan amcalara kadar her türlü ilginç kişi ve servis bu sitede var.

Dediğim gibi son birkaç yıldır bu siteyi bir sürü değişik servisi satın almak için kullanıyorum. Excel veri girişi, İngilizce – Türkçe çeviri, makale yazdırmak, sunum kapağı yaptırmak, videolara dublaj, animasyon hazırlatmak, vs ... için kullanıyorum. Şimdi neden bununla ilgili yazı yazıyorum dersiniz söyleyeyim : eğer İngilizce biliyorsanız ve bir yeteneğiniz varsa, buradan fena sayılmayacak miktarda para kazanmanız mümkün.

Ben üniversite iken ve mezun olduktan sonraki birkaç yıl örneğin online sitelerde yayınlanmak için makale yazmıştım. O zaman böyle alıcıları bulmak kolay değildi ama bir süre boyunca sürekli yazı alan müşteriler sayesinde ayda 300 – 500 Dolar para kazanmıştım. Örneğin Tibet turu düzenleyen bir şirket blogları için benden ayda 20 yazı alıyordu, tanesi 15 Dolardan (1500) kelime ve bana sırf onlar 300 Dolar bırakıyordu. Bu şekilde bir finans şirketine ve bir bilgisayar oyunu bloguna da uzun süre yazmıştım. Yaptığım en ilginç iş ise Türkiye’de çekilmiş bir belgesele alt yazı yazmaktı ki gerçek bir TV kanalı bana bunu 300 USDye yaptırmıştı.

Şimdi ise [Fiverr](#)’da bu iş daha kolay. Daha önce çeviri aldığım bir genç vardı, Fiverr’a yönelmişti kendisini. Ben haftada 1 yazı çevirtiyordum ama o orada ayda 250 USD’ye ulaştığını söylemişti bana.



Eğer

İngilizceniz var ve yazmaktan hoşlanıyorsanız, İngilizce – Türkçe çeviri yapabilirsiniz, İngilizce makale yazabilirsiniz. Bunun dışında örneğin programlama yapabilirsiniz, arayüz tasarımı yapabilirsiniz, eğer grafik tasarım yeteneğiniz varsa bunu kullanabilirsiniz. Servisi artık sadece 5 USD’den satmanıza da gerek yok. 500 USDye kadar istediğiniz fiyatı biçebiliyorsunuz.

Buradan İngilizce bilen bir üniversite öğrencisinin makale yazarak 300 USD kazanması çok zor değil. Örneğin kelime başına 1 USD sentlik 1,000 kelimelik bir makaleden 8 USD kazanır (Fiverr 20% kesinti yapıyor). Yani 37 – 38 makale yazarak ki günde 1 tane sadece, 300 USD gelir elde edilebilir.

Burada iyi para kazanmanın püf noktası ise ya çok sağlam bir yetenekten özgün bir servis sunmak ya da bir sürü servis (gig) sunmak. Her bir gigden çok para kazanmasanız bile

toplamda çok para kazanabilirsiniz. Hem siz ek gelir elde edersiniz ki 300 – 500 USD genç biri için çok iyi para, hem de memlekete döviz girer □

Örneğin ne kadar doğru bilmem ama şu [sözlük yazarı işi oldukça ilerletmiş](#) :

ilk başlarda ingilizce-türkçe çevireler yaparak benim de yan gelir elde etmeyi umduğum ama sonraları hayatımı değiştirmiş olan site. 2013 yılından beri grafik tasarım ve fotoğraf rötuş işleri yaparak bu site üzerinden geçiniyorum. aylık 200, 300, 500, 750 dolar derken, işler aldı yürüdü ve aylık en aşağı 2000 dolar kazanmaya başladım. ben bu site sayesinde kendi şirketimi kurup, ankara anlaşması vizesi ile ingiltere'ye yerleştim. fiver mayvır deyip geçmeyin. biraz azim ve sabır göstererek dilediğiniz rakamlara ulaşmak mümkün.

Eğer İngilizceniz yoksa Fiverr'ın Türkiye klonu olan [sadeceon](#) sitesine bakabilirsiniz. Türkçe ile kısıtlı olduğundan dünya pazarındaki kadar müşteriniz olmayacaktır ama özel bir yeteneğiniz varsa, buradan da iyi para kazanma şansınız var.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 2, 2018](#) Categories [Para Kazanmak](#) Tags [Fiverr](#), [Para](#), [Para kazanmak](#) 29 Comments on [İnternette para kazanmak – Fiverr ve Sadeceon](#)

Saha Raporu – Sadece Tecrübe Et

Herkese selamlar.

Kırmızı hapı alan biri olarak hayatımda yaşadığım değişimlerden bahsetmek istiyorum. Spora başladım kilo verip kas yaptım.

Kitap okudum kendimi geliştirmeye adanmış ama her erkekte olduğu gibi [porno](#) ve [mastürbasyon](#) batağındaydım. Onları azalttım hatta yok ettim. Hayatımın ilk 20 senesi böyle ezik betaliklarla geçti Robert Greene ile tanışmak hayatımı değiştirdi. Haziran gibi kırmızı hapı aldım. Bütün yazıları ve blogları okudum. İngilizcem sayesinde redditi takip etmeye başladım, kendimi çok geliştirdim diyebilirim. Hocamız sağolsun ondan da çok şey öğrendik. Neyse konumuza dönecek olursak , her haliyle değişiyordum ama yürümüyordum kızlara sonra Yetti aq diyip başladım yürümeye.

İnternette 20 küsur kıza yazdım. 2 tane ile devam etti konuşmamız. En son biri ile muhabbetimizi çok ilerlettim. Cold approach (soğuk yürüme) yaptım. Cocky funny (ukala – eğlenceli) ile kıızı baya etkiledim. Hatta ilk gece konuştuğumuzda baya da güldürmüştüm , bir şeyler içme sözü aldım kızdan. 1 hafta sürdü görüşmemiz internette. Aynı anda 3-4 kızla beraber görüşüyordum ama paralel olarak ([Tabak Çevirmeye](#) başlamıştım).

Muhabbet ederken kızın kesinlikle etkilediğim bir özelliğim vardı. Fazla kendini beğenmiş , özgüveni yüksek biri olmak. Ayrıca kıızı baya da şaşırtıyordum. Arada yapılan [shit testleri](#) baya tersleyerek savuşturuyordum. Beni test ettiğinde; beğenmediysen defolup gidebilirsin,

diyerek ağırlığımı ortaya koyabiliyordum. Bakın bunlar sadece yazışmalarımızda yapılan şeyler. Sinemada öpeceğimi elleyeceğimi falan dedim. Komiktim, piç imajı verdim. Sonra kızı birşeyler içmeye çağırdım. Buluştuk bir yerde ama aslında baya vazgeçecek gibi oldum çünkü kızı uzaktan gördüm ama o beni hiç görmemişti. Tipini çirkin geldi sonra vazgeçtim eve geri gidiyordum ki düşündüm reddedilme korkusu ile ilgili hocamızın yazdığı önemli bir not vardı: REDDEDİLME VE YÜRÜME OLAYLARINI BİRAZ TECRÜBE KAZANANA KADAR DIŞARDA, BAŞKA ORTAMLARDA DENEMEK. OKULUMDAKİ DAHA GÜZEL KIZLAR İÇİN BUNA KATLANMAM GEREKİYORDU. Sonra sikerler amk deyip geri döndüm (Özgüvenimi yıllarca kıran orospu çocuklarını söve söve yürüyerek) Kızı gördüm merhaba dedim büyük bir ciddiyetle. Sonra bir şeyler içmeye götürdüm onu.

Kızın tipini beğendim, fiziği de gayet iyiydi.

Cool takıldım , kendini beğenmiş hafif egolu modumu sürdürdüm. Aniden gelen sessizlikleri siklemedim. İçeceğimi içip insanları seyrettim kendisi soru soruyordu. Shit testlere karşı uyanıktım yaşıma ailemi falan sordu. Hepsini salladım. Kaç kardeş olduğumuzu da sorunca KİMLİĞİMİ AL İSTERSEN DEDİM. Genel olarak BAĞIMSIZ EGOLU KARİZMA TAKILDIM. Shitlerin çoğunu savurdum. Sanane lan , Seni ilgilendirmez aq gibi tavırlardaydım ve bunu hem yazarak hem yüzüne söylüyordum.(Barzo erkeklerin belki de en büyük silahı SHİTLERİ HAYVANCA KOVMALARI VE FRAMELERİNİ ÖLÜMÜNE SAVUNMALARI). Bunu mesajlaşırken de sık yapmıştım ([skeptico](#) ya selam çakıyorum buradan BANA KİMSE BİR ŞEY YAPTIRAMAZ HERKESİN AMINA KORUM - skepticonun öğütlediği – modundaydım. Hayatım boyunca sevgilim olmamış aq özgüvenime bakın ...)

Bana içeceği bitince sonra “Şimdi ne yapamaz ” diye sorunca sinemaya gidiyoruz dedim .Sinemaya gittik. Hafiften elime dokunuyor gibiydi ama 30 dk sonra kafaya koymuştum öpüşecektim yada elleşme olacaktı kesinlikle. Sonra sarıldık öpüştük alt dudağımı ısırdı aq, göğüslerine dokundum ve elimi içine attım kendisi açtı düğmesini her yerine dokundum. Parmaklarımı ellerimi öptü hatta ısırdı . Amına elimle bastırıyordum titriyordu ,bacaklarını baya açtı. Dakikalarca kasıldığını hissedebiliyordum. Elimini en derinlerle götürdüm (Kaybedenler Kulübü sinema sahnesinin aynısı) filmi izleyemedim bile zaten. Aşk filmiydi ,her öpüşme yada sevişme sahnesinde kızla yiyişıyorduk. Salon kalabalıktı ama buna rağmen film boyu memelerinin ucunu sıktım.

Öpüşürken çok zevk alıyordu kız gözünü kapatıyordu ama benimki açıktı anlamaya çalışıyordum bu duyguları. Ben zerre zevk almıyordum zerre... Onu okşarken gözlerin defalarca kapattı titriyordu. Ben de sadece nasıl bir şey olduğunu anlamaya çalışıyordum. O da benim sikimi eliyle falan sıkıyordu defalarca. Sonuçta neredeyse film boyunca durmadan yiyiştik. Filmin sonuna doğru öptürmemeye başladı ama yine öpüştük. Film bitti falan bu sefer shit testler gelmeye başladı . Yürürken önümde gidiyordu. Hayırdır amk acelen varsa git dedim sonra durdu koluma girmeye başladı. Bir yere oturmaya gittik birşeyler içmeye.

Göz kontağı kurmuyordum canım istemedikçe , modum devam ediyordu. Esprili küstah şakalar falan yapıyordum sürekli. Sonra işim var dedim yolladım onu. İsmi söylemedi bana ben de ona yalan söylemişim ismimi. Benden büyük bir hatundu arada devam edecek onunla.

Sonuç Olarak;

- 1) Mesajlaşmada cinsel imalı hafif şakalar çok önemli
- 2) Shit testleri kovma için BOYUN EĞDİRİLMEZ
KİMSE BANA BİR ŞEY YAPTIRMAZ AMINA KOR modu önemli
- 3) Küçük ayrıntılara dikkat et : kızın önden yürümemesine falan dikkat et yada filmin Erotizm çağrıştırması önemli
- 4) Onu kaybetmekten korkma **BOLLUK MENTALİTESİ ÇOK ÖNEMLİ**. Tabak çevirme çok önemliymiş... Şuan hali hazırda 3 kızla daha görüşeceğim mesela hatta birinde kahve içecem evind. Ayrıca gerektiğinde taşasını ortaya koyacak cesareti göster.
- 5) Hard seks çok önemli kıza ne kadar sert davransam o kadar hoşuna gidiyordu.
- 6) İplemez OL.
- 7) **FAKE IT TILL YOU MAKE IT!**
- 8) **Sniper değil de shotgun tekniği** çok önemli.
- 9) Kız bana baya ukala diyordu ama benden hoşlandı .DEDİKLERE DEĞİL YAPTIKLARA BAKIN.

Öpüşmeyi ve elleşmeyi sevmediğim bir hatunla yaptım ama bana iyi bir tecrübe oldu sadece BLUE BALLS oldum sjjsdm .Zerre zevk almadım ayrıca .Tecrübe çok önemli mesela öpüşmenin tadını aldım ve o kadar da siklemiyorum böyle şeyleri bundan böyle , artık oturup işime bakacağım spor ,ders neyse artık onlarla uğraşacağım.Ama tabak çevirmeye devam edeceğim. Kızlar gelir geçer yaşanan heyecan hep aynı. Önemli olan kendimize yatırım yapmamız ve GELİŞTİRMEMİZ. Hayatım boyunca kendimi şişman çirkin bir ucube olarak görmüştüm ama ilk yiyişme hepsini yok ettijsjsjsn.

Diyeceklerim bunlar
ÜSTAD SAĞOLUN
KOLAY GELSİN HERKESE

Konuk Yazar : BenLark

AuthorKonuk YazarPosted onJanuary 1, 2018CategoriesOyun, Saha RaporuTagsBenLark, İlk Buluşma, Kadın Erkek İlişkileri, Kızla ilk buluşmada ne yapılır, Konuk Yazar, Oyun, Tabak Çevirmek, Tabak Teorisi59 Commentson Saha Raporu – Sadece Tecrübe Et

Day game Training (Başarısız Açılış)

Bir yorumda da başarısız açılış denemelerini de paylaşmamız istenmişti. Beraber yorumlayalım sizin düşünceniz nedir?

Ben: Merhaba

Kız: merhaba ne oldu?

Ben: seni az önce marketin önünden geçerken gördüm gelip merhaba demek istedim.

Kız: Teşekkürler ilgilenmiyorum. Dedi ve gitti.

Sanırım burada “Gelip sana merhaba demek istedim.” diyerek kızın cevabını beklemem onay bekleyen birisi gibi algılandı. Uzun zamandır açılış yapmadığım için biraz soğumuşum. Yaklaştığım da gülümseyip gülümsemediğimi bilmiyorum, biraz gergindim. Vücut dilimin duruşumun iyi olduğunu düşünüyorum ... Kaybettiğim nokta onay bekleyen birisi olarak yaklaştığım için sanırım.

Epavarman

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [January 1, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 22 Commentson [Day game Training \(Başarısız Açılış\)](#)

Jordan Peterson – Erkekler deli kadınları kontrol edemezler

Aşağıdaki video [Modern Times: Camille Paglia & Jordan B Peterson](#) adlı yaklaşık 2 saatlik söyleşiden alıntı. Jordan Peterson, üçüncü dalga feministlerce afaroz edilen feminist [Camille Paglia](#) ile söyleşisinin bu bölümünde, erkeklere saldıran deli kadınlara karşı erkeklerin ellerinde bir silah olmadığını anlatıyor.

İki erkek arasındaki tartışmanın medeni sınırlar içinde kalmasını sağlayan fiziksel kavga tehditi, bir erkek için kadın ile tartışırken yasak olduğu için, deli bir kadının istediği gibi medeniyet sınırlarının çok dışına çıkabilmesine rağmen, aklı başında bir erkeğin, aynı delilikteki bir erkeğe karşı kullanabileceği teknikleri kullanamayacağını anlatıyor.

Jordan Peterson konuyu kamu önünde karalama kampanyası yürüten feministler için kullanıyor ama durum [ikili ilişkilerde de aynı](#).

Camille Paglia, 68 hareketinin ateşli kadın hakları savunucusu ve ünlü bir feminist olmasına rağmen, politik doğruculuk ve neomarksizm tarafından işgal edilmiş modern feminist akım tarafından sevilmeyen bir kişi.

Bu ikilinin söyleşisinden başka bölümleri de buraya taşıyacağız.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior'larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayata yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson'u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018'de piyasaya çıkacak olan Peterson'un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson'un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 1, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Jordan Peterson](#), [Video](#) Tags [Feminizm](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Video](#) 17 Comment on [Jordan Peterson – Erkekler deli kadınları kontrol edemezler](#)

(Casus) uydu erkeği

[Yürüme davetiyesi](#) yazılarını yazmaya başladıktan sonra uzaktan bakışılan ama herhangi bir direk açılış yapılmayan hatunlarla ilgili tavsiye isteği aşırı miktarda arttı. Bu yazıda bu durumda olan arkadaşlara biraz kırmızı hapın acı gerçeklerini hatırlatmak istiyorum.

Bu senaryoda kaçamak bir iki ürkek bakışma olmuş. Kızın YDsine yarım yamalak yürünmüş ya da yürünmemiş. Sonra haftalarca ya da aylarca kız ara ara sinyal vermiş. Abi şimdi ne yapmak lazım?

Burada sorun şu : bu durumdaki bir erkek çoğunlukla bu süre boyunca saatlerce bu kızı düşünmüş, ve kızı hayal etmiş oluyor. Bu tür karşılıksız bir şekilde bir kadına duygusal yatırım yapmanın tek yolu, erkeğin o kadını arketip ideal kadının yeryüzü şubesi yapmasıdır. Eğer bu yatırım yapılmış ise maalesef o aşamada erkek kadını bir nevi küçük “tanrıça” yapmıştır. Artık bu kadının önünde maskülen hareketler sergilemesi çok zordur. Bunun dinamiğini Mavi Haplı Çocuk – Kırmızı Haplı Çocuk yazımızda yazdık. Maalesef bu arkadaşlar, o yazının mavi haplı çocuğu.

Şimdi bunu okuyunca kendinize çok acımasız davranmayın. Bu duruma düşen çoğu erkek 24 yaş altı ve hatta liseli. Bu yaşlarda çok anlaşılmaz değil zira 30unda ve hayatına en azından 3 – 4 kadın girmiş bir erkek, bu idealizmi mantiken koruyamaz. Zira lisedeki Selin güya “o kızdı, sonra ünideki Özge, sonra stajda Banu vs. derken anlar ki hiçbir kadın o kadar özel değil. Daha genç erkeklerde bu tecrübe olmadığından onların idealizmi daha bir sağlamdır. Ama işin acı tarafı, tam da genç bir erkek kırmızı haplı çocuk gibi yaşamalıdır, mavi haplı çocuk gibi değil.

Türkçe kaynaklarda uydu erkeğin en iyi tanımını Skeptico yaptı ve biz de farkında iseniz uydu erkek tanımı olarak Uydu Erkek – Meriç olmak makalesini linkliyoruz. Bu tanım kız ile arkadaşı oynayan, kaleden içeri arkadaş truva atı ile sinsice girmeye çalışan ve kızların “pipili kız arkadaş”ından başka birşey olmayan erkekleri tanımlıyor.

Fakat ben yukarıdaki arkadaşları da uydu erkek kategorisinde görüyorum ve kendilerine casus uydusu diyorum. Zira her ne kadar kız tarafından kullanılmasalar da yine de pratik olarak kızın yörüngesindeler. Ve çözümleri uydu erkeklerle aynı :

“reddedilmekten korkmayın. en azından vaktinizi ve enerjinizi boşuna kaybetmemiş olursunuz.”

Erkek gibi davranın ve direk olun. “Şunu dedi, şurda şu açıyla baktı, burda hafifçe gülümsedi, instagramda salep severim demiş benim adım da Salih acaba bana şifreli mesaj mı” diye kendi kendinize düşünüp durmak feminen bir davranıştır. Casus uydusu diye boşuna demiyorum. Yörüngede, muhtemelen kızın haberi bile yok, sürekli istihbarat topluyor. Uydu ama gururlu.

Artık yaşını başını almış bir abiniz olarak şunu söyleyebilirim ki benim kendi tecrübeme göre bunların çoğu sizin kendi kendinize gelin güvey olmanız ve bir kısmı da kızın aşırı utangaçlığı ya a o zaman kızın başka tabağının daha önde olması (siz yürüseniz öne geçebilirsiniz). Yani hepsine direk yürüseniz cold approachtan (soğuk yürüme) daha yüksek dönüşlü bir kaynak bu. Ha artık bu aşamadan sonra bundan birşey çıkmaz deyip bıraksanız istatistiki olarak haklısınız. Yörüngede casus uydusu olarak kalmayın da nasıl olursa olsun yörüngede çıkın.

Month: February 2018

Öcü Gibi Korkuyorlar Erkek Adam Yoldaşımdan

Evet gençler o kadar bilgi verdik ve aydınlatıcı tartışmalarda bulunduk ama her oluşuma olduğu gibi bize de bir marş lazım. Bunu da aşağıda dinleyebileceğiniz [Mao Zedong yoldaşım isimli](#) güzide eserden yola çıkarak yapmayı düşündüm. Bu eser, başta türkiye kırmızı hapçıları olmak üzere tüm dünya erkekleri ve yoldaş erkek adamın şahsında maskülen harekete yönelen modern feminist liberal kırması meriç alaşımı cepheyi yerle bir edecektir.

Öcü gibi korkuyorlar
Erkek Adam yoldaşımdan
Gün geçtikçe ürüyorlar
Erkek Adam yoldaşımdan

Kim saldırdı hele bakın
Kezban feminist akın
Kaçıyorlar takım takım
Erkek Adam yoldaşımdan

Virtue signalling düşkünü
Kırmızı hapa kin güdüşünü
Maskülenlikten ürüşünü
Erkek Adam yoldaşımdan

Feminist zulme korku saldı
Beynimizde alfa kaldı
Day game ile ilham aldı
Erkek Adam yoldaşımdan

Kırmızı hapçılar savaşıacak
Tüm OHK'lar yıkılacak
Meriçler de örnek alacak
Erkek Adam yoldaşımdan!

Author [Çevirmen Hoca](#) Posted on [February 28, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) 17 Commentson [Öcü Gibi Korkuyorlar Erkek Adam Yoldaşımdan](#)

Kıskançlık

İllimitable Man bugün güzel bir [tweet serisi atmış](#). Bu seride kıskançlık derken, kadın erkek kıskançlığından ziyade, sizin sizden daha fazlasına sahip başkalarını kıskanmanız anlamında kıskançlıktan bahsediyor:

Eğer kıskançlık hissediyorsanız, daha yemeniz gereken çok ekmek var. Siz içgüdüsel olarak kıskançlığınızı, bu duygunuzdan sorumlu tuttuğunuz kişiye yansıtabiliyor olabilirsiniz ama eğer hüsrânınızı karşınızdaki kişiyi mahvetmeye çalışmak yerine kendinizi geliştirmeye kanalize ederseniz, daha akılcı davranırsınız.

Karşınızdakinin sizi hedef alan kötü niyetinden kaynaklanan bir durum yok ise, karşınızdaki kişi sizin kıskançlığınıza neden olmadı. Kıskançlığınızın sorumlusu o kişi veya kişiler değil. Kıskanç hissediyorsunuz zira bu kişi size “olmak istediğiniz ama olmadığınız kişi”yi hatırlatıyor.

Yani kıskandığınız kişi sadece bir tetikleyici ama hissettiğiniz şeyden tamamen siz sorumlusunuz. Eğer kendi duygularınızın sorumluluğunu kabul edemiyorsanız, hala çocuksunuz. Eğer nasıl hissettiğiniz sürekli başkalarının suçu ise, siz dünyanın hislerinizden sorumlu olduğunu düşünüyorsunuz, kendinizin değil.

Sorumluluğu elinizden çıkarıp dışarı atıyorsunuz ama yanında kontrolü de dışarıya atmış oluyorsunuz. Eğer siz çevrenizin sizin kontrolünüzde değil de sizin çevrenin kontrolünde olduğunuza inanırsanız, sizin kontrol merkeziniz kendi içinizde değil, dışarıda olur.

Bunun sonucunda kaçınılmaz olarak kendinizi mağdur olarak görmeye başlarsınız ve Nietzsche’nin meşhur köle ahlakını içselleştirir ve daha da güçsüzleşirsiniz.

Frederich Nietzsche’nin felsefesinin ana temalarından biri olan efendi – köle ahlakı kavramına göre temelde iki ahlak çeşidi var : efendi ahlakı ve köle ahlakı. Nietzsche köle ahlakıyla bir tür yaşama biçimini dile getirmekte ve bu yaşam tarzını olumsuzlamaktadır. Acıma, alçak gönüllülük, korku, büyük olan karşısında eziklik, sabır, hoşgörü, gurur vb. türde özellikler barındıran yaşam anlayışı Nietzsche’ye göre köle ahlakına uygun bir yaşam anlayışıdır.

Neyse devam edelim :

Bu tehlikeli tuzağa düşmeyin. “Duyarlılık üzerine kurulu efendi ahlakının aksine köle ahlakı hınç üzerine kuruludur. Yani efendinin değer verdiği ama kendinde olmayan şeyleri değersizleştirme üzerine” der Nietzsche.

Tweet serisi ile ilgili diğer tweetlerde ise şunu söylüyor :

Kıskançlık duyduğunuz çoğu şey ne sizin ne de başkalarının suçu. Onların daha uzun boylu, daha akıllı ve daha yakışıklı / güzel olması gibi. Bunlara karar veren nedir biliyor musunuz? Oyun, doğa ve genetik.

Sizin yapmanız gereken elinizdeki kartları en iyi şekilde oynamak, daha iyi kartlarım olsaydı keşke diye bir köşede ağlamak değil. Değiştiremeyeceğiniz şeylere odaklanmanız sağlıklı değil zira bu kalbinizi öfke ile doldurup size zarar vermemiş olan insanlara zarar verme isteği yaratmaktan başka bir işe yaramaz. 1.62 cm boyunda bir erkeğin 190 cm boyunda bir erkeğe ya da varoş kızının Ivanka Trump’a bakıp bakıp hiddetlenmesi gibi. Bu ruhunuza zarar verir. Yapmayın.

Peki ne yapın? İnsan ilişkilerinde parametrelerden sadece biri olan tek bir boyuttaki eksikliğe takıntı derecesinde odaklanmayın. İnsan ilişkilerinde birçok boyut olduğunu ve bir boyutta avantajsız iseniz ve bu değiştiremeyeceğiniz bir şey ise; başka daha fazla boyutta kendinizi geliştirebileceğinizi ve avantajlılıklarınızı telafi edebileceğinizi bilin.

Kendinizin en kötü boyuttaki konumunu, o boyutun en tepesindeki örneklerle karşılaştırmayı bırakın. Çok büyük ve aptalca bir hata. 1.65 boyunda bir erkek boyunu dert ettiğinde kendini hep 1.90lıkların Kıvanç Tatlıtuğ tipindekiler ile karşılaştırır. Oysa bu adamlar 1.80 ve üstü boyların yüzde 5’idir. Bu boyutta tepede (1.80 üstü) insanların çoğu başka boyutlarda fire verir : şişmandır, eğitimsizdir, oyunsuzdur (bize boyu uzun ama oyunsuz birçok arkadaşın mail geliyor mesela), zeki değildir, atletik değildir, zengin değildir, genç değildir, tembel, vs .. vs .. Değiştiremeyeceğiniz bu boyutun ağlama duvarına yaslanıp ağlayacağınıza değiştirebileceğiniz boyutlarda en tepeye çıkmaya odaklarsanız o boyuttaki elemanların %90ını geride bırakacaksınız.

“Ama abi hiçbir zaman Kıvanç Tatlıtuğ ile rekabet edemem ki?” Niye sadece buna ağıyorsun? Madem ağlamaya başladın hiçbir zaman Usain Bolt’tan hızlı, Clint Eastwood’dan karizmatik, Elon Musk’tan zengin veya Rocco Siffredi’den “kocaman” olamayacaksın diye de ağla.

Evet belki 1.80lik bir kızı tavlaman daha zor ama memlekette kadın boy ortalaması 1.61 iken hala av sahanda yüz binlerce kadın var. Unutma, [tüm kızları elde edemezsin ama kızları elde edeceksin.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 28, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kişisel Gelişim](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) 82 Comments on [Kıskançlık](#)

Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm III

Madde 17. Kapı Bekçiliği

[Erkekler ilişkinin, kadınlar ise seksin kapı bekçisidir](#). Seksin olup olmayacağına kadın, seksin devamında ilişkinin olup olmayacağına ise erkek karar verir. Peki neden? Cevap basit: arz ve talep. Erkekler daha çok seks, kadınlar ise ilişki isteyen taraftır. Bir erkeğin kadına bağlılığı seks kadar değerlidir. Bu işin cilvesi ise kadınların ilişki için seks sunmak zorunda olmamasıdır. Bu üstü örtülü bir sözleşmedir; karşılıklı saygın bir anlaşmada seks sunan kadın ilişki talep eder, erkekler de ilişki karşılığında seks ister. Nasıl ki erkekler ilişki olmadan da seksi seviyorsa kadınlar da seks olmadan sunulan bağlılığa bayılır.

Bir kadın, erkeğe seks sunmadan ilişkiyi elde edebiliyorsa o erkekle “arkadaş olur”. Buna friendzone diyoruz. Friendzone, erkeklerin kadından herhangi bir seks sözü almadan ona sadık kaldıkları ve karşılığında onurlarını göz göre göre harcadıkları dipsiz bir kuyudur. Böyle bir adam erkeğin orospusudur; çünkü nasıl ki önüne gelenle yatan bir kadın seksin bedelini ucuzlatıyorsa, seks olmadan ilişkiye devam eden erkek de ilişkinin değerini düşüyor demektir.

Madde 18. Duvar: Erkek Değer Kazanır, Kadın Değer Kaybeder

[Kadınlar değeri gitgide düşen varlıklardır](#); tek varlıkları ve satış noktaları, güzellikleri ve doğurganlıklarıdır. Güzelliklerinin zirve dönemini hesapsızca harcarlar, basit zevklere adanmış ortamlarda bir kucaktan diğerine atlayarak rahatça seks yaparlar. Kendilerine de güçlü kadın derler. Partinin sürekli devam edeceğini sanarak 20’li yaşlarını bir çocuk gibi hoyratça ve sorumsuzca geçirirler ve “uslanmak” için çok zamanları olduğunu düşünürler. Ama 30 yaşına geldikleri zaman garip bir şey olur ve kadının dış görünüşü inanılmaz derecede bozulmaya başlar, yüzündeki her kırışıklık güzelliğinden ve gücünden bir parça alıp götürür. Çapkınlıkları ve madde kullanımı bu durumu daha da kötüleştirir. Buna bir de yemek yapmaktan anlamadığı için sağlıksız beslenmeyi eklerseniz, modern kadının neden daha erken yaşlandığını anlarsınız.

Kadın, ancak güzelliğinin gücünü kaybettiği zaman hayatındaki öncelikleri değişmeye başlar ve uslanmak için umutsuzca erkek aramaya koyulur. [Çoğu zaman da birkaç sene önce yüzüne bakmayacağı bir erkeğe razı olmak zorunda kalır](#). Öte yandan erkekler bu yaşlarda 20’lerine göre daha güçlü olmaya başlar, dolayısıyla cazibeleri de artar. Bir kadın gençliğinde parlarken yaşla birlikte çabucak söner. [Zaman erkeklere çok daha cömert davranır ve yılanmış şaraba dönüştürür](#). Kadının yaşı sorulmaz denmesinin sebebi budur; çünkü erkeklerin böyle bir çekincesi yoktur.

Madde 19. Kadın Doğulur, Erkek Olunur

Kadın doğulur, zaten bir kadın çocuk doğurabilen bir kız çocuğundan daha fazlası değildir. Bir kadını kız çocuğundan ayıran herhangi bir zihinsel veya ruhsal bir farklılık yoktur. Aradaki tek fark yaşıdır. Fakat bir kadın erkekleri eleştirirken sevmedikleri adama “oğlan

çocuğu”, sevdiklerine ise “adam gibi adam” der. Erkeklerden ise kadınlara dair böyle laflar duymazsınız. Kadınların aksine, erkeklerin yaşla birlikte aşması gereken ve erkeğin kalitesinin ve karakterinin ispatı olan engeller vardır. Bunlar erkeğe saygı duyulmasını sağlar. Korkusuzluk, özgüven, cesaret güç ve onur gibi... Bu yüzden erkek olunur diyorum. Acı, sefalet, zorluklar ve kalp kırıklıkları erkekleri oğlan çocuğundan adama dönüştüren şeylerdir.

Çatışma ve acı, maskülen bir zihin yapısını oluşturan unsurlardır. Bir erkek çatışmalarla uğraşmadan ve geriye dönüp hatalarını analiz etmeden adam olamaz. Erkekliğin alameti deneyim ve zorluktur, düzensizlikten rahatlığa geçiş süreci erkeğin içgüdüsel olarak takip ettiği bir yoldur. Erkekler güçlenerek oğlanlıktan adamlığa geçmek için hayatlarındaki acılara mantıkla yaklaşmak zorundadır. Erkek doğulmaz; çünkü konfordan gerçek bir adam çıkmaz. Kanlı savaş meydanlarında erkek olunur. Bu savaş ekonomik, psikolojik veya bunların bileşimi şiddetli bir savaş olabilir. Dolayısıyla erkekler bir nevi askerdir, korkusunu bastırmayı ve adrenalinini besleyerek gelişmeyi öğrenmiş bir bireydir. Adamlığın ruhu budur. “Adam” kelimesinin gerektirdiği kudrete layık bir erkek olabilmek için bu süreçten geçmek gerekir.

Madde 20. Bekâr Anneler Zayıf Erkekler Yetiştirir

Bekâr annelerin erkek çocuklarını yetiştirecek becerileri yoktur. Daha doğrusu, erkeğe maskülen gelişimi için gereken rehberliği sağlayacak malzemelerden yoksundurlar. Bu yüzden potansiyeline ulaşamayan erkek çocukları disiplinden uzak kalır ve hayatta bir amaçları ve hedefleri olmaz. Kötü disiplin, pasiflik ve düşük özgüven getirir, bu özellikler de etkileyici değildir ve erkeğin romantik ilişkilerdeki başarısını düşürür.

Madde 21. Halo Etkisinin Önemi

Sosyal pazar değeri her şeydir. Düşük statülü bir adamın söylediği şey “iğrenç” bulunurken aynı şeyi güçlü ve yüksek statülü bir adamın söylemesi kadına “flörtöz” veya “seksi” gelebilir. Hal böyleyken erkeklerin fiziksel açıdan her zaman en yüksek standartta olması lazımdır. Çünkü bu durum hayatınızı cinsellik dışında sosyal ve maddi alanlarda da kolaylaştırır. Ne kadar iyi görünüyorsanız o kadar olumlu tepkiler alırsınız. Dış görünüş olarak çekici insanlara karşı daha az önyargı beslenmesine hale etkisi denir.

Madde 22. Testosteron ve Sağlık

Beslenme ve egzersiz, potansiyelinize ulaşmanız konusunda son derece önem taşır. Obez, düzenli uyumayan ve kötü beslenen bir erkek düşük enerjilidir ve verimli olamaz. Bu insanların zihinsel durumu başarılı olmaya yeterli değildir, üstlerinde sürekli uyuşukluk vardır. Erteleme hastalığı, hareketsiz bir hayat yaşayan bir erkeği yavaş yavaş öldüren bir zehirdir. Fiziki olarak aktif adamlar işlerini halleder. Egzersiz sizi sadece o anda harekete

geçirmez, aynı zamanda sürekli devam edecek bir enerji aşılar. Düzenli fiziksel aktivite ve iyi beslenme, seçenek değil zorunluluktur.

Doymuş yağ tüketerek ve en az 8 saatlik gece uykusu alarak doğal testosteron seviyenizi artırın. Ağırlık kaldırarak antrenman yapın, haftada en azından üç kere squat, bench press ve deadlift antrenmanlarına gidin. Her antrenmandan önce mutlaka bir gün dinlenin. Erkek zihnini tam kullanılabilmek için vücuduna iyi bakmalıdır. [Yüksek testosteron zihninizi berraklaştırır, özgüven verir ve enerji seviyenizi yükseltir.](#)

Madde 23. Eğitimin Feministleşmesi

Modern eğitim, erkek çocukları ve genç adamlara karşı taarruz için inşa edilmiş sosyal mühendisliğin kalesidir. Kadın öğretmenlerin sayısı erkekleri geçiyor ve yükseköğrenim kurumlarında varlıklarını daha çok hissettiriyorlar. [Eğitim kurumlarındaki kadın hocaların ve öğrencilerin erkeklere karşı cinsiyetçi tavırları erkekleri akademik dünyadan uzaklaştırıyor.](#) Bu genç adamları kaybedecekleri apaçık belli olan bir yarıştan çekildikleri için suçlayabilir miyiz? Tabii ki hayır! Feminizmle kol kola giden politik doğruculuk, umut dolu ve enerjik bir erkeğin motivasyonunu, umutlarını ve onurunu kırmaya yetiyor. Modern akademik dünya, erkeklerin ruh sağlığı açısından yararlı bir ortam değil. Sözde ilerici sosyal mühendislik, modern erkeğin zihinsel sağlığını tamamen kötüleştiriyor.

Eğitim gören bir erkekseniz ve bu sürecin psikolojik anlamda yıpratıcı olduğunu düşünüyorsanız serbest çalışmanızı sağlayacak bir meslek veya beceri öğrenmeniz ya da iş kurmanızın vakti gelmiş demektir. Maddi özgürlük, sadece özgüven sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bir erkeğin politik doğruculuğa bulanmış beyaz yakalı dünyasından da kaçmasını sağlar. Mühendislik veya inşaat gibi ileri derece yetenek veya risk gerektiren sektörlerde kadınların sayısı düşüktür, böyle ortamlarda erkek düşmanlığından uzak bir sığınak bulabilirsiniz.

Tamircilik, elektriçilik, tesisatçılık gibi çoğu meslekte erkeklerin sayısı ezici çoğunluktadır. Dolayısıyla işyerindeki olumsuz kadın baskısından kaçmak için bu alanları tercih edebilirsiniz. Yaşamınızı sürdürmek için bir işe ihtiyacınız olduğu için maddi bağımsızlık bir erkeğin adam olmasının gereğidir. Girişimci olan veya erkeklerin çok olduğu alanlarda çalışan erkekler, beyaz yakalılara göre daha iyi durumdadır. Çünkü erkekliklerini bastırmak zorunda kalmazlar, istedikleri gibi davrandıkları için işlerini kaybetme korkuları yoktur. Kurumsal şirketlerde erkeklere karşı sergilenen olumsuz tavır akademinin bir yansımasıdır.

Madde 24. Kadınlar Neden Erkeklerle Arkadaş Olur?

Kadınların erkeklerle arkadaş olma sebebi, erkeklerin daha ilginç, eğlenceli, oturaklı ve uyumlu olmasıdır. Ayrıca, güzel bir kadın hiçbir şey sunmadan erkeklerden iyilik

görebileceğinin de farkındadır. Bu yüzden eli yüzü düzgün denilebilecek kadınlar bile bu durumdan fayda sağlamaya kalkar. Erkeklerin kadınlarla arkadaş olma sebebi ise arkadaşlığın [seksle giden yoldaki ilk adım olduğunu düşünecek kadar salak olmalarıdır](#). Kadınlar da bu yanlış inancı kullanarak erkeklerin hiçbir şey elde etmeden zaman, para ve enerji harcamasından yararlanır. Arkadaşlığın yatağa giden bir yol olmadığını anlayan erkekler, kadınlarla arkadaşlığın anlamsız olduğunu görür. Bir erkeğin arkadaşlığı kadınıkinden daha değerli olmasına rağmen kadın arkadaşlık karşılığında seks sunmaz; [çünkü sevilmeniz sevişilecek bir adam olduğunuz anlamına gelmez](#). Kadınlar da bu sorunun tam tersini yaşarlar. Çünkü kadınlar arkadaşta çok sevişilecek biri olarak görülür. Erkeklerin sevişmek, kadınların ise sevilmek için uğraşması gerekir.

Bir kadın sadece kendi ihtiyaçlarını düşünür, sizinkini umursamaz. Bir erkek nasıl ki karşıdaki kadını seks için kullanıp atabilirse kadınlar da erkeğin duygularını ve parasını kullanıp atabilir. Kadın sizin zamanınızı harcamaktan, sizi bir eğlence kaynağı olarak kullanmaktan ve [hiçbir şey vermeden sürekli şikâyetlerini size anlatmaktan memnuniyet duyar](#). Arkadaşlığı daha değerli olan bir erkek için bu kötü bir anlaşmadır. Eğer sürekli takıldığınız bir hatunla sevişemiyorsanız yüzde 99 ihtimalle kötü bir anlaşma yaptınız demektir.

Çekici bulmadığınız halde size ilginç gelecek ve arkadaşınız olabilecek kadınların sayısı pek azdır; çünkü kadınların çoğu şahsiyetten yoksundur. İşleri güçleri dedikodudur. Kadın, sıkıcılığın en somut örneğidir. Çoğu kadının seksten başka sunabileceği bir şey yoktur; çünkü başarılı olmak için kendilerini geliştirmeleri gerekmez. Bu yüzden kadınların çoğu komik veya ilginç olmak için uğraş göstermez. Kaliteli bir arkadaşlık arıyorsanız erkekleri tercih edin. Bir kadınla sıkıntıdan öleceğiniz kadar çok muhatap olmak zorundaysanız (ki muhtemelen olacaksınız) yapılacak en iyi şey onunla dalga geçmektir. Kadınları ilginç hale getirmenin tek yolu onlara takılmak, hatalarını yüzlerine vurmak ve sürekli uğraşmaktır. Yoksa sıkılırsınız ve dünyanın en sıkıcı kitabını okumayı bir kadınla oturup iki çift laf etmeye tercih edecek hale gelirsiniz.

– SERİNİN SONU –

Çeviri: [The Red Pill Constitution](#)

AuthorÇevirmen HocaPosted onFebruary 27, 2018CategoriesDisiplin, Feminizm, Hipergami, Illimitable Man, Kırmızı Hap, Maskülinite, Oyun, PsikolojiTagsÇeviri, Illimitable Men, Kırmızı Hap32 Commentson Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm III

Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm II

Madde 8. Çerçeve ve Duygusal Çalkantılar

Kadınlar duygularını aşırı uç noktalarda yaşadıkları için erkeklerin duygusal açıdan daha dayanıklı olmasını beklerler. Bu durum erkeklerin baskı altında ezilmemesini gerektirir ki biz buna “[çerçeveyi korumak](#)” diyoruz. Kadınlar naz yaparak duygusal değişimler yaşamaya daha yatkındır; erkeklerin ise duygusal açıdan dengeleyici bir güç olmasını isterler. Bu bağlamda bir erkek genellikle kadının duygularını ifade edeceği bir araçtır; bir nevi kadının aşırı ve orantısız duygusal tepkilerinden etkilenmeyen bir basınç vanası veya “fırtınada sığınılacak liman” da diyebiliriz. Kadınlar duygularını adeta ruhlarından boşaltırlar, bu yüzden de sürekli olarak zihinsel sıkıntılarından arınma ihtiyacı duyarlar. Fakat erkeğin böyle bir şey yapması asla tavsiye edilmez ve olumsuz karşılanır; çünkü zayıflıklarını dile getiren bir erkek ölüm fermanını imzalamış demektir. Kadınları sakinleştirmek için ya agresif davranmanız ya da sabırlı bir şekilde bu durumun geçmesini beklemeniz gerekir.

[Bu sebeplerden ötürü, duygusal çalkantılarını açıkça ifade eden bir erkek, kadında sevgiden çok korku ve tiksinti uyandırır.](#) Canını acıtan bir erkeğe güvenmeye alışmış kadınlarda bu durum daha da belirgindir. Dolayısıyla siz ne kadar dürüst olduğunuzu düşünseniz de bir kadına dert yanmak erkek için maalesef salakça bir hamledir. Duygusal gelgitlerini açıkça paylaşma ayrıcalığı sadece kadınlara aittir. Kendisine saygı duyulmasını isteyen bir erkek bunu yapamaz.

[Bir kadın, duygusal problemleri karşısında güçlü kalabilen bir erkek gördüğü zaman onu çekici bulur.](#) Kadınlar, kendileri çözemedikleri problemlerin erkekler tarafından çözülmesini isterler. Bunun çifte standart olduğunun farkındayım; ama ilişki içerisindeyken sorunların çözümü için kadına güvenirsiniz yarı yolda kalırsınız. Çünkü bırakın erkeğinkini kendi problemlerini bile çözecek durumda değiller.

Duygusal denge farkı ile arzu mekanizması arasındaki bu ince ilişki, kadınların duygularını bencillik derecesine varacak şekilde ve özgürce yaşamalarını sağlar. Öte yandan, erkeklerin kendi felaketlerini hazırlamadan açıkça yaşayabilecekleri duygusal durumlar çok kısıtlıdır. Eğer iki taraf da duygusal çalkantılara kapılırsa, dengeden söz edilemez ve ilişki sürmez. Kadınların mantıklı davranması erkeklere göre daha zor olduğundan erkeklerin bu yükü kabullenip daha mantıklı davranan taraf olması gerekir. Bu ne kadar çaba gerektirse de bir erkek elinden geldiğince bu kurala uymalıdır. Bu adil değil farkındayım; ama işe yarayan tek şey de bu.

Madde 9. Kadınların İçgüdüsel Tiksintisi

Bir önceki maddeden yola çıkarsak, kadınların zayıf erkeklerden nefret etmesinin temel sebebi hipergamidir. Bu tür erkeklere karşı pek arzu duymazlar. Kadının daha adil davranan cinsiyet olduğu saçmalığı sürekli dile getirilse de düzgün işleyen bir toplumun belkemiği erkeklerdir. [Duygusal sorunlar yaşayan bir erkeğe kadından çok erkekler yardım eder.](#) Çünkü bir erkeğin zayıf bir erkeğe yaklaşımı kadınsı kadar keskin değildir. Erkekler de kadınsı davranan erkekleri küçük görür; ama bu en ufak bir zayıflık göstergesinde o erkekten

tiksinecekleri anlamına gelmez. Güçlü olmak duygusal olarak vurdumduymaz kalmak değildir; bir erkeğe kara günde yardım edecek tek kişi başka bir erkektir. Çünkü kadınlar zayıf bir erkeği görmeye bile dayanamaz ve böyle bir erkeği en fazla sömürürler. Erkeklerin aksine kadınlarda “fayda sağlama” güdüsü yoktur; daha çok almaya yatkındırlar.

Madde 10. Dominantlık ve Cesaret

Karşınızda kim olursa olsun sınırlarınızı iyi belirleyin, enayi olmayın. Korkusuz bir cesaret duygusu geliştirin. Erkekler kadınlardan daha çok risk alır; **çünkü erkeğin gereği budur**. Korkak, özgüvensiz ve risk almaktan kaçınan bir erkek başarısızlığa mahkûmdur ve çevresinden saygı görmez. Erkekler gerektiğinde sorunla yüzleşerek risk alabilmelidir. Sorumluluktan kaçarak ve pasif kalarak saygı görmeyi bekleyemezsiniz. Hal böyleyken erkeklerin sorun çözmesi ve kadınlardan beklenmeyen şekillerde sorunları halletmesi gerekir. Zaten erkekler böyle sorunlarla baş edebilecek şekilde donatılmıştır (bkz. Madde 3 ve 9).

Madde 11. Sürü Psikolojisi ve Grup İçi Yanlılık

Kadınların cinsiyetleri söz konusu olduğundan belirgin bir yanlılığı vardır. Tartışmadaki nesnel gerçekler ne olursa olsun hemen diğer kadınların yanında yer alırlar. Kadınlarda sürü psikolojisi yaygındır ve grupça tek bir fikri desteklerler. Fikir grupça kabul görürse o fikre karşı tehdit olduğunu düşündükleri diğer düşünceler ve davranışları savuşturmak için grubun gücünü kullanmaya çalışırlar. Tabii bu da ahlaki açıdan düzenbaz olmayı gerektirir ve kadın arkasındaki grubun kendisini destekleyeceğini bilerek toplumda neyin kabul edilebilir olup olmadığına karar verir.

Madde 12. Kadınların Cinsel Çoğulculuğu

Kadınlar, cinsellik konusunda çoğulcudur. Parası olan efendi erkeği evlenilecek adam olarak görürler ve onunla yatmadan önce sürekli para harcamasını beklerler. Zaten bu erkek kadında arzu uyandırmaz, sağladığı maddi güvenlik nedeniyle kadına ona “katlanır”. Fakat kadını etkilemeye çalışmadan doğru bildiğini ortaya koyan bir adam olursanız kısa zamanda soluğu yatakta alırsınız. Bunun sebebi de kadının midesinde uçuşan kelebekler ve yarattığınız arzu kıvılcımlarıdır; çünkü kadının efendi sağlayıcısı değil şehvet duyduğu sevgilisi olursunuz. **Kısaca ödeyen beta değil siken alfaya dönüşürsünüz.**

Madde 13. Düşük Statülü Erkekler

Ne kadınlar ne de toplum zayıf erkekleri umursar. Madde 6’da da belirttiğim gibi hipergami nedeniyle düşük statülü erkekler kadınlar için görünmezdir. Zayıf, depresif, ufak tefek, fakir, eğitimsiz, özgüvensiz, herhangi bir şekilde güçlü olmayı beceremeyen bir adamsanız yaşayıp yaşamamanız kimsenin umrunda değildir. İnsanların sizi önemsemesi için ya güçlü bir erkek

ya da kadın olmanız gerekir. O yüzden kolları sıvayıp kendinize yetecek hale gelmezseniz kimse sizi takmaz. Ya yüzeceksiniz ya da batacaksınız. Batarsanız kendi başarısızlığınız ve zavallılığınızda boğulursunuz. Ama yüzerseniz insanlar sizi farketmeye başlar.

Toplumun kadınlar için her zaman bir güvenlik ağı vardır; çünkü zayıflık kadınlar için bir avantajdır. [Beyaz atlı prensler kadını kurtarmaya gelir, diğer kadınlar da onu destekler ve devlet de bu çifte yardım etmeye dünden hazırdır; ama erkeğe bir başarı veya övgü atfedilmez.](#) Benzer durumdaki bir erkekten ise herkes soğur. Kadınlar toplumdan dışlanmadan hayatına devam ederken erkeklerin böyle bir olanağı yoktur.

Madde 14. Kadın Merkezli Aile Hukuku

Hukuk ve mahkemeler her zaman kadının yanındadır. Bugünkü hukuk, mantık, şeref ve adaletten ziyade kadının çıkarını ön plana çıkarır. Aile hukuku tamamıyla bozuldu ve feminist zırvaların getirdiği karar alma mekanizmaları ile yönetiliyor. Anayasanın maddeleri, genel hukuka aykırı bir şekilde, erkeklerin haklarını vahşice çiğneyen modern mevzuatlarla yeniden düzenlendi.

Madde 15. Narsist Kadınlar

[Bu devirde ortalama bir Batılı kadın, feminizm ve sosyal medyada gördüğü ilgiyle beyni yıkandığı için her şeye hakkı olduğunu sanan bir şımarıktır.](#) Hipergaminin iyice suyu çıktı ve bir nevi narsistliğe dönüşerek en sıradan kadınların bile değerini olduğundan yüksek görüp kendini özel sanmasına yol açtı. Bu narsistliği güçlendiren unsurlar ise peşine takıldıkları ideoloji ve gördükleri aşırı ilgidir. Aslında günümüzdeki narsist kadınların yarattığı sorunun büyük kısmı, kültürümüzün tamamen kadın merkezli olmasıdır. Değerlerimiz kadınların değerlerine dönüştü. Fakat tamamıyla kültürel değerleri suçlamak da doğru değil. Bu narsist davranışların kökeni, sayıları gittikçe artan bekâr annelere dayanıyor. Bu kadınlar kendi aşk hayatlarında başarısız oldukları için kızlarını öyle bir erkek nefretiyle büyütüyorlar ki o kızlar karşı cinsi ancak olumsuz yönleriyle tanıyor ve kızın hayatındaki her sorunda annesi “ben sana demiştim” diyekre kendini haklı çıkarıyor. Kendine feminist desin ya da demesin modern toplumda çoğu kadının değer yargıları feminizmden gelmiştir. Güçlü kadın mesajı ve erkeklerin şeytan gibi gösterilmesi toplumda gitgide yayılıyor.

Toplum ve anneler, kadınlara sürekli olarak “ödül” olduklarını, kadınların melek olduğunu, [fakat erkeklerin tüm kötülüklerin kaynağı olduğunu ve geçmişte kadınlara yaptıkları kötülüklerden ötürü asla pişmanlık duymadıklarını öğütlüyor.](#) Durum bu iken kadınlar erkekleri etkilemeye uğraşmıyor; çünkü erkeklerin aksine kendilerini kanıtlamaları gerektiğini düşünmüyorlar. Fakat erkeklerden sürekli olarak kendisini kanıtlamasını bekliyorlar. Batı toplumlarının damarlarında dolaşan bu kibir, hem feminist ideolojinin hem de modern kadının kalbidir.

Madde 16. Bağıllık, Seksten Daha Değerlidir

Kadınların erkeklere ihtiyacı, erkeklerin kadınlara olan ihtiyacından fazladır; kadınlar da bunu bilir ve bu durumdan nefret eder. Erkekler genelde seks ve belki bir noktaya kadar da aile ister. Ancak kadınların duygularına hâkim olmak için bir erkeğin enerjisine ihtiyacı vardır. Bu yüzden mantıklı davranışların yarattığı güven ve denge duygusunu hissedebilmek için babalarının dominant olmasını isterler. Bekâr annelerin ve ileri yaştaki kadınların yönettiği evlere bakarsanız acınası bir halde olduklarını görürsünüz. Bu kadınların ufacık bir mutluluk için bile erkeğe ihtiyacı vardır; ama kendileri bir erkeğin hayatına sorundan başka hiçbir şey getirmezler. Bekâr ve evde kalmış ifadeleri bu sebepten farklı anlamlar taşır; **çünkü bir erkeğin en değerli varlığı kadına sunacağı bağıllıktır.**

Devamı gelecek...

Çeviri: [The Red Pill Constitution](#)

Author [Çevirmen Hoca](#) Posted on [February 26, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Illimitable Man](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [Illimitable Men](#), [Kırmızı Hap](#) 35 Comments on [Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm II](#)

Ağaç yaş iken eğilir.

Bir okurumuz mail ile gönderdi, sizinle paylaşmak istedim. Türkiye'ye feminizm en çok film, dizi ve televizyon programları üzerinden akıyor. Aşağıdaki de çocuk programlarına bir örnek.

Selamlar,

Kırmızı hap ile 40 yaşında tanışan evli ve bir çocuk babası bir erkeğim. Sitede yer alan yazıları ilgi ile takip ediyorum. Hayat 40'ında başlar lafı red pill sayesinde benim açımdan gerçek oldu diyebilirim. Sizlerle paylaşmak istediğim nokta ise özellikle evli ve çocuklu erkeklerin çocuk yetiştirme aşamasında özellikle dikkat etmelerini istediğim bir nokta.

Çocuklarımız internet üzerinden çizgi film izlemeye bayılıyorlar ancak bu çizgi filmlerin önemli bir kısmı çocuklara daha o yaşta mavi hap ve feminizm propagandası yaparak bilinç altına bunları işlemekte. Aşağıda buna ilişkin bir çizgi filmin linki bulunmakta. Eğer 10 dakikanızı ayırıp izlerseniz durumun vahametini anlarsınız.

Filmde evin babasını aslan karakteri canlandırmasına karşın erkekleri ve babaları ev işleri ve iş hayatını beceremeyen beceriksiz bireyler olarak göstermekte. Ayrıca çocuklara bu yaşta

baba figürünü pasif bir birey olarak gösterirken anneyi ise tam feminiklerin istediği gibi yücelten konumda göstermektedir. Buna dikkat etmemiz çocuklarımızın zihinlerini bu safsatalar ile kirlenmesini önlememiz gerekiyor.

Saygılarımla

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 26, 2018](#) Categories [Feminizm](#) Tags [Feminizm](#) 30 Comments on [Ağaç yaş iken eğilir.](#)

Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm I

Illimitable Men ‘in kaleminden çıkan ve kırmızı hap dünyasının özeti niteliğindeki bu metni paylaşmak için aslında geç bile kaldık diyebilirim. Bugüne kadar bu sitede kadınlar ve ilişkilere dair okuduğunuz her şeyi özetleyen bir başucu eseri. Tek seferde yutmalık bir kırmızı hap.

Madde 1. Feminizm, Acındırma, Güç ve Ayrıcalık

Feministler, erkeklerin güçlü olmasını sağlayan ayrıcalıkları elde etmek istiyorlar. Kadınlara faydası olan durumlarda (hesabı erkeğin ödemesi veya cesaretin erkekten beklenmesi gibi) “gelenekçi” davranırken bu geleneklerin önlerini kestiği durumlarda ise (önüne gelenle yatan kadının kınanması, kadınların liderliğine güvenilmemesi vs.) birden “ilerici” kesiliyorlar. Bu amaca ulaşmak için kadınların toplumdaki “yumuşak gücünün” (yani cazibelerinin) etkisini örtbas etmeye çalışarak kadınları ve erkekleri sadece görünürdeki güç (ekonomik ve siyasi) üzerinden kıyaslıyorlar. Bu tek taraflı bakış açısının gücü, insanların kadınlara karşı duyduğu acıma hissinden geliyor. Böylece kadının güçsüz olduğu masalı kendilerine daha fazla güç olarak geri dönüyor.

Feminizm, hümanist eşitlikçilik kisvesine bürünmüş bir kadın ayrıcalığı hareketidir. Erkeklerin bariz şekilde üstün olduğu alanlarda kadınların beceriksizliğini haksızlıkmiş gibi göstererek erkekleri suçluyor ve söz konusu alanlarda kadınlara öne çıkarılmas için önünde hukuki düzenlemeler yaptırıyorlar. [Bu sayede kadınlar, erkeklerin eskiden beri iyi olduğu sahalarda toplumsal kazançlar elde etmeye başladı.](#)

Kadınlar, yumuşak gücü sessiz sedasız kullanmaya devam ediyor. Sosyal etkileri ölçmek zor olduğundan güzellik ve acındırma eşitliği bozan faktörler olarak görülüyor. Feministler bu durumun ne kadar gülünç olduğu anlaşılmasın diye ev işi gibi ekonomik değeri son derece düşük becerileri göz önüne çıkarıyorlar. Dolayısıyla böyle küçük ekonomik değerleri ölçerken kadın güzelliği veya kırılğanlığının etkisini hesaba katmamak ikiyüzlü bir

davranıştır. Erkeklerin sert gücü tekeline aldığı tam tersi durumlarda zayıf kalan erkeklere destek sağlanması, 50 seneyi aşkın bir sosyal mühendislik sayesinde mümkün olmuştur. Beceriksiz olduğu halde saygı görme ayrıcalığı, kadınlara has ve nedense pek az dile getirilen bir sosyal avantajdır. Zaten feministler de ideolojik temelini bu psikolojik dayanak üzerine kurmuştur.

Terazinin bir kefesinin kadınlar lehine ağır basmaya başladığı zamanlarda [benzer bir erkek hareketi ortaya konulamadı](#). Bunun başlıca sebebi, toplumun erkeklere pek acımamasıdır. Merhamet arayan bir erkek, yardımdan ziyade bu zayıflığından ötürü hakir görülür. Bu yüzden, kadınların ekonomik ve siyasi gücünü doğuran psikolojik mekanizma erkekler için çıkmaz sokaktır.

Madde 2. Kadınlar, Mantık ve Duygusal Muhakeme:

Kadınlar mantıksız ve tutarsızdır. Elbette mantık kapasiteleri vardır; ama bunu kullanmaya pek meyilli değildirler. Fabrika çıkışlarında mantık olmadığından mantıklı davranmak için daha fazla çaba harcamak zorundadırlar. Erkeklerinse mükemmel olmasalar bile mantığa yatkınlığı kadınlara göre daha fazladır. O yüzden tüm dünyada erkeklerin muhakeme ve karar verme becerisi daha üstündür.

Kadın mantıklı olmaya çalışsa bile duygusallığa hemen geçiş yapabilir. Bu özelliğinden ötürü bir kadın ne kadar zeki olsa da sağduyusunu kaybetmeye daha meyillidir. Kadınların akıl yürütme konusunda kötü olmalarının nedeni budur. Çünkü bir kadın kararlarını mantıktan ziyade o anki duygusal durumuna göre alır. Adil ve mantıklı olanın ne olduğunu görse bile o andaki duygu seline kapılır kapılmaz bunu inkâr edip sırf “doğru olduğunu hissettiği” şeye yoğunlaşacaktır. Bir kadının mantıklı bir şey duyduğu anda duygularına yenilip “Umrumda değil!” dediğine ve ağzından ondan başka herkese mantıksız gelecek sözler çıktığına hepiniz şahit olmuşsunuzdur. İşte bu “solipsizm” dediğimiz olayın en belirgin örneğidir. [Solipsizm, bir kadının dış etkilere kendini kapatıp duygularına göre karar vermesidir](#). Hal böyleyken bir kadının kararsız ve çelişkili davranmasını beklemek gerekir. Kadınlar kaypaktır, akıllı adam kadınların dediklerinden çok yaptıklarına bakan adamdır.

Madde 3. Kadınların Manipülatif Doğası:

Kadınlar, doğası gereği çıkarıcıdır. Ortalama bir erkeğe göre ikna ve sosyal manipülasyon konusunda çok daha başarılıdırlar. Cinsiyetler arasındaki bu farkın evrimsel temeli, kadınların bedensel olarak daha güçsüz ve zayıf olmasından kaynaklanır. Bu sayede erkeklerle rekabet etmek yerine onları etkileyip kullanmayı öğrenmişlerdir. Yani kadınların gücü fiziki güçten ziyade zihinsel bir güçtür. Fiziki şiddet yasadıysa da duygusal şiddet böyle değildir. Dolayısıyla fiziksel şiddet isteğini bastırıp duygusal şiddete yönelmek kadınlar için sosyal bir avantajdır. [Bu sayede hukuk sistemi tarafından yargılanma tehlikesiyle](#)

[karşılaşmadan toplumda istediklerini elde ederler](#). O yüzden erkeklerin de duygusal şiddet konusunda kadınlar kadar becerikli olmayı öğrenmesi gerekir.

Hukuk, erkeğe karşı uygulanan duygusal şiddete ceza vermez. Çünkü fiziki şiddet görünür ve ölçülebilirken (tabii bu kadının erkeğe fiziki şiddet uyguladığı durumlarda pek geçerli değil) duygusal şiddet karakterle ilgili bir sorundur ve yasaya göre değerlendirilemez. Erkeğin kızınca yumruk atmak istediği gibi kadınlar da kızınca sizi perişan etmek ister. Zihinsel yaralanmaların da fiziksel olanlar kadar can yakıcı olduğu su götürmez. Özetle, kadınlar erkeklere göre duygusal açıdan daha agresiftir.

Madde 4. Kendini Kısıtlayan Genetik Belirleyicilik

Zengin ve/veya başarılıysanız ırkınızın hiçbir önemi yoktur. Küçük beyinli çoğu erkek, beyaz, siyah, Asyalı, Hintli, Arap olmak gibi yüzelsel kimliklere takılıp kalmıştır. Hepiniz dünyaya kendi etnik kökeninizin getirdiği bir bakış açısıyla yaklaşıyorsunuz. Örneğin Batı ülkelerindeki beyaz olmayan kişiler, etnik kimliklerinden ötürü utanç veya öfke duyarlar. Özellikle Asyalılar beyaz olmayı yücelterek kendi kültürlerine karşı içlerinde bir nefret büyütürler. “Hiçbir zaman mükemmel olamam çünkü beyaz değilim” düşüncesi hastalıklı bir kafa yapısına işarettir. Çünkü bu düşünce sizi sınırlayan ve özgüvensizlik aşılayan bir inanıştır. Yaşadığınız yerde beyaz adam üstün görülüyor olabilir; ancak güç, tüm etnik engelleri aşar ve [para da güç demektir](#). Kızların dalga geçeceği ufacık bir çükü olan 1.60’lık bir erkekseniz bol sıfırlı bir banka hesabı ve özgüvenli bir duruş bunu telafi edecektir.

Beyazlara kızarak veya onları kıskanarak hiçbir yere varamazsınız, bu aşağılık duygusunu yenmeniz gerekiyor. Kendinizi ırkınızdan ötürü harap etmek yerine başarılı olmaya çalışın. Erkekler, hayatlarında bulundukları konuma göre ölçülür. Başarılı adam sevilir, başarısız olan sevilmez. Değiştiremeyeceğiniz özelliklerinize bakıp üzölmek zihninizi kirleterek başarılarınızı engeller. Kökeninizden utanmayın; çünkü değiştiremeyeceksiniz.

Madde 5. Hipergami ve Dal Değiştirme:

Kadın hipergamisi erkeklere ikili bir bakış açısıyla yaklaşır. Onlara göre bir erkek ya üstündür ya da değildir. Bir kadın karşıdaki erkeğin değersiz olduğunu düşünüyorsa onunla asla sevişmez. Ancak üstün gördüğü bir erkekle yatabilir. Bu yüzden kadınlar [erkeklerin üstünlüklerini kanıtlayacak şekilde güç sergilemesini bekler](#). Bir kadın kendini erkekten aşağıda görüyorsa ona karşı arzu duyar. [Buna da hipergami denir. Bir nevi sosyal merdivende yukarı çıkma isteği de diyebiliriz](#). Hipergaminin etkisinden ötürü kadınlar yakışıklılık, zenginlik, özgüven, popülerlik gibi yüksek statü göstergelerine ilgi duyarlar.

Hipergami çok farklı şekillerde ortaya çıkabilir. En çok görölen örneği para avcılığıdır. Yani bir kadının bir erkekle sırf parasından ötürü birlikte olmasıdır. Daha az çıkarıcı ilişkilerde ise

kadınlar kendisinden daha özgüvenli buldukları erkeklerle sevgili olurlar. Genel olarak özgüveni düşük kadınların hipergami dürtüsü de düşükken egoist olanlarınkı daha yüksektir.

Hipergami fırsatçılığı doğurur. [Hipergamisi kontrol altında tutulmayan bir kadın](#) daha yüksek statülü bir adam bulduğu anda aldatacaktır. Eğer bu adam kendisiyle uzun dönemli ilişkiye hazırsa birlikte olduğu adamı bırakıp ona koşması yüksek bir ihtimaldir. Bu eyleme “dal değiştirme” denir. Muhafazakâr bir aile hayatı ve güçlü bir aile reisi figürüyle kontrol altında tutulmayan hipergami, kadınların aşırı derecede fırsatçı ve sadakatsiz olmasına yol açar. Gelenekçi toplumlarda kadınların hipergamisi aile, toplum ve kültür tarafından dizginlenir ve kadınların “daha iyisi gelene kadar beklemesine” izin verilmeden yaşıtı biriyle evlenmesi sağlanır.

Bazı kadınlar diğerine göre daha hipergamik olabilir; ama her kadın mutlaka hipergamiktir. Bunu bir ölçek gibi düşünün, [her kadının farklı bir hipergami derecesi var](#). Hipergami Pandora’nın kutusu gibidir. Bir kere içine girildi mi bir daha çıkmak zordur. Kadın ne kadar deneyimliyse hipergamisi o kadar çoğalır ve ilişki materyali olmaktan o kadar uzaklaşır. [Aile kurma ve annelik için en uygun kadınlar](#), hipergamisi kontrol altında tutulanlardır. Maddecilik ve hafifmeşreplik hipergamik davranışlardır, kadındaki “sürekli daha iyisini isteme” duygusunun bir göstergesidir. Bu kadınlarla ciddi ilişkilerden kaçınmak gerekir. Tutumlu ve alçakgönüllü kadınlar uzun süreli ilişkiye daha uygundur.

Madde 6. Yüzde 80/20 Kuralı:

[Yüzde 80/20 kuralı](#), hipergaminin doludizgin yaşandığı toplumlarda [erkeklerin yüzde 20’sinin kadınların yüzde 80’i ile yatacağını anlatan teoridir](#). Bu durum, pareto ilkesinin cinsel ilişkilere uyarlanmış halidir. Sadece evlilik yanlısı muhafazakâr toplumlarda her erkeğin kendi sosyal çevresinden bir kadınla evlenmesi garantidir. Aile düzeni yıkılıp zevkine düşkünlük topluma yayıldığı zaman görülecek doğa düzen yüzde 80/20’dir.

Madde 7. Aşk Hiyerarşisi:

Aşk, kadının hipergamisinin doyurulmasından ibarettir. Bir kadın sizden iyi olduğunu düşünürse size saygı duymaz. Size saygı duymazsa da size âşık olamaz. Çünkü kadınlar erkeklerden farklı şekilde severler. [Kadınların aşkı, hayranlık ve saygının bir birleşimidir](#). Saygı da güçten doğar. Dolayısıyla sevilmek istiyorsanız güçlü olmak zorundasınız. Zayıf bir erkek her zaman hor görülür. Hipergami kadına güçsüz olan erkeğin aşka layık olmadığını telkin eder.

Kadınların aşkı faydacıdır. Karşısındaki erkeği koşulsuz olarak sevmeleri mümkün değildir. Bu tür bir karşılıksız sevgi sadece çocuklarına özeldir. Bu davranışlarının kaynağı [Briffault Kanunu](#)’dur. Fakat bir erkek karşısındaki kadına yaptığı şahsi yatırımdan ötürü karşılıksız bir

sevgi duyabilir. [Aşkın hiyerarşisi](#), erkekler > kadınlar > çocuklar şeklindedir. Yani kadınlar aşk ve para söz konusu olduğundan erkeklerden daha bencildirler. Erkeklerin aşkta fedakârlık yapması beklenirken kadın böyle değildir. Erkekler fedakâr, kadınlar fırsatçı âşıklardır.

Devamı gelecek...

Çeviri: [The Red Pill Constitution](#)

AuthorÇevirmen HocaPosted onFebruary 25, 2018CategoriesErkek Adam, Feminizm, Hipergami, Illimitable Man, Kırmızı Hap, Maskülinite, Oyun, PsikolojiTagsÇeviri, Illimitable Men, Kırmızı Hap36 Commentson Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm I

Sevgi ile çekicilik farklı şeylerdir.

Birçok erkeğin kabul etmek çok zorlandığı gerçeklerden ikincisi (birincisinden [Aşk Hiyerarşisi](#) yazısında bahsettik):

Affection is not same as attraction. Yani “sevgi / şevkat ile çekicilik aynı şey değildir”.

Aslında bu Aşk Hiyerarşisinde bahsedilen gerçeğin uzantısıdır :

Erkek doğasının aptallığı, kadının anaç içgüdülerinin özüyle ilgili sadakatin, romantik aşk için de ulaşılır olduğuna dair inançtır. Erkek budala bir şekilde, annesi kendisini nasıl sevdi ise idealleştirdiği kızarkadaşının da kendisini öyle seveceğine inanır. Kadınların çocuklarını nasıl sevdiklerini gözlemleyerek kadınların büyük bir sevgi kapasitesine sahip olduğunu çıkarır. Bu doğrudur, kadınların büyük bir sevgi kapasitesi vardır. Ama maalesef bu büyük sevgi sadece çocuklarına reserve edilmiştir ve erkeklerinin ulaşımına açık değildir. Bu nedenle erkeğin kadın aşkı konusundaki ideali gerçekçi değildir.

Kadınlar, zayıf erkekleri en fazla sevebilirler, ama onlara çekim duyamazlar. [Bunun tam tersini söylemelerine rağmen](#). Her yerde, [duygularını açabilen](#), zayıflıklarını paylaşan erkekler istediklerini söyledilerde, böyle erkeklere en fazla şevkat duyarlar. Ama onlarla cinsel partnerlik fikrinden iğrenirler.

Kadınlar [masküliniteyi](#) çekici bulur ve arzularlar. Maskülinite ise güç ve dayanıklılık demektir. Oysa [iyi çocuk olmak](#) tam tersine erkeksi hiçbir güce sahip olmamak demektir. İyi çocuk, maskülin erkeğin zıttıdır.

Bir kadının önünde iyi çocuk olduğunuzda, ona “benim hiçbir gücüm yok” mesajı gönderiyorsunuz. Onun için, tüm çerçeveyi ve gücü istediği anda kadına verebilecek bir sünepeden başka birşey değilsiniz.

Bir erkek olarak, her zaman ama özellikle de cinsel partneriniz olmasını istediğiniz veya olan kadının yanında güçlü olmalısınız. Zayıflıklarınızı, [dertlerinizi](#), duygusal çalkantılarınızı [kendinize saklamalısınız](#). Eğer derdinizi kadınıyla paylaşırsanız, sizi arzulayan kadının arzu seviyesi düşer, bunu yeterince uzun süre yaparsanız, geriye sadece sevgi ve şevkat kalır. Şefkat, kadının çocuğuna reserve duygularıdır, size kullanılmak için orda değildir. Olurda bu duygular size yönelirse, sizi kadının çocuğu haline getirir ve bu da sizi cinsel partnerlikten çıkarır.

Eğer dertlerinizi paylaşmanız gerekiyorsa, erkek arkadaşlarınızla paylaşın. Düşen bir erkeğe yabancı bir erkeğin yardım etme / edebilme olasılığı, tanıdığı bir kadının yardım etme olasılığından daha fazladır. Erkek arkadaşlarınız yoksa en kötü gelin burda paylaşın. Ama kadınlarla ve özellikle de kadınıyla paylaşmayın. Unutmayın, kadınıza arkadaş gibi davranırsanız, gerçekten arkadaşı olursunuz ve artık erkeği olamazsınız.

Kid Rock’tı sanırım şöyle güzel bir laf etmişti. Kadınıza derdinizi anlattığınızda tabii ki “aşkım merak etme bunu beraber aşacağız lafını duyacaksınız. Ama hiç kendinizi kandırmayın. O andan itibaren geri sayım başlamıştır. Eğer alarm çalmadan düze çıkmazsanız, başınız dertte”.

Eğer ağlamanız gerekiyorsa gidin helada ağlayın. Bir hastalığınız varsa, bu doktorla sizin aranızda. Gidin bir yardımlaşma grubuna katılın. Babalarımız bunu çok iyi biliyordu ve kadınlar önünde bugün ortalama bir erkeğe çok kasıntı gelen davranışlarının [sebebi buydu](#) :

Yaşlı adam hasta yatağında, gebermesine ramak kalmış, hala gürelemeye, sertlikler yapmaya devam ediyor. Çevresindeki kadınlar da sessiz ve anlayışlı koştururken, bir yandan da onu hoş tutmaya uğraşıyorlar. Bu durumun ne kadar gülünç olduğunu çocukken bile görüp hem gülmüş, hem de adama çok kızmıştım (Ulan be adam! canın çıkmış hala kadınlarına eziyet ediyorsun! Daha güler yüzlü olsan ne olur?). Şimdi düşününce (davranışı hala onaylamasam da) bir açıdan adamı haklı bulabiliyorum. Çünkü üstlendiği rolü son anına kadar sürdürmeye gayret ediyormuş...

Şevkate oynamak sizi Oyunsuzluğun hazin sonundan kurtarmaz, o sonu hızlandırır.

Bunun bir uzantısı ise, çoğu erkeğin oynsuzluğuna alternatif olarak kullandığı ve hemen her zaman hüsrarla sonuçlanan, kendini aşağılama taktiğidir. Rollo Tomassi Baba’nın bu yaygın beta oyunu ile ilgili özel [demirden kanunu](#) var, unutmayın :

Tomassi’nin 9 Numaralı Demirden Kanunu

ASLA, kendini küçültme, bir kadına güçsüz, kırılgan olduğunu ima edecek bir söz söyleme. Bu kendi tetiklediğin bir felaket ve tam anlamıyla senin onun için ödül olma mantığının karşısı. Bir kez kendini aşağıya doğru ittiğinde bunun geri dönüşü yok.

Bu konuyu açalım. Burda anlatmaya çalıştığımız kadının acıma duygusuna oynamak. Büyük hata. Çekiciliği acıma duygusundan daha hızlı öldüren çok az şey vardır.

Demirden Kanunlar yazısında güzel bir örnek var. Ben de bu siteye sıcak sıcak gelen bir [vaka çalışmasından örnek vereyim](#) :

Kız: İyi geceler , tatlı rüyalar.

Erkek: Sana da. Sınavdaki kötü not için üzgünüm herşeyi düzelteceğim.

Kız: Ha şey neden böyle birşey dedin ?

Erkek: Hep sana mücadele etmen gerektiğini söylemiştim ne olursa olsun gücünü kaybetme demiştim fakat bir anlığına ben kaybettim.

Kız: Düzelteceksin

Erkek: Söz veriyorum.

Kız: Bana karşı sorumlu hissetmeni istemiyorum aslında.

Burda Tomassi'nin 9 Numaralı Demirden Kanunu ihlal ediliyor. Sonuç ortada. Ne seviyede kasmanız gerektiği ile ilgili o yazıya yazmıştım. Burada tekrarlayayım :

İkincisi, Rollo 'nun dediği gibi kendini aşağılamak, kırılgan göstermek ya da yenilgilerini paylaşmak, “duyarlı ve kırılgan tarafını gösteren erkek” olmak oyunsuzluğa çare değildir. Feminin kız çerçevesidir. Çok ölümcül hatadır. Yenilgini paylaşmışsın.

...

Sen Supermensin unutma. Superman işemez bile bırak yenilmeyi. Yıllar önce yırtık bir abim bana kızla ilk buluştuğunda sakın tuvalete gitme demişti. Sebebini sorunca da “sen supermensin oğlum. Süpermenler işer mi, sıçar mı?” demişti. Bu abartı olabilir ama ana fikir şu : sen supermensin. Sen sınavda yenilmezsin. Yenilsen de bunu asla paylaşmaz içinde halledersin.

Maalesef arkadaşlar. Süpermen işemez, sıçmaz, hastalanmaz, yenilmez. Bunları Klark Kent yapar. Süpermen'in çışi gelince gider Klark Kent olur, ondan sonra tuvalate gider. Lois Lane ise kime deli olur, kimi 'sever' biliyorsunuz. Süpermen asla Klark Kent olduğunu Lois'e göstermez. (bizim eskiden ne güzel rol modellerimiz vardı, sizin böyle modelleriniz yok maalesef).

Erkekler yanında tamamen salıp gidecekleri ruh ikizini, bu kadın milleti içinde BİRTanesini. Onun yanı, performans beklentisinden ve stresten uzak, kasmadan, arkadaşça, dostça, sevgi ve şevkat içinde boğulacağı gizli cennettir. Biz ise diyoruz ki, bu MASALDIR. Siz buna kasmak diyorsunuz ama bu MASKÜLİNİTEDİR. Eğer bu terimi kullanmak istiyorsanız evet kasacaksınız. Hem de, sıkı durun :

Kadınla karşılaştığınız ilk saniyeden, onu son gördüğünüz ana kadar sürekli 'KASACAKSINIZ'. Bir kitap yazıyorum, ondan sneak peak vereyim (bu bölüm aynı zamanda ilişki öncesinde alfa olup, ilişkide beta olmak ne demek açıklıyor):

Unutmamanız gereken bir başka nokta da kadınınız ne kadar içinize düşerse düşsün, Erkek Adam olmayı asla bırakmamanız gerektiğidir. Sosyal koşullanmanın erkeklere aşıladığı masallardan biri de, hayatının kadını bulup, onunla dertsiz, tasasız bir sonsuz aşk yaşamaktır. Bulduğu kadın hayatının kadını olduğundan, onu o olduğu için sevdiğinden ve onu her haliyle seveceğinden (!), erkek ilişkide Erkek Adam olmayı bırakır ve bir süre sonra da kadının kendisinden soğumasını izlemek zorunda kalır.

Artık kızı tavladım, işleri biraz salabilirim dersiniz büyük bir hata yaparsınız. Eğer bu hataya devam ederseniz de ilişki hızla bozulmaya başlar.

Birçok erkek, kızı tavlayana kadar doğru zihin yapısındadır ama bir kez ilişki başladı mı, özellikle de kadın büyük bir ilgi gösteriyorsa, bu erkekler artık "gerçek" benliğine dönebileceğini düşünür. Oysa dönmek istediği, yıllardır içinde yaşadığı için oldukça aşına olduğu ve rahat hissettiği feminen beyin yıkamasıdır.

....

Kadın size ne derse desin, onun iltifatlarına iltifatlar ile cevap vermeyin. Böyle yaparsanız, kadının iltifatlarının hızla kesildiğini göreceksiniz.

Yine aynı şekilde kadın size ne derse desin, ilk seni seviyorum diyen olmayın, ilişki 3 – 4 aylık olmadan seni seviyorum demeyin ve bu kelimeleri çok sık söylemeyin.

Şimdi burayı çok dikkatli okuyup özümseyin:

KADIN İLTİFAT ETMEDİĞİNİZDEN, “SENİ SEVİYORUM” DEMEDİĞİNİZDEN NE KADAR ŞİKAYET EDERSE ETSİN, ASLINDA İLTİFAT ETMENİZİ VEYA “SENİ SEVİYORUM” DEMENİZİ İSTEMEZ!

Zira bu sadece siz yelkenleri suya indirecek misiniz diye bir testtir. Beklenti, kadına boyun eğmeyerek testi geçmenizdir. Yani kadını tatmin etmek istiyorsanız, onun istediği gibi (testi geçen) biri olun.

Kadınlar onlardan büyülenmeyen, onlar için eriyip bitmeyen erkeklerden hoşlanırlar. Böyle bir erkek çok daha seksidir. Nazik olmamanızı tavsiye etmiyorum, ama dominant olmayı hiçbir zaman elden bırakmamalısınız.

İyilik değil zayıflık

Çok duyarım, siz de duymuş hatta söylemişsinizdir : “Ona çok iyi davrandım, onun için şunu şunu yaptım. Neden beni sevmedi (de o kötü çocuğu sevdi).”

Bırakalım artık bu “iyi” maskesini. Siz de çok iyi biliyorsunuz ki buradaki iyi çocuk erkek iyi falan değil, zayıf. İyi çocukların ortak özellikleri, kendileri ne kadar farkında olmasalar da, kadına ihtiyaç duymaları. İhtiyaç bir zayıflıktır ve dünya üzerindeki hiçbir kadın, zayıflık gösteren ve birine muhtaç olan bir erkeği çekici bulamaz. İyi çocuk oyunu, kadın – erkek ilişkilerinde, erkeğin kamikaze oyunudur.

Bu “iyilik yaptım nankör kevaşeden kötülük buldum” hikayelerinin ayrıntısını dinleyin, şu gerçek yüzünüze hemen çarpar : Erkek fazla iyi ve naziktir ve bu doğal değildir. Bu şekilde davranmak bir erkeğin cinselliğini ve maskülinitesini engeller ve gizler. İyi, şevkat uyandıran çocuk olmak beyni tamamen yıkanmış erkeğe doğal görünür.

Yani kadını, erkeğin farketmediği bir gerçeği, o erkeğin iyi değil zayıf ve sinsi olduğu gerçeğini, farketmediği ve bu nedenle de doğal olarak erkeği reddettiği için suçlamak hiç adil değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 25, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#) 30 Comments on [Sevgi ile çekicilik farklı şeylerdir.](#)

Vaka Çalışması – Mavi hap tarafından yenilip yutulmak

Merhaba arkadaşlar, size anlatacağım olayı tamamen ibretlik olması açısından yazıyorum. Etkileyici bir saha raporu olmasını canı gönülden dilerdim ama maalesef değil. Betalığın,

hatta omegalığın diplerinde gezinmek ve işin en berbat kısmı psikolojik çöküntü yaşamak cidden çok kötü. Hala o zamanlarımı hatırlarım. Vücudumun nasıl sıkıldığını, nasıl haftalarca ızdırıp olduğu aklıma gelir. Şimdi geri dönüp düşününce “beynini sktiğim salağı” diyorum kendi kendime. O zamanlar yaşadığım stresten saçlarım dökülmeye başlamıştı ve ilerleyen yaşla beraber dökülme de arttı. Kim için? Nemfomanik şizofren bir kaltak için.

Bahsettiğim olay, bizim Antalya’da kalkıp asıl memleketimize gelmemizle başladı. Batı Karadeniz bölgesinde kalıyor bizim memleketimiz. Çoğunuzun pislik olarak addedeceği olaylar silsilesi aslında tüm bunlar. Ben ergenliğime girerken gelmiştik memlekete. Köyde küçükken oyunlar oynadığım bir kız vardı. Meral’di adı ve ikimiz de büyüdükçe oynadığımız oyunların şiddeti biraz artıyordu (gelişmekte olan ergenlerin farkında olmadan flörtleşmeye başlaması ama bunu farkedemeyecek kadar sığır olmaları durumu) benden iki yaş küçüktü. Arada sanırım akrabalık da vardı. Zamanla beraber büyümenin ve çok sık beraber olmanın ayrıca da hormonların dayanılmaz etkisiyle bende ufak ufak çekimler başladı. Belki o benden çok daha önce hissetmişti bende bişeyler olduğunu, bilmiyorum. Kız, küçük yaşta babasını kaybetmişti, amcası ve abileri vardı sadece. Kalabalık bir ailedeydi. Aynı köyden olduğumuz için kesinlikle aramızda bişey dahi olması kabul edilemezdi. O yüzden elimden geldiğince bunu gizlemeye çalıştım. En büyük epic fail’ı da burada yaptım: Lisede aynı sınıfta olduğum piçin tillahı bir çocuk vardı. Adı Mertcan’dı. Çocuğun babasının güvenlik şirketi vardı, çocuk baya yakışıklıydı, ayrıca baya da zengindi. Katıldığımız bir düğünde Mertcan, Meral’i oynarken görüyor ve gelip bana soruyor. Ben de hem kızın hem de tüm çevrenin anlamaması için güya ters köşe yapmak amacıyla ikisini tanıştırıyorum. Hatta üçümüz beraber oturduk ki, güya ikisi yalnız başına otumasın. (Betalığı, omegalığı geçtim, bildiğin alagavatlığın da doruğuna çıktığım anlardı anlayacağınız) Daha sonra ben üniversiteyi kazandım ve Trabzon’a gittim. Yarıyılıda döndüğümde tahmin edeceğiniz üzere baya bir yol almışlardı: Sahil kenarındaki ilçeye arabayla kaçamaklar, gece geç vakitlerde içmeli sıçmalı gezmeler, Mervelerde kalmalar, vs. Anladınız siz. Daha sonra kızın ailesi, durumu farkedip çocuğa telefon bile etmişlerdi. Nolur kızdan faydalanma, bak o şöyledir böyledir üzme vs tarzında konuştular. Daha sonra da kızın ailesi, kızı çocukla tanıştırdığım için bana cephe aldı. Ortada normalde suçum yokken bi anda günah keçisi olduğumu sanabilirsiniz ama gerçek şu ki, yaptığımız şey absürd ve yanlış bişeyse, mutlaka dönüp sizi buluyor. Neyse. Kız daha sonraları bayılmaya ve kasılmaya başladı. Sara teşhisi kondu. Tabii bu arada kız gitgide daha da manyaklaşmaya başladı. Benim tanıştırdığım çocukla mesafe koyup başka bi herifle vuruşmaya başladı. Adam evde kızı hunharca kullanıyordu, güya evlenmek istiyorlarmış. Çocuk askere gittiğinde buralardan kalkıp ta Ankara’lara gitmişliği var. Sonraki yaz, yazları köye gelen başka bir çocukla takılmaya başladı. Fındık ağaçlarının arasında yiyişi yolardı amk. Sonra onun da peşinden kalkıp, çocuğun yaşadığı Ereğli’ye kadar gitti. Aynı odada falan kalmışlar hatta. Ereğli’yi bilen bilir. Ben de tüm bunları duyup bildikçe kıza karşı korkunç bir öfke duymaya başlamıştım onunla konuşmuyordum (İyi ki gizlemeye çalışmışsın amk dediğinizi duyar gibi oluyorum) Sonraki sene bu İstanbul’da üniversite kazandı ama özel üniversite tabii. Hayvan gibi ücretli olduğunu bilmeden direkt tercihe yazdığı için kolayca tuttu. Gözü hırs bürümüş ablası sayesinde apar topar İstanbul’a taşındılar. Maalesef anneleri, büyük şehrin temposuna dayanamadı ve fenalaşıp hayatını kaybetti. Kızın annesinin

cenazesinde, kız, artık iyiden iyiye manyaklaşmıştı ve ben de bütün betalığımınla tüm olan biten kırgınlığı unutup, ona iyi davrandım (niyeyse?) Sonra konuşmalar uzadı, uzadı uzadı ve uzadı. Herşey yolunda gibi görünüyordu; beta olarak kızın en zor zamanlarında yanındaydım ve ona tüm sahipleniciliğimle kol kanat geri yordum. Olayların en trajik kısımları da tam olarak burada başlıyor.

Ablamın kocasıyla aram pek iyi değildir. Kendisinin durumu bi hayli iyidir. Ailesi asker kökenli olduğu için ve babası eski OHAL zamanlarında Güneydoğu’da aktif görevlerde bulunduğu için hayvani paralar kazanmışlar ve bunu değerlendirmişler. Kendisi ahlalla evlendiği günden beridir hep bizimkileri, akrabalarımızı ve beni hakir gören, aşağılayan, su katılmamış kallavi bir orospu çocuğudur. Beni sürekli kıza tekrar yanlamam için gazlamaya başladı. Başardı da. Bir gece odasında konuşurken (tabii kıza yapıştırma beklentisi had safhada götlüğün lüzumu yok.) bir anda kucağımda buluverdim. Sonradan özgüvensizliğimden, beceriksizliğimden, korkumdan ve kıza üzüldüğümünden (üzüldüğüm kısmı doğruydu) kalkıp gitmek zorunda kaldım. Kapının önüne geçti, yalvardı, yakardı gitmemem için. Ama çıkıp gittim. Birkaç öpüşme ve yalaşmadan ötesine gitmemiştim. İlerleyen günlerde kız, Mertcan askerden döner dönmez evine gitti ve bütün geceyi çocuğun evinde geçirdi. İki gün sonra diğer herifin evinde sabahladı. Sonraki günlerde kızın bir arkadaşı vardı. Geyik olsun diye, ablamın kocasının da olduğu bir ortamda “yea, şu kıızı ayarlasana bana” demiştim. Ve ciddiye alınmıştı bu dediğim. Pezevenk enişte de “e tamam işte tam senlik bu kız, yürü, yapıştır, koçum, aslanım vs” diye onaylıyordu. Bi anda tanımadığım kıızı müstakbel sevgilim yapmışlardı. Ama benim aklım Meral’deydi. Oysa, ben istemediğimi söylememe rağmen arkadaşıyla konuşmuştu bile. Ertesi günü bir kafede buluşulacaktı. Eniştenin 4×4 jipıyla kafeye gidildi. Kızın ortalama bir tipi vardı. Sonradan, Meral ve enişte kalktılar ve “sizi biraz yalnız bırakalım” gibisinden bişeyler söyleyip gittiler. Yaklaşık bir saat kadar da gelmediler. Ben artık önümdeki kıızı dahi unutmuşum, kız da muhtemelen benden iğrenmişti. Normalde o düzeydeki bir kızın benden iğrenmesini egoma büyük bir darbe olarak algılar, haftalarca şişinip bunalıma girerdim (genç kız hareketleri dikkat ederseniz) Bende jeton neyse ki erken düştü. Hala delilim yok ama adım gibi eminim ki kız, puşt enişteyle jipin içinde emmeli gömmeli şişmişti. Sonradan kızla konuşurken attığım zarfları yutan kızın paniklemiş hali, tüm mevzuyu teyit etti. Götoğlanı enişteye gittiğimde tabii ki de inkar etti. Evlerine gittim. Durumu ablama dahi söyledim. Ablam bana inanmadı. Öyle bi kızın bu adamla ne işi olur? dedi. Enişte de bir anda “İzmir’in yarısı benim ailemin, sıkıntı olursa hepsi gelirler” tarzında bişeyler geveledi. Oysa ki ona göre endişelenecek bişey yoktu. Olayı büyüklere anlatmadım. Sadece anneme anlattım. Orospu çocuğu enişte, telefonda anneme benim psikoloğa görünmem gerektiğini, boşlukta kaldığımı ve artık tehlikeli olmaya başladığımı söylemiş. Sonradan oturup anneme anlattığımda annem bana inandı, sadece ablamın huzuru kaçmasın diye kimseye bişey söylemedi. Mallığın doruklarında gezindiğim bu olayda, hem kendi elleriyle sevdiği kıızı başkasının kucağına meze eden bir alagavattım. Diğerinde de kızın pezevenk enişteyle yalnız kalabilmesi için sıçrama taşı olmuş bir gerizekalydım. Hem aşağılanmış, hem küçümsenmişim, ayrıca suçlanmışım, hem de giren bana girmişti. İkisi de kaldıkları yerden devam ediyorlar. Manyak olan ben oldum amk. He, ikisini tanımam için müthiş bir fırsat oldu. Ayrıca kırmızı

hapla ilgili ciddi anlamda sorgulamalarımı başlatan travmatik olay da budur. Ben de sitede, aranızda olan biriyim ama bazı tanıdıklarına blogdan bahsettiğim için ayrıca rumuzumu da bildikleri için, farklı rumuzla yazmak istedim. Herkes buna benzer olaylar yaşamış mıdır bilemem ama bu baya baya şiddetliydi. Belki biraz daha normale yakın ve kaldırılabilir bi mevzu olsaydı, tabak çevirmek veya hatunlara yanaşmak konusunda bu kadar tereddütte olmazdım. MGTOW yoluna kötü şekilde giriş yaptım anlayacağınız. İşin kötüsü kızla ve o orospu çocuğuyla görüşmeye devam etmem gerekiyor. Nefret gitti ama yapılanları da unutmuş değilim. Benzer bişeyi yaşamış olanınız varsa, sakın intikam almaya falan çalışmayın. Daha da pis boka batarsınız, çıkamazsınız. Şuan tabi skimde değil, 7-8 sene geçmiş amk. Herhangi bi sorun yok davranışlarımda, gayet normalim. Ama ikisinden biri önümde tökezlerse de tekmeyi atmakta sakınca görmem. Mahmut abiye de paylaştığı için teşekkür ederim. Kendinizi kullandırmayın. Kırmızı hapın da ötesinde, elinizi sakin ama şerefli, onurlu yaşayın. Kimseye eyvallahınız olmadığında, sizden iyi olduğunu düşündüğünüz kim varsa, ondan öndesiniz demektir. Bence bir erkeğin sahip olabileceği en büyük güç, kimseye mecbur olmamaktır. Sitedeki yazıları iyi belleyin. Yoksa böyle belletiyolar. Umarım sitedeki herkes, istediği noktaya gelir. Kendinize iyi bakın.

Rumuz: Toyboy

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [February 25, 2018](#) Categories [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Alfa Siker](#) [Beta Öder](#), [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [Beta Sağlayıcı](#), [Konuk Yazar](#), [Mavi Hap](#) 29 Comments on [Vaka Çalışması – Mavi hap tarafından yenilip yutulmak](#)

Vaka Çalışması – Yapılmaması Gerekenlerden Gerçek Bir Örnek – 1

Blogu uzun bir süredir takip ediyorum ve çok şey öğrendim. Red Pill forumunu da takip ediyorum tabi ki. Hatalarımı kabul etme konusunda bir problem yaşamıyorum tam tersi paylaşmam gerekenleri de blogla veya sizinle paylaşmak istiyorum. Uygun görürseniz yayımlayabilirsiniz. Yayımlama gereği duymasanız bile okuyup yorumlamanız bana çok şey katacak. Olayın özeti Meriçliğin ve betalığın ötesi bir durum. Bunları görüp yapmasınlar diye paylaşıyorum ki zaten bu blogdan birşeyler öğrenmiş insanların bu duruma düşeceğini zannetmiyorum. Bu benimle kız arasında geçen konuşma. Kızla aynı sınıftaydık ve bildiğiniz üzere sınıfın Whatsapp grubu kuruldu. Ben kıza mesaj atmayı düşünüyordum ama beklemediğim bir şekilde ilk mesajı bana kız attı. Konuşmalar gayet iyi gidiyordu fakat sık mesaj atmam bir hataydı ki Erkek Adam Blogunda da buna değinildi. 2 haftalık sürecin sonlarına doğru ben umursamayan ve bir kıza ihtiyacı olmayan adam havasından çıkınca haliyle işler yokuşa sürüklenmiş oldu. Kız benim davranışlarımdan değiştiğinin farkına varınca benim ondan hoşlandığım düşüncesine de kapılmış oldu. Konu gece bir şekilde bu yöne kaydı ve 2 gün içinde olanlar oldu. Konuşmaları zaten sizinle paylaşacağım. Yaptığım hatalara değineceğim ki daha tecrübeli olanlar daha farklı ve ayrıntılı yorumlar getirebilirler.

Kız: İyi geceler , tatlı rüyalar.

Erkek: Sana da. Sınavdaki kötü not için üzgünüm herşeyi düzelteceğim.

Kız: Ha şey neden böyle birşey dedin ?

Erkek: Hep sana mücadele etmen gerektiğini söylemiştim ne olursa olsun gücünü kaybetme demiştim fakat bir anlığına ben kaybettim.

Kız: Düzelteceksin

Erkek: Söz veriyorum.

Kız: Bana karşı sorumlu hissetmeni istemiyorum aslında.

Erkek: Neden ?

Kız: Bilmiyorum rahat hissettirmiyor.

Erkek: Hoşlandığımı mı düşünüyorsun ?

Kız: Hayır öyle bir fikirden bağımsız.

*Erkek: Sana karşı sorumlu hissetmiyorum fakat fikirlerine önem veriyorum seni ayrı bir yerde görüyorum yeterli mi ? (İşte y**rağı burada yemiş olduk bir anlamda.)*

Kız: Yeterli değil. Açık değil. Oturmuyor tam bende sanırım.

Erkek: Açık mı olmamı istiyorsun

Kız: Bilmiyorum. Sanırım.

Erkek: Sana karşı içimde saf bir sevgi var ama bu öyle sıradan insanların anlattığı saçma aşk teorileri gibi bir şey değil.

Kız: Anladım.

Erkek: Artık uyu seni çok tuttum

Kız: Ben sanırım bana karşı oluşturduğun merakın dışında özel bir ilgi oluşturman fikrini oturtamıyorum. Mesela ben de seni çok merak ediyorum ama ben başka ilgimi çeken ortak ilgi alanlarımız olduğunu düşündüğüm herhangi bir insanı merak ettiğim gibi ediyorum. (Ben seni arkadaşım olarak görüyorum anlamına geliyor bu)

Erkek: Bende neyi merak ediyorsun. Sormak istediğin bir şey olunca açıkça sorabilirsin

Kız: Sohbetimiz içerisine giriyor bunlar zaten

Erkek: Tamam o zaman problem özel ilgi mi

Kız: Özel ilgi ve kastettiğin sevgiyi biraz açar mısın

Erkek: Özel ilgi değil sadece seni diğer insanlar gibi sıradan görmüyorum anlatabildim mi

Kız: Evet

Erkek: Şimdi sevgiden mi bahsetmemi istiyorsun

Kız: Evet

Erkek: Sen ne hissediyorsun. Benim sana bakış açımı nasıl hissediyorsun.

Kız: Bilmiyorum. Bunu anlatmak istemiyorum sanırım.

Erkek: Özgür olmalısın

Kız: Bazen beni izlediğin hissine kapılıyorum

Erkek: İzlemek derken ne anlamda ?

Kız: Gün içerisinde

Erkek: Gözlerine bakmam gibi mi ?

Kız: Hayır aynı ortamda değilken mesela sen başka insanlarla sohbet ederken ben başka insanlarla koridorda. Bunun gibi.

Erkek: Yani bilerek mi geldiğimi düşünüyorsun. Takip etmek gibi mi

Kız: Takip etmek değil. Bakmak, gözlemlemek. Odak noktasının ben olması gibi.

Erkek: Seni gözlemlemeye ihtiyacım yok ki zaten çoğu şeyi anlattın bana.

Kız: Tamam

Erkek: İçine dert ediyorsun.

Kız: Rahat değilim.

Erkek: Bu benden mi kaynaklı ?

Kız: Bilmiyorum. Benden de kaynaklı bence

Erkek: Seni seviyor olma ihtimalim seni korkutuyor.

Kız: Evet

Erkek: Eğer sevseydim ne yapardın ?

Kız: Niye böyle şeyler düşünüyorum bilmiyorum.

Erkek: Peki neden korkuyorsun ? Önemli olan bu. Kılmaktan mı , kaybetmekten mi ?

Kız: Biri beni sevsin istemiyorum pek.

Erkek: Farkındayım seninle okulda çok konuşmamamın sebebi buydu. (Kırmızı hapın acı tadını almaya başlıyoruz.)

Kız: Neydi.

Erkek: Sana karşı duygusal bir şey hissetme tehlikesine karşılık kaçıyordum.

Kız: Evet bence de iyi yapıyormuşsun. (Hapın boğazdan inişi)

Erkek: Ama hissediyorum bu konuda senden özür dilerim. (Bir de özür dileyerek sıvadık)

Kız: Hayır özür dileme

Erkek: Daha dikkatli davranmaya özen göstereceğim

Kız: Böyle hareketlerini kısıtlamasını istemem kimsenin bana karşı ama bu bir korku.

Erkek: Aklın karışıyor ve kendini iyi hissetmiyorsun. Bu benim için iyi bir durum değil ben kendimi düşünerek yaşayan birisi değilim.

Kız: Yani evet.

Erkek: Bunlara takılma bu benim sorunum. Artık uyumalısın.

Kız: Uyuyorum o halde

Erkek: İyi uykular

Kız: İyi geceler

Evet beyler gördüğünüz gibi olan oldu zaten geri dönüşünün olması da mümkün değil. Bu olaydan sonraki gün okula gittik ve aynı sınıfta olmamıza rağmen kıza hiç bakmadım bana dönüp baktığında hiç umrumda olmadı. Bir kelime bile konuşmadık. Kız neredeyse ağlayacak gibiydi 1 saat içinde sık sık bana baktı. Okul bittikten sonra eve gittiğimde bana şu mesaj geldi:

Kız: Konuşmayacak mıyız ?

Erkek: Neden bu kadar aklına takıyorsun ?

Kız: Neden mi? Ciddi mi soruyorsun bunu

Erkek: Evet

Kız: Bence bunun cevabını kendin verebilirsin.

Erkek: Ne cevap vermemi bekliyorsun. Seninle güzel şeyler paylaştık sırlarımızı anlattık. Bu yüzden bu tepkiyi beklemiyordun bunu biliyorum ama dün beni izlediğini hissediyorum rahat değilim dedin ben de ona göre davrandım.

Kız: Ona göre böyle mi davranmak lazım. Kafanı çevirmek. Özür dilerim bunu söylediğim için ama çok kırıcı geldi fazlasıyla.

Erkek: Konuşmak istemediğimden değil ama öyle rahatta davranamazdım. Benim de senin gibi kendi yarattığım bir duvar var.

Kız: Pekala o zaman. İyi akşamlar diliyorum.

Erkek: Herşey normalmiş gibi davranıyorsun.

Kız: Sana karşı herhangi bir davranışta bulunmadım. Sadece bugün yüzüme dahi bakmadığın için sormak istedim konuşmayacak mıyız diye. Sen de neden öyle tepki verdiğini anlattın kendi duvarlarından bahsettin .

Erkek: Konuşmakta sakınca bulmuyorsan konuşurum bu problem değil.

Kız: Konuşmakta sakınca bulmak ? Ben bunların hiçbirini dile getirmeyi bırak düşünmüyorum bile.

Erkek: Sen tehlike görmüyorsun yani

Kız: Pek çok insanla sohbet ediyorum. Şu an bunu açıkladığıma inanamıyorum mesela. Her sohbet ettiğim insanı tehdit olarak görmüyorum ben. Fakat bugün kafanı çevirdin. Sohbet etmeyi bırak kafanı çevirdin ısrarla.

Erkek: Tamam kırıcı davranışımдан dolayı özür dilerim. (Asla edilmemesi gereken bir özür.)

Kız: Ben pek ifade edemiyorum kendimi.

Erkek: Ben seni anlıyorum. Bana anlatmana gerek yok gözüne bakmam yeterli benim için.

Kız: Bunu ben istemedim. Ben sadece korktuğum birşeyi dile getirdim. Keşke getirmeseydim. Çünkü bugün sana günaydın bile diyemedim.

Erkek: Sakin olur musun

Kız: Sakinim

Erkek: Demek istediğın herşeyi anladım. İfade etmek istediklerini de o yüzden rahat ol lütfen.

Kız: Ben arkadaşlığımızı çok kıymetli görüyorum.

Erkek: Ben de öyle görüyorum. Bir an öyle düşünmediğimi düşündün ama

Kız: Evet

Erkek: sonuç olarak şimdi nasılsın

Kız: İyiyim tabiki

Konuşmalar gördüğünüz gibi böyleydi. Bu günden sonra herşey normalmiş gibi devam etti fakat bir süre sonra mesajlarıma geç cevap almaya ve devamında da hiç cevap almamaya başladım. Konuşmalarından tamamında ” Meriçliğin ve betalığın zirvesine nasıl ulaşılır? ” sorusunun cevabını almış olduk. İşin kötüsü de bunları yapmamam gerektiğini bildiğim halde yapmamdı bu apayrı birşey. Aslında herşey apaçık ortada. Yapmam gereken şey zaten belli. Kızdan hızlıca uzaklaşmak. Bundan sonraki yorumlar sizlerin.

Konuk Yazar : Secret Child

AuthorKonuk YazarPosted onFebruary 24, 2018CategoriesKırmızı Hap, Maskülinite, PsikolojiTagsBeta Erkeği, Beta oyunu, Konuk Yazar, Uydu Erkek, Vaka Çalışması42
Commentson Vaka Çalışması – Yapılmaması Gerekenlerden Gerçek Bir Örnek – 1

Pasif Meriç: Dert Dinleyen Erkek

Meriç, genellikle duygusal/cinsel karşılık almadan kıza iyilik yapan, para harcayan, iltifat eden veya kızın hatalarını savunan erkeklere deniyor ki bunlar doğru. Dikkat ederseniz bunların hepsi erkeğin harekete geçerek yaptığı şeyler. Ancak bir de erkeği hiçbir şey yapmadan pasif meriç durumuna düşüren bir hadise var: kızın derdini dinlemek. [Beta tuzaklarından](#) biri olduğu için biraz açmayı düşündüm. O yazıda son maddede belirtilmiş; ancak anlatacağım olay onun biraz genişletilmiş hali.

Bir gün herhangi bir sosyal ortamda bir kızla tanışırısınız. Karşılaşmadan itibaren elektrikler havada uçuşur, numaralar kolayca alınıp verilir. Erkek başta çekingen davranır, kıza mesaj atarken ne yazsam diye düşünüp durur. Sonuçta bu şansı (!) kaçırmak istememektedir.

Derken beklemediği bir şey olur! Kız kendisine mesaj atar. Hem de çok üzgündür, yardım istemektedir. Erkeğimizin beklediği fırsat ayağına gelmiştir. Kızı dinleyerek onu ne kadar anladığını ve dolayısıyla kıza ne kadar değer verdiğini (!) gösterecektir. Farkında olmadan meriç pozisyonuna sokulmuştur bile, hiçbir şey yapmadan. Sadece dinleyerek.

Bunları nereden mi biliyorum? Çünkü ben de böyle bir meriçtim, hele ki lisede. O yaşlarıma dönüp kendime amına kodumun merici demek istiyorum. Tamam sakinin.

Yukarıda link verdiğim yazıyla anlattığım şey arasındaki fark şu: orada kızın maddi bir sorunu olmasından bahsediliyor. İşte dersim var, hastayım, param yetmiyor vs demesi. Burada yardım etmezseniz kız sizi meriç haline getiremez. Fakat benim anlattığım durumda sadece dinleyerek aslında kendinizi friendzone kuyusuna atıyorsunuz. Çoğu erkeğin farkında olmadan düştüğü bir tuzak bu, çünkü ortada görünür bir sorun olmadığı için “ben kıza için bir şey yapmadım o zaman meriç değilim” diye kendimizi kandırmamız yüksek ihtimal.

Ve günlerce devam edecek pasif meriçlik durumu başlar. Kız anlatır, erkek dinler. Her gün ilk mesajı atan, daha uzun mesajlar yazan, iç dünyasını döken kız olduğu için erkek kızla “yakınlaştığını” zanneder. Ve bu sürecin sonunda yeterince “paylaşım” yaptıklarını düşünüp kıza sevgili olmayı teklif eder. Cevap ise “ben seni arkadaş olarak görüyorum?!”

Neden böyle oluyor? Çünkü kız, erkeği psikolog olarak kullanmaktadır. [Alakalı bir yazıda](#) sivil palyaço nickli sözlük yazarı durumu güzel anlatmış:

adam geldi bana bir gün dedi ki: “abi ben bir kızla günde 10 saatten fazla konuşuyorum. sürekli bir şeyler paylaşıyoruz. beni rüyalarında gördüğünü söylüyor, beni özlediğini söylüyor. hatta bana beni sevdiğini bile söyledi!”. “eee, ne güzel işte beraber olun o zaman. tut elini, sarıl ve takılın” dedim haliyle. adamın bana dediği şu; “abi kız seviyor ama sevgili olmak istemiyor..”. oğlum manyak mısınız siz? nasıl bu konuma düşürüyorsunuz kendinizi? sonra günde 2 paket sigara içip alkol masalarından kalkmıyorsunuz. hiç mi anlamıyorsunuz, günde sana 10 saat abuk sabuk şeyleri anlatan kadına sen değil anlatmak iyi geliyordur. senin yerine koysalar kadın o a da anlatır. köpek koysan ona da anlatır. ama onların vereceği ilgi senin ilgine eş değil. çünkü sen zamanla seveceksin. onu düşünecek, arzulayacaksın. folloş hale geleceksin. kadının niye umrunda olsun? ona göre siz yakın arkadaşınız(!), ama sen duygular beslemeye başlayınca her şeyi mahvettin. bu kadar basit. Evet güzel kardeşim, senin yerine put koysan o kız puta da anlatır.

Peki çözüm?

Bir kadınla eğer cinsel/romantik bir ilişki düşünüyorsanız maddi manevi hiçbir derdine kulak asmayın. Kırmızı hapın 50 tonu serisinde de belirttiğimiz gibi kadınların dertlerinin çoğu tiyatrodan ibaret. Kendilerine icat çıkartır gibi dert çıkarıyorlar. Aslında saçma sapan duygu

dalgalanması yaşadıklarının farkındalar, dolayısıyla kendileri saygı duymadıkları şeyleri ciddiye alıp dinleyen adama da saygı duymuyorlar.

Bir daha size dertlerini anlatıp psikologu yapmaya çalışan bir kadın gördüğünüzde bir bahaneyle yanından ayrılın. Hele ki ilişkinin başında böyle şeylere asla tahammül etmeyin. Birkaç gün sonra konuşmayı tekrar siz başlatın, hala aynı ruh halini size yansıtmaya çalışıyorsa iletişimi kesin. Karşılaştığı her erkek kadının duygusal ayıcığı moduna girmeye hazır olduğu için bu hareketiniz onun kafasında farklı ve kendine saygısı olan bir adam izlenimi uyandırmak için tek başına yeterlidir.

Unutmayın, sizin gerçekten bir derdiniz olsa ve bunu paylaşmak isteseniz, kadın bunu mızızlanma ve zayıflık olarak görüp sizden uzaklaşacaktı. Aynı acımasızlığı erkek olarak sizin göstermeniz daha elzem. Zaten siz onun derdini dinledikten 10 saniye sonra rahatlamamanın verdiği hisle sizin bu iyiliğinizi unutacak.

Tabak çevirme ile ilgili yanlış anlamalar

Rollo Tomassi'nin kırmızı hap camiasındaki en önemli yazı dizisi [Tabak Teorisi](#)'ni Türkçe'ye çevirmişt看. Benim kendi tavsiyelerimle de paralel olduğu için, çeşitli zamanlarda gelen sorulara cevaben “tabak çevirin” diyorum. Ama gelen mail ve yorumların azınlık ama sayıca önemli derecede fazla bir kısmından anladığım kadarıyla, tabak çevirmek konusu ile ilgili bir iki ciddi yanlış anlaşılma var. Bunlara o yazılarda da değindik ara ara ama toplu olarak bir daha üstüne basalım.

Tabak çevirmek ve aldatmak

“Abi tabak çevirme yazılarını okudum ve tavsiyene uyacağım. Kız arkadaşına yakalanmadan nasıl tabak çeviririm biraz tüyo versene ...” Ya da “abi tavsiyen güzel de şimdi kız arkadaşım var vicdanen ona bunu yapamıyorum. Bana bir yol göster”.

Ben bütün o yazıları çevirdiğim için her kelimesini okudum. Rollo Tomassi ve bu sitede biz tabak çevirin derken kız arkadaşınızı ya da karınızı aldatın tavsiyesi vermiyoruz. Tabak çevirmek, uzun süreli ilişkiye alternatiftir, paralelinde yapılacak bir şey değildir. Ha hiç mi şeytana uymadık. Uyduk bazen ama bu aktif arayarak yaptığımız ya da övündüğümüz hele hele tavsiye edeceğimiz bir şey değil.

Eğer ilişkiden memnun değilseniz, ilişkiyi bitirin ve tabak çevirin. Paralelinde çevirmeyin. Bunun tek istisnası, [karısı kendisi ile seks yapmayan](#) amcalardır. Onlar çevirmeyip ne yapsın?

Tabak çevirmek ve bekar erkek

Önemli bir yanlış anlama da tabak çevirmenin bir seks yapma stratejisi olduğu. “Ulan Türkiye’de yaşıyoruz, ne tabağı?” ya da “lan adam bir tane kadın bulamıyor, sen 3 tane kadınla yat diyorsun” suçlamaları da hep bu yanlış anlamadan. **Tabak çevirmek, tabaklarla yatıyorsunuz anlamına gelmez.** Aslında tabak çevirmenin çoğu erkek için en gerekli ve pratik versiyonu seks yapmadan olan versiyonu zaten.

Ne demek istediğimi anlatayım. Bence bir erkeğin tabak çevirmeden en faydalanacağı dönem, bekar ve kız aradığı dönemdir. Bu dönemde tabak çevirmeyi kazanan tek strateji olarak görüyorum. Bize en çok mail atan grup, [sniper yöntemi](#) ile kız arayan erkekler. Sorular da bu hedefteki kızı nasıl sevgili yaparım ya da burdan bana ekmek çıkar mı, kız ilgilenmiyor, kaşlarını kaldırdırken sol gözbebeği 20 derece sağa kaydığını sence bunun anlamı “sana kızgıyım ama boş ta değilim” mi, vs ... vs ... tadında. Çoğunun cevabı “ben nerden bileyim amk” ama üşenmeyip ciddi ciddi cevaplamaya çalışıyoruz. Sağolsun [Ölümcül Oneitis belirtisi](#) yazısından sonra Destansı Oneitis hikayeleri neredeyse bitti ama kısa öykü dalında eserlerden bolca alıyoruz.

Arkadaşlar şunu iyi belleyin : Öyle tek bir kızı (haşa çarpılacağım, kız ne demek meleği ya da tanrıçayı demem lazım) görüp vurulmak, aşık olmak, sevdalanmak, onunla ilgili hayaller kurmak, planlar yapmak ve sonra da onun peşinde koşmak devri bitti artık. Ha bana sorsanız yüzde 90ınız doğmadan önce bitti ama kesin olan bir şey var ki, 20 yıldır başka bir devirde yaşıyoruz. Feminizm, modern toplum falan derken o tip kadın – erkek ilişkilerinin zemini kaydı ve artık. İşin acı tarafı, kadınlar bunun az çok farkındalar ve davranışları gerektiği gibi – pragmatik bir şekilde – tabak çeviriyorlar. Ama erkeklerin büyük bir kısmı ise hala Ediz Hun filmlerinde yaşıyor.

Bir sonraki cümleyi okumadan gidin “bir şişe rakı, Orhan Gencebay CDsi ve abi sana kız mı yoğkk” diyecek pohpohlayacak bir lavuk bulun. Canınızı sıkacağım : *Hedefinizdeki [birtanesini](#) sevgili yapma şansınız, fişi yeni çekilen sizin için %10 ve en baba [Oyun](#) üstadı olsanız bile taş çatlasa %30.* Size birtanesini tavlama için dünyanın en sağlam tavsiyelerini versem ve harfiyen uygulasanız, şansınız en fazla 3’te bir. Siz muhtemelen bu kızın 4 – 5 talibinden birisiniz ([kadınların tabak çevirmesi farklıdır](#)). Yeni kadın – erkek ilişkileri devrinde birtanesini tavlamaya çalışma stratejisi / sniper methodu / [mavi haplı çocuk oyunu](#), oyunu en iyi şekilde taklit etseniz bile sakat bir stratejidir. Bu devirde ancak tabak çevirme stratejisi / pompalı tüfek methodu / [kırmızı haplı çocuk oyunu](#) ile şansınız var.

Yani, bu genelde arkadaş çevrenizde olan kızı ilk olarak birtanesi olmaktan çıkarmalısınız. Bunun için de hemen iki üç hedef daha yaratmalısınız. Aynı arkadaş çevresinde 3 tane hatuna paralel yazmak ters tepeceği için bunları yeni av sahalarında bulmanız gerekecek. Bu şekilde paralel yürüyerek ve düşen tabağın yerine bir başka kız koyarak ancak başarılı olursunuz. Bunlardan biri kız arkadaş olduğunda, diğerlerine yürümeyi bırakırsınız. Genelde kız arkadaş olan size en ilgili ve sizin de en beğendiğiniz kriterlerinin ortada bir yerde bulunduğu kızdır.

Üzgünüm, birtanesi kartanesini seçip, filmlerdeki gibi onun için [doğru çabayı gösterip](#) onun kalbini çalma gibi inanmayı canıgönülden istediğiniz çocuk masallarının gerçek dünyada üç kuruş değeri yok. Onlara hala inanmak istiyorsanız, hala erkek değil çocuk olduğunuzdan, önce büyümeye bakmanızı tavsiye ederim. Dikkat edin, inanmak istiyorsanız dedim, inanıyorsanız demedim. Çoğu okur artık bunların masal olduğunun artık farkında ama bu gerçek onlara acı veriyor, bu nedenle inanmak istiyorlar. Bu acının nedeni çocuk olmanız hala, ilk hedef almanız gereken problem de bu.

Neo: Gözlerim neden acıyor?

Morpheus: Çünkü onları daha önce hiç kullanmadın.

(The Matrix filminden)

Kısacası; tabak çevirmenin en pratik ve yapılabilir olanı, bekar bir erkeğin birden fazla kıza paralel yazmasıdır. **Bu tavsiyemi unutmayın, herhangi bir zamanda bekarsanız ya hiçbir kıza yürümeyin ya da birden fazla kıza aynı anda yürüyün. Asla tek kıza yürümeyin.**

Ama abi vicdanım elvermiyor?

Bu şaşırtıcı olmaması gereken fakat her duyduğumda şaşırdığım bir şey. Eğer kız arkadaşınız / karınız ile uzun süreli ilişkide iseniz ve tabak çevirmek size vicdan azabı veriyorsa anlıyorum. Zira kötü bir şey yapıyorsunuz, vicdanınız da bunu size söylüyor. Dedğim gibi. Arada şeytana uyup yapmadık mı? Yaptık maalesef. Ama dikkat edin, burada saha raporu olarak tek bir aldatma hikayesi yok. Zira anlatmaya utandığımız bir zayıflık.

Ama zaten vicdanım sızlıyor diyenler aldatan erkek arkadaşlar ya da kocalar değil. Onlar vicdan falan düşünmüyor bile. Vicdanı sızlayanlar, hiçbir kadınla ilişkisi olmayan ve kısa sürede de bu medeni durumu değiştirecek gibi durmayan erkekler. Bu erkeklerin vicdan dediğinin vicdan olmadığına eminim.

Peki nedir bu? Söyleyeyim. Birtanesine ([oneitis](#)) ihanet sonucu duydukları suçluluk duygusu. Yani, olmayan bir şeye karşı.

Oğlumuz, uzaktan bir kıızı istiyor, ona küçük adımlarla yürüyor. Oğlumuz farkında değil ama birtanesi olmuş bile. Evet oğlumuzun problemlerinden biri de, kızlara yürüyecek cesareti olmadığından, yeni kızlara yürümemek için birtanesi bahanesini kullanıyor. Yani, bu durumun sebeplerinden biri korkaklık. Ama yine aynı derecede sorun ise bu kutsal birtanesi / kartanesi miti. Ya bu kız O özel kadın ise (ki kızımız tam o anda muhtemelen tabak çeviriyor).

Ya üzülsün diye düşünenler de az değil. Ya bu kızların hepsi üzülsün. Birincisi, bu bir rekabet oyunu. Bazıları bu maçı kaybedip üzülecek. Ne yani, kadın milleti üzülsün diye siz kaybetmeye mi razısınız?

Bakın dikkat edin, siz üzülsün kızların sikiinde mi, gidin siz de üzülsün demiyorum. Oyunun kuralı bu, her maçı herkes alamaz. Üzülsün oyunun doğasında var. Siz yine de yenmek için oynamalısınız.

Kısacası, bekar bir erkeğin birden fazla kıza aynı anda yürümesi, bu devirde oyunun kuralı. Oyunu size böyle oynatmayan ise vicdanınız değil, çocukluğunuzdan beridir “20li yaşlarında kendilerini keşfeden kızlara kalabalık olmayıp 30larında onlara sponsor olacak” uslu bir koca olmanız için size işlenen feminen buyruk. Bu buyruk, hem erkeklerin hem de kadınların geleneksel sorumluluklarına bağlı olduğu, olmadığı zaman ise toplumun baskı yaptığı zamanlarda en azından erkeğe aile babası, toplumun üretken bir bireyi saygısı ve aile saadeti getiriyordu.

Kadınların (en azından sizin hedef sınıfınızdaki kadınların) geleneksel rollerinden azad olduğu devirde sizin bunlara sadık kalmanızın beklenmesi, bunun size böyle öğretilmesi, sizin bunu vicdan meselesi yapmanız, ahlaksız bir kültürel propaganda. Bunu takip etmek de size ancak hayal kırıklığı getirir.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 23, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#) Tags [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Tabak Çevirmek](#), [Tabak Teorisi](#) 71 Commentson [Tabak çevirme ile ilgili yanlış anlamalar](#)

Erkek Düşmanlığı Balonu (The Misandry Bubble) – Bölüm 2 – Ekonomik Tez

[Birinci Bölüm olan Kültürel Kriz](#)’in ardından Ekonomik Tez ile devam ediyoruz.

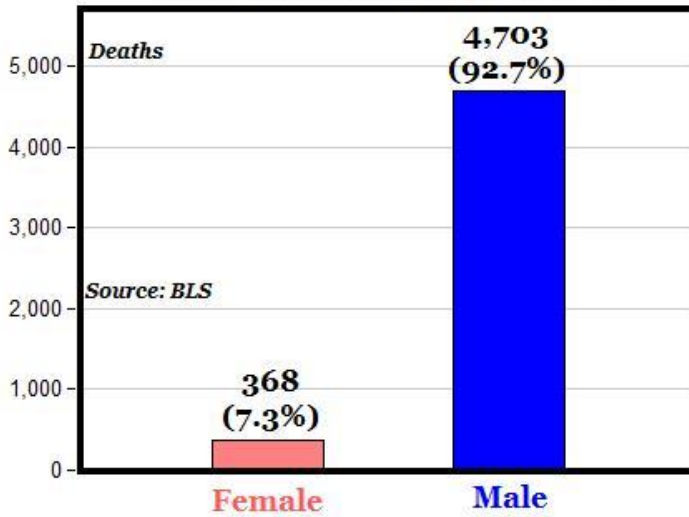
Camdan Tavanlar ve Zeminler : Erkek düşmanları, büyük şirketlerin CEO’larının yüzde 50sinin kadın olmamasını, her tarafa sinen cinsiyetçiliğin “camdan tavanları” ile bas bas bağırarak açıklıyorlar. Hiçbir zaman değinilmeyen ise aynı derecede geçerli “camdan zeminler”, mahkumların, intiharların ve sakat bırakan iş kazalarının kurbanlarının yüzde 90ının erkek olması. Eğer bu sonuçlar, sonuçların acısını çeken erkeklerin tercih ve hareketlerinin sonucu ise, “camdan tavanın” yukarısına çıkan erkekler için de aynı şey geçerli değil mi? Erkek düşmanlarının bu gerçekleri samimi bir şekilde konuşamama sebepleri, bu insanların tamamen irrasyonel hak sanısı hakkında bize bir şeyler söylüyor.

En yalan mitlerden bir tanesi de kadınların aynı iş için erkeklerin yüzde 75'i ödeme aldıklarıdır. Bu miti darmadağın etmeme izin verin ve bu süreçte de bu insanlar için böyle yalan inançlar yaymanın neden karlı ve çekici olduğunu görelim.

Kadınların ortalama olarak yıllık bazda erkeklerden daha az kazandığı doğrudur. 22 yaşında birinin ortalamada 40 yaşında birinden daha az kazandığı da doğrudur. Neden ikincisi yaş ayrımcılığı değil iken birincisi cinsiyet ayrımcılığına örnek olarak gösterilir?

Eğer kadınlar gerçekten aynı iş için erkeklerden daha az çalışıyor olsalardı, cinsiyetçi olmayan her CEO sadece kadınları işe alarak maaşlardan 25% tasarruf sağlayıp rakiplerini alaşağı edebilirdi. Tüm CEO ve yönetim kurulu üyelerinin milyarlarca dolar kar imkanını çöpe atacak kadar cinsiyetçi olduğuna mı inanacağız? Rahibeler cemaatinin “Sosyal Sorumluluk Direktörü” Cypress Semiconductor şirketinin CEO’su TJ Rodgers’a yönetim kurullarında daha fazla kadın olması gerektiğini yazdığına, Rodgers kar etmeye çalışan bir müessesede bu tür politik doğrucu şeylerin neden yeri olmadığını açıklayan bir mektup ile cevap vermişti. Bir rahibeler cemaatinin birine “Sosyal Sorumluluk Direktörü” adı altında ekonomik gerilemeden etkilenmeyen bir maaş ödemesi kendi başına bu şımarık varoluşa örnek. Ve ben rahibelerin seküler Marksist inançları yaydığının da farkında değildim.

Fatal Occupational Injuries United States, 2008



Amerika’da 2008’de iş

kazasından ölenlerin yüzde 92.7 si erkek.

Eğer maaş farkı varolsa idi, kadın girişimciler kadın çalışan olarak rakiplerinin önüne geçebilirlerdi ama dünyada hiçbir ülkede böyle bir şeyin olduğunu görmüyoruz. Serbest pazar güçleri kadın maaşlarında böyle bir yanlış fiyatlamayı düzeltirdi, eğer gerçekten böyle bir yanlış fiyatlama olsa idi. Ama yanlış fiyatlama yok ve bunu iddia edenler ekonomi cahili olduklarını ilan ediyorlar ama büyük bir mutlulukla da aynı şekilde ekonomi cahili kadınları da olmayan bu adaletsizlik konusunda öfke ile dolduruyorlar. Halka açık firmalarda CEO

olarak görev yapan / yapmış kadınların, yarattıkları değere nazaran kadınlara daha az ödeme yaptırarak bir komplo ile ilgili konuştuklarını hiç duymadım.

Eğer mahkumların yüzde 50sinin, ağır makine kullanımı gereken işlerin yüzde 50sinin, dışarda çalışmayı gerektiren ya da zehirli gazlarla çalışmayı ya da tehlikeli suçlulara gardiyanlık yapmayı gerektiren işlerin yüzde 50sinin de kadın olmasını zorlayacak yasalar geçirecek isek, Fortune 500 CEOlarının yüzde 50sinin kadın olmasını zorlayacak yasalar geçirmeye varım. Adil ise adil bu. Var mısınız?

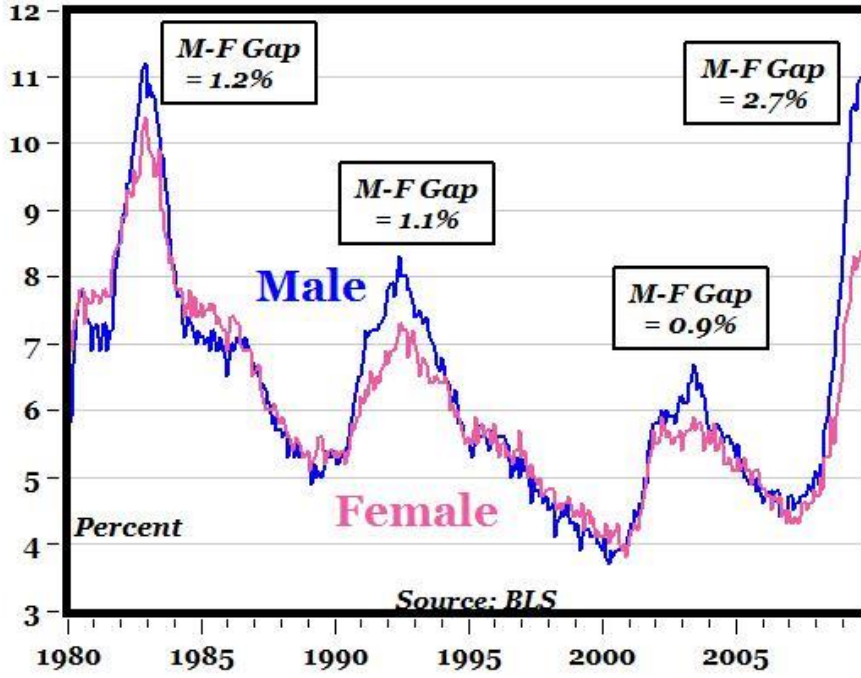
‘Erkekdurgunluğu’ ve ‘Dişikonomi’ : Bir kadının ekonomik başarısı kendi meziyetleri sayesinde ise, bu başarıdan mutluluk duyarım. Birçok kadının ekonomik başarısı kendi meziyetleri sayesinde var. Ama çok fazlası da serbest pazar güçleri ya da meritokrasi değil de politik rüşvet ve ideoloji temelli yolsuzluk sayesinde.

Yakın zamandaki ekonomik durgunluk ve işsiz toparlanma da, erkek işsizlik oranı kadın işsizlik oranından çok daha yüksek. Bu durum basitçe piyasa güçlerinin sonucu olsa idi tamam. Ama [‘feminist’ gruplar, devlet teşvik fonlarının erkeklere yardım aleyhine kadınların iş bulmasını arttırmak üzere kullanılması için çok yoğun çalıştılar](#). Solcu Obama yönetimi itaat etmeye dünden razıydı ve servetin zorla transferi gerçekleşti. Bu, paranın ekonomi için en iyi kullanımı anlamına gelmese de.

Önce dedesi sonra da kocası tarafından kazanılan devasa servet ile dünyanın en şanslı kadınlarından biri olan Maria Shriver, geçenlerde yayınladığı recently ‘A Woman’s Nation : The Shriver Report’ (Bir Kadının Devleti : Shriver Raporu) adlı raporda, kadınların artık nasıl erkeklerden daha iyi ekonomik performans gösterdikleriyle ilgili böbürleniyordu. Tüm rapor baştan aşağı yalan feminist mitlerle, yanlış istatistiklerle dolu ve “kadınlar erkeklerden daha iyi yöneticilerdir” gibi açıkça cinsiyetçi söylemlerle dolu (bir erkeğin tersini söylediğini hayal edin). Bunun yanında rapor “kadınlara daha az ödeme yapılıyor” miti ya da işletmeler kar etmek için değil de sosyok mühendislik için varlarmış gibi ekonomik cahilliklerle dolu.

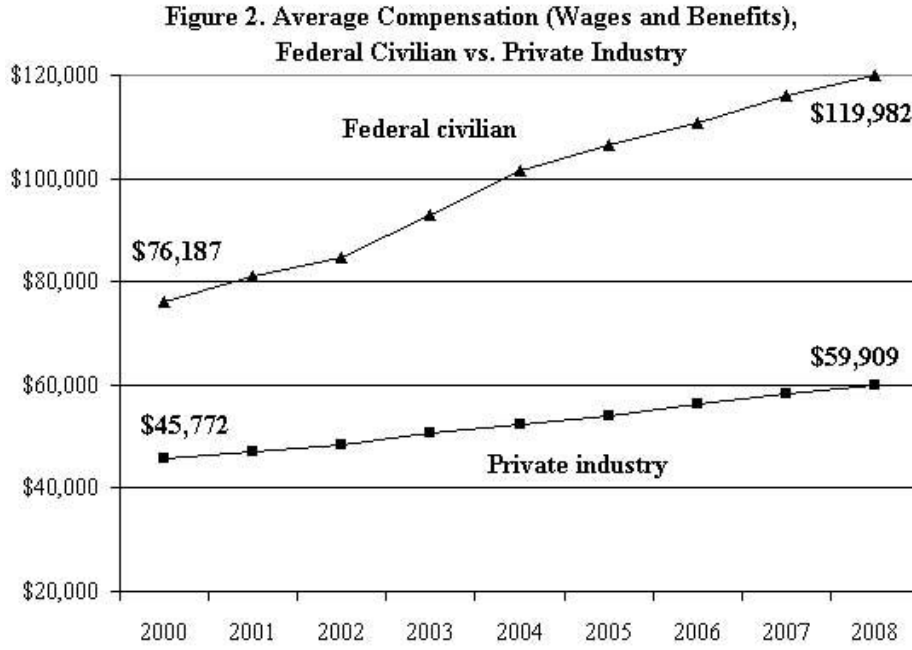
Bütün bu yalan raporlar ve organize erkek katşısı lobi faaliyeti başarılı oldu. Bugün erkek işsizliği, kadın işsizliğinden çok daha kötü durumda ve arada büyük bir uçurum var. ‘Erkekdurgunluğu’, ABD ‘dişikonomi’ye evrilirken devam ediyor. Ve milyonlarca işsiz erkek arasında, kendi çocuklarını iki ebeveynli evden mahrum eden kendileri olmasa da korkunç seviyede iştirak nafakası borcu olan ve kendilerini hapiste bulan erkekler de var. Dahası, tekrar vurgulamak isterim ki çalılan Amerikan erkek nüfusunun 10 – 30%’sini efektif olarak 70% vergi altında ezmek, onların yeni teknolojiler geliştirme ya da yeni şirketler kurma şevklerini ortadan kaldırıyor. İşgücünün bir dilimi 70% vergi yükü altında iken gelir vergisi 35% mi olsun 39.6% mi tartışması komik duruyor.

Unemployment Rate: Males vs. Females Jan. 1980 to Sept. 2009



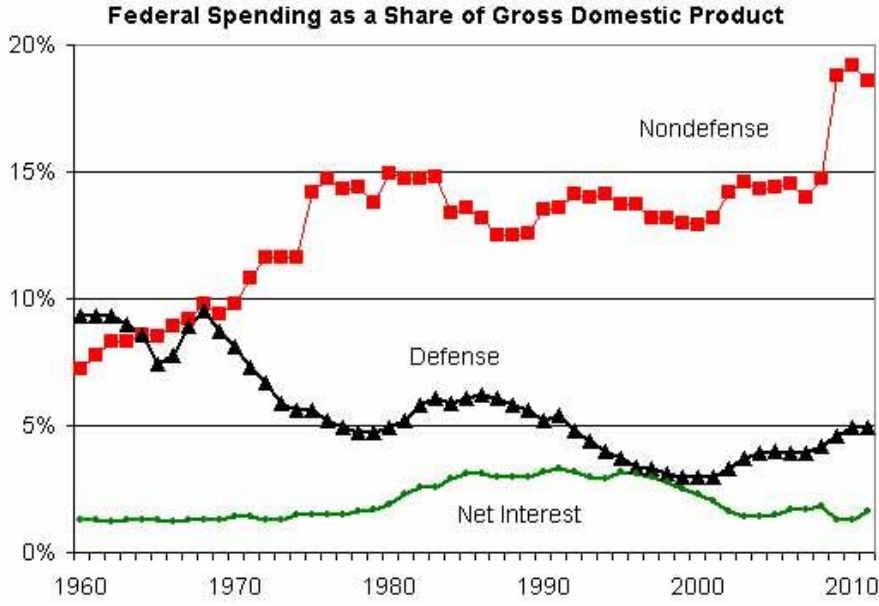
Bu zorbalığın ötesinde, işsiz erkeklerin bir bölümünü hapiste tutmak da vergi verenlere yük oluyor. Artan oranda erkeği vergi yaratan kategorisinden vergi tüketen kategorisine atmak devlet bütçesinde iki kere delik açacak. “ABD dünyanın en büyük hapishane nüfusuna sahip” lafını bir daha duyduğunuzda, bu erkeklerin bir çoğunun orada olma sebebinin iradeleri dışında boşanmış ve işlerini kaybetmiş olmak olduğunu hatırlayın. Kadınlar ise bu arada teşvik üstüne teşvik alıyorlar.

Devlet Balonu : Devlet özel sektör işgücü dağılımı cinsiyet ile yüksek derecede ilişkili olmasa da, 100,000 Doların üstünde kazanan kadınlara odaklandığımızda ilişki görürüz. Aşağıdaki çizim [Cato Enstitüsünden](#) ve toplam kazanca (maaşlar ve maaş harici imkanlar) bakıldığında, bu on yılda devlet sektörünün özel sektörü fazlaca aştığını görürsünüz. Devlet çalışanının verimliliği özel sektör çalışanından daha fazla mı arttı ki devlette çalışan özelde çalışanın iki katı kazanıyor? Vergi verenler ödediklerinin karşılığını alabiliyorlar mı?



Bitmedi. Sosyal sigorta vergilerinin çoğu erkekler tarafından ödeniyor ama kadınlar tarafından kullanılıyor (kadınlar ortalama 7 yıl daha fazla yaşadığı için). Bu tek başına problem değil ama kadınların ABD sağlık harcamalarının üçte ikisini kullandığı ve bu 2.5 Trilyon Dolarlık yıllık harcamanın çoğunun erkekler tarafından ödendiği gerçeği mutlaka tartışılmalı. Kadınların doğum yaptıkları için daha fazla sağlık harcaması kullanmaları ‘doğal’ olabilir. Ama erkeklerin bunu kadın milleti için değil de sadece kendi karıları için ödemeleri daha ‘doğal’ olurdu. Sağlık sektörü aynı zamanda devasa bir kadın işgücüne sahip. Hemşirelik gibi katmadeğeri olan işlerde değil sadece, bürokratik ve yönetim pozisyonlarında da. Aslında Medicare’den Obamacare’e, devlet sigortasından kamu işlerine ve hapisanelerin genişletilmesine savunma ve altyapı hariç tüm devlet harcamaları ya erkeklerden kadınlara net servet transferi ya da Evlilik 1.0ın direk sonuçları. Her iki durumda da suçlu feminizm.

Bu [Cato Enstitüsü çizgisi](#), savunma harici Federal Devlet harcamalarının 1960lardan beri nasıl arttığını gösteriyor. Savunma harcamalarındaki azalış vergi verenlere “barış karı” olarak geri dağıtılmamış, daha fazla sosyal programa aktarılmış. Artan masraflara rağmen kimse Amerikan kamuoyunun 2010 yılında 1960lara göre daha iyi savunma harici yönetim aldığını iddia edemez. Daha önce belirttiğimiz gibi artışın çoğu ‘feminizm’in dolaylı ya da dolaysız sonucudur. Eyalet ve yerel hükümet israflarını da ekleyin, GSMH’nin yüzde 20sinin devleti Evlilik lurununun yerine geçirmek için kullanıldığını görürsünüz ama bu da başarılı bir yerine geçirme değil. Erkeklerin gelirlerinin vergilerin 70 – 80%ini ödediğini hatırlayın.



Solcular sonunda zorba bir devlet yaratmak için mükemmel bir truva atı buldular. ‘Feministler’ servetin erkeklerden kadınlara ve özelden devlete transferi için lobi yapabilirler ve bunu yaparken kendilerine karşı çıkan herkesi “kadın düşmanı” diyerek, kendilerinden önceki askeri ajanların ve düz sosyalistlerin kendilerine muhalefet edenleri susturabildiklerinden çok daha etkili bir şekilde susturabilirler. Muhafazakarların bu utandırma diline özel bir zaafı var ve birçok muhafazakar, muhalefet etmenin “kadın düşmanlığı” olacağı “centilmenlik / şövalyelik” şeklinde paketlendiği sürece her türlü sosyalizmi sonuna kadar savunmak üzere vurguladıkları prensiplerinden vazgeçebilirler. Fakat ABD’nin birçok yerinde (Kaliforniya, New York, New Jersey gibi eyaletlerde) toplanılan vergi miktarının doyuma ulaştığına inanmamız için nedenler var. Optimal nokta çoktan geçildiği için, bundan sonra her vergi artışı, vergi gelirini arttırmayıp azaltacak. Ve Federal vergilerdeki artış bugünden tam bir yıl sonra, 1/1/2011 tarihinde, zaten fakirleşmiş erkeklere kolayca yüklenemeyek başka [bir ekonomik durgunluk yaratabilir](#).

Erkekler boşanmayı durdurma hakları olmadan çocuklarından koparıldıklarında, iş pazarından serbest piyasa eli ile değil de sosyal mühendislik ile dışlandıklarında, bir zamanlar inandıkları ve bazı durumlarda korumak uğruna askeri oldukları toplumun kendi isteklerine zerre saygısı olmadığını gördüklerinde, bu erkeklerin toplumu desteklemek için bir nedenleri kalmayacak.

Cinsiyetler Arasındaki Anlaşma : Bekar bir erkeğin hayatta kalması için fazlaca bir şeye ihtiyacı yoktur. Çoğu bekar erkek yılın sadece 2 ayı çalışarak kendini rahatça geçindirebilir. Bir erkeğin çok çalışarak çok daha fazlasını kazanma motivasyonu, rekabetin çok olduğu alanda kendine bir eş çekebilmek, bir evi geçindirebilmek ve birkaç çocuk sahibi olabilmek ve evli ve toplumun direği bir erkek olarak saygı görebilmektir. Eskiden yüksek ekonomik potansiyel gösteren ve sosyal dokunun desteklediği genç bir erkek, kızın anne ve babasını etkileyerek kız ile evlenebilirdi. Bunun sonucunda erkek çok çalışmak zorunda kalırdı ve

emeğinin karşılığının 80 -90%si devlete, işverene ve ailesine giderdi ama karşılığında bir aile ve yüksek statü elde ederdi. Bu nedenle de kazancının çoğu başkalarına gitse de durumdan mutlu idi.

Dört Canavar Dündüğü bunu değiştirdi ve kadınların beta erkekleri tamamen görmezden gelerek, alfa erkeklerle evlenme şansları matematiksel olarak çok az olsa da alfa erkeklerin peşinde koşmalarına olanak sağladı. Sorumluluk sahibi ve üretken bir yaşam sürmeleri öğütlenen beta erkekler ise dolandırıldıklarını anladılar.

Sadece 20 yıl önceki sosyal kurallar altında başarı kazanan erkekler bugünün kurallarının ihanetine uğradılar. Bu da onların üretkenliğine ve becerilerine bağımlı olan toplumu desteklemeyi reddetmelerine yol açtı. Kadınlar kendilerini tüm geleneksel sorumluluklarından özgürleştirirken (**komikdir ki bu onları eskiye göre daha mutsuz yaptı**) erkeklerin tüm geleneksel rollerini harfiyen yerine getireceklerini sanıyorlardı. Özellikle de kadınlara kaynak veren ve onları koruyan rollerini. Belirtmeye gerek yok ki centilmenlik / şövalyelik doğalarının bir parçası olmasına rağmen erkekler, centilmenliğin karşılığında bir takdir gerektirdiğini ve kadınlardan bu takdirin gelmediğini hissedecekler.

Kocaların ve babaların rollerinin değersizleştirilmesinin ve yerlerine devletin geçmesinin sonucunun ne olacağını görmek için çok uzaklara bakmaya gerek yok. **ABD siyah topluluğuna bakmak yeterli.** Detroit'te ortalama ev fiyatları daha 2003'te 98,000 Dolar iken bugün sadece 14,000 Dolar. Otomotiv sektörü işleri. Detroit'i 2003'ten çok daha önce terk etti ve bu nedenle düşüş endüstrinin gitmesine bağlanamaz. Baltimore, Oakland, Cleveland, ve Philadelphia gibi şehirler de çok daha iyi durumda değiller. Bunun beyazlarda olmayacağını düşünenler, İngiltere'nin alt tabakasına baksınlar. Beyaz nüfusun alttaki yarısı siyahlarla aynı kadere mahkum. Los Angeles gibi şehirler de 'Detroitleşebilir'.

Buna ek olarak insanlar toplumun fiziksel güvenliğini unutmuşa benziyorlar. Toplumun ve özellikle kadınların fiziksel güvenliği, tamamen 'saldırgan' erkek – 'koruyucu' erkek oranının belli bir seviyenin altında kalmasına bağlıdır. Daha çok erkek işgücünden dışlandıkça, suç bir alternatif haline gelir. En eğitilmiş erkek bile eğer ihanete uğradığını düşünürse şiddete başvurabilir. Batıdaki her toplu silahlı saldırı ve hatta terör teşebbüsü eğitilmiş ve iyi iş potansiyeli olmasına rağmen sevgisiz kalan erkeklerce yapıldı.

Profesyonel işi olan erkekler hemen hiçbir zaman suça bulaşmasalar da, saldırıya uğrayan bir kadına yardım etmemeyi tercih edebilirler. Birçok erkek basitçe kurtarıcı olmak istemeyecekler ve bu erkek düşmanlığı tarafından horlanan polisleri de kapsayabilir. Güvenlik oksijen gibidir – sadece kalmadığı zaman farkedilir. Büyük miktarda umursamayan erkek yaratarak kadınlar çok şey kaybedecekler.

Ataerkil sistem çalışır zira erkek ve kadınların güçlerinin birbirlerini tamamlayarak işbirliği yapmalarını sağlar. ‘Feminizm’ ise kadınları, eninde sonunda en dayanıklı betadaki şövalyeliği bile yok edebilecek kadında ahlaksız davranışlara teşvik ederek, iki cinsiyeti de çürütür. Bekar anneliğin teşvik edilmesi sır değil. Daha az görüneni ise bekar kız kuruluşunun da sürdürülemez ve karşılıksız yollarla teşvik edildiği. Erkek düşmanı bir topluma doğal çözüm, bu toplumun düşürülüp ele geçirilmesidir.

Nüfus kaydırımı : Sonunda büyük oranda erkekler tarafından ödenen vergilere ve anayasal olmayan gölge devletin erkeklerden zorbaca aldığı nafaka ve iştirak nafakasına, erkekler tarafından sürdürülen alt yapıya, erkekler tarafından icat edilen tekonolojilere ve erkekler tarafından sağlanan güvenliğe göbekten bağlı ‘feministlerin’ ‘güçlenmiş’, ‘bağımsız’ ve ‘kendine güvenli’ hissettiği bir topluma ulaştık. Peki dünyanın şimdiye kadar gördüğü en ayrıcalıklı insan sınıfı olan bu kadınlardan toplum ne fayda gördü?

Açıkça söyleyeyim bence bir kadın ne kadar çocuk yapacağına, çocuk yapıp yapmayacağına kendi özgür iradesi ile karar verebilmelidir. Ama, çocuksuz yaşlı bir kadın başka kadınların çocuklarından kaynak elde edememelidir. Adil olalım, çalışma yaşındaki insanların yaşlılara bakma yükümlülüğü, ürememeyi seçmiş kadınları desteklemek için kamulaştırılmamalıdır.

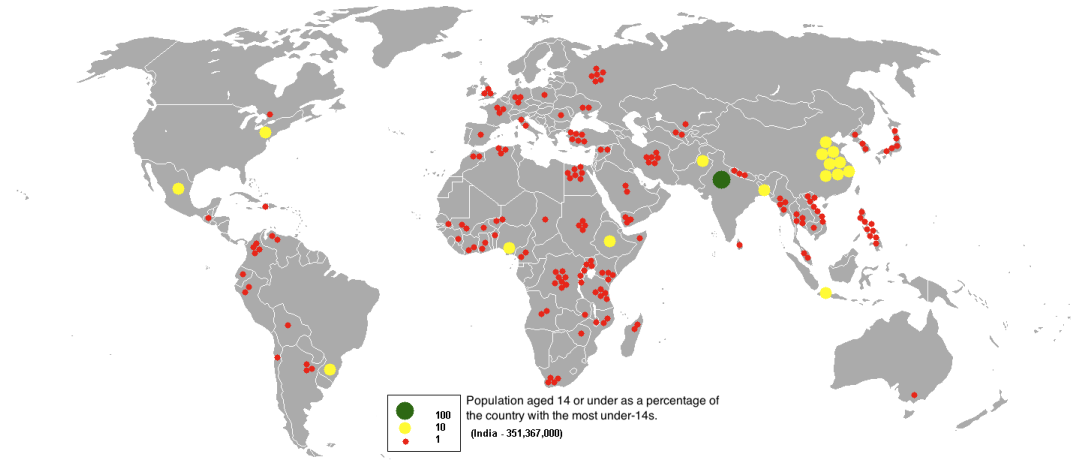
20 yaşında 3 adet hayali kadını ele alalım. Biri şehirli solcu ‘feminist’, diğeri kırsal muhafazakar ve üçüncüsü de inançlı bir müslüman. Aşağıdaki tablo, 3’ü de paralel yaşlanırken hayat çizgilerini gösteriyor. İnsanlar Batı’daki doğum oranlarındaki düşüşü konuşurken çocuğu 23 yaşında yapmakla 33 yaşında yapmak arasındaki ek farkı dikkate almıyor. Tabloda görüleceği gibi, 3 genç kadının 1:1:1 olan oranları 40 yıl içinde 12:4:0 toruna dönüşüyor. Bu 40 yıllık sürecin 20 yılının geride kaldığını da düşünürseniz, bu 3 kadın da şu an 40 yaşında.

Three women of the same age	Urban Lefto- 'Feminist'	Rural Conservative	Devout Muslim
Age 20	Single	Single	Single
Age 30	Single	Married, 1 child	Married, 3 children
Age 40	Single, past WEC moment	Married, 2 children	Married, 4 children
Age 60	0 grandchildren	4 grandchildren	12 grandchildren

Şehirli solcu feminist çocuksuz. Taşra muhafazakarı 30 yaşında evli ve 1 çocuklu ve 40 yaşında evli ve 2 çocuklu.

Müslüman kadın ise 30 yaşında, evli ve 3 çocuklu. 40 yaşında evli ve 4 çocuklu. 60 yaşlarında iken feministin sıfır torunu var. Taşra muhafazakarının 4 torunu var. Müslüman kadının ise 12.

Kısacası, genç kadınların bardan bara atlamaktan, 300 dolarlık cüzdan almaktan ve devlette bürokrat olarak çalışmaktan ve devleti koca yerine koymaktan ibaret hayatı seçmesi şeklinde organize olan toplumun ilerde çıkaracağı değeri nasıl tahmin ederiz? Acınası 60 yaşında code pink (aktivist) bir nenenin 12 müslüman ergene ‘cinsiyet toplumsal bir kurgudur’ diye ders vermesinin hayali çok komik görünüyorsa, olaya bir de makro bakalım. Aşağıdaki haritada 15 yaş altı çocukların (1990 – 2005 arası doğanların) nüfusa göre ülkelere nasıl dağıldığı görülüyor. Meksika ve ABD’de aynı sayıda çocuk var iken Pakistan ve Bangladeş’teki toplam çocuk sayısı tüm Batı Avrupa’daki çocuk sayısına eşit. Gelişmekte olan ülkelerin doğurganlık oranı her ne kadar Batı seviyelerine düşmeye başlasa da, 1990 – 2005 doğumları bazı gerçekleri sabitleştirdi. Zamanı 15 yıl ileri aldığımızda, bu çartlardaki değerlerin 2025 yılında 20 – 35 yaş arası (kadınların doğurganlık yaşları) yetişkin oranları olacağını söylemeye gerek yok. Yakın gelecek bile işe koyulanların.



Solcu ‘feministler’in soyları tükenecek ve kısa sürede nefret ettikleri muhafazakarlar tarafından değil, ‘feminizme’ tamamen zıt başka kültürler yerlerini alacak. Solcu ‘feministler’in hayran oldukları devlet, bu kadınların ne yeni vergi veren ne de yeni teknoloji üretmediklerini anladığında, hızlıca onlara karşı pozisyon alacak ve onları ‘güçlenmiş’ hak sanısı pozisyonlarından indirecek. Bir kocaya karşı yükümlülüklerin berbat bir olasılık olduğunu düşünüyorlarsa, bir de koca yerine koydukları devlete karşı yükümlülüklerini görsünler.

İnsanlığın Dokusu Yırtılacak

Bize benzeyen insanlar 100,000 yıldır hayattalar ve bize benzeyen daha önceki insansılar da ondan önceki 1 – 3 milyon yıldır varlar. İnsansı tarihinin ilk 99.9%sinde, türümüzün ana amacı diğer tüm türlerle aynı olmuş – üremek. Dişiler daha kıt üreme kaynakları idiler zira

çoğu erkek ölse doğabilecek çocuk sayısında düşüş olmaz ama her kadın öldüğünde doğabilecek çocuk sayısı azalır. Geçmişte insanların da 40 – 45 yaşına yaşadığını daha önce belirtmiştik. Bu nedenle insan beyni atalarımızın evrimsel devrelerini devam ettirdi ve kadınların esenliğini erkeklerin esenliğinden daha üstün tuttu ve erkekler harcanabilir cinsiyet olarak görüldü. Eldeki kaynakların mümkün olduğunca kadınlara aktarılması, çocukların hayatta kalması demek olduğu için, hem erkekler hem de kadınlar bu statükoyu normal görecektir şekilde evrimleşti. Feminin Buyruk, insanlığın buyruğu idi.

İnsan toplumu geliştikçe, öncelikler değişti. Öncelikle, teknolojik ilerleme ve zenginlik sayesinde çocuk ölüm oranları 50% gibi bir orandan çok düşük seviyelere indi. Bu nedenle artık 6 tane yetişkinliğe ulaşan çocuk için 12 doğum yapmaya gerek kalmadı. İkincisi, insanlar tarımdan bilgi toplumuna geçti ve istenen çocuk sayısı düştü. Bugün yüksek ve orta gelirli tüm ülkelerde doğurganlık oranı 2%den daha aşağıda ve birçok kadın hiç çocuk yapmıyor. Üçüncüsü, artık bariz ki insanlar çocuktan başka birşey üreten ilk tür oldular; insanlar artık teknoloji üretiyorlar. Sonuç olarak, daha önceki 99.9%lik zamanda varolan kadınlara kaynakları aktarmanın çocukların hayatta kalması ile ilişkisi artık geçerli değil.

Buna rağmen gömülü beyin devreleri bu çok yeni dönüşüme adapte olmadı, belki de olamıyor. Kadınlar doymak bilmeden kaynak elde etmeye programlanmışlar ve birçok erkek de kaynak sağlamaya. Bu bir zamanlar geçerli ama şimdi geçerli olmayan biyolojik neden sebebi ile toplum hala soru sormadan, kaynaklarının çoğunu kadınlara yönlendiriyor. Ama çocuklara gitmek yerine, bu para kadınlara yönelik tüketim malzemelerine giderken, gölge devlet bütün masraf ve sonuçların kadınlardan uzağa taşınmasını sağlıyor. Birçok insan şu anki toplumu normal görebilir ama bu insanlar paranın kadınlara yönlendirilmesinin artık gereksiz olduğunu göremiyorlar. 21. yüzyılda böyle bir kaynak yeniden dağılımına hiçbir neden yok. Eğer varsa bile bu 50 – 50% olmalıydı.

Bugün herhangi bir mağazaya ya da alışveriş merkezine gidin. Sergilenen malların yüzde 90'ını almayı, sıradan bir erkek aklının ucundan bile geçirmez. Buna rağmen bu mallar çok değerli raf alanı kaplıyorlar yani bu ürünler büyük hacimlerde satılıyor. Bu ürünleri alıyor? Refah içinde herhangi bir ülkede etrafa bakın, toplumun kadınlara kanallara ettiği para ile alınan ve kadınlara hitap eden ürünler görürüz. Mağazalardaki ürünlerden, paket servisi restoranların yaygınlaşmasına, ev kredisi faizlerinden, yargı sisteminin kadın hipergamisini teşvik edecek şekilde bozulmasına herşey kadınların artık çoğunlukla yerine getirmedikleri bir fonksiyon için kadınlara kaynak aktarımının sonucu. Bu tarihin en büyük kaynak yanlış kullanımı ve bu tür bir yanlış yatırım her zaman balonun patlaması şeklinde düzelir.

12 çocukluk doğum oranlarına dönelim demiyorum, bu ne arzı edilir ne de gerekli bir şey. Burada büyük resim şu : insan ruhunun ana yönlerinden birisinin, hem kadınlar hem de erkekler nedeniyle artık miadı doldu. Düzeltme geldiğinde, bu insanlığın gördüğü en yıkıcı olay olacak. Bazıları bunun 'Teknolojik Singularite'nin bir varyasyonu olacağını ve 2020'den

çok sonra (muhtemelen 2060 – 65 civarında) olacağını düşünüyorlar. Ama başlıca düşünürler bile, bariz cinsiyete yönelik kaynak akımı düzelmesi konusunda uzak duruyorlar.

Erkek Kurtuluşunun 4 Atlısı

Daha önceki bölümde, Feminizmin 4 Canavar Düdüğünün hiç beklenmeyen şekilde bir araya gelerek kadınlara daha önce hayal bile edemeyecekleri tercihler sağladığından bahsetmiştik. Bazı kadınlar topluma pozitif katkı yaptılar ama azımsanamayacak sayıda kadın da erkek düşmanlığının ve dizginsiz bir açgözlülüğün kendilerini ele geçirmesine izin verdiler. Bu kadınlar şu an şahit olduğumuz felakete yol açtılar. Teknoloji statükoyu her zaman yıkar ve her dalgada yeni kazananlar ve kaybedenler yaratır. Yüzyıllar sonra, Gloria Steinem bir öğretmen ve Mystery ise bir sarah soytarısı olabilir.

Bu yazının başlığı “Erkek Düşmanlığı Krizi” ve hatta “Erkek Düşmanlığına Karşı Savaş” değil. Başlık “Erkek Düşmanlığı Balonu” zira erkeklere kötü davranılmasına neden olan güçlerin sonu ufukta belirdi bile. Erkek Kurtuluşunun Dört Atlısını tanıtmama izin verin. Bunlar bahsettiğimiz birçok gücün birleşimi ve bugünün sürdürülemez hiyerarşik düzenini 2020 yılına kadar yırtıp atacaklar :

1) Oyun:Kadın zihninin nasıl çalıştığını öğrenmek, her erkek için paha biçilmez ve yüce bir bilgi bütünüdür. Erkek bu bilgiyi tamamen adanmış bir Pick-up-Artist olarak da kullanabilir, bir ömür boyu evlilikte ruh ikizini yaratmak ya da kısa süreli ilişkiler için de. Oyun ile bir erkek, olaydan bihaber betaların altında ezildikleri yüklerden bağımsızdır.

Bir erkek, mantıklı tüm finansal analizlerin aksine 50,000 Dolarlık bir araba, 20,000 Dolarlık bir yüzük, 50,000 Dolarlık bir gelinzilla festivali ya da aşırı pahalı bir ev alması için (toplamda 2 Milyon Dolarlık bir mahvoluş) hiçbir neden olmadığını öğrendiğinde hem özgürleşir hem de büyük bir sevinçle dolar. Bir erkek gelirini yarıya düşürmesinin cinsel adayların sayısını çok az düşürdüğünü anladığında, daha kolay, evine daha yakın ve daha az stresli bir işe geçebilir. Bir erkek, kadını tatmin etmenin, kadını baştan çıkarma sürecinde yapması gerekenin tam tersi olduğunu öğrendiğinde, o aşağılayıcı ritüellerin tamamını çöpe atabilir.

Zirveye ulaşan erkek için iki ya da üç paralel ilişkinin zevki çok zor değil. Bu, talihsiz betaları daha çok kadınsız bırakacaktır (erkeklerin kadına olan ilgisi sıfır toplamıdır ama kadınların erkeklere olan ilgisi sıfır toplamı değildir). Erkeklerin yüzde 80inin Oyunu anlayıp Oyunda ustalaşacak entellektüel kapasitesi olmasa da, Oyunun sağlam uygulayıcılarının sayısının yüzde 20ye yaklaşması ile bile, otlakçı kadınlardan vergi emen devlete, yolsuzluğa batmış emlaktan, boşanma avukatı endüstrisine tüm parazit yaratıkları aklıktan öldürecektir.

2) 2020'de Yetişkin Eğlence Teknolojileri : Peki Oyunun temel prensiplerini

içselleştiremeyen ve bu konuda ustalaşamayan 80% ne yapacak? Onlar hayalkırıklığı dolu bir hayata, aşağılanmaya ve neredeyse köle durumunda ikinci sınıf vatandaşlığa mı mahkum? Neyse ki bu zavallı ruhlar, teknoloji sayesinde doyum sağlayabilecekleri bir özgürlük yaşayabilecekler, kadınların doğum kontrol hapı, çamaşır makinesi ve elektrik süpürgesi ile yaptıkları gibi.

Birçok nedenden dolayı, internet pornosu, VHS kasetlere ve 90ların Skinimax içeriğine göre daha fazla bağımlılık yaratıcı. Fakat başka çeşit bir teknoloji piyasaya sürüldüğünde, cinsel pazarı dağıtacak ölçüde büyük etkiler yaratacaklar.

Bu sitede daha önce, dokunma duyusu, hareket algısı ve grafik teknolojilerinin 2012'den itibaren video oyunlarını eğlencenin en yüksek formu haline sokacağını anlatmıştık. 3-D/ hologram görüntüler, dokunma duyulu arayüzler ve yeterince yapay zeka ile henüz olgunlaşmamış olan "sanal seks" teknolojileri 2020'den önce birçok erkeğin ulaşabileceği bir teknoloji olacak ve 2020 sonrasında ise bu teknolojilerin piyasaya doğum kontrol hapları ve İnternet pornosundan çok daha fazla etki eden bir noktayı geçtiğini göreceğiz. Erkek nüfusunun büyük bir kısmı farkında olmadan sanal sekse bağımlı hale gelecek.

2020lerin sanal seksinin gerçek seksin yerine geçemeyeceğini söyleyenler (çoğu kadın) için şunu diyeceğim : sanal seksin eksiklikleri, sanal kadının HB10/10+ bir güzellikte olması ve gerçek dünyada bir beta erkeğin HB 4 – 7 arası ile idare etmesi gerektiği gerçekliğinin yanında önemli olmayacak. Gerçek HB10 > sanal HB10 > gerçek HB7. Bu nedenle sanal HB10'un gerçek HB10 (gerçek kadın nüfusunun yüzde 1'i) yerine geçemeyeceğini söylemek anlamsız zira sanal 10, gerçek kadınların çoğundan (7 ve altı) daha iyi olacaktır. Bekar erkekler Cuma akşamı işten eve geldiğinde, sanal aleme dalacaklar ve 'beta testing' kavramına yeni bir boyut katacaklar. Bu münzevi erkekler bariz şekilde bar ve gece klüplerinden çekilecekler ve birçok işletmenin kapanmasına neden olacaklar. Bu erkeklerin beyinleri, gerçek kadınların çoğuna libido ayıramayacak kadar yamulacak. Bu durum, gerçek cinsel pazarda kadınların değerinde büyük düşüşe neden olacak ve HB8 kadınların HB5ler gibi davranılmasına ve 35 yaşında bir kadının 55 yaşında bir erkeğin bile ilgisini çekememesine neden olacak. Roadrunner ve çakal anı birçok kadı için birkaç yıl öne çekilecek ve Oyunun alfaları ise çaresiz kadınların daha da kolay avlandığını görecekler.

Japonya'da geliştirilen bir başka teknoloji ise gerçek boyutlarda 'dişi' robotlar. Seks robotlarının yazılım / oyun türevi çözümlere göre ekonomik ve pratik olacağına inanmıyorum. Çünkü bu robotlar fiyat, çok yönlülük, kişiye özellik ve bir üst modele geçme konusunda sanal ile rekabet edemezler.

Bazı 'feministler' bu teknolojilerin piyasaya çıkması ile tufan gibi gelen kadınların cinsel değer azalmasına kör değiller ve şimdiden bunları yasaklamaya çalışıyorlar. Böyle yasaklar

tabii ki mümkün değil ve sanal seks teknolojileri video oyunlardan ve home theatre teknolojilerden ayrılamaz. Fakat onların yasak için lobi denemeleri öğretici olacak.

İleri yetişkin eğlencesi teknolojilerinin bir diğer pozitif sonucu da kadınların bu tür teknolojilerin sağlayamayacağı tek özelliklerini geliştirmelerine neden olması – bir erkeği sevilir hissettirme kapasitesi. Modern kadınların rekabet edebilmek için bu antik kavrama yeniden aşına olmaları gerekecek. Bu gereksinim, pragmatik kadınların bugünkü durumu yaratan ve ‘feminizm’ maskesi altında yapılan erkek düşmanlığını reddeden bir harekete başlamalarına neden olabilir. Bu da hem erkekler hem de kadınlar için faydalı olabilir.

3) Küreselleşme : Dördüncü atlı ise birçok alt başlık içeren büyük bir konu. Ana tema şu : serbest piyasa güçleri, eninde sonunda bir ülkenin yasal sınırlarının etrafından dolanacak bir yol bulacaktır :

a) İslam : Feministlerin yaşadıkları Batı şehirlerdeki müslümanların yüksek doğum oranlarının yanında, genelde solcuların ve özelde kadın düşmanlarının yumuşak karnı, kadınlar üzerinde gerçekten baskı kuran diğer kültürlerle meydan okumaya isteksizlikleridir. İngiltere’de, İslamcı Mahkemeler şu an çalışır haldeler ve Şeriat Yasalarına göre kararlar veriyorlar. İngiltere boşanma yasaları ABD’dekilerden bile daha erkek düşmanı ve bu nedenle birçok erkek, İngiliz yasaları tarafından yokedilmemek için şeriat yasalarına dönüyor. Şeriat mahkemeleri bu erkeklere kucak açıyor ve ‘feministler’ ise bu konuda hiç ses çıkarmaya cesaret edemiyorlar. İngiliz erkeklerini şeriat mahkemelerinin kucağına atarak erkek düşmanlığı kendi ayağına kurşun sıkıyor. Geçen yüzyılın krizinde düşman olan grup, bu yüzyılda müttefikimiz. Bunu sırf kendim de müslüman olduğum için söylemiyorum.

b) Yabancı ülkede çalışmak : Amerika büyük yetenekleri ve yüksek hacimde (yasal) göçmeni kendine çekmeye devam etse de, Asya ve Latin Amerika’ya yerleşen erkeklerin hemen hemen tamamı, yeni hayatlarının kalitesi konusunda övgü dolu sözler söylüyorlar. Daha erkek dostu bir ülkede yaşayan ve orada yerel bir kadınla evlenen erkekler, ABD’deki 3 paraziti sırtlarından atıyorlar – vergilerini toplayan devlet, hayatını elinden alabilecek müstakbel eş ve parasını harcaması beklenen endüstriler (düğün, tek taş, emlak ve boşanma avukatları). Bu durum, ABD’de yaşayan erkek sayısı da azaltıyor. Kendi erkek düşmanlıklarını kadın düşmanlığı olarak yansıtan erkek düşmanları ise bu erkeklerin göçünü kızgınlıkla izliyorlar. Kadın düşmanları gidiyor diye ‘feministler’ seviniyor olmalıydı değil mi? Burada bir kez daha erkeklere karşılığında bir şey vermeden erkeklerden herşeylerini alma beklentisindeki ‘feministlere’ örnekler görüyoruz.

Bir yer ne kadar adaletsiz olursa, yetenekli insanların başka yerlere göç ettiğini görürüz. ABD boşanma yasalarının korkunçluğu Hindistan ve Çin’de fark edilirse, bazı erkekler buraya göç etmekten vazgeçecek ve ABD gelecekteki vergi verenlerini de kaybedecektir.

c) Tıp Turizmi : ABD’de bağışlanmış yumurta + tüp bebek + taşıyıcı anne toplam 150,000 USD tutarken, bu iş Hindistan’da en iyi kliniklerde 20,000 Dolara yapılabilir. Bu herkese göre bir yöntem değil ama 20,000 Dolara (paralelede iki yaparsanız 35,000 Dolara) ama artık erişimi görece kolay bir yöntem. Hindistan’daki müşterilerin çoğu çiftler olsa da, [kendi bebeklerini bu şekilde yapmaya karar veren az da olsa yalnız erkekler var](#). Hindistan’da fakir taşıyıcı anne 10 yılda kazanabileceği parayı sadece 9 ayda kazanıyor. Herkes için kazan – kazan durumu olan bir sistem. Aşırı yüksek masrafları yüzünden erkeklerle evlenme pazarının dışında kalan Batılı kadınlar hariç.

Tıp turizmi bazı prosedürlerde ABD sağlık sisteminin devre dışı bırakabiliyor. ABD sağlık sistemi ise yönetsel ve bürokratik sisteminde, özel sektörde kazanabileceklerinin 2 katını kazanan büyük sayıda kadın çalıştırıyor. Bu kadınlar, sanayii işlerinde çalışan erkeklerin yaşadıklarını yaşayacaklar, yüksek maaşları gittikçe pahalılaşan devlet balonu tarafından korunuyor olsa da.

Gördüğünüz gibi küresel güçler, şimdiki statükodan çok daha güçlüler.

4) Erkeklerin Ekonomiden Çekilmesi ve Vergi Kaybı : Daha önceki bölümlerde, en egomanyak ‘feministin’ bile erkek emeğine ne kadar bağımlı olduğunu gördük. Tekrar edeyim : erkeklerin üretici ve girişken kapasitelerinin tamamını kullanmaya zerre motivasyonları olmadığı hiçbir toplum, ayakta kalamaz.

Şehirli ABD’de erkekler ve kadınlar arasındaki anlaşma bozuldu (taşrada hala bir miktar devam etse de). Aşamalı vergi sisteminin varsayımı, erkeklerin aileleri için her zaman kendi ihtiyaçlarının 10 katını kazanacakları varsayımı üzerine kurulu. Bu tür ailesel motivasyonu olmayan bir erkek, daha kolay ve az para ödeyen bir iş seçerek, devlete kazandırdığından daha fazlasına mal olabilir. Daha az vergi demek, sadece bekar anneler ve kadınlar için devlet işlerine değil, polis gücü için de daha az para demek. Daha az polis memuru ve gardiyan demek. Feminist hipergamik ütopya, kendi kendini finanse edecek güce sahip değil. Her beta erkeğin tam potansiyeline ulaşacak şekilde çalışmasına bağımlı. Beta erkeklerin böyle çalışmaması ise erkek düşmanlığı balonuna göbekten bağlı devlet balonunu patlatacaktır. Bu nedenle erkek düşmanlığının uzun süre finanse edilebilmesi matematik olarak mümkün değil. Küçük bir delet gücü, sürekli yayılan büyük bir devlet gücünden daha sürdürülebilirdir. Sürekli büyüyen devlet finanse edilemez ve toplu çelişkiler çukuruna düşer. Günümüz Rusya’sına hakim olan mafya kapitalizmine bakmanız yeterli.

Bu Dört Atlı on yılın sonunda erkek düşmanlığının yükünü erkeklerden kadınlara yönlendirecek şekilde birleşecekler. 1/1/2020 tarihinde, erkek düşmanlığı balonunun nasıl patladığını ve kadınların kaderlerinin kontrolünü ‘feministler’e yükleyerek nasıl acı çekeceklerini göreceğiz. Dikkat ederseniz, herhangi bir Erkek Hakları grubunun ortaya çıkışını Dört Atlı içinde saymadım. Saydığım nedenlerle bunun mümkün olacağını sanmıyorum.

Dört Atlı'yı eleştirecekler için (benim tahminlerime karşın kendi tahmin geçmişlerini görmek isterim) : Kadınlar kendi Dört Canavar Düdüklerine sahip oldular ve artık dengeler karşı tarafa geçiyor. Bu yüzyılda 4 atlıyı aklınızda tutun ve 2010'un bu ilk gününde okuduğunuz bu yazıyı aklınızdan çıkarmayın.

Kimi ilgilendiriyor?

ABD'nin güvenliği ve refahı için tehditin İslamcı Terörizm olduğu 10 yılı geride bırakıp asıl tehlikenin erkek düşmanlığı olduğu 10 yıla girerken, aşağıdaki konulardan herhangi biri ile ilgili bir kişinin bu tehlikeyi ciddiye alması gerek :

- Oğlu, erkek kardeşi, erkek yeğeni evlenecekler ya da kendisi evlilik yapacak erkekler (özellikle de evlilik anlaşması olmayanlar). Daha önce anlattığımız gibi, bu erkeğin hayatı mahvolabilir, çocuklarından ayrılabilir ve ileri demokraside olabileceği çok az kişinin aklına gelecek şekilde hapse atılabilir. Boşanmış erkeklerin intihar oranı şoke edecek kadar yüksek
- İki ebeveynli ailelerde büyüyen insanların daha çok olduğu toplumların, yetişkinlerin çoğunun iki ebeveynli sağlam ailelerden gelmeyen toplumları yok edecekleri konusunda hem fikir olanlar.
- Küçük torunu, torununun çocuğu , yeğeni ya da kuzeni olanlar. Boşanma yasaları kadınlara çocukları rehine olarak kullanma şansı veriyor ve bunun çocuğu boşanmadan sonraki uzun yıllar kötü etkileyeceğini kimse inkar edemez. 'Feministler' sahte araştırmalarla babanın rolünü hiçeştirmeye çalışsa da, gerçek hayat örnekleri bunun tersini gösteriyor.
- Pahalı evi olanlar. Erkeklerin aile kurmaktan sakınmaları, ev talebini azaltacak. Evinin konut kredisinin %80'i duranlara hatırlatayım, ev fiyatları %20 düşerse, evde sizin payınız %100 siliniyor. Beta erkeklerin iş bulma şanslarının yok olduğu ilk ABD şehri olan Detroit'te ev fiyatları 2003'te ortalama 98,000 USD iken bugün sadece 14,000 USD. Eğer eviniz varsa, servetiniz iki ebeveynli ailelerin oluşup kalıcı olmasına bağlı.
- Artan suç oranlarından endişeli olanlar. ABD'de siyah çocukların %72'si bekar annelere doğuyor ve bu sayı beyaz çocuklarda %30lara geldi. Erkek ekonomik gerilemesi de eklenince birçok erkek için hayatta kalmanın tek yolu mafyaya katılmak olacak. Sevgi görmeyen erkekler, eskiden evlenebiliyorlardı ama şimdi mafya için kolay avlar.
- Federal ve devlet bütçesindeki sağlık hacamalarında artan açıktan endişe duyanlar. Devlet bu açığı kapamak için harcamaları düşürmek yerine vergileri arttırmakta diretiyor. Yüksek maaş kazanmak için çok çalışmayı seçen erkek sayısı azaldıkça, vergilerin %75'ini tepe %10 öder modeli kırılacak. Nafaka, yatakta iyi olmamak veya kendini kadın şiddetinden korumak yüzünden hapsi boylayan erkek sayısı arttıkça, vergi geliri düşecek. Bir mahkûmu parmaklıklar ardında tutmanın maliyetinin yılda 60,000 USD olduğunu hatırlatalım.

- ABD anayasasının değerli bir döküman olduğunu düşünen herkes. ‘Suçlu olduğu kanıtlanana kadar herkes masumdur’ ilkesi, feminist ağırlıklı birçok yasada işlemiyor. Daha önceden üzerinde durduğumuz ‘gölge devlet’, masum erkekler üzerinde her türlü zorbalık için ‘feminizm’i kullanıyor. Bu da ABD’nin özgürlükler ülkesi olduğu savını savunulmaz kılıyor.
- Ulusal güvenlik konusunu ciddiye alan herkes. Bu toplumun kendisine ihanet ettiğini düşünen erkek sayısı arttıkça, kendisi görevdeyken boşanma avukatlarının karısını boşanmaya teşvik ettiğini görmek için orduda hizmet etmeyi göze alacak erkek sayısı azalacak. Savaş meydanlarından eve dönen erkekleri hemen başka türlü bir savaşın içine atmak, en iyi erkeklerimize yapılan başka bir utanç verici ihanettir. Dahası, İngiliz erkeklerinin, erkek düşmanı İngiliz boşanma mahkemelerince mahvedilmemek için nasıl şeriat yasalarına döndüğünü anlatmıştım. Bunlardan bazıları, İslam’ın kendilerine kendi toplumlarından daha fazlasını sağladığını düşünecektir.
- ‘Feminist’ doktrinden sapan her kadının uğradığı saldırılardan ve kendilerini ‘feminist’ ilan edenlerin söz ve davranışlarından bıkan her kadın. Her etkinin aynı şiddette ve eşit tepki ile karşılaşacağına inanan biriyseniz, ‘feministler’in canayakın köpeği sürekli tekmelemelerinden endişe duymanız lazım.
- Son olarak da genç kızı ve kızkardeşi olan herkes. Aklını yitirmiş ‘feministler’in yaptıklarının bedelinin erkeklerden kadınların sırtına yüklenmesi (feminizmin nefret doktrini ile alakaları olmasalar bile) ile artık sadece en güzel kadınların evlenebileceği bir dünyaya gidiyoruz. Baştaki yönetim özetinde bahsettiğim gibi, feministler kadınları felakete sürüklüyorlar.

Listeyi daha da uzatabilirdim ama anlatmak istediğim çok açık. Önümüzdeki on yılın en büyük problemini anlattık.

Sonuç

Ben sadece bir gözlemciyim ve herhangi bir çeşit aktiviste dönüşmeyeceğim. Ama daha önce de söylediğim gibi, Gandhi ruhlu bir ‘aktivist’ olmak da çok güçlüdür. Bir Gelecekçi olarak, bunlar çoğunluk tarafından farkedilmeden önce bazı şeyler tahmin ettim. Düzenli okurlar, benim tahminlerimin gerçekleşme oranlarını bilirler. Bana inanın, erkek düşmanlığı balonunun şişmesi ve ardından patlaması, ABD’de gelecek 10 yılı tanımlayacak. 2010lu yılların bu ilk gününde, daha binlerce makaleye neden olacak makaleyi yazıyorum.

Yukarıda da belirttiğim gibi bu yazıyı okumak, birinin 1997 yılında 2000li yılların Terörle Savaşını detaylı anlattığı bir yazıyı okumak gibidir. Bu sitenin emlak balonunu 2 yıl önceden ve hisse senedi balonunu 6 ay önceden bilmesi gibi, burada detaylıca yazdığım Erkek Düşmanlığı Balonunun çöküşü de büyük bir doğrulukla gerçekleşecek. Ben balonu görünce tanırım ve erkek düşmanlığı da bu çağın en büyük balonu. Tahminlerimin aksine yatırım yapmanız riskli.

Bu site 2030'da ABD'nin hala süper güç olacağını tahmin etti. Bu tahmini modifiye etmek istemiyoruz ama ABD'nin 2030'da süper güç kalmasının önünde bir tehlike olduğunu söylemek istiyorum. Erkek Düşmanlığı Balonu tatmin edici ve düzenli bir şekilde atlatılmazsa tehlike var. Hangi toplumun, iki cinsiyet de iyi davranış görürken refahını arttırmaya devam edeceğini göreceğiz ama ABD şu an doğru yolda yürümüyor. Bu nedenle ben Erkek Düşmanlığı Balonunun güzelce sönme ihtimalini düşük buluyorum. Sönecek ama şiddetli bir kasırğa şeklinde sönebilir. Sadece taşra Amerikası ulusu barışçı bir geçişe taşıyabilir. İngiltere ise maalesef artık kurtarılacak durumda değil.

Bitti

Kaynak : [The Misandry Bubble](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 23, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [OyunTags](#) [Çeviri](#), [Imran Khan](#), [Kırmızı Hap](#), [The Futurist](#), [The Red Pill](#) 24
Commentson [Erkek Düşmanlığı Balonu \(The Misandry Bubble\)](#) – Bölüm 2 – Ekonomik Tez

Day Game saha raporu (birlikte değerlendirelim.)

Son 1 aydır tatil ve finaller dolayısıyla paylaşım yapamadım, daha doğrusu paylaşacak bir şeyim yoktu. Dün 1 tane set açabildim, onun raporunu paylaşıyorum arkadaşlar.

Akşam saat 11 civarı yalnız başına yürüyen kıza arkasından hızlı adımlarla yaklaştım. Durup “merhaba ben epavarman” diyerek güler bir yüzle selam verdim. Duruşum, ses tonum, enerjim gayet yerindeydi.

Çok hoş görüldüğünü ve az ilerde bir kafe de otururken onu fark ettiğimi söyledim. 2 – 3 dakika konuştuktan sonra acelesi olup olmadığını öğrendim. Gecenin o vakti başka bir kafeye kahve içip fal baktırmaya gidiyormuş. Tabii ben bakayım gel diyerek kendi oturdugum cafeye davet ettim onu ilk önce. Sonra bilen biri baksın gibi bir bahane ile reddetti. Sonra görüşmek için telefon numarasını istedim. Telefon numarasını vermek istemeyince instagram hesabından takipleştik her şey buraya kadar çok güzel. Karşılıklı gülüşmelerle geçen güzel bir setti.

Gelelim instagram da ki konuşmalara kafam burada çok karıştı. Acaba shit teste mi maruz kaldım yoksa red mi edildim kararsızım oyun da en çok tıkanıdığım noktalardan bir tanesi tam da burası.

instagram da geçen konuşma tam olarak böyle

1 – 2 saat aralıklarla gerçekleşiyor.

Ben : Falında çıkmışımıdır bence □

Kız : Valla çıkmadın.

Ben : Yanlış olmuş o, dedim sana ben bakayım diye □

Kız : Ahahahahah keşke ya beğenmedim.

Ben : Peki o zaman kabul etmemeni şaşkınlığına veriyorum ben de bakarım sana başka bir gün □

Kız : Keşke gerçekten bakabilsen.

Ben : Bakarım bu akşam.

Kız : Olur.

Ben : Akşam haberleşiriz o zaman.

Kız : Tamam.

Ben: Saat 9 da çıkalım olur mu □ (saat akşam 7 civarında gönderilmiş bir mesaj ve bir daha mesaj gelmedi görüldü de yapılmadı ben de tabi ki kızın bu tavrına karşılık tekrar mesaj atmadım)

Anlamadığım nokta tam olarak şu mesajımın görülmemesi cevaplanmaması bir test midir yoksa reddediliş midir ? Bu durumdan sonra nasıl davranmalı. Oyun da tecrübeli arkadaşların yorumlarını bekliyorum herkes fikrini paylaşabilir.

Epavarman

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [February 22, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 44 Commentson Day Game saha raporu (birlikte değerdendirelim.)

Disiplinin Pratiğı – Bölüm 3 – Yeniden şarj etmek

[Yazının ikinci bölümünde](#) küçük ve aşamalı değışikliklerin gücünü görmüştük.

Hayatınızın kontrolünü elinize almak istiyorsanız, dikkat etmeniz gereken çok önemli bir şey daha var. Yorgun düşmeyin ve stres olmayın. Demesi kolay biliyorum ama merak etmeyin. Nasıl yapacağınızı size göstereceğim.

Zihinsel olarak tükendiğinizde, yaptığınız ya da yapmadığınız şeyler sizin bilinçli ve en iyi yargı gücünüze dayanmaktan uzaklaşır. İyi alışkanlıklar kazanmak istiyorsanız, kendinizi yeniden şarj etmeyi öğrenmeniz lazım.

Eğer bunun yumurta – tavuk olayı olduğunu düşünüyorsanız – yani stresi ve yorgunluğu engellemek için hayatınızın kontrolünüz altında olması gerekirken, kişinin hayatını daha iyi kontrol etmesi için stresli ve yorgun olmaması gerekliliğı durumu – tamamen haklısınız. Ama stresli bir hayata, efektif bir yeniden şarj pratiğı ekleyerek, döngüyü en zayıf noktasından kırabilirsiniz. Aslına bakarsanız, eğer stresli bir hayatınız varsa, bunu özellikle yapmalısınız. Bu pratik kolay ve sadece 10 dakikanızı alır.

Bu pratiğin pratiği hızla artmakta – internet yavaşça bu tavsiye ile dolmaya başladı ama çok az tavsiye disiplin bağlamında veriliyor – özellikle egoyu söndürmek ve “yorgunluk” hakkında. Bu şaşırtıcı zira bahsedeceğimiz pratiğin en önemli ikinci kullanımı, bu bahsettiğimiz alanlar (birincisi genel olarak ruhsal sağlık).

Bu pratik (alkışlar gelsin) [meditasyondur](#). En basit haliyle (ki bence en iyi hali bu), oturun, kafanızı temizleyin, nefesinizi sakınleştirin ve “boş” zihninizi doğal haliyle gözlemleyin – hepsi bu. Başka her şey opsiyonel.

(Çevirenin notu : eleman meditasyonu anlamamış maalesef. Siz başka kaynaklardan nefes meditasyonuna bakın. Basitçe olay şimdiye / ana odaklanmaktır. Şimdi gibi sıkıcı ama hep orda olan nefese odaklanabilirsiniz. Amacınız zihninizi nefes alıp vermelerinize odaklamak. Odak noktanız nefesinizi nerde en iyi hissediyorsanız orası olabilir. Örneğin burun deliklerinin ucu. Sakin bir şekilde nefes alıp verin ve zihninizde bir şey düşünmeden nefese odaklanın.

Budistlerin maymun beyin dediği ve sürekli düşünceden düşünceye atlayan içsel konuşma tabii ki odağı hemen saçma sapan bir şeye çevirecektir. Bu içsel konuşmayı yakalayın, orada bırakıp zihninizi nefese çevirin. Kızmayın ve kasmayın. Halı üstünde oynaması gerekirken beton zemine emeklemiş yaramaz bir bebeği yeniden halı üzerine getirir gibi sakın olun. Maymun beyin 100 kere başka dala atasa, 100 kere nefese geri getirin.

Önceleri günde sadece 5 dakika ile başlayın. Her 3 haftada 5 dakika ekleyerek minimum 15 dakikaya çıkarın. Mümkünse 30 dakikaya. Başlangıçta zihin nefeste en fazla 5 – 10 saniye kalacaktır. Zamanla bu meditasyon süresine kadar artabilir.)

Söz veriyorum bu size bilinçli tercih ve planlarınızı yürütmek için daha fazla güç verecek ya da en azından bunu yapabilme şansınızı önemli oranda arttıracak. Meditasyon, zihnin pit stopudur, irade kuyusudur.

Bu, içsel olarak yapmanız gereken şey. Bunun yanında çevrenizdeki ilgi dağıtan ya da sizi işinizden alıkoyacak şekilde cezbeden şeyleri kaldırın. Bu şekilde zihniniz (bilinçaltında bile) bir sürü küçük şeyle meşgul olmayacak ve o an yapmakta olduğunuz şeye daha iyi odaklanacaktır. Efektif multitasking diye bir şey yoktur. Multitasking için dikkati dağıtmak, sıfır toplamalı bir oyundur.

Çevre yönetiminin temelleri

Düzenli bir yaşam alanı size çok yardımcı olacaktır. Darmadağın bir ev sizin felaket döngünüzün bir parçası ise arkadaşlarınızdan yardım dilenin (“evimi toplamaya çalışıyorum. Lütfen bana yardım et. Sana bira ve pizza alırım ve aynı şekilde sana yardım ederim). Ya da

temizlikçi tutun. Çevrenizdeki stres kaynaklarını kaldırın ki hayatınızdaki diğer herşeyle başa çıkacak gücünüz kalsın.

Cezbedici şeyleri kaldırın. Diyet yapıyorsanız, gözünüzün önündeki Nutella kavanozlarını ve pizza sipariş ilanlarını kaldırın. Sigarayı bırakmaya çalışıyorsanız, çakmakları kaldırın. Gözden ırak, zihinden ırak. Bunlar yerine sizi dürtecek ve gaza getirecek yaratıcı hatırlatmaları göz önüne koyun. Mesela donunuzdan başka bir şey giymeden çekilmiş fotonuzu buzdolabına asın. Aslına bakarsanız benim vücut ölçüm buzdolabının kapağında duruyor. Fareler üzerinde özenle hazırlanmış deneyler gibi ama burada özellikle sizin davranışlarınızı kontrol etmek için.

Stresi azaltmak istiyorsanız, size gelen bilgi akışını düşürün. Kendinizi mağaraya kapatmayın ama kaliteyi sayıya tercih edin. Yüksek kaliteli haber kaynakları bulun ve sadece onları takip edin. Magazin ve sansasyonel yayın yapan kaynaklardan uzak durun. Eğer haber sizi sinirlendiriyorsa, muhtemelen orada kötü gazetecilik vardır ve bu kaynak sizin zihin sağlığınız için iyi değildir.

Disiplinin altta yatan mantığı,sizin yüksek yönetim fonksiyonlarınız olan rasyonel yetişkin zihniniz ile sizin oldukça fazla kararınızı yöneten içinizdeki 3 yaşındaki çocuk arasında yapıcı bir ilişki kurmak ve gücü dengelemektir.

Hiç kendinizi kandırmayın, o küçük göt hala içinizde. İnsan kişiliği ağaç gibidir – dışa doğru büyür, yeni katmanlar ekler ama derinlerdeki her zaman derinlerde kalır (aslında yaşlı ağaçların içinde boşluk oluşurken insanlar yaşlanınca dış katmanlar kalkar ve kişi ikinci çocukluğuna geriler ... her benzetmenin bir sınırı var). Bütün impulsif davranışları, düşük dikkat süresi ve ani zevkler peşindeki miyop koşusu ile içinizdeki çocuk hala orada. Genellikle siz yetişkin fonksiyonların kontrolü elinde tutmasını tercih edersiniz. Bu, stresli ve yorgun iken çok zordur ve bu nedenle de zihin meditasyonu ve çevre yönetimi önemlidir.

Bitti

Çeviri : [Practical Discipline](#)



Adım Adım Disiplin Rehberi

**Hedefini belirle,
İradeni geliştir,
Yeni alışkanlıklar kazan,
Potansiyeline ulaş.**

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 22, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Psikoloji](#) Tags [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Motivasyon](#), [Psikoloji](#), [PsikolojiTags Disiplin](#) 9 Commentson [Disiplinin Pratiği – Bölüm 3 – Yeniden şarj etmek](#)

Disiplinin Pratiği – Bölüm 2 – Küçük ve aşamalı değişiklikler

Yazı serisinin başlığının “pratik” olmasına rağmen oldukça teorik olan [birinci bölümün](#) devamında, pratikte iyi alışkanlıklar elde etmek için yararlı olacak tavsiyeler vereceğiz :

Küçük adımlar

Beyniniz ani değişikliklere direnir. Eğer kendinizi “yarından itibaren, yepyeni bir insan olacağım” gibi dev bir işe motive ederseniz, kendinizi tüketmek ve hızlıca eskiye dönmekten başka bir şey beceremezsiniz. Büyük ve ani değişiklikler işe yaramazlar, yavaş ve istikrarlı değişiklikler işe yararlar. Bu, disiplinin yo – yo etkisidir. Konfor bölgenizin tam sınırına gitmelisiniz, sürdürülebilir tek tutum budur.

Küçük adımlarla ilerlerseniz, bir sene içinde bambaşka biri olduğunuzu farkedeceksiniz ama dönüşümün ne zaman ve nasıl olduğunu tam olarak bilemeyeceksiniz.

İşin sırrı [küçük bir değişiklik yapmak ve beyninizin bunu yeni baz çizgisi olarak kabul etmesine izin vermektir](#). Bu, bir sonraki adımı daha kolaylaştıracaktır çünkü baz çizgisi az da olsa yükselmiştir. Bunu yeni değişiklik için tekrarlayın. Sonra bir daha tekrarlayın ...

Şimdi söyleyeceğim şey size çok banal gelebilir ama öyle değil : Büyük şeyler küçük şeylerden meydana gelir. Israrla yaptığınız ve hergün takip ettiğiniz küçük değişiklikler, şaşırtıcı derecede büyük sonuçlar doğurur.

Hergün merdivenleri kullanın. Belki günde 5 – 10 kalori yakarsınız ama bir yılda bu rakam bir büyü pizza kalorisine denktir. Evde küçük toparlamalar yapmaya günde 2 dakika ayırırsanız, bir ay içinde evinizin ne kadar derli toplu olduğuna şaşırırsınız.

Küçük ama istikrarlı şeyler. Merdivenleri kullanın. Beyninizi ani değişikliklere direnir ama aşamalı değişiklikler bu direnci bypass eder. Bu da bizi bir sonraki noktaya getiriyor.

Kademe Prensibi

Büyük değişiklikleri, daha küçük ve aşamalı, yönetilebilir adımlara bölerek gerçekleştirebilirsiniz. İşin sırrı, beyninizdeki değişim – karşıtı trolle, büyük bir değişim geçirmekte olduğunuzu farketirmemenizdir. Direnç, değişimin büyüklüğü ile katlanarak artar, aralarındaki ilişki doğru orantılı değildir. Bu prensip, hayatın birçok alanında işe yarar :

Casus edinmek örneğin öyle adaya gidip “bayım merhaba, kendi ülkenize ihanet etmek üzere, yabancı bir devlet için çalışmak ister misiniz?” diyerek olmaz. Zararsız ve savunulabilir bir dizi adımla – yemekler, küçük hediyeler ve çok hassas olmayan bilgiler istemeler ile olay sonunda büyük bir ihanete doğru gider. Porno sektöründe de sokaktan çevirdikleri kıza gidip “5 tane siyahi vücut geliştirici ile anal seks yapacaksın” diye sormazlar. Olay oldukça hoş ve yarı-çıplak fotolarla başlar (bak işte normal bir modellik işi bu) ve yarı – hoş ve çıplak fotoğraflara gider ve sonra ... anladınız siz. Bunlar sinsi şeyler.

“Kaynayan sudaki kurbağa” zihin egzersizini bilirsiniz – hurafe gibi dursa da söylendiğine göre bir kurbağanın içinde bulunduğu tencereye kaynar su dökerseniz, kurbağa tencereden sıçararak kaçır ama soğuk su dökseniz ve yavaşça kaynatsanız, kurbağa tencerede kalır ve haşlanarak canverir. Kim böyle bir deney yapmak ister ya da bu gerçek mi bilmem ama içinizdeki tembel, sabotajcı, bahaneci trole yapmanız gereken budur. Siktiğimin trolünü canlı canlı haşlayın. Yavaş yavaş, farkına varmasına mücadele etmeden.

Biz bu mekanizmayı iyi bir amaç için kullanmak istiyoruz.

Daha fazla spor mu yapmak istiyorsunuz? Yürüyün. Yediğinize içtiğinize dikkat etmek mi istiyorsunuz? Önce sadece bir tane en kötü şeyi hayatınızdan çıkarın – tatlı / şeker muhtemelen. Sigarayı mı bırakmak istiyorsunuz? Günün o son sigarasını alın, kırıp üstüne sifonu çekin. Bu da bizi bir sonraki konumuza getiriyor :

İstisnaların Planlı Yönetimi

Kötü alışkanlıklarınızı yönetmenin en iyi yolu onları kabul edip çizelgelemektir. Kötü alışkanlıkların yokolmasını dileyemezsiniz, fakat onları kontrol edebilir ve onları planlarınıza katarak ataletlerini yönlendirebilirsiniz. Bu Judo metodudur.

Burada anahtar zamanlamayı ve dozajı kontrol edebilmektir. Diyet mi yapıyorsunuz? Diyet yapmadığınız günler planlayın (mesela haftada birgün). Hayatınızın değerli saatlerini Facebook'ta mı heba ediyorsunuz? “Tamam artık Facebook yok” – yanlış. “Arkadaşlarla iletişimi devam ettirmek için her akşam sadece 20 dakika Facebook” – doğru yöntem.

Beyninizin ani değişikliklere direndiğini unutmayın, özellikle de bu değişiklikler anlık zevklerden mahrum eden cinsten ise. Psikolojik bir bağımlılığı aniden bırakmak size hüsrana, başarısızlık ve kendinden nefret etmek olarak geri dönecektir.

Bunu, istisnasız istisnaları kabul edip planlayarak (planlanmamış istisna olmayacak şekilde) bypass edebilirsiniz. “Bugün benim kaytarma günüm ve evde kalıp donatı bilgisayar oynayacağım ve pizza yiyeceğim” demeniz tamamen kabul edilebilir. Ama bunu planlı yapın, az yapın ve bilinçli yapın – birden bire başınıza gelmesine izin vermeyin. Herhangi bir planınızın olması plansız ne yapacağınızı bilememenizden iyidir.

Paradoks şu ki hoşgördüğünüz kaytarmalar zevkli bile değiller. Suçluluk ve değersizlik hissetmeniz neden olurlar. Ama bilinçli ve planlı yaptığınız kaytarmalar rahatlatıcı ve zevklidir. Pijamalar, dondurma ve Gilmore Girls bölümlerini arka arkaya izlemek için de günler olacak. Ama bunun başınıza plansız gelmesine izin vermeyin.

İtelemeler ve Taahhütler

Bir başka güçlü hile de şu : Kendiniz için iyi bir şey yapmanıza engel olan dirençleri engellemek için, doğru yönde ama daha az dirence neden olacak “itelemeler” yapın. Açıklayayım.

Burada amaç, trolü harekete geçirmeden, doğru yönde ve beyinde direnç oluşturmayacak sembolik adımlar atmaktır. Bu konsepti Scott Adams'tan öğrendim. Eğer spor yapacak havada değilseniz ama yapmanız gerekli ise, spor kıyafetlerini giyin. Bu kolay değil mi? Bu beyninizin vites değiştirmesi ve kendinizi spor yaparken bulmanız için yeterli olacaktır.

Amaçladığınız değişim yönünde küçük ve sembolik adımlar atın. Bu tür itelemeler ve hatırlatmalar konusunda, Dan Ariely'nin çalışmalarını tavsiye ederim. Eğer spor salonu şortu ve gıda alacaksanız, tam bu sırada alın. Böylece sağlıklı seçim yapmaya öncelik vermiş olursunuz.

Bunun çalışmasının iki nedeni var – iteleme öncelendirmesi (ve burası çok çok çok çok önemli), tutarlılık ihtiyacı. Beyninizi “daha yeni spor malzemeleri aldım, ben sağlıklı tercihler yapan bir insanım. Bu nedenle abur cubur reyonuna girmemeliyim.”

Tutarlılık işe yarar zira tutarsızlık egonun bütünlüğünü tehdit eder. Geçmiş tercihlerimiz bizim kimliğimizi oluşturur ve biz bunu muhafaza etmek isteriz. Siz burada resmen kendi bütünlüğünüz için sağlıklı tercihler yapıyorsunuz. Ego-savunması sizin için çalışıyor.

Bir daha tekrar etmeme izin verin : tutarlılık, benlik algınızın hayatta kalması için gereklidir. Bunu basit, küçük, akıllıca ve direnç yaratmayan şeyler yaparken kullanabilirsiniz ve kendinizi yararlı bir yöne kilitleyebilirsiniz. Bu hayat yönetiminin nükleer silah deposudur. Akıllıca kullanın.

Üçüncü bölümde, yeniden sarj etme konusu ile devam ediyoruz.

Çeviri : [Practical Discipline](#)



Adım Adım Disiplin Rehberi

**Hedefini belirle,
İradeni geliştir,
Yeni alışkanlıklar kazan,
Potansiyeline ulaş.**

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 21, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Psikoloji](#) Tags [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Motivasyon](#), [Psikoloji](#) 22 Comments on [Disiplinin Pratiği – Bölüm 2 – Küçük ve aşamalı değişiklikler](#)

Disiplinin Pratiği – Bölüm 1 – Motivasyonu siktir edin sizin disipline ihtiyacınız var.

Çevirenin Notu : İşleri sürekli erteleyen insanların temel paradigma problemini özetleyen güzel bir yazı. Ben şahsen motivasyon gibi duygu ve hislerle ilgili bir şeyin disiplin gibi iş yapmakla ilgili bir şeyin önüne geçmesinin, toplumun feminenleşmesi ile alakalı olduğunu düşünüyorum. Gerçeklerden, iş yapmaktan önce hisler ve ruh hali!

Bir şey yapmanız gerektiğinde bunu kendinize yaptırmanın temelde iki yolu var :

Birincisi, daha popüler ama kahredici şekilde yanlış opsiyon, kendinizi bu işi yapmaya motive etmeye çalışmak.

İkincisi, hiç popüler olmayan ama tamamen doğru opsiyon ise disiplin kazanmak.

Bu, değişik bir perspektif kazandığınız anda hemen daha iyi sonuçlar aldığınız şeylerden birisi. Paradigma değişimi kavramının kullanıldığı çok az yer, bu kavramın hakkını verir. Motivasyon – disiplin paradigması, bu yerlerden biridir.

Peki motivasyon ve disiplinin farkı nedir?

Motivasyon, çok kabaca söylersek, bir işi tamamlamak için belli bir zihinsel ve duygusal halin gerekli olduğu gibi bir yanlış varsayım üzerinde hareket eder. Bu tamamen yanlış bir varsayımdır.

Disiplin ise tam tersine, dışsal fonksiyonaliteyi ruh halinden ve duygulardan ayırır. Bunun yarattığı fark ise çok büyüktür.

Bir işin başarılı bir şekilde tamamlanması, işleri sürekli erteleyenlerin işe başlamak için gerektiğini düşündüğü ruh halini sağlar! Şöyle bir benzetme yapalım : antrenmana başlamak için mükemmel sporcu vücuduna sahip olmayı bekleyemezsiniz. Antrenman ile sporcu vücuduna sahip olursunuz.

Eğer harekete geçmenin ön koşulu duygular olursa, doğru ruh halini beklemenin kendisi işleri ertemelenin sinsi bir versiyonu haline gelir. Bunun ne demek olduğunu çok iyi biliyorum maalesef. Keşke zor yoldan kendim keşfedeceğime, 20, 15 ya da 10 yıl önce biri bana bunu öğretse idi.

Eğer bir şeyler yapabilecek ruh hali gelene kadar beklerseniz, sıçarsınız. Bu tam olarak korkunç erteleme döngüsünün ortaya çıkmasını sağlayan şeydir.



İşleri

erteleme döngüsü

Motivasyonu beklemenin temelinde, *sadece yapmayı istediğimiz şeyleri yapmamız gerektiğini* düşünen çocukça bir fantazi vardır. Bu nedenle de problemi şöyle tanımlarız : “Mantiki olarak yapmam gerektiğine karar verdiğim şeyleri yapacak havaya nasıl girerim?” YANLIŞ!

Doğru soru şudur : “Duygularımı takmadan, bilinçli olarak yapmaya karar verdiğim şeyleri, mızızlanmadan nasıl yaparım?”

Demek istediğim, duygular ile hareketler arasındaki ilişkiyi kesin ve ne hissettiğinize aldırmadan sadece yapın! Ancak *yaptıktan sonra* iyi, enerji dolu ve istekli hissedeceksiniz.

Motivasyon yanlış bir yöntem. Bu yanlış çerçevenin, gelişmiş ülkelerde hızla yayılan “iç çamaşırlarıyla odada oturup bilgisayar ya da sikiyle oynama” salgın hastalığının sebebi olduğuna 100% eminim.

Motivasyona dayanmanın psikolojik problemleri de var.

Gerçek hayatta, gerçek dünyada insanların yapması gereken şeylerin çoğu, akli başında hiç kimsenin büyük bir istekle yapmak isteyeceği şeyler değiller. “Motivasyon”, kendi başına hiçbir istek yaratma şansı olmayan işleri yapmak için büyük bir engel yaratır. Bu soruna kaytarmak haricindeki tek çözüm ise, insanlara istemeseler de yapmaya yönlendirmek. Bu korkunç görünen ama neyse ki aldatıcı bir ikilem.

Temelde ruh sıkıcı ve kasvetli bir aktiviteye büyük bir istek boca etmeye çalışmak, bir çeşit kendi kendine psikolojik zarar vermek ve gönüllü deliliktir. BU EXCEL DOSYALARINI DÜZENLEMEK İÇİN ÖYLE BÜYÜK BİR İSTEK DUYUYORUM Kİ, YILLIK

MAAŞLARIN GELECEK YILLARDA DEĞERİNİ HESAPLAYACAK FORMÜLLERİ YAZMAK İÇİN SABIRSIZLANIYORUM. İŞİMİ ÇOK SEVİYORUM!!!!”

Orta şiddette manik depresif ruh halini kendi kendine dayatmanın optimal bir insan aktivitesi olduğunu düşünmüyorum. Bunun depresif episodlarla dengelenmesi kaçınılmaz zira insan beyni süresiz olarak zorlanmaya dayanamaz. Güvenlik vanaları açılacak, hormonal akşamlardan kalmalar yaşanacaktır.

Başınıza gelebilecek en kötü şey, yanlış şeyi başarmaktır – geçici olarak. Daha üstün bir senaryo ise, ruh sağlığınızı korumaktır ama bu maalesef ahlaki bir problem olarak algılanır. “Yine de bütün gün kağıtları destelediğim işimi sevmiyorum, bende bir sorun olmalı.” “Hala pastayı salataya tercih ediyorum ve kilo veremiyorum. Ben zayıf biriyim.” “Motivasyon hakkında başka bir kitap almalıyım”. Saçmalık. Temel problem zaten bu sorunlara motivasyonun varlığı veya yokluğu çerçevesinde yaklaşmak. Cevap disiplin, motivasyon değil.

Motivasyonun bir problemi daha var : raf ömrü kısa ve sürekli yenilenmesi gerekli. Motivasyon, krank milini sürekli elle çevirmeye benzer. En fazla bir miktar enerji depolayabilir. Bazen başından ciddi bir zihinsel enerji depolamanın gerekli olduğu uç durumlar tabii ki var. Olimpik bir müsabakadan veya hapisneden kaçmadan önce mesela. Ama bu, gündelik yaşam için kötü bir strateji.

Disiplin ise motor gibidir. Bir kere çalıştırıldı mı, sisteme sürekli enerji sağlar.

Verimliliğin ön koşulu olan bir ruh hali yoktur. Sürekli ve uzun vadeli sonuçlar için, disiplin motivasyona galip gelir, toz yutturur, nal toplar, anasını sikar.

Özetlersek, motivasyon bir şeyler yapacak gibi hissetmeye çalışmaktır. Disiplin ise yapmayı istemesen de yapmaktır. Yaptıktan sonra iyi hissedersin.

Disiplin bir sistemdir, motivasyon ise hedeflere benzer. Aralarında simetri vardır. Disiplin az çok kendi kendini besleyen ve sabit bir güçtür, motivasyon ise parlayıp sönen bir şey.

Peki nasıl disiplin kazanılır? [Alışkanlıklar kazanarak – önce yönetebileceğiniz küçük alışkanlıklar](#), ne kadar göze görünmez olursa olsun kazanmak ve oradan kazanılan momentumu başka ve bir tık daha büyük bir alışkanlığa yatırarak olur. Azar azar rutininizde daha büyük, daha zor değişiklikler yaparsınız ve pozitif geribesleme döngüsü yaratırsınız.

Motivasyon, verimliliğe karşıdır. Aslolan disiplindir.

Devamı 2. bölümde : [Disiplinin Pratiği – Bölüm 2 – Küçük ve aşamalı değişiklikler](#)

Çeviri : [Screw motivation, what you need is discipline.](#)



Adım Adım Disiplin Rehberi

**Hedefini belirle,
İradeni geliştir,
Yeni alışkanlıklar kazan,
Potansiyeline ulaş.**

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 20, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Psikoloji](#) Tags [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Motivasyon](#) 42 Comments on [Disiplinin Pratiği – Bölüm 1 – Motivasyonu siktir edin sizin discipline ihtiyacınız var.](#)

Özdisiplin ve kendinize uyguladığınız “acı” kendinizi geliştirmenizin en güçlü aracı.

Acı güzeldir. Sadece fiziksel acıdan bahsetmiyorum, o da bu işin parçası ama ben rahatınızı bozan herşeyden bahsediyorum.

Son 2 yıldır farkediyorum ki acı gerçekten harika ve güçlü bir araç. Acı sayesinde, hayatımızı heykel gibi şekillendirebilir ve [hem kendimizi hem de çevremizi kontrol edebiliriz](#). Gün boyunca kendinizi küçük zevklerden mahrum bırakarak, irade gücünüzü spor salonunda çalışarak kaslarınızı geliştirdiğiniz gibi geliştirebilirsiniz.

*Hayır, o patates cipslerini bu sefer yemeyeceğim; paketi kapatıp uzağa koyacağım.
Hayır, duşa ılık su ile başlamayacağım; banyoyu başından sonuna buz gibi suyla yapacağım.
Hayır, yeni mesaj gelmişmi diye telefonumu açmayacağım; telefonumu cebimde bırakacağım.
Hayır, bacaklarım yorgun olsa da oturmayacağım; 5 dakika daha fazla ayakta kalacağım.
Hayır, yarın işe gitmeyeceğim için engel olmamasına rağmen bu partide içmeyeceğim. Ayık kalacağım.*

Acı, acıdan doğal olarak kaçtığımız için güzel bir şey. Kendimizi bilerek ve isteyerek küçük rahatsızlıklara maruz / zevklerden mahrum bıraktığımızda, doğal olarak hoşlanmadığımız bi şeyin üstüne gidiyoruz ve doğaüstü oluyoruz. Zevk dürtümüze hayır diyoruz. Hayvan beynimize, bilinçaltımıza, insanaltı dürtülerimize hayır diyoruz. Hayır, kendi hareketlerimi ben kontrol ederim, dürtülerim değil diyoruz.

...

Varmaya çalıştığım yer şu : gün boyunca sırf “hareketlerimi ben kontrol ederimi” kendi kendine ispatlamak için küçük zevkleri reddederek, olağanüstü bir özgüven ve kontrol geliştirmeye başlarsınız. Sıradan gündelik yaşamınızın tüm küçük detaylarının kontrolünüz altında olduğunu farkettiğinizde, aynı kontrolü hayatınızın her alanına yayabileceğini farketmeye başlarsınız. İnsan kendi kaderinin yöneticisidir, ve bunu gerçekten takdir etmenin en iyi yolu acı yoldan yürümektir.

Bu yazıyı yazma sebebim, daha öncesine göre çok münzevi bir hayat yaşamam ve bunun harika bir şey olması. NoFap’ın (mastürbasyondan uzak durmak) sağladığı süper güçler aslında yeni keşfedilen kontrol hissinin ürünü. Kendi hareketlerinizin sizin kontrolünde olduğuna gerçekten inanırsanız, bu kontrolün hayatınızın her alanında kurulabileceğini farkedersiniz.

Dölü salmamak değerli bir şey, şüphe yok. Ama samimi şekilde düşünüyorum ki NoFap’ın bu kadar kendine güven üretmesinin asıl sebebi kendi hayatınızı kontrol edebileceğiniz duygusu.

...

Yani kendime şunu öğrettim : NoFap ile “süper güçler” kazandıktan sonra, neden aynı kontrolü her dürtüm üzerinde elde edemeyeyim ki? Bunu yaptım ve HA SİKTİR dedim. Aynı kontrolü diğer tüm dürtülere uyguladığımda, NoFap ile deneyimlediğim “süper güçler” 100 kat arttı.

Size söylüyorum arkadaşlar, bu harika bir şey. Kendi kaderimin 100% kontrolümde olduğunu biliyorum ve bunu 100% acıyı takdir etmeme ve yeni münzeviliğime bağlıyorum. Her fırsatta rahat olmayı kabul etmenin ne kadar harika bir şey olduğunu anlatamam. Hayatımda hiç bu kadar olumlu ve kendi kaderimi ellerimde hissetmemiştim. Hiçbir zaman.

Ben bunun kendime istediğim şeyi yapabilirim mesajı vermek olduğunu düşünüyorum. Bunu yapmak için bir neden olmasa ve sırf yapabileceğim için yapmış olsam bile. Bu bana sürekli zevkli yolu seçmem gerektiğini ve başka şansım olmadığını söyleyen dürtülerime kocaman bir siktir git demek.

HAYIR. Burada patron benim. Ve ben daha az zevkli yolu seçiyorum. Çünkü, siktirin gidin dürtülerim. Siktir git hayvan beynim. Siktirin gidin içgüdülerim. Hayır, hiçbiriniz beni kontrol etmiyorsunuz.

...

Uyarı:

Hiçbir şekilde kendine zarar vermeyi teşvik etmiyorum. Kendine zarar vermekten ve hatta kalıcı hasar bırakmaktan değil, geçici rahatsızlıklardan bahsediyorum. Bunların farkı büyük ve lütfen bu farkı ıskalayıp beni yanlış anlamayın.

Sanırım kendine zarar verenler de hayatlarını kontrol etmeye çalışıyorlar ama maalesef yanlış yolu seçmişler.

Eminim çok daha az olsa da kendine zarar vermenin bir nedeni de mazoşizm. Ben acıdan zevk almıyorum. Bu yazının amacı acıyı acı olduğu için kutsamak değil.

Rahatsızlıkları hala rahatsız buluyorum. Emin olun rahat / zevkli şeyler yapmayı tercih ederdim. Ama daha önce belirttiğim gibi acının değeri tam da bu acıdan kaçınma / nefret etme duygusu.

...

Kısacası, münzevi hayata girmeden önce insanın belli bir zihinsel seviyeye gelmesi lazım. Öncelikle, kendinizi geliştirmeye niyet etmelisiniz. Aynı zamanda kendi kontrolünüzü tamamen elinize almayı ve ruhunuzla bedeninizi uyumlu bir bütün haline getirmeyi niyet etmelisiniz. Ve son olarak da zevkten arınmış sürece olgunlaşmak için girmelisiniz.

Acı için acı çekmek değil büyümek için acı çekmek. Fark önemli. Eğer siz acının getireceği olgunlaşmadan değilde acının kendisinden hoşlanıyorsanız, mazoşistsiniz ve neden münzevi hayatı tercih ettiğinizi sorgulamalısınız.

EK (TRP Destekli Yorum):

İnsanların anlamadığı şu : özdisiplin pratiği ile zihnimize ve beynimize, hepimizin bağımlısı olduğumuz **dopamin** artışı olmadan da harekete geçmeyi öğretiyoruz. **Dopamin** beyninizin ödül hormonu ve abur cubur yediğinizde, uyuşturucu ve alkol aldığınızda, kumar oynadığınızda, porno izlediğinizde, seks yaptığınızda ve bilgisayar oyunu oynadığınızda salgılanır. Zor yolu ve özdisiplini seçtiğinizde kişi kısa vadeli **dopamin** vuruşları yerine uzun vadeli ödüller peşinde koşabilir. Bu, kişinin ilerlemesini ve gelişmesini sağlar. Biz abur cubura, video oyunlarına ve masturbasyona savaş açmadık. Biz beynimizdeki kısa vadeli zevk peşinde koşma mekanizmasına savaş açtık. Buda bunu 2,500 yıl önce bulmuş. Eğer zevk peşinde koşarsanız daha fazla acı ve ızdırıp çekersiniz. Her türlü arzu eninde sonunda ızdıraba neden olur.

Kaynak : [Self-discipline and self-induced suffering are you most powerful tools for self-improvement. Use pain to make yourself better.](#)

Çevirenin Notu : TRP destekli yorumu yapan dopaminin rolünü benim bildiğim kadarıyla biraz yanlış tanımlamış ama bu mesajını etkilemiyor. [Dopamin ödül \(hedefe varma\) değil doğru hedefte olma hormonu \(bu nedenle bağımlılık hormonu diye de biliniyor\) :](#)

Sizin için, fareler ve diğer memeliler gibi, seks arzunuzu harekete geçiren şey dopamin adlı bir nörokimyasal. Dopamin beynin ödül devresi (reward circuit) ismi verilen bir kısmını ateşleyen bir kimyasal. Bu devre sizin arzu ve zevk hissettiğiniz ve aynı zamanda bir şeye bağımlı olduğunuz bölge.

Dopamin'in evrimsel görevi sizi genleriniz için iyi olan şeyi yapmaya itmek. Ne kadar çok dopamin salgıyorsanız isteğiniz de o kadar şiddetli oluyor. Hiç dopamin yoksa, karşınızdaki şeyi / kişiyi tamamen es geçiyorsunuz. Çikolata, kremalı kek ve dondurma ile dopamin seviyesi tavan yaparen kereviz dopamin salgılatmayacaktır bile. Cinsel uyarı ise ödül devrenizde en çok dopamin salgılanması sağlayan doğal uyaran.

Dopamin'in göbek adı "bağımlılık molekülü" zira bağımlılık konusunda merkezi bir rolü var. Dopamin " zevk molekülü" olarak da bilinse de bu isim teknik olarak pek uygun değil aslında. Dopamin aslında tamamen ödül arama, tahmin ve isteme ile alakalı bir kimyasal. Dopamin uzun dönemli hedefler için potansiyel ödülü arama istek ve motivasyonu sağlıyor sadece. Bu konu tartışmalı olsa da, ödül ve zevk ise opioid denilen kimyasallar sayesinde.



Adım Adım Disiplin Rehberi

**Hedefini belirle,
İradeni geliştir,
Yeni alışkanlıklar kazan,
Potansiyeline ulaş.**

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 19, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Disiplin](#), [Dopamin](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Erkekler ne ister](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [Maskülenite](#) 32 Comments on [Özdisiplin ve kendinize uyguladığınız "acı" kendinizi geliştirmenizin en güçlü aracı.](#)

Evlilik Oyunu

Her ne kadar kırmızı hap erkekleri evlilikten soğutsa da özellikle çocuk sahibi olmak isteyenler için bu kaçınılmaz bir yol. Şahsi olarak kırmızı hapın evlilik ve uzun süreli ilişkilerde daha çok işe yaradığını düşünüyorum. O yüzden Rollo Tomasi'nin evlenecek erkeklere nelerden vazgeçtiklerini ve neye dikkat etmesi gerektiğini anlattığı bu yazıyı çevirdim. Yazı erken evlilikten bahsetse de her türlü evlilik için geçerli olduğunu düşündüğüm noktalar mevcut.

Okurlarımın da bildiği üzere kızım üniversite ikinci sınıfa gidiyor. Onun kendi hayatında aştığı her eşik, benim de geçmişe gitmeme ve o yaştayken deneyimlerimin kızıma göre ne kadar da farklı olduğunu düşünmeme neden oluyor. 19 yaşındayken kızım kadar düzenli ve – dürüst olmak gerekirse – varlıklı biri olabileceğim asla aklıma gelmezdi. O zamanlar, kısa bir süreliğine, yaptıklarım ve düşüncelerimle ilgili bir günlük tutmuştum. İlk “gerçek” kız arkadaşım bana düşüncelerimi yazmam için bir defter hediye etmişti (o da günlük tutan kızlardan biriydi); ben de o dönemki betalığımın gereğini yaparak kızlara karşı aslında mavi haptan kaynaklanan öfkemi bu deftere dökmüştüm. Bu günlüğü ilerde beni aldattığı zaman hissedeceği suçluluk duygusundan kurtulmak için bana hediye ettiğini ise çok sonra anlamıştım. Böylelikle kız arkadaşım, 18 yaşındayken ve heyecanla beklediği “parti yıllarına” henüz girmişken, ilk kız arkadaşıyla evleneceğini zanneden görev aşığı bir betadan da kurtulmuş oluyordu.

Bu olay 1988’de yaşandı. O zamanlar 19 yaşında olan Rollo Tomassi, klasik bir mavi haplı betaydı. O zamanlar nasıl bir düşünce yapım olduğunu tekrar görmek için ara sıra günlüğümden birkaç sayfa okuyorum ve ne kadar da idealist bir beta olduğumun farkına varıyorum. Üstelik aynı hülyalara dalmış birkaç arkadaşım da vardı. O zaman bu durumun benden önce de sonra da var olmaya devam edecek bir süreç olduğunu fark ettim. Bu dönem, Koruyucu Tıp (Preventive Medicine) kitabımda “Kırılma Süreci” adını verdiğim dönemdi.

Bu bahsettiğim kız benim [ONEitisim](#) olmuştu. Benimle (arzulu bir şekilde) sevişen ilk kızdı, benim gibi bir adamla birlikte olduğu için “kaliteli” olduğunu düşündüğüm kızdı. Dolayısıyla ben de “sıradan bir erkek” olmadığım için onun başkasıyla yatabilecek ve erkeklerle gönlünü eğlendirecek bir kız olmadığını düşünüyordum. Hatta bu kızla evlenmeyi istiyordum; çünkü mavi haplı kafa yapım kendimi feda edip kadına “destek” olmanın, onun hayallerini gerçekleştirmesine yardımcı olmanın en doğru yol olduğunu söylüyordu. Yol gösterenim de olmadığı için bu kararı vermem gayet kolaydı.

Kızım geçenlerde okuldaki en yakın kız arkadaşının 19 yaşındaki erkek arkadaşından evlenme teklifi aldığını söyledi. İki genç de üniversite ikinci sınıftalar. Bunu duyunca anılarım aklıma geldi. 49 yaşında şu bloğu yazarken yararlandığım bilgi ve deneyimi elde etmemi sağlayan ilk kız arkadaşımın beni terk etmiş olmasından memnuniyet duyuyorum.

Bunu kabullenmek zor biliyorum, özellikle de bipolar kız arkadaşımın geçirdiğim sefil yılları düşününce. Ancak bu kötü deneyimler de iyi olanlar kadar gerekliydi. Bu yüzden kızımın arkadaşına “Tebrikler” demekte cidden zorlanıyorum.

Aslına bakarsanız bugünlerde 19 gibi erken bir yaşta evlenen hiç kimseye destek vermek istemem. Modern evlilik, bir erkek için hayvanat bahçesi gibidir. İnsanlar bana “Rollo, sen de evliyken neden evliliği bu kadar çok eleştiriyorsun?” diyorlar. Sanıyorlar ki evliliğim kötü olduğu için bu kadar olumsuz konuşuyorum. 21 senedir gayet mutlu bir şekilde devam eden evliliğime rağmen bugünün erkeklerine evliliği önermememin sebebi, evliliğin günümüz dünyasındaki halidir. MGTOW ve PUA camiasının üzerinde mutabakata vardığı belki de tek nokta evliliğin bir mavi hap düşüncesi olduğudur. Bu fikre karşı olduğumu daha önce birçok yazımda belirttim; ama bunu diyenlere hak vermiyor da değilim. Evliliğin riski, güzelliklerini kesinlikle aşıyor; ancak kırmızı hapla tanıştığı halde evliliğe adım atacak erkekler de mevcut. Bu erkekler, evlendikleri kadının tek bir sözüyle kendilerini evden attırabileceklerini ve çocuklarını elinden alacaklarını gayet iyi biliyor. Evli erkekler olarak tabiri caizse hayatımızı ortaya koyup bir erkeğin girebileceği en riskli dünyaya adım atıyoruz. Çocuklarımızın ve ailemizin geçim derdi, mutluluğu ve gelecek kaygısı çoğu erkeğin yaşam enerjisini sömürüyor. İşin kötüsü, aldığımız riskten ötürü karılarımızın bizi anlamasını veya takdir etmesini de bekleyemiyoruz.

İşte kızımın arkadaşının 19 yaşındayken aldığı evlilik teklifinden sonra bunları düşündüm. Bu evliliğin gerçekleşmesi halinde, istatistiki olarak, 28 yaşına gelmeden boşanacaklar. Eminim ki bu teklifi yapan erkek bunu tam bir mavi hap idealizmiyle yapıyor ve ne yazık ki bu idealizm feminist buyruğun eşitlikçi hülyalarından fena halde etkilenmiş durumda. Doğal olarak da bunun iyi bir düşünce olduğunu söyleyemeyeceğim. Bu çocuğun babası olsaydım evlenmesini engellemeye çalışırdım; ama manosphere camiasında bunun doğru olduğunu söyleyen de çıkabilir elbette.

“Büyüyen” Erkekler

Gelenekçi muhafazakâr çevrelerde evliliğin bir erkeğin “büyümesi” için son şansı olduğuna dair yaygın bir inanış var. Bugünkü evlilik kavramına bakarak bu fikre de karşı çıkıyorum; ama büyümeyi pek istemeyen erkeklerle dolu bir sosyal düzende bu gibi basmakalıp sözlerin kulağa ne kadar hoş geldiğini de biliyorum. Bu fikir, AMOG (Alpha Male of Grup, Grubun Alfa Erkeği) olmanın yeni bir yolu olarak görülüyor (özellikle de dindar çevrelerde); evlenip aile kurmaktaki kerameti görebilecek kadar kendini bilen bir erkekseniz, ergenliğini uzatmak isteyen oğlan çocuklarına göre “daha iyi bir adam” olarak kabul ediliyorsunuz. Bu da pek yeni bir düşünce değil.

Bahsettiğim düşüncenin bu kadar yaygın olmasının sebebi ise uzun vadeli düşündükleri partnerlerine yatırım yapan erkeklerin birden fazla partner bulamadıkları için bu beceriksizliklerine kılıf uydurmaya çalışmasıdır. Böylelikle mecbur kaldıkları durumu aslında

bir erdemmiş gibi sunuyorlar. Ama atladıkları ayrıntı şu ki bir kadınla hayatlarını geçirerek uzun vadede doğru kadını bulmalarını sağlayacak birden çok kadından kendilerini mahrum etmiş oluyorlar. Mavi hap, bir erkeğe daima tek bir kadınla ilişki kurmasını tavsiye ederken kadınları birden fazla eş potansiyelini değerlendirmeye teşvik eder.

Erkeklerin CPD'lerinin zirvesine varması daha uzun sürüyor demiştik; fakat esas sorun, bu erkeklerin kendilerini aile/evlilik hayatına hazırlayacak ve kadınların hipergami odaklı cinsel stratejilerine göre davranmalarını sağlayacak ilişkileri yeterince tecrübe etmemiş olmalarıdır. Kadınlar da erkekler de artık geç evleniyorlar. 34-35 yaşına kadar evlenemeyen kadınlar ise muhtemelen hiç evlenemeyecekler.

Erken Evlilik

19 yaşında evlilik teklifi yapan bu çocuğa “aferin” demek erdemli gibi görünse de bu teklifi yapmasına neden olan mavi hap düşünceleri evliliği tamamıyla bu genç adamın aleyhine çeviriyor. Ne genç erkekler ne de genç kadınlar ileride ulaşacakları potansiyeli görebiliyorlar. Dindar bir çevrede “meşru” sekse giden tek yol evlilik olduğu için erkenden evlenenler var; ancak “sürekli” seks yapabilmek için bir an önce evlenmesi gerektiğini düşünen erkeklerin de sayısı az değil. Aslında bu devirde kadınların evliliğe sıcak bakmaması bizim için bir lütuf; çünkü birçok genç erkek bu yatırımı yapabilmek için kendi hayallerinden vazgeçmeye hazır.

20 ile 24 yaş arasında yapılmış evliliklerin yüzde 39'u boşanmayla sonuçlanıyor. Bu durum aslında kadınların “gençliğimi yaşayamadım” sendromunun bir sonucu. Erken evliliğin mavi haplı idealist erkekler için en büyük dezavantajlarından birisi de hanımlarının hipergamisini bilmemeleridir. Kadınların yaptıkları tercihler ne kadar kötü olursa olsun hipergamilerinden vazgeçemediklerini daha önce yazmıştım. Tabii ki kültürel veya şahsi faktörler bunun etkisini azaltabilir; ama evrimin getirdiği dürtü asla tamamen kaybolmuyor. 20 yaşında evlenip çocuk sahibi olan bir kadın, 30'una geldiğinde etrafındaki bekâr arkadaşlarının heyecan verici deneyimlerini görüp öfkeyle dolacak. Olaylar ve kişiler değişebilir; ama hipergami değişmez.

Erken evlilik, bir erkeğin potansiyelini kısıtlar. Gelenekçi muhafazakârlar bu dediğime kızacak biliyorum; fakat evliliğin ve babalığın sorumlulukları erkeği bekârken değerlendirebileceği fırsatlardan alıkoyar. Aristo, “Erkekler için ideal evlilik yaşı 35, kadınlar içinse 18'dir.” demiş. Bunun sebebi, bir erkeğin gerçekten erkek olmak için çok uzun bir süreye ihtiyaç duymasıdır. Erkeğin evlenirken yapıdığı fedakârlıklardan biri de bekârken önüne çıkacak fırsatlardan vazgeçmektir. Hatta bazı fırsatlardan sırf evli olduğunuz için yararlanamayabilirsiniz. Erken evlenen erkeklerin çoğu bunun farkında bile değil.

Erken evlenip CPD'lerinin zirvesine gelene dek boşanmayan erkekler, orta yaş krizini daha sert yaşıyor. Bu da bir kadının CPD'si düştüğü için daha iyi bir adam bulamadığı zaman yaşadığı öfkeye denk geliyor. Aslında erkeklerin yaşadığının kriz olduğunu da sanmıyorum.

Bu durum, oyunu ve dolayısıyla kadınları daha iyi anlamaya başladıkları zaman kendileriyle yaptıkları hesaplaşmanın bir yansıması. Mesele erkeğin evli olması değil; işin püf noktası erkeğin oyunu önceden bilseydi “yaşayabileceği” hayata dair pişmanlığıdır, yaptığı fedakârlıkların ve karşılığında elde ettiklerinin (tabi elde edilen bir şey varsa) bir muhasebesidir.

Erken evliliğin en büyük yararı, erkeği daha sonraki eşinin saygı duyacağı bir dünya kurma yolunda eğitmesidir. Dediğim şey kadınların din ve sosyal gelenekler gibi faktörlerden ötürü erkeğe saygı duymak zorunda kaldığı zamanlarda ve kültürlerde çok daha sık görülüyordu; ancak o günler geri kaldı. Şu anda kadınlar istemedikleri her türlü ilişkiden kafalarına göre çıkabilirken erkekler kendilerini kadınlara beğendirmek için birçok sorumluluk üstlenmek zorunda.

Avantajlar

Erken evliliğin birkaç avantajı var; ancak bunlar biraz da erkeğin evlendiği kadının karakterine bağlı. Eğer sağlam bir çerçeve ve erkeğin gücüne saygı duyan bir kadınla evlenirseniz uzun vadede mutlu olma ihtimaliniz bulunuyor. Hele ki kadın bakire ise güçlü bir çerçeve ve dominantlığın getirdiği alfa karakter kadının erkeğe daha da bağlanmasını sağlıyor. Dolayısıyla bakire kızlarla tabak çevirmenizi asla tavsiye etmiyorum. Alfa erkekler veya alfa görünmeye çalışan bir erkekle bile seks yapan bakire kız, o adama çok daha kolay bağlanır. Zaten bu tür kadınlara **alfa dul** diyoruz; ama böyle ilişkiye girdiğiniz bir kızla yapacağınız evlilikte çok güçlü bağlarınız olacaktır.

Defalarca bahsettiğim üzere sağlıklı ve ruhsal dengesi yerinde çocuklar yetiştirmenin en kolay yolu evliliktir. Bu durum bana göre bugünün erkeklerinin evlenmesi için tek sebeptir. Biyolojik saatini dikkate alarak CPD’sinin zirvesinde (22-26 yaş arası) evlenen bir kadınla yapılan evlilikten doğan çocukların mutlu olması kuvvetle muhtemeldir. Hayatının yarısından fazlasını milyoner bir mimar olmak için harcayan bir kuzenim var; ama benimle aynı yaştayken (49) çocuklarının yaşı 5 ve 7. Benzer bir hayatı yaşamaya asla katlanamazdım. Tabii para çoksa işler kolay; ancak evrimsel açıdan baktığımızda bu yaşta dede olmamız gerekirdi. Ben 28 yaşında evlendim; bunun elbet avantajları ve dezavantajları vardı. Fakat bu yaşımdayken hala küçük çocuklarım olduğunu düşünemiyorum bile.

Son olarak, genç bir kadınla evlenmeniz gerektiğini söylememe gerek yok herhalde. Bir kadının evlilikte, özellikle de erken evlilikte, dengeyi korumasının tek yolu hangi konuda fedakârlık yaptığının farkında olmasıdır. Kadınlar da evlenirken kendi geleceklerinden fedakârlık yapıyorlar, bu da daha sonra kızgınlık yaşamalarına neden oluyor. Eğer bir erkek kırmızı hap düşüncelerinden nasibini aldıysa zaten kendi fedakârlıklarının farkındadır; ama kadın da kendi fedakârlıklarının farkına varmalıdır. Bu tabii çok zor bir durum; çünkü kadınların solipsist ve hipergamik doğası toplumun aşıladığı “güçlü kadın” düşüncesiyle birleştiği zaman asla hak ettikleri şeylere ulaştıklarını düşünmüyorlar.

Günümüzde gelenekçi muhafazakâr çevreler, evliliğin sorumluluğunu sürekli olarak erkeklere yüklüyor. Kadınların sorumluluklarından bahseden neredeyse hiç yok. Kadınların hep erkekler yüzünden bu hale geldiği söylenip duruyor. Bunun feminist buyruğun kadınları suçluluk psikolojisinden kurtarma çabaları olduğunu daha önce belirtmiştim. Kadınlara “bir erkek uğruna” bir şey yapmamaları öğütleniyor, [yapan kadınlar da erkeğe köle olmakla suçlanıyor](#). Böylece ortaya solipsist ve erkekten sürekli fedakârlık bekleyen bir kadın nesli çıkmış oluyor. Bu durum evliliklerin başarısız olmasının bir numaralı nedenidir, başka sebep aramaya gerek yok. Evlilik, erkeğin kaynaklarını kadına akıttığı, fakat kadının erkek için yapacağı her şeyin “ayıplandığı” bir ticarete dönüştürülüyor. Bu düşünce sadece mavi saçlı feministlere özgü sanmayın; dindar kadınlar da aynı kafada.

Kadınlar, ancak çerçevesi güçlü olan bir erkeği memnun etmeye çalışır. Kendinize kadının girmekten zevk alacağı bir dünya kurun ve onun size eşlik etmesini, destek olmasını sağlayın. Tabii bu iş zaman alacak. Kadınlar, erkeklerde yeterlilik arayacak şekilde evrimleşmiştir. Bir kadının hipergamisi “potansiyeli” olan bir adama yatırım yapacak kadar bekleyemez, ortada gözle görülür bir değer olmasını ister. Kadınların kendisinden büyük ve uzun boylu erkekleri istemesinin nedenlerinden birisi de budur. Daha da önemlisi, bugünkü feminist ideolojinin telkin ettiğinin aksine, kadının size köstek değil destek olması gerekir. Çünkü kadın erkek eşitliği, karı-koca arasında işbirliğini değil rekabeti körükleyen bir düşünce yapısıdır.

Kaynak : [The Marriage Game](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

AuthorÇevirmen HocaPosted onFebruary 18, 2018CategoriesErkek Adam, Feminizm, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, Rollo TomassiTagsÇeviri, Evlilik, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülenite, Rollo Tomassi, The Rational Male118 Commentson Evlilik Oyunu

Erkek olmanın zorlu yolu – Yürüme korkusu nasıl yenilir?

Bu yazı asktrp’de yürüme korkusu (approach anxiety) yaşayan birine cevap olarak başladı.

Karakter

[Kırmızı hapa](#) yeni başlayan erkeklerin yanlış anladığı şeylerden biri, kendi CPDlerini inşaa etme tavsiyemizin sadece yüksek CPD'nin faydaları ile alakalı olduğu. Yani birçok yeni başlayan bizim burada, kızlar şişen kaslarını ve parlak yeni arabalarını görerek artan CPDlerini takdir edecek diye, Mia Khalifa'ya attırmak veya saatlerce Netflix izlemek yerine ağırlık kaldırma ve çok çalışma öğrettiğimizi sanıyor.

Hepsi bu kadar değil. Bunları öğretiyoruz zira bu karakterinizi de inşaa eder. Karakteri olmayan bir erkek oğlan çocuğudur. [Yeterince acı çekerek tam pişmediği](#), hayatını disiplin altına almadığı ve yeteri sayıda korkusuyla yüzleşmediği için kendine daha erkek diyemeyecek bir oğlan çocuğu. Bu 'çocuk' hayatında 'anlam' olmaması gerçeğiyle yüzleşmemek için, her geçen gün vurucu etkisi azalan kısa süreli zevkler peşinde koşarak kendini uyuşturan bir boşgezendir.

Bir [erkek](#) ve bir "oğlan çocuğunun" kadına yürüdüğünde farklı tepkiler almasının nedeni budur.

Çözüm :

[Ağırlık kaldırın. CPD'nizi arttırın. Kırmızı hap kavramlarını içselleştirin. Olmakta olduğunuz ve henüz olduğunuz erkeğin farkında olun.](#)

Kolay ve zevkli yolu seçmek yerine zor yolu seçtiğiniz zaman verdiğiniz tüm kararların sonucunda sadece CPDsi yüksek bir erkek değil, karakter sahibi bir erkek de olacaksınız.

Karakter, diğer tüm özelliklerinizin üzerinde yükseldiği temeldir. Burada çokça bahsettiğimiz iyi bir [çerçeve](#), karakterin bir parçasıdır. [Bolluk zihniyetini](#) bu karakter içinde bulursunuz.

Gerçekleştirme

Çevrenize baktığınızda, çoğunlukla sıksa ya da şişman, kadınları donlarının içinde ıslatma kavramından habersiz erkekler göreceksiniz. Sizin ağırlık altında kışınız yırtılırken ve spor salonunda canınız çıkarken, siz bağımlılıklarınızı hayatınızdan atıp akademik ya da profesyonel hayatınızda yükselmek için deli gibi çalışırken, büyük insanların yazdıklarını okuyup korkularınızla yüzleşirken, rakiplerinizin hayatlarını League of Legends oynayarak ve Netflix izleyerek geçirmeyi seçtiğinin farkına varın. [Onlar Oyunu bıraktılar](#) ama siz çok kimsenin olmadığı bir şey oldunuz. Erkek oldunuz.

Eğer bunları yapmıyorsanız, kadınlara yürürken içinizden bir şey direnç gösteriyordur. Derinlerde o kızı almaya hakkınız olmadığını biliyorsunuz. Vücudunuz biliyor, beyniniz biliyor.

Hala erkek değilseniz ona yürümeyin, kızın size diyeceği, daha oğlan çocuğu olduğunuzdur. Geçen yılki en büyük başarısı Diomand elo (LoL) kazanmak ve Stranger Things bölümlerini bir oturuşta izlemek olan bir oğlan çocuğunda ne gibi bir özellik olabilir ki?

Son Düşünceler

Zor yolu seçin ve bir dahaki sefer kız size IOI (Indication of Interest – İlgi Göstergesi) verdiğinde o kızla başedebilecek kapasitede olduğunuzu bilin. 200 kilo deadlift kaldıran adamsınız, 55 kiloluk aptal bir [küçük kızla mı başa çıkamayacaksınız?](#)

Sonuçta o kız, sizden başka herkesi kandırmayı başaran genç şıllığın teki. Siz onun sırrını biliyorsunuz. [Rollo](#) size onun dominant erkeklere olan hayranlığını, [dr_warlock](#) etkileşimde hissetmek istediği duyguları ve [GayLubeOil](#) ise kışına şaplak atmanın tekniklerini öğretti.

İçinde bulunduğunuz ortamla ilgili bir şey söyleyin. Eğer IOI verdi ise size pozitif tepki verecektir. Kızı biraz tanıyın ve olayı kapatın. Bu kadar.

Çeviri : [The Hard Path to becoming a Man – How to get through Approach Anxiety](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 18, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [OyunTags](#) [Daygame](#), [İçsel Oyun](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#) 54 Commentson [Erkek olmanın zorlu yolu – Yürüme korkusu nasıl yenilir?](#)

Bir kadının çerçevesini dayatmasına izin vermeyin

Her etkileşimde bir kişinin değerlendirme ve yargılama yaptığı ve diğerinin ise memnun etmeyle uğraştığı bir [çerçeve](#) bulunur. Daha yüksek değerli kişi doğal olarak değerlendirme çerçevesine girerken, daha düşük değerli olan ise kendini ispat ve memnun etme çerçevesine girer. Birçok erkek bir kadınla iken, üzerinde pek fazla düşünmeden, etkileşimin o şekilde gelişimine izin vererek ast çerçeveye düşer.

Çocukluğumuzdan beridir bize, soruları cevaplamak öğretildi. Okulda, soruları doğru cevapladığımızda öğretmenlerimizce ödüllendirildik ve üniversitede bile sınıfa katılım üzerinden, profesörü konuya hakimiyetimizle etkileyerek not aldık. Sorun şu ki onaylanma ihtiyacımızı yetişkinlik dönemimize de taşıyoruz ve başkalarına davranışlarımızı ve düşüncelerimizi açıklayarak onların üzerimizde hakimiyet kurmalarına izin veriyoruz. Gerçekte birçok insan soru sorulduğunda cevaplamak için fazlaca istekli. Ama bunu yaparak ast çerçeveye düşmeyi kabul ediyorlar.

Örneğin, kadınların sıklıkla sorduğu bir soru da “ne iş yapıyorsun?”dur. Kadının bu sorusunu hızlıca cevaplayarak, otomatik olarak onun “kendini bana ispatla” çerçevesine girersiniz. Bu nedenle kitabım Bang’de, çekiciliğinizi inşaa ettiğiniz etkileşimin ilk zamanlarında, kadınları asla direk cevaplamamanız gerektiğini öğretiyorum. Daha iyisi, ona sizi değerlendirmekte olduğunu takmadığınızı gösteren şaka ile karışık bir cevaptır. Mantığa aykırı bir şekilde bu kadının size olan ilgisini arttırır, zira sizden önceki çoğu erkeğin hevesle yaptığı şeyi yapmayı reddettiğinize göre sizin değerinizi daha yüksek olmalıdır.



Bir başka örnek de patronunuz olmayan bir iş arkadaşınızın size “bunu neden bu şekilde yaptın?” diye sormasıdır. Bu durumda iş arkadaşınız, sizi kendinizi savunma durumuna sokarak daha üst bir çerçeve kurmaya çalışıyor. Onun çerçevesini reddeden cevap, ona bu işi neden böyle yapmayı tercih ettiğinizi açıklamamaktır. Size “nasıl yaptın?” sorusu sormadığı sürece. Nasıl sorusu onun ast çerçeveye girmesidir ki sizden bir şey öğrensin. Bunun yanında sizden niteliği ufak ufak artan iyilikler isteyen iş arkadaşları ile de karşılaşacaksınız.

Bir kadınla ilk defa seks yaptığınızda ve performansınız kötü olduğunda nasıl hissedersiniz? O an aşağı hissettiğiniz için, “gelecek sefer daha uzun olacak” ya da “o kadar içmemeliydim” gibi bir şey söyleyebilirsiniz. Bu sizi tatmin etmesi beklenen kişi haline sokar. Kadın muhtemelen sizi zayıf bir erkek olarak görecektir. Kendi değerine güveni olan erkek bir tane kötü cinsel deneyimde bozuntuya vermez, ya da en azından bu durumu açıklama / savunma gereği hissetmez.

Kendini herhangi bir şekilde açıklamaya çalışmak, çerçeveyi kaybetmenin en kolay yoludur. Bu sadece karşıdaki insan kendi ast çerçevesini defalarca gösterene kadar yapılmamalıdır. Örneğin bir kadın sizin önünüzde sürekli kendini kanıtlamaya çalışıyorsa, arada bir onu doyurmak için bir kemik atabilirsiniz. Ama bunu sadece istediğiniz için yapmalısınız ki kadın ilişkide temel bir güven duygusu hissedebilsin.

Önemli not : doğal alfa erkekler ast çerçevesini otomatik olarak reddetmeye meyillidir. İçgüdüleri kendilerini açıklamamalarını söylerler. Bu erkeklerin kendilerini yüksek değerde gördüklerinden çerçeveyi korumaları kendiliğinden olur. Eğer doğal bir alfa değilseniz, sizin bunu kadın size her soru sorduğunda ya da sizden bir şey istediğinde, size çerçeve dayatıp dayatmadığını düşünerek yapmanız gerekecek (“çantamı tutabilir misin?”). Eğer kadın size çerçevesini dayatmaya çalışıyor ise, sorusunu saptırmalısınız. Bir şaka yapın ya da “onayla-ve-abart” uygulayın ki etkileşimde üst taraf siz olasınız. Bunu yapmazsanız kadın yavaş yavaş gücünüzü emer ve sizi ya ilgi için ya da birkaç yıldır evli erkeklerin karılarında görüldüğü üzere avucuna almak için kullanır.

Bir kadından yüksek beklentilerinizin olduğu ama onun sizden çok az beklentisi olduğu bir noktaya gelmeye çalışmalısınız. Siz istediğiniz gibi davranırken o size uymalı. Bu ciddi miktarda öz değer gerektirir ama o değeri kazanana kadar sizden bir şeyler isteyenlerin çerçevesine girmeyerek bunu simul edebilirsiniz.

Çeviri : [Don't Let A Girl Assert Frame Over You](#)

Month: February 2018

6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun

Türkiye dibine kadar ataerkil, bir avuç zavallı feministe ne yükleniyorsunuz, siz asıl muhafazakarlara, sokakta adam dövenlere yüklenin diyen bik biklere gelsin :

6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun ile kadının anlık bir tartışma sonucu en basit şikayetiyle, herhangi bir darp olmasa dahi erkek 6 ay süreyle evden uzaklaştırılabilir. Kanun kapsamında, en ufak şikayetle ilgili olarak dahi delil ve belge aranmaksızın erkek aleyhinde kararlar veriliyor. Erkeğin evden uzaklaştırılma süresi de kadının şikayeti sonrası darp olsun ya da olmasın erkeğin 1 aydan 6 aya kadar evden uzaklaştırılması öngörülüyor.

Şikayetçi olan kadının mahkemeye gitmesine bile gerek olmadan polisi araması dahi erkeğin uzaklaştırılması için yeterli. Kadının ‘bana sesini yükseltti’ demesi dahi yeterli bir sebep. Darp raporu gibi herhangi bir belge de aranmıyor ve erkeğe başvurulmadan karar veriliyor.

Avukat Ali Cahit Polat demiş ki : “Şu an yılda 120 bin ila 130 bin aralığında evden uzaklaştırılan baba modelleriyle karşılaşıyoruz. ‘Eve yeteri kadar bakmıyor’, ‘Bana sesini yükseltti’, ‘Evdeki ışığı kapatmadı’ gibi oldukça basit nedenlerle evler, 6 ay boyunca babasız kalıyor.”

Boşanma niyeti bulunan eş örneğin şiddete uğrama tehlikesi olmayan eş tarafından diğer eş aleyhine otomatik olarak alınan koruma kararı, eşlerin boşanma davasında haksız yere ‘şiddet uyguladığına dair delil’ olarak sunulabilmektedir.

Ne güzel ya. Betayla evlen sonra adamı sudan sebeple evden attır ama tabii ki tüm masraflarını adama ödet. Bir beyanın yeter. Böyle neo-marksist bir şeyin muhafazakar bir hükümetin burnunun dibinde gerçekleşmesi de ayrı bir ilginçlik.

Edit : Hukukçu okur Law Lord bu yukarıdaki yazılanlar için şu [yorumu yapmış](#) :

Bir hukukçu olarak şunu söyleyebilirim ki karşı tarafın kusuru daha fazla ise yoksulluk nafakası ödemezsiniz.(TMK m.175) Bunun yanında çocukların velayeti de yüzde doksan kadına verileceğinden iştirak nafakası ödemeniz gibi bir durum söz konusu olabilir.(TMK m.182) Çözümü aslında o kadar zor değil: kesinlikle çalışan kadınla evlenin. Her halükarda işiniz kolaylaşır. Yoksulluk nafakasını alan taraf bile olabilirsiniz. Ayrıca bu yazıdaki gibi kimse kimseyi ışığı kapatmadı diye evden attıramaz, külliye saçmalık, dayanağı varsa esas-karar numarasını da ekleselermiş kanıt olarak. Böyle şeyler mümkün değil, korkmayın o kadar da. Medyada abartıldığı kadar da korkunç değil.

O yargıç sizin davanıza kadar yüzlerce olayı çözüme kavuşturmuş böyle aptalca kararlar ender görülür. Onları da temyizde çözersiniz. Önemli olan kusurlu taraf olmamanız.

Tabi bunların yanında öyle boşanma davaları görüyoruz ki şaşırmamak elde değil. Kendi kocasını arkadaşına ayarttırıp nafaka-tazminat alanlardan tutun, çocuğuna öğretip öz babasına taciz iftirası attıranlar...

Ama ne olursa olsun red pill camiası olarak kadına şiddetin karşısında olmalıyız, bunu meriç olmak ya da beta olmakla bir tutamayız. Bugün hukukun bazı üstün değerleri vardır. Bu değerlerden birisi de kişi varlığı değerlerinin her şartta dokunulmaz olmasıdır. Dolayısıyla hiç kimsenin bir başkasının vücut bütünlüğüne karşı yaptığı ihlal savunulamaz.

İki konuda kendisine katılıyorum. Eğer evlenecekseniz ÇALIŞAN KADIN İLE EVLENİN. Ve kadına vurmayın ve eğer kadın şiddet uyguluyorsa onunla aynı ortamdan hemen uzaklaşın. Bu klasik kadın döven azınlığa hitap etmiyorum. Açıkçası onlar yasayı hakediyorlar. Kadının psikolojik şiddet uyguladığı durumlardan bahsediyorum. Ben çevremde psikolojik şiddete meyilli kadınlar gördüm hatta 1:50 boyu ile 1:80 adama tekme yumruk girenine de rastladım. Adam tabii sünepeliğinden sineye çekmiyor bunu kadının niyetinin tokat yeyip zabıt tutturmak olduğunun farkında ve kadın 1 saat vursa adamda morluk olmaz. İlginçtir ki psikolojik şiddeti kullanan kadınlar gördüm ama bu kadar tahriğe rağmen daha kadına bir fiske vuran adam görmedim. Kendinden güçsüz birine vurmak etik değil hem de yasal olarak bir anda tüm kartları ona verirsiniz. Kadın size vururken parmağını kısa sizi aile içi şiddetinden içeri aldırır. Psikolojik şiddete meyilli bir kadınlaysanız, kadının

saldırılarını gizlice kayıt yapın ve tek fiske vurmadan veya söz etmeden çekip gidin. Boşanırken işinize yarar.

Bunun nasıl ülke yıkabilecek ölçekte bir tehlike olduğunu anlamak için birinci bölümünü çevirdiğimiz [Erkek Düşmanlığı Balonu](#) yazısının çeviri aşamasındaki ikinci bölümüne bakalım :

Cinsiyetler Arasındaki Anlaşma : Bekar bir erkeğin hayatta kalması için fazlaca bir şeye ihtiyacı yoktur. Çoğu bekar erkek yılın sadece 2 ayı çalışarak kendini rahatça geçindirebilir. Bir erkeğin çok çalışarak çok daha fazlasını kazanma motivasyonu, rekabetin çok olduğu alanda kendine bir eş çekebilmek, bir evi geçindirebilmek ve birkaç çocuk sahibi olabilmek ve evli ve toplumun direği bir erkek olarak saygı görebilmektir. Eskiden yüksek ekonomik potansiyel gösteren ve sosyal dokunun desteklediği genç bir erkek, kızın anne ve babasını etkileyerek kız ile evlenebilirdi. Bunun sonucunda erkek çok çalışmak zorunda kalırdı ve emeğinin karşılığının 80 -90%si devlete, işverene ve ailesine giderdi ama karşılığında bir aile ve yüksek statü elde ederdi. Bu nedenle de kazancının çoğu başkalarına gitse de durumdan mutlu idi.

Dört Canavar Düdüğü bunu değiştirdi ve kadınların beta erkekleri tamamen görmezden gelerek, alfa erkeklerle evlenme şansları matematiksel olarak çok az olsa da alfa erkeklerin peşinde koşmalarına olanak sağladı. Sorumluluk sahibi ve üretken bir yaşam sürmeleri öğütlenen beta erkekler ise dolandırıldıklarını anladılar.

Sadece 20 yıl önceki sosyal kurallar altında başarı kazanan erkekler bugünün kurallarının ihanetine uğradılar. Bu da onların üretkenliğine ve becerilerine bağımlı olan toplumu desteklemeyi reddetmelerine yol açtı. Kadınlar kendilerini tüm geleneksel sorumluluklarından özgürleştirirken (*komikdir ki bu onları eskiye göre daha mutsuz yaptı*) erkeklerin tüm geleneksel rollerini harfiyen yerine getireceklerini sanıyorlardı. Özellikle de kadınlara kaynak veren ve onları koruyan rollerini. Belirtmeye gerek yok ki centilmenlik / şövalyelik doğalarının bir parçası olmasına rağmen erkekler, centilmenliğin karşılığında bir takdir gerektirdiğini ve kadınlardan bu takdirin gelmediğini hissedecekler.

Kocaların ve babaların rollerinin değersizleştirilmesinin ve yerlerine devletin geçmesinin sonucunun ne olacağını görmek için çok uzaklara bakmaya gerek yok. [ABD siyah topluluğuna bakmak yeterli](#). Detroit'te ortalama ev fiyatları daha 2003'te 98,000 Dolar iken bugün sadece 14,000 Dolar. Otomotiv sektörü işleri. Detroit'i 2003'ten çok daha önce terk etti ve bu nedenle düşüş endüstrinin gitmesine bağlanamaz. Baltimore, Oakland, Cleveland, ve Philadelphia gibi şehirler de çok daha iyi durumda değiller. Bunun beyazlarda olmayacağını düşünenler, İngiltere'nin alt tabakasına baksınlar. Beyaz nüfusun alttaki yarısı siyahlarla aynı kadere mahkum. Los Angeles gibi şehirler de 'Detroitleşebilir'.

Buna ek olarak insanlar toplumun fiziksel güvenliğini unutmuşa benziyorlar. Toplumun ve özellikle kadınların fiziksel güvenliği, tamamen ‘saldırgan’ erkek – ‘koruyucu’ erkek oranının belli bir seviyenin altında kalmasına bağlıdır. Daha çok erkek işgücünden dışlandıkça, suç bir alternatif haline gelir. En eğitilmiş erkek bile eğer ihanete uğradığını düşünürse şiddete başvurabilir. Batıdaki her toplu silahlı saldırı ve hatta terör teşebbüsü eğitilmiş ve iyi iş potansiyeli olmasına rağmen sevgisiz kalan erkeklerce yapıldı.

Profesyonel işi olan erkekler hemen hiçbir zaman suça bulaşmasalar da, saldırıya uğrayan bir kadına yardım etmemeyi tercih edebilirler. Birçok erkek basitçe kurtarıcı olmak istemeyecekler ve bu erkek düşmanlığı tarafından horlanan polisleri de kapsayabilir. Güvenlik oksijen gibidir – sadece kalmadığı zaman fark edilir. Büyük miktarda umursamayan erkek yaratarak kadınlar çok şey kaybedecekler.

Ataerkil sistem çalışır zira erkek ve kadınların güçlerinin birbirlerini tamamlayarak işbirliği yapmalarını sağlar. ‘Feminizm’ ise kadınları, eninde sonunda en dayanıklı betadaki şövalyeliği bile yok edebilecek kadında ahlaksız davranışlara teşvik ederek, iki cinsiyeti de çürütür. Bekar anneliğin teşvik edilmesi sır değil. Daha az görüneni ise bekar kız kuruluşunun da sürdürülemez ve karşılıksız yollarla teşvik edildiği. Erkek düşmanı bir topluma doğal çözüm, bu toplumun düşürülüp ele geçirilmesidir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 16, 2018](#) Categories [Feminizm](#) Tags [Feminizm](#) 17 Comments on [6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun](#)

Kırmızı Hapın 50 Tonu Bölüm IV

151. Eğer kadın ilginizi artık talep etmiyorsa aynı veya daha fazla ölçüde ilgiyi başkasından görüyor demektir.
152. Kadının yaşı ne kadar büyükse o kadar aceleci, erkeğin yaşı ne kadar büyükse bağlanmaya o kadar isteksiz olur.
153. Sizi terk edip başkasına gitmekle korkutmaya çalışan kadına yaptığının misliyle karşılık vermeniz gerekir.
154. Bir kadının egosunu kontrolde tutmak için yaptığı her hareketten şüphelenin, hatalarını yüzüne vurun, dalga geçin, görmezden gelin. Yaptığınızın farkında olsa bile bu taktik etkisini kaybetmez, sonuçta dominant olan sizsiniz.
155. Kadınlar kaypak davrandığı için söyledikleri her lafın sonuna “şu anda canım böyle istiyor” diye kafanızda ekleyin, o zaman onları daha iyi anlarsanız.
156. Kadınların düşünceleri içinde bulundukları ruh halinin bir sonucudur; dolayısıyla bağlayıcı ifadeler değildir. Ruh halleri değiştiği zaman tüm söylediklerini ve düşüncelerini anında inkâr edebilirler.
157. Kadınlar beğenilmek, erkekler ise sevişebilmek için çok çalışır.

158. Bir kadın biraz zamana ihtiyacım var diyorsa asla tartışmaya girmeyin. Tüm ilginizi çekin ve ortada kaybolun. Bu kadar kolay gitmeniz kararını sorgulamasına neden olacaktır.
159. Bir kadının güvende hissetme isteği, her şeyi egoistçe ve sorumlu tutulmaksızın kontrol etme isteğinden ağır basmalıdır.
160. Bir çocuğun yetişkin olmanın getirdiği varoluşçu baskıları anlaması zordur. Bu durum, tamamen değilse bile kısmen, kadınlar için de doğrudur.
161. Özgüven sorunu olan kadınlar yüksek statülü bir adamı elde etmekte zorlanmaz; çünkü pasiflik kadınsı bir özelliktir. Cesaret ise erkeğin omzundaki bir yükür.
162. Evlilik potansiyelini mahvetmiş her genç kadının ya bir adam tarafından kalbi kırılmıştır ya da kulağına sürekli zehirli düşünceler fısıldayan erkek düşmanı bir kadın arkadaşı vardır.
163. Kadınlar başkalarını cezbederek kandırmakta her ne kadar hünerli olsalar da aynı beceriyi karar vermekte gösteremezler. Hilede bu kadar iyi olmalarının sebebi kötü bir karar verici olmalarıdır. Kadınlar uyum sağlamak üzere evrimleşmiştir, mantıkla değerlendirmek harçları değildir.
164. Bir kadınla ilişki kurduğunuzda ya siz onu ayağa kaldırırsınız ya da o sizi süründürür.
165. Kadınlar kazanırsa kadın dâhil herkes kaybeder; çünkü kadınlar kendilerini mahvetmeye meyilli mazoşistlerdir, kendilerine yardım edenleri de mahvederler. Tabii siz buna izin verirseniz.
166. Egoist kadınlar kendi yerlerini unuttukları için asla boyun eğecek karakterde olmadıklarını düşünürler; ama alfa erkekler çatışma değil boyun eğme ister.
167. Çoğu genç kadın karşısındaki erkeğin sevişme niyetini bildiği için temkinli davranır; ama kendilerini yoldan çıkaran sinsi olgun kadınlar tarafından kolayca kandırılırlar.
168. Erkekler gerçeği gördükleri zaman büyürler, kadınlar ise gerçekten uzak oldukları zaman. Çünkü masumiyetini kaybetmek erkeği güçlendirirken kadını yaralar.
169. Toplumlar aldatmaya meyilli tarafın erkekler olduğunu söylerseler de aldatma sonucu gelen boşanmaların çoğunda kadın sorumludur. Çünkü kadınların eline daha çok aldatma fırsatı geçer ve erdemleri de erkeğe göre azdır. O yüzden ancak sürekli ve tavizsiz bir disiplin görürlerse düzgün davranırlar.
170. Bir kadının erdemi, erkeğinin ona karşı ne kadar acımasız olabileceğiyle doğru orantılıdır.
171. Eğer bir kadın sizin kötü, ahlaksız, etik değerleri olmayan biri olduğunuzu söylüyorsa kazandınız demektir.
172. Boyun eğermiş gibi numara yapmakla övünen bir kadın gerçek kadın değil kurnaz bir şarlatandır. Bunun erkekteki karşılığı dominant görünmeye çalışan erkektir.
173. Sadakat, kadınlarda pek bulunan bir özellik değildir.

174. Her ne kadar kadınlar aksini iddia etse de erkeğin ahlakından çok onun genlerini ve başarılarını önemserler. Hal böyleyken erkeğin nimetlerinden yararlanmak için onun tüm ahlaksız davranışlarına mutlaka bir kılıf bulacaktır.
175. Kadınlara liderlik etmek erkeğin görevidir; ancak kadınlar erkeğe göre daha kurnaz olduğu için en başarılı erkekler kurnaz olan liderlerdir.
176. Kendisini öldürebilecek bir erkeğin yanında güvende hissetmek, kadını inanılmaz ölçüde tahrik eder; çünkü nazik olup aynı anda da çekici davranabilen adamlar kadınların afyonudur.
177. Attığınız shit testleri umursamayan bir kadını siz de görmezden gelin.
178. Eğer size karşı ilk adımı atan kadınsa kazandınız demektir. Kadını kovalamazsanız ona ihtiyacınız olmadığını ve başka seçeneklerinizin bulunduğunu düşünecektir. Böylece o sizi kovalamaya başlar ve size ihtiyacı olduğunu bilinçaltında da olsa kabullenir.
179. Kadınlar erkeğin çıkarına ters gelen isteklerini yaptırabilmek için erkeğin performans yükümlülüğünü ve erkekliğini kanıtlama isteğini silah olarak kullanırlar.
180. Kadınlar öyle iflah olmaz egoistlerdir ki ne kadar zarar görseler de düzelmeyi reddederler ve yaptıklarına rağmen kabul görmek isterler.
181. Kadınlar konusunda talihin yüzünüze gülmesini beklemeyin. Kötü bir kadın seçerseniz sürekli istekte bulunup ukala davranacaktır. Haddini bildirseniz bile zırt pırt isyan edecektir. Kaliteli bir kadın seçerseniz de bu defa özgüveni düşük ve muhtaç davrandığı için duygusal açıdan dengesiz olacaktır. Yani hangi kadın olursa olsun güvenli ve dominant olduğunuzu görebilmek için sürekli sizi test edecektir.
182. Kadınlar duygusal açıdan bencil ve benmerkezli oldukları için erkeklerin duygularını önemsemezler. Kadınların saygı duyduğu şey, erkeğin onda farklı duygular uyandırmasıdır. Böylece acı ve arzuyu bir arada yaşama tutkularını gerçekleştirirler.
183. Uyum sağlamaktan çok çatışmayı seven bir kadın ilişkiye uygun ve layık değildir.
184. Gerçek kadınlar boyun eğer, boyun eğen kadın da kontrol değil güvenlik ister. Boyun eğiyormuş gibi yapan kadınlar, kendi doğalarıyla feminizm arasında gelgitler yaşayanlardır.
185. Bir kadının niteliği ne olursa olsun, sürekli olarak kendisine geçmişteki savaş eseri kadınlara davranıldığı gibi davranacak bir kötü adam arar.
186. Tutarsız ve dedikleriyle sürekli çelişen yapılarından ötürü kadınların düşünceleri çoğu zaman değersizdir.
187. Kadınlarla her daim savaştasınız. Size ihtiyacı olduğunu bile bile ve ikinizin de mahvolması pahasına sizinle çatışır. Patronun kim olduğunu göstermezseniz asla sizi saymaz.
188. Kadınlar, içlerindeki mazoşist dürtülerinden ötürü, kendilerini ve yardımcı olmaya çalışan erkekleri mahvetmeye çalışırlar.
189. Bir erkek, kadının yarattığı kaosu bastıramaz ve onun duygusal dalgalarına karşı set çekemezse kendini cehennemde bulması kaçınılmazdır.

190. Kadınların kaos yaratmak, erkeklerinse düzeni sağlamak için dünyaya gönderildiğini asla unutmayın. Dolayısıyla disiplinden taviz vermeyerek kadının kaosunu bastırmak erkeğin görevidir.
191. Bir kriz esnasında amacınız kadının sorununu çözmek değil duygusal durumunu idare etmek olmalıdır. Kadının duyguları yatışmadan gerçek soruna asla odaklanamazsınız; çünkü o ana kadar sürekli panik yaparak ve mızızlanarak durumu daha da zorlaştırır.
192. Bir kadın endişeliyse duyguları hareket geçmiş demektir. Kadınların çoğu için sadece duyguları vardır; mantığını kullanmaya çalışan azınlık için bile önce duyguları gelir. Mantığı iğrenç bir şey olarak görmeseler bile sevdikleri de söylenemez.
193. Zeki ve egoist kadınlar boyun eğiyormuş gibi yaparak istediklerini elde etmeye çalışırlar.
194. Bir kadının size ihtiyacı olduğunu hissetmesi gerekir; yoksa sizden iyi olduğunu düşünecektir. Erkeklerin muhtaç davranma lüksü yoktur, zayıflık kadınlara özgü bir ayrıcalıktır.
195. Kadının boyun eğmesi erkeğin yumuşak karnıdır.
196. Erkekler daha sağlam çalışır, kadınlar ise doğurmakta iyidir. Erkeklerin ekonomiyi yönetmesi, kadınlarinsa üremesi gerekir.
197. Kadın üretmeyi bilmiyorsa hayatındakilere de değer vermez. Tembel bir kadından ne iyi bir eş ne de iyi bir anne olur.
198. Eğer uzun bir süre boyunca seks yapmadıysanız işler sizin için kötüye gidiyor demektir. Kadının size karşı arzusunun sönmesi ilişkinin geleceği açısından kötüdür.
199. Bazen en iyisini elde etmek için yapmadan önce yıkmak gerekir. Bu bakış açısıyla, bir erkeğin de gerekli beceriye sahip olması durumunda kadını kendi istediği şekle sokacağını söyleyebiliriz; ancak bir kadına erkeği mahvetme hakkı verilirse adamı çürütmeden gitmez.
200. Eğer kadın sizi rahatlıkla çiğneyebiliyorsa yeterince sert davranamıyorsunuz demektir.

– SERİNİN SONU –

AuthorÇevirmen HocaPosted onFebruary 16, 2018CategoriesDisiplin, Erkek Adam, Feminizm, Hipergami, Illimitable Man, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, PsikolojiTagsÇeviri, Illimitable Men, Kırmızı Hap22 Commentson Kırmızı Hapın 50 Tonu Bölüm IV

Kırmızı Hapın 50 Tonu Bölüm III

101. Bir kadının çekiciliği mutluluğundan, erkeğinki ise özgüveninden gelir. Sürekli avutulmayı bekleyen bir kadın, tıpkı ürkek bir adam gibi, çekiciliğini kaybeder.
102. Erkekler değer kazanmak, kadınlar ise değerini korumak zorundadır. Kadının yaşı sorulmaz lafı buradan gelir. Zamanın geçmesi kadından çok erkeğe yarar.

103. Bir kadını sürekli özölüyorsanız, onu zaten kaybetmişsiniz demektir. Bırakın gitsin. Sürekli özleyen taraf o olmalıdır. Yarışmacı değil ödöl olun. Ödüller asla kaybetmez, yarışmacılar ise çoğı zaman kaybeder.
104. Erkekler söz konusu olduğıunda kadınlar piyano başındaki Mozart gibidir. Erkekler doğayla oynar, kadınlar erkeklerle. Erkeğın hedefi medeniyet, kadının hedefi erkektir.
105. Ukalalık erkeğıe yakışan ama kadının üstünde eğreti duran bir kıyafettir. Ukala erkek kadınlar için çekiciyken ukala kadın erkeklere çekici gelmez.
106. Bir erkek karşısındaki kadını aşık etmek için ondan daha ukala olmalıdır. Kadınlara değeri verilen kùltürlerde kadın erkekten daha ukaladır, dolayısıyla böyle ortamlarda çoğı erkek kadınlar tarafından çekici bulunmaz.
107. Erkeğın kadına göre daha ukala olması kadının dış görünüşten kazandığı üstünlüğü büyük ölçüde dengeler. Kadın da erkek kadar ukala olursa bu denge kaybolur. Kendini olduğundan büyük görmek bir erkeğın sevişme şansını asla azaltmaz.
108. Bir kadın ona istediğinden daha az ilgi göstermenizi arzular. İstedığı kadar ilgi göstermeniz durumunda ise arzusu kaybolur. Kadınlar, her dediklerini yapan erkeklerin ilgisini değersiz bulurlar. O yüzden tutumlu davranın; çünkü bir erkeğın ilgi bakımından çok cömert olması kolayken çok tutumlu olması diye bir şey söz konusu değildir.
109. Kadınların beklentileri ve liyakatleri genelde birbirine denk değildir. Beklentileri her zaman layık olduklarını aşar.
110. Eğer bir kadın kendi kararlarından ötürü erkeğı suçlayıp sorumluluğı üzerinden atmak için bir sebep arıyorsa mutlaka bulur. Çünkü kadınlar daima sorumluluktan kaçarlara ve yaptıklarından dolayı hesap vermektan nefret ederler.
111. Kadınların sizi hedefinizden uzaklaştırmak gibi bir huyu vardır, buna izin vermeyin.
112. Genç kızlar ve kadınlar arasındaki fark, erkekler ve oğlan çocukları arasındaki fark kadar büyük değildir.
113. Bir kadının görünürdeki ahlak anlayışı aslında erkekleri utandırıp caydırmaya çalışan bir mekanizmadan fazlası değildir. Düşüncelerinizden utanmayın, yoksa kadın suçu size yıkmaya kalkar.
114. Kadınlar zayıf bir erkeğı çekici bulamazlar; ancak erkekler kadınların narinliğini çekici bulur. Dolayısıyla cinsel açıdan eşitlik söz konusu değildir; çünkü kadının arzu duyması tamamen erkeğın yükü sırtlayarak güçlü olmasına bağılıdır.
115. Bir kadınla erkek arasında sorun çıktığı zaman hatanın hep erkekte olduğu düşünölür ve sorunu erkeğın çözmesi beklenir. Suçun çoğı kadında da olsa toplum nezaket icabı bunu reddeder ve erkeğın sorumluluk almasını ister. Buradan yola çıkarak insanların bir kadını mantığa davet etmektense erkeğı baskı altına almanın daha kolay olduğuna inandığını söylemek herhalde abartı olmaz.
116. Kadınlar ilişkileriyle, erkekler başarılarıyla var olur.

117. Kadının acizliği, sempati ve yardım etme isteği uyandırır. Erkeğinki ise, yardım edenler olsa da, tiksinti uyandırır. Bağımsız olmak kadınlar için bir tercihken erkeklerin böyle bir seeneği yoktur.
118. Kadına ihtiyaç duyan bir erkeği hiçbir kadın istemez. Kadınlar kendilerine muhtaç değil sadece kendilerini arzulayan erkekler ister. Bir kadına ihtiyaç duymak onu kaybetmenin en kısa yoludur, arzunun ihtiyaca dönüşmesine tahammül edemezler.
119. Kadınlar daha muhtaç ve bu yüzden de daha tehlikeli olan taraftır. Çünkü büyük ihtiyaçları karşılamak büyük düzenbazlıklar gerektirir.
120. Mantık erkeklerin âlamet-i farikasıdır, kurnazlık ise kadınların. Strateji de erkek aleminin ustalığıdır.
121. Bir kadının cinsel cazibesi her şeyi elde etmesini sağlar. Bu yüzden çirkin kadınlar sefalet içindedir. Kadınlar bir erkeğin arzusunu uyandırarak istekleri ve duygusal ihtiyaçlarına ulaşırlar. Erkeklerse kadının arzusunu sadece cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için uyandırmaya çalışır.
122. Kadınlar, statüsü düşük erkeklerin kendilerine ilgi göstermesinden tiksiniirler, bunu da ahlak kılıfına uydurarak dile getirirler. Aslında bu tiksintinin temelinde güçlü bir adam tarafından seks objesi haline getirilme arzusu yatar. Zayıf adamın eli boş kalırken güçlü adam tüm cinsel isteklerini yaşar.
123. Değerli bir adamı elde edebilmek kadınların tek varlık sebebidir; fakat hiçbir zaman en iyisini elde ettiklerinden emin olamazlar.
124. Bir balkon, içinde otururken sokaktan bakıldığındaki gibi etkileyici görünmez, hipergami bunun farkında değildir.
125. Günümüzde kadınlar erkeklerin yeterince erkek olmadığına ve erkekler de kadınların yeterince kadın olmadığına inanıyor. İki görüş de doğru, çift cinsiyetlilik çağımızın vebası.
126. Bir kadın hiçbir şey yapmadığınız halde sizi aldatmakla suçluyorsa büyük ihtimalle kendi sadakatsizliğini size yansıtıyor demektir. Derhal terk edin.
127. Kadınların oğullarını başarısızlığa sürüklemesinin sebebi, olaylara sadece kadın bakış açısıyla yaklaşmalarıdır. Sadece annesi tarafından büyütölen ve etrafında örnek alacağı bir adam olmayan erkek çocuklarının başarısız olması kaçınılmazdır. Bir anne oğlunu ne kadar sevse de ona tam anlamıyla rehber olamaz; çünkü erkeğin varoluşçu bakış açısını anlayacak soyut düşünce sistemine sahip değildir. Bu bir tercih değil kadın doğasının eksikiğidir.
128. Bir kadın eski sevgilisinin kendisinden sonra gelişmesini istemez, çünkü onu terkederek doğru tercihi yaptığından emin olmak ister. Yoksa hipergamisi yara alır ve hareketinden büyük bir pişmanlık duyar.
129. Bir kadının vicdanına güvenerek doğru şeyi yapmasını beklemek salaklıktır.
130. Kadın ne kadar zekiye duygularını mantık kisvesine o kadar çabuk büründürür.
131. Kadınların ruh eşi dedikleri erkekler, bilinçaltında yarattıkları yüksek statölü adamlardır. Erkeklerin ruh eşi yoktur, hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları kadınlar vardır.

132. Bir erkek kazansa da kaybetse de risk almak zorundadır. Kayıtsız ve pasif kalmak kadınlara has bir ayrıcalıktır. Erkeğin performans yükümlülüğü vardır. Risk almak erkeklerin en temel özelliğidir. XY kromozomlarına sahip olmak bunu gerektirir. Uyuşuk ve tembel erkeklerin eli boş kalır.
133. Erkeksi davranan kadınlar, kötü bir erkek örneğidir; çünkü erkeğin mantığını ve sorumluluk duygusunu almadan sertliğini sergilemeye çalışırlar.
134. Bir kadın istediğini vermeyen erkeği sevmez; ama istediğini hiç direnmeden veren erkekten tiksindir.
135. Bir kadın yaşlandıkça yüksek statülü bir adamla evlenme ihtimali azalırken yaşlanan erkeğin daha iyi bir eş bulma ihtimali artar. Kadınlar ilişki konusunda erkeklere göre daha zeki olduğundan kendi değerleri düşerken değeri yükselen erkekleri bağlayabilirler.
136. Doğurganlık ve güzellik konusunda zaman kadının değil erkeğin tarafındadır. Kadınların ilişkiyi sürekli bir üst seviyeye taşıma çabası değerlerinin hızlıca düşmesinden kaynaklanır.
137. Alfa erkek basit konularda gücü kadına bırakıyormuş gibi yaparken (perdenin rengini seçmesine izin vermek gibi) ciddi konularda ağırlığını koyar. Böylece kadın önemsiz konularda bile olsa gücün kendinde bulunduğunu sanarak egosunu tatmin eder.
138. Eğer kazanan bir erkekseniz kadın en ufak sorununuzla bile ilgilenir; ama kaybederken ölseniz umrunda olmaz.
139. Kazanan bir erkeğin kaba ve kural tanımaz olma lüksü vardır, hatta böyle durumlarda erkek hata yapsa bile kadın özür diler. Ama kaybeden bir erkekseniz kadın kendi hatalarından bile sizi sorumlu tutar.
140. Kadınının karşısında zayıf kalan erkek, çocuğuna boyun eğerek hem onu hem de kendisini felakete sürükleyen ebeveyn gibidir.
141. Bir erkek nasıl ki seksi kolayca elde edemiyorsa kadın da bağlılığı kolayca elde edemez. Erkekler kadını seks için baştan çıkarır, kadınlar da erkeği ilişki için baştan çıkarır. Kadın kur, erkek yatırım yapar.
142. Duygusal olarak ne kadar ulaşılmaz olursanız kadın size o kadar yakın olur.
143. Bir erkeğin benliğini kadın etkisinden korumasının tek yolu kadının amigdalasının yüzde 99'unu şok etmektir. Geriye kalan yüzde 1 zeki, psikopat veya mazoşist olur.
144. Masumiyet kadınların en büyük illüzyonudur. Hele bunu özellikle ön plana çıkarıyorsa kesinlikle illüzyondur.
145. Size âşık olmasını istediğiniz kadınlara karşı asla doğruları söylemeyin. Kadınlar bu dürüstlüğü kaldıramaz; çünkü kendilerini rahatsız edici bir gerçekle yüz yüze getiren erkekleri düşman olarak görürler.
146. Kadınlar ayrılığı erkeklere göre daha çabuk atlatır; çünkü duygusal boşluklarını dolduracak birini bulmaları daha kolaydır, daha az yatırım yaparlar ve en beğendiği yönlerinizi bile unutacak şekilde hafızalarını yenilerler.
147. Kadınlar iyi bir hizmetçi ve kötü bir efendidir. Bir kadına güç vermek felaket doğurur.

148. Kadınlar her daim gücünüze sadıktır. Güce sahip olmak kadınlara sahip olmak demektir. Gücü bir kez kaybederseniz ihanete hazır olun.
149. Yüksek enerjili dominant bir adam değilseniz kadınlar sizi sevmez. Kadınlar, ancak kendilerinden daha merhametsiz erkekleri sevebilirler. Böyle bir kişiliğe sahip olmadan başlanan her ilişki, aşka değil ekonomik çıkarlara dayalıdır.
150. Bekâr kadın kendisine yatırım yapılmasını sağlayamamış kadındır. Bekâr erkek ise bu yatırımı yapmayandır.

AuthorÇevirmen HocaPosted onFebruary 14, 2018CategoriesDisiplin, Erkek Adam, Feminizm, Hipergami, Illimitable Man, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, PsikolojiTagsÇeviri, Illimitable Men, Kırmızı Hap88 Commentson Kırmızı Hapın 50 Tonu Bölüm III

Kırmızın Hapın 50 Tonu Bölüm II

51. Kadınlar paralı asker gibidir. Kazanmak için ellerinden geleni yaparlar. Birden taraf değiştirirler veya en iyi seçenek olduğunu düşündükleri erkeği elde etmek için göz göre göre yalan söylerler. Bir kadın için maalesef sadece bir “seçenekten” ibaretsiniz.
52. Toplum, korkularını açıkça paylaşan erkeğin özünü yansıttığı için kadınlar tarafından takdir edileceğini söyler. Bu kuyruklu yalandır. Sıradan bir erkek kadının narin yapısını sevdiği için kadın da kendisinininkini sever diye düşünür. Ama böyle bir yükü karşılayan kadın ilişkiyi bitirme planı yapar. Kadınlar zayıflığa tahammül edemez. Erkeğin buradaki hatası, kendine çekici gelen şeyin kadına da çekici geleceğini varsaymaktır. Cinsel devrimden önce erkekler bunun böyle olmadığını zaten biliyordu.
53. Güçlü bir adamın yüzeysel zayıflıkları kadının hoşuna gider. Kadınların kendiyle barışık erkekten kastı budur, özgüvensizlik değil.
54. Erkekler zayıflıklarını paylaşmanın aşk ve güven göstergesi olduğunu, acıların aradaki bağı pekiştireceğini zanneder. Ama böyle bir durumda kadın sergilenen zayıflıktan ötürü tiksinti duyar. Kadınlar zayıflığınızı, acılarınızı ya da yaşadığınız zorlukları onunla paylaşmanıza saygı duymaz. Daha doğrusu umurlarında değildir. Aksine, böyle durumlar karşısında sağlam duruş sergilemenize hayran olurlar.
55. Para erkeğin makyajıdır.
56. Kadınlar için para erkeklerden daha önemlidir. O yüzden kadınların değil paranın peşine düşün. Parayı kovalarken kadınları elde etmeniz kadınları kovalarken para kazanmanızdan daha olasıdır. Paranız ya da Allah vergisi bir fiziğiniz olmadan oyunu en zor seviyede oynarsınız. Para her şeyin daha iyisine sahip olmak demektir, yanınızdaki kadının güzelliği de bunun kanıtıdır.
57. Erkekler bir ilişkiyi ancak sakın kalarak yönetebilir, kadınlar ise gereğinden fazla tepki göstererek.
58. Kadınlar aşırı uçtaki duyguları kendi yararına kullanırlar, bu da erkekleri bıktırır. Kadınların duygusal hareketleri çoğunlukla tiyatrodan ibarettir.

59. Kadınlar drama bayılır; çünkü bu yöntem duygularını silah olarak kullanıp istediklerini elde etmelerini sağlar. Duygularından arındırılmış bir kadın kavga edemez ve psikolojik gelgitlerinin karşısında çaresiz kalır. Böylelikle başka olaylara burnunu sokarak gördüklerini abartır ve psikolojik dünyasının saldırı güdüsünü rahatlatarak yeni sorunlar ortaya çıkarır.
60. Kadınlar psikolojik açıdan şiddete yatkındır.
61. Kadınsı davranan erkeklere ve erkeksi davranan kadınlara arzu duyulmaz. İnsanlar kadınlara yardım etmeye, erkeklere ise saygı duymaya yatkındır. Kadınlar kendini acındırarak toplumda güç kazanır, erkeklerse güçlenerek saygı kazanır.
62. Kadınlar uzun vadede mutluluğunuza karşı en büyük tehdittir. Nietzsche'nin de dediği gibi: "Kadınlar en tehlikeli oyuncaktır." Her zaman gardınızı koruyun. Tarihin gördüğü en büyük adamlar savaş kazandı, yoksulluğu yendi ve muazzam imparatorlukları yönetti. Peki, bu adamların mahvolmasına yol açan tek bir sebep gösterin desem? Evet bildiniz, kadınlar.
63. Her zaman özünüzü koruyun. Kadına özünüze inme fırsatı verseniz de her şeyinizi açık etmeyin. Kendinizi bir kale gibi düşünün. Onu içeri alın ama en büyük kapının anahtarını asla vermeyin. Kapının kapalı olduğunu görünce size kapının ardında ne olduğunu ve oraya girmesine izin verip vermeyeceğinizi soracaktır. Bu konudaki sıkıştırmalarına kulak asmayın. Bu kapıyı açmaya degecek tek kadın annenizdir. Eğer aşkın her şeyi paylaşmak olduğunu sanıyorsanız aşkı anlayamadınız demektir.
64. Kadınların iki farklı hayatı vardır. Dışarıya iyi kız görüntüsü verirken aslında içlerinde bir fahişe yatar. Çünkü kadınlar da bilir ki hafifmeşrep olmak değerlerini düşürür. Bu yüzden hafifmeşrepliği tamamen bırakmak yerine böyle davranmıyormuş gibi insanları kandırmayı tercih ederler.
65. Bir kadın ne kadar çok adamla yatmışsa benliği o kadar yara almıştır. Onlarca adamla yatmış bir kadın aslında seks yoluyla erkekleri obje haline getirmiş demektir. Bu kadınlarla ilişki yaşanmaz. Onlar da bunu bildikleri için erkekleri kandırmak amacıyla yattıkları adam sayısını düşük gösterirler.
66. Eğer bir kadının yattığı adam sayısını tam olarak bilmek istiyorsanız bu konuda onu yargılamıyormuş gibi davranın. Hatta siz de onlarca kadınla yattığınızı söyleyin. Bu durumun verdiği rahatlıkla doğruyu söyleyecektir.
67. Kadınların büyük çoğunluğu kötü olan yanlarını değiştirmek yerine karşı tarafı kandırma becerilerini geliştirmeye çalışırlar.
68. Kadınların psikolojiyle ilgili üniversite bölümlerine ilgisi, bu alandaki becerilerini artırarak çıkar elde etmeye çalışmaktan başka bir şey değildir.
69. Kadınlar erkeklere ahlak dersi vermeye bayılırlar. Böylelikle daha temiz görünerek karşı tarafı suçlu hissettirmeye çalışırlar. Asla kendinizi ona ispatlamaya çalışmayın.
70. Kadınların hatası asla görülmez, erkeklerinki ise asla unutulmaz.
71. Babasız ya da zayıf bir babayla büyüyen erkeklerin kadınsı davranışlar sergileme ihtimali daha yüksektir. Aynı şekilde babasız veya zayıf bir babayla büyüyen kadınlar da erkeksi davranışlarda bulunur. Kötü yetiştirilmiş çocuklar iyi bir yetişkin olamaz. Tabii ki bu insanların arasında kendini geliştirenler de vardır; ama sayıları çok azdır. Çocuğunuz varsa ona iyi örnek olun. Babaların daha erkeksi ve sert olmaları,

annelerin de ailelerinden daha önemli olmadıklarını bilerek kendi istekleri uğruna kocalarına ve çocuklarına ihanet etmemeleri gerekir.

72. Hayatta olmak istediğiniz yerde değilseniz kadınlarla ciddi ilişkilere girmeyin. Hem aklında her daim ilk haliniz olacak, hem de onun ihtiyaçları sizin ilerlemenizi engelleyecektir. Siz vücudunuzu ve işinizi geliştirmeye uğraşırken o mızızlık yapmakla, negatif enerji yaymakla ve kendi sorunlarını size yüklemekle meşgul olacaktır. Onun olumsuz tavırları sizi de etkileyecektir.
73. Kadınlar çoğu zaman bir kazanç olmaktan ziyade bir borçtur. Tüm paranızı, zamanınızı, kaynaklarınızı yutan bir kara deliktir. Zaten bu yüzden erkeğin bağılılığı değerlidir. Dolayısıyla bunun boşa harcanmasına, gasp edilmesine izin vermeyin. İlişkileriniz konusunda seçici olun.
74. Kadınlar her zaman en iyisini hak ettiklerini düşünürler. Hepsisi olmasa bile çoğu böyledir. Bir erkeğin gösterdiği çabayı nadiren takdir ederler. Kadının bir sorunu mu var? Bunun çözülmesini rica değil talep eder. Ona göre bir erkeğin kendisine yardım etmesi tercih değil zorunluluktur. Fakat yardım eden erkeği de asla takdir etmez ve ona saygı göstermezler; çünkü kadınlar doğaları gereği her şeye hakları olduğunu düşünen narsistlerdir. Bu davranışları değiştirilebilir; ama bir erkek bunu yapmazsa kadın kendi başına değişmez.
75. Kadınlar nadiren takdir eder ve çoğu zaman beklenti içinde olur.
76. Kadınlar bencildir, soyut düşünme yetenekleri yoktur. Kendilerini etkilemeyen şeyleri umursamazlar. Eğer bir kadının bir konuyla ilgilenmesini istiyorsanız ona bundan nasıl etkilendiğini gösterin. Yoksa ilgisiz kalacaktır.
77. Kadın bencilliği dünyayı soyut bir varlık olarak algılamaz, daha çok tecrübe edilecek uyarıcı olarak görür. Dolayısıyla gerçeklik algıları kendilerinden bağımsız değildir.
78. Kadınlar sürü psikolojisine son derece yatkındır. Grupta sivrilmeyi sevmezler, sürekli olarak normal görünmeye çalışırlar. Bu çaba erkeklerde de vardır; ama kadınlarda çok daha belirgindir.
79. Kadınların büyük çoğunluğu kendini dış görünüşüne göre tanımlar, dolayısıyla vücutları ölçüsünce var olabilirler. Güzelliğinden çok zekâsına güvendiğini söyleyen kadınlar, güzel olanları kıskanır; çünkü güzellerin kolayca kazandığını elde etmek için daha çok çalışmak zorundadırlar.
80. Eğer tepedeki yüzde 20'lik erkek grubuna dâhil değilseniz kadınlar sizi yok sayar. Kadınlar erkeklerin daha kolay yaşadığını söylerken tepedeki yüzde 20'lik grubu kasteder. Hatta bu düşünceye o kadar körü körüne bağlıdırlar ki kendilerinin altında kalan erkeklerin yaşadığı zorlukları bir an bile görmezler. Bu adamlar “görünmezdir”, hipergami sayesinde varlıkları yok sayılır ve asla kadınların radarına girmezler. Diyelim ki cesaretlerini toplayıp bu kadınlara ilgi gösterdiler, anında utandırılıp tacizci ilan edilirler.
81. Asla bitiremeyeceğiniz bir ilişkiye başlamayın. Kadına bağımlı hale geldiyseniz terk etme zamanınız gelmiş demektir.
82. Kadınlar kaypaktır, güvenmeyin. Daha genel olarak söylemek gerekirse, insanlara belli işler için güvenin; ama bu işleri birbirinden ayırın. Bir domino taşı düşünce diğerleri de devrilmesin. Böylelikle sonuca olan bağımlılığınız ortadan kalkar ve

rolünü iyi oynayamayan adamların yerine yenisini getirebilirsiniz. Kadınlarla ilişkilerinizde de bu taktiği uygulayın.

83. Kadınlar için itibar her şeydir. Bütün ahlaki değerlerin, kuralların ve ilkelerin üstündedir.
84. Kadınlar eleştiriden ve yargılanmaktan nefret ederler. Eleştiriniz yapıcı bile olsa bunu itibarlarına bir saldırı olarak görürler. Erdemli görünmek için gerçeği aradıklarını söylerler; ancak gerçeği duymaya katlanamazlar. Dolayısıyla kadınlarla konuşurken gerçeği bir çocuğa anlatır gibi süsleyip püsleyerek sunmak gerekir.
85. Kadının ne dediğine değil ne yaptığına bakın. Kadınlar inanılmaz sıklıkta yalan söylerler. Bunun üstüne bir de bencilliklerini ekleyin, karşınızda sözleri gerçekte uzaktan yakından alakası olmayan birini bulursunuz. Bu arada, kadınlara kırmızı haptan asla bahsetmeyin. Sadece uygulayın. Bu fikirlerden nefret etseler de etkilerine bayılacaklar.
86. Kadınlar mantık, olgunluk, düşüncelilik, kendini bilmek vs. gibi sahip olmadıkları özelliklerle övünmeye bayılırlar.
87. Kadınlar sürekli olarak ergen kalırlar. Boş özgüveni ve şahsi tercihlerini olgunluk zannederler. Girişken olmak olgunluk değildir. Olgunluk, bir insanın ne kadar sorumluluk alabildiği ve bu sorumluluğun getirdiği baskıyı ne kadar kaldırabildiğiyle ölçülür. Kadınlar, erkeklerle kıyaslandığında, bu iki beceriye nadiren sahiptir.
88. Kadınlar 18 yaşından sonra pek olgunlaşmaz. Sadece daha zor beğenmeye ve her şeyi hak ettiklerini düşünmeye başlarlar. Varlıklarını gözlerinde büyüterek aydınlanma yaşadıklarını zannederler. Sürekli olarak olgunluktan bahsettiklerini duyarsınız; ama aslında bu bir manipülasyondur. Kadınların erkeklere olgunluk dersi vermesi komiktir; çünkü hoşlarına gitmeyen erkek davranışlarını çocukluk olarak görürler. Erkeklerden daha erken olgunlaşıyor gibi görünseler de aslında erkekler kadar uzun bir olgunluk süreci geçirmezler.
89. Kadın doğası gereği ilgi meraklısıdır, dramı sever, mızızlanır, hemen ağlar, hayalcidir ve öz eleştiride zayıftır. Bunlar genelde çocuklarda görülen huylardır. Dolayısıyla kadınların erkekler kadar olgun olmadığını söylemek onlara haksızlık değildir.
90. Kadınlar oyun oynamayı sever; ama bir yandan da oyun oynamaktan ve oynayanlardan nefret ettiklerini söylerler. Bu da oyunlarının bir parçasıdır.
91. Kadının bilinçaltı beynini her zaman gölgede bırakır. Kadınları yöneten mekanizmalar evrenseldir, herhangi bir kadına özgü değildir ve kadının karar verme sürecini büyük ölçüde etkiler. Kadının yüzeysel özelliklerinin farklı olması bu mekanizmayı değiştirmez.
92. Bir adamın erkekliği hareketleriyle, bir kadının kadınlığı ise yaşıyla anlaşılır. Kadınlar, tıpkı sevmedikleri erkek hareketlerini çocukça gördükleri gibi, kendilerine gelen eleştirileri de genç kız ve kadın ayrımı yaparak savuşturmaya çalışırlar. Mesela burada bahsettiğimiz fikirleri bir kadına anlatsanız bunun kadınlar değil genç kızlar için geçerli olduğunu söyleyecektir. İşin komik yanı ise bunu diyen kadın kaç yaşında olursa olsun asla kendini genç kız olarak görmeyecektir.

93. Aslında elde edebileceğiniz bir kadının size bakmayacağını düşünüyorsanız size bakmaz. Bu kendini gerçekleştiren bir kehanettir.
94. Erkeklerin ruhunda mantık ve felsefe vardır. Kadınların ruhunda olayları duygularına göre yorumlamaya yatkınlık vardır.
95. Bir kadın ne kadar güzelse yaptığı saçma sapan hareketler erkekler tarafından o kadar hoş görülür. Ama kendi iyiliğiniz için bunlara asla göz yummamamız gerekir.
96. Kolayca bağlanan ve ilgisini cömertçe dağıtan bir adam erkeğin orospusudur. Sürekli kullanılır; ama duygusal olarak asla karşılık alamaz. Bu tek taraflı dinamiğe friendzone denir.
97. Kadınlar hayatlarında her zaman gerçek bir erkek ararlar. Eğer bir ilişkiniz varsa ve yeterince erkeksi davranmıyorsanız kadın sizi aldatır. Bunun olacağı kesindir, kadın sadece doğru zamanı beklemektedir. Bu yüzden ilişkinin devam etmesi kadına değil erkeğe bağlıdır.
98. Erkekliğinden rahatsız olan bir adamsanız kadınlar duygularınızı istismar ede ede size erkek olmayı öğretir; çünkü sert aşktan keyif alırlar. Onun canınızı acıtması sizi daha iyi bir erkek olmaya teşvik edecektir. Erkeklerin kırmızı hapla tanışmasını sağlayanlar genellikle kadınlardır.
99. Erkekler kadınlara güvenmezler; çünkü kadınların mantıksız davranışları inandırıcılıklarını zedeler. Kadınlar da erkeklere güvenmezler; çünkü erkeklerin bağlılık hissetmeden sadece bedenlerini arzulamasından korkarlar.
100. Sosyal statüsü düşük adamlar ne yapsa suç olur, yüksek olanların ise yaptıkları her şey kesesine kâr kalır. Sosyal statünüz ne kadar yükseğe kuralları o kadar rahat çiğnersiniz.

AuthorÇevirmen HocaPosted onFebruary 13, 2018CategoriesDisiplin, Erkek Adam, Feminizm, Hipergami, Illimitable Man, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, PsikolojiTagsÇeviri, Illimitable Men, Kırmızı Hap22 Commentson Kırmızın Hapın 50 Tonu Bölüm II

Erkek Düşmanlığı Balonu (The Misandry Bubble) – Bölüm 1 – Kültürel Kriz

Imran Khan

Neden Amerikan toplumu geriliyor görünüyor? Neden adalet ve edep çöküşte? Gerçek temel nedenin anlaşılması zor olsa da, neden toplumun büyük çoğunluğu karşı olsa da bayağılık ve tiranlık yükselişte? Ya sürdürülemez sağlık sistemi ve sosyal güvenlik masraflarından, artmayan maaşlara ve yükselen suç oranlarına; dökülen altyapı ve matastazda olan sosyalizmden, Detroit, Cleveland, Pittsburgh ve Baltimore gibi düşüşte olan ana Amerikan şehirlerine kadar tüm problemler, her tarafa sinen ama ulusal diyalogdan ve aslında bütün Batı Dünyasının diyalog alanından kendini saklayan ortak bir temel nedenden kaynaklanıyor ise? Bugün, 201Xli yılların ilk gününde, size bütün bunların nedenini anlatacağım. Böylece de önümüzdeki 10 yılda Amerika Birleşik Devletleri'nin en önde gelen problemi ile ilgili

ulusal tartışmayı da tetikliyeyeceğim. Bu problem bizim boğuşuyor görüldüğümüz diğer birçok problemin de temel nedeni. Az sonra okuyacaklarınız, 1997 yılında birinin çıkıp 2001 – 2009 arasındaki Terör ile Savaş (War on Terror) dönemine hakim olan güçleri oldukça detaylı bir şekilde anlatmasına denk geliyor.

Bu çok uzun bir yazı, The Futurist'te şimdiye kadar yazılan en uzun yazı. Gelecek 10 yılın sosyal, politik ve cinsel çatışmaları hakkında bir rehber olduğu için, bir oturuşta okunması için değil de destekleyen bağlantıları ile birlikte uzun bir sürede yavaş yavaş sindirilmek üzere yazıldı. Bu 10 yılın ayları ve yılları geçtikçe, bu yazı kehanet gibi görünmeye başlayacak.

İdari Özet : *Batı Dünyası sessiz bir şekilde, kadın erkek ilişkilerinin zehirlendiği, devlet güçlerinin, başka türlü aslında iyi kadınların ailelerine büyük zarar vermesi pahasına çeşitli şekillerde teşvik edilmesi ile, erkeklerden kadınlara zorla kaynak transferi yaptığı, erkek doğasının kötülenirken kadın doğasının kutsandığı bir uygarlığa dönüştü. Bu, her iki cinsiyet için de adil değil ve aynı zamanda sonuçları erkeklerin değil de, 2020 gibi yakın bir zamandan itibaren gelecekteki masum kadın nesillerinin omzuna yüklenecek, hızlı bir uygarlık gerilemesi ve çöküşü için bir reçete.*

Şimdi, bu yazının temel aksiyomu, kadın ve erkeklerin değişik önceliklere sahip ve değişik alanlarda güçlü ve zayıf olsalar da, eşit şekilde değerli olduğudur. Bir toplum, kadın ve erkeklerin birbirleri ile çatışmak yerine birbirlerini tamamlayan rollere sahip olduğunda en güçlü zamanını yaşar. Üstelik, bir cinsiyet (hangisi olduğu farketmez) kötü muamele gördüğünde, diğeri de birçok hakkından mahrum edilir. Bu aksiyoma katılmıyorsanız, buradan ötesini okumak istemeyebilirsiniz.



Kültürel Kriz

Kadınların Baskı Altında Olduğu Miti : Bütün istatistiki ve mantıki delillere karşın bir insana baskı altında olduğunu söylediğiniz zaman, o insanda cesaretsizlik ve kızgınlık yaratarak ona zarar verirsiniz. Bu tehlikeli etki, gereksizce empoze edilen birçok kadın mutsuzluğunun ve dayanaksız bir şekilde erkeklerden öç alınmasının temelidir.

Hepimize, kadınların insanlık tarihi boyunca sözümona nasıl baskı altında tutulduğu, ve bu baskının aynı seviyede zorluklarla karşılaşmayan sıradan erkeklerce nasıl yaygın, sistemli ve teşvik edilen bir şey olduğu öğretili. Bu, gerçekte tamamen yanlış bir anlatı. Ortalama erkek savaş meydanlarında, denizlerde ve madenlerde ölüme zorlanırken, çoğu kadın evinde kalıp çocuklarına bakıyor ve ev işleri yapıyordu. Erkek hayatta kalma beklentisi her zaman kadınlara göre ciddi oranda düşüktü ve hala da öyle.

Modern devirden önce savaş insan toplumunun sürekli devam eden bir parçası idi. İki kabile ya da krallık ne zaman savaşsa, kaybeden tarafın savaşabilecek yaştaki erkekleri yok edilirdi ama kadınlar işgal eden toplumun içinde asimile edilirdiler. Tamam, cariye ya da hizmetçi olmak oldukça talihsiz bir kader ama erkekler gibi savaş meydanında boğazlanmak kadar kötü bir kader değil. Benimle hemfikir olmayanlara soruyorum, kadınların boğazlanması ve erkeklerin asimile olmasını mı tercih ederdiniz?

Bu anlatının önemli bir kısmı, “feministlerin” ortalama bir kadının kötü durumunu, ortalama erkeklerle değil de en tepedeki erkeklerle (monarşi ve aristokrasi) karşılaştırmalarından kaynaklanıyor. Buna [apex fallacy](#) (doruk yanılgısı) denir, kazara ya da bilinçli bir şekilde de olsa gerçekliği tamamen yanlış temsil eder. Ortalama bir kadının durumunu ortalama bir erkeğin durumu ile karşılaştırmak için (burada anahtar kelime ‘ortalama’), en fakir ülkelerdeki en fakir köylülerin hayatlarına bakmanız yeterli. Hem kadınlar hem de erkekler ağır işler yapmak zorundalar, yeteri kadar yemek ve elbiseleri yok ve yaşadıkları durumdan yukarı çıkma yolları oldukça kısıtlı.

Oy verme hakkı gibi cımbızla seçilmiş anektodlarda ise unutmayın ki çoğu yer ve zamanda erkekler de oy veremiyorlardı. Aslına bakarsanız, tüm yüzyıllardan tüm ulus devletleri karşılaştırırsanız, tüm hepsinde kadın ve erkeklerin aynı oy verme (ya da verememe) hakkına sahip olduğunu görürsünüz. Bugün bile, 200 adet devlet içinde, kadın ve erkeklerin oy verme hakkının farklı olduğu tek devlet yoktur. Kadınların erkeklere verilen haklardan mahrum olduğu iddiası, tarihi durumun sadece yüzde 1’inde olan bir şeydir.

Bu, kadın sünneti gibi kadınlara yönelik barbarlıkları göz ardı etmek demek değil; bu tür şeyler hep varoldular ve hala varlar. Ama erkekler de aynı şiddette barbarlıklara maruz bırakıldılar. Bu hiçbir şekilde gündeme gelmiyor. Aslında, bir erkeğin cinsel organı bir kadın tarafından kesildiğinde, başka bazı kadınlar bunu komik bulabiliyorlar ve bunu da açık açık gururla söylemekten de çekinmiyorlar.

Yaşayan bir grubun yüzyıl önce, artık hayatta olmayan insanlara yapılan barbarlığın tazminatını almaya çalışıyor olması zaten hatalı. Ama bu baskının kurgu olması işi daha da kötüleştiriyor. Kadınların erkekler tarafından baskı altına alındığı anlatısı reddedilmeli ve oldukça seçici ve tarihi olarak yanlış bir anlatı olduğu için kabul edilmemeli. Aslında, bu mit tarihi bir baskının değil, iki cinsiyetin şikayet etmeye yatkınlığı arasındaki farkın bir örneği.

Eğlence Dünyasındaki Maskülinite Boşluğu : Aşağıdaki eğlence dünyası figürlerine bir bakın. Bu kişiler ancak 30 yaş üstünde iseniz size tanıdık gelecektir. Bütün bu kişiler 80lerde çok meşhurdu ve bazıları o 10 yılın iki tarafında da varlardı. Hepsi birbirlerinden açıkça farklı tiplerdi. Ama aralarında ortak bir nokta var – Hollywood bugün bu adamlara denk çok çok az karakter üretiyor.



Bir zamanlar

dizi ve film erkekleri

Bu karakterle çeşitli idi ve mükemmellikten uzaklardı ama hepsi maskülinitenin birer örneği idiler. Hepsi başka arketipleri temsil ediyorlardı, aile babasından lidere, çapkınlardan, maceracı gezginlere ve koruyucu erkeklere. Hepsi farklı olmaktan çok aynı idi. Zamanın erkek çocuklarına rol modelleri idiler ki çoğunlukla aynı erkek çocuğa birden fazla karakter rol modeli idi. Bill Cosby ve Mr. T gibi birbirinden çok farklı karakterlerin hayran kitlesi büyük oranda kesişirdi. Aynı şekilde Jean-Luc Picard ve maço erkek Randy Savage karakterlerinin hayran kitlesinin kesiştiği gibi.

Bu noktada, modern eğlence dünyasındaki gururlu ve rol modeli maskülin erkek kıtlığı daha açıkça görüldüğü için, içinde çoktan uçup gitmiş bir zamana ağıt yakan bir boşluk hissediyor olabilirsiniz. 80lerden önce ,başka çeşit bir maskülinite vardı ama bugün, maskülinite dikkat çekici bir şekilde yok. Erkeklerle ya mayfa tipli kokuşmuşlar ya da efemine androjenler gösteriliyor. Star Trek ve A-Takımı filmlerin devamları ya da Rocky ve Indiana Jones gibi serilerin son filmleri yapılmıyor değil. Ama yeni karakterler neredeler? Boşluk neden sadece nostalji ile dolduruluyor? Jack Bauer gibi tek tük örnekler, maskülinitenin temizlenmesi gibi daha büyük bir trende karşı yeterli bir karşı çıkış değil.

Modern eğlence dünyasında iş adamları kötü adamlar olarak gösterilirken kocalar ise hiç hata yapmayan, güçlü karılarının parmağının ucunda olan salaklar olarak resmediliyorlar. Oprah Winfrey'in platformu her zaman yanlış yapan kadınlara sempati yağmuru sağlarken, büyük adaletsizliklere uğrayan erkeklere değinilmiyor bile. Kadınların aynı çıktı ve aynı iş için erkeklerden daha az para kazandığı gibi absürt şekilde yanlış feminist mitleri ya da aldatma

ve aile içi şiddet sadece erkeklerin yaptığı bir şeymiş gibi gösterilmesi sitcom diyaloglarına ve hukuk dramalarına bile ilâştiriliyor.

Bütün bunlar kadınlara erkeklere saygısız olmayı, karılara kocalarına tepeden bakmayı, kızlara babalarının önemini es geçmeyi öğretiyor ve sonuçta da bekar annelik (tabii ki vergi verenlerin parasıyla) normalleştiriliyor. Çoğu bekar annenin kurban değil de erkeklerin kucağından kucağına atlarken umarsızca hamile kalan kadınlar olmasına rağmen. Bu ise, artan sayıda genç erkeğin babasız büyümesine ve doğal erkek davranışlarının yanlış, feminizasyonun normal olduğunu öğrenmesine neden oluyor. Bu aynı zamanda, medyanın bekar anneliği ve “cougarlığı” (genç erkek avcısı yaşlı kadın) oldukları gibi kötü değil de normal göstermesinin de etkisiyle, kadınların cinsel pazarın gerçekleri konusunda kendilerini kandırmalarına neden oluyor.

Kadın ve Erkeklerin İlkel İç Güdülleri : Genetik araştırmalar gösteriyor ki, modern zamanlardan önce, [kadınların yüzde 80’i çoğalabilmiş iken erkeklerin sadece yüzde 40’ı çoğalabilmiş](#). Bundan çıkarılacak en bariz sonuç, en tepedeki erkeklerin birden fazla kadını varken, alttaki yüzde 60’ın hiçbir çiftleşme şansı yoktu. Kadınlar açıkça tepedeki erkeği birden fazla kadınla paylaşmaktan gocunmadılar ve ‘alfa’nın dört karısından biri olmayı, ‘beta’nın hiç bölünmeyen ilgisine tercih ettiler. Kadınlar için çekiciliklerine göre erkeklerin en tepe yüzde 20’sindeki erkekleri, ‘alfa’ erkek olarak tanımlayalım ve ortadaki yüzde 60’a da ‘beta’ erkek diyelim. Dipteki yüzde 20’nin ise bu konuda bir fonksiyonu yok.

Goriller, şempanzeler ve ilkel insan kabileleri üzerindeki araştırmalar gösteriyor ki erkek, önüne gelenle yatan ve çok eşli cinsiyet. Bu, modern okuyucu için sürpriz değil. Ama aynı araştırmalar gösteriyor ki, [kadınlar tek eşli değil de hipergamikler](#). Başka deyişle, bir kadın belli bir zamanda tek bir erkeğe çekilmiş olsa da, değişik erkeklerin statü ve servetleri dalgalandıkça, kadının ilgisi düşüşteki erkekten yükselmekte olan erkeğe kayabilir. Alfa erkek saflarında devir (saflardan düşme – saflara girme) çok fazla ve kadınlar da bunun şiddetli bir şekilde farkındalar.

Bu nedenle kadınlar tek eşli ilişkiye ilk girmek isteyen olmalarına rağmen ilişkiden ilk çıkmak isteyenlerdir. Bu doğru ya da yanlış değil, tamamen doğal. Yanlış olan, kadınları evliliği bozduğu için utandıran geleneksel baskılar tamamen kalkmış iken, bir erkeği sosyal ve kültürel baskı ile, utandırarak, ‘bağlanmaktan korkmakla’ suçlayarak ya da ‘Peter Pan Kompleksi’ gibi uyduruk şeylerle evlenmeye zorlamaktır. Boşanmaların yüzde 90’ı kadınlar tarafından başlatılmasına rağmen. Dahası, bir kadın bağlılığı yokettiğinde, çocuklar büyük zarar görürler ve kadın şimdi ve gelecekte terk ettiği erkekten para talep eder. Evlenmeyi reddeden bir erkek ne masum küçüklere zarar veriyor ne de yıllarca bir kadına para ödemek zorunda kalıyor. Bu absürt çifte standardın, topluma gözle görünmeyen ama büyük zararları var.

‘Beta’ erkekleri, kendilerini idare edecek kadarından çok daha fazlasını üretmeye teşvik etmek ve aynı zamanda kadınların [hipergami](#) dürtüsünü kontrol altında tutarak çocukların biyolojik babalarından kopmamasını sağlamak için, tüm ana dinler, iki cinsiyetin birbirleri ile yapıcı bir şekilde beraber olmasını zorlayan ve ilkel dürtüleri cezalandıran bir kurum inşaa etmişlerdir. Bu kurumun adı “evlilik”tir. Tek eşli evliliği dayatan toplumlar, tüm beta erkeklerin eş sahibi olmasını garantileyerek, modern zaman öncesi üretken olmak için hiçbir motivasyonları olmayan bu erkekleri üretken olmaya teşvik etmişlerdir. Bunun karşılığında da kadınlar kendilerine kaynak sağlayacak, koruyacak bir erkek ve çoğunlukla yoksulluğa mahkum evlenmemiş kadınlardan daha yüksek sosyal statü kazanırlar. Bütün bir insan nüfusuna uygulandığında, bu sisteme “uygarlık” denir.

Bu formülü çok az sapma ile uygulayan bütün toplumlar büyük başarılar gösterip yüzyıllarca ayakta kaldılar. Tek eşli ilişkinin çeşitli insan topluluklarında nasıl benzer doğaya sahip oldukarı oldukça çarpıcı bir gerçek. Bu formülden sapan toplumlar, hızlıca yokedildiler. Cinsler arasındaki bu ‘anlaşma’ beta erkekler, 35 yaşının üstündeki kadınlar ve çocuklar için oldukça avantajlı olsa da, alfa erkeklerin ve 35 yaş altı kadınların (ilkine göre sayıca çok az bir topluluk) aktivitelerini sınırlandırdı. Bunun tersi olan uygarlık öncesi toplumda, alfa erkeklerin 3 ya da daha fazla kadını kapatması, yaşlanı atıp daha gencini alması ve bu arada beta erkek yığınlarının az sayıda arta kalan / yaşlı kadın için birbirini yemesi oldukça kaotik ve istikrarsızdı. Beta erkekleri saldırgan ve üretimsiz bırakan bu sistemde, alfa erkekleri tarafından çöpe atılan anneleri de ser sefil bir hayata mahkum ediyordu. Sonuç olarak, geleneksel uygarlık kontrollerini kaldırırsanız, erkeklere ve kadınlara ne olur?

4 Canavar Düdüğü : Birbiri ile alakasız dört güç, erkek ve kadınların biyolojik realiteleri üzerine inşaa edilmiş olan uygarlığın dengelerini, aynı anda sallamaya başladılar. [Başkaları da 4 alarm konseptini](#) daha önce yazdı ama ben 4 Canavar Düdüğünün biraz değişik bir versiyonunu seçeceğim :

1) Kolay Doğum Kontrolü (prezervatif, doğum kontrol hapi ve kürtaj) : Geçmişte, çok çok az kadının birden fazla cinsel partneri olurdu zira evlenmeden çocuk sahibi olmak bir kadını sefalet ve toplum tarafından dışlanmaya iterdi. Doğum kontrol yöntemleri, kadınları hipergami dürtülerini yaşayabilmelerini imkanı kıldı.

2) Kusura dayanmayan boşanma, mal paylaşımı ve nafaka : Geçmişte, kocasından ayrılmak isteyen kadın, kocasının kusurunu kanıtlamak zorunda idi. Bugün yasalar değişte ve kadınlar kocalarını herhangi bir neden göstermeden boşayabiliyorlar ama aynı zamanda onlardan yıllarca nafaka almaya hak kazanıyorlar. Bu, yıkımı teşvik ediyor zira kadınların kendi sorumsuz davranışlarının bedelini erkeklere ve çocuklara yıkmalarına olanak sağlıyor.

3) Kadınların ekonomik bağımsızlığı : Feministler her ne kadar bunun kendi yoğun çalışmaları sayesinde olduğunu iddia ederlerse etsinler, kadınları ev işlerinden özgürleşip onları iş gücüne girebilir hale getiren asıl güçler elektrikli süpürge, çamaşır makinesi, fırın

gibi icatlar. Bu icatlar, eskiden koca birgün alan işleri bir saat veya altı bir süreye sıkıştırdı. İşgücü arz fazlası maaşları düşürüp yeni tüketiciler yaratırken, kadınların işgücüne katılımına karşı tek bir organize erkek direnişi bile olmadı (Çin’de vergiler, kadın verimliliğini arttıracak şekilde toplandı). Ama kadınların evlenmesi için önemli nedenlerden biri olan finansal destek, eskisi gibi gerekli olmamaya başladı.

Kadınların işgücüne katılımı bir toplum için genellikle olumlu bir gelişme ve bu eğer eski toprak feministlerin gerçekten hedeflediği gibi tamamen hakediş üzerin ise bunu ilk övecek kişi de benim. [Ne yazık ki, bunun şu an büyük kısmı, erkeklerden kadınlara kaynak transferi dayatan yozlaşmış politik lobi.](#)

4) Kadın-merkezli sosyal mühendislik : Kadın yanlısı boşanma kanunlarının üstünde ve ötesinde olan diğer devlet müdahaleleri : bekar anneliğin sübvansede edilmesi, kadınlara yönelik şiddeti kriminalize ederken [aynı oranda olmasına rağmen](#) kadın şiddetine maruz kalan erkekler için hiçbir şey yapmayan yasalar ve kadınlara erkeklere istedikleri suçlamayı yaparken erkeklere hemen hemen hiç savunma hakkı vermeyen cinsel taciz yasaları.

Bu dört kuvvet kadınlara, daha önce eşi benzeri görülmeyen bir güç verdi. Teknoloji kadınlara istedikleri kariyere sahip olma ve önüne gelenle yatma şansı verdi. Feminist yasalar, kadınları kendi hatalarının sonuçlarından koruma konusunda çok iyi iş çıkardılar. Kadınlar bugün alfa erkeklerin peşinde koşup bunun masraflarını karşılığında birşey vermeden betalara ödeatabilecekleri hipergami ütopyasına hiç olmadıkları kadar yakınlar. Kadınları geleneksel sorumluluklarından özgürleştiren bütün yeni özgürlüklere rağmen, erkeklerin hala geleneksel sorumluluklarına bağlı kalması bekleniyor.

Evlilik 2.0 : Batı toplumlarından Ortadoğu ve Asya’ya tüm çalışan toplumlarda evlilik, toplumun temel direklerinden biri olarak kabul edilir. Evlilik toplumun sağlıklı işleyişi için bu kadar önemli ise, Batı şu an intihar yolunda ilerliyor.

Daha önce, evliliğin neden varolduğuna değindik ama evlilik kurumunu devam ettiren ve amaçlarına uygun işleyişini sağlayan faktörler de aynı şekilde önemli. Daha çok uzak olmayan bir geçmişe kadar evlilik kurumunun çalışıyor olma sebepleri şunlardı :

1) İnsanlar 20 yaşında evleniyor ve 50 yaşında ölüyordu. İnsanlar evlendiklerinde bakirdiler ve kadınlar 20li yaşlarını 3 ya da daha fazla çocuğa bakarak geçiriyorlardı. Kadınlar güzelliklerini evliliğin ilk 15 yılında koruyorlardı ve bugünün abur cuburu olmadığı için ince kalabiliyorlardı. Bu konsept, günümüzün 10+ cinsel partnerden sonra 34 yaşında evlenen ve evlenir evlenmez şişmanlık kıyameti diyebileceğimiz bir olayla kozasından pörtleyen modern şehirli kadını konseptinden oldukça farklı.

2) Genç erkeklerin 10 – 20%sinin savaş meydanlarında ya da tehlikeli işlerde çalışırken ölmesi normaldi. Bu nedenle 20 – 40 yaş grubunda her zaman erkeklerden çok daha fazla kadın vardı ve bu nedenle de her kadın evlenemiyordu. Dullar çok göz önünde, yoksulluk ve suç kurbanı olmaya yatkın idiler. Bu nedenle, eli ayağı tutan bir erkekle evlenebilen bir kadınlar, evlenemeyen ve hayatta kalmak için zor şartlarda çalışan kadınlara göre ne kadar şanslı olduklarını bilirlerdi ve bu nedenle de evliliklerine saygı gösterirlerdi.

3) Doğum kontrol yöntemlerinin icadından önce, kadının önüne gelenle yatması çok büyük bir hamilelik riski ve sonucunda yoksulluk ve düşük sosyal statü tehlikesi taşıyordu. Bir kadının, kendisi de düşük sosyal statülü bir meslek olan fahişelik yapmadığı sürece hayat boyu 2 – 3 cinsel partnerden fazlasına sahip olması neredeyse imkansız idi.

4) Boşanma kadın için hem sosyal dışlanma hem de finansal kayıp demekti. Kadının boşanma sonrası yeniden evlenme şansı çok düşüktü. Dinsel kurumlar, kabileler ve daha geniş sosyal güçler, kadınların evliliklerine bağlı kalmalarını sağlayan baskı unsurları idiler ve sırf sıkıldığı için boşanmak görülmemiş bir şey idi.

Bugün ise tüm bu faktörler ortadan kalkmış durumda. Bu kısmen iyi güçlerin (ekonomik gelişme ve beta erkekler tarafından icat edilen teknolojiler) ama kısmen de topluma ciddi zarar veren yapay şemaların sonucu.

Bir kere evliliğin kendisi sadece yakın akraba ve arkadaşların katıldığı resmi bir merasim olmaktan çıkıp kadının zevki için talihsiz erkek tarafından finanse edilen bir gösterişli tüketim fantazisine dönüşmüş vaziyette. Evlilik yüzüğünün kendisi sülale içinde nesilden nesile aktarılan bir aile yadigarı iken bugün gelin bir kataloga bakıp, erkeğin iki aylık maaşını bırakarak alması beklenen bir şey. Kadının bir şekilde evliliğe ikna edilmesi için şımartılması gerektiği varsayımının kendisi, biyolojik gerçekliklerden kaynaklanan yüzyılların geleneğinin tam karşıtı ve Amerikan erkeklerinin nasıl birer zayıf sünepeye dönüştüklerinin kanıtı. Bazı Doğu kültürlerinde, bugün bile gelinin babasının düğün masraflarını ödemesi ve tüm düğün altınlarının gelinin ailesi tarafından damadın ailesine verilmesi geleneği var. Bunun sebebi, damadın ailesinin gelinin son anda düğünden vazgeçmesi ya da evde ilk stresi görünce kaçması (yine yaygın bir kadın tepkisi) gibi olabilecek sorumsuz davranışlarına karşı güvenlik senedi olması. Hindistan kültürünün neden erkekleri değil de kadınları bu kadar baskı altında tuttuğunu merak edenlere : bazı topluluklarda erkekleri baskı altında tutmak denendi ama bu toplumlar hızla yokolup unutuldular. Bir uygarlığın hayatta kalabilmesi için evliliğin erkek için cazibeli bir şey haline getirilmesi gerektiği gerçekliğinden kaçış yok. Bazı durumlarda kadına yönelik şantaj ve şiddet oldu tabii ki. Ama son tahlilde, bu gelenekler insan davranışının gerçeklikleri gözlemlenerek oluşturulmuş yapılar. Hindistan uygarlığı 5,000 sene, akla gelebilecek tüm saldırılara rağmen, bu gelenekler sayesinde hayatta kaldı. Daha yakın zamana kadar Hristiyan dünyası da, bireylerin davranışlarını yıkıcı eylemlerden uzak tutacak, bunların dengi mekanizmalara sahipti. Fakat, eğer evlilik gelinin canavarlaşan narsisizminin karnavalı haline gelirse, boşanma mekanizmaları daha fazla felaket halini alır.

Bir şirket ile çalışan arasındaki kontrat, her ikisi tarafından da isteğe bağlı olarak her an iptal edilebilir. Ama birkaç haftalık tazminat yerine, işverenin işçiye yasal olarak 20 sene boyunca maaş ödemek zorunda bırakıldığını düşünün. İşverenin ne yapıp yapmadığından bağımsız olarak, CEO için hayat boyu bir mahkumiyet. Bunun üstüne bir de işçinin en küçük tatminsizlikte, bu şekilde işten ayrılmasının teşvik edildiği bir kültür düşünün. Böyle bir iş modeli hayatta kalabilir mi? Kim böyle bir durumda patron olmak ister? İşçi çalıştırmak bu kadar riskli iken işyeri bu şartlarda faaliyete geçip değer üretebilir mi? Okumaya devam ederken bu soruları aklınızda tutun.

[Neden boşanmaların 70 – 90%si kadın tarafından başlatılıyor](#) (kadınlar boşanmaların yüzde 70ini başlatıyor iken diğer yüzde 20’de erkeğin kadının aldatması veya şiddet uygulaması nedeniyle başlattığı boşanmalar)? Kadınlar her zaman hipergamik oldular ve çoğu da her zaman arzu duymadıkları beta erkekler ile evlilerdi. Ne değişti de bu boşanma oranlarına ulaştık?

Boşanma avukatları, diğer profesyoneller gibi, işleri için iyi şartların peşinde koşacaklardır. Avukatı örneğin mühendisten ya da satışıdan farklı kılan ise a) seçmenleri ve anayasayı es geçerek sistemi değiştirmek ve daha fazla para kazanmak için nasıl lobi yapacaklarını bilmeleri ve b) onların çıkarına olan şeylerin genel olarak toplum örgüsüne, özellikle çocuklara çok zararlı olması. [Erkeklerin yüzde 90ının yokedilmesi gerektiğini açıkça ifade eden kin dolu “feministler”](#) ile kol kola girdiklerinde ise sonuç felaket olur.

Kusura dayanmayan boşanma konsepti kendi başına adaletsiz olmayabilir. Mal paylaşımı ve nafaka da kocanın ciddi suçlu olduğu durumlarda adaletli olabilir. Ama kusura dayanmayan boşanma ve mal paylaşımı / nafaka konseptlerini birleştirdiğinizde, insafsızca suistimale açık, oldukça adaletsiz bir ucube elde edersiniz. Kadının (hiçbir sebep olmamasına rağmen) canının istediği zaman boşanması ve erkeğin boşanmak istememesine rağmen yine de kadına yıllarca nafaka ödemesi adaletsizliktir ve hiçbir ileri demokraside olmaması gereken bir şeydir. Aslında erkekler kadın aldatırsa bile kadına nafaka ödemek zorunda kalıyorlar hatta muhtemelen kadının psikiyatri masraflarını bile karşılıyorlar. Feministlerin kadınların boşanma sürecinde acı çektiklerine dair ortaya attıkları düzmece iddialar, kadının boşanmayı başlatan kişi olduğu gerçeğini perdelemek için varlar. Nafaka savunucuları, boşanmak isteyen kadının hayat standartlarının düşmemesi gerektiğinde ısrar ediyorlar ama nedense koca boşanmak istememiş bile olsa boşanma sonrası erkeğin hayat standartlarının düşmesi kabul edilebilir bir şey. Kadınların kusura dayalı olmayan boşanmada nafaka hakettiğini söylemenin, kadın – erkek eşitliği söylemine karşı olduğunu söyleyeceğim. Bir kadın eşitlik iddia ederken aynı zamanda nafakayı nasıl hakeder? Nadir durumlarda yüksek maaşlı kadınların eski kocalarına nafaka ödemesi mümkün ama bu [sadece 4% ve 96% erkek nafaka ödüyor](#). Fakat gerçekte işler bundan da kötü, çok daha kötü.

Kadın sırf canı sıkıldı diye boşansa bile, çocukların velayeti kadına veriliyor. Bu durum, kadın ve erkeklerin eşitliği istediklerini iddia eden feministlerin ikiye bölünmüşlüğüne ortaya

koyuyor. Dahası erkeğin gerçekte gerekli olandan çok daha yüksek hesaplanan iştirak nafakası ödemesi gerekiyor ve kadının bu paranın çocuk için harcandığını ispatlaması da gerekmiyor. İştirak nafakasının evlilik sözleşmesi ile önceden sabitlenmesi de mümkün değil. Burada mantık “çocuğun boşanma ile hayat standartlarında düşüş yaşamaması gerekliliği” ama çocuğun velayeti annede olduğu için aslında bu feministlerin kadının da alttan alta finansal bakımını erkeğe ödettiği bir kanun. Yani erkek boşanmak istemese bile çocuğunu kaybediyor, maaşının çoğunu kaybediyor. Ama bu bile en kötü senaryo değil.

Senatör Bill Bradley tarafından 1986 yılında hazırlanan [Bradley Kanunu](#), zaten yüksek iştirak nafakası ödeyen erkeklerin acımasızca peşlerine düşerek, işlerini bile kaybetmeler eğer ödeme yapamazlarsa pasaportlarına el koyduruyor ve onları hapse attırıyor. Düzmece “beleşçi babalar” (deadbeat dads) medya kampanyaları ile feministler, kadınların suçu olmayan kocalarını boşayarak evlilikleri ve çocuğun iki ebeveyn ile yaşama şansını bitirenler olduğu, oldukça yüksek nafaka ve çoğu çocuğun eline geçmeyen iştirak nafakaları istedikleri ve bu adamların hapis tehdidi altında yaşadıkları gerçeğini perdeliyorlar. Yani yasal süreçte çocuklar, kadına ekstra nafaka geliri elde etmek üzere rehin tutuluyor. Çok katmanlı bir kötülükten bahsediyoruz. “Ama bütün bunlar çocukların iyiliği için” sahtekar taktikleri, çocukların para yolmak için rehin alınmaları ile ilgili tüm soruları engellemek için kullanılıyor. Ve boşanmayı seçen ebeveynin çocukların iyiliğine öncelik vermediği gerçeğini kapatmaya çalışıyor.

Bugün hepsi namuslu birer vatandaş olan orta sınıf erkekler, kendi isteklerinin aksine boşanmak zorunda kalmış, çocuklarını kaybetmiş, çocukları için adı altında bazılarını arabalarında ya da akrabalarında yaşamaya zorlayacak kadar yüksek nafaka ödüyorlar, işlerini kaybedip de paraları biterse hapse giriyorlar. Amerikan erkeklerinin sadece 10 – 30’si gelirlerinin yüzde 70’inin veya daha fazlasının hapisane tehdidi ile ellerinden alındığı şartlarda yaşarsa, bu erkeklerin yeni iş kurmak ve yeni teknoloji ve süreçler icat etmek için hiçbir teşvik primi kalmaz. Erkeklerin 10 – 30’sinin böyle kösteklenmesi ekonomi için iyi olamaz ve bu durum, bugünkü ekonomik problemlere illa ki katkı yapıyor. Bunun 21. yüzyıl köleliği olduğunu söylemeye gerek yok. Bazen, çocuklar [biyolojik olarak kendinin olmasa bile](#).

[Şu tek sayfalık sitede, erkeğin yasal evlilik sözleşmesi altına girerse, çocukları kaybetmezse bile maruz kalabileceği acımasız zorbalıklarla ilgili çok daha fazla link var.](#) Bir zamanlar toplumun temeli olan, hem erkeğe hem de kadına fayda sağlayan geleneksel kurum; feministlerin, boşanma avukatlarının, solcuların şeytani kurcalamaları ile şok edici derecede eşitliksiz, erkeğin resmi olarak ikinci sınıf vatandaş sayıldığı ve bir sürü sadist riske maruz kaldığı bir anlaşılmaya dönüştü. Bu nedenle, asıl sözleşme değişikliklerle tanınmaz hale getirildiği için artık evlilik kelimesi bile kullanılmamalı. Boşanma sürecindeki erkekler arasındaki intihar oranı yüzde 20’lerde seyrediyor ve hepimiz intihar etmiş ya da evli kalmayı istediği halde insanlıkdışı davranışla karşılaştığından intihar etmeyi ciddi ciddi düşündüğünü söyleyen bir erkek tanıyoruz. Bunun Amerikan Anayasasını birçok seviyede ihlal eden bir

şey olduğunu söylemeye gerek yok. Bu aynı zamanda, özgürlük ve liberallik ile övünen bir ileri demokrasinin değerlerine de aykırı. Amerika sınırları içinde işleyen ama Amerikan Anayasasından muaf bir şekilde fiilen faaliyet gösteren, erkeği Kuzey Kore standartlarında korkunçluklara maruz bırakan (boşanmak, çocuklarından ayrılmak, işini kaybetmek istemese de) zorba bir solcu gölge devlet var. Durumdan bi haber her erkek bu gölge devletin içine emilebilir.

İki ebeveynli ailelerin ileri uygarlığın devamı için önemli olduğuna inanan herkesin, son çeyrek yüzyılda, boşanma avukatları, mahkeme bilirkişileri ve ‘feminist’ organizasyonların ciolarındaki patlamaya odaklanması lazım. Batı toplumu hayatta kalacak ise, bu cioların bugünkü seviyelerinin 10’da birine, eğer Amerikan Anayasasına aykırı yanları kaldırılırsa olması gereken seviyeye, kırılması lazım.

Daha sonra tartışacağımız gibi evlilik artık “kadın” yoldaşlığına açılan bir kapı değil. Bu nedenle, bir Gelecekçi (Futurist) olarak, bugün aldığı acayip parodi hali ile Amerika, İngiltere, Kanada ve Avustralya’da yaşayan hiçbir genç erkeğe evliliği öneremem. Bu erkeklerin finansal durumlarını, duygularını ve hayat standartlarını mahvedebilecek, kontrolü dışında çok fazla şey var.

En azından, bir erkek çocuk sahibi olmanın hayatındaki en önemli amaç olduğuna emin olmalıdır. Eğer böyle değilse, bu anlaşmaya girmek için yeterli nedeni yoktur. Eğer bu amaçta emin ise, boşanmış birkaç erkekle yasaları ve erkeklere yönelik kötü davranışları konuşarak ve birkaç boşanma duruşmasına girerek araştırma yapmalıdır. Bu bilgileri edindikten sonra eğer hala riski almak istiyor ise, sadece şu 3 şart yerine geldiğinde evlenmeli. Bu şartların hiç biri diğer ikisi yerine geçmez :

1) Kadın sizinle aynı ya da daha fazla kazanmalı.

2) Her iki tarafında avukatı eşliğinde yapılan sağlam bir evlilik anlaşması. (Fakat bu sizi boşanmanın en kötü bölümü olan ve kadının gizlice nafaka aldığı iştirak nafakasından ve hapis tehlikesinden koruyamayacaktır.)

3)Baştan Çıkarma Sanatında (Oyun) ustalaşmış olmalısınız ve karınızla ilişkinizi pek çaba harcamadan yönetebiliyorsunuz. Bu bile uzun iş. Buna ileride değineceğiz.

Risk hala büyük ama bu şartlar ile bir şekilde riski azaltabilirsiniz. Eğer evlilik bir erkek için çok önemli ise, gelişmekte olan bir ülkede yaşamayı düşünmeli. Boşanmayı da hesaba katarsan bu ülkelerde Amerika’dakinden daha iyi yaşam koşullarında yaşayacaktır.

Tekrar etmek gerekirse, Evlilik 1.0 ve Evlilik 2.0 arasındaki farklar şunlar :

a) Terk edilen eşin daha fazla kazandığı durumda, boşanmayı istemese de, şiddet görse de, aldatılsa da ödemesi gereken kusura dayalı olmayan boşanma ve nafaka. Bazı istisna durumlarda yüksek gelirli kadınlar da bu tuzağa düşüyorlar.

b) Kadınların eskiden 0 – 1 partnerinden farklı olarak artık 5 ya da daha fazla cinsel partnerden sonra evlenmesi. Bu kadının kocası ile eş bağı (pair bonding) kurmasını zorlaştırıyor.

c) Kadınların Evlilik 1.0’da olduğu gibi en güzel oldukları yaşların 10 ya da daha fazla senesi kalmışken değil de sadece birkaç yıl kaldığında evlenmesi.

d) Çocuğun velayetinin neredeyse hiçbir zaman erkeğe verilmemesi ve erkeğin kusuru olmamasına rağmen çocuğu kaybetmesi.

Geleneksel kültürler evliliği öyle titiz bir heyecanla pazarlıyorlar ki bugün birçok insan geleneksel gerçeklerin artık geçerli olup olmadığını sorgulamaya cesaret bile edemiyorlar. Evliliğin bugün eskiden olduğu konsepte benzeyip benzemediği konusunun yüzeyini kazısanız bile düşmanca bir tepki ile karşılaşıyorsunuz. Kendilerinin bile açıklayamadığı sebeplerle kadınlardan sadist sosyal muhafazakarlara ve erkeğin kendi ebeveynlerine kadar herkes erkeğe baskı yaparak ve onu utandırarak evliliğe zorluyor. Ya da karısı kendisini sebep göstermeden ve kendi rızası olmadan boşadığında karşılaştığı korkunç derecede eşitliksiz ve dikkatlice yaratılmış yasaların ne olduğunu anlamaya bile çalışmadan, erkeğin evlilik sözleşmesi yapmak istemesini lanetliyorlar. Ama durumun farkında olan ve kendini korumak isteyen bazı erkekler, evlilikten kaçınıyorlar. Birçok kaynağa göre, [erkeklerin yüzde 22’si evlenmemeye karar vermiş durumda](#). Erkeklerin sadece yüzde 20sinin evliliği cazip bulmadığı bir topluma ne olur?

Kadınlar, erkeklerden çok daha fazla evliliğe ilgilidir. Arz – talep dengesinin basit mantığının bize söylediği şu : kurumsal, tekeşli evliliğin sürdürülebilir olması için, erkeklerin en az yüzde 80’inin evlenmeye istekli olması lazımdır. Erkek katılımının yüzde 80’in altına düştüğü durumda, bütün kadınların başı derttedir zira artık her 80 erkek için rekabet eden 100 kadın vardır. Bu durum, kadınların erkeklere göre daha hızlı yaşlandığı ve doğurganlıklarını hızla kaybettikleri gerçeği ile beraber daha da vahimleşir. Böyle bir durum, bekar kadın nüfusu üzerinde ciddi stres yaratır. Eskiden, genç kadının annesi ve neneleri güzelliğin geçici olduğunu, en baştan çıkarıcı erkeğin en iyi koca adayı olmadığını bilir ve kızın uzun süre stabil bir koca olabilecek genç bir erkekle evlenmesini garantilerlerdi. Şimdi ise feminizm yüzünden, bu rehberlik genç kadınların hayatından çıkarılmış durumda ve genç kadınlar kendi cinsel hayatları için kötü birer kaptanlar. Güzelliklerinin yere çakıldığı 34 – 36 yaşına kadar alfa erkeklerin peşinde koştuktan sonra eskiden reddetmeye alıştıkları beta erkekler tarafından bile görmezden geliniyorlar. Kadının kısmetindeki bu ani çakılma, [Road Runner ve Çakal anı](#) olarak biliniyor. Kadınların geçmişte uçurumdan bu şekilde düşmemeleri için bir sürü güvenlik ağı vardı.



Road Runner ve Çakal anı

‘Feminist’ medyanın, biyolojik gerçeklikler nedeniyle hiçbir zaman ana akım olamayacak “genç erkek avcısı (yaşlı) kadın” konseptini normalleştirme gayreti de bu yenilgiyi sanki istenen sonuçmuş gibi paketleme çabasından başka bir şey değil. Kadınlar çok fazla sayıda cinsel partnere sahip olmanın onlar için negatif bir şey sayılmaması gerektiğini iddia etseler de bu ikiye bölünlükten başka bir şey değil. Karmaşık cinsel geçmiş bir kadının aleyhinedir. Aynı durum bir erkeğin lehine çalışsa da. Bunun nedeni iki cinsiyetin birbirinden farklı olan doğal cinsel çekicilik mekanizmalarıdır. Bir bilgenin zamanında dediği gibi, “birçok kapıyı açabilen bir anahtar, değerli bir anahtardır. Birçok anahtar tarafından açılabilen bir kilit ise, işe yaramaz bir kilittir.”

Buradaki büyük ironi şu : “feminizm”, kadınların hayatını iyileştirmek yerine, Roadrunner ve Çakal anı ile karşılaşmalarını engelleyecek anne ve annene rehberliğini ellerinden alarak güvenlik ağlarını ortadan kaldırdı. Bu nedenle feminizm, ortalama bir kadını bir alanda daha tehlikeye attı.

Oyun (Öğrenilmiş Çekicilik ve Baştan Çıkarma) : 4 Canavar Düdüğü ve feministlerin beta erkekleri tıkamak / engellemek için kurumsallaştırdığı yasal değişiklikler, erkeklerin daha da zorlaşan (cinsel) pazara adapte olmak için, kendi arzu beklentilerini bile aşan teknik ve stratejiler icat ettikleri bir ortam yarattı. Bu, kendi başına oyun bozan bir teknoloji. Hepimiz yakışıklı veya zengin olmadığı halde kadınlarla hayran edecek şekilde başarılı bir erkek biliriz. Bu erkeğin, kadınlar konusunda ortalama bir erkeğe sihirbazlık gibi görünen doğal bir yeteneği vardır. Peki, nedir bu erkeğin sırrı?

Bugünkü statükonun devamında çıkarı olduğu için aleyhte konuşanlar, “Oyun”u bile bile yanlış tanıtmak için vargüçleri ile çalışıyorlar. Bu alanda bolca bulunan şarlatan satıcılar da bu yanlış tanımlamaya yardımcı oluyor. Ama Oyunun tanımı şu :

“Erkeği kadına çekici yapan özellikler, pratikle gelişen, öğrenilebilir yeteneklerdir. Bir erkek bu yetenekleri öğrendiği zaman, bu alanda doğal yeteneği olan bir erkekten ayırt edilemez. Bir kez öğrendikten sonra bir erkeğin bu yetenekleri sağlam bir ilişki ya da bir sürü kısa süreli ilişki için kullanması, kendi takdiridir.”

Konu buraya sığdırmayacak kadar geniş ama özetlersek, internet erkek topluluklarının sahada test edilmiş ve geliştirilmiş bilgi parçacıklarını paylaşabilmesine olanak sağladı (örneğin bir erkek gündüz kadınlara yürüme konusunda uzman, diğeri adım – adım cinsel baştan çıkarmada uzman, yine bir diğeri de kalıcı aşk yaratmada uzman, vs ...). Kolektif bilgi büyüdü ve evrim geçirdi ve değişik “Oyun” akımlarını öğreten büyük bir endüstri ortaya çıktı. Konsepti anlayabilen (azınlık) ve anladıktan sonra öğrenme eğrisinin bir parçası olarak maruz kaldıkları reddedilme yağmuru altında kişiliklerini yeniden inşaa eden erkekler (daha da küçük bir azınlık), erkeklerin çoğundan daha fazla çekici hale gelerek konseptin çokça ekmeğini yediler. Her ne kadar medya daha çok ‘pick-up artist’ (PUA) uygulamasını gösterse de, prensipler uzun süreli ve tek eşli ilişki yürüten erkeklerle için de eşit derecede değerli. [Şuradan](#) Charlotte Allen’ın The Weekly Standard’da yayınlanan ve Oyun’a adanan yazısına bakabilirsiniz.

Bu bilgi külliyyatından öğrenebileceğiniz en önemli bilgilerden biri de mantığa ters gelen şu ifşa : kadınların bir erkeğin yapması gerektiği şeyler, genellikle erkeğe başarı getirecek şeylerin tam tersidir. Örneğin muhtaç, (sevgi) dilenen, memnun etmek için var olan erkek davranışı, erkeklerin yapması gerekenin tam tersi. Burada dominant, alaycı, eğlenen ama aynı zamanda iddialı olmak en optimum kişilik. Aynı derecede değerli bir başka ders ise bir kadının söylediği kelimeleri asla olduğu gibi anlamamaktır. Kadının söylediklerinin çoğu “test”tir ve erkek “alfa” kişiliğini kormalıdır. Kadın burada aslında erkeğin isteğine boyun eğmemesini ummaktadır. Aynı şekilde, itaat etmeyen her erkeği “kadın düşmanı” olarak yaftalayan feminist Pavlov köpeği refleksi de ciddiye alınmamalıdır. Bu tür utandırma dili, kadını hesap vermekten ve sorumluluktan muaf tutmak için vardır. Çok çok fazla erkek bu hakaretleri ciddiye alarak erkek haklarının ve itibarının beş paralık olmasına izin veriyor.

Oyunun temellerini içselleştirme başarısı, Maslov Hiyerarşisinin en tepesinde, sağlam bir kalıpların dışında düşünme yeteneği gerektiriyor. Benim tecrübeme göre ise erkeklerin yüzde 80’i ve kadınların yüzde 99.9’u, Oyun yeteneklerinin neden değerli ve efektif olduğunu anlayacak kapasitede değiller. Birçok kadın ve birkaç hastalıklı erkek, gerçekten ne olduğunu, hem erkek hem de kadınlar için faydalarını az da olsa anlamadan Oyunu lanetliyorlar. Oyun hakkında bildiklerini sandıkları şeylerin çoğu ise kendi temel araştırma eksikliğinin ve kişisel zayıflıklarının sonucu.

Bu materyali öğrenmek isteyenlerin hiç çiğnememesi gereken bir kural var. Bu bilgilerin etik bir şekilde kullanılmasının ve kadınlarla karşılıklı doyum içeren ilişkiler için kullanılmasının çok önemli olduğunu düşünüyorum. Kadınları hor kullanmak ahlak dışı bir şey, onlar sayısız hor kullanmış olsa bile. Bir erkekler, kadınlar yapmıyor olsa bile yüksek yolu seçmeliyiz, bu benim inancım. Eğer Oyunu varsa iyi çocuklar da birinci olabilir.

KontROLSÜZ ERKEK DÜŞMANLIĞI VE YANSITMA OLARAK ‘FEMİNİZM’ : İnsan etkileşiminin altın kuralı, bir kişi ya da grubu söyledikleri değil yaptıkları ile değerlendirmektir. ‘Feminist’lerin yaptıkları, kadınlara geride kaldıkları birkaç alanda eşitlik sağlamak iken kadınların avantajlı

oldukları oldukça fazla sayıdaki alanı saklamak (yargı sistemi, işe alımlar, hastaneye yatış kotaları, medya imajı, sosyal ortam) olan ideolojilerini açığa çıkarıyor. Feministler, artan oranda komikleşen kadınların baskı altında olduğu söylemlerini desteklemek için bir sürü şaibeli istatistiği de piyasaya sürüp duruyorlar.

Bir zamanlar, feministlerin kadınlara oy hakkı verilmesi, eşit eğitim olanakları ve kadınlara iş olanaklarını açmak gibi kutlu amaçları vardı. Ama bu amaçlara ulaşıp aşıldıktan sonra, aktivistler kendilerine ihtiyaç kalmadığını kabul etmek istemediler. Bugün bu aktivistler, yılmadan ve acımasızca, erkeklere karşı küstahça ayrımcılık yasaları çıkarmak için çalışıyorlar (bunların anayasaya aykırı ve düpedüz zalim yasalar olduğunu söylemeye gerek yok). Bununla da tatmin olmayarak, kocaların ve babaların rollerini değersizleştirmek ve onların yerine vergi verenlerin parasını koymak için sosyal program lobisi yapıyorlar.

Günümüz, ‘mağdur edebiyatı’nın para ettiği bir devir olduğundan, güya ezilenlerin ezenleri için söylediklerinin, ezenler için ezilenlere söylenip söylenmeyeceği iyi bir gösterge. Rahip Jeremiah Wright’ın beyazlar için söylediklerinin beyaz bir rahip tarafından siyahlar için söylenemeyeceğini biliyoruz. Ve bugün Amerika’da kadınların ve erkeklerin birbirleri ile ilgili söyleyebilecekleri konusunda artan oranda çifte standardı da görebiliyoruz. Bu, insan zihninin en karanlık derinliklerinden birini de açığa vuruyor – bir grup su götürmez şekilde bir diğer grubun kurbanı olduklarına inandıklarında, tarafından ezildiklerine inandıkları gruba yönelik her türlü kötülüğü rasyonelleştirebilir.

Bugün feministing.com veya Jezebel.com gibi herhangi büyük ‘feminist’ web sitelerinden birine gidin, boşanma yasalarının adaletsizliği ya da yargısız infaz edildikleri için tecavüz iddiası ile boşa hapis yatan erkekleri kibarca dile getirmeyi deneyin. Hızlıca ‘kadın düşmanı’ ilan edileceksiniz ve yorum yapmanız engellenecek. Bu, büyük erkek sitelerinde geçerli değil. Bu erkek sitelerinde en küstah ve erkek düşmanı yorumlar bile, insan onuru ve ifade özgürlüğü aşkına tolere edilir. Bir feminist kuramcının Camille Paglia, Tammy Bruce, veya Christina Hoff Somers gibi bir kadınla televizyonda tartışmaya girdiğini en son ne zaman gördünüz?

Sürekli darlaşan ve mağdur edebiyatı pompalayan grup düşüncesi, yansıtmanın (projeksiyon), erkek düşmanlığının normal modu olmasını garantiliyor. ‘Kadın düşmanı’ yaftası öyle aşırı noktalara çekildi ki, bugün bu bir ‘feminist’e kendini kötü hissettiren her şeye karşı yetişkin biri gibi söze dökülemeyen Pavlovcu refleksi olarak kullanılıyor. Bu, karşınızdaki ‘feminist’in cinsiyet yobazlığının bir yansıması ki bu durumda bahsettiğimiz ‘erkek düşmanlığı’nın [yansıtılması](#). Örneğin [daha yaşlı bir erkeğin kendisinden 10 yaş küçük bir kadınla çıkması](#), [daha yaşlı kadınlar tarafından ‘kadın düşmanlığı’ olarak yaftalanabiliyor](#). Obez bir kadını çekici bulmayan bir erkek de ‘kadın düşmanıdır’, kadınlar için para harcamayan homoseksüel erkekler de. Erkeklerin itaat etmemeleri ‘kadın düşmanlığı’ olarak yaftalanır. Erkek başında kadınlara düşman hissetmese de üzerine karşı konulmadan yıllardır

boca edilen ‘erkek düşmanlığına’ bir reaksiyon gösterir. Canayakın bir köpeği yeterince tekmellerseniz, saldırgan bir köpeğe çevirebilirsiniz.

Violence Against Women Act (VAWA – Kadına Yönelik Şiddet Yasası) gibi yasalar, kadına yönelik şiddetin erkeğe yönelik şiddetten çok daha kötü bir şey olduğunu küstahça ilan ediyor. VAWA sıradan şiddet yasalarından farklıdır zira VAWA ile bir erkek kadının tek telefonu ile, kendi evinden üzerine silah doğrultulmuş şekilde atılabilir. Yargı sürecinin işlemesine izin verilmeden erkeğin anayasal hakları ihlal edilir. Fakat, [aile içi şiddetin yarısı kadın tarafından erkeğe yapılmaktadır](#). Tiger Woods karısı tarafından golf sopası ile dövüldüğünde ve yüzü yaralandığında ‘feministler’, “[yürü be kızım](#)” diye alkış tutmuştu. Yansıtma, barbarlığı normalleştirebilir.

Tecavüz yasaları da Amerikan Anayasasını bypass ediyor ve [erkeği aksini ispatlayana kadar suçlu ilan ediyor](#). Bunun yanında suçlamayı yapan kadın eğer erkeği yalan ile 15 sene (içinde tecavüze uğrayacağı) hapse gönderdiğinde ise hiçbir ceza almıyor. [Duke Lacrosse davası](#) bu tür bir suistimalin meşhur bir örneği idi ama Amerika’da her yıl bu tür olayların yüzlercesi oluyor. Yasalar değiştirilerek mağdura tecavüze uğrayıp uğramadığına ‘karar vermek’ için 1 ay süre verildi. Bu esneklik ise tahmin edilebileceği gibi bir kadının kocasına onu aldattığını söylemek (tabii ki adamı boşamak karlı hale gelene kadar) yerine tecavüze uğradığını söylemesi gibi olaylara neden oluyor. Tecavüz ithamlarının [40 – 50%si yalan](#) ama ‘feminist’ler tek bir suçlunun yakayı kurtarmasındansa yüzlerce masum erkeğin hapis yatmasını tercih ediyorlar. Bu, Amerikan Anayasal Hukuk sistemine tamamen karşı bir durum.

Fakat tahmin edebileceğiniz gibi, bundan da kötüsü var. [Anketler gösteriyor ki erkeklerin tecavüze uğramaktan da çok korktukları bir şey var](#) : boynuzlanmak (ve başkasının çocuğunu büyütme). Erkekler boynuzlanmayı aldatmanın en kötü hali olarak görüyorlar. [Fakat buna karşın kadınların boynuzlama ve kocasının kaynaklarını kendisinin sandığı çocuğa harcatma hakkı için mücadele eden koca bir feminist hareket var](#). Bu erkek düşmanları, erkeğin babalık testi yapmasını dahi yasa dışı yapmak için mücadele ediyorlar.

Tekrar edersek, bir kadın birkaç gün önce şehvetle yaptığı bir şeyi yeniden gözden geçirerek, bir erkeği hiçbir hesap sorulmadan [15 seneliğine hapishaneye gönderebilir ve finansal olarak mahvedebilir](#). Bunun yanında bir erkek için boynuzlanmak tecavüzden de kötü iken feministler babalık testini yasaklayarak bunu kadınlar için kolaylaştırmaya çalışıyorlar. Yasaları çoktan değiştirdiler ve bir erkek kusura dayalı olarak boşandıktan sonra, kendisini boynuzlayan kadına nafaka ödemek zorunda kalıyor.

Bu saf kötülüktür ve geçen yüzyılın en kötü tiranlıkları ile aynı seviyededir. Kendisini ‘feminizm’ diye gizleyen modern erkek düşmanlığı, eşi olmayan şekilde, dünyanın en iki yüzlü ideolojisidir. Bir toplumun yasaları, o toplumun DNAsıdır. Yasalar bir kere kirlendi mi, DNA bozulmuş demektir ve toplumsal mutasyonlar başlar. Erkekler “feminizm”

yüzünden öldürüldüler. Çocuklar ve babalar finansal çıkar için “feminizm” eli ile birbirlerinden koparıldılar. Tüm bu erkek düşmanı yasalarlar ile şunu söyleyebiliriz ki erkek düşmanlığı yeni [Jim Crow](#)’dur.

Utandırma Dili ve Rasyonel Tartışmanın Yerine Yansıtmanın Konulması : Daha önce değindiğimiz gibi, adalet sisteminde ve medyadaki erkek karşıtı gerçeklerin adil olup olmadığı konusunda kibarca sorulan her soru, “kadın düşmanı” ve “ezik” refleks yaftaları ile karşılanıyor. İzin verin bu utandırma dilinin sıkça kullanılan örneklerini ve erkek düşmanlarının meşru tartışmadan neden bu kadar korktuklarını çözümleyelim.

Sürekli boşalttıkları “kadın düşmanı” suçlamalarına karşın gerçekte birçok erkek kadınlara içgüsusel olarak şövalyece davranır ve onları cennetten düşmüş melek yerine koyar. Hergün, erkeklerin kadınları savunmak veya onlara ayrıcalıklar yapmak için öne atladığını görürüz. Erkek nüfusu, kadın düşmanlığından milyon kere daha fazla şövalyelik yapıyor. Buna karşın, “feministler”in sürekli erkek karşıtı şeyler söylediğini duyuyoruz ve tüm erkeklerin, erkek nüfusunun çok küçük bir azınlığı tarafından işlenen suçların sorumlusu canavarlar olduğu önyargısını dinliyoruz. Tanınmış bir feminist erkek nüfusunun yüzde 90’ının yok edilmesi gerektiğini söylediğinde, desteksiz “kadın düşmanı” suçlamalarının aslında kendilerinin erkek düşmanlığının yansıması olduğunu görebiliyoruz.

“Kadınlarla yatamayan ezik” suçlamasına gelirsek : gerçek dünyada yapabileceğiniz kısa bir gözlemlerle, kadınlarla tecrübesi çok az erkeklerin aslında kadınları melek statüsüne koyduklarını görürsünüz. Kadınlarla yeterince cinsel deneyimi olan erkekler ise bunu yapmazlar. Feministlerin iddia ettiğinin aksine, daha fazla kadınla yatmak bir erkeğin kadınlara olan saygısını arttırmaz. “(Abazan) eziklik” suçlaması, erkeklere olan sert nefretlerinin kendileri için sihirli bir şekilde sevgiye dönmemesine şaşırıp duran feministlerin, kendi psiko-cinsel başarısızlıklarının dışı yansıtılmasından başka bir şey değildir.

Erkek düşmanlarının karşısında hiçbir güç olmadığı için, feministler kendi zehir cephaneliklerine bu iki yaftadan daha fazlasını ekleme gereği bile görmüyorlar. Bu Pavlov reflekslerini açıklamama rağmen, yorum köşesi erkek düşmanlarının bu iki hakareti ile dolacak. Bu ise onların tartışmayı bitirme ve kendilerinin ifşaa edilmesini engelleme arayışlarını ispatlayacak. Benim önceden önlem almam bile onların bu silahlara sarılarak sınırlarını açığa vurmalarına engel olmayacak. Kendilerini tutamıyorlar ve bir fikir ayrılığını rasyonel bir şekilde tartışabilecek kapasiteye sahip değiller.

Erkekler, feministlerin tartışma yeteneklerinin neden sadece bu iki utandırma dili kelimesiyle sınırlı olduğunu anlamalı ve bunların kendilerine engel olmasına izin vermemeliler. Tekrar söyleyeyim : bu kelimeler, 10 yaşında bir çocuk tarafından söyleniyormuş varsayıлып o seviyede ciddiye alınmalıdır. Bir erkeğin yanına kalmasına izin vermeyeceğiniz hiçbir şeyin feministlerin yanına kalmasına izin verme zorunluluğunuz yok. Eşitlik istiyorlardı değil mi?

Gerçek Kadın Düşmanlığı olarak ‘Feminizm’ : En büyük gerçek kadın düşmanlığı ise, tabii ki, farkında olmadan feministler tarafından yapıldı. Yalan tecavüz ithamlarını cesaretlendirerek, tüm tecavüz suçlamalarının gerçekliğini sorgulattılar ve gerçek tecavüz madurları bu nedenle acı çekecekler. Kadınların eski kocalarını insan yerine koymamalarını ve kendi çocuklarını rehine olarak kullanmalarını cesaretlendirerek, çocuklar için kötü rol modelleri yarattılar ve bu çocukların ileride annelerinden nefret etmelerine neden olacaklar. Yeterli neden göstermeden asılsız “kadın düşmanlığı” suçlamaları yaparak, daha önce kadınlara karşı hiçbir negatif görüşü olmayan dost erkekleri kinle dolduruyorlar. Boynuzlamayı ve kadınların yaptığı aile içi şiddeti cesaretlendirerek, daha önceden uysal olan erkekleri, çaresizlikten çıldırmaya itiyorlar.

Kadın düşmanlığının geri tepmesinin hemen göze çarpan bir örneği evliliğin yıkılmasına paralel piyasaya sürülen ‘Sex in The City / Genç erkek avcısı yaşlı kadın’ fantazisi. Tek eşli evlilik sadece alfa erkek ile beta erkek arasındaki uçurumu maskeleyemedi. Aynı zamanda bir kadının Wile E. Coyote anı öncesi ve sonrası çekicilik uçurumunu da maskeleydi. Kadınları 35 yaşından sonra da önüne gelenle yatan bir hayat yaşamanın bir amaç olabileceği mitine inandırarak, 30larının sonunda birçok kadını, sadece 10 yaş genç kadınlarla rekabet edemedikleri gerçeği ile başbaşa bıraktı. ‘Feminizm’ bu kadınlara kendi fiziksel ve zihinsel gerçekliklerine uymayan bir ahlaki değer sattı ve bu kadınların büyük ızdırap çekmelerine neden oldu.

Ama en önemlisi, ‘feminist’ler kadın uzmanlığının geleneksel alanlarını değersizleştirirken (gelecek vatandaş nesillerini yetiştirmek) ve sadece erkek uzmanlık alanlarını yücelttiler (yönetim kurulları, askeriye, önüne gelenle yatma). Kadınlara, erkek alanlarında başarılı olmalarını ve bunun geleneksel kadın alanlarında başarılı olmaktan daha önemli olduğunu söylediler. Kadınlara, annelerini ve nenelerini takip etmenin erkekleri taklit etmekten değersiz olduğunu söylemek, benim kulağıma “kadın düşmanı” gibi geliyor. Bütün bu kadın düşmanı şeylerin sonucunda ise [kadınların daha önceye göre çok daha mutsuz olmaları](#) şaşırtıcı değil.

Peki cinsler arası ilişki nasıl bu kadar kötüye gidebildi? ‘Feministler’ bu kadar güçlü değilse?

Sosyal Muhafazakarlar, Beyaz Şövalyeler ve Efemine Erkekler : Amerikan anayasasını ve seçmen tahkikini bypass edebilecek yetenek ve kuvvete sahip olmalarına rağmen, erkek düşmanlarının bugünkü durumu tek başlarına yaratabilecek güce sahip olduklarını söylemek yanlış olur. ‘Feministler’e sürekli evet – efendimci olmanın ve diğer erkeklere karşı durmanın kendilerine artı kalan kadın ilgisi olarak döneceğine inanan erkekler de aynı şekilde suçlular.

Centilmenlik, birçok insan kültüründe yüzyıllardır varolan ve birçok büyük uygarlığın edebiyatında yer alan bir olgu. Centilmenlik, (geçmişte) erkeğin evlilik şansını önemli ölçüde yükselten bir şey idi ama maalesef bunu nedenleri unutuluyor. Modern zamanlardan önce erkek, bir kızın elini evlilik ile tutabilmek için, onun anne ve babasını kazanmanız gerekirdi.

Kızın babasının onayı, sürecin pazarlık konusu yapılamayacak bir şartı idi. Genç adam kızın anne ve babasına, kızlarına melek gibi davranacağını gösterebildiğinde, evlilik teklifine onay alırdı. Centilmenliğin asıl hedefi kızın kendisi değildi. Oyunun prensiplerinin gösterdiği gibi, kızın cinsel arzusu nadir olarak centilmenlik ile ortaya çıkardı.

Bu nedenle, Modern kadının cinsel tercihlerinin anne ve babası tarafından kontrol edilememesine ve genellikle evlilik dışında ve rastgele olmasına rağmen, birçok erkek hala bu günü geçmiş, dikkatsiz ve kendinden nefret ettiren “centilmenlik ve kıza hizmet etmek onunla seks yapmaya giden yoldur” kavramına saplanmış durumda. Bu erkeğin dini inancı yüzünden buna inanan bir sosyal muhafazakar ya da efemine bir solcu / kız gibi erkek olması fark etmez. **Beyaz şövalye** terimi bu iki grup için de kullanılabilir. Bunların şövalyeliği feminist yapmacıklığa maruz kaldığında, bu erkekler, kendilerinin asla yüzüne bakmayacak kadınlar için diğer erkeklere zarar vermekten çekinmiyorlar.

İş erkekleri cezalandırma açılışına geldiğinde, güya birbirine karşı olması gereken ‘sosyal muhafazakarlar’ ile ‘feministler’ arasındaki tuhaf fikirdaşlığın nedeni de budur. Acıklı bir şekilde fazla sayıda erkek, kadınlar tarafından beğenilmeme riski sebebi ile, masum erkeklerin yalan tecavüz iddiaları sonunda ya da iştirak nafakası ödeyemediği için hapis yatmasını destekliyor. Bu erkekler, fanatik feministlerin tüm kadınların resmi fikrini temsil ettiğini sanıyorlar. Bu erkekler hepsinden de zavallılar. Bunların at gözlüklü Oyun reddedişi, arzu nesneleri kadınları sürekli onaylamalarının ve onlar için bir şeyler yapmaya hazır olmalarının, kadınları erkeklere cinsel olarak çeken şeyin tam tersi olduğunu göremiyorlar. Hiçbir kadın, muhtaç bir erkeği arzulayamaz.

Bu nedenle günümüz Batı toplumunda, kafayı yemiş ‘feministler’den sonra en çok erkek düşmanı olan grup, kadına tapan Beyaz Şövalyeler. Sıradan kadınlar, erkekleri kötülemek ve dolandırmak için sinsi planlar yapmıyorlar. Bu kadınlar sadece kazanan tarafın yanında yer almak istiyorlar ve şu an kazanan taraf erkek düşmanları. Fakat kadına tapan erkekler, ‘feministler’ kafalarını okşayacak umudu ile diğer erkeklere karşı kirli şeyler yapıyorlar. Sonuçta da erkek düşmanlığı hiyerarşisi, şu şekilde oluşuyor :

Tiz sesli ‘feminist’ler > kadına tapanlar / beyaz şövalyeler > sıradan kadınlar

Daha önce anlattığımız nedenlerle, erkek düşmanlığına birçok erkeğin sıradan kadınlara göre daha fazla katkıda yaptığının bildirmek bile, ‘feministleri’ bunun gibi metinlere “kadın düşmanı” refleksi vermesini engelleyemeyecek.

Ve son olarak da boşanmayı özendiren yasal değişiklikler konusunda hiçbir şey yapmaz iken “evliliğin kutsallığı” konusundaki boş vaatlerine devam eden dini ‘sosyal muhafazakarlar’ın sözde ahlaki duruşları ve gönüllü körlükleri ifşa edildiler. Onlar için en önemli olduğunu söyledikleri şey, ellerinin altında darmadağın edildi ve hala ahmakça nedenini bulmaya

alışıyorlar. Amerika’da başka hiçbir grup, açıkladıkları amaçları konusunda bu kadar büyük bir malubiyet yaşamadılar. Sadece bir yan sorun olan ‘homoseksüel evliliğin’ geleneksel evlilik kurumu için büyük bir tehdit olduğu konusunda aldanırlarken, boşanmayı teşvik eden yasalar ile boşanma oranları arasındaki ilişkiyi tamamen ıskaladılar. Evlilik kurumuna saldıran az sayıda homoseksüel değil boşanma idi. Bu, bir astronomun ayın varlığını farketmemesi gibi bir şey. Muhafazakarların, teşvikin davranışı zendireceğini anlayabilecek taraf olması gerekmiyor muydu? ‘Sosyal muhafazakarlar, isteklerini gerçekleştirme konusunda 100% başarısız olma rekorunu korumak için dikkatle çalışmaktalar’ diye bir The Onion başlığı atabilirsiniz.

Neden Erkek Hakları Hareketi yok : Bu noktada, okurlar şu soruyu soruyor olabilirler : “İşler bu kadar kötü ise, neden bu konuda hiçbir şey duymuyoruz?” Aslında bu çok geçerli bir soru ve cevap erkek psikolojisinin temellerinde gizli. Çoğu ‘beta’ erkek, kadınlar tarafından ‘ezik’ diye yaftalanmaktansa ölmeyi tercih eder (alfa erkekler kadınların ağızlarında çıkan ı kelime anlamıyla almamayı bilirler). Beyaz şövalyeler de diğer erkekleri utandırma korosuna katılırlar zira bu yolun şehvetlerini dindirmeye giden yol olduğuna inanırlar. Bu nedenle, adaletsiz bir şekilde hayatı mahvolan bir erkek, bu adaletsizliğe karşı çıkarsa, kadınlar ve büyük bir erkek topluluğu tarafından utandırılma ile yüzyüze kalır. Bu da onun erken yaşta hayatını kaybetmesine gidecek olan sessiz ızdırabına devam etmesine neden olur. Amerikan Anayasası için cephede hayatını vermeye hazır milyonlarca geçen erkek var ama boşanma sırasında adaletsiz davranılan 100 tane erkeğin bile yan yana gelip protesto ettiğini görmedik. **Kadınları ahlaksız davranmaya teşvik ederek iki ebeveynli ailenin yıkılması, Amerikanın güvenliğine ve refahına; Afganistan, Pakistan, İran ya da Suudi Arabistan’dan gelebilecek herşeyden daha büyük bir tehlike.** ocuklarını ve geçmiş geleyecek tüm mal varlıklarını kaybetmeler bile erkekler, ‘ağlayan bebe’ olmaktan korkuyorlar. Alfa erkeklerin ise harekete geçmek için fedakarlık harici bir motivasyonları yok zira şimdiki durumdan fayda sağlıyorlar ve bu nedenle de benim fedakarlığım, bu fikirleri ortaya dökmekle sınırlı olacak.

Ciddi bir hareketin ise bir iki think tank ya da araştırma raporu, sempozyum ve spesifik siyaset tavsiyeleri ile işe başlaması lazım. Gücün karanlık tarafında yaşamaktan tiksini miş birkaç boşanma avukatı da bilirkişi olarak görevlendirilmeli. Bundan sonra, en iyi tıp, iş ve mühendislik fakültelerinde (iş yaşamına ve evliliğe yaklaştığı ama yasalardan bir haber geçen erkeklerin yoğunlaştığı yerlerde), televizyonda yayınlanacak paneller düzenlenmeli. Belgeseller ekilmeli, Mel Gibson, Paul McCartney, Hulk Hogan, ve Tiger Woods gibi ünlü mağdurlar temsilci atanmalı.Boşanma mahkemeleri dışında protesto gösterileri yapılmalı. Web 2.0 / sosyal medya / viral araçlar çağında, bütün bunlar kolay olmalı, hele solcu grupların en absürt amaçlar için ne kadar hızlı toplanabildiklerini düşünürseniz.

Bunun yerine eldeki tek şey, Erkek Hakları Yazarlarının yönettiği birkaç web sitesi ve bloglarda fikir alışverişi yapmaları. ‘Bir şey, hiçbir şeyden iyidir’, bu çabalar için söyleyebileceğim en bonkör şeyler ve The Futurist sitesinde yayınladığım bu makale,

muhtemelen bu konuda şimdiye kadar yazılmış tek ve en büyük analiz. Bu sitenin bu konu hakkında olmamasına ve ben de sitenin esas yazarı olmamama rağmen. Bu nedenle, yakın gelecekte gerçek bir Erkek Hakları Hareketi olmayacak. Erkek düşmanlığı balonu ise muhtemelen milyonlarca ayrı pazar gücü tarafından patlatılacak.

Uygarlığın Fay Hatları : Modern toplumun tüm arızalarını ve bunları şişiren yasaları gözden geçirdikten sonra, uygarlığımızın sürekli gelişen mi, yoksa döngü içinde mi olacağına karar verecek iki yasal / tüzel düşünce bölgesi öne çıkıyor. Bu iki yasal alan a) babalık haklarının ele alınışı ve b) tecavüz iddialarında yargı sürecinin işleyişi. İnsan beyni, kadınların esenliğine erkeklerin esenliğinden çok daha fazla önem verecek şekilde gelişmiş (zamanında geçerli olan ama bugün hiçbir geçerliliği olmayan nedenlerle). Bu nedenle de yalan tecavüz iddiası ile suçlanan erkeğin adil yargı süreci, normalde adil yargı sürecine önem veren insanların umrunda değil. Aynı şekilde, babaların tüm babalık haklarını ellerinden alan ‘feminist’ yasalara da çok fazla direnç olmadı. Bu iki yasal alan, toplumumuzun yükselmeye devam mı edeceği ya da çökmeye mi başlayacağına karar verecek alanlar. Göçmenlik, ırk ilişkileri ve hatta terörizm gibi diğer tüm konular bile politik yan oyunlar ve hiç biri bu yasalar kadar bir toplumu yok edecek güçte değiller.

[İkinci bölüm, Ekonomik Tez, İnsanlığın Dokusunun Yırılması ve Erkekliğin Kurtuluşu](#) ile devam ediyor.

Kaynak : [The Misandry Bubble](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 13, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [Imran Khan](#), [Kırmızı Hap](#), [The Futurist](#), [The Red Pill](#) 38
Commentson [Erkek Düşmanlığı Balonu \(The Misandry Bubble\)](#) – Bölüm 1 – Kültürel Kriz

Kırmızı Hapın 50 Tonu Bölüm I

Bu seri, kırmızı hap dünyasının sağlam yazarlarından Illimitable Men’e ait. Genel bir bütünlük içermeyen, kadınların ve ilişkilerin doğasını açıklayan notlardan oluşuyor.

1. Erkek ne kadar sert olursa yanındaki kadın o kadar uysal olur. Erkek ne kadar uysal olursa etrafındaki kadın o kadar sert olur.
2. Bir kadın asla ona ihtiyaç duymanızı istemez, yalnızca arzulamanızı ister. Arzunuz ihtiyaca dönüştüğü anda artık kadın sizi arzulamaz.
3. Kadının aşkı, saygıya dayalı bir hayranlık üzerine kuruludur. Kadınlar, güçlü ve tecrübeli erkekleri her zaman çekici bulur. Erkeğin aşkı ise arzuya dayalı bir saygı üzerine kuruludur. Erkekler hassas ve narin kadınları çekici bulur. Bir kadın hayranlığını kaybettiği ve erkek de fedakârlık yapmadığı zaman aşktan söz edilemez. Bu çok hassas bir dengedir. İki taraf da üzerine düşeni yapmadığında saygı kaybolur.

4. Kadınlar çocuklarını erkeklerin kadınları sevdiği şekilde severler.
5. Kadın ruhu bir koruyucu arar, erkek de korumak ister. Problem şu ki bu iki şey güvensiz olmaz. Bu zamana kadar iki taraf da birbirine zor güveniyordu, ama feminizm yüzünden artık daha da az güveniyorlar.
6. Cinsiyetler arasında düşmanlığı sürekli olarak tetikleyen bir güvensizlik vardır. Bu düşmanlık, cinsiyetlerin birbiriyle temelde çelişen cinsel stratejilerini uyumlu hale getirememelerinden kaynaklanır. Erkeğin cinsel stratejisi yüzünden kadın acı çeker, kadının ki de erkeğin acı çekmesine neden olur. Bu yüzden iki taraf da acı çekmemek için diğerinin acı çekmesine yol açar. Bu bir üreme savaşıdır, cinsiyetlerin mücadelesidir.
7. Cinsiyetler aslında birbirine güvenmek ister; ama cinsel dürtüleri bu isteklerinin çok daha üzerindedir. Hal böyle olunca güven, kör bir sadakatten ziyade tarafların kontrolü elde tutmasına bağlıdır.
8. Kadınlar takip eder, lider değildir. Modayı, gücü ve statüyü takip ederler, doğuştan gelen bir sadakatleri yoktur.
9. Ortalama bir erkek kadınlar konusunda cahildir ve yanlış yönlendirilmiştir. Zihnindeki kadın imajı kadınların ulaşabileceği seviyeden çok daha fazlasıdır. Çünkü erkeğin biyolojik özellikleri kendisini kandırır, toplum da ona yalan söyler. Yine de gerçek olduğu gibi ortadadır.
10. Kadının güzelliği iyi bir karakterin göstergesi değildir. Bunlar birbirinden ayrı şeylerdir. Ama güzellikten etkilenen bir erkek bu ikisini aynı şey zanner.
11. Tüm hayatınız boyunca size kadınların doğası hakkında yalan söylendi. Bildiğinizi zannettiğiniz her şeyi unutun, çünkü muhtemelen yanlış fikirleriniz var. Toplumun size verdiği tepeden inme öğütleri görmezden gelin, kendi anlayışınızı temelden oluşturun.
12. Bütün kültürlerde makbul bir cinsiyet vardır. Bazı çağlarda erkeklere, bazılarında ise kadınlara değer verilmiştir. Zengin kültürlerde eşitlik yoktur; bir cinsiyet ancak diğerinin üstünlüğünü tanıyıp işbirliği yapabilir. Kendi kültürünüzdeki durumu merak ediyorsanız hangi cinsiyetin eleştirilebilir olduğuna bakın. En az eleştirilen cinsiyet, o kültürün desteklenen cinsiyetidir.
13. Kadınlar size değil gücünüze sadıktır.
14. Geleneksel sadakat anlayışı onura bağlıdır. Onur erkeklerin zihnindeki soyut bir kavramdır. Kadının sadakati tamamıyla güçlü olup olmadığınız üzerine kuruludur. Buna fırsatçı sadakat denir. Erkekler isterlerse kadın anlayışına göre (fırsatçı) sadık olurlar, isterlerse de gerçekten bu kelimenin hakkını verir ve fedakârlık yaparlar. Ama söz konusu erkekler olunca kadınlar fırsatçı sadıklardır, fedakârlığı çocuklarına saklarlar.
15. Fedakâr sadakat bir insanın gücü üzerine kurulu değildir; ama fırsatçı sadakat tamamıyla güce sabitlenmiştir.
16. Kadının sadakati aslında kelimenin tam anlamıyla sadakat değildir, çünkü çoğu zaman koşula bağlıdır. Geleneksel sadakat anlayışı, güce saygıdan daha öte bir bağlılık gerektirir.

17. Fırsatçı sadakat, faydacı bir bakış açısından ileri gelir. Dolayısıyla, fedakâr sadakatin aksine yarım bir sadakattır.
18. Kadınların aşk anlayışı sadakat becerilerini baltayarak yarım yamalak bir sadakat anlayışına dönüştürür: onurdan ziyade hipergaminin yönettiği, çıkarıcı ve kendi çıkarına hizmet eden bir sadakat. Bu yüzden pek asil değil. Kabul edin ya da etmeyin, gerçek budur.
19. Eğer şu anda kadına bir faydanız yoksa geçmişteki bütün fedakarlıklarınız geçersizdir. Daha basitleştirelim: Ona şimdi bir yardımınız yoksa daha önce yardım etmiş olmanızı umursamaz.
20. Anneniz sizi gücünüz için değil de siz olduğunuz için sevecek tek kadındır.
21. Hoşlandığınız bir kızı annenize benzetiyorsanız o kızın sizi kısa zamanda hayal kırıklığına uğratmasına hazırlanın.
22. Kadınlar harcadığınız çabayı değil başarılarınızı önemser.
23. Kadınlar son ürünü ister. Ancak erkekler zorlu süreçte yanında bulunan kadınlara değer verir. Kadınlar riskten nefret eder, bu yüzden risk almayı bilen erkekleri aksi ve özgüvensiz davranışlarla engellemeye çalışırlar. Erkek güçlendiği zaman onun üstündeki tekellerini kaybetmekten korkarlar. Dolayısıyla onu sabote edip güvenini kırarlar, yengeç zihniyeti kadınların içgüdülerinde vardır.
24. Bir kadının erkek üstünde kontrolü arttıkça ona olan arzusu ve saygısı kaybolur. Kontrolü azaldıkça ise arzusu ve saygısı artar. Aslında pısırik olan ama dominant görünmeye bir erkek gördüklerinde ona şiddetle karşı çıkarlar. Çünkü onun pısırik olduğunu bilirler ve üstünde uyguladıkları kontrolden zevk alırlar. Erkeğin dominant olması, kadında erkek üstündeki gücünü ve etkisini kaybetme korkusu uyandırır. Başlarda pısırik olan bir erkeğin ileride gerçek bir lider olacağına asla inanmazlar.
25. Kadınların faydacı cinsel stratejileri erkeğin rolünü bölümlere ayırır. Buna kadının cinsel çoğulculuğu denir. Kadınların kontrol etmek ve kontrol edilmek ikilemine dayalı bir doğası vardır. Dominant erkekle birlikteyken mazoşist, pısırik erkekle ise sadist güdülerini tatmin ederler. Böylelikle güce olan arzuyu pısırik, kadınsı hisleri de dominant erkekle yaşamış olurlar.
26. Pısırik erkekle birlikteyken kadın kendi mutluluğuna öncelik verir. Dominant erkeğin yanında ise erkeğinkine önem verir. Dominant erkeği mutlu etmek kadını da mutlu eder. Pısırik erkeğin mutlu olması böyle bir etki yaratmaz, kadın bunu gereksiz görür.
27. Kadınlar sadakat konusunda eskisi gibi olmaz, erkekler de seks konusunda geriye dönmez. Tek istisna, kadının ya da erkeğin elinde daha iyi bir seçenek olmamasıdır.
28. Kadın bir erkeğin bağlılığını kontrol etmeye çalışır, erkekler de kadının bedenini.
29. Her zaman görüştüğünüz kadınların önüne gelenle yatan biri olduğunu farzedin. Erkekler genelde kadınların masum olduğuna inanmaya hazırdır, ama böyle düşünmemeniz sizin yararınızaadır.
30. Önemli olan kadının fahişe olduğunu değil olmadığını kanıtlamasıdır.
31. Bir kadının masum olduğunu varsaymaktan ziyade kanıt üzerine hareket edin. Dünya çapında masumiyetin kadında her zaman bulunduğu varsayan sayısız erkek çok ağır bedeller ödemiştir.

32. Kadın neye ihtiyacı varsa onu doğru kabul eder. Gözünün önündeki doğru ruhuna hitap etmiyorsa alakasız bir doğruyu anında üretecektir.
33. Kadınlara fayda sağlayan şey feminizm değil ataerkillik ve dindir. Erkeklerin yönetimi kadınların durumunu iyileştirmiştir. Feminizm, kadınların kendini yönetmesidir. Bu yönetim de kadınların yüzeysel olmayan, samimi bir nezaketten yoksun olduğunu göstermiştir. Feminizm kadınlara asaleti öğütleyen sosyal utandırma mekanizmalarını ortadan kaldırarak onların vahşi yüzünü ortaya çıkarmıştır. Kadın doğasındaki tüm olumsuzluklar feminizmle birlikte iyice artmıştır.
34. Sevilme için erkeklerin güçlü olmaya, kadınların ve çocuklarınsa sadece o ortamda bulunmaya ihtiyacı vardır.
35. Erkekler çocukluk döneminde gördükleri sevgi ve şefkatin büyüdükçe azaldığının farkına varır. Kadınlar ise böyle bir sevgi kaybına uğramaz. Hal böyleyken erkek bir daha asla cömertçe sevimyeceğini acı da olsa anlar. Erkek biraz sevgi elde etmek için çokça sevmek zorundadır. Annesinin cömert sevgisini daima özler. Kız arkadaşında da bunu bulamaz, zaten kızlar da böyle bir erkeği zayıf bulacağı için o sevgiyi vermekten kaçınır. Kırmızı hapin en acı yudumu bu olsa gerek.
36. Evlilik kadınların ve boşanma avukatlarının cebine yarar, erkeklere göre değildir.
37. Evlilik, erkeğin özgürlüğü pahasına kadını güvence altına almasıdır. Eskiden bir erkek evlendiğinde yükü artsa bile bunu telafi edecek gücü de elde ederdi, artık durum böyle değil.
38. Evlilik, günümüzde bir sözleşmeyi ihlal eden tarafın sözleşmeye uyan tarafı cezalandırabildiği tek yasal sözleşmedir.
39. Kadınlar, erkeklerin aksine, evliliği yasal bir sözleşme veya sorumluluk olarak görmezler. Evlilik onlara göre çocukluk hayallerinin gerçekleştirildiği bir sigortadır.
40. Bazı insanlar, çocukları sağlıklı yetiştirebilmek için evliliğin gerekli olduğunu düşünür. Eskiden böyleydi evet, ama zaman değişti. Feminist hukuk politikaları eskiden kazanç olan bir yapıyı borca dönüştürdü.
41. Boşanma çocukları mahveder. Hiç evlenmezseniz boşandığınız zaman hayatı mahvolacak çocuklarınız da olmaz.
42. Kadınlar kaybedecekleri az ve kazanacakları çok olduğu için tabii ki evlenmek ister. Erkek için ise durum tam tersidir. Belki maddi durumu çok iyi olan kadınlar istisnadır.
43. Güvenlik ve bağlılık kadınların nihai hedefidir, evlilik de bunları sağlar. Evlilik, kadınlara en büyük arzularını sunar. Erkeklerin nihai hedefi ise güzel kadınlardan oluşan bir haremdir.
44. Politik çıkarlara dayalı bir evlilik yapmanızı gerektiren elit bir sosyal ortamdaysanız malınızın çoğunu güven fonuna aktarın. Bu sizin sigortanızdır. Teknik olarak sizin olmayan şey sizden alınamaz.
45. Su nasıl ıslaksa kadınlar da öyle çıkarcıdır.
46. Kadınlar seksi silah olarak kullanır, genelde bu ellerindeki tek işe yarayan silahtır.
47. Kadınlar, çekici adamları seksle kontrol etmeye bayılırlar. Libidosu istediğinde zevk için sevişir. Güç istediğinde ise seksi tıpkı uyuşturucu gibi azalan ölçeklerle dağıtır ve erkeği Pavlov'un köpeği gibi eğitmeye çalışır.

48. Bir kadın çekici bulmadığı bir erkeği manipüle etmek istediği zaman bunu gerçekten seks yapmak yerine sahte bir seks vaadiyle kandırarak yapar.
49. Kadınlar, çıkarlarını elde etmek için karışık sinyaller gönderir. Seks ihtimalini gündeme getirmeleri bile kendilerine güç sağlar. Böylelikle erkekler sevişme şansı olduğunu düşünerek gücü kadının eline verir.
50. Mantığı yerine duygularıyla yaşamayı tercih eden biriyle tartışsanız sabrınızı tüketmekten başka bir şey yapmazsınız. Bu yüzden kadınlarla tartışmak gereksizdir, manasızdır. Duygularla tartışamazsınız, ancak manipüle edebilirsiniz.

Devamı gelecek...

Çeviri: [Fifty Shades of Red](#)

AuthorÇevirmen HocaPosted onFebruary 12, 2018CategoriesErkek Adam, Feminizm, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Oyun, PsikolojiTagsÇeviri, Illimitable Men, Kırmızı Hap49 Commentson Kırmızı Hapın 50 Tonu Bölüm I

Bill Maher Feminizme Karşı

Bill Maher'in komedi şovundan feminizm ve feminenleşme karşıtı efsane bölüm ...

Metni :

Lütfen, kadınlar hakkında konuşmak kadın düşmanlığı değildir, tamam mı? Şimdi bunu yapacağız. Çünkü ben burası “feminenleşmiş bir ülke” derken öncelikle şunu söyleyeyim ki orada dışarıda milyonlarca şahin bakışlı, realist kadın var ve yine milyonlarca erkek de böyle değil. Ama, daha iyi bir terim bulamadığım için şöyle söyleyeceğim : feminen değerler bugün Amerika'nın değerleri oldular :

“Duyarlılık, gerçeklerden daha önemli.”

“Duygular, hakikatlerden daha önemli.”

“Bağlılık, bireysellikten daha önemli.”

“Çocuklar, insanlardan daha önemli.”

“Güvenlik, eğlenceden daha önemli.”

Hep duyuyorum kadınları sürekli “biliyorsun evli erkekler daha uzun yaşıyor” diyorlar. Evet ... evden dışarı adım atmayan kedi de ... daha ... uzun yaşıyor ... Her ne kadar ruhu ölmüş bir tüy yumağı olarak hiçbir zaman tadını çıkaramayacağı dünyayı pencereden izlerken ... ama evet teknik olarak daha uzun yaşıyor.

Görüyor musunuz, bu benim için çok kişisel. Evlenmiş arkadaşlarımla karıları kocalarımla benimle takılmalarını istemiyorlar. Ben kaçmış köle gibi bir şeyim. Özgürlük muştuluyorum. Biliyorsunuz ... benim etrafta olmam iyi bir şey değil. “Kocalarımızı karanlıkta tutalım, onlar böyle daha mutlu.”

Biliyorsunuz tüm evli arkadaşlarımla ... ben bu adamların gençliğini biliyorum ... hepsi birer aygırdı. İstedikleri şeyleri, istedikleri zaman yaparlardı. Ya şimdi? Birer aygır değiller. Central Park’ta fayton çeken, atgözlüklü, stresli, sinek sürüsü içinde daireler çizen ve kovaya sıçan beygirler ...

Tamam Amerika kadınlar için kolay değil ama bu ülkede erkek olmanın kendisi bile politik olarak doğru değil. Televizyona bakın, sitcomlara bakın. Kadın her zaman parlak zekalı, erdemli ve her konuda haklı ve koca da her zaman onu bulduğu için “çok şanslı” olan sikik embesil. Televizyondaki tek akıllı erkekler Fraiser ve kardeşi ki onlar da Küçük Richard’ın donundan bile daha gayler.

Anlıyorum, kadınlar da acı çekiyorlar ama Amerika da bir sürü erkeğin sessizce sefil hayatlar yaşadıklarının, lipidolarının söküp atıldığı, kendilerini maçlar ve porno ile uyuşturduklarının gündem geldiğini düşünmüyorum. Ve kadın bakış açısı ile hemfikiriz gibi davranmak zorunda kaldığımız, Orwellci bir dünyada yaşıyoruz. Amerika’da herhangi bir TV programında biri kalkıp “biliyorsunuz kadınlar erkeklerden daha zeki” dese alkış kıyamet. Biri çıkıp “erkekler kadınlardan daha zekidir” dese, sahneden yuhalanarak atılır. Bir cinsiyet diğerinden daha zekiymiş gibi düşünüyor görünmek zorundayız, bu kültürümüz hakkında ne diyor sizce?

“Kadınlar erkeklerden zekidirler” ... alkış kıyamet

“Eğer dünyayı kadınlar yönetse, dünyada savaş olmaz” ... alkış kıyamet

“Hamile olmak çok seksi” ... alkış kıyamet

Bir sürü şeye gerçekten inanmadığımız halde inanıyormuş gibi yapıyoruz zira kadından onay almak gece köpek klubesinde yatmaktan daha kolay.

Geçen gün sabah programında duydum. Bunu sadece bir kadın söyleyebilir. Tabii herkes doğruymuş gibi yapıp alkışladı : “Çiftler, müşterek fantazilerini keşfetmeliler” dedi.

Ortak fantaziler diye bir şey yok. Sizinkiler bizi sıkar, bizimkiler sizi rencide eder. Hanımlar inanın bana. Şöyle bir fantazi yok : “Yakışıklı prens çayıdan koşarak gelip, sizi kollarına alıp, size olan ölümsüz aşkı için ant içer ... ve sonra suratınıza attırır. Tamam mı? Bakın bu “müşterek fantazi” olurdu, eğer hiç porno filmi izledi iseniz.

Bence erkekler, erkek oldukları için özür dilemekten bıktı ve kadınlar bizi sürekli erkek olduğumuz için özür dilemek zorunda bırakmazlarsa daha mutlu olacaklardır. Kendilerini de bir sürü külfetten kurtarırlar. Bakın bir örnek. Amerika’da hiçbir kadın memelerine silikon taktırmazdı. Eğer erkeklerin zihnine gerçekten girebilseniz ... anlayacaksınız ki olay hiçbir zaman büyük – küçük, kısa – uzun, esmer – sarışın olayı değil. Olay sadece yaşlı ve tazedden ibaret. Hugh Grant, evde Elizabeth Hurley var iken canı peruklu Marvin Hagler çekti!

Biyolojiyi ıslah edemezsiniz. Bu arada, erkeklerin tohumlarını saçma dürtüsü sayesinde başarılı bir türüz. Bu sayede şu an burada oturuyoruz. Peki kimse teşekkür ediyor mu? Hayır. Onun yerine mahkemeye veriliyoruz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 11, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Video](#) Tags [Bill Maher](#), [Çeviri](#), [Feminizm](#), [Komedi](#), [Video](#) 17 Commentson [Bill Maher Feminizme Karşı](#)

Yeni başlayanlar için Carl Jung Bölüm I – Sayk, arketipler ve kolektif bilinçdışı

İnsanoğlu bilinci, uygar seviyeye gelene kadar geçen upuzun çağlar boyunca yavaş ve zahmetli bir süreç sonunda geliştirdi. Bu evrim henüz tamamlanmaya yakın bile değil. İnsan zihninin geniş bölgeleri hala karanlıkların ardında gizli. (İnsan ve Sembolleri, Carl Jung)

Bu sözler, 1875 – 1961 yılları arasında yaşamış olan İsviçreli psikolog Carl jung’a aitler. Bu yazıda, Carl Jung’un, zihnin bilinç ve bilinçdışı bölgeleri hakkındaki fikirleri, arketip teorisi ve bireyselleşme prosesi dediği ve özbilgi ve tamlık yolu olarak gördüğü yol da dahil en önemli fikirlerine değineceğiz.

Jung’un psikoloji alanına olan büyük katkılarını takdir edebilmek için, onun sayk (psyche) nasıl anladığını bilmek gereklidir. Sayk kelimesi orjinalinde ‘ruh’ anlamına gelirken 20. yüzyıla gelindiğinde artan oranlarda ‘zihin’ için kullanılmaya başlanmıştı. Jungcu psikolojide ise bir kişinin saykı onun düşüncelerini, davranışlarını, duygularını ve hislerini kapsayan tüm kişiliği olarak düşünülebilir.

Saykın bilgisi, nasıl çalıştığı ve çalışmasına nasıl etki edilebileceği, Jung'un en büyük dertlerinden biri idi. Çok kaba hatlarıyla tanımlarsak Jung, saykılı 3 alana ayırır : bilinç, kişisel bilinçdışı ve kollektif bilinçdışı.

Saykın alanları birbirlerinden tamamen ayrı değildir. Bu alanlar birbirlerini tamamlayacak şekilde etkileşirler. Sonradan göreceğimiz gibi, saykın bilinçli ve bilinçsiz alanları arasındaki bu dinamik etkileşim, Jung'un bireyselleşme dediği sürecin değişme ve olgunlaşma potansiyeline neden olur.

Saykın bilinçdışı alanlarını incelemeden önce saykın bize en bilindik olan alanını, bilinci tartışacağız. Saykın bilinçüstü alanı insanın farkındalık alanı olarak tanımlanabilir ve kişinin bildiği saykik içerikten oluşur. Bu farkındalık alanının merkezinde ise Jung'un ego dediği şey vardır. Ego, kişinin dolaysızca farkında olduğu kişiliğidir.



Carl Jung

Ya da egoyu Jung'un sözleri ile tanımlarsak :

"... (ego) bilinçlilik alanının merkezidir ve bu deneysel kişiliği kapsadığı için, ego bilinçli tüm kişisel hareketlerin öznesidir (Carl Jung, The Portable Jung)"

Ego, deneyimlerin hangi içeriğinin bilince yansıyacağını, hangilerinin eleneceğini, bastırılacağını ya da görmezden gelineceğini belirleyen bir kapı bekçisi olarak, kişinin hayatında çok önemli bir rol oynar. Ego, kapı bekçisi olarak birazdan bakacağımız kişisel bilinçdışının içeriğini de belirlemeye yardımcı olur. Jung şöyle yazar :

“Bilinçli bir şekilde kaydetmediğimiz olaylar vardır; bu olaylar deyim yerinde ise bilinç eşiğinin altında kalırlar. Meydana gelmiştirler ama bilinçaltına emilmişlerdir.” (İnsan ve Sembolleri, Carl Jung)

Eşikaltına emilen bu olaylar, kişisel bilinçaltında yer tutarlar. Jung’a göre egonun çok fazla depresif, önemsiz ya da basitçe akılda kalmadığı için bastırarak ya da gözardı ederek bilinçaltına attığı birçok olay vardır. Bu olaylar insanın ruhundan tamamen kaybolmazlar. Onun yerine kişisel bilinçaltını işgal ederler ve kişiliği etkileme potansiyelleri devam eder. Bilinçaltının unutulmuş anıları alıp depolamaktan ibaret bir yer olmadığını vurgulamak gerekir. Bilinç ve bilinçdışı alanları dinamik bir şekilde etkileşirler ve kişinin hayatında beraberce önemli roller oynarlar.

Kişisel bilinçaltının insanın davranışlarını etkileme yollarından biri, Jung’un kompleks dediği şeydir. Birçok insan psikolojide kompleks denilen kavramı bilir. Sigmund Freud, Oedipus kompleksi ile meşhur iken Alfred Adler, Jung’un ve Freud’un çağdaşı, aşağılık kompleksinin önemini vurgulamıştır.

Jung kompleksleri, kişinin düşünceleri, duyguları ve davranışları üzerinde güçlü kontrol potansiyeli taşıyan alt kişilikler olarak tasavvur etmiştir. Jung’un klasik tanıtımı olan A Primer of Jungian Psychology kitabına göre:

“Kişisel bilinçaltının enteresan ve önemli özelliklerinden biri de içerik gruplarının toplanarak bir küme ya da takımyıldız oluşturabilmesidir. Jung bunlara kompleks ismini vermiştir ... Bir kişinin kompleksi var dediğimizde, o kişinin kafasının, başka hiçbir şey düşünemeyecek kadar bir şeyle meşgul olduğunu söylemek isteriz. Modern tabir ile ‘takıntısı’ vardır. Güçlü bir kompleks başkaları tarafından rahatça farkedilse de, kişinin kendisi bu kompleksin farkında olmayabilir.” (A Primer of Jungian Psychology)

Belli bir süre Jung’un mentorü olan Freud’a göre kompleksler çocukluk travmalarından kaynaklanıyordu ama Jung bu açıklama ile tatmin olmadı. Freud’un açıklamasının tatminsizliği ile sayki aleminde komplekslere neden olan şeyi araştırdı. Keşfedeceği ise, kişisel bilinçaltından daha derin ve daha temel bir tabaka idi. Jung buna kolektif bilinçdışı adını verdi.

Bu keşif Jung’un hastalarının rüya ve fantazi gibi bilinçaltı materyallerinin geniş bir şekilde analiz etmesi ve karşılaştırmalı din ve mit çalışması ile yapıldı. Jung şunu keşfetti : farklı hastaların bilinçaltı materyalleri gizemli bir şekilde birbirlerine benziyordu ve aynı zamanda değişik uygarlıkların mitolojik motifleri ve dini sembolleri de gizemli benzerlikler gösteriyordu. Bu keşif Jung’un bilinç ve kişisel bilinçaltının yanında başka bir sayk bölgesi daha olduğunu öne sürmesine neden oldu.

Jung şöyle yazar:

“Bilinçaltından belirleyici etkiler doğar ... bunlar hem gelenekten bağımsız olarak, her bireyin deneyiminin benzerliğini hatta aynılığını sağlarlar hem de haya gücüne yansıma şeklini belirler. Buna en büyük kanıtlardan biri, dinsel motiflerin evrensel paralelliğidir. (The Archetypes and the Collective Unconscious, Carl Jung)

Jung’un kolektif bilinçdışı kavramı, psikoloji alanına en önemli katkılarından biridir. Jung, kişinin kendi deneyimlerinden oluşan kişisel bilinçaltına ek olarak, kişinin miras aldığı ve evrensel öğeler içeren bir bilinçaltı daha olduğunu söylüyor :

“Kişinin kendisinin kazanmadığı ama miras aldığı bilinçaltı özellikleri bulabiliriz. Mesela zorunluluk yüzünden bilinçli motivasyon olmadan harekete geçen içgüdüler gibi. Bu daha derin katmanda arketipleri buluruz ... İçgüdüler ve arketipler beraberce kolektif bilinçaltını oluşturur. Ben bunlara kolektif diyorum zira kişisel bilinçaltının aksine, bunlar kişinin az çok özel deneyimlerinden kaynaklanmamışlardır ama evrenseldirler ve düzenli şekilde ortaya çıkarlar. (The Essential Jung, Carl Jung and Anthony Storr)

Jung’a göre arketipler, tüm insanlarda ortak olan ve “insanlığın kadim mirası” olan saykık yapılardır. Arketipler kavramsal kategoriler ya da insanların doğuştan sahip oldukları ve belli bir şekilde düşünmelerine, hissetmelerine, algılamalarına ve davranmalarına neden olan yatkınlıklar olarak da tanımlanabilirler.

Jung kişinin arketipleri dolaysızca algılayabileceğine inanmaz. Kişi arketiplerin varlığını, onların bilinçaltındaki varlığından kaynaklanan imge ve sembolleri gözlemleyerek anlayabilir. Arketipler imge ve sembollerle aynı şey değildir ama imge, sembol ve bazı başka fenomenlerle kendilerini belli ederler.

Anthony Stevens arketipleri şöyle tanımlar:

“(Arketipler), tüm insanlığın ortak davranış karakteristiklerini ve tipik deneyimlerini başlatma, kontrol etme ve bunlara vasıta olma kapasitesine sahiptirler. Bu nedenle belli durumlarda arketipler, sınıfı, yaşam yeri, ırkı ve yaşadığı çağ ne olursa olsun insanlarda benzer düşünce, imge, mitolojik imge, duygu ve fikirlere neden olur. (Jung: A Very Short Introduction, Anthony Stevens)

Jung’un incelediği bazı arketipler şunlardır : anne, doğum, ölüm, yeniden doğuş, güç, kahraman ve çocuk. Fakat Jung şunu da belirtmiştir :

“Hayattaki tipik durumlar kadar arketip vardır. Sonsuz tekrar bu deneyimleri ruhsal bileşimimize nakşetmiştir. Sadece içerik dolu imgeler olarak değil ama ilkin belli bir tip algı ve davranış potansiyelini temsil eden, içeriği olmayan formlar olarak.”(The Archetypes and the Collective Unconscious, Carl Jung)



Kahraman arketipine örnek (Golyat’a meydan okuyup yenen Davut)

Kolektif bilinçdışını arketiplerinin derin evrimsel temelleri vardır ve Jung bunları saykinin miras alınan kısmı kabul eder. Jung için bariz olan şudur : vücut nasıl uzun bir süreç sonunda evrimleşti ise, sayki içinde de bazı eğilimler ve içsel yatkınlıklar geniş bir evrim çizgisi üzerinde gelişti:

“İnsan vücudu nasıl her biri uzun bir evrimsel geçmişe sahip organlar müzesine benziyor ise, zihnin de aynı şekilde organize olmasını beklemeliyiz. Zihin artık geçmişi olmayan bir ürün olarak düşünülemez. Geçmişten kastım zihnin kendini geçmişe bilinçli bir referans göstererek dil ve diğer kültürel gelenekler üzerinden inşaa etmesi değil. Saykisi hayvana daha yakın olan arkaik insanların zihninin biyolojik, tarih öncesi ve bilinçaltı gelişiminden bahsediyorum. (İnsan ve Sembolleri, Carl Jung)

Arketipler çok uzun bir süreçte evrimsel bir şekilde oluşmuş ve tüm insanlarda benzer olsalar da, kendilerini her bireyde farklı şekilde gösterirler. Başka bir deyişle arketipler, kişinin deneyimleri ile dinamik bir etkileşimdedirler ve bu dinamizm her bireyin kendine özgü bir kişilik geliştirmesine neden olur.

Jung her bireyin kendi bilinçaltındaki içerik ile yüzleşmesinin ve bu içeriği entegre etmesinin çok önemli olduğuna inanır. Jung’a göre bunu başaramamak, bölük pörçük bir bireye neden olur :

“Ruhsal denge ve psikolojik sağlık için, bilinçaltı ve bilinç entegre bir şekilde bağlanmalı ve paralel hareket etmelidir. Bu ikisinin ayrı hareket etmesi ya da birbirinden kopması durumunda ise psikolojik problemler ortaya çıkar. (*İnsan ve Sembolleri, Carl Jung*)

Bu bilinçaltı ile yüzleşme süreci, Jung’a göre, kendini bilmeye giden yoldur. Jung bu süreç bireyselleşme süreci adını verdi :

“İnsanın psikolojik anlamda birey yani ayrı, bölünmez ve tam olması süreci adlandırmak için bireyselleşme terimini kullanıyorum. (*Carl Jung*)

İkinci bölümde bu bireyselleşme sürecine detaylı olarak bakacağız ve aynı zamanda bu süreçte karşımıza çıkacak persona ve gölge (shadow), anima ve animus gibi bazı arketipleri tanıtacağız.

Çeviri : [Introduction to Carl Jung – The Psyche, Archetypes and the Collective Unconscious](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 11, 2018](#) Categories [Psikoloji](#) Tags [Carl Jung](#), [Çeviri](#), [Evrimsel Psikoloji](#) 23 Commentson [Yeni başlayanlar için Carl Jung Bölüm I – Sayk, arketipler ve kolektif bilinçdışı](#)

Aşağılık duygusu ile savaşıma programım V – Meydan Okuma Terapisi

[Aşağılık duygusu ile savaşıma programım I – Giriş](#) yazısına dördüncü ve son adım ile devam ediyoruz.

Bu en önemli ama aynı zamanda süreç içindeki en zor adım. Bundan önceki tüm adımlar, sizi bu adıma hazırlamak içindi.

Meydan Okuma Terapisi demek, sizin itaatkar davranıp itaatkar hissedeceğiniz durumlara gireceğiniz insanlarla sosyal etkileşime girmeniz demektir. Meydan okuma, “düşmanca” olmak zorunda değildir, küçük bir kendini tanıtma kadar basit olabilir. Aşağılık duygusu hisseden insanlar bilinçaltında, tanımadıkları insanların kendilerinden daha “yukarıda” olduklarını hissederler. Bu nedenle yabancı birine merhaba bile demeye çekinirler. Bunun sebebi, alfa erkeği kızdırırım ve kabileden atılırım sosyal kaygısıdır. Çoğu insan bu karmaşık psikolojik süreci bilmez ya da bu süreçte inanmaz. Bu nedenle de piyasa da, insanlara yaklaşma stresini yok edecek bir program yoktur.

Benim meydan okuma terapi rutinim şu : her hafta, tanımadığınız 6 kişiye yaklaşıp kendinizi tanıtmalısınız ve bu 6 kişinin en az 3'ü kadın olmalı. Eğer erkeklere yaklaşmak sizi rahatsız ediyor ise, hepsi kadın olabilir. Ama haftada 6 sayısını tutturmalısınız. Bu insanlar herhangi bir durumda herhangi bir kişi olabilirler : Starbuckstaki adam, spor salonunda bir kadın, vs ... Eğer belli bir bağlamda birine yaklaşmak size göre uygun değilse (cenazedeyseniz, kız çalışıyorsa, vs ...) bağlamın uygun olduğu anı bekleyin.

Meydan okuma terapisinin anahtarı, konuşmadaki ÜSTÜN taraf SİZMİŞSİNİZ gibi hissedip konuşmanız. ÜSTÜN derken götün teki ya da kibirli davranın demiyorum. Sadece en ilkel seviyede, egemenlik hiyerarşisinde siz daha yukarıda imiş gibi hissedin. Çoğu insan, biriyle tanışırken “alfa” gibi davranmanın, çok ciddi bir yüz ifadesi ve karşıdaki insanın elini sertçe sıkmak olduğunu sanar. Buna katılmıyorum – bir tanışmada alfa olmanın en iyi yolu gülümsemek ve karşıdakine neşe ile yaklaşmaktır.

Aşağılık duygusunu gerçekten atmanın tek yolu, bu meydan okumaları kazanmaktır. Meydan okumayı “öznel” olarak kazanmanız gerekmez ama duygusal olarak kazanmanız gerekir. Yani karşınızdaki insana itaat eder / teslimiyetçi şekilde hissetmemeniz lazımdır. Karşınızdakinin sizden hoşlanmasına hatta yaklaşmanızı kabul etmesine gerek yoktur. Aslına bakarsanız karşınızdaki sizi sertçe reddetse bile “kazanabilirsiniz”. Eğer reddedilirsanız, beyninizin itaat etmeyi kabul etmeye meyledeceği ve egemenlik hiyerarşisinde daha aşağı hissedeceği kısa bir an olacaktır. Buna direnmeli ve vücut dilini ve çerçevenizi daha üstteki insan modunda tutmalısınız – mutlu, neşeli ve kendine güvenli. Eğer size şimdiye kadar duyduğunuz en kaba ve boktan şeyi söylerlerse, sadece gülümseyip “tamam, teşekkürler” deyin ve çekip gidin. Kimseyle gerçek bir meydan okumaya veya kavgaya tutuşmayın – kimsenin size yardım etme ya da size kibar davranma zorunluluğu yok. Siz burada içsel duygusal durumunuz üzerinde çalışıyorsunuz.

Bunu söylemek yapmaktan kolay. Eğer aşağılık duygusundan müzdarip iseniz, karnınıza bir şey saplanacak, kalbiniz duracakmış gibi atacak ve kendinizi çok gergin hissedeceksinizdir. Ama unutmayın, hareketleriniz duygularınızı etkiler ve duygularınız da düşüncelerinizi. Yani DAVRANMAK önce gelir. [Siz yaklaşırsınız ve bununla ilgili iyi hissetmeniz sonra gelir.](#) Tam yaklaşma anında durum cehennem gibi hissedecektir ve siz kendi küçük dünyanıza geri kaçmak isteyeceksinizdir. Ama yılmadan devam etmeniz gerekir.

– BİTTİ –

Çeviri : [My program for fighting feelings of inferiority](#)

Gelişim, Kırmızı Hap, Maskülenite, Woujo27 Commentson Aşağılık duygusu ile savaşıma programım V – Meydan Okuma Terapisi

Aşağılık duygusu ile savaşıma programım IV – Kırmızı çizgilerini belirle

[Aşağılık duygusu ile savaşıma programım I – Giriş](#) yazısına üçüncü adım ile devam ediyoruz.

Her erkeğin sosyal etkileşimlerini yöneten “kurallar” listesi olmalı. Böyle bir listeye sahip olmak, “beta” erkekler için çok daha önemli zira bir beta olarak duygularınız [sizi doğal olarak başkalarından dilenmeye itecektir](#). Aşağılık duygusundan kurtulmanın bir kısmı, daha önceden duygusal olan ve dile dökülmemiş hareket ve düşünceleri rasyonelleştirmek ve kelimelere dökmektir. Kızlar, arkadaşlarınız ve patronunuz için yaptığınız şeyleri kelimelere döktüğünüzde, çoğunlukla kulağa ne kadar saçma geldiğini ve ne kadar ayak paspasına döndüğünüzü kavrayacaksınız.

Kurallar listesi yaratmak, inançlar listesi yaratmak gibidir; eğer siz kendinizi doğal bir beta olarak görürseniz, beyniniz sürekli olarak kötü davranışları fazlaca tolere eden ve dilenen “kurallar” yaratacaktır. Her erkek için tam bir kurallar listesi yaratamam ama kendi kurallarınızı analiz etmenize yarayacak bir çerçeve yaratabilirim. Kurallarınızı aynı zamanda başka akıllı insanlarla da gözden geçirerek onların da görüşünü almalısınız.

Benim çerçevem

Genel olarak başkaları için yaptığınız her şey şu iki kategoriden birine girer : yükümlülük ya da hayırına iş. “Yükümlülükler”, yapmanız gereken, yapmamanızın ahlaki olarak yanlış olduğu şeylerdir. Mesela biri sabah 8’de sizinle restoranda buluşmak için sözleşmiş ise ve o kişi saatinde o restorana gelir ama siz geç kalırsanız, yanlış bir şey yapmış olursunuz. Zira karşınızdaki sizin için bir şey yaparken siz onun iyiliğine karşılık vermemiş olacaksınız. Genellikle siz, biri sizin için bir şey yaptığında, ya da sizin için aynı şeyi yapacak olduğunda bir şeyi yapmakla yükümlüsünüzdür. Başka insanların sözleri değil ancak davranışları sizin için yükümlülük yaratabilir. Biri size “söz veriyorum saat 8’de orada olacağım” dedi diye yükümlülük altına girmezsiniz ama bu kişi geçmişte hep dakik olmuş ise, sizin de zamanında orada olmanız gerekir. Yine de “söz vermek” sizin için yükümlülük yaratır. Ben de insanlar hakkında olumlu düşünürüm ve biri ile saat 8’de buluşmaya sözleştiysem, zamanında orada olurum.

Bunun dışında yaptığınız her şey “hayır işidir”. “Hayır işi” (burada) sizin yaptığınız şeyi hak etmeyen (zira sizin için aynı şeyi yapmamış biri olan) kişiler için bir şey yapmanızdır. “Hayır işi” yapmakta bir kötülük yoktur – başkalarına karşılık beklemeden vermek sizi iyi hissettirir. Ama “hayırına yaptığımız” işlerin karşılığında bir şey beklemeyin. Eğer karşılığında bir şey bekliyorsanız zaten hayırına yapmıyorsunuz – [iyi çocuğu oynuyor](#) ve onlar için aptal ve küçük

iyilikler yaparak onlara yaltaklanıyorsunuz. Örneğin barda bir kadına içki ısmarlamak “hayır işidir” – hatun sizin için hiçbir şey yapmamış olduğu gibi içkisini içtikten sonra sizi bırakıp başka bir erkekle sikişirse kızmaya da hakkınız yoktur. Hatunun size hiçbir borcu yoktur, sizin yaptığınız hayır severliktir.

Yükümlülük / hayır işi ayrımı, kırmızı çizgiler yaratmak için iyi bir başlangıçtır. Bir kişi için bir şey yapma baskısı hissettiğinizde, baskı içinizden ya da dışınızdan gelebilir, kendinize bunun yükümlülük mü, hayır işi mi olduğunu sorun. Eğer bu yükümlülük değil ise, “yatırımınız” için hiçbir geri dönüş istemeyeceğinize emin olmadan o şeyi yapmayın.

Bunun için haftalık bir program koymuyorum. Bu, sürekli devam ettirmeniz gereken bir süreç.

Daha maskülen olun.

En ilkel seviyede, alfa erkek diğerlerini fiziksel olarak bastırdığı için kabilenin alfasıdır. Nokta. Bu nedenle, aşağılık duygularınızı yok etmek için haftalık spor programınızın olmasını şiddetle tavsiye ediyorum. Başkaları ile kavga etmenizi ya da sert erkek takılacağım diye [götün teki olmanızı tavsiye etmiyorum](#). Ama bir başka erkekle kavga ederseniz yenme şansınızın olduğunu hissetmeniz gereklidir. Yine uyarayım, aşağıdaki program, zorunlu minimum.

Kardiyo : Haftada en az 2 kere, 30’ar dakika kardiyo. Tercihen haftada 4 kere.

Ağırlık kaldırma : Her ana kas grubunuzu haftada en az bir kere çalıştıracığınız bir ağırlık programınızın olması lazım. Göğüs, kol, sırt ve bacak kas gruplarınız, ana kas grupları. Her biri için en az iki egzersiz yapın. Yine uyarayım, bu minimum. İdealinde, ana kas gruplarını haftada 2 kere çalıştırmanız lazım.

Diyet : Herkesin gereksinimleri farklı olduğundan diyet ile ilgili tek önerim, haftada bir, uzun süre devamlı yapabileceğiniz bir iyileştirme yapmanız. Bu küçük bir iyileştirme olabilir – koladan diyet kolayca geçmek, bir tane daha az pasta yemek, vs ... Daha fazlasını yapmak isterseniz yapın.

Son olarak da herhangi bir çeşit dövüş sanatı ile uğraşın. Zorunlu bir kural koymak istemem ama aşağılık duygularından kurtulmayı gerçekten istiyor iseniz, tamamen evrimsel nedenlerden dolayı en az bir saat dövüş sporlarına ayırın. Evrimsel dedim zira alfa erkekler iyi savaşçılar olacak şekilde evrimleşmişlerdir.

Bir sonraki adım : [Aşağılık duygusu ile savaşıma programım V – Meydan Okuma Terapisi](#)

Çeviri : *My program for fighting feelings of inferiority*

Aşağılık duygusu ile savaşıma programım III – Kendini sevmeyi öğren

[Aşağılık duygusu ile savaşıma programım I – Giriş](#) yazısına ikinci adım ile devam ediyoruz.

Kendini sevmeyi öğren

Egemenlik hiyerarşisinin dibindeki insanlar, kabilede kalabilmek için alfa erkeğin kabulüne ihtiyaç duyduklarından, aşağılık duygusu hisseden insanlar onay ve kabul görmüş hissetmek için kendilerinden yukarıda gördükleri insanlara karşı duygusal bağımlılık geliştirirler. Bunun en yaygın örneği, bir erkeğin özsaygısını devam ettirebilmek için bir kadına ihtiyaç duymasındır. Fakat bu bağımlılık arkadaşlar, aile, işyerinde patron, toplum, medya, vs ... ile de meydana gelebilir.

Bu adımın amacı sizin özdeğer algınızı başkalarının ne düşündüğünden koparmaktır. Kendinizi değerlendirmeniz nesnel faktörlere bağlı olmalıdır, başkalarından aldığınız iltifat ya da yergilere değil. Bunu yapmanın en iyi yolu, nesnel sonuçlar üreten bir aktivite ile uğraşmaktır. Spor ile uğraşan insanların genel olarak hayatta daha başarılı olmalarının nedeni budur – skor panosunu referans alabildikleri için özsaygılıdırlar. İnsanlar sizi her zaman alaşağı etmek isteyebilir ama eğer başarınızın nesnel bir ölçüsü varsa, bu insanların ne dediklerini daha az takarsınız.

Nesnel sonuçlar üretmek için, tüketmek yerine ürettiğiniz bir hobi ya da iş ile uğraşmanız gereklidir. Çoğu insana hobilerini sorsanız “kitap okumak, sinema izlemek, gezmek, vs ...” gibi şeyler söyleyeceklerdir. Bunlar TÜKETİMDİR. Bir miktar tüketim gereklidir ama tüketim nesnel sonuçlar üretmez ve bu nedenle de özsaygınızı iyileştirmez. Bunun için ÜRETME LİSİNİZ. İdealinde, sanat içeren en az bir hobiniz ve sanat içermeyen en az bir başka hobiniz olması lazım. Sanat üretmenin harika bir yoludur ama kalitesini ölçmek için nesnel bir standart olmadığı için zamanla bir insan için mastürbasyona dönüşebilir.

Haftada en az 1 saat yaratıcı bir aktivite ve bir saat de üretici bir aktivite ile uğraşın.

Nesnel sonuçlar üretseniz bile duygusal sevgi hissetmeye ihtiyacınız var. İnsanlar seviliyor hissetme ihtiyacına sahiptir ve maalesef aşağılık duygusu hisseden birçok insan büyürken seviliyor hissetmemişlerdir. Bazı danışanlarım bana “ben hep toplum dışı oldum zaten, insanlara ihtiyacım yok”. Hayır. Bu yanlış. Herkes, [egemenlik hiyerarşisinin](#) bir parçasıymış gibi hissetme ihtiyacına sahiptir. Ben bunun dışındayım ya da insanlara ihtiyacım yok diyemezsiniz. Herkes insanlara ihtiyaç duyar, ormanda tek başına yaşayan münzevi bile. Toplum dışı kalarak, sadece aşağılık duygunuzu güçlendirirsiniz.

Bunu onarmak çok zordur ve muhtemelen bu programın en zor adımıdır.

İlk olarak, sizi seven en az 3 kişi bulun – arkadaş ya da aile. Sevgi ile kastım bu insanların sizi desteklemesi ve maddi / manevi durumunuz ne olursa olsun, ne yaşıyor olursanız olun size pozitif duygular vermesidir. Kısacası, koşula bağlı olmayan sevgi. Romantik ilişkinizi bu bağlamda “sevgi” kaynağı olarak kullanamazsınız zira romantik bir ilişkide kadının “sevgisi” [her zaman belli önkoşullara sahiptir](#).

Bazılarınız için sizi sevecek 3 kişi bulmak zor olacaktır. Bazılarınız için ise çok kolay. Elinde bu kadar seveni olanlarınızın yapması gereken bu kişilerle yeniden bağlantıya geçmek ve onların sevgisini çantada keklik farzetmemektir. Egemenlik hiyerarşisinde bir yeriniz olduğunu hissetmek için, biyolojik bir seviliyor hissetme ihtiyacınız var. Kendini sevecek 3 kişiye sahip olmayanlar ise bu kişileri bir şekilde bulmak zorunda. Yeni arkadaşlar bulup onlara iyi bir insan olduğunuzu göstermek için çaba göstermeniz gerekebilir. Yeni arkadaşlarınız “kaybeden” bile olsalar bu çabaya değer. Unutmayın sizin kelime anlamı ile sevmeye ihtiyacınız var. Burada sadakat ve düzenlilik, çekicilik, para, eğlence, vs ... gibi şeylerden daha önemli.

Üçüncüsü, [geçmiş travmalarınızla yüzleşmeniz](#) ve aşağılık duygunuza sebep olmuş olan bilinçaltı duygularınızı yoketmeniz gereklidir. [Bu acılı ve derin bir özeleştiri gerektirecek](#) ve bir terapistle ihtiyaç duyabilirsiniz (fakat çoğu terapist işe yaramazdır, hatırlatayım). Aşağılık duygusu hissetmenize neden olan orjinal sebebi anladığınızda, bu düşünce ve duyguyu serbest bırakın. Bence birçok insan bilinçaltında bu negatif düşüncelere sarılıyor zira hizada durmak ya da alçakgönüllü olmak ya da doğru olanı yapmak için kendilerini eleştirmek zorunda hissediyorlar. Kendini eleştirmek ve alçakgönüllülük kötü şeyler değil ama alçakgönüllülüğünüz mantığa dayanmalı, aşağılık duygusuna değil. Eğer geçmişinizde bir hata yaptıysanız, o hatanın objektif bir analizini yapın ve neyin yanlış gittiğini bulun. Sonra da bu hatayı bir daha yapmamaya yemin edin. **VE BU SIKTIĞIMIN ŞEYİNİ BIRAKIP YOLUNUZA DEVAM EDİN.** Geçmiş başarısızlıklar kaynaklı negatif duygulara sarılıp kalmak sizi duygusal olarak engeller.

Ve son olarak, duygusal “ihtiyaçlar”ınızı yok etmelisiniz. Modern toplum, erkekleri ve kadınları, eğer belli bir miktar para kazanmazlarsa, belli marka arabaları sürmezlerse, belli elbiseleri giymezlerse, vs ... değersiz hissedip aşağılık duygusuna itecek şekilde tasarlanmıştır. Medya bizi sürekli olarak, mükemmel hayatlar yaşayan insanların görüntülerine boğuyor. Bu görüntülerin çoğunun sahte olduğunu ve bu insanların problemlerini halı altına süpürdüğünü unutuyoruz. Günümüzde birçok erkek, bir sürü güzel kadınla seks yapmaları gerektiğini yoksa bir şekilde aşağı / eksik olduklarını sanıyorlar. Erkeklerin büyük çoğunluğunun tek kadınla bile düzenli seks yapmadığı ya da daha az güzel kadınlarla seks yaptıkları gerçeğinin farkına varamıyorlar. Ne kadar çok “ihtiyaç”tan kurtulursanız, o kadar az aşağılık duygusu hissedersiniz. Her ne kadar sürekli kendinizi

geliştirmeye çalışmanız gerekse de, X'e sahip olmazsam, Y'yi başaramazsam yenik biriyim gibi duygusal ağırlıklar yaratmayın.

Bir sonraki adım : [Aşağılık duygusu ile savaşıma programım IV – Kırmızı çizgilerini belirle](#)

Çeviri : [My program for fighting feelings of inferiority](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 7, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [İçsel Oyun](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Woujo](#) 92 Comments on [Aşağılık duygusu ile savaşıma programım III – Kendini sevmeyi öğren](#)

Aşağılık duygusu ile savaşıma programım II – Zihnini temizle

[Aşağılık duygusu ile savaşıma programım I – Giriş](#) yazısına ilk adım ile devam ediyoruz.

Zihnini Temizle

Kaygı ve depresyon birleşerek insanın kafasında aynı gereksiz şeyi derin derin düşünerek, defalarca çevirmesine neden olur. Bu düşünceler, düşünenin bilinçaltındaki kaygı, depresyon ve korkularından kaynaklandığı için, zamana insanı sınırlayan ve negatif inançlara dönüşürler. Beta erkeğin beyni, sürekli olarak negatif duygularından beslenen negatif inançlar yaratan bir fabrika olduğu için, bu negatif inançlardan sadece okuyarak ve izleyerek kurtulmak çok zordur. İlk yapmanız gereken şey, duygularınızı değiştirmektir. Ama tüm bu süreç boyunca kendinizi çalışkan bir şekilde analiz etmeli, irrasyonel negatif inançlarınızı tanımlamalı ve onları yok etmelisiniz. Bu çok zor bir iş çünkü bu inançlar bilinçaltının derinliklerinden kaynaklanıyorlar ve sizin beyin devrelerinizin o kadar entegre parçaları haline gelmişlerdir ki siz onları apaçık gerçekler olarak görüyorsunuz.

Modern medya ve internet de bizi çoğunlukla negatif ve insanda aşağılık duygusu oluşturmak için tasarlanmış bilgilerin bombardımanına tutarlar. Çoğu felsefi, dini ve modern self-help bilgisi de yararsızdır; basit konseptlerin fazlaca analizine dayanır ve çok az yararlı materyal içerir. Öğrendiğimiz çoğu “pozitif” bilgi gerçek olsa da birçok bağlamda alakasız, yarım yamalak, idealde iyi iken pratikte yararsız ve geri dönüşü çok düşük bilgilerdir.

Akıl sağlığını ve pozitif bakışımızı korumak için, bilgi girişimizi kısıtlamamız gereklidir. Aşağıda, zihnini nasıl temizleyeceğiniz ile ilgili adımları listeliyorum.

Haftada 2 saat manevi / ruhsal bir aktivite yapın. Bu [meditasyon](#) olabilir, dua etmek olabilir, dini bir rütuel olabilir, temaşa olabilir ya da manevi bir şey okumak olabilir. Manevi derken sizin gündelik duygu ve düşüncelerinizde daha “ruhsal” ya da “yüksek” şeylere yoğunlaşmanızdan bahsediyorum. Eğer duygu ve düşünceleriniz tamamen yoğunlaşıyorsa, avlanmak, sörf yapmak ve hatta halüsilojenler bile bu tanıma girerler.

Manevi pratikleri zorunlu kılmak çelişkili görünebilir ama bir insan eğer duygusal bir ölü girdaba kapılmış ise – negatif duygular, negatif düşünceler; negatif düşünceler negatif aksiyonlar; negatif aksiyonlar ise negatif duygular yaratır -, bu döngüyü kırmak için kişinin kendi gündelik düşünce ve duygularının dışına adım atması lazımdır. Çoğu insan ironik bir şekilde, gündelik hayatlarının tamamen dışına çıktıkları “manevi” pratiklere sahiptir : sarhoş olmak, video oyunları oynamak, anlamsız videolar izlemek gibi. Ama bu aktiviteler kafalarını kendi gündelik düşüncelerinden daha kötü şeylerle doldurduğu için, duygusal ölüm spiralinde daha hızlı batıyorlar.

Pratik değeri olmayan bilgiyi sınırlandırın. Birçok danışanım”fazla entelektüel”. Demek istediğim şu : hergün saatlerce okuyorlar, video izliyorlar, düşünüyorlar ve tartışıyorlar ama hiç gerçek bir şey yapmıyorlar. Kendinize dürüstçe şu soruyu sorun : “tükettiğim bilginin pratik kullanımı var mı?” Eğer cevap hayır ya da çok az ise siz bu bilgiyi zevk için tüketiyorsunuz. Zevk için bilgi tüketmek problem değil ama bunu haftada en fazla 15 saate sınırlamanız lazım. Biliyorum bu yüksek bir rakam ama ben burada zorunlu minimumu bulmaya çalışıyorum.

Örneğin politikayı takip etmenin benim için bir zihin mastürbasyonu olduğunu farkettim. Üzerinde neredeyse hiç etkim olmayan şeyler yüzünden korkmuş, kızgın, her şeyin doğrusunu bilen ve kibirli biri haline geliyordum (zira politikayı takip etmeyen insanlardan daha akıllı olduğumu düşünüyordum). Politikayı hala seviyorum ama politika ile ilgili okurken video oyunu oynayan adamlar aynı şeyi yaptığının farkındayım.

Çoğu zihin masturbatorü, yararsız bilgileri tüketmekten zevk almalarının sebebinin tam da bu bilgilerin yararsızlığı olduğunun farkında değildir. Faydasız bilgi tüketirken yanlış yapma şansınız yok, aşmanız gereken bir zorluk yok (sıkıcı ve zor olduğu anda okumayı bırakabilirsiniz) ve takip etmeniz gereken bir çizelge ya da içerik yok.

Danışanlarım zihinsel masturbasyonu, “dünyayı öğrenmem lazım”, “kendimi bulmam lazım”, “aptal görünmek istemiyorum” ya da “inandığım şeyleri öğrenmem lazım” gibi bahanelerle savunuyorlar. Benim buna cevabım ise eğer öğrendiğini pratiğe dökmüyorsan, öğrendiğin şeyin değeri yok. Sizin “inançlarınız”, insanların sizin hakkında ne düşündüğü ve sizin insanlar hakkında ne düşündüğünüz önemli değil – sadece YAPTIKLARINIZ önemli.

İnançlarınızı düzeltin. Daha önce belirttiğim gibi, eğer aşağılık duygusu hissediyorsanız, inançlarınızı düzeltmek lunaparklardaki tokmak oyununu (whack a mole) oynamaya benzer. Beyninizde bir negatif düşüncüyü ezseniz başka deliklerden negatif düşünceler yüzeye çıkar. Duygusal durumunuzu düzeltmek bu nedenle “neye inandığınızı keşfetmekten” daha önemlidir.

Sizin yine de negatif düşünceleri bilincinize çıkar çıkmaz ezmeniz gerekir. Size neye inanacağınızı söyleyemem ama genel olarak şunu söyleyebilirim : dünya sonsuz derecede karmaşık ve sürekli değişiyor. Bu nedenle kimse gerçekten bir şey bilemez. Bir insanın bildiği her şey öznel, geçici ve büyük ihtimalle tam değildir. Bu nedenle bildiğiniz ya da inandığınız herhangi bir şey yanlış olabilir ve açık fikirli olmalısınız. Dünyadaki belirsizlik ve ihtimaller, duygusal olarak negatif birini tek başlarına mahvedebilirler. Bu nedenle, bu tip soruları pozitif bir zihin yapısı ile karşılamalısınız. Haftada 15 dakikanızı inançlarınızı yazmaya ve onları saçmalık mı değil mi diye stres testine tutmaya ayırın.

Benim kullandığım testlerden biri şu : herhangi bir düşünce ya da inanç bana aksiyon almamamı söylüyor ise, o inanç ya da düşünce geçersiz ve değersizdir.

Bir sonraki adım : [Aşağılık duygusu ile savaşıma programım III – Kendini sevmeyi öğren](#)

Çeviri : [My program for fighting feelings of inferiority](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 6, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [İçsel Oyun](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Woujo](#) 53 Comments on [Aşağılık duygusu ile savaşıma programım II – Zihnini temizle](#)

Aşağılık duygusu ile savaşıma programım I – Giriş

Günümüz modern toplumunda birçok erkek aşağılık duyguları yaşıyor ve ben bu aşağılık duygularını “tamir edecek” bir program yaratmaya çalışıyorum.

İlkel egemenlik hiyerarşisinde, alfa erkek en tepede oturup istediği herşeye sahip olurken, daha alt rütbeli maymunlar ona itaat edip onun emrinde yerlerini alırlar. Evrim egemenlik hiyerarşisini, daha alt rütbeli maymunlarda endişe duygusu yaratarak dayatır. Sosyal kaygı, kendilerini hiyerarşinin alt katmanlarında hisseden bireylerin, alfa erkeği kızdıracağını düşündükleri şeyler yaptıklarını düşünmeleri ile, endişe hissetmelerinin sonucudur.

Bu erkeklerin kadınlar da dahil karşılaştıkları birçok hayat problemimin temelinde, kendilerini egemenlik hiyerarşisinde aşağıda hissetmelerinin yattığına inanıyorum. Bu sorunlar, zorbalığa maruz kalma, yenilgilerle dolu bir geçmiş, iyi aile ve arkadaşlık bağlarının olmaması ve birçok şekilde ortaya çıkabilir. Kaygı (hem genel hem de sosyal kaygı), depresyon, kadınlarla başarısızlık, sosyal izolasyon, özsaygı, motivasyon eksikliği, bağımlılıklar, kendine zarar veren davranışlar, aşağılık kompleksinin belirtileridir. Bilinçli ya da bilinçaltında aşağılık duygusu hisseden erkekler genellikle kadınlara yürümekten korkarlar, karşılığında bir şey almadan kendilerini kullandırırlar, çatışmadan korkarlar ve genelde kendilerini diğer insanların altında / alçağında görürler.

Bildiğim kadarıyla, şu an tanımlamakta olduğum spesifik problemi çözmek üzere internette yayınlanmış tam bir program yok (eğer varsa lütfen bana haber verin). Terapi yeterli değil zira terapist problemi doğru tanımlasa bile (ki bu nadirdir), “hasta” ağırlık kaldırmaya, meditasyona, kendini geliştirmeye ve sosyal ortamlarda pratik yapmaya başlayana kadar iyileşmeyecektir.

Aşağılık duygusu hissetmek oldukça yaygın. Aslında hepimizin şu ya da bu şekilde aşağısında olduğumuz birileri olduğu için, herkes değişik oranlarda da olsa bu duyguları hisseder. Bu devirde zaten kitle iletişim araçları hiç durmadan, yaptığımız her şeyde bizden daha iyi insanların olduğuna dikkatimizi çekip duruyorlar. Burada zorluk, genel olarak aşağılık duygusu hissetmeye karşı sağlamlaşmaktır. Ben bir grup kibirli göt herif yaratmaya çalışmıyorum – tek istediğim şey, başka bir erkeğin sizden daha iyi olmasının, sizin ondan “aşağıda” olduğunuzu hissetmenize neden olmaması. Bu erkek, (genellikle) eğer yeterince çalışırsanız ulaşabileceğiniz seviyede biri sadece.

Aşağıdaki, programımın ilk taslağı. Burada amacım, kişinin yapması gereken ve herkesin yapabileceği “asgari olması gereken” adımları oluşturmak. Bu nedenle, “ağırlık kaldırmak” kısmında, bir kişinin tüm ana kas gruplarını haftada bir kere çalıştırması gerektiğini söylüyorum. Bence bundan daha fazla spor yapmalısınız, ama amacım asgari yapılması gerekenleri yazmak. Bu listeye bir sürü başka şey koyabilirsiniz ama ben herkes için gerekli asgari, tartışma gerektirmeyen ve kişiye özel olmayan şeyleri koydum. İnsanların günlük çizelgelerinin öngörülemez değişikliklerle dolu olduğunun farkındayım. Bu nedenle tüm tavsiyelerimi haftalık bazda yazdım. İdeali, herkesin her hafta için yapılacak işler listesi oluşturması ve işleri yaptıkça listede işaretlemesi.

Bu konunun uzmanı değilim. Bu nedenle de insanların “kesinlikle asgari oranda gerekli” şeyler konusundaki düşüncelerini merak ediyorum.

Programı 4 ayrı adıma ayırdım. Bu adımlar, kronolojik olacak şekilde tasarlandı ama hepsi aynı zamanda paralel yapılacak şeyler. Mesela, insanlarla yüzyüze gelmeden önce kendinizi sevmeyi öğrenmeniz lazım ama insanlarla yüzleşme aşamasında ve sonrasında da kendinizi sevmeye devam etmeniz lazım.

Bu program, rehberden çok dini bir şey. Bundan kastım şu : Bu programı okuyup “çok enteresan, bunu birgün deneyeceğim” demek yerine, hemen işe koyulup sürekli uygulamaya başlamanız ve o hafta ne hissederseniz ya da nereye gidiyor olursanız olun uygulamanız. Bu programda asgari zorunluluklar listesini oluşturma sebeplerimden biri de kimsenin bir bahane ile uygulamadan kaytarmamasını sağlamak ya da hemen başlamalarına engel olacak birşey listelememek.

Ve son olarak şunu söyleyeyim, bu bir “harika erkek” olma programı değil. Programın çok spesifik bir hedefi var – aşağılık duygusu hissetmeyi engellemek. Birçok beta erkek ve aşağılık duygusu hisseden insan günümüz toplumunda çok başarılı insanlar ve itaatkar özellikleri çoğu zaman profesyonel hayatta sahip oldukları bir değer.

Programın adımları şöyle :

1. [Zihnini temizle.](#)
2. [Kendini sevmeyi öğren.](#)
3. [Kırmızı çizgilerinin bir listesini oluştur.](#)
4. [Meydan Okuma Terapisi](#)

İkinci bölümde [zihnini temizle](#) adımını ayrıntılı ele alacağız.

Çeviri : [My program for fighting feelings of inferiority](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 5, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Çeviri](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Woujo53](#) Commentson [Aşağılık duygusu ile savaşıma programım I – Giriş](#)

Erkekler kadınlardan üstün müdür?

[Erkekler neden üstündür?](#) diye bir videoya dikkatimi çekti ve bu konuda ne düşündüğümü sordu. Videonun argümanını gidip izleyebilirsiniz, kısa ve anlaşılır bir video. Benim ise düşüncelerim şöyle.

Videoyu yapanlar feministlerin düştüğü [apex fallacy](#)’ye düşmüşler :

bir grubu içerdiği en imtiyazlı en şanslı en başarılı üyeler üzerinden değerlendirme. feminizmin can damarı olan fallacydir. dünya üzerindeki tüm servetin %99unun erkeklere ait olduğunu ve bu yüzden kadınların emeklerinin erkeklerden daha fazla sömürüldüğünü iddia etmek buna örnektir. evet dünyanın en zengin insanların çoğu erkektir, ceoların da çoğu erkektir ama aynı zamanda üç kuruş paraya çalışan hamallar da erkektir. feminaziler asla

inşaatta iş kazasından ölen erkekleri görmezler. onların konuştukları milyarlarca doları olan erkeklerdir.

(Ekşi Sözlük yazarı 1f, başlığa “ayrıca canları yanan feministler tarafından wikipedia’da kaldırılmış bir kavramdır” yazmış ama bu sadece manosphere’de kullanılan ve The Futurist’teki Misandry Bubble (Erkek Düşmanlığı Balonu) hariç pek makalede görünmeyen bir kavram, Wikipedia’ya girememesi anormal değil. Ama açıkladığı şey mantıklı.)

Apex fallacy’ye feministlerin öbür ucundaki radikallikte düşerseniz, kKadınları, erkeklerin 0.01%ini oluşturan bir azınlıkla karşılaştırıp, erkekler üstündür diye bir sonuç çıkarırsınız. Videoda kadınların cariye, köle, temizlikçiydi vs dedikleri devirde erkeklerin yüzde 99’da en az bu kadınlar kadar kötü şartlarda yaşayan (ya da kadınlar cariye alınırken boğazlandıkları için yaşayamayan) toprak köylüsü, köle, temizlikçi falandı.

Buna iyi bir örnek IQ : Ortalama erkek ve kadın IQsu aynı. Erkeklerin ezici çoğunluğu, cognitif olarak kadınlardan farklı değil. Ama aşağıdaki dağılıma bakarsanız görürsünüz ki erkekler uçlarda daha fazla temsil ediliyorlar. Yani en yüksek IQlu en tepe 1%in ezici çoğunluğu erkek. En düşük 1%in erkek olduğu gibi.



Bu nedenle örneğin CEOların ezici çoğunluğu erkektir mesela. Aynı zamanda düşük zekalı suçluların ezici çoğunluğu da. Feministler CEOları göstererek erkekler baskıcı derler, düşük zekalı suçluları göstererek de erkekler tecavüzcü, saldırgan, embesillerdir derler.

Bilim adamlarının çoğunun erkek olmasının nedeni IQ’dan ziyade ilgi. En üstün zekalı bilimadamlarının çoğunun erkek olması ise ilginin üstüne en yüksek IQ bölgesindekilerin ezici çoğunluğunun erkek olması.

Erkekler kadınlardan üstün falan değil. Erkeklerin kadını ezen baskıcılar ya da tecavüzcüler olmadığı gibi. Erkeklerin çok küçük bir azınlığı, erkeklerin 99%inden ve kadınların 99.9%inden daha üstün. Ve erkeklerin yine çok küçük bir azınlığı suçların yüzde 90ını işliyor falan.

Yani o videoyu izleyip de “erkekler üstündür, ben erkeğim o zaman kadınlardan üstünüm” sonucunu çıkarmayın hemen. Siz ne Nicholas Tesla’sınız, ne de Kanuni Sultan Süleyman. Sultan Süleyman zamanında büyük büyük dedelerimizi o dizilerdeki şaşalı olayların parçası aktörler olarak hayal etmek isteriz ama 99%imizin büyük büyük dedeleri 30unda tüm dişleri dökülmüş, toprak işlemekten beli bükülmüş, güneş altında çalışmaktan 60 yaşında gibi buruşmuş, 40ına gelmeden veda edeceği çok ama çok zor bir hayat yaşayan köylü idi. Nenelerinden daha iyi veya üstün insanlar değillerdi. Imran Khan’ın Misandry Bubble’da

dediği gibi tarih boyunca ortalama bir kadının durumunu ortalama bir erkeğin durumu ile karşılaştırmak için (burada anahtar kelime ‘ortalama’), en fakir ülkelerdeki en fakir köylülerin hayatlarına bakmanız yeterli. Hem kadınlar hem de erkekler ağır işler yapmak zorundalar, yeteri kadar yemek ve elbiseleri yok ve yaşadıkları durumdan yukarı çıkma yolları oldukça kısıtlı.

Yüzde 99’unuz muhtemelen o videoda yer alan üstün azınlığa dahil değilsiniz, kadınlara bir üstünlüğü olmayan yüzde 99 içinde bir elemansınız. Bunu aşağılama ya da potansiyelinizi kötülemek için yazmıyorum. Potansiyel olarak çok yükseklerle çıkabilirsiniz ama en uçlardaki insanlar çok büyük bir azınlık, bunu aklınızdan çıkarmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 4, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#) Tags [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#) 23 Comments on [Erkekler kadınlardan üstün müdür?](#)

Ev işi yapan erkeklerin hazin sonu

[ABD’de 4561 orta yaşlı evli çift arasında yapılan araştırmada](#), ev işi yapan erkeklerin, bunlarla ilgilenmeyen erkeklere göre, karısıyla daha az seks yaptığı belirtiliyor. Bak elindeki seks de kaybediyor, daha fazla yapmak şöyle dursun!

Bunun sebebi ise (haber başlığındaki en çarpıcı kısım) bunun kadına “kadınsı bir davranış” olarak gelmesi ve bunun sonucunda kocasından soğuması.

Evet gençler, bir feminik yalanının daha çöküşünü izliyorsunuz. ABD gibi 3. dalga feminik hareketin en yoğun olduğu ülkelerden birinde bile erkeklere sürekli olarak telkin edilen “anlayışlı bir koca olarak ev işini karınızla paylaşın” yalanı, gerçek hayatta tam tersi etkiyi yaratıyor. Çok şaşırdım ya halbuki feminikler diyorsa bir bildikleri olmalıydı nasıl yanlış çıkar □

Devamında ise “ulan adamları fazla da uyandırmayalım” deyip bazı detaylar eklemişler:

Geleneksel olarak kadınlarla özdeşleşen ev işlerini yapan erkekler, karısıyla daha az seks yapıyor. Yani orta yaşlıların evlerinde hala geleneksel cinsiyet rolleri hakim.

Ancak genç çiftler üzerinde yapılan başka bir araştırma tam tersinin doğru olduğunu söylüyor.

Muhtemelen bu noktada feminik bir editör son andaki müdahalesiyle evlenmeyi düşünen efendi betalara umut aşılamayı ihmal etmemiş. Yani bu ev işinin seks getirmemesi olayı

sadece orta yaşlılara özgü, genç erkekler kılıbıklığa devam edebilir. Hani yaşlılar neyse anlamıştır zaten de gençleri uyandırmayın der gibi. Yersen.

Araştırmayı yapan akademisyenin sözleri ise daha acıklı:

Ev işini eşit olarak paylaşan çiftler, birbirini sevgiliden çok kardeş gibi görmeye başlıyor. Bak arkadaş bile değil, kardeş. Hangi eşin diğerini kardeş olarak gördüğünü söylememe gerek var mı □

Peki neymiş bu kadınsı ev işleri? Yemek yapmak, temizlik yapmak, çamaşır yıkamak.

Bunların yerine karımız bizden soğumasın daha erkeksi işler yapmamız gerekiyormuş: çimleri biçmek, fatura ödemek, musluk tamir etmek gibi.

Yani neymiş özetle? Ev işini paylaşan erkek kadın tarafından takdir edilir yalanı, gerçekten de kocaman bir yalan. Zaten kadınların “şunu yaparsan kadınlar sever” dediği her şey yalan olduğu için bu konuda pek düşünmeye gerek yok.

Burada mor haplı hanımcılar devreye girip şu soruyu soracaklar: “İyi de hocam, hanım da hem çalışıp hem de ev işinde yoruluyor, yardım etmek lazım değil mi?”

Evet günümüzde kadınlar hem çalışıp hem de ev işi yaptığı için yorulduğu ve bu konuda desteğe ihtiyaç duyduğu gerçek. Ancak burada yine erkeğin liderlik rolü devreye giriyor: gerekirse hanımın çalışmasını gerektirmeyecek kadar para kazanıp onu evde rahat ettireceksin ki o da geleneksel rollerine mutlulukla dönsün. O zaman bile şikayet ediyorsa zaten ondan hayır gelmez, sizi defterden silmeye yakındır. Ağır gelecek biliyorum ama erkek olmak zaten performans yükümlülüğü demek.

Zaten size gerçekten aşık olan bir kadın, seve seve çocuk da doğurur, yemek de yapar, evinizi de temizler. Hatta erkeğine aşık olduğu için bunları büyük bir gururla yapar.

Ev işi yüzünden yoruldum vs diye dırdır eden kadın aslında kocasına karşı cinsel ilgisini kaybetmektedir ve bunu kendine bile itiraf edemediğinden (çünkü evli bir kadın olduğu için orospu damgası yeme riski var) kadındaki muhteşem rasyonalizasyon makinesi dönmeye başlar ve bu soğumanın sebebini kocasının ev işinde kendisine yardım etmemesine bağlar. Başlıkta “kadınsı davranıştan ötürü soğumak” ile anlatılmak istenen bu aslında.

Bu konunun örneklerle daha ayrıntılı anlatımı için bkz. [Skeptico’nun dırdır serisi 1. bölüm](#).

AuthorÇevirmen HocaPosted onFebruary 4, 2018CategoriesErkek Adam, Feminizm, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun111 Commentson Ev işi yapan erkeklerin hazin sonu

Kadın ve Erkeklerin İlkel İçgüdülleri

Aşağıdaki bölüm Imran Khan'ın 1 Ocak 2010 tarihinde yayınlanan ve gelecek 10 yılla ilgili artık korkutucu derecede isabetli kehanetler içeren Erkek Düşmanlığı Balonu (Misandry Bubble) yazısından birebir çeviri. Ben bu yazıyı ilk okuduğumda Ocak 2010da yazıldığına inanamamıştım. Erkek Düşmanlığı Balonu, kırmızı hap öğretisinin bir bütün olarak birarada yer aldığı ilk makale ve birçoğu için kh manifestosu. Din ve kırmızı hap ilişkisine dair soru soranlar için birkaç cevap da var.

Burada ara ara “bundan böyle yüzde 20 alfa harem yapar siker hacı, yüzde elli de anca evlenip beta öder olursa” diye yazanlara gelsin. Belki dediğiniz olur ama o alfalar ve haremleri anca mağaralarda, sazdan evlerde, nükleer savaş sonrası dünya konulu filmlerindeki (mad max gibi) distopyalara benzer cehennemlerde çiftleşir.

Genetik araştırmalar gösteriyor ki, modern zamanlardan önce, kadınların yüzde 80'i çoğalabilmiş iken erkeklerin sadece yüzde 40'ı çoğalabilmiş. Bundan çıkarılacak en bariz sonuç, en tepedeki erkeklerin birden fazla kadını varken, alttaki yüzde 60'ın hiçbir çiftleşme şansı yoktu. Kadınlar açıkça tepedeki erkeği birden fazla kadınla paylaşmaktan gocunmadılar ve 'alfa'nın dört karısından biri olmayı, 'beta'nın hiç bölünmeyen ilgisine tercih ettiler. Kadınlar için çekiciliklerine göre erkeklerin en tepe yüzde 20'sindeki erkekleri, 'alfa' erkek olarak tanımlayalım ve ortadaki yüzde 60'a da 'beta' erkek diyelim. Dipteki yüzde 20'nin ise bu konuda bir fonksiyonu yok.

Goriller, şempanzeler ve ilkel insan kabileleri üzerindeki araştırmalar gösteriyor ki erkek, önüne gelenle yatan ve çok eşli cinsiyet. Bu, modern okuyucu için süpriz değil. Ama aynı araştırmalar gösteriyor ki, kadınlar tek eşli değil de hipergamikler. Başka deyişle, bir kadın belli bir zamanda tek bir erkeğe çekilmiş olsa da, değişik erkeklerin statü ve servetleri dalgalandıkça, kadının ilgisi düşüşteki erkekten yükselmekte olan erkeğe kayabilir. Alfa erkek saflarında devir (saflardan düşme – saflara girme) çok fazla ve kadınlar da bunun şiddetli bir şekilde farkındalar.

Bu nedenle kadınlar tek eşli ilişkiye ilk girmek isteyen olmalarına rağmen ilişkiden ilk çıkmak isteyenlerdir. Bu doğru ya da yanlış değil, tamamen doğal. Yanlış olan, kadınları evliliği bozduğu için utandıran geleneksel baskılar tamamen kalkmış iken, bir erkeği sosyal ve kültürel baskı ile, utandırarak, 'bağlanmaktan korkmakla' suçlayarak ya da 'Peter Pan Kompleksi' gibi uyduruk şeylerle evlenmeye zorlamaktır. Boşanmaların yüzde 90'ı kadınlar

tarafından başlatılmasına rağmen. Dahası, bir kadın bağılılığı yokettiğinde, çocuklar büyük zarar görürler ve kadın şimdi ve gelecek için terk ettiği erkekten para talep eder. Evlenmeyi reddeden bir erkek ne masum küçüklere zarar veriyor ne de yıllarca bir kadına para ödemek zorunda değil. Bu absürt çifte standardın, topluma gözle görünmeyen ama büyük zararları var.

‘Beta’ erkekleri, kendilerini idare edecek kadarından çok daha fazlasını üretmeye teşvik etmek ve aynı zamanda kadınların hipergami dürtüsünü kontrol altında tutarak çocukların biyolojik babalarından kopmamasını sağlamak için, tüm ana dinler, iki cinsiyetin birbirleri ile yapıcı bir şekilde beraber olmasını zorlayan ve ilkel dürtüleri cezalandıran bir kurum inşaa etmişlerdir. Bu kurumun adı “evlilik”tir. Tek eşli evliliği dayatan toplumlar, tüm beta erkeklerin eş sahibi olmasını garantileyerek, modern zaman öncesi üretken olmak için hiçbir motivasyonları olmayan bu erkekleri üretken olmaya teşvik etmişlerdir. Bunun karşılığında da kadınlar kendilerine kaynak sağlayacak, koruyacak bir erkek ve çoğunlukla yoksulluğa mahkum evlenmemiş kadınlardan daha yüksek sosyal statü kazanırlar. Bütün bir insan nüfusuna uygulandığında, bu sisteme “uygarlık” denir.

Bu formülü çok az sapma ile uygulayan bütün toplumlar büyük başarılar gösterip yüzyıllarca ayakta kaldılar. Tek eşli ilişkinin çeşitli insan topluluklarında nasıl benzer doğaya sahip oldukarı oldukça çarpıcı bir gerçek. Bu formülden sapan toplumlar, hızlıca yokedildiler. Cinsler arasındaki bu ‘anlaşma’ beta erkekler, 35 yaşının üstündeki kadınlar ve çocuklar için oldukça avantajlı olsa da, alfa erkeklerin ve 35 yaş altı kadınların (ilkine göre sayıca çok az bir topluluk) aktivitelerini sınırlandırdı. Bunun tersi olan uygarlık öncesi toplumda, alfa erkeklerin 3 ya da daha fazla kadını kapatması, yaşlanamı atıp daha gencini alması ve bu arada beta erkek yığınlarının az sayıda arta kalan / yaşlı kadın için birbirini yemesi oldukça kaotik ve istikrarsızdı. Beta erkekleri saldırgan ve üretimsiz bırakan bu sistemde, alfa erkekleri tarafından çöpe atılan anneleri de ser sefil bir hayata mahkum ediyordu. Sonuç olarak, geleneksel uygarlık kontrollerini kaldırırsanız, erkeklere ve kadınlara ne olur?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 3, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Alfa Siker](#) [Beta Öder](#), [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#) 38 Commentson [Kadın ve Erkeklerin İlkel İçgüdüleri](#)

Eski sevgiliyi geri kazanma

Eski sevgiliyi geri kazanma konusunu 2 kısımda inceleyeceğiz: Daha kolay olan ayrılık öncesi eski sevgili olmadan hemen önce gidişatı tersine çevirme ve ayrılık sonrası.

Eski Sevgili Olmadan Hemen Önce

Bir erkeğin kadınların davranışlarına değil de sadece dediklerine bakmasının en fazla zararlı olduğu zamanlardan biri de ilişkinin son haftalarıdır. Birçok erkek, davranış okuyamadığından ya da okuduklarını doğru yorumlayacak cesaretleri olmadığından, pat diye terk edildiğini sanır. Oysa kadınların resmi olarak eski kız arkadaşınız olmadan yaşadıkları kısa bir geçiş dönemi vardır. Eğer illa ayrılmamak istiyorsanız, kızın fikrini değiştirmek için bu dönemde kısa bir şans pencereniz var.

Bir kadınla ne kadar süredir birlikte iseniz o kadın size o kadar fazla “ben yakında gidiyorum” mesajı verir. Çoğu kadın 2 yıllık ilişkiyi bir gecede bitirmez (bitirenini gördüm ama bunlar sayıları az ve gittiğine ilerde sevineceğiniz rahatsız insanlardır); 2 yıllık bir sevgili, size en az bir ay “ben gidiyorum” sinyali verir. [Senin görevin Jim](#), bu tehlike sinyallerini yakalamak ve ona göre tavır almaktır. Seks sıklığının azalması ve kızın sekse isteksizliği tabii ki bir alarm. Ama asıl alarmlar kadının aramalarınıza ve mesajlarınıza geç ve eskiye nazaran soğuk cevap vermesidir. Sizi aramayı çok azaltması hatta bırakmasıdır. Gülerken gözleri de gülüyor mu? Bu da bir sinyal. Kızların ses tonları da asla yalan söylemez : kız mutlu iken sesi müzik gibidir, kedi iken sesi kız çocuğuna döner, azdığında nefesi kesilir gibidir ve size saygısı bittiğinde tamamen monotonlaşır. Yaptıklarınızın ona batması (gözlerini küçümser şekilde çevirmesi, onaylamaz manada şeyler söylemesi ya da sesler çıkarması, dırdır, vs ...) bir başka işarettir. Eğer size enteresan sorular soruyor ve konuşma garip yerlere gidiyorsa, bu da bir alarm. Aslına bakarsanız, kendinizi kandırmazsanız ve kızların davranışları ile söylediklerinin ağızlarından çıkandan daha önemli olduğunu yakalarsanız, bu tür ipuçlarını hissedersiniz. Eğer “Merve’ye birşey oldu, eskisi gibi sıcak değil” diyorsanız, 90% doğrudur.

Kadının bu tür davranış değişikliği, hatunun sinsiliğinden olmaz. Bir bocalama dönemi olur. Eğer tabii siz inanılmaz feminenleşmemişseniz (mesela “[o çok sevdiğim küçük parmaklım saçlarını her duştan sonra kuruttuğum](#)” gibi). Normalde dedim zira günümüzde erkekler o kadar betalaşabiliyor ki, hatrı sayılır sayıda erkek, yenisi bulunmadan terk ediliyor. Yanlızlık bu adamlarla çıkmaktan daha iyi!

Neyse, bu geçiş döneminin farkına varmak işin yarısı. Bunu yakaladığınız an ise tamamen soğukkanlı davranmanız gerekiyor. Önemli birini ya da bir şeyi kaybetme ihtimaliniz yüzünüze çarptıktan sonra kafanıza üşüşecek hain duygusallıklara karşı koymanız lazım. Eğer bunlara karşı koyarsanız, hala kazanma ihtimaliniz var ama karşı koyamazsanız, kazanma ihtimaliniz SIFIR! Kazanmak mı istiyorsunuz (kaybetme ihtimali olsa da), duygusallaşıp (ve siz nasıl kendinizi kandırırsanız kandırıp pratikte “beni terk etme” diye yalvarmak olan şeyler yapıp) kaybetmeyi mi?

Şimdi yapmanız gereken şey : Kadının sizinle ilişkisine olan şüpheleri kesinleşmeden **HEMEN BAĞLANTIYI KESİP ULAŞILMAZ OLUN!** Sahayı terk eden siz olmalısınız! Kadını arayıp ayrılın demiyorum, kaybolun! Tamamen değil ama yüzyüze görüşmeyi minimuma indirin. Kızı aramayın ya da mesaj atmayın. Kız ararsa kibar olun, neşeli olun ama

uzun uzun konuşmayın. ASLA ONUN HAYATINI ARAŞTIRMAYIN! Yanılıp şaşırıp bulduğunuzda gördüğünüz saçma hareketlerine gülün. Ve HİÇBİR ŞEY OLMAMIŞ GİBİ DAVRANIN. Sakın ha ilişkinizin geleceği ile ilgili konuşmaya çalışmayın.

Eğer kadın sizin soğuduğunuzu sezerse, ayrılık sonrasının daha iyi olacağına dair inancı kırılabilir. Zira bu inancın büyük kısmı bilinç altında sizin onun peşinden geleceğiniz ya da en azından bir süre onu bekleyeceğiniz inancı üzerine kuruludur. Siz daha el altında ve değersiz olansınız ama öyle iseniz neden değersiz biri gibi davranmıyorsunuz? Sizin onu elde etmek için çabalamanız, o sizden soğuyunca onu ısıtmak için eksta romantik hatta arabesk olmanız lazım gelmez miydi? Ha siktir yoksa siz daha değerli misiniz? Kendisi seksi, sıcaklığı, kediliği ve muhabbeti soğuttuğu için sizi kaybetmekte mi? Bunun sonu her zaman olmasa da kadının kendi değerlendirmesini sorgulamasına ve size geri dönmesine sebep olacaktır. Burada Oyununuza devam edin. Kesinlikle oyununuzu ele vermeyin : yani kızın size soğuduğunu bildiğinizi asla belli etmeyin. Asla bu konuda konuşmayın.

Feminen öncelikle beyni yıkanmış bir erkek (çoğunluk) bu konuları konuşmaya meyillidir. Açık iletişimin ilişkinin temeli olduğu yalanına inanan bu erkek, açık iletişim ile babayı alır.

Yukarıdaki ideal tepkiyi vermek zordur. Bitmesini istemediğiniz bir ilişkinin bitmek üzere olduğunu bilmek, ancak ciddi duygusal güce sahip bir erkeğin dayanabileceği bir baskıya neden olur. Bu baskıyı azaltmanın yollarından biri, asla Disney masalı hikayelerine kanmadan, böyle bir ayrılığın ihtimalini her zaman bilerek yaşamaktır ki, olay bu aşamaya geldiğinde sadece yakalayabilmekle kalmayın, şaşırmayın da.

Öncelikle şunu kabul edin ki, aksine duygusallaşır ve arabeskleşirseniz şansınız sıfır iken yukarıdaki gibi davranırsanız şansınız 100% değil. İstatistiki bir sonuçla karşı karşıyasınız, size düşen iyi oynamak ve beklemek.

Peki Kız Zaten Ayrıldı Ne Yapacaksınız? İletişimi Kes Kuralı (No Contact Rule)

Çoğu insan bu yazıyı sevgilisi ayrıldıktan sonra okuyor. Bu durumda ne yapacaksınız?

Ayrılık anında hemen şunu söyleyerek kabul edin : “Seni seviyorum ve ayrılmak istemiyorum ama tamam, ayrılalım. Eğer fikrini değiştirirsen beni ara.”

Ve hemen buhar olun. Kızı asla aramayın, mesajlamayın, mümkünse görmeyin. Sosyal medya takibi, like atma, vs ... yapmayın. Whatsapp veya Insta storylerini izlemeyin. Onun için siz buhar oldunuz gittiniz.

Kızın size ulaşım kanalları ise açık olsun. Ama siz bu no contact evresini kız sizi arayana kadar onu aramayacaksınız. Kız sizi aramazsa siz onu aramayacaksınız. Gerekirse aylarca.

Siz hemen kendi hayatınıza odaklanın, başka kızlara yazın, arkadaşlarınızla buluşun. Kız sizin için yok. Doğum günü, özel gün, annesi ölse bile aramıyorsunuz.



Eski Sevgili Nasıl Geri Döner? İletişimi Kes Kuralı

Araştırmalar gösteriyor ki, terk eden kişinin ayrılıktan sonraki ilk 1 – 3 hafta hissettiği şey rahatlama. Çoğu erkek bu evrede geri dön diye yalvararak, ağlayarak, kavga ederek vs ... kızın içinde aslen varolan ama bir iki hafta hissetmeyeceği özlemi ve sevgiyi SIFIRLIYORLAR. Böylece rahatlama evresi geçince ortaya çıkabilecek özlem ve nostaljiyi kendi elleri ile bitiriyorlar.

Ama yalnızlık ve nostalji duyguları, eğer yeni bir dal yoksa, ayrılmanın 3. haftasında tavan yapıyor ve artık kızın görmezden gelemeyeceği bir noktaya geliyor. Kızın zaten gelecek olan bu nostalji ve yalnızlık hissini, arada kızı araya araya bastırmazsan yangına çevirirsin. Gerçi ayrılıktan ayrılığa değişir bu süre. Örneğin 3 hafta da olabilir 3 ay da. Genellikle ilişki ne kadar mutlu ve uzun, ayrılık ne kadar acısız ise o kadar kısa sürer.

Kız sizi aradığında nazik, ikiniz hakkında olmayan kısa muhabbet yapın. Kız zaten genelde “çooook pişmanım lütfen bana dön” diye aramayacak. Eğer kaybolduysanız, sizin tarafınızdan reddedilme ihtimali olduğundan genelde basit bir “merhaba nasılsın” ya da “dün markette mango gördüm, seni hatırladımö nasılsın” (abiniz bunu bizzat duymuştu), “tshirtüm sende mi kalmış” gibi dolaylı bir şey olacak.

Sakin, neşeli, flörtöz olun. Unutmayın, ayrılık size koymadı hatta şu an kendinize odaklandınız sizin için iyi bile oldu. Ve yine ERKEK olduğunuzu unutmayın. Siz kayasınız. Sevecen ama sağlam. Sağlam ve güçlü bir baba gibi düşünün kendinizi. O nedenle sinirlenmeyin, “nasıl olabilirim, terk ettin bir de soruyor musun?” gibi ezik çıkışlar yapmayın, duygusallaşmayın, karşı tarafa suçluluk hissettirmeye çalışmayın.

Mesajlaşıyorsanı ileri – geri 5 hafif mesajı geçmesin. Mesaj arkadaşı durumuna düşüp saatlerce mesajlaşmayın veya konuşmayın. Hem kızı kovalamış gibi olursunuz, hem kızı sıkarsınız hem de kendinizi friendzone’a atarsınız.

Size tavsiyem siz kızı uzun süredir aramıyor ve buhar olduysanız ve o sizi arıyorsa kendinize güvenin ve kız benimle buluşmak istiyor diye varsayın. Zira 80% durum bu. Kadınlar erkekten liderlik beklerler, çok az kadın çıkıp “buluşalım mı” der.

Kısa mesajlaşmanın sonunda “senden haber almak güzel. Buluşalım, ne zaman müsaitsin?” gibi bir şey söylersiniz. Kabul ederse buluşma ayarlayın ve sanki yeni bir kızmış gibi kur yapın. O mesajlaşmayı orada kesin. Buluşmaya kadar mesajlaşma olacaksa kızın başlatmasını bekleyin, flört edin ama süper uzatmayın. Hatun sizin hala kendisine ilginiz var mı onu yoklayacak ama ilginizin onun ilgisinden çok daha yukarda olduğunu düşünürse soğuyabilir.

Eğer hatun buluşmak istemezse “tamam fikrin değişirse bana haber ver, kendine iyi bak” deyin ve konuşmayı bitirin. Ve yine tamamen aramayın ve sormayın. Kız büyük ihtimalle 3 – 14 gün içinde bir daha arar. O zaman da aynı şekilde mesajlaşın ve buluşma teklif edin. Buluşma teklifini kabul etmezse, yine kısa kesin. 2 kereden fazla buluşma teklif etmeyin. Ondan teklif gelirse buluşun. Ama sürekli öylesine arıyorsa kısa kesin. Bir süre sonra ya buluşmak isteyecektir ya da aramayı bırakır. Bu süreç boyunca kibar ve neşeli olun.

Bazen hatun buluşmayı kabul eder ama son anda eker. Bu durumda ne yapacaksınız? “Lan kaltak, neden gelmedin lan buluşmaya” ya da “yaaa Necla neden böyle yapıyorsun, çok üzüyorsun beni neden böyle zalım” gibi abuklamayacaksınız tabii ki. “Buluşmak güzel olurdu ama sorun yok.” Buluşmama bahanesi eğer bir işinin çıkması ise “Zamanın uygun olursa ve buluşmak istersen bana mesaj at”. NOKTA. Yeni buluşma teklif etmeyin. Ve yine buhar olun.

Eski kız arkadaşı geri döndürme olayı zordur, emek ister. Bu sinir harbine çok az erkek dayanabilir. O nedenle zaten size gidin kendinize yeni bir kız bulun diyorum. Ama yok ben Necla’yı istiyorum diyorsanız Necla mutlaka ama mutlaka opsiyon olsun. Yeni kadınlarla buluşmayı ihmal etmeyin! Zira ilişkiyi Necla bitirdi ise başlatmak için iş yapması gereken o. Siz ayrılığın acısından iyileşip, yeni ve daha iyi bir hayata yürüyün. Yeni kızlar ile buluşun. Bırakın yukarıda yazdığım gibi o size ulaşip durdurmaya çalışsın.

Ve arkadaşlar friendzone'un en berbatı, eski kız arkadaşın friendzone'a sokması olayı. Bunu konuşmamız lazım. Eski kız arkadaşınız sizi friendzone'a atmak isteyebilir. Sizi terk eden o olsa da sizin hayatınızdan çıkmanızın açtığı boşluk onun için acılı olacaktır. Özellikle de buhar olduysanız. Bu nedenle sizi hayatında tutmak isteyebilir.

“Seni kaybetmek istemiyorum, arkadaş kalalım lütfen.” (Meali Seni **yeni birini bulana kadar** kaybetmek istemiyorum, arkadaş kalalım (**ve bana seni unutmam için destek ver**) lütfen.)

Kabul etmeyin. “Teşekkür ederim ama hayır. Ben seninle romantik ve fiziksel olarak görüşmek istiyorum, bu arkadaşlık işi benim için yürümez. Ama ilerde fikrin değişirse ve arkadaşlıktan fazlası aklına yatarsa bana haber ver.” deyin ve yine buhar olun.

Bazılarınız bunu kıza elini göstermek ya da zayıflık olarak algılayabilir. Ama unutmayın, siz bir erkek olarak bir şeyi istiyorsanız onu açıkça belirtip daha azına boyun eğmeyeceğinizi söylüyorsunuz burada. Buna çerçeve denir, zayıflık değil. Özellikle de birçok erkeğin zayıflık göstererek arkadaşlığa razı olduğunu düşünürseniz.

Ve son olarak arkadaşlar, eğer hatun sizi aldattı ise, o hatundan kız arkadaş materyali olmaz. Eğer onu geri kabul ederseniz ona “beni aldatman mühim değil, bir daha aldatabilirsin” mesajı verirsiniz. Aldatma varsa o iş bitti. Acı da olsa erkek olup acı ilacı yutun ve önünüze bakın.

Bütün bu yazdıklarımın, terkedilen tipik bir erkeğin yapacaklarının tam tersi olduğunu farketmişsinizdir. Tipik bir erkeğe bunları yapmak mantıksız gelir. Ayrılık sonrası genelde yapılanlara bakalım :

-Konuşarak veya mesajla kıızı ikna etme çabası : İstedğin kadar cool olmaya çalış,kızı beni terk etme diye yalvarmaktır. Kıza vereceği tek mesaj, sizin sandığından da beta olduğunuzdur ve ne kadar doğru bir karar verdiğinin onaylanmasıdır. Özellikle ayrılığın ilk haftaları sonradan çökecek olan özlemin tersine rahatlama olduğundan, o evrede bu çabalara girerseniz, sonradan başlayacak özleme dönemini kendi ellerinizle öldürürsünüz.

– Uzun bir ayrılık sonrası maili : Yapmayın! Yukarıdakinin daha tescilli versiyonu. Ben o kadar alternatifsizim ki, oturup bu maili yazmaya mesai harcıyorum.

– El yazması mektup ya da şiir: Yaaa napıyorsunuz ya!

– “Seni benim kadar seven çıkmayacak ve geri geleceksin ama o zaman çok geç olacak” arabesk coolluğu : Favorimdir. Memleket sınırları içinde çok yaygındır. Feminin fantazisi

Türk filmlerinin ve dizilerinin vazgeçilmezi. Gerçek hayatta beyler bu arabesklığın anlamı açıktır. Bir kızı, hayatına giren en ezik ve en feminen erkek en çok sever. Bana sorarsanız bunu yazan adamı terk eden kız, kendisi için çok hayırlı bir iş yapmıştır. Bir de tam o anda olay sizin onu ne kadar sevdiğiniz değil, onun sizi ne kadar sevdiği olayı!

-Kendi hayatını salmak, dondurmak: Arkadaşlarından uzaklaşır, aktivitelerden ve işinden uzaklaşır. Bunalıma girer. Kadına “sensiz bir hiçim” mesajını gönderir ve tabii ki bu mesajın temel anlamı “bir hiçim iyi ki terk ettin beni” dir.

Bir kadın, ancak terk ettiği adamın hipergami değerini yanlış hesapladığını düşünürse geri döner. Yukarıdaki gibi davranışlar ise kadının bu değeri çok doğru hatta fazlasıyla yüksek hesapladığını gösterir.

Durup düşünün. Diyelim ki kadın bir erkeği yanlış hesapladı. Adam aslında alfa ama kadın beta sandı terk etti. Bu adam ne yapar? Hay salak karı der, kendi hayatına ve arkadaşlarına odaklanır, işine odaklanır, spora odaklanır, gider kendine başkasını arar ve bulur. Bunu yaparken ise kadına ayıracak vakti olmadığından, terk eden kadın için adam ortadan kaybolmuştur. İşte bu nedenle bizim verdiğimiz tavsiyeler çalışır : bunlar hipergami için yüksek değerli erkeklerin göstereceği ilgisiz davranışlar.

Birgün yeterince taşak büyütürseniz bir tavsiyem daha olacak. Kız geri geldiğinde ona pis bir sırtışla şunu deyin : “Biliyorsun, seni geri kabul etmemeliydim. Bu ilişki muhtemelen yürümeyecek”.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 2, 2018](#) Categories [Hipergami](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Aşk Acısı](#), [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [No Contact Kuralı](#) 2,008 Comments on [Eski sevgiliyi geri kazanma](#)

Jordan Peterson ve kırmızı hap

Rollo Tomassi birkaç ay evvel bir konuşmasında “Jordan Peterson harika bir insan ama mavi haplı demişti” ve oldukça fazla eleştiri alınca bu konuda ne demek istediğini anlatan [uzun bir yazı](#) yazmıştı.

Geçenlerde Cüneyt, [Eğlenen Uсталık](#) yazısına şöyle [bir yorum](#) bıraktı :

... Bana göre Tomassi “erkek adam” kavramını Peterson’dan daha iyi kavramış durumda. fakat Peterson hem mesleği gereği hem de medyatik olduğu için daha göz de tutuluyor. Tomassi reisin çevirilerini görmek beni daha mutlu ediyor. Bilmiyorum sizin görüşünüz ne yön de...

Ben de cevaben [şunu yazmıştım](#) :

Hocam Peterson eskinin bilgeliği ile erkek egemenlik hiyerarşisinde yukarda olan kaynakça ve ahlakça zengin değer yaratan alfalara çok vurgu yapıyor ve kadınların işe yaramaz (en azından klasik toplumda) serseri alfalara ilgisini tamamen es geçiyor. Eskinin bu dürtüyü kontrol eden mekanizmaları varken bu kısım önemli değildi ama bu devirde es geçilir bir olay değil.

İkincisi de Peterson erkeklerin alması gereken sorumluluğu çok fazla kere evliliğe bağlıyor. Bu da yine modern zaman tehlikelerine az vurgudan ama Peterson bu konuda fikirlerini de daha kırmızı hapa yakın değiştirdi. Örneğin ben kendisini ilk MGTOWa giydirdiği video ile izlemiştim. Sonrasında geçmişte dediğiniz ve pişman olduğunuz birşey var mı diye sorduklarında MGTOW eleştirisinde modern boşanmanın korkunç yükünü es geçtiğini ve o eleştirinin fazla kaçtığını söylemişti.

Tomassi bu konuya daha hakim ama Tomassi ister istemez çok negatif bir söyleme sahip ve mavi haptan çıktıktan sonrası için yol haritası yok. Jordan Peterson ise bazı modern tehlikelere yeterince vurgu yapmasa da pozitif bir yol haritası kuruyor. İkisi birbirini iyi dengeliyor aslında.

Peterson eskinin bilgeliği ile erkek egemenlik hiyerarşisinde yukarda olan kaynakça ve ahlakça zengin değer yaratan alfalara çok vurgu yapıyor ve kadınların işe yaramaz (en azından klasik toplumda) serseri alfalara ilgisini tamamen es geçiyor.

Rollo Tomassi, çevirilmeyi bekleyen [Hypergamy- Misconceptions](#) yazısında bunu şöyle açıklıyor :

Hipergami sadece en iyi sosyal kaynaklara / statüye sahip erkekler için geçerlidir : Bu tek – taraflı pespektifin Jordan Peterson tarafından yayıldığını görüyorum. Fikir şu : kadının doğal olarak iyiliği için olduğundan, kadınlar sadece kendilerine ve çocuklarına uzun vadede en iyi imkan ve korumayı sağlayan, en iyi baba materyali erkekleri arzulayacaklardır. Bu fikir, [hipergami denkleminin](#) alfa siker yarısını görmezden gelen miyop bir bakış açısıdır. Bu, kadınları öven bir bakış açısıdır. Hipergami tanımını, kadınların içsel iyiliği ile sınırlayan erkekler aynı zamanda alfa denilince sadece sosyal, iş ve toplum hayatının lideri erkekleri düşünürler. Bu birçok açıdan yanlış ama eninde sonunda kendileri gibilerinden daha seksi bir erkek olamayacağını anlayan kadınlar tarafından (tabii ki kaliteli kadınlar tarafından) ödüllendirileceğine inanan erkekler için erdem tatmini sağlayan bir düşüncedir. Bu yanlış inancın [bekleyen betalar](#) arasında çok yaygın olduğunu belirtiyim.

Rollo burada “kendilerinden daha seksi bir erkek olamayacağını anlayan” kadınlar derken, Facebook COO’su Sheryl Sandberg’in Lean In: Women, Work, and the Will to Lead kitabında genç kızlara açık açık verdiği alfa siker beta öder tavsiyesine gönderme yapıyor :

“Hayat arkadaşı ararken, kadınlara tavsiyem hepsiyle çıkın : kötü çocuklarla, cool çocuklarla, bağlanmaktan – korkan çocuklarla, çılgın çocuklarla. Ama onlarla evlenmeyin. Kötü çocukları seksi yapan şeyler onları iyi koca olmaktan alıkoyar. Evlilik için, kendisi ile eşit bir partner isteyen bir erkek bulun. Kadınların zeki, fikir sahibi ve hırslı olması gerektiğini düşünen bir erkek. Eşitliğe değer veren ve kendine düşen ev işlerini yapmayı bekleyen ve hatta yapan bir erkek. Bu erkekler varlar ve inanın bana, zaman geçtikçe, onlardan daha seksisi yok”.

Kısacası, bu devirdesadece Jordan Peterson ile beta öder olma tehlikesi var. Bu açıdan, Jordan Peterson’un kırmızı hap camiasında önemini kavramak ile beraber, kadın – erkek ilişkileri tavsiyelerini dengeli değerlendirmenizi tavsiye ederim. (*)

Tomassi bu konuya daha hakim ama Tomassi ister istemez çok negatif bir söyleme sahip ve mavi haptan çıktıktan sonrası için yol haritası yok. Jordan Peterson ise bazı modern tehlikelere yeterince vurgu yapmasa da pozitif bir yol haritası kuruyor. İkisi birbirini iyi dengeliyor aslında.

FAKAT, Rollo Tomassi’nin de ciddi bir problemi var. Eskiden beri aklıma geliyordu ama bu sitenin yayında olduğu son 6 ayda buna somut olarak şahit oldum. Sadece Rational Male çevirisine ağırlık verdiğim dönemde buraya yazılan yorumlara büyük bir yenilmişlik, negatiflik ve kızgınlık hakimdi. Bunu Jordan Peterson ve Joko Willink gibi adamlarla dengeleyince yorumlar hemen pozitif ve umut dolu olmaya başladı.

Bunun nedeni şu : kırmızı hap, resmen sizi Matrix’in fişinden çekiyor ve basit birkaç adımlık rehber ile sizi Matrix’in dışındaki nükleer savaş artığı, güneş görmeyen devasa bir çöle bırakıp gidiyor. Matrix her ne kadar erkeği sömürse de, bir anlam haritasına sahip. İyi kötü, orada ne yapacağınızı, hayatınızı nasıl inşaa edeceğinizi biliyorsunuz. Matrix’ten çıktığınızda sadece The Red Pill Reddit, The Rational Male veya benzerleri ile kaybolmanız ya da herşeyi boşvermeniz çok kolay. Zaten Rollo’da itiraf ediyor. Kırmızı Hap ile karşılaşan ve onu içen erkeklerin çoğu [MGTOW](#) oluyor diye. [Seksodus](#) bu nedenle var mesela.

Jordan Peterson’un yol haritası ise sizi bu çölde ızdırap içinde yaşamak yerine hayatınızı elinize almanız ve kendi yeni değerlerinize göre inşaa etmeniz konusunda muazzamlar. Keşke vaktim olsa da Jordan Peterson’un Maps of Meaning (Anlam Haritaları) derslerinin videolarını çevirebilsem. Burada parça parça vermeye çalışsak da, her biri 2 saatlik bu büyük video serisini izlerseniz ya da bunun daha yalın ve anlaşılır yazılı versiyonu olan 12 Rules kitabını okursanız ne dediğimi anlarsınız. Rollo’nun böyle bir yol haritası yok maalesef.

Ben şahsen Rollo ve Jordan Reislere birbirini dengeleyen iki kaynak olarak bakıyorum ve burada da dengeli şekilde ikisine yer vermeye çalışıyorum. Bu adamlara her dediğini ezberleyeceğinizi ideolog ve kırmızı hapa da ideoloji gibi bakmayın. Tavsiyelerinizi kendi süzgecinizden geçirin, birbirleri ile dengeleyin ve kendi yolunuzu yürürken nasıl faydalanacaksanız öyle kullanın. Morpheus Reisin dediği gibi :

Yolu bilmekle yolu yürümek farklı şeyler Neo!

(*) – Bunun karşı uçtaki aşırılığına da yine Rollo şöyle anlatıyor :

Hipergami sadece Alfa Siker ile ilgilidir : Başka bir eleştiren türü de, yakışıklılığın (genlerin) Hipergami denklemindeki önemini abartanlardan geliyor. Ben yakışıklılığın ve kendine güvenli dominantlığın (alaycı bir küstahlıkla beraber) vajinada en doğal gıdıklanmaları yaratacağını düşünüyorum, ama bu Hipergami denkleminin tüm hikayesi değil. Çoğu PUA'nın farketmediği gibi, davranışlarda bir ahenk olmadan sadece görünüme yaslanmak baştan çıkarmanın tersi duruma neden olabilir. Yakışıklılık bir sürü Oyun hatasını gizleyebilir ama Oyun ve kadınlarda duygusal bir vuruş yaratmak asıl anahtardır. Hipergaminin iki tarafı vardır : alfa siker ve beta öder. Günümüz dünyasında kadınların asıl ilgisi Alfa Siker tarafı olabilir ama bu, Beta Öder tarafının tamamen değersizleştiği anlamına gelmez.

Rollo'ya katılmakla beraber bir şey eklemek istiyorum. Erkeğin kendisini tamamen Alfa tarafına odaklaması, erkek için, yaşıңыз ilerledikçe anlayacağınız bazı sebeplerden tehlikeli. Örneğin “kadının kafasına yumruğu vurup sikecen, işin bitince hemen kapıya koyacan ve arkayı dönüp yatacan dostum” tadında yazan bir sürü kırmızı hap yazarı var piyasada. Bunların bazıları ileri gidip “sabıkan olacak, tehlikeli olacan hacı, gökten başına am yağar” bile diyebiliyorlar. Evet, [şu yazıdaki](#) Corey oğlumuz gibi saf alfa buda modunda takılırsanız gökten başınıza kadın yağabilir ama bu moda kapılıp da 30larında ser sefil ya da en azından evine yeterince ekmek götüremeyecek bir işte, hayatın başka zevklerini yaşayamayacak gelir grubunda kendini bulan adamlar biliyorum. Tehlikeli, heyecanlı, dolu dolu yaşayacağım derken 20lerinde geberip giden ya da sabıka kazanıp hiçbir eli yüzü düzgün işi olamayan adamları saymıyorum bile.

Corey'e bakınca hemen iki şey aklınızdan geçiyor : Birincisi, bu çocuğa am yağıyordur. İkincisi ise, bu çocuk büyüyünce kendinin bile işine yaramayacak bir adam olacak. Evet, Corey tarzı alfalıkla bolca kadın sikmek zevkli bir olay ama kırmızı hap bu değil. Dahası, kırmızı hapi böyle yaşamak sizi başka ve çok güzel zevklerden de mahrum bırakabilir. Örneğin baba olmak, çocuklarına iyi bir hayat sağlayabilen ve iyi örnek olabilen bir baba olmak. Ya da erkeklerin saygı duyduğu, erdemli bir alfa olup, gecenin ışıklarını lüks bir penthouse apartman dairesinin balkonundan içki içerek izlemek. Yarın dünyanın öbür ucuna uçup, tropik bir adada güzel bir villada yıldızları izlemek. Ne bileyim, bol kaynağı olan, kendi hayatını egemenliği altına almış, erdemli bir erkek olmak işte.

Author Mahmut Abi Posted on February 1, 2018 Categories Hipergami, Jordan Peterson, Kırmızı Hap, Maskülinite, Rollo Tomassi Tags Alfa Erkeği, Jordan Peterson, Mavi Hap, Rollo Tomassi, The Rational Male 20 Commentson Jordan Peterson ve kırmızı hap

Duygusal Yatırım VI – Tüm bölümler ve sonuç

[The most important part of game is not being emotionally invested](#) yazısının çevirisini 6. ve son bölüm ile noktalıyoruz. Diğer bölümleri okumadıysanız sıralayalım :

[Duygusal Yatırım I – Oyunun en önemli parçası, duygusal yatırım yapmamak](#)

[Duygusal Yatırım II – Duygusal yatırım neden iticidir?](#)

[Duygusal Yatırım III – Bilinçaltı iletişim, tırmandırmanın paradoksu ve baştan çıkarmanın zorluğu](#)

[Duygusal Yatırım IV – Duygusal yatırım yapmamayı nasıl becerirsiniz?](#)

[Duygusal Yatırım V – Kadının duygusal yatırım yapmasını sağlamak](#)

Toparlayalım

Benim bu bilgiyi uygulama stratejim, en azından etkileşimin başında rasyonel ve neredeyse işadamı soğukkanlılığında bir ruh hali takınmaktır. Daha önce belirttiğim gibi kadınlar başlangıçta duygusal yatırım yapmazlar ve oldukça “rasyonel”dirler. Erkekler de neredeyse kadın gibi hareket etmelidir; bir ilişki ihtimalini değerlendirmektedir (ya da sadece seks), ama yüksek standartları vardır ve önce kadını baştan aşağı değerlendirip, duygusal yatırım yapmaya geçecek biri olup olmadığını anlamalıdır. Davranışlarınız duygularınız tarafından değil, sanki eldeki tüm bilgilere göre karar veren bir baştan çıkarma bilgisayar tarafından yönlendirilmelidir.

Bunun bir yolu “ilgisiz ilgi”dir. Sözleriniz ilgi ve heves belirtirken “duygularını” şöyle söylemelidir : “dur bakalım hemen heveslenme, seninle sadece konuşuyorum, sana daha duygusal yatırım yapmadım ve gerekirse her an çekip gidebilirim”. Bunun en iyi yolu, duygu ve düşüncelerinizi başka bir şeye odaklamaktır, kızdan başka bir şeye.

Fakat tamamen rasyonel olmamalısınız. Kız hakkında olmayan duygularınızı göstermelisiniz : tutkularınızı, ilgi alanlarınızı, arkadaşlarınızı, vs ... Ve eğer hakederse, ona karşı da duygu

gösterebilirsiniz : örneğin komik bir şey söylerse gülüp, üzücü bir şey söylerse empati gösterebilirsiniz. Sadece onunla dediği ve yaptığı şeylerden bağımsız olarak sadece kızın varlığı ile ilgili duygusal hissetmeyin.

Ve tabii ki, olayı **cinsel olarak tırmandırın**. Paradoksal olarak hem cinsel olarak olayı tırmandırıp hem de duygusal yatırım yapmıyor görünebilirsiniz. Aslında, birçok kadın (özellikle de ruhsal olarak problemlili olanları) sadece duygulardan arınmış seks peşindeler. Ona dokunmalı, konuşmayı cinselliğe getirmeli, gözlerine bakmak ya da kulağına fısıldamak gibi baştan çıkarıcı şeyler yapmalı ve konuşmayı ve buluşmayı kendine güvenle yönlendirmelisiniz. Kızı oradan oraya götürmek, kıza cinsellik eşiğini aşmak, vs ... sizin işiniz. Ve kadın duygusal yatırım yapmaya başladığında, ona sizin de duygusal yatırım yapabilme ihtimaliniz olduğunu hissettirin (ama onun kadar değil). Bazen siz çok cool takılmaya çalışırken kız kendisinden platonik olarak hoşlandığınızı yanılgısına düşerek ilgisini kaybedebilir.

Daha geniş bir bakış açısı

Bu yazı açıkça kız tavlama üzerine ama burada bahsedilen prensipler hayatınızın her alanına uygulanabilirler. En basiti, sizi siklemeyen ya da sizin yatırımınıza karşılık yeterli dönüşü olmayan insanlara, yerlere, kurumlara ve aktivitelere duygusal yatırım yapmamalısınız. İnsanların yaptıkları en büyük hataların bazıları işlerine, arkadaşlarına, hobilerine, vs ... fazlaca duygusal yatırım yapıp, karşılığında neredeyse hiçbir şey almamalarıdır.

Buna ek olarak, yaptığınız şeyler sizin duygusal yatırımınız haline gelecektir. Her haftasonunuzu uyuşturucudan, şikayet etmekten, kötü kararlar vermekten başka bir halt yemeyen boktan insanlarla geçiriyorsanız, tahmin edin ne olacak? Siz de boktan bir insan olacaksınız.

İnsan ne yapıyorsa odur.

~ BİTTİ ~

Duygusal Yatırım V – Kadının duygusal yatırım yapmasını sağlamak

Bir önceki bölüm için [Duygusal Yatırım IV – Duygusal yatırım yapmamayı nasıl becerirsiniz?](#) yazısına bakınız.

Bir kadının size duygusal yatırım yapması için, bazı şeylerin olması gerekir :

- 1) Kadın sizden hoşlanmalıdır – mesela sizi yakışıklı, ilgi çekici, tatlı, arkadaş canlısı, vs ... bulmalıdır.
- 2) Sizinle duygusal bir bağlantı hissetmelidir.
- 3) Sizin tarafınızdan kabul görmüş hissetmelidir. Eğer onu reddediyor, görmezden geliyor ya da düşmanca davranıyorsanız, size duygusal yatırım yapmayacaktır.
- 4) Sizin kendine güvenli ve sağlam biri olduğunuzu görmelidir.
- 5) Sizinle vakit geçirmelidir.

Kadın sizden hoşlanmalıdır.

Bunu açıklamaya pek gerek yok. Kadınlar genellikle kendileri ile aynı değerlere, hedeflere, vs ... sahip olmayan erkeklere duygusal yatırım yapmayacaktır. Bazı kızlar boydan boya dövme ile kaplı bir rapçi isteyecektir, bazı kızlar ise Star Wars izleyen erkekler. Eğer çok çeşitli ilgi alanları olan bir erkekseniz birçok kızın ilgisini çekeceksinizdir ama bazı kızlar kesinlikle sizinle uyuşmayacaktır.

Sizinle duygusal bir bağlantı hissetmelidir.

Bir kızla duygusal bağlantı kurmanın anahtarı, birlikte duygusal olarak heyecanlı şeyler yaşamaktır. En nihayetinde olması gereken şey, tutkulu bir sektir tabii ki. Ama bundan önce iyi bir konser, derin bir konuşma, hatta bira eşliğinde bir masa tenisi bile aranızda duygusal bir bağ oluşmasına yardımcı olur.

Duygusal bağlantı kurmanın bir başka yolu da kızın sizin kendine güveninize dolaylı olarak maruz kalmasıdır. Kız onun duygusal olarak kaya gibi sağlam erkeği olmanızı ister ve bu nedenle de kendi zayıflıklarını ve korkularını size yansıtır. Bunu yaptıktan sonra da sizin bu zayıflık ve korkuları yenmenizi izler. Kadın sizin her zaman yönetmenizi ve geceyi eğlenceli hale getirmenizi ister.

Kadınların duygusal enerjisi vardır ve bu enerji her zaman birine ya da birşeye yönelmek ister. Siz bu enerjinin size yönelmesini istersiniz. Bunun en kısa yolu, onunla vakit geçirmektir. Muhtaç görünmediğiniz ve kızı kötü hissettirmedığınız sürece beraber zaman geçirmek, duygusal bağı kuracaktır. Kadının sizden hoşlanmasının en iyi yolu, onunla vakit geçirmek zorunda kalmanızdır, mesela işte ve bir arkadaş grubu içinde. Bir arkadaşım kızları yatına çağırırdı ve bütün günü beraber geçirdiğimiz için bu kızlar benden hoşlanırlardı. Ünlüler çokça ilgi görürler zira ekranda ya da radyoda çokça çıkarak duygusal yatırım alırlar ama karşılığında kadınlara çok az duygusal yatırım yaparlar.

Sizin tarafınızdan kabul görmüş hissetmelidir.

Yine belirtelim, reddedilmiş bir kadından daha kızgın biri yoktur. Bu nedenle kadın size açılan kapının açık olduğunu hissetmelidir. Kadın size yatırım yaptıkça, siz de onun duygularını tımandırmalısınız. Götün teki olarak, kadının duygularına duyarsız kalarak ve onun yürümelerini yanlış okuyarak bunu mahvedebilirsiniz.

Sizin kendine güvenli ve sağlam biri olduğunuzu görmelidir.

Kendine güven kelimesi (confidence), latince con (ile) ve fidens (inanç) kelimelerinden gelir. Kendine güvenen bir erkek, ne yaparsa yapsın başaracağına ve kimsenin kendisini durduramayacağına inancı olan biridir. Bir kadın, erkeğin misyonunu kendine güven ile gerçekleştirmek için çalıştığını izleyerek tahrik olur. Kadınlar neden klüplerdeki DJlere, promosyonculara ve uyuşturucu satıcılarına ilgi duyar? Bu adamlar toplumun “kaymak” tabakası falan değiller. Ama bu adamlar klüplerde gerçekten iş yapan erkeklerdir. Diğer tüm erkekler ise orada oturup kızlara salya akıtarak bakarak çekiciliklerini düşürürler.

Son bölümde bütün bunlar toparlıyoruz.

Çeviri : [The most important part of game is not being emotionally invested](#)

Month: March 2018

Saha raporu – Mcdonalds yürüyüşü

[Beta vücut dili – Buluşma / yürüme esnasında en çok sergilenen beta sinyalleri](#) yazısını okurken geçmişte ki tecrübeleri aklına gelip “hay aq daha geçen yaptım aynısını” diyen kardeşlerim nerdesiniz bakiyim ☐

Göğüs ileri, omuzlar geri, eller cepte değil dışarıda ve yavaş bir duruş-yürüyüş önemli.

Bunu geçenlerde Taksim’de test ettim. Atatürk Kütüphanesi var bilirsiniz, oraya ders çalışmaya gidecektim de, önce şöyle bi turliyim dedim İstiklâl Caddesinde.

İlk başta hafif kambur, eller cepte ve hızlı bir şekilde yürüdüm.

Yolda bana bakan kız: 0

Dönüşte ise dik, göğüs ileri, yavaş ve kendinden emin adımlar ile ilerledim. Yüzümde ki ifadenin az önce piyangodan 50 milyon lira tutturmuş gibi olmasına dikkat ettim. Gözler ağlamış gibi kapalı değildi, içinden heyecan-macera-hayat fışkırıyor gibi açıktı dudaklarımda tatlı bir tebessüm vardı. Sempatik bir yüz ifadesi kısaca. Çevreyi ve insanları gülümseyerek süzen,yürürken bile hayattan keyif alan bir insan gibi ilerledim ağır ağır.

Hem fiziksel olarak hem de mental olarak dışarı olumlu sinyaller vermeye çalışıyordum diyeyim. Mekanın sahibiyim edasıyla ilerliyordum.

Etrafı biraz süzünce şunu fark ettim. Hangi kız buraya yeni gelmiş, kim takılmak için gelmiş, kimin işi var, kime yürünür kime yürünmez inanın anlıyorsunuz biraz gözlem ile.

Takılmak için gelen ve “bundan iş çıkar” tespitini yaptığım kızların hepsinin gözünün içine baktım, neredeyse tamamıyla kesiştim diyebilirim. Yanımdan geçerken bana şöyle bi bakıp devam eden çok kız yakaladım.

Burgerking önünden geçerken 3’lü kız grubu beni durdurdu:

– Pardon. Ya Mcdonalds’a daha çok var mı yoksa buraya gireceğiz de?

Kızın boyu kısaydı ve biliyorsunuz ses çok. Burda bi hata yapıp konuşmanın ortasında ona doğru eğildim. Eksi puan, [beta hareketi](#). Düz durup üstten bakmam ve kızın sesini bana duyurmak için çaba göstermesi gerekiyordu. Ancak refleks gibi yaptım o an düşünemedim. Fakat yaptıktan hemen sonra cidden aklıma geldi doğruldum tekrar. Nasıl kazadıysam beyine. Daha önce de çok yapıyordum çünkü.

Tabiki de muhabbeti bitirmeyecektim. Çünküüü adres bahane [daygame](#) şahane. Kız mıymıy ederken arkasında duran iki kız da şöyle bi kestim, daha güzellerdi.

İlk amaç tabiki de ilişkiyi soru-cevap aşamasından diyalog-muhabbete dönüştürmek. Sorduğu konudan yürümek iyi bir başlangıç.

+ Imm.. Bence yürümeye değer kızlar, geçen yedim burda inanın hiç güzel yapmıyorlar. Bayat ekmeği dişimi kırıyordu az daha □ (Gülümseyerek)

– :O Hadi yaa

+ Kesinlikle! (Yavasca ve Tebessüm ile) (Bunu derken sesimi daha kalınlaştırdım ve kafamı yukarı-aşağı yaptım hıhı dercesine. İnanın etkisi 2 kat artıyor söylediğiniz cümlenin vurgulu ses tonu ve beden dili ile desteklenince, şüphe etmiyorlar.)

(Devam ediyorum)

+ Hadi ilerleyelim.

Bunu sadece kıza desem dönüp arkadaşlarına bakıp gözleriyle “napalım,yiyelim mi burda yürüyelim mi? Gibi sorular soracaktı. Grupla konuşurken iletişimi hepsiyle sağlamaya çalışın en azından konuşurken hepsine bi bakın.

Ayrıca söylerken, kafamla yolu işaret edip bir adım attım.

Burada yaptığım hareket önemli. Sorumluluğu kızların üstünden alıyorum. “İlerleyelim isterseniz?” , “Kararınız ne? Götürebilirim.” [Gibi onay bekleyen beta soruları sormak yok.](#)

Bu tarz onay soruları sorarsanız cevapları evete meyilli olsa bile hayır derler genellikle. Kızlar sorumluluk almaktan nefret ederler. Kararı verin ve harekete geçin. Evet derken her kız “of acaba kaşar mı oldum, çok mu basit kızım” tribine girer ayrıca az çok. Bunu onlara yaşatmayın.

Harekete geçiyorum ve onlarıda geçiriyorum, birden yürürken buluyorlar kendini.

Burda kızların bana katılmasının sırrı şu aslında. Hatta bütün daygamelerin sırrı şudur: **OLUMLU CEVAP ALACAĞINIZDAN %100 Eminmiş özgüveni ile davranın.** Ufacık bi terettüd bile yaarsanız inanın bana sesiniz kırılıyor, hemen yansıyor dışarı.

Bu düşünce yapısı ile söylediğinizde özgüvenli ve sanki önceden bunu hangi kıza demişseniz hepsi sizinle gelmiş, sıfır reddedilen; dolayısıyla değerli birer erkek gibi yansıtıyorsunuz kendinizi. Kötü tecrübeleri hiç olmayan, özgüvenini kiracak hiçbir olay yaşamamış bir erkek gibi. Kızların özünde istediği adam bu aslında.

Yorum yine uzun oldu özetliyorum. daha sonra yürümeye başladık. Önce burger king hakkında bahsedilen kötü şeylerden falan konuştuk (3 günlük yağlar kullaniliyo bilmem ne). Her lafimin sonuna 1-2 espri ekledim diyebilirim. Daha sonra güzel olan her şeyin zararlı olması falan derken kişisel muhabbete girdim yeni mi geliyosunuz vesaire. Bana sordukları kişisel sorulara hiçbir doğru cevap vermedim. “Benim mekan burası, part time pezevenklik yapıyorum travestilere illa ki görmüşsünüzdür. Harun abilere talep çok.” Bunları söylerken suratım gayet ciddi fakat konuşma şeklim Cem Yılmaz gibi. Yeni tanıştığın birine bu tarz seksist bi olaydan yaklaşmak ve komik bi şekilde muhabbeti devam ettirmek kızlara sizi sanki 10 yıldır tanıyormuş gibi hissettirir. Utansalarda yüzlerindeki gülümsemeleri tutamıyorlardı trolar hakkında benden bilgi alırken :D.

Olayın özü şu beyler kendiniz hakkında bilgi vermeyin, gelen her soruyu eğlenceli bir muhabbete açılacak KAPI olarak DEĞERLENDİRİN. Her türlü muhabbet açılabilir ancak önemli olan meriçlerin yapmaya götünün yemeyeceği biraz cesur sohbetler.

Kızlar alışveriş için gelmişlerdi ve yemek yiyip döneceklermişmiş.. Mcdonalds önüne geldiğimizde gözlerinde hüznün vardı. “Çok eğlenceliydin ya keşke mcdonalds daha uzak olsaydı, bitiyor mu şimdi” sinyalleri aldım ben. Kasadaki elemanı gösterip bakın bu bizim Süleyman abi, gece sultana dönüşüyor gizli travesti o dikkat edin konuşurken ses tonundan anlarsınız zaten tanıyorum onu falan sallıyorum ölümüne. Ee numara almadan bırakmak olur mu?Olmaz.

Numclose ardından 5 dakika sonra telefona gelen mesaj:

“Ya Allah belanı vermesin Neym. Adama sipariş verirken gülme tuttu üçümüzü rezil olduk travesti olduğu aklımıza geliyo falan □□□□”

Cevap: “Selamımı söyleseydiniz patatesleri bedavaya büyük boy yapardı kızım... Şaka maka şaşırp Sultan Abla demediniz umarım adama □”

Hahahah falan diye devam ediyor gerisi. Bu saha raporundan öğreneceğiniz şeyler, benim bahsettiğim vücut dili ile yürüyün ve dediğim şekilde düşünün, (örn:milyoner gibi) bunlar inanın yüzünüze yansıyor. Mekanın sahibiyim sinyali veriyorsunuz ve gördüğünüz gibi size rahatça güvenip bir şeyler bildiğinizi düşünerek sorular geliyor. Hızlı-Kambur yürüyüş tamamen elenme sebebi. Ve Muhabbetiniz eğlenceli olsun. Kendiniz hakkında bilgi vermek yerine gelen soruya sallayın bir şeyler. “Aslında Mcdonalds’da çalışıyorum ben aslında burger daha güzel ama ben daha çok kazaniyim diye buraya getirdim sizi.” Mesela bir örnek. Bunu söylerken kızların %100 tebessüm edeceğini düşünerek ve o özgüven ile söyleyin. Karşılığını alıyorsunuz. Olay ne dediginizden çok korkmadan istediğinizi söyleyebilmeniz. Ve ciddi sıkıcı muhabbetlerden uzak durmanız. Siz eğlenin, kızlar dahil olsunlar. Olmayan [NEXT](#). Eğlendirmeye de çalışmayın.

Konuk Yazar : Neym

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 31, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa vücut dili](#), [Beta vücut dili](#), [Gündüz Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Neym](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Vücut dili](#) 78 Comments on [Saha raporu – Mcdonalds yürüyüşü](#)

Beta vücut dili – Buluşma / yürüme esnasında en çok sergilenen beta sinyalleri 2

Daha önceki [Beta vücut dili – Buluşma / yürüme esnasında en çok sergilenen beta sinyalleri](#) yazısına, burada fotoğrafla anlatması zor ama çokça yapılan beta vücut dili problemlerini ekleyelim. Bu arada, bazı okur yorumlarına da değinelim ve cevap verelim.

Bazı okurlar, güzel eklemeler yapmışlar. Playboyokulu, hızlı (= tedirgin) davranışlarla ilgili [şu yorumu yazmış](#) :

Bir de arkadaşlar hareketlerinizi mümkün olduğunca yavaşlatın. Ben ilk bu işlere başladığımda kendimi videoya çekmişim ve hareketlerimin çok hızlı olduğunu gördüm. Etrafa hızlı bakıyorum, gözlerim fıldır fıldır dönüyor. Ve bu hızlı hareketler heyecanlı, gergin, panik imajı veriyor. Light erkek Selamiyi düşünün □ Ben de hareketlerimi yavaşlattım, zamanla yavaş hareketlerime alıştım. Başınızı sağa doğru çevirmeden önce bir düşünün ve yavaşça çevirin. Daha şık görüneceğinden emin olabilirsiniz. Jest ve mimikleriniz de yavaşlamalı. Hızlı hareketler = panik. Yavaş hareketler = rahatlık, unutmayın.

Hafiften tembel gözükmek kimseye zararı olmaz abartmamak kaydıyla. Birisi size bir şey dedi ve siz onu anlamadınız mı? Bir dahaki sefere aniden kafanızı o kişiye çevirip “efendim anlamadım bir daha söyler misin?” demek yerine; biraz bekleyin, sonra yavaşça o kişiye kafanızı çevirip “hu?” deyin. O kişinin ne dediğini öğrenmek için acele etmenize gerek yok. Dünyanın en önemli bilgisini size vereceklermiş gibi davranmayın.

Neym şöyle [yazmış](#) :

Göğüs ileri, omuzlar geri, eller cepte değil dışarıda ve yavaş bir duruş-yürüyüş önemli.

...

benim bahsettiğim vücut dili ile yürüyün ve dediğim şekilde düşünün, (örn:milyoner gibi) bunlar inanın yüzünüze yansıyor. Mekanın sahibiyim sinyali veriyorsunuz ve gördüğünüz gibi size rahatça güvenip bir şeyler bildiğinizi düşünerek sorular geliyor. Hızlı-Kambur yürüyüş tamamen elenme sebebi.

Yin, Daily Mail yazısının absürtlüğünü [yakalamış](#) :

Şu dailymail'deki orijinal metni okuyan bir beta, kızı böyle etkileyeceğini umarak tam olarak oradaki “ilgiyi belli eden” duruşları sergilemesi gerektiğini düşünecektir. Yazı kadınlara hitaben yazılmış, erkeğin size ilgisinin olduğunu nasıl anlarsınız diyor, kadınların erkekte çekici bulduğu beden dili nedir bunu söylemiyor. İlgili belli eden beden dili diye resmettikleri tablonun muhtaçlık dili olduğunu söylemiyor.

BenLark şunları [eklemiştir](#) :

- 1) Kendi yaptığın espriye gülmek
 - 2)Gülerken yada başka şekilde ağzını elinle kapatmak
 - 3)Çok göz temasına girmek
 - 4)Göz temasındayken gereksiz yere sırtlamak
 - 5)Buluşma esnasında yada sonrasında kızla TOKALAŞMAK
 - 6)Sinemadasınız diyelim kızı öpmeye çalışıyorsun yada buna benzer şeyler falan, Kıza doğru EĞİLMEYİN ASLA
 - O başını yaslayabilir omzunuza yada göğsünüze ama siz dik durun ve yönünüz ileri baksın
 - 7)Kızla yürürken onun sizden daha hızlı ve ilerden yürümesine müsaade etmeyin .Bu aslında bir shit test
- Bu olayla karşılaştığım 2 kıza da
“işin var galiba koş istersen “ demiştim ve koluma girip usulca yanıma gelmişlerdi.Bir adım ötemden gitmediler daha sonra
Beta erkek hareketleri şunları da içerir :

durmadan kımıldamak

ağırlığını bir ayaktan diğerine verip durmak

kambur durmak

kolları kavuşturmak

ellerle oynamak (ovuşturmak gibi)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 31, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta vücut dili](#), [Gece Oyunu](#), [Gündüz Oyunu](#), [Oyun](#), [Vücut dili](#) 52 Comments on [Beta vücut dili – Buluşma / yürüme esnasında en çok sergilenen beta sinyalleri 2](#)

Beta vücut dili – Buluşma / yürüme esnasında en çok sergilenen beta sinyalleri

Kızla konuşurken kıza doğru eğilmek oldukça bağıran bir beta hareketidir. Aşağıdaki eleman gibi. Bu bariz ilgi gösterir ki özellikle daha yeni karşılaştığınız bir kadına yapmanız, sizin muhtaç / aç olduğunuzu, yokluk zihniyeti ile kıvrandığınızı sinyaller. Aşağıdaki elemanın ellerinin beline doğru cebinde olması da, duygusal olarak stres altında olduğunu ve ezik hissettiğini sinyaller. Ya da en azından kendine güvensizlik hissettiğini.



Aşağıdaki iki duruş daha iyi. Maskülin ve kadına hiçbir şekilde ilgi sinyali vermiyor. Bu bir vücut dili nötrlüğü başlarda oldukça iyidir.



Kızla buluştuğunuzda en iyi oturma pozisyonu, yan yanadır. Zira bu pozisyondan kıza yaklaşma, kino, vs. daha kolaydır. Kızla yan yana oturabilmeniz için daha önceden, yan yana oturmaya mecbur kalacağınız mekanlar belirleyip bunlarda buluşma ayarlamanız gerekli.

Ama bu şekilde otururken erkeklerin yaptığı en büyük hata, “öyle güzelsin ki senin için böbreğimi veririm” oturuşudur. Aşağıdaki oturuş.



Kadının vücudu erkekten uzağa dönük ama erkeğin tüm vücudu tamamen kadına dönmüş vaziyette. Burada erkek vücut diliyle aşırı bir ilgi sinyali veriyor. Ama kadının vücut dili ise adama ısınmadığını gösteriyor (adamın bu ilgisi ile de muhtemelen hiç ısınamayacak). Burada erkeğin ağzından çıkan ne olursa olsun hatuna verdiği mesaj şudur : “aman Allah’ım. O kadar güzelsin ki. Seninle birgün geçirmek için böbreğimi verirdim.”

Barlarda yapılan önemli beta vücut dili hatalarından biri de yürür yürümez tüm vücudunu kıza dönmektir. Bunun kıza sinyallediği, sen hiçbir çaba göstermesen de benim tüm ilgim sendedir. Bu gibi sinyaller ise, erkeğin kadınlar konusunda pek opsiyonu olmayan bir beta olduğunu sinyaller.



Bu duruş yerine, ilk yürümede aşağıdaki duruşu tutturmak daha avantajlıdır. Eğer kadın ilgiye pozitif tepki verirse yavaş yavaş ona doğru dönülebilir.



Bar demişken, içkili mekanlarda yapılan bir diğer beta hatası da içki bardağını havada, göğüs hizasına gelecek şekilde tutmasıdır. Erkeğin dik ve omuzlar geride durması, göğsünü ileri atması, onun duygusal olarak meydan okuması ve kolay kolay hiçbir şeyden etkilenmem manifestosudur. Aşağıdaki eleman gibi göğüsü kısmen ya da ortasından kapatan içki bardağı, erkeğin savunma pozisyonunda ve duygusal olarak zayıf olduğunu sinyaller.



Yukarıdaki fotodaki ölümcül hatalardan biri de pipet. Erkek adam pipetten içmez. Bunu sadece barlarda değil, her yerde hatırlayın. Pipet yok. Nokta.

Diğer yaygın beta erkek vücut dili hareketi de, nedensizce yüzünü veya boynunu ellemektir. Aşağıdaki iki fotoğrafta olduğu gibi. Bu tür hareketler, erkeğin kendisine güvensizliğinin, vücudu tarafından dışarı sinyallenmesidirler. Yüzünüzü ve boynunuzu kaşımak da dokunmakla aynı anlamdadır.





El ile ağız kapamak, klasik olarak kişinin dediği şeyin yalan olabileceğini sinyaller ama kadın – erkek ilişkilerinde, erkeğin kendine güvensizliğinin bir diğer dışa vurumudur.



Fotoğraf Kaynakları :

[Alfa Male vs Beta Male](#)

[Eliminating Beta Male Body Language](#)

[How to tell he is into you.](#)

[2 Common Body Language Mistakes \(Dating\)](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 30, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta vücut dili](#), [Gündüz Oyunu](#), [İlişkiler](#), [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kızla ilk buluşmada](#)

ne yapılır, Oyun, Vücut dili 47 Comments on Beta vücut dili – Buluşma / yürüme esnasında en çok sergilenen beta sinyalleri

Tayland’da her erkeğin ziyaret etmesi gereken 5 yer

Memleketinde (ilişkiler konusunda) problem yaşayan – ya da sadece macera arayan – erkekler için Tayland’a yapılacak bir geziden daha iyi bir ilaç yoktur. Maalesef birçok çaylak, [parasını-bastır-yap tuzağından](#) ya da Khao San Road ve Phuket gibi ana akım turist bölgelerinden öteye geçemez.

Yarı Tayland’lı (“Luk Khrueng”) ve Bangkok’ta yaşamış ve çalışmış çifte vatandaşlığa sahip biri olarak şunu kesinlikle söyleyebilirim ki Tayland, her çeşit kadının tadına varmak için dünya üzerindeki en güzel yerlerden biri. Bu yazıda, ilk veya bir sonraki gezinizi planlamanız, turist tuzaklarına düşmeden oyun sonuçlarınızı maksimum seviyeye çıkarmanız için Tayland’ın bazı en iyi mekanlarını paylaşacağım.

1. Royal Crown Avenue (RCA): Bangkok

Ucuz içki paketleri için Bangkok’ta birçok turist ve sırt çantalı gezgin Khao San Road’u doldura dursun, çoğu Tayland’lı ve orada yaşayan yabancılar haftasonu Royal Crown Avenue (RCA) olarak bilinen klüp ve barlar bölgesinde parti yapıyor olacaktır. Bangkok’un şehir merkezi olan Sukhumvit’ten kısa bir taksi yolculuğu ile ulaşabileceğiniz RCA’de eğlenmeye gelmiş ve güzellene giyinmiş bol miktarda genç Thai kadını bulabilirsiniz.

En çok şansınız olan yer, hem kapalı hem de açık mekanı olan hip-hop klübü Route 66. RCA’in güzel tarafı, buraya gelen yerli kızların çoğunun orta ve ortanın üstü sınıfta olması ki bu da İngilizce’nin problem olmaması anlamına geliyor.

(Çevirenin Notu: Khao San Road ilginç ama leş bir yer. Tayland’ın en iyi konaklama bölgesi Sukhumvit, özellikle Asok ve Siam Skytrain hattın çevresi. RCA en iyi nightgame mekanlarından biri ama hediye ile çalışan (içki, sonra belki bir çanta) ve teknik olarak fahişe olan freelancernlara dikkat edin. Bir de lokal elemanlarla dalaşmayın. Turiste saldırmanın cezası ağır olduğundan belanızı aramadığınız sürece bulmazsınız ama yiğidin Muay Thai bildiği ülkedesiniz, ufak tefek lan ben döverim bunu diye girdiğiniz adamın ayak tabanı hastanede gözünüzü açmadan önce göreceğiniz son şey olabilir).



2. ARK Bar: Koh Samui

Bir sebepten dolayı, Koh Samui Tayland’da adadan adaya atlamayı planlayanların es geçtikleri bir yer. Çoğu kişi, son yıllarda aşırı ticarileşen Koh Phagnan’daki Full Moon Party’ye ya da Doğu kıyısındaki Koh Phi Phi’ye odaklanır.

(Çevirenin Notu : En son gideli bir 8 sene olmuştur ama bu Full Moon Party denilen şey insanın hayatında görebileceği en enteresan gece hayatı olayı. Ben gece hayatını pek sevmediğimden çok da hoşlaşmamıştım ama yine de ayrı bir yazı yazmak lazım).

Fakat Samui oyun için Tayland’ın en iyi yeri. Çoğu klüp ve bar sahil kenarında, Oyun için daha gir “gece klübü” havasında. En iyisi de ARK Bar. Haftanın 7 günü açık olan ARK Bar’da havuz ve plaj kıyısında dans edip, hem Thai hem de yabancı kadın kalabalığının keyfini çıkarabilirsiniz. Koh Samui’ye yolunuz düşerse, mutlaka uğrayın.

(Çevirenin Notu : Tayland paralı seks turizmi ile o kadar bilinen bir yer ki, çoğu Tayland acemisi erkek buranın Oyun için nasıl bir cennet olduğunun farkında değil. Ayrıca tüm ülke Avrupa, Amerika ve Avustralya’nın kız kıza gezen hatunları ile dolu ve bunların çoğu da sadece vur – kaç peşinde).



3. Songkran Festival: Old City Chiang Mai

Tayland’ın Songkran olarak bilinen yeni yılı Nisan ayında ve bu Tayland’ın en büyük ve önemli tatili. Tüm ülke bir hafta boyunca içmek, eğlenmek ve Süper Soakerlarla “su savaşı” yapıyor. Songkran’ın tadını Tayland’da her yerde çıkarabilirsiniz ama en çok yerli ve yabancı kızla dolu, parti ve Oyun için en iyi yeri arıyorsanız, Chiang Mai aradığınız şehir.

Chiang Mai Tayland’ın üniversite şehri ve tarihi merkezi Tayland’ın en tıklı tıklı Songkran partilerine ev sahipliği yapıyor. Burada hostelde kalmaktan tüm gün yabancı kızlarla tanışmaya ya da tıklım tıklım dolu olan gece klübü ve barlara kadar bir sürü alternatifiniz var.

Bir kıza sadece bir su tabancası ile hatunu sıırıslıklam ederek “yürüme” opsiyonu, turist erkekler için Chiang Mai Songkran’ı gece – gündüz en iyi Oyun mekanı yapıyor.



4. Amsterdam Bar: Koh Phangan

Çoğu Tayland acemisi, Koh Phangan adası üzerinde en iyi skor yapılacak yerin Had Rin plajındaki meşhur Full Moon Party olduğunu sanar. Yağmur ormanındaki Half Moon partileri bile artık çok popüler olmaya başladı. Bu partilerde hatunlarla tanışma şansınız olsa da, genelde ortam erkek turist dolu ve kızlar genelde “burnu havada sırt çantalı turist” havasında.

Bunun yerine, gündüz oyunu için en iyi alternatif olan, Koh Phangan’ın en iyi günbatımı manzarasına sahip Amsterdam Bar’ı deneyin. Amsterdam Bar bir tepede ve tahta merdivenlerle ulaşıyor. Burada bar, masalar ve koltuk bulunan bir açık hava alanı var. Mekanda esrar da satıyorlar, barmene gidip “smoke” demeniz yeterli.

(Çevirenin Notu : Tayland’da uyuşturucunun cezası çok. Yakalanma şansı az olsa da Tayland’da esrar da dahil uyuşturucudan uzak durun. Özellikle marijuanaya eroin muamelesi çekiyorlar ama esrar ile yakalanırsanız ve polise rüşvet yediremezseniz hapistesiniz. Tayland hapishanesinde bir gün bile geçirmek istemezsiniz ki esrarın cezası sanırım 10 yıl).

Sonuçta ise takılmak, çene çalmak, içmek, çekmek ve gün batımının izlemek için iyi bir mekan. Bardaki kızların çoğu yabancı ama sıklıkla Taylandlı kızları da görebilirsiniz. Genel olarak bardaki kızlar havalarında oluyor ve burada kızlara yürümek daha kolay. Sizinle ilgilenmeseler bile nereden geldiğinizi, Tayland’da yolculuğunuzun nasıl geçtiğini, gece nerede takılacağınızı fala soracaklardır.

Amsterdam Bar'ı sağlam birgün batımı izlemek, biraz gündüz oyunu oynamak ve akşam sahil kenarında ya da bungalowunuzda gece kokteyl buluşması ayarlamak için kullanın.



5. Ratchada Train Night Market: Bangkok

Tayland'ın yerlisi kızlara yürümek için en iyi mekanlardan ve yöntemlerden birisi herhangi bir açık hava pazarı. Karıları ve kız arkadaşları ile bu pazarlarda minimal Tayca konuşarak tanışan adamlar biliyorum.

Açık hava pazarlarında gündüz oyunu oynayabilirsiniz. Kızlar genelde buralara takılmaya ve alışverişe geliyor. Gece marketlerinde de oyun oynayabilirsiniz ve bunların atmosferi daha güzel. Açık havada yemek yenilen mekanlar, restoranlar, barlar ve hatta küçük gece klüpleri de mevcut.

Ratchada Train Night Market Oyun için en iyi pazarlardan biri. Thailand Cultural Center subway station yanındaki bu pazar daha çok gençlere hitap ediyor ve giymesede olur giyimleri ile yiyip içen bir sürü genç Thai kadını bulabileceğiniz bir mekan. Dışarda daygame taktikleri ile yiyecekleri deneyen kızlara yanaşabilir veya bar ve klüplerde genç Thai kızlara yürüyebilirsiniz.

(**Çevirenin Notu** : Buralarda kızlar çok güzel tepki veriyor ve önemli sayıda hatun da tanışmaya çok hevesli ama dili aşmak zor. Bu mekanlarda en iyi yöntem Tayca yardıma ihtiyacı olan turist ayağına yatıp kıza İngilizce biliyor musun diye sormak. Yoksa dil bilmeyen kızla öyle bakışıp duruyorsunuz. Alışveriş merkezlerinde İngilizce bilen hatuna rastlama şansınız daha fazla. Yine de bu açık hava pazarları, özellikle de gece olanları, kızların sıklıkla takılmaya gittiği yerler).



Çeviri : [5 venues in Thailand every man must visit](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 30, 2018](#) Categories [Daygame](#), [OyunTags](#) [Asya](#), [Asyalı Kızlar](#), [Bangkok](#), [Bangkok Gece Hayatı](#), [Chiang Mai](#), [Koh Phagnan](#), [Koh Samui](#), [Tayland](#), [Tayland gece hayatı](#) 26 Commentson [Tayland'da her erkeğin ziyaret etmesi gereken 5 yer](#)

Seyahat ederken kızlarla tanışma tüyosu

Bekar biri olarak seyahat etmek her zaman müthiş bir fikir gibi gözükür.

“Ne istersem yapabilirim! Dışarı çıkar, parti yapar, kızlarla tanışır, biriyle de yatarım!”
düşüncesiseyahat etmeyi planlayan herkesin aklından geçer... AMA.

Flört / cinsel pazar her yıl evrildiği için her zaman bir güçlük çıkacaktır, ve eğer kadınlarla tanışmak istiyorsan -özellikle benim gibi online işleri hor görüyorsan- paçaları sıvaman gerekecek.

Güney Florida'daki kısa seyahatimden daha yeni döndüm ve oradayken yerel kızlarla flörtleşmede yaygın engelleri aşmanın kolay ve hızlı bir yolunu buldum.

**** Flört derken kastettiğim, akşamleyin bir kızla tanışıp, ona ve arkadaşlarına “Seni bir randevuya çıkaracağım” demek, ki bunu sıklıkla yaparım (Ve tabi ki oldukça başarılı bir şekilde).****

Bu tüyo özellikle kadınların toplum baskısından ötü rü daha dikkatli olmaya meyilli oldukları küçükşehirler veya kasabalarda daha çok yardımcı olacak.

Bugünlerde kızlarla tanıştığınızda size yöneltilecek olan ilk soru nereli olduğunuz. Küçük bir şehre seyahat ediyorsanız ve verdiğiniz cevap biraz enteresan ise bu soruyu, burada ne işinizin olduğu ve ne kadar süre burada kalacağınız soruları takip edecek.

Bunlar ne olursa olsun gelmesi garanti sorular, yani kaçabileceğinizi sanmayın. Özellikle tercih ettiğiniz sakin yerler, restoranlar ya da sokaksa (benimkiler gibi). Tabi bu soruları gürültülü dans klüplerinde deneyimlemeniz zor, ama zaten böyle yerleri küçük şehirlerde bulmak da zor.

Florida'dayken ilk soruya karşı gayet dürüstüm ve “Ailemi ziyaret etmek, kıştan bir süreliğine uzaklaşmak ve bazı işlerimi halletmek için buradayım” dedim.

Bu cevaplar pek önemli değil, ama ikinci soru “Ne kadarlığına buradasın?” sizin randevuyu kapıp kapmayacağınızı belirleyen hayati soru.

Buna bulduğum en etkili cevap şuydu (Bu cevapların nasıl aklıma geldiğini sormayın, geliyor işte).

“Henüz bilmiyorum, sadece gidiş aldım ve neler olacağını bekliyorum.”

Bombanın pimi çekildi.

Şimdi onun akli size ne tür bir hikaye damgalamak istiyorsa onu örüyor. Eğer o kadına kasabalarını sadece bir kaç günlüğüne ziyaret ettiğinizi ve yarın gideceğiniz isöyleseydiniz, ya da sadece öyle geçtiğinizi, neyin peşinde olduğunuzu ve ne tür bir oyuncu olduğunuzu tamı tamına bileceklerdi.

İsteyeceğiniz son şey bir kızın sizin hakkınızda herşeyi bilmesidir. Bu etkileşimdeki tüm gizem ve eğlenceyi bozar ve sizi görmezden gelmesi için ona harika bir sebep verir.

Bu eğer onu yargılayabilecek arkadaşları yanıdaysa 100 kat daha doğru. Florida’da olduğum yer gibi küçük şehirlerde insanlar çok daha ağır damgalanabilir ve bir kızın isteyebileceği son şey seks arayan derbeder birine kanmış bir sürtük olarak damgalanmaktır.

Ama eğer yukarıdaki gibi cevap verirsiniz onun hayal gücüne tefsir etmesi için birçok şey sunar.

- Açık uçlu seyahati karşılamaya yetecek kadar parası var.
- Özgür ruhlu erkeklerle pek tanışmıyorum, eğlenceli olabilir.
- Arkadaşlarım bu adamla takılırsam pek sorun etmez.
- Belki bir süre daha flört ederiz.
- Ya bu adam beni New York’a evlenmek için götürecektir kişi ise(lol)

Bu cezbetmek istediğim kızlarda onlara tam tamına yansıtmak istediğim görüntünün ta kendisiydi ve kızların daha meraklı ve açık oldukları daha rahat bir muhabbetin önünü açtı.

“Ama Goldmund, şu zavallı kızlara yalan söylüyorsun.”

Ahah, şu anki modern kadınlarda bulunan kurnazlığın, oyun oynamanın, shit testlerin ve manipülasyonun miktarı göz ardı edilmemeli ve sen kendi işe yarar taktiklerin hakkında kötü hissetmemelisin.

Şu beyaz yalanların; kadınların makyaj yapması, memelerini büyük göstermeye çalışması, seksi kıyafetler giymesi, ve daha çekici olmak için sizinle resmen oynaması ile olan benzerliğinden daha önce çok kere bahsettim.

Ek olarak, Christian McQueen’in Florida seyahati hakkında olan son podcastimizde anlattığı gibi, o gece ölmeyeceğinizi, uçağınızın iptal olmayacağını veya bir şekilde hayatınız boyunca o kasabada kalmayacağınızı kim bilir?

Tüyoyu kullanın, ve seyahatlerinizi unutamayacağınız bir şeye dönüştürün.

Konuk Yazar : JesustheHeathen

Çeviri : [A Tip for Meeting Women When you are Traveling](#)

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 29, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [Goldmund](#), [Gündüz Oyunu](#), [JesustheHeathen](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [PUA13](#) Commentson [Seyahat ederken kızlarla tanışma tüyosu](#)

Kağıttan kaplan

Bir okur genç erkeklerin kırmızı hapla ilgili en çok yaptığı hatayı şöyle özetlemiş :

Mahmut Abi,

Senin, hayatınızda ipleri elinize almadan, önünüzde aşmanız gereken çok daha ciddi meseleler varken karı, kız toplarına çok girmemeyi tavsiye ettiğini biliyorum gençlere.

Misal, adamın ösym sınavı var, ya da hayatında tam sorumluluklarını eline alamamış, bağımlılıklarından tam anlamıyla kurtulamamış, disiplin kazanmamış vs. gidiyor burada okuduğu ilişki dinamikleri hakkında yazılarla, maskülin, alfa olmak ile ilgili şeylerle hemen “ava” çıkıyor. Eee oğlum senin hayatın akıp gidiyor boşuna, bi hedefin yok, ziyandasın... sitede okudukların arasında bunu mu anladın bir tek?

Ben red pilli ve bu siteyi, skeptico nun sitesini bazı genç arkadaşlara tavsiye ediyorum çevremde. fakat kadın erkek ilişkilerinin gerçek yüzünü görüp, sonra bunu bir kenara/cebine koyup, asıl yapmaları gereken hayatta güç kazanmak, iyi bir yerlere gelmek, sorumluluk almak olması gerekirken, gidiyorlar kız peşinde koşuyorlar güçlü bir karakter ve hayat inşa etmeye girişmeden.

Bu konuda bir yazı yazmanı ve bunu “14 – 18 yaş arası gençlere tavsiyeler” ile beraber en tepeye sabitlemeni çok isterim. çünkü bu “ben anlatırım isteyen mgtow olur, isteyen oyunu oynar veya bu bilgileri başka türlü kullanır buna karışamam” şeklinde düşünmenden çok daha farklı. bilhassa gençler kırmızı hap’tan öğrendiklerini nasıl kullanacaklarını bilmiyorlar, hata ediyorlar. bu adamlara nasıl kullanırsanız kullanın demek (bunu dediğini görmedim. kendilerine tatlı geldiği ve gerçeği göremedikleri için böyle yapıyorlar) çok büyük bir hata.

Gençlerin en eften püften sorularıyla bile ilgilenen birisin. bu konu dikkatini çekebilir diye düşündüm. benim zeki bildiğim arkadaşlar bile bu tuzağa düşüyorsa bunu es geçmemeli.

“14 – 18 yaş arası gençlere tavsiyeler” yazısı bence yeterli değil sözünü ettiğim nokta için. başlı başına bunun üzerinde duran, “gençler dikkat-danger-ölüm tehlikesi” girişiyle “1. amacınız hayatta başarılı, güçlü, disiplinli, çalışkan olmak olsun. sonrasında zaten kızlar kendiliğinden gelecektir. kız konusunu erteleyin, hayatınızı ve geleceğinizi rayına koyup, ayaklarınız yere sağlam basana kadar” minvalinde bir yazı çok iyi olur.

Çok sevdiğim bir sözü de buraya bırakayım.

“sorunlu insanları düzeltmek yerine, güçlü çocuklar yetiştirmek daha kolaydır.” Frederick Douglass

Ben önce hayatınızı **disiplin altına alın** sonra kızlar zaten gelir yolunu değil de hem hayatınızı yoluna koyun hem de aktif olarak avlanın diyen biriyim. Ama bunun çoğu erkek tarafından hayatını yoluna koymadan ava çıkmak şeklinde uygulandığını biliyorum.

Bu sitedeki kişisel gelişim ve disiplin tavsiyelerini uygulamadan, sadece PUA teknikleri ile kız tavlamaı öğrenebilirsiniz. Aslında teknikler işin kolay tarafı. Asıl zor olan işin kendi hayatını kontrol altına alma kısmı. O kısım olmadan sürekli yapana kadar yapıyormuş modunda takılırsınız. Eninde sonunda ya bir kadını oneitis yaparsınız ya da 40larında amaçsız bir erkek olarak kalakalırsınız.

Kadınlarla ve hayatta gerçekten başarılı olmak için **dominant / egemen olmak zorundasınız. Daha kendi hayatına ve düşüncelerine egemen olamayan erkek, başkalarına egemen olamaz. Olsa olsa zorba ya da götün teki olur.**

Mesela, buraya gelip ya da eposta atıp “abi acil yardım” diye kız meselesi / sorunu çözmek için tüyo / yardım isteyen ama bahsettiğimiz disiplin ve spor hayatını ısrarla yapmayan adamlara tek kelime yazmak israf. Siz gerekli ağır antrenmanı yapmadan ringe çıkan boksörlere benziyorsunuz. Biz size kenardan en iyi gardı, en seri yumruk kombinasyonlarını bağışsak ve siz hepsini tek tek yapsanız bir işinize yarayacak mı sanki? O tıfıllıkla isterseniz en teknik gardı alın, en seri yumrukları atın. Dayak yemeye ve nakavt olmaya mahkumsunuz. Ve süpriz süpriz süpriz ... Bu maçtan çıkıp da yine ağır antrenman yapmadan ringe çıkarsanız, bilin bakalım ne olacak?

Aynı örnekten gidersek, o dayağı önemli bir toplantıdan birgün önce de yemek istemezsiniz. İnsanın hayatındaki önemli dönemeçlerde, benim hem hayatını düzene koy hem de kızlara yürü felsefem (tam olarak paralel değil, belki disiplin 4 – 6 ay pratik edildikten sonra yürümeler başlayabilir) zararlı olabilir. Bunun sebebi şu. Siz ne kadar öğretiyi hatmedip disiplini sağlarsanız sağlayın, ilişkilerde alfa davranışlar gösterecek kadar çelikleşmek, bir iki tavında dövölme gerektirir. Yani ilk bir – iki ilişkinizde sağlam betalık yapıp tekme yiyeceksiniz. Yılların betalığını öyle düşünce gücüyle sakın sakın atamazsınız. İşte bu yanmaların üniversite sınavı gibi bir şeyin hemen öncesinde olması sınavda ayağınızı kaydırabilir. Bu nedenle yürüme kısmını yapmamanız daha hayırlı.

Yanlış anlamayın. Tehlike yürümelerin başarısız değil başarılı olması. Reddedilmek sizi pozitif bir **MGTOW** dönemine bile sokabilir. Bende öyle olmuştu mesela. Lisenin ve aile ile yaşamının kısıtlayıcı hayatından kurtulmak ve ortaokuldan bozma bir üniversiteye değil de iyi bir **üniversiteye gitme motivasyonunu ateşleyen lisedeki abazanlığımdı** ve derece yapıp üniversite kazanmamı sağladı. 16 – 17 yaşlarımda zoraki MGTOW yaşamamı boşa giden

zaman olarak görmüyorum. Şimdi olsa yine aynısını yaparım. O sayede 23 yaşından itibaren kendi parasını kazanan, kendi evi olan ve bekar bir erkek olarak hayatın tadını çıkarabilen biri oldum. Üniversitede part – time çalışmadan okuyamayan biri olmama rağmen.

Rollo Tomassi’nin dediği gibi oyun tekniklerinin problemi, [kırmızı haplı olmayan erkeğin herhangi bir kızı tavlaması](#) :

Ama PUA idealinin en önemli problemlerinden biri, [AFCizm](#)’in temel sorununa hiç değinmemiş olması. Bu da şu : AFC (beta), AFC (beta) olmayı bırakmak istemiyor ki! Çoğunlukla istedikleri [ONEitislerinin](#) (ya da hayallerinin kadınının) kendileri ile uzun süreli beraber olmalarını ve böylece de yan gelip yatacakları şekilde “[kendileri olmak](#)” istiyorlar. Oyuna göre PUA Tanrısı Mystery bile PUA senaryosunun kendi ONEities’i olan Katya ile uzun süreli ilişkiye girmek için işe yaramadığında intihara meyilli, zavallı bir AFCye dönüşüyor. Tarihin en meşhur PUAsı bile hala AFC zihniyetinde zira o zihniyeti öldürmek için birşey yapmamış – içindeki AFCyi öldürmemiş.

Başka çok yaygın birşey de reform olmuş ve OYUN yolunda iyi ilerleyen AFCnin, oyun sayesinde hayallerindeki kızı tavlaması ve bunu başarır başarmaz onunla eski AFC [çerçevesi](#) temelli bir uzun süreli ilişkiye girerek onu kaybetmesidir. Ben büyük bir Ross Jefferies hayranı değilim ama zamanında dediği bir laf çok doğru : “PUA yeteneklerini bu kalaslara öğretmek, küçük çocukların eline dinamit vermek gibi birşey”. Bu laf kendi tahmin edebileceğinden daha doğru muhtemelen, çünkü felaket potansiyeli çok fazla. Birçok erkek, hedefteki kızı kapatabilecekleri sihirli değnek ya da sihirli formül peşinde. Ama bu onların uzun süredir fantaziledikleri tembel ve beta uzun süreli ilişkiye onları hazırlamak konusunda hiçbir şey içermiyor. Bu adamlar erkek adam değil, ellerinde dinamit olan oğlan çocuklarına dönüşüyorlar. Sonra OYUNu öğrenmek sayesinde hayallerinin kadınının kalbini çalan arkadaş, “başına gelmiş en güzel şey” olan bu hatun kendini terkedince yıkılıp, intihara meyilli bir hale gelince şaşırıyor muyuz? Ya da sevgili ONEities’i bipolar bozukluktan müzdarip çıkınca ve elemanın hayatı OYUN sonrası uzun süreli ilişkiye hazır olmadığı için tepetaklak olunca?

Herhangi bir kadını tavlama için sadece PUA yeteneklerini kullanmanın problemi, bunun bazen gerçekten HERHANGİ bir kadını tavlaması. Önden araştırma yok, muhakeme yok, düşünmek. AFC oyun sayesinde güzel bir kızı ya da eskiden uydusu olduğu kızı tavlayabilmeye başlayınca o kadar kendilerinden geçiyorlar ki, nasıl bir kadınla beraber olmaları gerektiği konusundaki kriterleri boşveriyorlar. Bu nedenle duygu manipülasyonu yapan kadınlara karşı tamamen hazırlıksız oluyorlar, özellikle de bu kadınlar çok güzelse. Bu nedenle kısa zamanda bu kadını takıntı ve ONEitis haline getiriyorlar.

Bu teknikleri daha pişmemiş bir oğlan çocuğu olarak kullanıp, bir erkeğin girmeyeceği ilişkilere (sorunlu kızlarla) ya da anca yetişkin bir erkeğin başa çıkabileceği ilişkilere girmeleri. Bu durumda ya bir kızı kız arkadaş tutmaya çalışarak ya da kız tarafından terk edilip bunalıma girerek hayatının en önemli fırsatlarından birini heba etmesi.

Kendi hayatınızı kazandığınız ve kendi evinizde yaşadığınız dönemde, eğer o döneme iyi kazanan biri olarak girmişseniz, kadın – erkek ilişkileri daha güzel. Eğer aceleniz varsa hayata hemen atılmaya bakın (okulu uzatmayın, askere gitmemek için master yapmayın ve askerliğinizi yapın, iyi bir iş hayatına sahip olmak için çalışın, vs ...). Tamamen kızlardan uzak durun demiyorum ama odağınızdan kızlar için sapmayın. Kızlar kaçmıyorlar.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 29, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#) 84 Comments on Kağıttan kaplan

Neg nedir?

Neg nedir yazmamız istenmişti. Kısmet bugüneymiş. Neg (Negative hits) PUA zamanından kalma, [HB](#) skalasının tepesindeki hatunların “burunlarını”, fiziksel burunlarının seviyesine indirerek yürümeye elverişli hale getiren nükteli yorumlardır.

Neg’i PUA Cemiyeti’nde Joker [gayet güzel, kısa ve öz açıklamış](#) :

Negatif kelimesinden gelir. Kazara görünen açıklamalar, iltifatın içindeki küçük sokuşturmalar. Bir nevi kış indirme operasyonu..

Örnekler:

“Güzel tırnaklar, gerçek mi “

“he he ne şirin konuşurken burnun oynuyor”

“ saçlarını kendin mi kestin”

“göz kaleminin rengi çok güzel , makyajı arabada mı yaptın çukura girince biraz kaydırmışın gibi “

Neg ile bir taşla dört kuş vurursunuz. Güzel kadınlara yürüyen erkekler, bu kadınları iltifata boğmaya ve her dediklerini onaylarken onlarla hiç görüş ayrılığına düşmemeye meyillidir. Bu beta oyunu tahmin edeceğiniz gibi çok nadir işe yarar. Çünkü 1) sahtedir, 2) kızın götünü kaldırır ve 3) hemen hemen her erkeği yaptığı bir bayağılıktır. Neg ile :

1) Güzel bir kadının, alışık olduğu “beta number 1,001,001, bana yürüyor, kışımı yalayacak” rutinini bozarak onun ilgisini çekersiniz

2) Kadının kıcını, fiziksel kıcının seviyesine indirirsiniz.

3) Kadının güzelliğinden etkilenmediğinizi gösterirsiniz.

4) Kadına kendisinin de erkeğin ilgisini çekmeye çalışması gerektiğini ima edersiniz.

Neg, aşağılama değildir. Neg, ilgisizliği gösteren, çoğu zaman şaka yollu yorumdur. Tecrübesiz erkekler ve çaylak PUAlar negi anlamadıklarından, negleyim derken kıza hakaret ederler ya da kaba davranırlar. Negin amacı bu değildir.

Negin sonucunda kadın genellikle güler. Bu gülüş sinirli de olabilir. Ama bozulmazlar. Neg mi yaptınız kaş – göz mü yardımınız bu kritere göre anlayabilirsiniz. Derler ki bir kıza hakaret ederseniz size saldırır, eğer neglerseniz kendinden şüpheye düşer.

Bu yüzden neg'i Türkçe'de (şaka yollu) takılmak gibi anlayabilirsiniz. Örneğin, kızın göbeği açık bir tişört giydiğini düşünün. Çoğu erkek, bu göbek açıklığının ne kadar seksi olduğu noktasına takılır. Ya ağızlarını açmazlar ya da kızın karnının ne kadar düz olduğunu belirtip, gym'e mi gittiğini falan sorar. Kendinden önceki on yüz bin betacık gibi.

“Tişörtün çamaşır makinesinde mi çekti böyle?” diye sormak ise negdir. Göbeğinin açık olmasının, yıkanıp çekmiş bir tişört giymek gibi kendisini komik gösterebileceğini ima ediyorsunuz ama hakaret yok.

Neg iltifat gibi olup da ufak sokuşturma içerebilir. Kolunda [ouroboros](#) dövmesi olan kadına “çok güzel dövme .. güzel de ... kendine oral çeken ejderha ne anlama geliyor” demek negdir mesela (ben yaptım kahkaha attırdı ama siz evde kendiniz denemeyin).

Neg geleneksel olarak HB7 – 7.5 ve üstü kadınlara uygulanır. Kadın HB8.5 üzeri ise iki neg gerektirir. Geleneksel olarak dedim zira Neg, eskiden ortalama kızlar için uygun değildi. Bu kızlarla sadece kendi sosyal statünüzü göstererek başa çıkabilirdiniz. Kızinkini alçaltmanıza gerek yoktu zira alçaltacak bir şey yoktu. Son 10 yılın sosyal medya patlaması ile artık beta uydu erkekler için hatunların kıcını yalamak bir tıklama uzakta olduğu için, kadınlar artık kendilerini oldukları HB seviyesinin 2 – 3 puan üstünde sanıyorlar. O nedenle bu devirde neg, çoğu kız için kullanılabilir hale geldi. Fakat siz yine de HB 7 altı olan ve bunun da farkında görünen kızlara neg kullanmayın. Ve neg gaddarlık değildir, yani bir kıza gidip de “benim için çok şişmansın” neg değildir, piçlik değildir, pisliktir.

Çaylakların yaptığı bir diğer hata da, nege bağlamaktır. Erkeğin yürümesine pozitif tepki veren ve canayakın bir kadınla neg ne gereklidir ne de uygundur. Sürekli neglemek, böyle bir kızda ters tepebilir.

Bilim de [neg](#)'i destekliyor gibi:

Walster (1965) anlık özgüvenin yabancı birinin romantik yürümesine etkisini inceledi. Araştırmada bir grup kadın denek, kendileri ile flört eden erkek araştırma asistanını ile etkileşime girdiler. Kadın deneklere kişilik testleri ile ilgili negatif ve pozitif geri bildirimler verildi. Özgüvenleri bu şekilde azaltılıp arttırıldıktan sonra, erkek asistandan ne kadar hoşlandıkları soruldu.

Araştırma sonucu gösterdi ki, özgüvenleri geçici olarak azalan kadınlar, erkek asistanı özgüveni geçici olarak yükselen kadınlara göre önemli ölçüde daha fazla çekici buldular. Walster (1965) bu etkinin 2 sebebe bağlı olarak oluştuğunu teorize etti. Birincisi, kendilerini “kusurlu” hissedenden denekler, bir partnerden daha azını bekliyorlar. İkincisi, özgüveni azalan bir kişinin daha fazla onay ve sevgi bekliyorlar. Bunların birleşiminde ise kişi “daha alçakta” hissedince, romantik partner adaylarını daha çekici buluyorlar.

Neg gibi oyun teknikleri bazılarını etik gelmeyebilir ve hatta manipülasyon olarak görünebilir. Ama bunlar kadınların cinsel doğalarından türemiş ve işe yarar tekniklerdir. Ve aslına bakarsanız, neg etik dışı da değildir. Burada yaptığınız kıcı ilgiden kalkmış bir kadını normal insan konumuna koymak ve kendinizi statülü bir erkek olarak pazarlamaktır. Benim şahsi görüşüm, negin çalışmasının en önemli nedeni, kadına erkeğin belli bir statü ve cesarete sahip olduğunu göstermesidir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 28, 2018](#) Categories [İlişkiler](#), [Oyun](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#), [PUA](#) 86 Comments on [Neg nedir?](#)

İstedğin herhangi bir kızla tanışma : Tanıdık taktiği

Öylesine yürürken ve aşırı çekici bir kız gördüğünde, kendini ne söyleyeceğini bilemez halde buldun mu ? Eğer gezegenimiz üzerindeki çoğu adam gibiysen cevabın evet olacaktır- evet bu bana her zaman olur.

Bu yaz yolculuğundan sonra New York’a döndüğümünden beri bir kızla baştan sona eğlenceli ve heyecan verici bir sohbet başlatmada çok etkili olan yeni bir teknik kullanmaktayım.

Bu teknik biraz yetenek biraz da beyaz yalan içerir fakat online bir buluşmadan 100 kat daha etkili ve dürüsttür.

Üniversitede aldığım en yararlı ders doğaçlama oyunculuktu. Bu ders bana insanların duygularına karşılık vermeyi, bir karaktere bürünmeyi ve kendimi o anda ifade etmemi öğretti. Bu ders pek çok gündelik hayati durumda faydalı oldu. Eğer alabiliyorsanız mutlaka oyunculuk dersleri alın ki bu mükemmel bir öğrenme tecrübesidir.

Tanıdık tekniğinin işlemesi oldukça basittir.Hoşlandığın bir kıızı görürsün ve gidip onu tanımış gibi yaparsın.



Bu hepimize daha önce olmuştur; siz etrafta dolaşırken uzun süredir görmediğiniz birisine rastlarsınız; eski bir arkadaş, eski bir sevgili veya eski bir sınıf arkadaşı.

Yüzünün alacağı hali bilirsin; muhteşem bir gülümseme, kalkık kaşlar ve hızlıca yaklaşırken Hey ! dersin.

Konuşmak istediğin kıza bunu yap.

Kız senin ona doğru geldiğini gördüğünde kafası karışacak ve sende hemen toparlanıp ona “ Seni başka biri zannetmiştim ! Bir arkadaşına tıpatıp benziyorsun” diyeceksin.

Kız çekici olacağından dolayı, senin çekici kızlarla arkadaş olduğunu bilmekten mutlu olacak ve hemen kendini rahat hissedecektir.

Sonra sohbeti kızın reaksiyonuna göre devam ettirebilirsin. Ona memleketi hakkında soru sorabilirsin, “ Kolombiyalı mısın ?” ve onun “arkadaşına” nasıl tıpatıp benzediğini söylersin

Bu numarayı o gece sokakta ve metroda yaptım ve hemen sonrasında o kızlarla randevu ayarladım. Bu numara gündüz vakti de işime yaradı, sayılar randevularla sonuçlandı.

Buna bayılıyorum çünkü bu numara anında enerji dolu bir sohbeti temellendiriyor ve eşi benzeri yok. Eğer günümüz dünyasında göze batmak istiyorsan bunu yapman gerek. Seri giriş cümleleri ve sıkıcı sohbetler artık bir işe yaramıyor, eğer kızların seni hatırlamasını istiyorsan onlarda bir etki bırakmalısın.

Bu teknik etkilemek için muhteşem bir yöntem, artı inanılmaz eğlenceli. Ben haylaz olmaya ve insanlara takılmaya bayılıyorum. Tanıdık tekniği saf şeytanlıktan ibaret.

Kızla bir randevuya çıktığımda onu gerçekten birine benzetmediğimi söylediğimde onun tepkisini izlerken daha fazla eğleniyorum, fakat söyleyebilecek bir şey bulamadım- gerçek ortaya çıktığında asla kötü bir tepki almadım- aslında kızlar beni daha çok sevdiler çünkü bu birisiyle tanışmak için zekice bir yöntem.

Özellikle istediğini almak için kuralları bükmekten hoşlanan benim gibi bir delikanlıysanız çıkıp bunu deneyin.

Konuk Yazar : Icarus Everyman

Çeviri : [How to meet any girl you want : Recognition Technique](#)

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 28, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [Daygame](#), [Goldmund](#), [Gündüz Oyunu](#), [Icarus Everyman](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun64](#)
Commentson İsteddiğin herhangi bir kızla tanışma : Tanıdık taktiği

En son yorumlar sayfası

Sitede küçük bir değişiklik yaptık. Eskiden son 5 yorumu sol sütunda gösteriyorduk. Yorum sayısı ve sıklığı arttığı için, en son yorumları bir sayfa yapmaya karar verdik. Artık sol sütundaki linkten aşağıdaki sayfaya ulaşabilirsiniz.

<http://erkekadam.org/en-son-yorumlar/>

Bu sayfada, en son yapılan 100 yorumun ilk 100 kelimesini görebilirsiniz. Linki tıkladığınızda ise yorumun olduğu sayfada, yorumun kendisine gidebilirsiniz.

Saha Raporu – Bir gündüz oyununda 35 set

Selanikerkeği rumuzlu okuyucu, kendisinin [saha raporu](#) ile ilgili yazıda “25.03 tarihinde yani pazar günü tam 50 kızın yanına gideceğim artık ölür müyüm sakat mı kalırım bilemiyorum ama bu korkumu yenmek ve alfa yolunda çok büyük bir adım olacak” demişti. Kendisi yorumlarda bir kerede 50 kıza yürümesinin yaklaşma korkusunu yenmek için olduğunu söylese de ben “bir günde 50 kıza yürürsen hiçbir şey öğrenemezsin, günde en fazla 3 – 5 kıza yürü (bardan bara atladığın bir gece bu sayı biraz daha fazla olabilir) ve hergün yürüme” demiştim.

Kendisi o yürümeyi yapmış ve saha raporunu göndermiş (imlayı düzeltmeye vaktim yok, olduğu gibi yayınlıyorum). Ben eleştirimi bu yazıda yazacağım. Siz yorumlarla eleştirebilirsiniz :

Arkadaşlar Merhaba;

Daha önce bugün daygame yapacağımı söylemiştim. 50 kıza gidemedim zamanım yetmedi fakat 35 kıza gittim. Beta olarak yaptığım bu daygame’de psikolojik olarak neler yaşadım ne cevaplar aldım nasıl [shit testlere](#) karşı karşıya geldiğimi anlatacağım.

Saat 16.00 da Kanyon AVM’de gözüme kız kestirmeye başladım ve 2 tane boş mağazada çalışan kız buldum. Oturuyorlardı. Tam 15 dk boyunca konsantre olmaya çalıştım omega olan arkadaşım (Rrumuzu ‘erkek’) beklemeye devam ettikçe zorlaşacak dedi ve gerçekten de öyle oldu. Konsantre olmaya çalışmam da şu : çıplak kız düşündüm hepsi benim hepsi beni istiyo gidersem hepsini alıcam dedim. Avına sinsice yaklaşan kaplan kurt düşündüm ve gittim bi anda. Kapıyı açtım kızlara baka baka gittim ama giderken inanın abartmıyorum başım döndü vücudum benden bağımsız hareketlerde bulundu heyecandan bayılacaktımmmm..

Herşey’e rağmen o kapıdan girdim o korkuyla girdim. Merhaba dedim onlarda merhaba karşılığı verdiler. tanışabilir miyiz dedim bir şok oldular birbirlerine bakıp bana baktılar falan ismin ne dedim söyledi diğeride söyledi el tokalaştım fakat bunları söylerken dudaklarım titredi aklıma HİÇ BİR ŞEY gelmedi ve gittiğim mağaza iç çamaşırı satan mağazaydı bende bahane buldum anneme iç çamaşırı alıcam doğum günü falan dedim □ □ □ bi kaç bişi gösterdi neyse başka yerden bakıyım bura baya pahalı dedim ve gittim ama bu benim psikolojimi sikti o mağazadan çıktığımda gözlerim yaşardı kusucak gibi oldum arkadaşım kakhaha atarken ben elim midem’de ‘olum kusucam çok kötüyüm diyordum :D’

ikininin de tanıştığım kişi evli çıktı ama gözlerime bakamıyordu sorun değildi ben amacıma ulaşıyordum yavaş yavaş. korkumu yenerek kızlarla konuşup tanışıp gidiyordum. 3, 4, 5, 6 falan derken 21 e kadar normaldi. (15 inci gittiğim 3 kız vardı nedense onlarla çok rahat konuştum gidiyorken tekrar çağırdılar bende noldu bırakamıyosunuz beni gibi şeyler söyledim. biraz daha makara gırgır shit testler derken gayet iyi geçti ve tekrar giderken geri çağırdılar beni. tekrar gittim ve aralarından en kaşarının numarasını aldım . mağazadan çıkarken seni engellerim bak gibi shittestler uyguladı o kaşar. bende karşılığında baş parmakla yapılan okey işareti yaparak piç bi gülüş attım ve gittim arkama bile bakmadım)

Gelelim 22.nci KAŞARAAAA. beni yıktı ezdi geçti köpek. yaptığı shit test size hafif gelebilir ama beni tam 45 dk boyunca kitledi başımı döndürdü. bu mağazada çalışan bir kadındı telefonla oynuyordu. Merhaba diyip karşılığında merhaba aldım ve nedense ilk kez heyecandan evli misin dedim. oda şok geçirerek evet dedi bende tamam kolay gelsin dedim 2 adım attım gidiyordum. Oda kahkaha atarak bu ne yaaa dedi. onu der demez ben döndüm NE NE YAAA dedim. sen herkese böyle gidiyor musun dedi evet dedim. Daha beni ilk kez simdi gördün dedi. bende 4 – 5 kez gelip seni görmem mi gerekiyo dedim. tekrar kahkaha attım bende gittim bişi demeden ama o kahkahalar o yaptığı surat ifadeleri BU NE YAA diyışı beni mahvetti küçük sinek gibi ezik gördüm kendimi.

35. kıza kadar normal gittim sadece bir kez numara almaya çalıştım ve aldım. Diğer kızlardan da numarasını almamı isteyenler oldu o kadar belli ediyolardı ki ben bilerek almadım amacım dışı olduğu için. Arkadaşlar bugün öğrendiğim en önemli şey düşünmeden gitmeniz avınızı yüksek görmemeniz. Benim hatalarımdan biriside mağazada çalışan ve yanında erkek olan kızlara cesaret edip gidemedim. Eğer bunu beta olarak okuyorsan kıza git ve merhaba beni kovar mısın yanından de bu şekildedeki çok etkili olduğunu gördüm ve kızlara bu şekilde gittiğinde de kovmuyorlar neden kovayım seni falan diyorlar ordan muhabbete’de girebilirsiniz. aldığım kötü cevapta hayır diyip önüne bakan oldu.. okuduğunuz için teşekkür ederim arkadaşlar yorumlarınızı bekliyorum.

Ben yine aynı şeyi söyleyeceğim. Daygame’in sayı oyunu olması yanlış anlaşılıyor. Selanikli’nin burada yaptığı öneren PUAlar var ama bence bu yanlış. Bunun yanlış olmasının birkaç nedeni var :

1. Bu iş kas geliştirmeye benzer. Gerçekten de geliştirdiğin bir tarafın var. İlk başta 100 kg kaldıramıyorsun ama azimle çalışırsan sonradan kaldırmaya başlıyorsun. Ağırlık yine yüz kilo (korku var), ama sen artık daha güçlüsün. Selanikli’nin bahsettiği ardı ardına yürüme, “madem 50 kere de geliyeceğim, o zaman gym’e hergün sabah akşam 50 kere gidip gelirim ve hızlıca gelişirim” demek gibidir. Kasların gelişmez ve ciddi şekilde yaralanabilirsin. Gym de bakarsan bir sayı oyunu ama aslında azim oyunu. Her hafta 3 – 4 kere ama sürekli giderek gelişirsin.
2. İlk yürümeden itibaren her yürümeden başarı hedefi koymanız ve başarı planlamanız lazım. Daygame’de o başarı, telefon numarası almaktır. Yürüme korkusunu yenmek

değil. Evet yürüme korkusunu yenmeniz önemli ama yürümelerinizde amaç bu değil. O başarı ise zaman alır. Kızla 4 – 5 dakika konuşma gerektirir ki bu da yürümeyi ciddiye almanızı gerektirir. Bir günde bir düzine kadına yürüyen adam, tek tek yürümeleri ciddiye alamaz. Unutmayın, her yürümeyi çok ciddiye alıp korkmak başarısızlık getireceği gibi, sokakta kendi yaklaştığın kadına “ya güzelim aslında sikimde değilsin ..” ciddiyetsizliği ile gitmek de başarısızlık getirir.

3. Başın belaya girer. Bir AVM’de önüne gelene yürüyerek günde 50 yürüme yapayım dersen, bugün olmazsa yarın şikayet edilirsin ve sadece güvenlikle uğraşırsan şanslısındır.

2 tane boş mağazada çalışan kız buldum.

Mağazada çalışan kızlarla konuşma alıştırmaları yapın ama onlara daygame yapmanızı tavsiye etmem. Mağaza çalışanı bir başka erkeğin beyaz şövalyeliği tutarsa başınıza gereksiz iş alırsınız.

15 inci gittiğim 3 kız vardı nedense onlarla çok rahat konuştum gidiyorken tekrar çağırdılar bende noldu bırakamıyorsunuz beni gibi şeyler söyledim. biraz daha makara gırgır shit testler derken gayet iyi geçti ve tekrar giderken geri çağırdılar beni. tekrar gittim ve aralarından en kaşarının numarasını aldım . mağazadan çıkarken seni engellerim bak gibi shittestler uyguladı o kaşar. bende karşılığında baş parmakla yapılan okey işareti yaparak piç bi gülüş attım ve gittim arkama bile bakmadım)

Öncelikle kullandığınız kelimelere dikkat edin. kaşar, kaşaar, dişi (kadını insan bile saymayan ve en gıcık olduğum kelimedir), köpek, kancık, vs ... gibi kelimeleri kullanmayın. Size bu kelimeler kızları kafanızda önemsizleştirerek sizi avantajlı konuma getiriyor gibi gelebilir ama düşüncelerinizi bu tür saçma kelimelerle kirletmeniz (a) hala bir beta kuyruk yarası taşıdığınızı gösterir, (b) kızlarla sağlıklı bir ilişki kurmanızı engeller ve (c) sizin kendi kendinize düşük statülü bir erkek olduğunuz sinyali gönderir.

15. denemede telefon numarası alman güzel.

Gelelim 22.nci KAŞARAAAA. beni yıktı ezdi geçti köpek. yaptığı shit test size hafif gelebilir ama beni tam 45 dk boyunca kitledi başımı döndürdü. bu mağazada çalışan bir kadını telefonla oynuyordu. Merhaba diyip karşılığında merhaba aldım ve nedense ilk kez heyecandan evli misin dedim. oda çok geçirerek evet dedi bende tamam kolay gelsin dedim 2 adım attım gidiyordum. Oda kahkaha atarak bu ne yaaa dedi. onu der demez ben döndüm NE NE YAAA dedim. sen herkese böyle gidiyor musun dedi evet dedim. Daha beni ilk kez simdi gördün dedi. bende 4 – 5 kez gelip seni görmem mi gerekiyo dedim. tekrar kahkaha attım bende gittim bişi demeden ama o kahkahalar o yaptığı surat ifadeleri BU NE YAA diyışı beni mahvetti küçük sinek gibi ezik gördüm kendimi.

Eğer sindire sindire 22 yürüme gerçekleştirseydin (örneğin haftada 6 yürümeden 4 haftada) böyle ezik hissetmezdin ya da yıkılmazdın. Tanımadığın birine yürüyünce ve heyecandan saçmalayınca, karşındakinin seni aşağılar tepkiler vermesi anormal değil. Gülüp geçeceksin. Tekrar ediyorum, daygame’de takip, kızla ağız dalaşı, kendini açıklamaya çalışmak, sinirlenmek vs ... insanın başını belaya sokar.

Benim hatalarımdan biriside mağazada çalışan ve yanında erkek olan kızlara cesaret edip gidemedim.

Bu hata değil. Gitmeyin zaten. Başınıza iş alırsınız.

Aldığım kötü cevapta hayır diyip önüne bakan oldu ...

Takip, ısrar, ağız dalaşı, saçma sapan bir açılış ve aşırı korkak beta vücut dili olmadığı sürece, kızlar çok sinir bozucu tepkiler vermez. Ağzını açmadan el işaretiyle bana bulaşma ya da hayır en çok duyacağınız şey. Daygame’de bunu hemen kabul edip yürümeyi keserseniz sorun olmaz. Kızlar uçan tekme ya da Osmanlı tokatı atmıyorlar. En fazla yapacakları, eğer birden fazla iseler, birbirlerine bakıp seni aşağılar şekilde gülüşmeleri olacaktır. Ortalama bir duygusal güç ile hiç de sorun olacak bir şey değil.

Bu beta vücut dili olayına dikkat edin. Eğer aşırı beta yaklaşırsanız, kadın kendisine bu kadar ezik birinin yaklaşmasını, kendi CPDsine hakaret olarak algılayıp sinirlenebilir. Vücut dilinizi kontrol edin.

Evet, bence bu kadar ardı ardına yürümeden öğrenebileceğiniz, aynı sayıyı zamana yayarak elde edeceğinizin çok çok azıdır. Ya da daha kötüsü zararlı olabilir. Üstat Rollo Tomassi’nin bu konuda dediklerini tekrar edeyim :

“Oyunu şöyle sanıyorlar : Çık dışarı, 100 tane kıza yaz, şansın yaver giderse biri sana yüz verir ve birlikte olursunuz. Ben de diyorum ki Oyun sayı oyunu değil azim / kararlılık oyunudur, devamlılık oyunudur. Her hafta sadece 1 kere yürüseniz, yılda 52 kere yürürsünüz. Buna kararlılık denir. Bu aynı zamanda ortalama bir erkeğin hayat boyu yürüdüğü kızdan daha fazlasına yürümüş olursunuz. Oyun bu kararlılık ve hatalarından ders çıkarma ile ilgilidir. Olay makineli tüfek gibi yürü .. yürü ... yürü .. değil. Biliyorum bazı PUAlar var “çık dışarı makineli tüfek gibi ol” diyorlar. Bundan hiçbir şey öğrenemezsin. İki çeşit öğrenme vardır : bir şeyi içselleştirirsin ve senin bir parçan olur ya da hareketleri ezberlersin. PAU’yı eleştirenlerin çoğu bu zeber şeklini eleştiriyorlar. Bu rol yapmak, kendin olmamak, ezberleyip okumaları gereken bir senaryo.”

Savaşçı

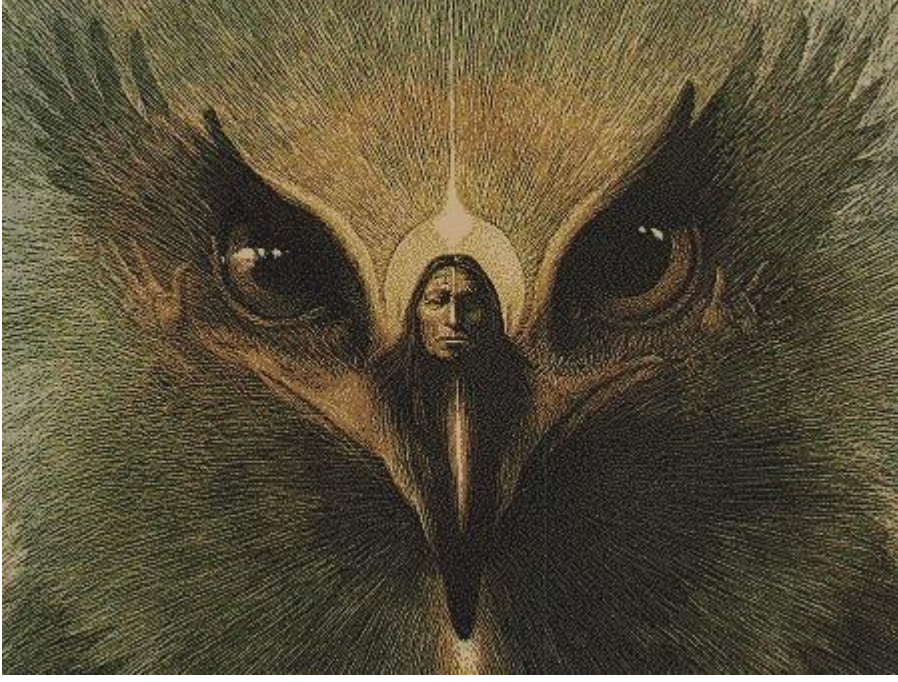
Hız Odin, [Yeni Bir Umut](#) yazısına yazdığı yorumda Doğan Cüceloğlu'nun [Savaşçı](#) kitabını önermiş :

*ben okudum özellikle kadınlarla başa çıkma bölümünü okumanı tavsiye ediyorum
skepticonun dırıldır başlığından daha etkili yani baktığın aslında zaman aynı şeyi söylüyorlar
skeptico da dedida da (örneğin maskülen erkeğin hayattaki amacı ilişkisinden önce gelir)
fakat skepticonun yolu fazla makyevelist ve win/win durumunu reddediyor bu bana insanı
gelmiyor ve açıkcası win/lose yolundaki eylemleri (taktikleri) tamamen çıkarıcı ve
samimiyetsiz buluyorum (tabi samimi arkadaşlık ve eş ilişkisini kabul ettiğini düşünmüyorum
robertgreene , makyevelli kafasının) david deida burada bize ilişki kurduğumuz insanla
beraber nasıl win/wine geçilebileceğini gösteriyor ayrıca doğan cüceloğlu'nun savaşçısının da
okumanı öneririm yine makyevelist olmayan bir yönden maskülen yapmaya çalışıyor hemde
özü sözü bir bağımlılığı olmayan şerefli elinizi sıktığında aklından bin tane çıkarıcı fikir
geçmeyen insan yaratmaya çalışıyor doğan hoca ...*

Doğan Cüceloğlu'nun kitabındaki savaşçı kavramı, Carlos Castaneda'nın Don Juan adlı Yaqui kızıl derili büyücüsünün öğretileridir. Cüceloğlu sağ olsun, Castaneda'nın tüm kitaplarını okumuştum, o yüzden bu konuda birkaç şey söylemek istiyorum.

Öncelikle belirteyim, Carlos Castaneda'nın bu kitaplarının tamamen fiction olduğuna dair öteden beri ortaya atılan iddialar bence gerçek. En azından kitapların bir kısmı (bana göre Don Juan'ın kendisi) fiction. Bunun, Castaneda'nın Don Juan'la iki ay çölde kaldım diye anlattığı süre boyunca üniversite kütüphanesinden çıkmadığının kayıtlara yansımaları (ve kütüphanede kitabın o bölümünde anlatılanlarla ilgili kitapları ödünç aldığına görülmesi) gibi kanıtları var. Bu cidden talihsizlik zira adam açık açık fiction olduğunu söylese kitapların değerleri azalmazdı zira ciddi bir kızıl derili kültürü ve doğu Budist kültürü harmanlaması var. Muhtemelen bir sürü şamanla görüşmesini ya da başkalarının görüşmelerini Don Juan kişiliğinde yazmış. Fakat ısrarla "bütün bunlar gerçek" diye diretince, şimdi kitapların ardına yalan koymuş oldu ve kitapları önerirken bir parçam rahatsız oluyor. Bu kitapların New Age olması ve 70lerde kafasını uyuşturucu ile siken hippie salaklarca popüler hale getirilmesi de bir başka çekincem.

Cüceloğlu'nun kitabını öneririm ama Cüceloğlu savaşçı kavramını fazlaca evcilleştiriyor. Asıl kitaplardaki savaşçı kavramı daha (pozitif anlamda saldırgan) ve sert. Öğretinin kendisi ile ilgili biraz fikir vermek için aşağıda Castaneda'nın kitaplarında Don Juan'ın ağzından bazı tanımlar paylaşıyorum.



“Savaşçılar kafalarını önlerine çıkan duvara vurup durarak zaferler kazanmazlar, duvarları aşarak zafer kazanırlar. Savaşçılar, duvarların üstünden atlarlar, onları yıkmazlar.”

“Cesaret, korkunun olmaması demek değildir. Cesaret, başka bir şeyin korkudan daha önemli olduğu sağduyusudur.”

“Bu dünyada hiçbir şey bir hediye değildir. Öğreneceğin her ne var ise, zor yordan öğrenmek zorundasın.”

“Biz kendimizi ya bir zavallıya çeviririz ya da güçlü birine. İkisi için de gerekli çaba aynıdır.”

“En etkili yaşama şekli, bir savaşçı gibi yaşamaktır. Savaşçı, bir karar vermeden önce düşünüp, endişelenebilir. Ama bir kez karar verdi mi, artık düşünüp endişelenmeden yoluna devam eder. Daha verecek milyonlarca karar kendisini beklemektedir. Savaşçının yolu budur.”

“Bir savaşçı, belli bir anda, yıllar önce asla yapamayacağı bir sürü şeyi yapabilir. O şeylerin kendileri değişmemiştir; değişen şey savaşçının kendisi ile ilgili düşünceleridir.”

“Kimse savaşçı doğmaz. Kimsenin sıradan bir insan olarak doğmadığı gibi. Biz kendimiz, kendimizi bunlardan biri haline getiririz.”

“Hiç kimse beni sinirlendirecek kadar önemli değildir.”

“Sıradan bir erkek ile savaçı arasındaki temel fark şu : savaşı başına gelen her şeyi bir meydan okuma olarak alır, sıradan bir erkek ise nimet ya da lanet olarak”.

“Ölümün avcı olduğu bir dünyada, arkadaşım, pişmanlık ve şüpheyi harcanacak zamanımız yok. Sadece karar vermek için zamanımız var.”

“Bilge insan eylem ile yaşar, eylem hakkında düşünerek değil.”

“Herhangi bir şeyi, göz açık kapayınca kadar kısa bir sürede, hayatımızdan kesip atabileceğimizin farkında değiliz.”

“Yardıma ihtiyacın olduğunu söylüyorsun. Ne için? Hayatım dediğin bu abartılı yolculuk için ihtiyaç duyduğun herşeye zaten sahipsin.”

“Şunu bir düşün : bizi zayıf düşüren, diğer insanların eylemleri ya da yapmadıkları yüzünden sürekli kırgın hissetmek. Kendimize fazla önem vermemiz hayatımız boyunca birilerine küskün hissetmeye gereksinim duyar.”

“İnsan bilgiye savaşa gider gibi gider : tamamen uyanık, korkarak, saygı ve mutlak bir özgüven ile. Bilgiye ya da savaşa başka herhangi bir ruh haliyle gitmek hatadır ve insan hatasından pişman olacak kadar uzun yaşayamayabilir.”

“Ölüm, sahip olduğumuz tek gerçek danışmandır. Ne zaman herşeyin kötüye gittiğini ve yok olmak üzere olduğunu düşünürsen, ki sen sürekli öyle düşünüyorsun, dönüp ölümüne “gerçekten öyle mi” diye sor. Ölümün sana yanlış düşünüyorsun ve benim sana dokunmam dışında hiçbir şeyin önemi yok diyecek. Ölümün sana, “ben sana daha dokunmadım ki” diyecek.” (Don Juan’a göre her insanın kendi ölümü, doğumundan itibaren onu sürekli takip eder ve ona dokunacağı ana kadar sol tarafında bir kol uzaklıkta sabırla bekler).

“Benim için dünya dehşet verici, muhteşem ve akıl sır ermez olduğu için büyümlü bir yer. Seni burada, bu harika dünyada, bu harika çölde, bu harika zamanda bulunuyor olmanın sorumluluğunu almaya ikna etmek istiyorum. Seni, bu dünyada, tüm muhteşemliğine şahit olmana yetmeyecek kadar çok çok kısa bir süre bulunacağın için, her eyleminin önemli olduğuna ikna etmek istiyorum.”

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 27, 2018](#) Categories [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Carlos Castaneda](#), [Doğan Cüceloğlu](#), [Maskülenite](#), [Savaşçı](#) 24 Commentson [Savaşçı](#)

Plan

Çok uzun süre hiç bir planım olmamıştı. Tabii ki hayatta ne yapmak istediğimi biliyordum, böyle sanatsal, herkes tarafından farkedilebilir ve gösterişli birşeyler olmalıydı. Fakat bu gerçekliğe girme yolu 17- 18 yaşındaki birisinin zihni için asla yeterince somut değildir. Herşeyden önce milli olmak istiyordum. Tutkularım vardı, yeteneklerimin farkındaydım ama bir planım yoktu.

Başta şartlandırılmış betaların 17 yaşında yaptığı şeyi yaptım. Feminist buyruk tarafından onaylanan senaryoyu takip ettim. [İyi çocuk](#) > uyum > rahatlık > bağlılık > [tek eşlilik](#) ve eğer bu bölümlerin birinde kaderime çizilmiş seks bana lütfedilirse ki bu tamamen herhangi bir betanın olmanın gerektirdiği onay süreci sayesinde. Fakat benim hala bir planım yoktu. Bu durum hala bana bir plan gibi geliyordu fakat aslında bir plan değildi.

[ONEitis](#) kız arkadaşlı bir seri monogami bir plan gibi gözüküyordu ki bu feminist buyruğun desteklediği bir şeydi ve mantıklı gözüküyordu. Aynı anda birkaç kadını idare etme kapasitesinde olan erkeklerden nefret ederdim. Kadınlar feminist buyruğun resmi onaylı senaryosundan sapan böyle oyuncuların nasıl büyülenebiliyordu? Bu kadınlar kendi yollarından sapmanın ne kadara hatalı olduğunu göremiyorlar mıydı? Kadınlar bu adamları neden seks ve yakınlıkla ödüllendiriyorlardı ve feminist öğretisi tarafından onaylanmış önkoşullar olmaksızın neden yapıyorlardı? Feminist buyruk bana kadınlara her zaman saygıyla davranılmasını öğretmişti- cinsiyet olarak ve mantıklı şekilde benim bağımsız bir etkenim olarak. Kadınlar neden feminist buyruğun hepimizden önce uygulamaya koyduğu plandan sapan adamları neden ödüllendiriyordu ? Kadınlar neden benim gibi mantıklı düşünemiyorlardı ?

O zamanlarda farketmemiştim fakat kadınların doğuştan gelen [hipergamisinin](#) feminist buyruğun planı ile çeliştiğini göz önünde bulundurmakta başarısız olmuşum. Daha sonra hayatta, feminist buyruğun erkek ürünleri olan betalar buyruğun asıl planının farkına varacaklardı. Onların rolleri diğer erkeklerin genetik miraslarını büyütmede olan kadınları desteklemek olacaktı. Çoğu beta erkek, kendini gerçekleştirme ya da öz farkındalığa varmayla feminist buyruğun planının farkına varabilirler. Bazıları için bu üzücü bir farkına varıştır zira artık çok geçtir ve yapılacak tek şey kötü etkisini azaltmaktır. Diğerleri içinse boşanma sonrası sadece eşlerinden ayrılma özgürlüğü değil aynı zamanda buyruğun

palnından bir kaçıştır. Ve diğerleri için bu hayat etkileyen ideolojinin sonuçlarından sıyrılmanın rahatlığıdır.

Plan Yapmak

Zekice bir Yahudi deyişi vardır, “ insan plan yapar, Tanrı sadece güler.” Bu şefkatli asilzade sözüdür., fakat aslında dünyanın en ünlü betasının “sen planlar yapmakla meşgulken, hayat olur “deyişi ile aynı anlama gelir. Ya da başka bir deyişle “yapacak bir şey yok” ve aslında senin şu anki durumuna yol açan olaylar üzerinde hiç bir etkin yoktur.



Eskiden buna inanırdım. Eskiden bir planımın olmasının az çok alakasız olduğunu düşünürdüm, çünkü eninde sonunda senin aslında sana olan şeylere üzerinde asla kontrolün olmamıştır. Annem eskiden benim fit olmamla ve vücut geliştirmeye uğraşmamla ilgili takıntılı olduğumla konusunda beni devamlı eleştirirdi. Annem bana “ Yarının ne getireceğini asla bilemezsin, kanser olabilirsin,veya bir otobüs tarafından ezilebilir ve sonrasında üzerine titrediğin vücudun boşa harcanabilir” derdi. Ona “evet” dediğimi hatırlarım ama bu benim şimdi nasıl görünmek istediğimle alakalı, bir tabutun içinde iken bu umrumda olmayacak.

Bunlar her zaman ilginç konuşmalardı fakat işin aslı kendim için bir planım yoktu.

Plan Yapmamak

Plan yapmamak, başarısız olma planı yapmaktır. Deniz piyadesi arkadaşlarım bu sözü severler. Bu sözün orduda muhteşem bir mantra olduğuna eminim. Fakat kaçımız planımızın olmaması ya da plana bağlı kalmamamız sonucunda başımıza bir şeyler gelmesine izin verir ? Bizim başımıza gelen şeyler üzerinde tam bir kontrolümüz olduğunu söylemiyorum. Fakat bizim bir planımız olmadığında, başkalarının planları bizim başımıza gelecekleri etkiler. Yukarıda resmettiğim üzere, genç bir adamın planı olmadığında Feminist Buyruk zaten kendi planı ile oradadır – boşluğu kendi amaçları ile doldurmaya ve genç erkeği feminen planın erkeğin kendi konsepti olduğuna inandırmaya hazırdır.

Sosuave forumlarındaki liseli okuyuculara her zaman tavsiye ettiğim şey hoşlandıkları bir kıza yürüdüklerinde, başarı için plan yapmalarıdır. Bu genç adamların pek çoğu bir kıza çıkma teklif etme mekaniklerini ve korkusunu o kadar içselleştirmişlerdir ve kızla yaklaşmak için manevralara dalmışlardır ki başarılı olduklarında ne yapacaklarının planını yapmazlar. Onlara sonucun başarılı olmasını beklemelerini ve bu olunca ne yapacaklarını planlamalarını söylerim. Ve bunun için temel bir neden var.

Kız birden genç adamın teklifini kabul ederse çocuğun buluşma için hiç bir planı yoktur. Bu plansızlığın kıza verdiği mesaj, kızın buluşmadan sonrasını aklına getirmeyen bir erkekle buluşmaya, potansiyel yakınlığa ve hipergamik değerlendirmeye evet dediğidir. Bir planının olmaması erkeğin beta özünü ele verir – erkek başarılı olacağını beklememektedir. Kız bunu derinlerde sezer ve buluşmanın bağlamı ve çerçevesi beta önkoşullarında çalışır.

Alfanın zihin yapısı başarılı olmayı bekler. Oyunun anahtar doktrinlerinden birisi rasyonel olmayan derecede özgüvendir ki bu oyunun ana elementidir. Bunun başarılı olması planın takip edilmesine bağlıdır ve planın takip edilmesi de bir planın olmasına bağlıdır. Bu plan ister PUA'nın yürüme sonrası ayaküstü buluşması şeklinde olsun ya da balayı gecesi bekaretini eşine çakmak için saklayan bir adamın planı olsun koşul hep aynıdır. Alfalar ne istediklerini çok önceden bilirler ve gitmek istedikleri nokta ile ilgili sağlam bir planları vardır.



Kendine güven

Sosuave forumlarında bana sık sık sorulan sorulardan biri de şudur;

“Rollo, erkeğin özgüvene sahip olması kadınlar için en çekici özelliği, özgüvenimi nasıl geliştirebilirim ?”

Özgüven ilginç bir kavram, sadece kadınlara uygulanmasında değil, hayatın geneli için ilginç bir kavramdır. Özgüven mistik bir aleme çıkarıldığı için şöyle okuruz. “Başarısız olma sebebin kendine yeterince inanmamandır.” Bu anlayış [sadece kendin ol](#) sözünün akıl yürütmesiyle benzer bir mekaniğe sahiptir. Bu insanların başka söyleyecek bir şeyleri olmadığı zaman söyledikleri bir şey – “Ooo, adamım o kız konusunda sadece kendine güvenmen gerek, sürtüklerin istediği bu, sadece PoF (dating sitesi) profillerine bak, özgüven, özgüven, özgüven, ...” Özgüven hakkında söylemedikleri şey, özgüvenin geçmiş başarılarından ve o başarıları tekrar edebileceğinizi bilmenizden türediğidir.

Hayalkırıklığını anlıyorum; kadınlar sadece kendin olmanı, erkekler sadece kendine güvenmeni söylerler. Her iki grup da sadece gerçekten mevzuyu anlayanların bildiği net olmayan özelliği ima ederler. Daha önce [SKO](#) presibinden bahsetmiştim, fakat kadınların talep listesinde bu kadar önemli olan özgüveni nasıl elde ederim ?

Özgüven, opsiyonlarından ortaya çıkar.

Geçmiş başarılarını tekrar edebildiğini bildiğinde veya bu başarıların tekrarı için elinde kaynağın olduğunda özgüvenin olur. Bu, kadınların güven istediklerin iddia ettiklerinden istedikleri koddur: “Diğer erkeklerin olmak istediği ve diğer kadınların kendisiyle yatmak istediği bir adam istiyorum.”

Bu durumun büyük ironisi ise kadınların istediği erkek özgüveni, bir kadının layık olan özgüveni aşan özgüveni, her zaman kibir olarak algılanacaktır. Neden? Zira bu özgüven Feminist Buyruğun planıyla çelişir. Bu delicesine seksi bir şey, fakat aynı zamanda Feminist Buyruğa büyük bir tehdit teşkil eder.

[Tabak teorisi serisinde](#) bahsettğim üzere “siklemiyorum tavrı gerçekten siklemediğinde çok daha kolaydır. Eğer kadınlarla bağlılık olmama tavrını devam ettirseniz, Feminist Buyruğun deli gömleği planı gevşemeye başlayacaktır. Senin PLANINDA olan, seninle birlikte olmak için samimi istek duyan kadınların örneklenmesi ve filtrelenmesidir. Bizim işimize yarayan yatıştırılmış veya mecburi bir arzu değil, fakat senin potansiyelini temsil ettiğin özgüvenli, geleceğe dair beklentisi olan ve seksi olanla bağlantı kuran samimi bir istekdir. Bu senin bilişsel olarak mükemmel eşi aramandaki filtreleme veya gözden geçirme gibi gözükmez. – Mükemmel eş kendini sana sunar.

Çok sayıda erkek birden brden fazla tabak çeviremeyeceğini düşünür. Bu adamlar tabak çevirmeyi, çevrelerinde uygun durumda olan her kadını sikmek olarak düşünürler ve tabak çevirmenin hedefinin [amaçsızca seks olduğunu sanarlar](#). Bu, beni eleştirenleri tabak teorisini yaftalamayı umdukları bir hatadır :

“ Rollo hareket eden her şeyi sakin diyor, bu korkunç !”

Hayır, fakat birliktelik sözü vermeme kavramı temel olarak Feminist Buyruk planıyla çelişir ki bu nedenle Feminist Buyruk ve onun etkenleri buyruğun sosyal dominasyonunun devamlılığı için bu tarz hedef saptırmalara bel bağlar.

Eğer geçmişte tahmin edilebilir düzende başarılı olmaktan gelen özgüvene sahipseniz, gelecekte o görevi tekrar edebileceğinizi makul bir beklentiyle söyleyebilirsiniz. Kariyer, spor, belirli bir sosyal etkileşim bağlamında veya bir yetenek, beceri durumunda hepimiz ayağa kalkıp bireyin başarısını alkışlarız. Bu bireyler başarıyı çok kolay bir şeymiş gibi gösterirler. Kadınlar konusunda özgüvenlisiniz diyelim, geçmişte onlarla başarılı olduğunuzu, bir oyuncu olduğunuzu varsayalım – yıllarca sadık bir koca olarak aileni beslemiş olsan bile. Bunu açıkça söyle, kandırılmış tipik bir erkeksindir.

-Fakat özgüven piliçlerin aradığı şeydir Rollo, WTF ?

Aradıkları şey özgüven değil, plan. SENİN planın. Erkeklerin bir kadına yürümenin ötesinde buluşma planları hakkında örneklemeler vermek kolaydır fakat bu bir erkeğin hayatında sahip olması gereken kapsamlı planlamanın sadece bir örneğidir. Alfalar planlar. Bilinçli veya değil alfaların özgüvenleri, o planların olduğunu söze dökülmeden farkedenden kadınlardan evrilir.

[Çerçevenin Tomassi'nin ilk demir kanunu](#) olmasının sebebi, gerektiğinde çiftleşme potansiyeline sahip kadınları bile dışarıda bırakacak, sağlam bir plana sahip erkeğe bel bağlamasıdır. Bir erkeğin planı onun seks arzusunun da üstünde olmalıdır, ama aynı zamanda seksi planını etkilemek için kullanmayı da içerir.

Aman Tanrım Rollo, bir erkeğin kadınla uzun dönem bağlılık niyeti olmasa bile seksin o erkeğin planına dahil olmasını mı öneriyorsun ?

Plan bağlamında, evet. Bu beni ahlaksız ve canavar gibi gösterebilir, fakat bir an durun ve bunun hakkında düşün. Peki kişisel ölçekte bu planın Feminist Buyruğun planından daha ahlaksız ve insanlıktan çıkmış olduğunu söyleyebilir misin ? Ya da küresel veya kanuni ölçekte ?

Hipergaminin uçukluğundan da mı kötü?

Sonucu da düşünerek başlayın

Fakat biz bundan daha iyiyiz değil mi ? Bizler asil, yürekli onurlu cinsiyetiz. Bizim görevimiz kadınların düşmesini önlemektir zira onlar kendileri için neyin iyi olduğunu bilmezler (buraya Arturcu bir düzyazı koyun(*))

Bu güzel bir nesir olabilir ama bir plan değildir. Kadınların erkeklerde aradığı tüm o yönlendirme ve kontrol ([dominantlık](#) demenin kibar bir yolu), aslında erkeğin vizyonunun yönlendirmesinden kaynaklanır. O kadın sana güveniyor mu ? Bir erkek olarak karşılaşılabileceğin en büyük meta – [SHIT test](#), kendi planın yerine Feminist buyruğun planını koymandır. Ne küstahça ! Ne kadar kibirli! Nasıl cüret edersin!

Kafada sonucu düşünerek başla. [Tomassi'nin ilk demir kanununun](#) dediği gibi, kadın senin çerçevene girer. Senin gerçekliğine girer, o meraklı bir aktör, araştırmacı olandır, kadın onun için yarattığın dünyayı keşfeder, senin arkadaşlarınla, ailenle ve grubunla karşılaşır. Eğer uzun dönem ilişkisinde bunun tersinin doğru olduğunu hissediyorsan, kadının gerçekliğine ve hikayesine girmişsin demektir ve kimin planın yürürlükte olduğu sorusu senin için cevaplanmış olur.

(*) – Ortaçağ [romantizminin](#) merkezindeki Kral Artur ve şövalyeleri mitinden bahsediyor.

Çeviri : [The Plan](#)

Çeviren : Icarus Everyman

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 26, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Çeviri](#), [Feminizm](#), [Icarus Everyman](#), [Kırmızı Hap](#), [Konuk Yazar](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 38 Comments on [Plan](#)

Araştırma: Güçlü duruş davranışlarınızı değiştirebilir

“[Yapana kadar yapıyormuş gibi yap](#)” oyun kuralının hayatın bir gerçeği olduğuna dair her gün [yeni kanıtlar](#) ortaya çıkmakta.

“*Duruş şekliniz alavere, çalma ve trafik kurallarını ihlal etme olasılığınızı nasıl arttırabilir?*”

Kişinin duruş şeklinin -spesifik olarak, geniş duruş veya yayılmasının- kötü davranışlara meyilli olmasını nasıl etkilediğini araştırıran araştırmacılar şaşırtıcı bir sonuçla karşılaştılar. İnsanları yayılmış bir vücut pozisyonuna sokmanın onları para çalmaya, sınavda kopya çekmeye hatta bir sürüş simülasyonunda trafik kurallarını ihlal etmeye daha meyilli hale getirdiğini buldular. Sadece bu da değil. New York City sokaklarında daha geniş koltuklu arabaların yasak yerlere park etmiş olma olasılıkları daha fazla. Gözlemledikleri bu etkilerin, kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağlayan geniş vücut pozisyonundan kaynaklandığını varsayıyorlar. Bilindiği üzere, güçlü insanlar hilekar ve [ikiyüzlü](#) olmaya daha meyillidirler.

Ve kadınlara daha çekici gelirler. Mrowr.

Evet “alfa erkek” güç pozları (alfa erkek gibi davranmak) gerçekten de kendinizi daha alfa hissetmenizi sağlar. Ve tavırlarınızı doğuştan alfa olanların tavırlarına benzeyecek şekilde değiştirir. Hatta bu değişime [hormonal profiliniz](#) de dahildir.

Kısacası, alfa erkeğin hal ve hareketlerini taklit etmeniz sizi yaşayan bir alfa haline getirir. Şunu rahatlıkla söyleyebiliriz: “gerçekten yapana kadar taklit et”. Çünkü “Oyun” kavramını hayatınıza sokmanız, kendi alfa versiyonunuzu yaratır. Eğer hali hazırda zaten alfa iseniz sizi daha alfa yapar.

“İlk üç deney, -bilinçli ya da farkında olmadan- yayılmış şekilde duran insanların para çalma, kopya çekme veya sürüş simülasyonunda kuralları ihlal etme olasılıklarının daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, katılımcıların kendi bildirdikleri güç duygularının geniş vücut pozisyonu ile sahtekarlık arasındaki bağlantıya aracılık ettiğini düşündürmekte. 4. araştırma ise, New York sokaklarında daha geniş sürücü koltuğu olan araçların yasak yerlere park etme olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar birlikte ele alındığında, birincisi, geniş vücut pozisyonuna imkan veren ortamlar insanları farkında olmadan daha güçlü hissetmelerine sebep olabiliyor. İkincisi, bu güç algısı kötü davranışlara sebep olabiliyor.”



**Yayılmış
Duruş**

**Kapalı
Duruş**

Eğer güçlü bir adam gibi yani alfa erkek gibi oturur veya durursanız kendinizi daha güçlü hissedersiniz. Bu güç duygusu, kişisel çıkarlarınız için kullanmanız gereken diğer insanlara karşı size gerçek sonuçlar verir. Ve bir faydası daha vardır: kızlar sizinle yatmak isterler.

Çeviri : [Study: Power Poses Can Change Your Behavior](#)

Konuk Yazar : The Man From Earth

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 26, 2018](#) Categories [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Alfa vücut dili](#), [Beta Erkeği](#), [Beta vücut dili](#), [Çeviri](#), [Erkek](#)

Psikolojisi, Konuk Yazar, Maskülenite, The Man From Earth, Vücut dili48 Commentson
Araştırma: Güçlü duruş davranışlarınızı değiştirebilir

Beyaz şövalyeler için ağlayan kadın her zaman haklıdır

Aşağıdaki olay geçen sene yaşandı. Bu videoda görüldüğü kadarıyla medyaya yansdı.

American Airlines çalışanının kaballığı (!) ve kadına yönelik şiddeti (!!)) nedeniyle hüngür hüngür ağlayan zavallı bir kadın, bir anne. Onun yardımına koşan, olayın aslını astarını bilmeden görevliye sataşan [beyaz şövalye](#).

Bir kadın ağladığında, genlerimize kodlanmış, kadını koruma içgüdüsü ile ortama atlama huyumuz var. Günümüzde ise kötü niyetli kadınlar bunu çok [iyi manipule edebiliyorlar](#) :

Sarhoş ya da ayık bir çok kadın, gereksiz meydan okumalar başlatıyorlar. Hepsi de bunu dokunulmazlık hissi ile yapıyorlar zira kadın ona her biri cezasız kalacak yumruklar indirirken hiçbir erkeğin karşılık vermeye cesaret edemeyeceğini biliyorlar. Sanırım bu kadınlar arasındaki yeni sosyal trend. Kadınlar biliyor ki, vurup durdukları erkek kendilerine bir kere bile vursa, ya da laf söylese, kadına el kaldırdı diye adamın üstüne çullanacak bir düzine erkek hazır bekliyorlar. Kadınlar, bir kadını bir erkeğe karşı savunma fırsatının erkekler üzerindeki gücünün farkındalar. Bu durum, kadınların erkeklerden hala uymalarını bekledikleri eski sosyal kontratın ayakta olduğunun kanıtı.

Yukarıdaki olay yüzünden, görevli işini kaybetti. Sahte göz yaşlarıyla tazminat alırım diye rol yapan kadına para verdiler mi bilmem. Olayın aslı ise, daha sonra arkada oturan yolcularca yazıldı.

Bu kadın, kucağında bebe, arabada bir başka bebe ile uçağa bebek arabası ile dalıyor. Her nasılsa, öndeki hostesi geçiyor. Uçağa bebek arabası alamazsın. Ama bu hatuna ne? Arkaya bu adamın olduğu yere kadar arabayla geliyor ve adam kendisini uyardıktan sonra kadın cingar çıkarıyor. Adamın hatası sabrı tükenip arabayı kadından alıp koridorda tepeden aşırması. Bazılarına göre neredeyse kadına ve çocuğa çarpıyor (bazılarına göre o da yok) ama kadın başlıyor “bana vurdu” diye ağlamaya. Ön tarafa geliyorlar ve bu dangalak beyaz şövalye olayı anlamadan adama sataşüyor.

Bir kadını ağlıyor görürseniz asla onun haklı olacağını varsaymayın. Haklı olabilir ama ağlıyor olması, haklı olduğu anlamına gelmez.

BONUS : Erkeklerin bu mentalitesi değişiyor gibi. 2012’de batan Costa Concordia yolcu gemisindeki erkekler, filikalarda kadınlara öncelik vermemişlerdi. Kadın – erkek eşitliği olan bir dünyada neden versinler ki □

Unutmayın, feminizmin geçersiz kıldığı sosyal geleneklerin erkek tarafını gerçekleştirmek, artık sizin sorumluluğunuzda değil. Mesela uluorta bir yerde erkeğe sataşan bir kadın, boyunun ölçüsünü alırsa yardım etmek gibi bir sosyal sorumluluğunuz yok.

Beyaz şövalye olmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 25, 2018](#) Categories [Feminizm](#) Tags [Feminizm](#), [Kadın Psikolojisi](#) 22 Comments on [Beyaz şövalyeler için ağlayan kadın her zaman haklıdır](#)

Mavi hapın tehlikeleri

Bu klip Twitter akışıma birkaç gün önce geldi ve ardındaki Twitter yorumlarını okuyana kadar da bunu es geçecektim. Burada gerçekten ne olup bittiği konusunda ne düşündüğümü yazacağım ve bunu diğer izleyenlerin ne düşündüğü ile karşılaştıracam. Bunu gerçekten göz ardı edecektim fakat ardından gelen tartışma olayı enteresan bir sosyal deneye çevirdi.

Daha önce böyle şeyler gördüm. Hatırlayın, ‘gerçek işimdeki’ kariyerimin önemli bir kısmında insanlarla sosyalleşip içiyorum. Erkeklerin hatunlara yürümelerini, kadınların erkeklere yürümelerini ve bir sürü çiftin herkesin önünde kavga etmesini izledim. Bu çiftlerin ortak özelliklerinden biri (90%sinin) erkeğin kız arkadaşını / karısını “dönüp kendisi ile aynı frekansa gelmesi” için kışını yırtması. Tahmin edebileceğiniz gibi, bu erkeklerin çoğu “olayın farkında olmayan” betalar ve kadının erkekten soğumasına neden olan şey her ne ise, onu çözmek için kadını ikna etmeye / mantığına hitap etmeye çalışıyorlar.

Yine, bu erkeklerin çoğu, kadını ikna etmeye çalışmanın aslında erkeğin “(ilişkiler doğasının) farkında olmadığı” gösterdiğinin ve kadına “farkına varması” için kendisine olayın anlatılması gereken bir erkekle beraber olduğunun altını çizdiğinin farkında değiller.

Kadının blöfünü, kendisinin kadına değilde kadının kendisine değerini ispatlaması gerektiğini ima edecek şekilde güvenle yüzüne vurma kapasitesine sahip olan erkek, uğruna rekabet etmeye değer erkektir. “[Kadın tavsiyesi](#)” fenomeni sosyal ölçekte bir shit testtir. Kendi anneniz ve kız kardeşiniz bile bunun içindedir, ve sizin “çakmanızı” beklerler; mesajı alıp mücadelenin ne olduğunu, size söylenmeden anlamanızı.

Kadın birinin size bunu söylemesine gerek kalmadan olayı “çakmanızı” bekler. Bunu yapabilmek ve geliştirmek için gereksinilen girişkenlik ve deneyim zaten erkeği değerli yapar.

Kadınlar, dominant olması gerektiğinin kendisine söylenmesi gereken erkeklerden tiksiniirler. Bunun bir erkeğe söylenmesi gerekliliğı, o erkeğın gerçekten dominant bir erkek olmadığını gösterir. Kadının sikişmek istediğı erkek, yapısı öyle olduğı için dominant olandır, söylendiğı için dominant davranan değıl.

Süreci gözlemlemek, süreci değıştirecektir. Bu, kadınlar tarafından yaratılan tüm shit testlerin temel fonksiyonudur. Eğer maskülinitenin erkeğe açıklanması gerekiyorsa, o erkek kadın için uygun değıldir.

Ben daha önce bu iyi çocuk oldum. Bunu itiraf etmek beni mutlu etmiyor ama 20lerimde, bipolar problemi olan kızla beraber olduğum zamanlarda, hatunun akıl almaz kıskançlığını, zayıflıklarını ve genel ilişki problemlerini olabildiğince çok kişinin önünde ortaya saçma huyu vardı. Bu bir erkeğın yaşam biçimi haline geldiğinde sizi değıştirir, özellikle de kadının sinir hastalığının bir parçası ise. Hayatımın bu döneminde çok betalaştım (Vox'un standartlarında omegalaştım) ve bu kapana kısılmış elemanın yaptığını gördüğüm tüm hataları yaptım. Bu erkekleri değıştirmeye çalışmamak gerektiğini de biliyorum. Zira benim gibi, bu elemanlar da apaçık ortada olanı kendilerine gösterdiğinizde size düşman kesilebilirler.

Bu nedenle birkaç uyarı : Bu olaydan önce ve sonra ne vuku buldu bilmiyorum ve bu erkeğın dengesiz olup olmadığı konusunda da bir fikrim yok (kıbarca söylemem gerekirse). Sorun erkekte olabilir, kızda olabilir, muhtemelen ikisinde de sorun vardır. Ama paterni görebiliyorum ve erkeğın meramını anlatmak için kendisine zarar verebileceğı de görünüyor. Bu mavi haplı beta hüsrannın klasik dışa vurumudur.

Kızın hiç suçu olmayabilir ve eleman kızla tartışmaya yol açan durumu nasıl çözeceğini bilemediğinden yaşadığı hüsrana reaksiyon veren mavi haplı bir beta olabilir. Bu tipe denk gelen bir sürü erkeğı izledim. Bu erkekler, hüsrannın asıl nedeni "açık iletişim iken", mavi hapın kendilerine kadınların istediğı şey diye pazarladığı "açık iletişim herşeyin başı" idealini yemişlerdir. Kadınların mantıklı, ilişki içinde eşit (aynı) olmaları gerekirken, erkeğın ikna çabaları etkisiz kalınca, bu çocuğın elinde ne kalır ki?

Dediğim gibi, bu benim spekülasyonum. Bildiğimiz şey, gösterdiği reaksiyon. Bu çocuğın camı gerçekten kırıp kendisini kestiğini düşünün (ve belki de çevreden birkaç kişiyi). Bunu belirtiyorum zira bir kadınla mutlu olması için çözmesinin şart olduğunu düşündüğü şeye verdiği önemi göstermek için, kendini öldürmek veya yaralamak gerektiğı fikri, mavi haplı kafadan beklenecek bir şey. Bu, sürekli "içinizdeki betayı, o sizi öldürmeden öldürün" dememin nedeni. Beta kafa yapısı, sizi ya da başkasını yaralanmaya ya da ölüme götürebilir.

This is what happens when men are conditioned to hate their own masculinity. Attempting to do physical harm to yourself out of self hate and frustration for your Beta ways, is alarming. Notice how she reacts after his action: cold and indifferent. Hypergamy doesn't care

— *escapedthematrix* (@VB9212) *March 18, 2018*

(Erkekler, kendi maskülinitelerinden nefret etmeye koşullandırıldıklarında olacak olan bu. Kendinden nefret etme ve betaliğin sebepli hüsrana nedeniyle kendine zarar vermeye çalışmak, korkutucu. Kadının olaydan sonraki reaksiyonuna dikkat edin : soğuk ve umursamaz. Hipergaminin umrunda değil.)

Ben bu olayın elemanın kendi suçu olduğunu düşünmeye meyilliyim. Kadın adamın kafa atışından sonra umursamaz davranıyor ama bu muhtemelen utançtan kaynaklanıyor. Kadın kesinlikle erkeğin “kendisini dinlemesini” sağlamak için yaptıklarından bıkmış.

Bunu daha önce de belirttim, kadınlar kendi kişisel güvenlikleri konusunda güvende hissettikçe, fiziksel kavga provoke etmekten daha az çekineceklerdir. Kadınların sürekli erkekler bizi korkutuyor demeye bayıldığını anlıyorum ya da nerede olurlarsa olsunlar önce kendi kişisel güvenliklerini düşünmeleri gerektiğini, ama bunu gerçek hayatta gerçekten görmüyorum – kesinlikle benim promolarımda olmuyor. Aslında olay tam tersi. Sarhoş ya da ayık bir çok kadın, gereksiz meydan okumalar başlatıyorlar. Hepsisi de bunu dokunulmazlık hissi ile yapıyorlar zira kadın ona her biri cezasız kalacak yumruklar indirirken hiçbir erkeğin karşılık vermeye cesaret edemeyeceğini biliyorlar. Sanırım bu kadınlar arasındaki yeni sosyal trend. Kadınlar biliyor ki, vurup durdukları erkek kendilerine bir kere bile vursa, ya da laf söylese, kadına el kaldırdı diye adamın üstüne çullanacak bir düzine erkek hazır bekliyorlar. Kadınlar, bir kadını bir erkeğe karşı savunma fırsatının erkekler üzerindeki gücünün farkındalar. Bu durum, kadınların erkeklerden hala uymalarını bekledikleri eski sosyal kontratın ayakta olduğunun kanıtı.

Aynı zamanda kadınların, kavga başlarsa kendi erkeğinin diğer kadının erkeği ile dövüleceğini bilerek, diğer kadınlara da meydan okuduğunu görüyorum. Erkeklerinin alfalığna (ya da alfa olamamalarına) ve ne olursa – aptal, sarhoş ve sinsi olmalarına rağmen – olsun arkalarında olacaklarına güveniyorlar.

Bunlardan hiçbiri burada olmakta mı? Muhtemelen hayır ama bu tip olaylarda bahsettiğim arka planı bilmek yararlı. Bu önemli zira, Twitter’da bazı kadınlar, bu çocuğun terminal beta değil de kadına şiddet uygulayan bir zorba olduğunu yazmışlar. Aslında bu onların ilk izlenimi. Bunu kadın perspektifinden görebiliyorum ama burada “sisterhood über alles” mentalitesi devreye giriyor. Her zaman önce kadından yana ol.

Sanırım kadınlar bu olaya kızın gözünden bakıyorlar. Erkeğin onu anlamaya ikna etme zorlamaları yüzünden kadının yaşadıklarını anlıyorlar. Bu betayla uğraşmak zorunda kalmanın kadın için nasıl bir hayalkırıklığı olduğunu anlıyorlar.

Muhtemelen bu konuda kötü bir iş çıkardım ama burada amacım bu çocuğu bu olay yüzünden sopalamak değil. Ben bu videoyu ilk izlediğimde, 20lerinde iken “ordaydım, ben

de yaptım” dedim. Sanırım bu erkeklerin fişten çekilme sürecinin bir parçası olarak kendi kendilerine öğrenmeleri gereken bir şey. Bugün fişten çekilmeyi zorlaştıran şey, erkek erkekler “olayın farkına varmazlarsa” kaybedecekleri çok daha fazla şey olması. Bu mavi hap testlerini, zamanında böyle davranmak mantıklı ya da etkileyici görüldüğünden yanlış kararlar vererek geçemeyen erkekler var. Ve bu mavi hap testlerini geçememenin cezasını çekiyorlar.

Bahse girerim bu adam hala bu kızlardır. Bu videonun viral olmasına rağmen olaydan bir ders aldığını sanmam. Hala bu küçük, tıknaz HB3ü nasıl mutlu ederim derdindedir. (Preksicam olduğunun farkında olmadığı) vitrine kafa atması, kendinden gerçekten nefret etmesinin dışa vurumu. Ona el kaldırmayacak, meramını anlatmak için kendini yaralayacak. Erkeklerle öğretilen bu. Duygularını göstermek, ama bu durumda duygular öfke ve hüsrana.

Bu şekilde davranan erkeklerin aşırıya kaçtığını düşünmek kolay. Uzun süredir kırmızı haplı olan erkeklerin artık uzak geçmişte kalan beta davranışları es geçmeleri ve artık böyle şeyler olmuyor sanmaları kolay.

Çeviri : [Dangers of Blue Pill](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 25, 2018](#) Categories [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mavi Hap](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 27
Commentson [Mavi hapın tehlikeleri](#)

Tek odağınızın kadınlar olması – Kadınlarla başarısız olmanın garantili yolu

Çoğu erkek kadınlar konusunda tekrar tekrar başarısızlığa uğruyor. Her seviyede. Ya kız arkadaşları yok, ya da bir tane kız arkadaşları varsa bile kız kısa sürede ilişkiden soğuyor ve saldırganlaşıyor, ilişkiler erkeğin isteği dışında bitiyor, vs. Bu erkeklerin anlamadıkları ise her ilişkide (ya da ilişki öncesinde) aynı hataları aynı tip kadınlarla yapıyor olmaları.

Çoğu erkeğin kırmızı hapi bulması, kadına odaklanmanın artık içinden çıkılmaz hale gelmesinden kaynaklanıyor. Kırmızı hapi bulan hemen herkesin kafasındaki sorular kadın – erkek ilişkileri ile ilgili ama biraz eşeleyince, bu kişilerin hayatının diğer alanlarında da büyük bir disiplinsizlik, duygusal zayıflık, finansal problemler, hedonist zevklerin ağında kırıncı (porno, video oyunları, mastürbasyon, vs ...) gibi problemler olduğunu görüyoruz. Fakat çoğu erkek bunlara değil, en son sevdicekle ayrılması, ortalama bile diyemeyeceğın ve normalde 2 güne “adı neydi lan bu karının” diyeceğın hatunu uzaktan oneitis yapması gibi şeylere odaklandığı için kırmızı hapa geliyor. Aslına bakarsanız, bu aşamada durum yumurta – tavuk haline geliyor. **Evet, kadınlarla başarısızlık aslında diğer alanlarda başarısızlığın bir belirtisi, hastalığın kendisi değil.** Ama bu, aşağıda da bahsedeceğimiz “birbirini tamamlama miti” nedeniyle erkek bu belirtiyeye hastalığın kendisi imiş gibi o kadar fazla

odaklanıyor ki, diğer alanları daha da boşveriyor ve kadınlara odaklanmak, hastalığın kendisi olmaya başlıyor.

İşte bu nedenle buraya gelince size pratik olarak yapmanız gereken şeylerin çoğunun (disiplin, ağırlık kaldırmak, kendi hayatına düzen vermek, vs ...) kadınlarla alakasız olduğunu görüyorsunuz. Bunun, kadın – erkek ilişkileri konusunda “ona küçük süprizler yapın – çömelip kafanıza oturtun” tadında ana akım sitelerden farkını yakalamışsınızdır.

Bu odaklanmadan kurtulmak için şunu anlamak gerekiyor.

Kadınlar, erkeğin hayatının ana yemeği değil, olmamalıdır. Kadınlar, hayatın tatlılarıdır.”

Tatlı güzel şey, olması çok iyi, hayata renk katar. Ama yemesek ölmeyiz. Kötüsü, tatlıyı ana yemek yaparsak, hayatımız kısılır, 40mı göremeden kalpten gideriz.

Kadınlar, mutluluğunuz için gerekli değil. Bu, olmasalar daha iyi demek değil tabii ki. Evet, kadınlar hayatı gerçekten daha zevkli kılıyorlar. Evet, iyi bir kadınla beraber olmak erkeğe çok şey katıyor. Ama kadınlarla başarılı olabilmeniz için, hayatınızda kadın olmadan da mutlu olabilecek biri olmanız lazım.

Hayatınızda kadın olmadan da mutlu olabilmeniz için de, size ana akım medyadan, toplumdan ve kültürden pompalanan “kadın erkeği tamamlar” yalanını kafanızdan atmanız lazım.

Kadın erkeği tamamlamaz. Kadın, erkeği tamamlayamaz. Kadının böyle bir şeye ne kapasitesi vardır, ne de niyeti.

Her erkek gibi, özellikle de her genç erkek gibi, tam hissetmiyorsunuz. İçinizde bir boşluk var. Toplum ise bu boşluğu, hayatınızın kadınının dolduracağını söylüyor. Her dizide bu var, her romanda, her şarkıda. Buna inanmamak zor. **İnandığınızda ise doğal olarak kadını hayatınızın odağı yapıyorsunuz.**



Evet, yarımısınız. Doğru.

Ama diğer yarınızı, kendinizi disiplin, çalışma azmi ve duygusal güç ile inşa ederek tamamlayacak kişi yine sizsiniz.

Başka biri değil, ve tabii ki bir kadın değil.

Kadınlar, bu tamamlama rolünü oynayamazlar ve kendilerinden bu rolü oynamasını bekleyen erkeklerden tiksiniirler. İşte bu nedenle “sana ihtiyacım var”, “sensiz yaşayamam” gibi romantik ağıtların (!) realitede bir değeri yoktur.

Kendi içindeki boşluğu kendisinden başka dolduracak kimsenin olmadığını anlayan erkek, bu konuda çalışmaya başladığında, şu mucize ile karşılaşır : [tabak çevirmeye](#) bile ihtiyaç duymadan [bolluk zihniyeti](#). O, elinin altında yiyebileceğı birkaç tabak tatlı olan erkek kadar hatta ondan daha fazla bolluk zihniyetindedir. Tek farkı, onun kendine güveninin bir tabak tatlıya ihtiyacı olmamasından gelmesidir, elde şunu yiyemezsem bunu yerim diye tatlı opsiyonları tuttuğundan değil.

Hazır yeri gelmişken söyleyelim, kadını odağına koyanlar sadece mavi haplı erkekler değiller. Fişten çekilebilen ve Oyunu başarılı olan birçok erkek, özellikle bu devirde ([Tinder](#) gibi uygulamalar sayesinde) hatundan hatuna atlama sürecine girebilir. Bu sürece girmek doğaldır fakat normalde bu süreç yerini yavaşlamaya ve hayatta daha anlamlı bir şeyler yapmaya bırakır. Tabii ki yavaşlamaktan illa ki uzun süreli ilişkiyi ve evliliği kastetmiyorum. “Am peşinde koşmak” da bir çeşit kadını hayatının odağına koymaya dönüşmeden, odağa kendini koymaktan bahsediyorum.(*)



Zamanla göreceksiniz ki kadınlarla başarılı olan erkekler, onları asla öncelikleri yapmayan erkeklerdir. Tekrar edeyim : Kadınları (sevgilisini, karısını, hatunlara yürümeyi) önceliği yapmayan erkekler, kadınlarla en başarılı olan erkeklerdir. Bu o kadar ilginç bir doğa kanunu ki, kadınları hayatınızın odağından çıkarıp kendinize odaklandığınızda, genellikle kadınlar hayatınıza girmek için uğraşmaya başlar. Siz kadınsız da mutlu yaşayabilecek hale gelirsiniz ama kadınlar kadınsız yaşamınıza izin vermezler.

III. Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil

Esas oğlanın kendisini tamamlayan kadına ilanı aşk ettiği tüm o romantik klişeleri unutun.

Bunun her fırsatta aksini iddia etmelerine rağmen kadınlar bir erkeğin “herşeyi” ya da varlığının merkezi olmayı istemezler. Tam tersine değerli bir erkeğin hayat amacına itaat etmeyi arzularlar, o erkeğin amacını gerçekleştirmesine yardım eden dışıl güç olmak ve o erkeğin gösterdiği yolu takip etmek isterler. Bir kadının bütünlüğüne saygı gösterin ve ona “benim herşeyimsin” diye yalan söylemeyin. O sizin “herşeyiniz” değil, ve eğer öyle ise, yakında öyle olmayacak merak etmeyin.

Amcığın 16 Buyruğu

(*) – Çok erkekle yatmanın kadının ruhunu bozacağı ama çok kadınla yatmanın erkeğe güç katacağı söylenir. Bence bir yere kadar. Tayland’da bu “çok kadın” rakamının 3 hanelilerde olduğu adamlarla karşılaşmıştım. Hepsi bir başka dejenere idi. Katoilere (travesti) dalanların çoğu da bunlardan çıkardı. Tabii bu adamlar zaten dejenere olduklarından mı bu kadar yüksek rakamlara çıkıyorlar yoksa yüksek rakamlara çıktıkları için mi dejenere herifler tartışılır. Ama bu kadar skor iyi bir şey değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 24, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#) 74
Commentson Tek odağınızın kadınlar olması – Kadınlarla başarısız olmanın garantili yolu

Erkekadam sitesi 1 yaşında ...

Erkekadam sitesi, 24 Mart 2017’de [En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak](#), [Duyarlı Erkek](#) ve [Erkek adamın en önemli 12 özelliği](#) yazıları ile yayına geçti. Tam bir sene olmuş. Popüler medyadan sürekli pompalanan salya sümük aşk ve erkeklerin masküinitelerinin utanılacak bir şey olduğuna dair propogandaya bir tepki olarak çıkan [The Red Pill](#) (Kırmızı Hap) konusunda söyleyecek şeylerimiz olduğu için bir site açalım demiştik. Ekşi Sözlük’teki The Red Pill başlığına yazalım diyorduk ama orada yazacaklarımız feminist ve feminen erkek bağırışları arasında kaynayacağı için bir site açmaya karar verdik. Ben kişisel olarak en son fişten çektiğim 20li yaşlarındaki genç erkeğin, sadece kafasındaki yazılımı değiştirerek gerçekleştirdiği dönüşüme şahit olunca, bu bilgiyi bir sitede paylaşmak istiyordum.

Bir diğer amacım da özellikle [Rollo Tomassi](#) gibi, kırmızı hapın babalarını Türkçe’ye çevirmektir. Üstadın yaklaşık 60 yazısını çevirmişiz ki bu da The Rational Male kitabının içindeki yazıların çoğunu kapsıyor. Yola çıktığımızda ise yeni tanıştığımız ve kısa sürede fenomene dönüşen [Jordan Peterson](#)’ı da çevirmeye başladık ve sanırım kendisi ile ilgili en büyük Türkçe kaynaklardan biri olduk.

Bugün 20li yaşlarında olan bir erkek için, 30lu, 40lı ve 50li yaşlarında olan erkeklerin içinde bulunduğu karanlığı anlamak çok zor (özellikle de feminizmin rakipsiz propoganda yaptığı 90larda ve 2000lerin başında cinsel pazara giren 30luk ve 40lık abilerin karanlığını). 1990larda AFC ya da beta yoktu, 2000lere kadar cep telefonu yoktu. İnternet de aynı şekilde 90ların sonunda 2000lerin başında geldi. Sonra özellikle internet ile beraber büyük bir değişim geldi. İşler PUA olarak başladı ama kadınları elde edebilen ama elde edince onlarla ne yapacakları konusunda hiçbir fikirleri olmayan PUAların yenilgileri üzerinden daha derin bir kadın – erkek ilişkileri irdelemesi başladı. SoSuave gibi forumlarda ilişkiler doğasının

gerçekliğine uyanmaya “fişten çekilmek” denilmeye başladı (Matrix filmine atfen) ve bu terim daha sonra kırmızı hapa evrildi. Bunların hepsi internet sayesinde.

Cinsel devrim kadınlar için ne ise, internet de erkekler için odur.

Bu sitede, erkeklerin kendi sorunlarını, politik doğruculuk ve trol gürültüsü olmadan tartışabilecekleri bir ortam oluşmaya başladı. Bunu kısa sürede forum şekline çevirmeyi düşünüyoruz. Teknik olarak hazırız ama gelin görün ki forum moderasyonu için vaktimiz yok. O nedenle de foruma üyelikle yazı yazılması şeklinde bir planımız var.



Bir senede 394 yazı, bazıları kayıp olsa da 8 yazar ve aylık 300 bin sayfa görüntülemeye ulaştık. Ben çok geçmeden Google denilen gerici yobaz yuvasının bizi farkedip organik aramalardan kaldıracılabileceğini tahmin ediyorum ama bu olmazsa sitenin görünürlüğü muhtemelen artış trendini devam ettirecek.

Site sanırım ilkin İnciSözlük tarafından yakalandığı için çok genç bir okuyucu kitlesi ile başladı ama 25 yaş üstü takipçi sayısında, özellikle 35 yaş üstü sayısında ciddi bir artış trendi yakaladık.

Siteyi takip eden, yorum yaparak daha da zenginleştiren ve [kırmızı hapa hazır olan erkek arkadaşlarına](#) yayan herkese teşekkürler.

Ve son olarak, birinci yıl vesilesi ile, bu yazının yorumlarında siteyi nasıl keşfettiğinizi ve hayatınızda (olduysa) nasıl değişiklikler yarattığını paylaşmanızı istiyoruz. Hadi klavye başına.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 24, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Erkek Adam](#) 99 Comments on [Erkekadam sitesi 1 yaşında ...](#)

Neden çoğu erkek kırmızı hapi reddeder?

Hepimizin bildiği gibi, kırmızı hap bir erkeğin hayatına, sadece onu aradığında giriyor. Eğer kırmızı hapi aramayan bir arkadaşınıza kırmızı haptan bahsederseniz, kırmızı hap linki gönderirseniz ya da kadın – erkek ilişkilerinin gerçek doğasını anlatmaya çalışırsanız, büyük ihtimalle kırmızı hapi reddedecektir. Özellikle de bu arkadaşınız adamın enerjisini ve erkekliğini emen bir ilişki içinde ise veya [oeitisin](#) doruklarındaysa, size düşmanca davranacaktır. Ben olsam bir bak diye gösterirdim ama bu ne saçmalık diyenle de tartışmazdım.

Peki suç kimde, neden böyle? Bunun kısa cevabı, çoğu erkeğin kırmızı hapa hazır olmadığı ve bunların da çoğunun hayatları boyunca hiçbir zaman fişten çekilmeye hazır olmayacakları. Yani kırmızı hapi, sadece bunu arayan erkekler yutabilir. Kimsenin elinde istatistik yok ama kırmızı hapi yutmaya çalışan erkekler, bu gibi sitelere (çoğu yanlışlıkla da olsa) gelen erkeklerin küçük bir kısmıdır.

Şimdi de uzun cevaba geleyim. En önemli neden bence kırmızı hap öğretisinin gerçeklerini ile başa çıkamayacak olmaları. Mavi haplı olmanın en büyük faydası, mavi hap evreninin sağladığı umuttur. Bu umut gerçek dışı, gerçekleştirmesi zor ve gerçekleştirdiğini sansan bile vadettiği doyum sağlamayan bir umut olabilir. Ama yine de bir umuttur ve insan ümit etmeden yaşayamaz.

[Eğer kendin olursan](#), gerekli çabayı gösterirsen ve aramaya inanırsan, seni performans göstermeni beklemeden, eşitlikçi ve karşılıksız bir aşkla sevecek olan ruh ikizini bulacaksın umudu, sürekli [performans](#) göstermekten ve [kadının aşkının](#) erkeğin aşkından farklı olduğunu kabul etmekten daha kolay. Bugün yüzüne bakmayan 20liklerin 30 yaş civarı akıllanıp (!) senin değerini anlayacakları (görünürde de gerçekleşen) umudu, yılların abazanlığını bu masala inanarak hemen şimdi karşında olan yeniden doğmuş azize (!) İle giderme ihtiyacı, kırmızı hapi yutup gerçekte olanı kabul etmekten daha kolay (en azından kadının acil bebek ihtiyacını karşılayan [beta öder](#) rolünü icra edip, ayak paspası rolüne terfi edene kadar).

Yanılıp şaşırıp yüzüne bakan ortalamanın altı sıradan bir hatunu oneitis yapmak, dışarıda reddedilmeye göğüs gererek opsiyonlarını değerlendirmekten daha kolay.



Bu olaya boşuna kırmızı hap demiyorlar. Konforlu, neyin ne olduğu senin için kararlaştırılan bilindik Matrixten, her şeyi senin inşa etmen gereken ve yeni bir umut yaratman gereken bir dünyaya uyanıyorsun. Daha bir eski sevgiliyi düşünmeme ya da sabah erken kalkma [iradesi](#) gösteremeyen adamdan beklemesi çok güç bir uğraş bu.

İkincisi neden ise, mavi hapın feminen propagandası ile kadın milletini günahsız melekler statüsüne koyan bir erkek için, kadınların bırakın kaka şeyler yapabileceğini söylemek, onların erkekler gibi sıradan insanlar olduğunu söylemek bile kadın düşmanlığı olarak algılanıyor. Bu algıya, mavi haptan tam çıkamamış kırmızı haplıların, “kadın beni olduğun gibi seven, performans beklemeyen, daha iyisini aramayan bir melek değilse, yarıktan yarağa atlayan orospudur, pisliktir, vs ...” kadın düşmanlığı da oldukça yardımcı oluyor. Bir nedenden dolayı kadının aşk stratejisinin, erkeğin salak saf aşk kavramına uymaması, prenseslere hakaret olarak algılanıyor.

Günümüzde erkekler doğumdan 20li yaşlarına kadar hemen hemen tamamen kadınlar tarafından (anne, büyük anne, anaokulu / kreş öğretmeni (çoğu kadın), ilköğretim ve lise öğretmenleri (çoğu kadın)) yetiştirildikleri ve bu kadınlara sürekli itaat etmeye alıştıkları ve bu kadınların hep kendilerinden yüksek statüde olması nedeniyle, kadınların doğası diye gösterdiğiniz gerçekleri hakaret olarak algılıyorlar. Türk aile yapısında baba, tüm çocuk yetiştirme işini anneye bıraktığı için, bir maskülin rol modeli de yok. Ve son olarak artık medyada ve görsel sanatlarda maskülin rol modeli de olmadığını düşünersek, kadın tornasından çıkmış bu adamlara kadın doğasını anlatmanın zorluğunu anlamış oluruz.

Yukarıdaki dinamik, erkeğin kurtarıcı şeması yazısında bahsettiğimiz, kadını koruma içgüdüsünü resmen hackleyip erkeğin aleyhine ve kadının yararına kullanıyor.

Ve son olarak da bir erkek, kırmızı hapın gerektirdiği disiplin ve itkiye sahip olmadığını bildiğinden kırmızı hapı reddederler. Kendi hayatını kendi ellerine almama stratejisinin gözden kaçırmamanız gereken bir yararı var : sonunda başkalarını suçlayabilme ve “istesem yapardım” diyebilme mastürbasyonu. Eğer hapı kabul ederseniz, kendinize sadece bir hedef durumu değil, yenilgi durumu da tanımlıyor, sorumluluğu elinize alarak başkalarını suçlama, harekete geçerek de “istesem yapardım” diye avunma lükünüz ortadan kalkıyor.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 23, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa Siker](#) [Beta Öder](#), [Beta Erkeği](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#) 44
Commentson [Neden çoğu erkek kırmızı hapı reddeder?](#)

Saha raporu – İkili yürüme

Okur Anıl saha raporu paylaşmış :

Merhaba ben de ilk saha raporumu ve ilk reddedilişimi anlatmak istiyorum. Öncelikle kırmızı hapla yazın tanıştım,tanıştığım sırada 3 yıllık sevgilim vardı.4-5 ay teori bölümünü okuduktan sonra ilişkiyi gözden geçirmeye başladım. Aşırı kıskançtı ve nerdeyse tuvalete bile beraber gidiyorduk. Kkararlarım saygısı yoktu,erkek arkadaşlarımla bile beni paylaşmadı. En son doğum günümü geçiştirmesi göstermelik bir hediye alması (beklenti içinde bırakıp) ve tartışmada bunu hiç konuşmayıp üste çıkması ayrılırsan intihar ederim diyerek tehdit etmesi bardağı taşıran son damla oldu.

Ben 17 yaşındayım bazı ilklerimi onla yaşasam da sorunlu bir kızı daha fazla üstümde parazit gibi taşıyamazdım. Önce okulumu değiştirdim ve bir ay önce ayrıldım. Bu bir ay içinde 3-4 kez telefonda ağlayıp sizladı. Ben kalbini kırmamaya çalışarak artık bittiğini anlatmaya çalıştım.(Kusra bakmayın belki zamanınızı çaldım ama benim için zor bir süreç olduğu için anlatmak istedim)

Asıl konumuza dönecek olursak bazen arkadaşlarımla ilçedeki kütüphaneye gidiyorum. Dün ders arası sigara molasında 2 tane kız hakkında konuşmaya hatta dalga geçmeye başladık. Sonra birine gel numaralarını alalım dedim onun yerine daha ezik bir tip benle geldi (Hata:1). Kızlar ıssız bir sokakta bir lambanın altında fotoğraf çekiliyorlardı. Ben de saçma sapan bir giriş yaptım. Fotoğraf çekmek için biraz ıssız değil mi ya dedim. Kızlar mal mal baktılar ben de yanlış anlamayın sadece sohbet etmeye geldik dedim (hata:2). Sonra naber nasılsınız okul muhabbeti ettim biraz ama hiç sohbet ilerlemiyordu ve imam hatipli kız(sonradan öğrendim) hala mal mal bakıyordu. Ben de bunun üzerine e sıcak kanlı insanlar değilsiniz galiba dedim ve imam hatipli kız tanımadığımız insanlarla konuşmuyoruz dedi. Öyleyse senden devam edelim dedim saçma sapan bir şeyler konuştuktan sonra sohbet yine kesildi ben de bunun üzerine kızlar biz normal bir şekilde sohbet edip numaranızı isteyecektik

dedim. Sonra imam hatipli kız biz buraya ders çalışmaya geliyoruz deyip nutuk attı ben de gülümseyip dersime geri döndüm.

Öncelikle hayatından toksik femineni atman iyi olmuş diyeyim. Sonra bu yaşta sigara içiyorsan cinsel hayatına üst sınırı 40 falan koy diyeyim. Uzak durun şu saçma zehirden.

Gelelim yürümene.

- 1 – İki kişi beraber yürünmez. Ölümcül hata. Daygame (ya da game) yalnız oynanır.
- 2 – Açılışın kendi başına kötü değil ama sonradan kızların tepkisi ile çerçeveyi salıp açıklama yapman ciddi hata.
- 3 – Kızlara oyununu açıklamaman (telefonunuzu alacaktık) çok büyük hata. Üstelik tehlikeli zira şikayet edilirsiniz. Telefon ancak 3 – 4 dakika sıcak muhabbet kızdan istenir. Hemen istenmez, soğuk kızdan istenmez.
- 4 – “Tanımadığım insanla konuşmam” diyen kıza standart elini uzatıp “tanışalım o zaman. Ben Anıl” denir.
- 5 – Kızlara tenhada yürümeyin.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 23, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 10 Comments on [Saha raporu – İkili yürüme](#)

Kırmızı hap farkındalığına erişmek için ne yapmalı?

Bir okur sormuş :

Hocam selamlar, yanlış anlamayacağınızı düşünerek size birkaç soru sormak istiyorum. Erkek adam bloğundaki yazıları yeni yeni okumaya başladım. Daha önce kırmızı hap düşüncesi ve felsefesine dair hiçbir şey bilmiyordum. Kırmızı hapla ilk kez ne zaman karşılaştığımı hatırlamıyorum. Muhtemelen internet üzerinde bir şekilde denk geldi. Şimdiye kadarki ömrümü “sağlam” bir beta erkek olarak yaşadığımı itiraf etmeliyim. Gerçi günümüz toplumunda birçok erkeğin benim durumumda olduğunu düşünüyorum. Bu bütünüyle benim seçimim olmadığı için bunu söylerken utanmıyorum aslında. Yazıları okumaya başladığımdan beri Şimdiye kadar doğruluğundan zerre kuşku duymadığım düşünceler yavaş yavaş yerle bir olmaya başladı. Gerçeği görüp sorunu tanımlamak bir taraftan bana güven aşılayıp gaz verirken bir taraftan da derin bir boşluğa sürüklüyor. Çünkü kırmızı hapi yutmak sizlerin de belirttiği gibi kolay bir süreç değil. Belki birçok kişinin altından hakkıyla kalkamayacağı bir süreç. Yıllardır bu toplumun içinde yaşamış olmak bile bunu zor kılan etkenlerden biri sadece. Kırmızı hap farkındalığına erişmek sadece blogdaki yazıları okumakla ne ölçüde başarılı? Başkaca neler yapmak gerekir? Bu farkındalığı erişip mutlu alfa erkekler olmamız için ne önerirsiniz? Bu öğretinin hitap ettiği bir yaş aralığı var mı? Belirli bir yaştan sonra (27 yaşındayım) karakterde bazı şeyler oturduktan sonra değişim ne

ölçüde mümkündür ya da mümkün müdür? Kişinin sahip olduğu ve ruhuna tabiri caizse perçinlenen toksik betalık düzeyi her çabayı beyhude kılabilir mi? Biraz uzun oldu ama geri dönüş yaparsanız çok sevinirim.

Sırayla cevaplayacak olursak :

Kırmızı hap farkındalığına erişmek sadece blogdaki yazıları okumakla ne ölçüde başarılır? Başkaca neler yapmak gerekir? Bu farkındalığı erişip mutlu alfa erkekler olmamız için ne önerirsiniz?

Sadece okuyarak öğrenilecek birşey değil bu. Araba kullanmak için de bir sürü ehliyet kursu kitabı okumak faydalıdır ve hatta gereklidir ama araba sürmeyi, direksiyona geçmeden öğrenemezsin. [The Red Pill öğretisinin pratiği – Önce kendine odaklanmak](#) ve [Maskülin benliğini geliştirmek](#) yazılarını uygulamak şart. Eğer hayatında disiplin yoksa [Nasıl Disiplinli Olunur](#) yazısı da iyi bir uygulama rehberi. Belki beta salgınının nedeninin testosteron ile bağlantısından, belki de disiplin kazandırdığından, ağırlık kaldırmak, kırmızı hap pratiğinin temel taşı. Haftada 3 – 4 kere gymde canını çıkarmadan, alfa davranışlarını arttırmak gereksiz zor.

Bu öğretinin hitap ettiği bir yaş aralığı var mı? Belirli bir yaştan sonra (27 yaşımdayım) karakterde bazı şeyler oturduktan sonra değişim ne ölçüde mümkündür ya da mümkün müdür?

Bir yaş sınırı yok. 30undan hatta 50sinden sonra kırmızı hap öğretisi ile tanışıp dönüşenler var. Aslına bakarsan, yaşı 40 civarı ve üstü olanların işi daha kolay zira onlar eskinin daha sert erkek neslini, en azından çocukken gözlemlene şansına sahipti. 27 ise hiç de geç bir yaş değil. Bakın, bu iş kolay değil. Pratik uygulamalara başladıktan sonra değişim görmeniz 6 – 12 ay, tam kırmızı haplanman ise 2 – 3 yıl ister. 27 yaşında biri için bu 30una gelmeden ([CPD](#) tırmanışının hızlandığı yaş), ustalaşmaya başlaman anlamına gelir.

Kişinin sahip olduğu ve ruhuna tabiri caizse perçinlenen toksik betalık düzeyi her çabayı beyhude kılabilir mi?

Nefes aldığın sürece o zehiri atabilirsin. Çoğu erkeğin betalıktan kurtulamama sebebi a) kırmızı hapi düşmanca bir şey görüp reddetmeleri ve b) eğer öğretiyi kabul etseler bile yeterince uzun süre pratik uygulamasını sürdürememeleri. [İçindeki alfayı cilalayıp parlatmak](#) yazısını okumanı tavsiye ederim.

Saha Raporu – Benim gibi betalıktan kurtulmak isteyenler adına cesaret verici daygame

Selanikerkegi rumuzlu okur şu mesajı gönderdi :

Merhaba, yaklaşık 1 sene önce kırmızı hapla tanıştım fakat pek önemsemedim (ta ki çevremdeki bütün kızlardan red yiyene kadar). Boyum 1.80 yeşil gözlü ve sarışınım ve dışarıda çoğu kızla kesişirim fakat iş konuşmaya gelince beta olduğum için benden kaçarlar.

Bu olaylar baya bi canımı sıktı ve 1 aydır teoride kendimi geliştirdim sıkı bir okur oldum. Kendimi geliştirmek için Haribo standında çalışan bir kızın yanına gittim (yanına giderken heyecandan başım dönüyordu □). Ben kıza “merhabalar çok tatlısın tanışabilir miyiz” dedim ama bunu söylerken gözlerim karardı dudaklarım titredi ve bayılacak gibi oldum. Ona rağmen kız güler yüzlülükle merhaba diyip elini uzattı ve konuşmaya başladık. Ben cevap verememeye başlayınca da müşteri rolü yapan omega arkadaşım olaya el atıp toplardı ve kızın instagramını aldım.

İlk gün beni tekrar görmek için can atan kız 1 hafta sonra “sülük gibi yapıştın yeter” dedi bende küfür edip sildim numarasını yani anlayacağınız betalığım bu kıza da mahvetti. Bu olaydan sonra tamamen kendimi kırmızı hapa vermiş durumdayım. Ben çok utangaç birisiyim kızlarla tanışmaya gittiğimde resmen ağzım yamuluyor ve dudaklarım titriyor, gözlerim kararıyor. Bu utangaçlığıma korkumu yenmek adına 25.03 tarihinde yani pazar günü tam 50 kızın yanına gideceğim artık ölür müyüm sakat mı kalırım bilemiyorum ama bu korkumu yenmek ve alfa yolunda çok büyük bir adım olacak.

Kızlarla yaşayacağım konuşma diyaloglarını, aldığım en olumlu ve en olumsuz cümleleri sizinle paylaşacağım. Betalığı yenmek isteyen diğer arkadaşlarada bu Daygame cesaret getirsin. Pazar akşamı neler yaşadığımı tek tek anlatacağım ve sizden tek isteğim betadan alfalığa attığım büyük adımda bana YÜRÜÜ BEEE BU ADAM OLACAKKK demeniz ve verebilerseniz de ufak tüyolar □

Öncelikle, [reddedilme korkusunu aşmanın tek yolu, kendini gönüllü olarak reddedilmeye maruz bırakmaktır](#). O nedenle kıza yürüdüğün için tebrikler.

Boyum 1.80 yeşil gözlü ve sarışınım ve dışarıda çoğu kızla kesişirim fakat iş konuşmaya gelince beta olduğum için benden kaçarlar.

Bu, yakışıklı ama beta davranan erkeğin çok başına gelir. Çok [YD](#) alırsın, ya da cold approachda yürümene olumlu tepki verilir. Ama ağzını açtıktan sonra kız soğur. Yaygın bir problem. Aslında ilginçtir, oyunun tipten daha önemli olduğunun kanıtı.

İlk gün beni tekrar görmek için can atan kız 1 hafta sonra “sülük gibi yapıştın yeter” dedi bende küfür edip sildim numarasını yani anlayacağınız betalığım bu kızı da mahvetti.

En azından bu kızı geri kazanırım diye sormadan [bir sonraki](#) yapmışsın. Ama bir kızı bir haftada soğutmak da başarı, ne yaptın da böyle oldu □ Asıl ibretlik olay o.

Bu utangaçlığımı korkumu yenmek adına 25.03 tarihinde yani pazar günü tam 50 kızın yanına gideceğim artık ölür müyüm sakat mı kalırım bilemiyorum ama bu korkumu yenmek ve alfa yolunda çok büyük bir adım olacak.

Daha yeni [yazdık](#) :

“Oyunu şöyle sanıyorlar : Çık dışarı, 100 tane kıza yaz, şansın yaver giderse biri sana yüz verir ve birlikte olursunuz. Ben de diyorum ki Oyun sayı oyunu değil azim / kararlılık oyunudur, devamlılık oyunudur. Her hafta sadece 1 kere yürüseniz, yılda 52 kere yürürsünüz. Buna kararlılık denir. Bu aynı zamanda ortalama bir erkeğin hayat boyu yürüdüğü kızdan daha fazlasına yürümüş olursunuz. Oyun bu kararlılık ve hatalarından ders çıkarma ile ilgilidir. Olay makineli tüfek gibi yürü .. yürü ... yürü .. değil. Biliyorum bazı PUAlar var “çık dışarı makineli tüfek gibi ol” diyorlar. Bundan hiçbir şey öğrenemezsin. İki çeşit öğrenme vardır : bir şeyi içselleştirirsin ve senin bir parçan olur ya da hareketleri ezberlersin. PAU’yu eleştirenlerin çoğu bu zeber şeklini eleştiriyorlar. Bu rol yapmak, kendin olmamak, ezberleyip okumaları gereken bir senaryo.”

Yani bir günde 50 kıza yürürsen hiçbir şey öğrenemezsin. Günde en fazla 3 – 5 kıza yürü (bardan bara atladığım bir gece bu sayı biraz daha fazla olabilir) ve hergün yürüme. Güzel bir Zen hikayesi vardır :

Çaylak rahip, usta rahibe “hergün 10 saat meditasyon yaparsam, kaç yılda uçarım”. Usta demiş 10 sene. Çaylak heyecanlanmış : “o zaman günde 20 saat meditasyon yapsam kaç senede uçarım”. usta cevap vermiş : “20 senede”.

Son olarak da, ağırlık kaldırıyor musun?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 22, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 38 Commentson [Saha Raporu](#) – Benim gibi betalıktan kurtulmak isteyenler adına cesaret verici daygame

Yeni Bir Umut

[Kırmızı Hapın Acı Tadı](#) yazısının sonuna doğru şöyle yazmıştım:

Gerçek sizi özgür kılacaktır ama farkında olmak gerçeğin sizin canınızı daha az yakmasına neden olmayacaktır ya da gerçeği daha sevimli hale getirmeyecektir. Ve tabii ki gerçeğin farkında olmak sizi gerçeğin gerektirdiği sorumluluklardan azad etmeyecektir. Fişten çekilme esnasında erkeklerin en çok zorlandıkları şeylerden biri, Oyunun onları görmeye zorladığı acı gerçekleri kabul etmektir. Bu acı gerçeklerin içinde, yıllardır inanmaya koşullandığı şeylerin konforlu idealler olduğunu ve “sevgi dolu beklentilerin” aslında erkeği sakat bırakan engeller olduğu da vardır. Bunlara isterseniz yalan deyin, ama fişinden çekildiğiniz ve aslında bir sistem olan şeyi böyle kategorize etmekte bir miktar umutsuz nihilizm vardır. Siz aslında umutsuz vaka olduğunuzdan değil, sadece, fişten çekildiğiniz anda içine girdiğiniz yeni sistemde umut yaratacak içgörüye sahip olmadığınız için – her ne kadar bu yeni sistemde kontrol daha çok sizin olsa da.

Kendim fişten çekildiğimde öğrendiğim en zor derslerden biri, “umudu” çöpe atmaktı.

Gerçek ve kişisel umudu değil. Gerçekleştirilebilir olduğuna inandırıldığım “umudu” – doğru şartlar altında, kişilikler uyumlu olursa, kader ve çalışır olduğuna inandırıldığım, feminen buyruğun tanımladığı diğer bazı etkenler lehime çalışırsa, [feminen tanımlı rahatlığa ulaşabileceğim umudu](#).

Umudu tanımlayarak (ya da benim için tanımlanmasına izin vererek), o ideal durumu hiçbir zaman kendi tercihim olmamış olan bağlamda gerçekleştirmeyi çok istiyordum. Fişten çekildiğim zaman herkes kadar ben de bunalıma girdim. Öfkelen dim. Temelde gerçekleşmesi mümkün olmayan bir şeye bu kadar fazla yatırım yapmış olduğum hakkında düşünmek bile istemedim. Çünkü bu şeyin ne olduğunu yanlış anlamıştım, bilerek ya da kendi iyimser yorumum nedeniyle.

Benim kendi “fişten çekilmem” aşamalı bir işti ve birçok uzatmalı travmadan sonra meydana geldi. Ve evet kendimi, gerçekleştirebileceğine inandırıldığım bir şey için, bir kalıba sokma umuduyla yaşadığım o kadar travmanın boşa gittiğini görmek, daha da bunaltıcı idi.

Bana satılan umudun, benim yararımı hiçbir zaman düşünmeyen sosyal paradigmadan geldiğini anlayana kadar da umudu atamadım. Bu zor bir gündü zira bunu yapmanın, kendim için yeni bir “ümit” bulmak gerektirdiğini anlamıştım. O zaman bana çok nihilist görünmüştü ve kendime acımdan kaynaklanan nihilizm tercihi yapmamak için ciddi çaba gösterdim.

Kabul etmekte özellikle zorlandığım keşiflerden biri, [kadınların erkeklerden farklı şekilde aşık oldukları gerçeği idi](#). Bunu kabul etmek zordu zira gerçekleştirmek için çabaladığım “eski umut”, mavi haplı düşünce yapısının temel doktrinlerinden birisi üzerine kurulu idi; hem kadınların hem de erkeklerin onayladıkları ve kabul ettikleri tek bir aşk kavramı olduğuna dair eşitlikçi düşünce.

Bunun gerçeklikle alakası olmayan bir idealleştirme olduğunu , kadınların erkekleri içten sevebileceklerini ve sevdiklerini ama tamamen farklı ve feminene özgü aşk kavramı olduğunu anladığımda, artık o ortak aşk kavramına dair “umut” beslemediğimi fark ettim. Ve kadın ve erkeklerin, birbirlerinden tamamen farklı şekilde ve farklı perspektifte aşk kavramları ile, birbirlerini yine de sevebileceklerine dair umuda sarıldım.

O zamanlarda üniversitede psikolojik danışmanlık yapıyordum. Hayatının 30 yılından fazlasını eski karısını ve ikinci karısını mutlu etmek için harcamış yaşlı bir adamı hatırlıyorum. 20li yaşlarının başından itibaren, kendi kişisel hayatını, bu iki kadının (hayatı boyunca sadece bu iki kadınla seks yapmıştı) ortak bir aşk kavramını gerçekleştirme kapasitelerine inandığı için beslediği umut ile, bu “aşk” için harcamıştı.

73 yaşında idi ve bütün hayatını gerçekte varolmayan bir umuda yatırım yaparak harcamıştı – [bir kadının kendisini, erkeklerin kadınların kapasiteleri olduğunu düşündüğü idealize aşk ile sevebileceğine inanmak](#). Tam da hayatı boyunca kendisini bunun varlığına inandıran, feminen odaklı sosyal düzenden öğrendiği romantik, feminen tarafından tanımlanmış aşk idealleri ile.

İşte bu nedenle sürekli Erkekler Gerçek Romantiklerdir diyorum. Çünkü çoğunluk, bir kadında ve o kadın için mutluluk bulmak üzere idealize edilmiş bir aşka hayatlarını harcıyorlar.

Yeni Umut için Eski Umut

Yeni kırmızı hap dünyanızda da umut edebilir ve başarılı olabilirsiniz. Ama kırmızı hap gerçeklerini kendi eski, feminen merkezli, mavi haplı dünyanıza zorla sokuşturmak yerine kırmızı hap gerçeklerini içselleştirmeniz ve onları kırmızı hap bağlamında yaşamanız çok daha kolay olacaktır. Eğer kırmızı hap dönüşümünü gerçekleştirememiş ve bunu nasıl kullanacağımı anlayamamış olsa idim, bugün evliliğimin neye benzeyeceğini hayal edebiliyorum. Bunu yapmadıkları için evlilik koçlarına saati 149 Dolar ödeyen erkekler var.

Geçen haftanın yorumları içine gömülü bir yorum var. Buraya tamamen alıyorum (kırpılamayacak kadar iyi bir yorum) :

Sanırım anladım!

Yıllarca bu “rol yapma” gereksinimi ve bunun kadınların bizi, bizim onları sevdiğimiz gibi sevmediğini gösterdiği için kızgındım. Ve şimdi eski ilişkilerimi gözden geçirirken, bir şey aklıma geldi.

Her ilişkimde, onradan aşık olacağım kadınla karşılaşmadan önce, tamamen kendimi geliştirmek için çalışıyordum : forma girmek, arkadaşlarla takılmak, çevremi keşfetmek, müziğimle uğraşmak, vs. “Aşık olur” olmaz ise bu aktiviteleri zamanla bırakıyordum. Yeni kız arkadaşına konsantre oluyor, onun ihtiyaçlarını sağlamaya ve istediği gibi olmaya (ya da istediğini sandığım gibi) çalışıyordum.

Ama işte benim Evreka anım : hatırladığım her zaman mutsuz, bir hücreye kapatılmış ve kapana kısılmış hissettiğim.

Rollo’nun “kadınlara tepkilerimiz koşullanmadır” derken bahsettiği şey bu mu? Kırmızı hap ile hissettiğimiz üzüntü, doğamızda olmayan bir şeye inanıp ona göre hareket etmemiz, başkalarının davranış ve inançlarının bize yüklenmiş olması mı?

Sanırım sonunda kendim için olanı anladım ... kendini odağa koymak ve “rol yapmak” gibi şeyler aslında şu anlama geliyor : “bir ilişkide, başkalarının yapman gerektiğini söylediği şeyleri yapmak zorunda değilsin ... her şeyden onun için vazgeçmek zorunda değilsin, yapmaktan hoşlandığın şeyleri yapmayı bırakmak zorunda değilsin ve onun kışını yalamak zorunda değilsin”.

Benim durumunda, ben her şeyi iki sebepten bırakıyordum. Biri, yapmam gerekenin bu olduğunu düşünmemdi ... [Kadınların erkeklerden ne istediklerini duymam, annemin erkek nasıl olmalıdır nasihatları](#), vs. İkinci neden ise kendine güvensizlikti. Onun beni sevmesini istiyordum, gemiyi batırmak istemiyordum, onu kaybetmekten korkuyordum, vs ... ve sonunda da kaybettim. Onun ve onun aşkı için değerli olmak için, onun suyuna gidip ona istediğini söylediği şeyleri ya da bana onun istediği şeyler diye öğretilenleri vermem gerektiğine inanıyordum.

Rollo’nun ve herkesin konuştuğu şey bu mu? Çünkü sanırım sonunda anladım. Bugüne kadar Oyunum bir yere kadar sahte idi. Bazı şeyleri yapmamam gerektiğini biliyordum ve kadınlara daha çekici gelecek şeyleri de yapıyordum. Ama görüyorum ki, kızgın olmak için bir neden olmadığı gibi – kendimi geliştirirken ve hobilerimle uğraşırken daha mutlu, onlara zaman ayırmazken ise daha kindardım – ama aslında bizim “rol yapmak” dediğimiz ve kadınları gerçekten mutlu eden şeyleri yaparken daha mutluyum.

Aslına bakarsanız Rollo’nun dediği gibi her iki şekilde de rol yapıyorsunuz.

Kırmızı hap şartlarında yaşamamanın anahtarı, mavi haplı beklentilerinizde ve hayallerinizde rahatlığa kavuşacağınız inancını kafanızdan atmanızdır. Ve bunları kırmızı hap gerçeklerinin gerçekçi bir kavrayışına dayanan beklenti ve tutkularla değiştirmeniz gereklidir.

Bunu başından öğrenin : Kırmızı hap farkındalığını kullanarak, mavi hap dünyasında rahatlık ve duygusal tatminini başaramazsınız.

İçinizdeki betay öldürmek zor bir iştir ve bu işin bir kısmı da eski, rahat mavi hap paradigmanızdan kurtulmanızdır. Yeni fişten çekilen, kırmızı hapın farkında erkekler için, kırmızı hap tekniklerini kendi mavi haplı ideallerini gerçekleştirmek için kullanabilecekleri fikri çok cezbedicidir. Anlamadıkları şey ise bu mavi haplı ideallerin ve onları nasıl gerçekleştireceklerine dair anlayışlarının defolu olduğudur.

Kırmızı hap farkındalığı, doyum için kırmızı hap şartları gerektirir. Oracle Z, Return Of The King sitesinde mükemmel bir yazı yazdı : [Why you shouldn't seek emotional fulfillment through women?](#) . Okumaya değer bir yazı ama Oracle Z'nin burada anlattığı feminen merkezli, mavi haplı doyum. Bir erkek istemesi gerektiğine koşullandırıldığı bu mavi haplı amaçları gerçekleştirebilse bile, kendini bu hedefin içinde hapsolmuş ve bu hedefin yükleri altında ezilmiş bulur.

Hobbes'un yukarıda gösterdiği gibi, mavi haplı hedefleri gerçekleştirmeye ve elinde tutmaya çalışmadığı zamanlar, hayatından, yeteneklerinden ve tutkularından en fazla doyum aldığı zamanlar.

Bu bir erkeğin kendini kırmızı hap şartlarında yeniden yaratması için yeterli değilmiş gibi, bir de kadın kendisine mavi hap şartlarında “mükemmel erkek” sunulduğunda, yavaş yavaş (bazen hemen) o erkekten tiksilmeye başlar. Hareketlerinin de ispatladığı gibi, kadınlar bile bu mavi hap şartlarının mükemmel erkeğini istemezler zira mavi hap şartları, normalde kırmızı hap şartlarında heyecan verici, önemli ve arzulanabilir olabilecek erkekleri iğdiş eder.

Bunu daha önceki yazımda söyledim ama tekrar edeyim :

“Kadınlar erkeğin hayatına sadece yoldaş olmalılar, hiçbir zaman hayatının odağında olmamalılar.”

Mavi hap şartlarında yaşamak, defolu hedefleri gerçekleştirerek doyuma ulaşacağını ummak, erkeği kadını hayatının odağı yapmaya programlar. O umudu bünyenizden atın ve yeni sistemde umut yaratabileceğinizin farkına varın – içinde hayatınızın kontrolünün daha çok elinizde olduğu sistemde.

Çeviri : [A New Hope](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 22, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Beta Erkeği](#), [Çeviri](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 24
Commentson [Yeni Bir Umut](#)

Performans Yükü

Love Story yazısından :

“Erkeklerin performans göstermesi gerekir. Başarılı olması, kızı kapması, iyi bir hayat sürmesi. Erkek yapmalı. Tatlı bir kızın dikkatini çekmek için motorsikleti sokak boyu sürmek olsun ya da kişisel gelişiminiz ve gelecekteki ailenizin rahatı için doktora yapmak olsun, erkeklerden “tuttuklarını koparmaları” beklenir. Erkekler “icra etmek” zorundalardır. Kadının baştan çıkması, ilgisi, arzusu ve aşkı, bu şartlı performanstan kaynaklanır. Bu performansın beklentileri ne kadar karşılayıp karşılamadığının değerlendirmesi tabii ki oldukça öznel, ve ne kadar kolaylıkla “yapabildiğiniz” de önemlidir, ama performans zorunludur.

Fişe takılı (mavi haplı) erkeklerin kadın – erkek ilişkilerinde en çok yanlış bildikleri şeylerden biri, performans konusudur. Geçen Mart’ta, Roosh’un ilginç bir makalesini okudum, “Erkekler modern kadın için palyaçodan başka bir şey değil” ([Men are nothing more than clowns to the modern woman](#)) ve makale ile gösterdiği bağlamda aynı fikirde olsam da, “eğlenceli” olma konusunda kadını eğlendirmekten daha fazlası var.

Kadınlar artık erkeklerde konfor ve istikrarlılık aramıyorlar – eğlence arıyorlar. Vakit geçirmeyi arıyorlar. Hedonist zevkler arıyorlar. Sağlayıcı (beta) erkeklerin günümüzde güzel bir kadının en genç çağında bağlılığını kazanmakta umutsuzca yenilmelerinin sebebi bu. Hatta daha alt rütbeli alfaların bile kadınlarla birkaç vuruşmadan öteye ilişki yaşayamamalarının nedeni de bu. Bir kez sağladığınız eğlence ve değişiklik azaldığında – ki azalması kaçınılmaz – hatun başka birine ya da bir şeye yönelecek. Özünde, bir kızı elde tutmanın tek yolu TV dizisi zihniyetinde, her bölümün sonuna bir arkası yarın / en heyecanlı yerinde kesme koyarak kadının ilgisini canlı tutmaktır. İyi bir erkek olmak artık yetmiyor. Bunu okuduktan sonra kendimi henüz yeni fişten çekilmiş ve kırmızı hapın rahatsız edici gerçekleri ile tanışmış, herkesin beni inandırdığı bütün o konforlu “[sadece kendin ol ve eninde sonunda doğru kadın karşına çıkacak](#)” retoriğinin, vasat bir hatunun ilgisini canlı tutmak için kendini ikiyüzlü bir çizgi film karakteri gibi sürekli dönüştürmesi ihtiyacı ile yer değiştiği, genç bir erkek olarak hayal ettim.

Bu oldukça bunaltıcı bir şey, özellikle de kırmızı hap farkındalığı için gerekli olan büyük çaba ve kişisel sevgiyi düşünürseniz. Roosh daha sonra bunu [Nasıl daha iyi bir palyaço olunur](#) ve [palyaço oyunu – iyi erkek oyunu](#) ile yumuşattı. Her ne kadar olayı [Oyun](#) terimleri

ile açıklığa kavuştursa da, birçok erkeğin palyaço faktörü konusundaki hüsranı, bu şartlarda ve bağlamda, performanslarının gerçekte kim oldukları ile alakasız olması. Bu ortamda MGTOW'un neden kırmızı haplı erkek için anlaşılır bir opsiyon olduğunu görmek zor değil. Erkeğin kendisini kadınlar konusundaki performans denkleminden basitçe azad edebileceğini düşünmek çok cazibeli. Buna sonradan değineceğim ama burada önemli olan erkeklerin performans oyununu oynamaya zorunlu oldukları. İster beğenin, ister beğenmeyin, oynayın ya da oynamayın, bir erkek olarak her zaman performansınıza (ya da onun nasıl algılandığına) göre değerlendirileceksiniz.

Bence kırmızı hap transformasyonunun erken aşamalarında birçok erkeğin ayağına takılan şey, kadının ilgisini tutmak için kendileri olmayan bir karaktere bürünme ve “olmadıkları kişi olma” zorunluluğu yüzünden kadınlara duydukları öfke. Bu fikri Have a Look yazısında anlattım ve kadınların kendilerini eğlendireceğini umdukları erkekler için nasıl kasting ajansı gibi olduklarını belirttim. Ben bu konuyu tamamen cinsel bağlamda yazmıştım, ama Roosh'un yazısını okuyunca kadınların ‘karakter’ rolü beklentisinin onların hayatının olgunluk aşamasına ve CPDlerinin gerçekçi bir şekilde isteyebileceği şeye göre değiştiğini hesaba katmaya başladım. Başka deyişle, Parti Yıllarında istedikleri “karakter”, yaşlandıklarını anladıkları zaman istedikleri karakter ve orta yaşta iken istedikleri karakter birbirlerinden farklılar. Bir erkeğin o karakter olmasının ne kadar gerçekçi olduğu ise, kadınların hayatlarının çeşitli aşamalarında, hak sanısı ile gerçekçi bir şekilde bekleyebileceklerini düşündükleri karaktere, erkeğin uymaması durumunda hayal kırıklığı yaşamak üzere sosyalleştiklerinden, önemli değil.

Uyarak Yaşamak

Buraya kadar okuyan erkeklerden bazılarının “sikerim, ben kendim olacağım ve beni böyle kabul etmeyecek her kadın düşük kalitededir” diye düşündüğüne eminim. Bu sizi muhtemelen öfkeli edecektir ama bu tam olarak betaların içselleştirdiği mavi haplı “[sadece kendin ol](#)” mentalitesi. Sahip olamadığını küçümsemek gücün kurallarından biridir aslında. Bunu anlamak zor değil ama siz ne dersiniz deyin sonuçta erkek olarak hayattaki performansınıza göre değerlendirileceksiniz. Yani “siktir et, ben kendim olacağım” zihniyetiyle bile ne kadar iyi bir şekilde “kendiniz” olduğunuzla değerlendireceksiniz.

Basit gerçek şu ki, esasen hayat performansınızın ta kendisi olmalısınız – bunu içselleştirmelisiniz. Siz yönetim yönlendirseniz de, siktir edip kadınların (ve aslında diğer herkesin) doğal, kendiliğinden performansınızı takdir edeceklerini umsanız da, kadınlar sizi kendi CPDleri bağlamında istedikleri erkeğin nasıl olması gerektiği kriterlerine göre değerlendirecekler ve hipergamik optimizasyon filtresinden geçirecekler.

Görünüm, yetenek, elle tutulur faydalar ve diğer temel ön şartlar kadından kadına değişebilir. Ama bir erkek hayatta performans göstermek zorundadır. Siz kendi yoluna giden ve kendi

kendini tanımlayan ve ihtiyaçlarını eskortlarla gideren bir erkek olsanız bile, bu zevkleri yaşayacak kadar kazanmanız için hayatta belli bir performans göstermeniz lazım.



Daha kolaylaşmaz, siz daha iyileşirsiniz

Erkek için, hayatta performans gösterme zorunluluğundan kaçış yoktur. Bundan kaçabileceğine inanmak, kadınların, erkekleri performanslarına göre eleyen hipergami dürtülerini bastıracak [yüce bir empati kapasitesi olduğu mitine](#) inanmak demektir. Kadınlar, erkeklerden bekledikleri performans beklentilerine benzer şeyleri asla kendilerinden beklemeyeceklerdir. Hipergami, erkeğin kadının bağlılığını hakettiğini sürekli ve ince bir şekilde göstermesini bekler ama kendinden buna paralel bir performans beklentisi yoktur.

Kadınlar erkeklerin kendilerinden belli fiziksel standartlara uymalarını beklediklerini iddia ederler. Bu genel olarak doğru olsa da, bu yine de erkeklerin kadınlardan bekledikleri ama onların kendilerinden beklemedikleri bir şeydir. Kadınların hayat performansını değerlendirme mekanizması gibi bir olay yoktur. Aslına bakarsanız bir erkeğin kadını birliktelik için bazı kriterlere göre değerlendirdiğini söylemesi, onun kadın düşmanı ve önyargılı biri olarak yaftalanmasına neden olacaktır.

Bu tür sosyal gelenekler, kadının hipergamik cinsel stratejisinin sosyal olarak baskın stratejisi olarak kurmak için vardır. Bir kadının erkek için performans göstermesini beklemek, “kadının ödül statüsüne” hakaret olarak algılanır.

İnsani açıdan bu performans gereksinimine rasyonel bir çözüm bulma isteği var. Ama daha önceki yazılarda belirttiğim gibi, kadınların mantığına hitap etmek, hipergaminin sinsi etkisinden koruma sağlamaz.

Tamamen dürüstlük ve kendini kadına açma tavsiyesi veren bir sürü “ilişki koçu” (dating coach) okuyorum. Umut ettikleri, aynı kafada ve rasyonel bir kadının, erkeğin bu açıklığını doğal olarak takdir edeceği. Ama bu umut, sinsi etkilerin karşılıklı rasyonalite ile bastırıldığı bir eşit oyun sahası varsayıyor.

Gerçekten umulan ise kadınların, erkeklerden performans bekleyen hipergami dürtülerini, bu duyarlı ve kırılğan dürüstlüğü takdir ederek bastıracaklarıdır.

Halının altına süpürdükleri şey ise, erkeğin hayat performansındaki gerçek bir eksikliği affetmesi için, kadının mantığına ve hislerine başvuramayacak oluşumuzdur. Aşk da, mantık da, ortak bir bağlamda karşılıklı takdir gerektirir ama ne aşk ne de mantık erkeğin performans gösterme zorunluluğunu ortadan kaldıramaz.

Kadınlar, hipergamiyi kendi kendilerine bypass etmeye gönüllü değillerdir. Karşılıklı ihtiyaçtan kaynaklanan bir durumu, dolaysız yöntemlerle kabul etmeye zorlanamazlar.

Bir kadını ilişkide karşılıklı ihtiyaçları karşılamaya motive eden şey, erkeğin performansı ve bunu göstermesidir (hiçbir zaman izahata başvurmadan) – o ilişki ister tek gecelik vuruş, isterse de 50 yıllık evlilik olsun.

Yüksek Statü Göstermek (YSG) – Demonstrating Higher Value

YSG’nin hem mavi haplı eleştirmenler hem de kırmızı hap camiası içinde kötü bir şöhreti olduğunu düşünüyorum. Birçok kişi kafayı YSG pratiğine ve tekniğine takıyor. Bu kavramı “gösteriş” ve “böbürlenme” varsayıp es geçmek kolay ama YSG, prensip olarak egoist ölçülerle ya da bir erkeğin kendisini kadınların yanında ne kadar iyi “pazarladığıyla” tanımlanamaz.

Birçok YSG bilinçsizce yapılır. Aslında en iyi ve öz YSGler, erkeğin performans gösterdiğinin farkında bile olmadığı zamanlarda ortaya çıkarlar. Bu bir odaya doğru bağlam ve ortamda girmek şeklinde bile olabilir. Burda anlatmaya çalıştığım şu : bu yazdıklarımı okuduktan sonra, kadınların performans standartlarını karşılamak için üstüninsan olmanız gerektiğini söylediğimi düşünebilirsiniz ve bu da oldukça bunaltıcı. Benim gelmeye çalıştığım nokta bu değil. Bir kadının performans beklentisi çok değişkenli şeylere bağlıdır ve kadının hem arzu edilir hem de çekici bulduğu karakter ihtiyacına ve bunu isteyebilme kapasitesine bağlıdır.

Nasıl performans gösterdiğinizden ziyade performans göstermeniz önemlidir. Hayatta performans göstermek ve kendi olabileceğinizin en iyisi olmak için sahip olduğunuz hırs ve içten gelen ateşin kadınları etkilemeyle hiçbir alakası olmayabilir, ama siz bu durumda performans gösteriyor olacaksınız ve bu performansa göre değerlendirileceksiniz.

YSG ve DSG (Düşük Statü Göstermek), bilinçli olsa da olmasa da performanstır. Kendinizi bu performans denkleminden azad edemezsiniz. Bu performans gösterisinde kendi bölümünüzü yönetmeyi bırakabilirsiniz, ama ölene kadar oyundan dışarı çıkamazsınız.

Çeviri : [Burden of Performance](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 21, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 52 Comments on [Performans Yüğü](#)

Biyolojik determinizm ve kırmızı hap

Sitenin yorumlar bölümünde, biyolojik determinizm konusunda oldukça fazla yorum görüyorum. Şu [aşağıdaki yorum](#) en son gelen ve bu yazıya örnek olsun diye koyuyorum. Yoksa sadece yorumu bırakana cevaben yazmıyorum :

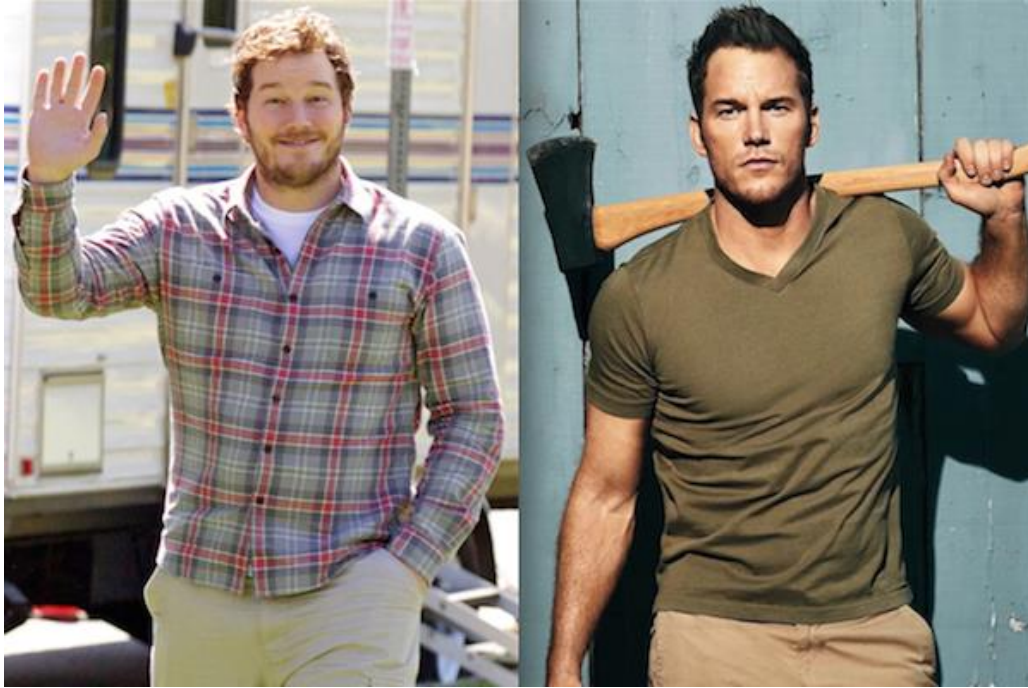
Sitedeki yazıların çoğu hatta redpill in neredeyse tamamı temel olarak biyolojiyi alır, ve neredeyse sitedeki her yazıda en az bir kere geçen arzusun dinamiği ya da saf-doğal cinsel çekim biyolojiden ve onun üstüne inşa edilen sosyal dinamiklerden kaynaklanır(feminizm yapay bir sosyal dinamik olduğundan gerçekte bi boka yaramıyor gibi). Dolayısıyla bu adamların bu çekimde ve saf arzu dinamiğinde yeri yok, sağlıklı hiç bir kadın bu adamlar beni döllesin demeyecek. Biyolojinin acıması yok ki.

Feministlerin ve genel olarak şu an akademi, görsel sanatları ve yüksek kültürü elinde tutan neo-marksistlerin en büyük hatası biyolojiyi tamamen gözardı edip herşeyin tamamen bir sosyal yapı olduğunu sanmalarıdır. Mesela geçen sene Jordan Peterson karşısına çıkan bir profesör (!) aynen şöyle demişti “biyolojik seks ile cinsiyet arasında hiçbir ilişki yoktur, bu 40 yıldır da bilimsel konsensustur”. Yani XY ya da XX kromozomları ile doğmanızın sizin

kadın mı erkek mi olacağınıza etkisi yüzde sıfırdır, bu tercihin 100%ü sizin yetiştirilişinizden gelir gibi bir abuklukla konuşuyordu.

Aynı hatayı **red pill** camiasında ters uçta yapanlar var. Tamamen **biyolojik determinizme** savrulup “birader genetiğin iyi değilse ne yaparsan yap bittin” demeye getiriyorlar. Biz bu sitede biyoloji hep ihmal edildiği için onu vurgulasak da aynı hatayı yapmıyoruz / yapmayalım.

Evrimsel psikoloji alanında çalışan bilimadamı **Gad Saad** (namı diğer Gad Father)’ın dediği gibi bir davranışta hem biyoloji hem de sosyal yapılar rol oynar. Sonuç davranışın neresi hangisinden kaynaklanır gösteremezsin. Buna örnek olarak kek yapımını verir. Kekin içinde yumurta, un, şeker, kakao, vs ... olsa da sonuç ürünün neresinde un, neresinde yumurta var, parmağını koyup gösteremezsin. Bunun içinde hiç un yok diyen adama unu gösteremezsin. Ama un vardır ve kekin analizi ile ispatlanabilir.



Genetik

önemli ama kışını yırtarak ağırlık kaldıracak disiplin daha önemli. Fotoğraftaki iki adam da Chris Patt

Alfa'nın kökeni yazısında da belirttiğimiz gibi saf arzu yaratan maskülinitenin genetik kökleri kadar sosyal kökleri de var. Genetiği iyi (yakışıklı) adamların bu konuda önde olduğu gerçek. Özellikle de erkeklerin erkek adam değil de daha çok oğlan çocuğu olduğu 13 – 20 (şimdilerde neredeyse 25) yaş arasında. Ama maskülinitenin en önemli ögesi olan **duygusal güç** erkeğin **disiplin**, cesaret, ataklık, çalışkanlık, vs ... gibi şeylerle oğlan çocukluğundan erkek adamlığa geçerken kazandığı bir şey ve bunun içinde sosyolojinin payı yüksek. Genetiğin payı az olsa da kadınlarda saf arzu yaratan bir şey bu.

Bunu, bu gibi sitelerde kadın – erkek dinamiğinin gerçekliğini anlayıp, disiplinli bir şekilde çalıştıktan sonra kadınlarda saf arzu yaratabilmeye başlayan erkekler onaylayacaktır (gerçi orada da genetik var. Son yapılan araştırmalara göre, unutturmayın onu da bulup linkleyeyim, bir kişi yeni bir ortama konulduğunda, ona adapte olurken DNA'sında daha önce tamamen uyuyan bölgeler aktif hale geçip yeni proteinler üretiyor! Yani örneğin daha sosyal ve dışa dönük olduğunuzda biyolojiniz ve davranışlarınız beraber değişiyor. NOT : Bir insanın DNA dizisinin sadece 8.2%si aktif. Diğer 91 – 92%si ise 'uykuda' ve neden orada olduğu yaptığı belli değil).

Biyolojinin acıması yok ki derken doğru söylüyorsun ama biyolojik determinizme düşmeyin. Öncelikle herhangi bir evrimsel psikologla konuşursanız size ilk söyleyeceği şey şu olacak : genetiğin davranışa etkisi rastlantısaldir (probabilistic), deterministik değildir.

Disiplini, duygusal gücü ve cesareti, görünüşün önüne koyun. İnanın bana bunlarda yetkin olan erkeğe isterse hiçbir kadın dönüp bakmasın mühim değil. Böyle bir erkek, hergün başka kadına atlayan ama bu üçüne sahip olmayan adamdan daha iyidir, daha mutlu ve doyumlu yaşayabilir.

Author Mahmut Abi Posted on March 20, 2018 Categories Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği Tags Alfa Erkeği, Beta Erkeği, Biyoloji, Genetik, Maskülenite 48 Commentson Biyolojik determinizm ve kırmızı hap

Saha raporu – Kadıköy daygame raporu

Okur Deniz saha raporu göndermiş :

Geçen hafta sonu Kadıköy'de özgüvenimi geliştirmek adına daygame yapmaya karar verdim. Trp'yi 4-5 aydır sadece okuyarak nereye kadar dedim ve oyunumu yolda ki hoşlandığım insanlara yapmaya karar verdim. Moda sahilde bir kaç tane beğendiğim kadın görünce yanlarına gittim. Aklımda erkekadam da okuduğum saha raporlarındaki cümleler geldi bakalım onlarla ben ne kadar sonuç alacaktım.

+selam sizi gördüm çok etkilendim bi yanına geliyim dedim naber? (Konuşmaya başlarken kadının yüzünde tebessüm oluştu ve cümle bittiği anda tebessümde bitti)

-iyiyim :))

+ee napıyorsun

-erkek arkadaşımı bekliyorum

+bana dertlerini anlatma boşver onu

-ehehe kendisi bu durumlara kızar yani gitmelisin

+eh peki hafiften uzayalım ama önce numaranı vermelisin (kabul burda baya bi tökezledim)

-yok veremem üzgünüm

+peki görüşürüz o zaman bayy
(Oraya tekrar döndüğümde sevgilisi yada herhangi biri yoktu bende üstlemeden geçtim)

Başka bir olay daha var.

2 kız yan yana sahilde otururken biz de 2 arkadaş yanlarına gitmeye karar verdik
+selam sizi gördük baya bi etkilendik
-yok sağolun gerek yok
+peki iyi günler

Burda da dikkatimi çeken şey konuşmaya başlayınca yüzlerinde bir tebessüm oluşuyor sonra yok oluyor.

Şimdi soruyorum yanlışım veya eksiklerim nelerdir? Bir dahaki sefer nelere dikkat etmeliyim.

“Rakibe yenilmen sorun değil Danielsan. Asıl problem korkularına yenilmen.” – Mr. Miyagi,
Karate Kid

Öncelikle tebrikler. Korkularını yendiğin için.
Şu sorudan başlayalım:

Burda da dikkatimi çeken şey konuşmaya başlayınca yüzlerinde bir tebessüm oluşuyor sonra yok oluyor.

Bunun birkaç sebebi olabilir.

Birincisi sen niyetini direk belirtiyorsun (doğrusu bu) ve kız da başından istemiyordur. O nedenle işim olmaz demek olabilir. Bu kısmı kadın direk ağzıyla hayır demediği sürece (ikinci örnekteki gibi) takma. Niyetini belli etmen sadece cesaretini göstermek için değil aynı zamanda olmayacak kızla vakit kaybetmemek için. Ben üni zamanında bu niyeti belli etmeme haltı yüzünden ([arkadaş oyunu](#)) kahve kuyruğunda ya da havuzda kıza yürür, bütün gün beraber dolanır sonra havamı alırdım.

İkincisi, bu bir [shit test](#)tir. Kız bu betasavar yüz çehresini takınarak en statüsü düşük betayı hemen ayıklayabilir. Türkiye gibi erkeklerin aşırı duygusal kırılganlığa sahip Akdeniz ülkelerinde işe yarar bir taktiktir. Burada da oyununa kız açık red vermediği sürece devam et.

Üçüncüsü, kız niyetini anladığı an utanabilir, heyecanlanabilir, kızabilir (kolay kız imajı vermemek için) vs. Kızlar çelik yürekli ve soğuk kanlı cengaverler değiller. Bütün bu duygular soğuk bir çehre ardına gizlenebilir. Burada da istifini bozmadan oyuna devam et.

Dördüncüsü ise asıl iletişimde zayıf olabilirsin. Mavi haplıyken bana bu çok olurdu. Yakışıklı ve dışardan cool görünen bir adam olduğumdan çok yürüme davetiyesi alırdım ve mavi haplı olmama rağmen de yürürdüm. Ağzımı açtığım anfan itibaren kız soğurdu. Bu olay ağırlık kaldırmayı yoğun yaptığım zamanlar azalmış, sonradan farkettim. Ses tonu, duruş, heyecan seviyen, konuşma hızın, şiven, vs ... gibi statü sinyallerin topluca 80% önemli. 20% ise ne dediğin. Buna rağmen burda saha raporu yazarlar daha çok sözlere odaklanıyor. Yürürken kendinde asıl gözlemleyeceğin statü sinyallerinin üstünlüğü.

İlk yürümende giriş iyi. Benim girişle ilgili tek problemim kıza “siz” diye hitap etmen. “Sen” desen daha iyi. Kızın erkek arkadaşı lafını shit test alıp doğru şekilde davranmışsın. Fakat bunun tekrarlanması shit test değildir. Kızın gerçekten erkek arkadaşı olabilir ya da gerçekten git demektir. Daygame’de ısrar, takip ve ağız dalaşı başa bela açar. Hemen Nextlemen iyi hareket. Bir tel no atışı yapmışsın ama tel no en az 4 – 5 dakika muhabbete gelen kızdan istenir. Kız senle konuşsa bile hemen tel noya atlanmaz.

İkincisinde hatanız büyük. Wingman ile beraber yürümüşsünüz. Asla. Biriniz yürürken diğeri uzaktan (varlığını hissettirmeden) gözlemlesin. Yürüyenin vücut dilini değerlendirsin. Sonra hemen ayaküstü yürüme değerlendirmesi yapın. Ama beraberce “gızlar gızlar gelem mi” diye dalmayın.

İkinci yürüme, klasik reddetmedir. Yürümelerin onda sekizinde karşılaşacağınız hareket budur. Rakamları bilin ki beklentileri doğru ayarlayın.

Bu olay biraz kas geliştirme gibi. Günde 3 – 5 kereden fazla yürümeyin ama ayda en az bir 20 kere yürüyün ve düzenli yürüyün. Öyle aklıma esti 2 tane, sonra iki ay sonra iki tane daha şeklinde olmasın.

Ve son olarak da welcome to beginners hell (yeni başlayan cehennemine hoş geldiniz). Bir süre sonra bazılarınız gelip “Mahmut-san günlerdir cilalayıp parlatıyorum bir jodan tsuki bile atamadım” diye haykırarak. Ben de diyeceğim ki “önce ayağa kalkmayı öğrenmeden uçmayı öğrenemezsin. Doğanın kuralı bu Danielsan, benim değil.” [Cilala parlat ... cilala parlat ... cilala parlat ...](#)

NOT : En son [21 Convention podcastte](#) Rollo Tomassi’nin şu dediği aklıma geldi :

“Oyunu şöyle sanıyorlar : Çık dışarı, 100 tane kıza yaz, şansın yaver giderse biri sana yüz verir ve birlikte olursunuz. Ben de diyorum ki Oyun sayı oyunu değil azim / kararlılık

oyunudur, devamlılık oyunudur. Her hafta sadece 1 kere yürüseniz, yılda 52 kere yürürsünüz. Buna kararlılık denir. Bu aynı zamanda ortalama bir erkeğin hayat boyu yürüdüğü kızıdan daha fazlasına yürümüş olursunuz. Oyun bu kararlılık ve hatalarından ders çıkarma ile ilgilidir. Olay makineli tüfek gibi yürü .. yürü ... yürü .. değil. Biliyorum bazı PUAlar var “çık dışarı makineli tüfek gibi ol” diyorlar. Bundan hiçbir şey öğrenemezsin. İki çeşit öğrenme vardır : bir şeyi içselleştirirsin ve senin bir parçan olur ya da hareketleri ezberlersin. PAU’yı eleştirenlerin çoğu bu zeber şeklini eleştiriyorlar. Bu rol yapmak, kendin olmamak, ezberleyip okumaları gereken bir senaryo.”

Donovan Sharpe ise “oyunu eleştirenlerin çoğu 2 kıza yürüyüp reddedildikten sonra bu iş olmuyor diyor” demişti.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 20, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Saha Raporu](#) 44 Commentson [Saha raporu – Kadıköy daygame raporu](#)

Saha raporu – 35 lik beta dan kırmızı hap öncesi saha raporu

Babamın hastalığı nedeniyle omega olarak geçen 3 yıldan sonra tanıştığım ve FB yapmak niyetinde olduğum [HB3](#) lük, ama kariyer ve komikliği sayesinde HB4 olarak algılanabilecek 38 yaşında hatunun HB 5,5-6 olan ama kariyer, entelektüel seviye, araba vs ile HB6-6,5 sayılabilecek beni yaklaşık 1 yılda kapı paspasına çevirmesinin sırrını paylaşayım.

Ne zamandır hayatımda kimse yok ve yine yalnız korkusuyla kıza yapışın.

[Shit test](#) diye bir şeyden haberiniz olmadığı için kıza her shit testinde “bir erkeğe böyle şeyler söylenir mi, evde kalmana şaşmamalı” diye saldırın, hatta 3 ay sonra bile aynı saçmalamalarını gündeme getirip kavga çıkarın.

[Korunmadan birlikte olun](#). Çocuk sevdiğinizi aile kurmak istediğinizi sürekli tekrarlayın.

Hiçbir kıızı aldatmadığınızı tekrarlayın.

[Arada ağlayın ki](#) ne kadar duygusal, hassas bir insan olduğunuzu görsün.

Arkadaşlarıyla tatile gittiğinde yada akşamları sızsiz dışarı çıktığında mızımızlanın, evde oturup onu bekleyin. Sizin bütün akşam ve tatillerinize kendini de dahil etmesini severek kabul edin.

Kızın evine yerleşin ve akabinde gelen seksteki %90 azalma için mızızlanıp, kıza doktora gitmesini söyleyin, kendinizi [porno](#) ile tatmin edin.

[Yemek, bulaşık, süpürge yapın.](#)

[Yanında yaşamınıza rağmen](#) her sabah işe gelince günaydın diye mesaj atın ve mesajlara geç cevap veriyor ya da siz yazmayınca yazmıyor diye mızızlanın.

[İşteki, ailedeki, arkadaşta çevrenizdeki tüm sorunları anlatın.](#)

Kız üzülmesin diye kendi kız tanıdıklarınızla akşamları dışarı çıkmayın ve bunu kıza söyleyin. Sonra kızın hayatının içinde yaşamaya başlayın.

[Hipergamiden](#) haberiniz olmadığı için sizden HB ölçeğinde 3 puan düşük olan, doğurganlığının sonuna gelmiş bu hatunun nasıl hala köpeğiniz olmadığına ve kendisinin size köpek gibi davrandığına şaşırıp durun.

Daha yapılacak ve yaptığım çok şeyler var fakat bunlar fazlasıyla yeterli sanırım.

Bu ilişkide her ne kadar betanın dibine vurmuş olsam da kız çirkin ve evde kalmış olduğu için benden ayrılamadı. Sadece bana it gibi davrandı ben de bir yerden sonra kıza hödüklüklerine dayanamadığımı söyleyip terkettim.

Ayrılıktan sonra ‘‘[erkek arkadaşını saygısız kız](#)’’ diye Google da aratınca bu siteyi buldum ve aydınlanma yaşadım.

Ama arada hala özliyorum biricik çiçeğimi, meğer önceki tüm kız arkadaşlarıma sadece kadın oldukları için kızmışım □

Korkmayın geri dönmüyorum, 2-3 farklı kadınla görüşüyorum ve site rehberini takip etmeye çalışıyorum.

Konuk Yazar : 35lik beta

AuthorKonuk YazarPosted onMarch 19, 2018CategoriesHipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Saha RaporuTagsBeta Erkeği, Beta oyunu, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadın Psikolojisi, Konuk Yazar, Saha Raporu31 Commentson Saha raporu – 35 lik beta dan kırmızı hap öncesi saha raporu

Vaka Çalışması – Çok merak ettiğim 3 konu

Talisca rumuzlu okuyucu sormuş :

Selam abi. Benim olayım şu: İflah olmaz bir betayım. Artı olarak etkisi giderek azalsa da bir [Oneitisim](#). Ama yine de zihniyetimi değiştirmek için inanılmaz çaba sarf ediyorum. Spor+red pill+kişisel gelişim vs. Yani gidişat iyi.

Merak ettiğim konulara gelince. Neredeyse bağımlı hâline geldiğim ve libidom ne zaman artsa aramaya mecbur hissettiğim eski bir sevgilim var. Her seferinde yüzeysel kalan yiyişmelerden ve tam ilişkiye girememekten belki de. ([Nextleyemediğimi](#) ve diğer hatalarımı biliyorum. Dur, vurma □ Bu kıza bir betanın yapabileceği her şeyi yaptım. Sonuç olarak “bu çocuk benim gibi bir eziği bile kaybetmekten korkan bir aciz” diye düşünüp beni şutladı. (Tabii ben bunları yeni fark ediyorum).

Arada dediğim gibi bazen görüşüyoruz. Alfa diyebileceğim bir arkadaş var ve ne zaman bu kızla yeniden görüştüğümü söylesem beni itin götüne sokuyor. Ben ona “ama ben o kıza çakamadım, içimde kaldı, görevimi tamamlayamadım, bu erkek için başarısızlık değil mi?” diyorum. O, “hayır bu bir kadın düşüncesidir.” diyor.

Ek olarak, eski kız arkadaşım ile yeniden olur mu diye konuştuğumuzda her seferinde “biz seninle mükemmel uyumluyuz mantık olarak (gerçekten mantık olarak çok uyumluyuz) ama ben sadece sana değil, hiç kimseye karşı bir şey hissedemiyorum. Boş bir kutu gibiyim. Hatta şu an görüştüğüm biri var, onu da hiç sevmiyorum” diyor. Ve bu tekerlemeyi yıllardır söylüyor. Bu kız 30 yaşında, hâlâ bekar ve kadrolu öğretmen. Artı, aslında fiziksel olarak çirkin ama çok tutkulu sevişeceğe benziyor. Beni çeken de bu galiba. Bilinçaltım da sürekli “sen bu kıza bi şekilde çakarsan oksitosinin etkisiyle sana yapışır” diyor.

Sonuç olarak sorularım:

1) Bir kızla seks yapamamak, yarım kalmışlık duygusu kadınlara has bir eksiklik duygusu mudur? Öyleyse neden? Bu bir başarısızlık, eksiklik değil midir? Ve benim, o eksikliği kapatarak kendimi tam bir erkek gibi hissetme isteğim normal değil midir?

2) Ben bu kızla bir şekilde seks yaparsam oksitosin gerçekten de onu bana bağlamaz mı?

3) Bir kızın yaklaşık 5 yıldır “ben kimseye karşı hiçbir şey hissedemiyorum” demesi normal midir? Bu kız aslında ne demek istemektedir?

Sana denilmesi gerekeni alfa arkadaşın demiş zaten.

Arada dediğim gibi bazen görüşüyoruz. Alfa diyebileceğim bir arkadaş var ve ne zaman bu kızla yeniden görüştüğümü söylesem beni itin götüne sokuyor. Ben ona “ama ben o kıza çakamadım, içimde kaldı, görevimi tamamlayamadım, bu erkek için başarısızlık değil mi?” diyorum. O, “hayır bu bir kadın düşüncesidir.” diyor.

Adam haklı. Kız gibi düşünüyorsun. Ağzından çıkan her kelime, daha maskülen olmamak için bahane.Eski hatuna takılıp kalmayı, erkek olmaktan daha kolay bulan erkeklerin bu takılmaya iki bahanesi vardır : (1) intikam ve (2) kendini ispat. Aynı bok. İkisi de kıza muazzam duygusal yatırım ve tabii betalıkta dibe oynama ile sonuçlanır. Arkadaşın çok haklı. Feminin bir düşünce bu.

Öncelikle bu kızla tüm irtibatı tamamen kesip kesinlikle görüşmeyeceksin. Görüşürsen sen bilirsin. Nextleyemiyorum diye kendini kandırma. Görmesen bal gibi nextlersin. Hem bu kıızı elde edemezsin (pardon, [kız duvara toslayacağını anlayınca sen kenarda beklediğin için birden farkına varabilir, yani tehlikeli bir pozisyonundasın](#)) hem de başka kıızı elde edemezsin. Böyle yaşlanırsın. Seçim senin.

Bir kızla seks yapamamak, yarım kalmışlık duygusu kadınlara has bir eksiklik duygusu mudur?

Hayır. Bu kendisini kimseyi tavlayamayacak biri olarak gören, reddedilme korkusundan ölesiye korkan insan psikolojisidir. Kadında şirin gözükebilir belki ama erkekte iğrenç durur. Biyolojisi daldan dala atlama üzerine kurulu bir erkeğin kadınsı bir seks ve bağlanma göstermesi için maskülinitesini sağlam bastırması lazım. Kızların bazıları böyle olsa da çoğu bu kadar bile feminin değildir.

Bu bir başarısızlık, eksiklik değil midir?

Bu soruları resmen troll gibi soruyorsun. ONEitis yazısını iyi okumamışsın. Başkasının aldığı Şahin marka otoyu adam sana satmıyor, sen de alamıyorsun diye kendini başarısız sanıyorsun. İlla o Şahin’e bineceğim zira o benim için Ferrari. Yoksa yaya kalırım daha iyi. Şimdi çıkıp da “bu başarısızlık değil mi” diye sorman komik. Alternatifin pazarlığı öğrenip piyasada son model Toyota bulmak ve o başarı değil ama bu adamın Şahin’ine sahip olmak başarı.

Ve benim, o eksiğimi kapatarak kendimi tam bir erkek gibi hissetme isteğim normal değil midir?

Yukarıdaki örnekten anlayacağın gibi bir ruh hastalığından bahsediyoruz. Şahin'i Ferrari sanan, dünyada başka araba yok diyen adama deli denir, erkek değil.

Bir kızın yaklaşık 5 yıldır “ben kimseye karşı hiçbir şey hissedemiyorum” demesi ...

Türkçe meali : Bu kız yaklaşık 5 yıldır “ben SANA KARŞI HİÇBİR ŞEY HİSSETMİYORUM” diyor.

normal midir?

Normal mi? Evet normal. Sana niye direk söylesin. Hatun 30una gelmiş. Adamın biri kenarda yedek lastik olmaya dünden hazır. Ben olsam ben de tutardım, sen olsan sen de tutardın.

Bu kız aslında ne demek istemektedir?

Tekrar ediyorum :

“ben SANA KARŞI HİÇBİR ŞEY HİSSETMİYORUM” Kapiş?

Bonus 1 : [Senden hoşlanıyorum ama ilişkiye hazır değilim.](#)

Bonus 2 : [Karmaşık Sinyaller](#)

Kusura bakma, senin topa tutulman lazım demiştim □ Umarım alınmazsın. Uyarmadı deme. Bu kız bir iki yıla senin değerinin farkına varıp seni kapatabilir. Evlenir, çocuk yaparsınız. Erkek olarak sonunda kızı kapmış, başarmış olursun. Çocuk doğduktan sonra da [şu adama dönersin.](#)

Şimdi diğer arkadaşlara atış serbest.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 19, 2018](#) Categories [Hipergami](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [ONEitis](#), [Vaka Çalışması](#) 35 Comments on [Vaka Çalışması – Çok merak ettiğim 3 konu](#)

Alfa Erkek – Jason MOTHERFUCKING Statham modu

1.78 cm boyunda, [kel](#) ve 50 yaşında [bekar bir erkek](#). Henüz evlenmemiş ... Böyle girince “yazık lan ...” demek geliyor içinden ama amcamız Jason MOTHERFUCKING Statham

(JMS). Maskülinitenin boyu, saçı ve yaşı nasıl önemsizleştirdiğinin yeryüzü temsilcisi. Bu amcamız, 2010 yılından beridir kız arkadaşı olan Rosie Huntington-Whiteley ile (çıkmaya başladıklarında Jason Statham 42, Rosie Huntington-Whiteley 22 yaşında idi) hayatından memnun görünüyor. Kel istemem, 185 altı erkeğe bakmam diyen kızlarla çıkamaz ama. Çok da sikindeydi o kızlar □

JMS'yi buraya ara ara taşıyoruz zira kız arkadaşıyla hep maskülin pozlar veriyor. Biri de aşağıdaki. Illimitable Man bu fotoğrafa “bir erkek kız arkadaşıyla böyle poz vermeli” diye yorum yazmıştı. [Donald Jr.](#) örnek almalı □



Tamam, eğer erkek kadından bir 8 – 10 yaş veya daha fazla büyükse bu tür bir ilişki liderliği ve **eğlenen ustalık** yakalamak zor değil. Zaten 20li yaşlarının ilk yarısındaki gençlerin problemlerinden biri de kız arkadaşları ile aralarına koyabilecekleri yaş farkının sınırlı olması.

JMS, klasik pozunu kusursuz veriyor :

- Kalçadan – omuza kadına bitişik fakat kadından öteye dönmüş vücut.

- Hatunu kollarıyla sarmış ama hatuna dönük olmayan vücut.
- Kadın kendisine hayranlık ile bakarken uzağa bakmak (eski Türk aile fotoğraflarındaki babalar gibi uzağa bakmış).
- [Kontrapost](#) pozisyonu.
- Hatun [HB9](#) (HB10 teorik üst sınırdır, gerçek hayatta bulunmaz :))

Jason MOTHERFUCKING Statham, [alfa tanrı Mars](#)’ın yeryüzü temsilcisi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 19, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Alfa vücut dili](#), [Maskülenite](#), [Vücut dili](#) 27 Comments on [Alfa Erkek – Jason MOTHERFUCKING Statham modu](#)

Karım sürekli ailemi ve beni aşağılıyor

Bir erkek kızlar soruyor sitesine [sormuş](#) :

4 yıllık evliyim. karım sürekli ailemi ve beni aşağılıyor. bana sen erkek değilsin, adam değilsin vb. şeyler söylüyor. Çevremde sevilen biriyim bunları hak etmediğimi düşünüyorum. sizce ne yapmalıyım?

Baştan ne yapmalı sorusuna cevap vereyim.

“Sen erkek değilsin” gibi hakaretler ve “aileye hakaret” eden kadını boşamak lazım. Eğer boşayamıyorsan, bunları demesine izin vermeyeceksin. Şiddete vurmadan haddini bildireceksin. “Sen kimsin ki bana bunları söylüyorsun? Kendini bana hakaret etmeye çalışarak iyi hissetmeye çalışan aşağılık kompleksli yaratıktan başka bir şey değilsin” gibi bir şey söylemen ve bir daha da sana hakaret etmesine izin vermemen lazım.

Kocanı erkek olarak görmüyorsan, adam olarak görmüyorsan, koca olarak da kullanamazsın. Çocuk var tabii ama emin olun o çocuk için babaya böyle davranılan ve babanın bu davranışları çocuk için sineye çektiği bir evde büyüme çok daha iyi.

Bu adam önce bir avukatla ve sonra da boşanmış erkeklerle görüşüp plan yapmalı. Bu süreç boyunca ise karısının tüm hakaretlerini mahkemede kullanmak üzere gizlice kaydetmeli. Bütün hazırlıklar tamamlandıncaya da avukatla beraber bir metin yazılıp bu metin kadına okunmalı ve boşanma süreci başlamalı.

Eğer bu adam illa bu evliliği kurtarmak istiyorsa, [Korku Oyununun 12 Seviyesini](#) deneyebilir. Ne de olsa çocuk var ve adam dipte bir beta gibi konuşmuyor. Buradaki adam bir [önce ele](#)

aldığımız adamdan daha iyi durumda. Aşığım seviyorum salya sümüklüğü yok. Bir baba olarak çocuk için katlanmış ama ben böyle davranılmayı haketmiyorum diyor. Saygı görmüyorsam boşanırım lafını da ediyor. Derdi tabii ki çocuk.

Şimdi devam edeyim.

Adamın sonradan yazdıkları sorununu belli ediyor ama bu konuda pek bilinmeyen bir gerçeği önceden belirtiyim. Bazı kadınlar bunu, buradaki kadın kadar ağır olmasa da, erkek betalaşmasa bile yaparlar. Nedeni de CPDdir. Gerçek CPD kavramı bilgi olarak bilinmese de, kadınlar 35 yaşına doğru kendi CPDlerinin kocalarınınkinin altına düştüğünü ve kocalarınınkinin ise yükselmekte olduğunu farkederek. Eğer koca tam maskülin değil ama yeterince erkek ise, bu CPD dengesizliğini, kocasını sürekli aşağılamaya çalışarak ya da onun başarılarını hafife alarak dengelemeye çalışır. Yani “lan ben mavi haplı değilim bu kadın birden neden böyle saçmalamaya başladı” diyorsanız, sebebi genellikle budur. Yani bu “aşağılama” olayı kadın sizi düşük statülü gördüğünden değil, tam tersi yüksek statülü gördüğünden olabilir. Hele de kendisi götü göbeği salmış ama siz hala fit iseniz.

Burada farklı bir durum olsa da adamın şu söylediğinden, yukarıdaki durumun da etkili olduğunu tahmin ediyorum :

ben lisans o lise maddi sıkıntı var malum

...

yok ev hanımı

Eğitim seviyeleri farklı. Bu kendi başına sorun olmayabilir ama kadın eğer kişilik olarak bunu dert edecek biri ise, bu eğitim farkı da yukarıdaki dinamiğe etki edecektir.

“Sen erkek değilsin ya da adam değilsin” gibi laflar boşanma nedeni. Adam da zaten aşağıdaki yorumlarda “boşanmak istediğimi söyledim ona. ama çocuk var” diyor. Şöyle de problemini açık ediyor :

karakterim bunda etkili katılıyorum. ben hep demokratik olanı seçeyim diyorum. hatalarım mutlaka var . ama bu hakaretleri hakedecek kadar hata yok.

Kadın, kendi aşağılık kompleksini adamı aşağılayarak gidermeye çalıştığı gibi, adamı aşağılayarak kendisini bırakıp daha iyisini bulabilmesine de engel olmaya çalışıyor.

Ayrıca eşitlikçi evlilik her ne kadar günümüz mottosu olsa da, pratikte kadınlar geminin kaptanı olan ve gemiyi idare eden bir erkekle birlikte olmayı tercih ederler. Adam burda muhtemelen şu 2 kuralı ihlal etmiş. Haldun Aydıngün, burada çalışan mekanizmayı 20 sene önce yazmış : [magandalar kadınları daha çok mutlu ediyor](#).

III. Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil

Esas oğlanın kendisini tamamlayan kadına ilanı aşk ettiği tüm o romantik klişeleri unutun. Bunun her fırsatta aksini iddia etmelerine rağmen kadınlar bir erkeğin “herşeyi” ya da varlığının merkezi olmayı istemezler. Tam tersine değerli bir erkeğin hayat amacına itaat etmeyi arzularlar, o erkeğin amacını gerçekleştirmesine yardım eden dişil güç olmak ve o erkeğin gösterdiği yolu takip etmek isterler. Bir kadının bütünlüğüne saygı gösterin ve ona “benim herşeyimsin” diye yalan söylemeyin. O sizin “herşeyiniz” değil, ve eğer öyle ise, yakında öyle olmayacak merak etmeyin.

IV. Onun kuralları ile oynama

Eğer kadının kuralları koymasına izin vererseniz sizden en azılı tecavüzcülerin bile nail olmadığı bir şekilde tiksinecektir. En güçlü kadın da, en azılı feminist de güçlü bir erkeğe itaat etmeyi ve onun tarafından yönlendirilmeyi arzular. İki kutupluluk sağlıklı bir ilişkinin çekirdeğidir. Bir kadın, kaprisleri, istekleri ve sürekli değişen ruh hali ile sizin üzerinizden geçmeyi istemez. Kadının duyguları kasırga, ruhu ise kundaktır. Kendinizi onun fırtınalarına karşı duran bir kale duvarı gibi düşünün. Güçlü rüzgarlar ve en kötü dürtülerinin yarattığı fırtınalar karşısında tutunabileceği bir kaya aradığında, orada siz olmalısınız ... güçlü, sağlam, sarsılmaz ve yerinden oynamayan.

Amcığın 16 Buyruğu

Türkiye hala o kadar kötü durumda değil. Şöyle bir soruya, Batı’da “ya yeterince ev işi yapmıyorsan, ...” diye başlayan ve faturayı adama kesen bir sürü yorum yapılır. Burada ise genel konsensus “çekilir mi lan böyle hakaret, hemen boşa”.

Not 2: Biri şu yorumu yazmış :

Türkiye’de bu durumu yaşayan erkek sayısı az değildir, ama erkekler kadınlar gibi sürekli şikayet etmedğinmden kimse bilmez.. aile içi şiddet deyince insanların aklına hep kadına şiddet geliyo..

Kadınlar fiziksel şiddeti de çok uygulasa da asıl uzman oldukları konu psikolojik şiddet. Erkeklerin şikayet etmesi ayıp olduğu için de, bunu yaşayan erkekler sineye çekerek genelde.

Bu durumlara düşmemek için, [uzun süreli ilişkiler kitabımıza](#) da bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 19, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Feminizm](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) Tags [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#) 35 Comments on [Karım sürekli ailemi ve beni aşağılıyor](#)

Korku oyununun 12 seviyesi

“[Korku oyunu](#)“, onun kaprislerine ve zevkine zincirlenmiş biri değil de fırsatları ve başka opsiyonları olan bir erkek olduğunuz “korkusunu” karınıza aşılaktır. Kadınlar bundan nefret ederler – ya da en azından size bundan nefret ettiklerini söylerler – ama kadınlar opsiyonları olan erkeklere karşı koyamayacakları şekilde çekim duyarlar. Bu “ikincil seçim” ya da “önseçim önyargısı” olarak bilinir.

KH teorisi ve korku oyunu odaklı evlilik üzerine bir kitap yazıyorum. (Rahmetli) Atol Kay’ın, Ian Ironwood’un ve tabii ki manosphere’in aslanı Rollo Tomassi’nin kitaplarından derliyorum. Sorun üzerinde bir süredir yaptığım çalışma, kendi kişisel deneyimlerim, okuduğum kitaplar ve tabii ki blog yazmam sayesinde, düşük cinsellikli evliliklerde ya da /r/deadbedrooms olayında neyin çalıştığına dair bazı sonuçlara ulaştım.

“How to Turn Around a Low Sex Marriage” (Düşük Seksli Evlilik Nasıl Kurtarılır?) adlı kitabımın teorik temellerini, tartışmak üzere sizinle paylaşıyorum. Burada paylaştığım şey, kırmızı hap oryantasyonu ve talimatları hariç şimdiye kadar yazdıklarım.

Bir evliliği kurtarmak hakkında yorumlar ve tartışmalar yazarsanız sevinirim.

Korku oyununu, seviye 5’in iyi ya da mükemmel bir ilişki için temel çizgi olacak şekilde bir süreklilik şeklinde kavramsallaştırdım. Bir başka deyişle, çoğu erkek için, 1 – 5 arası kişisel ve sosyal gelişim ile korku oyununun olması gereken seviyeleri. Seviye 5 sonrası ise korku oyunu başka bir renk alıyor ve uygulanması ile karınızla ya da başka biriyle daha iyi bir ilişkiye çıkıyor.

Uyarı :

- Aşağıdaki seviyeler birbiri ardına gelmeli.
- Eğer iyi bir ilişkiniz varsa, seviye 5’i geçmeyin.
- Herşeyi deneyip de evlilik bitti demeden aldatmayın.

Korku oyununun 12 seviyesi

Korku Oyunu Seviye 1

[Shit testleri](#) yakalamayı ve geçmeyi öğrenin. Kadının seks reddetmesi ile sarsılmayan güçlü ve sarsılmaz bir [çerçeve](#) inşaa etmeye başlayın. Temel PUA ve baştan çıkarma konusunda okuduklarınız sizi bilgilendirecektir. Karınızı daha iyi okumaya ve baştan çıkarmaya başlayın ... The Red Pill’de kenar sütunu, Athol Kay’in Married Man’s Sex Life’ını, Robert Glover’in No More Mr. Nice Guy kitabını ve Pook’un [Book of Pook](#) kitabını okuyun.

Korku Oyunu Seviye 2 :

Hayatınızın temel alanlarını geliştirmek için eylem planı geliştirin. Fiziksel, ruhsal, psikolojik, finansal ve kişisel alanları geliştirin. Bu alanda yolculuğunuz, haftada 3 – 4 kez tükenene kadar ağırlık kaldıracağınız spor salonunda başlıyor. Her kas grubunu haftada en az 2 kere çalıştırın. Athol Kay’in The Mindful Attraction Plan kitabını okuyun.

Korku Oyunu Seviye 3

Karınızdan bağımsız bir hayat inşaa edin. Bir klübe girin. Bir amaç ve uğraş edinin. David Dieda’nın Way of the Superior Male ve Robert Green’in Art of Seduction kitaplarını okuyun.

Çevirenin notu : Bu uğraş yaratıcı bir şey olmalı. Arkadaşlarla video oyunu ya da halı saha maçı gibi şeyler değil.

Korku Oyunu Seviye 4

Karınıza ulaşılır olmanızı onun size nasıl davrandığına bağlamaya başlayın. Şu aşamada meşgul bir erkeksiniz. Cinsel olarak ilgisiz, can sıkıcı ve kızgın bir kadına harcayacak vaktiniz yok. Eğer gerekiyorsa başka bir uğraş edinin. Bu aşama, dövüş sporlarına başlamak için ideal. Ian Ironwood’un The Ironwood Collection of Alpha Move.

Korku Oyunu Seviye 5

Giyeceklerinizi yenileyin ve her fırsatta şık giyinin. Maskülin, güçlü, sarsılmaz çerçevenizi daha da sağlamlaştırın. Kendi geminizin kaptanı gibi davranmaya ve ilişkinizi yönetmeye başlayın. Karınız üzerinde aktif olarak kino ve baştan çıkarma uygulayın. Rollo Tomassi’nin The Rational Male kitabını okuyun.

Çevirenin Notu : Bu aşamaya kadar her kocanın ne olursa olsun yapması gereken şey. Bunları yaptıktan sonra çoğu kadın düzelir. Eğer düzelme sağladı iseniz ve evliliğiniz mutlu ise bu seviyenin üstüne çıkmayın. Örneğin seks ayda yılda bir ödev seksinden haftada iki – üç istekli sekse çıktıysa burda durun. Yoksa devam.

Bu aşamaya kadarki bölümde korku oyunu nasıl çalışır görmek için Soft Dread (Yumuşak Korku Oyunu) yazısını okuyun.

Korku Oyunu Seviye 6

PUA yetenekleri öğrenmeye başlayın. Aptalca bir şey yapmadan önce, bu yeni bilgileri karınız üzerinde deneyin. Baştan çıkarmayı karınız üzerinde uygulamaya zaman ayırın. PUA yeteneklerini önce kendi evliliğinizi kurtarmak için kullanın. Roosh'un Bang, and Day Bang kitabını okuyun.

Korku Oyunu Seviye 7

PUA pratiğine başlayın ve güzel kadınlara yürümeyi öğrenin. Richard Ruina'nın The Natural kitabını okuyun.

Korku Oyunu Seviye 8

Karınıza dışarıda güzel kızlarla konuşabilecek kapasitede olduğunuzu gösterin. Garson kızlarla başlayın. Karınızla iseniz ve o size vücudunu “iyilik olsun” diye teslim edeli 20 – 30 gün olmuşsa, onun gözü önünde o küçük tatlı şeyle muhabbet ettiğinizde iki şeyden biri (muhtemelen ikisi birden) olacak. Birincisi, karınız çıkgına dönecek sizi bir sürü şeyle suçlayacak. Çerçevenizi / eğlenen ustalığınızı koruyun. Sonunda karınızın tepki vermesini sağlıyorsunuz. Bu önemli : tepki varsa o ilişki için umut da vardır. İkincisi, eve gittikten kısa süre sonra sizinle balayındakinden daha tutkulu bir şekilde sikişecektir.

Çevirenin Notu : Bu aşamaya kadar evliliğinizin ve seks hayatınızın düzelmiş olması lazım. Ama durum bu değilse, son seviyelere geçebilirsiniz.

Korku Oyunu Seviye 9

Zurnanın zırt dediği aşamaya geldik. Açık konuşma zamanı ama henüz ultimatoluk vermeyin. Bu seviyede de “korku oyunu” hala ima edilen ama söze dökülmeyen bir oyun. is the lynchpin. Şu ana kadar yaptıklarınız işe yaramadıysa Athol Kay'in “opsiyon A” ya da “Opsiyon B” dediği noktadasınız. Örneğin “ya ihtiyacımı karşılayacak kadar seks yaparız ya da boşanırız” gibi. Unutmayın bu aşamaya kadar uzun bir süreç geçirdiniz. İlk 7 adımın her birine, evliliğinizde beta ayak paspası olduğunuz her yıl için bir ay verin (örneğin 3 senedir böyle iseniz toplam 21ay). Ama bu uzun süreçten sonra maskülin dilde konuşma zamanı geldi. Yine bir seks reddetmesinden sonra şöyle bir şey söyleyin : “bir ilişki için seninle seks yapmaya ihtiyacım olduğunu biliyorsun. Bunun bir erkek için biyolojik bir ihtiyaç olduğunu anlıyorsun değil mi?”. Kavga etmeyin, duygusal şantaj yapmaya kalkmayın. Bu lafı söyleyin

ve çekin gidin. Birkaç saat ortada görünmeyin. Bunu değişik durumlarda bir iki kez tekrarlamanızı tavsiye ederim. Drama ve kavgaya girmeyin. Burada amacınız savaş çıkarmadan karınıza beklentilerinizi açık şekilde belirtmektir. Aranızın iyi olduğu bir anda evliliğinizi yürütmek için gereksinimlerinizi karşılamak için beraber ne yapabileceğinizi tartışın. Bu aşama birkaç hafta ya da belki daha fazla sürebilir. Bunu uzatmayın yoksa en başa dönme tehlikeniz var. Karınızın isteklerinizi yerine getirmeyeceği kesinleştiğinde ise artık Kutsal Kitabı okuyup dua ettikten sonra yapabileceğiniz tek bir şey kaldı.

Çevirenin Notu : *Arzunun pazarlığı olmaz* ilkesine karşı olsa da, bundan sonra geçilecek aşamanın ciddiyeti ve bir evliliğin karşılıklı görev olarak da yürütülebileceği (özellikle çocuklar varsa) gerçeğini düşünerek kadını sözlü olarak uyarmak ve bir şans daha vermek için bu aşamayı doğru buluyorum. Ben şahsen bu aşamaya gelmiş biri olsaydım boşanmayı başlatırdım (ve 2 – 3 sene daha seksiz yaşamazdım) ama evliliğini hala kurtarmak isteyen erkekler bu aşamayı uygulayabilir. Ama dediğim gibi, yıllardır doğru düzgün seks yapmamış adamlara 2 – 3 sene daha sekssiz kal demek de saçma.

Bir kadın bunu duyduğunda “ayyy zorla seks mi olur?” gibi bir tavır takınır. Bir kadın kesinlikle sizinle yatmak zorunda değil. Bunu kafanıza yazın. Karınız diye hayat boyu sizi arzulayacak diye bir kural yok. Bıkar bıkar. Kendi tercihi. Fakat hiçbir kadının sizi sekssiz bir ilişkiye hapsedmeye “seks yok ama sen koca olarak dışarda da seks yapamazsın” demeye hakkı yok. Evlilik anlaşmasına imza atarken “dışarda değil sadece bu evlilik içinde seks yapacağım” sözü veriyorsunuz. Bu aynı zamanda “bu evlilik sözleşmesi içinde seks olacak” da demek. Eğer biri yoksa (evlilik içinde seks), diğeri de yok (evlilik dışında seks yapmama). O yüzden burada kadını zorlamıyorsunuz, seçim şansı veriyorsunuz. Hem de bir iki senelik düzelme şansını ona verdikten sonra.

Korku Oyunu Seviye 10

Ne yapacağınızı anlatın : evi terk edeceksiniz ve boşanma işlemlerini başlatacaksınız. Ben direktten dönene kadar evliliğimde bu noktaya geldim. Karıma dedim ki : “Basit bir tercih yapacaksın : Ya benimle sikişirsin ... ya da siktir olup gidersin (Fuck me...or fuck you)”. Bu aşamada eğer düzelme olmazsa ayrılıp boşanmaya ruhen hazır olmanız lazım. ASD (Artık Sikimde Değil) haliniz bu aşamadan sonra rol değil gerçek. The Art of War ve The 48 Laws of Power kitaplarını okuyun.

Çevirenin Notu : *Sekssiz evlilik boşanma nedenidir. Bu seviyede bir iş yapacaksanız ön hazırlığınızı yapın. Bir boşanma avukatı ile görüşün, boşanmış erkeklerle konuşun ve banka hesabını ayırma, vs ... gibi işlemlere başlayın.*

Korku Oyunu Seviye 11

Bir kız arkadaş ya da metres edinin. Seks yapmaya başlayın.

Korku Oyunu Seviye 12

Termonükleer. Karınızı kız arkadaşınız olduğunu ve bu nedenle de artık onu istemediği sürece seks için rahatsız etmeyeceğinizi anlatın (zira siz eşine ihtiyacı olanı hemen veren bir kocasını). Hatun patladığında ise tüm geceyi başka yerde geçirmek için evi terk edin. Ertesi gün eve gelin ya da boşanma işlemlerini başlatın. Bu aşamada zaten bu soğuk ve frijit kadından bıkmış olmanız lazım.

Çevirenin Notu : Seviye 12 saçmalık ve eziklik. Hala böyle bir kadını yeniden kazanabilmek için, boşanmada kusurlu taraf olup yolunmayı göze almayı gerektiren, ONEitis mantıklı bir saçmalık. Bu seviye kesinlikle aptalca. Peki bu adam neden böyle yazmış? Zira ABD’de durum farklı. Orda boşanmada erkek kusurlu olsa da olmasa da sanki tüm suç ondaymış gibi sikiyorlar. Ama Türkiye’de boşanmada kusur diye bir olay var. Böyle bir hareket burada çok aptalca. Biz de 10 seneye kalmaz ABD gibi oluruz ama şu aşamada bu seviyeyi unutun.

Çevirenin Son Notu : Bir erkek ilişkisinin mutluluk derecesi ne olursa olsun ilk beş seviye korku oyununu her zaman oynamalıdır. Bir ilişkide karısı ne kadar çirkeleşirse çirkeleşsin, eğer bu çirkeleşme erkeğin betalaşmaya karşı koyamaması ile ayak paspasına dönüşmesi sonucu gerçekleşmiş ise, sorumluluğu alıp ilk 5 aşamayı hızlıca uygulayarak, karısına bir şans vermesi etik olarak gereklidir. Fazlaca fedakarlık gibi görünse de evlilik oyuncak değil, özellikle çocuk varsa.

Fakat 8’ince seviyeye kadar düzelme yoksa ve kadın erkeği sekssiz bir ilişkiye mahkum etmeye çalışıyorsa, yandan kız arkadaş veya boşanma çözümdür. Seks varsa ama başka dayanılmaz sorunlar varsa, boşanma tek tavsiye edebileceğim şey.

Çeviri : [The 12 levels of dread : the rules for any long term relationship](#)

Karım bana düşman gibi davranıyor

Burada anlattığımız temel zihin yapısı, [uzun süreli ilişki ve evlilikte](#) daha da gerekli. Zira bu ikisinde, özellikle de ikincisinde, [mavi haplının](#) kaybedeceği çok şey var. Örnek olarak internete baktım ve hızlıca şu aşağıdaki hikayeyi buldum. Hikaye çok eski olsa da oldukça sık görülen bir durum.

Eskiden “kılıbık” diye bir kavram vardı. Babalarımızın bazı arkadaşlarıyla kılıbık oldukları için hunharca dalga geçtiklerini, medyada bu kavramın çok kullanıldığını hatırlarım. Hiç

farkettiniz mi, artık neredeyse hiç kullanılmıyor? Bunun nedeni eskiden istisnai olan bu erkek tipinin artık neredeyse norm olma yolunda ilerlemesi olmasın? Sanırım günümüzde buna marifetmiş gibi hanımcılık diyorlar.

Örneğimiz [Güzin Abı'a yazılan şu yazı](#) :

Karım bana düşman gibi davranıyor ...

Güzin Hanım; çok kötü durumdayım. Ben 35 yaşında karısını çok seven, bulaşık, çamaşır, çocuk bakımı ve her türlü ev işini yapan bir erkeğim.

Ama farkına vardım ki bunlar eşimi mutlu etmek için yeterli değilmiş. 3 gün önce eve gittim ve eşim ağlayarak “Artık seni sevmiyorum, sana dokunmak istemiyorum, seni yabancı olarak görüyorum ve boşanmak istiyorum” dedi. Ve psikoloğa gitmek istediğini söyledi. Bütün dünyam yıkıldı o an. 3,5 yaşında bir kızımız var. O an ağlamaya başladım ve aklını başına toplaması için bir arkadaşına gittim. 2 gün orada içip durdum. Bir psikolog ayarladım ve geçen cumartesi eşimle birlikte ona gittik. Ama eşim benim durumumum daha kötü olduğunu söyleyerek asıl benim tedavi görmem gerektiğini söyledi. Rızı ettim birlikte gidecektik. 2 gündür durmadan içiyor ve ağlıyor. Bana bir düşmanmışım gibi davranıyor. Bana söylediği artık her şeyin biriktiği, patladığı ve bütün sorumluluğun da benim olduğu. Ama ben onu çok seviyorum, onsuz yaşayamam. Ona söyledim, “Ne olur bırakma beni, düzeleceğim. Daha farklı olacağım” dedim. Ama bana hiç umut vermiyor. Eşimle evliliğimizin altıncı yılını bitirdik. Geçen zamanda ekonomik olarak hep borç ödedik. Evlendiğimizde kredi kartı borçlarımız vardı, onları ödedik. Halen ödüyoruz ama bitmesine 1 ay kala, bankanın yaptığı bir yanlışlık sonucu eşime gelen “7.500 YTL borcunuz var” telefonu her şeyi bitiren son damla oldu. Aslında 280 YTL borcumuz kalmıştı, yanlışlık yapılmış. Ama olan oldu.

Diğer bir konu da; benim ailem maalesef sorunlarıyla devamlı eşimi meşgul ettiler, yalanları yüzünden 2 senedir onlarla görüşmüyoruz. Fakat ben arada sırada, ne olursa olsun, eşimin onları aramasını istiyordum. Bir sorun da; annesi kanser oldu ve hastalığının başından sonuna kadar, yaklaşık 1 sene bütün tedavisinde yanında bulundu. şu an annesi iyi ama üzülmemesi lazım.

Ayrı bir sorun ise; kız kardeşi maalesef biraz asi ve ailesini çok üzüyor. Kilolu, devamlı içki içen, sorumsuz bir kız.

Son bir sorun, eşim, okulunu derece ile bitiren matematik öğretmeni. Yaşı 35 oldu ama halen beklediği gibi bir işe giremedi. İş konusunda çok şanssız. 3 ay önce bir dershaneye girdi, ama maaşlar ödenmeyince, ayrıldı. İşte bütün bu sorunlar birikmiş ve sonunda bana patlamış.

Ne yapmalıyım, yardım edin ne olur?

Bizi takip ediyorsanız, daha ilk paragrafta sorunu yakalamış olmalısınız :D. Karşımızda [evli ve damardan mavi haplı](#) bir erkek var.

Ben 35 yaşında karısını çok seven, bulaşık, çamaşır, çocuk bakımı ve her türlü ev işini yapan bir erkeğim.

Çeviri Manyacı'nın [Ev işi yapan erkeklerin hazin sonu](#) ve benim [Erkekler iyi oldukça onlardan istenenler artıyor](#) yazılarımızda bu konuya değindik.

Ama farkına vardım ki bunlar eşimi mutlu etmek için yeterli değilmiş.

Haldun Aydıngün, burada çalışan mekanizmayı 20 sene önce yazmış : [magandalar kadınları daha çok mutlu ediyor.](#)

Keşke dibe batmadan bilebilseydin ama o devirde (2008) ve şimdi bu bilgiyi vermek yerine her yer bir sürü feminen ilişki danışmanlığı zırvası ile dolu. Bu zırvalar genellikle, karının daha fazla talebini yerine getir ve böylece karın mutlu olsun. Karın mutlu olsun, sen de mutlu ol. Öyle olmuyor işte.

Fakat olaya bir başka boyut katan kısım şurası :

Son bir sorun, eşim, okulunu derece ile bitiren matematik öğretmeni. Yaşı 35 oldu ama halen beklediği gibi bir işe giremedi. İş konusunda çok şanssız.

Öncelikle, adam terminal [oneitis](#) hastası. Bu kadın şanssız falan değil. Bildiğin tembel, sorumsuz ve üstüne narsist. Adam çalışıyor ve kendisi çalışmıyor. Buna rağmen adam hala fazlaca ev işi yapıyor ve çocuğa bakıyor.

Bir kadın, kendi kötü davranışlarını sineye çeken erkeği çok nadir “ya bak canım benim o kadar işi arası hem bana katlanıyor, hem de benim gibi götün tekini çekiyor” diye takdir eder. Bilinçaltından geçen “sünepe ezik, benim gibi bir kötü bir eşi bile kaybetmekten korkan aciz ...” gibi bir şeydir. Kadınların bu eğilimini suçlamadan önce biraz düşünün. Birincisi mi doğru, ikincisi mi? Maalesef bu tür adamlar için ikincisi doğru.

Bütün dünyam yıkıldı o an. 3,5 yaşında bir kızımız var. O an ağlamaya başladım ve aklını başına toplaması için bir arkadaşıma gittim. 2 gün orada içip durdum. Bir psikolog arıladım ve geçen cumartesi eşimle birlikte ona gittik.

Attığı her adımın yanlış olduğunu söylememize gerek yok.

Bütün dünyam yıkıldı o an. 3,5 yaşında bir kızımız var. O an ağlamaya başladım

Bir kadın (ve kadınsanız adam) boşanalım lafını ağzından çıkardığı an, aranızdaki tüm sevgi, aşk-meşk sümüklü duyguları son planda olmalı. O an soğuk ve her adımını yatırımcı acımasızlığı ile atan bir adam olmalısınız. Olmak zorundasınız. Karşınızda artık sizin eşiniz yok, sizi soğuk mahkemelere verecek ve dostunuz olmayan biri var. Üstelik o mahkemeler de onun tarafında, sizin değil.

Soru : Abi 6 sene evlilik ve çocuktan sonra aniden böyle bir şey duyunca nasıl duygusal davranmıyorsunuz?

Cevap : Bir kere, bunun böyle olacağı başından belliymiş. Yani bu olay buraya gelene kadar kadın yıllarca sinyal verir / vermiş. İkincisi, evlendiğiniz zaman imza attığınız anda potansiyel olarak boşanmak için de imza atıyorsunuz. Tamam, evliliği düşünürken boşanma düşünmek romantik değil. Devlet şahitliğinde imza atmanız ve bu imzanın size verdiği yasal yükler de romantik değil. Ama kimse bunun hakkında konuşmuyor. Evlilik planladığınız an, boşanmayı da planlayacaksınız zira imzayı attığınız an boşanma olursa yükleneceğiniz yasal sorumluluklar da başlıyor. Boşanmış erkeklerle konuşacaksınız, yasalara bakacaksınız ve bu adamın başına gelenin sizin de başınıza gelebileceğini varsayarak önceden duygusal olarak hazırlıklı olacaksınız.

Şimdi istediğiniz kadar hazır olun, “boşanalım” lafını duyduğunuzda bu adam gibi salya sümük ağlayıp bir iki gün alkolün dibine vurabilirsiniz. Kötü ama hemen toparlarsanız büyük sorun değil. Ama hemen toparlamanız lazım zira boşanmayı soğukkanlı yapmazsanız, hayat boyu taşımanız gereken fazladan yükler altına girebilirsiniz.

Ama eşim benim durumumum daha kötü olduğunu söyleyerek asıl benim tedavi görmem gerektiğini söyledi. Razi ettim birlikte gidecektik. 2 gündür durmadan içiyor ve ağlıyor.

Öncelikle : [ARZUYU PAZARLIKLARLA ELDE EDEMEZSİNİZ](#):

İşte tam bu aşamada bir erkek “pazarlık yapma” yöntemine başvuracaktır. Bazen bu karşılık olarak kadının daha önceki gibi seks yapmaya döneceğini umarak, erkeğin artan bir şekilde kadın için birşeyler yapması şeklinde olur. Ya da evli bir çiftin “seks problemleri” ni çözmesi için “evlilik danışman”ına gitmesi şeklinde.

Psikolog ve evlilik danışmanlarının önereceği şeylerin çoğu arzu pazarlığı olacağından işe yaramayacaktır.

Ama ben onu çok seviyorum, onsuz yaşayamam. Ona söyledim, “Ne olur bırakma beni, düzeleceğim. Daha farklı olacağım” dedim.

ONEitis hastalığının korkunç yüzü. Neyi düzelteceksin abi? Ya da daha farklı nasıl olacaksın? Yazdıklarından anladığımız kadarıyla 6 yıl çalışabilecek iken tembel tembel evde oturan kadına bakmış, borç altında gıkını çıkarmamış, üstüne ev işi yapmış, çocuk bakmışsın. Hala evli olduğu sorumsuz insanda tek bir suç olabileceği aklına bile gelmiyor. Anlatmıyor ama bu kadar borcu bu adamın kendisi için yapmadığına 1,000 Dolar para yatırırdım.

Ne yapmalıyım, yardım edin ne olur?

Güzin Abla demiş ki :

Bu süre içinde, eşin sana çok dolduğunu ve sana patladığını söyledikten sonra, hâlâ boşanmakta ısrarlı mı? Her insanın zaman zaman gücünün tükendiği, olaylar karşısında kendini yıkılmış ve artık dayanamayacak gibi hissettiği olur. Bu doğal bir şey. Eşinin de bütün bu anlattığın sorunları üst üste gelmiş. Dayanma gücünü gerçekten kaybettiği kabul edilebilir. Ancak “Seni sevmiyorum, sana dokunmak bile istemiyorum” sözleri gerçekten çok kırıcı. Hatasını anlar ve boşanmaktan vazgeçerse elbette ona dört elle sarıl, ailenle görüşmesi için ısrarlı olma, ona maddi durumunuzun giderek düzelmeye başladığını artık borç yapmayacağınızı söyle, kendine inandır. Ona sevgini, şefkatini göster, onu yatıştır ve rahatlat. Gerçekten birlikte gideceğiniz psikoloğun yardımı olacağına inanıyorum. Ayrıca eşinin ve kız kardeşinin bu içki tutkusu da yine bir uzmanın yardımıyla çözümlenecek bir sorun olsa gerek.

Bu tavsiyenin nasıl bir felaket olduğu bariz değil mi? [Kadından ilişki tavsiyesi isteyerek](#) başına gelecekleri haketmiş ama Güzin Ablanın adama bir kere bile “sen bu kadına nasıl dayandın” dememesine dikkat edin. Feminin dayanışma göz yaşartıcı. Sisterhood über alles.

Bu doğal bir şey. Eşinin de bütün bu anlattığın sorunları üst üste gelmiş. Dayanma gücünü gerçekten kaybettiği kabul edilebilir.

Af buyur kimin dayanma gücü? Burada adamın kadına nasıl dayandığını sorgulamak lazım.

Ne yapmalıyım, yardım edin ne olur?

Bu durumda yapılması gereken öncelikle bu hikayedeki oneitis’in tembel, sorumsuz ve işe yaramaz bir asalak olduğunu kabul etmek lazım. Hani ev hanımı tembel asalak demiyorum, bu hem çalışmıyor, hem güzelce harcıyor hem de adama berbat davranıyor. Ev işi de pek yok. Götün teki erkek kadar kadın da var. Bu kadın o kadınlardan biri.

Bunun üstüne ilk yapılması gereken tamamen soğuk bir yatırımcı moduna girmek lazım. Çocuk varken zor ama bu tip narsist bir kadın çocuğu zerre düşünmez hatta erkeğe karşı

rehine olarak kullanır. O nedenle çocuk ile ilgili duygusallık ile erkeği mahveder. Erkek tabii ki çocuğu düşünmeli zira kadın zerre düşünmeyecektir ama asla duygusal davranmamalı.

“Boşanma isteğini anlıyorum ve karşı çıkmayacağım ama bana düşünmem için bir ay ver” diye evden ayrılmalı. Bu aşamada hiç renk vermemek esastır. Bu bir ayı, kadına çaktırmadan iyi bir boşanma avukatıyla konuşup plan yapmakla harcamak lazım. Hesapları nasıl ayırırım, boşanmada neler olacak, neler yapabilirim. Sonrasında ise kadına (avukatın onayladığı) bir mektup atılır.

Bence bu adamın bu kadını boşaması lazım. Kadın, beni boşama diye ayaklarına kapansa bile. Bu aşamadan sonra adam kırmızı hap ilahı gibi davransa bile bu kadın düzelmez. Kız çocuk için babaya böyle davranılan bir evde yaşamak bence daha zararlı.

Eğer bir şekilde evliliğe devam edilecekse de içine “asıl ben senin gibi sorumsuz, takdir bilmez, tembel bir kadından bıktım diyerek kadının tüm kusurları sayılır ve boşanmak istiyorsa işlemleri başlatması, istemiyorsa ise kendine çeki düzen vermesi gerektiği anlatılır ve kendine çeki düzen verdiğini düşününce ara” denilmeli.

Maalesef bir iki ay çocuğu göremeyebilir. Ama ortada çocuk varken sizin olduğu kadar, narsisist götler hariç, kadınların da manevra alanı kısıtlıdır.

Sonuç : Gördüğünüz gibi bu adamın evlilik hayatında kullanabileceği ve bu aşamaya gelmeden evlilik yürütebileceği bir sürü kırmızı hap silahı var. Bu aşamadan sonra bile kırmızı haplansa, en azından boşanmayı yöneterek olabilecek en az zararla çıkabilir.

Ama en iyisi başından bu duruma gelmemek. Aman oneitisi kaybedeceğim korkusu ile taviz vere vere gelinen yer yine oneitis’ten ayrılık ama taviz vere vere ayrılık ile duygusal açıdan aşırı güçsüz bir pozisyona düşmek var. Ayrıca taviz vermese, kadına yerini ve haddini bildirse, belki de kendisine saygı duyabilen bir eşi olurdu.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 18, 2018](#) Categories [Evlilik](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#) Tags [Boşanma](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 72 Commentson Karım bana düşman gibi davranıyor

Doğum kontrol hapı

“Üçüncü çocuğumuzu kucağımıza aldığımızda yüzündeki mutlulukla karışık şaşkınlığı görmüştüm. Çünkü doğum kontrol hapı kullandığımı sanıyordu ve nasıl olup hamile kaldığıma bir türlü anlam veremiyordu. Ama ben bir çocuk daha istiyordum!”

[Kadınların Kocalarına Söyledikleri En Acımasız Yalanlar](#)

“Tomassi’nin 5 Numaralı Demirden Kanunu

Doğum kontrolünü ASLA bir kadının eline bırakma.”[Tomassi’nin Demirden Kanunları](#)

Çoğu erkek, doğum kontrol hapı ve kürtaj ikilisinin kadının eline nasıl bir güç verdiğinin maalesef farkında değil. Bu ikili, kadınlar tarafından çeşitli kombinasyonlarda kullanılarak onların istedikleri erkekle istedikleri geleceği elde etmelerini sağlıyor. Daha önce bir iş arkadaşımдан bahsetmiştim. Kız, pilot erkek arkadaşı ile beraber yaşıyordu ve “doğum kontrol hapı kullanmasına rağmen” hamile kaldı. Tabii ki adam “doğru olanı yaparak” kızla evlendi. Sonra kız yine “hap çalışmadığı için” hamile kaldı ve ikiz doğurdu. Şimdi evde 3 çocuğuna bakarak koca parası yiyor. Gerçi kız ilk hamileliğinde 27, adam 35 yaşında idi. Yani adama hayatını yaşayamadan 3 çocuk babası oldu demek zor. Ama kendi kontrolü olmadan kısa sürede kendini evli ve 3 çocuk babası bulma sürecini şaşkınlıkla izledim. Doğum kontrol hapının iki kere çalışmama ihtimalinin sıfır olduğunun bilincinde olması lazım.

Bir erkeğin doğum kontrolünü asla bir kadına bırakmaması lazım. Özellikle de “Hap kullanıyorum, içime boşal”, “prezervatif kullanma hissetmek istiyorum” gibi telkinler başladığında. Bunun birinci ve hemen akla gelen nedeni tabii ki erkeği “çocuk” ile kafeslemeye çalışabilecek kadından kurtulmak. Bir anlık zevk için (içerde boşalmanın neden zevk olduğunu da anlamış değilim) hayat boyu üstüne alacağın devasa sorumluluğa değmez. Kadınlar doğum kontrolünü istedikleri erkeği kafeslemek, kocalarını kontrol etmek, vs. için bilinçli bir şekilde kullanıyorlar. Saf olmayın.

Fakat doğum kontrolünü kadına bırakmamanın pek akla gelmeyen başka bir yararı daha var. Başkasının çocuğunu kendinizin sanarak yetiştirme ihtimalinizi önemli ölçüde azaltmak.

Atadan kalma geri çekme yöntemi (prezervatif olsa bile) ve prezervatif yanında iki seks arasında işyerecek (bir önceki seksten kalan spermlerin sonrakinde boşalma öncesi sıvı ile kadına geçmesini önleyerek) doğum kontrolünü asla kadına bırakmayabilirsiniz. Sonra doktor ultrasondaki minik noktayı göstermip de 5 haftalık dediğinde, önceki aylarda bilerek hedefe attığınızdan, vurucu atışı ne zaman yaptığınızı bile tahmin edebilirsiniz. Özellikle [adet](#)

[döngüsünü](#) takip edip döngünün alfa haftalarında bahaneler ile geceleri hatunla evde geçiriyorsanız.

Doğum kontrolünü kadına bırakan adamı tongaya düşürmenin sinsi bir yolu var. Kadın birden “çocuk yapalım” demeye başlarsa ve eğer sizin de niyetiniz varsa, saf saf “tamam hayatım, hedefe atıyorum” diye hemen atlamayın. “Tamam şu şu geçsin 6 ay sonra başlarız söz” deyin. Bunu paranoya yapmayın zira ihtimali düşük ve çocuk isteği hep birden gelecek ama kadın başka biriyle yatmış olabilir. Kocasından da sperm alırsa ve hamile kalırsa başı belaya girmeden işin içinden sıyrılabilir. Eğer siz bunu aylarca ertelerseniz ve hamile kalırsa gidip gizlice kürtaj olacaktır (her konuda çiçekler-böcekler-vegan-ibişler tadında olan feministler neden bu kadar hırçınca kürtaj savunuyor sanıyorsunuz?). Önlem olarak o dönem alkolü bırakın. Aldatan eş kötü bir şey ama bir de üstüne başkasının çocuğunu yetiştirmek felaket. Eğer bu durumdaki adam doğum kontrolünü kadına bıraksa idi kendini koruyamayacaktı.

Diğer yaygın durumda kız arkadaşın ya da tabağın birden hamileyim demesi. Hatta internetten okuduğum hikayelerin çoğunda sonradan çocuğun kendisinden olmadığını öğrenen erkek, kadınla evli değilken bu süpriz hamilelik ile doğru olanı yapıp evleniyor. Prezervatif ve geri çekme ile “hamileyim” diye arayan hatuna rahatça siktir çekebilirsiniz. Gerçi o zaman sizi değil de doğum kontrolünü kadına bırakan gariplerden birini arayacaktır. O garip siz olmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 18, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) Tags [Aldatma](#), [Doğum kontrol hapı](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 51 Commentson [Doğum kontrol hapı](#)

Beta Vücut dili – İkimizde biliyoruz ki bu adam beta ve ben hala ‘uygunum’

Illimitable Man, günümüzde artık yaygın olan şu “[fotoğraftaki beta](#)” pozunu paylaşmış ve demiş ki “vücut dili tam tersi olmalıydı”.



Rollo Tomassi'nin dediği gibi bu “ikimizde biliyoruz ki bu adam beta ve ben hala ‘uygunum’”. Kadının kolları, adamın etrafında, gözlerini kapamış bütün vücudu ile ONEitis'ine teslim olmuş betayı saran kadın ise gözler tam olarak açık, dişlerini göstererek gülüyor ve aslında hala ‘boşta’ olduğunun sinyalini veriyor.

Bu tip fotoğrafların, feminen fotoğrafçıların poz verdirmeye şapşallıklarının marifeti olduğuna inanmak istiyorum. Ama ben olsam asla böyle aşağılayıcı bir poza razı olmazdım.

Bu arada fotoğraftaki Donald Trump Jr. Evet, Donald Trump'ın oğlu. Fotoğraftaki kadın ile evli. Babasından biraz alfa erkek nasıl olunur öğrenmesi lazım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 17, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Maskülnite](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta vücut dili](#), [Vücut dili](#) 27 Commentson [Beta Vücut dili – İkimizde biliyoruz ki bu adam beta ve ben hala ‘uygunum’](#)

Kızların zengin erkek tercihi

Şöyle bir soru geldi :

Fakir bir erkek ya da orta gelirli olsun eğer bahsettiğin alfa hık özelliklerine sahipse (dominatlık maskülinlik) kadın tarafından çok sevilir mi ? Yani kadınlar tarafından çok sevmek için çok zengin ya da doktor, ünlü biri falan mi olmak gerekir illa sence ...

Buradaki yorumlarda bile çok tekrar edilen bir şeydir bu. “Zengin olacan hacı, yoksa kızlar yüzüne bakmaz”. Ya da daha insaflısı “zengin değilsen ancak bir tane hatun bulup evlenirsen cinsel hayatın olur, yoksa işin zor”.

Şimdi bu sitede yazdıklarımla çelişir görünen bir şey söyleyeceğim : Bunu söyleyen adamlar için bu önermeler doğru. Daha zengin olmazlarsa kızlar yüzlerine bakmaz. Yanlış değil. Ama burada anahtar kelimeler, “bunu söyleyen adamlar için”. Açıklayayım.

Rollo Tomassi daha yeni **Transactional vs. Validational Sex** başlıklı bir yazı yayınladı. Çevirmemiz lazım, güzel yazı. Türkçesi, “Alışverişsel – Onaysal Seks” gibi bir şey.

Çoğu erkeğin bulup bulabileceği kadın ilgisi ve seks çeşidi, alışveriş şeklinde olan sekstir. Maalesef çoğu erkek hayatları boyunca, kadının maskülinite teslim ettiği azgın ve vahşi seks tek bir kere bile deneyimlemezler. Burada erkek, maskülin ve dominant olmadığı için, ilgi ve seks istiyorsa, karşılığında zaman ve kaynak harcamalıdır. Akşam tanıştığı çulsuz ve parasızlıktan arkadaşının salonunda yatan barmenin koltuğunda gece yarısı seks yapan kadından, bilgisayar programcısı gencin en az 5 kere buluşmadan öpücük alamamasının sebebi budur. Zira bu genç maskülinite ve dominantlık sağlayamadığı için, eğer yakınlık istiyorsa kaynak ve zaman sağlamalıdır. Alışverişsel seks budur. Barmenin yaptığı ise onay seksidir. Yani kadının maskülin ve dominant bir erkeğin ilgisini ve cinselliğini kazanabilecek, feminen güzelliğe sahip olduğunu onaylayan bir sekstir. Barmenin karşılığında hiçbir maddi kaynak ve manevi bağlılık vermesi gerekmez.

Arzu dinamiği yazısında çoğu erkeğin neden alışverişsel sekse meyilli olduğundan bahsetmiştik :

Erkek gözünden, özellikle de beta erkek gözünden, arzuyu pazarlık etmek gayet akılcı bir çözüm gibi görülebilir. Erkeklerin doğası tımdengelimli muhakemeye meyillidir; “eğer ... sonra” şeklinde. Program genelde şu şekildedir :

Sekse ihtiyacım var + kadında ihtiyacım olan seks var + kadının seks için koşullarını araştır + seks için gerekli bu önkoşulları gerçekleştir = Seks yap!

Mantıklı değil mi?

İşte bu nedenle de “zenginlik şart” diyen adam için zenginlik şarttır. Alışverişsel seks hayatının gerçekliği olan erkek için masaya kaynak ve zaman koymak zorunluluktur. İlişki öncesi kızla defalarca buluşmalı, kızla ilişkiye başlamadan ya da hemen başladığında ona sürekli ilgi, iltifat ve hatta hediyeler vermelidir. Ve hep vermelidir. Kaynak ve zaman çok olmalıdır. Ne kadar kaynak, o kadar iyi.

Bu erkeklerin çıkıp da kendi maskülinite eksikliklerini kabul etmesini bekleyemezsiniz. Her ilişkiye bu kadar yatırım yapmak zorunda olan erkeğe çıkıp da maskülin ve dominant olan, alfa erkek davranışlarını geliştirmiş ya da şansına hiç bastırmamış erkeklerin duygusal, zamansal ve parasal yatırım yapmadan kadın ilgisini ve seksi bulabildiğini anlatabilmeniz zor.

Pazarlıksız Arzu

Arzunun pazarlıkla elde edilemeyeceğini ve ham arzuyu yaratan şeyin para ve “yatırımla” alakasız [duygusal güç](#) , [disiplin](#) ve maskülinite gibi dinamikler olduğunu anlayan fişten çekilmiş erkek, kırmızı hapı ile beraber kafasını alışverişsel seksten onaysal sekse çevirdiğinde büyük bir sürprizle karşılaşır. Seks ham ve ilkel bir doyuruculuğa terfi eder. “Bir kadının cinsel ilgisi için neler yapmalıyım (mesajlar, iltifatlar, çiçekler, oyuncak ayıcıklar (ağğğğhhh azaldı ama hala var böyle şeyler), seni seviyorumlar, vs.), nasıl ödemeliyim?” zihniyetinden (mavi hap) “kadın benim onaysal cinsellik için bir fırsat olduğumun farkına varacak” zihniyetine (kırmızı hap) geçen erkek, çoğu insanın tam olarak anlamadığı, “ben ödülüm” ya da “ben yeterim” mentalitesidir.

Mavi haplı erkeğin cinsellik algısı alışveriş üzerinedir. Yokluk, şans ve kaynak sağlamak (zenginlik) ile kadının cinsel ilgisini “kazanma” şansını yakalar.

Fakir bir erkek ya da orta gelirli olsun eğer bahsettiğin alfa özelliklerine sahipse (dominatlık [maskülinlik](#)) kadın tarafından çok sevilir mi ?

Evet. Ortaya koyduğu şey çoğu kadın için yeterlidir. Ama bu demek değil ki, fakir oğlan çıkıp zengin kızı sırf masküliniteyle tavlarsın. “Kadın” derken tüm kadınlardan bahsetmiyoruz. Adamın kadın bulabileceğinden bahsediyoruz.

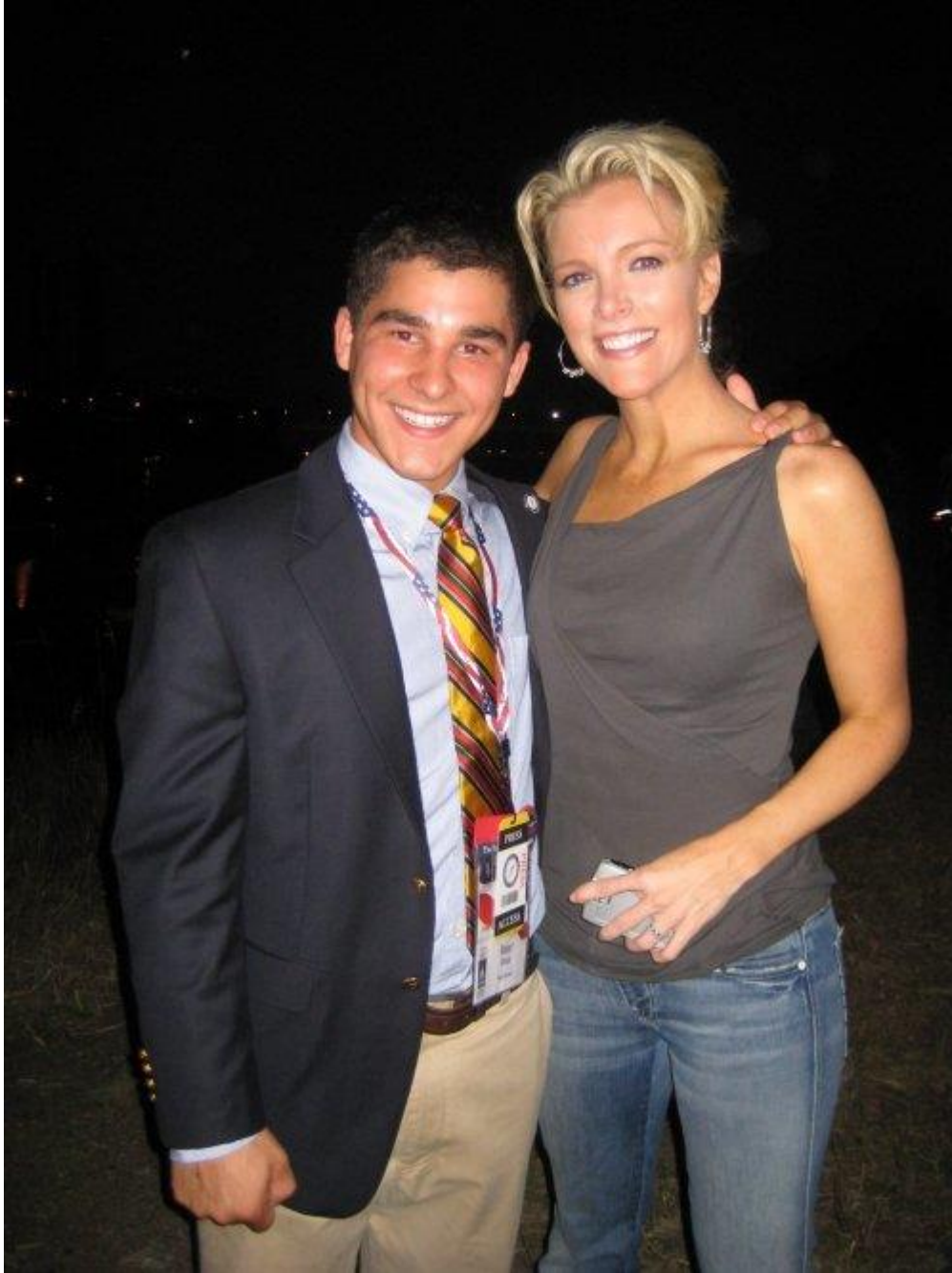
Yani kadınlar tarafından çok sevilme için çok zengin ya da doktor, ünlü biri falan mi olmak gerekir illa sence.

Mavi haplı ve alışveriş seksi kafalı biri için bu sorunun cevabı evet muhtemelen. Kırmızı haplı ve onaysal seks kafalı biri için ise hayır.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 16, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Para](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 61 Comments on [Kızların zengin erkek tercihi](#)

Alfa Erkek – Kısa boylu üniversite öğrencisi modu

Fotoğraftaki kadın ABDli gazeteci Megyn Kelly. Tipik narsisist, cinsel devrim sonrası ortamın ürünü bir bimbo. Fotoğrafta ise oldukça mutlu görünüyor. Sanki fotodan biraz önce iş görmüşler gibi. Bu fotoğrafta ciddi alfa işaretleri var. O nedenle bu senaryoya inanmaya eğilimliyim.



Aranızdaki bazı [merdümگیرزler](#) “adam kısa lan, Megyn’i düdükleme şansı yok” (kadın 1.68 boyunda) diyor eminim. Bu siteye gidip geliyorsanız, hiç mi bir şeyler öğrenmediniz? Alfa

erkeklik fiziksel yapıdan çok çok daha fazlasıdır. Kısa erkekler ortalamada uzun erkeklerden daha avantajlı olabilirler ama eğer bunu kişilik temelli çekicilik öğeleri ile telafi ediyorlarsa richter ölçeği ile 8-9 şiddetinde vajina sarsıntıları yaratabilirler. Bu oğlumuz da kadından kısa ve genç. Üniversite öğrencisi. Bu tip narsisist bir kadınla bu pozu vermesi kendisi ile ilgili bir şeyler söylüyor.

1) En bariz alfa alameti eli. “Havada asılı el”in tam tersi. Adam, sahiplenme kavrayışı ile kadını omuzundan tutmuş.



Havada asılı

el (hoverhand). Çok yakın ama aslında çoook çok uzak :((

2) Alfa Erkek – God Mode ve Alfa erkek – Steve MOTHERFUCKING McQueen mode yazılarında değindik. Adamın vücudu ileriye, kadından öteye dönük. Kameraya bakıyor.

Kadını kavramış ama ondan öteye dönük. Kadına eğilmemiş. Bunun şu aşağıdaki damadın geline tamamen teslim olmuş vücut dili ile karşılaştırm. Kafasını kadının saçlarına gömmüş, tüm vücudu ona dönük. İkisi yüzlerini birbirine dönük olsalardı belki belki romantik bir poz derdik ama kadın tabii ki kameraya ve adamdan öteye bakıyor. Tek artı nokta kızın adama doğru yaslanmış olması ama o da bu elemana ilerde çok iyi bir boşanma aukatı dilememizi engelleyemiyor.



3) Kadına umarsızca vücudunu yaslamış, kadın da aynı şekilde. Kalçadan omuza aralarında boşluk yok.

4) Adamın kemeri. Sanki tuvaletteki hızlı seksten sonra fotoya yetişmek için aceleyle bağlanmış gibi.

Kaynak : [Spot The Alpha Male Tell](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 16, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Alfa vücut dili](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Kısa boylu erkek](#) 187 Comments on [Alfa Erkek – Kısa boylu üniversite öğrencisi modu](#)

Sevgili miyiz?

Bir okuyucu [sormuş](#) :

Benim merak ettiğim bir konu var :

Kız “sevgiliyiz artık” , “beni kullanmıyorsun değil mi “, “sevgili olunca yaparım” ... gibi sevgililik testleri atıyorsa ve biz bunlara tamamen siklemez cevap verirsek , ” ben sevgililik düşünmüyorum”, ya da “senle ben arkadaşız” gibisinden kız şöyle hissetmez mi :

“bu çocuk beni orospu gibi kullanıyor sevgili olacağı yok işini görmek için benle beraber” gibisinden düşünüp hissedip soğuyabilir veya hızın artmasına engel olabilir.

Biz sevgilin olucam dersek yalan söylemiş oluruz , veya sen sadece bir kızsın gibi şeyler söylersek bu seferde ağır öküç oluruz

Bakarız , belki oluruz , emin değilim gibi yarı yollu cevap mı vermek lazım bu testleri nasıl geçtin , veya mahmut abi böylr durumlarda sözel olarak nasıl tepki vermeliyiz hem yalan olmayacak şekilde hemde işleri ilerletebilmek için ?

Öncelikle bu sorulara cevap, “tabii canım, sen kendini rahat hissettiğin zamanı bekleriz”, “tabii sevgiliyiz” gibi şeyler değil. Bunlar gerçekten soru ama aynı zamanda [shit testler](#). Sizin [efendi çocukluk](#) ölçünüzü gösteren. Piç olmanız şart değil ama efendi çocuk olmayın.

Ben bunla çok karşılaşmadım. Karşılaştığım kıza da gülerek “bunları konuşmak için çok erken” deyip hala sorulara devam ediyorsa bir daha bir şey demeden bıraktım. Bir kız “sevgili oluruz tabii yavrum” diye kandırmak bence hem [yokluk zihniyetidir](#) ve hem de ahlaksızlıktır. Eğer bu kıızı potansiyel sevgili olarak görüyorsan doğrusu yukardakini söylemek ve ne yapacağını kıza bırakmaktır. İlerletmekten kastın hem yalan söylemeyeyim ama hem de öyle bir şey yapayım ki kalsın düdükleseyim ise bunun olabileceğini sanmam.

Bu şeyle çok karşılaşmadığım konusuna dikkatini çekerim. Bunlarla çok karşılaşıyorsan fazla saldıray gitmiş olabilirsin, kısmen efendi çocuk izlenimi veriyor olabilirsin, kız gerçekten sevgili olmadan yatmıyordur ya da kız [alfa siker dönemi geçirmiş ve beta öder](#) arıyordur.

Bazen mesela “abi nasıl çıkma teklif edilir?” diye soruyorlar. Ben hayatımda çıkma teklif etmedim, bilmiyorum. Benimkisi anormal bir durum mu bilmem ama benim için hep buluşmalar öpüşmeye ve sonrasına gitti. Ağızdan kelimeler çıkmadı. En fazla “senden hoşlanıyorum” demişşimdir (o da hata). Hafif bir şekilde başladığım kızlardan sonradan kız arkadaşın olan kız, bu soruları soran kız değildir. Benim tecrübeme göre bu soruları ısrarla soran kızlardan kız arkadaş çıkıyor.

Örneğin [tabak çevirmenin](#) doğal akışı, kızlardan birinin kız arkadaşın olması ve diğerleriyle bağını doğal bir süreçle (kızların birbirinden haberi olmamalı) koparması şeklinde olur.

İzlemesi çok şirin bir süreçtir. Kız arkadaşına evrilen kız, tek kelime etmeden azar azar hayatınıza yerleşir. Evinde saklı köşelerde eşyalarını “unutmaya” başlar (nedense sen değil diğer hatunların bulacağı şekilde unutulur bunlar :)), konserler ve tiyatrolar planlar, sabah işe gitmeden sana kahvaltı hazırlar, akşam bana gelsene yemek yaptım der, vs ... Eğer sen karşı çıkmazsan (ki bazılarına çıkarsın) hayatına tek kelime etmeden yerleşir. Diğerlerine zamanın ve isteğin kalmaz (kızların birbirinden haberleri yoktur ama hissederler) falan. Sen karşı koymazsan ve maskülinsen süreç hemen hemen her zaman budur. Ben bu şekilde kız arkadaşım olanların hiçbirinden direk “sen beni kullanıyorsun”, “sevgilimiyiz” lafı duymadım. Duyduklarım da hiç sevgili olmadım. Sessizce hayatına yerleşen kızların daha zeki ve daha geçmişi güvenli olduğunu düşünüyorum. Çok fazla “sevgili miyük” baskısı yapan kızlardan geçmişi arıza olan daha fazladır.

Aslına bakarsan, ben bu soruları ve ısrarı aklımın bir köşesine [kırmızı alarm](#) olarak not alıyorum. Bu kızın iffetinden bunu yapma ihtimali kadar, geçmişte kötü çocukların kucağından kucağına atlamış bir kız olma ihtimali de var. Hatta ne kadar ısrarcı ise o kadar ikincisinden şüphelenirim. İkinci tip kadınlar ise feminist dönemin hak sanılı aptallığı sayesinde bunu ağızlarından eninde sonunda kaçırır. “[onca kötü ilişkiden sonra iyi biri ile beraber olmak istiyorum](#)“. Acınası mavi haplılar buna [beyaz şövalyeler](#) olarak aptal aptal [atladığından](#) herhalde, çekinmeden konuşabiliyorlar. Ama kırmızı haplı kulaklara sahipseniz, bunun “senden önce piç erkeklerin (onca kötü ilişki) kucağından kucağına atladım” itirafı olduğunu bilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 16, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Tabak Çevirmek](#), [Tabak Teorisi](#) 93 Comments on [Sevgili miyiz?](#)

Erkekler iyi oldukça onlardan istenenler artıyor

[Çeviri Manyacı](#)’nın [Ev işi yapan erkeklerin hazin sonu](#) adlı yazısındaki acı gerçekle ilgili şöyle bir yazı gördüm dün. Twitter’da paylaştım ama burada da yazayım. Bir avukat tarafından yazılmış.

15 yıl oldu, boşanma davalarından öğrendiğim gerçekleri şu şekilde formül haline getirebilirim ... Ne dersiniz dostlar.

1/ Erkek her gece dışarıda, içki, kumar ne arasan var.. Bu adamın karısı ‘eve gelsin yeter’ diyor..

2/ Erkek haftada bir/iki gün çıkıyor ve aslında eve bağlı.. Bu adamın karısı ‘erken gelsin, bir gece neyine yetmiyor’ diyor..

3/ Erkek her akşam evde.. Bu adamın karısı ‘neden çocuğa bakıp, temizlik ve en azından

salatayı ben yapayım karıcım demiyor' diyor..

4/ Erkek her akşam evde, yemek, ütü ne varsa yapıyor.. Bu adamın karısı 'annemler ev alırken yardım etmedi' diyor..

Bu formülden çıkan sonuç; kötü erkeklerin karısı daha azla yetiniyor

İyi olan erkeklerin karıları da asla yetinmiyorlar.

Not: Çelik yeleğimi giydim, atış şerbest.

Haldun Aydıngün, burada çalışan mekanizmayı 20 sene önce yazmış : [magandalar kadınları daha çok mutlu ediyor](#).

DOMİNANT OLMAK demek bir kadının istediği her şeyi yapmamanız ve sizin bu testten kalmanızı engelleyecek kadar ÖZGÜVEN dolu olmanız demektir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 15, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Hipergami](#) Tags [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 31 Commentson Erkekler iyi oldukça onlardan istenenler artıyor

Alfa erkek – Steve MOTHERFUCKING McQueen mode

[Alfa erkek – God mode](#) yazısında arketip alfa erkek duruşunun MARS (Roma Savaş Tanrısı) ile enfes bir temsilini göstermiştik.



Şimdi de Coolun Kralı (King Of Cool), Steve MOTHERFUCKING McQueen'e bakalım. Mars'tan aşağı kalır yanı yok.



Roissy'nin bu duruşu [çözümlemesinden](#) bazı alıntılar:

Vücudunun sadece yarısı kadına değiyor. Diğer yarısı kadından öteye dönük. Sanki kadına dikkatini verme ile kadını bırakıp ufukta görünen özgürlüğe kanat açma arasında bir pozisyonda. Kadınlar, tam olarak evcilleştirilememiş / evcilleştirilemeyecek erkekleri severler. Steve MOTHERFUCKING McQueen bu erkeği duruşu ile temsil ediyor.

Kadına tepeden ve koruyucu şekilde bakıyor. Dominantlık göstergesi. Rahmetlinin sadece 1.77 cm olduğunu belirtelim.

Kol kadının omuzlarını sarmış ama tam bir kapama yok. Hem dominantlık hem de “sana ihtiyacım yok” sinyali veriyor.

Saçlar dağınık. Az önce bir düzine kadınla yatmış da gelmiş gibi bir hali var.

Bugünün çoğu fotosundan farklı olarak hatun kameraya bakmıyor. Yüzü bile görünmüyor. Tüm ilgisi Steve MOTHERFUCKING McQueen’de.

Ve son olarak da [kontrapost](#) pozisyonunda duruyor ki kadınlara çekici geldiği bilinen bir pozisyonudur (kadınların kontrapost pozisyonu da erkeğe çekici gelir).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 15, 2018](#) Categories [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Alfa vücut dili](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Steve McQueen](#) 14 Commentson [Alfa erkek – Steve MOTHERFUCKING McQueen](#) mode

Saha Raporu – Tinder ilk buluşmada S-kapanışı

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Kırmızı hapla tanışalı 2 ay kadar bir zaman oldu ama geçmişte de pek beta sayılmazdım. Şimdi berrak zihinle düşününce betalığın en yükseği ile alfalığın alt sınırlarında bir yerlerde konumlandırıyorum geçmişimi. Yaşım 30. Şu an ki maddi durumum özel durumlar dolayısıyla pek parlak olmasa da statüsü fena olmayan bir işim var. Ayrıca ilişkiler konusunda da öyle pek toy sayılmam. [Eğlenen ustalığı](#) içsel olarak bilirim; “[kendi ligimde](#)” (amk feminen buyruğu, erkek neslini mahvettin) gördüğüm bir hatuna cesaret edip yürüyebildiğimde onu genelde alıp -lanet olsun- [ONEitis](#) yapmışımdır. Bunları neden anlatıyorum? çünkü kırmızı hapla yeni tanışmış bir genco iseniz bu kadar kısa zamanda ve ilk kurşunda hedefi vurmanız pek olası olmayabilir fakat yılmayın. Hap gerçekten çalışıyor ve tinder uygulamasını bu blogta verilen çok hayati bilgilere göre kurgularsanız bu uygulama ciddi anlamda derya deniz.

Blogtaki [bütün tinder yazılarını](#) okuduktan sonra öğrendiğim her şeyi birebir uygulayarak profil oluşturdum ve kaydirmaya başladım. 3. gün fotoğrafında hb 6-6,5 görünen (kesinlikle sağ elinizden iyi) bir hatunla eşleştim ve tam da, ”profilde yazandan yürümek” konusunu uygulayarak biosunda edebiyat öğretmeni olduğunu belirten hatunumuza edebiyat bahsi açtım.

Biraz genel kültür gerekiyor gençler. bu işler “Filiz sevişelim mi?” ya da “slm nerden???” olacak işler değil gibi geliyor bana. Biraz kendimize bir şeyler katmak şart. Büyük çoğunluğu

hayatında 50 sayfa metin okumamış insanların oluşturduğu bir toplumda yaşıyoruz. Edebi ya da bilimsel bir değeri olan bir kitabı okumak sizi bir çok kişinin önüne geçirecektir.

Fişten çekilmemiş ve siteyi hatmetmemiş olsam muhtemelen o tinder geyiğine 15 gün devam eder hatununu sıkar ve kaçırdım. Ama artık haplıyım ve erkekaadam bloğu gibi bir hazinem var... Hemen whatsapp'a geçmem gerektiğini biliyordum ve hatundan numara istedim. Ufak bir [shit testten](#) sonra numarayı verdi whatsapp'a geçtik.

Kıza, whatsapp'a geçtikten 5 mesaj ve 15 dakika sonra buluşma teklif ettim! Cesarete bak... Bunu kırmızı haptan önce aklımdan bile geçirebilecek birisi değilim. "ne münasebet yahu, tinder kullanan herkes aranıyor mu?" (amk mavi hapı – aranıyor tabi aranmasa ne işi var tinderda. Gerçi koca arayan da var ama, o da sonuçta bir şey arıyor).

Buluşma teklifime home office çalıştığını aksam 22:00 a kadar bilgisayar başında kalması gerektiğini söyledi. Saat 22:00 den sonra birşeyler yapabilmışız. O günkü date'i mesafe uzaklığı ve araçsız olmam sebebiyle kaçırdım.

Bundan 3 gün sonra (aradaki 3 gün o yazmadıkça bir şey yazmadım, o da fazla geyik yapmadı) geçtiğimiz Cuma akşamı mesai bitimine 1 saat kala birden bire aklıma esip (abazanlık) hatuna yazıp ertelediğimiz date'i gerçekleştirmeyi teklif ettim ve bingo! Hatun tam mesai bitimine işyerime çok yakın bir avmde randevu verdi!

Şimdi, maddi durumumun pek parlak olmaması(aracım yok, cebimdeki para kısıtlı) ve date ile ilgili fazla bir hazırlık yapmamış olmam sebebi (kıyafetim pek özenli sayılmaz, saç tıraşım gelmiş kafam papaz gibi) ile pek umutlu değildim. Hatunu sıkamaz en azından bir sonraki date için bir potansiyel gösterebilirim yeter diye gittim ve seks ile ilgili hiç bir umudum yoktu.

Bulusmaya gittiğimde karşımda 1.73 boyunda (uzun boy sevdiğim için bu hatunu benim için hb 7 ye çıkardı) hafif fazla kilosunu olan ama fiziksel olarak pek de fena durumda sayılmayacak bir hatun buldum. Mesai bitimi olduğundan açtım ve yemek yemeyi teklif ettim. Avm içinde vasat bir yerde vasat bir yemek yedikten sonra vakti var ve eğer oturduğum semte gelirse güzel bir barda tekila içebileceğimiz söyledim (tekrar ediyorum, İstanbul'un yeni ve uzak bir semtinde oturuyorum ve aracım yok!) Hatun biraz düşünüp kıvrandıktan sonra kabul etti. Ve buraya dikkat, hatunla belediye otobüsüne binip 50 km yol gittim! ("kızlar paraya bakıyor yeaaaa, arabasız çapkınlık olmaz yeaa." hassiktir ordan!).

Hatun barda içkinin de etkisi ile iyice gevşedi ve bana neyi var neyi yok anlattı. Biraz dert dinlemek durumunda kaldım tabii ama istediğimi alamayacağımı anladığım an da dert falan dinlemem.

Yine siteden öğrendiğim fiziksel temas taktiklerini kullanmaya başladıktan yarım saat sonra hatunla dilli milli öpüşürken buldum kendimi! (baba büyük adamlarsınız) Haptan önce birkaç saattir tanıdığım bir kadını öpmeye yeltenmek de aklımdan geçirebileceğim bir olay değil. Ne salakmışım neler kaçırdım bu salaklık yüzünden...

Eh dil attığım hatunu gece yalnız yatırmak da yiğitliğe sığmaz. Hatuna eve geçelim, evde bir şişe tekilam var daha rahat devam ederiz dedim ve nazsız testsiz kabul etti. Bardan eve yürüttüm hatunu, taksi bile tutmadım lan!

Bu arada yalnız yaşamıyorum ailem ve kardeşim var. Ailem o gece evde değil ama erkek kardeşim de ilişki materyali ile evde o gece (pederi valideyi gönderdik ev boş hesabı) hatunla eve geldikten sonra iki shot daha ve sabaha kadar 4 posta!

Sonuç: İlk atışta 12 den vurma! Ama harekete geçmek lazım. Yürüme ve reddedilme korkusunu tamamen aşmış değilim hala. Ama çabalıyorum. Sırf kırmızı hap külliyatını okuyabilmek için bu yaşımdan sonra İngilizce kurslarına para döktüm. Fazla kilom var 1,5 aydır aç geziyorum ve ağırlık çalışıyorum. Ben bu yaşımda bunları yapıyorsam 20 li yaşlarındaki kardeşlerimin mazereti olmamalı. Kendi değerinizi yükseltin. Ve sokağa çıkın! sokakta hayat var....

Konuk Yazar : D'artagnan

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 15, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [D'artagnan](#), [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Konuk Yazar](#), [Saha Raporu](#), [Tinder](#) 37 Comments on [Saha Raporu – Tinder ilk buluşmada S-kapanışı](#)

Saha raporu – Konuş, dokun, öp ve baştan çıkar

Herkes selamlar,

İlk saha raporumu bilenler bilir, [Sadece Tecrübe Et](#) yazısını. Bu seferki saha tecrübemde hatalarımı düzelterek daha iyi bir başlangıç yaptığımı düşünüyorum.

Tanımadığım bir kıza instagramdan yazdım. Cold approach yaptım yürüme amacı olmadan basit bir giriş cümlesiydi sadece. Başta 2 kızla konuşuyordum ama birini saygısızlık etti diye [nextlemişim](#).

Baştaki muhabbetlerimiz normal düzeyde gidiyordu ama vitesi artırmak gerektiğini farkettilim. Hafif ukala eğlenceli bir moddaydım yani diğer adıyla [eğlenen ustalık](#). Bana sürekli geze

diyordu ve sürekli shit test yağıyordu. Cidden kızı nextleyecektim ama hoşuma gidiyordu shitleri savurmak. Telefon numarasını istedim ama verirken naz yaptı sonra kendisi verdi. Instagram ve whatsapp'ta fotoğrafım olmadığı için baya shit teste maruz kaldım. Neden foton yok nerden buldun beni gibi sorular falan...

Telefondaki konuşlarımızda kendimden pek bahsetmedim. Genelde. Muhabbetler genelde onun etrafında dönüyordu. Dediği hiçbir şeyi kişisel algılamadan hepsini eğleceli siklemez cevaplar veriyordum. Sonrasında dalga geçme sataşma ile dozajı artırmıştım. Cinsel imalı hafif şakaları geçen de yaptım bu sefer de yaptım .

Cesur seksüel mizah iyi kesinlikle.

İlk yazdıktan 5 gün sonra buluştuk ama başlarda kızın bazı hareketlerinden şüphelenmiştim benimle dalga mı geçiyor diye öyle değişmiş aslında.

Mesajlarda sürekli kızın daha fazla yazmasını sağladım. Onun ilişkiye yaptığı yatırım benimkinden fazla olmalıydı. Sürekli mesaj atar hale gelmişti artık. Bunun sebebi UMURSAMAMAZLIK DÜZEYİ YÜKSEK ,SERSERİ PİÇ İMAJIMDI.

Buluşma ayarladım bizim fakülteye geldi kız. Onu bilerek beklettim 5-10 dk.

Normal sade giyinmişim ama fit bir fiziğim var yani yakışmıştı. Siyah giyilebilir ilk buluşmada daha sade ve absürt durum riski az. Onunla konuşurken gerekmedikçe yüzüne bakmıyordum ve dalga geçmeler , neglemeler ile cinsel gerilimi sürekli artırdım.

Üniversiteyi gezdik onunla. Etkinlik vardı okul da kalabalıktı. Daha önce gitmediğim bir kafeye gittik. Bilenler bilir genelde üst kat köşe taraf çiftler içindir. Kimse yoktur orada sakindir. Giriş taraf kalabalıktı kız bir tarafa oturalım dedi ama tam kabul edecekken garson kız üst taraf boş dedi bize (beni iyi kurtardı garson bu durumdan □

Kıza ne istediğini sormadan bir kahve türü istedim ikimize de .Karşımda oturuyordu kız ama yanıma geçmesi için yönlendirdim. Kız kahveyi içmedi mekana güvenmediği için (!) ama aslında benle alakalıydı belki de bilemiyorum.(Burada sıcış var kabul. Kıza sormadım bu konuda, özellikle yardım bekliyorum sipariş falan isterken yani ne yapabiliriz burada ?)

Kinolara karşı başta olumsuz tepki veriyordu sonra konuşmaya başladıkça açıldı kız. Elini omzuna atıyordum elimi geri atıyordu öpmeme izin vermiyordu .

Bir ara sohbet esnasında daldığını ve bazı sorularda beni iplemediğini farkettim hafiften sıçtığımı düşündüm ama çaktırmadan oyunumu sürdürdüm. Konuşma esnasında hep temas halinde olmaya başladım .Elim hep bacağındaydı arada bir elimi çekiyordu. Bana sürekli sorular soruyordu ailemi kendimi falan anlatmamı istiyordu.

Başlarda siklemedim ama farkettilim ki kız bağ kurmaya çalışıyor ben de yarı [gizemli](#) modda cevapladım sorularını. Hayatımdan bahsettim ama bazı özelliklerimi bırakmamı ısrar etti.

Sosyal çevre gibi birçok konuda kısıtlamak istediğini söyledi. Hayatıma karışamayacağını söyledim. Benle anlaşmak istediği konuların hepsini umursamadan tersledim. Bana güvenmek istediğini söyledi defalarca ve üzölmek istemediğini söyledi.

(Kendi kendime üzölse ne olur aq diyordum)

Bunların hepsinin betazie etmek isteği olduğunu anladım ve kendimden zerre taviz vermedim. Sohbetin sonlarına doğru el ele tutuştuk. Birkaç defa elinden ve yanaklarından öptüm ama engellemeye çalışıyordu (Orospu Kalkanı !!!)

Ama kiss close yapmadan dönemezdim.

Sonunda mekandan çıktık kahveleri ben ödedim ama hesabı öderken kasiyer kızın içine girdiğini söyledi kıskanıp trip attı □

Tekrar üniye geri döndük biraz turladık oturduk bir köşede ama tensel teması sürdürdüm . Ve seksüel dille onu uyarmaya devam ettim.Bazı noktalarda konuşma işe yaramaz dokunmak lazım ... Kadınlar daha hassas dokunmaya. En son öğrenci meydanında çıkıp boş amfilerden birine girdik. Shit testler çok azalmıştı.

Amifide ışığı bile açmadık en köşeye oturduk. Öpmeye çalışıyordum onu ama kendini benden kaçırıyordu başlarda. Sürekli bana güven vermiyorsun diyordu. Üzölmek istemiyorum dedi ve benim hayatımla ilgili bazı şeyleri düzeltmek istediğini söyledi yoksa sevgili olamayacağımızı söyledi.

Yine taviz vermedim duruşumdan ve sevgili olmayı düşünmediğim imasını verdim. Ben senin bildiğin kızlardan değilim dedi defalarca. Biz sevgili değiliz , biz uygun değiliz biz arkadaşız gibi cümleler kurdu. Shit test olduğunu bilmesem elim ayağıma girerdi ama hepsinin boş muhabbet olduğunu biliyordum zaten.

Konuşurken aniden kızla yakın mesafedeyken dudağından öptüm .

Defalarca beni engelleyen kızı öptüm ama bu kızın bu kadar iyi tepki vereceğini tahmin etmemiştim defalarca öpüştük ama rahat durmadım olmaz dediği her yere ÖZELLİKLE dokundum.Framesini paramparça ettim

5-6 tane hafif tokat attı bana ileri gittiğim için, ama ben de onun kalçalarını tokatladım 3-4 defa :))

Normal bir yiyişmede olabilecek her şey oldu hatta çok daha fazlası oldu ama nofaptaki arkadaşlar için gerisini anlatmayacağım.

Bu kız bana defalarca geveze dedi ilk zamanlarda yani .Sonra ben kendimi gerçi çektim bu sefer o kendisi geldi. Ona iyi geceler demedim diye defalarca sitem etmişti ama bir sefer bile İyi geceler dememiştım mesajlaşma sürecinde. Başlarda soğuk davranan kız , benim onu öpmemden sonra alt dudağımı ısırdı az kaldı kopuyordu amk. Bana öküzsün diyordu .Neden hep böyle değişik insanlarla tanışıyorum diyordu kendi kendine :))

Öğrenci meydanında beraber müzikleri dinledik elimi sırtına attım. Yanımdan ayrılmadı. Arada bir sevgiliyiz artık gibi imalı cümleler kuruyordu ama oltaya düşmedim ve siklemedim. Adımı nasıl kaydedeceksin diye sordu. Adımı X instagram diye yazacağım ki diğer X lerle karışmasın dedim (bunu ekşideki trpci bir abiden öğrenmişim). Kız çıldırdı.

Sürekli etraftaki minili kızlar için gitsinler buradan gibi şeyler diyordu ve ben de o kızları kesiyordum sürekli . Kaybetme anksiyetini canlı tutmadım direkt anksiyetenin amına koydum
☐ Beni arkadaşlarına tanıtırısın sevgilim diye artık diyordu ama oralı bile olmadım.

Herkesin yanında yanaktan da öptü beni.

Tabi bunları anlatırken bizim sınıfta gözüme kestirdiğim ve sürekli bakıştığımız birkaç güzel kız sürekli bizi kesiyordu. Tanımadığım kızlar da kesiyordu ilginç bir şekilde ama ben aynı bendim farklı olan tek şey bir kız tarafından beğenilmiş olmam sosyal onay belirtisiydi ve dikkatlerini çekiyordum.

Yolda yürürken sürekli koluma giriyordu. Onu yolcularken beni öpmek için beni tuttuğunu gördüm ve öpüp vedalaştım.

Sanırım artık bir sevgilim var :((

Kız kendini zorla sevgili yaptı aq tabak çevirmeye devam edeceğim umarım düşmezler ☐

Ayrıca bu sevgili işleri basit bir zihniyet değişikliği biraz spor ve piçlikle halloluyormuş yıllarca boşuna fırsat kaybetmişim diye üzüldüm


Sonuç olarak :

- 1) Umursamaz Cool İmajı mutlaka lazım.
- 2) Seksin sorumluluğunu alan [dominant](#), piç ve serseri erkek olduğunu hissettirmelisiniz.
- 3) Cinsel imalı hafif şakalar çok önemli !!!
- 4) Kendinizle ilgili bir değişim isteği büyük oranda shit test .Asla taviz yok

- 5) Dediklerine değil yaptıklarına bakın!!! Sevgili değiliz, arkadaşız , insan arkadaşını öper mi diyordu. Sonrası malum □
- 6) Kızdan üstün olduğunuzu hissettirmeniz lazım.
- 7) Kinolar çok önemli !!! El falı mı önerirsiniz , masaj mı yaparsınız bilmiyorum ama o eli tutun aq.
- 8) Geçici süreli de olsa beraber olduğunuz süreyi güzel yapın eğlenceli olun
Kızın bağ kurma isteğini anlayın duruma göre bir şeyler yaparsınız artık orası size kalmış.
- 9) Her kıza aynı teknikle gidilmez. Kimi başta sıcak olur sonra öpüşür kimi başta sevgili değiliz arkadaşız der sonra alt dudağı morartır. Erkeğin çıkarması lazım kızın içindeki canavarı.
- 10) Sakin cool eğlenceli modu kazanmak için uğraşın ve bu modda kalın
- 11) Shit testlere ani ve sert tepki vermek yok. Öfke = Güçsüzlük Kişisel algılamadan hiçbir şeyi , takır takır cevaplayabilirsin.

Doğaçlama espri yeteneği ve hazırcevaplık çok önemli . Tolga Çevik in gösterileri var. Arkadaşım Hoşgeldin , Müdür Naptın, Tolgashow gibi programlar mükemmel. İzleyince zamanla sizin de böyle komik ve umursamazlık düzeyiniz artıyor ve bu çok etkili.

İlk 2 buluşmamın ikisi de kiss close ile kapandı. Belden aşağısına ve göğüs dokunuşlarıyla devam etti evim olsaydı fuck close ile biterdi ama şimdilik mümkün değil. Ayrıca erkekadam hayatımızı değiştirdin

Sağol varol dağ ol  □
Kolay Gelsin herkese.

Konuk Yazar : BenLark

Kızlar kel erkeklerden hoşlanır mı?

Başlığı kızlar soruyor başlığı gibi açtım ama olaya kırmızı hap açısından bakacağız. Tristan İleriş'in Rahip Modu yazısına şu [yorumu](#) bırakmış:

... Ağırlık konusunu sormuştum. Demek ki şüphelerim doğruymuş. Saçlarım zaten dökülüyor, olanlar gitmesin diye uğraşıyorum. Tam da başlayacakken kötü mü oldu, iyi mi oldu bilmiyorum. *Malum kel adamı bizim toplumda hatunlar itin götüne sokuyor...*

Öncelikle şunu söyleyeyim, “kel adamı kızların itin götüne sokması” malumunuz falan değil. Israrla kel erkek istemeyen bir grup kadın tabii ki var. Ama çoğu kadın bunu takmaz ve hatta kelliğe özel bir durum var : Kel kesinlikle istemeyenden fazla kel erkeği (özellikle saçını

kazıtırsa) seksi bulan kadın vardır. Evet. Memleketimizde. Sırf kel diye adamı tercih edecek kızlar. Yani bu konuyu konuşmak bile absürt. Yok böyle bir şey.

Fakat burayı yoğun takip eden birinin hala kadınların (bu durumda bazı kadınların zira kızlarsoruyor sitesinde bile çoğu kadın takmam ya da özellikle severim diyor) ne dediğini kutsal kanun gibi alması ve yayması bana çok ilginç geliyor. Kadınlar her yerde kel istemem, 180 altı olmaz, zengin olacak, salamı jumbo olmalı, vs. diyebilir. Bu, aşağıda da açıklayacağım gibi [Lig mekanizmasına](#) benzer bir feminen sosyal gelenek. Çoğu erkek bu geleneğin farkında değil. Kadınları kutsal saymalarının da etkisi ile, kadınların ağzından ve klavyelerinden çıkanları uslu uslu gerçek kabul ediyorlar. Günümüzde durum daha da vahim zira internetin gizliliğinde ya da sosyal medyanın ilgi yağmurunda, her kadın forumlarda sanki Elf diyarı güzellik kraliçesiymiş gibi isteklerini saydırıyor. Erkeklerin bunları ciddiye alma nedeni muhtemelen [Senin kendi ligin](#) yazısındaki sosyal fenomen : kadın milletinin kolektif [CPD](#)si, erkek milletinin kolektif CPDsinden yüksek algısı (beyin yıkaması) var.

Fakat yiğidi öldürün, hakkını yemeyin. Bu sosyal geleneğin ne kadar zekice olduğuna bakalım.

“Malum kızlar kel erkeği itin götüne sokuyor” sanan erkek kıza yürüdüğünde kafasında daha başından kellik kompleksi olacak. Kızın erkeğin kendine güvenen bir erkek olup olmadığını anlaması için [shit test](#) atması gereğini biliyoruz. Giyiminden, dediğinden, görünüşünden vs. bir şey kullanmalı. Bu durumda kullanacağı şey belli □ Gözünün önünde nasıl kullanmasın? Shit testin teması kellik olacak.

Kendi kendini uslu uslu elemeye programlanmış erkek bu shit testi yiyince “[şirineye bak duygusal gücümü](#) test ediyor” diyeceğine “aha bak bu da kelliği takıyor amk ... ühü ühü ... Müslügm Babaağ” diye dağılır. Aslında kız özgüven ve duygusal güç test ediyor. Kellik bahane. Karşısında gördüğü de daha yeni tanıdığı kadının tek lafından [duygusal olarak etkilenen](#) ve özgüvensiz bir erkek. Kızın milyon yılda evrimleşmiş algoritması hızla değerlendirmeyi yapacak : “bir kadının tek lafından etkilenen erkek diğer erkeklerce alaşağı edilebilir, hayatın daha büyük zorlukları karşısında darmadağın olabilir, eğer ben bu erkeği seçersem ben ve çocuklarım da onunla beraber darmadağın oluruz , vs ...”. Bunlar bilinç altında işleyen mekanizmalar ve insanın dilinin gelişmesinden de eski oldukları için çıktılarını “his” olarak verirler ve kız adamdan o anda soğur ve NEXT eder.

Tabii kadın erkek ilişkilerinin gerçek dinamiğinden (kırmızı hap olarak da bilinen gerçeklikten) bihaber erkek kellik konusundan sonra kız buz gibi olunca ne diyecek? “Malum kadınlar keli itin götüne sokuyor”.

Tekrar edeyim : Senin Ligin yazısındaki “erkeklerin uslu uslu kendini elemesi” mekanizması bu. Kellik, boy, para, vs. araç sadece. Asıl amaç duygusal gücü olmayan ve kendine güvensiz erkeğin bunlardan birine bakarak kendini pazardan elemesi.

Tristan’ın yorumunda da gösterdiği gibi gayet tıkr tıkr çalışan ve zekice kurgulanmış bir mekanizma bu ... Maalesef sayenizde çalışıyor. Tristan hipergami fobisine rağmen farkında olmadan hipergami propogandasını yayıyor. Kendisini özellikle yaftalamıyorum. Çoğu erkek bunu çeşitli derecelerde yapıyor.

[Rollo Tomassi’nin 8 numaralı kanununa](#) ve [Senin Ligin](#) yazısında belirttiği “kendi CPD değeriniz ile ilgili algınız ne kadar doğru” sözüne çok iyi bir örnek bu :

Kel olduğu için CPDsinden puan kırılacak sanan her erkek, 8 numaralı kanuna birer örnek. Daha kızla buluşmadan kızın kendisiyle neden yatmayacağını kafasına kazanmış. Tek yapması gereken şey bu kompleksle bir shit teste takılmak.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 15, 2018](#) Categories [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [İçsel Oyun](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) 178 Comments on [Kızlar kel erkeklerden hoşlanır mı?](#)

Vaka Çalışması – İleriş rahip modu

Abiler merhaba, yazı yazmayı pek bilmiyorum ama yazmam gerektiğini düşündüm. Bir söz var “dinlemeyi bilersen, en aptaldan bile birşeyler öğrenebilirsin” O hesap benimki de..

11 yıllık ilişki sonrası “artık seni sevmiyorum” sözüyle terkedildim. Ben çok seviyordum, onun da beni çok sevdiğine emindim. Bu kadar emin olmam beni rahatlığa sürükledi. 178 boyum var. 80 kilonun üstüne çıkmışım o ara. Saçlarım iyice alarm veriyor. İş ve aile hayatımda sorunlar var. Ekonomik durumum Allah’a emanet. [Efendi olacağım](#) diye eziğin biri olmuşum falan baya sıkıntılıyım yani o dönem. [Tabii bir beta olarak bütün bu problemlerimi sevdiceğime anlatıyor](#) onun beni anladığını, bana destek verdiğini düşünüyordum.

Neyse abiler o dönem kız arkadaşım okulu bitirdi ve kpss dersanesine başladı. [Benimle çok ilgisiz. Zorla buluşuyoruz. Buluştuğumuz da gereksiz yere gerginlik yaratıp kavga çıkarıyor, ağlıyor, sızlıyor](#). Ben de bir bok anlamıyorum tabi. Şimdi buraya dikkat! Birgün iş yerime geldi, konuşuyoruz falan şöyle dedi ; ” meriç var ya dersanede, çok komik taklidimi falan yapıyor benim”. Ben de güldüm çok takılmadım.. Neyse kavga dövüş devam ediyoruz ilişkiye. Mesaj attı birgün “bitti artık yapamıyorum. seni artık sevmiyorum”. Ben dedim ” böyle mesaj ile olmaz gel yüzüme söyle”. Hay hay dedi. Buluştuk. Çatır çatır saydırdı

suratıma : “senin dertlerinden bıktım, kendi hayatını mahvediyorsun benimkini mahvetmene izin vermiycem. Artık sevmiyorum seni. Zorla mı devam edeyim? Acıdığım için mi yanında olayım ? ” ben aptal oldum tabi sokak köpeği gibi inleye inleye dinliyorum sadece. “Bitti ilteriş dedi. Çık git hayatımdan ve sakın bana pişmanlık yaşatma. “Peki” dedim ilerledim. Ocak 2016 bir kar yağıyor o gün efsane.

İlteriş durur mu? Alkol sigara ver yansın ediyorum amk. İlyas Yalçıntaş, Oğuzhan Koç, Orhan Ölmez, arabesk rap (ulan yazarken kendimden utandım) ılık ılık akıtıyorum hergün. Arkadaşlarım geliyor “unut oğlum şu kızı” , “ben unutmak için sevmedim” falan kafasında yürüyorum. Sabahın köründe arabesk ile başlıyorum. Hatta bir gün ofiste yarak kürek şarkılar dinlerken bir kadın “ilteriş ağlıyor musun sen yeaaa” dedi. Yerin içine girmek istedim o an.

Daha sonra (en az 6 ay) bu durumu kabullendim. Uyku uyuyabilir hale geldim. Bu sefer de neden diyorum neden? Neden sorusunun cevabı aklıma geliyor aslında, adım gibi biliyorum neden terk edildiğimi fakat bu sefer de bunu kabullenmek istemiyorum. Ufak bir araştırma yaptım ve sonuç “meriç var ya dersanede, çok komik taklidimi yapıyor benim ” dediği o meriç var ya, he işte o meriç ile sevgili olmuş evlilik hazırlığı yapıp çeyiz diziyormuş (babayın düşmanlarını sikeyim).

Burada bir şeyler oldu abiler.. Burada işler nefrete dönüştü. Burada anladım ki mesele BENİM mesele BEN ile BENİM aramda. Orada burada kadın- erkek ilişkileri hakkında okurken [MGTOW](#) ile tanıştım. oradan da ERKEKADAM.ORG ile ve hikaye burada değişti (haziran 2017).

Sıralı liste okurken [RAHİP MODU](#) benim dönüm noktam oldu..

Neleri hayatımdan çıkardım ;

- İçki sigara uyuşturucu yok (az var)
- Porno, tatmin yok
- Arabesk/slow saçmalığı yok.
- Kimsenin hayatına bok atmak, özenmek yok.
- Gereksiz arkadaşlar, boş sohbetler yok
- Bir günümün diğeri ile aynı geçmesini sağlayacak hiçbir şey yok.
- Karı gibi mızımızlanmak ona buna dert yanmak yok.

Neler var ;

- Ağırılık kaldırmak var.
- Bir konu hakkında araştırma yapmak, okumak, bir şeyler hakkında bilgi toplamak var.
- Kılık kıyafeti yenilemek var.
- Eksikliklerini kabul edip onları zırh haline getirmek var.

-Saçma bir özgüven var.

-ağılık kaldırmak demişmiydim AĞIRLIK KALDIRMAK var.

Burada çoğu kişi şöyle düşünüyor; “ne değişecek amk”, “değiştiğini nasıl anlayacağım” , “kadınlar paraya gelir,paradan haber ver”. Ben böyle düşünmedim, sadece yaptım.

KENDİME yaptım. Ne yaparsam KENDİM için yaptım. Tabi bu süreçte ERKEKADAM.ORG sıralı listeyi tekrar tekrar okuyorum. Not alıyorum. Altını çiziyorum. Çıktı alıp A4 kağıttan beğendiğim kısımları kesip duvarlarıma asıyorum. İnanın dostlar, değişim sürecini anlayamadan kendimi sahalarda buldum. Göz göze geldiğim her kız gözlerini önüne eğiyor, geceleri sürekli bir yerlere davet ediliyorum (çoğunu spora gitcem diye reddediyorum ama çoğu zaman param olmuyor). Kızlar benimle konuşmak için can atıyor. Abartmıyorum bakın iş ortamında, sosyal ortamlarda çoğu kadını ıslatıyorum.

[Hipergamisini](#) kontrol edebilen duduklarını ısırarakla yetinirken, kontrol edemeyen (eski kaşar tipler) kucağımda zıplarken “İlteriş, ben ne zaman bu kadar aşık oldum sana” diyor. Gülüp geçiyorum. “Ne olur gitme bütün gün sevişelim” diyor kadın akşam daha genç bir kızla buluşacağımı, dinlenmem gerektiğini söyleyerek reddediyorum yine. Ve bu tarz, kadınlarda büyük bir arzu/istek/yanma /ıslanma ne derseniz onları uyandırıyor. Hatta yakın zamanda şöyle bir teklif aldım. Sana ben bakarım. Evini tutarım. Benim param ikimizi de yeter. (bunları diyen kadın 11 yaş büyük benden) ben özgürlüğüme düşkünüm diyerek bu teklifide reddettim.

Buradan sonra ki kısım saha raporları, hatun avı bölümü ve ne sıklıkla seks yaptığıma giriyor..

Son olarak; Benim sevdiceğim başka abi, bu kız bana değer veriyor abi, beni seviyor abi, evlencez abi, onun yaşadıklarını bilmiyorsun abi diyen parazitler için de şöyle bir dip not; geçen hafta bestekar da bir kızla tanıştım. Memur imiş kendisi. 2 erkek 3 kız oturuyorlardı. Tanımıyorum hiç birini. GİRDİM, HATUNU ALDIM ÇIKTIM masadan. Geceyi beraber geçirdik. Uyandığımda çıkmak için hazırlanıyordu. Acelen ne gibi bir soru sordum.. ve efsane bir cevap geldi.. “NİŞANLIMIN ABLASI İLE ALIŞVERİŞE GİTCEZ” ...

Yazımı Mahmut Beyin efsane cümlesi ile bitiriyorum.

Not : Bu yazılanlar saçma geldi ise, sizi [şuradan dışarı alalım](#) hanımefendi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 14, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Rahip Modu](#), [Vaka Çalışması](#) 64 Commentson [Vaka Çalışması – İlteriş rahip modu](#)

Senin kendi ligin

“Rollo, [Oyun](#) farkındalığıyla ve kırmızı hapla yeni tanıştım. Dönüşümümden beridir her geçen gün daha fazla kızla görüşüp daha başarılı oluyorum ama gerçekten çok güzel kızların benim seviyemin (ligimin) çok üstünde olduğunu hissetmekten kendimi alamıyorum.

Bu konuda tavsiyen var mı?”

Tomassi'nin 8 Numaralı Demirden Kanunu

Bir kadının seninle niye yatmayacağını anlamasını HER ZAMAN kadına bırak, asla bunu onun için yapma.

Feminen buyruğun sosyal buyruk olarak devam edebilmesinin önemli bir parçası, kadınların temel cinsel seçiciler olmasını muhafaza edebilmektir. Daha önceki yorum ve yazılarımda detaylandığı gibi bunun anlamı, bir kadının cinsel stratejisinin gereksinim duyduğu şey, kadının çekiciliğinin izin verdiği ölçüde en iyi erkeği seçebilmesidir.

Bu tam anlamıyla [hipergaminin](#) tanımıdır ve bireysel seviyede, en damardan [fişe takılı erkekler](#) hariç tüm erkekler bunu çeşitli seviyelerde bilirler. Fakat, birçok erkeğin kaçırdığı şeyin, hipergaminin sosyal ölçekte ne kadar karmaşık olduğunu. Hipergaminin toplumda egemen pozisyonunu muhafaza edebilmesi için, feminen buyruğun varolan karmaşık sosyal gelenekleri muhafaza etmesi, yenilerini icat etmesi ve normalleştirmesi gerekmektedir. Bu geleneğin kapsama alanı, hayatın başından itibaren devam eden bireysel koşullanmadan, büyük ölçekli sosyal mühendisliğe (örneğin feminizm, din, hükümet, vs.) kadardır.

Kişiselden sosyal ölçeğe çalışan sosyal geleneklerden biri de “ligler” (seviyelerdir). [Sosyal Eşleşme Teorisinin](#) temel fikri şudur : “diğer herşeyi eşit alırsak, bir birey kendi çekiciliğine yakın ya da benzer bir bireyi çekici bulup, onunla eşleşir.” Başka her şeyden soyutlandığında, liglerin arkasındaki temel fikir budur. Lig mantığının sosyal geleneği, “diğer herşeyin eşit olmadığı” yerde, feminen buyruğu desteklemek için kullanılan ve aynı zamanda sosyal eşleşme teorisini destekleyen bir gelenektir.

“Lig”lerin gizli fonksiyonu ise, erkekleri kadınların cinsel onayı için kendi kendilerini önceden elemelerine teşvik etmektir.

Sosyal durum gelişip karmaşılaştıkça, erkeğin kaynak ve güvenlik sağlayıcı birinin kişisel özelliklerini taklit etme yetenekleri de gelişip karmaşılaştı. Başka deyişle, daha düşük seviyede erkekler bile kadınların cinsel filtrelerini yanıltacak ve cinsel stratejilerini by-pass edecek kadar akıllı hale geldiler. Hızla artan karmaşıklık nedeniyle kadın için, gerçekten

uygun adayı rol yapandan, sapla samanı birbirinden ayırmak güçleşti. Her yeni nesilde, bu dedektiflik işini kadınların kendi başına yapmaları beklenemez hale geldi. Bu nedenle de feminen buyruk erkekleri yardıma koştu ve feminen tanımlı toplumda varolabilmeleri için takip etmeleri gereken, içselleştirilmiş sosyal doktrinler yarattı.

Lig konsepti de bu doktrinlerden biri. Bir kadının cinsel yakınlığını hakedecek biri olup olmadığınızla ilgili şüphe, önceden koşullanmış, “onun seviyesinde / liginde olmadığınız” fikrinden kaynaklanır. “Eğer yapamayacağını düşünürsen, (yapamazsın ve) doğru düşünmüş olursun” sözü burada geçerlidir. Yürüme korkusunun çoğu, kendi kişisel imajınızdan gelir – Ben HB9 bir kıza yürüyecek kadar yakışıklı, varlıklı, eğlenceli, kendine güvenli, ilgi çekici, iyi giyimli biri miyim? HB 6? Karşı karşıya olduğumuz tehlike çok yükseği hedefleyip başaramamak değil, çok alçak bir noktayı hedefleyip başarıya ulaşmaktır.

Cinsel pazarın değerlendirmeye dayanan standartlarının gerçekliğini tartışmıyorum – cinsel pazar çoğunlukla zor ve acımasız bir gerçeklik. Yapmaya çalıştığım, en fazla HB7 bir kızın seviyesine çıkabileceğinizi düşünme sebebinizi size göstermek. Yakışıklılık önemlidir. Oyun, para, kişilik, yetenek, vs. de önemlidir. Ama kendi öz değerlendirmeniz gerçekçi mi? Yoksa feminen buyruğun sizi inandırdığı lig mentalitesini baz alarak, cinsel pazarda değerinizi gönüllü olarak ve kendi elinizle mi azaltıyorsunuz?



Ligin Ekonomisi

Lig Mentalitesinin erkekler tarafından içselleştirilmesi, erkeklerin kendi kendilerini eleyerek kadınlar için daha iyisini daha kötüsünden ayıklamalarını sağlamaktır. Fakat bunun yanında,

lig mentalitesi kadın milletinin toptan değerinin arttırılmasına da hizmet eder. Tüm ekonomik varlıklar gibi, feminen buyruk da piyasa değerini arttırma yeteneği üzerinde yaşar ya da batar. Feminen buyruk aslında bir pazarlamacıdır. Buradaki üzücü ironi ise şudur : geçtiğimiz ve şimdiki yüzyılda feminen buyruk kadın milletinin cinsel pazar değerine büyük değer atfederken, birey olarak kadınların değerine vurgu yapmamaktadır. Erkeklerde ise durum tam tersidir : erkeklerin CPDleri oldukça bireyselleşmiş iken, erkek milletinin cinsiyet olarak toptan CPDsinin değeri düşmüştür.

Demek istediğim, kollektif olarak kadın cinselliği, “ödül” olmaktan daha azına razı olmayı kaldıramaz. Tüm vajinalar altın standart olursa, erkek cinselliğinin değeri daha düşük olacaktır. Tanım gereği, erkeklerin kollektif cinselliği, kadınların cinselliğinin seviyesinin / liginin altındadır.

Bunu daha da açıklamak için, çoğu (değişik derecelerde beta) ortalama erkeğin, ortalama bir kadının “mucizevi bir ödül” olan ilgisi ile “kutsandığını” düşünelim. Güç dengesi başından feminen çerçeve içinde tanımlanmıştır. Erkeklerin nesnel olarak ortalamadan öte olmayan kadınları bile ONEitis yapabilmelerine şaşmamalı. Zaten lig şemasının amacı da budur – erkeklerin öznel bir şekilde, nesnel koşullarda aynı seçiciliğin yanından geçemeyecek kadınlara bağlanmasını sağlamak. Roissy zamanında, bir erkeğin sağlıklı bir ilişki yürütebilmesi için kadını tarafından 1 – 2 CPD puanı yukarıda algılanması gerektiğini varsaymıştı. Feminen buyruğun kadın cinselliğinin daha değerli olduğunu vurguladığı günümüzde, bu oldukça zor bir koşul. Ve daha buna, günümüz kadınının, yükselen sosyal medya tarafından aşırı şişirilmiş özdeğer algısını katmadık bile.

Ligi Oyuna Getirmek

Yukarıdakilerin hiçbirisi, lig / seviye kavramında gerçeklik payı yok demek değildir. Gerçek sadece erkeklerin “inandırıldıkları” şeyden farklıdır. Feminen buyruk erkekleri lig / seviye kavramına inandırırken, kadınların seviyesini toptan bir değere ortalayıp, tek tek kadınların aynı lig hiyerarşisini bypass etmesine çalışır. Erkeklerin kendi derecelendirme sistemleri olduğunu söylemeye gerek yok – bunlardan en popülerleri fiziksel özelliklere dayanan HB 10 ölçeğidir. Söylemeliyim ki feminen buyruk içinde erkeklerin kadınları derecelendirdikleri her sistem, alay edilecek, utandırılacak ve şeytanileştirilecektir. Ama biz bunları zaten biliyoruz.

İrrasyonel kendine güven, Lig kavramını kenara atmak ve bu kavramdan kurtulmak için iyi bir başlangıçtır. Oyun farkındalığı olan erkek, biraz kurnazlık ile lig kavramını lehine bile kullanabilir. Bir kadına lig / seviye zihniyetini takmadan, neredeyse bir Zen ilgisizliği ile yaklaşarak, feminen gerçekliğin kontrol edebileceğinden fazlasına sahip olduğunuz mesajını gönderirsiniz. *Alfayı çekici yapan, feminen buyruğu tam da bu şekilde sikine takmamasıdır; küçük yaşlarda koşullanması gereken kurallardan ya bihaberdir ya da bu kuralları zerre sikine takmaz.* Görünür derecede “liginizin / seviyenizin üstünde” bir kadını oyuna getirmeye çalışmanız, feminen senaryoya şüphe tohumu ekerek onu alaşağı eder ve sizin algılanan

değeriniz konusunda hayalgücünü tetikler. Şüphe çok güçlü bir silahtır, aslına bakarsanız Lig konsepti zaten erkeğin kendi değeri hakkında şüphesi üzerine inşaa edilmiştir. Lig gibi kadınların dayattığı sosyal geleneği reddederek bu aleti avantajınıza kullanın.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Çeviri : [A League Of Your Own](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 14, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Çeviri](#), [Feminist](#), [İçsel Oyun](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 31 Commentson Senin kendi ligin

Sosyal dominantlık ve dominant olmanın yolu

[Dominant olmak](#) konusunda çok soru geliyor ve çoğu sorudan anlaşıldığı kadarıyla dominant olmak oldukça yanlış anlaşılıyor. Bu sadece bize özgü bir problem değil. Global kırmızı hap camiasında oldukça yanlış anlaşılan bir kavram dominantlık. Çoğu erkek dominantlığı astlarına ya da içinde bulundukları grubun daha az dominant erkeklerine karşı emirler yağdırırken yanlarındaki kadının onları izlemesi ve bunu sosyal statünün bir kanıtı olarak görüp o adamla hemen yatma isteği duyması gibi algılıyor. Arkadaş grubunda nasıl dominant olurum sorusu soranların çoğunun bu yanlış anlamaya sahip olduğunu düşünüyorum.

Nasıl sosyal dominant olunur sorusu mesela [Eğlenen Uсталık](#) yazısında çok gelmişti. Bir başka sıkça sorulan soru da erkeklerin erkeklere nasıl davranması gerektiği konusu. Bunlar genelde dominantlıkla ilgili ve soruların cevapları basit, ama uygulaması çok zor.

Dominantlığın en önemli 2 kaynağı ve geliştirme yöntemi vardır : [Disiplin](#) ve duygusal dokunulmazlık.

Disiplin

[Disiplinli olmak](#), kendine egemen olmak demektir. Kendine egemen olamadan dominant olmaya çalışan erkek dışarda anca dominantlık taslar. Sonunda da tabii grup tarafından ağzının payı verilir. Nasıl daha dominant olurum sorusunu soran adam eğer disiplinli değilse, yani yapmak istediği şeyleri (örneğin ağırlık kaldırmak, derslerine çalışmak, vs.) yapması gereken zamanda yapmayı ve yapmaması gereken şeyleri yapmamayı beceremiyorsa (sigara içmemek, porno izlememek, vs), sorusunun cevabı basit : disiplin. Disiplin yoksa, dominant

olmak da yok. NOKTA. En azından kendini disiplin altına almadan dominant olman mümkün değil. Hayatının disiplin altına alamadıktan sonra, şöyle kazak erkek davranayım, şöyle sert erkek olayım diye tüyolar aramak nafile çaba. Tekrar ediyorum. Disiplin yoksa dominantlık da yok. Eğer grup içinde ezilen biriyseniz tabii diklenmeniz gerek ya da grubu terk etmeniz. Ama disiplinsiz biriyseniz, ne yapacağınız ya da yapmanız gereken şey belli. Disiplinli olmak. Disiplin yoksa, niye dominant değilim diye sormak çok absürt. Ya da disiplinli olma kısmından kaytarıp yine de dominant olmanın yollarını aramak.

Duygusal Dokunulmazlık

Dominant olmanın çok sevdiğim bir tanımını daha var :

DOMİNANT OLMAK demek en temelde kadınların ve aslında diğer herkesin üzerinizde, özellikle ama özellikle, psikolojiniz ve duygularınız üzerinde, hiçbir ETKİ VE GÜCÜNÜN OLMAMASI demektir.

DOMİNANT OLMAK demek sizin üzerinizde sadece sizin gücünüzün olması demektir. Ben buna DUYGUSAL DOKUNULMAZLIK da diyorum. [Duygusal gücün](#) bir alt kümesidir.

Bu ikisi üzerine ek olarak sorumluluk almaktan ve karar vermekten de çekinmezseniz, grup içinde dominant biri haline gelirsiniz. Unutmayın, insan topluluğu kurt sürülerinden çok daha karmaşık bir sosyal grup. Özellikle kaba ve açık güç gösterileri şeklinde dominantlık, topluluk tarafından reddedilir.

Dominant olmak, emir ve istek yağdırmaktan ya da insanlarla ağız dalaşına girip zaferle çıkmaktan çok daha fazlasıdır. Dominantlık disiplin ve duygusal dokunulmazlıktan geldiğinde konuşmanıza, suskunluğunuza, kıyafetinize, kariyerinize, sosyal statünüz gereği muhatap olduğunuz insanlara karşı tavırlarınıza, hoş gördüğünüz veya görmediğiniz şeylere yansır. Hareketlerimiz ne kadar dışa dönük olursa insanların (ve özelinde kadınların) o kadar dikkatini çekeriz gibi bir düşüncemiz var; fakat aslında insanlar hareketlerimizin ince ayrıntılarına düşündüğümüzden çok daha fazla dikkat ediyorlar. Yani az hareketle çok iş başarmak mümkün ki dominant ve karizma birinin alametifarikası budur.

Bu açıdan baktığınızda, dominant olmanın neden kontrol manyağı ya da aşırı kıskanç olmak ile ilişkili olmadığını anlarsınız. Kontrol manyağı ve aşırı kıskançlık ÖZGÜVEN eksikliği göstergesidir. Bir erkeğin kadını kendine gerçekten bağlayacak arzuyu onda uyandıramaması / uyandıramayacağına inanması ve bunun yerine o bağı zorla kurma ihtiyacının sonucudur. Dominantlıkla da alakası yoktur.

Bu dışa dönüklük ve güç gösterisi yanlış anlamalarını şu tür sorularda hissedebilirsiniz:

hocam peki alfa erkeği arkadaşlarına karşı nasıl davranıyor?? Bütün betaları etkisi altına mı alıyor yoksa onların yanında normal mi takılıyor? Veya arkadaşlarını vezir/rezil yapabiliyor mu? Kısaca arkadaşlarının yanında nasıl davranıyor.

Öncelikle bu sitede defalarca belirttik. [Alfa davranışlara sıfattır](#), insanlara değil. Tamam alfa erkek lafını biz de çok kullanıyoruz ama bunu kullanırken bu ayrım hep aklımızda. Alfa davranışlar ve alfa davranışları çok daha fazla ve tutarlı şekilde sergileyen erkekler vardır ve biz bunlara alfa diyoruz.

İnsan alfası deyince kafanızda kurt sürüsünün alfası gibi bir erkek canlanmasın. Birincisi, insanda alfa davranışları, alfa kurt gibi arada sırada diğer kurtları ısırp haddini bildirerek olmaz. Yukarıdaki gibi disiplin ve duygusal dokunulmazlıkla, grup içinde ittifakları koruyup beslemek ile olur.

İkincisi, insan gruplarında birden fazla alfa karakterli erkek olabilir. Elit komando takımlarını düşünün. Hepsi alfa, bir liderleri olmasına rağmen. Öyle ben lider olacam, gruba sözümü geçireceğim yoksa betayım, ben lidersem alfayım gibi absürt düşüncelere en güzel cevap.

Şu bir gerçek : Eğer karakter olarak kadınların “iyi çocuk” diye tanımladığı bir insansanız, sadece kadınlarla değil herkesle dominant olmalısınız. Ama dominantlığın anahtarı disiplin ve duygusal güçte (duygusal dokunulmazlık). Boş efelenmelerde ya da ezme / ezilme mekanizmalarında değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 14, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Disiplin](#), [Erkek Egemenlik Hiyerarşisi](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Psikoloji](#) 78 Comments on [Sosyal dominantlık ve dominant olmanın yolu](#)

Alfa erkek – God mode

Aşağıdaki heykel ünlü heykeltıraş Antonio Canova’nın Mars ve Venus heykeli. Erkek olanı, Roma tanrısı Mars ve kadın ise yine Roma tanrıçası Venüs.



Eskiler, alfa erkeğin nasıl durması gerektiğini biliyorlarmış. Arketip alfa duruşu, god mode on :

Mars'ın göğsünün nasıl dışarı doğru olduğuna dikkat edin. Venüs'ün tüm vücudu ise Mars'a teslim olmuş (bakışlarda da bir kendini erkeğe verme var). Gözleri aşkla Venüs'e bakıyor olabilir ama vücudu dışarı, Venüs'ten uzağa, zafere ve fetihlere doğru dönük.

III. Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil

Esas oğlanın kendisini tamamlayan kadına ilanı aşk ettiği tüm o romantik klişeleri unutun.

Bunun her fırsatta aksini iddia etmelerine rağmen kadınlar bir erkeğin “herşeyi” ya da varlığının merkezi olmayı istemezler. Tam tersine değerli bir erkeğin hayat amacına itaat etmeyi arzularlar, o erkeğin amacını gerçekleştirmesine yardım eden dışıl güç olmak ve o erkeğin gösterdiği yolu takip etmek isterler. Bir kadının bütünlüğüne saygı gösterin ve ona “benim herşeyimsin” diye yalan söylemeyin. O sizin “herşeyiniz” değil, ve eğer öyle ise, yakında öyle olmayacak merak etmeyin.

Amcığın 16 Buyruğu

Bir de günümüzde yaygın bir yeni evli erkek – kadın pozuna bakın (Kaynak, [Heartiste](#)).



Nafaka

tecavüzü çanları kimin için çalıyor?

- Taze koca kadına eğilmiş ve kadının başı erkeğin öpücüğünden uzağa eğilmiş.
- Hatun adama değil, kameraya dönük ve sahte bir gülücük atıyor.
- Hatun adamın bileğini, kung-fu savaşçısı gibi tutmuş, elemanın eli poposuna doğru uzanmasın diye durdurmuş pozisyonda.

Gelininiz böyle bir kadınsa, o evlilik için çanlar daha başından çalıyor demektir. Bir erkek kadının aşkını kovalarsa, kadın o aşkı ona asla vermez.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 13, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Alfa vücut dili](#), [Antonio Canova](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Mars](#), [Maskülenite](#), [Venüs](#) 37 Commentson [Alfa erkek – God mode](#)

Lezbiyen tabak

Yeni [tabaklarımdan](#) bir tanesi, iki küçük kızı olan evli bir kadın. Kocasını bir ofiste iyi bir işi ve iyi bir maaşı olan ancak toplumsal açıdan doğru cinsiyet eşitliği hakkındaki boktan söylemlerin kurbanı olup amcıklaştırılmış tipik bir orta yaş beta. Bu kadınla yaşadığım pillow talk (seks sonrası yatakta uzanıp edilen kısa sohbet) olağanüstü ve bir bakıma kırmızı hap gerçeklerinin insanın yüzüne tokat gibi çarpışının özeti. Bunları size hem eğlenmeniz, hem de kadınların istedikleri şeyler için tereddüt etmeden ne kadar ileriye gidebilecekleri konusunda farkındalığınızı biraz olsun arttırmak için anlatıyorum.

Derin bir şekilde iç çektiğinde sikişmeyi yeni bitirmiştik ve o yatağında uzanmış biriyle mesajlaşıyordu. Ne olduğunu sorduğumda, kocasına çocukları okuldan alıp alamayacağını sorduğu bir mesaj attığını söyledi. Görünüşe göre kocası bunu yapamayacaktı ve bu tabağı çok sinirlendirmişti. Başka planları olup olmadığını sorduğumda bana azgın bir bakış atarak “bir posta daha” istediğini söyledi. Omuz silktim ve sırıtarak ona her zaman “bir başka sefer” olabileceğini söyledim.

Kalkıp üzerini giyinmeye başladığında dayanamayıp ona sataşmak için bu gece benim yerime kocasıyla sikişmesini tavsiye ettim. Bunu söylediğimde bana döndü ve şaşırılmış bir ifadeyle yüzüme baktı. Hakarete uğramış falan hissettiğinden değildi, benim gerçekten delirmiş olduğumu düşünüyordu. Bana bir yıldan fazladır kocasıyla yatmadığını söylediğinde, buna her ne kadar inanmakta güçlük çeksem de bir evlilikte mecburi seksin olacağını ve bunu atlatmayı nasıl başardığını ona sordum.

Bana verdiği yanıt aklımı havaya uçurdu.

Bir yıl kadar önce, kocasına “kendisini bulmak için” bir süreliğine uzaklaşması gerektiğini söylemişti. Mavi hapı sorgusuzca yutmuş bir beta olarak kocası bunu tabii ki onaylamış ve destek olacağını söylemişti. Yani o uzaklarda birileriyle sikişiyorken kocası evde oturup

“evin direği” rolünü üstlenmeye devam ediyordu. Tabağım elbette zaman içinde sıkıldı, çocuklarını özledi ya da her neyse, bir şekilde evine döndü. Kocasına döndüğünde, artık onunla hiçbir şekilde sevişmek istemediğini fark etti ve herkese bir lezbiyen olduğunu keşfettiğini ancak hala kocasını sevdiğini ve onunla kalmak istediğini söyledi. Betamız bunları kabullenip, karısına onun aynı zamanda en iyi arkadaşı olduğunu ve mümkün olan her şekilde ona destek olmaya devam edeceğini söyledi. Görünen o ki, ailesi ve çevresindekiler tarafından bu davranışı için alkışlanmıştı.

Hikayesini dinleyip, ona 15 dakika önce kesinlikle bir lezbiyen gibi görünmediğini söylediğimde sırtarak “çünkü GERÇEK bir lezbiyen” olmadığını söyledi ve işaret parmağını dudaklarının üzerine koyarak bana göz kırptı. Giyinmeyi bitirip dairemde ayrılışını izledim, o gittikten sonra bir yarım saat kadar daha yatağımda uzanıp bana anlattığı her şeyi tekrar düşündüm, tüm bunları sindirmek biraz zaman aldı.

BAYLAR. işte bu tam da toplumsal açıdan doğru olduğu savunulan feminist zırvalarının günümüz kocalarını ne hale getirdiğinin bir özeti, bir ATM’den daha fazlası değil. bir yandan da kadınların nasıl insanlar haline geldiğinin ve nasıl yeni nesil kız çocuklarını yetiştirdiğinin bir özeti. korkmalı mıyım, yoksa heyecan mı duymalıyım emin değilim.

Çeviri : [My Lesbian Plate](#)

Konuk Yazar : Ali Desidero

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 13, 2018](#) Categories [Hipergami](#) Tags [Aldatma](#), [Çeviri](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar neden aldatır](#) 21
Commentson [Lezbiyen tabak](#)

Sosyal Eşleşme Teorisi



Erkeğin zengin olduğunu nasıl anlarsın ...

Bu şakaya çok güleriz ama şaka neden bu kadar komik? Komik çünkü insanlar, diğer tüm yüksek seviyeli hayvanlar gibi, bilinçaltında algısal karşılaştırmalar yapacak yeteneftedir. Bu şaka komik zira sistemdeki dengesizliği görebiliyoruz ve kişisel duruma göre çıkarsamalar yaparak sonuçlara varabiliyoruz. Sosyal Eşleşme Teorisi'nin temelinde bu vardır.

Sosyal Eşleşme Teorisi, temel olarak şöyle tanımlanabilir : diğer herşeyin eşit olduğunu varsayarsak, bir birey kendisiyle aynı ya da benzer derecede fiziksel çekiciliğe sahip birine çekim duyup onunla eşleşecektir.

Bu oldukça bilinen bir sosyal psikoloji teorisidir, **Oyun** teorisyenleri tarafından yaratılmış bir kavram değil. Fakat, teori cinsel pazar dinamiklerinin oyun ve statü gibi değişkenleri eklenmeden önceki çerçevesine vurgu yapar.

Bu, birçok kültür ve toplumda doğal olarak ortaya çıkan bir şeydir. Teorinin püf noktası ise tabii ki “diğer herşeyin eşit” olmasıdır. Fakat saf bir şekilde, cinsel çekimin ve eşleşmenin herşeyden soyutlanmış bir ortamda gerçekleştiğini varsaymayacağım. Tam tersine, bilinç altında çalışan bir psiko-biyolojik prensibin kişisel (mikro) seviyeden bütün bir kültürün (makro) sosyal psikolojisine etki eden diğer psikolojik şemaları nasıl ortaya çıkardığını göstermek istiyorum.

“Kadınlar neden aldatır” ya da erkekler neden arketip şekilde güzel kadınlarla seks yapmak istemeye meyillidir gibi konularda daha önce forum postlarında yazdığım gibi, bu arzunun temelinde psikolojik olarak evrimleşmiş bir fırsatçılık vardır. Bu fırsatçılık, kendimizin ve çocuklarımızın hayatta kalması için, bu tür doğal karşılaştırmaları yapma ve onlardan sonuç çıkarma yeteneğimiz üzerine kuruludur. Bu bize bin yıldan fazla süredir o kadar yarar sağlayan bir mekanizmadır ki, doğal karşılaştırmalar yapabilme kapasitesi, çevremizi deneyimlememizin otonom ve bilinçaltı bir öğresi haline gelmiştir. Hayatta kalma açısından, daha büyük elmayı yememizin daha küçük elmayı yememizden daha iyi olduğunu biliriz. Biyolojimizin bizi ittiği şeyleri istemeye eğilimliyiz. Ve bunun üzerinden bu tür isteklerimizi en iyi şekilde tatmin edeceğini düşündüğümüz idealler geliştirmeye meyilliyiz.

Daha önce belirttiğim gibi, çekiciliğin ve cinsler arasındaki ilişkinin herşeyden soyut bir ortamda gerçekleşmediğini ve (çoğu tahmin edilebilir) değişkenlerce etkilendiğini anlıyorum. Ama Sosyal Eşleşme Teorisi, cinsel çekim ve eşleşme sürecinden çok seçim motivasyonları ile ilgilidir. Fiziksel görünüm, cesaret, vs. gibi şeylerin cinsel çekim üzerindeki etkisinin önemi konusunda sürekli soru alıyorum. Kendi tecrübelerime göre söyleyebilirim ki bunların cinsel çekim üzerinde tabii ki etkisi var. Şişman bir erkek, Fitness America yarışmacısını, bu ikili arasında başka özel bir etkileyici faktör yoksa, cinsel olarak etkileyemeyecektir. Bu cinsel çekimin şişman erkeğe yönelik nitel ve gerçek bir arzu üzerine kurulacağını da savunmayacağım. Ortada ciddi olarak dengesiz bir sistem var.

Sosyo-ekonomik, entellektüel, duygusal seviye, vs gibi şeyler eşit alındığında, kendiniz ile benzer fiziksel görünümde insanlardan etkilenip, onları etkileyebilmeye meyillisiniz. Bu, “o kız / erkek benim seviyemin / ligimin üstünde” zihniyetinin temelindeki psikolojik şemadır. Bunlar daha idealize fiziksel özelliklere sahip özellikteki kişileri etkileme ve onlarla eşleşme ihtimalinin azlığının bilinçaltında anlaşılmasının göstergeleridir. Kişi dengesizliği kendi algılar ve ihtiyaçlarını karşılamak için (burada seks) daha olabilir fırsatlar için kendi kendini kısıtlar.

“Zengin erkek” fotoğrafına bir daha bakın. Bu dengesizlikteki kadının “servet avcısı” (golddigger) olduğunu varsayalım. Bunu da Sosyal Eşleşme Teorisinin içselleşmiş anlayışı ile yapalım. Başka ne sebeple, tanga giyen (cinsel olarak boşta olduğunun göstergesi) görece çekici ve iyi vücutlu bir kadın, obez bir erkekle olsun ki? Eğer erkek bunu dengeleyecek başka şeylere sahip değilse nasıl olabilir? Fotoya bakar ve güleriz. Kadınlar, fotodaki kadının erkeği gerçekten arzulamadığını ama başka ‘kaynaklar’ sağlayabilmesine aşık olduğunu düşünerek olayı rasyonelleştirir. Yüzeysel mi? Belki. Ama bu yine de özellikle kişilerin bireysel durumlarını bilmediğimizde kullandığımız doğal karşılaştırma içgüdülerine sahip olduğumuzu gösterir. Kadının erkeği gerçekten seviyor olma ihtimali vardır ama bizim ilk aklımıza gelen bu değildir. Aslına bakarsanız, bu ihtimali düşünmek bile önemli miktarda eğitim ve zihinsel çaba gerektirir çünkü Sosyal Eşleşme karşılaştırması bizim doğal fabrika ayarımızdır.

Son olarak da, Sosyal Eşleşme Teorisi'nin [AFCizmin](#) ve [ONEitis](#)'in üzerinde yükseldiği ana ayaklardan biri olduğunu söyleyeyim. Bu iki şemadaki reddedilme korkusunun temelinde, Sosyal Eşleşme Teorisi'nin bilinçaltı kavrayışı vardır. ONEitis özellikle “ben bir daha bu kadından / adamdan daha iyisini bulamayacağım” fikrine neden olan, dengesizlik öz algımızdan kaynaklanır. Bir kişi ilişkisinin Sosyal Eşleşmede bir dengesizliği temsil ettiğini düşünürse, o ilişki ne kadar kötü olursa olsun kalıp onu tolere edebilir. İdealize edilmiş bir partnerden gelen suistimal, daha az idealize edilmiş ve anonim birinden gelen reddedilmeye yeğlenir.

Bu yazıyı neden yazdığımı düşünebilirsiniz. Geçenlerde kendisini feminist olarak tanımlayan biri ile tartıştım. Modern insan toplumunda cinsel pazarın olması fikrini tamamen reddediyordu. Cinsel pazarın altındaki cinsel dinamiği reddetmiyordu. Bunun insanlığa, insanlık dışı ve uygunsuz bir etkisi olduğunu düşünüyordu. Bu tartışmaya kadar, ben cinsel pazarın ve [cinsel pazar değerinin](#) kişilere uygulanması fikrinin herkesçe kabul gördüğünü düşünüyordum. Cinsel pazar evrensel olarak çalışan ve bazılarının başarılı, bazılarının başarısız şekilde manevra yaptığı bir yerdi. Bu fikrin reddedilmesi ya da onu sosyal olarak değiştirmeye çalışmak, bu pazarda oynanan oyunun acımasız olduğunu kabul etsem de bana absürt geliyor. Benim karşı argümanım, Cinsel Pazarın insanlığın daha isabetli bir temsilcisi olduğu ve insan olarak başarılı evrimimizin Cinsel Pazarın acımasız gerçekleri sayesinde meydana geldiği idi. Hatun dinlemedi bile.

Çeviri : [Social Matching Theory](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 12, 2018](#) Categories [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [ONEitis](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 25 Comments on [Sosyal Eşleşme Teorisi](#)

Tek boynuzlu at (Unicorn) nedir?

Kırmızı hap camiasında “tek boynuzlu at” (unicorn) olarak tabir edilen bir kadın tipi vardır. Bu bataklık gülü, feminizmin kıyamet sonrası nükleer çölünde açan bir çiçek, nadide bir hatun tipidir. Feminizm veya feminen buyruğun ahlaksızlığı bulaşmamış, bu devirde kendini bozulmadan saklamayı başarmış, hipergamisi 100% kontrolü altında, otomatikman

evlenilecek kadın olan kadındır. Karşına çıktı mı [ONEitis](#) manaytis demeden yapışacan,kaçırmayacaksın hacı(!) derler.

Bu konu bize gelen maillerde sıklıkla tekrar edildiği için bir süredir yazmayı planlıyordum ama dün Twitter’da Family Alpha’nın tweetlerinden birinde görünce kendi görüşümü belirteceğim. Bazı arkadaşlar, kırmızı hapı özümsemiş (!) oldukları için KH teknikleri ile, tam zor bulunur olan bu kızı nasıl elde ederim diye soruyorlar. Aşağıdaki kısım size.

Unicorn’a unicorn denilmesinin bir nedeni var. Çünkü gerçek hayatta yoklardır. Nasıl tek boynuzlu atlar, Noel Baba ya da biz küçükken öğretmenlerimize bizden haber taşıyan küçük kuşlar yoksa, bunlar da yoklar.

Yanlış anlamayın. Evlenilecek kadın – [evlenilmeyecek kadın](#) ayrımı yok demiyorum. Ya da kız arkadaşı materyali olup olamayacak kadın ayrımı. Bu ayrımlar bariz varlar ve buna çok iyi dikkat etmeniz lazım. Ama o idealize tek boynuzlu kısraklar yok diyorum. Hani olsalar bile Anadolu Parsı gibi yaratıklar. Nesli tükenmedi ise bile görüp görebileceğiniz tek yer başkasının kafeslediği hayvanat bahçeleri veya bir avcı tarafından vurulduğu fotoğrafları. Pratik olarak gerçek hayatta / belgesellerde karşılaştığımız kedinin Anadolu Parsı olma şansı sıfırdır.

Sizin unicorn sandığınız şey, [ONEitis](#).

Peki abi bazı çiftler görüyorum böyle kadın resmen adam için yaratılmış, ideal feminen bir kadın. Bu da mı unicorn değil be ... Peki değilse ne hakim bey?

Sizin gördüğünüz şey gol pardon unicorn değil. [Çerçeveye](#) bakıyorsunuz. Evliliğinin ve ilişkisinin çerçevesini başından belirlemiş ve kadını bu çerçeveye çekmiş bir erkeğe bakıyorsunuz, tek boynuzlu kısrak olan bir hatuna değil.

Kırmızı hap Disney masallarını bile elinin tersi ile iterken, Antik Yunan mitolojisi ve sihirini mi bünyesine katacaktı? Unicorn, erkeğin dünyanın şartlarına göğüs gerebilen, güçlü ve gerçekçi olgunluğa ulaşmak için göstermesi gereken çabayı göze alamayıp, bir yerlerden bulup içmek istediği sihirli haplardan biridir. Gerçek dünyada böyle haplar yok maalesef.

Peki ne var?

[Çerçeve var](#). Herşeyin üstünde.

Kadını hayatının merkezi ve misyonun yapmamak var. Hangi kadını olursa olsun. Bkz. [Amcığın 16 Buyruğu](#) (III. Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil)

Oyun var.

Çekici ve maskülin olmak var.

Ağırlık kaldırmak var.

Kırmızı hap var.

Bir de eğer bu unicornu uzaktan seviyorsanız, havanızı almanıza rağmen peşinde koşuyorsanız, o [özel kadının peşinde koşmayın](#).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 12, 2018](#) Categories [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [ONEitis21](#) Commentson [Tek boynuzlu at \(Unicorn\) nedir?](#)

Gücün Gerçeği

Gücün faydasını inkar etmek ve kullanımını şeytaniileştirmek, kendi başına bir güç kullanım şeklidir.

Gerçek değişim içerden dışarıya doğru çalışır. Eğer kendinizle ilgili fikrinizi değiştirmezseniz, başka hiçbir şeyi değiştirmeyeceksiniz. Kadınlar saç renklerini, makyajlarını, elbiselerini, göğüs büyüklüklerini değiştirebilir ve güçlerinin yettiği her türlü kozmetik değişimi yapabilirler ama sürekli olarak yakındıkları hoşnutsuzluk ve yetersizlik kendi öz algılarından gelir, diğerlerinin onları nasıl algıladığından değil.

Bu dışardan-içeri zihin yapısıdır; dışsal olanın içsel olanı değiştireceği umudu. Daha düşük statülü erkekler de bu zihin yapısındadırlar – tek farkı uygulışıdır. [AFC](#)’nin problemi ile kibirli kadınların (tamam hemen hemen her kadının) problemi benzerdir – kendi problemleri hakkında gerçek bir anlayışa sahip olmamak. Kendi kendini analiz edip eleştirmek çok zordur, özellikle de bu, kendi kişiliğimizin üzerine inşaa edildiği inanç ve mantığımızı sorgulamaya geldiğinde iyice zorlaşır. Bu birine “hayatını doğru yaşamıyorsun” ya da “çocuklarını yanlış yetiştiriyorsun” demek gibidir. Aslında bu daha zordur zira burada biz kendimize kendimizi anlatıyoruz. Öz değerlendirme (öz saygı değil) asla kendiliğinden gelmez. Her zaman bir kriz sonucu ortaya çıkar. Kaygı, travma ve kriz gibi katalizörler, bu özbilinci uyarmak için şarttır. Bir ayrılık, ölüm, ihanet. Trajik bir şekilde, hayatımızın bu dönemlerinde gerçekten oturup öz değerlendirme yaparız. “Apaçık görme” anlarımız vardır ve evet bu anlarda kendimizi nasıl değersiz ve şaşşal sırtışlı bir salağa çevirdiğimizi anlarız.

İnkâr

Feminen Matrix gibi önkoşullanmalarımızdan fişi çekmenin ilk adımı, bu koşullanmanın bizim kişiliğimize içselleştirdiğimiz inançlarımızın kaynağı olduğunu anlamaktır. Bunun psikolojideki ismi “ego-yatırım”dır. Bir insan zihinsel bir şemayı tamamen içselleştirdiğinde ve yeterince uzun süre bununla koşullandığında, bu şema onun kişiliğinin entegre bir parçası haline gelir. Bu nedenle de inanca saldırmak, gerçek anlamıyla kişiye saldırmak halini alır. İnsanların politik, dini, sosyal / cinsel, cinsler arası, vs. inanç ifadelerine öfkeli ve şiddetli tepki vermelerinin nedeni budur. Bu ifadeleri kişisel bir saldırı olarak algırlarlar, inançlarının kuşkulu olduğunu hiçbir şekilde yalanlamayacak, deneysel delillerle ortaya koysanız bile.

Oyunun farkında olan erkeklerin yaygın olarak belirttikleri hayalkırıklıklarından biri, AFC (mavi haplı) erkeklere, neden kimseyle birlikte olamadıklarını, kimseyle çıkamadıklarını (ya da 2. kez çıkamadıklarını), sürekli arkadaş olalım reddedilişi yediklerini ve ego-yatırımı ile içselleştirdikleri şeylerin yanlışlığını göstermenin çok zor olmasıdır. Sıklıkla söylediğim gibi, “bir salağın fişini, Matrix’ten çekmek çok pis iştir” ve bu iş kişi kesin bir inkar içinde ise çok daha zordur.

İnsanlar, gerçeğin kıymet verdikleri bir şeyi yok edeceğini anladıklarında, inkara sarılırlar. Aldatan partner örneğinde, inkarkendi aşağılanmanızın delillerini kabul etmemenizi sağlar. Eşinizi yatakta biri ile basmadığınız sürece, aldatmanın tüm delilleri muğlaktır. Bu, motivasyonu yüksek bir şüpheciliktir. İnanmak istemediğiniz şeylere karşı daha şüphecî yaklaşırınız ve daha büyük kanıtlar istersiniz. İnkâr bilinç altındadır, öyle olmazsa zaten çalışamaz. Gerçeğe gözlerinizi kapadığınızı bilseniz, bir parçanız gerçeği bilir ve bu durumda da inkar mekanizması çalışamaz.

Korumak için mücadele ettiğimiz şeylerden biri öz-imajımızdır. Öz-imajınızın gerçek tarafından meydan okunan tarafı ne kadar önemli ise, sizin gerçeği inkar etme şansınız o kadar fazladır. Eğer güçlü bir öz-değer ve yetkinlik hissine sahipseniz, öz-imajınız darbe alsa da siz çoğunlukla bir bütün olarak kalabilirsiniz. Eğer kendinizden şüpheniz varsa (kendini beğenmiş AFC düşünce yapısının alametifarikasıdır), kaybettiğinizi kabul etmek yıkım ve hatanızı kabul etmek ise düşünölemeyecek kadar acı vericidir. Kendini haklı çıkarma ve inkar, kendi yetkinliğinize inancınız ile hata yapmak arasındaki uyumsuzluktan çıkar ve imajınızla çatışır. Çözüm : hatayı inkar et. Kendini sorgulamak yerine (belki kuralları yanlış biliyorum), olayı dışsal şeylere yor (kadınlar işi kuralına göre yapmıyorlar).

Bu nedenle de AFC, popüler kültür, medya, müzik, din vs. ile zaten desteklenen katı “ahlaki” bir görev bilincine yapışır.

Gücün Şartları

Güç kelimesinin kendisine atfedilmiş bir sürü yanlış anlamı vardır. Güçlü insanları düşündüğümüzde, etkili, zengin, prestijli, statü sahibi ve başkalarını kendi işine koşabilen

kişileri düşünürüz. Bunların hiçbiri güç değildir. Biz kendimizi kadınların bu Güçleri çekici bulduğuna inandırmaya bayılsak da, bu düşünce yanlıştır. Çünkü burada gücün ifadeleri olarak açıkladığım şeyler, gücün alametlerinden başka şeyler değildir. Şimdi size evrensel bir sırrı açıklayayım :

Gerçek güç, insanların kendi koşulları üzerinde kontrol sahibi olmalarıdır. Gerçek güç, hayatımızın yönü ile ilgili kontrole sahip olabilmemizdir.

Düşünce şeklimizin, kişilik bozukluklarımızın ve zihinsel şemalarımızın kendilerine eşlik eden davranışlarla birleşerek kararlarımızı etkilemesine izin verdiğimizde, gerçek gücü bilerek çöpe atarız. Toplum, evlilik, bağlılık, aile, babalık, kariyer seçimi, vs gibi şeylerin dayatması ile, isteyerek ya da zorlanarak, orumluluklarına, borçlarına ve yükümlülüklerine boyun eğem erkek, hayatının yönünü üzerinde çok az etkiye sahiptir.

Ressam Paul Gauguin tarihteki en güçlü erkeklerden biridir. Orta yaşlarında evli ve çocuklu, “başarılı” bir bankacı, zengin ve saygın biri idi. Paul birgün yeter artık dedi ve resim yapmak istedi. Karısını, çocuklarını ve parasını terk edip, ressam olmaya karar verdi. Eski hayatını, kendi seçtiği hayatı yaşamak, bencilce arzularının peşindekoşmak için bıraktı. Ama gerçek şu ki adamın çoğu erkeğin düşüncesinden bile korkacağı bir şeyi yapacak Gücü vardı. Kendi beklentilerimiz ve kendi kendimize dayattığımız sınırlar içine o kadar çok hapsolmuşuz ki, hapisane hücremizin anahtarlarını elimizde tuttuğumuzun bile farkında değiliz. Bu anahtarları kullanıp kapıyı açmaya çok korkuyoruz, hepsi bu.

Bu Güç, 19 yaşında bir [AFC](#)‘ye yataya geçmesi için kadınlar hakkında bilmesi gerekenleri her anlattığımızda değindiğimiz “özgüven”in kaynağıdır. Doğru ya da yanlış, kendi kararlarımızı verebilme ve onların sorumluluğunu alabilme kabiliyeti bizi diğer erkeklerden ayırır. Be güdümlü Güç, görünürde mantıksız olan [tabak çevirmenin](#), kendimizi öne çıkarmanın, kendimizi ÖDÜL olarak görmenin kaynağıdır. Bu Güç, kadınların beraber olmak istedikleri güçtür.

Bu Gücün eksikliği, birçok PUA ustasının uzun süreli ilişkiye geçince AFCye dönmesinin nedenidir. Kadınlara bu Güce sahiplermiş algısını pazarladıktan sonra aslında davranışlarının AFC zayıflıklarını sakladığını keşfederler. PUA yeteneklerinin etkili birer kabiliyet olmadıklarını söylemeye çalışmıyorum, kendini göstermesi gereken davranışların, gerçek kişisel değişimden gelmesi gerektiğini anlatmaya çalışıyorum. Pozitif maskülin bir zihinsel şemanın adapte edilmesinden PUA yetenekleri ortaya çıkmalı. Bunu yapmazsak, uzun süredir mahrum kaldığımız am peşinde koşmak için arabayı atın önüne bağlamış oluruz. Gerçek Güç eksikliğimizi maskeleyerek, PUA tekniklerini ezberleyip tekrarlayarak onların zamanla “doğal oyun”a döneceğini umarız ve sonrasında da kalıcı bir kişisel değişim olacağını bekleriz.

Çeviri : [Truth to Power](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 12, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [PUA](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 23 Commentson [Gücün Gerçeği](#)

Saha Raporu – Rahip Modu Uygulama biçimim ve gelişim evrelerim

[Rahip modu](#)‘nu uygulayış biçimimi ve gelişim evrelerimi anlatacağım size.

- dizi/film izlemek yok!
- devamlı sosyal medyada takılmak yok!(sözlük yazarlığım, twitter hesabım gitti)
- oyun oynamak yok!
- mastürbasyonu azaltarak bıraktım artık yok!
- dengesiz uyku düzenimi çok zorlandığım halde düzene soktum.
- alkol ve uyuşturucuyu hayatımdan tamamiyle çıkardım, sigara hariç onu da her hafta deniyorum illa ki bir gün olacak.
- ağırlık kaldırmayı aksatmıyorum, gitmediğim günlerde açık havada bisiklet ile kardiyo yapıyorum, dağ tepe dolaşıyorum.
- halihazırda piyano çalmayı biliyorum ama piyanom yok onu da en kısa zamanda temin edicem.
- ders çalışmayı çözemedim.

Ve tabi bunları yaptıktan sonra bazı zamanlarda ortaya çıkan şey “SIKILMAK ve BOŞLUK”. Her sıkıldığımda ya ingilizce çalıştım ya dışarı çıkıp sosyalleştim. Bunları yapmak benim için zordu çünkü 2 sene önce annemi, anneannemi, iki çocukluk arkadaşımı ve pek tabii betalık olarak gördüğüm son darbeyi sevgilimden yemiştım. Şimdi düşünüyorum da doğru yapmış beni terk etmekle. Çünkü 114 kilo olan ben bütün bu olanlardan sonra 80 kiloya düştüm ve şimdi daha kararlıyım.

“Uyuşturucuya ve alkole sürüklenirseniz olacak şey sadece sağlığınızın mahvına çaresizce bakmaktır.”

Dostlar bir sürü motivasyonla ilgili postlar yazıldı bu siteye, üstüne ben de tabi yabancı kaynaklardan okuduğum ve çözümlediğim kadarıyla her şeyin başı “**BEN YETERLİYİM!**” **çerçevesi**. Kim ne derse desin bu çerçeveyi içselleştirdiğiniz zaman her zaman ve mekanda başarıya istemsizce sürükleniyorsunuz çünkü matematiğe çalıştığınızda veya bir kıza yürüdüğünüzde kafanızda oluşan “ben bu matematiği anlamıyorum/yapamıyorum.” “bu kız bana bakmaz/ya tatmin edemezsem?” gibi kalıplaşan otomatik düşünceler sizi kilitliyor.

Üstüne bir de saha raporu vereyim bu gelişmelerden sonra;

Bana bakınca çoğu kişinin vereceği puan **HB6-7**’dir. Etrafımda hep yakışıklı herifler var lakin ayrıldığım nokta genel kültürüm, bilgi zenginliğim ve özgüvenim.

Arkadaşlarım kızlarla birlikte bir mekanda muhabbet ediyorlardı ben de hastaneden dönüp bir uğrayacağımı söylemiştim. Berk, İsmail, Dilber ve İrem. Berk HB8-9, İsmail HB7, Dilber HB6-7 ve İrem ise HB9 diyebileceğimiz tipler. Berk daha 18 yaşında ve çok zor olduğunu bildiğim kendinden büyük kadınla ilişki içerisine girdi girecek, neyse. Ben mekana geldim bir kaç sohbet muhabbet üstüne kaynaştık. Berk anti depresan kullandığı için sohbeti domine edemiyor, İsmail 2 gündür uykusuz. Bekliyorum yapsınlar diye çünkü hem ben sıkıldım hem de hatunlar. Sohbeti ben devraldım ve bütün ilgi bana yöneldi. Abi, ben güzel miyim, sence biz beyinsiz miyiz, bizden nefret ettin galiba gibi envaitürlü shit testi savurucam diye bir ara daraldım ama yine dayandım. Hayatımda bu kadar shit test yediğimi hatırlamıyorum sanırım hatun çok güzel olduğu ve iki kanattan bu shit testleri aldığım içindir. Ne kadar çok shit test yiyorsanız o kadar çok beğeniliyorsunuz demektir. Bir tek “yukarıda otursak olur mu?” shit testini savuşturamadım, boşluğuma geldi kızların istediği yere oturduk.

Peki ben ilgiyi nasıl çektim?

- Güzelliklerini görmezden geldim.
- Ne kadar el ve kol titremem varsa bastırdım.
- Göz temasını kusursuz gerçekleştirdim.
- Dik durup göğsümü öne çıkardım.
- Düşünüp tane tane ve yavaşça konuştum.
- Mekana gelen kızları kestim ki kıskansınlar. (Hele hele bir kızın götünü çok beğendiler ben de dönüp baktım çünkü neden bakmayayım :D)
- Herhangi bir fiziksel temasta geri adım atmadım üstünü bacaklarımız birbirine değdiği anda ben daha da bastırdım.
- Yabancı bir erkekle konuştuklarında kıskançlık belirtisi vermedim.
- Alaycı ve güler yüzlü oldum.(Her dediğine gülmedim yalnız yanlış anlaşılmasın, dalga geçerken nasıl baba kız çocuğunu severse aynen öyle.)
- Dediklerini yapmadım, çoğu zaman domine eden oldum.

Peki ben neler kazandım, neler kaybettim, ne yapacağım?

Berk'in yoluna taş koymuş oldum ama benim amacım HB9 olan hatun ve HB6-7 olan hatuna arada iltifatlar dizdim ki beni friendzone'a alsın Berk'e sorun çıkartmayayım ve HB9 hatun kıskansın. HB9 hatunu durmadan yerin dibine gömerken diğerine böyle yaptım. Burada iyi mi yaptım kötü mü yaptım bilmiyorum orası ayrı. Berk'e de bu işleri ufaktan öğrettim ki hatunu başımdan alsın. Ufaktan kırmızı haplı bir kardeşimiz oldu hem de daha ölmediğimin farkına vardım :D.

Kayıplarımса yatakta bitmeyen bir ilişki ve zaman.

Hala monk mode içinde bitiremediğim şeylerden ötürü bunları da yoluna koyup çıktığımda bir ilişkiye, tabak çevirmeye vs. kendimi hazır ve vicdanım rahat olarak çıkıcam.

Öğrenin öğretin, sevgiler...

Konuk Yazar : **stilo**

Not : Stilo'nun bu raporu aslen yorumlarda idi ama orada kıyıda köşede kalmasın, yazı olarak ortada olsun istedim.

Varlığında ıslanarak eridim bakışı

Wonder Woman Gal Gadot'un Kaptan Kirk Chris Pine'a eriyip dudak ısırarak bakışı ve kamera önünde olduğunu hatırlayarak toparlanışı. Sevimli ve efsane □

Videodaki yorumlardan biri süper : Hatun çam ağacını istiyor! (Pine, çam demek). Heartiste der ki, eğer bir kız göz teması kurduktan sonra gözlerini aşağı veya yukarıya kaçırıyor ise, bu yürüme davetiyesidir. Eğer sağa ya da sola bakıyorsa, muhtemelen sizinle ilgilenmeyecektir. Bu benim yazdıklarımdan biraz farklı dikkat ederseniz. Ben yukarı bakmayı seninle işim olmaz olarak algılama taraftarıyım zira genel kabul budur ve pratik de bunu gösterir.

Eğer hatun bu videodaki gibi dudaklarını ısırıyor ise umarım cebinizde kondom ve aklınızda hızlıca gidebileceğiniz تنها bir yer vardır □

Biri de şu yorumu yapmış haklı olarak : Evli bir kadına evli olduğunu kısa sürede olsa unutturmak (Gal Gadot evli ve 2 çocuk annesi). Eğer hatun kocasından başka birine böyle

bakıyorsa, o koca için çanlar çalmaya başlamıştır. Hatta çam ağacı yerini çoktan bulmuş bile olabilir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 11, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Chris Pine](#), [Gal Gadot](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Maskülenite](#) 76 Comments on Varlığında ıslanarak eridim bakışı

Neden Kadınlar Kedileri ve Erkekler Köpekleri Daha Çok Sever?

Kedi manyağı kadınları görmüşsünüzdür. Hatta cat lady diye bir tabir var; 40'ına gelince koca bulamadığı için erkeklere düşman olan ve evde 7-8 kediyle yaşayan feminik ablaları tanımlamak için kullanılıyor. Peki kadınların, özellikle de güzelliğinden ötürü kendini beğenmiş olanların, kedilere niye bu kadar düşkün olduğunu, sosyal medya hesaplarını neden kedi fotoları ile donattığını hiç düşündünüz mü?

Çünkü kedi:

- Dış görünüş açısından sevimlidir.
- Umursamazdır.
- Başkasına ihtiyaç duymaz.
- Kendini sevdirmek için uğraşmaz.
- Sadece siz önemli bir şey ile meşgul olduğunuzda kendini sevdirmek için gelir (Sahibi bilgisayarda bir şeyler izlerken zırt pırt ekranın önüne geçen ama dayanamayıp sevmek istediğinizde kaçan kedileri gördünüz mü?)
- “Ben sana hizmet etmem, sen bana edeceksin” tavrındadır.
- Dışarı gidip istediğini kovalar; ama sonunda güvende hissettikleri yere döner.
- Canının istediği gibi hareket eder.
- Sizden sadece beslenmek istediği zaman onu beslemenizi ister.
- Ödül olarak arada bir fare yakalar (değerini hatırlatmak için)
- Sadece o isteyince sarılmanızı ister, bu sarılma seansı da pek uzun sürmez.
- İlgiyi kaybetmemek için arada sahibine ilgi gösterir; ama bunu bile umursamaz bir tavırla yaparlar.
- Sadece oyun oynarken sizinle ilgilenir.

Erkekler köpekleri daha çok sever çünkü köpek:

- Kardeş gibidir.
- Size nasıl bir gözle baktığını net olarak anlarsınız.
- Karşılıksız olarak sever.
- Sizin için dövüşmeye ve öldürmeye hazırdır.
- Sizi patron olarak görür.

- Duygularını açıkça belli eder.
- Duygularınızı açınca sizden soğumaz.
- Her zaman her yere birlikte gidebilirsiniz.
- Ölene kadar size sadıktır.

Hala kadınlar ve erkeklerin karşı cinsten neler aradığını merak eden var mı? □

Çeviri: [Have the personality of cats](#)

[Why women love cats and men like dogs](#)

AuthorÇevirmen HocaPosted onMarch 10, 2018CategoriesErkek Adam, Hipergami, Kırmızı Hap, Maskülinite, Psikoloji69 Commentson Neden Kadınlar Kedileri ve Erkekler Köpekleri Daha Çok Sever?

Güzelliği görmezden gelmek

X. Onun güzelliğini görmezden gel

Güzel bir kadını düşünürken beyninin ödül merkezini kontrol altına alabilen erkek, kadınlarla olan etkileşimini inanılmaz bir şekilde dönüştürebilir. Böyle yapabilirse, heyecanı ve endişesi kaybolur ve arzularının nesnesi ile daha samimi ve içten bir etkileşime girebilir. Büyük çapkınların idare edebileceklerinden çok fazla aşka boğulmalarının sebeplerinden biri budur – bir sürü güzel kadınla bir sürü pozitif deneyimden sonra güzellik önünde ortaya çıkan saygı ile karışık korkuları kaybolur, ve bununla beraber güzellik karşısındaki güçsüzlük de ortadan kalkar. Hoşunuza giden kızları tanımlamak için “güzel”, “tatlı”, “bomba”, “afet” gibi kelimeleri tamamen lügatınızdan çıkarmak size çok doğru bir zihinsel çerçeve kazandırır. Bunun yerine kendinize “bu kız ilginç” ya da “bu kız tanımaya değer” gibi şeyler söyleyin. Bir kadına asla güzelliği konusunda iltifat etmeyin, özellikle de henüz sıklıkla hatunlara. Beyninizin onları “gökten düşmüş meleğe” ya da “nadide bir kar tanesine” dönüştürmeye çalışan kısmının fişini çekin. Bu tür bir Zen Nirvanası seviyesine ulaşmak için yapabileceğiniz ileri eğitim tekniklerinden biri de yatabileceğiniz kadar güzel kadınla yatmanız (gerilemek istemiyorsanız çok fazla çirkin kadınla yatmayın). Kısa zamanda bir Jedi aşığı dönüşeceksiniz.

[Amcığın 16 Buyruğu](#)

Güzelliğe karşı nötr olmayı öğrenmeniz önemli. Bu sadece kendi kız arkadaşınız ve karınız ya da hedefinizdeki kızlar (kız değil kızlar umarım) için olduğu kadar, gündüz oyununda karşınıza çıkan kızlar için de geçerli.

Daha önce Meksikalı güzel [Lore Garciae](#)'nın tam bize hitap eden latino güzelliği ve şirinliği ile ağızlarınızı kulaklarınıza vardırmaya zorladığı aşağıdaki video ile alıştırma yapmanızı tavsiye etmiştik.

Hatun size olumlu tepki verdi mi bundan daha hafif ama yine de etkili şirinlikler yaptığında, suratınızdaki alaycı sırıtışın, sahibi eve dönmüş köpek yavrusu sevincine ve ağız kulaklarında sırıtışa dönmemesi lazım □ O sırıtış ki en istekli hatunu bile saniyesinde bitse de gitsek moduna sokar.

Ek olarak üniversite yıllarımdan bir kırmızı hap anı anımı paylaşayım. 2. senemiz sanırım, 2 eleman tuvalette el yıkıyoruz ve aynaya bakıp konuşuyoruz. Diğer eleman sevdiği ama kendine varmayan kızı anlatıyordu. Boğazımıza kadar mavi haplıyız tabii. “Abi bu kız bana ne zaman bakacak” deyince yanımızda el yıkayan ama tanımadığımız bir abi aynadan arkadaşın suratını göstererek “belki kızıdan bahsederken suratındaki şu şapşal sırıtış olmadığı zaman” dedi ve gitti. Tam o an farkettilik o ağız kulaklarda sırıtış. Bir sessizlik oldu, elemanın surat ciddileşti vs.

Bazıları doğal kırmızı haplı, herif birkaç dakikalığına da olsa bize kırmızı hap bilgeliği anı yaşattı. Öyle ki biraz yürüdükten sonra eleman “abi adam doğru diyor” deyince ben de “evet ya, doğru söylüyor” demiştim düşünceli düşünceli.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 9, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Kırmızı Hap](#) 49 Comments on [Güzelliği görmezden gelmek](#)

Reddedilme korkusunu aşmak

[Senin derdin ne?](#) yazısına [acemi neil strauss](#) şu yorumu bırakmış :

hocam ve değerli arkadaşlar, konuyla alakasız ama bi soru sormak istiyorum. Dışarda, çalıştığınız ortamda vs. birden çok güzel bir kız gördüğünüzde tam açılışı yapacakken icinize o garip korku giriyor mu, bunu aşabildiyse nasıl aştınız? Ben mesela uzaktan beni kestigini düşündüğüm kız yanımdan geçerken yüzüme bile bakmadı o yüzden fırsatı kaçırdım □ Kız utandığı için mi böyle yapmıştır yoksa istemiyo mudur sizce? Bi de bulvarda kaldırımda yürürken karsıdan gelen kesistigim bi kızı kacırdım sonrasında sizde de böyle pişmanlıklar oluyor mu □

Ben şöyle [cevapladım](#) :

“Tam açılış yapacakken korku gelmese zaten herkes açılış yapar ki. Epavar sen ne dersin bilmem de ben hala korkuyorum. Aynı şiddette. Jordan Peterson’ın lafını çalacağım : Epavar

veya yürüyebilen biri açılış yaparken sizden daha az korkuyor değiller. Farkları sizden daha cesur olmaları. Sebebi de yine JP'nin deyişi ile "korkularıyla gönüllü olarak yüzleşmek bir insanın daha az korkmasına değil daha cesur birine dönüşmesine neden olur".

Jordan Peterson'dan benim öğrendiğim en önemli bilgilerden biri budur. "Korkularıyla gönüllü olarak yüzleşmek bir insanın daha az korkmasına değil daha cesur birine dönüşmesine neden olur." Tam açılışı yapacakken içinize giren garip korkunun bir adı var : reddedilme korkusu. [Kızlar konusunda çekingenliği ve utangaçlığı aşmak için ne yapmalı?](#) yazımızda bahsetmiştik.

Jordan Peterson'ın bahsettiği mekanizma fiziksel bir farktan kaynaklanıyor : gönüllü olarak korkuya meydan okuyan beyin devresi ile korkuya istemeden maruz kaldığında tepki veren beyin devresi aynı değiller. Korkuya gönüllü olarak maruz kalma ve meydan okuma devresi, ödül ve [dopamin](#) salgılayan devreyle bağlantılı. Diğeri ise stres hormonu.

tam açılışı yapacakken icinize o garip korku giriyor mu, bunu aşabildiyeniz nasıl aştınız?

Evet giriyor ve hala giriyor. Hatta şöyle söyleyeyim. Boşandıktan sonra yeniden kadın – erkek ilişkileri piyasasına döndüğümde, bu reddedilme korkusu yüzünden günlerce 2,3 ve 4 nolu buluşmamın teker teker sıçtım. Birincisinin tamamen acemi şansı ile çok zaten vur – kaç arayan turist bir kıza denk gelmesine ve aynı gece yatakta bitmesine rağmen.

Reddedilme korkusu nasıl aşılır sorusunun cevabı bu. Üzgünüm, sihirli bir formül yok. Olsa bilen yazar ve şimdiye milyarder olurdu. [Kızlar konusunda çekingenliği ve utangaçlığı aşmak için ne yapmalı?](#) yazımızda anlattığımız gibi :

Mektupların yazılış şeklinden anladığımız genelde istenen şeyin, önce bu çekingenliği yenecek bir terapinin / kendini geliştirmeye alıştırmalarının tavsiye edilmesi ve beklenen de bu terapi ile kızlara yaklaşırken duyulan utangaçlığın azalması ya da yok olması. Maalesef arkadaşlar, işler böyle yürümüyor. Eğer böyle bir "formül" ya da "ilaç" varsa bile biz farkında değiliz, bilse idik emin olun şimdi dolar milyarderi olmuştuk. Tabii ki önden kendini geliştirerek, pornodan uzak durarak, mastürbasyonu azaltarak, rahip moduna girerek çok avantajlı konuma geleceksiniz ama o ilk yaklaşma anının korkusunu aşmanın yolu tek : kızlara yürümek.

Ama birkaç işe yarar tüyo da vermeden edemeyeceğim. [Epavar Man](#) temel giyim ve kuşamdan daha önce bahsettiği için o tür bariz ön koşulları katmıyorum. [Maskülin benliği geliştirmek](#) yazısındaki çabaya da en azından 4- 5 aydır girdiğinizi varsayıyorum. Bunlar yoksa, 100 tane kıza yürüyüp de sıfır çekerseniz şaşmayın. Özellikle de ağırlık kaldırmak (ya da aynı etkide bir spor) yoksa.

Gölge boksu

Yürümeden önce en güzel alıştırılardan biri, bir yere oturup yürüyecek bir kız seçmeniz ve hemen 10 saniye içinde kıza diyecek bir açılış düşünmeniz. Kıza yürümeyin, sadece bir açılış düşünün. Kızın üstündekilerden ya da davranışından tahmin yapın ve bunu söylediğinizi varsayın. 10 saniye sınırının sebebi şu : Kızı gördükten sonra 3 saniye içinde harekete geçin kuralı vardır. Hadi onu 5 yap. Kıza yürümen de 5 saniye sürse, kızı gördükten sonra düşünmek için 10 saniyen var.

İşe yarar bir başka alıştırma da kızlara uzaktan bakıp 5 saniye içinde lakap takmaktır. Yine davranış ve görünüşünden ve yürümeden. Bu tür zihinsel alıştırılmalar sizi yürümelere daha hazırlıklı yapacaktır.

Vur- Kaç

Kızlara yürümek üzere dışarı çıktığınızda ilk setler en zor olanlarıdır. Bunları hemen savmak için meşhur Londra Gündüz Oyunu (London Daygame) içinde resmileşen vur – kaç ısınma turu yapın. Olay basit : Yürüme seansına başlamadan önce yaşına, tipine ya da giyimine bakmadan 3 – 5 kıza yaklaşp, göz temasına, gülümsemeye (hınzır bir sırıtış), sesinizin tonuna, hızına ve vücut dilinize dikkat ederek kadına çok hoş görüldüğünü söyleyerek başlıyorsunuz ve iyi günler diyerek yanından ayrılıyorsunuz.

Klasik olarak aranızdaki konuşma şöyle olacak:

Siz: “Merhaba, sadece çok hoş görüldüğünü söylemek istedim”.

Kız: “Ne? Teşekkürler!?!? ...”

Siz: “Sana iyi günler, bye bye”

Bu kadar. Bu sadece ısınma turu, daha fazla konuşmanıza gerek yok. Dediğim gibi her seansta ilk yaklaşımlar her zaman en kötü yaklaşımlardır ve genelde vücut dilini unutursunuz. Vur – kaç ile bu ilk yaklaşımları hızlıca yapıp, kendinizi asıl seansa ısıtabilirsiniz.

Ben şahsen vur – kaç kıza ilgili bile olsa normal sete çevirmem. Bolluk zihniyetimi beslemek için böyle yapıyorum ama siz ne yaparsınız bilmem.

Aşamalı Maruz Kalma

[Kızlar konusunda çekingenliği ve utangaçlığı aşmak için ne yapmalı?](#) yazımızda anlattığımız Jordan Peterson tavsiyesidir bu. Çok işe yarar. Aşamalı olarak çitayı yükselterek yürümenizdir olay.

Yürüme Sıklığı

Kızlara yürümede başarılı olmanız, her bir yürümede ne yaptığınız kadar, ne kadar düzenli olarak yürüdüğünüz de önemlidir. Birçok PUA (Pick Up Artist), kızlara yürümenin bir sayı oyunu olduğunu söyler ve seri olarak, bir seansta 10 – 15 kıza yürümenizi salık verir. Bir bar ortamında bu sayıyı deneyebilirsiniz ama gündüz yürümelerinde (gündüz oyunu – day game) bu kadar yüksek rakamlar hedeflerseniz, her yürümenizin kalitesi düşer. Hem de her yürümenize gereken ilgiyi gösteremezseniz. Sanılanın aksine, kıza yürürken “sen sikimde değilsin güzelim” havalara girmek, kızın varlığının içine emilip onun güzelliği ile gözünün kamaşmasından çok daha verimli bir ruh hali değildir. Dengede bir ilgi göstermeniz lazım ve onu da sayıya odaklanarak yapamazsınız.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 9, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Daygame](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Gündüz Oyunu](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) 61 Comments on [Reddedilme korkusunu aşmak](#)

Saha Raporu – Üç silahşör gündüz oyunu raporu

Üçsilahşör rumuzlu bir okuyucu [Retired PUA saha raporları](#) yazısına ufak bir [saha raporu bırakmış](#) ve değerlendirme istemiş :

Bugün 3 arkadaş day game için çıktık. Bi hatuna cakmak istemeye gittim durmadılar devam etmedim.

Çok sağlam bi hatuna denedim daha sonra yol yiyeceksek değsin ayağı.

*Ben

#hatun

Merhaba ben üçsilahşör çok etkilendim tanışmak istedim naber?

memnun oldum (durdu tokalastım)

* Eee napiyorsun Kadıköy’de?

(biraz duraksadıktan sonra) arkadaşım ile buluşcam

* Erkek arkadaş mı?

evet

* Şansıma kusuyorum o zaman iyi günler

iyi günler

Evet arkadaşlar değerlendirme alabilir miyim ilk day game çıkışım.

Ben değerlendirmemi yazayım :

Bugün 3 arkadaş day game için çıktık.

En güzeli wingman'dir. Sen iki kanatla çıkmışsın, daha da iyi.

Bi hatuna cakmak istemeye gittim durmadılar devam etmedim.

Türkiye Cumhuriyeti sınırlarında hiçbir hatun kişiden çıkmak istemeyin, saat ya da yol sormayın. Memleketin en abazan kısmının aciz yürüme tekniğidir bunlar. Sizin gerçekten çıkmaya ihtiyacınız varsa bile bu hem yürüme olarak algılanır hem de niyetini belli edecek kadar taşıdığı olmayan bir sünepenin yürümesi olarak algılanır.

Merhaba ben üçsilahşör çok etkilendim tanışmak istedim naber?

Giriş cümle bir çoğuna biraz fazla göt kaldırır gibi görünecektir ama aslında sağlam girmişsin (vücut dilin daha önemli ama onun iyi olduğunu varsayıyorum):

- Kızın hayır cevabı ile savuşturabileceği bir soru ile girmemişsin.
- Tanışmak için izin istememişsin.
- Niyetini açıkça göstermişsin.
- Ve tam bir iyi satışçı gibi “satışı yapmış” (assume sales) varsayarak “haber” demişsin.

Sözel açıdan güçlü giriş!

Eee napiyorsun Kadıköy'de?

(biraz duraksadıktan sonra) arkadasimla bulusucam

Burada tahmin oyunu oynasaydın daha iyi. Ama burda ölümcül bir hata yok.

* Erkek arkadaş mı?

evet

Ani sışış □ Erkek arkadaşım la buluşuyorum kendi ağzından pat diye çıksa neyse. Sen erkek arkadaş sormuşsun! Kızın erkek arkadaş olmayabilir, sadece durumdan kendini azad etmek için bu fırsatı kullanmış olabilir. Sen ise bu çıkışı elinle vermişsin. Ayrıca bu başlarda asla sormaman gereken tipte bir “evet / hayır” sorusu.

“Ama abi kız çıkıp gidiyorsa demek ki ilgisi yok ne farkeder?” diyebilirsiniz! Daygame iki taraf için de, özellikle ilk 30 saniyesinde, çok rahat bir durum değil. Kız ilgilenebilecek olsa bile ilk bir dakikada gergin hissedecektir. Hatta çoğunuzun bu ihtimal aklına bile gelmez ama bazen kız sizi çok beğenir ve heyecandan eli ayağına dolaştığı için ordan kaçmak ister! Çıkış bileti verirsiniz kaçır da! Aslında olabilecek kız bileti alıp gider.

Fakat bu olayı yazıya taşırken asıl yazmak istediğim dinamik şu : kıza yürüdünüz mü o etkileşimden bir an önce çıkıp gitmek isteyen bir kişi daha var : kendiniz! Ben “erkek arkadaş”, “seni rahatsız mı ediyorum” gibi soruların genelde kendinizi o setten çıkarmak için sorduğunuz sorular olduğunu düşünürüm hep.

* Şansıma kusuyorum o zaman iyi günler

iyi günler

Bu da yanlış. Ben şahsen erkek arkadaşı olan kıza yürümem ama kızın erkek arkadaşı olmayabilir. Bu nedenle de “erkek arkadaşım var” tepkisi ile karşılaştığınızda, bunun shit test olabileceği ihtimalini değerlendirmenizi tavsiye ederim. Erkek arkadaşım var cevabına söyleyebilecek bir sürü şey var. Roissy’nin efsane cevapları var bu konuda (o yazıyı da çevirelim), camiada çok kullanılırlar.

Kız : Erkek arkadaşım var.

Erkek : Sorun değil.

Kız : Erkek arkadaşım var.

Erkek : Sorun değil, ben kıskanç biri değilimdir (söyler söylemez piç bir sırtış ile desteklenmelidir).

Kız : Erkek arkadaşım var.

Erkek : Dur ya, daha tanışalı 5 saniye olmadı bana problemlerini anlatmaya başladın (buna dalga geçer bir gülüş iyi gider)

Kız : Erkek arkadaşım var.

Erkek : Dur ya daha yeni konuşmaya başladık, beni hemen erkek arkadaş kabul etme. (Seni tanımam lazım diye sırtarak ekleme yapın).

Kız : Erkek arkadaşım var.

Erkek : Benim kız arkadaşımın da erkek arkadaşı var ama bak ne haltlar çeviriyor.

Kız : Erkek arkadaşım var.

Erkek : Benim kuzenim havada 8 top çevirirken bisiklet sürebiliyor.

Kız : Ne diyorsun ya?

Erkek : Pardon birden önemsiz insanlardan konuşmaya başladık sandım da ...

Kız : Erkek arkadaşım var.

Erkek : Güzel, artık en azından lezbiyen olmadığını biliyorum.

Yukarıdaki örnekler bu sette geçerli değil zira erkek arkadaşı konusunu kendin açmışsın. Ama aklında bulunsun. Sakın şansıma küsüyorum deyip çekilme. Ha kızın gerçekten erkek arkadaşı vardır ve senin yürümen sonuç vermeyebilir. Ama sen aksini test etmelisin.

Bence ilk açılışı böyle yapabilen adamda ışık vardır. Devam et.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 9, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 31 Commentson [Saha Raporu – Üç silahşör gündüz oyunu raporu](#)

Retired PUA saha raporları

1- Geçmiş saha raporlarımı yazmak aklıma sahalara geri dönme düşüncesini koymuştu. Yaklaşık 1 yıldır oyundan uzak kalan ben(day game için arada başkalarına gösteriş yapmak için açtığım bir iki seti saymazsam 1.5 yıl) , tabii ki paslanmış ve kir tutmuş bir haldeyim. Yine de yeni bir saha raporu yazmak bana evden çıkacak cesareti verdi ve büyük bir alışveriş merkezine doğru yola çıktım.

Karşılaştığım şey çok zordu; oyuna ilk başladığım zamanlardaki gibi bir gerginlik (AA) hissetmesem de beynim sürekli bahane bulma modundaydı. Sadece denemenin bile başarı sayıldığı çaylakları dönemlerimi geçtiğimi düşündüğüm için, numara alamadığım bir set benim için başarısızlıktı. Daha önce bu durumla ilgili videolar izlemiş olmama rağmen kendimi ikna edemedim. Sürekli bir mükemmel set arama modunda 15-20 dk mal gibi gezindim ve gördüğüm her setle ilgili bir bahane üretip açamadım. Daha sonra yemek katında bir yere oturdum, kendimi sakinleştirmek için. Bu sırada yemek yiyen iki hatundan birisyle kesişmeye başladım (ya da bana öyle geldi). Kısa bir süre sonra yürüme davetiyesi aldığımı düşünüp yanlarına gittim ve

*Merhaba, ben retired_pua. Açıkçası tarzınızı çok ilgi çekici buldum ve yanınıza gelip sizinle tanışmak istedim.

-(yancı hatun) ??!!!! Biz evliyiz !!??

* Ah .. ben ... immm .. neyse... size mutluluklar diliyorum o zaman.

Biraz açılmıştım, bir alt kata inip sigara içilen bölüme çıktım. Tek başına sigara içen bir hatunun yanına oturdum.

*Eşlik edebilir miyim ?

– Gerek yok.

*(burda error verdim) Sadece seninle tanışmak istemiştim.

-(Kız kalkıp uzaklaştı)

Biraz daha yürüdüm, bir iki seti durdurmaya kendimi ikna edemedim (başarısızlıktan başka bir olasılık göremiyordum o sırada) ve pes edip eve döndüm. Day game için önemli olan açılabilir set yoğunluğunun burada iyi olmadığını düşündüğüm için bir daha burada sahaya çıkmayacağıma dair kendime uyarı notu koydum.

2- Bir arkadaşımınla üniversite yakın bir meskende buluşmak için sözleştik. Bu yeri bilerek seçmiştim, zira amacım oraya bir yarım saat önce gidip birkaç set açmaktı. Oraya vardığımda tam 27 dk vardı, buluşma zamanına. Etrafı süzüp, yoğunluğu ölçtüm; adeta bir cennet gibiydi, etrafta sürekli tek başına dolaşan HB ler vardı ve sirkülasyon gayet iyiydi. Yürüyen seti durdurma konusundaki başarısızlıklarım aklıma geldiğı için birkaç setten caydım. Tek başına bekleyen bir HB8 i gördüm. Bir süre kendimi ikna etmeye çalıştıktan sonra tam harekete geçmişken iki kız daha geldi ve selamlaştılar. Pas geçtim, 3 kız ı idare edecek cesaret ve özgüvenim kesinlikle yoktu. Başka bir duran hedefi bir süre gözledim; bu sırada erkek arkadaşı geldi, öpüşüp devam ettiler.

Yer değıştirdim; bankta tek başına oturan bir kız vardı. Yine 1-2 dk heba edip gözetledim, telefonunda bir oyun oynuyordu. Sonunda yanına gittim.

*Hey merhaba, kimi bekliyorsun acaba?

-Öğretmenimi.

* Ok, ben de arkadaşımı bekliyorum. (5-10 sn geçiyor, bayağı paslanmışım). (sonunda el uzatarak) Ben retired_pua.

– (Ağızını oynatıyor ama ses çıkmıyor)

*Efendim ?

– Ben HB 7

* (Kızın bayağı heyecanlandığı belliydi, kötüye yorup korktuğunu düşündüm) Endişelenme gerek yok, sadece tanışmak istemiştim.

-(Çantasını toplayıp ayağı kalktı)

*Dur dur .. kaçmana gerek yok.

-Yok kaçmıyorum (gözümün içine bakıyor, tam olarak ne hissettiğini aklıma tartıyorum)

* Şöyle diyim, normalde 2-3 dk laga luga yaptıktan sonra senin numaranı istem gerekiyordu. Numarımı isteyimmi ? (lol)

-Hayır. (Göz kontağımız sürüyor. Bu bakışı bir yerden hatırlıyorum sanki ... Evet evet sık beni bakışı bu)

*(Bir önceki sorduğum soru yüzünden setin kaçtığını düşünüyorum... Belki de fazla teorinin zararları, biraz daha ısrar etmeliydim. Büyük hata)

Baştan mı başlasak ? (lol, iyice düşünüyorum)

-(Hala göz kontağını tutuyor)

* Peki canım kendine iyi bak.

Bu sırada arkadaşımı görüyorum. Seti kaçırdığım için üzgün olsam da aklımda düşünecek birkaç şey var. Zira sadece cold approach ın bile değerini 1-2 puan artırdığını unutmuşum. Yoksa korkulacak bir tip, vücut duruşu ya da mekanda değildik. Kızı resmen “intimidate” etmiş olduğumu düşündüm. Aklıma eskiden yaşadığım benzer setler geldi, setlerin yatak kapanışına gitme yüzdesi ilk 1 dk da öpüşmeye başladığım setlerden bile daha iyi olduğunu bir yerlere not ettiğimi hatırladım. Bundan sonra day game mekanım olarak aynı yere gitmeyi kafamda kesinleştirdim.

Seti yanlış okumuş da olabilirim, yorumlarınızı bekliyorum.

Konuk Yazar : **retired_pua**

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 8, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Retired PUA](#), [Saha Raporu](#) 58 Comments on [Retired PUA saha raporları](#)

Hipergamiye kafayı yaktırmak

Hipergami şüphe üzerine kuruludur – Rollo Tomassi

[Hipergaminin umrunda değil](#) yazısı erkeklerin [hipergamiden](#) çekebileceklerini listeliyor. Bununla beraber, özellikle bu dürtüyü hizaya sokmayan ve açıkça destekleyen kültürel bir ortamda, kadınlar da hipergaminin umrunda değil ve kadınlarla ilgili de uzunca bir liste yapılabilir.

Daha önceki [Aldatan kadını silmek](#) ve [Eski sevgiliyi yeniden kazanma](#) yazısında dolaylı olarak yazdığım bir şeyi burada daha detaylandıracağım.

İlişkiye alfa başlayıp, ilişki içinde “artık sevgili olduk gerçek benliğime (= feminen beyin yıkama kaynaklı ve ‘gerçek’ sanılmasının tek nedeni herkesin yapıyor olması olan yapay beta [iyi çocukluk](#) günlerime) [dönebilirim](#)” diyerek betalaşmak çok yaygın bir hatadır. Bunun sonucunda genellikle terkedilmek ve aldatılmak vardır. Özellikle hipergamisinin peşinde koşabilme lüksü olan [CPD](#)si yüksek bir kız tarafından. Böyle bir erkeğin [CPD](#)si çok düştüğünden hipergami açısından kızın yeni tuttuğu dal ile rekabet edemeyeceği malum. Ama benim gözlemim, aldatma ve terk etme durumlarında kadının bilinç altında işleyen bir mekanizma daha olduğu : “yeni dalın değeri sandığım gibi yüksek değilse eski dala dönebilirim”.

Bunun şimdiki sevgili eski sevgili olmadan önce yapılması gerekliliğini ve mekanizmasını orada anlattık. Hipergamik dal değiştirmeler kadın için risklidir (çoğumuzun ilişki materyali gördüğü normal kızlardan bahsediyorum). Eski dal ilişkide betalaşmıştır ve bir ihtimal bekar kalınca alfalaşabilir. Yeni dal alfa numarası yapan bir sünepe olabilir ya da ilişkide betalaşabilir. Yani hep bir şüphe vardır. “Ya yanlış yaptıysam” şüphesi.

Kendisini terk eden kızın ardından salya sümük ağlayan, Müslüm Gürses arabeskine bürünen, “sensiz yaşayamıyorum bitanem” ile “[pis kaphe](#)” uçlarında dalgalanan mesajlar atan aşk böcükleri, bu kaygıyı ortadan kaldırarak kadına dolaylı yoldan “yavru köpeğin burda dili dışarda bekliyor, hipergami riskini alabilirsin ben nasılsa burdayım” mesajı verirler.

Bu kadınlar doğuştan meriç üretiminde usta. Geçen otobüste 14 yaşlarında bir erkek bir kız çocuğun konuşmasını duydum. Çocuk “mesela gitse beni aldatırsa sonra gelip yine seni seviyorum dese hemen affederim” gibi REZALET bir şey söyledi ve kızın cevabı: “Çünkü sen yüce bir insansın”

— profesör (@asdgsfagsfs) [March 3, 2018](#)

Bizim dediğimiz gibi kadının hayatından buhar olan adam ise bu kaygıyı körükler. Başka erkeğe giden kadını asla geri kabul etmemeniz lazım. Yani sevgili olarak asla. Yoksa arada vuruşun, bir zararı yok. Ama sizi aldatması ya da sizden ayrıldıktan hemen sonra başkasını bulması (ki onların önemli kısmı da ortaya çıkmamış aldatmadır) önemli değil. Kızı hızlıca NEXTlemeniz kızı pişman edip geri döndürmek için olmamalı (o zaman zaten NEXT hiç olmamıştır). Bunu bir taşla üç kuş vurmak için yapmalısınız :

1 – Terk edilmek erkeğin egosunu zedeler ama ruhunu zedeleyemez. Terk edilmek ve aldatılmak sizi daha az maskülen yapmaz. Tam tersi doğru kullanırsanız bu olaylar sizi daha maskülen bir erkek yapar. Erkeğin ruhunu zedeleyen, terk eden ve başkası ile olan kadının dönmesini umarak beklemek ve daha kötüsü dönmesi için ona yalvarmaktır. Bu olaya kadını hızlıca NEXTleyerek tepki vermek erkeğin kendi ruhuna pozitif etki yapar. Demir tavında dövülür diye bir atasözü var. Eriyecek kadar yanmadan sizden kılıç olmaz ama erimeyi abartırsanız (fazlaca ateşte kalırsanız) ocağın dibine akar bitersiniz.

2 – Hiç inkar etmeyelim, ne kadar asıl amaç olmasa da böyle bir durumda intikam tatlıdır ve en büyük intikam şansı buhar olma stratejisinde vardır. Yukarıda bahsettiğim “doğru tercih mi yaptım” şüphesi hep vardır, emin olun. Kız isterse özel uçağı olan bir eleman bulsun. Size bu şüpheyi tabii ki göstermeyecektir ama bun şüpheden şüphe etmeyin. Bugün bir okur kendisinden ayrılıp hemen başka bir adama varan eski kız arkadaşının “o beni asla unutamaz” gibi bir şey gevelediğini duymuş, yorumlara yazdı. Eğer kızın arkasından salya sümük oldu iseniz ve kız bunu biliyorsa (ki bilir) “o beni asla unutamaz” gibi bir laf eşekliğinizin tescilidir. Ama durum öyle olsa idi kız “o beni unutamıyor” şeklinde olurdu. Eğer buhar olduysanız (bu ortak arkadaşlarınıza kızla ilgili en küçük bir falso vermemek anlamına da gelir) bu lafın anlamı genelde değişiktir. Orada yoruma da yazdım :

Kız senin onu kısa zamanda unutmuş görünmenden rahatsız olmuş olmalı. Yoksa uluorta böyle beni unutamaz falan demezdi. Doğru yoldasın bozma bunu ... Unutma, sen kendini birden çekince kızın hipergamisi error verdi. Acaba diyor. Zaten “O beni unutamaz” demek “O beni unutamaz umarım, yanlış dala atlamışsam kafa üstü yere düşeceğime yine ona asılayım”. Kuşkun olmasın. Seni küçültür gibi söylüyor elbet ama diline vuran kendi şüphesi. Yanlış mı yaptım şüphesi. Eğer kızı silersen ve o görüşme ve sonrasında sana dönemeyeceğini anlarsa bu şüphe içini kemirip duracak. Bu amcayla evlense bile. Sen o toplantıda betalaşıp kızın içine su serpmezsen (evet ben ona dönebilirim o zaman şimdi bu dalda zevk ve gönül rahatlığıyla hoplayayım dedirtmezsen) senin gururun için çok iyi olur. Kızdan intikam istiyorsan da böyle alırsın. O amcayla her kötüye gittiğinde acı çeker. Ama bence kızdan intikam işin en önemsiz tarafı.

Maalesef aşırı betalaşan erkeğin terk edilmesinin en büyük nedenlerinden biri kıza bilinç altında “git o dalı tut, maceranı yaşa bir tanem ben burda arabesk şarkılar eşliğinde uluya uluya ağlayarak seni beklerim, o dal kırılırsa bana atlarsan seni bağrıma basarım” mesajı vermesi. Bilinçaltı işler bunlar ama yine de orada arka planda dinamik bu. Bu başınıza gelmişse yapabileceğiniz en iyi şey hatuna size geri atlayamayacağını göstermek. Bu da kasıntı davranışlarla değil ama kızın geri dönüşsüz hata yaptığını ve kızı bir daha kabul etmeyeceğinizi içselleştirerek olur.

3 – Kıza bir ders vermiş olursunuz. “Amk koyayım ben onun kızdan bana ne” diyebilirsiniz ama hepimiz artık “mesela gitse beni aldatırsa sonra gelip yine seni seviyorum dese hemen affederim” [AFC](#) ucubelerinin, kızların ruhlarını dejenere edişlerinin yarattığı, gereksiz sorunlarla uğraşıyoruz. Bu memlekette zaten yerel, arabesk adlı bir olgu var. Kendisini terk

edip daha zenginine varan kadına inat zengin olup , sonra gidip kendine başka kadın bulacağına “[nikahına beni çağır sevdiğim, istersen şahidin olurum ben senin](#)” diye ağlayan ruh hastası filmlerle büyüdük. Üstüne de feminenleşme eklendi, sonuçta etrafta kızları dejenere eden bir “ne olursa olsun, ne yaparsan tüm ilgim sende” sürüsü dolanıyor. Bunlardan olmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 7, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Aldatma](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kadınlar neden aldatır](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#) 109 Commentson [Hipergamiye](#) kafayı yaktırmak

Daygame de aklınıza takılan olumsuz soruların cevabı

Öncelikle sözlerime şunu belirterek başlamak istiyorum. Bu blog da daygame oyuncusu olarak yazmaya başladım. Bazen yorumlarda görüyorum, bu işi Türkiye’de ve ortalama bir büyüklükte olan bir şehrin üniversitesinin kampüsünde yapıyorum. Paylaşımlarım tamamen kendi düşüncemdir, kesinlikle yaşanmış şeylerdir ve alıntı değildir.

Herhangi bir çıkarım ya da maddi kazancım yok (insanları kandırarak umut tacirliği yapmıyorum) ve dolayısıyla yalan yanlış şeyler yazmıyorum. Kimseye kendimi kanıtlamak gibi bir çabam da yok. Amacım sadece bir nebze paylaşımlarımı okuyanlara yardımcı olabilmek. Çoğu zaman set açtığım da (kadınlara yaklaştığım da) yaptığım hataları da sizlerle paylaşıyorum ki hataları görerek birlikte gelişebilelim.

Bir yorum da Bradd Pitt’in Türkiye şubesisin heralde tarzında bir paylaşım vardı. Kesinlikle değil.. 172 cm boyunda ortalama bir yüz güzelliğine sahip hafif fit sayılabilecek bir erkeğim. Yani ortalama bir türk erkeği sınıfına sokuyorum kendimi, dış görüntüm harika değil. Yani bunu anlatmaya çalışıyorum. Siz güzel giyinin, kişisel bakımınıza dikkat edin olayın çoğunu halletmiş olacaksınız zaten.

Hep söylerler çirkin kadın yoktur bakımsız kadın vardır diye, Ben de size şunu söylüyorum çirkin erkek yoktur, bakımsız ve ÖZGÜVENİ olmayan erkek vardır. Ve kadınlar acımasız yaratıklardır. Özgüveni olmayan bir erkeği böcek gibi görüyorlar tecrübeyle sabittir. (malesef anamızın karnından özgüvenle doğmadık).

Olayın özüne değinecek olursam. Olayın nasıl işlediğini anlayıp yeterince pratik yaptıktan sonra sokakta kadınlara yaklaşp durdurmak, sohbet edip telefon numaralarını alıp, romantik ya da cinsel bir ilişki yaşayabilmek kolay bir şey, olayın özü yapmayı öğrenip bu işte tecrübe kazanmakla gerçekleşiyor. Kalibrasyon çok önemli tıpkı yüzmeyi öğrenmek ya da araba kullanmayı öğrenmek gibi. Uyguladıkça öğrenilen bir şey ben yapamıyorum diyerek vazgeçmeyin.

Bunu neden paylaştım; bu kesin çok yakışıklı, kesin yurtdışında Türkiye’de böyle şeyler olmaz o yüzden numara almıştır vs. gibi düşüncelerinizin sadece bahane olduğunu göstermek için. Kendinize bahane bulmaktan vazgeçin biraz cesaretle ve yeterli özgüven ve özdeğerle bu iş olacaktır. Ve çok önemli; 1 – 2 denemeden sonra vazgeçmeyin. Çünkü bu işte ustalaşmak süreç gerektiren bir şey, benim yemediğim küfür ve reddedilişlerin haddi hesabı yok bu da aklınız da bulunsun.

Tacizci gibi gözüdürüm diye düşünen insanlar için şunu söyleyebilirim. Ezik büzük, utangaç, çekingen, tedirgin, ne istediğini bilmeyen, korkunç görünümlü bir insan olarak yaklaşım yapmadığınız sürece kötü tepki almıyorsunuz. Kadın psikopat değil ise konuşmak istemediği zaman sizi kıbarca reddediyor. (ben küfür yediğim zamanlar ezik gibi yaklaşıyordum, kendime güvenim yoktu) şu an aldığım en kötü tepki yanımdan hiç bir şey söylemeden çekip gitmeleri oluyor. Aklınıza başka bir soru geliyorsa bu başlık altında sorabilirsiniz elimden geldiğince cevaplayacağım.

Ve sosyal medya da gerçekleşmiş oyun ile alakalı rapor sunacağım sizlere elim de 2 tane var bir tanesi henüz sonuçlanmadı onu bekliyorum.not düşmek gerekirse [tinder](#) vs.. gibi flört app.leri kullanmıyorum çünkü sonuca gitmek zor geliyor bana.Bir tanesi fuck close oldu. konuşmaları sildiğim için sizlere hatırladığım kadarını aktaracağım(bu fuck close oldu dediğim kız da efsane bir shit test örneği var).Beklemede olduğum rapor ise bire bir konuşmaları buraya aktarmayı düşünüyorum. yanlışı var ise birlikte düzeltelim diye ve 1 2 tane test edildiğimi düşündüm nokta var oraları birlikte görmek amacıyla güzel bir örnek olacak.

EPAVARMAN

AuthorKonuk YazarPosted onMarch 6, 2018CategoriesDaygame, OyunTagsDaygame, Gündüz Oyunu, Oyun140 Commentson Daygame de aklınıza takılan olumsuz soruların cevabı

Üç Adımda İçinizdeki Merici Öldürün

Meriçlik çağımızın büyük vebası. Her erkek, özellikle de genç yaşlarda, bu derde düşüyor. Hatta yıllar geçse de hala bunun farkına varamayıp kadınlara iyilik yaparak, destek olarak yatağa giden yolu açacağını düşünenler var. Daha kötüsü darbe yediği halde yaptığını savunmaya devam edenler var. Ben de geçmişte bunlardan biriydim ve kırmızı hap sonrası aşağıdaki üç kurala dikkat ederek içimdeki merici tahtalı köye yolladım.

1. Anne, kız kardeş, babaanne, anneanne, hala, teyze gibi birinci dereceden akrabalarınız dışında hiçbir kadına iyilik yapmayın. Meriçliğin temel başlangıç noktasıdır bu iyilik

meselesi. Kıza yaranmak için yaptığınız her iyilik onun gözündeki pısrık, yalaka erkek imajını güçlendiriyor. Bahsettiğim iyilikler bilgisayar tamir etme, kızın eşyasını taşıma, ödeline/sunumuna yardım etme, yiyecek veya içecek ısmarlama gibi şeyler. Örnekleri elbette çoğaltabiliriz. Burada ana fikir, kızın siz olmadan halledebileceği her sorunu (ki kızların sorunların çoğu zaman eften püften meseleler olduğu için bu sorunların neredeyse yüzde 95’idir) kıza bırakmak. Merak etmeyin, ölmeyecek. Ölüm veya sağlık gibi hayati meseleler varsa o başka tabii. Ama o konularda da zaten elinizden gelen pek bir şey olacağını sanmıyorum.

2. Hiçbir kadınla samimi arkadaş olmayın. İsterse karşınızdaki ilgi duymadığınız bir kadın olsun. “Onunla bir ilişki düşünmüyorum ne olacak ki?” demeyin. Hele de okul ve iş yaşamında ister istemez artan samimiyet sizi kadınlarla arkadaşlık fikrine daha çabuk alıştırıyor. Bu durum, uzun vadede ilişki/seks düşündüğünüz kadınlara da aynı biçimde yaklaşmanıza neden oluyor. Yani bir nevi alışkanlığa dönüşüyor ve aradaki gizemi azaltarak arzuyu anında öldürüyor. Hele ki uzun mesajlaşma falan kesinlikle 10 kusurlu hareketten biri.

Peki kadınla görüşmeden, konuşmadan nasıl işi ilerleteceğiz? Benim demek istediğim yabani gibi davranmak değil; sadece kadınla kanka moduna girmeyin. Günde 7-8 saati birlikte geçirmeyin, her boku birlikte yapmayın, yapışık ikiz gibi dolaşmayın. Sadece baş başa buluşma olduğunda kadınla samimi olun. Zaten orası kendine güvenen esprili bir dille ve dokunarak kadını kendimize bağlayacağımız yer.

3. Hiçbir kadının derdini dinlemeyin. Bu davranış, ağzınızdan tek kelime çıkmadan sizi [pasif meriç](#) konumuna sokuyor. Unutmayın ki kızlar kendi aralarında boktan bir meseleyi bile saatlerce tartışma kapasitesine sahip. Diğer kızlarla yapmaya alışık olduğu bu hareketi sizle de yapmasına izin verdiğiniz zaman bilin bakalım ne oluyor? Kızın derdini saatlerce dinleyebilecek “başka bir kız arkadaş” oluyorsunuz. Yani kız sizi bırakın sevgili/seks adayı olarak görmeyi erkek olarak bile göremiyor.

Tabii bunları ilk yaptığınızda kadınlar size “öküz, odun, kaba herif” diye kızacak. Hatta bazıları feminin masallarıyla soslanmış şövalyelik dersleri verecek. Gülüp geçin, çünkü kendisini kullandırmayan bir erkekle karşılaşmanın şokunu yaşayıp shit test atıyorlar. Bunları duymanız doğru yolda olduğunuzu gösteriyor. Belki o kadınla ilişkiniz bozulacak; ama meriçlik yapmamanın getirdiği özsaygı kendinize bakışınızı ve duruşunuzu değiştirecek.

Daha da önemlisi kadın bu kararlı davranışlarınızdan ötürü sizi kafasında etrafındaki meriç topluluğundan çok daha farklı ve üstün bir yere koyacak, eliniz güçlenecek. Tecrübeyle sabit.

Author [Çevirmen Hoca](#) Posted on [March 6, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) 101 Commentson [Üç Adımda İcinizdeki Merici Öldürün](#)

Gerçekte 250 kişinin tamamıyla rekabet etmiyorsun

Erkek kardeşim bir keresinde eyalet dışında bir işe başvurmuştu.

Pozisyon için 250 kişi daha işe başvurmuştu ve matematik açıdan şansı 250’de 1 gibi görünüyordu.

İşe alım sürecine girmeye karar verdiğinde telefonda konuştuk. “Lee, insanlar bana hiç şansım olmadığınızı zira işi almak için bir sürü insanın başvurduğunu söylüyorlar” dedi.

“Evet, tahmin edebiliyorum” dedim.

“Ama olay şu ki ben bütün o adamlarla rekabet etmiyorum. Şimdiden onların çoğundan daha iyiyim.”

Küstahça mı geldi? Öyle değil. Objektif baktığında doğru söylüyordu.

Biz küçükken babamız ve büyükbabalarımız bize “sağlam ve güçlü bir şekilde el sıkış”, “zamanında gel”, vs. gibi şeyler öğretmişti. Her erkeğin bilmesi gereken temel şeyler.

Fakat günümüzde, bunlar çok ve boş konuşan soyaoğlanlar arasında yaygın şeyler değiller. Benim birader de Millenial ama öyle davranmıyor.

Tabii ki insanlar belli ırk kotalarını doldurmak gibi şeyler için işe alındıklarından iş piyasası kötü ama yetenek / yeterlilik hala sizi bir yerlere çıkarabilir, özellikle de küçük işletmeler dünyasında. Benim erkek kardeşimin avantajı, el bebek gül bebek büyütülmemesi. Daha önce bu yollardan geçmiş sert erkekler tarafından büyütüldü.

Birden fazla görüşmeye gitti. Hepsine gitti, el sıkıştı, işin başındakilerle görüştü, isimleri hatırladı, binadaki diğer çalışanlarla konuştu ve patron içeri girerken kafası ile selam vermek üzere oto parkta kahve içti.

Bir ay içinde elene elene 10 aday kaldı. Benim birader de bunlardan biri idi.

Sonunda işe birini aldılar- ama o kişi benim birader değildi.

Omuz silkti. Ucundan kaçırmıştı.

Ama sonra patron kardeşimi aradı ve dedi ki “dinle, senin bizim takımda olmanı istiyoruz, bir yerlerde, herhangi bir yerde. Yukarıdakilerle konuştum ve eğer becerebilirsek sana bir pozisyon açacağız.”

Kısa süre sonra, birader yeni pozisyonda işe alındı.

Şaşırmadım.

Evlilik istatistiklerine bakıp “AMAN ALLAHIM, BOŞANMA ORANLARINA BAK!” diyebilirsiniz.

Bir çocuk yetiştirmenin masraflarına bakıp “AMAN ALLAHIM, BEN ÇOCUK SAHİBİ OLAMAM” diyebilirsiniz.

“ŞANSIM 250’DE BİR, KAZANMA ŞANSIM YOK!” diyebilirsiniz.

Ama çoğu insanın yememesi gerekirken patates cipsi yemeyi bırakacak kadar bile öz kontrolü yok. Çoğu insanda gelecek için para biriktirecek, bir köpeği eğitecek ya da oyunu öğrenecek kadar sabır yok. Bunun yerine istatistiklere bakıp hırslıyorlar. Dünyanın adil bir yer olmadığından ya da kadınların şeytani olduğundan ya da kimsenin işe adam almadığından şikayet edip duruyorlar. *Ve o siktiğimin köpeği koltuğa işemeye devam ediyor!*

Rekabet ettiğiniz adamlar bunlar. Şansınız düşündüğünüz kadar az değil.

Çeviri : **You’re not really competing against all 250**

Senin derdin ne?

“İyi tercihler tecrübeden gelir. Tecrübe ise kötü tercihlerden.”

Yeni erkek paradigması ile bu kadar ilgilenmeye başladığımda yüzleşmem gereken engellerden biri, bu konuya bu kadar tutkulu bir ilgi göstermemin sebebini anlamaya çalışmaktı. SoSuave’ye ve genel olarak manosphere’e katkı yapmaya başladığımdan beridir, kendi cinsel ve ilişki geçmişimi, daha küresel fikirlere temel yapmamaya ve öne çıkarmamaya çalıştım. Kadınların fabrika ayarı tam olarak bunu yapmaktır; küresel sonuçlara ulaşmak için olayları kişiselleştirmek. Kendi deneyiminizin başka herkesin çerçevesini tanımlayacağını düşünmek sadece bir **bencilik** abidesi değil aynı zamanda istisnaların kuralı tanımladığını göremeyen ve miyop bir bakış açısidir.

Benim kendi tecrübelerime fazla referans vermememin temeli buydu. İnsanlar sizin görüşünüzü şekillendiren koşullardan kolayca sonuçlar çıkarabilirler. Bu aslında bir kadını okumanın en kolay yollarından biridir zira kadınların kendi deneyimsel “ben önemliyim” sanısı onların gerçekliğini tanımlar. Ben daha pragmatik bir yaklaşım istedim ve bütün bunlar ben bir üniversite daha okumaya karar verdiğimde oldu – kişilik çalışmaları odaklı davranışsal psikoloji. [Oyun](#), ya da daha sonra Oyun olacak şey, bu kararı benim için etkiledi. Düğmeye basınca TV’nin çalışıyor olduğunu bilmek yetmedi, TV nasıl çalışıyor bilmek istedim.

Buna rağmen neden diğer erkeklerin de fişten çekilmesi bu kadar umrumda sorusu hala ortada idi. Ben bir internet camiası ve erkeklerin deneyimlerini paylaştıkları ortamlar olmadan fişten çekilmiştim, gerisinden bana ne? Çoğu erkeğin çok iyi diyeceği 15 yıllık bir evliliğim ve cin gibi, zeki bir kızım var. İyi para kazanıyorum ve iyi geziyorum. Sesimin duyulması neden bu kadar önemli?

Böyle soruları cevaplamaya zorlandığım zamanlar, kendi tecrübelerimi denkleme koymaktan başka tercihim kalmıyor. Bunu yapmaya isteksizim zira eleştirenlerin bunu kendi amaçlarına göre kullanmaları kolay. “O kızgın, ağzı yanmış”, “Bu onun duygusal boşalması”, “Kin dolu”. vs. Fakat buna rağmen bu deneyimleri daha iyi bir anlayış geliştirmek için gözlem olarak ortaya sürmek lazım. Önyargısız rolü yapmayacağım, kimse önyargısız değildir. Ama ortaya sunduklarımı elimden geldiğince analiz ederek yazacağım.

Derdim ne bilmek istiyor musunuz?

Benim derdim, en dolaylı maskülin davranışın bile alay konusu ve şeytani olduğunu ve bastırılması gerektiğini düşünmeye programlanmış genç erkeklerle dolu bir dünyada yaşıyor olmak. Bu bastırma, alay ve kötüleme sonucunda ise maskülinitenin pozitif ve çekici bir şey olabileceğinin bile akıllarına gelmemesi.

Benim derdim, yakın bir [AFC](#) arkadaşımın, onu terk eden kız olmadan (kelime anlamıyla) yaşayamayacağını düşünüp kafasına bir kurşun sıkması.

Benim derdim, bir rahibin karısının, adam evliliklerinin her günü kadını tepeye çıkarıp kendini aşağıya çektiği için kocasını, 4 çocuğunu ve 18 yıllık evliliğini kendi [hipergamisinin](#) peşinde terk etmesi.

Benim derdim, 65 yaşında hayat boyu betanın, karısının 20 yıldır kendisine seks için nasıl şantaj yaptığını ve kadın terk eder korkusu ile nasıl adam gibi davranmadığını anlatırken dizimde hüngür hüngür ağlaması.

Benim derdim, 19 gibi çok genç yaşta evlenen arkadaşımı, karısının kendini aldattığı motelin otoparkında kadını öldürmekten vazgeçirmem. Sabahın 4ünde arabanın arka koltuğunda ağlayan 3 çocuk ile kadını sevgilisi ile kaldığı motele kadar takip etmişken.

Benim derdim, Şükran gününde aşırı dindar baldızım ve 20 yıllık eski kocası kadın artık onun “hayatının erkeği olmadığına” karar verdiği için kendini bir ağaca asıp intihar ettikten sadece 8 ay sonra evlendiği milyoner yeni kocasıyla medeni bir şekilde oturmak zorunda kalmak. Benim derdim, eski kocanın kurmak için kışını yırttığı evin adam toprağa verildikten sadece 3 ay sonra satılması ile finanse edilen silikon memelere ve Porsche’ye bakmak zorunda olmak. Benim derdim, 22 yaşındaki yeğenime babası gibi AFC olmamayı öğretirken dolaylı bir şekilde annesinin edepsiz ve fırsatçı hipergamisini göstermek.

Benim derdim, Alzheimer’dan çürüyen babamın, seks için hayatı boyunca çalışır olduğunu düşünüp kullandığı kurtarıcı planı ile hala çaba harcaması. Benim derdim, 53 yaşında erken emekliliğe zorlayana ve ardından 2. karısı tarafından hızlıca terkedilinceye kadar takıntılı bir şekilde çalışmasına neden olan davranışa, zayıf bir şekilde düşmesini seyretmek.

Benim derdim, 2 karısından 3 kızı olan ve 3. karısı (yine bir başka bekar anne) tarafından duygusal olarak manipüle edilen iyi bir arkadaşımı danışmanlık yapmak. Bu adam öyle ümitsiz idi ki işten eve gidip kişisel problemleri ile yüzleşmekten çekinir, haftasonları Pazartesi sabahlarını ipe çekerti.

Benim derdim,kendisini diğer erkeklerden ayırmanın en iyi yolunun “şövalyelik / centilmenlik” olduğunu düşünen ve bu nedenle de 2 farklı babadan 3 çocuğu olan bir bekar anne ile ilişkiye giren ama sonunda da kadını 4. çocuğuna hamie bırakan ve doğru olanı yapmak adına kadınla evlenen adama danışmanlık yapmak.

Benim derdim,yeni erkek arkadaşının, kendisinin “ruh ikizi” olduğuna inanan ve “onu başkası ile görmektense hapiste çürümeyi” yeğleyen eski erkek arkadaşı tarafından 30 kere bıçaklanmasına şahit olmak zorunda kalan 17. yaşındaki bir kıza yardımcı olmaya çalışmak.

Benim derdim, 15 yıllık evlilikten sonra bile eşimin mayo modelliği yapabildiğini, benim Erkek olarak yaptığım tercihlerime güvenli bir saygı duyduğunu ve bunları 1950lerin mağara adamı, kadının ruhunu ezerek kaba egemenlik kurmacalı – şövenist bir erkek olarak değil, pozitif bir şekilde maskülin rol modeli olarak yaşayarak başardığını, “modern kadınlara” anlatmaya çalışmak.

VE BENİM EN BÜYÜK DERDİM, 14 yaşında AFC hilkat garibelerinin kendilerini acınası, kitlesel medya gazlı, pop kültürü dayatması, idealize edilmiş ve feminen romantik / ruh ikizi miti için feda etmeye gönülden razı olmalarını izlemek. Neden? Başka bazı AFCler aynı bataklığa kendilerinden önce saplandı ve birbirlerini daha da hızlı batmak için pohpohlar ve

onaylarken bu hastalığı diğer AFClere de hızla yayıyorlar diye. Bu bulaşıcı bir hastalık : ızdırap yoldaş sever gibi. (*) Benim korkum sadece tek bir Erkek olduğum ve bu elemanların kışına AFC babalarının atamadığı ya da atmak istemediği tekmeyle yeterince güçlü atamayacak olmam.

Benim derdim bu. Bazen bu gerçekten ölüm kalım meselesi olabiliyor. Oyunu anlamak, onun nasıl ve neden çalıştığını bilmek, kelimenin tam anlamıyla hayatta kalma yeteneğidir. Sorgulamadan, üstünkörü ve yanlış yönlendirilerek elde ettiğimiz ve inanmaya koşullandığımız, aşk, cinsiyet, seks, ilişkiler, vs. hakkındaki varsayımlarımız ile verdiğimiz önemli kararları düşünün. Bu kararların sadece bizim değil ailemizin ve sonucu olan çocukların ve bunlara bağlı tüm domino taşlarının üzerindeki etkilerini düşünün. Kararlarımızın bilmediğimiz insanları bile nasıl etkileyebileceğini sürekli düşünüyoruz. Hayatta yaptığımız her şey, sonsuza kadar yankı yapıp dalgalanıyor. Benim çoğu insanın “derdin ne, ne uğraşıyorsun?” dediği yerde eğitmek, bu konuyla uğraşmak ve olayı analiz edip yeni şeyler inşa etmekte mantığım bu.

(*) – Misery loves company. Iızdırap yoldaş sever anlamında İngilizce atasözü. Iızdırap sahibi insanların yine aynı ızdıraptan adamları bulup kaynaştığı ya da bu insanların diğer normal insanları da kendileri gibi acı çeker hale getirmek istediklerini belirtir.

Çeviri : [What is your problem?](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 5, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Maskülenite](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 73 Comments on [Senin derdin ne?](#)

Dread Game Bölüm III – Yumurtlama Dönemindeki Korku Oyunu

Geçenlerde ilginç bir makale dikkatimi çekti, içinde gördüğüm yararlı bilgilerden ötürü havada kalan bazı konuları bunun üzerinden anlatmayı düşündüm.

[Kadınlar Çekici Buldukları Eşlerini Yumurtlama Dönemindeki Kadınlardan Uzak Tutuyor](#)

Başlıktan da anlayacağınız gibi bu çalışmadaki bulguların birçoğu kırmızı hap ilkeleri ile uyumlu. Ama değinilmesi gereken başka yönler de var. Bu çalışmayı ele almadan önce hatırlatmak isterim ki kadınların bu korumacı davranışları, araştırmacıların “çekici eşler” diye tanımladığı durumun etrafında şekilleniyor. Kadından kadına değişen bu çekicilik algısı, benim analizimin de temelinde yatan düşünce.

Kadınların başka kadınlarla kurduğu arkadaşlıklar hem fırsatlar hem de potansiyel tehditler oluşturmaktadır ve eşlerini kaybetmek de bu tehlikelere dâhildir. Hemcinsleriyle arkadaşlığın yararlarını artırmak ve maliyetlerini azaltmak isteyen kadınların eşlerini koruma yoluyla bunu gerçekleştirmesini tavsiye etmekteyiz. Kadınlar, başka kadınların eşlerini elinden alma potansiyeli olup olmadığını gösteren sosyal işaretlere dikkat ederler. Biz de bu çalışmada böyle bir işareti değerlendiriyoruz: başka kadınların doğurganlığı. Erkekler yumurtlama dönemindeki kadınları çekici bulur; aynı şekilde bu kadınlar da çekici erkekleri arzularlar. Dolayısıyla yumurtlama dönemindeki kadınlar diğer kadınların romantik ilişkileri açısından tehdit oluşturabilir. Yapılan 4 deneyde evli veya ilişkisi olan kadınlara yumurtlama ve adet dönemindeki farklı kadınların fotoğrafları gösterilmiş ve deneklerin yumurtlama dönemindeki kadınlardan pek hoşlanmazken adet dönemindeki kadınlara böyle yaklaşmadıkları gözlemlenmiştir. Ancak bu eğilim sadece eşleri çekici olan kadınlarda görülmüştür. Yumurtlama dönemindeki kadınların fotoğrafına bakan bu kadınların kendi eşlerine olan cinsel isteği de artmıştır. Bu bulgular, kadınların diğer kadınların doğurganlık işaretlerine dikkat ettiklerini ve eşlerini bu kadından korumak için çeşitli yollara başvurdıklarını (söz konusu kadınları dışlamak, eşine normalden fazla ilgi göstermek vb.) göstermektedir. Bu çalışma daha en başından iki kırmızı hap düşüncesini doğruluyor: CPD’nin pasif korku oyununa etkisi ve adet döngüsünün bir kadının cinsel arzuları ile yumurtlama dönemindeki cinsel cazibesini artırma çabasına etkisi.

Çiftlerin kendi CPD ve eşlerinin CPD’nin farkında olmasının erkekler ile kadınlar arasındaki ilişki dinamiğinde oynadığı role ve bu durumun ilişkinin sağlamlığını nasıl belirlediğine daha önce değinmiştim. İşte yukarıdaki çalışma da bu dinamiğin altında yatan sebepleri gözler önüne seriyor. Çünkü bir birey eşinin CPD’ni ne kadar yüksek görüyorsa koruma güdüsü de o kadar yüksek oluyor. Eş koruma güdüsü, hem bireylerin CPD hem de sosyal ortamdaki diğer insanların CPD’ne göre şekilleniyor.

Dolayısıyla bir kadın başka kadınların eşini arzuladığını gördüğü anda harekete geçmektedir. Örneğin, kadınların yarısından fazlası eşi olan bir erkeği arzuladıklarını ve eşi olan erkeklerin yüzde 80’i de başka bir kadının hedefi olduklarını belirtiyor. Bu erkeklerin neredeyse yarısı da bu kadınlarla “işleri götürdüklerini” kabul ediyor. Bu yüzden kadınların eşlerini korumaya çalışması mantıklı bir davranıştır.

Okuyucularım lütfen bu çalışmanın giriş ve sonuç kısımlarını okusunlar. Tabii ki bazı kadınlar erkeklerin kendilerine gösterilen ilgiyi yanlış anladığı konusunda ısrarcı olacaklardır. Bu da kadınların en temel amaçlarından birine hizmet eden bir sosyal gelenektir: İnandırıcı reddetme. Erkeklerin egoist ve salak oldukları için kadınlardan gördükleri ilgiyi yanlış

anladıkları fikri ne kadar yaygınlaştırılırsa kadınların gösterdikleri ilgiyi inkâr etmesi için o kadar rahat olur. Erkeğin ilgi gösteren kadını beğenmemesi veya başka bir kadını tercih etmesi durumunda ise kadın bu kez de reddedilişini örtecek bir bahane elde etmiş olur.

Tarih boyunca erkekler eşlerini başka erkeklerden korumak için bir yerlere kapatırken (örneğin harem) kadınlar da benzer şekilde eşlerini potansiyel avcılardan uzaklaştırmışlar ve rekabetin getireceği maliyetleri önlemeye çalışmışlardır. Bu strateji, kadının potansiyel tehditleri tespit edebilme becerisine bağlıdır. Kendini ve eşini potansiyel avcılardan (yani diğer kadınlardan) uzak tutmaya çalışan bir kadın, kocasının sadakatini kontrol alsa da başka kadınlarla kuracağı dostluklardan vazgeçmektedir.

Söz konusu çalışma, kadınların eşlerini yüksek CPD’li diğer kadınlar (yani seksi buldukları kadınlardan) ve yumurtlama dönemindeki kadınlardan örtülü bir biçimde korumaya çalıştıklarını gösteriyor. Bu durum, bir kadının kıyafet, süslenme, ses tonu, koku, cinsel yakınlık gibi yumurtlama dönemi göstergelerini bilinçaltında sezebildiğini ve aynı zamanda hemcinsleriyle arkadaşlıklarını bozmadan “yüksek değerli” cinsel yatırımlarını korumak için örtülü yöntemler geliştirdiklerini gösteriyor.

Böylece kadınların diğer kadınlardan gelecek hafifmeşrep davranışlara karşı tetikte olduğu bilimsel olarak kanıtlandı. Ancak yumurtlama döneminin mesajları bazen çok ince olduğu için kadınlar açıkça sergilenen “hafifmeşrep” davranışların ötesine geçen işaretleri de fark edecek şekilde evrim geçirmiş. Kadının kendisinden daha yüksek CPD sahibi eşini korumasının evrimsel açıdan önemi de burada yatıyor. Bu hassasiyet kadının psikolojik yapısının parçası.

Ayrıca, bir kadın kendisini ve eşini sürekli olarak sosyal ortamlardan uzaklaştırmaya çalışıyorsa uyumsuzluk ve anaç olmamakla suçlanarak kötü bir arkadaş gibi görülebilir. Bu durum kadının hemcinsleriyle arkadaşlık kurmasını zorlaştırmakla kalmıyor, aynı zamanda eşi tarafından da zor, geçimsiz, güvenilmez ve kontrol delisi olarak görülmesine neden oluyor. Yani bir taraftan kadının diğer kadınları uzaklaştırması sonucunda hemcins arkadaşlığından elde edeceği faydalar azalırken diğer taraftan kendi sosyal ortamına girmesini izin verdiği kadınlara eşini elinden alması için fırsat ve motivasyon sunmuş oluyor.

Bu eş koruma güdüsünü, güzel kadınların dolu likör sektöründe çalıştığım evlilik dönemim ve kırmızı haptan haberimin olmadığı 20’li yaşlarımdaki ilişkilerimde de gözlemlemiştim. O zamanlar kız arkadaşlarım kıskançlık yaptığında “hatun milleti manyak işte” deyip geçerdim. Ancak nedense bu kıskançlık krizleri benzer zamanlarda ortaya çıkıyordu. Eşinizin veya sevgilinizin kıskançlık yaptığı, sizinle zaman geçirme isteğinin arttığı veya size karşı cinsel açıdan daha yakın olduğu dönemler size garip geliyor olabilir. Bir kadının sizi diğer kadınlardan koruma çabası, kadın gözündeki CPD’nizin en temel göstergesidir. Çünkü bir kadın ancak “çekici bulduğu” adamı korumaya uğraşır.

Bu bilgiye sahip olmak kırmızı hap farkındalığı açısından önemli; çünkü kadına sormadan CPD açısından nasıl bir konumda bulunduğunuzu kolaylıkla anlarsınız. Bir kadının

gözündeki çekicilik, daha doğrusu alfalık, seviyeniz onun kendi CPD'ni nasıl gördüğüyle alakalıdır. Uzun ilişkide erkekler çoğu zaman bu dengeyi kaybederek yanlarındaki ortalama kadından daha iyisini bulamayacaklarını düşünmeye başlıyor. Düşük CPD sahibi kadınların yüksek CPD'li erkeklerle karşı sıkça oynadığı bir oyun vardır: Erkeği diğer kadınlardan korumak için değersiz biri gibi göstermek. Bu değersizleştirme çabası, erkeği triple sindirme, azarlama veya başka kadınlara bakmakla suçlama şeklinde baş gösterebilir. Böylece kadın yüksek değere sahip bir erkeğin kendini sınırlamasını ve sürekli olarak düşük değerli karısına/kız arkadaşına yaranmaya çalışmasını sağlar.

Şimdi bazı okuyucular feminizm odaklı bir sosyal düzende kadınların zaten uzun süreli maddi rahatlığa sahip olduğunu ve nafaka, çocuk desteği gibi imkânlarla ellerini güçlendirdikleri için kocalarını koruma gereği duymayacaklarını düşünebilir. Ancak kadınların psikolojik yapısı henüz bu noktaları hesaba katacak kadar evrim geçirmedi. Her ne kadar maddi durumları garanti altına alınmış olsa da güvende olduklarını hissettirecek işaretleri görmek istiyorlar.

Pasif Korku Oyunu

Peki, kadınların bu koruma içgüdüsünü kendimiz için kullanmak adına nasıl bir bilgiye dönüştürebiliriz? Bu sorunun cevabını yukarıda verdim zaten. CPD'nizi yükselterek kadına karşı pasif korku oyununu başlatmış oluyorsunuz.

Korku oyunu meselesini gündeme getirdiğim için bana öfke duyanlar oldu. Sürekli olarak bunun manipülasyon ve kadınla erkeğin arasındaki güveni yıkacak bir yöntem olduğunu söyleyip duruyorlar. Ancak bu kişilerin (özellikle de kadınların) fark edemediği nokta şu: Çoğu ilişkide korku oyunu o ya da bu şekilde oynanıyor. Hem erkeğin hem de kadının eşini koruma içgüdüsüyle çeşitli davranışlar sergilemesi, bilinçaltında karşı tarafa yaptıkları yatırımı kaybedeceklerine dair bir korku olduğunun ve sürekli olarak CPD'lerini değerlendirdiklerinin bir kanıtıdır.

Böyle bir olayla karşılaşan erkeklerle tavsiyem, yumurtlama dönemindeki korku oyununun işaretlerine dikkat ederek bu durumu eşlerinde bir arzu yaratmak için kullanmalarıdır. Tabii bu dediğim mavi hap zihniyetine taban tabana zıt; çünkü çoğu erkek koruma davranışı sergileyen bir kadının korkularını bastırma ve rahatlatma yoluna gidecektir. Ancak rahatlık ve aşinalık gerçek arzuyu öldüren ve kadının yüksek CPD'nizden ötürü sizi elde tutmak için sevişme isteğini azaltan unsurlardır. Zaten kadın rahatça elinde tutabildiği bir adam için neden rekabete girsin ki?

Yumuşak veya pasif korku oyununun püf noktası, bu oyunları kullanabileceğiniz fırsatlara karşı dikkatli olmak ve gereken durumlarda kadının korkusunu üstü kapalı ve dolaysız bir şekilde tetiklemektir. PUA'ların bu konudaki güzel taktiklerinden birisi de neg atmak veya

başka bir deyişle iltifat ediyormuş gibi görünüp dalga geçmektir. Böylelikle kadının egosu biraz da olsa normal bir seviyeye indirilir ve kendisini erkeğe beğendirmek için uğraşır. Pasif korku oyununda da benzer bir mantık vardır.

Kadınların “çekici” buldukları eşlerini koruma içgüdüğü bu oyunu oynamak için güzel bir fırsat sunar. Başka kadınlar sizinle flört ettiğinde bunu değerlendirin, sosyal değerınızı kanıtlayacak durumları kaçırmayın ve kadın sizi korumak istediğinde onu sadakatinize ikna etmeye çalışmayın. Bazen geri adım atmanız gerekebilir; ancak hemen ölümsüz aşkınızı kanıtlama derdine düşmeyin. Kadının içinde bulunduğu çerçeveyi her daim hatırlatın. Unutmayın, kadın size layık olmak istiyor. Bu çabayı elinden alırsanız onun gözündeki değerinizi de kaybedersiniz.

– SERİNİN SONU –

Çeviri: [Ovulation and Dread](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

AuthorÇevirmen HocaPosted onMarch 4, 2018CategoriesErkek Adam, Feminizm, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, Rollo TomassiTagsAlfa Erkeği, Çeviri, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülenite, Oyun, Rollo Tomassi, The Rational Male14 Commentson Dread Game Bölüm III – Yumurtlama Dönemindeki Korku Oyunu

Geçmiş saha raporları

1-

Küçük bir sahil kasabasıyım, yazlığa yakın yerdeki plajlarda daha çok emekli amca ve teyzeler oluğu için sıkılıyorum, ben de daha merkezdeki plaja gittim. Kendimi suya atıp serinledikten sonra plaja dönüp etrafı kesmeye başladım.

-(Cold approach yöntemiyle) Kızlarla tanışmak için en iyi yerlerden biri olduğu düşünüyorum, hele yanınızda plaj topu, frizbi vs gibi oyuncaklar varsa; hem ortak aktivite de olur. Giriş için de fazla düşünmenize ve heyecan yapmanıza gerek kalmaz.

Sol çaprazımda tek başına oturan bir kız vardı, bir kitap okuyordu. Gülümseyerek yanına gittim, “emekli teyzem de sahilde tek başına kitap okumayı sever” diyerek oturdum. İfadesiz bir suratla hıhıh gibi bir gülme efekti verdi. “Ama belki sen daha eğlencelisindir, tanımam gerekli “dedim. Arkada oturan erkek arkadaşımın hoşuna gitmeyebilir bu düşüncen dedi (arkada bir bar var, gölgelik yerde insanlar oturup bira içiyorlar). Kahkaha atıp, sanırım dedim ve kendi yerime geçtim. Bu sırada biraz ileride iki tane hatunun(HB 8.5 – HB 8) denize girmekte olduklarını görünce ben de denize atladım. Biraz ileride denizde bir ip ve şamandıralar var, oraya yaklaşınca hatunlara bağırıp “sakın bu ipi geçmeyin ileride köpekbalıkları dolaşıyormuş” dedim. Birbirlerine baktılar, bir süre sonra güldüler. Sen geçiyor musun diye sordu birisi, o sırada diğeri de dalga geçiyor be inanma dedi. Bir süre cesaret ile ilgili bir muhabbet döndü, bu sırada kızların aslında Hollanda’da yaşadıklarını ve kardeş olduklarını öğrendim. Kızlar güle güle deyip çıktılar, ben de 5 dk sonra çıktım. Üstüme bir t shirt geçirip (ki bence hataydı, kendi vücudumdan utanıyor izlenimi bıraktım) yanlarına gittim. Fiziksel temas ve olayı cinselliğe çekemedim ve ortamdaki duygu durum seviyesi çok statik kaldı. Yine de genç olan kızın numarasını akşam bir ara çıkmak üzere aldım. Birlikte kalktık, kızları bırakmayı teklif ettim (arabayla gelmişim), gerek olmadıklarını söyleyip güle güle ile veda ettiler. Daha sonra olayı mesajlaşmada hiçbir yere bağlayamadım.

2-

Ufak bir banka işini hallettikten sonra metroya binmeden istasyonun önündeki parkta bir sigara içiyorum. O sırada yandaki banklarda tek başına oturan bir kızı gördüm, birisini bekliyor gibiydi. Yaklaşık 3 dk kendimle mücadele ettikten sonra yanına gidip ‘kim bekletiyor seni” diyebildim. Bir arkadaşım dedi, 15 dk oldu bekliyorum ve çok sıkıldım. Kızın vücut dili çok olumluydu, ben de yanına oturdum. Klasik kimsin necisin sorularını fazla geçemedim. Bu sırada onunla konuşma nedenimin onu beğenmiş olduğum için olduğum söyledim. Açıkçası çok kötü bir set olduğunu düşünüyordum, çünkü kendimden emin değildim ve rahat konuşamıyordum. Fakat kız gelen bir telefon sonrası kalkıp giderken yine de numarasını istedim. Numarasını verdi ve bende çaldırdım; kaydetmek için ismimi sordu, “Ah ama hatırlamıyorsan beni hak etmiyorsun” diye cevapladım. Söylemedin ki dedi (Gerçekten söylememiş olabilirim, o anda hatırlamıyordum) , neyse deyip ismimi söyledim ama giderken “Görüşürüz” onun ismini yanlış söyledim . Gözlerini kısıp şakacıktan kızarmış gibi baktı.

Mesajlaşma oyununu beceremediğim düşündüğüm için bir arkadaşıma verdim, onunla 1-2 gün yaklaşık 1 saat yazıştıktan sonra, öğlen vakti evimin bir sokak önündeki cafede bir şeyler içmek için buluştuk. Cafe de bir süre sonra oturduğu sandalyeyi yanıma çektim, fiziksel

teması kurdum ve 1-2 dk içinde öpüşmeye başladık. Konuyu hobilere getirdim, tabii ki yanıtladıktan sonra aynı soruyu bana sordu. Gözlerine bakarak ve ufak bir sırıtışla, pul koleksiyoncusu olduğumu söyledim; bu sırada kızın tepkisine göre eve götürme hamlesini yapmayı düşünüyordum. Dalga mı geçiyorsun dedi beklemediğim şekilde ama “Yoo, hayır, evim 1 dk mesafede hemen gösterebilirim cevabını yapıştırdım”.Güldü, çok beklersin dedi.

Umursamaz bir ifadeyle “Hıhı” diyerek geçiştirdim.

Bu sırada hesabı istedim ve ayağa kalktım; kız bu sırada sözde itiraz etsede içten heyecanlandığı belli oluyordu. Kısa süreli bir öpüşme seansı daha yaşadık ve ona pul koleksiyonumun küçük olduğunu ve beklentiyi yüksek tutmamasını söyledim. Görücez diye yanıtladı ve hiç LMR ile karşılaşmadan eve geçtiğimiz anda sevişmeye başladık.

3.görüşmeden sonra, kızın ilgisini kaybettim ve bir daha görüşemedik. Zira benim en büyük problemlerimden biri, baştaki enerjiyi kalan sürede çok düşürüyorum ve kız bunu ki yüzlülük olarak görüp soğuyor. PUA taktiklerinin bir sonucu bence; başta bir takım “gimmick”ler ile kızı etkileyip, fiziksel oyun ve hızlı vites yükseltme ile ne koparırsam kardır mantığıyla yürüyorum sürekli. Uzun vadede sohbet, statü ve sosyal becerilerime güvenmiyorum çünkü. TRP ‘nin faydalı yönlerinden biri de bu olabilir, gerçi tam tersine ne kadar kızla birlikte olursanız o kadar gelişerseniz diye bir düşünce de var. Evet gelişıyorsunuz ama zaten iyi yaptıklarınızı daha iyi ve özgüvenli yapıyorsunuz, yapamadıklarınız yine aynı kalıyor.

3-

Berlin de bir hosteldeyim, birlikte dolaştığım İspanyol arkadaş lobide bir kız grubuyla (3 italyan kız) sohbeti başlatmış. Gece takılmak için dışarı davet ediyor ancak kızlar yorgunuz deyip geri çeviriyorlar; yalnız içlerinde birisi istekli, diğer ikisi onu bastırıyor. Bu sırada arkadaş dillerini benzerliğinden faydalanarak bir şeyler söylüyor ben anlamıyorum; o sırada partiye hevesli kızın önünde hafif vücut temasıyla dans edermiş gibi yapıyorum. Kızın hoşuna gittiğim belli (HB 5.5-6), bu sırada tütün vs çıkarıp sigara sarmaya başlıyor. Aa bana da sarsana deyip, bodrum katındaki sigara içme odasına gitmeyi öneriyorum(Dışarısı çok soğuk). Aşağıda kız sarıyor, ben de parti mevzunu tekrar gündeme getiriyorum; ancak arkadaşlarını bırakmak istemediğini söylüyor. Bu sırada odada kimse yok ve kimse gelecek gibi de değil gibi hissediyorum ve ilginç bir şeyler denemeye karar veriyorum.

-Biliyorsun, parti sadece club lar da olmaz.

*Başka neresi mesela?

-Benim olduğum her yer. Burası da parti için uygun bence, baksana bayağı kalabalık

* ... (gülüyor) Aklında ne var?

Burada kızla öpüşmeye başlıyoruz. Ben kızın ileri gideceğini düşünmüyorum, odam da boş değil, işi nasıl ilerleteceğim diye düşünürken, kız sikimi ellemeye başlıyor. Bu sırada telaşa kapılıyorum, evet onu orada sikmek istiyorum ama birinin gelme düşüncesi ben de anksiyete yaratıyor. 2-3 dk öpüşüp elleşiyoruz, ben de biraz rahatlıyorum zira kimsenin geleceği yok gibi yine de L şeklindeki odada en azında kapı önünde olmasın deyip kuytuya çekip, yeteri kadar soyunuyoruz. İşlem tamam, lobiye döndüğümüzde kimse bize naptığımızı da sormuyor ama bir gülüşme oluyor. Kız beni Face'den ekliyor ve odalarına çıkıyorlar. Hayatımdaki en kısa/kolay yaptığım seks budur. Kızın çok güzel olmaması ve zaten DTF olması işime geldi ama fırsatı değerlendirdiğim için de mutluyum.

Konuk Yazar : retired_pua

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 3, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Masküinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 22 Commentson Geçmiş saha raporları

Dread Game Bölüm II – Yumuşak Korku Oyunu

[Geçen yazımda](#) tek eşli dönemin öncesi ve sonrasında uygulanabilecek çeşitli korku oyunlarını ele almıştım ve bu da gündeme getirdiğim en tartışmalı konulardan biri olmuştu. Kadınlar korkunun oyunun faydasını erkeklere hatırlattığım için beni kötülüyor; erkekler ise bana destek çıkmalarına rağmen bu korkuyu açıkça kullanmanın geri tepebileceği endişesiyle bir tereddüt yaşıyorlar. Onlara hatırlatmak istediğim şey, ortalama bir ilişkide korku oyununun gerçekten kaçınılmaz olduğudur; çünkü [İlişkilerin Temel Kuralı](#)ndan ötürü korku zaten tüm ilişkilerde önemli bir faktördür:

Bir ilişkide en güçlü taraf, en az umursayan taraftır.

Daha önce kırmızı hap dünyasında da defalarca belirtildiği üzere, en güvenli ilişkiler erkeğin kadından 1-2 CPD puanı daha üstünde olduğu ilişkilerdir. Bu dengesizlik, kadının erkeğe bağlanmasını sağlayan asıl güçtür ve yumuşak veya pasif bir korku oyunuyla da kadına gösterilebilir. Bu korkunun kökeni, kadının duygusal, fiziksel ve maddi kayıplarını aklına getirmesinde yatar. Korku oyunu ne kadar pasifse kadının bu korkuyu hissetmesi de o kadar kademelidir.

Yumuşak Korku Oyunu

Eşimle birlikte geçenlerde 49 yaşında bir kadınla sohbet ettik. Beraber gittiğimiz spor salonundaki danışma masasında duruyor, dolayısıyla yakından tanıdığımız bir arkadaş. Yaşına göre çirkin sayılmaz, fiziksel açıdan gayet güzel bir vücudu var. 20’li ve 30’lu yaşlarında erkekleri peşinde koştuğunu tahmin etmek zor değil. Ancak şimdilerde 50’ye merdiven dayadığı halde Duvar sonrası pişmanlık yaşamak yerine kendi kendine umutlanmış gibi görünüyor. Bunun kulağa garip geldiğinin farkındayım; ama nedense yakın gelecekte “iyi bir adam” elde etme “şansı” olduğu konusunda gayet iyimser. Geçmişte sevgili olduğu serseri alfa erkekler konusunda son derece dürüst ve dobra konuşuyor, aralarında evlenip daha sonra boşandığı biri de var. Aslında içinde bulunduğu duruma nasıl düştüğünün farkında olan kadınlardan birisi; geçmişte yaşadığı hipergamik hayatının sonuçlarına katlanıyor ve hatalarını kabul ediyor.

Spor salonuna farklı zamanlarda gitsek de genellikle sabahı tercih ediyoruz. İşte böyle sabahların birinde danışma masasındaki arkadaşımız bize şöyle dedi:

“Sizi gerçekten çok seviyorum, inanın bana. Her gün önümden bir sürü insan gelip geçiyor ama sizi ne zaman görsem sizinki gibi bir ilişkim olacağına dair umudum artıyor. Birbirinizle öyle uyumlusunuz ki senin gibi bir adamla tanışıp böyle bir bağ kursam diye içimden geçiriyorum.”

Bunları tam dışarı çıkmak üzereyken duyduk. Kişisel hayatıyla ilgili birkaç şey daha söyledi ama galiba gururum okşandığı için o anlattıklarına pek odaklanamadım. Arabayla eve dönerken eşim yüzüme baktı ve “Sonum onun gibi olmadığı için o kadar mutluyum ki!” dedi. Ses tonu beni son derece şaşırtmıştı. “İyi ki ben öyle değilim, bu yaşta onun durumunda olmak çok korkunç.” Onaylamak için başımı salladım, eşim benim sık sık dile getirdiğim Duvar sonrası kadın davranışları analizlerimden birini daha yapmamı bekliyordu. Daha sonra gözleri dolarak hayatımda duyduğum en güzel iltifatlardan birini etti: “Umarım kızımız da senin gibi bir adamla evlenir.”

Bunu duymak gerçekten iyi hissettiriyor. Şimdi soracağım soru size çok alakasız gelebilir ama yaşadığım kısa gurur anından sonra kendi kendime düşündüm: Böylesine saygı görüp takdir edilmek güzel ama eşim eğer arkadaşımızın şu anki durumunu görmeseydi beni takdir edecek farkındalığa ulaşır mıydı?

Yaşadığım bu olay, sosyal kanıtın ne kadar güçlü olabileceğinin bir göstergesiydi. Eşimle olan ilişkimize ve evliliğimize dair aşkımdan ve sadakatimden bir şey kaybetmedim; ancak bu durumun anlaşılması için illa doğru yerdeki doğru adam olmam mı gerekiyordu? İşte bu durum yumuşak korku oyununun bir türüydü. Erkeğin çaba göstermesini gerektirmeyen, sadece gerekli şartların ortaya çıkmasıyla oluşan bir korku oyunu...

Kadınlar yanındaki erkeği bir süre sonra çantada keklik görmeye başlar ve başka bir kadın olaya dahil olmadan da erkeğin değerini anlayamaz. Benzer şekilde, bir kadın bir yerde gördüğü erkeğin değerini yanındaki kadınların ona davranışından ölçer. Ayrıca diğer kadınların içinde bulundukları durum da bir erkeğin karısı ve uzun dönemli sevgilisi için bir sosyal statü göstergesidir. Bu durumun varlıklı kadınlar için daha farklı işlediğinin farkındayım; ama böyle bir dinamik kesinlikle mevcut. Kadınların erkeklerin yaptıkları fedakarlıkları takdir etme güdüsünden yoksun olduklarını daha önce defalarca belirttim; bu takdir duygusunu ortaya çıkaracak tek olay, başka bir kadının o evli veya uzun ilişki içerisindeki kadına yanındaki adamın değerini hatırlatmasıdır.

Kademeli Korku Oyunu

[Kadınlar CPD'nin tepe noktasına çıktıkları zaman](#) korku oyunu karşısında istenilen tepkiyi pek vermezler. Çünkü bu dönemlerde giden bir sevgilinin yerine yenisini bulmak işten bile değildir. Bu dönemlerde duygusal yatırım yaptıkları uzun süreli ilişkileri olsa bile kaybetme korkusunu bilinçaltının derinliklerine itmeyi bilirler. Ancak Duvara yaklaşmaya başladıkça bu kaybetme korkusunun yerini güven korkusu almaya başlar. Tabii bu güvenin çeşitli biçimleri mevcut: finansal, duygusal, psikolojik ve ruhsal güven. Hatta kendine saygı da bir kadının güven ihtiyaçları arasındadır.

Kadının CPD'nin yüksek olduğu dönemlerde erkekler kendi potansiyel değerlerinin ileride bir kadın için ne anlam ifade edeceğinin farkında değillerdir. 20'li yaşlardan 30'lu yaşlara geçişte kadının CPD'si düşmeye ve [erkeğinki yükselmeye başladığı zaman](#) erkek korku oyununun önemini pek fark edemez. Çünkü "hayallerindeki kızı" kaçırmamak istemektedir. Kadının amacı ise oynadığı hipergami kumarında ucuza gitmemektir.

Kadın Duvara çarpıp yaşlanmaya başladığı ve erkek CPD'nin zirvesine çıktığı zaman ise yumuşak korku oyununun ilişkideki rolü değişmeye başlar. Kadının fiziksel cazibesini yavaş yavaş azaldığı için bilinçaltına kaybetme korkusu ve güven sağlayamama endişesi yerleşir. Belki görünürde bu korkuyu yansıtmaz ama her geçen yıl bunu daha da hissettirecek işaretler gözüne çarpmaya başlar.

Kadınlara bu korkuyu hatırlatmak zalimce görünüyor farkındayım; ama bu yazıyı yazmaktaki amacım bu değil. Kadınların yaşadığı yumuşak korku oyununun farkına kolay vardığım için ilişki oyunumu biraz daha hassas şekilde oynamaya gayret ediyorum. Ancak her şey ortadayken de bu dinamiğin kadınların hayatının farklı dönemlerinde oynadığı rolü görmezden gelmenin bir anlamı yok.

CPD ile ilgili yazmaktaki temel amacım, erkeklerin hayatın belli dönemlerindeki kadın davranışlarını kolayca tahmin etmesini ve böylelikle gördükleri işaretlere dayanarak oyunlarını ona göre planlamasını sağlamaktır. Yumuşak korku oyununa kadının verdiği tepki,

uzun dönemli ilişki ya da evlilikte erkeğin kendi çerçevesini kadına başarıyla kabul ettirmesi gibi görünebilir. Hatta bu tepki hayatta takdir görmeye pek alışmamış erkeklerin hoşuna da gidebilir; ancak bu takdirin KİME yapıldığına bakmaktan çok NEDEN yapıldığına bakmayı unutmamak gerekir.

Devamı gelecek...

Çeviri: [Soft Dread](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

AuthorÇevirmen HocaPosted onMarch 3, 2018CategoriesErkek Adam, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülnite, Oyun, Psikoloji, Rollo TomassiTagsAlfa Erkeği, Çeviri, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülenite, Oyun, Rollo Tomassi, The Rational Male28 Commentson Dread Game Bölüm II – Yumuşak Korku Oyunu

Erkek Shit Testi

Erkeklerin bir arada çalıştığı grupların değişmez özelliklerinden biri de, grup elemanlarının birbirlerine sürekli laf sokmaya ve alaya almaya çalışmasıdır. Bu tip bir grup içi taciz dinamiği, özellikle bedensel iş yapılan yerlerde ya da askeri birimlerde daha şiddetlidir ama eğitim kurumlarında ve beyaz yaka işlerde de daha az olsa da rastlanan bir dinamiktir.

Bunları bir nevi erkeklerin erkeklere shit testi olarak nitelendirebiliriz. Amacı basittir : “*Sen bel bağlayabileceğimiz kadar güçlü biri misin?*” testi. Burada test edilen ise bir erkeğin sahip olabileceği en büyük güç olan [duygusal güç](#). Testin mantığı basit. “*Bakalım bir miktar rahatsız edici söz veya tacize aldırılmamayı becerebiliyor musun? Eğer bu kadarını kaldıramıyorsan belki bizim grupta olmaman daha iyi çünkü daha rahatsız edici şeyler üstümüze geldiğinde belki de sen zincirin en zayıf halkası olacaksın.*”

Eğer askerliğinizi yaptıysanız, orada aynı birim içindeki elemanların nasıl hiç durmadan birbirini sözle taciz ettiğine ve alaya aldığına şahit olmuşsunuzdur. En küçük bir yanlışınız hemen suratınıza çarpılır ve tepkiniz zayıflık ise grup üzerinize daha çok gelir. Tepkiniz güçlü bir erkek gibi ise grup sizi “şimdilik” rahat bırakır. Askeri birimlerde bu tür shit testlerin aşırılığının sebebi, en zayıf halkanın farkedilip birimden atılmazsa diğerlerinin

de can güvenliğini tehlikeye atacak olmasıdır. Zira ne kadar alakasız görünse de eğer bu tür iritasyonlarla başa çıkarsan, çarpışma anındaki stresle de muhtemelen başa çıkabilirsin.

Bu tür shit testlere zayıflık göstergesi olacak şekilde tepki vermek demek, sinirlenmek veya aşırı depresif olmaktır. Çoğu erkek sinirli bir agresifliğin güçlü bir tepki olacağını sanır ama tamamen shit test yenilgisidir. Güçlü erkek tepkisi genelde aldırmmamak, eğer ciddi bir durum varsa kendini alaya almak ya da en sağlamı karşısındakini alaya almaktır.

Jordan Peterson'un [12 Rules For Life](#) kitabında, zamanında çalıştığı demiryolu ekibinde “yemek çantası” yüzünden alaya alınan bir çocuğun hikayesi var. Hemen hepsi sert, çoğu hapis görmüş çalışanlar yeni gelenlere aptal lakaplar takıp sürekli alay ediyorlar. Çocuğa “yemek çantası” ismini takıp alay ediyorlar ve eleman bu alaya sinirlenerek tepki gösteriyor. Adamın yemek sepeti de gerçekten annesi tarafında hazırlanmış, bir erkeğin taşıması oldukça gülünç olan bir sepet. Eleman eğer bir kere çıkıp kendi de gülse ve “evet ya çok aptal bir çanta bu, annem tutuşturdu işte, üzülmesin diye alıyorum yanıma” dese olay orada bitecek. Ama hayır, zayıflıkla tepki veriyor ve kısa sürede sinirli, mızımız bir ekip elemanı haline geliyor. Diğer elemanlar ise çocuğun rahatsız etme dozunu arttırıyorlar (örneğin çalışırken “yemek sepetini çakıl taşı ile vurma” oyunu adı altında elemana gizli gizli taş atıyorlar). Sonunda birgün çocuk işten ayrılıyor.

Medeni bir toplumda yaşayan erkekler birbirleri ile devamlı bir egemenlik savaşına girmezler. Bunun yerine birbirlerini tartarak aralarındaki en yetkin kişiyi teppeye çıkarırlar. Ve bunu toplumun her seviyesinde yaparlar. Erkek egemenlik hiyerarşisi de zaten bundan vardır. Erkekler sürekli birbiri ile dominantlık savaşına girmesin diye. Bir erkek grubunda “birbirini tartmanın” yollarından biri de bu tür shit testlerdir. Yeterli duygusal güç ve pratik zeka ile bunları savuşturmak mümkündür.

Bu testleri geçmek için de kadınlarla olan shit testlerdeki taktiğin aynısı geçerlidir. Öncelikle ne olursa olsun bu testlere sinirlenmemek ya da üzülmemek daha doğrusu bu testlerin bünyede duygu yaratmamasını sağlamak gereklidir. Bu testler erkekte duygusal tepki yaratırsa, erkeğin duygusal olarak zayıf olduğunu ispatlar.

Tepki olarak genellikle “onayla ve abart” işe yarar. Önemli olan testi kibar ama duruma göre alaycı bir şekilde cevaplamaktır. Örneğin biri sizin bir şeyiniz ile alay ediyorsa onun alay edilecek bir şeyini bulun ve “benim saçıma laf edenin saçlara bak. İnek sürüsü yalamış sanki” gibi karşılık verin.

Erkeklerin birbirine attığı shit testler, kadınların erkeklere attığı testlerden daha önemlidir. Zira kadınınkini geçmemek alt tarafı o kadınla beraber olamamak demektir ama erkeklerinkini geçmemek gruptan dışlanmak ile sonuçlanabilir.

Dread Game Bölüm I – Korku Oyunu Nedir?

Hepimizin başına gelmiştir. Bir kızla ilişkiye başlarız, fiziksel samimiyet, birlikte vakit geçirme, kafaların uyuşması vs. her şey süper gitmektedir. Ama ilk aylardaki flört döneminin tatlı anlarından sonra ne olursa kız birden soğur. O iki-üç ay önceki cilveli hatun gider, yerine çift kapılı no-frost bir buzdolabı gelir. İşte Rollo Tomasi de böyle durumlara düştüğümüzde hatunu yeniden ateşlemek ve daha da önemlisi bu durumlara hiç düşmemek için uzun ilişki ve evlilik düşünen her erkeğin temel silahı olacak korku oyununu öneriyor. Reyizden dinleyelim.

Erkeklerin özellikle uzun ilişkilerde kadınları manipüle ederek bir korku hissi yaratmasına yönelik olumsuz yorumları görünce bu dinamiği daha ayrıntılı bir şekilde ele almaya karar verdim. Peki, nedir bu korku oyunu meselesi? Uzun ilişkilerde çerçevenizi sağlam tutmak için bir kadında korku uyandırmanız önemlidir. Doğal olarak kadınlar da bu kontrol mekanizmasının açıkça ortaya konulmasından rahatsız olup korku oyununu kötülüyor. Korku oyunu, adından da anlaşılacağı üzere, erkeğin aşkını kaybetmekten korkan kadının uğrayacağı duygusal, finansal, ailevi ve şahsi felaketleri düşünerek yaşadığı korkuya dayalıdır. Kadının bu şekilde açıkça korkutulması, erkeğin çeşitli şantajlarla kadının özgüvensiz yanını kullanarak onu köle haline getirmesi gibi anlaşılıyor. Ancak bu tür duygusal kaygıların arasında kaybolan gerçek, korkunun bu tanımdan çok daha geniş olması ve erkeklerin zannettiği gibi dramatik bir yapıda olmamasıdır.

Korkunun Farklı Yüzleri

Jim diye çok iyi bir arkadaşım var, 37 yaşına yeni girdi. Sevdığım bir adam. Ama pek yüzüne bakılacak bir adam da değil. 30 yaşında kendini tamamen saldı. “Kazara” bir hamilelik sonucu doğru olanı yapma kaygısıyla erken yaşta evlendi. Böylelikle fırsat penceresini kapatarak değerlendirebileceği diğer tüm seçenekleri çöpe atmış oldu. Karısı ikinci doğumdan sonra kendini tamamen salıp adeta bir plaj topuna döndü, gerçi Jim de aynı durumdaydı. Aslına bakarsanız tekrar ortamlara akması zor bir şey değil ama Jim’de bunu yapma hevesi yok.

Şimdi siz Jim’in bu durumunu öğrendikten sonra onun bir ilişkide korku oyununu kullanacak son erkek olduğunu düşünüyorsanız haklısınız. Zaten Jim gibi adamlar hanımlarının kendi kendine oynadığı korku oyunundaki habersiz figüranlar. Jim iyi bir dış görünüşe sahip olmadığı ve oyundan bihaber olduğu için kadınların ilgisini çekemeyecek durumda; ancak ailesine inanılmaz ölçüde iyi bakan bir adam. Bir hukuk firmasında programcı olarak ter

dökerek ailesine ekmek getiriyor. Tek başına karısının hemşirelik okulu masraflarını karşılıyor. Ayrıca çok da ilgili bir baba ve evdeki tamirat işlerinden falan da çok iyi anlıyor. Tüm bunlara rağmen Jim'in karısı cadalozun teki, kocasına sürekli dırdır ediyor. İşin kötüsü bu huyu kızlarına da bulaştırmış ve onlar da babalarına aynı anneleri gibi dırdır etmekten geri durmuyor.

Tüm bu saldırgan tavırlarına rağmen Jim'in karısı bu hayatta tanıdığım en kıskanç kadınlardan biri. Kocasının nerede olduğunu öğrenmek için zırt pırt arıyor, hatta arada sırada striptiz kulübüne gittiğinden (Jim böyle bir yere daha hayatında adım atmadı) veya başka bir kadınla ilişkisi olduğundan şüpheleniyor. Bu paranoya öyle bir noktaya vardı ki Jim gibi bir adamın başka bir kadın tarafından kapılacağına inanmak cidden komik. Ama işte korku oyunu dediğimiz ve gerçekleşme ihtimali çok zayıf olsa da kadında rahatsızlıkla birlikte bir rekabet endişesi uyandıran durum tam da bundan ibaret.

“Ben onunla rekabet edemem...”

Tanıdığım hastalık derecesinde kıskanç olan kadınlardan bazıları, amatör vücut geliştiricilerin eşleri ve sevgilileriydi. Bunlara erkek kardeşimin eski sevgilileri de dâhil. Bu kadınlar, hatta kendisi spor yapanlar bile, eğer aşırı derecede özgüvenli değilse yanındaki adamın başka kadınlar tarafından nasıl arzulandığına dair işaretler gördükçe yeni kontrol taktiklerine başvurur. Ortada bir işaret bulunmasa bile adamın arzulanabilir bir erkek olması kadındaki kıskançlığı çıkarmaya yeterlidir. Yüksek statülü bir adamın tek aşkı olsalar da içlerindeki bu korkuyu bastırmayı başaramazlar.

Kadınların porno izleyen erkeği aldatan erkekle bir tutması da bu düşüncenin ürünüdür. Erkekleri daima hastalıklıymış gibi göstermeye çalışan ve boşanırken para koparıp “Ye, Dua Et, Sev” filminin senaryosuna(*) benzer bir hayat yaşamak isteyen kadınlar için bu zaten kolay bir bahane. Ancak burada kaçırılmaması gereken nokta, kadınların o filmlerdeki porno yıldızlarının fiziğine sahip olamayacaklarını ve yine oradaki fantezileri de asla gerçekleştiremeyeceklerini bilmeleridir. Bu durum korku oyununun kadınların bilinçaltında nasıl bir yer tuttuğunu açıkça gösteriyor. Erkeğin cinsel fantezileri o filmlerle benzer olsun veya olmasın kadın kendini rekabetteymiş gibi hissederek adamın aşkını kaybetmekten korkuyor.

Korku Oyunları

Erkeklerin bir kadının rekabet kaygısından yararlanarak uzun süreli ilişkiyi kontrol etmesi fikri, tabii ki feministlerden büyük bir eleştiri alıyor. Ancak bu düşmanlığın altında yatan sebep, çaktırmadan uygulandığı durumlarda korku oyununa dayanmak bir kadın için zaten zorken bu açıkça uygulandığı zaman kadın için iyice katlanılmaz olmasıdır. Bu bağlamda korku aslında bir kadının Duvara çarpmaya yaklaştıkça yeni bir yağlı kapı bulma ihtimalinin

düşmesinden ötürü karşısındaki adamı kaybetmekten korkmasıdır. Boşanma durumunda kadınların sağlam para koparmasını sağlayan feminist yasaların temelinde de bu korku vardır. Bu öylesine güçlü bir korkudur ki başarısız bir evlilik veya hamilelikten sonra kadının yine paralı bir koca bulamama ihtimalini telafi etmek için hukuki garantiler verilmesi gerekmiştir.

Sosyal değerinizi göstermek ve yanınızdaki kadının arzusunu artırmak için diğer kadınlarla ara sıra flörtleşmenizi tavsiye etsem de bu rekabet endişesi oluşturmanın tek veya en iyi yolu değildir. Başka bir kadınla açıkça flört etmek bu endişeyi artırır; ancak işin püf noktası erkeğin sıradanlaşan hayatında ufak bir değişim yaparak kadının hayal gücünü tetiklemesidir. Yani bu taktiğin amacı kaybetme korkusuyla kadını yıldırmaktan ziyade kadın erkeği artık sıradan ve çantada keklik görüp başka kaynaklardan ilgi aramaya başlamışken erkeğin hala değerli olduğunu ona hatırlatmaktır.

Korku oyunuyla bu hayal gücünü tetiklemek için bazen tek yapmanız gereken spor salonuna gitmektir, daha iyi giyinmeye başlamaktır, işyerinde terfi almaktır, iş seyahatine çıkmaktır, günlük yaşamınızı değiştirmektir, oyun zihniyetini benimsemektir, eski veya yeni bir arkadaşla buluşmaktır, kadına esprili ve ukala bir şekilde takılmaktır. Yani onun hassas noktalarını kaşımaktır. Çoğu kadın bir erkeği ömür boyu köle etmek için amının yeterli olduğunu düşünse bile kadının CPD'nin düşmesi ve erkeğin özgüven kazanması sonucu bu denge bozulur. Kadın da böylece kaybetme korkusunu kontrol edebilmek için yeni programlar geliştirmeye çalışır. Mesela yurtdışındaki bir fuara gitmeden önceki gece karınız sizinle çatır çutur sikişiyorsa bahsettiğim program devreye girmiş demektir. Çok şey yapmanıza gerek yok; en ufak değişimler bile işinizi görecektir. Hatta çoğu zaman korku oyununu başlatan siz değil kadın olacaktır.

Kadınların bastırmaya çalıştığı kaybetme korkusunu uyandırmak yerine hafifletmek için daha anlayışlı yöntemler kullanmak da isteyebilirsiniz; ama bunlardan bahsetmeye gerek yok. Zaten çoğu erkek bu yöntemleri uyguluyor, yani sürekli olarak sevgililerine ve eşlerine nasıl aşık ve sadık olduklarını belirtiyorlar. Mesela Jim de bu şekilde karısını sakinleştiriyor.

Açıkça söylemek gerekir ki kadınların büyük bir çoğunluğu bu durumun aleyhlerine kullanılmasına izin vermeyecek kadar sağlam bir konumda. Zaten bu kaygının ortaya çıktığı durumlar da yukarıda bahsettiğim uç örnekler için geçerli. Her ne kadar öyle olduğum sanılsa da **Dark Triad** taktiklerinin kullanılması taraftarı değilim. Bunlar yanlış taktikler olduğundan değil; sadece oyun doğru oynandığı zaman bunlara gerek bile kalmıyor. Sadece uç durumlarda Dark Triad uygulanabilir. Böyle gerekli durumlarda da erkek zaten kadının çizgiyi geçtiğinin farkında olmalıdır.

Özetle, uzun ilişkide kadının aşk ve bağlılığını garanti altına almak sizin görevinizdir; ancak kaybetme korkusu kadının içinde hep var olacağından bu konuda ASLA ideal bir seviyeye ulaşamayacaksınız. Öte yandan rahatlık ve samimiyet de bu güvenceyi sağlayamayacak. Kadın geminin sallanmasını istiyor, çünkü böylelikle yaşadığının farkına varıyor.

Devamı gelecek...

Çeviri: [Dread Games](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

AuthorÇevirmen HocaPosted onMarch 2, 2018CategoriesErkek Adam, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülnite, Oyun, Psikoloji, Rollo TomassiTagsAlfa Erkeği, Çeviri, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülenite, Oyun, Rollo Tomassi, The Rational Male67 Commentson Dread Game Bölüm I – Korku Oyunu Nedir?

Optimum alkol eşiği

Merhaba size avucumun içindeki bir kadını kendimden nasıl tiksindirdim vakası anlatacağım.

Kızı daha önce görmüşlüğüm vardı. Hafta sonu da klüpte karşılaştık. Aynı 5 – 6 kişilik arkadaş ortamındayız, ortamda sadece bir kişinin tanıdığı sıfatı ile, kuzenim ile gelen ben varım.

Işık'lar, müzik ve alkol derken ben kendimi bu kıza yapışmış buldum. Standart dans, kulaktan kulağa muhabbet falan derken optimum düzeyi kaçırmamak için sigara bahanesiyle dışarı çıkarıp öpüşme yakınlaşma faslına geçtim.

Sonra içeri girdik. Buradan gidip bir yerde oturup bir şeyler içelim denildi. Tamam dedim, toplandık gittik. Kalabalığın arasından geçerken bu elimi tutuyor, yakın temas o gecenin en enerjik olduğu anda kuruldu ya kopmuyor o yüzden.

Hikaye burada başlıyor arkadaşlar.

Gittiğimiz mekanda ben, Ams***dam bira, tekila derken masada a*1 g*tü dağıttım. Çenem düştü. Kız oradayken herhangi bir şey içmedi. Ben masada benimle aynı kafada olanlarla muhabbete tutuldum.

Sonra bir de bu kıza dönüp muhabbet etmeye çalıştım ama muhabbet BENİM KENDİMDEN BAHSETTİĞİM ve kızla sık sık dalga geçerek küçümsediğim şakalarla doluydu. Kız üzülmüş ve hayal kırıklığı yaşamış haldeydi.

Bu hikayeyi neden anlattım?

Alkol eşiği.

Çoğumuz kafamız iyiyken daha rahatız daha keyifliyiz ama asla daha cool daha Alfa değiliz.

Yetişkin bir erkek adam böyle bir olayda sarhoş olmamalı. Benim hatam ikinci mekana geçtiğimizde içmek oldu. Oradayken herhangi bir içki söyleyip çok çekelemeden kontrolü elden bırakmamalı ve kızla olan güzel muhabbeti sürdürmeliydim.

O an içkinin kafasıyla kolay olan eğlence için herşeyi Kesin bir gecede ayakta zor durarak eve döndüm.

Mutlu son: neyseki kızında bende gönlü varmış bir kaç gün sonra takmadı bu olayı.

Konuk Yazar : Bay Pipo

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 2, 2018](#) Categories [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Alkol](#), [Gece Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#) 41 Commentson [Optimum alkol eşiği](#)

İlk 3 – 4 ay hiçbir İYİLİK, İLTİFAT VE HEDİYE yok.

Dünkü [Duygusal güç – Bir erkeğin sahip olabileceği en büyük güç](#) yazısında şöyle yazmıştım :

Bir kadınla ilk tanıştığınızda şu kurala her zaman uyun: İlk 3 – 4 ay hiçbir İYİLİK, İLTİFAT VE HEDİYE yok. Kadının yaptığı hiçbir şeye duygusal bir tepki vermek yok. Nokta!

Bu konuda okur de bruyn [gayet yerinde bir yorum yaptı](#) :

bu 4 ay olayı bayağı saçma geliyor bana. eğer kızla sevgili isen,söylemen gerekir. yoksa kız ayrılır senden. ha sen diyorsan biz sevgili değiliz,seks yapıyoruz birlikte bir şeyler paylaşıyoruz fakat sevgili değiliz,ona tamam. ama diğer türlü kız tekmeyi koyar sana. burada hatalı düşünmüşsünüz.

Yerinde diyorum zira benim burada yazdığım mantığa ters görünüyor. Fakat bu kırmızı hapın 30 senedir sahada deneye yanıla bulduğu ve ilk başta mantığa ters gelse de önemli bir kural. Orada cevap yazdım ama burada da yazı olarak tekrarlayayım ki arada kaynamasın (cevabı biraz güncelleyip genişlettim).

Öncelikle 4 ay ağızdan iltifat ve seni seviyorum çıkmaması ve hediye almamak, bu 4 ay boyunca sevgiline fiziksel sevgi göstermeyeceksin ya da sevecen davranmayacaksın anlamına gelmiyor. Öncelikle bu 4 (ya da 3 – 4) ay sallama bir sayı değil. Bu süre bir [oneitis](#) mavi haplısının sevgilisi tarafından ortalama terk edilme süresidir. 30 yıllık tecrübe birikiminin gösterdiği şeyler şunlar :

1 – Bu kritik süre boyunca iltifat ve seni seviyorumlar çoğunlukla kızın “lan erkek mi bu yoksa erkek rolü yapan oğlan çocuğu mu” testleri nedeniyle ağızdan çıkar. Çoğunlukla kız ya direk isteyerek ya da bir trip atıp “seni seviyorum” veya iltifat alarak bunları erkekten alır.

2 – Bir kadını sevecek kadar tanıman en az 3 – 4 ay alır. Kadın sevgilin de olsa hakkında bir şey bilmiyorsun. Ve günümüzde erkek olmanın sorumluluğu, kendini paranoya ve kıskançlık krizi gibi zayıflıklara kaptırmadan, kolundaki kızın gerçekte nasıl biri olduğunu gözlemlemendir. Maalesef günümüzde bir erkeğin mutlu olmak için izlemesi gereken yol, başında bu kızın sana her kazığı atabilecek biri olduğunu varsayıp, 3 – 4 ay içinde aksini ispat etmesini beklemektir. Başından “sevdiceğim, kar tanem, meleşim” diye başlarsan fena yanabilirsin. Lafı uzatmadan söyleyeyim, birkaç ay tanıdığın birini sevemezsin.

3 – İltifat ve seni seviyorumlar, kızı genelde soğutur. Zira çoğunlukla bunlar yukarda dediğim gibi testtir. Kızın beklentisi, boyun eğmemendir.

4 – En önemlisi bu : sözlerin gücünü küçümsemeyin. İltifatlar, seni seviyorumlar ve hediyeler, erkeği duygusal yatırıma iter ve ilişkide güçsüz taraf yapar. Çünkü kadınlar çoğunlukla ilk aylarda fazlaca duygusal yatırım yapmazlar ama erkeği yatırım yapmaya iterler.

Bundan [Duygusal Yatırım](#) yazılarında bahsetmiştik :

Ben Franklin Teorisi

Amerik Birleşik Devletleri'nin kurucularından ve gelmiş geçmiş en büyük amcıkavcılarından Ben Franklin'in ünlü ve mantığa aykırı görünen keşfidir : eğer A kişisi B kişisi için bir şey yaparsa, A kişisi B kişisinden daha fazla hoşlanacaktır. Çoğu kimse bunun tersini varsayar – eğer insanlar sizden hoşlansın istiyorsanız, onlar için bir şeyler yapmalısınızdır. Yani B kişisi, A kişisinden daha fazla hoşlanmalıdır, değil mi? Yanlış!

A kişisi B kişisinden daha fazla hoşlanır zira A kişisi duygusal yatırım yapmıştır. Belki de A kişisi B kişisinin karşılık olarak iyi bir şey yapmasını beklemektedir. Belki A kişisi, primat hiyerarşisinde B kişisinden aşağıda olduğunu düşünmektedir. Belki A kişisi kendi egosunu korumaktadır – B kişisi özel biri olmalıdır, onun için bir şey yapmış olsam bile! Ya da B kişisi için bir şey yapmak gibi basit bir eylem nedeniyle, B kişisi A kişisinin düşünce ve duygularında yer kaplamaya başlamıştır.

Duygusal yatırımda kadın erkek farkına da yine [Duygusal Yatırım yazılarının ikincisinde](#) değindik :

Kadınların duygusal yatırım yapması, erkeklerin duygusal yatırım yapmasından daha uzun zaman alır. Erkekler en kısa zamanda dölleyebilecekleri doğurgan kadın arayacak şekilde evrimleşmiştir (büyük kalçalar, büyük memeler, sağlıklı bir yüz). Kadınlar ise kendilerini ve çocuklarını koruyabilecek olan kabilenin en güçlüsünün peşindeler. Bu nedenle de daha uzun vadeli özelliklere bakarlar (kendine güven, dominantlık, duygusal güç, zeka, vs ...). Bir kadının bir erkeğin bu özelliklere sahip olup olmadığını anlaması zaman alır. Bunun yanında erkek güzel bir kadına hemen yatırım yapabilir. Her kadın – erkek ilişkisinde erkeğin duygusal yatırım yaptığı ama kadının hala mantıki hareket ettiği bir periyod vardır. Birçok erkek bu periyoda sıçar – garip, fazla iyi, fazlaca kıza odaklanmış bir şekilde davranmaya başlarlar ki o sırada henüz yatırım yapmamış kadına bu erkek kaybeden ya da daha kötüsü izlenimi verirler.

5 – Duygusal yatırım yapmaya dünden hazır, duygusal yatırım yapmanın kızı elinde tutmak için zaruri olduğunu düşünen erkek, şu 30larında evlenilebilecek, en sıkcısından koca malzemesidir. Mavi haplıdır. Bu, 30larında bir kadının “amanın kocişko adayımı buldum” diye üzerinize atlamasına neden olabilir ama özellikle genç bir kadının hedefindeki erkek değildir. Genç kızlar bu tiplerin yanından geçmez. 30lukla da yanılıp şaşırıp [alfa siker beta öder](#) denkleminin sağına düşme şansınız var.

Bu kuralı ihlal edebilirsiniz ama tavsiye etmem. Riskine değmez. İlk aylarda seni seviyorum demediği, iltifat etmediği ya da hediye almadığı için terk edilen kişiler gördünüz mü bilmem. Ben görmedim. Edilen varsa da o adam muhtemelen beta bucks arayan bir hatundan kurtulmuştur. Sözel iltifat ve ağızdan seni seviyorum çıkmadı diye terk edilebileceğini düşünmek aşırı mavi haplılıktır.

Ben bu kural yüzünden hiç terk edilmedim, edileni de görmedim. Tersinde terk edildim ve edileni çok gördüm. Örneğin daha 1 aylık ilişkide kucağında “senden çocuğum olsun istiyorum İhsan, beni seviyor musun” diye kıvranan kıza karşılık olsun diye “ben de istiyorum, ben de seviyorum” cevapları veren ve akabinde aşık olan; ve ilişkinin 3. ayında “İhsan seninle çok sıkılıyorum ben” diye terk edileninden gördüm. Gerçi iyi oldu, İhsan’a hapı içirdik sayesinde.

Tabii bu yazdıklarımızın kızı sarılmayın, kucaklamayın, koklamayın ya da “4 ay sikeceğim seni benden bu süre boyunca sevgi alamazsın” şeklinde davranın tavsiyesi olmadığını anladığınızı varsayıyorum. Kırmızı hap camiasında var öyle adamlar. “Kafasını yastığa gömecen karının, sikecen ve işin bitince kapıya koyacan, ne sarılması amk” diye yazanlar. Ben şahsen böyle adamlar neden kadın – erkek ilişkileri ile kafa yoruyor anlamış değilim. Parasını verip yapsınlar, bahsettikleri “ilişki” için sevgiliye ne ihtiyaçları var. O ilişkiyi satıyorlar ve üstelik en ucuz seks, parasını vererek yaptığın sekstir.

Kıza dokunuş, sarılış ve öpücüklerle seni seviyorum dersiniz zaten (gerçi bunu da abartmayın). Ağızdan çıkan beklesin biraz.

Önemli Not : İki kuralı asla ihlal etmeyin.

1 – [Asla ilk seni seviyorum diyen olmayın](#). Kaçınıcı ay olursa olsun.

2 – İlk 3 – 4 ay asla hediye almayın. Çiçek falan da almayın. İstisnası tabii doğum günüdür. Sevgililer Günü değil!

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 2, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kırmızı Hap](#) 208 Comments on İlk 3 – 4 ay hiçbir İYİLİK, İLTİFAT VE HEDİYE yok.

Yapasım gelmiyor

Merhaba Erkekadam okuyucuları. Ben Boğaç. Daha doğrusu rumuzum bu. Kendimi uzun uzun tanıtmak isterdim ama konumuz bu değil. Sizinle önemli bir çeviri paylaşacağım. Erkek Adam Jocko Willink’in “[Disiplin Eşittir Özgürlük](#)” kitabına atıfta bulunarak bir yazı yazmıştı. Bu yazıyı gördüğümde aslında en önemli şeyin harekete geçmek ve devam etmek olduğunu tekrar hatırlamış oldum. Şimdi de Jocko’nun “Not Feeling It” podcastinin çevirisini paylaşmak istiyorum. Önemli olduğuna inanıyorum ve eklemeler de yapacağım. İyi okumalar...

Bir şey yapmak istemediğim günlerle nasıl başa çıkıyorum? O yorgun olduğum, yıprandığım veya kendime yaptığım eziyetten bıktığım günler... O günlerde ne yapıyorum?

Cevap basit. Her türlü harekete geçiyorum. İşimi yapıyorum.

Bazen ruhsuz bir şekilde yapıyor da olsam da, eylemlerimin peşinden gidiyorum(ÇN: Aslında kalıp “go through motions” ama ben böyle çevirmeyi daha uygun gördüm).

*Antrenman yapmak istemiyor muyum? ANTRENMAN YAPIYORUM.
Kafamı projeme gömmek istemiyor muyum? KAFAMI PROJEME GÖMÜYORUM.*

Erken uyanmak ve yatağıma terk etmek istemiyor muyum? ERKEN UYANIP YATAĞIMDAN ÇIKIYORUM!

Bu arada, bunlar bazen ufak bir araya ihtiyacınız olduğunun birer işareti olabilirler ve doğru da olabilirler.

AMA bugün ara vermeyin. Yarına kadar bekleyin. Size tatlı tatlı fısıldayan anlık hazlara aldırmayın. O sesi kapatın. Dinlemeyin. Bunun yerine, eylemlerinizin peşinden gidin. O ağırlığı kaldırın. Tepeye deparınızı atın. Projeniz üzerine çalışın. YATAKTAN ÇIKIN.

Ben ertelemeyi sevmem. Ama ara veresiniz varsa, bu ertelemeğiniz gereken tek şeydir. Yarına bırakılacak tek şey ara vermektir.

Ve yarın geldiğinde, hâlâ ara vermek istiyorsanız, verin. Muhtemelen ara vermeyeceksiniz veya buna ihtiyaç bile duymayacaksınız. Muhtemelen ara vermeye olan arzunuzun sadece bir zayıflık olduğunu fark edeceksiniz. O arzu aşağı inen yoldur, en az direncin yolu.

Eylemlerinizin peşinden gitmekle, bu zayıflığınızın üstesinden geleceksiniz. Ve doğru yolda kalacaksınız, disiplinin yolu. Savaş yolu!

Yani tam da ait olduğunuzu bildiğiniz yerde.

(Çevirmen Notu: Şahsen benim gelişim maratonunda öğrendiğim en önemli şeylerden biri, eylem ve motivasyonun, bize anlatılan dinamiğin tam tersi şekilde işlediği. [Motivasyon eylemin sebebi değil, sonucudur](#). Harekete geçmek size motivasyon getirir. Harekete geçin. Eğer bir şey yapasınız yok ise o an disiplin sizinle dost olmak için fırsat kolluyor demektir. Ona merhaba deyin ve bağ kurun. O işi yapın. Hayattaki en iyi dostunuzu kazanın.)

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 2, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülnite](#), [VideoTags](#) [Alfa Erkek](#), [Çeviri](#), [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Joko Willink](#), [Kişisel Gelişim](#), [Maskülenite](#), [Motivasyon](#) 8 Commentson [Yapasım gelmiyor](#)

Red Pill felsefesine yönelik eleştirilere cevap ve yeni başlayanlara temel tavsiyeler

Evet arkadaşlar önceki yazılarımdan bilen vardır ben Secret Child fakat bundan sonraki yazılarıma Ames Profondes ismiyle devam edeceğim. Yazılarımıza değer verip paylaşan Erkek Adam Blogu yöneticilerine ve zaman ayırıp yorum yapan kişilere teşekkürlerimi sunarak başlamak istiyorum.

[Red Pill](#)’le yeni tanışmış veya yeni tanışacak olan insanlara bir konuk olarak söylemek istediğim şeyler olacak. Bu felsefeyle ilgili yapılan yanlış yorumları da açıklayacağım. Ben de kırmızı hapı yeni yutmuş sayılırım. Bundan öncesinde farklı platformları da okuduğum oldu ama Red Pill bunların arasında olaya en doğru ve gerçekçi yaklaşımı sunan platform. Özellikle Erkek Adam Blogu’nda yer alan çeviriler önemli derecede bir bilgi birikimi bunun değerini bilin. Asıl değinmek istediğim şey bazı sözlüklerde The Red Pill felsefesini olur olmadık şekilde eleştiren ve yanlış anlayan insanları ciddiye almamanız. Önce eleştirilere cevap verip devamında yeni tanışanlara ve tanışacak olanlara temel bilgileri verip bu camianın amacını sade bir dille açıklayacağım. Elon Musk’ın başarılarını bile çürütmeye ve eleştirmeye çalışanlar varken bu camianın eleştirilmemesi garip olurdu. Bu bizleri şaşırtmıyor açıkçası.

Sözlüklerdeki eleştirilerin içinden en çok dikkatimi çeken “ *The Red Pill felsefesi psikopat insanları savunup bize alfa gibi gösteriyor.* ” yorumuydu. Bu arkadaşımız olayı çok yanlış anlamış ve olaya sadece bir açıdan bakmış. Sözlükte yazılan onca bilgidan bu çıkarımı yapması ayrı bir olay. Böyle bir şey yok arkadaşlar. Red Pill’in burada anlatmak istediği şey Alfa niteliklerine sahip olan kişilerin beta kişiler tarafından saldırıya maruz kalması ve Alfa niteliklerine karaktersiz damgası vurulmaya çalışılmasıydı. Sürekli uydu erkek olarak kalmış , meriçliğin zirvesine ulaşmış ve [iyilik ayağına yatıp kadınları pusuda bekleyen kişilerin](#) ortamda bir Alfayı farketttiği zaman onu karalama kampanyasına başvuracağı gerçeği değişmiyor. Sonra bu kişiler tarafından Alfa kişimize psikopat damgası vuruluyor. Neden ? Çünkü bu beta kişimiz onun üstünlüğünün farkında ve onu karalamaktan başka bir çaresi olmayacağını farkında. Eleştiren kişi de büyük bir ihtimalle online ve MMO oyunlarla bilgisayar başında vakit öldürüp sözlüklerde ona buna sallayıp eksi basan bir kişidir. Kadınların uydusu olmaktan çıkamamış, [Friendzone](#) yapraklarının arasında yuvarlanan panda olmaktan kendisini alıkoyamamış devamında da hatalarını kabullenmek yerine suçu başka şeylere yüklemiş ve hatalarını düzeltmek adına hiçbir şey yapmamış insanların saçma yorumlarını ciddiye almayın. Olaylara tek açıdan bakmayın. Asıl anlatılmak istenen şeye odaklanın. Sen de online oyun bağımlısı olan, boş vakit geçiren biri olabilirsin fakat önemli olan bunlardan kurtulmak için çaba göstermen ve hatalarını kabullenmen. Eğer buradaysan bir şansın var.

Dikkatimi çeken ve genel olarak yanlış anlaşılmalara sebep olan diğer eleştiri de *Red Pill’in kadın düşmanı olarak gösterilmesi ve kadınlara orospu damgası vurduğunun iddia edilmesi.*

Bu yönde eleştirilere birkaç yerde rastladım. Yine bazı kişilerin olayı yeteri kadar anlamamış olmasından kaynaklı bir durum. Şimdi şuna bir açıklık getirelim. Red Pill kadın düşmanı değildir ve kadınlara orospu damgası vurmaz. Red Pill'in anlatmak istediği şey kadınların ve erkeklerin doğası gereği farklılıkları olduğudur. Yani Feminizm diye ortaya çıkarılan akıma karşıdır ki bu konuda Red Pill çok haklı sebepler sunuyor. Erkekler ve kadınlar farklıdır. Bu bir gerçektir. Feminizm konusundaki başlıkları iyice okuyun ve olayın özünü kavrayın. Red Pill kadınlara orospu damgası vuruyormuş buna çok güldüm. Lan bir kız kendisine kötü davranınca ya da başka erkelerle takılınca direk orospu damgası vuran insanlar çıkıp bir de böyle bir yorum yapıyor. Bu kişilere ithafen şunu demek istiyorum: Sayın a*ına koyduklarım ! Red Pill kadınlara orospu demiyor. [Kadınların doğası en iyi eşi seçmeye eğilimli olduklarını söylüyor](#). Yani bir erkekte temel olarak aradıkları şeylerin güce ve [duygusal dayanıklılığa](#) dayandığını anlatıyor. Duygusal olarak çökmüş, kendine bile saygısı olmayan gücünü kaybettiğini hissettirmiş erkeği kadın ne yapsın? Gidip Youtube'da müziklerin altına “ Aga bee ” veya “ Sigara paketten çıktı yanayım mı abi dedi. ” yorumlarını yapan veya bu tür yorumlara like atan erkeği kadın ne yapsın? Bu tür erkeklerle ilişki yaşayıp bu seviyesizliğe mi insinler? Bu camiayla yeni tanışmış olan insanları bu konuda iyice düşünmeye davet ediyorum.

Bu camiayla yeni tanıştıysanız özellikle “ *iyi biri olmak ve iyilik* ” kavramını doğru bilmeniz gerekiyor. Bizim toplumumuzda bu kavram çok yanlış anlaşıyor. [Kızın götünden ayrılmayıp ne dese onaylayan ve kızın hataları karşısında duyarlı davranan veya öyle olmaya çalışan bir kişi](#) iyi biri değildir fakat bu kişiye yıllar boyunca iyilik ve iyi biri olmak kavramı toplum ve arkadaşları tarafından bu şekillerde lanse edildiği için bu kişi gerçeği göremiyor. Gerçeğin farkına varsa da bu durumdan vazgeçmiyor. Bu kişi uydu erkek ve meriç diye adlandırdığımız türlerdendir. Erkek Adam Blogu'nda Uydu ve Meriç erkeklerle ilgili bir sürü yazı mevcut ama kısaca bu konuya değindim ki blogdaki yazıları okumadan önce temel bir oluşsun. Kız sizi açıkça kullanıyor ve “ *Sen çok iyi birisin.* ” ayaklarıyla sizi elinde tutup sizi umutlandırıyor. Lan sana böyle dese ne olacak? Sen kız ne dese onaylıyorsun. Kızı kaybetme korkusundan kendi fikirlerini söyleyemeyecek kadar acizsin. Kendi fikrini söylemek yerine her boku kıza sorup onun fikirlerini önemsiyor ve uyguluyor ayağına yatıyorsun. Senin kendine saygın yok kız sana nasıl saygı duyacak? Kız zaten sana saygı falan duymuyor sadece iyilik kavramı üzerinden senin betalarını coşturuyor haberin yok. Kısacası iyi biri olmakla aptal olmak arasındaki farkı bilmelisin. Burayla yeni tanıştıysan ilk bilmen gereken şeylerden biri bu. Bu durumlarda ne yapılması gerektiği de blogda mevcut.” [ONEities](#) “ ve “ [En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak](#) ” başlıklarını iyice okuyup kavramalısınız.

Son olarak Red Pill'in amacını iyi kavrayın. Bu konuda yazılmış şeyler var ama yine de değinmekte yarar var. Sözlüklerde ve başka platformlarda Red Pill'i sırf kadın tavlama taktiği olarak lanse eden insanlar var. Bu tür insanlara şunu söylemek istiyorum: Onca yazıdan ve bilgiden çıkardığın sonuç bu mu s*kik? Bu camiayla yeni tanışan arkadaşlar. Red Pill'in temel amacı size hayatın gerçeklerini gösterip bunun karşısında güçlü olabilmek için yapılması gerekenleri göstermektir ve hayatta statünüzün, kendi benliğinizin ve

başarılarınızın kadınlardan önce geldiğidir. Red Pill herşeyden önce size disiplinli olmanın ve ulaşabileceğiniz en verimli halinize nasıl gelebileceğinizin yollarını anlatır. Bunlarla birlikte kadın ve erkek arasındaki farkları her yönden inceleyip sizlere göstererek farkındalığınızı arttırır. Sosyal konulara değinir. Özellikle bazı başlıkları okuyup bazılarını okumamak gibi bir hata yapmayın. Olayları gerçekten anlayabilmek için her başlığı ayrıntısıyla okumanız lazım yoksa bazı şeyler oturmaz. Buradaki tecrübeli insanlar her ne hata yaptıysanız bundan dönebilmeniz için size yollar gösteriyor ve deneyimlerini paylaşıyor. Buradaki çoğu insan sizin hatalarınıza benzer hatalar yapmış ve bunlardan ders çıkarıp güç almış insanlar. Sonuçta yumruk yemeden yumruk atmayı öğrenemeyiz. Bunlardan yararlanmak sizin elinizde ve bu camiayla tanışmanız bile sizin için büyük bir fırsat. Gidip kızlarla tanışma eğitimi setlerine ve internetteki saçma kitaplara onlarca para döken aptal insanlardan olmayın. Bu camianın değerini bilin. Bir sonraki yazımda Türkiye’de online oyun bağımlılığına ve bunun yol açtığı durumlara değineceğim.

Erkek Adam Blogu’na saygılarımla.

Konuk Yazar : Ames Profondes

Duygusal güç – Bir erkeğin sahip olabileceği en büyük güç

Duygusal güç, insan toplumunda bir erkeğin sahip olabileceği en büyük güçtür, gerçekleştirmesi çok zordur ve çok az bulunur. Zaten tam da bu nedenle, kadınlar duygusal güce dolaysız bir arzu ile tepki verirler.

Para iyi veya kötü talihle kazanılıp kaybedilebilir. Fizik yaşlandıkça kötüleşebilir ve yanıltıcı da olabilir ama duygusal güç en büyük eşitleyicidir. Herkes kendi korkularıyla boğuşur ve kendi duygularını kontrol altına alabilen erkek gerçek şampiyondur.

Hayatınızın bir anında çok büyük bir felaketle yüz yüze kaldınız diyelim. Parasal, sosyal veya sağlıkla ilgili. Eğer siz duygusal olarak sağlam, sakın ve özgüvenliyseniz, problemleri aşarsınız ve yeniden tepeye çıkarsınız. Ama negatif duygulara yenik düşer, duygularınızın kontrolü altına girerseniz, size olanların insafına kalırsınız. Oldukça başarılı olmalarına rağmen duygularına yenik düşen ve intihar eden insanları duymuşsunuzdur. Duygusal güç, bir insanın içsel gücünün en önemli işaretidir.

Hayatın güçlükleri karşısında duygusal olarak dağılmayan ya da duygusal bir batağa saplanmayan erkek, bu güçlükleri aşabilme ihtimali en yüksek olan erkektir. Bu erkeğin kendi hayatı üzerindeki kontrolü, duygularına hakim olamayan bir milyonerden çok daha fazla olacaktır.

Duygularını kontrol edebilen bir erkek, korkuları ile yüzleşip onları yenerek başarıya ulaşabilir ve önüne çıkan her engeli aşabilir.

Kadınlar bunu bilinçaltılarında, içgüdü seviyesinde anlarlar. Kadınlar bu tip bir erkek ile birlikte olmayı arzular zira bu tip bir erkek dolaysız olarak kadının arzularını ateşe verebilir.

Daha önce de söylediğimiz gibi, önce **ERKEK ADAM** gibi davranmanız gerekir. Bu iyi bir başlangıç. Ama burada duramazsınız. Gerçekten ERKEK ADAM olana kadar çalışmanız lazım.

Duygusal gücü kazanmakta bir ironi vardır. Duygusal olarak güçlü olmak için sekse, aşka, ilgiye, sevgiye, nezakete ve insan sıcaklığına ihtiyaç duymamayı öğrenmeniz gerekir. Ama bir kere duygusal gücü kazanırsanız kadınlar bunu sezeceği için seks, aşk, ilgi, sevgi ve nezaket size yağmaya başlayacaklardır. Bu durumda da artık ihtiyaç duymadığınız şeyler size istemediğiniz kadar çok sunulacaktır.

Duygusal olarak güçlü olmak demek sizin BELİRLİ BİR KADINA ihtiyaç duymamanız anlamına gelir. Kıskançlık göstermemek, problemleri hatunları hemen terk etmek anlamına gelir. Onların bu oyunlarını oynamazsınız zira daha iyisini bulabilirsiniz ve onu bulana kadar da arada kadına ihtiyaç duymadan yaşayabilirsiniz.

Duygusal olarak güçlü olmak demek sizin kadını elde etmek için kendinizden başka hiçbir şeye ihtiyaç duymamanız demektir. Siz ERKEK ADAMsınız, az bulunur bir ödülünüz ve tek başınıza kıza bir lütufsunuz demektir. Yani bir kadına size ilgisi azalır diye hiçbir şey almamanız demektir. Eğer bu tür bir korkuya izin verirsiniz, kız zaten sizi aşağılayacaktır. Kızlar bir erkeğin ilişkiyi taze tutmak için birşeyler almaya ihtiyaç duymasını, düşük statü olarak algırlarlar.

Duygusal olarak güçlü olmak demek sizin bir kadını hiçbir zaman hayatınızın merkezine koymamanız demektir. Bir kadın hayatınızın merkezi değil, hayatınıza yoldaş olmalıdır.

Çoğu erkek, kadının onayına ihtiyaç duyarak çok fazla konuşur ve çok fazla gülümser. Bunları unutun. Şarkıları, dansları, çiçekleri, çikolotaları ve bunlar gibi tüm romantik yalanları aklınızdan çıkarın. Siz erkek adam değilseniz böyle şeyler her zaman geri teper. Bunlar sizin seksi olmadığınızı ve eksikliğinizi böyle kapattığınızı gösterir ve kadınların sizi itici bulmasına neden olur. Bunu açıkça yüzünüze söylemezler tabii: “sorun sende değil bende” derler.

Bütün bunlar kendinizi olabildiğince iyi bir fiziğe sokmamanız, iyi giyinmemeniz, kariyer ve para kazanma hırsınızın olmaması anlamına gelmez tabii ki. Bunları kendinizin merkezinde olduğu hayatı en iyi hale getirmek için yaparsınız sadece, bunların kadınla bir ilgisi yoktur.

Duygusal olarak güçlü bir erkeğin kendisini geliştirmesi ve daha özgüvenli, daha iyi fizikli ve iyi giyimli biri olması onu daha seksi yapar ama bu bir yan üründür.

Buyruk 3 – Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil

Esas oğlanın kendisini tamamlayan kadına ilanı aşk ettiği tüm o romantik klişeleri unutun.

Bunun her fırsatta aksini iddia etmelerine rağmen kadınlar bir erkeğin “herşeyi” ya da varlığının merkezi olmayı istemezler. Tam tersine değerli bir erkeğin hayat amacına itaat etmeyi arzularlar, o erkeğin amacını gerçekleştirmesine yardım eden dişil güç olmak ve o erkeğin gösterdiği yolu takip etmek isterler. Bir kadının bütünlüğüne saygı gösterin ve ona “benim herşeyimsin” diye yalan söylemeyin. O sizin “herşeyiniz” değil, ve eğer öyle ise, yakında öyle olmayacak merak etmeyin.

The Sixteen Commandments of Poon, Amcığın 16 Buyruğu

Bir kadın için hiçbir şey yapmamak mı lazım peki? Tabii ki hayır. Bir kadına yalakalık etmek için birşey yapmakla bir kankanız için birşey yapmak arasında fark vardır. Siz ne kadar kendinizi kandırırsanız kandırın, kadınlar aradaki farkı sezerler. Bizim bahsettiğimiz kadına yalakalık olan şeyler. Bir kadın için birşeyi arkadaşınız için yapıyor gibi yapıyorsanız, bunu ima etmelisiniz.

Bir kadınla ilk tanıştığınızda şu kurala her zaman uyun: İlk 3 – 4 ay hiçbir İYİLİK, İLTİFAT VE HEDİYE yok. Kadının yaptığı hiçbir şeye duygusal bir tepki vermek yok. Nokta!

Bir kadın bu nedenle sizin soğuk ve mesafeli olduğunuzu söylerse, (gerçekten soğuk değilseniz) sakın ola değişmeye ve yelkenleri suya salmaya yeltenmeyin. Gerçekte KADIN COOL VE MASKÜLİN BİR ERKEK ister ve bu söyledikleri sadece sizin hemen kontrolü bırakıp bırakmadığınızı test etmek içindir.

Month: April 2018

Sosyal Medya Ve Masumiyetin Yitirilişi

Yıllardır kafamıza işlenmiş olan ” kadınlar masumdur, hepsi iyi kalplidir, kötülük düşünmez, bizim iyiliğimizi isterler. ” mitleriyle büyüdük. Hele 20’li yaşların başındaysa, öğrenciyse, kafamızda o hatunu zararsız, sevgi dolu, dürüst zannederiz. Buna meyilliyizdir çünkü.

Toplumsal yargılar bize bunu telkin eder. Aşk şarkıları, aşk filmleri, mutlu sonlu masallar, hayatımızı kuşatmıştır çoktan. Ben de masum ve bakire kadın mitinin gerçekliğine inanmış bir adamdım zamanında. Hatta yakın zamana kadar 20’li yaşlardaki hatunların 30’lardakilere nazaran daha toy ve masum olduklarını düşünüyordum. Lakin bu yaş grubundaki erkeklerle ve kızlarla konuştuğumda bunun bir yanılgı olduğunu fark ettim.

Bilginin ve iletişimin bu kadar kolay ve yaygın olduğu bir çağda, kelimenin tam anlamıyla ruhunu şeytana satmamak elde değıl. Burada kastettiğim şey, bir kadın için bol partner, bol cinsel tecrübe, sorumluluğı olmayan hoyratça bir yaşam ve çok kolay tüketilen değerler... Erkekler içinse bolca masturbasyon malzemesi, bolca hayalkırıklığı ve bolca özgüven düşürücü deneyim...

Hipergaminin yeniden hortlamasına zemin hazırlayan sanal ortamın bizden götürdükleri gerçekten çok fazla. Mahmut Abi'nin tasvir ettiğı, draması yüksek, meziyeti düşük kızların sayısı çok fazla. [Tinder](#)'a götünü, memesini çekip koyan, sırf reklam için yaşayan ve amaçsızca en değerli zamanlarını harcayan kadınlarla karşılaşmak can sıkıcı. Bu kadınların beyni fasulye tanesi kadar. Dertleri ilgi, daha fazla ilgi, en fazla ilgi... Tabi bunda hatunun yetiştii aile ortamının, ebeveynlerin hatuna tutumunun ve feminist rüzgarların etkisi çok fazla. Özgür kadın miti, bu kadınların zehri ama farkında bile değiller. Zaten doğalarında olan solipsizmin iyice tetiklenmesiyle kendilerini özel sanma histerileri maksimize edilmiş durumda. Bunda uydu erkeklerin ve meriçlerin de rolü yadsınamaz tabi. 5/10'luk bir kadına 8/10'luk değer veren beta boylar ve meriçler yüzünden hatun, gerçeklikle kendi algıları arasında ciddi bir çelişki yaşıyor. Sert bir kayaya çarpmadan ya da acı bir tecrübe edinmeden de kendine gelemiyor.

En son konuştuğum hatun 21 yaşındaydı mesela. Hafif meşrep olmayı eğlenceli bulan, hedefsiz, bir amaca hizmet etmeyen, sadece fiziksel özellikleriyle dünyayı parmağında oynatabileceğini sanan bir hatundu. Kendi yaş grubundaki erkeklere göre üstün olduğunun bilincinde ve bunu ustalıklı manipüle edebiliyor. Bunlar gerçekten saflığını ve masumiyetini yitirmiş hatunlar.

Erkeklerde, özellikle de 1995 ve sonrasında doğan erkeklerde maskülenlik ciddi anlamda eksik. Çoğu, sorumsuz, hoyrat, ana kuzusu, korkak hatta iradesiz. Politik doğruculuk belasının ve maskülenliğin düşmanı feminist dalganın bunda etkisi çok fazla. Bu adamlar, babasıyla babasız büyüyen adamlar. Erkekliliği ucuz kabadayılık sanıp arabesk dinlemeyi maskülenlik bilen tipler. Çoğu, hayatını bir kadın olmadan idame ettiremeyecek olan insanlar. İş böyle olunca da kadınların antipatisini kazanıyorlar. Bu, bir zaman sonra öyle bir hale geliyor ki, kadın herkesi bu adamlar gibi sanmaya başlıyor. Tanışma safhasında her zaman bariyerler koyuyor çünkü belki de yüzlerce kez bu adamlarla karşılaştı. DM'den, " çok güzelsin, fıstık. Tanışalım mı? " minvalinde mesajlar aldı. Hala Ekşi Sözlük'te, 30 yaşında bekar kadın için " gelsin beni bulsun, önüne paspas olurum. " yazan tipler var ve bu adamların sayısı hiç de az değıl.

Tüm bunlar düşünüldüğünde, bir kadın sizden mesaj aldığında sizi de otomatikman müzmin beta olarak görmesi doğal. [Tinder](#)'da match olsa bile hatunun size artislik yapması doğal. Arz çok, talep az. Kadının seçeneğı inanılmaz derecede fazla. Binbir çeşit yemekten oluşan masaya oturduğunuzu düşünün, sadece çorba içer misiniz? Bir dünya dolusu erkek... 30

Kişiyle yatsa minimum bunların 5 tanesi alfa. E o kadından bu saatten sonra hayır gelir mi? O kadın seni, beni beğenir mi?

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [April 30, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) 73
Commentson Sosyal Medya Ve Masumiyetin Yitirilişi

Komedi – Çekici Kızlar Sendikası Mike Greenman ile konuşmayı reddediyor.

Bir Onion News Network klasığı.

Çekici Kızlar Sendikası Mike Greenman ile konuşmayı reddediyor (Attractive Girls Union Refuses To Talk With Mike Greenman) ya da ısrarla yürüyen [iyi çocuğun dramı](#) □

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 30, 2018](#) Categories [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Komedi](#), [Onion News Network](#), [Video](#) 13 Commentson Komedi – Çekici Kızlar Sendikası Mike Greenman ile konuşmayı reddediyor.

Saha raporu – Tinder eşleşmesi ve unmatched’e giden mesajlaşma

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Zencimsiadam, Tinder’da ilk eşleşmesini ve ışık hızıyla eşleşmeden çıkışını yazmış ve tavsiye istemiş:

Merhabalar Mahmut Abi,

Ben Tinderda bir eşleşme yakaladım ve aramızda şöyle bir diyalog geçti.

(Kızda ağırlıklı squat yaparken bir fotoğrafı vardı) B:Ben, K:Kız

B: Doğru söyle,o squattan kalkamadın ve yere çakıldın dimi? □

K: Hayır ...

B: Hayatının yarısını spora adanmış biri olsan bile böyle durumlar olabilir naparsın □ (burda biyosunda hayatının yarısını spora yarısını sanata adanmış biri yazıyordu).

K: Hayır dedim ya ...

B: Hadi ama daha 2. fotoğrafındaki fiyaskoya değinmedim bile □

K: Kardeşim şaka mısın sen (evet aynen böyle dedi ve ben bunu shit test saydım).

B: Evet,en büyük hobimde Tinder’da eşleştiğim kızlarla dalga geçmek □

K: (kız burda 7 tane mesaj attı.) Hatırladığım kadarıyla şöyle: -Bir insanın başarıları üzerinden dalga geçilmez. -Daha kendine saygın yok bana nasıl olsun. -İçler acısı bir halin var. vb. şeyler yazdı.

B: Ohoo senle her şakalaşacak birine böyle köpürüyorsan işimiz var.

B: Ayrıca iltifatlar için teşekkür ederim □

K: (kız burda hakarete devam etti)

B: Eğer kaldıramayacaksan eşleşmeyi kaldır çünkü ben böyleyim

K: Seve seve(ve birkaç hakaret daha ettikten sonra eşleşmeyi kaldırdı)

Benim sorum şu: Bu benim Tinder'da ilk eşleşmemdi. Şahsen çerçevemi bozmadığıma inanıyorum,o attığı 7 tane saldırgan içerikli mesajları ilk başta shit test olarak düşündüm ama sonradan hakaret olduğuna karar verdim. Sence oyunum iyi mi yoksa değiştirmem gereken yerler var mı? Cevaplarsanız çok memnun olurum ve Mahmut Abi sitede çevirdiğin ve kendin emek vererek yazdığın yazılar için çok minnettarım hiç olmamış abim olarak görüyorum seni □

Öncelikle

Kızda ağırlıklı squat yaparken bir fotoğrafı vardı ...

Tinder'dan götünün görüntüsünü pazarlayarak ilgi ve alfa avlamaya çalışan bir ilgi orospusunun kibar ve normal bir kız olmasını bekleyemezsin. Senin profil fotosundan ya da yazandan girmen (o göte övgü düzmek yerine) çok kötü değil ama çok yapılan bir hayatı yapmışsın, [shit test](#) varsayımının doğrulanmadığının farkına varamamışsın.

Shit testin yaygın bilinen bir şey olmasından beridir bu kavram, hayırdan anlamama niyetine bahane olmaya başladı. Yorumlarda kızın suratuna tükürmesini “yarabbi şükür shit test” algılayan erkeklere rastlıyorum.

Tamam ilk başta bir şeyi shit test saymak red saymaktan daha faydalıdır ama temel kural eğer o şey tekrarlanıyorsa shit test değil reddir. Örneğin kız “erkek arkadaşım var” derse bunu shit test kabul edip bir atak daha yapabilirsiniz ama kız bunu tekrarlıyorsa red sayacaksınız. Kız başta soğuk ise shit test olabilir ama 2 – 3 dakika konuşmaya çalıştıysanız ve kız hala soğuksa kız size “gidin” diyor.

İkincisi, shit testler soru ya da ifadedir ve yürüdüğünüz kadınla diyalogunuzda gelir. (*)
“Hayır” diye kestirip atması shit test olmadığına delil. Eğer “hadi ya, nerden çıkardın?” ya da “sen her squad fotosuna bu mesajımı kopyalıyorsun?” soruları shit test olabilir ama kuru bir “hayır” bariz shit test değil.

Ama diyelim ki bunu shit test kabul ettin, ikinci hayırdan anlamaman gerek ki burada kız sana shit test atmıyor (= aklında seninle flört etmek yok).

Shit test olmadığı bir öncekinde belli idi ama burda tam ayyuka çıkmış. Şimdi bu kızla aradaki cold approach (soğuk yürüme) değil. Warm approach (sıcak yürüme) zira kız seni match ediyor. Instagramdaki gibi soğuk yürüme mesajı atmıyorsun. Yani mesaj attığın kızın seninle flört etmeye niyeti var. En azından başında. Fakat 2 hayır almışsın ve ısrarla şu mesaj gelmiş arkasından ...

Hadi ama daha 2. fotoğrafındaki fiyaskoya değinmedim bile □

Buradan sonraki kısımlar tamamen gereksiz. Yürüme başarısız oldu. Orada bırakman lazımdı. Ama sen muhtemelen elinde başkası olmadığından veya kıçın güzelliğinden devam etmek istedin. Elinizde bolluk yoksa bile yürümenin başarısız olduğunu kabul edip geri çekilecek olgunluğu koruyun.

Kardeşim şaka mısın sen (evet aynen böyle dedi ve ben bunu shit test saydım).

Kız hayırdan anlamadığın için burada kabalaşıyor. Ve aynı zamanda tepkisinin sana söylediği karşında kadının öküzü olduğu. Normal bir hatun burada seni unmatch ederdi ama bu işte normal bir hatun değil. Muhtemelen özbeğenisi bin kilometre geniş, 1 cm derin bir hatun. Tinder’da çok görüyorum bunları. Genelde “götüm ne güzel değil mi, götümün çok güzel olduğunu görmüş müydünüz” şeklinde squad, bikinili popo, ana konusu popo foto atmış” hatunlar. Bir de tabii çorabını göstermek için bile tepeden dekoltesini kapsayan foto çeken tipler.

Türkiye’de erkek nüfustaki öküz oranının aynen kadın nüfusunda da var olduğunun farkında olun. Ve bir kadın güzelse öküz değil melektir diye bir şey yok. Bak, bu öküz çıktı.

Şahsen çerçevemi bozmadığıma inanıyorum,o attığı 7 tane saldırgan içerikli mesajları ilk başta shit test olarak düşündüm ama sonradan hakaret olduğuna karar verdim.

Sen çerçeveyi kardeşim şaka mısın mesajından itibaren bozmuşsun ve sonra 7 tane hakareti ettikten sonra hala kızla flört etmeye çalışarak darmadağın etmişsin.

Peki ne yapmalıydın? Burada zevkler ve renkler de devreye giriyor. Ben şahsen böyle götüyle varolmaya çalışan hatunları sağa atmanızı tavsiye etmem. Bu hatunların [meziyeti az – draması bol olma](#) ihtimali çok yüksek. Kısa süreliden fazlasını düşünmeyin. Ama zaten Tinder vur – kaç yeri niye düşünmeyelim dersiniz de örneğin [Hank Moody](#) “deli misin abi böyle hoş ve boş hatunlar deli oluyor, yatakta çok sağlam” diye yürüyor. Seçim sizin. Hank zevkine bakıyor, ben “bunu sikip niye ödüllendiriyim amk” kafasındayım. (**)

Diyelim eşleştin ve yürüdün, her boku shit test algılamayın. Tekrar ediyorsa shit test değildir (istisnası “kaç kadınla yattın” gibi sorulardır). İkinci hayır geldiğinde kızı ya orada bırakmalıydın (benim Tinder böyle bir yere gitmemiş mesajlaşma dolu) ya da devam etmek istiyorsan konu değiştirmeliydin.

Fakat senin ölümcül hatan ve çerçeveyi dağıtman *Kardeşim şaka mısın sen* mesajına tepkin. Burada kızı hemen, bir şey söylemeden UNMATCH etmen lazımdı. Çerçeveyi de burada bırakmışsın ve üstelik arka arkaya giydiren hatuna hala yürümeye çalışmışsın. Bunu muhtemelen sen de hissettin ama işte o götün uyandırdığı betalık, çerçeveye galip geldi.

Orda unmatched etsen, kızın birkaç saat ağzına sıçarsın zira bu tip götüyle varolan kadınlar Türkiye gibi abazan diyarında böyle bir erkeklikle hiç karşılaşmazlar.

Eğer kaldıramayacaksan eşleşmeyi kaldır çünkü ben böyleyim

Bu da yanlış. Kıza o zevki vermişsin maalesef.

Tekrar edeyim, shit test çok yanlış anlaşılıyor, hatun suratına tükürse “yarabbi şükür shit test” değildir. İlk hayırı shit test sayabilirsin ama bir şey ikinci kez tekrarlanıyorsa shit test değildir. Sende 3. olmuş ki orada kabalık var. Bir kızın tepkisini shit test sayabilirsin ama tekrar ediyorsa gerçek bir tepki say ve konuyu değiştir. Ya da yürümeye başarısız başladığını kabul et ve çekil git.

Eğer bir saygısızlıkla karşılaşırsan (Türkiye’de kadının öküzü de bol olduğundan karşılaşırsın) hiçbir şey demeden UNMATCH et. Burada hiçbir şey dememen önemli. Eğer hatuna giydirirsen, kıza göstereceğin tek şey, küçük bir kabalığı ile senin duygusal durumunu hızlıca değiştirebildiği ki ondan sonra UNMATCH etsen kızın sikiinde olmaz. Tanımadığı bir kadının tek lafıyla bozulan bir sünepe isterse 1,000 kere unmatched etsin. Ama bir şey demeden unmatched edersen, “lan yoksa kaçan balık büyük müydü” diye hatunun hipergamisine kafayı yedirirsin.

Böyle yaparsan çok güzel hissediyorsun, [bolluk zihniyetine](#) katkısı büyük ve o hatunun egosuna nükleer bomba atıp çıkıyorsun. Belki o da ders alır. Reddedilene kadar aynı kapıya kafa atmak, mavi haplı bir davranıştır. Fişi çekenin sen olman daha önemli.

Sen belki böyle bir durumda o kıça ulaşmanı garantileyecek sihirli bir hap umudu ile yazdın ama dünya ve kırmızı hap böyle çalışmıyor. O göte rağmen mavi haplı sünepeler gibi değil de çerçevesi olan bir erkek gibi davrandım ve hatunu siktir ettim deneyimi, o götten daha değerlidir.

(*) – Bu nedenle de uzaktan bakışmalarda kızın yaptığı / yapmadığı şeyler, bakışma şekilleri, vs ... shit test değildir. Shit test %99 yürüme esnasında konuşurken olur. Bunun zaten yürüdüğünüz ya da çıktığınız kızın sizi kışkırtmaya çalışması gibi istisnaları var ama hiç yürümediğiniz kız size uzaktan shit test atamaz.

(**) – Bu [TagTheSponsor sitesinden](#) sonra, o götü Dubai’de havuzda, yatta, plajda sergileyen hatunları “lan ya bunun üstüne Şeyh sıçmışsa” diye refleks olarak sola atıyorum :))

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 30, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [TinderTags](#) [Gençlere Tavsiyeler](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mesaj Oyunu](#), [Oyun](#), [Tinder](#), [Tinder Mesajlaşma Taktikleri](#) 25 Comments on [Saha raporu – Tinder eşleşmesi ve unmatched’e giden mesajlaşma](#)

Yüksek meziyetli- düşük dramalı kadın / düşük meziyetli – yüksek dramalı kadın

Kaliteli kadın / kalitesiz kadın kavramı bir süre önce yorumlarda çok tartışıldı. “Kaliteli kadın” içi boşalmış bir kavram olduğundan benim pek kullanmadığım bir şey. Zira kalitesiz kadın özellikleri az çok belli gibiyken, kaliteli kadın genelde tanımlayanın kendi değer yargısına göre değişiyor. Benim gerçekten iyi bir “kaliteli kadın” olduğunu düşündüğüm hatunu, başkası bakire değil diye kalitesiz sayacaktır. Objektif olarak kaliteli olduğu söylenebilecek bir kadını ortalama bir mavi haplı, kendi Disneyland fantazilerini uymadığı için (örneğin performans yükü olmadan (= gerçekten) ‘sevmediği’ ve kendini terk ettiği için) orospu diye yaftalayacaktır.

Bu konuda Rollo’nun [kaliteli kadın miti](#) yorumunu da okumanızı tavsiye ederim :

Kaliteli kadın kavramı, bunu kullanan her erkeğin objektif kriterleri ile şekillenir. Erkeğin kendi istediği kalıba uyan kadın (ki Disneyvari bir idealizasyondur bu istediği kadın) kaliteli olur, kendi ulaşamayacağı ve tavlayamayacağı ya da kendine yüzvermeyen, terk eden kadın ise kolayca orospu kategorisine atılır. Şimdi ortamda gerçekten kötü karakterli ve ciğeri beş para ermez kadınlar da olduğunu inkar etmeyeceğim ya da bu tür davranışları eleştirmeye karşı çıkmayacağım. Demek istediğim karşısındaki etten kemikten kadını kafasındaki varolmayan ama güçlü bir ideale sokuşturmaya çalışmak ve buna uymayan ya da bu idealin varsayacağı şekilde davranmayan kadını orospu diye yaftalamak tipik ve yaygın bir OHK davranışıdır.

Peki kadınları hiç mi değerlendirmeyeceğiz? Her kadın eşit mi? Değil tabii. Ama ben bu konuda [Richard Cooper](#)’dan ödünç alacağım ve kadınların karakterlerini şu iki kategori arasında bir yere koyan değerlendirmeyi önereceğim :

- yüksek meziyetli- düşük dramalı ve
- düşük meziyetli – yüksek dramalı.

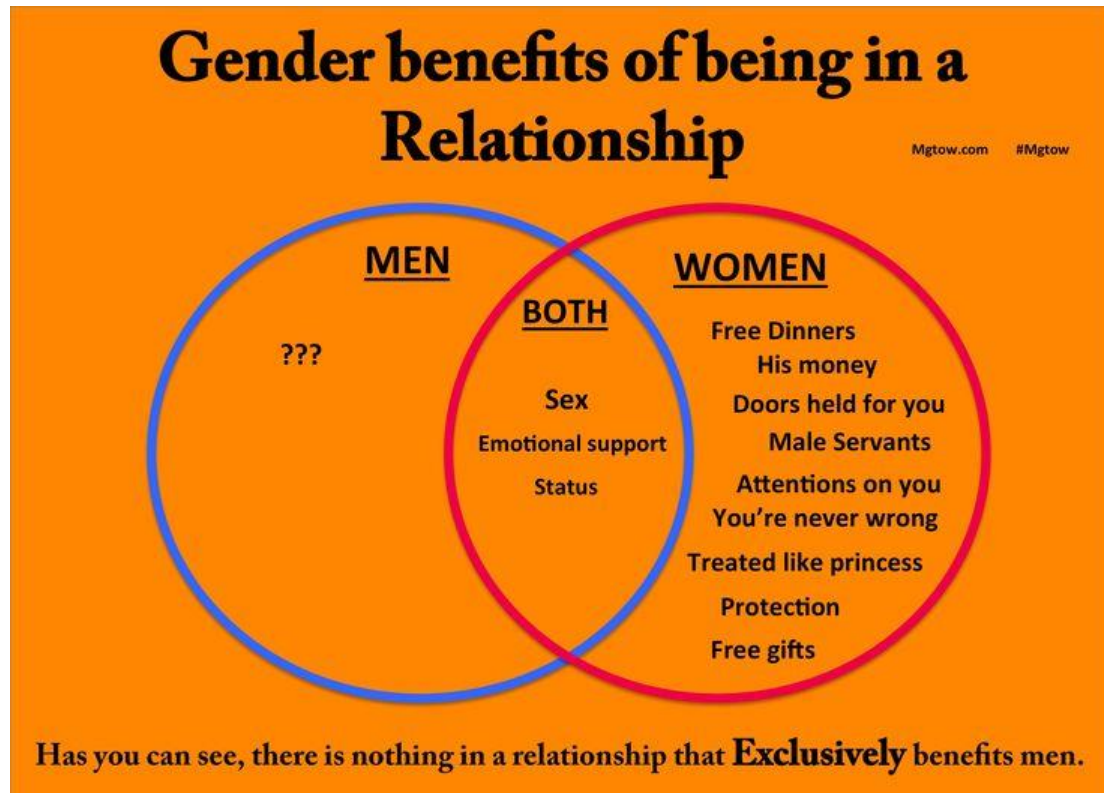
Bu iki uç idealize arketiplerdir (yani mükemmel bir yüksek meziyetli – dramasız kadın yoktur) ama bir kadın bu skalada bir yere düşer.

Düşük meziyetli – yüksek dramalı hatunla uzun süreli ilişkiden ve Allah korusun evlilikten kaçının. Neyseki günümüzde bu tip kadınlar, “düşük meziyet – yüksek drama” özelliğini

övünülecek bir şey olarak gördüğünden, hiç çekinmeden ve bağıra bağıra dünyaya gösteriyorlar. Özellikle de 20li yaşlarında. Örnek : Instagramda çoğu selfie olmak üzere düzenli olarak günde 3 tane fotoğraf paylaşan kadınların çoğu bu kategoriye girer. Bu fotoların içinde “götüm ne güzel değil mi, götümün çok güzel olduğunu görmüş müydünüz” şeklinde squad, bikinili popo, ana konusu popo foto atmış olan kızı gönül rahatlığı ile bu kategoriye sokabilirsiniz. [Tinder](#)‘dan gördüğüm kadarıyla, [Tinder](#) bu tip kızlarca çok daha fazla kullanılıyorsa bilemem ama, Instagramından bir kızın bu kategoriye düşüp düşmediğini anlayabilirsiniz.

Yukarıdaki drama, meziyetsizliğinin (güzel göt, vücut ve yüz meziyet değildir) varoluşsal boşluğunu ilgi orospuluğu ile kapatan kadın tipi dramadır. Diğer dramalı ve meziyetsiz kadınlara örnekler ise sürekli [romantizm](#) ve aranma talep eden kadınlar, elini hiç cebine atmayan kadınlar, ilişkide cinsellik (kucaklaşmak, el tutma, öpüşme, seks) hariç bir şey vermeyen kadın, gold digger, daha ilk günden “çok aşığı, senden çocuğum olsun istiyorum” kadını (bu aşırı duygusal patlama genelde dramanın öbür yüzüdür) vs ...

Bu kadınlar genellikle masaya dişe dokunur bir şey koymazlar (cinsellik ve güzellik sayılmaz) ama çok fazla şey talep ederler. Şu aşağıdaki şema, bu kadınlarla ilişkinin şemasıdır.



Yüksek meziyetli ama düşük dramalı kadının ise en önemli özelliği ilgi orospusu olmamasıdır. Onun Instagram hesabı hergün güncellenmez, 1000 tane takipçisi olmaz, bazen

Instagram hesabı bile olmaz. Çok eski bir kız arkadaşım var, mesafe yüzünden ayrılmıştık. Şimdi evlenmeye niyetim olsa gider ona yürürürüm. Mühendis, çalışıyor, güzel, dramasını görmedim ve instagramı yok □

Tek kriter instagram değil tabii. Bu hatunlar daha çıkar çıkmaz “aşkından yanıyorum, bebişim, aşkitom” sululuğuna girmezler, sürekli romantizm talep etmezler, ellerini ceplerine atarlar (arada yemeği, sinemayı, vs ... ona aldırıp tepkisine bakarak çok rahat anlayabilirsiniz), gereksiz bir kıskançlıkları yoktur.

Şunu belirtmem lazım ki, kadınlar artan oranda skalanın karanlık tarafına kayıyorlar. Yani yeni gelen her nesilde, düşük meziyetli – yüksek dramalı kadın sayısı artıyor. AMA ŞUNU DA BELİRTMELİYİM Kİ, günümüzde çoğu erkek de uzun süreli ilişki için kadınlardan yüksek meziyet – düşük drama beklemiyorlar. Yukarıdaki şemadaki erkek zaten daha başından kadına kırmızı kümedeki her şeyi vermiş ama seks, duygusal destek ve statü hariç hiçbir şey talep etmeden kuzu kuzu uzun süreli ilişkiye girmiş oluyor.

Kadını mavi kümeye bir şey koymadan uzun süreli ilişki statüsüne ışık hızıyla çıkaran erkek, sürekli yüksek dramalı – düşük meziyetli kadınlarla beraber olur! Günümüzde kadınları sadece uydu erkekler bozmuyorlar. Kadının mavi kümeye ne koyup koymadığına bakmadan onu kız arkadaş yapan erkekler de bozuyorlar.

Peki yüksek meziyetli ve düşük dramalı kıızı nasıl bulacağız?

Aslında bu basit. Bir kadının yüksek meziyetli – düşük dramalı olduğunu anlamadan önce (ki bu bir ilişkiye başladıktan sonraki 3 – 4 ay içinde anlaşılır) onu uzun süreli ilişki materyali görmeyeceksiniz.

Bu konuya [Seks ve İlişkilerin Temel İlkeleri](#) yazısında değinmiştik. Bence RedPill camiasının en önemli yazılarından biri budur :

Bir kadın sizinle ilişkiye seviye – 0 ya da 1’den başlar. Bu aşamadan sonra bu kadının seviye 2 veya 3’e çıkması sizin için seks harici çaba harcaması ile olur. Size yemek yapması, bir yemeğe çıkarması, hediye alması vs. gibi yatırımlarla.

Bir kadın eğer seviye 2 veya 3’e çıkmak istiyor ise, sizin için zaman ve emek harcamalıdır. Burda [altın oran](#) geçerlidir. Yani sizin her 2 emek ve çabanıza karşı kadın 3 emek ve çaba göstermelidir.

Şu prensipleri mutlaka edinin:

(1) – Ne kadar güzel, seksi ve kolda gezdirilesi olursa olsun, düşük meziyetli ve yüksek dramalı bir kadını her zaman hor görün. Bunu yüzüne çarpa çarpa yapmayın ama ilke olarak bu kadının önünde asla heyecanlanmayacak kadar onu sizden aşağıda görmeyi öğrenin.

(2) – İlişkinin ilk dört ayında bir kızı sevdicek olarak görmeyin, hediye almayın (doğum günü istisna), seni seviyorum demeyin ve iltifat etmeyin. Çıkın, eğlenin, nazik davranın, isterseniz centilmenlik yapın. Ama yukarıdakileri yapmayın. Ve daha önemlisi kendi kafanızda kıza “bu kız yüksek meziyetli – düşük dramalı numarası yapan düşük meziyetli – yüksek dramalı bir kevaşe olabilir. Öyle olmadığını bana ispatlaması lazım” deyin. Erkeklerin yüzde doksanı gibi kadını ilk gün melek / tanrıça statüsüne yükseltip sonra işler boka sarınca “puhhh orospu” moduna girmeyin. Kadını ilk gün “orospu olabilir” seviyesinden melek seviyesine çıkarın daha iyi. Tabii melek seviyesine çıkarmayın ama ana fikri anlamışsınızdır.

(3) – Bu 3 -4 ay içinde seviye 3’e çıkmak için gerekli meziyetleri göstermeyen ve / veya drama çıkartan hatunu kız arkadaş seviyesine çıkarmayın. NOKTA.

(4) – Yüksek meziyetli – düşük dramalı kız sayısı azalıyor olabilir ama siz yine de kız arkadaşınızın böyle olmasını talep edin. Ya böyle bir kızla birlikte olun ya da uzun süreli ilişkiye girmeyin. Hayatınızda kadın olmaması, hayatınızda dramalı ve meziyetsiz bir güzelin olmasından çok daha iyidir. Bu gerçeği özümseyin.

Bakın 0’dan basamak basamak yukarı çıkarmanız gerekmez. Hatta çoğu zaman böyle olmaz. Bazı kızlar cinselliği sadece el tutma olarak verecektir. “Yok abi önce fuck buddy olacak yoksa kız arkadaş olamaz” diye bir saçmalık yok. 4 ay kıza köpek çekerim, “bak kızım daha kız arkadaşım değilsin havalara girme” derim diye bir embesillik de yok. Red Pill redditinin aşırılığı o. Ama ana fikir şu : Hiç tanımadığınız kadın, elinizi tuttuğu / öptüğü / sarıldığı / seks yaptığı gün ya da haftasında sevdiceğiniz, hayatınızın anlamı, aşkitonuz olmayacak. Sizin kafanızda bu olmayacak.

Seks, güzellik ve kolumda göstereyim / bu kızı tavlamaş olmanın ego patlamasını yaşayayım (statü) harici bir şey talep etmeyen erkek, kadından bunlar hariç bir şey alamaz. Seks, güzellik ve statü harici talebi olmayan erkek, genelde yüksek dramalı ve düşük meziyetli kadınla eşleşir zira genelde seks, güzellik (*) ve statü kısmını ilk tatmin edenler bu kadınlardır.

Mavi haplı bir erkek bu duruma zaten düşer ama kırmızı hapı bilen bir erkek de bu duruma çok düşer. Biz buna “kırmızı hap teknikleri ile mavi hap idealleri gerçekleştirmeye çalışan” yani mor haplı erkek diyoruz. Bunu da daha sonra yazalım.

(*) Güzellik ile meziyet maalesef çoğunlukla ters orantılıdır. Zira gençliğe ve güzelliğe tapan günümüz toplumunda genç ve güzel bir kadın, ilgi görmek için bir meziyet kazanma, erdemli olma baskısı hissetmez.

Author Mahmut Abi Posted on April 29, 2018 Categories Cinsellik, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Psikoloji Tags Erkek Psikolojisi, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadın Psikolojisi, Kırmızı Hapın Pratiği 68 Comments on Yüksek meziyetli- düşük dramalı kadın / düşük meziyetli – yüksek dramalı kadın

Para – statü – görünüş

– sa beyler, siktim ortalığı. [Nezaket paradoksu](#) yazısındaki hatalı bir kısma cevap vereceğim diye başladım bilmem kimin ebesine kadar uzadı konu. Okuyanlar para-statü-görünüş’ün KADINLARDA CİNSEL ÇEKİM UYANDIRMA İLE KESİNLİKLE BİR ÂLAKASI OLMADIĞINI FARK EDECEKLER

BÖLÜM 1

“sonsuzluk ve bir gun”, şöyle demişsin:

– “eğer yürümek istediğin hatunun senle birlikte olma ihtimali düşükse o hatunla hiç vakit kaybetme. Bu ihtimali nereden anlayacaksın? Çok basit, bir hatundan görünüş, para ve statü bakımından aşağıdaysan o hatun seni çekici bulmayacak ve seninle birlikte olmak istemeyecektir. Bunu, hatunun sana olan tavrından, hareketlerinden rahatlıkla anlayabilirsin.”

BU KISIM YANLIŞ. Madde madde ele alayım:

1-) “eğer yürümek istediğin hatunun senle birlikte olma ihtimali düşükse o hatunla hiç vakit kaybetme. Bu ihtimali nereden anlayacaksın?”

Bir hatunun senle yatma ihtimalinin düşük olması SENİ İLGİLENDİRMEYELİ, BUNU HESAPLAMAYA ÇALIŞMAMALISIN.

– “Tomassi’nin 8 Numaralı Demirden Kanunu

Bir kadının seninle niye yatmayacağını anlamasını HER ZAMAN kadına bırak, asla bunu onun için yapma.”

Seninle neden yatmaması gerektiğini ANLAMAYA ÇALIŞIRSAN, kızla aynı tarafta kendine karşı savaşırsın. Çünkü o kız da neden senle yatıp/yatmaması gerektiğini aklında hesap ediyor ona yürüdüğü an da. Bunu senin yapmana gerek yok. Ayrıca yaparsan özgüvensiz davranmana yol açabilir, veya yatma ihtimalin olduğu hâlde KENDİ KENDİNE “bu benle yatmaz” diyerek kızı KENDİNE LAYIK görmeyebilirsin.. YANLIŞ.

Ayrıca bu düşünce oyunun en önemli kavramı olan İÇSEL OYUNA zarar verir.

Senin düşünce yapın, çerçeven; “BEN YETERLİYİM” çerçevesi olmak zorunda.

Nedir “ben yeterliyim çerçevesi?”

Post: [Savaş Lordu Gibi Hatun Kaldırmak – İÇSEL OYUN](#)

– Madde 13: “Ben Yeterliyim” Çerçevesi = 9 ve 10’luk hatunlara götüren altın anahtar.

İçsel oyununuzun temeli “ben yeterliyim” düşüncesi olmalıdır. Diğer bir deyişle, sırf erkek olduğunuzdan ötürü kadınlar için değerlisiniz. Her şey bu temel düşünce üzerine kuruludur. Bir kadının ilgisini çekmek için hiçbir şey “yapmak” zorunda değilsiniz. Zaten siz ondan daha rahat davrandığınız için kadın size ilgi duyar. Hiçbir şeyi değiştirmenize gerek yok. Şu andaki “oyununuzu” geliştirmenize gerek yok. Daha yakışıklı olmanıza gerek yok. Bunları onlar isterse ve size yardım ederlerse zaten YAPABİLİRSİNİZ. Ama yapmak zorunda değilsiniz. Zaten erkek olduğunuz için “yeterince iyi” bir adamsınız. Çünkü testosteronunuz ve bir sikiniz var. Kadınlar da buna değer veriyor.”

Düşünce yapısı bu olmak ZORUNDA. SEN SADECE ERKEK OLDUĞUN İÇİN DÜNYADAKİ BÜTÜN KADINLAR İLE YATABİLİRSİN. Çünkü seks için gereken şeyler: testosteron-sık ve östrojen vajina. Nike ayakkabı-Lacoste T-shirt falan değil. Ve Bunlar birbirini mknatıs gibi çekiyor ve bunlar seks yapmak için yeterli, ikinizde de var. O hâlde istediğin bütün kadınlara yürüyebilirsin.

İşte böyle düşünerek kıza yaklaşmak gerekiyor. Yatmak istediğin bir hatuna yaklaşırken onun dış görünüşüne bakıp güzelliğini düşünürsen, ayakkabı markasına bakıp statüsünü-parasını düşünürsen ve BUNLARI KENDİNİNKİLER ile kıyaslayıp ona göre o hatunla yatıp-yatmama ihtimalini düşünüp-hesaplamaya çalışırsan içsel oyunun “şu açılardan yetersizim, o yüzden bu hatun beni çekici bulmaz. Zaman kaybetmeyeyim en iyisi ben, gidip benden daha fakir,daha çirkin kızlara yürüyeyim” gibi sağlıksız bir hâl alır. Bu sağlıksız hâl SENİN özgüvensiz-korkak-kaybetmeye meyilli bir şekilde kıza yaklaşmana ve neredeyse kıza seni reddettiği için HAK VERMENE, ezik psikolojisi yaşamana sebep olur.

Senin düşünce yapın= BEN O KADINI Arzuluyorum, o kadınla birlikte olmak için gereken şeylere ise (testosteron+sık) SAHİBİM. Erkek olmamdan ötürü yeterliyim. Benden erkek olduğum için etkileniyor.

Düşünce yapısı bu olmayan erkek ÖZGÜVENLİ falan DAVRANAMAZ. Sürekli bir dış faktöre “yeterli” olmanı bağlarsan, asla TAM YETERLİ hissedemezsin. İÇSEL OYUN HER ŞEYDİR. “Savaş başlamadan önce içeride kaybedilip kazanılır.”

Abi şu Savaş Lordu Gibi hatun kaldırmak yazısını yazan herifin daha ÇOK yazısını çevirin lütfen. İbnenin dediği her harf altın kural diye yazılır buraya. O yazıyı okumayan ben “kız tavlamaı biliyorum” demesin bana amına koyim.

Her neyse, yüksek ihtimalle Mahmut Abi’nin falan bu dediğine karşı bir şey yazacağını tahmin etmiştim ki, “de bruyne” güzel bir yorum atmış, Mahmut Abi’de katılmış, ve sonra sonsuza kadar mutlu... Pardon. De bruyne demiş ki:

– “yanlış. sen oyununu oynarsın,o seninle yatacak mı yatmayacak mı karar verir. söylediğine kalsa 9’luk hatunlar 9’luk berkecanlarla takılırlardı. daha aşağısına bakmazlardı. bunun dışında iyi bir yazı,teşekkürler.”

Kesinlikle, SEN HER ZAMAN OYUNUNA ODAKLANMALISIN. “Beni neden kabul etmez bir düşüneyim?” şeklinde ki boş sorulara değil. Bunları “zaman kaybetmemek” için düşünmene gerek yok. Kız fiziksel anlamda sana karşılık vermiyorsa, kendi çerçevesini dayatmaya çalışıyorsa zaten etkilenmemiştir. Olup olmadığını karşıdan “aldığımız ÇIKARA” bakarak yorumlamalıyız. Muhabbet sizi sarıyor, eğleniyorsanız bu bir ÇIKAR. Meriç konuşunca genelde kız tarafı eğlenir. Fiziksel temas varsa on numara çıkar..

Neyse ikinci maddeyle devam edelim.

2- “bir hatundan görünüş, para ve statü bakımından aşağıdaysan o hatun seni çekici bulmayacak ve seninle birlikte olmak istemeyecektir. Bunu, hatunun sana olan tavrından, hareketlerinden rahatlıkla anlayabilirsin.” (????)

Hocam kusura bakma ama burada AĞIR SAÇMALAMIŞSIN. Kadını etkileyen asıl şeyin para-statü-tip’den çok maskulin beden dili, duygusal güç, çerçevenizin sağlam olması, testlerini geçebilmemiz olduğunu BU KADAR VURGULAYARAK anlatan bu site de sen tutup “para-statü-görünüş” bakımından senden aşağıdaysa; “seni çekici bulmayacak” demişsin.

Tivıtırına da göz attım, MGTOW reetwetleri falan yapmışsın. Muhtemelen o yöne biraz kaymış bi erkeksin.

Çünkü özellikle şu MGTOW kanserleri kadınlarla olan ilişkiyi sadece MADDESEL ÇIKARLARA dayandırıyor, ÇEKİMİN ASIL NEYİ OLUŞTURDUĞUNU BİLMEDİĞİ İÇİN; Bunu paraya-statüye bağlıyor ve kadınları duygusuz, seksten keyif almayan, seks yapmak istemeyen; AMCIĞINI SADECE iyi imkânlarla erişim amaçlı kullanan ŞEYTAN ORDUSU GİBİ YORUMLUYOR.

Senin yazdığın üzere sana göre ÇEKİCİLİĞİN KARŞITI ŞUNLAR:

- 1) para
- 2) statü
- 3) görünüş

Kadından bu konularda altta isek bize arzu duymayacağını, bize çekim hissetmeyeceğini söylemişsin. Altta vereceğim yazıları acilen gözden geçirmen gerekiyor. Yazar olup sitede makale yayınlıyorsun fakat yayınladığın makale, sitede diğer yayınlanan eski makaleler ile ÇELİŞİYOR. Hangi makaleler mi?

- 1- Arzunun Dinamiği
- 2- Kızların Zengin Erkek Tercihi

Şuan aklıma bu ikisi geldi, özellikle ikinci makale olan “kızların zengin erkek tercihi” MAHMUT ABİ TEK KELİMEYLE KUSURSUZ yazmış diyebilirim. Yalan-yalakalık yok. Harbiden ÇOK SAĞLAM yazmış. Para konusunun kadınlarla ilişkileri nasıl etkilediğini ordan gayet iyi öğrenebilir herkes. Seninde göz atman gerekiyor.

(BÖLÜM 2 ALTTA, CİNSEL ÇEKİM VE KAYNAKLARI İŞLENİYOR)

Konuk Yazar : Neym

Author Mahmut Abi Posted on April 29, 2018 Categories Kırmızı Hap, Maskülinite, Oyun, Para Kazanmak, Psikoloji Tags Kadın Psikolojisi, Kadınlar ne ister, Konuk Yazar, Neym, Oyun 110 Commentson Para – statü – görünüş

Jordan Peterson – Bir yaşam rehberliği – Bölüm 2

Jordan Peterson'un konuşma ve derslerinden derlenen A Guide to Life videosunun Türkçe'ye çevirimine devam ediyoruz. Birinci bölüm şurada : [Jordan Peterson – Bir yaşam rehberliği – Bölüm I](#)

Bölüm 4 – Verimli Ol

*Umutsuz durum diye bir şey yoktur.
Hayatınızın her koşulu değişebilir.
Rhonda Byrne*

Sizden olmayı istediğiniz yeri ana hatları ile belirlemeniz istendi. Bu sizin arzuladığınız gelecek. Aynı zamanda herşeyin darmadağın olmasına izin verirsiniz kendinizi bulacağınız yeri de tanımlamanız istendi. Ki anksiyetiniz sizi kovalarken, yaklaşma sistemleriniz sizi ileri doğru çekecek. Böylece en üst seviyede motivesiniz. Bu önemli çünkü aksi takdirde peşinde koşmak istediğiniz şeylerin peşinde koşmaktan korkabilirsiniz. Ve bu çok yaygın. Sonra vaadedilen sizi ileri çekerken korku sizi ele geçirir ama bu sizi güçsüzleştirir zira korkuyorsunuzdur. Korkunuzu arkanıza almak istersiniz, sizi itsin diye. Yapmak isteyeceğiniz, hedeflerinizin peşinde koşmamaktan daha fazla korkmaktır.

Kendinizi meydan okuyan bir zihin yapısına koymak, psikofiziksel olarak çok daha kolaydır. Genel stres tepkisine girmezsiniz. Sizin keşfe ve aramaya programlı sistemlerinizi açıyorsunuz ki bunlar **dopaminergik sistemlerdir**. Bu da pozitif duygular yaratır. Yani eğer bir şeyin sizi kovalaması yerine onunla gönüllü olarak yüzleşerseniz, bu sizin için psiko-fizyolojik açıdan çok daha iyidir.

Bu kısmen sizin ejderhayı gidip ininde avlamanızın olduğunuz yerde onun sizi yemesini beklemenizden daha iyi olmasının sebebidir. Özellikle de ejderhayı ininde avlarsanız, onu sizi kesinlikle yokedecek canavar değil de daha bebekken bulabileceğiniz fikrini eklerseniz. Orada olduğunu bildiğiniz küçük problemlerden kaçmayın. Onlarla yüzleşin. Çünkü onlar kendi hallerine bırakıldıklarında büyük problemlere dönüşecekler.

Örneğin farzedin ki vergi dairesi size, 300 Dolar borcunuz olduğunu söyleyen küçük bir not gönderdi. Bu can sıkıcı, belki mektubu açmak bile istemediniz. Açtıysanız bile rafa kaldırdınız. Ama o şey o rafta küçük bir kağıt parçası gibi oturmayacak. Onu 5 – 6 yıl ihmal ederseniz bir sürü korkunç şeyle bağlantılı hale gelecek. Ve onu yeterince uzun süre ihmal ederseniz ... Ana fikri anladınız. Üzerine bir not yazılmış bir kağıttan bambaşka bir şeye dönüşecek.

Hayattaki birçok problem böyledir. Çirkin yüzlerini ara ara gösterirler ve siz her seferinde kafanızı çevirip onlar hakkında düşünmemek istersiniz. Onları görmezden gelmenin en kolay yolu budur. Onlarla ilgilenmezsiniz.

...

Eğer hayatınız 3 – 5 yıla istediğiniz şekilde olsa idi, kendinize gerektiği gibi bakıyor olsa idiniz, arkadaşlıklarınızdan ne isterdiniz? İlişkinizden ne isterdiniz? Ailenizi nasıl yapılandırmak isterdiniz? Kariyerinizden ne beklerdiniz? İşten arta kalan zamanınızı nasıl kullanmak isterdiniz? Zihinsel ve fiziksel sağlığınıza nasıl düzenleyeceksiniz? Belki alkol ve uyuşturucu kullanımınızı da ... yontmak isteyeceğiniz şeylerden biri bu olabilir zira alkolizm, insanların 5 – 10%’sini siler geçer. Bunu kontrol altında tutmalısınız.

Sonra belki hayatınızın nasıl olmasını istediğiniz ile ilgili bir vizyon geliştirirsiniz ve bir kere hedef saptandıktan sonra onu uygulayabileceğiniz mikro süreçlere bölersiniz. Mikro süreçler, hedefle sebepsel ilişkileri nedeniyle ödüllendirici hale gelirler. Bu ise sizin içsel ödül sisteminizle içiçe geçer ve sizi ileri doğru hareket etmeye iter. Şöyle ki bu sistem eğer sizin hedefe doğru yürüdüğünüzü görünce pozitif duygular yaratarak daha iyi çalışır. Bunun ima ettiği nedir? Değerli bir hedefe sahip olmanız daha iyidir. Aksi takdirde çalışırken pozitif motivasyon alamazsınız. Hedef ne kadar değerli ise, prensipte, onunla alakalı mikro süreçler de o kadar çok pozitif yüklenirler. Bunun anlamı da sabah kalkarsınız ve o günle ilgili heyecan duyarsınız. Günü yaşamaya hazırsınız. Yani uzun vadeli idealinizi saptayın. Belki de uzak durmak istediğiniz bir yeri de saptayın ki kazanmaktan heyecanlandığınız kadar kaybetmekten de korkun. Zira bu da çok yararlıdır.

Hedefinizi tanımlayın ve bunu özgün bir birey olarak yapın : “Eğer kendi çabalarım ile bunu gerçekleştirebilirimse buna değer”. Çünkü soru şu : neden bir şey yapayım ki? Çünkü bir şey yapmamak kolay. Sadece oturup hiçbir şey yapmaman yeterli. Çok kolay. Gerçek soru, neden herhangi birşey yapasın ki? Bu soru cevaplanmalı zira siz bir şeyin yapmaya değer olduğuna karar verdiniz.

Birincisi, hedeflerinizi tanımlayın. Zira ne olduğunuzu bilmediğiniz bir şeyi nasıl nişan alıp vuracaksınız? Böyle bir şey olmayacak. Ve çoğu zaman insanlar hedeflerini tanımlamayı sevmezler zira kaybetmenin kriterlerini tanımlamayı sevmezler. İşleri belirsiz ve sisli tutarsanız ki bu çok kolaydır zira bu da hiçbir şey yapmayarak başarılabilir, yenildiğiniz zaman farkına varmazsınız. Ve insanlar şöyle diyebilir “kaybettiğim zaman bunu bilmek istemem zira bu bana acı verir. Bu nedenle yenilgi konusunda kafamı kuma gömeceğim”. Tamam, güzel de ... bunu yaparsanız sürekli yenilirsiniz. Sadece yenildiğinizi bilmezsiniz. Ta ki sizi bitirecek yenilgiye uğrayana kadar.

Bir kere hedef yapınızı kurduktan sonra “tamam, bu hayata sahip olursam, bu hayat yaşamaya değer olabilir” dersiniz. Yolda kaygı ve tehlike uyandırıcı olmasına, içinde biraz ızdırıp çekme ve kayıp olmasına rağmen.

Hedefiniz hayatınızla ilgili öyle bir hedefiniz olmalı ki, tüm herşey göz önüne alındığında, bu hayat emeğinizi haklı çıkarsın.

Peki sonra ne yapacaksınız? Mikro süreçlere döneceksiniz. Tamam hedefim bu diyeceksiniz. Bu gün – gün, hafta – hafta, ay – ay nasıl örneklenecek? Burada çizelge gibi bir şey inanılmaz yararlı olabilir. Google Calendar gibi.

Bir çizelge yapın ve ona sadık kalın!

Peki çizelge ile ilgili kural ne? Çizelge bir hapisane değil. İnsanların yaptığı ilk hata bu ve bu nedenle de bir çizelge takip etmeyi sevmiyorlar. Sanki ... ne tür bir çizelge yapıyorsun? “Şunu yapmalıyım, sonra şunu yapmalıyım ve sonra şunu yapmalıyım. Sonra gidip biraz bilgisayar oyunu oynarım. Çünkü bu yapmam gereken şeyleri yapmayı kim ister ki!”

YANLIŞ! Çizelgeyi öyle kur ki, istediğin günü yaşa.

Bölüm 5 – Kendinle pazarlık yap

Potansiyelimizin kilidini açacak anahtar güç ve zeka değildir, sürekli çalışmaktır.
Winston Churchill

Doğru sorumluluğun / ödül oranı nedir? Bunu sanki sizin için çalışan biriyle pazarlık yapıyormuş gibi kendinize sorabilirsiniz.

– “Yarın çalışman lazım. Yarın benim için çalışmanı istiyorum.”

– “Tamam. Benim için ne yapacaksın ki yarın senin için çalışayım?”

Bunu kendinize sorabilirsiniz. Belki 1 saat sorumluluklarınızla uğraşırsınız ve sonra 15 dakika bilgisayar oyunu oynarsınız. Ya da artık sizi ne harekete geçirirse. Ama kendinizle pazarlık yapmalısınız, kendinize zorba hükümdarlık yapmamalısınız. Sanki önemsedığınız, verimli ve iyi bir hayatı olmasını dilediğimiz biri ile pazarlık yapıyormuşsunuz gibi. Çizelge böyle yapılır.

Güne bakarsınız ve “eğer o gün şunu yaparsam çok iyi olacak” dersiniz. Mükemmel. Biliyorsunuz yararsız ve işe yaramaz birisiniz ve bunu ancak 70% yerine getirebileceksiniz. Ama bu sıfırdan kat be kat iyidir. Eğer sadee %50sini yapabilirseniz, bir başka kural da, gelecek hafta %51 uymayı hedefleyin ... %50.5 uymayı hedefleyin. Çünkü böylece döngünün pozitif şekilde makaraları döndürdüğü ve sizi tepeye taşıyacak başlangıç noktasını yakalayacaksınız.

Kendi işine bağlılığınız üzerinde çalışmanın yollarından biri budur. Sahip olmak istediğiniz bir hayatı planlayın. Kendinizle sanki kendinizi tanımıyormuş gibi bir toplantı ayarlayın. Çünkü nasıl biri olduğunuzu biliyorsunuz. Size söyleneni yapmayacaksınız, kendinize yapmanız gerektiğini söylediğiniz şeyleri yapmayacaksınız. Bunun çoktan farkına varmış olmanız lazım. Sanki aynı anda hem kötü bir çalışan, hem de ondan daha kötü bir patron gibisiniz. Ne yapmanız gerektiğini bilmiyorsunuz ve zaten ne yapmanız gerektiğini bilip kendinize söylemeniz yapmayacaksınız. Kendinizi kovup olmak istediğiniz başka birini bulun gibi :p ... Ama benim demek istediğim, siz kendinizin uşağı değilsiniz. Siz kendinizle pazarlık yapmanız gereken birisiniz.

Kendinize, iyi bir yaşam sürme fırsatını vereceğiniz biri gibi gibi davranmalısınız. Bu insanlar için çok zor bir şey zira insanlar kendilerinden pek hoşlanmazlar. İnsanlar kendilerini kırbaç yağmuruna tutup sonra kenarda işleri yarına bırakırlar ve sonra yine kırbaç yağmuru, işleri erteleme ... Tanrım. Ne kadar sıkıcı ve hayatımı harcamak için ne kadar hastalıklı bir yol! Bunun nasıl olduğunu biliyorsunuz zira siz de muhtemelen günde 6 saati çöpe atıyorsunuz. Bununla ilgili daha önce ekonomik hesaplama yapmıştık.

Sizin saatiniz muhtemelen 50 Dolar. Tamam bugün bu kadar kazanmıyorsunuz ve gençsiniz. Bu, yatırım yapma devri. Bugün yaptıklarınızın değeri ilerde katlanacak. O yüzden 50 Dolar gayet makul. Eğer günde 6 saat boşa harcıyorsanız, haftada 2,000 Doları çöpe atıyorsunuz ve bu da yılda 100,000 Dolar eder. Bunun size maliyeti bu. Zamanınızın ne kadar para ettiğini bilmeniz lazım. Diyelim ki 50 değil 30. Her ne ise. Belki 100. Skalada bir yerde.

Zamanınızı kullanırken şunu sormanız lazım : bu saati satın almak için birine 50 Dolar verir miydim? Eğer cevabınız hayır ise o saati değerlendirecek başka bir şey bulun. Bu sizin zamanınızın değerini bilip bilmediğiniz ile alakalı. Ama bunu kabul etmemek ile ilgili komik olan şey şu : eğer zamanınızın değerli olduğunu düşünmüyorsanız, öyle sorumsuzca oturup keyfinize bakmazsınız. Bunun yerine varoluşsal bir ızdırap çekersiniz. Bu aptalca bir çözüm gibi görünüyor.

Üçüncü bölüm.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

[Kitaba gitmek için tıkla.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 28, 2018](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kişisel Gelişim](#), [Psikoloji](#) 24
Commentson [Jordan Peterson – Bir yaşam rehberliği – Bölüm 2](#)

Shit test ve başarı metodları

Naber gençler? Havalarda iyiden iyiye ısındı. Tam hatunculuk ayları değil mi? Ehehehe. Size bugün sağlam [game](#) taktikleri vereceğim. Bunlar benim bizzat kendi yaşamımda tecrübe ettiğim ve başarı sağladığım taktikler. Tabi o zamanlar gençtik. [Shit test nedir](#), [hipergami nedir](#), bilmiyorduk. Meğer doğru olan buymuş. Neyse bugünkü konumuz shit test.

Shit test, kadınların çoğu zaman güdüsel olarak bilinçdışı yaptıkları erkeklik testleri. Yani bu adam beni hak ediyor mu, beni sahiplenip koruyabilir mi, olaylar karşısında tavrı ve tepkisi ne oluyor, güçlü bir erkek mi, yoksa pısrıgının teki mi, bunu ölçmek için yaptıkları evrimsel bir test metodu. Bununla hayatınız boyunca karşılaşacaksınız. Hatta 50 yıllık evli çiftlerde bile kadınlar erkeklerini teste tabi tutuyorlar.

Bu testleri başarıyla geçmenin iki yöntemi var:

1- Sinirlenip asabileşmemek.

2- Yumuşak davranıp alttan almamak.

Yani tavrınız her zaman [ironik](#), [alaycı](#), [karşı tarafa mantıksız olduğunu gösterir şekilde olacak](#). Kadına onu sevdiğinizi teyit ettirip sevgi sözcükleriyle bunu perçinlemek asla olmayacak. Bu, işin kolayına kaçmak ve yarıştan diskalifiye olmakla sonuçlanıyor. Çoğumuz hatun kişiye biraz mesafeli davrandığında hatunun kolayca elinden kaçıp gideceğini düşünüyor hatta bazıları ne olursa olsun kadının huyuna gidilirse erkeğin her istediğini

kolayca elde edebileceğini düşünüyor. Bunun sebebi tamamen tecrübesizlik. Hatunun elinden kayıp gitmesini istiyorsan hemen deneyebilirsin.

Burada hatuna verilmesi gereken mesaj şu: “ben, sen olmasan da güzel ve çekici bir hatunla birlikte olabilecek donanıma sahibim. Değerliyim ve kendi potansiyelimden farkındayım. Kadınların arzu ettiği adamım.” Buna çoğu zaman hatunun arkadaşları kanaat getirir. O yüzden hatunun arkadaşları da sizi testlere tabi tutabilirler. Kadınlar arasında rekabet olsa da bazen sürü psikolojisiyle hareket edip dayanışma içine girebilirler. Bir kadını en yakın arkadaşları kolayca etkileyebilir. Ben bunu biraz acı şekilde tecrübe ettim. Shit testten geçemediğimden değil, arkadaşlarının hatunu doldurması sebebiyle, neyse mesela bir kadın, çoğu zaman dişiliğini öne çıkarıp erkeğin iradesini ve vereceği tepkiyi merak eder. Burada verilen tepki ne çok umursamaz olmak ne de salyalar saçmak olmalı. ” Memeler de tombiktoymuş” deyip hafif tebessüm ederseniz, kız bundan hoşlanmamış gibi yüzünü asabilir ya da size ” terbiyesiz, hıh! ” diyebilir. Bu durumda pişman olup özür dilemek, öyle demek istemedim ya, demek ölümcül hata! Yapılması gereken sessizce tebessüm etmek ya da gülümsemek. İlginçtir, hatun bu tavrınızdan sonra size daha şehvetli davranmaya başlıyor. Zaten hatunla diyalog ne çok kaba ve küfürlü ne de çok nazik ve yumuşak olmalı.

Hatun senin odun olduğunu söyler mesela.

– Arkadaşlarımdan sevgilileri doğum günlerinde arkadaşlarıma çiçek alıyorlar, hediyeler veriyorlar. Sen bizim çıkmaya başladığımız tarihi bile hatırlamıyorsun. Çok odunsun!

– Evet, ben meşe ağacındayım. Marangozlar, sert ve odunsu gövdemden dolayı yontamıyor beni. □

– hıh, odun :/

Gidip hatuna sıkıca sarılın. Dudaklarına şehvetle yapışın. Bir süre sessiz kaldıktan sonra konuyla alakası olmayan bir şeyden bahsedin. Ne odunluğunuz kalacak ne bir şey. Yatakta daha ateşli bir hatun bulacaksınız. Ters senaryoda ise hatunun başı ağrıyacak, canı istemeyecek ya da morali bozuk olacak vs vs.

Yani bu shit test meselesini ve savuşturma yollarını bol tecrübeyle öğrenecek ve geliştireceksiniz. Çok tecrübeli erkeklerin bile sıçabildiği shit testler var. Kimse mükemmel değil. Kimse sizden zihinsel olarak üstün falan da değil. Sadece daha cesur ve daha özgüvenli. Bu yüzden hatunlar konusunda çekingen olmamak, bir yerden oyuna başlayıp utanmadan, sıkılılmadan devam etmek lazım. Bu, erkeğin doğasında var.

Saha raporu – Sıcak çikolata

Selam arkadaşlar ben cerberos geçtiğimiz haftalarda [sitede incelenen başarısız tinder buluşmasının](#) baş kahramanı ☐ Bugün size geçen hafta pazartesi gününün raporunu sunuyorum.

Ben bir kafede part time garsonluk yapıyorum. Pazartesi akşamı kafeye sırt çantalı sarışın ve renkli gözlü oldukça güzel bir kız geldi (yalnız). İlk başta gayet normal bir şekilde siparişini aldım ve sıcak çikolata istedi. Servisi yaparken masanın üzerinde bir biyoloji test kitabı gördüm ve kız bana serviste yardım etmeye çalışırken çikolatayı döküyordu az daha. Aramızda geçen diyalog şu şekilde : kız =K ben =B (anlamak çok zor olmasa gerek :D)

B:ben hallederim gerek yoktu (gülerek)

K:sana yardım etmek istedim sadece (gözlerimin içine bakarak)

B:teşekkür ederim, üniversite sınavına mı hazırlanıyorsun?

K:evet

Bunun üzerine diğer masalarla ilgilenmek zorunda kaldığım için kolay gelsin deyip uzaklaştım. Bu arada kafedeki müşteri sayısı biraz azaldı. Yaklaşık yarım saat kulağında kulaklıkla birlikte ders çalıştı lakin sık sık telefonla ilgileniyordu ve ara ara göz göze geliyorduk ayrıca sıcak çikolatayı yarısına kadar içmişti. Hesabı ödemek için kalktı kasaya giderken hafif bir tebessümle bakış attı. Ben bilerek masayı toplamadım ve hesabı ödeyip döndü.

B:çikolatayı beğenmedin sanırım

K:yani pek güzel olmamıştı

B:hadi ya ben yapmıştım halbuki (tabi ki ben yapmadım xdsxxd)

K:(gülerek) biraz daha güzel yapmalısın

B:bir daha uğrarsan daha özenli yaparım

K:bilmem uğrarım belki

B:peki uğrarsan Çarşamba pazar pazartesi günleri uğra ki ben yapım çikolatayı (gülerek)

K:ya tüm sihri bozdun ama tesadüf olacaktı

B:inan şansına hiç güvenmiyorum (gülerek)

K:haha güzel cevaptı

B:teşekkür ederim hazircevapım biraz sayısalcı olduğum için olabilir

K: öyle mi Üniversite öğrencisi misin

B:evet

K:hangi bölüm

B:x mühendisliği

K:vay güzel bölümmüş tavsiye vermek ister misin sınava iki ay kaldı ve hala çok eksikim var

B:tabi ki, mesela bu şekilde çalışarak bi yere varamazsın ders çalışırken beni kesiyordun sürekli (gulerek)

K:(gülerek) saçmalama

B:haksız mıyım □

K:mahcup bi gülümseme vardı suratında

B:bak ne diyeceğim numaranı verebilir misin daha fazla burada durursam kovulacağım □ daha sonra sohbete devam ederiz

K:numara değil de instagram kullanıyorsan takiplesem

B:tamam bana uyar

Evet konuşma bu şekilde sonunda kızın Instagramını aldım ve olaylar gelişti. Ayrıca olayın olduğu saat akşam yedi sularıydı yani day game sayılır □ Ek olarak yaşı 19 boyuma göre zayıf bir erkeğim ancak tip olarak ortalamanın bir iki tık üzeri sayılırım. Mahmut abi hatalarım veya kendimi geliştirmem gereken bir yer varsa inceleyip belirtirsen sevinirim sağlıcakla kalın □

Konuk Yazar : Cerberos

AuthorMahmut AbiPosted onApril 27, 2018CategoriesDaygame, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Oyun, Saha RaporuTagsCerberos, Gündüz Oyunu, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Konuk Yazar, Oyun, Saha Raporu48 Commentson Saha raporu – Sıcak çikolata

Sosyal medyanın zararları

Sosyal medya varolmadan önce daha mutlu değil miydik? Sosyal medya bizi bu haliyle en temel insanlığımızdan soyutluyor. Zeka gelişimimizi durduruyor, depresif yapıyor ve ilişkilerimizi geri dönülmez şekilde mahvediyor.

Facebook'un ilk çalışanlarından birisi, Facebook'un kullanıcılarını programladığını ve toplum dokusunu mahvettiğini itiraf ederek bombayı patlattı :

“Çok suçluluk duyuyorum. Şu an bu öyle bir noktada ki biz toplumun çalışır dokusunu paramparça eden araçlar yarattık. Bugün bulunduğumuz yer bu. Davranışlarınız, siz farkında değilsiniz ama, programlanıyorlar. Bu bilmeden ve kasıtsız yapıldı ama şimdi siz ne kadar şeyden vazgeçeceğinize karar vermelisiniz.”

Sosyal medya bağımlılık yaratacak şekilde tasarlandı. [Sigara, alkol ve kumar ile aynı çeşit dopamin salgılatıyor.](#)

“Biliyoruz ki sosyal medya ve telefonlarımızla uğraşmak **dopamin** denilen bir kimyasal salgılatıyor. Bu nedenle bir mesaj aldığınızda, iyi hissediyorsunuz.

Biliyorsunuz hepimiz bazen kötü ve yalnız hissederiz. Sonra 10 arkadaşla 10 mesaj atarız: “slm, slm, slm, slm, slm, ...” Neden? Çünkü bir cevap aldığınızda iyi hissediyorsunuz.

Bu nedenle like’ları sayıyoruz, geri gidip 10 kere Instagramım yavaş mı büyüyor ... bir şey mi yanlış yaptım, beni artık beğenmiyorlar mı ... gençler için takipten /arkadaşlıktan çıkarılma travma yaratan bir şey.

Mesaj aldınız mı **dopamin** shot alıyorsunuz ve bu nedenle de iyi hissediyorsunuz. Bunu seviyoruz ve sürekli sosyal medyaya gidiyoruz.

Dopamin sigara içtiğimizde, alkol aldığımızda ve kumar oynadığımızda iyi hissettiren kimyasal ile aynı. Başka deyişle SOSYAL MEDYA ÇOK ÇOK BAĞIMLILIK YARATICI.”



Kaynak :

Radikalsanat

O kadar bağımlıyız ki bazen beynimiz **bizi dopamin popması kapıda diye kandırıyor**. Öyle olmamasına rağmen. Hayalet titreşim sendromundan bahsediyorum. İnsanların öyle olmamasına rağmen telefonlarının titreştiğini sanması. Psikologlar bu sahte aramaların sadece

kafanızda olduğunu söylüyorlar. Sürekli telefonla konuşanlar veya telefonu mesaj ve tweet için sıkça kullananlarda bu sahte arama hissi daha fazla görülüyor.

Bir dahaki sefer kalabalık bir caddede araba sürerken pencereden dışarı bakın. Kaç tane gencin kafalarının telefonlarına gömülü olduğunu görün. Potansiyel bir tehlike ya da engel olan, ilginç ve gözleme değer şeylerim olduğu ortamlarda bile kafalarını telefondan kaldıramıyorlar. Bu bağımlılık temel hayatta kalma mekanizmalarını devre dışı bırakıyor : açık alanda çevrenin farkında olma. İşte bu kadar bağımlılar.

Millenial nesil sosyal medya bağımlılığına daha yatkın çünkü ebeveynleri ve okulları tarafından sürekli ve muhtaç bir onaylanma ihtiyacıyla dolduruldu. Bu “ben ben ben” nesli gelmiş geçmiş en düşük özsaygılı nesil. Sürekli “ben varım” güvencesine ihtiyaç duyan bir nesil. Bu ihtiyacı doyuran ne : sosyal medya.

Millenial neslin hayatla başa çıkabilme mekanizmaları o kadar çok erozyona uğradı ki, dizginsiz bir narsisizm, stres boşaltmanın bir formu haline geldi. Bu narsisizmleri en çok nerede ödüllendiriliyor? Doğru tahmin ettiniz : sosyal medyada.

Like, share ve retweetler, bir bebek için emzik ne ise bir milenial için de o. Sosyal medya, kelime anlamı ile beynimizi bebekleştiriyor. Bizi bebekliğimize geri döndürüyor. Bebekliğin bir başka özelliği de ne : kısa dikkat aralığı.

Akıllı telefonlar yüzünden insanların dikkat aralığı süs balıklarından daha kısa. Dikkat aralığı sosyal medya tarafından katledildi. Sürekli bir dikkat dağınıklığı ve bozulması halinde yaşıyoruz. Sürekli yeni bilgi akışı beyinlerimizin o bilgiyi işleyip uzun dönemli hafızamıza göndermesini engelliyor. Hafızanızın eskiden olduğuna göre neden daha kötü olduğunu hiç merak ettiniz mi? Dikkatiniz sürekli yeni akışı ile bozulursa herhangi bir konuya dikkat edecek ilgiyi oluşturamazsınız. Yani herşey sadece yüzeysel enstantane fotoğraf olur.

Beynimiz, değişen çevreye fiziksel olarak adapte oluyor. Buna **nöroplastisite** denir. Sosyal medya ve genel olarak internet beynimizi, sadece yüzeysel düşünecek şekilde yeniden kabloladı. Aynı zamanda çalışmalar gösteriyor ki ne kadar dikkatiniz dağılmış ise empati hissetmeniz o kadar zorlayıyor. Empati, sosyal medyanın bir başka kurbanı.

Araştırmalara göre Facebook kullanmak sizi depresif yapıyor. Sosyal medya depresyon da yaratıyor çünkü insanlar diğer insanların “inanılmaz ilgi çekici” hayatlarının, özenle düzenlenmiş bölümleri görüyorlar sadece. Ve bunu kendilerinininki ile karşılaştırıp yetersiz ve yalnız hissediyorlar. Buna milenyal neslin sosyal medyayı streslerini azaltmak için kullanmalarına rağmen daha fazla strese girmelerinin ironisini ekleyin.

Avustralya’da yapılan bir araştırma gösteriyor ki Facebook’u bırakmak [kortizol](#) seviyelerinde azalma sağlıyor. Queensland Üniversitesinde yapılan araştırma, Facebook’u sadece 5 gün bırakmak bile kortizol seviyelerinde görülür düşüş sağlıyor.

Sosyal medya beyne kısa devre yaptırıyor ve yeni yeni farketmeye başladık ki bunun zihinsel sonuçları var. Bu sonuçlardan biri de sürekli arka planı tamamen işgal eden ve uğuldayan bir [anksiyete](#). Üniversitelerde akıl sağlığı çalışanlarına sorarsanız size söyleyecekler. Öğrenciler arasında yaygın sosyal medya ve akıllı telefon kullanımında artış ile beraber [anksiyete bozukluğu](#) patlaması geldi. Sürekli arka plan anksiyete uğultusuna maruz kalan öğrenciler duygusal olarak o kadar kırılganlar ki, en ufak şeyden tahrik olup patlayabiliyorlar.

Sosyal medyanın yararları? Güya artık herkesin bir sesi var. Prensipde bu bilginin demokratikleşmesine neden olsa da pratikte milyarlarca mankafanın yedikleri yemeklerin fotoğraf paylaşmasına ve “yanlış” fikirlere sahip kişilere alçakça hakaretler etmesine neden oluyor. Bunlar, manyak cadı avcısı linç sürüsünden farksızlar. Sırf nahoş birşey söyledi diye insanların kariyer ve itibarlarını mahvediyorlar.

Artık hepimiz bağımlıyız. Davranışlarımız bizi kalıcı şekilde modifiye etmeden önce biz davranışlarımızı modifiye etmeliyiz. Bu elektronik gettoda kaçmamız lazım.

Şimdi şu anda hepimizin yapabileceği birkaç şey :

1. Telefonunuzdaki tüm önemsiz notifikasyonları kapatın.
2. Mesajlarınızı ve maillerinizi günde en fazla 5 kere kontrol etme alışkanlığı edinin. Mümkünse daha az.
3. İnterneti, ananız – babanız nasıl kullanıyorsa öyle kullanın. İnternete yapmak istediğiniz şey için girin ve işiniz bitince çıkın. Binlerce farklı şeyle dikkatinizi dağıtmayın.
4. Web’de gezinmeyin. Disiplinli olmaya çalışın.
5. Kendi zamanınızın değerine saygı gösterin.
6. Telefonunuzu yatağınızın yanında şarj etmeyin.
7. Kalkar kalkmaz tüm hesaplarındaki tüm mesajları kontrol etme baskısına karşı koyun.
8. Her fırsatta telefonunuzu, olduğunuz odadan başka bir oda da bırakın.
9. Eğer kariyeriniz için gerçekten önemli değilse, sosyal medyadan tamamen çıkın. Kamuya mal olmuş bir figür olmanın yararlarını görmüyorsanız, kamuya mal olmuş biri olmayın.

Bu değişiklikleri hayata geçirirseniz, daha mutlu, daha verimli ve daha ilginç bir insan olacaksınız. Sosyal medyanın neden olduğu aksiyetenin ve depresyonun arka plan uğultusundan kurtulacaksınız.

Çeviri : Kaynak videosu alt yazı ile gelecek.

Author Mahmut Abi Posted on April 27, 2018 Categories Psikoloji, Sosyal Medya Tags Dopamin, Facebook, Gençlere Tavsiyeler, Instagram, Kortizol, Paul Joseph Watson, Sosyal Medya 58 Comments on Sosyal medyanın zararları

Saha raporu – Kadıköy daygame volume 2

Okur Deniz bir saha raporu daha göndermiş :

Selam beyler ben Deniz. Sanırım 1 – 2 ay önce [Kadıköy saha raporumu](#) paylaşmıştım orda açıkçası elim boş dönmüştüm şimdi sizlere geçen hafta Pazar günkü raporumu anlatacağım.

Pazar günü arkadaşım ile beraber tekrar Kadıköy sahilinin muhteşemliğinde day game yapmaya tekrardan karar verdik. Birkaç ısınmadan sonra (kızların yanına gidip çok hoş görünüyorsunuz sadece bunu söylemek istedim deyip çıkıyorum) sahilin en ucunda 3 kişilik kız grubunu gördüm içlerinden biri hb 10/8 lik bir kızdı. Konuşma aynen şöyle geçti.

- + Selam oturabilir miyim (bunu söylerken heyecanlandım hafif kekelemiş olabilirim)?
- Tabi buyrun
- + Napıyorsunuz?
- Samsun’dan geldik oturuyoruz.
- + Aa gerçekten mi? Bende Kocaeli’den yeni geldim İstanbul’u keşfe çıkıyorum.(O anki durumda aklıma bu geldi aslında böyle bir şey yok).
- Gezmeye mi geldin yoksa herhangi bir şey mi oldu?
- + Kocaeli’de konservatuar okuyordum üniversiteyi bitirdim kendi grubumuzu oluşturup istanbulda Beşiktaş’da konserlere çıkmaya başlayacağız.(Aslında konservatuar okumuyorum rooshun daybang adlı kitabında neye inanırsam o olabilceğimi okumuştum kendimi rockstara inandırmıştım üstelik küpemde yıldızlıydı :D)

(Onlar çekirdek yiyordu onlara sormadan elimi atıp bir avuç çekirdek aldım birbirleri ile bakışıp güldüler)

- Kızıl olan: ben de İstanbul Üniversitesinde okuyorum çok sevmiyorum ama çoğu kişi kapalı burada ortamı pek sevmiyorum.
- + Öyle mi? Bende pek sevmiyordum okulumu ama burada da çok muhafazakarlık var.
- Esmer olan kız atılıp ben de pek ısınmıyorum onlara dedi.

Bir süre esmer kızla konuştum çünkü grubun en düşük güzellik seviyesi olan oydu ve onla ne kadar sohbet ederseniz grup size daha çok odaklanır.(The game kitabında okumuştum bunu).

Kızıl sigara uzattı 1 tane aldım sigara ile alakam pek olmasa da ikram geri çevrilmez deyip aldım.

- Kızıl okulumun adı değişecek İbni Sina olacak 2'ye ayrılıyor okul dedi.
- + Hoş olmamış bu kadar köklü bir okulun böyle olmaması gerekirdi.

Çiçek satan abla geldi çiçek satmaya çalıştı bize. İstemediğimizi söyledik giderken kıızıla güzelsin ama cimrisin deyip omuna hafifçe vurdu

- Seni görünce geldi yoksa gelmezdi.
- + Eh napalım abla ağzının tadını biliyor.
- Biz seni aslında anketör sanmıştık ilk başta.
- + Kadıköyde çok var sanısam böyle dediğinze göre.
- Hem de bir sürü.
- Bu arada 98li misin?
- +Evet 98'liyim ya siz? (Aslında 2002 doğumluyum 1.92m boyum ve iri bir yapım olduğundan büyük gösteriyorum)
- Bizde öyle.

Burdan sonra konu biraz siyaset,biraz okul,birazda yurt dışından bahsedildi. Telefonum çaldı dizlerimin üstüne geçtim. Arıyan arkadaşımı hadi olm 20 dakkadır ordasın gidelim artık dedi.Farkında değildim o kadar vakit geçtiğinin bende telefonla öylesine bir konuşma uydurdum+

- + Yok dostum o konser 3 gün sonra 2 gün sonra değil(telefonumu kapattım zamanın geçtiğini farkettim)
- Niye ayaklandın?
- + Benim kaçmam gerekiyorda ondan.
- Görüşürüz o zaman.
- + Aa ama olmaz beni İstanbul'da gezdirmeniz lazım numaralarınızı verin konuşuruz (yüz ifadeleri hafif somurtkanlaştı).
- Esmer olan ya biz vermesek olmaz mı çok vermek istemiyorumda.
- + Valla olmaz yeni geldim gezdirmeniz lazım.
- Kızıl olan iyi bari ben veriyim. (adını sordum numarasına aldım ve esmere döndüm).
- Maalesef ben vermek istemiyorum.
- + İyi peki sen kaybettin □ neyse görüşürüz.

Arkama bakmadan uzaklaştım arkadaşımınla beraber el çırpıttık. Büyük bir zaferdi 10/8lik 20 yaşında olan bir kızın numarasını almak duygu güzeldi.

Ondan sonra whatsaptan fotoğrafına baktım siyah bir gözlüğü vardı. Yokluk içinde gözükmemek için 2 gün sonra kendi profil fotoğrafımda gözlük bir fotoğraf yapıp mesaj attım.

+ Gözlük zevkimizde ne kadar çok benziyormuş □ (onunki düz güneş gözlüğü benimki yuvarlak güneş gözlüğüydü).

Açıkçası burda görüldü yedim □ niye yediğimi bilmiyorum shit testlerin tamamını geçtiğimi düşünüyorum ama bu beni hiç ama hiç üzmedi çünkü numarasını almıştım. Ama yinede sizce neden görüldü attığını merak ediyorum cevap verirseniz sevinirim.

Konuk Yazar : Deniz

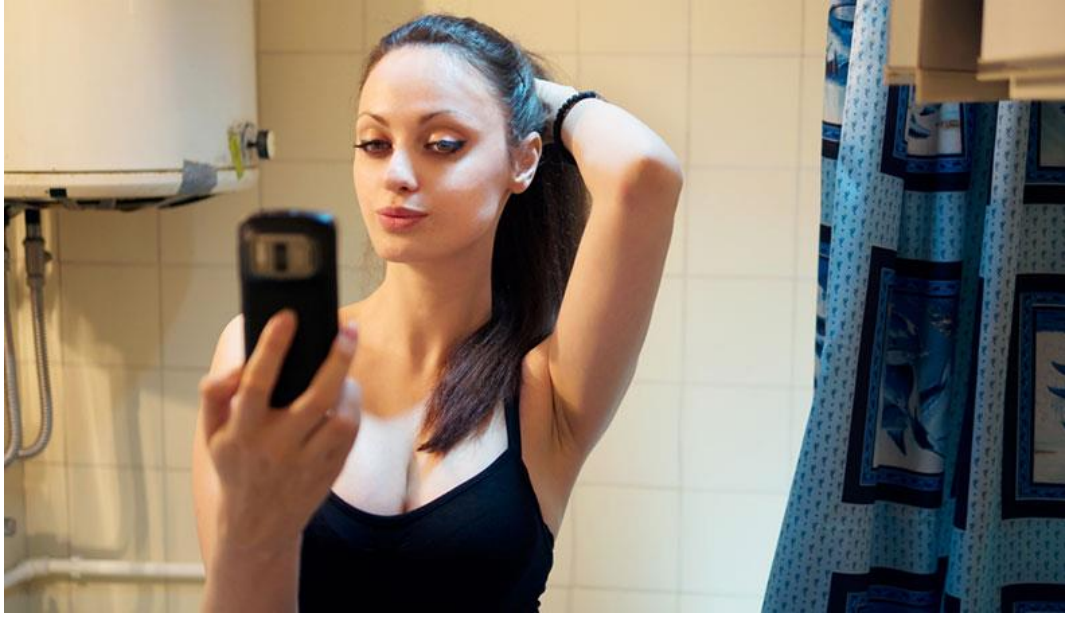
Sosyal Medya, Selfie ve Solipsizm Üçgeni

Özellikle Instagram çıktığından beri insanlar kendileri için değil sosyal medyada reklam yapmak için yaşamaya başladılar. Bunun kuşkusuz getirileri de var fakat götürüleri daha fazla. En başta kadınları en zayıf yerinden vuran, [solipsist](#) doğalarını okşayan, ilgi ve sevgi eksikliğini gidermesine yarayan bu sosyal medya işi, sekse ulaşımı kolaylaştırdı fakat bu sefer de kadınların kalitesi düştü. Ailesi tarafından yıllardır hipergamisini dizginleyip hanımefendi, aile kızı, ideal eş olması telkin edilen kadınlar, günümüzde henüz 20’li yaşlarda çift haneli partner sayısını gören, tek eşli olamayan [alfa dullara](#) dönüştü. Abarttığını düşünebilirsiniz fakat tek bir kelimesi bile abartı değil. Kuşak güzellemesi yapıp bizim kuşak şöyle iyiydi, böyle iyiydi demeyeceğim ama özellikle 3. dalga feminizmin körüklemesiyle özgürlük ortamı bulan kadınlar bir de sosyal medyanın erkek erişimini ucuzlatması ve maksimize hale getirmesiyle iyice civataları gevşettiler. Zaten kadın doğasının en irite edici özelliği olan kendini özel sanma, dallanıp budaklandı ve günümüz kadını, solipsizmin zirvesine ulaştı.

Badim Dies Irae bu durumu bir fotoğrafla çok güzel özetlemişti. Söz konusu fotoğrafta bir kadınla erkek doğa harikası bir yerde oturuyorlar. [Kadın kendini, erkeğe doğanın güzelliğini fotoğraflıyor](#). Selfie denen şey de aynı evrimsel mirastan kaynaklanıyor işte. Kadının ben merkezci, sorumsuz doğasından...

Yaşanan durum ne olursa olsun kendini olayların merkezine koyan ve her zaman ayrıcalık bekleyen kadını kutsayıp kadına prenses muamelesi yapılmasını meşru kılan bu sistemde işler böyle yürüyor. Sosyal medya yaratıcıları da bunun farkında. Yani sırf kadın olduğu için takipçi sayısı beş yüzleri hatta binleri bulan kadınlar var ve bu kadınların hiçbir özelliği yok. Götünü devirip survivor izleyen, pop müzik dinleyen, kendini beyazlar içinde nikah masasında hayal eden, en az bir yabancı dizi takip eden sıradan hatunlar bunlar. Belki fakülte kantininde ya da durakta görseniz dönüp bakmayacağınız kızlar yani. Ben bu anlamda instagram’dan tiksiniyorum çünkü bana yalan söylüyor. Tıpkı salak aşk şarkıları, romantik komedi filmeri gibi... Evet, bu yüzden Ekşi Sözlük de dahil, badilerim hariç kimseye mesaj

atmıyorum çünkü internette bir kadınla tanışmak için ilk adımı atmanın erkeği ister istemez talepkar beta konumuna düşüreceğini biliyorum.



Instagram

ilgi budalası

Kıssadan hisse, eğer ” ben Instagram’dan memnunum, kullanmaya devam edeceğim. ” diyorsan şunu kesinlikle bilmen gerekiyor: Dm’den yürüdüğün ya da fotoğrafını beğendiğin o hatun, kafanda canlandırdığın gibi bir hatun değil. Dahası, hatun 6/10 iken internet aleminin, erkekleri cesur kılması ve internette yürümenin dayanılmaz hafıflığı sebebiyle kadına ilgi normalden çok daha fazla olacağı için kadın kendini 8/10 olarak konumlandırmış durumda. Gerçekte böyle mi? Hayır. Bu yüzden de sıradan erkeklerden sıyrılıp öne çıkmak gerçek hayattaki oyundan daha zor. Tıpkı [Tinder](#)’daki gibi. Hatun senin duruşunu, konuşmanı, beden dilini, fikirlerini, tavrını bilmiyor. Önünde sadece birkaç fotoğraf var ve ona göre seni değerlendiriyor. Ortanın üzere bir tipin yoksa ya da zengin değilsen match olmuyor. Bu bana bir nevi haksızlık gibi geliyor. Şekli şemali yerinde olup da soy boy olan bir sürü eleman var ve ben normalde bunlara karşı yarışı kazanacağım yerde kaybediyorum.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on April 26, 2018 Categories [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) Tags [İlişkiler](#), [Instagram](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Sosyal Medya](#) 57 Commentson [Sosyal Medya](#), [Selfie](#) ve [Solipsizm Üçgeni](#)

Alfa olmak isteyen beta

Merhaba Mahmut hocam. Ben DG. 18 yaşımdayım.

Başta güzel kızları tipsiz serseri erkeklerin yanında görünce “ulan tipe bak yanındaki kıza bak” diye şaşıırırdım. Ancak red pill’i okuduktan sonra işin mantığını çözdim. Amacım playboyluktan çok ihtiyacım olduğunda çak-geç yapacağım kız bulabilmek.

Babam spora gitmeyen ancak onun dışında “alfa erkek” sıfatını tamamı ile taşıyan biri. Ancak ben onun yarısı kadar bile alfa olduğumu düşünmüyorum (hatta direkt itiraf edeyim değilim). Kızlar hariç her konuda cesurum. Hatta “aptal cesareti” denilen durum tam beni yansıtıyor. Benden güçlü erkeklerle kavga ettim, hatta neredeyse lisedeki müdür yardımcısıyla da kavga edecektim. Yani öyle pısırik değilim diye bunları anlattım ama konu kız oldu mu şaftım kayıyor. Hatta bir kaç güzel kızın dalga geçmesiyle bu işten ümidimi taa red pill’i keşfedinceye kadar kestim.

Fiziksel özelliklerimden bahsedeyim: 1.80, 98 kilo, hafif göbekli, hayatında neredeyse hiç kas çalışmamış dışarıdan tam bir beta erkeği olarak gözükün ve bakım yapmayan biriyim. Tipsiz sayılırım.

Alfa olduğunu nasıl anlarsın yazısından bana uyanları yazayım.

- *Saçmalıyorken bile kendinden emin konuşuyorsun. Gerekirse kavga edebilecek yapıdasın. Çatışmadan / tartışmadan kaçınmıyorsun.*
- *Güvendiğin insanlar dışındakilerin ne düşündüğünü fazla takmıyorsun. Bir alfa olarak insanların sana sürekli shit test atacağını farkındasın ve bunu pek fazla önemsemiyorsun.*
- *Cinsel çekimin pazarlıkla olmadığını farkındasın. Kadını flört oyununda tavlani baştan çıkarılacak biri olarak görüyorsun, ilişkinin aynı seviyede eşitlikçi bir pazarlık ile olmadığını farkındasın.*
- *Acı çekmeyi hayatın bir parçası olarak görüyorsun ve acıyı hedeflerine doğru seni iten bir güç olarak görüyorsun. Acı ve onun getirdiği motivasyonun olduğu sürece hiçbirşey senin ruh halini etkileyemiyor. Cehenneme gidip geri gelmiş biri isen rastgele hatunun birinin senin hakkında ne düşündüğünden sana ne? Hayatın getirdiği acının karşısına çıkıp meydan okuyan kişi, o acıdan sürekli kaçan kişiden daha güçlüdür. Acıyı düşmanın değil arkadaşın yapmayı biliyorsun.*
- *Hakettiğinden daha azını sana veren kadının peşinde koşmuyorsun. Bu kadını hemen yenisiyle değiştiriyorsun, yeni kadınlara açılıyorsun. Ama tapmıyorsun. “Asıl ben ona ödülüm” düşünce yapısına sahiptin.*
- *Dramaya harcayacak zamanın yok. Drama zamanın en büyük katilidir.*
- *Sınırlarını her zaman koruyorsun.*
- *Kaybet – kaybet oyunundan uzak duruyorsun. Bazen karşıdakinin ikinizi de kaybetmeye ötelediğinin farkına varıyorsun ve o oyunu oynamayı bırakıyorsun / reddediyorsun.*
- *Cesursun. Risk alabiliyorsun. (Kadınlar Hariç)*
- *Projeleri, insanları yönetmeye talipsin. Üzerine sorumluluk alabiliyorsun.*
- *Bu dünyada kendi başına olduğunun, ebeveynlerinin birgün öleceğinin farkındasın. Herşey sana bağlı. İnsanlar gelip geçici; arkadaşlar, kadınlar, vs. İhtiyaçların için sadece kendine bağımlısın (5 kızkardeşten bahsetmiyoruz).*
- *İnsanları gerektiğinde bırakmayı biliyorsun (bolluk mentalitesi)*
- *Tembel değilsin, sürekli bir uğraş, yenilik peşindesin.*

- *Motive ve risk almaktan korkmayan biri olduğun için sürekli yenilsen de sonunda başarının yolunu bulacağını biliyorsun (başarılı insanların başarı – yenilgi oranı ortalama 1'e 12). Yenilmekten korkmuyorsun.*
- *Biri senin hakkında saçmaladığında, öfkeleneneğine, o kişi ile dalga geçiyorsun. Biri bunu ciddi ciddi yapıyorsa, o kişiyi umursamıyorsun. Hayatın adil olmadığının farkındasın. Kıskançlık feminen bir karakter özelliğidir. Kıskançlığın üretken bir sonuç verme şansı yoktur. Senin gibi verimliliğin nadide örneği birinin kitabında kıskançlık yoktur.*

Bunlar dışındakiler şimdilik bana uymasada uymaya çalışıyorum. Birkaç ay sonra eğitim için Macaristan'a gidiyorum. Büyük ihtimalle hayatımın geri kalanı orada geçecek. Belki oradaki kızlarla şansım daha yüksek olur. Orda spora yazılıp kas sorununu halletmeyi düşünüyorum.

Aslında cesur olduğum anlar yok değil. Mesela bir kızın bacaklarına baktım ve bunu fark etti,ben “ne bakıyorsun” diye tepki vermesini bekledim ancak bacaklarını çekti ve gülerek yanındaki arkadaşıyla konuştu. Tabii henüz red pill'i keşfetmemiş bir beta olarak devamını getiremedim ve utandığımı açık açık söylemek haricinde her şeyi yaptım

Yine de bana aşık olan kızlar oldu. Biri hariç diğerlerini güzel bulmadığımdan ilgilenmedim ama biri güzeldi. O kızı da beni sevdiğini açık açık belli etmesine karşın (hatta arkadaşının “DG, Merve kendisine çıkma teklifi eden erkeğin teklifini kabul edecek,hemen teklif et” demesine rağmen) çok çok geç anladım+anladığımda devamını getirmedim. Zaten 13 yaşındayken aşktan ne anlarsın ki?

Sonra uzaktan akrabam olan bir kızla (niyetim seks değil,seks yapacağım diye ailesiyle uğraşıp evlenmek istemiyorum) red pill'deki “alfa erkeğin” kızlar üzerindeki etkisini test etmek amacıyla konuştum (ama bunun red pill ile ilgili olduğunu çaktırmadım). Kıza “Güzelsin” demekten başka hiç bir şekilde yürümedim. Bu arada kızın evindeyim(komşuyuz) ve sadece ikimiz varız. 19:00-23:45 arası yalnızdık. Kız benimle aynı yaşta

Ben: Berfin,okuldaki serseri tipli erkekler hoşuna gidiyor mu?

Kız:Hayır,hatta kızların o tiplerde ne aradığını anlamıyorum

Ben: Sokakta erkeklerle gezen kızlara kaşar tarzı laflar kullanıyorlar. Umrunda mı

Kız: Hayır,onları da anlamıyorum ki. Bunun gibiler yüzünden erkek arkadaşlarımla(sevgili değil) yolda yürüyüp sohbet etmekten korkuyorum.

Ben:Pekii seni koruyup kollayacak,senin dertlerini taşıyacak birinin olmasını istermiydin

Kız:Ben acılarımı kendi içimde yaşamayı tercih ederim.

Buraya kadar şaşırmadım değil,çünkü “alfa erkek” tanımında “duygusal olarak kızın yükünü taşıyan (sonuçta red pill'e göre kızlar duygusal olarak güçlü erkeklerden hoşlanır diye biliyorum), kavgaya hazır(Kekoların yanındaki güzel kızlar aklıma geldi)” ifadeleri de vardı.

Kızın feminist olduğunu sormak aklıma gelmedi ama feminist tavrı yoktu. Acaba kendisi bir istisna mı yoksa red pill'den haberi var ve beni mi trolledi mi diye düşünüp duruyorum.

Sonra tam bir beta gibi davranıp duygusal erkeği oynadım. Ama yüzünde “şu salak betaya bak” ifadesinden çok üzgün bir ifade vardı.

Sonra denek olarak kullandığım bu kıza kapalı bir biçimde cinsellikten bahsettim.

*Ben: Ailelerimiz biraz yobaz olsa ikimiz tek başımızayız diye bizi şey sanacaklar. Anladın sen
Kız: Bu imkansız ama özellikle doğu tarafında böylesi düşünceler var*

Konuşmanın devamı bunun gibi gelişti. İmkansız lafına sevinmedim değil, sonuçta amacım seks değil ve bir günlük zevk uğruna işin evliliğe (ve hatta çocuğa) gitmesini istemiyorum. Amacım sadece vereceği tepkileri ölçmek.

Biraz da bağımlılıklarımдан bahsedeyim

-Sigara ve alkol yok, sokmam da

-Mastürbasyon bolca var

-Porno nadiren, ancak başladım mı 2-3 gün duramıyorum

Simdi size sorularım şunlar

1. Alfa erkeğe yakın mıyım yoksa bas bas “Zavallı beta” diye bağılıyor muyum?

2. Tavsiyeleriniz neler

3. Yukarıdaki kızın durumu ne

1. Alfa erkeğe yakın mıyım yoksa bas bas “Zavallı beta” diye bağılıyor muyum?

Betasın, zavallı değilsin ama kadın – erkek ilişkileri bağlamında alfaya yakın değilsin.

Özellikle vücut kitle indeksin çok kötü (aşağıya bak). Fakat yaşına göre düşünürsek, kadınlar konusunda ortalama bir 18 yaşlı erkeğisin. Bazı şeyler sadece kh bilgisi ile değil yaşla da gelecek. Sabırlı ol. Daha 5 sene önce 13 yaşındaydın, bir tarafının oğlan çocuğu olması çok anormal değil.

Sana ilk taşı 18 yaşında az çok böyle olmayan atсын. Benim mesela yakışıklı ve gayet kaslı olmam (gym + muay thai) harici durumum daha parlak değildi.

2. Tavsiyeleriniz neler?

Aha bunlar :

Amacım playboyluktan çok ihtiyacım olduğunda çak-geç yapacağım kız bulabilmek.

Kırmızı hafta bahsedilen kısa süreli ilişki sanırım çak – geç (pump and dump) ile karıştırılıyor. Benim çak – geç arayana tavsiyem, KH’nın oyun kısmına uğraşmanıza gerek yok, para kazanın ve gidin ayda 2 – 3 kere fahişe tutun kendinize. Madem karşı cinsle cinsel hariç hiçbir muhabbetinizin olmamasını istiyorsunuz, ne gerek var KH’nın kadın – erkek ilişkileri tavsiyelerine?

Yaş olarak uzun süreli ve ciddi ilişki tavsiye etmesem de, hatunlara çakayım – geçeyim diye yaklaşmanı tavsiye etmem. Ahlaki problemi bir yana (ki ben bunu da önemseyen biriyim) bu zihniyet senin kadın – erkek ilişkileri deneyimi yaşamayı engeller ve ilerde uzun süreli ilişkiye geçmekte zorlanırsın. Sen “bana ne?” deyip takmayabilirsin ama ben de prensip olarak çak- geç arayana tavsiye vermiyorum.

Kızlar hariç her konuda cesurum. Hatta “aptal cesareti” denilen durum tam beni yansıtıyor. Benden güçlü erkeklerle kavga ettim, hatta neredeyse lisedeki müdür yardımcısıyla da kavga edecektim. Yani öyle pısırik değilim diye bunları anlattım ama konu kız oldu mu şaftım kayıyor. Hatta bir kaç güzel kızın dalga geçmesiyle bu işten ümidimi taa red pill’i keşfedinceye kadar kestim.

Mavi hap – kırmızı hap ile maskülinite tam olarak aynı eksenler değiller. Genelde mavi haplı maskülin olmasa da, ara ara mavi haplı ama bazı açılardan maskülin adam görebilirsiniz.

Fiziksel özelliklerimden bahsedeyim: 1.80, 98 kilo, hafif göbekli, hayatında neredeyse hiç kas çalışmamış dışarıdan tam bir beta erkeği olarak gözüken ve bakım yapmayan biriyim. Tipsiz sayılırım.

Hafif göbekli mi !?!? BMI’ın 30.2 üstü, yani Class I obez kategorisindesin. Bir rakamı mı yanlış yazdın? Verdiğin rakamlarla şişman değil obezsın. Rakamları doğru verdiğini sayarsak, 18 yaşında bu kilo ile sağlık yanında kızlarla da işin zor.

Kızlar konusunda 16 – 22 yaş arası yakışıklı ve atletik olmak en önemli boyuttur. İki sebepten : birincisi bu yaşlarda kızlar yakışıklı ve atletik olmanı çok önemserler ve ikincisi 22 yaşına kadar bir erkeğin kırmızı hap karizması (oyun) olgunluğunu yakalaması zordur (imkansız değil).

Zayıflaman ve kas yapman lazım. Kızlarla önündeki en büyük engellerden biri bu. Hit the gym Jack!

Bunlar dışındakiler şimdilik bana uymasada uymaya çalışıyorum. Birkaç ay sonra eğitim için Macaristan’a gidiyorum. Büyük ihtimalle hayatımın geri kalanı orada geçecek. Belki oradaki kızlarla şansım daha yüksek olur. Orda spora yazılıp kas sorununu halletmeyi düşünüyorum. Google Image search’te Hungarian Girl diye arayın ve arkadaşın şansına küfredin □

Slav kızları diyarına gidiyorsun. Sen gyme yazıl yeter. Eğer çok beceriksiz değilsen bir sene sonra bize saha raporlarını gönder. Ama dediğim gibi vur – kaç! abartma.

Acaba kendisi bir istisna mı yoksa red pill’den haberi var ve beni mi trolledi mi diye düşünüp duruyorum.

Bu tür konularda kadınların dediklerinin bir önemi yok, yaptıklarına bakacaksın. Asla kadınların ağzından çıkana göre hareket etme. [Kadınlardan ilişki tavsiyesi alma](#) ve onlarla kadın – erkek ilişkileri konuşma.

Ben: Berfin,okuldaki serseri tipli erkekler hoşuna gidiyor mu?

Kız:Hayır,hatta kızların o tiplerde ne aradığını anlamıyorum

Kızlar bu sorulara hep politik doğrucu cevaplar verirler. Ama asıl problem, böyle bir soruyu soran erkek, kızların gözünde kızlardan zerre anlamayan erkektir. Zira kızlardan anlayan ve onlarla başarılı bir erkeğin bu sorunun cevabını ve kızların bu soruya dürüst cevap vermeyeceğini bilmesi gereklidir. Bu soruyu sorarak kıza “hiçbir kızın seçmediği, kızlarla tecrübesi olmayan bir erkeğim” diye bağıırıyorsun. “Ben betayım” yazan t-shirt giysen daha iyi. En azından onu espri algılayabilir.

Klavuzu kadın olanın burnu abazanlıktan kurtulmaz.

Mastürbasyon bolca var.

Haftada 2’ye indir. Max 3. [Feromonal beta](#) olma.

3.Yukarıdaki kızın durumu ne

Kızı boşver, senin durumun vahim. Konuşarak kızlardan bilgi alacağını sanıyorsun ama konuşarak kızlardan bilgi sızdırmaya çalışan erkek, kızlara “kadınlarla zerre tecrübesi olmamış (ya da çok az olmuş) ve muhtemelen kadınlar tarafından istenmeyen erkek” olarak görünür.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 26, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Beta Erkeği](#), [Gençlere Tavsiyeler](#), [Kırmızı Hap](#) 63 Comments on [Alfa olmak isteyen beta](#)

Yaraları Sarıp Yola Devam Etmek

Biz erkeklerin ayrıldıktan sonra hatuna takılı kalma ve çok değerli bir şeyimizi kaybetmişçesine gidene önem atfetme gibi lanet huylarımız var. Sanırım bu, hatunu zor elde etmekte olduğumuz kadar, sahiplenme güdümüzden de kaynaklanan bir şey. Birlikte uyuduğun, gece boyunca seviştiğin, gezip eğlendiğin hatta ailenle tanıştırdığın kızın, hayatından çıkıp gitmesi bir erkek için travmatik bir şey. Bunu kabul etmek gerek fakat öte yandan artık sana karşı bir şey hissetmeyen, senden etkilenmeyen bir kadın için çabalaman

hiçbir şeyi eskisi gibi yapmayacak. Dahası, vaktini ve enerjini boşa harcayıp daha güzel, daha çekici belki de tam sana hitap eden bir kadınla tanışıp sevgili olma fırsatını tepmiş olacaksın. ” Başka kadınlar umrumda değil, ben sadece onu istiyorum! ” dediğini duyar gibiyim. Bunun sebebini söyleyeyim: Kadınlar konusunda tecrübesizsin. Bu yüzden söz konusu kadının zor bulunan, değerli bir şey olduğunu düşünüp kafanda o kadını idealize ediyorsun. Hatunun ilişkide yaptığı hatalar, ayrılma arifesinde sana karşı tutumu, gerizekalı arkadaşlarının gazına gelmesi, seni artık çekici bulmaması hatta kendine yeni bir sevgili yapmış olması bile aklına gelmiyor. Sen sadece onunla geçirdiğin güzel günleri düşünüp kaçan balığın büyük olduğunu sanıyorsun. Halbuki havuzdaki tüm balıklar aynı.

AWALT (all women are like that) kavramını daha önce duymamış olabilirsin. Bu kavram, kadınlar konusunda tecrübeli erkeklerin en sağlam tespitlerinden biri. Peki bu kadınları aynı yapan şeyler neler?

1- Kadınlar **hipergamiktir** ve bu başat kural. Hiçbir kadın kendi değerinin altında bir erkekle birlikte olma eğiliminde değildir. Özellikle görünüş, para, statü gibi en temel niteliklerde kadınlar her zaman kendine denk ya da kendinden yüksek erkeklerle birlikte olmak isterler. Elbette bunu onlara söylediğinizde şiddetle karşı çıkacak, manevi değerlere vurgu yapacaklardır fakat kadınlar güvenilmezdir ve mantıklarıyla değil, içgüdüleriyle ve duygularıyla hareket ederler.

2- **Kadın- erkek ilişkisi çıkara dayalıdır**. Bu çıkardan kasıt **sadece para olabileceği** gibi paranın en az paya sahip olduğu durumlar da olabilir. Örneğin, aynı maddi güce sahip olabilirsiniz ama erkek, statü bakımından yüksektir yahut **maskülen** özellikleri ağır basmaktadır. Şu hiçbir zaman unutulmamalıdır, kadının hipergamisinin tatmin olmadığı yerde ayrılık başlar. Eğer ayrılığın kadına maliyeti fazlaysa kadın saygısı ve sevgisi bitmiş şekilde hergün tartışarak hatta aldatarak ilişkiyi işkenceye çevirebilir. **Dırdır** da yine bu duygusal şiddet türlerinden biridir.

3- **Kadınların sevgi anlayışıyla erkeklerin sevgi anlayışı aynı değildir**. Kadınların sevgisi, saygı ve hayranlık odaklıdır. Hiçbir kadın saygı duymadığı bir adamla birlikte olmak istemez. Zayıf gördüğü erkeğe de hiçbir kadın saygı duymaz. Yani masum, zararsız, **tatlı çocuk** olmak size daima eksi puan kazandırır.

4- Kadınlar **solipsist** canlılardır. Çocukları olana kadar sadece kendilerini düşünürler ve ben merkezci hareket etmek doğalarında vardır. Bu yüzden çoğu kadın ya aşk acısı çekmez ya da **bu sancılı süreci çok kısa bir sürede atlatır**. Bu sadece kendini düşünme ve yaşananları kendine göre yorumlama, kadının en çirkin özelliğidir fakat bu sayede evrimsel olarak hayatta kalabilmişlerdir. Genellikle kendi hatalarını görmezden gelip suçlu çıkmaktan kaçınırlar. Bu nedenle bir kadınla tartışmaya girdiğinizde sürekli sizi suçlama eğilimindedir.

Kadınların milyonlarca yıldır genlerine işlenmiş olan hipergami eğilimi çoğu erkeğin bilmediği, bilse de doğru kadın yanılgısıyla görmezden geldiği çok önemli bir olgu. Hatun kişi tarafından terk edildiyse bu terk edilmenin sebebi %95 ihtimalle hipergami yüzünden. O hatun ayrılığın kendisini çok üzdüğünden, kahrolduğundan hatta ilginçtir, sizin yerinizin onda hep çok ayrı olacağından bahsedebilir. Bunlara inanıyorsanız hakikaten safsınız ya da gerçekleri görmek işinize gelmiyor. Hemen kendinize çeki düzen verin ve o insanı tamamen hayatınızdan çıkarın. O hatunun hiçbir özelliği olmayan, 3,5 milyar kadından yalnızca biri olduğuna emin olun. Kadınlar konusunda tecrübe edindikçe sizi çok üzen şeylere gülüp geçeceğinizi unutmayın.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [April 25, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 105 Commentson [Yaraları Sarıp Yola Devam Etmek](#)

Kızlara karşı öfke

Daha önce [Fişten Çekilmenin 5 Aşaması](#) yazısında, inkar aşamasının hemen ardından gelen öfke aşamasından bahsetmiştik :

2. Öfke – Kırmızı hap sonrası : “Bu çok saçma! Kadınlarla ilgili, neden deveye bu kadar hendek atlatmalıyım ki? [Ben sadece kendim olmak istiyorum](#). Ben de doğal [alfa](#) olamaz mıydım? Ebeveynlerimi / kardeşlerimi / öğretmenlerimi / Tanrıyı / liberalleri / feministleri / medyayı / toplumu suçluyorum, belki de James Holmes o kadar da deli değildi!”

Öfkenin bir versiyonu da yorumlarda ve maillerde sıklıkla işlenen “artık kadınlara nasıl güvenebilirim” temalı öfke. Bunun bir versiyonu da, sonradan ilk bulduğu daha iyi erkekle beni terk edecek (bu yanlış anlamaya [AWALT](#) yazısında değinmiştik), tek derdi benden faydalanmak olacak, vs ... kadın için neden uğraşayım” öfkesi.

Daha önce burada ve twitter’da şunu paylaşmıştık :

Bence bu öfke döneminin sebebi, erkeğin kırmızı hap gerçeklerini reddetmemesi ama en derin mavi hap ideallerinin ise devam etmesi. Bunu en çok “güven” meselesinde görüyorum.

Düşünün, adam 18 – 22 yaşında bir erkek. Üniversitede ya da çalışıyor. Daha kadınlarla uzun süreli ilişki tecrübe edeceği 25 yaş üstünde değil. Yani, bu yaşta bir erkeğin ilişkide ihtiyacı olacak son şey güven. Ama mavi hap henüz bünyeden tam atılmadığı için kafasındaki ilişki modu resmen Disney Masallarındaki “happily ever after” (sonsuz kadar mutlu yaşamışlar).

Bu öfke zaten genelde o ideallerin saçmalık olduğuyla yüzleşen erkeklerde geçiyor. Ama çoğu adam MGTOW’um dese bile biraz konuşsan anlıyorsun ki mavi haplı idealleri sapa sağlam. İdeallerinin peşinde koşmuyor hatta onlardan nefret ediyor ama onlar harici

kafasında başka renkte bir ideal yok, olabileceğinin farkında değil. Ekşi sözlükte MGTOW başlığını biraz okusanız ne demek istediğimi anlarsınız. Geçenlerde Cüneyt burada bir [Ekşi sözlük girişi paylaştı](#) (gerçi adam trollmüş sanırım) :

gönül verdiğiniz kızın “kaliteli” veya diğer bir deyişle, güzel bir kadın olup olmadığını anlamak istiyorsanız, evlilik aşamasında, evlilik hazırlıkları sırasında bir iflas tiyatrosu çevirin ... “merveciğim, maalesef ailem iflas etti, benim de durumum çok kötü, bankalar haciz için peşimde, borçlarım dağ oldu, bu kadar borçluyken evliliğe yüz binler akıtamam. azıcık gelirimle, dar bütçeli bir evlilik yapacağız, mütevazı bir nikah, mütevazı bir ev, mütevazı bir yaşam kuracağız. ikimiz de çalışıp evliliğimize katkıda bulunacağız, bir araya gelememizin başka yolu yok,” diyeceksiniz bu sırada diyalogu, “seni kaybetmek istemiyorum, seni çok seviyorum, sennsiz yaşayamam,” gibi romantik sözlerle ve biraz ağlamayla falan da süslerseniz daha etkileyici olur.

Yazarın mavi haplı idealleri arka planda nasıl aktif farkedebildiniz mi? İflasta duramıyor ve iflas etmesi ile birlikte maskülinitesini kaybetmiş bir ağlak sünepeye dönüşülmesini tavsiye ediyor. Muhtemelen kafasındaki [kaliteli kadının](#) hala [kendisini olduğu gibi seven ve sadece kendin ol temali mavi hap idealinin](#) ta kendisi olduğunun farkında değil.

Mavi haplı idealler saçmalık. Bunu zaten biliyordum ama bu siteye başladığımdan beridir 18 yaşında, 22 yaşında hatta 32 yaşında bir erkeğin [13 yaşında ergen kız çocuğu](#) gündüz düşleri ile “güvenemiyorum”, “çok seviyorum”, “elde etmem lazım” yazmasına defalarca maruz kalınca bu saçmalık daha çok gözüme başladı. Evet arkadaşlar. Mavi hap sağolsun çoğu erkek, 13 yaşında bir kız çocuğunun ergen gündüz düşlerinde yaşıyor. Bu gündüz düşlerinden kurtuldular mı, öfkeleri bitecek.

Genç arkadaşlar, siz yakın zamanda evlenmeyeceksiniz. Şu an kız arkadaşınız olan ya da yarın kız arkadaşınız olacak kızı 5 sene sonra hiç görmüyor olacaksınız. Nedir bu güven ihtiyacı? Güvenemiyorum diye kızlara yürümek, onlarla birlikte olma fırsatını kaçırmak?

Daha önce [bir saha raporu yazmıştım](#), hatun beni eski erkek arkadaşı için tek kalemde terk etmişti ama o yaşlarda başıma bu gelebilir diye MGTOW olacağıma bu hatunla beraber olduğuma zerre pişman değilim. Bu olay bana daha sonra gerçekten de güvene ihtiyacım duyan ilişkilerimde kullanmam için altın değerinde şeyler öğretti ve 22 yaşında aylarca şahane seks yaptım (ne yapmış olursa olsun öyle oral seks yapan hatunu hala sempati ile anıyorum).

Güvene ihtiyacınız yokken bunu söylüyorum. Sizin yaşıınız tecrübe yaşı. Gidip kalelere yürümek, bozguna uğramak, fethetmek, ders almak, olgunlaşmak, vs ... yaşı. Ama koca koca adamların derdi “aşk”, “güven”, “ilişki”, “kucak kucağa – yanak yanağa – el ele olmak”, “gökten 3 yumurta düşse, biz ersek muradımıza, onlar çıksa kerevetine”, vs ...

Titreyin kendinize gelin. Gülünç mavi hap ideallerini atın. Bunları o dizilerden ve romantik filmlerden falan öğreniyorsunuz muhtemelen ama o filmlerin ana o dizilerin izleyici kitleleri kadınlar, romantik komedilerinki ise ergen kız çocukları.

Mavi hap ideallerinden kurtuldunuz mu, öfke hemen geçecek. Yerini ise hayatınızın geri kalanını çok daha doyurucu yaşatacak bir olgunluk alacak.

Author Mahmut Abi Posted on April 25, 2018 Categories Kırmızı Hap Tags Erkek Psikolojisi, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Mavi Hap, ONEitis 61 Comments on Kızlara karşı öfke

Vaka çalışması – Bakışılan kızla konuşmak

[ModaŞizofreni](#) rumuzlu okurumuz yazmış :

Mahmut abi, elini ayağını seveyim. 18 yaşındayım kaldığım için lise üçüncü sınıftayım. Aylardır bir kızdan baya bir hoşlanıyorum. Pek belli ettiğim söylenemez. Kesiyorum ve anlattıklarına göre YD alıyorum ancak daha fazlası değil. Kızın beta olduğumu düşünmesini sağlayacak pek bir sorunum yok sanırım, alfa olduğumu iddia etmiyorum ancak beta da değilim. Yine de yürümek konusunda çok sıkıntı çekiyorum. Daha önce defalarca kez kız arkadaşım oldu ve yürümekte sorun yaşamadım ama bu sefer çok farklı hissediyorum. Bir nevi çekiniyorum, betalaşıyorum ancak sadece bu kıza karşı olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim çünkü halihazırda bir sevgilim ve benden hoşlanan farklı bir kız var. Kızı gözümde büyütüyorum, bunu kıza tam olarak yansıtmamam da bu durumu değiştiremiyorum. Kız, benim için çok güzel (his olarak), bense henüz tam bir erkek vücuduna sahip değilim(bu yolda çalışıyorum). Belki aylardır kızı kesiyorum ve her seferinde bir kaç saniyelik(yarım dakikaya kadar çıktığına yemin edebilirim) göz teması kuruyoruz. Yani bunun bir YD olduğunu düşünüyorum. Reis, sorum şu; ne yapayım? Bu arada tekrardan elini ayağını öpeyim, böyle haklı ve doğru bir yazı hayatım boyunca görmedim. İstiyorsan Onedio videolarına doğru yol alabilirim.

Can alıcı nokta şurası :

Aylardır bir kızdan baya bir hoşlanıyorum.

KH kanunlarından biri şudur : Eğer bir kıızı [oneitis](#) yaparsan, onu elde etme şansın sırf kıızı oneitis yapman yüzünden dibe çakılır. Bu nedenle eğer bir kıızı oneitis yapmış isen onu bırakman lazımdır.

Kızları bu şekilde “aylarca hoşlanıyorum ama yürüyemiyorum” diyerek kendi kendinize harcamış olursunuz.

Ne yapmalıyım sorunun cevabı bariz. Geçmiş olsun. Bu kızı tavlama şansın en dibe inmiş. Eğer erkekliğini korumak ve masküliniteye zarar vermemek istiyorsan, kendi isteğinle şu anda bu kızı tamamen radardan çıkarman lazım. Bu kızı elde etsen bile bu büyük ihtimalle onun sana saygısı olacak bir şekilde olmayacak.

Oneitis ile başlanan ilişki bitirilemeyecek ilişkidir ve başlanmamalıdır.

Bir oneitis'i tavlamaya çalışmak (sonu başarılı olsa bile) erkeği betalaştırır. Tam tersi bir oneitis'i kendi isteğinle, daha reddedilmeden (şansını(!) denemeden) bırakmak seni güçlendirir. Dünyanın en maskülin adamı olsanda, eğer bir kadın oneitis ise onun önünde betalaşırsın.

YDlere değinmedim bile. Onların önemi yok. Bir kızla ilk bir iki aldığın YD önemlidir. Gerisinin bir manası yok. Haftalarca bakışıp yürümezsen, kıza yürüyemeyecek kadar korkarsın ve kız da senin cesaretsiz olduğunu düşünür zaten. YD dediğin kızı ilk gördüğün bir iki kerede kullanılacak bir şey.

Kızları oneitis yapıp harcamayın ama oneitis olmuşlarsa da orada bırakın ve gidin.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 25, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [ONEitis](#), [Vaka Çalışması](#) 45 Commentson [Vaka çalışması – Bakışılan kızla konuşmak](#)

Tavsiyelerden pay alan çıkar belki ...

Merhabalar hocam.

Birkaç şey yazmak istiyorum. Tavsiyelerden pay alan çıkar belki.. Ayrıca tüm emekler için sizlere çok teşekkürler.

Çoğu kişi gibi benim de hikayem çok değer verdiğim, sevdiğim kızdan en zor zamanlarımda terk edilmemle başladı. İlk zamanlarda olan bitene hiç anlam veremedim. [Geri dönüş yolları aramaya koyuldum](#). Fakat bunu yapmadım.

Sonra ekşide ayrılık, sevgi başlıklarında gezmeme beraber [TRP](#) yazarlarının görüşleriyle tanıştım. Burayı da her gün okuyordum. Bünyem reddetti tabii. ‘Hassiktir lan, bunlar gerçek olamaz. Bu herifler yıllardır bana anlatılan, öğretilen şeylere tamamen ters şeyler söylüyor. Olamaz lan, sokayım böyle işe” diye diye entryleri daha fazla okumaya başladım. Geçmişteki deneyimlerim gözlerimin önünde canlandı. [Aylarca bünyemle büyük bir savaş halindeydim](#). Nihayetinde kendimi hakikatin kollarında buluverdim.

Bu gerçekten zor oldu.

Yıllarca sizlere birkaç şey söyleniliyor. Medya, toplum, aile, müzikler size [bu şeyi empoze ediyor](#). Sonra bir gün bunun böyle olmadığını farkına varıyorsunuz.

Çok garip değil mi?

Bana yalanlar söyleyen herkesin ağzını burnunu kırma isteğim oldu. Smit'in dediği gibi "Yıllarca size yalan söylenir. Sonra bir gün gerçeği öğrenirsiniz. Kızarsınız, hem de çok kızarsınız." Neyse ki bu aşamayı da atlattım.

Tabi burada şu kutsal soruyu sorma gereği ortaya çıkıyor : Bir erkek bunları öğrendikten sonra ne yapmalı?

Evet, ne yapmalıyız? Öncelikle [erkek olmayı öğrenmeliyiz](#). Nedir erkek olmak? Sorumluluk sahibi olup kendine bir yol çizmek ve bu yolda ilerlemek. Ne kadar zor ve yorucu olsa da ilerlemek. Bunun dışında hiçbir şansımız yok maalesef. Gönöl isterdi ki farklı ve yorucu olmayan bir yol olsun. Lakin yok, aramayın.

Akıllı insanlar, başka insanların hayat deneyimlerinden de faydalanır. Ben de birkaç tavsiye vermek istiyorum. Belki burayı okuyan insanlar bundan faydalanır.

1-) En önemli şey sağlık. Bu konuda sıkıntılarınız varsa gidermeye çalışın. Sağlığınız yerinde olmadığı zaman ne statöl ne kariyer ne para ne de diğer şeyler umrunuzda olur. Unutmayın ilk önemli şey : Kendi sağlığını.

2-) Kendinizden başka hiç kimseye gereğinden fazla değer vermeyin. Sikko aşk masallarıyla zehirlenen kafalarınızı boşaltın.

3-) Bir yol çizin ve o yolda ilerleyin. Günlük, haftalık planlar gibi. Ve bunları uygulamaya çalışın.

4-) Uyku probleminizi halledin. 7-8 saat civarı uyuyun. Sporunuzu aksatmayın. Kaslar 1-2 ayda çıkmaz. 4-5 aydan sonra vücudunuzda önemli değişiklikler olacaktır.

5-) Sigara, alkol, fast food, asitli içecekler, tv, sosyal medya(gerekmedikçe) bu tür şeylerden tamamen uzak durun.

6-) Hobileriniz yoksa eğer, hemen edinin. Eğer varsa da genişletmeye çalışın.

7-) Her gün bugüne kadar çekindiğiniz, korktuğunuz bir şey varsa onu yapın. Eski sevgiliye mesaj atmaktan bahsetmiyorum:) Asıl mesajı anladınız.

Kısacası kendinize yatırım yapın.

Acı çektik, terk edildik, toplum tarafından görmezden gelindik, lağım çukurlarında- inşaatlarda heba olduk. Kimse çıkıp da hakkımızı savunmaya çalışmadı. Bir kız ‘elim acıdı’ dediği zaman herkes yardıma koştu. Depresyonlara girdik, denilen tek şey şu oldu ‘geçer merak etme.’ Potansiyel tacizci, tecavüzcü olarak görüldük. Her fırsatta erkeklik onurumuz ayaklar altına alındı. Etrafımızda bizi pohpohlayan, yücelten kişiler olmadı pek. Performansımız yükseldiği ölçüde sevildik, onun dışında tamamen istatistiklere konu olduk. Hayatın erkekler için acı kanunlarından biri bu. Değer yarattıkça insanız.

Ama bu bizi yıldırmmamalı. Yılmadan, pes etmeden her gün üzerine bir şeyler koyarak ERKEK ADAM olacağız.

Son olarak şu alıntıyı buraya bırakıyorum:

”Erkek yenilgi için yaratılmamıştır. Erkek mahvedilir ama yenilmez.” -Ernest Hemingway

Konuk Yazar : T.O.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 25, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#) Tags [Erkek Adam](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#) 14 Commentson [Tavsiyelerden pay alan çıkar belki ...](#)

Jordan Peterson – Bir yaşam rehberliği – Bölüm I

Jordan Peterson’un konuşma ve derslerinden derlenen A Guide to Life videosunun Türkçe’ye çevirimi. Birkaç bölümde yayınlayacağım. Umarım zaman koyarak Youtube’daki videoya alt yazı yapacak zamanı bulurum.

Bölüm 1 – Problemi Tanımla

Size neyin yardımcı olacağını bilmiyorum ama herhangi bir olasılığı düşüncesizce çöpe atmamalısınız. Zira bu lükse sahip olmayabilirsiniz. Antidepresanlar birçok insana yardımcı oldu ve bunun neden böyle olduğuna dair birçok teknik neden var. Eğer toplumunuz size çalışır bir hediye sunuyorsa, alıp deneyin. Önyargılarınızın ne olduğu umurumda değil.

...

Örneğin insanları depresyonla boğuşurken gördüğünüz zaman. Depresyonun bir sürü nedeni var ama ben çok yaygın olan bir nedeni ele alacağım. Bunun Peter Pan'ın hikayesi ile ilişkisini kafanızda canlandırabilirsiniz.

Peter Pan hiç büyüyecek biri. Peter Pan'ın problemi şu ki kral ama Neverland'ın (Olmayan Ülke) kralı. Ama Neverland varolmayan bir yer. Yani hiçbir şeyin kralı olmak pek faydalı birşey değil.

Depresyonla mücadele eden insanlarda sıklıkla gördüğünüz birşey, ve depresyonun nedeni konusunda çok genel bir önerme ortaya koymuyorum zira depresyonun bir sürü nedeni var, hayatlarında yeterince düzen olmayan insanlar, hayatın ağırlığı altında ezilmeye meyillidirler.

Örneğin birileri bana gelip depresyonda olduğunu söylerlerse, onlara her zaman standart bir soru setini sorarım.

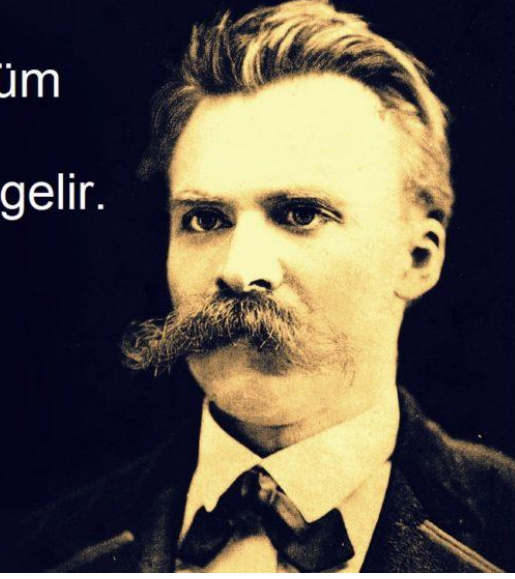
İşin var mı? Eğer bir işin yoksa, toplumumuzda ciddi başın beladadır. Öncelikle biyolojik ritminiz sapıtır zira akşam belli bir saatte yatmak ve sabah belli bir saatte kalkmak için bir nedeniniz yoktur. Çoğu insanın hergün aynı saatte uyanmamaları, günlük ritimlerinin (circadian rythm) çalışmasını takip ettiklerinden, yataktan kalkar kalkmaz depresyona girmeleri için tek başına yeterlidir. Özellikle de öğleden sonra uyuklamaya başarlarsa.

İşi olmayan çoğu insanın hayatlarında bir amaçları da yoktur. Birçok insan amaçsız iyi bir hayat yaşayamaz. Bu bir hipotez değil. Pozitif duyguların altında yatan devreleri gayet iyi anlıyoruz.

İlgi duyduğunuz birşey yapıyorsanız ve buna konsantre olmuşsanız, işte o zaman “canlısınız”. İşte o zaman hayat yaşamaya değerdir. Hayat o kadar yaşamaya değerdir ki, o dakikalarda bu soruyu sormazsınız bile. Sorunun kendisi ortadan kaybolur zira birleştiğiniz “anlam” o kadar güçlüdür ki, başka zamanlarda hayatı tanımlayan tüm sıkıntıları kenara iter.

Nietzsche'nin dediği gibi, bir “nedeni” olan kişi, tüm “nasılların” üstesinden gelebilir.

"Neden"i olan bir kişi, tüm
"nasılların" üstesinden gelir.
~ Friedrich Nietzsche



Bunun nasıl çalıştığını biliyoruz. Hayatınız boyunca hissedeceğiniz hemen hemen tüm pozitif duygular, bir şeyi elde etmenin sonucu olmayacak. Bu duygular, değer verdiğiniz bir hedefe yürürken işlerin yolunda gittiğini görmenizin sonucu olacaklar. Bu ikisi tamamen farklı şeyler ve farkı bilmelisiniz. Zira insanlar genelde (amaçlarına ulaştıklarında) dona kalırlar. Örneğin PhD tezlerini bitirirler ve varsadıkları şey bir ay boyunca mutluluktan uçacaklarıdır. Ama çoğunlukla tam tersi olur ve depresifleşirler. “Bunun üzerinde 7 senedir çalışıyordum ve şimdi teslim ettim. Şimdi ne yapacağım?”. Bu onları depresifleştiren şeydir. Ama tezi yazarken gayet iyilerdir, eğer işler istedikleri gibi gidiyorsa süreçten zevk alırlar. Şevkle ve heyecanla doludurlar bu bizim sinir sistemimizin çalışma şeklidir.

Pozitif duygularınız “git-peşinden koş” duygularıdır. Kokain ve amfetamine gibi uyuşturucuların zevk vermesinin sebebi, sizin hedeflerinizi kovalamanıza yardım eden sistemleri uyarmalarıdır.

Yani eğer bir işiniz yoksa, bir düzeniniz yoksa, bu iyi bir şey değil. Üstüne ne yapacağınız konusunda iyi bir fikriniz de yoktur. Düzensizliğin kaotik yapısı altında ezilirsiniz ve herhangi bir pozitif duygu da hissetmezsiniz.

Bölüm 2 – Bir anlam bul

Alışkanlık haline gelmiş düşünceleriniz, zihninizin karakteri olacaklardır. İnsanın ruhu düşünceleri tarafından şekillendirilir.

Marcus Aurelius

İyileşmek istediğinizi varsayarsak, somut bir hedefe doğru adım teşkil eden birşey bulabilirsiniz. Benim varsayımım, ki bu davranışsal bir varsayım, temelde küçük, artarak çoğalan ve tekrar edilen kazanımlar inanılmaz güçlüdür.

Kendinizi bir şeyler yapmaya zalimce zorlayabilirsiniz ama bunu yapmanızı tavsiye etmem. Bunun yerine kendinize ne yapmaya istekli olduğunuzu sormanız. Bu gerçekten çok efektif bir teknik, neredeyse bir meditasyon tekniğine benziyor.

Sabah yataktan doğrulduğunuzda şunu düşünebilirsiniz : “Bugün güzel bir gün geçirmek istiyorum ve akşam yatağa yapacağımı söylediğim ama yapmadığım şeylerin suçluluk hissi ile gitmek istemiyorum. İlginç bir gün yaşamak istiyorum ve sorumluluklarımı yerine getirmek istiyorum. Günden de zevk almak istiyorum”. Sonra kendinize şunu sorabilirsiniz :

“Bunun böyle olması için yapabileceğim neler var?”

Bunu 3 – 4 gün her sabah yaptığınızda beyniniz muhtemelen size cevap vermeye başlayacaktır : “Bak 3 gündür dokunmadığın ödev orada duruyor. O boku hemen yapmalısın zira sadece 10 dakikanı alır ve 72 saattir bu nedenle kendine işkence ediyorsun ...”

Önce amaçlarınız ne onu bulalım. Amaçlarınız olmalı. “O kadar depresyondayım ki hiçbir amacım yok” derler. Ben de derim ki önce en az direnç göstereceğin amacı ele al ve bir süre onu yap ve ne olacağını gör. Çünkü bazen duygu sistemleriniz o kadar altüst olmuştur ki, bir şeye inanmaya başlayana kadar inanıyormuş gibi rol yapmanız gerekebilir.

...

Yaşam, tüm ızdırabına degecek kadar anlamlı olabilir.

Bu çok iyi bir fikir. Zira tam olarak iyimser bir önerme değil. Biliyorsunuz bazı insanlar size “oo, (merak etme) mutlu olabilirsin” derler. Bu insanlar gerizekalı. Sizi temin ederim, bu insanlar gerizekalı. Çünkü hayatta başınıza öyle şeyler gelebilir ki sizi inanamayacağınız şekilde ezer geçer. O zaman mutlu olamazsınız ki. Hayatın amacı eğer mutlu olmak ise o durumda ne yapacaksınız, neden yaşayacaksınız ki?

Hayatın amacı mutlu olmak değildir. Eğer mutlu iseniz çok şanslısınız ve bunun zevkini çıkarmalısınız. Zira bu Tanrı’nın bir lütfü.

...

İnsanlar anlamlı bir şey yapmakta olduklarını bilirler. Bunu söyleyebilirler. O zaman neden sürekli anlamlı şeyler yapmıyorlar ki? Bunu yapabilirler ama biliyorsunuz bu zordur zira başkaları sürekli bir şeyler yapmanızı isterler ve bu bir mücadeledir. Ama zaten herşey bir mücadele.

Ben neden yapmadıklarını biliyorum. Bunu bulmak 10 yılımı aldı : insanlar tercih yapabilirler. Birinci tercih, yaptığın hiçbir şeyin anlamlı olmayacağını düşünmektir. Tamam, hayatın anlamsızlığı ve tüm o varoluşsal endişe insanın ayağına prangadır. Biliyorsunuz bu acı veren birşeydir ama avantajı da şu : eğer yaptığınız hiçbir şeyin bir anlamı yoksa, hiçbir şey yapmak zorunda değilsinizdir. Hiçbir şeyin sorumluluğunu üzerinize almanız gerekmez. Tamam, anlamsızlık yüzünden acı çekersiniz ama bu ödemeniz gereken küçük bir bedel sadece.

Bunun alternatifi ise yaptığınız herşeyin anlamlı olmasıdır. Gerçekten. Eğer bir hata yaparsanız, bu gerçek bir hatadır. Eğer birine ihanet ederseniz, dünyayı iyiliğe değil bir miktar daha kötülüğü doğru kaydırırsınız. Yaptığınız şey önemlidir ve siz bu fikre inanırsanız hayatınız anlamlanır. Ama bu işin şakası yok. Bu, sorumluluk demek. Bu, aldığınız kararlar önemliler demek. Bu, eğer yanlış birşey yaparsanız, gerçekten yanlış yaparsınız demek. Bunu istiyor musunuz?

Bölüm 3 – Yapman gerekenleri ertelemeyi bırak

*Mutlu bir hayat bile bir miktar karanlık olmadan varolamaz.
Ve “mutlu” kelimesi, “acı” ile dengelenmezse anlamını kaybedecektir.
En iyisi, olaylar başınıza geldikçe, sabır ve sakinlikle karşılamanızdır.
Carl Jung*

İnsanları gönüllü olarak hedeflerine yürümek için yüzleşmeleri gerektiğini bildikleri kaçındıkları ya da korktukları şeylere maruz bırakırsanız, onlara korktukları şeyin karşısına dikilmeyi öğretirseniz, GÜÇLENİRLER. Ve bu güçlenmenin üst limitlerini bilemezsiniz. Kendinize şunu sorabilirsiniz : yapılmasını gerektiğini bildiğiniz halde bir türlü yapmadığınız şeyleri 10 yıl boyunca yapmanız, nasıl bir insana dönüşeceksiniz?

Biliyorsunuz zaman zaman dünyaya dikkat çekici insanlar geliyor. 10 yıllar boyunca bunu yaparak, eğer neye dönüşeceklerini bulan insanlar. Eğer varlıklarının öne çıkmasına izin verilerse ... Ve bu insanlar zaman içinde güçlenirler, daha güçlenirler ve daha da güçlenirler ... Bunun limitlerini bilmiyoruz.

...

Muhtemelen kapasitemizin %51'i civarını kullanıyoruz. Bunu kendiniz de düşünebilirsiniz. Üniversite öğrencilerine hep sorarım : günde ya da haftada kaç saati boşa harcıyorsunuz? Klasik cevap günde 4- 6 saat kadardır. Verimsiz çalışmak, YouTube'da izlemen için hiçbir neden olmayan ve izledikten sonra vaktini buna harcadığına pişman eden şeyler izlemek, vs ... Bunlar zaten 4 saat eder. Bu, haftada 25 saat, ayda 100 saat (2.5 çalışma haftası) ve her sene neredeyse yarım çalışma yılı!

Eğer hayatınız, olabileceği kadar iyi değilse durup kendinize şunu sorabilirsiniz : eğer sadece elinizin altındaki fırsatları çöpe atmayı bırakırsanız, nasıl bir insana dönüşeceksiniz? Ne kadar verimli bir insan olabileceğinizi kim bilebilir? 10 kat verimli mi, 20 kat daha verimli mi? Bu Pareto dağılımı. Verimli insanların ne kadar verimli olduklarına inanamazsınız. Grafikleri aşan bir verimlilik.

...

İnsanların anlamlı yolu seçecekleri bariz değil. Nihilistlerin çok acı çektiğini çünkü hayatlarında bir anlamın olmadığını söyleyebilirsiniz. Hala acı çekerler. Ama avantajları şudur ki hiçbir sorumlulukları yoktur. Nihilizmin ödülü budur ve bence motivasyonu da budur. "Nihilist olmamam mümkün değil, tüm inanç sistemlerim çöktü." Evet, belki. Belki sen onların çökmesine izin verdin zira böylesi onları hayata geçirmekten çok daha kolay. Ödediğin bedel de anlamsız bir ızdırap ama sen bu konuda sürekli şikayet edebilirsin ve insanlar senin için üzülürler.

Eğer hastalıklı bir hayat yaşarsanız, toplumunuzu hasta edersiniz. Eğer yeteri kadar insan bunu yaparsa, sonuç cehennem! Gerçekten, gerçekten.

İkinci Bölüm

NOT: Bu konuda discord yayını yaptık: [Erkek Adam Discord Yayını – Jordan Peterson Bir Yaşam Rehberliği Söyleşisi \(28 Kasım 2020\)](#)



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

[Kitaba gitmek için tıkla.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 24, 2018](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kişisel Gelişim](#), [Psikoloji](#) 26
Commentson [Jordan Peterson – Bir yaşam rehberliği – Bölüm I](#)

Nezaket Paradoksu

Herkese merhaba

Uzun bir aradan sonra aktarılacak yeni tecrübeler ve donelerle geri döndüm. Bu süre zarfında gerek [erkekadam.org](#)'daki saha raporlarından, gerekse kendi gözlemlerim edindiğim fikirlerle, nezaket kavramına değinmek istiyorum. Bahsettiğim nezaket kavramı, oyun esnasında erkekleri başarısız olmaya iten temel etmenlerden biri.

Çocukluğumuzdan beri bize öğretilen şey şuydu: Bir kadınla konuşurken nazik ve kibar ol, Ona önemli olduğunu hissettir. Centilmen bir tavır takınırsan kadını kolayca etkileyebilirsin. Bunu zamanında hepimiz yaptık. Hatunla konuşma esnasında kelimelerimizi titizlikle seçtik ve bazen içimizden geldiği gibi konuşmak yerine en zarif, en edepli, en güzel kelimeleri kullandık. Hatunu olduğundan çok daha değerli gördük ve kafamızda büyüttükçe büyüttük. Sonuç tabi hüsrana oldu. Edindiğimiz kötü tecrübelerle bize söylenenler arasında dağlar kadar fark vardı. Biz bunu doğru kadını bulamamaya yorduk çünkü Red Pill'denen şeyden haberimiz yoktu. Kadınları saf, masum, iyilik dolu melekler olarak görüyorduk. Burada Mahmut Abi'nin ömür boyu aklımdan çıkmayacak bir sözünü hatırlatmak istiyorum: Biz erkekler çoğu zaman evde annemizle büyüdük ve bir kadının otoritesine boyun eğmeyi öğrendik. Bu yüzden hayatımıza giren kadınlardan adeta bize annelik yapmasını bekliyoruz.

Konuştığım hatunların hepsi kendisine iyilik meleği gibi yaklaşan kibar, efendi erkeklerin aslında çok itici olduklarını, niyeti gayet açık olmasına rağmen bunun üzerini nezaketle örtüp kendilerini adeta rahip gibi lanse etmelerinden tiksindiklerini söylediler. Kadınların hisleri bu konuda baya sağlam. Erkeğin hangi amaçla kendisine yaklaştığını 100 metreden

anlayabilecek gelişmiş algı sistemleri var. Bu yüzden manevra yapmak, çark etmek ve olduğundan farklıymış gibi bir tavır takınmak, oyunu en başında kaybetmenize neden oluyor.

Peki ne yapalım?

Öncelikle, eğer yürümek istediğin hatunun senle birlikte olma ihtimali düşükse o hatunla hiç vakit kaybetme. Bu ihtimali nereden anlayaksın? Çok basit, bir hatundan görünüş, para ve statü bakımından aşağıdaysan o hatun seni çekici bulmayacak ve seninle birlikte olmak istemeyecektir. Bunu, hatunun sana olan tavrından, hareketlerinden rahatlıkla anlayabilirsin. Burada yapılan en büyük yanlış, iyi kalpli, efendi erkeği oynayıp ” ben senin bildiğin erkeklerden değilim. ” mesajıyla hatunu elde etmeye çalışmak. Bu taktik hiçbir zaman işe yaramamıştır ve yaramayacaktır.

Hatuna karşı tavır nasıl olmalı?

Eğer hatunda hoşlanma belirtileri varsa, seni dinliyorsa, konuşurken yüzüne bakıyorsa, espirilerine gülüyor ve espiriyle karşılık veriyorsa, hafif küstah, ukala, cüretkar, biraz serseri, açıksözlü, otoriter bir tavır sergilemen gerekiyor. Kadınlara karşı default tavrın bu olmalı. Kendinden taviz vermemelisin. Zayıflıklarından, korkularından, endişelerinden hatuna bahsetmemelisin. Ona güven veren, problem çözen, iş bitirici, mantıklı, otoriter, bazen patavatsız bir adam olmalısın. Kadın illa ki senin sınırlarını test etmek isteyecektir. Bu shit testleri geçersen o kadın kendini sana paspas yapacaktır.

Unutma, nezaket senin düşmanın; cesaret ve özgüven ise senin dostun. İyi oynayan kazansın.

□

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [April 24, 2018](#) Categories [Oyun](#) 82
Commentson [Nezaket Paradoksu](#)

Bir kıza en fazla bir kere çıkma teklif edin

Çoğu genç erkeğin kadın – erkek ilişkileri konusunda yanlış yaptığı bir konuyu ele alacağız. Diyelim ki gymde, okulda veya çalıştığınız yerde (umarım bu sonuncusu değildir) bir kız var. Kıza yürüdünüz ve hatta dışarda bir şeyler içmeyi teklif ettiniz ve kız da hayır dedi. Beta akım medyadan ya da büyüklerinizden muhtemelen şu hikayeyi duymuş bir erkeksiniz :

“Önce hayır dedim ama o çok inatçı idi. Tekrar tekrar denedi ve sonunda 50 yıllık çok mutlu bir evliliğimiz var.”

Bu tür ısrarlar, kişisel gelişim kitaplarının da değişmez konusudur :

“Sizi işe almadılarsa, hergün kapılarına gidip ve yumruğu masaya vurup ‘aradığınız adam benim’ deyin. Israrcı olun ...”. Gerçi bunu yaparsanız bugünlerde tımarhaneye tıklılırsınız.

Tanımadıkları ya da çok az tanıdıkları bir erkeği, bu tanımama nedeniyle reddeden geleneksel kafa yapısındaki kızlar az sayıda da olsa var. Ama 2018 yılında bir kız sizi reddetmiş ise bu muhtemelen o an sizin kendisi için yeterince yüksek statülü bir erkek olmadığınızı hesaplamıştır. Kızların ilişkiler konusunda yazılımları çoktan yenilenmişken maalesef genç erkeklere 30 sene önce belki yardımcı olacak ama bugün hiçbir işe yaramayan şeyler pompalanıyor.

Bu kız size hayır dedikten sonra ona ısrarla sormaya devam edebilirsiniz. “Eğer sabırlı ve ısrarlı olursam benden hoşlanacak ve onunla birlikte olmaya başlayacağım” diye düşünebilirsiniz. Fakat, kadın – erkek ilişkileri böyle çalışmıyor ve bu ısrarlarla kuyunuzu daha derin kazmaktan başka bir şey yapmıyorsunuz.

Türkiye’de bu ısrar özellikle çok yaygın. Yıllar önce üniversitede sınıf arkadaşım olan Rus bir kız bana şöyle sormuştu : “Mahmut, how many times do I need to say no to a Turkish man to mean no?” (bir Türk erkeğine hayır dediğimi anlatmak içinkaç kere hayır demem lazım?)

Israrcı davranarak bir kızla birlikte olamaz mısınız? Olabilirsiniz, bu şansınız az da olsa var. Fakat bu ilişki, kızın size zerre kadar saygı duymadığı bir ilişki olacaktır. Çünkü sizin ısrarlarınızın kıza gösterdiği, siz bunu ne kadar romantik ruh ikizi saçmalıklarıyla süslemeye çalışırsanız çalışın, sizin onun ayarında başka alternatifinizin olmadığıdır. “Bu kıızı elde etmem gerekli” diyen erkeğin yanılıp şaşırıp elde ettiği kızın varsayımı, kendisinin erkeğin elde edebileceği kızlardan çok daha yüksek değerli olduğudur.

Böyle bir ilişkide erkek, kadına daha aşık ve ihtiyaç duyan taraf olacaktır.

Bir ilişkide daha güçlü olan taraf, diğerine daha az ihtiyaç duyan taraftır.

İlişkilerin Temel Kuralı

Bu şekilde ilişkiye girdiğiniz bir hatun sizi muhtemelen duygusal tampon ve sıçrama tahtası olarak kullandıktan sonra, daha yüksek cinsel pazar değerine sahip bir dala atlama ihtimali belirdiği anda muhtemelen bu fırsatı yakalayacaktır.

Modern kadınlarla daha farklı bir strateji izlemeniz lazım. Günümüzde 20li yaşlardaki kadınların, özellikle de okuyan veya çalışanlarının, erkeklere ihtiyacı yok ya da öyle düşünüyorlar. Hayatlarının bu aşamasında **güvenilir bir dayanak olacak, ulaşabilecekleri bir erkekten ziyade**, değişik ve heyecanlı ve mümkünse öyle kolay ellerinin altında olmayacak bir erkek arıyorlar. Eski usul “naz yapıyor kesin ya da onun için ne kadar iyi bir aday

olduğumu gösteremedim” erkeğinin ısrarlı varlığı çok sıkıcı ve çok kolay ulaşıldır (ortalamanın üstü güzel bir hatunun elinin altında böyle 3 – 4 erkek her zaman bulunur). Maalesef günümüzde çoğu erkek, genç ve güzel bir kadının çevresindeki beyaz şövalye sürüsünün bir parçası oluyor, kadınla hiç şansı olmasa bile.

Bir kıza eğer yürürseniz ve reddedilirsenez, ikinci kere deneme yapmayın. Değmez. Onun yerine başka kıza odaklanın. Kıza da cinsel olarak yok gibi davranın. Yani sanki ofiste olabilecek 70 yaşındaki bir teyze gibi davranın. Tamamen görmezden gelmeyin ama gerekmedikçe muhattap olmayın.

Bazen, ama bazen, bu tür bir davranış hatunun size ilgi duymasına neden olacaktır. Bu durumda hatun size göz kırpacaktır. Bu göz kırpma sonucu çoğu erkek tüm coolüğünü bırakarak aşk böcüğüne döner. Bunu gören kız da “lan bu adam yine eski sünepe imiş, cool rolü yapıyormuş” der ve kendini pat diye geri çeker. Betamızın bu olaydan çıkardığı sonuç ise şudur : “karı ego tatmini yaptı”. Eğer bu tür bir göz kırpma görürseniz, hemen atlamazsanız ve ağırdan alırsanız, kızı götürme şansınız var.

Author Mahmut Abi Posted on April 24, 2018 Categories Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite Tags Beta Erkeği, Beyaz Şövalye, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadınlar ne ister 77 Commentson Bir kıza en fazla bir kere çıkma teklif edin

Saha raporu – Barda gece oyunu

AntiWorrior saha raporu gönderip yorum istemiş :

Mahmut Abi bende bu gece ilk defa barda nightgame çalışması yaptım. Dışarda kesiştiğim bir kız vardı yanında da 2 tane kız arkadaşı. Bunlar sigara içmek için dışarı çıkmışlardı. Sonrasında içeri geçtiler. Aradan biraz zaman geçti bizim arkadaşlar kalkalım dediler,o sırada bu kıızı camdan bana bakarken gördüm tabi sonrasında hemen kafasını başka bir yöne çevirdi. İlk başta yürümeye niyetim yoktu ama arkadaşlarda beni kestiğini farketmişlerdi. Neyse sonra cesareti toplayıp bunların olduğu masaya doğru gittim klasik giriş cümlesi olarak “Merhaba” dedim kıza. O sırada kızlar baya şaşırılmış bir tavırla bana baktılar, ben de o sırada yürüyeceğim kızla göz teması kuruyorum ama kız utancından olsa gerek benle göz teması kuramıyor ama gülüyor. Sonrasında aşağıdaki diyaloglar gerçekleşti:

B: Ben K: Kızlar YK: Yürüdüğüm Kız

B: Merhaba

K: Merhaba ?

B: Seni daha önce görmüş müydüm ? (Yürüdüğüm kızın gözüne bakarak bunu söyledim)

YK: Bilmem ben seni daha önce gördüğümü hatırlamıyorum (Bu sırada kız gülümsüyor ve arkadaşlarına bakıyor)

B:Acaba az önce dışarda seni görmüş olabilir miyim(Biraz ukala bir tavırla söyledim bunu)

YK:Evet ya olabilir(Bunu derken gülüyor)

B:Adın ne ?

YK:Ayşegül

B: Merhaba Ayşegül, ben senden hoşlandım da acaba bana telefon numaranı verebilir misin

?(Bu sırada telefonumu kızı doğru uzattım)

YK:Ne!? Neden vereyim ki ?(O sırada arkadaşı “Instagram adını vereyim ordan yürü ” dedi sesli bir şekilde)

B:Instagram kullanmıyorum,o yüzden sadece numaranı alırsam konuşabiliriz.

YK:Yok ya vermek istemiyorum,kusura bakma.

B:Emin misin ?

YK:Evet vermek istemiyorum.

B:Peki o zaman iyi akşamlar.

Şimdi abi öncelikle bu benim ilk defa gerçekleştirdiğim bir game oldu.Üstelik 3 kızın olduğu masaya giderek gerçekleştirdim. Sence nerelerde hata yapmışım, nerelerde iyi yapmışım bunları açıklarsan sevinirim.

Burada cevap olarak çok uzun yazmaya gerek yok. Hatan bariz. Saha raporu etiketli yazıları ve bunlara yazdığım yorumları bir daha oku. Defalarca söyledim ama pek ciddiye alınmıyor. Fakat yine de tekrar söyleyeceğim zira bu söylediğim şey olmazsa bin kere yanaşır, bin kere havanızı alırsınız :

Kıza yürüdüğünüzde, başarılı süreç şöyle olur : açılış, 5 – 7 dakika kızın da başında soğuk olsa da zamanla ısındığı ve size karşılığında sorular sorduğu bir muhabbete gir ve sonra kızı “seninle konuşmak güzeldi ama şimdi gitmem lazım” gibi bir şey söyleyip telefonunu iste.

- *Kız açılışa pozitif ya da nötr tepki vermedi mi? Kibarca oradan ayrıl ve kızı unut.*
- *Kızla 2 – 3 dakika konuştun ama hala soğuk mu? Kibarca oradan ayrıl ve kızı unut.*
- *Kızla 5 – 7 dakika konuştun ama numarasını vermiyor mu (ben 20 saniye veririm ve sadece iki kere ısrar ederim)? Kibarca oradan ayrıl ve kızı unut.*

Bu muhabbet yoksa kızıdan boşuna tel falan istemeyin. Eziklik olmasının yanı sıra bir yararı da yok. Hatta telefon istemeseniz bazen kızı ikinci gördüğünüzde ve konuştuğunuzda, kız daha sıcak olabiliyor.

“Merhaba – ben Saldıray – Hoşlandım senden ver bakayım telini” gibi bir yürüme yok. Bunu yapma nedeniniz, yürümenin stresi ile başedemediğiniz ve o stres ile bir muhabbet kuramayacağınız için kaçıp gitmek. Korkaklık temelli hareketler ile yürümeden olumlu sonuç beklemeyin.

Yürümeden kaçıp gitme isteğine [Saha Raporu – Üç silahşör gündüz oyunu raporu](#) yazısında değindim. Yukarıdaki tez canlılığa ise, en sonu [Fatih'in AVM yürümesi](#) olmak üzere defalarca değindim.

Yürümede, her biri arka arkaya olması gereken kilometre taşları olmalı ve hepsini toplamadan telefon numarası istemeyin.

Birinci kilometre taşı, kızın açılışınızı konuşmaya çevirmenize izin vermesi.

İkinci kilometre taşı, başta soğuk olabilecek kızın konuşmaya ısınması (2 dakika içinde olması lazım)

Üçüncü kilometre taşı, 5 – 6 dakika, pozitif bir muhabbet olması. Buna sizin korkup yarıda kesmeniz, kızla muhabbetin bir yere gitmemesi, ya da kızın çalan telefonu vs ... engel olabilir. Hepsinin sonucu aynı. Başarısız yürüme.

Bu noktada bazı [metodlarda](#) IOI (Indication of Interest = İlgi Belirtisi) toplamak da tavsiye edilir. Örneğin 5 – 7 dakika içinde kız, 3 IOI gösteriyorsa tamam demek gibi. IOIlar çeşitlidir. Daha adınızı söylemediğiniz kızın adınızı sorması IOIdır. Ünide yürüdüğünüz kızın siz söylemeden size bölümünüzü sorması IOIdır. Yani kızın sizinle ilgili bir şeyler sorması IOIdır.

Nasıl konuşulur konusunda [Londra gündüz oyunu](#) şablonu fena değil.

Bunun haricinde eğer muhabbeti doğru yapsaydın bile dikkat etmen gereken bir iki nokta var.

Birincisi, bar veya klüpte, açılışta niyetini belli eden söz söylemene gerek yok. Gündüz oyununda şapkadan çıkıyorsun, kredi kartı satıcısı mısın, yol mu soruyorsun belli değil. Ama gece oyununda bir kıza gidip merhaba diyorsan niyetin belli. Söze dökmene gerek yok.

İkincisi, kızlara grubu içinde yürümek incelik ister. Neym buna şu yorumda değinmişti :

1) Geçmiş tecrübelerime bakarsam şu düşüncenin doğruluğuna yüksek ihtimal verebilirim:

– Bir kızla olacağı varsa bile arkadaşları yanında yürürseniz o iş olmaz.

Neden?

– <https://eksisozluk.com/slut-shaming-2970593>

Kısaca Tanımı: Seksi kolay dağıtan kızların diğer kızlar tarafından “dedikodu” silahıyla vurulması, kaşar diye damgalanması.

Yürüdüğün bi kızda oluşan ilk arzu çerçeveni test etme arzusu. Yani kendini ağırdan satıcak. Eğer bi arkadaşının gözetiminde vesaire yürüdüğünde ise işin içine arkadaşının gözünde YÜKSEK DEĞERLİ(seksi zor dağıtan) bir kız gibi gözükmek ARZUSU DA UYANIYOR. Aslında Neymin dediği doğru ama kıza grup içinde yürümeniz mümkün. Şöyle ki, kızın telefonunu isterken kızı gruptan ayırmanız lazım. Herkesin önünde o numarayı almanız zor. Barda özellikle kızlar hep grup olduklarından, yalnız kıza yürüyeceğim dersiniz bar oyunu oynamanız zor.

AntiWorrior’un burada yaptığı hücumu hiçbir kız numarası ile karşılık vermez. Düşünsenize, adam geliyor, “ver Ayşegül kızım numaranı” diyor ve kız veriyor. Ayşegül 5 dakika tualete gittiğinde diğer kızların muhabbeti tahmin edebiliyorsunuz değil mi?

“Ay Arzu o neydi kız, pat diye çıkarıp verdi numarasını. Ayol insan bu kadar kolay olur mu?”

“Sorma şekerim ama Ayşegül hep böyle. Zaten Emre ileyken de Serhat’la aşnaşıne etmiş ...”

Grup halindeki kızlara yürürken Mystery Method (MM) kullanabilirsiniz. Bu method oldukça slut shaming nötralize edici. Neil Strauss’un Game kitabını okuyun. MM’de, kız grup içinde ise yürüdüğünüzde kızı gözardı ederek grupla konuşun, 4 – 5 dakika sonra kıza [neg](#) atarak ilk defa onunla konuşun ve sonra kızı gruptan ayırın. Tek yöntem değil tabii ama fena bir yöntem değil. Yine de grup içinde kıza ilk yürüdüğünüzde sadece kızla konuşmayın, grupla konuşun ve sonra yavaşça kıza odaklanın.

Üçüncüsü, bar oyununda hemen tele gerek de yok. 5 – 6 dakikalık muhabbetten sonra izin isteyip ayrıldıktan sonra kıza tekrar dönebilirsiniz. Kız kaçmıyor. Gerçi bazen kaçıyorlar ama olsun. Dönerse sizindir, dönmezse ... Ne diyorum lan ben.

Dördüncüsü genç kardeşim, bar game’de kızla muhabbet kurduktan sonra daha hızlı olabilirsin. Ben pek gece oyunu yapmıyorum ama yaptığımda genelde hedefim kızı o bardan bir yere bir şeyler yemeye (içkiden sonra çorba içilir) sonra evinde / evimde kahve içmeye ve sonra da ... oluyor. Barda telini aldım sonra mesajlaştım ve bir yere buluşmaya davet ettim olmuyor. O senaryo, kız benimle dışarı gelmezse Plan B. Gece oyununda tecrübeli arkadaşlar da yorum yapabilir ama gece oyununun, özellikle de bar ve klüp gece oyununun, hedefi telefon numarası almak değil s-kapanıştır.

Jordan Peterson – Past Authoring Program

Size duygusal acı veren ve sık sık zihninizi işgal eden anılarınız var. Bir arzu duyduğunuzda ve bu arzu gerçekleşmediğinde, hayal kırıklığına uğrarsınız. Bu da sizde negatif duygular yaratıyor. Bu, o zaman diliminde bulunduğunuz konumu ustalık göstererek yönetemediğinizi gösterir. Örneğin, lisede sürekli zorbalığa maruz kaldığınızı ya da dalga geçildiğinizi düşünelim. Bu sizin, lisede insanlarla doğru şekilde sosyalleşmeyi bilmediğinizi gösterir. Lisede yaşadığınız bu olaylar yüzünden şu an insanlardan korkuyorsunuz. Ve bu düşünceler sürekli kafanızı meşgul ediyor. Nasıl zorbalığa uğradığınızı, dalga geçildiğinizi, ne kadar kötü hissettiğinizi hakkındaki düşünceler sürekli geri geliyor.

Peki, bu düşünceler neden sürekli olarak zihninize üşüşüyor? Bunun sebebi, endişe üreten sistemler sizin tehlike karşısında kendini koruyacak yeteneğe sahip olmadığınızı varsayıyor. Bu sistem sürekli şunu söylüyor : “tehlike var, tehlike var, tehlike var ... sen insanları nasıl idare edeceğini bilmiyorsun ...” Bu döngü kendiliğinden ortadan kalkmayacak zira bu bir alarm sistemi. Sizi tehlikelere karşı uyarmaya çalışıyor.

Bu durumda yapmanız gereken şey, ve bunu bir terapist ile yapabilirsiniz, şu soruları sormak :

- Tüm o zorbalık ve dalga geçmeler neden başladı?
- Kendi davranışlarım yüzünden mi o duruma düştüm ya da o duruma düşmemde varsa hangi çevresel faktörler etkili oldu?
- Bütün bu olayı nasıl yorumlamalıyım ve bu olaylarla ilgili algımı nasıl değiştirmeliyim ki, bu tür bir şey gelecekte başıma gelmesin?

Bunları yaptıktan sonra zorbalıkla ilgili anılarınız zihninizi işgal etmeyi bırakacaktır.

İnsanlar hafızanın görevinin geçmişini temsil etmek olduğunu düşünürler. Bu yanlış. Hafızanın görevi sizi aynı aptal hataları tekrar tekrar yapmaktan alıkoymaktır. Geçmiş, gelecek daha iyi olsun diye hatırlarsınız.

Eğer geçmişte yaşıyor iseniz ve zihniniz geçmiş ile istila edilmiş ise, bir şekilde geçmişe saplanıp kalmışsınızdır. Deneyimlerinizi, size öğretebileceği herşey ile değerlendirmemişsinizdir. Kötü bir deneyiminizde, önce vücudunuz reaksiyon gösterir. Sonra duygularınız reaksiyon gösterir ve daha sonra bununla ilgili düşünmeye başlarsınız. Ama bazen kötü deneyim vücudunuzun ve duygularınızın tepkisinin ötesine geçemez.

Örneğin, çocukken cinsel tacize uğradığınızı düşünelim. Küçük bir çocuk iken bu kötü deneyimle ilgili nasıl düşüneceksiniz ki? Amcanız cinsel tacizde bulunuyor. “Güven duymam ve beni koruması gereken ve benimde birgün olacağım gibi yetişkin olan bu kişi, bana anlamadığım ve korkunç şeyler yaptı ve bunu sır olarak tutmam gerekiyor ... ” Dört

yaşındayken bu olay hakkında düşünebileceğinizi mi sanıyorsunuz? Böyle bir şey hakkında 30 yaşındayken bile düşünemezsiniz ki!

Yani, korkunç bir deneyime saplanır kalırsınız. Sonra 25 – 26 yaşındasınız ve bu deneyimin anıları zihninizi işgal ediyor ve geriye dönmelisiniz ve düşünmelisiniz. Bu korkunç bir şeydi. Zira böyle bir deneyimle başa çıkabilmek için bir kötülük felsefesi geliştirmeniz lazım. İnsanlar korkunç olabilir, siz de öyle. Bu kabul etmesi zor bir şey ama bunu öğrenmeniz lazım ki kendinizi dünyada doğru bir şekilde konumlandırın.

Bu tür acı veren deneyimlerle yüzleşip aşmak için kullanabileceğiniz, past authoring programını tanıtacağım. [Past authoring programında](#) geçmişinizi 7 zaman dilimine bölüyorsunuz. Sonra her bir zaman diliminde sizde en güçlü duygusal tepki (pozitif ya da negatif) yaratan olayı seçiyorsunuz. Negatif deneyimler için sebep analizi yapıyorsunuz.

Bu kötü deneyimi yaşadınız. Bu deneyimin yükünü hala taşıyorsunuz? Peki bu deneyimi neden yaşadınız?

“4 yaşındaydım ve 6 yaşındakiler beni dövüp duruyorlardı. ” Ama artık 4 yaşında değilsiniz ve o 6 yaşındakiler de çevrenizde değiller. Yani bu anı artık geçerliliği olmayan bir şey. Program bu tür anılarla ilgili bu tip sorular sorarak analiz etmenizi sağlıyor.

Kendi kendinize geçmişte ne olduğunu yazarak ve baştan aşağı düşünerek iyileşme yaşayabilirsiniz. Program oldukça ucuz, yaklaşık 15 Amerikan Doları. Terapi için parası olmayanlar için ideal ama maalesef program Türkçe değil.

Bu program, özellikle 18 aydan daha eski anılarınız; korku, öfke, utanç ve endişe gibi güçlü negatif duygular yaratarak sürekli aklınıza geliyorsa yararlı. Bunun olması, zihninizin bu deneyimleri hala tam olarak işleyemediği ve bu deneyimlerin, zihninizin negatif duygular yaratan sistemleri tarafından hala çözümlenmemiş tehdit olarak algılandığını gösterir. Beyniniz çözülmemiş tehditlere acil durumlar için ortaya çıkan fizyolojik hazırlıklar ile tepki verir, örneğin stres hormonu olan kortisol salgılamak gibi. Kortisol ise sürekli yüksek seviyelerde olursa, toksik hale gelebilir.

Burada “işlemek” ne demek yukarıda belirttim ama tekrar edeyim. 14 yaşındayken zorbalığa uğradınız ve bunun yükünü duruşunuz ya da insanlarla ilgili varsayımlarınız da dahil olmak üzere hala taşıyorsunuz. Bu yükü kin ve öfke olarak taşıyorsunuz. O zaman bu olay tarafından dümdüz edildiğiniz için, bunu hala taşıyorsunuz.

Fakat artık 14 yaşında değilsiniz. Artık 41 yaşındasınız. Ve o deneyimler, şu anki gerçekliğinize basit bir şekilde transfer edilemezler. Şu soruyu sormalısınız :

O zaman ne oldu?

Burada “ne oldu” sorusu, “beni alıp o savunmasız ve aşağı duruma getiren sebep – sonuç yolları nelerdi” demek. Yani ayrıntılı ve dikkatli cevaplanması gereken bir soru. Zira bu kötü anıya saplanıp kalan tarafınız, sizin bir daha böyle savunmasız ve aşağı duruma gelmeyecek kadar değiştiğinize emin olmak istiyor. Eğer bu düşünce süreci sonucu, cevabınız “evet, evet ben aynı kişi değilim ve bunun bir daha başıma gelmesine izin vermeyeceğime eminim” ise; geçmişe gidip “bak şu nedenle oldu ve ben o şeyi yapmasaydım olmazdı ve şimdi yapmam” ya da “o zaman çok güçsüzdüm ama şimdi güçlüyüm” analizlerini yaparsanız, o kötü deneyimin soğuk elleri zihninizi bırakacaktır. Zira zihninizin bilmek istediği şu : “sen bu olayı, bir daha başına gelme ihtimali kalmayacak şekilde çözdün mü?”

Bu programı mantiki olarak Present Authoring ve Future Authoring programlarından önce yapmak isteyebilirsiniz ama 3 program içindeki en zaman alıcı ve zor olanı Past Authoring. Bu nedenle, Past Authoring programını diğer ikisinden sonra yapmanız tavsiye edilir.

AuthorMahmut AbiPosted onApril 23, 2018CategoriesJordan Peterson,
PsikolojiTagsJordan Peterson, Jordan Peterson Türkçe, Psikoloji29 Commentson Jordan
Peterson – Past Authoring Program

Saha raporu – Kütüphane oyunu

Bende kendi saha raporumu yazıyım yorumlarınız benim için önemli.

Bugün ders çalışmak için ilk defa kütüphane ye gittim. Girişteki masada görevli olarak çalışan yabancı uyruklu bir kız vardı. Kütüphaneye girdikten 10 dakika sonra ona bilgisayarlar ile ilgili bir soru sorup (gerçekten soru sordum açılış değildi) yerime oturduktan sonra oyun oynamam gerektiğini farkettilim. Moladan dönüp elime bir bardak su aldıktan sonra masaya doğru biraz eğilip (kütüphanede olduğumuz için hafif fısıltıyla konuşuyoruz) “sence Korelilere benziyor muyum?(gözlerim gerçekten çekik)” diye sordum. Sonra direk baska bir kızın beni Koreli zannetmesiyle ilgili bir hikaye anlattım.

Kız gülererek evet biraz.

-Beni hep benzetiyorlar birde Koreli birisine sormak istedim.

O: Biraz benziyosun, nerelisin sen?

– Türküm(buradan sonra tekrar dik duruyorum zaten aramızda masa var)

O:Koreli olup olmadığını farkedebiliyorum ben. Onlar daha çekik. Bazen banada soruyorlar zaten

-Seni Türk mü zannediyorlar?

O:(gülerek) hayır Koreli.

-Zaten Korelisin.

Yerime geçip işime devam ettim.20-30dk sonra çıkacak iken elime bir bardak su alıp yanına gittim ve “kütüphanede çalışmak sıkıcı değil mi?” diye sordum.

O: Çok değil bir yandan çalışıyorum zaten (ders galiba).

-Ben kütüphaneye ilk defa geliyorum ve çok sıkıldım

O: İlk defa mı geliyorsun?

– Dışarıda bir kütüphaneye ilk defa geliyorum. Neyse instagramın var mı?

O: Var.

-Kütüphanede çok rahat konuşamıyoruz.

O:var tabii.(telefonumu verdim ve kendini ekledi)

-Kolay gelsin

O:teşekkürler(bu konuşmada suratım da sırtıma vs yok düz bakıyordum.)

NOT:Ben 17 yasındayım o üniversitede ama köse olmama rağmen daha büyük gösteriyorum. Mekanlarda pek kimlik sormazlar direk üstümü ararlar □
Açıkcası numarasını istemeye yemedi.

Kız ile hic fiziksel temas kuramamamin kotu oldugunu dusunuyorum ve sizin yorumlarinizi merak ediyorum. Hatalarim ve dogru yaptigim noktalar nelerdir? Tesekkurler.

Konuk yazar : Miavice

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 22, 2018](#) Categories [Saha Raporu](#) Tags [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Volga36](#) Comments on [Saha raporu – Kütüphane oyunu](#)

Saha raporu – AVM yürümesi

Abi 3 gün önce calistigim avmde birkaç defa bakistigim ve yd atan kafede calisan kıza açılış yapmak için kızın çalıştığı kafeye gittim ve daha sonra bir süre onu uzaktan 2-3 kestim. Beni farkettiler ve bakarken gülümseyerek arkadaşını dürttü. Bende harekete geçtim ve kıza doğru yavaş hareketlerle yürümeye başladım kızlar merhaba dedim. Adınız Eylül mü acaba Hayır pardon dedi ve gülümsemeye başladı. Sonra adının Eyşan olduğunu söyledi ve daha sonra kız gergin bir yüz ifadesi takılmaya başladı,o an Mahmut Abinin “bir kıza uzun süre yürümez ve attığı yd ye cevap vermezseniz soğuk karşılanabilirsiniz” uyarısını hatırlamıştım fakat artık çok geçti ve kıza “uygun olduğunda görüşelim gibi betaca bir söz söyledim. Kız tepkisizleştirdi kızla tokalaştım ve mekana geri döndüm.

10 dakika sonra kızını olduğu kafeye tekrar dönerek Kızın gözlerinin içine bakıp Eyşan Hanım yarın ben erkenden geleceğim rahat görüşebiliriz dedim ve bir hataya düştüm bence çünkü kız da soğuk bir şekilde garsonluk yapıyorum Ama şu an burada dedi. Ben de peki diyerek tekrar geri döndüm burada yaptığım bence iki büyük hata var. Birincisi bir yerde konuşmak için kıza soru sormak yerine konuşma zamanını saatini ve yerine ben karar vermeliydim. Kıza danışmamalı 5 dakika istememeliydim. Ondan mesela 2. yaptığım hata ise kızın adını sorduktan sonra kızla bağ kurmamak ve iletişim güçlendirmemektir. Bence ve son olarak üçüncü yaptığım hata da Mahmut abinin dediği gibi size Yd yatan bir kıza uzaktan seyretmek yerine gidin konuşun yoksa konuştuğunuz anda soğuk tavır görürsünüz uyarısına uymamaktır,Neyse zamanla kendimi geliştireceğim ve ayda 25 yürüme hedefini tutturacağım Mahmut abi bunu ben seninle paylaşıyorum Umarım hatalarımı en iyi şekilde görür beni acımasızca eleştirirsin Çünkü senin dürüst ve gerçekçi Yorumlarını çok güzel buluyorum.

Abi kısaca AVM içindeki kafede calisan kıza 2-3 gün yurumeyip kesistim,kız yd attı kaç defa,yürümeden önce beni görmesi ve gulumseyip arkadaşını dürtmesi ile atağa geçtim ama devamında saçmaladım □

Uzaktan ilgiyle kesen ama açılış yapınca gerginlesen bu kıza devamında nasıl yaklasabilirim?
□ Nextlemek iyi diyeceksin biliyorum Mahmut Abi)

Konuk Yazar : Fatih D

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 22, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 26
Commentson [Saha raporu – AVM yürümesi](#)

İüde Tacizciye Yer Yok vakası

Ekşideki [iühf feministlerinin hukuk öğrencisini linç etmesi](#) başlığında işlenen Siyabend Şimşek vakasını gördünüz mü? Bir grup feminist sokak ortasında tacizci diye bağırıp, küfrederek bir adamı dövüyor. Adam gerçi istese hepsini birden döver ama akıllıca davranıp elini kaldırmıyor.

Videolar, tacize uğradığını iddia eden Seda adlı kızın twitter hesabında. Olay ise Batı’da hızla yayılan, “sıkışınca ya da sonradan pişman olursan yattığın adamı tacizcilikle suçla” vakasına benziyor.

Bu olayların Türkiye’ye bir 10 sene daha gelmeyeceğini düşünüyorum ama ara ara görüyoruz. ABD’de çok yaygın bu. Kız adamla yatıyor ve sabah pişman oluyor, ya da adam kızı sadece tek gecelik görüyor. Hatun yeterince öküz ise, ki çoğu erkek ve kadın görmek istemese de kadın nüfusundaki öküz oranı erkek nüfusundaki öküz oranından az değildir, kendini iyi hissetmek veya öc almak için “taciizz” diye bağırıyor. Olaydaki samimiyetsizliği ise iddia edilen taciz ile taciz iddiası arasındaki süreden görebiliyorsunuz.

Gerçekten tacize uğrayan kadınlara büyük bir hakaret olan bu sahte taciz iddiaları ABD kampüslerinde, kadınların cinsel hayatın egemeni olmaları için kullanılıyor. Amaç şu : cinsel ilişkiye değer olmayan betalar korkup asla kadınlara bulaşmasın ve cinsel ilişkiye değer alfalar da eğer kadının istediğini yapmazsa cezalandırılsın.

Bu iddialar gerçek mi bilmiyorum. Bildiğim tek şey, bir grup it sürüsünün bir adamı sokak ortasında dövdüğü ve tacize uğradığını söyleyen kadının herhangi bir delilinin olmaması. Tacizin delilinin olması zor ama durumdan hemen vazife çıkaran feminazilerin kadın diyorsa doğrudur çemkirmelerine rağmen iddianın kadının yediği haltların ortaya çıkmasından sonra gelmesi, polise değil de feminazi çeteye gitmesi, vs ... hatun açısından pek iç açıcı değil.

Siyabend Şimşek’in twitter hesabında anlattığına göre :

Hakkımda [#İüdeTacizciyeYerYok](#) başlığında yazılanlar ve başlatılan fiziki ve sözlü lince ilişkin cevabımdır. Öncelikle Seda Yelkenci isimli şahsın cinsel saldırı girişimi iftirasına cevap vermek istiyorum.

— Siyabend Şimşek (@siyabendan) April 21, 2018

Hakkımda **#İüdeTacizciyeYerYok** başlığında yazılanlar ve başlatılan fiziki ve sözlü lince ilişkin cevabımdır. Öncelikle **Seda Yelkenci** isimli şahsın cinsel saldırı girişimi iftirasına cevap vermek istiyorum.

13 Kasım akşamı ve gecesi benim evimde içtik. Kendisini hiçbir şekilde bir şeye zorlamadım. Bu olayın sonrasında o sırada yakın arkadaşım olan Cem Koro ile ciddileşen bir ilişkilerinin olduğundan bahsetti. Sabah beraber uyuduğumuz yataktan kalkıp Cem ile kahvaltı yapmaya gitti. Doğal olarak Seda'ya karşı bir hissiyatım olmasa da arkadaşım olan şahıs için kötü hissettim.

Aradan bir buçuk sene geçtiği için görsel bir kayıt sunamıyorum ancak Seda 14 Kasım öğle saatlerinde evime tekrar gelip şarj aletini aldı. Sonrasında da okulda benimle konuşmak için yanıma geldi. Cem'le konuştuğunu ve “aramızda o gece bir şey yaşanmadığını” söylediğini benim de bunu onaylamam halinde bir sorun kalmayacağını söyledi. Seda'ya bahsetmesem de doğruyu söylemeye karar verdim. Cem Koro'yla buluşmaya karar verdik. Üslubundan da anlaşıldığı üzere Seda kendisine tamamen yazdığım şekilde aktarmış olayı. Gayet dostça bir üslupla yazmış.

Cem Koro'yla konuştuğum süreçte ve öncesinde Seda Yelkenci de benimle iletişim halinde ve Cem'le ne konuştuğumuza ilişkin benden haber bekliyordu.

Cem Koro'yla konuştuğum süreçte ve öncesinde Seda Yelkenci de benimle iletişim halinde ve Cem'le ne konuştuğumuza ilişkin benden haber bekliyordu. Zira Cem'le ne konuştuğumuzu öğrenmek ve kendi aralarında konuştukları zaman yalanını ortaya çıkartacak herhangi bir pot kırmamak istiyordu. Kendisine Cem'in isteği üzerine cevap vermedim ve sonrasında hiçbir iletişimim olmadı. Konuşmaların dakikaları da dediğimi kanıtlıyor.

Sonradan öğrendim ki Cem'e bir şey yaşamadığımızı, benim onu zorladığımı ama kendisinin istemediğini sonrasında ayrı odalarda uyuduğumuzu anlatmış. Sonrasında ikisiyle de ilişkim kesildi ve beni konuşalım diye çağırıp saldırdıkları ana kadar Seda'yı görmedim.

Paylaştığım WhatsApp görüntülerinden de anlaşılacağı üzere Seda Yelkenci'ye cinsel saldırı girişiminde bulunmadım. Bu iftiranın aslı astarı olsa Cem'le gerçeği konuşmak yerine Seda isimli şahsın “aramızda hiçbir şey yaşanmadı” yalanına ortak olmayı tercih ederdim.

Ben hayatım boyunca bir kadına hiçbir şekilde fiziksel şiddet uygulamadım veya fiziksel olarak bir şey yapmaya zorlamadım. Bana saldırdıkları durumda dahi herhangi bir şekilde karşılık vermedim. Eğer Seda'nın elinde benim attığım şeyleri yanlışlayan en ufak şey varsa paylaşabilir.

Diğer türlü böylesine bir iftirayla bir insanın hayatını alt üst etmek, rezil etmek ve intihara zorlamak gibi bir alçaklığın ilgili şahsın ruh hastalığıyla ile bile açıklanabilecek bir tarafı yok.

Benim birileriyle konuşmuş olmam, içki içmem ya da içmeyi teklif etmem onları taciz ettiğime ya da edeceğime dair bir delil teşkil etmiyor. Eğer hayır denildiği noktada ısrar ettiğimi, üstelediğimi gösterecek herhangi bir delilleri varsa bunu da açıklasın linçsever ruh hastaları.

Kendini bir erkeğe, sevgilisine “temize çıkarmak” için kadın mücadelesini böylesine düşküncü kullanan bir şahsın durumu sadece ruh hastalığı ile de açıklanamaz. Cem’le konuşmamda Seda’yla aramızda bir şey yaşanmadığını söylemiş olsam bugün bu iftira söz konusu bile olmayacaktı.

Konu hakkında yazacağım diye başladım ama twitter’da konuyu birçok kadın daha iyi anlatmış :

#HüdeTacizciyeYerYok sevişip sevişip işinize gelmeyince adamı tacizci ilan etmek mi kadınlık mücadelesi?

— nur (@shmmoneyyy) [April 21, 2018](#)

Adamla beraber oluyorsun, sevgilini aldatıyorsun. Sonra işine gelmeyince yattığın adamı tacizci ilan ediyorsun. Sana tek bir soru soruyorum.

Kadınlık mücadelen sahiden bu mu?

İnsanların taciz hassasiyetini kullanan bu kadınlardan utanıyorum. İğreniyorum.

#HüdeTacizciyeYerYok

— AH BE MEDİHA ^^ (@medihakimki) [April 21, 2018](#)

Oynadığın oyunun bir insanın hayatına mâl olacağını hiç mi akıl edemedin? Yazık ya! İftiralarının bedelini, mahkemelerde sürünerek ödemeni umuyorum. Linç ettirerek, sokak ortasında adam döverek, hedef göstererek olmuyor bu işler. Biraz haysiyet gerek!

#HüdeTacizciyeYerYok

— AH BE MEDİHA ^^ (@medihakimki) [April 21, 2018](#)

Aklıma takılmadı da değil. Bu Cem Koro denilen çocuk bu dolmaları yeyip ne olursa olsun sevdiceğine destek mi oluyor yoksa kızı terk etti mi?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 22, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Feminazi](#), [Feminizm](#), [İstanbul Üniversitesi](#), [Linc](#), [Sosyal Medya](#) 28 Comments on [İlde Tacizciye Yer Yok vakası](#)

Jordan Peterson – Geçmiş düzeltmek

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü, internet çağı erkeklerinin manevi babası, üstad Jordan Peterson'ın şahsen çok faydalı bulduğum “geçmiş düzeltmek” konuşmasını hiç çevirmemişiz. Reis, geçmişinde olan ve bir türlü kafasından silinmeyen travmaları veya kötü anıların ne işe yaradıklarını ve onlardan nasıl kurtulabileceğinizi anlatıyor.

“Geçmiş hatırlama sebebiniz onun objektif bir kaydını tutmak değil, geçmişte olan bilgiyi sizi geleceğe hazırlasın diye kullanmaktır. Ve siz geleceğe hazır olana kadar da zihniniz sizi rahat bırakmayacaktır.

Geçmişte başınıza negatif bir şey geldi. Neden başınıza geldiğini bilmiyorsunuz ve bu şey gelecekte bir daha başınıza gelirse ne yapacağınızı da bilmiyorsunuz. İşte bu (anı) sizinle kalacaktır.

Ve bence bunun yaptığı şeylerden biri de genel fizyolojik yükünüzü arttırmaktır. Bununla ilgili konuşan fizyolojistler var. Şöyle düşünün : zihninizin sürekli yaptığı bir şey var, otobiyografik deneyimlerinizin bir kaydını tutuyor. Ve sürekli ne sıklıkta başarılı olduğunuzu ve ne sıklıkta başarısız olduğunuzu hesaplıyor. Başarılı olma sıklığınız arttıkça, egemenlik hiyerarşisinde daha tepede olma ihtimaliniz fazla. Bu nedenle serotonin seviyeniz fazla ve daha sakin birisiniz.

Çevrenizin de daha az tehlikeli olduğunu varsayabiliriz. Tehlikenin tanımı bu : bir yerdesiniz, hareket ediyorsunuz ve olmasını istemediğiniz bir şey oluyor. Tehlike budur. Bu nedenle beyniniz sürekli ne kadar endişeli olmanız gerektiğini kalibre etmeye çalışıyor. Bunun için yaptığı şeylerden biri de sürekli olarak geçmiş başarılarınızın başarısızlıklarınıza oranının kaydını tutmak.

Geçmişiniz yenilgiler, istediğinizi alamadığınız durumlar, ile karakterize edildiği oranda, beyniniz vücudunuzu sürekli tetikte alarm halinde tutuyor. Zira yaptığınız herşey felaket ile sonuçlandı ise, feci tehlikeli bir yerde olmalısınız ve bir av hayvanı gibi her an herhangi bir yöne doğru kaçacak şekilde tetikte olmalısınız. Ne kadar av hayvanı gibi olacağınız ise kısmen nevrotiklik özelliğinizin ne kadar olduğuna, kısmen başka insanların gözünde ne kadar başarılı olduğunuza (zira başarılı iseniz sizi egemenlik hiyerarşisinde tepeye taşıyacaklardır) ve kısmen de başarısızlık / başarı oranınıza bağlı olacaktır.



Yani geçmişinize gidip, dünyaya bakış çerçevenizdeki delikleri bulup onları kapatabilirsiniz. Bir anlamda psikoterapide yaptığınız şey budur. Kısmen korktuğunuz, tiksindiğiniz ve karşılaşmaktan korktuğunuz şeylerle yüzyüze gelmek ki bu psikoterapinin büyük bir parçası. Ama geçmişinize gidip bu delikleri dile dökmek de aynı şey.

Freud, hastaları ile yaptığı serbest ilişkilendirme sürecinde bunu yapıyordu. Eğer hastalarının konuşmasına izin verirse, hastaların konuşmasının kafalarının karıştığı ve şüphe içinde oldukları böyle bir deliğe çarpana kadar devam ettiğini ve konuşmanın o bölge etrafında dolanıp durduğunu farketti. Sonrasında ise, hastaların duygusal boşalma yaşadığını gördü. Freud bu duygusal boşalmanın iyileştirici olan şeyin kendisi olduğunu düşündü. Ama daha sonra James Pennebaker ... benim egzersizlerim onun araştırmaları üzerine şunu buldu : üniversite öğrencilerine labda 3 gün 15'er dakika hayatlarında başlarına gelen ya da yaptıkları en kötü şeyi yazdırdığında, öğrencilerin kısa vadede çok kötü hissettiklerini ama uzun vadede daha iyi hissettiklerini buldu. Mesela bu deneyden sonra doktor ziyaretleri azaldı ve fiziksel sıhat göstergeleri iyileşti.

Benim görüşüme göre daha sağlıklı oldular zira sakinleştiler. Bir kez negatif anıyı ortaya serip gerektiği gibi düzenlediklerinde (iyi yazılmış bir hikaye gibi düzenlediklerinde) ve onunla nasıl başa çıkabileceklerini anladıklarında, fizyolojileri sakinleşti. Stresleri azaldı, kortizol salgılamaları azaldı ki kortizol bağışıklık sistemini bastırır, sağlıkları düzeldi. ”

Jordan Peterson’a göre, bir anı 18 aydan eski ise ve aklınıza geldiğinde sizde negatif duygu uyandırıyorsa, bunun sebebi zihninizin sizin bu olaydan ders çıkardığınıza, gelecekte başınıza gelmeyeceğine ve gelirse de daha önce başınıza gelen negatif şeyin olmayacağına ikna

olmamasıdır. Zihniniz bu hatırlatmaları, “bak başına bu geldi, ya bir daha gelirse” diye sürekli canlı tutmaktadır.

Bu anıdan kurtulmanın yolu ise, onu dikkatle ve sabırla yazıya dökmektir. Bu yazı bir kez yazıldıktan sonra yine yazılı olarak, bu durumun yine ortaya çıkması durumunda, geçmiş negatif deneyimin tekrar olmaması için ne yapacağınızı açıkça belirtmeniz gereklidir. Zaten çoğu durumda bu olay çocuk ve zayıf olduğunuzdan başınıza gelmiştir ve açıkça yazacağınız şey ise artık bir yetişkin olarak bunun bir daha başınıza gelme ihtimali olmadığıdır.

Burada YAZI ÇOK ÖNEMLİ. Bunları düşünerek yapamazsınız. Zira Peterson’un dediği gibi insanların çoğu yazmadan ya da konuşmadan düşünemezler! Onların ki siz de muhtemelen onlardan birisiniz düşünce dediği, kafalarına başkalarının sokuşturduğu şeylerin anlamsız tekrarlarıdır. Gerçekten düşünmek için yazmak zorundasınız, ya da çok güvendiğiniz birine anlatmak (psikoterapide kişi konuştuğu için düşünür ve ilerleme kaydeder).

Peterson’a göre rahatsız edici anı ile bu şekilde hesaplaşmak sizi kısa vadede çok kötü hissettirse bile yılmamanız lazım. Zira zihniniz düşünerek sizin ders çıkardığınızı farkettiğinde, artık o anının işlevi kalmayacak ve anı zihinden silinecek ya da anıyla gelen duygu patlaması ortadan kalkacaktır. Geçmişinizdeki bu “anı”ları bu şekilde düzeltmek ise, zihniniz sizi bu anılarla sürekli tetikte tuttuğundan, sizin rahatlamanıza ve fizyolojik ve ruhsal olarak iyileşmenize neden olacaktır.

İlgilenenler ve İngilizce bilenlere, Peterson’un [Past Authoring programını](#) şiddetle tavsiye ederim. Bu kavram üzerine kurulu bir program. İleride bu programla ilgili de yazacağım.

Ayrıca ilgilenirseniz, Jordan Peterson’un [Kişilik ve Dönüşümleri](#) derslerinin notlarını Türkçe’ye çevirdik.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü **Jordan Peterson**, ilkin Social Justice Warrior’larla (SJW) girdiği başarılı mücadele ile gündeme gelse de, genç erkeklerin hiç duymadıkları, ama eksikliğini derinden hissettikleri sorumluluk ve hayatına yön verme mesajları ile kısa zamanda erkek popülasyonu tarafından yoğun takip edilen biri haline geldi. Peterson’u erkekler arasında bu kadar meşhur eden şey, erkeklerin babalarından duymaları gereken ama artık hiç duymadıkları mesajları veriyor olması. [12 Rules for Life: An Antidote to Chaos](#) adlı kitabı Ocak 2018’de piyasaya çıkacak olan Peterson’un [Maps of Meaning: The Architecture of Belief](#) adlı bir kitabı da mevcut. Jordan Peterson’un Türkçe çevirilerini burada [Jordan Peterson Türkçe](#) etiketinden takip edebilirsiniz.

AuthorMahmut AbiPosted onApril 21, 2018CategoriesJordan Peterson, PsikolojiTagsÇeviri, Erkek Psikolojisi, Jordan Peterson, Jordan Peterson Türkçe, Kişisel Gelişim, Psikoloji39 Commentson Jordan Peterson – Geçmiş düzeltmek

Red Man Group Episode 3 Notları – Bölüm 2

Richard Cooper'ın Entrepreneurs in Cars kanalında [üçüncüsünü](#) yaptığı Red Man Group yayınından notlara devam ediyoruz ([birinci bölüm](#)). Burada Rob Says, birinci bölümde konuşulan kadınları birinci plana almamak ve kendini zihinsel odak noktası yapmak üzerine kendi deneyiminden yola çıkarak konuşuyor.

Rob : Konu hakkında açıkçası kendi deneyimimden yola çıkarak konuşacağım. Ben burada Rollo ve diğer elemanların konuştukları şeyi yaptım. Önüme plan konuldu, okula git – mezun ol – iş bul. Tamam peki sonra ne yapacağım baba? Git evlen. Ve ben de aynen öyle yaptım. Hayatı kendi kurallarım ile yaşamak yerine gidip mavi haplı halimle evlendim. Üniversiteden çıkar çıkmaz toplumun bana dediğini ya da ailemin yapmam gerektiğini söylediği şeyi yaptım. Bu beni hiç de istemediğim bir ilişkinin içine attı. Bu tamamen benim suçum, sorumluluğu %100 kabul ediyorum.

Fakat bu beni evliliğin hergünü suratımın ortasından yumrukladı ve benim için ya kaç kurtul ya da öl kurtula geldi. Ya intihar et ya da terk et çünkü bu yaşam yaşamaya değmez. Sadece bir tek hayatımız varsa ... kim bilebilir gerçekten kaç hayatımız olacağını ama ben sadece bir hayatımız olduğuna inanmaya eğilimliyim.

Benim için başka bir şey de ... biliyorsunuz ... erkekler domuz gibiler, aklınız fikriniz seks vs .. vs .. vs ... duyarak büyüdüm. Ben bu dolmayı yedim ve konuştuğunuz tüm o beta şeylerini yaptım. Anlattığınız şeyler 20 yıl önce üniversiteden mezun olurkenki benim aynım. Kendimi öldürmek yerine boşanmaya karar verdiğimde ise herşeyi alacağını zerre umursamıyordum. Aslında donuma kadar alıp gitmesine bile tamamdım. O beni boşamadı, ben onu boşadım. Ama hayat (boşanma sonrasında) o kadar güzelleşti ki.

Donovan'ın dediği gibi kadını en son önceliğin yapmak ... bu çok doğru. Boşandığımdan beridir hayatıma giren kadınlar harika kadınlar ama onları istediğim zaman bırakıp gidebilirim. Hey, ben burada kendime ait bir yaşam da sürdürüyorum. Aaron'un dediği gibi gidip motorsikletimi sürüyorum ... 20 yıl sonra işimi değiştirdim. Yaptığım şeyi devam ettiremeyeceğimi görüp başka bir şey yapmaya karar verdim. Eğer öyle isimlendirebilirsek, 20 yıllık kariyerimi bıraktım.

Bunu izleyen erkeklere vermek istediğim mesaj şu : dünyaya sadece bir kere geliyorsunuz ve başkaları için yaşayıp size yapmanız gerektiği söylenen şeyleri yapabilirsiniz ama bu sizi ciddi perişan edecek. Bazı şeyleri kendi istediğiniz şekilde yapıp sevmeyenlerinize siktir çekmeniz gerekecek. Onların ne düşündüğü kimin umurunda. Kendi hayatınızı yaşamalısınız. Bence kırmızı hapın bir kısmı bu : kendi hayatınızı yaşamak. Benim mesajım bu.

...

Aşağıdaki bölümde Rollo, kadınların kırmızı hapa karşı çıkarken en çok başvurduğu **NAWALT** kavramı hakkında konuşuyor :

Rollo : Öncelikle anlamamız gereken şey, kadınlar size bununla geliyor ise muhtemelen onların ego yatırımı yaptığı bir şeye meydan okuyan bir şey söylemişsinizdir. Çoğunlukla meydan okuduğunuz şey ise bir kadının kendilerinin bir kadın olarak sahip olduklarına inandıkları otoriteye meydan okumusunuzdur.

İnandıkları şey her ne ise; feminen öncelikli düzeni, kendi egolarını, bunlara olan inançlarını, **bencilliklerini** destekleyen ... orada bir miktar bencillik olmak zorunda zira bencillik kadınlarda içsel bir şey ...

Kadınlar sizden bunları duyduğunda (kırmızı hap), sorun ne olursa olsun feminen öncelikli otorite ve kadın her zaman haklıdır varsayımı yaparlar. Onların inanç sistemlerine meydan okuduğunuzda, standart saldırı aletlerine sarılırlar : pipin küçük, vs. Orada sizinle tartışmaya değil sizi inanç sistemlerinize boyun eğdirmeye çalışıyorlar. İnanç sistemleri de kadın oldukları için haklı oldukları. Çünkü bu erkekler, feminen öncelikli şekilde, mavi haplı yetişmiş ve koşullanmış olmalıydılar. Bir erkek buna meydan okuduğunda, bu meydan okuma her şeyi sarsar.

Bir kadın NAWALT dediğinde bu ilk çağrıdır. **Kendi deneyimleri evrenseldir**. Bununla ilgili birkaç yazı yazdım ama kadınlar NAWALT derken bir kadın doğası olduğunu, kadınların tahmin edilebilir olduklarını reddetmeye çalışıyorlar. Sizin dikkatinizi dağıtmaya çalışıyorlar zira kadınlarla ilgili önceden kestirilebilir çok şey var. Bir yanda erkekler var, kadınları tamamen şansa bağlayan ya da kendileri ile birlikte olmak için standartlarını düşürmeleri gereken tanrıçalar olarak düşünen erkekler var. NAWALT derken kendi deneyimlerinin her kadının deneyimi olacağını varsayıyorlar.

Ne zaman twitter’da bir kadınla tartışmaya başlasam geri çekiliyorum zira o kadını hiçbir şeye ikna edemem. Ama o tartışmaya girme sebebim her zaman şu oluyor : “NAWALT, örneğin bana bak. Ben, ben, ben, ben ...” Kaç kere ben dediğini sayabilirsiniz. Kendi deneyiminin burada kadınları temsil edeceğini düşünürken ilginçtir ki sizin de bunu kabul etmenizi bekliyorlar.

...

Kadınlar ne zaman kadın milletini iyi gösteren bir şey söylerseniz AWALTı kabul ederler. Ne zaman kötü gösteren bir şey söyleyeniz NAWALT derler.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 21, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Aaron Clarey](#), [Alfa Siker](#) [Beta Öder](#), [Çeviri](#), [Donovan Sharpe](#), [Entrepreneurs in Cars](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Hipergami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kadınlar neden aldatır](#), [Red Man Group](#), [Richard Cooper](#), [Robsays](#), [Rollo Tomassi](#) 8 Commentson [Red Man Group Episode 3 Notları – Bölüm 2](#)

Red Man Group Episode 3 Notları – Bölüm 1

Richard Cooper’ın Entrepreneurs in Cars kanalında [üçüncüsünü](#) yaptığı Red Man Group yayınından notlar. Bu bölümde Rollo Tomassi, Aaron Clarey, Donovan Sharpe ve Robsays var. Herşeyi çevirmiyorum, önemsiz yerleri atlıyorum.

Richard Cooper : Bugünün dünyasında kadınlar konusunda standart operasyon protokolün nedir?

Aaron : 10 yıldır bir kız arkadaşım var ama devir değişti. Bu soruya 10 – 15 sene önce daha farklı bir cevap verebilirdim belki ... Yaşadığın yer de önemli. Ama bugün müşterilerime tavsiye verirken, genç ya da yaşlı olmaları farketmiyor. Özellikle en önemli öncelikleri kadınlar ise şu : “kadınları en önemli endişeniz olmaktan çıkarın”. Yaşı ne olursa olsun erkeklerin şunu anlaması için uğraşıyorum : “hayatınız kuyruk peşinde koşmaktan çok daha önemli”. Ve madalyonun öbür yüzünde de hemen şu var : “eğer kadınları elde etmek istiyorsanız, onların peşinden koşmamanız lazım”. Kendinizi erkek olarak geliştirmeniz ve dışarı çıkıp kendinize bir karizma geliştirmeniz, hobi edinmeniz lazım. Siz temelde bu baharatsız yemeksiniz ve kendinizi biraz tatlandırmanız lazım. Kıza yemesi için sadece bir somun ekmek veremezsiniz. Ekmeğin içine ne koyacaksınız, jelibon mu koyacaksınız, tost mu yapacaksınız, kimyon mu serpeceksiniz?

Liseden mezun olan her 18 yaşında erkeğin ya da üniversiteden mezun olan her 22 yaşında erkeğin kadınlar çeşitlilik ve tat olarak sunacakları hiçbir şeyleri yoktur. Fiziksel olarak çok iyi durumda olabilirler ama (ortaya çıkmış) hiçbir yetenekleri ve deneyimleri yok. Hiçbir çekicilikleri yok. Bu nedenle de erkeklere kariyerlerinin peşinde koşmalarını, dışarı çıkıp maceralara atılmalarını ve hobi edinmelerini tavsiye ediyorum. Önce dışarı çıkıp yapmak istediklerinizi yapın ve “dünyanın en ilgi çekici erkeği olun” ve ancak bundan sonra ... Böyle yaparak zamanınızı boşa harcamazsınız. Bir kariyer inşaa eder ve para kazanırsınız. Mükemmeliğin peşinden koşuyorsunuz.

Kendi hayatınızın ve hedeflerinizin peşinde kendi kurallarınızla koşmanızın bir “yan etkisi” de kadınların sizi çekici bulması olacak. Tamam, her kadın sizi çekici bulmayacak ama artık en azından artık kadınlara pazarlayabileceğiniz bir şeye sahipsiniz. Ama en azından artık 18 – 19 yaşında bir oğlan olmayacaksınız. Gençleri kızdırmak istemem ama o yaşlarda durum bu

maalesef. En azından “hey hadi sinemaya gidelim mi”den fazlası olacaksınız. “Motersiklet sürmeye gidelim mi”, “salsa yapmaya gidelim mi”, “şunu yapmaya gidelim mi” ... Böylece onlara iyi vakit geçirtebilirsiniz. Ve barlarda, klüplerde kız peşinde koşarak çöpe atacağınız tüm zaman ve çaba olmadan onların sizi çekici bulmasını sağlayacaksınız.

Bu benim günümüzde erkeklere verdiğim tavsiyenin genel hatlarıyla özeti.

...

Donovan : Benim Aoran’ın kadınları birinci önceliğiniz yapmamak ile ilgili dediklerine eklemek istediğim bir şeyler var. Aoran’a %100 katılıyorum. Kendi şovumda ısrarla öğretmeye çalıştığım şey ... Çoğu erkek kırmızı hapı iki nedenden biri yüzünden buluyor : kalp kırıklığı ya da hüsrân, cinsel hüsrân. Bunlardan biri ya da ikisi birden. Sonunda kızlar konusunda daha başarılı olmayı öğreniyorlar ama eninde sonunda bir boşluğa rastlayacaklar. Oyununuz ne kadar iyi olursa olsun ara ara haftalar boyunca bir kadınla beraber olmadığınız zamanlar olacak. O zaman anlamamız gereken ... ya da en azından bu benim başıma gelmişti ... Önüme gelenle yataarken birden karşıma kimse çıkmamıştı. Erkeklere anlattığım, kırmızı hapa gelme sebebimiz kadınlarla daha başarılı olmak. Bu çok açık. Ama büyük resmi görmemiz lazım. Kadınlarla başarılı olmak, kırmızı haplı yaşam biçiminin kadınlar dışındaki şeylerinin bir yan etkisi sadece.

Kadınları birinci önceliğiniz yaparsanız, onlar sizi en son öncelikleri yapacaklardır. Eğer kadınları son önceliğiniz yaparsanız, onlar sizi birinci öncelikleri yapacaklardır.

Kadınlar, kendileri ile de kendileri olmadan da yaşayabilecek erkekleri isterler. Bir kadın sizin onunla olmaktan daha başka bir işi olmayan biri olduğunuzu ve bir yere gitmeyeceğinizi anladığı anda sizi itici bulmaya başlayacaktır. Ve eninde sonunda sizi, onu son önceliği yapan bir erkekle aldatacaktır.

— o —

III. Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil

Esas oğlanın kendisini tamamlayan kadına ilanı aşk ettiği tüm o romantik klişeleri unutun.

Bunun her fırsatta aksini iddia etmelerine rağmen kadınlar bir erkeğin “herşeyi” ya da varlığının merkezi olmayı istemezler. Tam tersine değerli bir erkeğin hayat amacına itaat etmeyi arzularlar, o erkeğin amacını gerçekleştirmesine yardım eden dişil güç olmak ve o erkeğin gösterdiği yolu takip etmek isterler. Bir kadının bütünlüğüne saygı gösterin ve ona “benim herşeyimsin” diye yalan söylemeyin. O sizin “herşeyiniz” değil, ve eğer öyle ise, yakında öyle olmayacak merak etmeyin.

[Amcığın 16 Buyruğu](#)

Rollo : Benim mottom ve özdeyişlerimden biri şu : “kadınlar hayatınıza en fazla yoldaş olmamlılar ama asla hayatınızın odağında olmamalılar.” Bence çoğu “taze – fişten çekilmiş” kırmızı haplı erkeğin yanlış yaptığı yer de burası. Bu konuda birkaç yazım var ama en önemlisi [Hayallerin kadınları ve çocukların eline dinamit vermek](#) yazısı. Erkekler kırmızı hapı, oyunu ve PUA’yı tek bir amaç için öğrenir : bir kadınla birlikte olmak ya da eskiden olduğundan daha fazla seks yapmak. Mystery Method’u, hızlı baştan çıkarmayı, heartiste’yi , roosh’u veya beni bulurlar. Sonunda belki oyunu oynamayı da öğrenirler. SoSuave yıllarında oyunu anlamaya başladığımdan beridir, oyunun gerisinde çalışan psikolojik süreçleri de anlamaya çalıştım. O zaman anlamaya başladım ki eğer bu erkekler oyunu öğrenip herhangi bir kadını baştan çıkarmaya başladıklarında, herhangi bir kadını elde edebilirler. Ama kadının özelliklerine dikkat etmedikleri için ... mesela çok güzel bir kadının kafayı yemiş bir insan olabileceğini tam olarak anlamadıkları için yaptıkları, elde edebildiklerinin en “iyisini” almak.

Aoran’ın dediği gibi kendilerini geliştirmek akıllarına gelmediği için ya da o çabayı göze alamadıklarından oyunları içi boş bir kabuk olarak kalır. Uсталık yoktur. Biliyorsunuz [eğlenen ustalık](#) ve bunun ne kadar efektif bir oyun tekniği olduğu hakkında çok konuşuyorum. Aslında “eğlenen ustalık”, o boku gerçekten destekleyecek şeye sahipseniz çok etkili. O nedenle hep işin teorik tarafıyla, bu oyun tekniklerinin neden işe yaradığı ile ilgilendim. Blogu ve kitapları ortaya çıkaran da bu merak.

Çoğu erkek, özellikle de mavi haplı erkekler, kadınları hayatlarının odağı yapıyorlar. Çünkü onlara böyle yapmaları söyleniyor. Bu onların koşullanmasının bir parçası. Koşullanmaları ise bir kadını mutlu yapmak ve iyi bir baba, iyi bir koca olmak için hazırlanmak. Herhangi bir şekilde iyi bir sağlayıcı olmak için hazırlanmak. Çok erken yaşlardan kadınların kullanımına açık olmak, kadınlara ya da kadın milletine boyun eğmek ... Öyle ki 30 yaşına, cinsel pazar değeri zirvesine tam tırmanmaya başlayacakları yaşa, geldiklerinde hayatları boyunca benim [bekleyen betalar](#) dediğim ideal mavi haplı olmak üzere yetiştirildiklerinin farkında değiller. Kadının cock carouselden inip parti yıllarını geride bırakmasını ve duvara toslamadan önce kendisine dayanak olabilecek ve güzelliği tamamen gitmeden kendisini cinsel pazarda alacak bir erkek arayacağı zamanı bekleyen betalar. Bu erkek onu orada çıkışta bekliyor olacak ve bu erkek bütün hayatı boyunca yaptığı şeyin, kendini dönüştürdüğü kişinin, feminen öncelikli sosyal buyruğun, kendi mavi haplı koşullanmasının, öğretmenlerinin hatta ailesinin, belki de kendi bekar annesinin bu buyruk doğrultusunda öğrettiklerinin, sonucu olduğunun farkında olmayacak. Bu öğretmenler” onu mükemmel sağlayıcı olmak üzere yetiştirdiğinin farkına varmadan evlenir ve çoğu erkeğin takip ettiği standart hayat planını takip eder. Sonunda da boşanmış, donuna kadar herşeyini kaybetmiş hatta hayatını kaybetmiş biri olur. Biliyorsunuz erkekler kadınlara göre 5 kat daha fazla oranda intihar nedeniyle hayatlarını kaybediyorlar ve erkeklerin hayatlarında nasıl bir yol izledikleri ile intihar istatistiklerine bakıyoruz.

Önleyici ilaç kitabını erkeklerin kadınların hayatlarında hangi olgunluk seviyesinde olduklarını bilmeleri ve buna göre stratejiler geliştirmeleri için yazdım. Kadın hayatı ve cinselliği için neye öncelik verecek ... Aslında erkekler için de aynı şekilde bir zaman çizelgesi ve ne yapmaları gerektiği hakkında yazmalıyım.

Erkekler küçük yaşlardan feminen eğitim sistemi içinde yetişiyorlar ve kendilerini sadece kadınlara nasıl hizmet ettiklerine göre ölçüyorlar. Bu nedenle de kırmızı hapla karşılaştıklarında öğreti erkeklerde şok etkisi yaratıyor. Kırmızı hapi anlamıyorlar zira hayatları boyunca hiçbir zaman kendilerini, kendilerinin **zihinsel odak noktası** yapmamışlar.

Eğer daha iyi bir yaşam sürmek istiyorsanız, hayatınızı kendi kurallarınızla yaşamak istiyorsanız, kendinizi kendi ZİHİNSEL ODAK NOKTANIZ yapmanız lazım. Ve ben bunun olabilecek en derin psikolojik seviyeden olması gerektiğini söylüyorum. Bu nedenle de bu kavrama zihinsel odak noktası diyorum.

Zihinsel odak noktasından kastım şu : siz, kendiniz, bir karar verme noktasında olduğunuzda aklınıza gelecek ilk kişi olmalısınız! Bir restorana giderken bile eğer kadını dışarı çıkarıyorsanız, aklınıza ilk sizin gitmek istediğiniz yer gelmeli, kadının gitmek isteyeceği yer değil.

Richard : Sana bir soru sorayım Rollo. Sözü nü keseceğim. Seni bu konuda zorlamak istiyorum zira her zaman feminen buyruk gelip “sen çok bencilsin” diyecek ... Buna ne cevap verirsin?

Rollo : Evet. İyi. Çok iyi derim. Donavan’ın gelmeye çalıştığı şey bu. Bu tür bir karar vericilik ... İnanıyorum ki kadınlar sadece **hipergamik** olmak için değil erkeklerde yetkinlik / güç aramak üzere de evrimleşti. Jordan Peterson bu konuda sürekli konuşuyor ama yeterince derine indiğini sanmıyorum. **Egemenlik hiyerarşileri** ve diğer her şey hakkında konuşmak istiyor ama kadınlar erkeklerde güç / yetkinlik de arıyorlar. Bu konuda Peterson “**kadınlar zarar verebilme potansiyeli olan dominant erkekler ararlar**” diyor. **Kadınların nasıl zararsız erkeklerle birlikte olmaktan nefret ettiğini söylüyor.**

Bence bu kadınların erkekte yetenek / güç isteğinin yansıması. Evrimsel geçmişimizde bu, kadının erkeği cinsel olarak seçme yolu olduğu için. Bir ev inşaa edebilecek, avlanacak, sosyal olabilecek erkekler aradılar ... Lastik değiştirebilecek bir erkek ararlar ... bu çağda ve devirde nasıl lastik değiştirileceğini, temel yeterlilik, güç gösterisi olan şeyleri yapmayı bilmeyen ve bu işler için başka erkeklerin servislerini kiralayan bir çocuksanız Tanrı yardımcınız olsun ... Kadının temel yeterlilik olarak göreceği bir şeyi yapamayan bir erkek ... Hayatınızı bir kadın için yaşayın demiyorum ama demek istediğim kadınların aradıkları şey bu. Aradıkları her sorunu çözebilen, kendilerini her tehlikeden koruyabilecek,

çocuklarına ve kendisine bazı şeyler sağlayabilecek erkekleri isterler. Bence kadınların alt beyinde sürekli çalışan bilinçaltı program bu.

Kadınlar “bizim erkeklere ihtiyacımız yok” demeye bayılıyorlar. “Kendi paramızı kazanıyoruz ve kendi bağımsızlığımız elimizde” diyorlar. Tabii ki bu doğru değil zira erkeklerden kadınlara direk ve dolaylı olarak kaynak aktarımının devasa olduğu [bir çağda yaşıyoruz](#). Böyle bir şey daha önce hiç görülmedi.

Yaşadığımız çağda kadınlar hipergami denkleminin [beta öder](#) tarafının o kadar önemli olmadığına (en azından) inanıyorlar. Bu tarafın aileleri, eski koca veya devlet tarafından sağlandığını düşünüyorlar. Geriye kalan da hipergami ikililiğini tamamlayacak dominant, alfa, çekici erkeği aramak. Bu nedenle de erkeklerin buna adapte olduğunu görüyoruz.

Bugün bir dergide şunu okuyordum. Şirketlerin tepesindeki yönetici erkeklere “hayatlarında ne arıyorlar, artık başarılı olduklarına göre bundan sonra ne yapmak istiyorlar” diye soruyorlar. Bu erkeklerin %80’i “daha iyi bir vücudum olsun isterdim, keşke daha çekici olsaydım, daha fit olmalıyım” gibi cevaplar veriyorlar.

Bunlar başarılı, kariyer sahibi, istedikleri her şeye sahip erkekler. Sahip olamadıkları tek şey ise kadınların kendilerine gerçekten arzu duymaları. Paraları nedeniyle yapabildikleri alışveriş seksinden başka (Rollo burda fahişelerden değil, beta öder sebebi ile ulaşabildikleri ve kadınların arzudan değil para nedeniyle kendilerini onlara verdikleri seksten bahsediyor). Erkekler cinsel pazarın şu anki haline adapte oluyorlar.

Şunu da söylemeliyim ki bu araştırmayı ilk defa veya ikinci defa yaptıklarında cevaplar “iş kurmak istiyorum, aya gitmek istiyorum ya da siktiğimin Marsına koloni göndermek istiyorum” gibi şeylermiş. Ama şu an cevaplar “daha fit olayım ki kadınlar beni çekici bulsunlar” şeklinde.

Devam edecek ...

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 21, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Aaron Clarey](#), [Alfa Siker](#), [Beta Öder](#), [Çeviri](#), [Donovan Sharpe](#), [Entrepreneurs in Cars](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Hipergami](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kadınlar neden aldatır](#), [Red Man Group](#), [Richard Cooper](#), [Robsays](#), [Rollo Tomassi](#) 18 Commentson [Red Man Group Episode 3 Notları – Bölüm 1](#)

Kırmızı haplı flört

Duygusal güç – Bir erkeğin sahip olabileceği en büyük güç yazısında şöyle demiştik :

Çoğu erkek, kadının onayına ihtiyaç duyarak çok fazla konuşur ve çok fazla gülümser. Bunları unutun. Şarkıları, dansları, çiçekleri, çikolotaları ve bunlar gibi tüm romantik yalanları aklınızdan çıkarın. Siz erkek adam değilseniz böyle şeyler her zaman geri teper. Bunlar sizin seksi olmadığınızı ve eksikliğinizi böyle kapattığınızı gösterir ve kadınların sizi itici bulmasına neden olur. Bunu açıkça yüzünüze söylemezler tabii: “sorun sende değil bende” derler.

...

Bir kadınla ilk tanıştığınızda şu kurala her zaman uyun: İlk 3 – 4 ay hiçbir İYİLİK, İLTİFAT VE HEDİYE yok. Kadının yaptığı hiçbir şeye duygusal bir tepki vermek yok. Nokta!

Bu yazdıklarımız, mavi haplı ana akım tavsiyelere oldukça ters olduğu kadar, mavi hap öğretisinin kızı kaybetme yolunda hata olarak lanse ettikleri şeyler. Eşitlikçi bakış açısından (kadınların erkeklerle aynı şekilde düşündüğünü sanmak) ise pek mantıklı değiller. Zaten o yazıda da, bu kurala itiraz edenler oldu.

Fredmadison rumuzlu okuyucu şöyle sormuş :

Kıza iltifat etme, seni seviyorum deme, hediye alma, çok gülme diyorsun ya, kıza ilgim olduğunu nasıl belli etmeliyim? Yeni tanıştığım bir kıza karşı davranış biçimim nasıl olmalı? Hani sevgili olmadan önce bir flört evresi vardır ya, işte o evrede neler yapmalıyız. Sen yıllardır bu işin içindesin, bu konuda çok bilgili olduğunu düşünüyorum; kızı görüp beğendikten sevgili olana kadarki süreçte oyunu nasıl oynamalıyız?

Bu yorum bana göre birkaç açıdan çok garip. Az çok güzel her kadın, erkeğin mesaj yazarak, arayarak, bir yerlere davet ederek onunla ilgilendiğini ve hatta sonunda seks yapmak istediğini bilir. Yani erkeğin ilgisini belli etmek için yapması gereken ekstra bir şey yoktur. Mavi haplı erkeğin iltifatı, seni seviyorumları ve hediyeleri ön koşul sanmasının nedeni (a) seks ve ilişkide kadının 100% seçen ve ikna edilmesi gereken taraf olduğunu düşünmesi (ki böyle düşündüğü için gerçekten de kadın 100% seçen taraf haline gelir) ve (b) kendinin kadın için ödül olduğunu düşünmemesidir (ki seni seviyorumların, iltifatların ve hediyelerin de kadına anlattığı budur – ben bir erkek olarak yetersizim ve açığımı sana duygusal tampon fonksiyonlu ATM olarak kapatacağım).

Nasıl böyle olmasın ki? Kendi dar çevresi dışında kadına yürümekten sanki kadın tek darbeye kafasını koparacakmış gibi korkmasına neden olan çitkırıldım egosu ve kıcını kaldırıp hergün aynı saatte 2 sınav çekmekten aciz iradesi ile günümüz mavi haplısı için, kendi dar sosyal

çevresinde olan az sayıdaki güzel kızdan kendine ilgi göstereni gerçekten de nimettir. Aslına bakarsanız bu erkeklerin azımsanamayacak 20'lerinde tamamen aç kalsınlar ki 30larında aynı yaşlarda veya daha yaşlı kadınların köprüden önceki son çıkışı rolünü oynasın diye programlandıklarından bu ilgi ve hediye olayına bile giremez ama neyse.

Kızı görüp beğendikten sonra sevgili olmadan önce ne yapmalıyız? Cevabı bu sitede bulabilirsiniz ama ben özetleyeyim.

Diyelim genç oğlumuz Mert şu an [kırmızı haplı ve bekar](#) (şanslı piç) ve bekarlığın tadını çıkardıktan sonra yeniden sevgili istiyor. İlk yapması gereken kendisine hemen 3 aday yaratmaktır. Daha fazlasına yetecek zamanı varsa bile Mert o zamanı misyonuna harcarsa daha iyidir. İki aday ideal değildir ama yine de tek adaydan iyidir. Mert ya hiçbir kıza yazmamalı ya da [en az iki adayı olmalıdır](#).

Mert'in izleyeceği flört stratejisi [dokun – el tut – öp – sarıl – seks yap hedeflerine doğru](#) her kızla tek tek yürümektir. Bunlar da buluşma gerektirir. Mert'e bu basamakları en hızlı şekilde atlatan kadın (Mert'in de içinin sinmesi ile) ipi göğüsler ve sevgili olur. Mert ahlaksız Mahmut modundaysa ipi göğüsleme çitasını en az 3 ay takılalım bakarız seviyesine çekip bir süre tabak çevirebilir. Ama Mert'in çoğunuz gibi efendi bir insan olduğunu kabul edelim.

Bu stratejinin birkaç yararı ve yan etkisi var (kızlar sinirlenince sağlam yolabiliyor). Yararlarından başlayalım.

Bir insanın davranışlarının duygusal ve zihinsel seviyesini, duygusal ve zihinsel seviyesinin davranışlarını etkilediği gibi etkileyeceğinden [bahsetmiştik](#). Aslına bakarsanız “öğrenilmiş maskülin karizma” diye tanımlayabileceğimiz [Oyunun](#) mantığı da budur. Neyse. Siz bekarken [sniper yöntemi tek kadınla flört ederseniz](#), “[Rollo Tomassi](#)'nin askeriyim ben, [oneitisi](#) aştım” deseniz de kız sanki oneitis imiş gibi davranacağınızdan, eninde sonunda oneitis çukuruna düşebilirsiniz. Tek kıza yazarken ister istemez kız oneitismiş gibi davranacaksınız. Öyle hissetmeye başlamamanız ciddi ve sonunda nafile olabilecek bir çaba gerektirir.

Paralel flört eden Mert ise hem oneitis çukuruna düşemez hem de çoğu erkek gibi “Buse şunu neden yaptı, beni öpecek mi, acaba mesaj mı yazsam” diye düşünmez. Garibimin bunları düşünecek lüksü yok ki □ Zira Buse ilerlemiyorsa Merve, Merve ilerlemiyorsa Gamze ipe doğru koşmakta. Aynı şekilde [Buse Mert'i ekerse Mert yeni aday bulana kadar Merve ve Gamze vardır](#).

Paralel flört ederken kızların birbirini bilmemesi lazım. Sevgili materyaline sahip çoğu hatun, paralel flörtü çakarsa tokadı da çakar ve gider. Yani göstere göstere yapamazsınız. Özellikle [korku oyununu](#) yanlış anlayıp göstere göstere yapmayı denemeyin. Ama (ve bu büyük bir

ama), sizin bu kızlardan herhangi birinin çantasında keklik olmadığınız her tarafınızdan akar. Hatta öyle ki, siz kızlar şüphelenmesin diye kıza artı ilgi gösterseniz bile tabak çevirmenin rahatlığı kızda gerilim yaratır. Bu da kızların bazılarında ipi göğüsleme ve Mert'i kapma telaşı yaratırken, kendine tapacak ve böylece kendini sömürtecek kaynak arayan kızlarda da hoşnutsuzluk yaratır ve bu kızlar yarışmadan çekilir. Daha flört aşamasında aşırı ilgi talep eden ve erkeği utandırma taktikleri ile manipule etmeye çalışan kızlar bu şekilde sizi bırakacaktır. Tabii sekssizlikten ve alternatifsizlikten siz şu an her amı kar sayılıyor olabilir ama güvenin bana, bu kızların gitmesi iyi bir şey.

Bazen de bu 3 tabak da düşer. Bunlar hep aynı anda düşmeyeceğinden Mert sürekli yeni aday bulursa eninde sonunda bu kızlardan biri Mert'in hayatına yerleşip kendini sevgili ilan eder ve diğer tabaklar da düşer. Burada [kırmızı haplı çocuk](#) kafa yapısını sabit tutmak esastır.

Peki abi neden 3?

Oyun / yürüme süreci bir satış süreci olduğundan. Burda ürün (daha doğrusu servis) ve satıcı sizsiniz. Her iyi satıcı bilir ki, bir satışı neredeyse garantilemek için pipeline'da en az 3 aday olmalıdır (aslında 3 – 4 aday). Çünkü her iyi satışçı bilir ki, adaylar başka satıcıları da değerlendirmektedir, pazarda rekabet vardır ve çoğu aday başka satıcıları (ya da hiç satın almamayı) seçerek kendisini ekecektir. Belli bir zamanda sadece bir adaya odaklanan satıcı (gerçek satış dünyasında hedefi olan TL kadar pipeline tutan satıcı) piyasada hayatta kalamaz ve kariyeri ile çoğu zaman kaybedeceği bir kumar oynar.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 18, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Feminizm](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Tabak Çevirmek](#), [Tabak Teorisi](#) 124 Commentson [Kırmızı haplı flört](#)

Mastürbasyon ölüm sıkışı sendromu

Mastürbasyon ölüm sıkışı sendromu (masturbation death grip syndrome) adlı ilginç bir sendrom varmış. Boşalamama sorunu olan ya da boşalamama sorunu nasıl giderilir diye soran erkeklerin dikkat etmesi gereken bir problem bu. Geçenlerde yazdığım Saha raporu – Hücum borusu çalarken siperde yatan silah arkadaşı yazısına azerbaijan rumuzlu okuyucumuz şu [yorumu](#) yazınca haberim oldu :

Boşalamama sorununun sebebi büyük ihtimal fazla masturbasyon. Porno izlemesen bile masturbasyonu ellerini sert kavrayacak şekilde yapanlar zamanla penisin dokusunu zedeler ve penis hassasiyeti azalarak kaybolur. Bu yüzden ilişkiden zevk alamazlar. İngilizcede masturbation death grip syndrome deniyor. Bendede bu sorun var. Çok araştırdım internetten. Bu penisi yeniden eğitmekle ilgili. Masturbasyon yaparken krem kullanılmalı ve

kesinlikle sert kavrayarak yapılmamalı. Bunu 1 ay yaptıktan sonra man1 man oil kremi var penisin dokularını onarır eski hassasiyeti geri getiriyor.

Mastürbasyon ölüm tutuşu sendromunun tanımı şu : “agresif mastürbasyona bağımlılık nedeniyle (genellikle penisin aşırı sıkı tutulması) cinsel ilişki sırasında orgazm olacak kadar duyarlı hissetmemek ...

Burada olan olay penisteki sinirlerin zarar görmesi değil. Olay, sert mastürbasyonun uyarılarına alışan beynin, aynı seviye uyarı alamadığı için normal cinsel birleşmede orgazma ulaşamaması durumu. Yani iyi haber şu ki olay tıbbi bir problem değil. Tabii bu demek değil ki, sizin buna benzer bir sorununuz varsa ardında medikal bir problem yok.

Problemin ortaya çıkmasına neden olan kavrayışın nedeni basit. Bir erkek, mastürbasyon sırasında aşağı yukarı hızlı hareketler ve daha sıkı bir kavrayış geliştirirse, zamanla bu uyarıya beyin alıştığından, aynı seviyede uyarılmak için erkek siki daha hızlı ve daha sıkı tutmaya başlıyor. Bu da yavaş yavaş ölüm sıkışığı denilen sertliğe evriliyor. Fazlaca mastürbasyon yapan biri için bu şekilde duyarsızlaşmak daha kolay.

Fakat bir kadının vajinası, ne kadar sıkı olursa olsun, penisi aynı şekilde sıkamaz. Aslına bakarsanız, cinsel birleşmede ortaya çıkan uyarı sürtünmenin sonucu ve elle mastürbasyona göre çok daha nazik ve yumuşak. Aşırı mastürbasyon ve sıkı tutuştan müzdarip bir erkek için, vajina, orgazm için gerekli uyarıyı sağlayamayabiliyor. Bu da erkeğin uzun süre gidip gelmesine rağmen boşalamaması ile sonuçlanabiliyor.

Uzun süre boşalmamak kadının zevkten dört köşe olmasına neden olsa da, eğer gereğinden fazla uzarsa, kadından kompleks yaratabiliyor. Üstelik, erkek için de o kadar zevkli değil zira erkek orgazmdan alınan zevkten mahrum kalabiliyor. Yatakta 1 saat seks yaptıktan sonra gidip banyoda mastürbasyonla boşalmak hiç zevkli bir iş değil.

[Olaya ilk değinen](#), cinsel tavsiyeleri ile ünlü Dan Savage.



Mastürbasyon ölüm sıkışı sendromu nasıl düzeltilir?

Öncelikle mastürbasyona en az bir hafta ara verin. Bu süre zarfında mümkünse seks de yapmayın. İbrenizin yavaş yavaş yükselmesine aldırmayın. Disiplinli olun ve elinizi sikinizden uzak tutun.

İkinci hafta sadece bir kere mastürbasyon yapın. Bu mastürbasyonda “asılmayın”. Bir kayganlaştırıcı krem satın alın ve elinizi bununla kayganlaştırarak mastürbasyon yapın.

Bu aşamadan sonra mastürbasyonlarınızda elinizi kullanmayın! Kendinize bir adet [Fleshlight edinin](#) / suni vajina (**dikkat uluorta açmayın!**) ve mastürbasyonu bunla yapın. Bunu kullanırken de kayganlaştırıcı kullanın. Fleshlight ve kayganlaştırıcı, vajinal sekse en yakın mastürbasyonu sağlar.

Haftada 2 – 3 kereden fazla mastürbasyon yapmayın. Eğer düzenli seks hayatınız varsa (haftada en az 2 kere seks yapıyorsanız) mastürbasyondan tamamen uzak durun.

[Mastürbasyonu tahrik edecek yayınlardan](#) (örneğin porno, erotik yayınlar, cinselliği ön plana çıkaran müzik klipleri, vs ...) uzak durun.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 16, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Mastürbasyon](#) 87 Commentson [Mastürbasyon ölüm sıkışı sendromu](#)

Londra Gündüz Oyunu

Gündüz oyunu oynayanların mail ile en çok sorduğu sorular, kızla ne konuşacakları konusunda. Ya da problemleri bu alanda çıkıyor. Bu konuda yol göstermesi açısından, üşenmeyip size gündüz oyunu denilince artık akla ilk gelen şey olan, Tom Torero ve Nick Krauser gibi ünlü PUAların (Pick Up Artist) geliştirdiği Londra Gündüz Oyunu (ya da Sokakta Yürüme) ile ilgili yazacağım. Bu oyunun takip ettiği plan oldukça başarılı görünüyor. Görünüyor diyorum zira ben bu yöntemi istatistiki olarak ölçecek kadar kullanmadım. Burada bana değil Tom Torero'ya güveneceksiniz.

İleri seviye bir oyun olsa da, kızlara yürüme korkusuna kafadan gireceğiniz için genel olarak kadınlar konusunda başarılı olmanıza ve reddedilme korkusunu aşmanıza en hızlı ilaç Londra Gündüz Oyunu. Yolda hatun durdurduğunuz için bir gören olur mu, kız bağırır mı, bu doğru birşey mi gibi bir sürü düşünce kafanıza dolacaktır. Bunları aşarak kızlara yürümeniz ise ruhunuzu bilemek için oldukça faydalıdır.

Şimdi gelelim nasıl yapacağınıza.

Vur- Kaç

Londra Gündüz Oyunu seansına başlamadan önce vur – kaç denilen bir ısınma turu yapmanız gerekli. Burada yaşına, tipine ya da giyimine bakmadan 3 – 5 kıza yaklaşıp, göz temasına, gülümsemeye (hınzır bir sırıtış), sesinizin tonuna, hızına ve vücut dilinize dikkat ederek kadına çok hoş görüldüğünü söyleyerek başlıyorsunuz ve iyi günler diyerek yanından ayrılıyorsunuz.

Klasik olarak aranızdaki konuşma şöyle olacak:

Siz: “Merhaba, sadece çok hoş görüldüğünü söylemek istedim”.

Kız: “Ne? Teşekkürler!?!? ...”

Siz: “Sana iyi günler, bye bye”

Bu kadar. Bu sadece ısınma turu, daha fazla konuşmanıza gerek yok. Her seansta ilk yaklaşımlar her zaman en kötü yaklaşımlardır ve genelde vücut dilini unutursunuz. Vur – kaç ile bu ilk yaklaşımları hızlıca yapıp, kendinizi asıl seansa ısıtabilirsiniz.

Londra Gündüz Oyunu Modeli



Londra’da bir grup aktif gündüz oyuncusu tarafından 2010 – 2013 yılları arasında geliştirilen bu model, bu elemanların toplamda on binleri bulan yaklaşımlarına sistematik bir şekilde yaklaşımları, neyin çalışıp neyin çalışmadığını gözlemlemeleri sonucunda ortaya çıkan bir yapı. Gündüz oyununa önceden çizilmiş adımlar getirdiği için, hiçbir düzeni olmayan yaklaşımlara göre çok daha etkili.

Eğer herhangi bir planı takip etmezseniz, kızı doğru şekilde durduramazsınız. Kız ya durmaz ya da size satış elemanı falan sanar. İkincisi eğer kız durarsa standart, sıkıcı ve önceden tahmin edilebilen iyi çocuk soruları sorar (ismin ne, nerelisin, ne yapıyorsun, vs.) ve olayı başlamadan öldürürsünüz. Bu sorular çekim ya da elektrik yaratamazlar. Kız sıkılır ve bu tür bir konuşma akışı arkadaşça iyi çocuk oyununa döner.

Sokakta kızlara yürüyen erkeklerin en büyük problemi, ki plansızlıktan kaynaklanır, çok [iyi çocuk](#) / zararsız tavşan moduna girmeleridir. Kızı durdurmanın da verdiği güven verme arzusu ile kız ne derse kafasını sallayarak ya da ağzıyla kızı onaylar ve bir süre sonra kızın poposunu öpen eziğe dönüşür. Bunlar birçok erkek tarafından sanıldığığının aksine sıkıcı, elektrik sağlayamayan ve yürümeyi öldüren şeyler.

Eğer belli bir model izlemezseniz, vücudunuz da genellikle bunun işaretlerini verecektir. Konuşacak konu kalmadığından olduğunuz yerde kıpırdanmaya başlayacaksınız, hızlı konuşmaya başlayacaksınız ve konuşma aslında devam ediyor olsa da, bitirip gitmek için büyük bir arzu duyacaksınız.

Londra Gündüz Oyunu 5 adımdan oluşuyor:

1. Açılış
2. Yığma
3. Paslaşma

4. Yatırım

5. Kapanış

Bu yapıyı oturtmanız birkaç ayınızı alır. Yapı oturduktan sonra ise, modeli atıp freestyle yaklaşmaya başlayabilirsiniz ama olaya yeni iseniz böyle bir modele ihtiyacınız olacak.

Açılış

Bu adım kıza yaklaşmak ya da kıızı durdurmak, ona niye yaklaştığınızı açıkça belirtmekten ibaret. Saat ya da yol sormuyorsunuz, direk ona bir erkek olarak yaklaştığınızı ve onu bir kadın olarak beğendiğinizi belirtiyorsunuz.

Uçlarda ya da seks ile alakalı sözler söylemekten bahsetmiyoruz. Kızın ne kadar fit olduğunu falan belirtmiyorsunuz. Böyle yaparsanız anında sapık durumuna düşersiniz. Sadece kızın “hoş / tatlı göründüğünü” söylüyorsunuz. Ama bunu yavaş ve yeterince yüksek sesle, kızın gözlerinin içine bakarak, dik durarak ve yüzünüzde çapkın bir gülümseme ile söylüyorsunuz. Bu dördü, ne dediğinizden daha önemli.

Eğer kız yürüyorsa onu durdurmanız gerekecektir. Kız kulaklık takıyor olsa da durdurabilirsiniz. Fakat durdururken yanında yürümeyin ya da arkasından takip ederken kıza seslenmeyin. Kızın yanından kıızı hafifçe geçin, koluna hafifçe dokunup elinizle geride bir noktayı gösterin ve “merhaba, şurada dururken seni gördüm. Senin çok hoş olduğunu düşündüm ve merhaba demek istedim” deyin. Yine unutmayın bunu yavaş ve yeterince yüksek sesle, kızın gözlerinin içine bakarak, dik durarak ve yüzünüzde çapkın bir gülümseme ile söylüyorsunuz.

Eğer daha taşaklı bir erkekseniz, kıızı geçip önünde kıza yüzünüzü dönün (kızın saat 12 yönünde) ve aynı şeyi söyleyin. Yavaş ve yeterince yüksek sesle, kızın gözlerinin içine bakarak, dik durarak ve yüzünüzde çapkın bir gülümseme ile ... unutmak yok. En maskülin durdurma şekli bu ama tabii taşak istiyor azıcık.

Kız sizin konuşmanızın ilk cümlelerini anlamayacak bile. Asıl önemli olan vücut dili, göz teması, çapkın gülümseme, ses tonu ve konuşma hızı. Aslına bakarsanız siz kızla değil, kızın bilinç altı ile konuşuyorsunuz ve bu vücut dili ile yapılır, kelimelerle değil. Kıza doğru eğilmeden dik durmanız, hızlı değil yavaş konuşmanız, gözlerinizi kaçırmadan gözlerinin içine bakmanız ve stresli bir ciddiyet yerine çapkın bir gülümsemeye sahip olmanız aslolan. Çoğu kadın, bu maskülin belirtilerin sahibini durup dinleyecektir. Bunları yapamayan erkeği ise “git işine be” diye tersleyip yoluna devam edecektir.

Bunları çalışmak için kendinize bir wingman (sağ kol) bulun ve birlikte birbirinizi durdurup yorumlayarak pratik yapın.



Yığma

Açılış aslında en kolayı. Eğer bir model takip etmiyorsanız problem kızın durup sizin ne diyeceğinizi dinlemesi ile başlıyor zira eğer belli bir modeli takip etmiyorsanız ne diyeceğinizi bilemeyeceksiniz.

Öncelikle unutmayın, kız eğer açılışa olumlu tepki verdi ise niyetinizi biliyor, kadın – erkek olarak tanışmayı istiyorsunuz. Durdu diye size hemen verecek değil tabii, size yeterince cool buldu ve bizim “belki” bölgesi dediğimiz bölgeye attı. Kur yapma performansınızı izleyecek ve sizi daha fazla deneyimlemeye ya da orda bırakıp gitmeye karar verecek.

Bu aşamada kızın beta iyi çocuklardan zilyon kez duyduğu “nasılsın, ne yapıyorsun, nerelisin, öğrenci misin” gibi sıkıcı sorulara girerseniz kaybedersiniz. Yine unutmayın ki her ne kadar maskülin duruşunuz size kızın karşılaştığı erkeklerin yüzde 80i olan beta sürüsünden ayırmış olsa da, imaj olarak daha tam dışarıda değilsiniz. Bu sorularla gerisin geri sürüye dönmeyin.

Bu aşamada çoğunluk gibi yapmayacaksınız yani soru sormayacaksınız. Konuşmanın gelişimini ve yükünü elinize alacaksınız. Soru sormak yerine gözlem yapacaksınız, tahmin yürüteceksiniz. Emin olun bu şekilde daha az sıkıcı ve daha çok ilgi çekici bir konuşma yapabilirsiniz. Bu işte iyi iseniz, “suçlama” yapabilirsiniz ama bu ileri aşamalarda yapılabilecek birşey.

Peki gözlem yapmak ne demek? Kızda gördüklerinizden çıkarım yapıp kıza söyleyeceksiniz. Bunu yaparken de açılıştan köprü yapacaksınız:

Açılış: “Pardon ... Şurada beklerken seni gördüm ... Bence çok hoşsun bir merhaba demek istedim ...”

+

1 saniye duruş

+

Köprü:” Farkettim de ...”

+

Yığın: “tamamen siyah giyinmişsin. Avukatsın sanırım ...”

Şimdi, eğer kızda gerçekten tahmin için bariz bir özellik varsa işiniz daha kolay. Bu nedenden dolayı dil biliyorsanız İstanbul gibi büyük şehirlerde, yabancı kadınlara yürümek daha kolay. “Farkettim de, Türke benzemiyorsun. Tahminimce Ukraynalısın” gibi kolay bir giriş imkanınız var. Ya da kızın elinde Üniversite Hazırlık Kitabı varsa “farkettim de, test kitabı taşıyorsun. Üniversite sınavına hazırlanıyor olmalısın”. Ya da kız gym kıyafetiyledir ve siz “farkettim de, gym kıyafeti giymişsin. Sanırım gymden geliyorsun”.

Eğer kız birşey söylemiyorsa “doğru tahmin ettim mi” diye sorun. Kızın sizin tahmininizden sonra evet ya da hayır demesi topa girdiğini gösterir. Yanlış tahmin etmekten korkmayın.

Ha bu arada hala dik duruyorsunuz, sesiniz kalın ve konuşmanız yavaş, kızın gözlerine bakıyorsunuz ve gülümsemenize devam ediyorsunuz. Vücudunuzu kontrol altına almayı öğrenin. Konuşma sırasında kızlar genelde daha kısa olduğundan kıza sesinizi duyurmak için kıza eğilme ihtiyacı duyacaksınız (çok fena bir vücut dili hatası), asla yapmayın. Ya da kız sizinle konuşuyor diye çapkın gülümsemenizi bırakıp, sahibinden bir kap mama almış köpek yavrusu gibi sırtmaya başlayacaksınız, yapmayın. Heyecandan veya kızın çok olumlu tepki vermemesinden hızlı konuşmaya başlayacaksınız, yapmayın. Kızınızda kurt varmış gibi kımıldayıp durmayın, ağırlığınızı bir ayağınızdan diğerine vermeyin. Eğilip büzülmeyin. Unutmayın asıl planınız şu: siz kızla ilginç bir muhabbet kurarken vücut dilinizin arka planda kızı tavlamasını bekliyorsunuz.

Şimdi eğer [maskülen erkek](#) psikolojisinde iseniz ve hala vücut dilinizi koruyorsanız kızın ne dediğini dinliyor olmalısınız. Çoğu erkek konuşmayı bir yere götüremez zira heyecandan ya da kıza ne diyeceğini düşünmekten kızı dinleyemez. Rahat olun ve kızı dinleyin.

Paslaşma

Yığma işini basit tutun ve hemen heyecan uyandırma adımına geçin. Eğer kızı dinliyorsanız (adrenalin patlamasından dolayı bu o kadar kolay değil) kızın dediklerine birşey söyleyip kızı geri atıyorsunuz ve bir süre böyle bir kız – bir siz olacak şekilde paslaşarak konuşuyorsunuz.

Çoğu yeni başlayan, heyecandan kızın dediği hiçbir şeyi dinlemediği için burada çuvallar. O nedenle kızı dinlemek önemli.

Tecrübeli bir gündüz oyuncusu, kızın cevabından (yukarıdaki örneklerden devam edersek mesleği, nereli olduğunu, üniversiteye hazırlanıp hazırlanmadığı ya da gymden gelip gelmediği) çok güzel bir muhabbet çıkarır. Burada kıza pek iş çıkarmadan. Böyle bir konuşma, tam anlamıyla erkeğin **dominant olduğunu**, lider olduğunu gösterir. Kızı erkek durdurmuştur ve konuşayı o açıp geliştirmektedir. Kadınlar bu tip özgüven gösterilerine bayılırlar. Size telefon numaralarını vermeseler bile onlar için hoş bir anı olursunuz.

Kızın cevabına göre konu geliştirmede model, kıza hafif alaycı ama komik birşey söylemektir. Kızın gymden geldiğini varsayalım. Yani evet, gymden geliyorum dedi. “Seni bir an gym aynası karşısında selfie çekerken düşündüm de şimdi! Çoktan instagramına atmışsındır bile □” Ya da yabancı kadın “Ukraynalı değilim, Almanım” dedi. “Almanya mı? Bir an böyle kafamda beer festte geleneksel kıyafetle bira dağıtırken canlandın □”. Yani herkesin yapabileceği “a öyle mi ben de gyme gidiyorum” ya da “Almanya mı? Geçen sene gitmiştik” gibi sıkıcı konuşmalardan farkınız olur.

Dikkat edin, bu modelde kafada canlandırma şablonu kullanılıyor. Ve en önemlisi de kızın merkezinde bir konuşmaya yürüyorsunuz. Hafif alaycı olmanız önemli zira bunu yaparak kıza, yürüyen siz olsanız da, o kadar kolay lokma olmadığınızı gösteriyor. Kıza, ona hafif takılacak cesaretiniz olduğunu gösteriyor. Tamam söyledikleriniz size klişe ve hafif aptalca gelebilir ama burada amacınız kızın karşılık vermesi ve sizinle konuşmaya girmesi.

Bu konuşma esnasında eğlenceli, flörtöz ve ilginç olmayı unutmayın. Ve tabii ki vücut dilini. Bu biraz doğaçlama gerektirir ama entellektüel olarak zihnini besleyen, iyi uyumuş, iyi beslenen ve disiplinli bir erkek için çok zor birşey değildir. Sonuçta stand-up komedyeni performansı göstermeniz gerekmiyor, flört ediyorsunuz. Fakat hızlı düşünme ve ince zeka burada size çok yardımcı olacaktır.

Siz yukarıda bahsettiğimiz gibi yavaş yavaş “gym deyince aklıma ...” konuşmasını yaparken “Zoka Noktası” denilen zaman için dinlemede olun. Bu kızın size durdurup birşey söylemesi anıdır ve genelde Zoka Noktasına gelmek demek, kızın sizden yeterince hoşlanmış olması ve size sorular sormaya başlaması demektir.

Zoka noktasını gördüğünüz anda 4. Aşamaya geçiyorsunuz: Yatırım

Yatırım

Zoka noktasından itibaren enerjiyi azaltıp, kızın iş yapmasına geçiyorsunuz. Tebrikler. Bu ana kadar işi hep siz yaptınız ve artık sıra onun yatırım yapma zamanına geldi.

Buraya kadar sizin kızı durdurmanızdan itibaren 2 – 3 dakika geçmiş olması lazım. Zoka Noktası ile ilgiyi gördüğünüz an, vites değiştireceksiniz. Bu noktada kızın biraz iş yapmasına ve yatırım yapmasına izin verin.

Bu aşamada cevabı tek kelime olan sorular sormamaya dikkat edin. Mesela “hangi dersaneye gidiyorsun?”. Bunlar erkeklerin konuşma tarzı ve kızlar için sıkıcı. Soracağınız sorular kızların tarzında cevaplara giden, ucu açık sorular olmalı. “Gittiğin dersane nasıl memnun musun?” gibi. Ya da “gymde ne tür bir program çalışıyorsun?” “Avukat olmadığın zamanlar zevk için neler yaparsın?”

Bu aşamada yavaş yavaş kendiniz hakkında da kıza bilgiler vermeye başlayın. Ne iş yaparsınız, neden şu an oradasınız, nerde yaşıyorsunuz vs ... Telefon numarasını aldıktan ya da bir kahve içmeye oturduktan sonra aklında gerçek etten kemikten bir erkek kalmalı.

Kendisine yaklaşan, cesur ve eğlenceli biri ama gerçek biri, yılışık bir çapkın değil. Yatırım aşamasında 2 – 3 dakika daha sohbet edin. Eğer bu aşamayı atlar ve hemen kızın numarasını alırsanız, kız yeterince yatırım yapmadığından size hemen unutacaktır ve mesajınıza da cevap vermeyecektir.

Kapanış

Başlangıçtan itibaren 6 – 8 dakika zaman geçti ve kız yeterince yatırım yaptı. Sıra kapanışta. Bu ilk karşılaşmayı bitirme zamanı. Ve bunu da siz yapacaksınız. “Dinle, şimdi gitmem lazım ama seni bir daha görmek ve birşeyler içerken daha çok konuşmak isterim.” Bunun ardından telefonunuzu çıkararak “numaran nedir?” diye sorun.

Kıza kendi numaranızı ya da kartınızı vermeyin. Kızı rahat hissettirmek için onu zararsız bir aktiviteye çağıracağınızı da söylemeyin. Güçlü ve kadın – erkek ilişkisi imalı bir şekilde başladınız ve öyle kapatın.

Unutmayın bu kardeşçe bir sohbet değil. Saldıray Abi olmanıza gerek yok ama kız ne istediğinin farkında ve buna rağmen 6 – 7 dakikadır sizinle konuşuyor. Erkeksiniz ve onu istiyorsunuz. Bu kadar basit.

Bazı kızlar size telefon numarası vermek istemeyecektir. Bunun bir sürü nedeni olabilir. Bunun yerine size sosyal medya iletişimi önerecektir, Instagram gibi. Farketmez, alın. Hatta kız size numara vermezde, sosyal medya bağlantısı isteyin. Burada kız size bloke edebileceği için buna daha rahat evet diyecektir. Sosyal medya bağlantısı telefon numarası kadar iyi değil ama buradan da kız kaldırırsınız merak etmeyin.

Kızı birşeyler içmeye de davet edebilirsiniz ama bu aynı zamanda o günü kapamak anlamına da gelir. Fakat artısı ise bütün o mesajlaşmaları bir kenara atarak hemen ilk buluşmaya geçmenizdir.

Nasıl kaparsanız kapayın, bir kız bulunca durmayın. Birden fazla kızın telefonunu almak daha iyidir. Birden fazla telefon numarası ya da kontak, sizin [tabak çevirmeniz](#) anlamına gelir. Opsiyonlarınız olması, sizin tek tek kızlarla daha az muhtaç ve heyecanlı olmanızı sağlar. Ayrıca kızla o ilk karşılaşma nasıl geçerse geçsin, kızların önemli bir kısmı sonradan iletişime geçmeye çalıştığınızda sizi cevaplamayacaktır.

Gündüz oyunu oynuyorsanız [kırmızı haplı çocuk oyunu oynamanız lazım](#), [mavi haplı çocuk oyunu değil](#). [Pompalı tüfek yöntemi ile avlanıyorsunuz](#), [sniper değil](#).

Kadınlarla tanışma konusunda ayrıntılı bir sistemi, [Çekici Erkek Kitabı Serisinde](#) bulabilirsiniz.

Askerlik

Askerlik konusunda bir süredir yazmayı düşünüyordum. Dün skepticonun şu aşağıdaki tweeti ile başlayan seriye yorum yazdım ama burada bir yazıda tavsiyelerimi vereyim :

“abi askere gideyim mi” sorusu geliyor özelden ara ara.

Kısa cevap : Evet git.

Askerlik aslında 12-13 yaşlarında olması gereken yetişkin erkeklığe giriş ritüelinin elimizdeki en iyi muadili.

— Skeptico (@HakikiSkeptico) [April 14, 2018](#)

Baştan belirteyim, yorumları “zorunlu askerlik mi profesyonel ordu mu” tartışmasına çevirmeyin. Konu o değil. Konu memleketin nüfusunun üniversite mezunu küçük bir

kısmının lüksü olan erteleme : askerlik zorunlu iken gitmeli mi ertelemeli mi? Yoksa çoğunuz ya eninde sonunda gideceksiniz ya da bedelli yapana kadar erteleyeceksiniz.

Askerliği ertelemek çoğu erkek için akıllıca değil. 6 aylık bir askerliği ertelemek için 20lerinde yıllarını hayata tam atılamadan ya da boşa yaptığı masterlarda heba eden çok adam gördüm. Sonunda bekledikleri bedelli çıksa da, kayıpları çok yüksek (üstüne az para da olmayan bedelli ücretini ekleyin). Skeptico'nun devamında dediği gibi çoğunuzun 6 ayı bu kayba değmez. Üniversiteyi uzatmadan bitirmek, hemen askere gidip sonrasında hayata tam atılmak, üniversite okuyan bir erkeğin ilk hedefi olmalı. Ben tabii bunlardan sonra hemen ev – evlilik – araba yapın demeyeceğim. Hayatınızı yaşayın. Kendinizi geliştirin. Üniversite günleri sanki hayatın en güzel günleri gibi görünebilir ama hayata tam atıldığınız ve kendi paranızı kazandığınız günler kadar güzel değiller.

Yani “abi askere gideyim mi” sorusunun cevabı “evet, en kısa zamanda ve ilk fırsatta git.” Benim şimdiki aklım olsa ve mümkünse üniversite bitince verilen 1 yıl tecili kaldırır giderdim.

Burada bir parantez açayım. Üniversiteye çocukluklarının uzatmaları gibi bakan ve üniversiteyi uzatarak hayata atılmayı erteleyen azımsanamayacak sayıda erkek var. Bu erkeklerin askerliği erteleme sebepleri de genelde bu hayata atılma korkusunun uzantısı. Motivasyonunuz bu mu değil mi bilmeniz şart. Eğer bu erkeklerden biri iseniz, maalesef büyümeyi erteleyemezsiniz ve bugün yaşadığınız bu uzatmalar gelecekteki hayatınızı (başta geliriniz olmak üzere) kötü etkiler.

Askerliğini yapan her erkeğin bildiği gibi Türkiye’de askerde tamamen angarya iş yapıyorsunuz. 70%si muntika temizliği, paspas, bitmek bilmez sayımlar, patates soymak (evet patates soymak), vs ... ile geçiyor. Askeri anlamda öğrendiğiniz şey kısıtlı.

Fakat bu askerliğin faydasız bir şey olduğu anlamına gelmiyor. Özellikle rahat gündelik hayatınızdan çıkıp bambaşka ve görece zorlu bir ortama geçmek çoğu erkek için ihtiyaç duyduğu ama farkında olmadığı bir ara. Ama bu dönemi şikayet etmek yerine kullanmayı seçmeniz lazım. Ben şahsen şikayet etmekle meşgul olduğumdan tam olarak kullanamadım.

Günümüzde fiziksel aktivite zor bulunan bir şey. Askerde ise fiziksel aktivite bolca var. Eğer hareketsizliğin ruh öldürücü kapanına düşmüşseniz bu dönem çok yararlı olacaktır.

Disiplin, erken kalkmak ve bağımlılık problemleriniz varsa (örneğin internet, oyun, porno, alkol, vs ...) bunlara ani bir darbe vurmak için de askerlik ideal bir dönem. Özellikle burada yazılan disiplin tavsiyelerini uygulayamıyorsanız ve eğer askerliği de erteliyorsanız, bir an önce askere gidin. Gündelik hayatınızdan bu şekilde uzaklaşmak çoğu sorunuza ölümcül darbe vurmak için ideal ortamı yaratacaktır. Hergün sabahın köründe kalkacak, bir sürü

fiziksel aktiviteyi ve işi istesenez de istemesenizde yapmak zorunda kalacaksınız. Cep telefonu ve internet olmadığından buralardaki bağımlılıklarınız devam edemeyecek.

Skeptico şöyle yazmış :

Bugün ana kucağından inip, okulda öğretmen kucağında oturup sonra karısının kucağına oturuyor erkekler.

Ailede bir trajedi (hastalık, iflas vs) yoksa en büyük derdi top oynarken düşüp dizini kanatmak.

Doğru. Askerlik bu açıdan hala erkeği olgunlaştırma potansiteline sahip bir yer. Orada emir – komuta zinciri çoğu ana kuzusuna dünyanın merkezinin kendileri olmadığını gösterecektir.

Askerlik “en verimli çağımızda...” diye başlayan itirazlarla reddediliyor.

Gerçekten en verimli çağınız 20li yaşların başı mı?

Hakikaten mi yani?

Bundan sonrası yokuş aşağı mı? 20li yılların başında bir bok bilmiyorsunuz olm. Daha çocuksunuz hala.

Maalesef bu da doğru. 20leriniz, özellikle de başları en verimli çağınız falan değiller. En verimli çağlarınız 30larınız.

Askerliği bedelli yapanlar o 6-12 ayda çok merak ediyorum “verimli” denebilecek ne yaptılar?

Rahatları bozulmamış olmak “verimli” mi gerçekten?

Öyle bişey yok.

Yurt dışında yaşayarak bedelli askerlik yapanları saymazsak benim bildiğim ve bedelli askerlik ile kurtardıkları 6 ayı verimli harcayan bir tek kişi var. O da ciddi işadamı idi. Diğer hepsinin temel motivasyonu ya rahatının bozulmaması idi ya da askerliği ertelerken kurdukları aileden 6 ay kopmamak. Üstüne, o bedelli askerliği beklerken hayata yarım yamalak atılarak yıllarını verimsiz geçirdiler.

Son olarak da askerliğin en sevdiğim yanı, başka hiçbir koşulda bir arada bulunmayacak yüzlerce kişinin aynı koşuğa yaşaması. Çok enteresan bir deneyim. Bir kamyon şoförü, işportacı, kaçakçı, kaymakam ve boğaziçi mezunu bilgisayar programcısı ranzamin çevresinden ilk aklıma gelen elemanlar. Nasıl bir fildişi kulede yaşadığınızı anlıyorsunuz, çok şey öğreniyorsunuz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 15, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#) Tags [Askerlik](#), [Erkek Adam](#), [Gençlere Tavsiyeler](#), [Kişisel Gelişim](#), [Maskülenite](#) 120 Comments on [Askerlik](#)

Kadınlar sosyal medyayı sevmek için kullanıyorlar

Akıllı telefonlar popülerlik kazanmaya başladıklağında [bu durumun kadınları nasıl daha az sevebilir hale dönüştürdüğünü](#) yazmıştım. Akıllı telefonlar kadınları öylesine nefes kesici inişli çıkışlı bir ilgi ve anlık onaylama durumuna soktu ki, sadece bir erkeğın sevgisi çok sıkıcı gelmeye başladı. Şimdi kadınlar, ilk başta sevebilme yeteneklerini ellerinden alan yöntemleri “sosyal medyayı” kullanarak sevgilerini geri almayı deniyorlar.



Instagramdan bir resim paylaşan, Facebook’tan durum güncellemesi yapan veya gününün nasıl geçtiği hakkında twit atan kız basit bir şekilde internetteki insanlardan sevgi almayı deniyordur. Gerçekten sevgi eksikliği çekmediğın bir an değılse yabancılarla foto paylaşmanın bir mantığı yoktur ki kadınların bunu en çok yalnız başlarımayken yaparlar. Kadın anlık bir boşluk hissi veya ilgi eksikliği hissettiğı zaman bir selfie paylaşır ve sonrasında gelen beğeni ve yorumlardan ortaya çıkan [dopaminin](#) yatıştırıcı etkisiyle rahatlar.

Ne yazık ki bu durum kız için gerçek sevgiyi bulmasında bir işe yaramayacak. Kız otistik silikon vadisi teknolojistlerinin ona attığı depresyona sebep olan geri bildirim döngülerinin hepsini yuttuğundan dolayı sevebilme mekanizmasına çoktan hasar vermiştir ve bu kız sevgiyi aslında hiç umrunda olmadığı bu insanlardan parça parça, byte byte geri almayı denemektedir. Kızın durumu şuna benziyor: Bir balyoz kullanarak bacağını kırıyorsun ve aynı balyozu kırık bacağına vurarak kemikleri yerine yerleştirmeye çalışıyorsun. Ve sonunda doktor hayatını kurtarmak için bacağını kesmek zorunda kalıyor.

[Kadın için tek olası tedavi sosyal medyadan tamamen geri çekilmektir.](#) Kadın internette asla kişisel bir şey paylaşmamalı ve diğır insanları yorum yapmaksızın takip etmelidir. Kadın dopaminini tavan yaptırabilecek olan potansiyel bir cevabın veya karşılığın beklentisinde olmamalı. Sağlıklı bir erkek partner arayışıyla birleştirildiğinde kadın tekrar sevebilir fakat biz bu durumun modern bir kadın için fazla bir istek olduğunun farkındayızdır. Senin ortalama kadının sosyal medya hesaplarını asla bırakmayacak ve diğır kadınların

yabancılardan milyonlarca beğeni alırken kendisinin hiç almadığını görecektir fakat bunun aksini yaparsa kadının tek bir erkeğin sevgisine razı olma olasılığı sıfır olacaktır. Sonrasında kadın bacağına kesildiği gibi sevgisi de aynı şekilde kesilecektir.



Çok sayıda erkeğin de sosyala medyayı sevilmiş hissetmek için kullandığı ortaya çıktı. Eğer paylaşım yaptığın şeyin amacı ilgi çekmek, övgüler almak ve anlık onaylanmaysa gerçek hayatta ciddi bir sevgi açlığı çekiyorsundur. Paylaşımın hakkındaki tek karşılık senin hakkında bir tartışma olduğunda bil ki internet senin sevgilin haline dönüşmüştür. Bu durum kendi instagram hesabımı yönetmemde yetersiz olmamın sebeplerinden biridir. Kendi resmimi paylamamdaki tek karşılık resmimim beğenilmesi veya bunun üzerine yorumlar yapılması sevgi açlığını gösteren bir davranıştır. Fakat ben hala bir insanım ve sevgi eksikliği hissettiği zamanlar yaşıyorum. Ben hala gerçek hayatta sevebilirim ama bu sevgiyi almak için interneti kullanmam bu yeteneğime sadece zarar verecek. İşin garibi çok sayıda sürtükle yatmamın hergün selfie paylaşma alışkanlığından daha az zararlı olmasıdır.

Eğer tanıştığın bir kadının gelecekte senin sevginle tatmin olup olamayacağı hakkında bir tahmin yapmak istersen kadının akıllı telefon kullanma eğilimlerine bakman yeterli. Kadınlar bu duruma daha mı bağlı oluyorlar yoksa daha mı az ? Sen cevabı çoktan biliyorsun: kadınlar sosyal medyayı azaltmak için kesinlikle hiçbir emare göstermiyorlar ve aksine bu kullanımlarını ikiye katladılar ki sosyal medya arkadaşlıklarını gerçek hayat arkadaşlıklarına tercih ediyorlar.

Bir kaç yüz teknolojistin ütopya yaratmak istemelerinden dolayı bütün bir erkek nesli kadınlarla kötüleşen ilişkilere katlanmak zorundalar. Bunun yerine bu teknolojistler öyle bir cehennem yarattılarki biz sadece elimizde minik bir bilgisayar varken kendimizi bir nebze insan gibi hissedebiliyoruz.

Çeviri : [Women Use Social Networking To Feel Loved](#)

Çeviren : Icarus Everyman

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 14, 2018](#) Categories [Sosyal Medya](#) Tags [Çeviri](#), [Dopamin](#), [Icarus Everyman](#), [Instagram](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Roosh V](#), [Sosyal Medya](#) 78
Commentson Kadınlar sosyal medyayı sevmek için kullanıyorlar

Erkekliğin 7 ölümcül günahı

Erkek olmanın ne demek olduğuna dair sonu gelmez tartışmalar sürerken ve erkeklik üzerinde bir anlaşma sağlanmamışken, erkekliği tanımlamak için maskülinitenin antitezi olan özellikleri tanımlamaktan başlayabileceğimize inanıyorum.

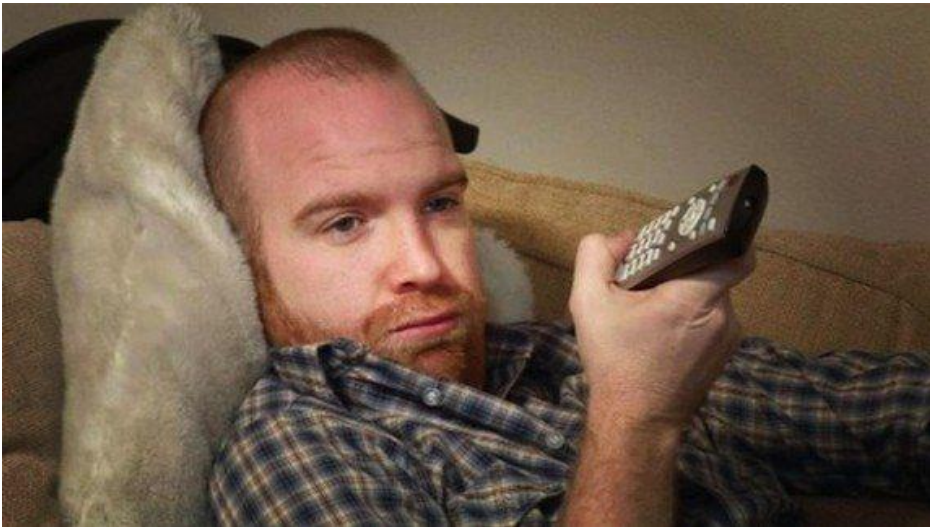
Aşağıda, bugünün erkekleri arasında salgın haline gelen yedi özelliği yazacağız.

1. Kendine Acımak



Burada listelenen 7 günah içinde, bu en hastalıklı olanı. Bu günahı işleyen erkek, kendisini bir kurban olarak görmeyi seçerek, ağlamak, şikayet etmek ve öfke nöbeti geçirmek gibi acıma duygusu yaratmasını umduğu hareketler icra eder. Kendisi için üzülen erkek, kendi durumunu değiştirmek için hiçbir harekette bulunmayan erkektir. Hayatının neden bu kadar ızdırap dolu olduğunu anlayamayan erkek, kendi ızdırabını arttırmaktan başka bir şey yapmaz. Kendine acımak, kendi mezarını kendin kazmak gibi bir şeydir. Kendine acıyan her kimse, bu sert dünyanın acımasızlığını hakeder.

2. Rahatlık



Rahatlık, amaçsızlık ve boyun eğme ile aynı şeydir – temelde denemeden pes etmektir. Halinden memnun erkek, dışardan bir şey dürtmedikçe tepki vermeyen bir aylaktır. Katolik kilisesinin orjinal 7 günah listesinde bu, miskinliğe denktir.

Modern toplumumuzun temel problemi, erkek için (en azından fiziksel olarak) aşırı rahat olmasıdır. Geçmişte erkekler sırf zorunluluktan, maskülin enerjilerini sürekli işe koşturmak zorundalardı yoksa hayatta kalamaz ya da yeni yerler fethedemezlerdi. Ama bugün, böyle bir zorunluluk yok. Çoğu erkek, güvenli ve konforlu ortamlarda çalışıyorlar ve işleri için çoğunlukla fiziksel hiçbir güce ihtiyaç duymuyorlar. Bununla beraber erkekler kendilerini eğlendiren elektronik ekranlarla çevrililer ve bu da onların fiziksel olarak dejenere olmalarına neden oluyor. Fiziksel dejenerasyonu ise zihinsel dejenerasyon takip ediyor. Bir kez tuzağa düştü mü erkek, azıcık çabayı bile büyük bir yük gibi algılıyor.

Rahatlık bir yaşam biçimi olamaz. Dini inancınız olsun olmasın, bir amacınızın ve itkinizin olması lazım. Dindar bir erkek, Tanrısı tarafından kendine çizilmiş yolu bilir; ateist ise kendisinin takip edeceği yolu kendi yaratmalıdır. İki durumda da, tüm erkekler, içlerindeki tutku ateşini sürekli canlı tutmalı ve hiç durmadan yollarında yürümelidirler.

3. Korkaklık



Korklar yaşarken bin kere ölürlers. Kaderini korkularının eline bırakan bir erkek ise köleden başka bir şey değildir.

Korku, harekete geçmeyi çarpıtılmış ve abartılmış bir imgeyle bastırarak, erkeği gülünç bir şekilde kontrol eden bir hiledir. Gerçek şu ki, korktuğumuz şeylerin büyük çoğunluğu

öldürücü değildir. İlkel zamanlarda bizi bekleyen tehlikelerin aksine, günümüzde risk olarak algıladığımız şeylerin hemen hiçbiri bizi fiziksel zarar veya ölüm riskine sokmaz. Buna rağmen erkekler kaç kare sokakta beğendikleri bir kıza yürüme ya da zehirli politik doğruculuk diline karşı çıkma fikri karşısında korku içinde kalırlar? Kaç kere kaybetme ve alaya alınma korkusu ile bir şeye başlamadan vazgeçerler?

Korku da acı gibi hayatın önlenemez bir parçası. Cesaret, korkunun olmaması değil, korkuya rağmen harekete geçebilmektir. Çoğu erkek, daha fazla konsantre olarak ve amaçları için daha fazla bastırarak korkunun yüzüne gülmeyi öğrenebilirler.

4. Dikkati Dağılmışlık



Düşünürseniz, tüm hayatınız zaman ve enerjinizin odaklanması üzerine. Odaklanma olmadığında, hayatınızı boşa harcıyorsunuz. Dikkat dağınıklığı, disiplin eksikliğinin en kolay göze görünen işareti ve bu günümüz dünyasında her geçen gün daha da artan bir problem. Herkes, elektronik cihazların alarm ve sesleri ile dikkati dağınık bir şekilde yaşıyor.

Dikkatinizin dağıldığı her anın kayıp olduğunu bilin; verimliliğinizi kaybedersiniz, zamanınızı kaybedersiniz ve misyonunuza doğru olan yönünüzü kaybedersiniz. Bunlar cep telefonu, televizyon ve internet gibi küçük dikkat dağıtıcılar olabilir ya da kötü kişisel bütçe yönetimi ya da zehirli kadınlar gibi büyük dikkat dağıtıcılar olabilirler.

Dikkat süreniz sınırlı. Dikkat dağınıklıklarını hayatınızdan çıkararak ya da kendinizi dikkat dağıtıcı ortamlardan çıkarmaya dikkat sürenizi canınız gibi savunun. Ne üzerine odaklanırsanız osunuz, dikkatinizi nereye yönelttiğiniz konusunda sorumluluk sahibi bir kişi gibi davranın.

5. Bağımlılık



Bağımlılık ve düşkünlük aynı elmanın iki yarısıdır. Bir erkek kendisini uyuşturmak için madde bağımlısı olabilir ya da nesnelere, kişilere veya olaylara fazlaca düşkün olabilir. Hangisine bağlanırsa bağlansın, düşkün olduğu şeyin kendisine mutluluk ve tamlık getirdiğini düşünür. Ama acaba öyle mi?

Budist öğretiyeye göre, düşkünlük tüm ızdırapların kaynağıdır. Dışsal onay ihtiyacı olan erkek zincirlere vurulmuş biridir ve rüzgarda savrulan bir yapraktır. Düşkünlüğün sadece arzu nesnelere karşı olmayabileceğini aklınızda bulundurun; öfke, intikam, acı, üzüntü ve geçmişten gelen ve gelecekte olacak herşeye pişmanlık ve endişe şeklinde bağımlı olabilirsiniz.

Unutmayın : Beraber sürüklenmemek için, bırakıp gitmeniz lazımdır.

6. Zayıflık



Zayıflığın birçok çeşidi vardır ama hepsi eşit şekilde zararlıdır. Fiziksel zayıflık bir erkek için kesinlikle kabul edilemez ve bunu daha ayrıntılı açıklamaya gerek yok. Zihinsel zayıflık ise daha aldatıcıdır. Bu, ruhunuza her an sızabilecek bir şeydir, özellikle de savunmasız olduğunuz zamanlarda. Erkek olarak, başınıza ne gelirse gelsin üstesinden geleceğine inanmalısınız. Bunları her zaman istediğiniz gibi çözemeyebilirsiniz ama her zaman güç ve cesaret gösterebilirsiniz.

Zayıflık ruhunuza, rica minnet de sızabilir. Buranın okuyucuları için feminist buyruğun oyunlarını tekrar listelemeye gerek yok. Sadece kendinizi bunlardan birine boyun eğerken bulursanız hemen bırakın.

Erkekler güçlü doğmazlar. Fiziksel güç gibi, zihinsel zayıflığı yenmenin de tek yolu adım adım kendinizi güçlendirmenizdir : saçma sapan şeylere “hayır” demeyi öğrenin. Çizginizi çizin ve kendiniz için ayağa kalkıp dik durun. Rahatsız edici ve korkutucu şeylerden kaçmak yerine onlara meydan okuyun. Saçma özürler uydurmayı bırakın ve harekete geçin. Zayıflıklarınızı yenmek için sınırlarınızı zorlamalısınız; kendinize sürekli “alfa” olduğunuzu söylemeniz sizi “alfa” yapmayacaktır.

7. İradesizlik



İradesizlik / irade gücünün eksikliği, burada yazan tüm günahların anasıdır. İrade gücü olmayan bir erkek bir erkek değildir. Erkeği iten bu ateş olmadan, hiçbir şey mümkün değildir. Günümüz erkeği ve özellikle genç erkekler için bu erdemi bulup ateşlemek daha zordur. Günümüz Batılı toplumlarında erkekler, hak sanrısı içindeki kadınlara ve cinsel sapkılara yer açmak için halı altına süpürülmüşlerdir. Masküliniteyi yok etmeye yeminli günümüz feminize toplumunda, çoğu erkeği bıkkın, savaşı bırakmış ve moralsiz görmek şaşırtıcı değil. Durum ne kadar kötü olursa olsun, bu üstesinden gelinmesi gereken bir durum, kenarda matem tutulması gereken bir durum değil.

İrade, geliştirilmesi güçten daha zor bir şey. Bazı erkekler güçlü bir irade ile doğmuş gibidir ama irade geliştirilebilir. Yukarıdaki bazı önerileri yaparak ve her günün bir öncekinden daha iyi olması için çabalayarak, çelik iradenizi yavaş yavaş geliştirebilirsiniz. Diğer muhteşem erkekleri okuyarak onları rol modeli yapmak ve bu şekilde gerçek hayatta olabilecek bir akıl hocası gibi kullanmak ve diğer destekleyici erkeklerle takılmak iradeniz için iyidir. Ve son olarak unutmayın : asla vazgeçmeyin. Hiçbir koşulda vazgeçmeyin, hayat buna izin vermez.

Çeviri : [The 7 deadly sins of manhood](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 14, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Adam](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Return of Kings](#), [Roosh V59](#) Commentson [Erkekliğin 7 ölümcül günahı](#)

Saha raporu – Dansta paralel yürüme

Merhaba dostlar, ben starker. Aslında saha raporlarımı size sunmaya ilk niyetlendiğimde, şu an anlatacağım olay henüz yaşanmamıştı □ Ancak diğer vakalar biraz daha kompleksli ve uzun. Vizelerden dolayı zamanım yoktu ama bugün size en son yaşadığım saha raporu sunacağım.

Okulda dans topluluğundayım. Başka bir okulun dans topluluğu bizimkini dans gecesine davet ediyor. Hiç gidesim yok ama konfor alanımdan çıkmam gerektiğini düşündüğüm anda ”düşünmeyi bırakıp” harekete geçerim. Öncelikle bizim topluluğun güzel kızlarını dansa kaldırıp piyasamı oluşturdum. Sonra içkimi alıp içindeki pipeti çıkarıp gözlem yapmaya başladım. İçerisi şampiyonlar ligi gibiydi ve karanlıktan dolayı sağlıklı bir ”göz kontağı” sağlayamadım. Bende bizim topluluğa sonradan katılan, daha önce cold approach denediğim, beta sevgilisiyle sorunlar yaşadığını sezdiğim hb 8’lik kızı dışarıya sigaraya çağırdım. Sarhoş olduğundan dolayı yanındaki iki kız da geldi. Ben de benimle başbaşa çıkmadığı için küçük bir ceza kestim ve onunla hic konuşmayıp yanında getirdiği arkadaşlarıyla muhabbet ettim. Tekrar içeri geçtikten kısa bir süre sonra beni dansa kaldırdı ve 3 şarkı boyunca(yaklaşık 10 dk) yakın temas dans ettik. Sonrasında mekandan biraz uzaklaşıp sahile çıkmanın ona iyi geleceğini söyledim. Biraz düşündü. yaptığının sadakatsizlik olduğunu bildiğinden kendiyile savaşıyordu, gözlerinde gördüm. Yine de kabul etti. Bu sefer arkadaşlarına gelmemelerini söyledi. Elbisesi bol dekolteli ve kısaydı. Üşüyeceğini tahmin edip yanıma ceketimi aldım(o zaman Mahmut abi’nin sarılma taktiğinden haberim yoktu malesef). Kızla muhabbet ettik, salağın teki olduğunu söyledi, inkar etmedim. Nedenini sordum yaptığı hatalardan bahsetti, siklemedim. Ona gerçek erkek figüründen bahsettim adeta sevgilisinden utandı(bu arada sevgilisinin 200 bin liralık bmw’si var ben otobüs kullanıyorum). Kız ilişkiler hakkında konustu. Düzenli ilişki insanı olup olmadığını sordu. Playboy gibi görünüyorsun dedi. İnsanları buna göre mi sınıflandırıyorsun diyip güldüm. Evet dedi. ben de düzenli ilişkiye girebilmem için kızın bana kendini kanıtlaması lazım dedim. Sonrasında bir hata yapıp benim için kutsal olan cümleden bahsettim ki bu “tanımaya değer bir kadınsın”. Kendisi hakkında öyle düşünüp düşünmediğimi sordu, bilmem diyip konuyu değiştirdim ama ilerleyen dakikalarda kızın kendisine de söyledim, “sanırım sen de tanımaya değer bir kadınsın”. Sıctığımı hissediyordum. Her neyse sonra seks eşiğini atlatmak üzere her zamanki kurt adam muhabbetime girdim, ve tam ısırma muhabbetinde kızı ahlaksızca güldürürken masadaki arkadaşlarından biri dışarı çıkıp bizi bulmuş ve bir anda yakamıza yapıştı. Mecbur dönmek zorunda kaldık ve kızı cezalandırmam gerekiyordu.

Hemen tanımadığım güzel bir kız tespit etmeliydim. Hb 8 gördüğüm anda yanına yaklaşıp ellerimi uzattım, “hadi gel dans edelim”. Kız şaşkın bir ifadeyle gülümseyip dans etmeyi bilmediğini söyleyip teşekkür etti. Pes eder mi alfa oğlanı, “daha iyi ya öğrenmek için bir nedenin oldu işte” dedim kendimi kastederek, güldü ve gerçekten beceremeyeceğini söyleyip teşekkür etti. Beni hala tanıyamamıştı, “sorun değil temel hareketlerden başlarız” dedim, ve kaldırdım. Kız bok gibi dans ediyordu bu yüzden gergindi. Rahatlaması ve kendini iyi

hissetmesi için daha önce hiç bu kadar hızlı öğrenen görmemiştim felan dedim. Yakın temasta dans ederken diğer kızın bakışlarını hissediyordum. Sonra müzik bitti, kızı yerine bırakırken “ilerleyen saatlerde öğrettiklerimi unutup unutmadığını kontrol etmek için tekrar kaldıracağım” dedim. Normal arkadaşlarımla dans ettikten sonra topluluk dönüş için hazırlanmamızı söyledi. Hemen dönüp yeni tanıştığım kıza baktım dışarıda sigara içiyordu bir arkadaşıyla. Artık gecti diye düşündüm. Arkadaşım git söndürt sigarasını ne olacak dedi. Kız ona arkamın dönük olmasının rahatlığıyla beni rahatça kesiyordu, camın yarattığı ayna etkisinden haberi yoktu :)) Hemen gidip sigarasını söndürtüp dansa kaldırdım bachata müziği çalıyordu biraz da bachata öğretem dedim, yok artık felan derken yanındaki arkadaşı kıza “hadi hadi biraz da bachata yapın” diyince kız geldi. Artık gol atma zamanıydı. Kıza dedim ki “şimdi senle bi oyun oynicaz. Sen bana numaranı söyleceksin, dans bitene kadar aklımda tutabilirsem dönünce sana yazcam, tutamazsam zaten hiç haketmemişimdir”. Kız kabul etti numarasını verdi. Alkol kullanmış olsaydı kiss close la ayrılmayı deneyebilirdim. Kıza yazmak için 2 gün bekledim, 2 gün sonra yazdığımda şok oldu unuttum sanmıştı. İhtimal bile vermiyordum diyip kalp felan koydu. Ama mesajlarıma 10 saatte bir cevap yazıyordu, mahmut abi next yap dedi ben de next yaptım. Şu sıralar diğer kız da sevgilisi yanında ona sırnaşmaya çalışırken karşılık vermeyip gizlice beni kesiyor. Bakalım neler olacak.

Konuk Yazar : Starker

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 12, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gece Oyunu](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Starker](#) 72 Commentson [Saha raporu – Dansta paralel yürüme](#)

Kadın fantezisi oyunu

Buluşmalarda kızla konuşmaların klasik sorgu / röportaj şeklinde geçtiği (sürekli kıza soru sorma ve kızın cevap vermesi şeklinde ki buluşmaların en yaygın katilidir) ve kızla arada cinsel gerilim yaratılamadığı ile ilgili çok mesaj geliyor.

Hatunlarla mesajlaşmanızın ve buluşmanızın nasıl yönetileceği konusunda örnek olması açısından [Bir kadının çerçevesini dayatmasına izin vermeyin](#) yazısındaki bazı yorumlarımı buraya taşıyacağım. Bunu yazıya taşımak istememiştim zira bu yazıyı okuyan bir eski kız arkadaşım beni tanıyıp kimliğimi ifşaa edebilir. Ama olay önemli o nedenle de riski göze alacağım.

Mesajlaşma o yazıdaki şu kısımdan çıkmıştı :

Örneğin, kadınların sıklıkla sorduğu bir soru da “ne iş yapıyorsun?”dur. Kadının bu sorusunu hızlıca cevaplayarak, otomatik olarak onun “kendini bana ispatla” çerçevesine

girersiniz. Bu nedenle kitabım Bang'de, çekiciliğinizi inşaa ettiğiniz etkileşimin ilk zamanlarında, kadınları asla direk cevaplamamanız gerektiğini öğretiyorum. Daha iyisi, ona sizi değerlendirmekte olduğunu takmadığınızı gösteren şaka ile karışık bir cevaptır. Mantiğa aykırı bir şekilde bu kadının size olan ilgisini arttırır, zira sizden önceki çoğu erkeğin hevesle yaptığı şeyi yapmayı reddettiğinize göre sizin değeriniz daha yüksek olmalıdır.

Aero'nun bu konuda sorusu şu idi :

Peki işimizi vb soran bir kişiye ne tip cevaplar vermeli ? Mesela burdaki soruları nasıl yanıtlamak makuldür ? Erkek adam ve çeviri manyağı ikinizin de fikirlerini merak ediyorum.

Ben şöyle cevap vermişim :

- 1 – Kız meslek sorarsa “tahmin et sence ne iş yapıyorum” oyunu başlat.
- 2 – Kız aşağılar bir şekilde tahmin yaparsa “onayla ve abart”.
- 3 – Kız iyi veya normal bir iş söylerse “bak bunun sevdim. Tamam ben finansçıyım. Sen ne iş yapıyorsun?” diye devam et.

Bu algoritma birçok soruda çalışır. Örneğin yaşın kaç sorusunda.

- 1 – Kız yaş sorarsa “tahmin et sence kaç” oyunu başlat.
- 2 – Kız aşağılar bir şekilde tahmin yaparsa “onayla ve abart”. Mesela sen 30sun ama 45 dedi. “O iltifat ettin, çok genç bir yaş söyledin. Çık ... çık” de.
- 3 – Kız iyi veya normal bir yaş tahmin ederse “bak bunun sevdim. 40 yaşımdayım. Süper yaş. Sen kaç yaşındasın?” diye devam et.

Şu anki kız arkadaşım 4 aydır beraberim ne işimi biliyor tam olarak ne de yaşımla (yaklaşık bir tahmini var).

Buraya asıl taşımak istediğim kısım da şu sorudan başladı :

“Bilmem, ya sen ne olmasını isterdin işinin veya yaşının?” diye bir karşı sorgu attığında ne demek lazım ?

Öncelikle şunu hatırlatalım : kızlara ne söyleyeceğinizi fazlaca düşünmek, hatunu kafanızda büyütmenize sebep olur ve gerçek buluşmada ağzınızı açamamanızı sağlar :

Bu nedenle anasının kuzusu hoşlandığı bir kadını gördüğünde, onu en mükemmel şekilde tavlayacağı durum ile ilgili gündüz düşlerine başlar. Problem ise, kızı ürktürmemek ya da kızdırmamak için ona ne söyleyeceğini fazlaca analiz etmesinden kaynaklanır. Bu ruh hali, erkeğin suspus olmasını besleyen bir özgüven eksikliğine neden olur.

Bunun yerine mesajlaşmayı ve buluşmayı cinsel gerilimi olan ve kadınların cinsel fantazilerine hitap eden bir bağlama taşımanız daha başarılı bir kız tavlama süreci sağlayacaktır. Cinsellik en iyi bu şekilde masaya konulur. Çoğu erkeğin en büyük hatası, ya

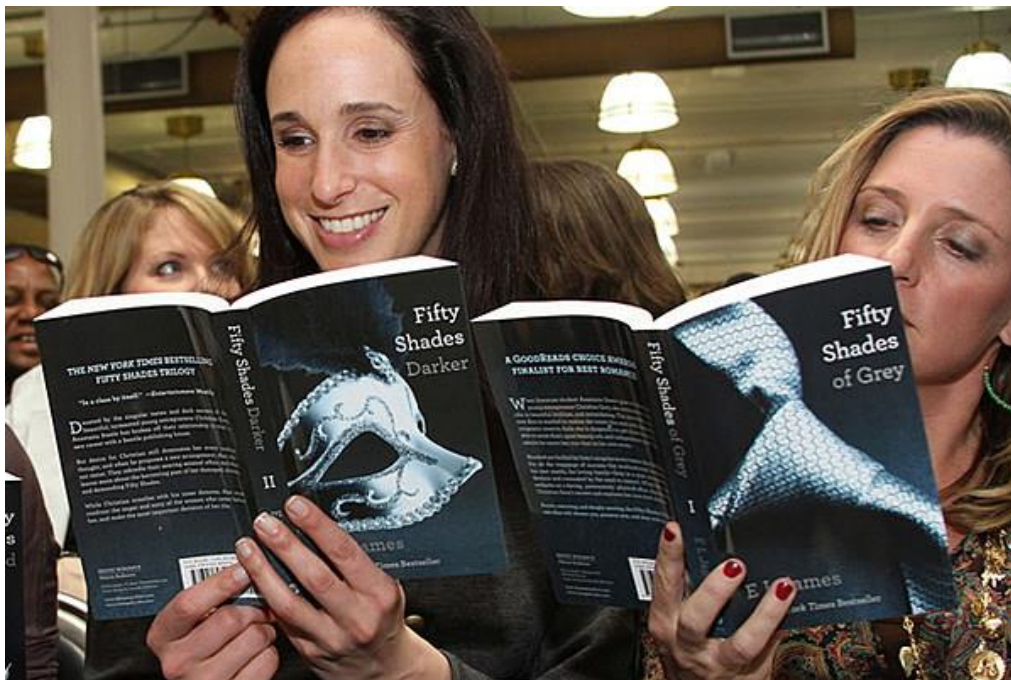
cinselliği masaya hiç koymamaktır ya da erkek fantazisi şeklinde masaya koymasdır ki kadınlar tarafından abazanlık olarak algılanır.

Şurada çizdiğim piliç fantazisi bağlamına dikkat edin :

Atanını görmedim ama ilerde cinsellik masaya konulduğunda kullanacağım standart senaryolarımdan birine girmek için kullanırdım herhalde. “Doktorluk fena meslek değil Mr. Hyde olmasa” gibi bir şey derdim. Edebiyattaki persona – shadow ikilileri sağlam ana senaryolar. Örneğin Klark Kent – süpermen (“gazetecilik fena değil ama Süpermenlik yoruyor adamı”), kont drakula (“kontluk fena meslek değil ama her gece bakire kanı bulmak da zorlaştı”), vs .. vs ...

Burdan konu cinselliğe nasıl gelir? Mesela “Dr. Jeckyll ve Mr. Hyde” ikilisinde ben, kızın güvenebileceği, nur yüzlü Mahmut Abiniz Dr. Jeckyll’im, benim penisim olacak kötü çocuk arkadaşım ise Mr. Hyde. Herşey onun suçu idi falan. Bu senaryolar yüzünden benimkinin ismi bilenler tarafından Mr. Hyde, Kurt Adam, Süpermen, drakula falandır. Türkçe’de “yarrak” kelimesi İngilizce’de “cock” kelimesi kadar rahat kullanılamaz o nedenle ana senaryoda silah arkadaşınıza böyle isimler takmak kız için cinselliği kullanırken daha rahatlatıcı.

Aslında bu sadece bir yöntem, en iyisi de olmayabilir ama zaten olay senaryo değil ince zeka işi bu. Temel engel zekasızlıktan çok (çoğunuz zeki adamlarsınız), kızı fazla ciddiye aldığınızdan zekanızı çalıştıracak odaklanmayı kaybetmeniz. Bu [eğlenen ustalık](#) moduna girin ve IQnuz 100 ve üstü ise shit testleri güzel savuşturursunuz. Eğer tam tersi kızı üst çerçeveye oturtur kendinizi aşağı görürseniz, 200 IQ ile kekeleyen bir salağa dönersiniz.



Bunlar size çocukça geliyor değil mi? Benim 18 yaşındaki halimi alıp Bruce Wayne – Batman senaryosu oynadığım masaya koyup kendimi izlettirsem “bu ne palyaçoluk lan 36 yaşında amca, 35 yaşında teyzeye böyle mi yürür” diye küçümser, sonra o masada teyzenin amcanın dudağına asıldığını görünce sandalyeden düşerdim herhalde.

Çocukça belki ama kadınlar fantazi dünyasına girmeye bayılır, özellikle bu tür güçlü ve karanlık tarafı olan erkek arketipleri ile ilgili fantazilere. Edebiyatın, çizgi roman sanatçılarının en büyük beyinleri kullanımıza vermiş, acımadan kullanın.

Biraz böbürleneceğim kusura bakmayın ama geçen sene [Jordan Peterson'un Kadınlar ne ister?](#) videosunu izleyince kendimi takdir etmiştim. Bu senaryoların niye çalıştığından ve kadınların neden böyle şeyleri sevdiğinden pek haberim yoktu. Sadece çalıştıklarını biliyordum. Videoyu izlerseniz bu “çocuklukların” aslında kadınların cinsel fantazileri ile örtüştüğünü görürsünüz.

Üstelik Jordan Reis'in kadınların en çok “kadın pornosu” aradığı anahtar kelimelerde listelediği 5 tipin dördünü kullanıyormuşum :

1 – Vampir – Kont Drakula

2 – Kurtadam – En az kullandığım bu.

3 – Milyarder – Bruce Wayne – Batman

4 – Cerrah – Dr. Jeckyll ve Mr. Hyde

5 – Korsan

Bunlar dünyanın sayılı sanatçılarının yarattığı, antik kökleri olan persona – shadow ikilileri. Kadınların cinsel fantazileriyle örtüşen ölümsüz arketipler. İzleyici kitlesinin erkek olması sizi yanıltmasın, bunlar erkeklerin olmak istediği maskülin fantazilere denk (erdemli alfa persona ama karanlık ve güçlü sigma gölge / shadow).

Piliç fantazisi, şu an gençler arasında çok yaygın olan “hatunla çok cool şeyler konuşmalıyım” yanılgısı ile ortaya çıkan hızlı don kurutucu ve sıkıcı muhabbetlerden bin kat etkilidir. Jordan Peterson'ın dediği gibi erkekler görsel, kadınlar ise sözel tahrik olurlar (o nedenle hatun memelerinin fotosunu gönderince siz tahrik olsanız da siz sikinizin fotosunu gönderirseniz hatun tahrik olmaz ve sizi abazan diye etiketler).

Eğer buluşmadan önce mesajlaşıyorsanız, piliç fantazisi bağlamını bu mesajlaşma sürecinde kurabilirsiniz. Eğer buluşmaya bu bağlamı kurarak giderseniz, hatunu daha hızlı baştan çıkarabilirsiniz. Aynı zamanda da mesajda uslu, reelde saldıray gibi görünmezsiniz.

Peki bu bağlamı kuramazsak? Ben şahsen bekarken paralel 3 kıza yazarım ve bu bağlamı kurabildiğim kızlarla buluşurum. Bazen de hatun (özellikle 30 yaş üstü sağlayıcı erkek arayan bazı hatunlar) bu muhabbetten beni unmatch eder. Önemli değil.

Ve son olarak, kızla aranızdaki yaş farkı ne kadar fazla ise, bu piliç fantazisi oyununu o kadar hızlı kurarsınız.

NOT : Bu yazı yüzünden kimliğim ortaya çıkarsa yurt dışına kaçıp yayın hayatıma oradan devam edeceğim artık. Feministler beni yolda parçalamazlarsa.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 10, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [TinderTags](#) [İlk Buluşma](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Maskülenite](#) 95 Commentson [Kadın fantezisi oyunu](#)

Saha raporu – Hücum borusu çalarken siperde yatan silah arkadaşı

Zamanında iş için sık sık İstanbul dışında bir büyük şehre gittiğim bir dönem oldu. Eskiden üniversiteden tanıdığım Sibel'in, o şehirde yaşadığını farkettim. Facebook'tan telefonunu alıp mesajlaşmadan sonra, bir iş gezimde buluştuk.

Benim o dönem yoğunluktan ve arda arda gelen birkaç başarısız girişimden dolayı bir seks hayatım yok. Parama kıyıp açlığı başka yollardan da gidermiyorum. Anlayacağınız ibrem 200'de. Sibel de çok hoş hatun. Çok dar bir kot ve dar bir kazakla buluşmaya gelerek ibremi 250ye çıkaran bir hatun.

Neyse beraber bir yemek yedikten sonra beni arabasıyla bir bara götürdü. Orada bir şişe şarap aldık. Araba kullanacağı için şişenin çoğunu ben içtim. Mesaj oyununda iyi flörtleşmişim ama gecenin gidişatı [benim çenemin düşmesi](#) ile pek [cinsel gerilimsiz](#) devam ediyordu. Ama ayağıma gelen bir fırsatla gece hızla değişti. Bana birkaç fotoğraf göstermek istedi ve ben de “dur yanına geleyim daha rahat” diye karşılıklı oturmaktan, yan yana oturmaya geçtim.

Tüyo 1 : karşılıklı oturduğunuz kızın yanına bu bahaneyle geçebilirsiniz, gecenin o saatinde hala yatak ihtimalini canlı tutan hatun itiraz etmez ama itiraz etmedi diye yatacak varsayımı yapmayın.

Burada [yarım saat kadar bacak açık klasik alfa oturuştan](#) sonra kız yanıma sokulmasa da kapanmadı da. Sonra dışarı otoparka yürürken havanın soğuk olmasından dolayı üşüdüğünü söyledi. Gecenin ilk kinosunu da o zaman yaptım. Ceketimi al demedim tabii ki, gel sarılayım ısınırsın dedim ve hiçbir itiraz göstermeden gelip sarıldı (IOI 0'dan 100'e 5 saniyede).

Arabası ile beni otelime bırakmak üzere yola çıktık. Klasik “içkiden sonra kahveye ihtiyacım var” geyiğine başladım.

Tüyo 2 : Bu söz genellikle kızı eve bırakırken eğer kızın niyeti varsa, gel sana kahve yapayım ile karşılanır. Eğer bu gelmezse, Plan B bende kahve içelimdir. Evde kahve olup olmasını takmayın, genelde o kahve içilmiyor.

Benim aklımdan odamda kıza kahve yapmak geçiyor ama hatun “bende Türk kahvesi var” deyiverince “Ooo, tam istediğim şey” diyorum ve “tamam, bana gidelim” diyerekten ona gidiyoruz.

Kızın evine varıyoruz. Kapı kapandıktan sonra daha montlar çıkarmadan öpüşme, falan derken kızın yatağına atlıyoruz. İbren 300, damarda alkol. Bütün gece sıçtık derken son anda işler zafere koşuyor ve ben de pek bir hararetliyim. Zar zor her şey üstümüzden çıkıyor (dar kot pantolonlardan nefret ediyorum), hatun kollarımda kıvranıyor ve ben son atağı yap ... amıyorum. Bu aşamada devreye girmesi gereken silah arkadaşım siperde uyuyor maalesef. Tık yok. Belki içkiden, belki ibrenin 300lerde olmasından dolayı gelen onca heyecandan ama muhtemelen ikisinden birden. İşin sinir bozucu yanı da kahve muhabbetinden evin garajına kadar tam bir bayrak direği olan ve saklamak için takla attığım silah arkadaşım, hücum zamanında büzüşmüş yatıyor!

Bu olay başına gelmeyen adamlar vardır muhtemelen ama benim, 20lerimde birkaç kere başıma geldi. Ya artık heyecan yapmadığımdan, ya [porno izlemeyip](#) çok daha az mastürbasyon yaptığımdan, ya sigarayı bıraktığımdan ya da içkiyi asla fazla kaçırmadığımdan 30larımda başıma gelmedi. Biz erkekler bu konuya girmekten çekiniriz ama ben size anlatayım ... anlatayım da stres olmayın. Olur böyle şeyler ama biz erkekler bunu kadınlardan daha fazla takıyoruz. Biz taktığımız için de gece bok oluyor. Bu durumda yapılması gereken olayı takıyor gibi konuşup takmamaktır.



Hatun “ne oldu?” diye soruyor ama o pozisyonda içerde olması gereken arkadaş kapıda bile olmadığından ne olduğunu anlamaması imkansız. Bu tür bir şey başıma ilk geldiğinde yerin dibine geçip, depresif bir ruh haline girmiştim (böyle şeylerin arada olduğunu bilecek tecrübem olmadığından), sonucunu gördükten sonra strateji değiştirdim. “Kaleyi fethetmeye geldim ama koçbaşı kalkıp kapıyı tokmaklamıyor (o gece ortaçağ kale kuşatması ile ilgili bir geyik yapmıştık) ... offf çok utandım” dedim ve kızın yanına yığıldım. Kız “önemli değil” dedikten sonra da hafif hafif arkadaşla oynamaya başladı. Bu arada öpüşüp koklaşırken 10 – 15 dkda “arkadaş” uyandı ve devam ettik. Başka bir keresinde “arkadaş”ta tık yok diye hatunla yatmıştık ve bir iki saat sonra “arkadaş” da kalkınca devam etmişim. Ben tamamen başarısız tek bir gece gördüm, o da ilk defa başıma geldiği ve depresif moduna girdiğim gece idi.

Yani kısacası, panik yok. Buluşmada aşırı içmekten ve heyecandan uzak durun. Eğer başınıza böyle birşey gelirse de bozuntuya vermeyin. Kendinizi rahat bir pozisyonda hatunla yiyişmeye bırakın, çok geçmeden silah arkadaşınız hücumla kalkacaktır.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 9, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Cinsellik](#), [Erkek Psikolojisi](#), [İlişkiler](#), [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Saha Raporu](#) 70 Commentson [Saha raporu – Hücum borusu çalarken siperde yatan silah arkadaşı](#)

Ana kuzusunun 5 göstergesi

Anneler Günü’nde, anneleri ne kadar el üstünde tuttuğumuzu bilirsiniz. Bazılarımız bu kutsallaştırmayı yanlış ve sinir bozucu buluruz ama bu bizim annelerimizden nefret ettiğimiz anlamına gelmez. Onları tabii ki çok severiz ve bazılarımızın güçlü babaları vardı ve iki

ebveynin de çocuk gelişiminde rolü olduğunu biliyoruz. Ama anneye karşı duyulan dengesiz ve mantıksız bir sevgi, erkeği negatif etkileyen bir şey.

Bu devirde, tarihin hiçbir devrinde olmadığı kadar çok erkek anneleri gibi davranıyorlar. Elimde veriler yok ama herhangi bir gece bir bara gittiğinizde, bu önermeyi ispatlayabiliriz. Gerçekten de, çevrede bir sürü kız varken güzel bir kızın telefonla konuşmasının bitmesini sabırla bekleyen erkekler görüyorum. Ya da daha kötüsü, seksi kadınlarla “platonik arkadaş” gibi geceye akan erkekler görüyorum.

Bu davranışların suçlusu zayıf-babalar ve bekar-anneler. Babanın trajik bir şekilde öldüğü ve tek bir ebeveyn tarafından büyütölmek dışında bir alternatifin olmadığı durumlar biliyorum. Fakat güçlü bir baba karısına, çocuklarına aşılama istediğı değerleri öğretmelidir. Bazı erkeklerin de çocuklarından, hukuk sistemi marifeti ile uzak tutulduğunun da farkındayım. Bu talihsiz erkekler için konuşmuyorum; hayat kaotik bir şey. Benim hedefimde, annelerini mutlu etmeye odaklanıp annelerine dönüşen erkekler var. Eninde sonunda, çocukluğunuzda ne yaşamış olursanız olun, kendinizi değıştirmeniz gereken bir zaman var.

Güçlü babalar olmadan, zayıf erkekler kadınlara, sanki onlar anneleriymişcesine, annelerine davrandıkları gibi davranacaklardır; kutsal tanrıçalar. Bu nedenle, anasının kuzuları anneleri ile o kadar özdeşleşirler ki, kadın gibi davranmaya başlarlar. Aşağıdakilerden herhangi birini yapıyorsanız, çeşitli hobiler edinerek, diğerk erkeklerle takılmaya başlamanızı tavsiye ederim.

1 – Kadınlara yürümekten korkarlar.

Bekar bir erkeğın, istediğı bir kadının yanında suspus kalması için hiçbir neden yoktur. Bir anne oğlunu, kendisine ve diğerk kadınlara hayranlık duymak üzere yetiştirmeye meyillidir. Hepimiz biliyoruz ki kadınlar kendilerine kraliçe gibi davranılmasını istediklerini söylerler ama gerçekte ise karışıklığı severler. Erkekler de karışıklığı severler. Bu nedenle de, cesareti olan erkekler, kızları kaparlar.

Bir anne oğluna, istediğı kadını tatmin etmek için elinden geleni yapması gerektiğini öğretir. Bu nedenle anasının kuzusu hoşlandığı bir kadını gördüğünde, onu en mükemmel şekilde tavlayacağı durum ile ilgili gündüz düşlerine başlar. Problem ise, kızı ürkütmemek ya da kızdırmamak için ona ne söyleyeceğini fazlaca analiz etmesinden kaynaklanır. Bu ruh hali, erkeğın suspus olmasını besleyen bir özgüven eksikliğine neden olur. Anasının kuzusuna, annesini hiçbir zaman üzüp ağlatmaması gerektiğini de öğretilmiştir ve o tam da tatlı annesi gibi bir kadın aramaktadır.

Kendi elleri ile kadını başka erkeğe yem eden her erkeğın bildiğı gibi; [iyi çocuklar sona kalırlar](#). Bunun neden böyle olduğunu anlamalısınız. İyi çocuk bir yalancıdır – kadınla cinsel

ilişki istemektedir ama bu gerçeği göstermek yerine onun etrafında dans etmeyi tercih eder. Yalancı biri, iyi bir çocuk değildir. Anneniz yanlış öğretmiştir.

2 – Seks yapmak istedikleri kadınla arkadaş olurlar.

Gece dışarı çıktığımda, kesinlikle “sadece arkadaş” olan bir “çifte” rastlarım. Bu tür “buluşmaları” sık gördüğünüzde, bir kadını suçlayamazsınız. Bir erkeğin hayatında, birden fazla platonik kadın arkadaş olmamalıdır.

Güzel kadınlarla “[arkadaşça dışarı çıkmaya](#)” giden erkekler, zamanlarını iki şekilde boşa harcarlar. Birincisi, gerçekten cinsel ilişki yaşayabilecekleri bir kadınla buluşabilecekleri zamanı boşa harcarlar. İkincisi, kendilerini kadınların çekici bulabileceği bir erkeğe çevirmek için kullanabilecekleri zamanı, kendilerini cinsel olarak çekici bulmayan bir kadına harcarlar. Dinleyin ana kuzuları : sizin “yakın arkadaş” saydığınız ve sizinle dışarı çıkan kızın sizinle çıkmasının tek sebebi, yapacak daha iyi bir işinin olmamasıdır.

3. Birden fazla kadın arkadaşları vardır.

Bir erkeğin hayatı boyunca sadece bir tane kadın arkadaşı olmalıdır. Bu demektir ki eğer lisede gerçekten platonik bir kadın arkadaşınız oldu ve artık onunla irtibatınız kalmadı ise, yeni bir kadın arkadaş edinmemelisiniz. Bir erkek, bir erkek olarak bir kadınla bağdaşamaz. Bu kural, arkadaşlarınızın karılarını ve kız arkadaşlarını da kapsar.

Sizin ilginizi çekmeyen ya da sizi istemeyen kadınlara tabii ki dostça davranabilirsiniz ama arkadaş olmayın. Eğer şu an birden fazla kadın arkadaşınız varsa, yatağa atmak istemediğiniz hatunu seçin ve onu arkadaş olarak tutun. Diğerlerinden kopun ya da onları yatağa atmaya çalışın.

MY BEST FRIEND



4. Kadın gibi duygusallardır.

Anasının kuzusu, karşı cinsin duygusal baskısı altında ezilir. Bu nedenle de istedikleri kadına yürüyemezler. Bunun yerine, daha az saldırgan yolu tutarlar ve önce onlarla [arkadaş olmaya çalışırlar](#). Bunun bir nedeni, reddedilmenin acısını kaldıramamalarıdır.

Anasının kuzusu, kızın birgün iyi çocuğu oynayan kendisinin değerini anlayarak kendisine varacağını düşündüğü kurmaca bir gerçeklikte yaşamayı tercih eder. Bir kadının kendilerini reddetmesi, annelerinin kendilerine öğrettiğinin tersidir. Dünya size, sizin özel biri olmadığınızı ve insanların içinde sizin olmadığınız bir hayatı seçebileceğinizi hatırlatacaktır. Bir kadın erkeğin yürümesini reddettiğinde, anasının kuzusu sanki kendi annesi, sevgisini reddetmiş gibi hisseder. Anasının kuzusu için bu çok fazla bir yükür.



5. Anneleri onlar için kutsal bir tanrıçadır.

Analarının kuzularının anlamadığı şey, annelerinin babaları için diğer kadınlardan herhangi biri olduğudur. Bir ana kuzusunun annesini aşağılamaya çalış ve olacakları gör. Bazıları o kadar kendilerinden geçeceklerdir ki ağızlarından çıkanları kulakları duymayacaktır. Birçoğu da şiddete başvuracaktır.

Nasıl reaksiyon gösterirlerse gösterebilirler, bunu kırmızı ve ıslak gözlerle yapacaklardır. Anasının kuzusu muhtemelen babasının ölümünü kabul edebilecek iken, annesi öldüğünde intihara meyilli olacaktır. Su katılmamış bir ana kuzusu, neredeyse anasıyla evlidir. Annelerinin tek koruyucusu olarak, ona, onun şerefine ve aralarındaki ilişkiye saldıranlar şeytandır.



Sonuç

Annenizi sevmenizde hiçbir problem yoktur. Ama bu sevgi kontrolden çıktığında ve onun gibi davranmaya, sanki onunla “buluşuyormuş” gibi buluşmaya başladığınızda, kendinizi analiz edin. Anneniz sadece bir ölümlü ve babanızla hiç de “kutsal” olmayan şeyler yapmış bir kadın (belki de başka erkeklerle de). Anneniz bir azize değil. Annenizin memesinden kesildiğinizde, gerçek bir erkeğe dönüşebilirsiniz.

Çeviri : [5 Signs of The Mama's Boy](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 9, 2018](#) Categories [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Ana Kuzusu](#), [Anne](#), [Anneler ve Oğullar](#), [Bekar Anne](#), [Beta Erkeği](#), [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#),

Fernando DeVasques, Maskülenite, Return of Kings61 Commentson Ana kuzusunun 5 göstergesi

Vaka Çalışması – Başarısız tinder buluşması

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Cerberos [yazmış](#):

Hocam merhaba sana nasıl ulaşacağını bilmediğim için son postun altına yorum yazıyorum konuyla biraz alakasız ama yine de yazma ihtiyacı duydum. Dün tinderden tanıştığım bir kızla buluştum esleseli iki gün olmuştu hemen bir buluşma ayarlayıp buluşma yerine gittik. İlk başta sohbet muhabbet derken sessizlik oldu ben de sizinde dediğiniz gibi birkaç zekice soruyla sessizliği bozmaya çalıştım fakat kız oralı olmadı neyseki şansım yaver gitti ve yan masaya kalabalık bir kadın topluluğu oturdu ve çok gürültü yaptılar ben de fırsattan istifade hadi kalkalım dedim ve kalktık. Bu arada olaylar izmir konakta geçiyor. Neyse kalktık ve kızın isteğiyle deniz ve Karşıyaka manzaralı merdiven basamaklarında oturmaya başladık oldukça sote bir yerdi neyse ben yavaş yavaş dokunmaya başladım önce elini tutmalar sonra düşen kırpigi alma bahanesiyle yüzüne dokunmalar falan ardından da öpmeye çalıştım ama kız izin vermedi ve şunu dedi ilk buluşmada öpüşen kızlardan değilim ve sanırım seni hiç öpmeyeceğim çünkü birine aşığım. Ardından ben büyük bir sessizliğe gömüldüm normal olarak. Sonra kız kalkıp gitmek istersen anlarım dedi bende kalkalım o zaman dedim beraber yürürken kız kulaklığını taktı ve müzik dinlemeye başladı ben de durdurup saygısız olduğunu vs. Söyleyip oradan uzaklaştım. Öğrenmek istediğim tüm bunlar bir shit test miydi yoksa sadece kız benimle birkaç saat geçirip beni kullanan egoist bencil bir pislik miydi. Ayrıca tüm buluşma boyunca bir alfa erkek nasıl olmalıysa öyle davrandım ve gayet başarılı olduğumu düşünüyordum ki bunlar oldu. Sizin görüşlerinizi merak ediyorum cevap yazarsanız sevinirim. □

Bu konuya [Kadınlar için uğraşmak](#) yazısında olduğu gibi defalarca değindik :

..., bir kız tinderda tanışıp ego tatmini için buluşmaz. Böyle bir ego tatmini, sadece mesaja bağlayan ve genelde çekici olmayan bazı kızlar yaparlar.

Burada olan basit. Kız, fotoğraflardan ve mesajlaşmadan çıkarsadığı erkeğe bakmış ve “bu adamla olabilir” diyerek buluşmuş. Yani, tinderden buluşuyorsanız, kız oraya sizinle olabilir mantığı ile geliyor. Ego tatmini falan değil. Yukarıdaki olayda kadın, buluştuğu erkeği “olabilir” kategorisinden “olur bu” kategorisine değil “olmaz” kategorisine atmış. Olay bu. Bunu kabul etmek zor olduğu için çoğu erkek bu “ego tatmini” senaryosuna sarılıyor. “Kız beni reelde beğenmediğinden değil de ego tatmıdi yapan bencil bir pislikti”. Bunu kabul etmek daha acısız AMA YANLIŞ VE YARARSIZ.

Reddedilmeye meydan okumak ve reddedilmeleri olduğu gibi kabul ederek yoluna devam etmek, bir erkek ile oğlan çocuğu arasındaki en büyük farklardan biridir. Reddedilmek ne kadar acı olsa da, en iyilerimizin bile daha çok karşılaştığı senaryonun reddedilmek olduğunu kabul edin. Dünya üzerinde teorik olarak hemen hiç reddedilmeyen erkekler olabilir ama bu adamlar genelde ünlüdürler ve çok çok küçük bir azınlıktır. Sizin öyle olma ve birgün hiç reddedilmeyen olma ihtimaliniz de yok denecek kadar azdır. İinizi rahatlatıcaksa ben de o adamlardan değilim. Hayatın gerçeği bu, olgunlaşın ve kabul edin.

Buradan, çoğu gencin alfa davranışlarla ilgili çok yanlış anladığı şeye gelelim :

Ayrıca tüm buluşma boyunca bir alfa erkek nasıl olmalıysa öyle davrandım ve gayet başarılı olduğumu düşünüyordum ki bunlar oldu.

Çoğu erkek, alfa erkek olmayı, hiç reddedilmeyen bir erkek olmak sanıyor. Eğer bir erkek alfa davranır, statü sergiler ise yürüdüğu her kadının donunun içine girer, eğer giremezse alfa değildir sanılıyor. Alfa erkeklerle ilgili yüzeysel bir gözlem yaptığınızda adama gökten am yağıyor gibi göründüğünden, bu yanılgı güçleniyor. Oysa [Kırmızı Haplı ocuk – Mavi Haplı ocuk](#) yazısında yazdığımız gibi :

Dikkat edin, kızlar kırmızı haplı çocuğa yağmamaktadır. Kırmızı haplı çocuğun tek yaptığı kendisi ile seks yapmayan hatuna fazla zaman ve kaynak ayırmamasıdır. Kırmızı haplı ocuk resmen [tabak çevirmektedir](#).

Bu tabii ki yürümelerinizde statü yansıtmak, davranışlarınıza, nasıl bir statü yansıttığınıza, ağırlık kaldırmaya vs ... dikkat etmek önemli değil demek değildir. Ama eninde sonunda bir kıza yürüdüğünüzde reddedileceksiniz. Betayı belki her 30 kadından biri reddedecek, alfayı her 5 – 10 kadından biri.

O nedenle şunu unutmayın. Alfa erkek statü yansıtır, oyununu oynar ve eğer kadın bu gösteriye feminen bir teslimiyet göstermiyorsa kalıp onu etkilemeye çalışmak yerine kadını geride bırakarak önündeki maçlara bakar. İçinizde “yok abi, eğer kadını tavlayamıyorsa, alfa değildir, uğraşması lazım” diyen bir ses duyuyorsanız, o işte feminen buyruğun [oneitis](#) canavarının sesi. O sesi siktir edin.

Ki, erkek burada alfa davranmamış.

... neyse ben yavaş yavaş dokunmaya başladım önce elini tutmalar sonra düşen kırığı alma bahanesiyle yüzeine dokunmalar falan ardından da öpmeye çalıştım ama kız izin vermedi.

Neden? Soğuk bir kadına neden kino? Çok erken ve kadın erkeğin cinselliğini hakedecek bir şey yapmamış ki. Feminen mi davrandı, konuşuyor mu, çok sıcak olmasa da samimi mi? En azından oyun oynuyor gibi mi? Eğer böyle değilse, kino da yok. Erkek haketmeyen kadına kino yaparsa bunun tek bir anlamı var : muhtaç beta detected. Burada yazılanları bir bütün olarak algılayın. Kızı seks eşiğinden aşırmak için cinsellik masaya erkenden koyun diyoruz

ama haketmeyen kadın için? Bakın sinyal veren demiyorum, o kelime yerine hakeden diyorum. Zira erkek ben ödülüm mantalitesinde olmalı ve “sinyal” denilen şeyler kadının o ödüle ulaşma isteği olarak varsayılmalı. Sinyal / samimiyet yoksa, bu ödül de yok.

Kısacası, anlatılanların kadına “muhtaç beta” görüntüsü çizeceğini ve bu aşamadan sonra kadının saygısızlaşacağını bekleyebilirsiniz.

Sonra kız kalkıp gitmek istersen anlarım dedi bende kalkalım o zaman dedim beraber yürürken kız kulaklığını taktı ve müzik dinlemeye başladı ben de durdurup saygısız olduğunu vs. Söyleyip oradan uzaklaştım.

Kızlar bu saygısızlığı normal ve normalin üstü beta / alfa erkeklere göstermezler. Genelde muhtaç beta algıladıkları erkeklere gösterirler. Burada doğru hareket, kızın farketmediği bir anda birşey demeden sınıştırmaktır. Ama asla saygı istemek değil (saygısızlık uyarısı saygı istemek olarak algılanır).

Bunları arkadaşları yermek için yazmıyorum, hepimizin başına gelecek şeyler. Bana bir kere buluşmada böyle saygısızlık yapan bir hatun olmuştu. Sürekli cepte mesajlaşıyordu. Bir sebepten dolayı muhtaç beta algılanmışım ya da hatun götün tekiydi. Muhtemelen her ikisi de. Bu durumda yapılması gerekeni yaptım. Kalkıp göstermeden hesabi odedim ve haber vermeden sınıştım (ilk başta her zaman kahve falan için, yemek işine girmeyin). 30 dk sonra mesaj atıp nerde kaldığımı sorunca da bloke etmistim. Aynısını tavsiye ederim. IQsu yeterli ise hatun ne bok yedigini anlar. Size kendinizi iyi hissettirir, o salağa da “lan belki de kaçan balık büyüktü” hipergamik şüphe işkencesi yapar.

Burada bir başka yanlış anlaşılan şey de [shit test](#). Bir kadının size shit test mi attığı yoksa gerçekten red mi ettiği anlaşılır olabileceği gibi, çoklukla hemen anlaşılmaz. Sizin burada kendinize irrasyonel bir güven göstererek oyuna devam etmeniz tavsiye edilir. Ama sadece bir adım daha.

Örneğin kız buluşmanın başında çok soğuk davrandı. Sıklıkla karşılaştığım bir olaydır. Benim şu anki kız arkadaşım örneğin, ilk 5 – 10 dakika buz gibiydi. Ben bunu shit test sayıp oyuna devam ettim. Aslında ne shit testmiş ne de red. Kız çok çekingen biri o nedenle de çekingenliğini böyle maskeliyor.

Ama bu buz gibi soğukluğun reddedilmek olduğu çokça da durum yaşadım. Eğer hatun 5 – 10 dakika içinde çözülüyor ise (hadi eğer muhabbet devam ediyorsa 30 – 45 dakika verin) burada shit test olmama varsayımı güçlenir ve siz de ona göre davranırsınız.

ilk buluşmada öpüşen kızlardan değilim ve sanırım seni hiç öpmeyeceğim çünkü birine aşığım.

Bunu dile getiren kızlar da genelde ilk buluşmada öpüşen tiplerdir ama burada asıl öldürücü vuruş, birine aşığım. O kendisine yüz vermeyen birine alternatif arayan kızımız, erkeğe hayır deme bahanesi olarak bunu ortaya sürmüş. Burada doğru cevap “yahu daha yeni tanıştık bana hemen dertlerini anlatıyorsun” diye sırtmaktır ama bu aşamada bu buluşmanın cinsel içeriği bitmiş zira bu laftan önce bir de soğukluk geçmişti var.

Bir başka örnek de “erkek arkadaşım var” lafı. İlk duyduğunuzda shit test varsayıp ona göre karşılırsınız ama kız tekrarlıyorsa ya da konuşmadan doğru söylediği belli ise hemen gerçek varsayıp kızı NEXTleyin. Kız size olumlu tepki verebilir ama bence “bros before hoes”.



Erkekler İçin Tinder Rehberi

Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?

Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?

Açılış mesajınız nasıl olmalı?

Nasıl telefon numarası alırsınız?

Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?

Buluşmada ne yapmalı?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 8, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [TinderTags](#) [İlk Buluşma](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Oyun](#), [Shit Test](#), [Tinder](#), [Vaka Çalışması](#) 41 Commentson [Vaka Çalışması – Başarısız tinder buluşması](#)

Buluşmaya gitmeyen Instagram mesaj oyunu

Deniz rumuzlu okuyucu [yazmış](#) :

Abi selamlar ben 4 yıldır görüşmediğim bi kız arkadaşımın instagrama durum attığını gördüm ve sohbet etmek için yazdım ...

+Hiç değişmemişsin □

-Herkes çok değiştin diyo aslında

+Valla ben herkes değilim bilirsin

-Biliyoruam

+Numaranı verde whatsapp geçelim eski günleri konuşuruz □

Buraya kadar güzel numarayıda aldım

Sonra whatsapp geçiyoruz

+Geldim

Nabıyon

-Parktayım oturuyorum

Sen

+Almanyadan döndüm dün(konu açılsın)

Onun daha acısı çıkmadı toparlıyorum

-Hmm anladım

+Ya almanyadan kahve almıştık

Ama biz yapamıyoz kahveyi □

Onun aynısını yapan bi yer varmış

Gel yarın oraya hem kahveler benden olur hem de muhabbet ederiz □

-Eskilerden kimle konuşsam buluşalım diyo ya

Aynı ve siniftayken bile konuşmuyoduk □

+Ben 8de de yoktum kızım

Benim onlardan hep bi farkım oldu zaten □

-Buluşmak şart değil burdanda konuşabiliriz dimi

+Mesaj servisimiz burayı kapsama alanı içine almıyor maalesef

sadece denizin dediği yerde görüşülüyor kendisiyle

-Yapıcak bişey yok öyleyse

Ve kapanış. Nerde yanlış yaptım sizce ne düşünüyorsunuz? Bidahaki seferde nelere dikkat etmeliyim ...

Burada yapılan hata mesajlarda değil, Deniz'in bu konuşmaya bakışında. Kıza yürümüş, kız istememiş ve olay ileri gitmemiş. Burada takınılması gereken mantık, [kırmızı haplı çocuk bakışı](#). Kendinizi geliştirmek için bu soruları sorduğunuzu biliyorum ama sen oyununu en iyi şekilde oynasan, en yüksek statünü yansıtsan da oradan ekmek çıkmama ihtimali, ekmek çıkma ihtimalinden daha yüksektir. O nedenle de her olaya yanlış yaptım diye yaklaşmayın.

Burada bir de Instagramdan ilgiye boğulan kıza mesaj atma problemi var. Instagramın derdi şu : beta çoğunluğun kızlara yürüme cesareti bulduğu tek mekan burası. Ortalamanın üstünde bir kadına tanıdığı tüm betalar oradan yürüyor zaten.

... bi kız arkadaşımın instagrama durum attığını gördüm ve sohbet etmek için yazdım ...

+Hiç değişmemişsin □

-Herkes çok değiştin diyo aslında

+Valla ben herkes değilim bilirsin

Kız zaten o durum güncellemelerini betalardan ilgi somurmak için atıyor. Durum update sırasında zaten mesajlayanı çoktur. Zaten “herkes çok değiştin diyo” derken çok mesaj aldığını böyle olduğunu ima ediyor.

İnstagramdan yürünmez demiyorum ama eğer senin profilin iyi bir statü yansıtmıyorsa, ya da kızın reelden erkek ile ilgili iyi bir izlenimi yok ise, beta mesaj sağanağı altında öne çıkmak zor.

Bu olayda Deniz'in yaptığı iki hata var. Birincisi, eğer bu kızla 4 yıl önce iletişim halindeyken beta ise, o kızın kafasında hala beta olacaktır. Bu konuda spekülasyon yapıyorum ama eğer eskiden beta olduğunuz bir zamandan tanıştığınız kıza sonra alfalık yapmak zordur. Gereksiz çabadır. İkinci hata “ben herkesten farklıyım” diye üstelemesi ki Kayra rumuzlu [okuyucu yazmış](#) ve benim bahsettiğim iki konuyu da yakalamış:

Dostum sürekli ben herkesten farklıyım, farklıydım demişsin. Kız seni ortalama üstü biri olarak bile hatırlasa (ki eğer mavi haplı idiyse genelde vasat altı hatırlarlar) sürekli farklıyım demen kötü etki bırakır. Hiçbir zaman bir kıza kendini övme. Bırak seni karakterinden ve anılardan kendi tanısun, ne kadar farklı bir erkek diye kendi düşünsün, duygusal yatırım yapsın.

İnsanlar sözel güç gösterisini zayıflık maskesi olarak algırlarlar. Ben duygusal olarak çok güçlüyüm diye iki tekrar eden adamın duygusal olarak zayıf olduğunu düşünürüz. Farklıyım diye tekrarlamak karşındakinde bir farkın yok imajı yaratır. Böyle şeyleri söze dökmeden göstermek lazım. Gösterecek fırsat yoksa da yok. Söze dökmek yine yanlış.

Son olarak da kız eğer “eskilerden herkes buluşmak istiyor” diyorsa zaten senin herhangi bir farkın yok. Statü göstermek için mesajdan başka aparatın yok. Bu kız bir sonraki olabilir ya da bir iki hafta düşük yoğunlukta işleyip bir daha buluşma denenebilir. Ben bu ilgi seviyesindeki hatunu NEXTlerdim. Doğru mentalite, bu tür paralel olarak 3 – 4 mesaj yönetmek ve en ilgili kıza yürümektir. Bu kız, o kız değil.

Son not. Zaten Deniz, kızını buluşmadı diye açık açık reddetmiş.

Mesaj servisimiz burayı kapsama alanı içine almıyor maalesef sadece denizin dediği yerde görüşülüyor kendisiyle

-Yapıcak bişey yok öyleyse

Ben olsam devam etmek istiyorsam orada nadasa bırakırdım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 8, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [Instagram](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Mesaj Oyunu](#), [Oyun](#) 63
Commentson Buluşmaya gitmeyen Instagram mesaj oyunu

Kızlar hakkında kendi ergen halime öğreteceğim 10 ders

Son 20 yılda bir sürü Oyun oynadım ve birçok maceraya atıldım. İlişkilerin tadını çıkardım ve birçok güzel kızla kısa süreli ilişki de yaşadım. Ama her zaman böyle değildim. Şu an 40larımın başındayım. Ergenken, ilişki hayatım boktandı. 20 yaşına kadar milli olamadım.

Buna hiç gerek yoktu. Dünyanın en iyi parti oyuncusu olabileceğimi iddia etmiyorum ama yanlış inançlar ve tecrübesizlik nedeni ile de bir sürü fırsat kaçırdım.

Aşağıda eğer şansım olsa idi, ergen halime şu aşağıdaki 10 dersi verirdim.

1 – Rahatla, işler zamanla kolaylaşıyor.

16 yaşındayken, uzun süredir bu dünyadaymış gibi hissediyordum. İşler iyi gitmiyordu ve içimden bir ses daha da kötüye gideceğini söylüyordu. Sadece hiçbir zaman bir kız arkadaşım olmayacağından korkmakla kalmıyor, hiçbir zaman bir işimin olmayacağından yada kendime yetecek kadar kazanamayıp evsiz biri olup çıkacağımdan korkuyordum.

Bugün de ara ara negatif projeksiyonlar yapabiliyorum. Ama daha fazla tecrübeli olduğum için hayatın iyi ve kötü şeylerle dolu olduğunu biliyorum. Çok kötü şeyler oluyor ama iyi şeyler de oluyor.

Bunun yanında hayatım üzerinde, düşündüğümde daha fazla kontrol sahibi olduğumu farkettim. Çok çalışarak (oyun için olduğu gibi girişimcilik için de), kendi geleceğimi şekillendirebiliyorum.

2 – Kızı tanrıça mertebesine çıkarma.

Bu, muhtemelen genç bir erkeğin öğrenmesi gereken en önemli ders.

Hayatımın başlarında, aşk işlerim hep tahmin edilebilir bir yol izlerdi. Tek bir kıza odaklanırdım (genelde kahverengi saçlı ve ince – ağız tadım onca yıldan sonra bile değişmedi). Ama harekete geçmek yerine, [bir şeyin olması için bekler dururdum](#) ve kimya dersindeki “anlamli bakışmalar”ın, ona olan ilgimi belirtmekte yeterli olacağını umardım.

Tabii ki bu berbat bir strateji idi. Ve hiçbir şey olmadan o geçen sürede, kızı her geçen gün daha fazla saplantı haline getirirdim. Bu da kızın benim gözümdeki statüsünü tanrıça seviyesine çıkarırdı ve ona sahip olamamanın acısı daha da şiddetlenirdi.

Bu kızları tanrıçalaştırarak bir yandan da bir sürü duygusal rahatsızlık biriktirirdim ama aynı zamanda kızı gerçekten elde etme şansımı da inanılmaz azaltırdım. Muhtaçlık aşıkardır; kadınlar bir erkeğin ilgisini 6. his gibi algılayabilirler. Eğer erkek bu ilginin ardından hızlıca harekete geçmez ve istedikleri konusunda dürüst olmaz ise, o erkekten tiksiniirler.

3 – Seninle gerçekten ilgilenen kıza git.

Kızları tanrıçalaştırmanın ([oneitis](#)) bir başka sonucu da benimle gerçekten ilgilenen kızları görmezden gelmemdi.

Okul yıllarımda, kızlarla şansımın çok kötü olduğunu söyler dururdum. Aslında, olan bu değildi. Benimle ilgilenen güzel kızlar vardı. Ama o an hangi kız benim saplantım ise, benimle ilgilenen kızları onun için görmezden gelirdim. Yani birçok iyi şansı kendi elimle kenara ittim.

Unutma, IOI aldığıında (Indicator of Interest – İlgi Göstergesi ya da [yürüme davetiyesi](#)) mutlaka değerlendir – bunu yapmaman masada para bırakıyorsunuz demektir.

4 – Kıskançlık güçlü bir motivasyon kaynağıdır.

İroni şu ki, benimle gerçekten ilgilenen kızları görmezden gelmem, oneitisimde kıskançlık yaratarak ortaya çıkacak şansı da geri tepmem anlamına gelirdi.

Genç bir erkek olarak, kıskançlığın nasıl bir motivasyon kaynağı olduğunu farkedememiştim. Sürekli olarak “onu ancak onun hakkında ne kadar ciddi düşündüğümü göstererek elde edebilirim” mavi hap kavramına yapışırıyordum.

Bu çok yanlış. “Onun hakkında ne kadar ciddi olduğunu” göstermek, cinsel heyecan yaratmanın en kötü; muhtaç ve [aşırı yatırım yapmış](#) biri gibi görünmenin en iyi yoludur.

Diğer kızların attığı yemlerden birini bile yakalasa idim, sadece hayatın tadını çıkarmakla kalmayacak, pazarda başka yerlerde de kendim için talep yaratacaktım.

5- Mükemmel olmaya çalışma.

Mükemmel olmaya çalışma. Onun “mükemmel erkek” tanımını ne diye tahmin etmeye çalışıp, o kalıba girmeye çalışma. Bu saçmalıklarla vakit kaybetme.

Lisede kızları gerçekten götüren erkeklere bak. Serseriler. Bu adamların “mükemmel erkek” olmayla vakit kaybettiklerini mi sanıyorsun? Tabii ki hayır. Bu adamlar basitçe dürüst, dobra ve kendilerini öne atabilen erkekler.

Benim stratejim “diğerlerinden farklı olmaya çalışmak” idi. Diğer erkeklerden radikal farklılık anahtar olsa da, daha erdemli olmaya çalışmak işe yaramaz. En azından bu evrende işe yaramıyor.



6 – Cinsel çekim önce gelir ve onun donunun içine pazarlıkla giremezsin.

Ergenlik dönemimde kızları elde etme stratejim **pazarlık** üzerine kurulu idi. Eğer ona neden benden hoşlanması gerektiği ile ilgili tüm nedenleri açıklayabilirsem, kız benim ne kadar mükemmel bir erkek olduğumu ve diğer erkekleri değil de beni seçmesi gerektiğini anlayacaktı. O zaman göremediğim şey, cinsel çekimin, mantığa oynamaya her zaman üstünlük sağlayacağı idi.

Benimle aynı zamanda okuyan Vinny Pringo’nun ise daha derin bir stratejisi vardı. Okuldaki oyun parkında tırmanma demirleri vardı. Öğle arasında, Pringo gömleğini çıkarır, demirlerde barfiks çeker ve kızlara gelişmiş omuzlarını, kollarını ve karın kaslarını sergilerdi. O zaman bunun “gösteriş” olarak küçümserdim. Bu “gösteriş”lerden önce göğüs kaslarını yağladığına yemin edebilirim.

Pek doğal olarak, Pringo ileri yıllarımızda ama boğulurken ben kızlarla hiçbir yere gitmeyen “derin ve anlamlı” muhabbetlere çakılı kaldım.

Ham cinsel istek ateşlemek ile yakınlığın pazarlığını yapmak arasında seçim yapman gerektiğinde, her zaman ilkini tercih et.

7 – Önceliğin kendin olsun.

Bu nedenle – Vinny Pringo gibi doğal alfaların içgüdüsel olarak farkında oldukları gibi, önceliğin kendin olsun.

Kızın ne istediğini tahmin etmeye çalışma. Aslına bakarsan onu düşünmek için hiç zaman israf etme. Eğer barfiks çekmek istiyorsan çek. Futbol oynamak istiyorsan oyna. Keman çalmayı öğrenmek istiyorsan öğren.

Sen kızın istedikleri yerine kendi zevklerini tatmin etmeye odaklandıkça, daha çok kendi yolunda olacaksın ve bu da seni daha iyiye götürecektir. Hiçbir kadın, bir erkeğin misyonunun yerini almak istemez.

(Çevirenin Notu : [Amcığın 16 Buyruğu : II. Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil](#))

8 – Reddedilmek dünyanın sonu değil.

Lisedeyken, reddedilmekten ödüm kopardı : tüm problemlerimin temelinde bu vardı. Reddedilirim, samimi bir şekilde göğün tepeme yıkılacağına ve bundan da sağ çıkamayacağıma inanırdım.

Tabii ki bu deli saçması idi. Gerçek şu ki hayatın her aşamasında reddedilmek engellenemez bir şey. Bir kitap yayınlamak istesene de birçok kez reddedileceksiniz, bir iş bulmak ya da iş fikrinize finans aramak istediğinizde de. İlişkiler konusunda durum neden farklı olsun ki?

Olgunlaştıkça reddedilmeyi kabul etmeyi değil, onu bağrıma basmayı da öğrendim. Reddedilmeyi bir nişan olarak göğsümde gururla taşımaya başladım. En azından erkeklerin ezici çoğunluğu korkuyla kilitleyen bir şeyi yapabiliyordum. Sadece bu bile beni sürüden ayırıyordu.

9 – Tüm kızlar aynı fikirde değiller.

Yukarıdaki maddeden devam edersek : bir kız tarafından reddedilmiş olman, bir sonraki kızın seni otomatik olarak reddedeceği anlamına gelmez. Bu benim bir diğer yanlış inancım idi. Çevredeki tüm kızları aynı sanar, bir tanesinin seni reddetmesinin diğerinin de seni reddedeceği anlamına geldiğini düşünürdüm.

Bu, benim [cinsel pazarın](#) karmaşıklığını keşfetmemden önce idi. Farkettim ki, erkek cinsel pazar değeri statik değil. Amerika’da 10 üzerinden 3 bile alamayacak bir erkek, Şangay’da popüler erkek olabiliyor idi.

Erkeğin cinsel pazar değeri, bakana göre değişen bir şeydir.

10 – Eğer onu elde etsen bile, bu hayatının problemlerini çözmeyecek.

Ve son olarak da, diğer bir mavi hap fantazisinden kurtulman gerekecek. Uzun süredir arzuladığın o kızı elde etsen bile, sakın bunun senin hayatını mükemmel yapacağını ve artık hiçbir probleminin kalmadığını düşünme. Gerçek bunun tam tersi.

Talihsiz gerçek şu ki, bir kızla ilişki başladığında, asıl [yük](#) başlıyor.

Çeviri : [10 lessons about girls i would teach my teenage self today](#)

Goldmund Unleashed ve Kyle Trouble gözünden Oyun nedir?

Aşağıdaki bölüm, [Red Man Group Ep2 – The Importance of Game – \(Rollo Tomassi, Goldmund Unleashed, Kyle Trouble et al\)](#) podcast yayınından.

Rollo Tomassi : İlk sorum, ne zaman [Oyuna](#) başladınız ve sizi oyuna başlatan ne idi? İkinci sorum ise, kendinizi PUA olarak mı görüyorsunuz ya da Oyuncu mu? Bunlar arasında fark olduğunu düşünüyorsanız, fark nedir? Sizin yaptıklarınız ile PUA’nın yaptıkları arasındaki fark nedir?

Goldmund Unleashed : Ben Oyuna, 2000lerin sonunda başladım. O zaman başka bir devirdi. Roissy’yi ve Neil Strauss’u okumuştum. Aslına bakarsan, PUA teknikleri 2000lerin sonunda hala işe yarıyordu. Mesela, 1.5 sene boyunca, yürümek istediğim kızlara şu tek girişi kullandım :

“Merhaba kızlar, şuradaki arkadaşımınla bahse girdik de. 7 kıtayı biliyorsunuzdur, peki 5 Okyanusun isimlerini sayabilir misiniz?”

Görüyorsunuz, küçük, aptalca ama enerjiyi akışa sokan bir soru bu. 2000lerin sonunda bu soruyu 1.5 sene kadar kullandım ve o zaman işe yarıyordu. 10 yıl sonra bugün ise kızlar böyle şeylere alıştı. Bunu daha önce gördüler, PUA tekniklerini biliyorlar ve bu tür şeyler artık gerçekten çalışmıyor ve ben de artık bunları yapmaktan hoşlanmıyorum. Bence artık önemli olan kendini kalabalıktan ayırmak. Demek istediğim, artık tüm kızlar online.

Instagram oyunu inanılmaz oldu. Kıza Instagramını göster ve 1,000den fazla takipçin olduğunu görsün, ondan sonra seninle gerçekten ilgileniyor.

Oyun artık bu şekilde çok değişti. Hatunlar artık sizin gerçekten kalabalıktan sıyrılmanızı istiyorlar. Son zamanlarda çok yaptığım bir şey. Kamera Oyunumu çok oynuyorum. Son bir haftadır barlarda insanlara gidip bir projemle ilgili soruyorum : “bir erkeği erkek yapan nedir?” Kağıda erkeği erkek yapan şeyin ne olduğunu yazdırıyorum. Sonra da fotoğraflarını çekiyorum. Kızlar barda bunu yaptığımı görüyorlar ve ondan sonra gerçekten ilgilerini çekiyorum. Benim kalabalıktan oldukça sıyrılmış olduğumu, insanların bana geldiğini görüyorlar ve ... bu sanki Ün Oyunu (Fame Game). Ün Oyunu her geçen gün daha da önemli hale geliyor. Sanki yarı – ünlü olmanız lazım gibi ... gerçek çekimi devam ettirmek için.

Benim son 10 yılda değiştiğini gördüğüm şey bu.

Rollo Tomassi : Sanırım Roosh bunu tahmin etmişti. İlerde Oyun + Ün ya da Oyun + bir şey gerekeceğini tahmin etmişti. Bunu 2010 yılında söylemişti. Bugün 2018 yılında ben bunun gerçek olduğunu çok görüyorum. Bir artı değer gerekiyor.

Goldmund Unleashed : Bence en büyük şey Instagram. Eğer bir kız sizin Instagram profilinizi görürse ve sizin 1,000lerce takipçiniz varsa, ... benim gördüğüm, bunu görür görmez gözleri deli gibi parlıyor. Bu şu an her erkeğin göz önünde bulundurması gereken bir şey.

Rollo Tomassi : Sen Oyunun ne olduğunu düşünüyorsun? Ben oyunun, kırmızı hapın pratik tarafı olduğunu düşünüyorum. Biliyorsun, Oyun kırmızı hapa bilgi sağlar, kırmızı hap da oyuna. Sence Oyun nedir?

Goldmund Unleashed : Benim oyun tanımım şu : Kendi değerini en hızlı şekilde yansıtırma yolu. Kadınlar yüksek – değerli erkek isterler ve sen ne kadar fazla ve hızlı etki bırakırsan, o senin en iyi oyunundur. Bu kişilik olabilir, zenginlik olabilir ya da stil olabilir. Sizin güçlü olduğunuz alan her ne ise.

Rollo Tomassi :Kyle?

Kyle Trouble: Ben Oyuna 21 yaşında başladım. Sanırım bundan önce birkaç kitap okumuştum. Ben tam bir sonradan açıldım. San Diego’da büyük bir parti üniversitesine gitmiştim ve hiç kız arkadaşım olmamıştı. Sonra kızlarla buluşmaya başladım ve herşey oradan çorap söküşü gibi geldi. Okuyarak öğrendiğim her şey gerçekleşti ve bu pozitif geribesleme döngüsüne evrildi. Olay o noktaya geldi ki Oyun benim kim olduğuma entegre bir hal aldı.

Ben de Goldmund gibi PUA linelar kullanarak başladım ve ilk bir iki sene bu şekilde oynadım. Zamanla bunlara ihtiyacım olmadığını ve kendi olduğum halimle rahat olduğumu gördüm.

Bence Oyun, dünyevi kısıtlarının sınırları içerisinde olabileceğin en iyi erkek olmaktır. Baştan çıkarma açısından kızın seni nasıl algıladığı ile ilgili, doğru düğmelere basma ile alakalı ama bana göre Oyun her alana uygulanabilir. Senin anne – babanla, çocuklarınla ve diğer insanlarla nasıl anlaştığın ve onlarla nasıl etkileştiğin ile ilgili. Uzun vadede seni erkek ve insan olarak şekillendiren bir şey.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 4, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Goldmund](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Kyle Trouble](#), [Oyun](#), [Rollo Tomassi](#) 39 Comments on [Goldmund Unleashed](#) ve [Kyle Trouble](#) gözünden Oyun nedir?

Büyük porno deneyi – Gary Wilson

Daha önce [İnternet porno bağımlılığı](#) yazısında bahsettiğimiz [your brain on porn](#) sitesinin kurucusu Gary Wilson’un günümüz hızlı internet ve yüksek kalitede yüzbinlerce porno videoya cepten ulaşım imkanının yarattığı hiperstimülasyonun, günümüz erkekleri üzerindeki [yıkıcı etkisini tartışıyor](#).

İnternet pornosu insanın beynindeki ödül devresini sürekli ayartıyor zira sürekli yenilik bir tıklama uzaklıkta. Birkaç tarayıcı penceresi aynı anda açıkken saatlerce tıklaya tıklaya porno klipleri tükettiğinizde, her on dakikada tarih öncesi avcı toplayıcı atalarınızın bütün hayatı boyu görebileceğinden daha fazla ateşli piliç görüyorsunuz.

Günümüz hızlı interneti ve video streaming teknolojisi sayesinde internet pornosu sonsuz sayıda “yeni” uyarana ulaşım sağlıyor ve ilkel ödül devresini sürekli uyarıyor. Erotik yazılar ve resimler uzun süredir insanlığın bildiği birşey. Bunun yarattığı [dopamin](#) pompalaması da. Fakat sadece 20 yıl öncesine kadar en sık karşılaştığınız erotik yenilik ayda bir yayınlanan Playboy dergisi ve eve alınan erotik video kasetleri idi. Ama bunların hiçbiri günümüzün birden fazla pencereli sonsuz porno büfesiyle yarışamaz. İnternet pornosunun en büyük farkı kullanıcısına ölene kadar sürekli yeni yeni ve daha ağır erotik sahneler izleyerek [dopamin salgılanmasını hep tepe noktada tutma imkanı sağlaması](#).

Video [Türkçe alt yazılı](#).

İnternet pornosu bağımlılığının varlığını kabul edenler bunu genelde uyuşturucu bağımlılığı ve video oyunu bağımlılığı ile karşılaştırıyorlar. Bağımlılıklar her ne kadar benzer beyin

mekanizmalarını kullansa da burda büyük bir fark var : insanların seks için ayrı beyin devreleri var ve bunlar ergenlik döneminde çok hassaslar.

Ayrıca [Pornoyu bırakmanın çok kolay yolu](#) kitabına da bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 3, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Erkek Psikolojisi](#), [İnternet](#), [Porno](#) 27 Comments on [Büyük porno deneyi – Gary Wilson](#)

Saha raporu – Tinderdan hatun kaldırmak

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Önce [Tinder profilimin](#) nasıl olduğunu belirteyim :

1. Resim; Yan profilden çekilmiş standart bir resim.
2. Resim; Cabrio bir arabanın içinden bir resim.
3. Resim; 10 adet hatunun ortasında tek erkek olarak bulunduğum bir resim.

Devam...

Geçen hafta salı günü hatunla eşleştik, ilk mesaj ondan geldi;

-O kızlar kim?

–Arkadaşlarım.

-Hmm

-Çevrende bu kadar kadın varsa burda işin ne?

–Yetmiyo □

-HAHAHHAH

Böyle bir girişimiz var, konuşmanın devamında kendimle ilgili neredeyse hiç detay vermedim. Fakat karşımda da standart bir kız yoktu; kendini az da olsa geliştirmiş 22’lik üniversiteli bir çıtır vardı.

Yazışmaları öyle bi manipüle ettim ki; hatun numaramı vermem konusunda yalvardı. Neyse kıza numaramı verdim, fakat işin can alıcı noktası şu; hatun numarayı verdikten sonra şaşırdı(cidden şaşırdı) bunu beklemiyordum minvalinde bir şeyler söyledi. -Kİ HATUN [10/8’LİK](#) Bİ HATUN.

Neyse numaramı aldıktan sonra whatsapp’tan yazdı. Daha doğrusu sesli mesaj attı, sesini çok merak ediyorum vs. gibi bi mesajdı sanırım. Saçma diyaloglar işte tahmin edersiniz.

Sonrasında ertesi gün için kıza buluşalım dedim, nerede falan dedi. Taksim uygun mu dedim? A sen Taksim’e falan gidiyo musun dedi (ÇITAYI NERELERE KOYDUYSA ARTIK). Fakat sohbetin ilerleyen kısmında hasta olduğunu (regl) belirtti. Burda ki amacı anlayın işte; bende [next tuşuna bastım](#). Ya da regl bitinceye kadar loop a aldım diyelim. Buluşma iptal oldu tabii, ama konuşmaya devam ettik. Kız regl olduğum için benimle buluşmadın vs gibi bik bik öttü bu sırada. Öte yandan boş durmuyoruz; [pompaıyla başka avlar peşindeyiz](#) (bu detayı asla unutmayın, sniper tek hedefe çooook uzaktan nişan almaktır; ve tek şansınız vardır).

Devam...

Kızla cumartesi akşamı yazışıyoruz yine; tabii yazışmanın bokunu çıkardım ama loop işte; kıza nerde oturduğunu sordum. “Gelicek misin” falan dedi, geleceğimi söyledim. (saat 03:00) Neyse çıktım evden, benzinlikten sigara aldım. Kızın adrese gittim aradım. Arabadan çıktım yaktım sigarayı, hatun sırta sırta geliyor. Onun bana yaklaşmasını bekledim. İki kolu açtım, sıkı bi sarıldım. Hatun fena ama çaktırmıyorum. Neyse arabaya bindi ama beğenmedi pek (renault clio 2015). Arabaya ilk bindiğinde söylediği cümle şu;

- senin araban bu mu?
- evet?
- değiştir bunu yaa □
- kadın mı bu?
- HAHAAHHAH

Devam...

Yol boyunca kızı dinledim; tabi arabayı bokladı ara ara, muhtemelen resimde ki kiralık cabrioyu bekliyodu. Neyse Bebek sahilde denize karşı çektim arabayı. Konuştu ben dinledim: hatun farklı olduğumu, resimdekinden daha yakışıklı olduğumu vs söyledi durdu. Orda bi [shit testten](#) kaldım. Kızı öpesim vardı ama; muhabbet içinde kız ilk buluşmada öpüşmekten tiksindiğini söyledi. Orda yapışmam gerekirdi fakat regl tehlikesinin atlatılıp atlatılmadığından emin değildim. Neyse sohbet bitti; hiç bi temas olmadan döndük, hatunu bıraktım. Eve döndüm yattım. Uyandığımda aldığım mesaj;

- Hastalığım bitti ...

Devam...

Akşam gittim kızı alıp bana getirdim. Mevzu belliydi, biraz alkol aldık; gerisi malum.

(Not : Burayı epeydir okuyorum ama yatakta yapılması gereken şeylerle alakalı pek bir şey yazılmamış. Beni mazur görün olması gereken budur belkide. Sadece belirtmek istedim.)

Hatun benimle uyumak istedi; başka biriyle yatamadığımı, alışık olmadığımı söyledim. Salona yolladım, fakat kendini kötü hissettiğini söyledi. İstemeyerekte olsa izin verdim. (Yatakta bu durumda kızla konuşmayın bile bırakın size hayran hayran bakıp, göğüs kıllarınızda parmaklarını gezdiresin.) Sabah kıza işim olduğunu çıkmamız gerektiğini söyledim. Apar topar çıktık, hatunu evine bıraktım. Gün içinde mesaj attı siklemedim. Akşam bi iki mesajla geçiştirdim.

Devam...

Ve dün; akşam kız bana gelmek istediğini, adresi bilse taksiye atlayıp geleceğini kokumu özlediğini vs. yazdı. Son bir vuruştan bir bok olmaz diye gittim aldım kız,(aslında adres vermeliydin ve hatun taksiyle gelmeliydi dediğinizi duyar gibiyim. Fakat son kez sıkıp atacağım birine adres vermek mantıklı mı sizce?)

Neyse hatun geldi; bu sefer biraz daha yavaş ilerledi; bana uzun zamandır seks yapmadığını en son geçen mayısta yaptığını (zırva; bu tip püsürlere sakın inanmayın) söyledi. Aslında altına yattığım ikinci erkek olduğumu vs vs bla bla... İlkinin de bir kaza sonucu olduğunu söyledi. Bana annesinin resimini falan gösterdi???

Devam...

Gecenin devamında uzun zamandır yapmadığımı hatta belki de daha önce yaptırmaya cesaret edemediğim şeyleri denedim. Seksin sonunda kızın bana sırnaşmasına bile müsaade etmeden, siktir vari bir tarzda şutlama propagandasını da dayadım. Tabii geç saat, o saatte dışarıda salamazdım gittim arabayla bıraktım. Son kez dudaklarıma bir yapışışı var; çaresizce.(adeta beni bir daha ne zaman sikeceksin dercesine).

Olay bu; sıcaklığı yazayım dedim. Mahmut Abi paylaşır mı bilmem ama meselenin özü; seven sikiliyo siken seviliyo gençler...

Sevdiğimi sandığım zamanlar da oldu; yakında o bok günleri de paylaşacağım. Hadi eyv...

Konuk Yazar : Yantille



Erkekler İçin Tinder Rehberi

- Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?
- Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?
- Açılış mesajınız nasıl olmalı?
- Nasıl telefon numarası alırsınız?
- Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?
- Buluşmada ne yapmalı?

Author Konuk Yazar Posted on April 3, 2018 Categories Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Oyun, Tinder Tags Kadın Erkek İlişkileri, Konuk Yazar, Oyun, Tinder, Yantille41
Commentson Saha raporu – Tinderdan hatun kaldırmak

Porno : Maskülinitenizi öldüren bir zehir

Bugün Family Alpha Hunter Drew, Stephen C. Storey'in bir tweetini paylaşmış :

Yani diyor ki :

“Benim gibi birçok erkek 10 – 12 yaşından beridir porno izleyip masturbasyon yapıyor. İlk porno izlediğimde 5 yaşında idim. Benden daha büyük olan kuzenimle idim ve izlediğim şeyi hala çok net hatırlıyorum. Bu olay hiç yaşanmamalıydı.”

Storey'in burada bahsettiği çok yeni bir olay. 35 yaş üstü erkekler için mesela, bu pek söz konusu değildi. Bizim ulaşabildiğimiz tek materyal, içinde çıplak kadınların poz verdiği dergilerdi. Her ne kadar 90ların başında Star TV gibi yerlerde Playboy Late Night Show'lar başlasa da, evde tek televizyon olduğundan çoğu erkek bunları izleyemezdi.

Bugünkü çocuklar gibi güzel kadınları başka erkekler tarafından ağır sikilişini izleyip masturbasyon yapılmazdı. Masturbasyon, kendini o kadını sikerken kafanda canlandırarak yapılırdı. Bence aradaki fark çok büyük.

Hunter Drew bunu kendi tweetinde çok güzel yakalamış :

Porn is toxic to the development & subsequent maintenance of the masculine spirit.

It is literal cuckoldry.

You program your brain to get off watching another man fuck a woman you find attractive.
<https://t.co/F3liKYvZdh>

— Hunter Drew (@TheFamilyAlpha) April 3, 2018

Hunter Drew diyor ki :

“Porno, maskülinitenin geliştirilmesi ve muhafaza edilmesi açısından zehirli bir şey.

Bu kelimenin tam anlamı ile boynuzlanmak.

Beynini, senin çekici bulduğun bir kadını başka bir erkeğin sikmesini izlemekten zevk almaya programlıyorsun.”

Porno’nun, özellikle de bugünkü hızlı internet üzerinden akan pornonun en bilinen zararı, beyni sürekli olarak değişik kadınları izleyerek boşalmaya iterek, zamanla beynin sadece kadınların sürekli değişmesi ile zevk almaya alıştırılması. Bu durumda gerçek seksten zevk alamaz duruma gelinebiliyor ve genç yaşta iktidarsızlığın artmasının en büyük sebeplerinden biri de muhtemelen budur.



Porno’ya hayır

Ama yukarıda bahsettiğim zararını da es geçmemek lazım. Bugünün 35 yaş üstü erkekleri mastürbasyon yapmıyor değillerdi. Ama elde bir dergide ya da kafada bir canlandırmada olan kadını düşünerek, o kadını siktiğini düşünerek mastürbasyon yapıyorlardı. Şahsen 20 yaşına kadar izlediğim ve başkasının bir kadını siktiği videoları tek tek sayarım zira o kadar azdır. Ama bugünkü gençlere ekrandan çıplak ve güzel kadın yağmakla kalmıyor, aslında düşünürsen absürt gelecek bir şekilde başkasının / başkalarının bu kadınları sikmesini izleyerek mastürbasyon yapıyorlar. Bu açıdan bakınca bundan beta tek şey herhalde gerçekten beğendiğin kıızı birinin yatakta yediğini izlerken, yatak kenarında mastürbasyon yapmaktır.

Pornoyu bu açıdan düşünün ve izlemenin sizi ne kadar aşağıladığının farkına varın. Porno filmindeki olay olurken kendinizi köşedeki sandalyede mastürbasyon yapan ezik olarak kafanızda canlandırın. Pornoyu hayatınızdan 100% atın. Burada yorumlarda tartıştık, biz

mastürbasyona karşı o kadar sıkı değiliz ama porno hayatınızdan bir daha geri gelmemek üzere çıkmalı.

Ayrıca [Porno'yu bırakmanın çok kolay yolu](#) kitabına da bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 3, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Hunter Drew](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Porno](#), [The Family Alpha](#) 101 Comments on [Porno : Maskülinitenizi öldüren bir zehir](#)

Tinder Mesajlaşma Taktikleri – Tinder’da ilk mesaj ne olmalı

Daha önce [Tinder mesajlaşma taktikleri – profilden yazandan yürümek](#) yazısında da değinmiştik. [Tinder](#)’da eşleştiğiniz kıza yazacağınız mesaj, kızın fotolarından biriyle ya da da biosunda yazanlarla alakalı olmalı. Benim şahsi fikrim eğer kızın fotosundan veya biyosundan yazacak birşey çıkaramıyorsanız, mesaj atmaya pek gerek yok ya da “Selam Merve. Ben Mahmut, nasılsın?” gibi bir şey yazmanız yeterli. Gerçek hayatta da kıza ilk söylediğiniz giyimi, görünüşü veya hareketleri ile alakalı olmalı ama Tinder’da (ya da Instagram’da) bu çok daha kolay zira bir şeyler düşünmek için vaktiniz var.

Aşağıda, benim Tinder’ımdan ve RedPill Reditt’te bu konuda yazılan bir yazıdan, cevap dönülen ve telefon numarasına giden birkaç örnek var :

Örnek 1 : Bio’da “Gelecekteki eski kocamı arıyorum” yazıyor.

B : “Hey Merve. Çocukları, evi, arabayı, yazlığı ve yatı; herşeyimi aldın. Senden nefret ediyorum. Bana en azından bir buluşma ve bira borçlusun. Bu sefer biralar senden.”

K : “Hahaha ...”

Örnek 2 : Kızın profilinde Atatürk’ün fotosu var.

B : “İdealindeki erkek kriterleri, temsili olarak ikinci fotoğraftaki erkek ise, evde kalırsın sen, söyleyeyim. Öylesi 100 yılda bir falan gelir.”

K : “Hahaha ... Ne yapayım çok seçiciyim.”

Örnek 3 : Kızın profilinde bir doğum günü pastasına üflerken fotoğraf var. Oda da “iyi ki doğdun” yazısı da dahil güzel süslenmiş.

B : “Ben Şimdi senin kalbini alarsam, sana o doğumgünüü hazırlayan elemanın kalbi kırılacak ama.”

K : “Haha. O doğum günüü arkadaşlarım hazırladı.”

Örnek 4 : Kızın tek profil fotosunda 3 tane kız var. Kızın hangisi olduğu belli değil.

B : “Selam. Sen bu fotodakilerden hangisisin?”

K : “Söylemem tahmin et.”

B : “Bence en az güzel olanısın.”

K : “Sence en az güzeli hangimiz?”

B : “Söylemem tahmin et.”



Örnek 5 : Kızın fotoğraflarından birinde bir erkek var ve biosunda “erkek kardeşim” (ve pizza ve içkilerle ilgili bir şeyler daha) yazıyor.

E : Bahse girerim erkek kardeşin Tinder profilinde olmaktan gurur duyuyordur. Elemanı ilk buluşmalara da getiriyor musun?

K : Tabii ki, sen abini buluşmaya getirmiyor musun? Hahaha.

E : Tabii ki getiriyorum. Yoksa yemeği kim ödeyecek?

Örnek 6 : Kızın Noel Baba elfi kıyafeti giymiş bir fotosu var.

E : Sen Noel Baba'nın elflerinden biri olmalısın. Söyle ona, Ferrari'nin anahtarlarını çorabın içine koymayı unutmuş.

K : ☐ ☐ ☐ Gerçekten mi?

E : Evet gerçekten. Araba garajda yatıyor. O anahtarlar lazım bana.

Örnek 7 : Kızın ciddi bir ağırlık altında squat yaparken fotosu var.

B : Doğru söyle. O squattan kalkamadım ve yere kapaklandın değil mi?

K : ☐ Hayır, gayet de güzel kalktım.

Örnek 8 : Kızın bir kayalık sahilde dalgalar içinde mayolu fotosu var.

B : Doğru söyle. O fotodan sonra bir dalga geldi ve Kate Upton'a olduğu gibi suya düştün değil mi?

K : ☐ ☐ Evet, nereden bildin?

Örnek 9 : Kızın fotosunda kedisi ile fotosu var ve kedi pek sinirli bakıyor.

B : Kedin seni çok seviyor. Bakışlarından belli :p

K : Hahaha. Sever aslında ama selfie çekilmeyi sevmiyor.

B : Beni de böyle kafa kol yapıp selfie kassan ben de sevmem ☐

[Erkekler için Tinder Rehberi](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 3, 2018](#) Categories [Oyun](#), [Tinder](#) Tags [İlişkiler](#), [Oyun](#), [Tinder](#), [Tinder Mesajlaşma Taktikleri](#) 42 Comments on [Tinder Mesajlaşma Taktikleri](#) – Tinder’da ilk mesaj ne olmalı

Gerçek hayat tinderı nasıl oynanır?

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Geçenlerde bir İtalyan arkadaşla takılıyorduk. Bana “gerçek-hayat tinderı” oynamak ister misin diye sordu. Ben de merak edip kabul ettim.

Beni bir parkın merdivenlerine bırakıp beklememi söyledi. Beklerken, merdivenleri çıkan iki kız bana bakmadan geçtiler. Arkadaş, “beklemeye devam” dedi. Derken, merdivenlerden çıkan bir kız benimle göz teması kurdu. Arkamdan bir ses, “Bu bir eşleşme! sana like attı” dedi. Anladım ki ben 15 yıldır bilmeden “gerçek-hayat tinderı” oynuyordum.

Sadece iki adımda gerçek-hayat tinderı oynayabilirsiniz. İlk olarak, kadının çevresine bakındığından ve yavaş yürüdüğünden emin olun. Bu, onun gerçek-hayat tinderını “yüklediği” ve oynamak istediği anlamına gelir. Ardından ona bakın. Eğer o da gözlerini çevirmeden size bakarsa, onunla eşleşmiş olursunuz ve bir bahaneyle konuşmaya başlayabilirsiniz. Eğer güler veya arzulayıcı bir bakış atarsa, süper like almış olursunuz ve herhangi bir şekilde konuşmayı başlatabilirsiniz. Hatta anlamsız sesler çıkararak bile yapabilirsiniz. (Tabi ki eşleşme olmayan kızlara da yanaşabilirsiniz. Fakat işiniz şansa kalmış olur.)

Gerçek-hayat tinderının en iyi tarafı, fazla bekleme olmamasıdır. Kadının cevap vermesini beklemeniz asla bir iki saniyeyi geçmez. Eğer vücut dilini okumada iyi iseniz, neredeyse sıfır gecikmeyle gelen ani tepkileri fark edersiniz. Bir cevap almak için dakikalarca hatta saatlerce bekleme çilesi yoktur!

Diğer bir avantajı da, “gerçek tinderında” kadınlar beğenmedikleri erkeklerle genellikle konuşmayı devam ettirmezler. Eğer onun tipi olmadığını düşünürse hemen uzaklaşır. Çünkü kadının isteyeceği son şey size cesaret vermektir. Tinderda ise uygunmuş gibi görünen bir eşleşme siz mesajı açtıktan sonra aniden sessizliğe gömülebilir. Ama “gerçek-hayat tinderında” hoşunuza giden bir yanıt olmasa bile her zaman bir yanıt alırsınız.



Gerçek tinderda bir kadının konuşmanın ortasında aniden ortadan kaybolma ihtimali yoktur. Fizik kuralları gereği, bir kadının sizin önünüzde dururken aniden yok olması veya başka bir yere ışınlanması imkansızdır. Gitmek istediğinde güle güle demek veya sohbeti neden bitirdiğine dair mazeret beyan etmek durumundadır. Tinderda ise konuşma güzel gidiyor görünse bile herhangi bir sebep belirtmeden ortadan kaybolabilir. Ve bu anti sosyal davranışından hiçbir pişmanlık duymaz.

Hepsinden önemlisi gerçek tinderda karşınızdakinin nasıl görüldüğünü tam olarak bilirsiniz. Eski veya hile açılardan çekilen fotoşoplu fotolarını paylaşarak sizi kandıramaz. Hayatım boyunca sadece bir kez tinderdan bir kadınla buluşmaya gittim. Ve fotoğraflardaki gibi olmadığını gördüm. 15 yıllık gerçek-hayat tinderında ise hayatımda ise tek bir kez dahi gözlerim beni yanıltmadı.

Tinderin gerçek hayattan daha kısa zaman aldığı argümanı da uzun vadede şüpheli görünüyor. Tinder daha hızlı olsa bile günün birkaç saati sürekli ekrana bakmanız gerekir. Yeteri kadar teknoloji zombisi olmadık mı acaba? Kapalı mekânda çalışmak zorunda olup gerçek tinder oynamaya vakti olmayanların ise kadınlarla tanışmaktan daha büyük problemleri olduğundan şüpheleniyorum. Onların önce bu durumlarını sorgulamaları ve bu problemleri çözmeleri gerekiyor.

Cinsel ihtiyacım olduğunda gerçek tinderı oynamayı seviyorum. Dışarı çıkıyorum ve birkaç dakika içinde swipe'a (sağa ya da sola atma) başlıyorum. Günün hangi saati olduğuna göre değişmekle birlikte, günde 200 swipe ve yeteri kadar çok güzel eşleşme alabiliyorum. Dört saatlik gerçek tinder bir hafta boyunca beni meşgul edecek kadar eşleşme sağlayabiliyor. Bu gerçek işi istediğim ve yapabildiğim için normal tindera ihtiyaç duymuyorum.

Gerçek tinderın son bir avantajı daha var: başarmış bir adam gibi hissediyorsunuz. Gerçek hayatta avlanmanız için vücut testosteron salgılar. Fakat tinderda oynarken vücudunuz testosteron salgılamayı durdurur. Çünkü burada av yeteneklerine ihtiyaç yoktur. Bana göre tinder oynayan erkekleri çirkin veya gizli şişman kadınların moral bozucu davranışlarına katlanmaya iten şey düşük testosterondur.

Güzel bir kızla gerçek bir eşleşme yakalamanız harika bir duygu. Onunla aranızda sadece üç adım vardır. Dolayısıyla bir gecikme ve aldanma olmaksızın onu bütünüyle kavrayabilir ve onun değeri hakkında içgüdülerinize güvenebilirsiniz. Tinder ise arkaik gibi duruyor. Ortalama bir şehirde yaşayan ve sosyal yeterliliğe sahip bir erkeği kısıtlayan gereksiz engeller çıkarıyor. Fakat kadınsanız çokça arzuladığınız ilgiyi hiçbir sosyal efor sarf etmeden size veren cennetten gelen bir uygulama gibi.

Gerçek hayattaki etten kemikten kadınlara bakmaktan kendimi alamıyorum. Benim gibi erkekleri cezbetmek için gösterdikleri çaba çok hoş. Beni cezbettiklerini ve benimle yatmak istediklerini hissettiğimde tahrik oluyorum. Kısacası tinder bu duyguları bana yaşatamaz. Bu yüzden de her zaman sadece “gerçek-hayat tinderı” oynayacağım.

Çeviri : [How to play reallife tinder?](#)

Konuk Yazar : The man From Earth

Month: May 2018

NEXT

Bir ara güncellenecek.

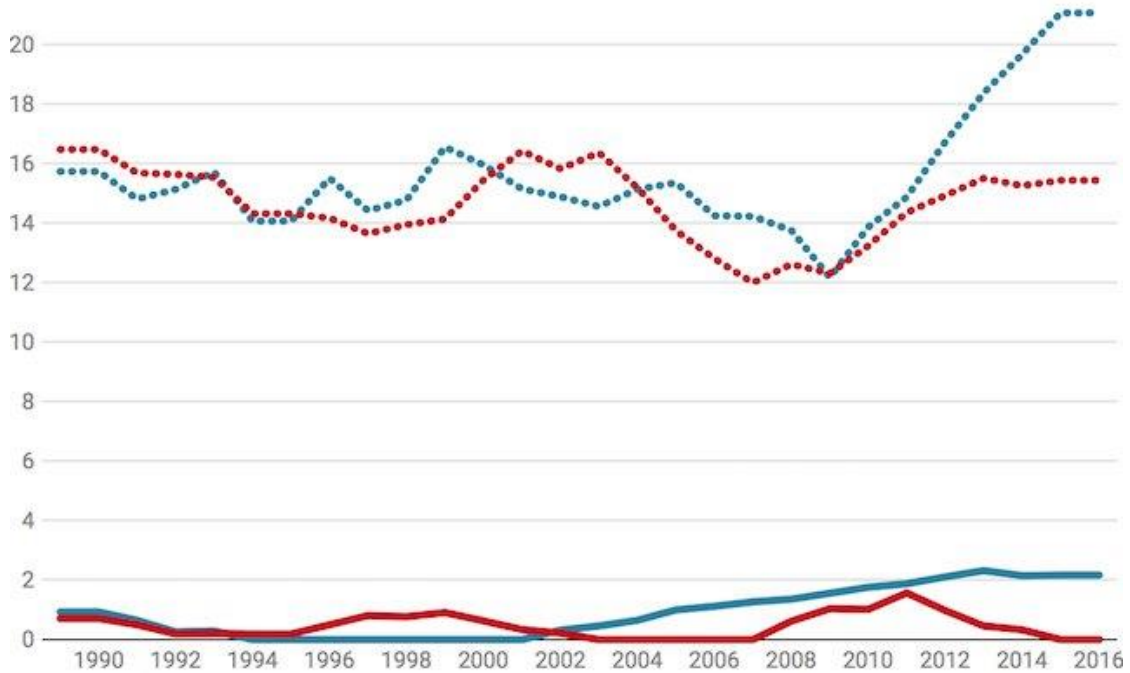
Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 30, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 410 Commentson NEXT

2009 ve sonrası incel patlaması

Aşağıdaki grafik ABD’de yaşayan, 22 – 35 yaşında olup da son bir yılda seks yapmamış kadın ve erkeklerin toplam nüfusa oranlarını ve bu oranların yıllar içindeki trendini gösteriyor. Mavi renk erkek, kırmızı ise kadın. Noktalı çizgiler hiç evlenmemişler.

Share With No Sex In the Past Year

Blue= Men, Red=Women. Solid Line= Married, Dotted Line= Never Married



Men and Women by marital status, ages 22-35. Pooling GSS results within 2 years of the label year.

Institute for
Family Studies

1990 – 2009 arasında trend çizgisi değişmiyor yani bu oran 14 – 16% arasında zigzag çizse de aslında az çok sabit. Ben şahsen hafif bir artış trendi beklerdim zira evlilik yaşı yükseliyor. Ama asıl ilginç hemen göze çarpan 2009’dan itibaren başlayan tırmanış.

2009’da ne oldu? Bazı KH yazarlarının iddia ettiği gibi akıllı telefon destekli sosyal medya (2008 – 2009 akıllı telefonun yaygınlaştığı yıllar) ile kadınların daha tepedeki erkeklere ulaşımı artarken ilgi ihtiyaçlarını sanal uydularından karşılamaları ve böylece dipteki omega erkek nüfusunun artması mı? Yoksa yine 2009 yılı civarında pornonun hızlı internet ve akıllı telefon aracılığı ile yüksek kalite ve çeşitte her yerden ulaşılabilir hale gelmesi mi? Bilemem ama ilginç bir fenomen. [Incel](#) sayısında ciddi bir artış trendi var.

20% az gibi görünebilir ama unutmayın yaş aralığı 22 – 35. ABD’de erkekler için ortalama evlilik yaşı 29.2. Yani bu oran muhtemelen 29 yaş altındaki erkeklerde çok daha yukarda.

Bir dipnot : 2016’da ABD’de evli erkeklerin 2%si bir sene seks yapmamış. Evli kadınların yüzde sıfırı. Yani adamların karıları dışarda sikişmiş.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 26, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Kırmızı Hap](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Cinsellik](#), [Incel](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Seks](#) 136 Comments on 2009 ve sonrası incel patlaması

Kırmızı hap Mantiğı : Nirvana’yı aramak

Nirvana Yanılgısı ismini Budizmin nihai hedefinden alıyor. Bir insanın gerçekliği, gerçekçiolmayan ve idealize edilmiş bir alternatif ile karşılaştırması anlamına geliyor. Bu yanılgıdaki insanın kafasında olmak istedikleri bir opsiyon var ama bu opsiyon tamamen gerçek dışı.

Bu yanılgı, mükemmel çözüm yanılgısı ile yakından alakalı. Bu yanılgıda da kişi bazı sorunları için mükemmel bir çözüm olduğuna ya da ortaya sunulan çözüm sonrası bazı sorunların çözümsüz kalması nedeniyle bu kusurlu çözümün reddedilmesi gerektiğine inanır.

Nirvana Yanılgısı ve Kişisel Gelişim

Nirvana yanılgısı, mavi hap ilüzyonunda önemli bir rol oynar. Aslında mavi hap yanılgısının temel direğinin, gerçek dünyaya tamamen gerçek dışı bir alternatif sunmak olduğu söylenebilir. Bu ütöpik gerçeklikte, her erkeğin mükemmel bir partneri ve [bir ruh ikizi](#) vardır. Bu partner görünenin ardındaki cevheri keşfederek erkeği [performansından](#), hareketlerinden

ve [cinsel pazardaki](#) konumundan bağımsız olarak, olduğu gibi sevecektir. Kısacası mavi hap dünyası, erkeğin performans yükünden kurtulduğu ve koşulsuz sevildiği bir ütopyadır.

Kendini geliştirmede Nirvana Yanılgısı hem işleri ertelemenin hem de motivasyonun kaynağıdır. Negatif tarafta, çoğu erkek hayatlarında gelişime neden olacak davranışları, sırf mükemmel olmadıkları için reddedecektir. Örneğin, bir erkek en mükemmel antrenman programını ararken aylar boyunca tek bir ağırlık kaldırmayabilir. Ya da mükemmel diyeti ararken aylarca abur cubur yiyebilir.

Öte yandan, kişi mükemmeliği hedeflerse, bu hedef her ne kadar aşılmaz olsa da kişiyi büyük başarılar yöneltme ihtimali yüksektir. Üzerinden atlamak üzere konulan yüksek çitalar büyük çabaya ve daha iyi sonuçlara götürür. Kişi hedefe ulaşamayabilir ama hedefin sadece 50'sine ulaşsa bile bu büyük bir gelişimdir.

Mükemmel Çözüm Yanılgısı ve Kişisel Gelişim

Bu yanılgı politikada ve ekonomide sıklıkla görülür. Bir program ya da çözüm daha iyi sonuçlar getirebilecek bile olsa problemin tümünü çözmediği için uygulamaya konulmayabilir. Erkekleri [fişten çekmeyi](#) denerken bu yanılgıyı içeren mailler alıyorum. Zira kırmızı hap aslında kendi başına sorunlarına çözüm değil ama sadece problemi ve problemin nedenini anlatan bir öğreti. Her ne kadar öğretinin yazılı hali “X’i yapmanın 8 yolu” gibi reçete olmaya soyunan yazılarla dolu olsa da, kırmızı hap erkeklerin problemlerini toptan çözebilecek bir mucize hap değil.

Kırmızı hapın temel bakış açılarından biri, her erkeğin kendi [cinsel pazar değerinden](#) ve pazarlarda aldığı sonuçlardan kendisinin sorumlu olduğudur. Kırmızı hap erkeğe rehberlik edebilir ya da bir harita olarak kullanılabilir ama erkek pazardaki yolunu kendi yürümelidir. Bu yürüyüş, yüksek değerli erkek olmak için gerekli özellikleri yaratan şeydir zaten : metanet, kararlılık, disiplin, kendine güven, kendine yeterlik ve odaklanma.

Mavi hap ilüzyonundan uyanan erkeğin “mavi hap sendromundan” müzdarip olduğu söylenebilir. Bu erkeğin önünde, yılların ihmal edilmişliği ile paslanmış birçok şeyi tamir etmek gibi büyük bir iş durmaktadır. Her tarafı dökülen evini tamire soyunmuş kişi gibi, sadece evin dışını değil elektrik ve su tesisatı gibi derinlikler de dahil içini de tamir etmelidir. Bu genellikle insana dağ gibi görünen bir iştir zira yapacak çok iş vardır. Bu durum da erkekleri genellikle tüm problemlerini tek kalemde çözecek mükemmel çözümü aramaya yöneltir ve diğer çözümler sorunun tamamını düzeltmediğinden bir kenara itilir.

Problem

Basit ve karmaşık olmak üzere iki tür problem vardır. Basit problem bir tek değişkenin düzeltilmesini gerektiren ve bunun çözümü ile kişinin hayatının düzeldiği problemlerdir. Örneğin hayatında, cinsel pazar değerini etkileyerek onu depresyona sürükleyen sadece bir adet problem olabilir. Hisse senedi piyasasındaki “sıkıcı” şirketlerin örneğindeki gibi : mükemmel finansal göstergelere, iyi bir stratejiye, çok iyi uzun dönemli performansla sahip olmasına rağmen sırf yaldızlı bir sektörde olmadıkları için yatırımcıların gözünden kaçan şirketlerin hisselerini düşünün. Bir erkek çok fit, iyi para kazanan ve çok iyi bir hayatı olan ama sosyal yeteneklerden yoksun ya da 12. yüzyıl saray soytarisından hallice giyinen biri olabilir. Ama bu sorunu çözdüğü anda ise cinsel pazarda performansı iyileşir.

Karmaşık probleme örnek olarak da bir erkeğin hayatının enkaz olduğu ve tüm problemlerinin birbirini beslediği durum verilebilir. Bu durumda erkek hayatın birçok alanında kötü bir performans sergileyebilir ve hayatının genel performansı, tek tek yönlerinin performansının toplamından daha kötü olabilir. Bu yazının hedefi, önünde daha çok iş bekleyen bu erkekler.

Yazıyı bu şekilde adlandırdım zira bu tür büyük problemlere sahip erkekler, hayatlarını geliştirmek için mükemmel çözümü aramaya meyilliler. Kısacası bu erkekler, karmaşık bir probleme basit bir çözüm aramaktalar. Bir açıdan bu erkeğin hayata bakışını yansıtıyor, en az çabayla çok fazla sonuç alma isteğini. Bu bakış açısı, erkeğin hayatını tüm açılardan çözecek şeyi ararken, tümünü çözmeyen yolları kenara atmalarına neden oluyor. Ya da erkeğin hiçbirinde maksimum getiri elde etmeden çözümden çözüme atlamasına.

İlkinde örnek olarak, vahşi batıda her türlü sorunu çözdüğünü iddia ettikleri mucize ilaçlar satan şarlatan satıcılar verilebilir. Çözüm mükemmel ama hiçbir sonuç üretmiyor. İkincisine ise hep daha iyi bir “mucize ilaç” buldukları için haftada bir gym ve diyet programı değiştiren erkekler verilebilir. Bu adamlar, 30 yıldır abur cubur yemekten obezleşmiş erkeğin 1 ayda incecik olmasını sağlayacak ilacı aramaktadırlar.

Özet ve Sonuç

Hayatın paradoksu şu ki “problem” yaratması kolaydır, çaba istemez. Sadece yaymak yeterlidir. Eğer insanların milyonlarca yıl kaynaklarla yaşamasının beynimizde sabitlediği, yemek bulunca gömülüp hepsini ye devrelerini takip edip de ne isterseniz yerseniz, obez olursunuz. Sadece arzu ve dürtülerinizi takip ederseniz, ki bu ne disiplin ne de irade gerektirir, muhtemelen potansiyelinize ulaşamadığınız kötü bir hayata sahip olursunuz. Eğer [sadece kendiniz olursanız](#), muhtemelen kendinizi sonunda hiç olmak istemeyeceğiniz bir yerde bulursunuz.

Bu hayatın ironisidir, arzu edilir ve rahat süreçler insanı hiç arzu etmedikleri ve rahatsız edici noktalara götürür. Hiç arzu edilmeyen ve rahat bozucu süreçler ise insanı arzu edilir ve rahat

noktalara götürür. İnsan yılların kayıtsızlığından uyanıp da kendilerini bulmak isteyebileceklerinden çok farklı bir noktada olduklarını fark ettiklerinde, içgüdüleri onlara ihmalkarlıklarının sonuçlarını tamir etmenin küçük bir çaba gerektirdiğini söyler. Ama yukarıdaki ev benzetmesindeki gibi, yılların ihmalkarlığının sonuçlarını tamir etmek yıllarca sürecektir.

Bu durumda kişi tutturduğu yolu devam ettirmeyi daha rahat bulabilir. Yol istemediği yerlere gitse de, bilineni bilinmeyenle değiştirmeye tereddüt edebilir. İdeal bir dünyada, aynı girdilerle farklı sonuçlar almayı isterler. Örneğin yeme alışkanlıklarını değiştirmeden zayıflamayı. Süreç ile çıktılar arasındaki bu kopukluk kişinin kişisel gelişimde karşısına çıkan tüm problemlerin temelindedir.

Bazı insanlar bu sürecin farkında değildir, bazıları sonuçların degeceğini düşünmez, bazıları sürecin muzice hap olmasını bekler ya da problemin basit bir problem olduğu temelli bir sürü başka şey. Fakat evren aldatılamaz. Yılların ihmali, yıllarca sürecektir bir dikkat gerektirir.

Çeviri : [Red Pill Logic: Seeking Nirvana](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 26, 2018](#) Categories [Black Label Logic](#), [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Black Label Logic](#), [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#) 31 Comments on [Kırmızı hap Mantığı : Nirvana'yı aramak](#)

Haftanın öne çıkan uyduları : Haşmetsat, flört1 ve flört2 ...

Ekşi'de Haşmetsat adlı [uydu erkeği kızın arkadaşını mesajla terslemesi](#) başlığı açmış ve [şu konuşmayı yazmış](#). Siler miler, buraya yazayım:

Başıma gelmiştir. mesajı aktarıyorum.

ben: gunaydin nasilsin ? nasıl oldun ?

kız: daha kotu ise gttim 5 dk sonra ciktim

ben: hadiya uzuldum. var mi yapabileceğim bisey

kız: yok saol

*ben: aksama kurs var
umarim iyilesirsin aksamakadar*

kız: gelmiycm bugn galiba

ben: ozaman ben aksama gelicem zaten
gecerken sana bisey vermek istiyorum
malum senin rahatsızlıgından dolayı gorusemedik birturlu
enazından iki dak kapinin onune inersen sevinirim

kız: hasmet hastayim diyorum ise gttim 9 da 9 5 gece aglaya aglaya cktm diyorum aksam
derse gelemeyebilirim yatamiyorm bile diyorum senn derdin bisey vericm bisey soyliycem mi
ya atesim var diyorm kafayi yiycem canimin derdindeyim ya dusuncesizligin bu kadari yani

ben: tamam . ben düşüncesizlik yapmak istemedim şuan ki durumundan dolayı sen yanlış
anladın sanırım beni sen ne zaman kendini iyi hissedersen o zaman görüşürüz. tekrardan
geçmiş olsun

kız: iyi olursam gelcm zaten knusuruz

Haşmet ilk 11 de değilsin kardeşim anla artık yazmış bir suser. Haşmet bu atılganlıkla yedek
klübesinden de atılacak (ki kötü bir şey değil).

Yörüngedeki tek Haşmetsat değil.

Twitter’da ise Bihter Eyşan Durulay, yörüngedeki [uydularını sergilediği bir tweeter paylaşmış](#).

flört1 / flört2 / aşık olduğum adam pic.twitter.com/1oCELi4TNd

— BİHTER EYŞAN DURULAY (@eysandurulay) May 24, 2018

Flört – 1 ve Flört -2 adını verdiği uyduları, isimlerinden de anlaşılacağı gibi Haşmetsat gibi
High Eart Orbitte değil daha yakındaki Low Earth Orbitte dönmekteler. Bu yörüngedeki
uydular, esas oğlan kötü çocukluk yaparsa bir omuzda ağlamalık ya da ertesi sabah
unutulacak bir sarhoş öpücüklük yakınlıktadırlar.

Heveslenmesinler, low earth de olsa uydu uydudur.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 26, 2018](#) Categories [Mavi Hap](#) Tags [Kadın Erkek](#)
[İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Mavi Hap](#), [Uydu Erkek](#) 55 Comments on Haftanın öne çıkan
uyduları : Haşmetsat, flört1 ve flört2 ...

Kırmızı hap mantığı: Büyüklük yanılsaması

Bugünlerde çoğu erkeğin sahip olmadan yetiştirildiği yaşam temellerinden biri de sorumluluk / hesap verebilirlik. Aslına bakarsanız, modern dünyamızdaki birçok problem, riskin ödülle bağlantısının kopmuş olmasından, gücün sorumluluktan ve hareketlerin sonuçlarından kopmuş olması. Bunu 2008 finansal krizinde gördük : milyonlarca doları cebe indirmelerine rağmen, bütün finans sektörünü batma noktasına getirenler, bunun kötü sonuçlarını yaşamak zorunda kalmadılar.

Bunu siyasette de görüyoruz. Oy verenlerin çoğunluğunun balık hafızası sayesinde “şu an iktidarı elinde tutan neler başardı” konusunda tek bir tartışma yok iken adayların hangisi daha fazla şey vaadediyor şeklinde satış gösterileri izliyoruz. Buna b-sınıfı baştan çıkarma sanatında “sahte gelecek çizmek” denir.

Sorumluluk, kadın – erkek ilişkileri dinamiğinde de mevcut. Bu durum en iyi Rollo Tomassi’nin şu sözleri ile özetlenebilir : “Feminizmin nihai amacı, erkek cinselliğini maksimum seviyede kısıtlarken, kadın cinselliği üzerindeki tüm kısıtları kaldırmaktır”. Feminizmin temel fikirlerinden biri “özne – nesne” ayrımıdır. Bu ayrımda özne sadece bir şey yapan, nesne de yapılandan etkilenen ama bir şey yapamayandır. Tarih boyunca yaşamış her insan hem öznel hem de nesnel yapmış olduğu için bunun çok hatalı bir felsefe olduğunu düşünsem de, felsefe ilginç bir perspektif yaratıyor. Şöyle ki, kadın – erkek ilişkilerinde kadını tüm risk ve sonuçlardan azad ediyor. Gerçekten değil ama sosyal olarak. Fakat riskin elimine edilemeyeceğini, sadece yönetilip transfer edilebileceğini düşünürsek, bu durum, riskin erkeğe transfer edilmesi anlamına geliyor.

Schrodinger’in İradesi

“Nesne – Özne Ayrımı”nda öznenin iradesi olduğu, bir sonuç elde etmek için güç uygulayabileceği düşünülür. Bir yöneticinin, kendisine çalışan işçilerin çalışma saatlerini belirtme iradesi vardır. Bir erkek bir kadını dışarı çağırdığında bir iradesi vardır, kadın ise bunu reddederken ya da kabul ederken bir iradeye sahiptir. Eğer erkek reddedilirse, kendini geliştirerek bir dahaki sefere bir kadına çıkma teklif ettiğinde daha başarılı olmak için çalışma iradesine sahiptir. İradesini kullanarak diyet yapabilir, ağırlık kaldırabilir, daha iyi giyinebilir, daha fazla para kazanabilir, oyununu geliştirebilir vs. Kadın da aynı şekilde kendisini geliştirerek daha iyi partnerler bulabilir.

Bir nesnenin ise hiçbir iradesi yoktur ve kendi hayatının gidişatına etkisi sıfırdır. Bu, etki – tepkinin ötesindedir zira vahşi doğada örneğin avcı etki gösterirken, av tepki gösterir diyebilirsiniz. Ama, bir avcı avının göç şekillerine tepki verir, ve av da yiyecek aramak üzere hareket eder. Bu biraz akademik bir tartışma zira avın göç ederken çevreye tepki verdiği söylenebilir, örneğin mevsimsel olarak ortaya çıkan yiyecek kıtlığı gibi.

Bu aynı zamanda “özne – nesne ayrımının” edebiyat, sinema ve diğer sanat formları dışında gerçek hayatta pek uygulaması olmamasının nedenidir. Zira hayatta, hem nesne (üzerine dış güçlerin etki ettiği) hem de özne (dışa güçler üzerine hareket ettiğimiz) olarak sürekli bir akış içindeyiz. Kurgusal işleri analiz ederken özne – nesne ayrımı mantıklı olabilir zira kurgu işlerdeki tüm varlıklar sonuçta nesnedir. Kurmaca evrende özne olan tek kişi yazardır. Bir karakterin roman içinde bir özne mi yoksa nesne mi olduğu ise sadece yazarın ona biçtiği rolün bir fonksiyonudur. Kurgusal eserlerde her karakter bir araçtır, kendi için varolan birşey değildir. Karakterin içine yerleştirildiği durumlar tamamen yazarın vermek istediği mesaj içindir.

Avrupa’da zamanının en güçlü kralı Henry VIII ve en güçlü organizasyonu kiliseyi ele alırsanız, birbirlerine karşı ikisinin de irade gösterdiğini görebilirsiniz. Henry kendi evlilik içi seks hayatının kontrolü için ve katolik kilisesi de Avrupa’da din üzerindeki demir pençesini kaybetmemek için. Kilise Henry’ye ve Henry’de kiliseye baskı uyguladı ve iki taraf da aynı zamanda hem nesne hem de özne idiler.

Sarkaç Prensibi

Sarkaç prensibini Twitter’da çok sık kullanıyorum. Bu prensibe göre insanlar bir ideal duruma doğru küçük adımlarla yavaşça yaklaşarak ilerlemiyorlar. Bunun yerine bir uç noktadan diğerine salınıp duruyorlar. Bu genelde sahte karşıtlıklar, dalgalı ideoloji çorbaları ve duyguların zıtlastırıcı etkisi konusunda cahillikten kaynaklanıyor.

Özne – nesne ayrımı, bir şeyi aslında ikili bir karşıtlık olmasa da öyleymiş gibi tanımlamaya çok iyi bir örnek. Örneğin işinden ve patronundan nefret eden bir çalışan, her zaman istifa opsiyonuna sahiptir. Ama, elindeki opsiyonları bilinçli ya da bilinçsiz değerlendirdiğinde, işinden ve patronundan nefret etse de istifa etmeme kararı verebilir. Statüko içinde kalmak, bilinmeyenle yüzleşmekten daha az acılı olabilir. Bir kadın sıkıcı ve itici bulduğu bir erkekle çıktığı yemeği, kalkıp gitmenin vereceği gerginliği yaşamak yerine 2 saat orada sıkılmaya devam etmeyi tercih ederek devam ettirebilir. Bu iki durumda da erkek ve kadın, zevk – acı değerlendirmesi yaparak, aslında sahip olduklarından çok azı bir güç uygulamışlardır.

Bu açıdan aşırı yaklaşımlardan biri, bir kişinin kendisini, tamamen irade yoksunu biri olarak görerek, tamamen kadere bırakmasıdır. Yani kişi kendisini çoğunlukla dış güçlerin elinde nesne olarak görmektedir. Bu, dışsal kontrol fikri ile alakalıdır, yani kişi kendi değerini başkalarının tepkilerinden sağlar. Bu, tüm hayatını dünyadan almayı beklediği takdir ve ödülleri getireceğini düşündüğü şeyleri harfi harfine yapan iyi çocuk da olabilir, sosyal medyada aldığı onaylama olmadan kendisini değersiz hisseden bir kadın da. Bu durumdaki kişiler, kendi iradelerinin bir kısmını dış güçlerin keyfine teslim etmişlerdir.

Diğer uçtaki aşırılık ise kırmızı hap camiasının bir kısmında görülen hiper-irade fikridir. Bu durumda kişi 100% sorumluluğu üzerine alır. Bu, “eğer bir kadın 100% senin istediğin gibi davranmadı ise bunun nedeni yeterince alfa olmamandır” pozisyonudur. Bu yaklaşımı benimseyen erkekler, tüm dünyanın kendi kontrolleri altında olduğu gibi yanlış bir fikre kapılırlar. Her ne kadar bu yaklaşım diğerine göre tercih edilir olsa da, bu yaklaşım da erkeği başarısızlığa iter zira sadece her şeye kadir bir varlık bu çeşit bir iradeye sahip olabilir. Eğer hayatınız üzerinde 100%e yakın bir kontrol istiyorsanız, tamamen yalnız yaşamanız lazım. Başka birileri hayatınıza girdiği an, beraber varolmanız için kendi iradenizden ve onların iradesinden ödün verme başlar.

MGTOW, herbivor erkekler ve diğer bazı erkek grupları tarafından son 10 – 30 yıldır uygulanan yaklaşım, iradeleri dışı bir güce kaybetme ihtimalleri yüksek olan iletişimleri en aza indirmek ve iradelerinin en çok etki ettiği alanlarda iletişimlerini en fazlaya çıkarmaktır. Örneğin fanatik bir MGTOW erkeği, genel olarak kadınlarla iletişimi reddederken, finansal birikimini sağlamaya ve kendi ilgi alanlarına yatırım yapmaya odaklanır. Bu kişi, iradesi dahilinde olup olmayanı değerlendirmiştir.

Evlenen, birkaç çocuk yapan, karısının isteği ile boşanan erkek, kanun zoruyla malının yarısını kaybederken nafaka ve iştirak nafakası ödemeye mahkum edilir. Bu durumdaki erkek, devletin yasal sistemi ile hiçbir irade gücü etki etmeyen bir yük hayvanına çevrilmiştir.

Risk ve İrade

Riskle ilgili komik olan, sık rastlanan bir şey olmasına rağmen insanların onu yok etmeyi çok istediği bir şey olmasıdır. Birçok satışı, “bundan sonra hiç reddedilmeyeceksiniz” ya da “istediğiniz kızı elde edin” gibi satış sloganları kullanır. Bu, aşağı doğru olan riski minimize edip, yukarı doğru olan şansınızı maksimize etmenin süslü bir şekilde söylenmesidir. Gerçekte hiçbir zaman aşağı doğru olan riski yokedemezsiniz. Onu minimize edebilir ve sorumluluğunu alabilirsiniz. Risk yönetimi için şu genel kategoriler kullanılabilir :

Bilinen – Bilinen

Doğru bir şekilde tanımlanabilen ve ölçülen riskler. Bu tür riskleri bilmek riski elimine etmek anlamına gelmez zira bu riskler yine de başa gelebilir ya da ölçüm metodlarında hatalar olabilir.

Bilinen – Bilinmeyen

Başımıza gelme ihtimalini bildiğimiz ama riski doğru ve isabetli bir şekilde ölçemediğimiz riskler.

Bilinmeyen – Bilinmeyen

Orada olduklarının bile farkında olmadığımız ve bu nedenle de ölçmeye bile yeltenmediğimiz riskler.

İlk kategoriye boşanmayı örnek verebiliriz. Boşanma riski 50%dir (ikinci ve sonrası evliliklerde daha fazla). Belli bir evliliğin boşanma ile bitip bitmeyeceğini bilemeyiz ama 10,000 evlilikten yaklaşık 5,000 tanesinin istatistiki olarak boşanma ile biteceğini bilebiliriz.

İkinci kategoriye örnek olarak aldatmayı verebiliriz. Kadınların aldatılabileceğini biliriz ama belli bir kadının belli bir erkekle ilişkisinde aldatıp aldatmayacağını veya riskin ne olduğunu bilemeyiz.

Üçüncü kategoride ise ne olabileceğini bilmiyoruzdur.

Özet ve Sonuç

Dr. Jordan Peterson'un [odanı topla](#) felsefesini seviyorum zira bu felsefenin üstü kapalı anlamı, üzerinde kontrolün olmayan şeyleri düzeltmeye yeltenmeden önce üzerinde kontrolün olan şeyleri düzeltmen gerektirir. Kontrol alanını zaman içinde genişletme imkanın vardır, örneğin kendi işini kuran erkeklerin çoğu bunu kendi işleri ve finansal yaşamları üzerinde daha fazla kontrol elde etmek için yaparlar. Aynı şekilde kırmızı hapı yutan erkeklerin çoğu bunu iradelerinin düşük olduğu bir dönemin ardından yaparlar ve hayatlarının kontrolünü ele alarak birçok alanda kendilerini geliştirmeye başlarlar.

Fakat birçok şeyde olduğu gibi, kendini etkisiz bir nesne gibi görme ucundan, kendini tamamen bir özne ucuna savrulmak, aşırı bir düzeltmedir. Daha önce hiçbir kırmızı çizgisi olmayan bir erkek, başlangıçta çoğunlukla sınırlarını aşırı şekilde dayatacaktır. Socrates ismini kullanan bir elemanın 21 Convention konuşmasında dediği gibi , bir erkek sosyal yeteneklerden ve aslında çok iyi ayar ve denge gerektiren PUA kalibrasyonundan yoksun iken oldukça agresif davranabilir ve bu da ona negatif etkide bulunur.

Düşük irade fikri de en az yüksek irade fikri kadar zararlıdır. İlki, hiçbir şey üzerinde kontrolünüz olmadığını varsayar, ikincisi ise her şeyi kontrol edebileceğinizi. İkisi de yanlıştır.

“Kendi zihniniz üzerinde bir gücünüz var – dışınızda olanlar üzerinde değil. Bunun farkına varırsanız daha güçlü olacaksınız.” – Marcus Aurelius – Meditations

Çoğunlukla unutulana şudur ki eğer olaylar üzerinde çok yüksek kontrole sahip olduğunuzu düşünürseniz, olayların sonuçlarının suçlusu da siz olursunuz. “Çerçeven yeterince güçlü değildi, öyle olsa idi ilişkini kontrol altında tutabilirdin” diyen kimse açtı ki hiç psikopat, sınır kişilikli veya ölümcül derecede narsisist biri ile yaşamamış ya da çıkmamıştır.

Gerçek şu ki, erkeklerin en tepe 1%si bile kız arkadaşları veya karıları tarafından aldatılabilirler, boşanma tecavüzüne veya cinsel pazarda olmanın getirdiği daha bir çok kötü duruma maruz kalabilirler. Kişi riski hiçbir zaman sıfıra indiremez ama sadece onu yönetebilir, risk planı yapabilir ve riske hazırlıklı olabilir. Beni en çok endişelendiren şey, her şeye siyah – beyaz bakılması ve birinin risk sıfıra inebilir demesi. Bu mümkün değil ve büyüklük yanılsamasından öte bir anlamı yok.

Siz, kendi hareketlerinizden ve başkalarının hareketlerine verdiğiniz tepkilerden sorumlusunuz. Onlar da kendi hareketlerinden ve başkalarına verdikleri tepkilerden.

Çeviri : [Red Pill Logic: Illusions of Grandeur](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 25, 2018](#) Categories [Black Label Logic](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Black Label Logic](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) 91 Commentson [Kırmızı hap mantığı: Büyüklük yanılsaması](#)

Evet, hayır, belki ...

Birçok erkek manosphere’i mucize hapı ararken buluyor : aslında aradıkları, reddedilme sorununa çözüm. Reddedilme problemi, “bir erkeğin cinsel olarak başarılı olabilmesi için, reddedilme riskini göze alması ve reddedilme ile karşılaşması gereklidir” şeklinde özetlenebilir. Gerçek şu ki, çok azımız reddedilmekten hoşlanırsınız. Reddedilmek demek, yüzünüze bakılıp size “değersiz” bulunduğunuzun söylenmesi demektir. Eskiden bazı şarlatan PUAların sattığı şey de buna ilaç idi “3000 Dolar öderseniz ve benim seminerime katılırsanız, reddedilme riskini sonsuza kadar yok edeceksiniz”. Reddedilme ihtimali ile kanı donarak taş kesilen erkekler için çok ağız sulandırıcı bir ürün bu.

Fakat bu PUAları da negatif şekilde etkiledi. Bir ürün belli bir piyasaya göre geliştirilir ve bu örnekte pazar reddedilmenin düşüncesi ile bile taş kesilen ve sıklıkla [oneitis](#) hastalığına yakalanan erkeklerdi. Manosphere’in oluşma döneminde en çok gördüğüm soru “abi şimdi bir kız var ...” ile başlar ve “bu kıızı nasıl elde ederim (kız arkadaşım yaparım)” ile biterdi. Bu temelde “bir şirket var, bu şirketi nasıl müşterim yaparım” sorusu ile aynı. Bunun için öncelikle bu şirketin hayatını iyileştirecek bir ürüne ihtiyacımız var ve sonra da şirketin bu ürünün farkına varmasını sağlamalısınız. Sonra da bu ürünü onlara satmaya çalışmalısınız.

Bu taktikleri uygulamak her zaman başarı ile sonuçlanmayabilir ama umulan odur ki bu süreçte akıllı biri çıkıp da şu soruyu sorar : “abi biz ürünümüzün halihazırdaki halini almaya hazır başka müşteriler bulmak yerine neden ürünü sadece belli bir müşteriye göre geliştiriyoruz?”

Evet, Hayır, Belki ...

Yıllar boyunca birçok şirket seminerine, çalıştayına ve eğitimine katıldım. Ama (ilişkilere) en çok uyarlanabilir olanı, kariyerimin başarında katıldığım ve satış odaklı olan bir tanesi idi. Bu satış çalıştayında eğitmen, 3 tip potansiyel müşteri tarif etti.

A) EVET!

B) Belki.

C) Anlat bana ama hayır.

Müşteri A ile satış için çok uğraşmanıza gerek yoktur. Tek yapmanız gereken siparişi alıp, siparişi işlerken sıçmammanızdır. Bu insanlar ürünüze bayılmaktadır, şirketiniz hakkında çok güzel şeyler duymuşlardır, ürününüzü alma arzusu tarafından tamamen bastırılmış ve sayıca çok az çekinceleri vardır. Aslına bakarsanız bu tip müşterilere ürününüzü kötüleseniz bile, ürününüzün yanında yer alıp onu size karşı savunma eğilimindedirler. Ürünüze duygusal yatırım yapmışlardır, kafalarında zaten satın almışlardır ve zaten neden sıçmak için ısrar edersiniz ki?

Müşteri B ise potansiyel müşteridir ve ürününüze ihtiyaç duysa da henüz 100% ikna olmamıştır. Bunlar bir miktar satış, bilgi edinme ve ilgilenme süreci isterler. Eğer satış kanalınıza gelenleri elemeye çalışır bir mekanizmanız varsa bunlar müşteri portföyünüzün çoğunluğunu oluştururlar. Bu müşterilere satış, belli bir yetenek ve tecrübe gerektirir. Bazıları sıkı bir markaj ister, bazılarına daha yumuşak yaklaşmak lazımdır ve yanlış hesaplamanız satışı yapamamanıza neden olabilir. Sadece güven ve rahatlığın inşaa edilmesine ihtiyaç duyan bir müşteriye sert bir satış süreci ile girerseniz, müşteri kaçabilir. “Neden hala düşünüyorsun, bu şahane bir ürün hemen şimdi almalısın” diye bastırılmasını bekleyene önceden güven ve rahatlık vermeye çalışırsan, müşteri bunu ürüne olan güveninizde zayıflık olarak algılayıp kaçabilir.

Ve son olarak da Müşteri C vardır. Bunlar ürününüzü hiçbir zaman almayacaktır ama bir satışçının kendilerine odaklanmasından gelen ilgiden zevk alırlar. Direkt hayır demek yerine, zamanınızı boşa harcamanıza neden olacak şekilde etraflarında dönmenizi sağlarlar. İlginiz ile kendilerini önemli hissederler, egolarını tatmin ederler ama sizden hiçbir zaman ürün satın almayacaklardır. Bunlar karar verici gibi davranılmayı seven ama karar veremeyen kişiler

olabilirler, eleştiri duygusu yüksek kişiler olabilirler ya da çoktan başka ürün almış olabilirler. Yani bu müşteri size C tipi iken başka ürüne A tipi ya da B tipidir. Bunun haricinde, aslında hiçbir ürünü almaya niyeti olmayan ama birine hayır demekten nefret eden karakterde biri olabilir.

Bu aşamada, 90ların sonunda ve 2000lerin başında (PUA) çalıştaylarına katılan erkeklerin çoğunun C tipi müşteriye A tipi müşteriye çevirmenin sihirli yolunu arayan kişiler olduğunu anlamışsınızdır. Bunu tweetlediğimde biri bana erkekler tüm kadınların B tipi müşteri olduğunu anlattığını, A ve C tipi müşterilerden asla bahsedilmediğini söylemişti. Bu aslında bir noktaya kadar anlaşılabilir, zira tüm kadınları B tipi olarak gösterirseniz, yani her erkeğin her kadınla şansı olduğunu ve şanslarının kendilerinin performansına bağlı olduğuna inandırırsanız, bu erkeklerin üretkenliğini arttırırsınız. Bu aynı zamanda neden bu kadar çok erkeğin bu tuzağa düştüğünü de açıklar.

Satış mesleğinde müşterileri bu şekilde kategorize etmenin sebebi, komisyon ile çalışan bir satışıncının, A ve B tipi müşteriler aramaya ve satış kapamaya harcayabilecekleri zamanı, C tipi müşteriler ile heba etmesini önlemektir. Zira tersi, çok kötü satış rakamlarına neden olabilir. Bir satışıncı olarak B'yi A'ya çevirmek için harcayacağınız zamanda, 3 – 4 tane A tipi müşteri bulabilirsiniz. Ya da C tipi müşteriye B tipine çevirmek için boşa harcayacağınız zamanda birkaç B tipine satış yaparsınız ya da 10 – 20 tane A tipine satış yapabilirsiniz. Bir satışıncı için başarılı zaman yönetiminin anahtarı, C tipi müşterileri en kısa sürede tanımlamaktır.

Dahası, kişi bu konuda biraz düşünerek her erkek için, her kategorideki kadın nüfusunun farklı oranlarda olduğunu söyleyebilir. “Alfa erkek” olarak tanımlayabileceğiniz biri için kadınların çoğu A kategorisinde iken, az bir kısmı B kategorisinde ve çok azı ise C kategorisinde olabilir. Ortalama beta için ise oranlar her kategoride 33% ya da çok daha kötü olabilir.

Evetçi Hatunlar, Hayırcı Hatunlar ve Belkici Hatunlar

PUAların “Hayırcı Hatunları” Evetçi veya Belkici Hatunlara çevirmeye odaklanması kendileri için mantıklıdır. Zira potansiyel PUA müşterilerinin çoğu bu duruma saplanmış vaziyettedir ve bu nedenle de PUAların ürünü pazarlarına göre şekillenmiştir. Yüksek değerli ve bu nedenle de sürekli “Evetçi Hatunlara” rastlayan erkekler, [oyunu](#) öğrenme ihtiyacı hissetmezler. Yatırımları konusunda bilinçli erkekler de, belli bir “Hayırcı Hatunu” saplantı haline getirip onu “Evetçi Hatuna” çevirme yolları aramaya çok daha az meyilli olacaklardır. Ama birçok erkek için temel problem, [oyunu](#) özellikle bir hayırcı hatunu evetçi hatuna çevirmek için öğrenmeleridir ve bu nedenle de zamanlarının çoğunu satış kapamaktan çok satış sürecinde harcamalarıdır.

Bu, çok fazla sayıda [son dakika direnci](#) ya da benzeri olaylarla karşılaşma nedeninizdir. C tipi müşterilerle çalışan her satışı bilir ki, bunlar resmen ömür törpüsüdür. Bunlara satış için, kontrattaki maddelerin pazarlığı için haftalarınızı ve aylarınızı harcarsınız, avukatlar arasında dökümanlar ufak değişikliklerle defalarca gider gelir, ve tam kontratı imzalama aşamasında satın almama kararı çıkar. Ya da eğer imza atsalar bile, anlaşma şartlarını, ürün özelliklerini, satılan ürün paketini ve zaman çizelgesini değiştirmek için sürekli ensenizedirler. Bunları hayırcı hatunlarla da sürekli deneyimlersiniz. Satış hiçbir zaman bitmez ve sadece konuşmayı devam ettirmek bile Herkülvari bir çaba gerektirir. Hayırcı bir kızla uğraşmanın en iyi yolu, C tipi müşteri adayını ile uğraşmanın aynısıdır. Onları açık bir karar vermeye zorlarsınız ve tepkilerine göre devam edersiniz. Hızlıca sonuca koşarsınız, ellerini hızlıca oynamaya zorlarsınız, ve bir kez hayır cevabını alınca da onları tamamen unutup önünüze bakarsınız. Bu, boşa harcadığınız çabayı en aza indirir.

Belli bir film türüne olan alerjime rağmen, “filmin %90ı boyunca hayırcı bir kız için ölüp biten ama sonunda bütün o zaman boyunca yanibaşında bir evetçi kız olduğunu farkedene erkek tipi” beni her zaman eğlendirmiştir. Zira bu, belli bir erkek tipinde çok yaygın bir olgudur. [Kadın dünyasında para birimi ilgidir](#), ve kız ile erkek arasında çok ciddi bir CPD uçuşumu ya da çok kötü bir arka plan olmadığı sürece, hayırcı bir kız, hiçbir zaman birlikte olmayacağı bir erkeğin ilgisinin tadına varmaya mutlu mesut devam edecektir. Hayırcı kız belkici kızıdan ayırmanın yolu genelde şöyledir : belkici kız konuşmayı onun için ilginç tuttuğunuz sürece muhabbete yatırım yapar. Hayırcı kızla muhabbeti ise sonuna kadar sizin sürdürmeniz lazımdır. Yani muhabbet rahatsız edici derecede tek taraflıdır.

Evetçi kızları, hayırcı kızlardan ayırmak daha kolaydır. Konuşmanın durduğu yerde bile muhabbeti devam ettirmek için aktif çaba gösterirler. Evetçi kızlarla hata payınız da daha fazladır. Hayırcı bir kızla muhabbet, iki yanında büyük bıçakların salındığı bir ipte dengede yürümek gibi ise, evetçi kızla muhabbet sakın bir şehirlerarası yolda araba sürmek gibidir. Kız konuşmaya yatırım yapacak, çoğu zaman pozitif tepkiler verecek ve eğer siz muhabbeti sürdürmekte zorlansanız bile sizi açmak için konular bulacaktır.

Belkici kızları hayırcılardan ayırmak biraz daha zordur zira diğer ikisine göre daha fazla bocalamaya meyillilerdir. Size bir mavi boncuk gösterip bir saklarlar, birgün soğuk, ertesi gün canayakındırlar. Bu durumda [kıza eşiği aşmak](#) ve bir karara itmek daha nazik bir süreçtir. Zira eğer hayırcı bir kızla uğraşıyorsanız, kendinizi çok zaman harcamadan en kısa sürede azad etmek daha mantıklıdır. Ama aslında belkici olan bir hatunla uğraşıyorsanız, kızın evete mi hayıra mı meyilli olduğunu anlamaya biraz vakit ayırmanız daha faydalıdır.

Özet ve Sonuç

Eğer yolu kırmızı hapa çıkan erkeklerin en çok bocaladığı alanları sorarsanız, hayırcı bir kıza olan saplantıyı ve reddedilme korkusunu en tepede sayarım. Çoğu erkek, hayırcı bir kıza devasa zaman yatırmayı, dışarı çıkıp yeni adaylar aramaya tercih eder. Bu aynı zamanda

mavi hap fantazisinin satış mottosudur ve Beta Erkek üretiminin arkasındaki stratejidir. Zira hayırcı kızlar birgün (yaşlanıp üstünde 30 yaş yazan) [duvara tosladığında](#), bu [sağlayıcı betalar onları pazardan çekip alacaktır](#). Sonuçta beta erkek, [unicornuna kavuşacaktır](#).

Ama satışta çalışmış herhangi birinin size söyleyebileceği gibi, [müşteri kovalamak, aslında sizi kovalayan müşterilerle satış kapamanıza engeldir](#). Daha başından ürününüzü almaya niyeti olan bir müşteri ile satış kapamak çok daha kolaydır zira bunların ikinci bir kere düşünme ihtimali azdır ve kontrat imzalamaya geldiğinizde onları yeniden satışa ikna etmek için çaba harcamanız gerekmez.

Çeviri : [Yes, No, Maybe ...](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 20, 2018](#) Categories [Black Label Logic](#), [Kırmızı Hap](#), [OyunTags](#) [Beta oyunu](#), [Beta Sağlayıcı](#), [Black Label Logic](#), [İçsel Oyun](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [ONEitis](#), [Oyun](#) 19 Commentson [Evet, hayır, belki ...](#)

Kırmızı hap mantığı: Tehlikeli huylar – Bölüm 2

[Kırmızı hap mantığı: Tehlikeli huylar – Bölüm 1](#) ‘in devamı.

Özet ve Sonuç

Hayat boyu, her insan hedeflerine ulaşabilmelerini sınırlayan huy ve inançlar edinecektir. Bunların çoğu, zihinsel yazılımımızdaki bazı açıklar nedeniyle, bilinçsiz olarak yapılır.

Hayatınız, iyi huylarınız ile kötü huylarınızın toplamının net değeridir. Yıllar önce, Olimpik halter takımına girmek için çalışan bir adamın yaşamı okuduğumu hatırlıyorum. Adam bu sırada şişmanlamış zira çok sıkı bir antrenman yapmasına rağmen, kendisini antrenmandan sonra cheeseburger, kızarmış patates ve kola ile ödüllendirme huyu edinmiş. Kötü antrenman pratiğini iyi bir diyet ile kompanse edebilirsiniz ama kötü bir diyetin sonuçlarını antrenman ile yokedemezsiniz.

“Mavi hap anlatısı” o kadar içselleşmiş inançlar üzerine kuruludur ki, bir erkek kırmızı hap yolculuğu boyunca bunlar üzerinde çalışıp bunları reddetmelidir. Örneğin, “kadınlar erkeklerin nasıl görüldüğünü hiç önemsemezler” inancına sahip bir erkek, obez, pis ve herhangi bir giyim stiline sahip olmayışına çok rahat bahane bulabilir ve hala [HB10 ruh ikizinin](#) birgün kendisini bulacağına inanmaya devam edebilir. Bunun tersine “tüm kadınlar erkeklerin nasıl görüldüğünü çok önemserler” inancına sahip biri ise kendi kişiliğini ve entellektüel gelişimini tamamen boşvererek 100% nasıl görüldüğüne odaklanabilir.

Kişisel gelişim çoğunlukla uzun bir yolculuktur ve bu yolda ilerleme, yola baş koyan erkeğin istediğinden çok daha yavaştır. Bu yoldan dönmek için, süreci sekteye uğratabilecek inançları ortaya çıkarıp, süreci destekleyecek fedakarlıkları destekleyecek inançları güçlendirmeniz lazımdır.

Hayatımın birkaç alanında neredeyse sürekli olarak kendimi geliştiriyorum ve bu konuda en çok karşılaşılan güçlüklerden biri de Red Pill Reddit'te “(endişe trolü) concern trolling” denilen şey. Yani size yakın birinin metod ve motivasyonlarınızı, “senin için endişeleniyorum” bahanesi ile sorgulaması. Geçmişte “vur ensesine al lokmasını” olan birinin kendi sınır çizgilerini dayatmaya başlaması, hayır demeyi öğrenmesi, her yaptığını hayatındaki herkese açıklamak zorunda olmadığını öğrenmesi, genellikle çevresindekilerin onun artık “kendisi gibi olmadığı” bahanesi ile saldırıyla karşılaşır. Zira bu kişinin kendini geliştirme süreci, onu kullanan insanları negatif etkileyecektir. Geçmişte şişman olan erkekler, zayıflama süreci boyunca, endişeli kişilerden “bu yaptığın sağlıklı mı?”, “kendine zarar vermeyesin” ya da hala 20% üstünde yağa sahipken “yeterince zayıfladın” gibi şeyler duyacaklardır. İroni şudur ki bu kişiler erkek kendisini fast fooda ve mısır şurubuna boğarken hiç endişe belirtmemişlerdir.

Rational Male erkeklere kendi zihinsel odakları haline gelmelerini söylemekle gurur duyar ama erkeğin kontrol kaynağının dışardan olması gerektiği üzerine kurulu inanç, huy ve davranışları varken bu çok zordur. Dışsaldan içsel kontrol kaynağına geçişte, kişi egosunun ve IDin gücünü arttırırken, süper-egonun gücünü sınırlamalıdır.

Mavi hap anlatısının muhtemelen en sinsi yanı, sosyal olarak desteklenen ve belirtilen davranışların, sonuçları önceden görülür şekilde etkileyeceği anlatısıdır. Kısaca, mavi hap anlatısını takip ederek alacağınız ödül, sosyal makine içinde ne kadar iyi işleyen bir vida olmanıza bağlıdır. Mavi haplı erkek, kadınla konuşurken güçlü bir cinsel çerçevesi olmasının kötü olduğuna inanır. Sosyal baskıya rağmen kendi inanç ve değerlerinde diretmenin kötü olduğuna inanır. Cinsel ilgisini saklamanın ve toplumun öğretisi ile bağdaşmayan kendi değer ve inançlarını feda etmenin iyi olduğuna inanır.

Bu durumda, basit bir etki – tepki ilişkisi anlatının bir parçasıdır. “Toplumun senden istediğini yaparsan ödüllendirileceksin”. Ama insan durup da sosyal sözleşmeyi biraz analiz ederse, bunun tarihte büyük çoğunluk için doğru olduğunu ama son yıllarda tamamen değiştiğini görecektir. 1940 veya 50lerde yaşayan erkekler, zanaat öğren – iş bul – çok çalış – evlen ve Amerikan Rüyasını yaşa sosyal planını takip edip de ödüllendirilse de, bu senaryo günümüzde tamamen ölüdür fakat yine de “doğru yaşam tarzı” olarak büyük bir şevkle erkeklere pazarlanmaktadır.(*).

Manipülasyon yöntemleri genellikle korku, buyruk, utandırma ve suçluluk duygusu üzerine kuruludur. Bu nedenle kendi ahlak anlayışınızı geliştirmeniz hayatidir. Eğer hala sizi geride bırakan ahlak anlayışı ile yaşıyorsanız, kötü yazılım parçasının beyninize ulaşması için kolay

bir giriş noktası var. Kendi ahlak kodunuzu geliştirerek, bir nevi kendi anti-virüs yazılımınıza sahip oluyorsunuz. Bu ahlak kodu da aynı zamanda [çerçeveniz](#) için bir çapa noktasıdır ve dışardan gelen saldırılara karşı firewall görevi yapar.

(*) Çevirenin Notu :

“Yanlış olan, kadınları evliliği bozduğu için utandıran geleneksel baskılar tamamen kalkmış iken, bir erkeği sosyal ve kültürel baskı ile, utandırarak, ‘bağlanmaktan korkmakla’ suçlayarak ya da ‘Peter Pan Kompleksi’ gibi uyduruk şeylerle evlenmeye zorlamaktır. Boşanmaların yüzde 90’ı kadınlar tarafından başlatılmasına rağmen. Dahası, bir kadın bağlılığı yokettiğinde, çocuklar büyük zarar görürler ve kadın şimdi ve gelecekte terk ettiği erkekten para talep eder. Evlenmeyi reddeden bir erkek ne masum küçüklere zarar veriyor ne de yıllarca bir kadına para ödemek zorunda kalıyor. Bu absürt çifte standardın, topluma gözle görünmeyen ama büyük zararları var.”

[Erkek Düşmanlığı Balonu \(The Misandry Bubble\) – Bölüm 1 – Kültürel Kriz](#)

Çeviri : [Red Pill Logic: Dangerous Habits](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 20, 2018](#) Categories [Black Label Logic](#), [Cinsellik](#), [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta oyunu](#), [Black Label Logic](#), [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Freud](#), [İçsel Oyun](#), [Kişisel Gelişim](#), [Oyun](#) 100 Comments on [Kırmızı hap mantığı: Tehlikeli huylar – Bölüm 2](#)

Kırmızı hap mantığı: Tehlikeli huylar – Bölüm 1

Geçen hafta, yeni başladığı düşük karbonhidratlı diete sadık kalmada problem yaşayan bir adamla muhabbet ettim. Stres olduğunda bu stresi, diet kriptoniti olan yemeklerle yatıştırdığını anlattı, yani bol yağlı ve işlenmiş karbonhidratlı yiyeceklerle. Konuşmamız devam ettikçe, bu huyunun nereden geldiğini bulmak için Sokratik metodu kullanarak beyninin içine daldım.

Bu, kendisini geliştirmeye odaklanmış her erkeğin arada bir yapması gereken bir şey. Oturup, hedeflerinize ters ya da verimsiz olduğunu düşündüğünüz huylarınızı masaya yatırıp, bunların neden kaynaklandığını bulmaya çalışın. Scott Adams’ın dediği gibi, bizler biyolojik bilgisayarlarız ve işletim sistemimizin nasıl çalıştığı üzerine büyük etki eden küçük kod parçalarını sıklıkla içselleştiririz.

Kendimi geliştirmeyi ilk denediğimde, fena sıcımtım ve bu çoğunlukla alışkanlık olan davranışlarım yüzündendi. Bu nedenle, kendimi kendime “psikoanaliz” yaparken ve bu

davranışların kaynaklarını belirlemeye çalışırken buldum. Dahası, bu davranışlarımın nereden geldiğini bulup, hedeflerime ters başka davranışları da içselleştirmeyi önlemeye çalıştım.

Çocukluğunuzda aldığınız görünürde zararsız mesajlar, sizinle hayat boyu kalabilirler ve on yıllarca davranışlarınızı pozitif ya da negatif şekilde etkileyebilirler. Bazıları savunma mekanizmalarının yararsız bir şekilde kullanımını öğrenirler, bazıları kendi kendilerini sabote ederler, banal bir yaşamı kabul ederler ve kendi rahat alanlarından öteye geçmek için kendilerine bir kere bile meydan okumazlar.

Alışkanlıklar nereden geliyorlar?

Doğduğumuz andan itibaren, ailemiz, arkadaş grubumuz ve diğer birçok etken tarafından sosyalleştiriliriz. Klasik “TV tarafından yetiştirilen çocuk” örneğin, çoğunlukla uyumlu bir mesaj vermek için hazırlanan kurmaca bir çevre tarafından sosyalleştirilir. İnsanlar diğer insanları taklit ederek, diğer insanların değerlerini ve kafa yapılarını içselleştirerek ve diğer insanlardan gördükleri tepkilerle öğrenirler.

4 yaşındaki size olan bir şey, bilinçaltınızda halen varolup sizin 20, 30 veya 40 yıl sonraki halinizi etkileyebilir ve bazen daha da uzun süre etkisini sürdürebilir. Freud süper-egodan, bu tip içselleştirilmiş çocukluk olaylarından ve mesajlarından bahsediyordu. Bunlar içsel kural-koruyucunuza entegre olup, sizin dengeli bir ego ve ID kazanmanız için gerekli gelişmeyi engelleyebilirler.

Her birine örnek vermek için, kendisine değersiz olduğu söylenen biri, çoğunlukla buna önceden tahmin edilebilecek 2 şekilde tepki gösterir, ya üstünlük kompleksi ya da aşağılık kompleksi geliştirir. Bu nedenle de ya bir narsisist ya da bir bağımlı olarak büyür. İlkinde egosu tarafından yönetilmektedir, ikincisinde de süper-egosu.

Yemek yemeyi kendini yatıştırmak için huy edinmiş kişi, bunu muhtemelen çevresindeki birinden ya da bir akrabasından görüp öğrenmiştir. Bir kişi “tüm ailem şişman, bu bizim genlerimizde var” diyebilir ama bu yarı doğrudur. Zira bu yemeği hayatla başa çıkabilme mekanizması olarak kullanma huyu edinmiş bir aile de olabilir. Burada hem egoyu, hem de süper-egoyu bastıran bir ID vardır.

Oyuna Etkisi

Oyun ve baştan çıkarmaya baktığımızda, burada da içselleşmiş huy ve anlatımlarla uğraşıyoruz. Mavi hap çerçevesini benimsemiş bir erkek, “**mavi hap oyunu**” diye etiketleyebileceğimiz huylar geliştirir. Burada huyları, süper-egosunun çocuklukta içselleştirdiği anlatılardan kaynaklanır.

Bunlar, “[sadece kendin ol](#)” ve “[ruh ikizi miti](#)” gibi ‘gerçekleri’ de kapsar. “Eğer kıza yürümen başarısız oldu ise, kızın doğru kız olmaması” defolu mantığı, iki cinsiyetin de aynı şekilde çalıştığını ve düşündüğünü sanan eşitlikçi miti, ve bir çoğu. İçselleştirdiği bu mit ve yanlış inanışlar, davranışlarının temelini oluşturur. Ve defalarca tekrarlanan davranışlar da huy halini alır.

Bu nedenle, mavi haplı erkek manosphere’e geldiğinde, bu bloga ya da başka bologa veya redpill reddit’e gelsin farketmez, içselleştirdiği ve hayatı boyunca sahip olduğundan bihaber olduğu bazı ‘gerçekleri’ kafasından atması gereklidir. Bu, birçok açıdan travmatik bir olaydır ve erkek çoğunlukla [acıının 5 aşamasından](#) geçmek zorunda kalır. Aynı zamanda da, davranışlarının doğallaşması için yeni huyları içselleştirmesi gerekir.

Erken PUA dönemi “2 – 3 tane açılış öğrenin ve bunları kullanarak 100 kere yürüyün” tavsiyesinin nedenlerinden biri budur. Zaman içinde bu, erkeğin doğal tepkisi haline gelecektir ve aynı zamanda onun yürüme korkusunu aşmasına yardımcı olacaktır. Temelde bu, mavi haplı erkekler için bilişsel davranış terapisi. Ama bu noktaya gelebilmek için, erkeğin kendisini bağlayan huyları ve içselleştirdiği inançları belirlemesi gerekir.

Huyların Sokratik Metodu

Sokratik metodu bilmeyenler için anlatalım. Sokratik metod, kritik düşünceyi ve altta yatan varsayım ve fikirleri ortaya çıkarmak için müşterek diyalog içeren, sorular sorma üzerine kurulu epistemolojik yöntemdir. Klasik metotta, sorular, sorgulanan hipotezleri zayıflatmak için içsel tanım ve çelişkileri ortaya çıkaran hipotezler ortaya koyar.

“Rich Dad, Poor Dad” yazarı Robert Kiyosaki, zengin baba ile fakir baba arasındaki algı farkını zıtlıştırarak, iş paraya ve varlığa gelince perspektiflerin ne kadar güçlü olduğunu gösterir. Eğer kişi varlıklı birinin ya kötü biri olduğuna ya da servetini ahlaksızlık ve yolsuzlukla yaptığını inanırsa, bunun doğal sonucu olarak kişi servet edinirse, kendisini ahlaksız biri olarak yargılamalıdır. Bu genelde, para konusunda insanın kendi ayağına sıkıştığı davranışlara neden olur ve kişinin finansal olarak amaçladığı hedeflere ulaşmasını engeller.

Aynı şekilde, kişinin cinsel ilişkiler alanında içselleştirdiği inançlar, bu alanda kişinin kendi ayağına sıkıp geride kalmasına neden olabilir. Bunun klasik örneği, kendi niyetini saklayıp kadının [kendisinin ne kadar “harika bir erkek” olduğunu yavaşça keşfetmesini sağlayarak](#) ve bu sırada da hiç harekete geçmeyerek (açıkça yürümeyerek), kadın onun üzerinden reddedilme yükünü alacağına ve kendisinin ruh ikizi olduğunu anlayacağına inanan [uydu erkektir](#).

Eğer erkek, kadınlarla oldukça başarılı olan “Piçin”, bu başarısını ahlaksızca davranmasına (ve kötü çocuk olmasına) borçlu olduğuna inanırsa, bunun doğal sonucu olarak da “[iyi](#)” bir

çocuk olmak için, “Piç”in cinsel başarı için kullandığı tüm davranışları reddetmelidir. Eğer ilişkilerde “Piç” ya da “kötü çocuk” olarak anılan kişiyi, para konusundaki “zengin baba”ya benzetirsek, erkek ahlaklı olmak için, başarıya gidecek tüm değerleri, kafa yapısını ve davranışları yoketmelidir. Yani temelde, “piçin karşıtına” dönüşen erkek, baştan çıkarmanın tam tersi şekilde davranmayı içselleştirir.



Bu içselleşmiş inanç genellikle erkeğin annesi, kız kardeşi veya diğer kadın kadın akrabaları ile başlar ve alfa erkek modelinin yokluğunda, amaç erkeği gelecekteki “gelin” için uygun bir “**beta öder**” olarak yetiştirmektir. Bu kadınlar erkeği, kadınların ve kendilerinin istediğini söylediği erkeğe çevirecek şekilde yetiştireceklerdir, davranışlarıyla aslen istedikleri görülen erkek tipinde yetiştirmeyeceklerdir.

Eğer kişi Sokratik yöntemi kullanarak bu huyuna saldırmak isterse, “kadın erkek ilişkileri hakkında neye inanıyorum?” sorusu ile başlamalıdır. Bu şekilde ortaya çıkan listeyi eline alan erkek, bütün bu inançları gözden geçirerek kurtulması gereken inanç, huy ve özelliklerini içeren ikinci bir liste hazırlamalıdır (*)

Çevirenin Notu : Kadınlar piçlere ve kendilerine kötü davranan erkeklere verirler diye bir inancınız varsa, o çocukların gerçekten o kadar da piç ve kötü mü olduğunu, yoksa sizin ‘kadın’ çıkarını değil de kendi çıkarını merkeze alan erkeğe (kendi çıkarınızı kadın çıkarı için feda etmenizi sağlamak için) kötü demeyi mi içselleştirdiğinizi ciddi ciddi sorgulayın. Bir ipucu vereyim : mavi taraftan kırmızı tarafa geçen birçok erkek, aslında o çocukların yaptıklarının çoğunun kötülük olmadığını, kadını üzme gibi bir özel çabalarının olmadığını, sadece kadına değil kendine öncelik verdiklerini ve erkeğin önceliği olmaya çalışan kadının kendi kendine üzüldüğünü görürler. Ahlaklı ve iyi çocukların ise sinsi ve içten pazarlıklı olduklarını ve bunu Nietzsche’nin köle ahlakındaki mekanizma gibi, ahlak maskesi ile

(beceremediğini şeyi yapamıyorum dememek ama o şeyi yapmak ahlaksızlık demek) kapattıklarını görürler. Para kazanmaya imkanı olan ama bunu yapacak çabayı gösteremeyen memur zihniyetli orta sınıfın (gerçekten fakir olan insanlardan çok daha fazla oranda), zenginleri ahlaksız ve havadan para kazanan kötü insanlar olarak görmesi gibi.

Devamı [Kırmızı hap mantığı: Tehlikeli huylar – Bölüm 2](#)

Çeviri : [Red Pill Logic: Dangerous Habits](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 19, 2018](#) Categories [Black Label Logic](#), [Cinsellik](#), [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta oyunu](#), [Black Label Logic](#), [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Freud](#), [İçsel Oyun](#), [Kişisel Gelişim](#), [Oyun](#) 72 Comments on [Kırmızı hap mantığı: Tehlikeli huylar – Bölüm 1](#)

En yaygın 5 sinsi cazibe katili

Bir erkeğin yürüdüğü ya da beraber olduğu bir kadının gözünde tüm cazibesini öldürebilecek, erkeği en kısa sürede “ya Mahmutcan çok iyi çocuk ama ...” statüsüne ışınlanacak bir sürü şey var. Bunlardan bazıları hemen göze çarpmayan, aslında iyiymiş gibi görülen ve algılanan sinsi katiller. Aşağıdaki beşi en yaygın ve garantilileri. Israrla uzak durunuz.

1 – Tam Açıklık

Özellikle ilk buluşmalarda ama genel olarak ilk aylarda asla kendi hayat hikayenizi, karakterinizi, değerlerinizi vs. kıza fazlaca açmayın, kadının erkeğe arzu duymasına neden olan biyo-kimyasalları tetikleyen [mistik atmosferi](#) ortadan kaldırmayın. Kadının erkek ile ilgili kafasındaki imgenin asıl seksi kısmı, erkeğin hayatındaki bilinmezlikleri hayal gücü ile doldurmasıdır ve cinsel elektriğin asıl kaynağı bu hayalgücüdür.

Ortalama [iyi çocuk](#), bu hatayı daha [kızla karşılaştığı ilk 15 dakikada yapar](#) ve daha sonra da neden kızın “bitse de gitsek” diye kendisinden kurtulmaya çalıştığına şaşırır.

Aşinalık baştan çıkarıcılığı öldürür. [Oyunu](#), arzuyu ve lipidoyu bilinirlikten daha hızlı öldüren başka birşey bulmak zordur. Kadınlar ne kadar “birbirimizi tanıyalım” oyunu oynasalar da, karşılarındaki erkekle sekse giden yolda asıl ihtiyaç duydukları şey hayal güçlerinin kamçılanmasıdır.

Bir kadının hayal gücü, oyun cephaneliğinizdeki en önemli silahtır. Her teknik, her gündelik tepki, her jest, üstü kapalı söz ve sözel olmayan iletişim, kadının hayalgücünü uyarma temeline dayanır.

2 – Seni Seviyorum.

Daha yeni tanıştığınız bir kıza “seni seviyorum” demeyin. Burada daha yeni “3 ay” gibi bir süre, “dün” değil.

Bir kıza en az birkaç ay tanımadan “seni seviyorum” demek sizi hem muhtaç hem de aptal gösterir. Neden?

... sıkı durun

Kızı birkaç ay tanımadan “seni seviyorum” diyen erkek gerçekten aptal ve muhtaçtır da ondan. Bana “ama abi bildiğin gibi değil, aşk bu başka bir şey demeyin”. Daha yeni tanıdığınız birini sevemezsiniz. Bunu kıza söylediğinizde kız aslında sizin ona muhtaç olduğunuzu / olmaya başladığınızı çakacaktır. Bu da kontrol onda demektir. [Dominantlığı](#) çöpe atmanın daha hızlı yolu yoktur. “Seni seviyorum” diyerek tüm kartları kıza verirsiniz.

Bu aynı zamanda sizin lehinize olan pozitif cinsel elektriği de öldürür. Kendi cinsel çekiciliğine güvenen bir erkek, en az birkaç ay geçmeden bir kıza asla seni seviyorum demez. Ve bu süre sonunda da bu sözleri sadece kendi değerini ispatlamış bir kadına söyler. Ve eğer söyleyecek bile olsa, şu kuralı bozmaz:

Buyruk 1 – Asla seni seviyorum diyen ilk sen olma

Kadınlar bir erkeğin kalbini kazanmak için engeller aşmaları gerektiğini hissetmek isterler. Başka kadınların ilgisi için rekabet ettiği bir erkeğin ilgisini kazanmak için çabalamayı çok arzularlar ve sonunda onun kararsızlığını aşıp tek eşli bağlılığını kazanmayı. Duygusal dünyasını kadının ayaklarına kolayca seren bir erkek, kadının erkeğin aşkını kazanma zevkini gaspeder. Ona aşıksanız bile, o size seni seviyorum demeden, siz ona seni seviyorum demeyin. Onun yin tatminine doğru savaşma ihtiyacı için kendinizi tutkuyla dizginleyin. İlk adımı onun atması için onu esinlendirin, bu iyiliğinizin karşılığını size bin katıyla verecektir.

The Sixteen Commandments of Poon, [Amcığın 16 Buyruğu](#)

Not : Bu dediğimizi, kıza hiç seni seviyorum demeyin olarak anlayacak arkadaşlara diyeceğim tek şey şu ki ben o düşüklükte IQ ile bilgisayar kullanılamaz sanıyordum.

3 – Çok güzelsin.

Daha yeni tanıştığınız kıza “çok güzelsin” ya da bu anlama gelecek birşey söylemeyin. Bazı erkekler toptan iltifat yerine, kaşına ve gözüne iltifat etmeyi zararsız sanarlar ama aynı şey.

Birçok erkek, güzel bir kıza yürüdüğünde onun ne kadar güzel olduğunu belirtecek birşeyler söyler. Ya da diğer zilyon tane şekilde yalakalık yapar.

Yalakalık yapmak sizin oyundaki en büyük düşmanınızdır. Yalakalık sizi, cinsellik için yalakalık yapmak zorunda olan aşağı biri gibi gösterir. Aynı zamanda erkeklerin yüzde 99u şu ya da bu şekilde güzel kızlara yalakalık yaptığından, sizin iltifatınızı siz ne kadar yalakalık saymasanız da, kadın tarafından yalakalık olarak algılanır.

Buyruk 2 – Onun güzelliğini görmezden gel

Güzel bir kadını düşünürken beyninin ödül merkezini kontrol altına alabilen erkek, kadınlarla olan etkileşimini inanılmaz bir şekilde dönüştürebilir. Böyle yapabilirse, heyecanı ve endişesi kaybolur ve arzularının nesnesi ile daha samimi ve içten bir etkileşime girebilir. Büyük çapkınların idare edebileceklerinden çok fazla aşka boğulmalarının sebeplerinden biri budur – bir sürü güzel kadınla bir sürü pozitif deneyimden sonra güzellik önünde ortaya çıkan saygı ile karışık korkuları kaybolur, ve bununla beraber güzellik karşısındaki güçsüzlük de ortadan kalkar. Hoşunuza giden kızları tanımlamak için “güzel”, “tatlı”, “bomba”, “afet” gibi kelimeleri tamamen lügatınızdan çıkarmak size çok doğru bir zihinsel çerçeve kazandırır. Bunun yerine kendinize “bu kız ilginç” ya da “bu kız tanımaya değer” gibi şeyler söyleyin. Bir kadına asla güzelliği konusunda iltifat etmeyin, özellikle de henüz sikmediğiniz hatunlara. Beyninizin onları “gökten düşmüş meleğe” ya da “nadide bir kar tanesine” dönüştürmeye çalışan kısmının fişini çekin. Bu tür bir Zen Nirvanası seviyesine ulaşmak için yapabileceğiniz ileri eğitim tekniklerinden biri de yatabileceğiniz kadar güzel kadınla yatmanız (gerilemek istemiyorsanız çok fazla çirkin kadınla yatmayın). Kısa zamanda bir Jedi aşığı dönüşeceksiniz.

The Sixteen Commandments of Poon, [Amciğin 16 Buyruğu](#)

4 – Büyülenmek

Diyelim ki bir bardasınız ve bir kadının yanına oturmaya karar verdiniz. İlk onun onayını arıyormuş gibi algılanacak hareketlerden kaçın. Mesela vücudunuz ona dönük olmasın ve sadece arada ona bakmak için başınızı çevirerek konuşun. Kadın ilgi gösterene kadar vücudunuzu ona dönmeyin.

Kısacası bir kadınla beraber iken, özellikle de güzel bir kadın ile beraber iken, ONA ONUN BÜYÜSÜ ALTINA GİRMEDİĞİNİZİ GÖSTERİN.

Bunu yapmanın en yaygın yolları kızla konuşurken fazla gülümsememek, kız sizinle konuşuyor diye heyecanlanmamak, ona fazla odaklanmış bir dikkat vermemek, onu [oyuncu bir şekilde alaya almak](#) ve kıza sizin standartlarınızı geçmesi gerektiğini hissettirmektir.

Bunlar sadece onun iç direncini kırmakla kalmaz, sizi BAŞKA KADINLAR TARAFINDAN YÜKSEK TALEP GÖREN bir erkek gibi de gösterir. Unutmayın, kadınlar sürü psikolojisine yatkındır ve başka kadınların çekici buldukları erkekleri ister istemez çekici bulmaya meyillidirler.

5 – Uslu ve söz dinleyen erkek

Genel olarak kadına yalakalık yapmadığınız zaman ona sizin kadar onun da sizin için çabalaması gerektiğini gösterirsiniz. İlk yaklaşmayı siz yapmış olsanız bile. Ve onunla aranızda birşey gelişmesi için önünde diz çökmeyeceğiniz mesajını da verirsiniz.

Unutmayın, kadınlar sizin kankanız değiller. Kankanız ile beraberken çok birşey ispat etmek zorunda değilsiniz. Erkek Adam olduğunuzu sürekli göstermek zorunda değilsiniz (fakat kankanızla bile itilip kakılmaya gelmeyecek biri olduğunuz göstermeniz lazım).

Kadınlar KENDİLERİNİN ÖNÜNDE DİZ ÇÖKMEYECEK, HİÇBİR ŞEYE İHTİYACI OLMAYAN VE BİRŞEY İÇİN YALVARMAYAN ERKEKLERİ arzularlar.

Kadınlar, bir erkeğe olan duygularının ŞEHVET olduğunu hissetmek isterler. Duygularının “ona bunu borçluyum” dan kaynaklanmasını istemezler. Bu oldukça zayıf ve hastalıklı birşeydir. ŞEHVET ise karşı konulmaz bir kaynaktır.

Kızlara yürümek, kadınların MASKÜLEN ERKEKLERİ şiddetle arzuladıklarını anladıktan sonra oldukça kolay bir hareket haline gelir. Kadınlar efemine ve yalaka iyi çocukları değil, Erkek Adamları çekici bulurlar!

Eğer Erkek olmanın zevkine ve ayrıcalığına varmak istiyorsanız bunu asla unutmayın. İNSİYATİFİ ELİNİZE ALIN VE KADINLARIN NE DEDİĞİNE ALDIRMAYIN.

KADINLAR SADECE SÖZLERİNİ GEÇİREMEDİKLERİ ERKEKLERİ SEVERLER!

İyi çocuklar kadınların her dediğini dinleyip, her istediklerini yaptıkları için kaybederler. Bunu yapma sebepleri “iyi” olmaları değil, “zayıf” olmalarıdır. Ve “iyi” maskeleri, kadınların milyonlarca yılda evrilmiş “zayıf erkek belirleme” içgüdülerini kandıramaz.

Bir kadın size ayı, serseri, vs. gibi kötü çocuk olduğunuzu ima eden birşey söylüyorsa derin bir nefes alın ve hafifçe sırtarak “iltifatın için teşekkürler” deyin. Ona onun sizin hakkınızda ne düşündüğünüzü zerre kadar takmadığınızı gösterin.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 17, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) 81 Comments on [En yaygın 5 sinsi cazibe katili](#)

Suçlusu sen olmasan da sorumluluk sende

Stilo şöyle [bir soru sormuş](#) :

mahmut abi sana bir sorum var. herhangi kötü bir durumda olduğumuzun sorumlusu sadece biziz diyorsun ya, ben red pill'den sonra çok fazla anneme ve babama suç yükler oldum. evet çoğu şey benim sorumluluğum ama anne ve babaya düşen çocuğu doğru tarafa yönlendirmek olduğunu düşünüyorum. bu imkanı ve gücü kendilerinde görmeme rağmen misal çeşitli doğru alışkanlıklar erken saatte kalkma, sigara içmeme, dış fırçalama gibi. genelde ebeveynler çocuklarını kıyaslarlar ve bunun ben tam tersini yapmaya ve ikisinden de nefret etmeye başladım. hakikaten bütün sorumluluk bizde mi? çünkü bir çıkmaza girdim. ben biraz geç mi akıl mertebesinde yükselme yaşadım yoksa doğru yönlendirilmediğimden ötürü mü?

eskiden sevmediğim ama red pill'den sonra tam bir alfa olduğunu anladığım eniştem ile babamı kıyasladım ve durum tam tersine döndü. sanırım depresyon aşamasından daha çıkamadım. senin yorumun nedir?

herhangi kötü bir durumda olduğumuzun sorumlusu sadece biziz diyorsun ya, ben red pill'den sonra çok fazla anneme ve babama suç yükler oldum.

Sorumlusu biziz derken demeye çalıştığım şu : içinde bulunduğun durumun suçlusu sen olmayabilirsin ama ondan çıkma sorumluluğu sende. Bir erkek olduğun için, senin düşmüş olman, zor durumda olman, bunalımda olman, vs ... toplumun umrunda değil. Benim düşmemin ya da başka bir erkeğin düşmesinin toplumun umrunda olmadığı gibi.

Kırmızı hap romantik bir akım değil. İçinde bulunduğun dünyayı veri kabul edip burada nasıl yukarı çıkarım diye bir yol planı yapma akımı. Çoğu insan tam tersi gücünün yetmeyeceği şeyleri değiştirmeye zihin enerjisi harcar. Bu da çoğu durumda aslında kendini değiştirmek zor geldiği içindir. Kırmızı hap bu açıdan zor ama daha etkili yoldur.

Örneğin [askerlik](#) yazısında ben askerliğin zorunlu olmasını veri alırken biri gelip “askerlik zorunlu olmamalı neden bunu tartışmıyoruz?” diyebiliyor. Bu adam “askerlik zorunlu iken nasıl en iyi planı yaparım” diye düşünmek yerine “ama zorunlu askerlik kaldırılсын” diyerek bireysel plan yapmamaya kılıf uydurabiliyor.

Kısacası, ailen bir veri. İçinde doğduğun ülke ya da şehir de veri. Çoğu insanın ailesi tarafından çeşitli seviyelerde kötü yetiştirildiği, çoğu yerleşkenin doğmak için boktan bir yer olduğu da bir veri.

Senin enerjin ve zamanın sınırlı. Sen bir yandan aileden nefret ederken bir yandan “durum bu burdan yukarı nasıl çıkarım” diye plan yapamazsın. Birinden birini bırakman lazım. Hayatın boyunca aileden nefret edebilirsin ama bu seni içinde bulunduğun durumdan çıkarmaz. Tam tersine, enerjini nefrete harcarsdığın için bu arada sokaklara bile düşebilirsin. Annen baban göçüp gittikten sonra kimse seni takmaz. Sorumluluk sende derken bunu diyoruz.

Depresyondan çıkmanın bizim bildiğimiz en iyi yolu, dünyanın gerçekte varolmayan ve hiç olmamış masalsı yorumundan kurtulman. Aileni, gerçekte varolmayan bir ütopyayla değil, ortalama Türk ailesi ile kıyaslamana lazım. Herkesin mükemmel ailelere doğmadığı gerçeğini görmene lazım. Reklamlarda izlediğimiz mükemmel ailelerin gerçekte varolmadığını görmene lazım.

Hayat adil değil. Sadece senden çok daha iyi çöpleri çekmiş ya da sosyal medyada çektikleri çöp çok daha iyiymiş gibi davranan insanlara odaklanma. Çok daha kötü çöpleri çekmiş insanları da görmene lazım (örneğin aile bireyi tarafından tecavüze uğrayan, terk edilen, sakat bırakılan, doğar doğmaz cami avlusuna bırakılan, vs ...). Bu durumlardan bile hayatlarının sorumluluğunu alıp çıkan insanları görmene lazım.

Bu dünyanın o ya da bu şekilde ızdırap dolu olduğunu ve adil olmadığını kabul edersen, ütopya ile gerçeği karşılaştırmanın verdiği depresyondan da kurtulursun. Tıpkı kadının ve ilişkilerin gerçek doğasını görünce bunalıma girip kadınlardan nefret eden adamın o doğayı veri kabul edip kafasındaki masalsı, kerevetine çıktığımız ilişkilerin çocukçılığını anlayarak bunalımdan ve öfkeden kurtulacağı gibi.

Saha Raporu – Metro yürümesi

Kırmızı hapı yutalı bir ay oldu. 25 yaşında bir betayım (şimdilik). İki başarısız game’den sonra, sabah metroda giderken kitap okuyan HB8 i gördüm. Kendimi uykusuz ve yorgun hissetmeme rağmen bu blogta ki abilerimin sanki o an bana yarış atıymışım gibi “yürü be oğlum kim tutar seni” tezahüratlarını hissedip konuşmaya karar verdim. Ama en zoru kızın ineceği durağı bekleyene kadar geçirdiğim 15 dakikaydı ve hepinizin bildiği gibi stresin tavan yaptığıı iğrenç bir bekleyişle karşı karşıyaydım.

Edebiyata biraz hakim olduğum olduğum için sohbeti okuduğu kitaptan açmaya karar verdim :

Ben: Merhaba.

Kız :

B : Sürükleyici bir kitap sanırım.

K: Evet.

B:Adı ne kitabın ?

K:Bla blaeeale.

B:Üniversitede mi okuyorsun , hangi bölüm?

K:Gıda, sen?

B: İşe gidiyorum ama senin için yolumu biraz uzattım.

K:gülücük.

Sohbet karşılıklı şekilde kitaplar üzerinden 2 dakika daha devam etti...

B: Birazdan yollarımız ayrılıyor, numaranı verir misin?

K: Gülücük -hayır ya başka zaman belki.

B:Başka zaman yok, şimdi lütfen...

K:Ben vermeyim sen numaranı söyle.

B:0506.... muhtemelen aramayacaksın ama yine de bekliyorum(bunu heyecandan söyledim. Aklıma Mahmut abinin “kıza numara verilmez kızdan numara alınır” öğüdü geldi ama çokta ısrar etmeyi doğru bulmadım. İnstagram istemeyi de akıl edemedim)

Sonra görüşürüz dendi ve kız 12 saat geçmesine rağmen hala yazmadı(önemli de değil artık :))

Aynı gün öğleden sonra vapurda bir kız elimde ki dergiyi gördü ve sohbeti kendisi açtı. İnene kadar sohbet ettim ama hb5 olduğu için üstelemedim.

Vapurdan indim selfie çeken iki kızın arkasına yanaşıp “Beni de kadraja alın like sayınız artsın” dedim ama tebessüm ederek söylemediğim için soğuk bakışlar yiyerek terslendim(hiç bir önemi yok :))

Kendimi Tyler Durden kadar iyi hissettiğim bir gündü , neticeleri ne olursa olsun.

Yorumlarsanız sevinirim

İyi ki sizleri tanıdım.

Konuk Yazar : Sydney Carton

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [May 15, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 42 Commentson [Saha Raporu – Metro yürümesi](#)

Saha raporu – 1000 kere yapsan yine de telefon alamayacağın iki yürüme örneği

Tüm okurlara merhaba.

Hapı yutalı çok olmamış birisiyim. Anlatacağım ilk day game olacak. Daha önce çok denedim ve neredeyse hepsinde ret yedim, yani telefon numarası alamadım, bu anlatacağım da yine ret ile bitti fakat yorumlarınızı merak ettiğim için size aktarmak istiyorum.

Oyun bir kaç gün önce yaşandı. Olaya en başından başlamak istiyorum. Kampüste bisiklet ile dolaşıyordum, ava çıkmıştım, bankta oturan esmer, kıvrıkcık bir kız gözüme çarptı. Etrafindan bir, iki tur attım beni görmemişti. Arkadan yaklaştıma karar verdim. Daha önce ki tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki bir kız bankta uzaklara veya telefonuna bakarak oturuyorsa %70 erkek arkadaşını bekliyordur. Bunu düşünerek kıza arakdan yaklaştım ve:

Ben: Bir şey sorabilir miyim ?

Kız: Evet, tabii.

Ben: Birisini bekliyor musun ?

Kız: Ne yapacaksın ?

Ben: Eğer erkek arkadaşını bekliyorsan gideceğim, kavga etmek istemiyorum.

Kız: Evet, erkek arkadaşım geliyor gitsen iyi olur.

Ben: Görüşürüz....

Kız: ...

Bu asıl olaydan önce yaşadığım olaydı. Bundan en fazla 2 dk sonra ben “biri gider biri gelir.” kafasında olduğumdan dolayı tekrar ava çıkmıştım. Kampüsün düz bir yolunda tek başına yürümekte olan bir kız gördüm. Esmer, düz saçlı, yeşil gözlüydü. Bisikletliyim ve yanına yaklaştım.

Ben:Merhabaaa.

Kız gülerek biraz duraksadı,tanıştığımızı düşündü.

Ben:Hayır tanışmıyoruz.

Kız:İhihih merhaba diyince tanışıyoruz sandım.

Sonra yanlışlıkla bisikleti kızın üstüne kırdım.

Ben:Pardon.

Kız:Önemli değil,yanlış görmüş olabilirsin.

Ben:Seni tanımıyorum zaten,"Pardon" bisikleti üstüne kırdığım içindi.

Kız:İhihihi afedersin.

Ben:Ben Uğur,ya sen ?

Kız:Bende Buse.

Ben:Ne okuyorsun ?

Kız:Gıda Mühendisliği.

Ben:Harbiden mi ? Hep merak etmişimdir Gıda Mühendisleri ne yapar,İnşaat Mühendisini anlarımda Gıda ne yapar ?

Bu nokta kız kendini bana açıklamaya girişti ve çerçevesini bıraktı.

Kız:Hayır falan filan (Kız burada bir şey söyledi fabrika falan diye ama dinlemedim ve başka bir tarafa baktım o an.)

Sonra fakültenin önüne yaklaştım ve yolun karşı tarafına geçmesi gerekiyordu.

Ben:Gidiyor musun ?

Kız:Evet,fakülteye geldik.

Ben:O halde telefon numaranı ver.

Kız:Hayır dedi ve güldü.

Ben:Peki dedim güldüm.

Ben:Görüşürüz.

Kız:Hoşçakal

Yorumlarınızı bekliyorum sormak istediğiniz herhangi bir detay varsa da cevaplayabilirim.

Konuk Yazar : **Purplesox**

AuthorKonuk YazarPosted onMay 14, 2018CategoriesDaygame, Oyun, Saha RaporuTagsGündüz Oyunu, Oyun, Saha Raporu21 Commentson Saha raporu – 1000 kere yapsan yine de telefon alamayacağın iki yürüme örneği

Annelik Üzerine

Bugün anneler günü. Hani şu, ana gibi yar olmaz denilen kadınların... Bu söz, kesinlikle doğru. Sizi bu hayatta kimse anneniz gibi karşılıksız sevmeyecek. 50 Yaşına da gelseniz anneniz sizin sağlığınız, moraliniz, huzurunuz için endişelenecek. Hatta birkaç istisna dışında nasıl olduğunuzu önemseyecek tek kadın anneniz olacak.

Kırmızı Hap'ı almadan önce tüm erkekler, hayatına giren doğru kadının onları anneleri gibi karşılıksız seveceğini düşünürler ve buna göre davranırlar. Sonunda da hüsrarla karşılaşırlar. Sizin sevgili, eş dinamiğindeki rolünüz, ilişkiye yön veren, sorumluluğu göğüsleyen, etkin bir karakter olmanız. Aksi taktirde hipergaminin gazabına uğramak kaçınılmaz olacaktır. Annelik rolü, hayatınızdaki kadının sadece çocuğunuz için sergileyebileceği bir rol. Bu rolü koca rolüyle karıştırmamak gerekiyor.

Annelik, günümüzde giderek etkisi azaltılmaya çalışılan, kadının çaresizliği gibi lanse edilen önemli bir müessese. Bunun önemi kuşkusuz çok sonra anlaşılacak. Kadınlara dayatılan, 30 yaşına kadar gez, toz, önüne gelenle yat zihniyeti, kadının kendisi başta olmak üzere topluma zarar veriyor. Aileler kağıttan kule gibi yıkılırken yalnız büyüyen çocuklar, ruhsal bunalımı kolay kolay üzerinden atamıyorlar.

Kıssadan hisse: Annenize gereken saygıyı ve sevgiyi gösterin. Onun tüm kadınlardan daha değerli olduğunu da unutmayın.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [May 13, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) 67
Commentson Annelik Üzerine

Erkeği parmağında oynatan kadın – 3 aşamalı kadın manipölasyonu

Kadınlar erkekleri parmaklarında oynatmak için 3 aşamalı bir manipölasyon stratejisi takip ederler. Bu aşamalardan bir sonraki, sadece bir önceki işe yaramadığında ortaya çıkar. Bu aşamaları bilmek ve onları aşmak, mavi haptan kırmızı hapa geçmek için oldukça önemlidir.

Birinci Aşama : İnkâr

Bir erkek kadının yalanını / oyununu yüzüne vurduğunda, kadın HER ZAMAN inkar ile manipölasyon serisine başlayacaktır. Erkekler, kadınlarının kendileri üzerinde oyun oynadığına ya da kendilerine yalan söylediğini inanmak istemedikleri için, maalesef çoğu erkeği manipüle etmek için inkar yeterlidir ve çoğu durumda kadının ikinci aşamaya geçmesine gerek kalmaz. Çoğu erkek, yılların açlığından sonra buldukları nadide “çiçeklerini” kaybetmekten o kadar çok korkar ki, hatunlarının kendilerine yedirdiği her türlü saçmalığı mideye indirmeye dünden razıdır. Fakat bir erkek daha kırmızı haplı olduğundan ya da eldeki delil inkar edilemeyecek olduğundan inkar işe yaramazsa, ikinci aşamaya geçilir.

İkinci Aşama : Kurbanı Oynamak

Bu aşamaya geçmek zorunda kalan kadın genelde ağlamaya ve başkalarını ya da hayatın koşullarını suçlamaya başlar. Burada kadınlar erkeğin [koruma içgüdüsüne oynamaktadır](#) ve genelde de başarılı olurlar. Bu yalana inanan mavi haplı erkekler inanılmaz saçmalıklar yapabilirler. Örneğin hatunun aldattığı sevgilisi, hatunun “beni kullandı” yalanına inandığı için, kızın erkek arkadaşı olduğunu bile bilmeyen diğer erkeğe saldırabilir. Ya da evliliği cehenneme çeviren bir kadın, tüm suçu “kendisi ile yeterince ilgilenmeyen” erkeğe yıkabilir, erkeğin suçu olmasa da. Bu aşama, erkeklerin ezici çoğunun görüp görebildiği son aşamadır.

Kurban kartının güçlü olmasının nedeni de, kadını varsayılan kurban olarak gören kültürdür.

Üçüncü Aşama : Suçlama / Karşı Saldırı

Kırmızı hapa bir sevgili / eş tarafından itilen erkeklerin çoğunun geldiği bu aşamayı, genel toplumdaki erkeklerin çoğu bilmez. Üçüncü aşamada bir kadının bir erkek kadar hatta daha fazla şiddete meyilli olduğu açığa çıkar. Kadın bir öfke ile erkeği suçlamaya başlar. Bu aşamaya gelen kadının suçu mahalle esnafıyla grup yapıp erkeğin hesabını boşaltmak gibi ağır bir suç olsa bile, öfke ile erkeği yeterince evde olmamakla, kendisini arzulanır hissettirmemekle suçlar. Bu aşamada kadın umarsızca yıkıcı olacaktır. Bağıracaktır, fiziksel şiddete başvuracaktır ve eşyalara zarar verebilir. İşin kötüsü size vururken parmağını kırarsa, hatuna şiddet uyguladığınız için sizi mahvedecek yargıya rahat rahat “parmağımı kırdı” diye yalan söyleyecektir (Red Pill belgeselinde bir polis elemana böyle demişti : “Eğer hatun sana vurmaya başlarsa hemen evden kaç zira sana vururken tırnağı kırılrsa suçlusu sen olursun”).

Bu aşamaya şahit olup da hala olayın kendi hatası olduğu sonucunu çıkaracak bir sürü erkek var. Zaten hatunlar da bu aşamayı bu nedenle uyguluyor.

Eğer bu üç aşamaya da şahit olup, hatunun kışına tekme basan azınlıktaki erkeklerden iseniz, hayatınızda yeni bir belalınız olacaktır. Hatun, sizi zerre kadar siklememesine rağmen, erkeği manüpile edememek bir kadında ağır travma yaratır. Ve sizi manüpile edemeyen kadın genellikle ailenizi, arkadaşlarınızı, kadına inanmaya dünden razı toplumu ve yargı sistemini manüpile etmeye başlar.

Fakat aynı zamanda bu aşamaları bilen ve bunlara pabuç bırakmayan erkek, arzu edilir bir erkektir. Eğer herhangi bir aşamada hatunun oyununu yüzüne vurup kapıyı göstermeye hazır bir ruh halinde iseniz, kadın manüplasyonuna maruz kalma ihtimaliniz astronomik olarak azalır.

Kaynak : [The Manipulated Men](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 13, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Masküinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Ağlayan Kadın](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#) 63 Commentson [Erkeği parmağında oynatan kadın – 3 aşamalı kadın manipülasyonu](#)

Genç anne

Bugün Red Pill Chick'in (Kırmızı Hap Pilici) şu tweetini paylaştım :

Çevremde genç yaşta evlenmiş kadınlar var. Bir de tabii çocuk yapmayı 30larına ertelemiş bir sürü kadın. Ortamdaki feminist propoganda genellikle kadınlara genç yaşta çocuk sahibi olmanın ve kendilerini ataerkil, baskıcı düzenin temel taşı aile cehennemine (!) hapsedmenin yenilgi olduğu pompalıyor. Bir kadın için başarı, kadınların geleneksel olarak yaptıkları

rolleri bırakıp erkeklerin geleneksel olarak başarılı oldukları alanlarda öne çıkmak olarak pazarlanıyor :

*Ama en önemlisi, 'feminist'ler kadın uzmanlığının geleneksel alanlarını değersizleştirirken (gelecek vatandaş nesillerini yetiştirmek) ve sadece erkek uzmanlık alanlarını yücelttiler (yönetim kurulları, askeriye, önüne gelenle yatma). Kadınlara, erkek alanlarında başarılı olmalarını ve bunun geleneksel kadın alanlarında başarılı olmaktan daha önemli olduğunu söylediler. Kadınlara, annelerini ve nenelerini takip etmenin erkekleri taklit etmekten değersiz olduğunu söylemek, benim kulağıma "kadın düşmanı" gibi geliyor. Bütün bu kadın düşmanı şeylerin sonucunda ise **kadınların daha önceye göre çok daha mutsuz olmaları** şaşırtıcı değil.*

Erkek Düşmanlığı Balonu

32 yaşında tanıdığım bir çocuk var. Eşi 24 yaşında. Kız 22 yaşında üniversiteyi bitirir bitirmez evlendiler (kızla tanıştığında kız üniversiteye yeni başlamıştı ve arkadaş da yeni yeni çalışma hayatında idi) ve dün 2. çocukları dünyaya geldi. Kız çalışıyor. Ama düşününce pek de mantıksız olmayan sebeplerle çocuklar hayatında bir aksamaya neden olmadı.

24 yaşında bir kadının annesi yaklaşık 50 – 55 yaş arasında oluyor. Oğlanın annesi de 60 yaş altı. Bu iki kadın çocuğa bakma işini çok iyi kotaracak ve hala dinç yaşlar. Kız da 24 yaşında gayet enerji dolu. Bu üçlü ilk çocuğa çok iyi baktılar ve kız da çocuk emin ellerde hemen işe döndü zaten. 2. çocuk da aynı ellerde yetişecek ve kız hemen işe dönecek.

Bunun tersine 36 yaşında ikiz doğuran (belki de yaşının geç olmasından dolayı çocuk sahibi olamayınca tüp bebek yaptı ve onlar da sıklıkla ikiz oluyor) bir başka tanıdığımın kocasının annesi sizlere ömür ve kendi annesi 70 yaşında. Kimseye bakacak hali yok. Çocuklar için bir türlü iyisini bulamadığı bakıcılar tutuyor ama kendisi de bakmaya çalışsa da, arada gördüğümde o suratındaki bıkkınlığı çok rahat okuyabiliyorsunuz. Kıza **alfa dul** diyemem. Hiçbir zaman orta malı değilde ve muhtamelen hayatı boyunca sadece 2 partneri oldu (biri şimdiki kocası). Ama **İlk sevgilisinden sudan sebeplerle ayrılıp uzun aradan sonra şimdiki zerre saygısı olmayan sünepe kocası ile evlendi.**

İkinci gördüğüm fark ise mesleki yük. 24 yaşındaki hatun daha iş yaşamının başında. Tamam işi yoğun ama ne müdür, ne direktör. Yani sorumluluğu süper yoğun değil. Arada kaybolursa kimse ağlamıyor. Kadın 30 yaşına geldiğinde çocukların ikisi de okulda olacak ve okula giden çocuk o kadar büyük yük çıkarmıyor. Ama 38 yaşında olan direktör. Kadın sabahdan akşama kadar çalışıyor ve birgün ortadan kaybolursa telefonu susmuyor. İnsanın 30larına doğru, eğer yükseliyorsa, iş yükü ve sorumluluğu artıyor. Bu açıdan bakılınca kadının genç yaşta çocuk yapması bana çok daha mantıklı görünüyor.



Son olarak da çocuk sonrası özgürlük. 24 yaşında olan hatun 44 yaşında iken şimdi doğan inşallah 20 yaşına gelecek ve hatun o yaştan sonra tamamen özgür. 368 yaşında olan ise 44 yaşında hala 8 yaşında küçük çocukla uğraşıyor olacak. 44 tepede kariyer yapmaya niyetli biri için işlerin yeni yeni başladığı bir yaş.

Tabii kendimizi kandırmayalım, aileyi erteleme sebebi hatunların önemli bir kısmı için tabii ki kariyer falan değil. Geçen aylarda yumurta dondurma işlemine gelen kadınlar üzerinde

yapılan bir araştırma okumuştum. Toplumdaki yaygın kanı, bu kadınların çocuk yapmayı kariyer için ertelediğidir. Ama bu işleme başvuran kadınların (kanser gibi hastalıklar yüzünden mecburen yapanları çıkarınca) ezici çoğunluğu sebep olarak “daha doğru adamı bulamamış olmayı” vermiş. Yani sorun hatunların büyük bir feminist dolma ile kendilerini gerçekçi olmayan bir hipergami optimizasyonu hayaline bırakmaları. Çoğu kadın kendi şişmiş güzellik ve değer algıları ve erkekleri ottan boktan sebeplerle aşağılayan algıları ile “daha iyisini” bekliyor, kariyer problem değil. Bir nedenden dolayı erkeklerin 5% tepesinden adamları sırf kadın oldukları için hakkettiklerini düşünüyorlar. Buna bir de onlara uygun yaştaki adamların (40 ve üstü) eğer o zamana kadar evlenmemişse çocuk yapma kapasitesi olan 20lik hatunlarla eşleştiklerini ya da hiç evlenmediklerini düşünürseniz, kendilerini büyük bir hüsrarla bitecek bir yola sokuyorlar.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 13, 2018](#) Categories [Feminizm](#) Tags [Anne](#), [Çocuk](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 36 Comments on [Genç anne](#)

Kadınlar neden uydu erkek yaparlar?

Uydu erkeğin, önüne gelene veren ortalık kevaşesinin erkek versiyonu olduğunu daha önce yazmıştık. Kadın – erkek ilişkilerinde erkeklerin genel geçer akçesi sekstir, kadınların ise ilgi. Kadınlar seks kapısının bekçisidir ve ilgi / ilişki almadan seks yapmama üzerine bir stratejileri vardır. Erkekler, en azından maskülen erkekler ise, ilişki kapısının bekçisidir ve seks almadan ilgi / ilişkiye girmeme stratejileri vardır.

Bu stratejiyi kadın tarafında delen kadın tipi fuckbuddydir. Diğer kadın tipi de fahişelerdir. Bunlar seksi ilişkisiz piyasaya sürerek seksin değerini düşürürler. Neyse ki (!) günümüz feminen erkekleri fahişe gibi kaka şeylere katıyen bulaşmadığından ve üstüne en basit oyundan mahrum olduklarından, seksin değeri oldukça yüksektir.

Erkek stratejisine ihanet eden tip ise uydu erkektir. Seks yapmadan ilgi verir. (Biliyorum, her durumda kadın seks yapmadan ama en azından öpüşme ve yiyişme bile olmaması durumundan bahsediyoruz). Bunlar, ilişki / ilginin değerini düşürürler. Biraz da bu nedenle ki, 20li yaşlarında kadınlar ilgi / ilişki vermeye hevesli erkekleri tamamen görmezden gerebiliyorlar. Sosyal medyada yayınladığımız her selfieden sonra bir düzine kadın kapınıza dayanıp bacaklarını açsa idi, biz de ne kadar güzel ve kaliteli olursa olsun, karşılığında ilişki vermemiz gereken kadınlara dönüp bakmazdık.

Bu durumda kadınların uydu erkek biriktirme hevesi, bedava ilgi sağma imkanı olarak görülebilir. Bu doğru olsa da, kadınların bu uydu erkekleri mümkün merteye sosyal medyada sergileme sebepleri sadece bu değil.

MY BEST FRIEND



Uydu erkekliğin

ızdırabının gözlere yansımaları (günde 3 kere o memeler fantazili mastürbasyon destekli)

Uydu erkek, aynı zamanda belli bir güzelliğin üstündeki genç kadınların birbirlerine hava atma aracı. Bir nevi av ganimeti. Erkeklerin paralel bir evrende bir düzine fuckbuddy yapıp bunları sergilemesi gibi. O evrende bunun sebebinin, diğer erkeklerle başarı havasını atmak olacağını az çok kestirebiliriz. Çok rekabetçi bir ortamda, örneğin kıran kırana rekabet eden satışı erkeklerin ortamında, bonusun toplam alacağın paradan çok yan masada oturan orospu çocuğunu yenmek anlamına geldiği gibi.

Arada sosyal medyada, kadınlar arasında bu dinamiği tamamen es geçen adamlar var. Hatun uydusunu sırf diğer kızlara hava atmak için sosyal medyaya koyuyor. Zavallı uydu günlerce “acaba Melis neden benimle fotosunu koydu?” diye hayal dünyasına daldıyor. Halbuki o fotoda olmasının tek nedeni kadınlar arası hava atma dinamiği. Bir nevi av ganimeti dedik. Hani şu avlandıktan sonra kafası doldurulup duvarda sergilenen cinsten.

Bir nevi av ganimeti. Erkeklerin paralel bir evrende bir düzine fuckbuddy yapıp bunları sergilemesi gibi. Bizim evrende eli yüzü düzgün her erkeğe sorgusuz veren kadınlar az olduğundan, erkeklerin götü böyle kalkık değil. Eğer eli yüzü düzgün her kadına sorgusuz ilgi veren erkekler olmasa, kadınların da götlerinin kalkmayacağını anlamak için uzay mühendisi olmaya gerek yok.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 12, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Feminizm](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta oyunu](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Uydu Erkek](#) 103 Commentson Kadınlar neden uydu erkek yaparlar?

Saha raporu – Uydu erkeklik yerine onurlu reddediliş

Salam Mahmut abi ve değerli erkek adam camiası.

Ben 17 yaşında, genç bir okuyucunuzum. Daha az önce reddedildim ve bunu buraya yazmanın daha en doğrusu olduğunu düşündüm, sonuçta toplumun verdiği ilişki tavsiyeleri genelde çöp ötesi oluyor ve bir işe yaramıyor. Neyse bir ay önce bir kızla konuşmaya başladım, kız sarışın mavi gözlü güzel denilebilecek bir tip. İlk buluşmamız güzel geçmişti fakat ikinci buluşmada bana eski sevgililerinden falan bahsetmeye başladı. Ben bunu istemediğimi hafif esprili bir dille dile getirdim fakat 5 dakika sonra dışarıdan bir çocuk gördü ve camdan kalkıp el sallamaya başladı. Yerine oturunca da bana onunla buluşmak istediğini söyledi. Ben o lafı duyar duymaz eve gitmek ister misin deyip masadan kalktım ve yüzü değişti şaşırmiş gibi oldu ama sonra gülümsemeye başladı.

Aradan bir hafta geçti ve hiç yazmadım ona daha sonra hiçbir şey olmamış gibi mesaj attım ve konuşmaya başladık. Birkaç gün konuştuktan sonra iş şuraya geldi :
Hatun: Wanderlust bi çocukla konuşmaya başladım okuldan ama çok dikkatliyim hiç bi şekilde güvenmiyorum.

Wanderlust: Peki.

Hatun: Ne peki?Wanderlust: Ben bu tarz muhabbetleri dinlemeyi sevmiyorum özellikle senden bunu biliyorsun.

Hatun: Biliyorum ama arkadaşız sen de bunu biliyorsun .s.s

Wanderlust: Arkadaş mıyız?

Hatun: Değil miyiz?Wanderlust: Kanka değiliz, seni beğendiğimi anlamış olman gerekir.

Hatun: Yahu ben seninle arkadaş kalmak istiyorum biliyorum benden hoşlandığını fakat en doğrusu bu (O mesaj geldiğinde hemen siteye girip “[Arkadaş Kalalım Diyen Kıza Cevap](#)” adlı yazınızı tekrar okudum ve sizin cevabınızı aynen ona ilettilim).

Wanderlust: Gerçekten arkadaş kalmayı çok isterdim ama ben birbirimiz için daha fazlasını ifade ederiz diye düşünmüştüm ve dürüst olmak gerekirse ben arkadaşlıktan fazla bir şey bekliyorum. Kusura bakma ama yanılmışım.

Hatun: Üzgünüm Wanderlust, benden hoşlanıyorsun evet ama bu doğru değil ben seni arkadaş olarak görüyorum.

Açıkçası sinirlenmedim ben. Buna cevap vermedim ve tavsiyenize uyup onu sosyal medyada takip etmeyi bıraktım. Evet belki reddedildim, fakat arkadaşlık kıvsesi altında uydu erkeklik yapacağıma onurlu bir şekilde reddedilirim daha iyi diye düşündüm ve öyle büyük bir moral bozukluğu yaşamadım.

Yorum yaparsanız sevinirim, sitede paylaşmaya değer görüyorsanız da kıvanç duyarım.

Konuk Yazar : Wanderlust

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [May 12, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Maskülenite](#), [Saha Raporu](#), [Uydu Erkek](#) 51 Comments on [Saha raporu – Uydu erkeklik yerine onurlu reddediliş](#)

Maskülenitenin evrimi

İnsanlar karşılırlarına çıktığında, masküleniteyi bilirler ve onu hissederler. Ona tepki gösterir ve onu ölçerler. Buna rağmen çoğu erkeğe masküleniteyi tarif etmelerini söylediğinizde, bir sürü karışık ve çelişkili cevap alırsınız.

Çoğunlukla, maskülenite tanımı diye ahlak ve “gerçek bir erkeğin” ne yapması, ne yapmaması, ne giymesi ve ne giymemesi gerektiği ile ilgili bir ders dinlersiniz. Cevaplar da, sosyal sınıftan sınıfa ve kültürden kültüre değişir. O kadar ki çoğu insan, maskülenitenin hiçbir anlam ifade etmediğini bile düşünür. Onlara göre maskülenite, [toplumsal bir yapılandırma](#)dır. Kendi görüşlerini doğrulamak için de değişik erkek gruplarının maskülenite hakkındaki değişik fikirlerini öne sürerler.

Fakat bu çeşitli gibi görünen maskülenite tanımlarında, erkekler için oldukça önemli olan ortak değerler vardır. Tarih boyunca ve dünyanın çeşitli yerlerinde yaşamış ve yaşayan erkeklerin maskülenite ile ilişkilendirdikleri değerleri listelediğinizde, çoğu erkeğin şu noktalarda hem fikir olduğunu görürsünüz :

- Erkek güçlü olmalıdır.
- Erkek cesur olmalıdır.
- Erkek yetkin olmalıdır.
- Erkek onurlu olmalıdır.

Bunlar taktik erdemlerdir :

- Güç
- Cesaret
- Uсталık
- Onur

Bunlar, erkeklerin bir ölüm – kalım senaryosunda birbirlerinden isteyecekleri, ihtiyaç duyacakları, talep edecekleri özelliklerdir.

İçinde bulunduğunuz binanın birdenbire zombilerce çevrelendiğini düşünün. Bu değerler, bir anda sizin yanınızdaki erkeklerde olmasını isteyeceğiniz değerler olacaktır.

Güç, cesaret, utsalık ve onur sadece erkeklerin tekelinde değil. Ama tarih boyunca bir erkeğin bu değerlere sahip olması daha önemli olmuştur.



...

İnsanoğlu, yüzbinlerce yıllık bir süreçte, bugün içinde yaşadığımızdan çok çok daha tehlikeli bir çevrede evrimleşti. Bu uzun süreçte erkeklerin birinci görevi, grubu doğadan, dış dünyadan, tehlikelerden ve diğer erkeklerden korumaktı. Kabilenin sınırlarını korumak ve gerektiğinde tehlikeyi göze alarak o sınırların dışına çıkıp kabilenin ihtiyaçlarını bulup ele geçirmektir.

Eşeyssel seçim (kadınların erkekleri ve erkeklerin kadınları nasıl seçtiği), Darwin'in kuramında **doğal seçim**le beraber, türlerin değişimini yöneten-açıklayan temel bir prensip olarak üzerinde çok yazılan ve çizilen bir teori. Ama maskülenite, kadınların erkekleri nasıl

elediği kadar erkeklerin birbirlerini nasıl elediği ile de alakalı. Maskülenite, erkeklerin kendilerini diğer erkeklerle ispat etmesi ile de alakalı. Maskülenite, erkeklerin kendilerinin takımın vazgeçilmez bir parçası olduğunu ispat etme çabası ile de alakalı.

İnsanoğlu her zaman sosyal bir hayvan olmuştur ve açık seçik cinsel rollerin olduğu gruplarda evrimleşip hayatta kalmışlardır. Ortak atadan 6 milyon yıl önce ayrıldığımız şempanzeler de sosyaldir ve açık seçik cinsel rollerin olduğu gruplarda yaşarlar, ürerler, mücadele ederler ve hatta savaşırlar.

Avlanmak, savaşmak ve kabilenin sınırlarını korumak tarih boyunca erkeğin işi olmuştur. Yeterince güçlü, cesur ve yetkin olmayan erkekler, diğer erkeklerin kendileri hakkındaki görüşlerine dikkat etmeyen erkekler, herhangi bir nedenden dolayı kendi yüklerini taşıyamayan ya da taşımaya gönüllü olmayan erkekler; basitçe takımın bir parçası olmayan erkekler ya kadınlar ve çocuklarla beraber diğer erkeklerin bakmaları gereken insanlar oldular ya da kabileden şutlandılar. Bir insanı öldürmek ve yemek üzere tasarlanmış, çok tehlikeli bir dünyada yapayalnız ve tek başlarına kaldılar. Bu erkeklerin büyük çoğunluğu, muhtemelen hayatta kalamadı ve genlerini geleceğe geçiremediler.

Birbirlerine güçlü, cesur, yetkin ve onurlu olduklarını ispat eden, takımın değerli bir parçası olan erkeklerin ise genlerini gelecek nesillere geçirme şansları muhtemelen çok daha fazla idi. Bugün dünyada yaşayan her erkek, kesintisiz bir şekilde on binlerce nesilde hayatta kalan ve genlerini gelecek nesillere geçirebilen bu başarılı takım oyuncularının oğulları.



Bugün çok azımız avlanmak, savaşmak ya da sınırları korumak zorundayız. Önemli bir kısmımız yataktan, sandalyeye, sandalyeden koltuğa, koltuktan yatağa bir hayat yaşıyoruz. Yaşadığımız çevre tarihte hiç görülmediği kadar güvenli. Bugün yaşayan bir erkeğin şişmanlıktan ölme ihtimali, savaş, cinayet, açlık ya da hastalıktan ölme ihtimallerinin toplamının kat be kat üstünde. Fakat bu yüzbinlerce yıllık evrimsel geçmişi bir kalemde silip atamıyor. Bu çevre bizim güçlü, cesur, yetkin ve onurlu bir erkek olma arzumuzu bir kalemde silip atamıyor. İnsanlığın artık hayatta kalmak için bolca çocuk yapma ihtiyacının olmamasının bizim içimizdeki seks arzunun zerre kadar silip atmadığı gibi.

....

Evet, günümüz toplumunun, sizin maskülenitenize ihtiyacı yok ya da toplum öyle sanıyor. Günümüz toplumunda, maskülenite opsiyonel, ya da çoğu erkek öyle sanıyor. İnsanlığın uzun geçmişinin %99u boyunca büyük bir ihtiyaç olan maskülenite, artık %90ımız için ihtiyaç değil. Erkeklerin tarih boyunca bizzat oynadığı roller, bugün az sayıda erkeğe ve teknolojiye havale edilmiş durumda.

Günümüz toplumunda hayat çok kolay. Maskülen olmak ise zorluk gerektiren bir şey. Maskülen olmak için hayatınızı zorlaştırmanız lazım. Bir kasın gelişmesi için nasıl ağırlığa ihtiyacı varsa, maskülenitenin gelişmesi için de “dirence” ve “baskıya” ihtiyacı var. Aynı şekilde hiçbir ağırlığa maruz kalmayan bir kasın erimesi gibi, tamamen kolay ve zorluktan arınmış bir ortamda maskülenite de erir.



İyi haber şu ki, bir erkek hiç kullanmadığı için erimeye bıraktığı maskülenitesini, kas geliştirir gibi geliştirebilir. Başlangıçta hafif ağırlıklarla başlayıp, ağırlığı zamanla arttırarak, maskülenitesini güçlendirebilir.

İyi de bunu neden yapsın ki? Hayatta kalmak için buna ihtiyacı yok. Genlerini gelecek nesillere aktarmak için bile masküleniteye ihtiyacı yok. 30larına kadar sabrederse, güvenlik ve kaynak ihtiyacı, maskülenite ihtiyacını geçmiş bir kadınla üreyebilir.

Fakat bir erkek için, maskülen olmak, doğanın içine kodladığı ve gerçekleştirerek en doğal ve doyumlu halini bulabileceği durumdur. Bir erkek için, içindeki maskülenitenin yükselişine şahit olmasından daha güzel bir deneyim yoktur. Güçlükleri aştığını görmesi, yapabileceğini bilmediği bir şeyi yapabilmesi, kahramanca davranması, içindeki ateşten ve iradeden başka bir şey kalmasa dahi “dayan” diyerek meydan okuması kadar güzel bir deneyim yoktur. Bu neredeyse manevi bir deneyimdir. Maskülenite bir seçim ve bir erkeğin hayattan gerçekten tatmin olabilmesi, kendi potansiyelini gerçekleştirebilmesi için neredeyse tek yol.

Bir erkeğin bu deneyimi yaşaması, toplumun umrunda değil. Çoğu insan için bir erkeğin rahat ortamında, kendisini olduğu gibi kabul edip sevmesi daha kabul edilir bir davranış. Bu nedenle, masküleniteyi geliştirmek için gerekli zorluğu, erkeğin kendisinin arayıp bulması gerekli.

Ağırlık kaldırmak ve gym, sadece kasları geliştiren değil, maskülenite için gerekli zorluk olarak da faydalı olan bir aktivite. Ve bu sitede gerekliliğini defalarca dile getirdik. Ama daha etkili bir zorluk erkeğin kendisine, sadece erkeklerden oluşan ve kendisinden güç, cesaret, yetkinlik ve onur talep eden ve bu konuda da erkeğe karşı acımasız olan bir takım bulması. Bu bir spor takımı da olabilir, bir av takımı da. Ama bu takımın karşısında erkeğin olduğu takımın cesaret, güç (fiziksel ve duygusal) ve yetkinlik ile yenebileceği başka erkek takımları ya da doğa olmalı. Bu nedenle örneğin ipli zirve tırmanışı yapan bir dağcılık takımı maskülenite için gerekli zorluğu yaratacaktır ama Counter Strike takımı bir boka yaramayacaktır.

Eğer gerçekten maskülin olmak istiyorsanız, gidip bu takımı bulun. Bulamazsanız ise kendiniz yaratmaya çalışın. Sizin içinizdeki masküleniteyi bu takım ile beraber mücadeleden daha hızlı geliştirecek bir şey yoktur.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 9, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#) Tags [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Pozitif Maskülenite](#) 204 Comments on [Maskülenitenin evrimi](#)

İnternette Hatun Kovalamak

İnternette hatun kovalama, benim de arada sırada yaptığım ve nadiren pozitif sonuç aldığım oyun türlerinden biri. Mesaj atan değil, aksine mesaj alan tarafta olmama rağmen nadiren sonuç almamın sebebi, beni devasa erkek havuzundan ayıran dış görünüşe ve maddi imkanlara sahip olmamam. İnternette işler böyle yürüyor. İletişim imkanları gerçek hayattaki oyuna nazaran oldukça kısıtlı. Bu yüzden de gerek beden diliniz, gerek ses tonunuz, gerekse verdiğiniz tepkilerle kendinizi ifade edemiyorsunuz. Bu da sizin değersiz erkek havuzundan çıkıp hatunun hipergamisini tatmin etmenizi engelliyor.

İnternetin aldatıcı yanları da var. Örneğin, oldukça sıradan, belki de gerçek hayatta yakınlaşmak bile istemeyeceğiniz bir hatun, üç- beş filtreli fotoğrafla kendini size manken gibi sunmaya çalışıyor. Bunu bir süre sonra içselleştiriyor ve öyle olduğunu sanıyor. Tabi bunda internetin en alt kesimden erkekleri bolca barındırmasının ve kadına olan talebin gerçek hayattakine nazaran çok daha fazla olmasının da etkisi var. Gerçek hayatta belki de o hatunla konuşamayacak, ezik, abaza tipler, mesajla kadına yürüyor. Bu kadar talep gören bir hatun da kendini olduğundan çok daha değerli görüyor.

İnternette kadın olmak çok kolay. Erkek olmaksa çok zor. Fotoğrafınız olmasa bile bir erkekle konuşurken kadın olduğunuzu belli etmeniz, o erkeğin size gösterdiği ilgiyi arttıracaktır. Hayalinde belki de sizi ince, güzel, seksi bir hatun olarak canlandıracak ve hayali kadını kaybetmemek için elinden geleni yapmaya çalışacaktır. Erkekseniz, kadının

anlamsız egosuyla uğraşmak zorunda kalacak, kendi değerinden çok daha fazla paha biçilen bir ürünü alıyormuş gibi kazıklanacaksınız.

Benim size önerim, internetten hatun kovalama işine umut bağlamamanız ve sadece zevk için, biraz vakit ayırmak suretiyle bu işi yapmanız. Hiç yapmamanız elbette en iyisi ama bundan vazgeçmeyeceğinizi biliyorum. En azından bir mesaj aldığınızda hemen gol atmak isteyeceksiniz fakat karşınızdakinin bir profil olduğunu unutmayın. O, kanlı canlı bir hatun değil, sadece bir profil. Belki de şişman, kaba, suratsız, şapırdatarak yemek yiyen, görgüsüz bir hatun. Hiçbir hatunu kafanızda idealize etmeyin. Her söze, her görünüşe aldanmayın. Kadın denilen canlı, olduğundan farklı görünme sanatını ustalıklıca icra eden bir canlıdır. Bunu aklınızın bir köşesinde tutun.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [May 8, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) 66
Commentson İnternette Hatun Kovalamak

Pozitif maskülinite mi hanzoluk mu?

Kırmızı Hap size pozitif maskülenliğe giden yolu gösterir. Agresif kaba hanzo etkafa olmanın yolunu değil. – [Skeptico](#)

Starker'ın bolca aşağılama, patronun kim olduğunu gösterme içeren [saha raporuna](#) yazdığım [eleştiriden](#) sonra AntiWarrior şöyle bir [yorum](#) yazmıştı :

Son zamanlarda (sadece bana mı öyle geldi bilmiyorum) bu sitede red pill felsefesi yavaştan yumuşatılmaya başlanmış gibi geldi.Yukarıdaki arkadaşın saha raporu kötü sonuçlansada bence davranışları dark triad a uyuyor.Yani götlük yapıyorsa yapıyordur önemli olan sonuca ulaşması,nasıl ulaştığı değil.Tabiki bu sadece benim görüşüm elbette katılmayanlar olucaktır. Aslına bakarsan sitenin çizgisinde değişen bir şey yok. Kasım 2017'de yazılan [oyunun bokunu çıkarmak](#) yazısında da bu konulara değindik. Ben de şöyle [yazdım](#) :

Adam yukarıda anlattığı şeyi defalarca yaparak sıfır cektiginden bahsediyor sen de gelmiş önemli olan sonuca ulasmaktır diyorsun □ İstediginiz sonuc istikrarli olarak reddedilmek ise buyrun devam edin sert erkekler. Fakat nedense biz sonuc alıyoruz, bu tur sert trpciler hava. Bu yazıyı ise AntiWarrior'un şu [sorusuna](#) cevaben yazıyorum :

Peki nasıl bir yol izlemeliyiz mahmut abi.[Dark triad](#) özelliklerini göstererek daha manipülatif bir şekilde mi olaya yaklaşmalıyız ? Demeye çalıştığım yeri geldiğinde göt gibi davranmamalı mıyız ? Kırmızı hapi aldıktan sonra iyi çocuk gibi davranmayacağımı biliyorum,kendimiz en değerli olanız karşınızdaki kadın bizim için ne kadar önemli olabilir ki ? Bu dediklerim tabi uzun süreli ilişki için değil kısa süreli ilişkiler için geçerli. Nasıl bir yol izlemeliyiz?

Dominant olacaksın, maskülin olacaksın, bolluk zihniyetin olacak, önceliğin kendin olacak, vs ... Ve oyunun bokunu çıkarmayacaksın :

Oyun (The Game)nun bilinmesi gereken ama çoğunlukla es geçilen oldukça önemli taraflarından biri, oyunun yolunun iki aşırı uç arasında bir denge çizgisinde devam ettiğidir. Örneğin genelde aşırı bir iyi çocuk geçmişi olan beta, eskiden bir kıza hiçbir sonuç almadan çok yatırım yaptığından, oyuna ilk başladığında tamamen öbür uca atlayarak bir sürü kıza yürürken, hepsine yetersiz yatırım yaparak yine havasını alır. Eskiden bir kadını çok takarken ve ona entellektüelliğin tepesinde muhabbetle yaklaşırken, kırmızı hap sonrası oyunu oynarken yürüdüğü hatuna aşırıya kaçmış bir “sikimde değilsin Nalan” zihniyeti ve çok havadan sudan bir muhabbet ile yavaşır.

...

Oyun her ne kadar erkeklerin her türlü erkeksi (maskülin) hareketinin zehirli ve zararlı olduğunu öğreten feminen doğmaya karşı olsa da oyun sağduyu dışında değil. Eskiden hatun sizinle ilk buluştuğunda tamamen rahat hissetsin diye tavşan gibi davranmanızın panzehiri, ilk buluşmada tecavüzcü Coşkun’a dönüşmek değil. Eskiden bir kadına çok çok zaman ve ilgi harcayıp da havanızı almanızın panzehiri, şimdi bir kadına öylesine, laf olsun diye yürümek değil. Eskiden muhallebicilerde sevdiceğinizle defalarca buluşurken ağzınızdan kaka ve cinsellik çağrıştıracı kelimeler çıkmaması için özel çaba harcayıp yalnız gecelerinize yalnız geceler eklemenizin panzehiri porno filmlerinde izlediğiniz sikiş öncesi replikler hiç değil. Erkeğin sadece alfa siker (ve atar) kısmına odaklanması tehlikeli :

Erkeğin kendisini tamamen Alfa siker tarafına odaklaması, erkek için, yaşınız ilerledikçe anlayacağınız bazı sebeplerden tehlikeli. Örneğin “kadının kafasına yumruğu vurup sikecen, işin bitince hemen kapıya koyacan ve arkanı dönüp yatacan dostum” tadında yazan bir sürü kırmızı hap yazarı var piyasada. Bunların bazıları ileri gidip “sabıkan olacak, tehlikeli olacan hacı, gökten başına am yağar” bile diyebiliyorlar. Evet, şu yazıdaki Corey oğlumuz gibi saf alfa siker modunda takılırsanız gökten başınıza am yağabilir ama bu moda kapılıp da 30larında ser sefil ya da en azından evine yeterince ekmek götüremeyecek bir işte, hayatın başka zevklerini yaşayamayacak gelir grubunda kendini bulan adamlar biliyorum. Tehlikeli, heyecanlı, dolu dolu yaşayacağım derken 20lerinde geberip giden ya da sabıka kazanıp hiçbir eli yüzü düzgün işi olamayan adamları saymıyorum bile.

Corey’e bakınca hemen iki şey aklınızdan geçiyor : Birincisi, bu çocuğa am yağıyordur. İkincisi ise, bu çocuk büyüyünce kendinin bile işine yaramayacak bir adam olacak. Evet, Corey tarzı alfalıkla bolca kadın sikmek zevkli bir olay ama kırmızı hap bu değil. Dahası, kırmızı hapi böyle yaşamak sizi başka ve çok güzel zevklerden de mahrum bırakabilir. Örneğin baba olmak, çocuklarına iyi bir hayat sağlayabilen ve iyi örnek olabilen bir baba olmak. Ya da erkeklerin saygı duyduğu, erdemli bir alfa olup, gecenin ışıklarını lüks bir penthouse apartman dairesinin balkonundan içki içerek izlemek. Yarın dünyanın öbür ucuna

uçup, tropik bir adada güzel bir villada yıldızları izlemek. Ne bileyim, bol kaynağı olan, kendi hayatını egemenliği altına almış, erdemli bir erkek olmak işte.

Dark triad ile ilgili Skeptico'nun şu tweet serisini okumanızı tavsiye ederim :

1) “Alfa erkek” diye söze başlayan kişi Kırmızı hap’ı anlamamıştır.

— Skeptico (@HakikiSkeptico) [September 16, 2017](#)

“Alfa erkek” diye söze başlayan kişi Kırmızı hap’ı anlamamıştır. KH size alfa erkek olmayı öğretmez. Çünkü alfa erkek antisosyal kişilik bozukluğundan muzdariptir. Hayvanlarda görülen alfa erkeklere en yakın insanların çoğu hapistedir.

Alfa erkek dark triad adı verilen kişilik özelliklerini sergiler: narsisizm, psikopati ve Makyavellizm. Hapisteyken aşk mektubu alan katiller: alfa erkek.

Putin, Stalin, Hitler, RTE, Cengiz Han, Ted Bundy, Charles Manson, bunlar alfa erkek. Olmak, benzemek isteyeceğiniz karakterler değil. KH size alfa olun, alfaları taklit edin demez. Diyen adam ya başka şeyi kastediyor, ya da yanlış anlamıştır.

KH size maskülen olun der. Medyanın toplumun iğdiş ettiği erkek modelini terk edin, doğanızla daha uyumlu maskülen bir erkek olun der.

Maskülen erkek hanzo, baskıcı, agresif değildir.

Meriçlerin karikatürize ettiği etkafa kaslı kavgacı mahalle kırosu değildir. KH erkeği maskülenliğini ispatlamak zorunda kalmaz. Ben kralım demek zorunda kalan kişi nasıl gerçek bir kral değilse, erkekliğin göstermek, baskın çıkmak, agresif olmak zorunda kalan adam gerçek bir erkek değil, mızımız oğlan çocuğudur.

Konuşması, yürüyüşü, bakışı, hareketleri 7/24 nasıl bir erkek olduğuna dair sinyaller verir. Sürekli “şöyle yapayım şunu diyeyim” diye düşünmez. Söylediği her söz, yaptığı her hareket sünepelerden ayrılır.

Atatürk- maskülen bir erkektir. Makyavellist olabilir ama psikopat ya da narsisist değildir. İnsanlar”Atam’a bak be nasıl duruyor konuşuyor” dediğinde beğendiği şey pozitif maskülen kişiliğidir.

Alfa tanımını karikatürize edip alakasız bir şeyi ezmek çok kolay. Saman adamı argümanı KH size pozitif maskülenliğe giden yolu gösterir. Agresif kaba hanzo etkafa olmanın yolunu değil. Skeptico'nun alfa erkekle ilgili yazdıklarına 100% katılmıyorum. Alfa dark triadların tekelinde değil, Rollo'nun [alfa](#) yazısında dediği gibi erdemli yöneticilerin tekelinde de değil.

Ve kendi siyasi görüşünün etkisi ile RTE ve Putin'i Ted Bundy ile aynı kategoriye atarken, Atatürk gibi gayet RTE ve Putin klasmanında birini ayrı bir kişilikmiş gibi almış.

Fakat, alfa – beta kavramlarını referans arketipler olarak kullansak da, Skeptico'nun dediği gibi “Kırmızı Hap size maskülen olun der”. Aslolan budur :

Kırmızı Hap size pozitif maskülenliğe giden yolu gösterir. Agresif kaba hanzo etkafa olmanın yolunu değil.

Eric Thomas – Kendine borcun var

Kendine bir açıklama borçlusun!

Kendine aynada bakıp şöyle söylemelisin : “Neden sadece %50ni veriyorsun? Senin sorunun ne?”

Kendini cezalandırman lazım.

Kendine şunu söylemelisin :

“Artık televizyon izlemek yok”

“Artık abur – cubur yok, tatlı yok”

Artık ‘hayır şimdi olmaz’ yok.”

“Şimdi gidip ağırlık kaldırıyoruz.”

“Artık alkol yok, şimdi olmaz, HAYIR, bununla şimdi başa çıkamam.”

Kendine şunu söylemelisin : “Kendime borcum var.”

Bir kere bile aynada kendi gözlerinin içine bakıp, “beni yarı yolda bırakan kişi BENİM” demedin!

O noktaya gelene kadar, sana ihanet eden sensin.

Hiçbir zaman denemedin. Yeterince cesur değilsin. Başkasını suçlamaya çalışıyorsun.

“Başarılı olmama sebebim patronum”.

Kendine aynada bakıp şöyle söyledin mi hiç :

“Zamanında yataktan kalkmıyorum.”

“İşe zamanında gitmiyorum.”

“İşte iken kendimi işe %120 vermiyorum.”

“Beni yarı yolda bırakan yine benim!”

Değişen ne? Ben değiştim. Mağduru oynamayı bıraktım.

“Başıma güzel şeyler gelmesini bekliyorum” demeyi bıraktım.

“Gidip savaşağım.”

“Gidip çalışacağım.”

“Gidip bastıracağım.”

“Gidip öğreneceğim.”

“Gücümün sınırlarına dayanıp gereken ne ise yapacağım”.

Hergün, ama hergün, gücümün son damlasına kadar kaybeden değil kazanan olmak için çalışacağım.

Evliliğin nasıl olsun istiyorsun?

Oğlun nasıl olsun, kızın nasıl olsun istiyorsun?

Sağlığın nasıl olsun istiyorsun?

Finansal olarak ne istiyorsun?

Mesela, yılda ne kadar para kazanmak istiyorsun?

Nasıl bir araba kullanmak istiyorsun?

Nasıl bir hayat yaşamak istiyorsun?

Her sabah kazara oradaymış gibi uyanma. NE İSTİYORSUN?

Ve ne yapmak istediğini bulunca, doğal hayatının geri kalanını, yataktan kalkıp o istediğin şeyin peşinde koşmak için harca.

Tam potansiyeline ulaşmadan yaşamamanın bir bahanesi yok.

Bahane yok.

“İşleri yarına bırakma” kavramına inanmıyorum.

O kavrama gerçekten inanmıyorum.

Avustralya’da iken, “işleri erteleyen ve yarına bırakan biri olduğunu söyleyen genç bir kadına sordum :

Bak, eğer sana “yarın sabah saat 5:00’te benimle buluşursan, sana 3 milyon Dolar vereceğim” desem. Ne yapardın?

Bana dedi ki “yarın sabah 4:59’da burada olurdum!”

“O 3 milyon doları almak için hazır olarak.”

Ben de dedim ki “bak, işleri yarına bırakmak diye birşey yok.”

Olay şu ki senin yaptıklarının senin için bir önemi yok.

Doğru mu? Senin için anlamlı değil.

Senin için önceliği veya acelesi yok.

Bir şeyin aciliyeti yoksa, onu sonra yaparsın.

Eğer senin için bir anlamı ve önemi yoksa, senin için bir önceliği de yok.

Yani senin yapman gereken, hayatını nasıl anlamlı ve önemli yaparsın, nasıl bir amaç bulursun?

Eğer bunları cevaplayabilirsen, sana söz veriyorum, erken kalkacaksın, erkenden orda olmak için koşacaksın ve o hedefini gerçekleştirmek için ne gerekiyorsa yapacaksın.

Miskinlik diye bir şey yok, senin amacsız ve anlamsız hayatın senin için önemli değil. Olay bu.

Eric Thomas

Author Mahmut Abi Posted on May 5, 2018 Categories Disiplin, Maskülinite, Psikoloji Tags Çeviri, Disiplin, Eric Thomas, Kişisel Gelişim 126 Commentson Eric Thomas – Kendine borcun var

Jocko Willink – Fiziksel Eğitim ve Stres

Fiziksel Eğitim

Fiziksel eğitimin her türden faydası vardır.

Daha sağlıklı olacaksın.

Bu bir gerçek.

Antreman yaparak vücudundaki endorfini, testosteronu, büyüme hormonunu, kalp hacmini, insülin hassasiyetini ve doğal katil hücreleri arttıracaksın.

Bu değişiklikler aşağıdaki sağlık sorunlarını önlemeye veya tedavi etmeye yardımcı olacaktır: Yüksek tansiyon, obezite, kalp hastalıkları, tip 2 diyabet, uykusuzluk ve depresyon.

BOOM

Hala ikna olmadın mı?

Antreman yapmak seni daha zeki yapacaktır. Evet, zeki.

Beyne giden kan akışını artırır.

Büyüme hormonunu artırır, bu da yeni sinir hücrelerinin gelişmesini destekler.

Sinaptik plastisiteyi geliştirir, nöronların mesaj gönderip almasını sağlar.

Aşağıdaki gibi biliş yardımcı olan beyin kimyasallarını serbest bırakır:

[dopamin](#), glutamat, nörepinefrin ve serotonin.

Ayrıca zihinsel süreçlere yardımcı olan bir protein olan beyin kaynaklı nörotrofik faktörü (BDNF) üretimini artırır.

Ama, sadece bunun için çözümü tutmayın.

Git. Yap.

Biraz egzersiz yap ve zihinsel durumuna dikkat et. Daha bilinçli, daha keskin ve daha zeki hissedeceksin.

Bu gerçek.



Stress: İyi ve Kötü

Gelişmek için stresse ihtiyacımız var.

İyileşmek için bedenimizi ve zihnimizi zorlamamız gerekir.

Strese karşı ana fiziksel reaksiyonlarımızdan biri kortizol hormonunun vücuda salınmasıdır. Beyinde glikozun yapılabilmesi, depolanmış rezervlerden enerji üretilmesi ve enerjinin daha az acil ihtiyaçtan ziyade acil tehditlere odaklanması gibi birçok etkisi vardır. Ayrıca vücut boyunca kan akışını optimize etmek için kan basıncını artırır.

Ama stres kötüdür de.

Çok fazla stres altındaysak ve kortizol vücutta sık sık salgılsa olumsuz etkileri başlar. Aynı uzun süre “kırmızı”da çalışan bir araba gibi.

Kortizol düzeyleri sürekli olarak yüksek kaldığında, bağışıklık sistemi baskı altına alınabilir, kan basıncını artırır ve hipertansiyona neden olabilir, sürekli yüksek tansiyon kalbe ve damarlara zarar verir.

Aynı zamanda yağ birikimini teşvik edebilir ve hatta bazı seviyelerde kemil kaybına sebep olabilir.

Egzersiz bir stres şeklidir ve kortizolün salınmasına neden olur. Her nasılsa, egzersiz koşulları kaslar ve kalbi eğittiği gibi, vücuda da kortizolu uygun tepkide serbest bırakması ve kortizolu dengede tutması için eğitir.

Kortizolün aşırı düzeyde düzenli salınımı da overtraining için önemli bir faktör olabilir: bedeni çok zorladığımızda aşırı kortizol yorgunluğa ve performans düşüklüğüne yol açar.

Bu yüzden bedeni ve zihni çok fazla streslendirmemelisinizdir. Ama yine de zihnen ve bedenlen gelişmek için streslenmelisiniz.

Çeviri : [Disiplin Eşittir Özgürlük](#)

Konuk Yazar : Kaan

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 5, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Maskülinite](#) Tags [Disiplin](#), [Endorfin](#), [Joko Willink](#), [Kortizol](#), [Stres](#), [Testosteron](#) 30
Commentson [Jocko Willink – Fiziksel Eğitim ve Stres](#)

Genç Erkeklerin Yaptığı Hatalar

Red Pill üzerine yazılar yazdığım dan beri yaşları 18- 30 arasında değişen erkeklerden mesajlar alıyor, onlarla konuşuyorum. Bu erkeklerin büyük bir kısmı 18- 22 yaşlarında genç ve tecrübesiz erkekler. Bu yazıda, söz konusu erkeklerle olan sohbetlerimden edindiğim bilgilerle erkeklerin yaptığı yaygın hatalar üzerinde duracağım.

1- Hatun kişiyi özel zannetme: Neredeyse her erkek, hoşlandığı ya da birlikte olduğu kadını hayatında [çok özel bir yere koymuş](#), ona olduğundan kat be kat daha fazla değer vermiştir. Bu, bize küçüklüğümüzden beri öğretilen ” kadınlar çiçektir” mitinin gelecekteki yansıması. Kadınlar masumdur, iyi kalplidir, aşık olunan kadın el üstünde tutulmalıdır inancı, medya ve popüper kültür tarafından sürekli zihinlerimize işlenen fakat gerçeklerle alakası olmayan saçma düşüncelerdir. Bunu bizzat kendiniz tecrübe etseniz de, bir sonraki kadının farklı olacağını, sadece yanlış kişiyle birlikte olduğunuzu düşünmeye aşırı meyillisiniz.

2- Seksi memleket meselesi haline getirme: Bu da yine erkeklerin çok takıldığı bir mevzu. Tamam, cinsellik önemli. Her sağlıklı erkeğin normal olarak yapması gereken bir şey fakat evli olmayan bir erkeğin düzenli seks hayatının olması zor. Sevgilisi olsa bile erkek, istediği her an, her yerde sekse ulaşamıyor. Çoğu erkek, sevgilisi varken bile düzenli seks yapamıyor. Yani sizin sandığınız gibi herkes tavşanlar gibi sevişirken siz 31’e mahkum değilsiniz. Ayrıca bu iş, yemek yemek, duş almak, uyumak kadar doğal bir şey. Hepiniz ilk cinsel deneyiminizi yaşadık t an sonra aslında seksin hiç de abartılacak bir şey olmadığını göreceksiniz.

3- [Oyun](#) korkusu ve [çekinme](#): Bu da yine tecrübesiz erkeklerin çok sık yaptığı hatalardan biri. Sebebi ise çok basit: Karşınızdaki kadını ulaşılmaz, aşırı değerli görme ve kendini onun karşısında ezik hissetme. Buna hiç gerek yok. Karşınızdaki kadın dünya güzeli de olsa evde yalnızken pembe eşofmanları çekip dizi izleyen, sikindirik pop şarkılar dinleyen, kız kankalarıyla ayakkabı, çanta, survivor muhabbeti yapan ya da diğer kızları çekiştiren, tek derdi adam akıllı bir erkek bulup sevişmek olan, makyajsız haliyle sizde belki de hiçbir çekim oluşturmayacak basit bir hatun. Tabi ona sorsanız size ne kadar özel olduğundan bahsedecek, diğer hatunlardan üstün yanlarını sıralayacak. Sadece gülün ve geçin.

4- Her şeyi [shit test](#) sanma: Bu en çok karşılaştığım hatalardan biri. Erkekler, Red Pill’i alı r almaz, reddedilemeyen, her kızın anında çekimine kapılacağı bir erkek olup çıkacağını

sanıyor. Böyle bir şey yok, gençler. Okumak tek başına yetmez. Bolca tecrübe edeceksiniz. Sürekli diyorum: Hata yapacaksınız ve ders alacaksınız. Malesef işin kolayına kaçma insan doğasının en kötü özelliklerinden biri. Bu sebeple burayı okuduktan sonra %100 başarı yakalayacağını sanan erkekler, reddedilmeyi sıklıkla shit testle karıştırıyorlar. Bana yüz vermedi mi? Shit test. “Ya bi gider misin” mi dedi? Shit test. “Numarasını vermedi mi?” Shit test. Yok öyle bir şey. Her şey shit test değildir. Bazen reddedilirsiniz ve hatun tarafından istenmezsiniz. Bu da oyunun bir parçası. Bunu kabullenin ve bundan dolayı kendinizi ezmeyin. Her zaman oyunu kazanacaksınız diye bir şey yok. Bazen de kaybedeceksiniz ve başka biriyle yeniden başlayacaksınız.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [May 4, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [OyunTags](#) [Cinsellik](#), [Gençlere Tavsiyeler](#), [Gündüz Oyunu](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#), [Shit Test](#) 53 Comments on [Genç Erkeklerin Yaptığı Hatalar](#)

Küçük Porno Deneyi

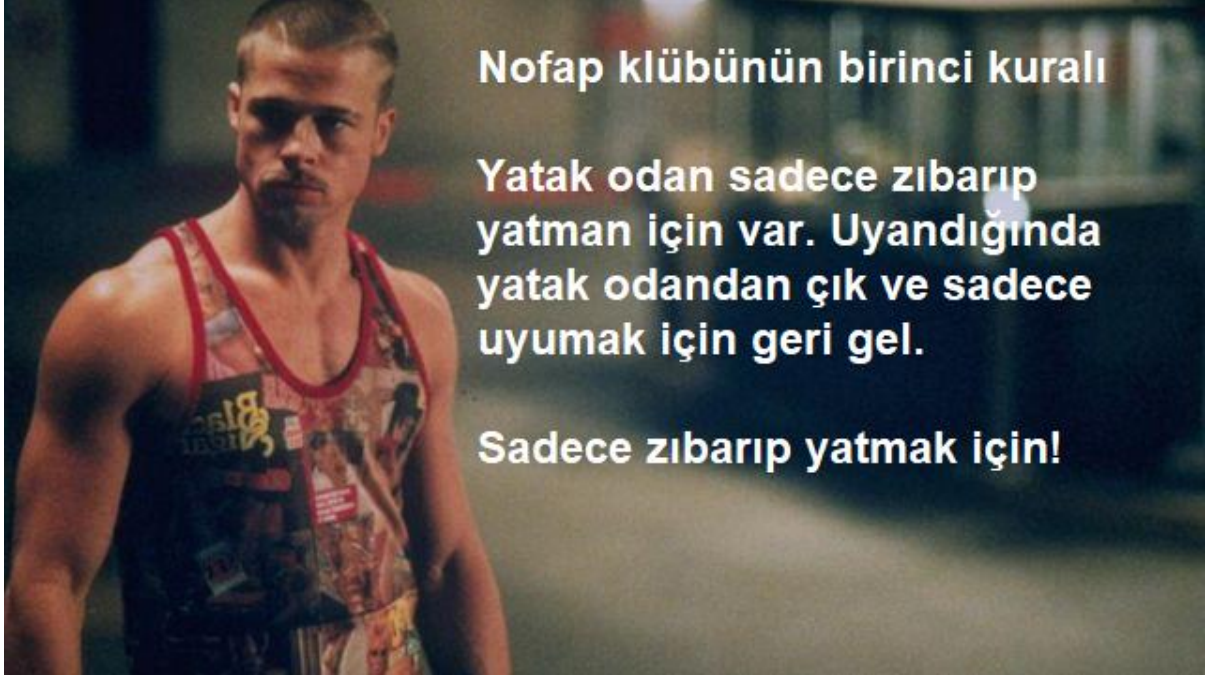
Selam yoldaşlar. Bugün sizlere [porno](#)yu bırakma sürecimi anlatacağım umarım sizlere de tecrübelerimin faydası dokunur (Tabii ki hiçbirimiz porno izlemiyoruz olm manyak mısınız?)

Öncelikle belirmeliyim ki bu süreç benim için çok da ideal geçmedi. Defalarca kez döndüm bu konuda kendime verdiğim sözlerden ama sonunda çözdüm. Defalarca kez bu son diye kalktım bilgisayarın başından ve sonra kendimi yine hunharca porno izlerken buldum.

Bağımlılık sürecim tam bir bataklık. Kesinlikle aşırı yoğun şekilde pornolar izledim hatta aranızda en extreme pornoları ben izlemişimdir. Compilationlar, throat bulge fuckingler, bimbo abuselar ... pornhub da subscribe ettiğim kanallar vardı mesela (link verebilirim □)

Neyse efendim gelelim bırakma sürecime. Bu kısım biraz karışık o yüzden yanlış, gedik varsa affola. Bırakmaya karar vermem bir travma üzerine oldu. Bir keresinden penisime neredeyse dokunmadan porno izleyerek boşaldığımı farkettilim. Partnerimle olan seks sürem komik boyutlara inmişti. Bırakmak için zaman geldi de geçiyordu bile...

Noluyordu lan ? Dokunmadan boşalmak da ne ? Ararştırdıkça öğrendim ki artık beynim neredeyse tamamen görüntü odaklı çalışmaya başlamıştı, aşağıda olanlar onu bağlamıyordu. Mahvolmuştu adeta. Neyse ki öğrendim ki tedavi edilebilirmiş. Bunu da süreci parçalara bölerek yaptım.



İlk etapta izlediğim pornoların içeriğini kısıtım. Rough porn içeriklerini yasakladım ama compilation vs vs soft pornoları iki hafta kadar izlemeye devam ettim. Sonraki adım ise compilation izlemeyi bırakmak oldu. Artık sadece içinde aynı kadının ve erkeğin bulunduğu pornoları izlemek vardı. Bu kısımlarda hiçbir zorluk yaşamadım çünkü beyin küçük değişikliklere alışıyordu hemen.

Bir buçuk ay kadar bu şekilde ilerledikten sonra haftada ayırdığım zamanı azalttım ilk etapta hafta da 8 saate yakın bir zaman harcadığımı hesapladım bunu aniden yarıya düşürdüm. Bu zaman kotasına uymak koşulu ile izlemeye devam ettim haftaların devamında bu süreyi de kısıtım ve yarım saate düştü. Artık kendiliğinden daha az porno izler oldum günlerce izlemeyince çıldırmıyordum. Halbuki önceki zamanlarımda iki gün zor dururdum.

Ancak her şey çok düzgün değildi halen dördüncü günün sonunda çok fena izleyesim geliyor libidom tavan yapıyordu ders çalışırken falan. Aslında beynin aradığı şey [dopamindi](#). Ben de kötü alışkanlıklarım arasında bir seçim yapıp canım her porno istediğinde biraz olsun bilgisayarda oyun oynadım (maks 20 dk). Dopamin dopamindi ve bilgisayar oynamayı çok daha rahat bırakabiliyordum. Beynim de buna olumlu yanıt verdi. Oyun sonrasında porno izleyesim gelmiyordu. Bu şekilde haftalarca izlemeden idare ettim ve porno izlemek nüksettiğinde bilgisayar oynuyordum.

Son darbe olarak ise “nüksetme” olayını araştırdım ve öğrendiğim kadarı ile bir bağımlılık size nüksettiğinde bulunduğunuz ortamı değiştirmek, yürümek vs vs size iyi geliyormuş daha sonra her nüksetmede bunu denedim ve geçti. Emin olun çok sürmüyor bu tarz nöbetler atlatıyorsunuz sadece size bunu çağrıştıran şeylerden uzak durun mesela ben bilgisayarımın

olduğu odada ders çalışmıyordum gibi gibi... size bunları çağrıştıran nesneleri falan bulun ve onlardan uzak kalın faydasını görürsünüz...

Sonra tabi yine bilgisayar oynamayı da bıraktım yerine hobileri koydum modelcilik ve gitar çalmak. Nöbet çok şiddetli ise spor salonunda makinelere kafa atmak. Testosteron fazla olunca gözünüzü o ağırlıklar korkutmuyor.

Şu an 57 gündür porno izlemiyorum ve mastürbasyon yapmıyorum. Birkaç kere fuckbuddy 'im ile seks yaptım o kadar kendisi de bir değışiklikler olduğunu onayladı (ben demeden).

Süreç öncesi depresif duygularım yoğunluktaıdı. Bazen red pill'i yutarak kötü mü yaptım nile diyordum. Şimdi geçti sayılır neredeyse o duygular. Gayet pozitifim, hayatımın zor bir evresinde olmama rağmen. Sadece bunun için bile nofap önerilir.

Sporda ağırlıklarda yüzde yirmi civarında artış var ve vücudum daha az yoruluyor. Birçok işe koşabiliyorum eskiye oranla müthiş derecede ilerleme var. Ses tonumda kalınlaşma var ailem ve arkadaşlarım da söyledi bunu. Sosyal anksiyete daha az. Kızların gözünün içine bakabiliyorum artık konuşurken ve gerilmiyorum. Sonuç daha olumlu eskiye oranla. Bakışlarım daha sert olmaya başladı fark edilir derecede.

Benim tavsiyem şöyle alfa böyle sigma olurum diye sorular sormak yerine ciddi ciddi nofap e uyun çoğu şey kendiliğinden toparlanıyor zaten. Maskülenizm doğamızda var yüksek testosteron bir çok sorunu çözüyor.

Bir de sürece odaklanmayı öğrenin dostlar...

Ayrıca bkz. [Pornoı bırakmanın çok kolay yolu kitabı](#).

Konuk Yazar : Jagdpanzer

AuthorKonuk YazarPosted onMay 3, 2018CategoriesDisiplin, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiğı, MasküliniteTagsDisiplin, Dopamin, Kırmızı Hapın Pratiğı, Maskülenite, Porno, Testosteron73 Commentson Küçük Porno Deneyi

Dark Side'a Geçmek

Hatunların efendi erkek yerine piç tercihi çok tartışılan bir konu. Kadınlar her ne kadar kabul etmeseler de güdüsel olarak piç erkeğı arzularken, gelecek kaygıları, hayatı kaçırma korkuları, ailevi değerleri, onların [efendi erkeğı](#) (beta diyebiliriz) kafalayıp stabil bir ortamda çocuk büyötmek istemelerine yol açıyor. Günümüzde çoğu kadın 30 yaşına kadar her türlü

cinsel deneyimi yaşayıp hoyratça bir yaşam sürdürdükten sonra biyolojik zamanın hızla tükenmesi tehdidi baş gösterdiğinde, denize düşen yılanı sarılır hesabı, [20'li yaşlardayken alay edip küçümsediği betalara kapağı atmaya çalışıyor](#). Amaç tabii ki ATM koca edinmek, evliliğin prestiji ve aidiyetin dayanılmaz hafifliğine sahip olmak. Zaten beta boylar da bu evlilik işine dünden razı. Adamlar [30'lara kadar sevgili edinememişler](#). Doğru düzgün cinsel hayatları yok. Hatunların ya yedeğe attığı ya da numarasını verip aramadığı adamlar bunlar. Birçoğu, hatunların [dark triad](#)'ın çekimine kapılmasına anlam veremiyor. Piç erkeklerin tipsiz ve çoğu zaman meteliksiz olmalarına rağmen onlara selam bile vermeyen kadınları kuzu gibi meletmelerinin sebebini anlamıyorlar. Umarım uzun bir süre de anlamazlar çünkü [Red Pill](#) karşıtı hareketlere baktığım zaman hep bu adamları görüyorum. Kendi kurtuluşunu reddeden, reçetesini çöpe atan adamları...

Bu adamları boşverip siz, kafası karışık erkeklere gelem. Az çok kadınlar konusunda tecrübe yaşadınız. Hatalar yaptınız, bir şeyler eksikti ama ne olduğunu bulamadınız. Kafa yordunuz ve bu siteyi görüp geldiniz. Şimdi bunları okurken muhtemelen bana katılmayacaksınız. Belki de rahatsız olup siteden çıkacaksınız ama bunlar değişmeyen gerçekler olarak hep orada duracaklar.



Bir anda dark side'a geçmek olmaz. Zaten çoğunuz bunu ahlaki bulmayacaksınız ama bilmeniz gereken, dark side'a geçen bir erkeğin sizden bir adım önde olduğu. Bozuk saat günde 2 kez doğruyu gösterir hesabı, ilişkiler konusunda gerçekliği kanıtlanmış sözlerden birisi de şudur: Kadınlar, kendilerini üzen erkeklerle sevgili olup iyi erkeklerle arkadaş olurlar. Yani sen betaysan seninle dertleşecek, onu dinlediğin için sana minnettar olduğunu söyleyecek ama diğer yandan seni sevgilisi olarak görmeyecek. Sen onun için değerli

olmayacaksın. Büyük ihtimalle senin gibi umut verip ilgisiyle beslendiği üç- beş kişiden birisin. Zaten Red Pill'in en temel argümanı, yüzleşmedir. Kendinle ve gerçeklerle yüzleşeceksin. Bu gerçekleri kabul edip değişeceksin. Bu değişim sözde ve görünüşte bir değişim olmayacak, içselleştireceksin.

Şimdi gelelim dark side'a. Kadınların piç erkekleri tercih etmelerinin çok basit bir sebebi var. Piç erkek her zaman özgüveni yüksek, otorite tanımayan, alaycı, kavgacı, umursamaz bir adam. Kısacası alfa ile benzer özellikleri var ama çoğu, alfa değil. Efendi erkeğe özgüvensiz, itaatkar, ürkek, tecrübesiz ve zayıf. Haliyle kadının hayatta kalma güdüsü her zaman piçten yana. Hipergami oyununu kazanan taraf piçler. Aslında bu serseri tayfa, mantıksız, öngörü kabiliyeti olmayan, gelecek vaatmeyen tiplerden oluştuğu için bu adamlar da kaybetmeye mahkum. Sadece kısa süren bir saltanatları var. Dark side dediğimiz şey, piçlerin içinde bulunduğu bir ortam değil. Kısa bir süre ziyaret edip çıktığı bir ortam. Dark side, benmerkezci, otoriter, çerçevesi çelikten, kadınları sadece seks ve eğlence objesi olarak gören, sert mizaçlı, mantık yönü ağır basan, acıyı seven adamların mekanı. Bu adamlar, her kadının gölgesine sığınmak isteyeceği türden adamlar. [Gizemliler](#) ve kesinlikle kadınlar için aşırı tahrik ediciler. Bir grupta liderliği göğüslemeye pek yanaşmayan ama bunun üstesinden başarıyla gelebilecek yapıda adamlar. Alfa erkekleri bu kategoriye rahatlıkla koyabiliriz. Kesinlikle iradeleri sapasağlam. Hiçbir kadının egemeyeceği türden...

İşte bu adamlardan biri olmak, Red Pilli özümseyip bunu dışarıya, bilhassa da kadınlara sızdırmamaktan geçiyor. Frame teorisine harfiyen uymak, sadece kendine değer vermek ve ikinci şahıslarla olan mesafeyi hep korumak, dominant olmak, yatakta sert olmak ve kadına kendini nimet gibi sunmaktan geçiyor. Tabi nimet gibi sunmak için önce nimet olmak lazım. Burada da irade, başarı, özgüven ve çaba konuşuyor.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [May 1, 2018](#) Categories [Hipergami](#), [Psikoloji](#) Tags [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kadınlar ne ister](#) 130 Comments on [Dark Side'a Geçmek](#)

Incel – Feminen erkeklerin psikozu

24 Nisan'da Toronto'da Alek Minassian adlı biri, kalabalığa minibüs ile dalarak 10 kişiyi ezerek öldürdü ve daha sonra polis tarafından yakalandı. Minassian, bu tür saldırıları yaygın olarak yapan radikal dinci bir terörist değildi. 23 Nisan'da Facebook'una şunu yazmıştı :

Er Minassian Piyadesi 00010, Sgt 4chan ile konuşmak istiyor lütfen. C23249161. Incel Başkaldırısı başladı! Tüm Chad ve Stacyleri tahttan indireceğiz! Çok yaşa Supreme Centilmen Elliot Rodger!

Incel, involuntary celibacy (zorunlu bekarlık / abazanlık diye çevirebiliriz) kelimelerinden türetme olan ve kapanmadan önce Reddittte /r/incels altında bir araya gelenlerin kendilerine buldukları isim. Sayfada incel, 21 yaşını aşmış, herhangi bir cinsiyetten olan ve istemediği

halde en az 6 aydır romantik ilişkisi olmayan insanlara deniyor. Bazılarının siyah hap (black pill) diye tanımladığı şeye en yakın oluşumlardan biri olan inceller, düzenli seks yapabilen erkeklere Chad, bunlarla yatan güzel kızlara da Stacey diyorlar. “Kadınlar dünyada şeytanın vücut bulmuş hali” ya da “kadınlar erkekleri kullanmaktan başka bir şey yapmayan pisliklerdir” tadında yazıların yanında, belli fiziksel özelliklere sahip değilsen (ki bu standartlar incellere göre [Chris Hemsworth](#) seviyesinde gibi) kadınlarla şansın sıfır tadında bir sürü geyik çeviriyorlar.

Bu yazıyı yazmak için bu elemanları bir iki haftadır takip ediyorum. Incellerin büyük kısmı kadınlara ve kadınlarla başarılı erkeklere öfke besleseler ve bu her yazdıklarından fişkırsa da zararsız ama ciddi psikolojik buhranları olan çocuklar. Aralarında bazıları maalesef çok çirkinler ama ezici çoğunluğu, derdi testosteron, gym ve minimum kişisel bakım eksikliği olan normal ve hatta yakışıklı çocuklar. Fakat çoğu aynaya baktıklarında Notre Damme’ın Kamburunu görüyorlar.

Bu elemanların çoğunun zararsız olması, bu kafa yapısının zararsız ve tehlikesiz olduğu anlamına gelmiyor. Zaten Alek Minassian’ın IŞID’dan beklenecek tarzda terörist saldırısından sonra, tüm gözler bu adamlara çevrildi ve tabii Elliot Rodger tekrar gündeme geldi. Bu grupta ciddi bir sorun var ama sorun beta akım medya tarafından tamamen ters anlaşıldığı için büyüyerek devam edecek. Beta akım medya tabii ki bunu standart toksik maskülinite, kadın düşmanı manosphere gibi başlıklarla erkeklere yıkmaya çalışsa da, problem maskülinite değil efeminite. Bu çok bariz ve bunun neden böyle olduğunu, Eliot Rodger üzerine Heartiste’nin yazdığı yazıdan giderek anlatacağım.



22 yaşındaki [Elliot Rodger](#), 2014 yılında 4’ü erkek, 2’si kadın 6 kişiyi öldürdükten sonra BMWsinin sürücü koltuğunda kendi hayatına son vermişti. Bunu ABD’de sıradanlaşan toplu katliamlardan ayıran ise katilin yayınladığı “manifesto” ve PUAHate (PUA Nefreti) adlı bir

internet forumuna üye olması idi. PUAHate, kızlara “selam” deme tecrübesi bile olmayan bazı gençlerin PUA ve Oyuna giydiren mesajlar paylaştığı, muhtemelen Brad Pitt’in gençliği gibi bir surata sahip olmayan hiçbir erkeğin kadın bulamayacağına olan inançlarından erkeklerin yüz yapıları üzerinde saatlerce analiz yaptıkları bir forumdu.

Rodger’ın manifestosu, gerçekten incel omega bir erkek tarafından değil de bu sterotipin parodisini yaparak taşak geçen birinin yazdığı ve gerçek olduğuna inanmakta oldukça zorlanacağınız bir yazı. İnternette ararsanız hala duruyor ama uzunca bir şey. Tamamını okumanıza gerek yok, sadece şu bölüme baksanız ne demek istediğimi anlarsınız :

Kız kardeşimle seks yaptığını duyduktan sonra ondan nefret etmeye başladım. Birgün annem işte iken eve geldim ve kapalı kapının ardından Samuel’in penisini kız kardeşimin vajinasına sokup çıkarırkenki seslerini ve kız kardeşimin buna eşlik eden iniltilerini duydum. Orada öylece durup tüm her şeyi dinledim ... Kızkardeşimi düdükleleyen serserinin arabası bile yok ve yine de kızlara ulaşabiliyor. Benim ise BMW arabam var ama tek bir kızdan bile ilgi göremiyorum.

...

Okulda da hiçbir ilerleme kaydedemedim. Coğrafya sınıfımda hiç güzel kız yok, yani oradan bir umudum yok. Kafeteryada uzun zaman harcadım, ama gördüğüm tüm güzel kızlara yürümekten fena halde korktum. Bir keresinde, iki kampüsü birleştiren büyük köprüden yürürken, bir kızın yanından geçtim. Kızın güzel olduğunu düşündüm ve yaklaştığında “merhaba” dedim. Dümdüz yürümeye devam etti ve bana bir tepki gösterme lütfunda bile bulunmadı. Buna nasıl cüret eder! Pis orospu! o kadar aşağılanmış hissettim ki okulun tuvaletlerinden birine gittim, kendimi bir kabine kilitledim ve bir saat boyunca ağladım.

...

Daha ne olduğunu anlamadan, 12 Temmuz oldu ve internet ana sayfamdaki geri sayım başladı. Yeni Song of Ice and Fire kitabı, A Dance with Dragons yayınlandı. Anneme kitabı bana Amazon’dan alması için mail attım. Sürekli seks yapan üniversite öğrencileri ile dolu bir şehirde bir aydır yaşamama rağmen, hala bakirdim. Bir ergen olarak sadece 12 gün kaldığını farkettim! Çok yakında 20 yaşına girecektim. Umut ettiğim şeylerden biri, ergenliğim bitmeden milli olmaktı. 20 yaşına bakir girmek, bana yenik hissettirecekti. Kalan birkaç günde bekaretimi kaybetmek için elimden gelen herşeyi yaptım. Büyük bir panik içinde, elimden geleni yaptım. Aklıma gelen tek şey, Isla Vista’nın kamu alanlarına olabildiğince çok gitmekti. Seks yapma ihtimalimi sadece %1 arttıracak olsa dahi kendimi mümkün olduğunca oralara gitmeye zorladım. Bir ergen olarak geçirdiğim son 12 günde, Isla Vista’nın merkezine gittim ve bir kızın gelip benimle konuşacağını umarak Domino’s

Pizza'nın dışındaki masalardan birine oturdum. Neden konuşmasınlar ki? Yeterince yakışıklıyım, değil miyim? Ya da yeterince yakışıklı değil miyim?

...

Hüsranım büyüdüğü, öfkem de büyüdü. Beyaz bir kızla konuşan Asyalı bir erkekle karşılaştım. Bunu görmek beni öfkeden kudurttu. Yarı Asyalı olduğum için beyaz kızların bana tepeden baktığını düşünüyordum, ama sonra partide safkan Asyalı bir erkekle konuştuğumu gördüm. Beyaz bir kızdan öyle bir ilgiyi hiç görmedim! Ve beyaz kızlar, özellikle de sarışın olanlar, benim çekici bulduğum tek kız tipi! Benim gibi yakışıklı bir Avrupa-Asya melezi hiç ilgi görmezken, çirkin bir Asyalı beyaz bir kızın ilgisini nasıl çekebilir? Öfke içinde bunu düşündüm. Bir süre onları izledikten sonra bu kadar aşağılanmak yeter dedim. kızgın bir şekilde onlara doğru yürüdüm ve Asyalı çocuğa omuz attım. Hem kıza hem de oğlana "ukala – kibirli" davranmaya çalışıyordum. Sarhoşluğuma yenilmiştim ve bu yaptığım yüzünden birkaç dakika sonra az daha bayılacaktım. Çok sarhoş olduğuma dair bir şeyler söylediler ve biraz su içmemi önerdiler. Öfkeyle yanlarından ayrıldım ve asıl partinin olduğu ön bahçeye çıktım. İçimdeki öfke büyüdü ve meydan okumadan kaçtığımı farkettim. Bu nedenle eve geri döndüm, Asyalı çocuğu tükürükler saçarak aşağıladım ve sonra yeniden dışarı çıktım.

...

Bugün üniversitede, Honda Civic kullanan, kısa boylu ve çirkin bir Hintlinin arabasında çok güzel, sarışın bir kız gördüm. Nasıl oluyor ya ?!?!? Öyle bir kızın benimle olması için Everest'e 10 kere çıkar inerim. BMW Coupe kullanıyorum ve hayatım boyunca kızlara ulaşmak için uğraştım. Dünyanın sorunu ne?

...

Ne yazık ki, bu yazılanlar şeytani bir hiciv ya da troll değil, gerçek ve bu adam gidip 6 kişiyi öldürdü.

Rodger'ın ilk 3 kurbanı erkek ve bunları bıçaklayarak öldürdü. Bu oldukça kişisel bir öldürme şekli ve manifestosunda asıl hedefi olan kadınları vururken erkeklere böyle duygusal yatırım yapmışçasına bıçak darbeleri indirmesi ilginç. Heartiste, Rodger'ın gizli eşcinsel olabileceğini söylemiş ve gerçekten de erkeklere olan nefretinin daha büyük olması, buram buram narsisizm kokan Facebook selfileri (Rodger bir erkeğe değil de bir kadına atfedebileceğiniz kadar selfie manyağı görünüyor). Ama elemanın gizli eşcinsel olduğuna dair herhangi bir iması bile yok ve kanıt da yok. Bu nedenle bu elemanı, heteroseksüel bir omega incel olarak ele almak daha isabetli.

Elliot Rodger kadınlar konusunda tamamen başarısız oldu çünkü sosyal anlamda zihinsel engelli idi. Haberlere göre Asperger Sendromu için ilaç alıyordu ama eleman 8 yaşından beridir sürekli psikolojik terapi görmesine rağmen hiçbir zaman bir tanı konulmamış. Adamın sosyal zihinsel engelliliğinin, tamamen ilgisiz ve [psikopat bakışlı babasından](#) kaynaklanma ihtimali de çok yüksek. Elemanın sosyal ucubeliği, uzun “günlüğü”nde [Oyuna](#) ucundan benzeyecek en ufak bir şeyin olmaması. [Beta oyunu](#) bile yok. Şu aşağıdaki bölüme bakın. Bu adam 6 kişiyi öldürmüş olmasa biri dalga geçiyor sanırsın :

Isla Vista ’nın merkezine gittim ve bir kızın gelip benimle konuşacağını umarak Domino ’s Pizza ’nın dışındaki masalardan birine oturdum. Neden konuşmasınlar ki? Yeterince yakışıklıyım, değil miyim? Ya da yeterince yakışıklı değil miyim?

Rodger gerçekten de dışarda bir parkta oturmayı, kendisini [cinsel pazara](#) koymak sanmış. Karşıdan gelen bir kıza “merhaba” demeyi ciddi bir yürüme olarak algılamış ve kızın “merhaba”ya hemen önünde diz çöküp sikini ağzına alarak cevap vermemesi elemanı kudurtmuş! Güzel bir piliçle konuşan Asyalı elemana omuz atmayı, kıza ve oğlana kızgın bir ifadeyle bakmayı, “ukala ve kibirli” davranmak saymış. Bunlar FEMİNEN PASİFLİK işaretlerinden başka şeyler değil ve kızların onu tamamen görmezden gelmesi de tek bir proaktif yürüme olmadığının kanıtı.

Elliot Rodger, kızlara yürüyen ama reddedilen bir erkek değildi. Hayat koşulları, ırkçı öfke, ruh hastalığı, ölümcül narsisizmin yetişkinliğe adım atmasını engelleyen şeylerle dolu hasta bir adamdı. Kendini birazcık bile geliştirmek ve kızlara yürümek için azıcık çaba göstermek aklına gelmeyen, bunu yerine kendisini abazanlığın şehidi sanan bir embesildi.

Rodger kadınlarla başarısız bir erkek değildi. Kadınlarla başarısız bir erkek en azından kadınlarla başarılı olmayı dener. Rodger bildiğimiz kadarıyla kadınlara yürümeyi bir kere bile denememiş. [Arkadaşı oynamak](#), [uydu erkek](#) olmak şeklinde bile! Elemanın tek yaptığı, kadın milleti neden diz çöküp fermuarımı indirmiyor diye ağlamak. Manifestosu “kadın milletine” ya da incel ağında çokça kullanılan tabiri ile Stacylere (bizdeki kezbana benzer ama seks hayatı zengin ve güzel kızları belirten bir deyim) ama kendisine yüz vermeyen, kendisini uydu yapan şekilde bile olsa spesifik bir kadından bahsetmiyor.

Evet, medya bu tür olaylarda ne kadar alakasız olsa da manosphere ve kadın düşmanlığına odaklansa da, erken yaşlarda müdahale edilse, Oyun öğrenip bir kere bile seks yapmış olsa ya da en azından bir el tutsa, 7 kişinin hayatı kurtulabilirdi. Bu bizi, Rodger’ın üyesi olduğu PUAHate sitesine getiriyor. Burası kaybetmiş PUAların ya da kadın kıcı yalayan erkek feministlerin olduğu bir yer değil. Forum, kızlarla başarısızlıklarını kendi sosyal engelliliklerine değil de Brad Pitt gibi yakışıklı olmamalarına bağlayan, pikaçu desenli slip donlarına sıçmadan bir kıza iki kelime söyleyemeyen dip omegaların uğrak yeri. Burada yayılan felsefeden, incel akımının Oyunun antitezi olduğunu görebiliyorsunuz :bir erkeğin ne yaparsa yapsın kadınlarla ilişkisini düzeltemeyeceğine inanmak ki Rodger bunu büyük bir nefrete dönüştürmüş. 22 yaşında bir erkeğin aşk hayatı konusunda nasıl bu kadar umutsuz

olabileceğini anlayamıyorsanız, muhtemelen o yaşları çok çok önce geride bırakmış, yaşını başını almış bir erkeksiniz.

Elliot Rodger'ın bir hatun problemi vardı ve bu problemin kaynağı sandığı gibi kısa boyu, yarı Asyalı olması, kendinden daha fakir insanların kendi önünde eğilmesini bekleyen zengin züppe beklentileri ya da kadınların erkeklerde neyi çekici bulduğu konusundaki %100 körlüğü (ipucu vereyim BMW değil!). Rodger'ın hatun problemi hiçbir cazibesinin olmaması idi. Oyunsuzluğu idi (en beta adamın bile sahip olduğu beta oyunu da dahil). Sosyal olarak zihinsel engelli olması idi. Oyunun merhem olabileceği, vajinada sıfır karıncalanma yaratan erkek olmanın tarifi.

Rodger çirkin bir erkek değildi. Ama kadın cinsel doğası konusunda tamamen cahildi ve kendisi neyi çekici buluyorsa onu kadınlara yansıttı. Bu nedenle de yakışıklılık takıntılı idi, diğer inceller gibi, ve korkunç kişiliksel zayıflıkları zerre kadar radarına girmed.

Bu yazının başlığı büyümeyi becerememiş, hergün saflarının feminen erkeklerle olduğunu bize ispatlayan [Millennial nesle](#) işaret ediyor. Bu feminen erkekler, kadınlar gibi, dünyanın kendi ihtiyaçlarını hiçbir soru sormadan, hiçbir şey ve hiçbir emek beklemeden karşılaşmasını bekliyorlar. Rodger, kızların kendinden daha çirkin erkeklerle birlikte olmasını kaldıramadı, arabasının ve giyiminin piliç mıknaatısı olmamasını adaletsiz buldu. Lanet olası dünya, milli olması için ondan kışını kaldırıp birazcık çaba göstermesini istiyor. [AMA HAKSIZLIK BU ÖYLE DEĞİL Mİ?](#)

Egoist, ilgiye aç, ikiyüzlü, [pasif-agresif](#), sürekli kırgın, hergün kurbanı oynayıp zırlamak varken kendini değiştirmeye isteksiz ... Bu, günümüz modern ve genelde eğitilmiş erkekleri arasında salgın hastalık olan feminen erkek profili. Sürekli şikayet ettikleri “kezbanların” tıpkısının aynısı!

Bu erkekleri maskülinite değil, erkekleri masküleniteden arındırma projesi üretiyor. Incellerin çok uç bir azınlığı şiddete meyilli olsa da, bu adamların ucu olduğu zehirli öfkeyi görmezden gelemeyeceğiz. Ama işin kötüsü, totaliter bir düzenin doğal tepkisi olarak “maskülenite toksiktir” kültürü, bu olayı, masküliniteye saldırı olarak kullanacak. Maskülenitenin yerle bir edilmesi, bu sorunun temel sebebi olsa da, bu gibi olayları masküleniteyi daha da yerle bir etmek için kullanacak.

Month: June 2018

Bir erkeğin oyunun geliştirmek için hemen yapabileceği 7 şey

1 – Eğilmeyi Bırakın

Bu erkeklerin yaptığı bir numaralı hatadır. Özellikle kızla konuşmanın ilk 30 dakikasnda. Kızlara doğru eğilerek konuştuklarının farkında bile değiller. Bu ‘ ‘ Şuan seninle konuştuğum için çok mutluyum ‘ ‘ izlenimi oluşturur. Ya da bir barda ortam gürültülü bile değiken kızın kulağına eğilerek konuşurlar. Bir kızın bilmesini isteyeceğiniz son şey onla konuşurken sizin ondan etkilenmiş olduğunuzu bilmesidir çünkü bu durum sizin tecrübesiz ve kızlar konusunda başarısız olduğunuz sinyalleri gönderir ve nihayetinde düşük bir değere sahip olursunuz. Arkaya yaslanın ve onun size gelmesine izin verin. Eğer biraz ilgi yaratırsanız o gelecektir.

2 – İzin İstemeyi Bırakın

Dans edebilir miyiz? Numaranı alabilir miyim? Seni öpebilir miyim? Elemanlar yakınlık kurmak için izin istediklerinde bunun dışardan neye benzediğini bilmiyorlar. İnsanlar bunları dediklerinde ne kadar alçaldıklarının farkında değiller. İzin istemek kızların beyninde sizin istediğinizi yapmamaya yönelik çeşitli olumsuz gerekçeler oluşturur. Ayrıca sizi reddedilmekten korkan bir erkek şeklinde gösterir. Bu da çoğu kadına çekici gelmeyen bir durumdur.

3 – Bir Tane Mükemmel ve Neşeli Hikayeniz Olsun

Bir kızla ilk kez konuştuğunuzda, kızın sizin kim olduğunuz hakkında bir fikri yoktur. Eğer bir kızla konuşuyorsanız kız çekicidir buda o kızın birçok erkekle muhabbeti olduğu manasına gelir. Güven, atletizm, maceraperestlik, zeka, mizah, hikaye anlatma kabiliyetinizi karşı tarafa yansıtan kısa bir hikaye anlatarak kendinizi diğer erkek sürüsünden ayırın. Çünkü kızlar satır aralarını okurlar, anlatacağınız hikaye sadece basit bir hikaye olmamalı, hikayeniz palavradan uzak, sizi ve yeteneklerinizi sunan bir hikaye olmalı.

Bunu başarmak için, Kızın dikkatinin sizde olduğu bir anda, ‘ Bu bana yı hatırlattı..... ‘ kalıbını kullanarak hikayenize başlayın. Ben seyahatlerimle ilgili hikayeleri anlatmayı seviyorum çünkü hangi kız gezmeyi sevmez ki ? Eğer hikayenize ya da hikaye anlatma yeteneğinize güvenmiyorsanız şunun farkına varın en iyi hikaye anlatmanın yolu kendinize iyi hikayeler yaşatmaktır.

4 – Kadınları Tanımlamak için Ateşli Seksi gibi Kelimeleri Kullanmayı Bırakın

İlgi duymadığınız kızların size ne kadar kolay ilgi duyduğunu fark ettiniz mi? Çekici kızları vasat olanlardan daha değerli gördüğünüzde, muhtemelen davranışlarınız o çekici kızların sizden daha üstün (değerli) olduğunu kabul etmeniz yönünde değişecektir, ne yaptığınızın farkında bile olmayacaksınız. Bu sizin tarafınızdan bilinçsiz bir şekilde karşı tarafa sezdirdiğiniz kötü, yoksun, basit bir algı olacaktır. Eğer çekici kızları elde etmek istiyorsan, kızlar hakkındaki düşüncelerini kontrol etmede ustalaşman gerek. Sakın gördüğü her kızın

ağzının içine düşen bir amsalak olmayın. Zihninizi kızların değerini düşürecek şekilde kandırın böylece daha iyi bir oyun sergileyebilirsiniz.

5 – Acilen Reddedil

Bir erkek olarak, yarın bir daha görmeyeceğin şirin bir kızın yanına git ve onla sohbet başlat. Bir açılış yap ya da sadece ne yaptığını sor. Kız sohbeti kibar bir tavırla sonlandıracak ve sen reddedilme ile yüzleşeceksin. Kızın senle herhangi bir şey yapmak istemediğini açıkça göstermesi belki seni kıracak ama oyununu mükemmelleştirmenin tek yolunun birkaç yüz kız ile etkileşime girmek olduğunu anlayacaksın. BAŞKA YOL YOK ! Bu şu manaya geliyor; okulunun, işinin yerinin dışında yemek yiyeceksin ya da konforlu sosyal çevreni terk edeceksin. Bu dünyadaki kızların %99 unun senle seks yapmak istemediğini kabul et. Senle yatacak bir kız bulana kadar aramaya devam et ve yap bunu.

6 – Ellerini Cebinden Çıkar

Ellerini cebinden çıkar. Eğer bir bardaysanız ve sıkılmış gözükyorsanız, kendinizden bıkmış şekilde etrafta dolanıyorsanız, bir kıza yaklaştığınızda ondan olumlu bir geri dönüş almayı beklemeyin. Kızlar sizin onlara yanaşmadan önce ne yaptığınızı fark ederler, Eğer suratsız ve keyif kaçıran biri gibi görünürseniz sizinle konuşma olasılığı daha düşüktür. Masaların üzerinde zıplamanıza gerek yok sadece yüksek sesle konuşan herkesle çak bir beşlik yapan eleman olun, etrafta birilerine bakınan zorla ayağa kaldırılmış biri gibi olmayın. Arkadaşlarınızla ya da barmenle etkileşim halinde olun. Bu konuşkan durum sizin kızlara yanaşmanıza yardımcı olur.

7- Direk Cevaplar Vermeyi Bırak

Kızın sorularını mizah kullanarak şaka yollu savuşturun ya da bunun yerine kendi sorularınızla karşılık verin. Bunu yapman onu etkilemeye çalışmadığını gösterir. Aynı zamanda bu kıza ondan bir şeyler sakladığını düşündürür. Bu belirsiz tutumun konuşmayı devam ettirecek ve kıızı perdenin arkasındaki gerçeği öğrenmek için meraklandıracaktır. Hemen göze çarparsın çünkü çoğu erkek kızın kendisini beğeneceği ümidiyle kızın sorularını hemen yanıtlayarak kıızı kazanmaya çalışır. Bunun tam tersini yaparsanız kız sizin kim olduğunuzu anlamaya çalışacak, ama iş işten geçmiş olacak siz çoktan kancayı kıza atmış olacaksınız ve kızın tüm dikkatini çekerek daha etkili bir oyun oynayabilirsiniz.

Çeviri : [7 things a guy can do to improve his game now](#)

Çeviren : Rasputin

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [June 29, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [Gündüz Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Rasputin](#), [Roosh V162](#)
Commentson Bir erkeğin oyunun geliştirmek için hemen yapabileceği 7 şey

Naz mı yapıyor, istemiyor mu?

Okuyucu [Özgür sormuş](#) :

Şu “Naz” ile “Reddedilme” arasındaki ince nüansı anlatabilir misiniz ey editörler? [Shit test](#) ve [Yürüme Davetiyesi](#) bu kavramların neresinde kalır acaba?

Hadi bu konuyu da tarihe gömün ki zavallı Türk erkeklerine bir hizmetiniz daha olsun.

Hatta kadın milletini de şu farklı 2 sıkıntıdan kurtarmış olursunuz: “Üff ya ne anlamaz adam, ille taciz diye şikayet mi etmeliyim” ya da “Gel dedim ama bir türlü gelmiyor, bir bayan olarak ben nasıl teklif ederim ki!”

Böyle bir soruyu duyduğumda aklıma, bir ara beraber çalıştığım Moldovyalı bir kızın isteyken sorduğu şu soru gelir :

“How many times do I need to say no to a Turkish man to mean no?”

(Türk erkeğine hayır anlamı vermek için kaç kere hayır demem lazım).

Naz ile reddedilme arasında aslında çok fark var ama [yokluk zihniyeti](#) ile fazla düşünmek yerine tarafsız gözlemlemek lazım. Naz dediğin hafif bir neşe ve gülümseme ile olur. Bazı aptal kızlar bunu kibirle yaparlar ama kırmızı haplı bir erkek böyle kızlarla uğraşmaz.

Hiç gülümseme yoksa reddir (gülümseme olması illa evet anlamına gelmez).

Shit test ve yürüme davetiyesini öğrenen çoğu genç bunları çok yanlış bağlamlarda kullanıyorlar. Shit testi öğrendikten sonra bunu abartıp kadının reddedişini shit test sayan çok. Aradaki farkı anlamak istemeyen için olaya shit test demek çok kullanışlı. Öyle ki kız adamın suratına tükürse “yarabbi şükür shit test” diyecek.

Yürüme davetiyesi de aynı. Yürüme davetiyesi anlık ve o an yürüyüp yürümeyeceğine karar vermene yardım edecek bir cesaretlendirici şey. Sonradan üzerine düşünülüp de fırsat kaçınca bir daha çıkar mı diye beklenecek bir şey değil. O an cesaret edip kullanmadıysan,

unutacaksın. Eğer “acaba neden sağa doğru 45 derece açıyla göz bebekleri 0.5 mm saniye büyürken benle 0.01 saniye göz göze geldi” diyorsan gider konuşur anlarsın. Bunun YD mi değil mi olduğunu, sana özellikle olayı görmemiş kimse söyleyemez. Açık bir YD olmadığı sürece.

Temel problem yokluk. Fazla analiz ve sürekli düşünme.

Kırmızı haplı çocuk (şu yazıyı okuyun) bir kıza mesaj attıktan sonra kız kendini hatırlatana ya da mesajın içeriğinde belirlenen buluşma gelene kadar kızı unuttur. Bakın bu mümkün ve doğal olarak yapabileceğiniz bir şey. Öyle ki bazen kızı istemeden tamamen unutabilirsiniz.

Kıza mesaj attın ve kız cevaplamazsa olay basit : bir ya da iki gün sonra bir tane daha mesaj atarsın. Bir önceki mesaja niye cevap vermediğini sorarak kıza “ben kocaman bir kaybedenim” diye bağırmadan ve o mesaj atılmamış gibi yaparak. Örneğin kıza birşey yapmayı tavsiye etti isen, ikinci mesajda birincisi atılmamış gibi aynı şeyi yazabilirsin.

2 kere şans verdiğin kız eğer sana ilgisi varsa senin için fırsat yaratır. Bir kız iki kere dışarı çağırıyorsan ve ikisinde de kızın planı varsa o kızdaki büyük ihtimalle iş çıkmaz. Bakın iş çıkma ihtimali sıfır değil ama böyle kızları NEXTlediğinizde on tane ilgisiz kızla vakit kaybetmeyi engellerseniz biri aslında ilgilidir ama vakti yoktur. Ama o da büyük ihtimal sonra sizi arar. Herhangi bir kızın özel olmadığını bilen kırmızı haplı için 1 kere ilgili kızı kaçırayım belki ama 10 kere vaktimi kurtaracağım tercihi akıllıcadır.

ONEITIS mitini kafasından atan erkek için kadın – erkek ilişkileri istatistik işidir. Erkek istediği sonucun olma ihtimalini arttıracak seçenekleri tutar, diğerlerini ise bırakır.

2 İleri sonra geri dönüşsüz bir geri

Soru hep şu : “mesaj attım cevap vermedi. Ne yapayım?” Sonra bir mesaj daha at ve kızı unut. Cevap verirse devam. Vermezse unutmuş olman lazım zaten. Kız gibi “acaba cevap verecek mi” diye sürekli düşünüyorsanız (böyle şeylere nasıl vakit buluyorsanız) o sizin feminenliğiniz.

Böyle unuttuğunuz kızı sonra bir vesileyle bir ay sonra hatırladığınızda red yediğiniz kesin anlarsınız. O da hatırlarsanız.

Yürümede de olay basit. Kız soğuksa, gülmüyorsa ve muhabbeti sürdürecektir adım atmıyorsa bunu otomatik shit test sayıp 2 dk istifini bozmadan konuşursun. 2 ya da 3 dakikada (eğer

yürüme değil buluşma ise 10 dk) içinde ısınmıyorsa red yediğin kesin. Hemen uzaklaş (eğer buluştusanız kısa kes).

Arada bir nazı red sanıp kızı aramazsam? Kızın kaybı. Daha iyi sinyal verseydi ya da hızlı davransaydı. Kendi kaçırdı. “Ben ödülüm” mantalitesinde isen kızın gerekli sinyalleri açıkça vermeyerek kaybettiği bir değerli erkek olman lazım.

NOT 1 : Burada tabii şu acımasız gerçeği de yazmak lazım : Kadınlar yüksek değerli gördükleri erkeklere karmaşık sinyal verip onu başka kadına kaybetmekten korkarlar. Naz mı red mi anlayamama sebeplerinden biri kadının erkeği olsa olur olmasa da olur görmesidir.

CPDniz yüksekse daha direk mesaj alırsınız.

Eğer **kağıttan kaplan** değil de gerçek bir kaplan olmak için çabalarsanız, sinyaller daha barizleşmeye başlar.

NOT 2 : Rollo üstad yazmış, okuyun (**3 Buluşma**):

*Kesin ve hızlı uygulanabilir “Oyunun Angajman Kuralları”nı yazmanın temel problemi bir adamın o an hedefinde olan hatunla ilgili hep özel bir durum olacak olmasıdır. Böyle birşey yoksa bile erkekler genellikle “bu kızda özel birşeyler var” diye hissederek. **Tabak Teorisinin** Oyunun entegre bir parçası olmasının nedenlerinden biri, erkekleri daha önce sahip oldukları ve kendilerine kazara ilgi gösteren her kadını hemen özel bir kar tanesi sanma betallığını atmaya zorlamasıdır. Bir beta için kendisine ucundan da olsa IOI (Indicator of Interest – İlgi Göstergesi) veren bir kadın bulup, **yokluk zihniyetinden** dolayı onu gökden düşmüş bir meleğe çevirmemek çok zordur. Düşünsenize, çölde açlıktan gebermek üzere olan birine tuzlu kraker bal – kaymak gibi görünecektir.*

Risk ve Ödül

“Oyunda”, bir kadına fazla yatırım yaparak diğer fırsatları kaçırma ile yeterince yatırım yapmayarak o fırsatı kaçırma arasında hassas bir denge vardır. Kadın, kendi oyunu gereği, uzun süreli ilişki veya cinsel ilişki potansiyeli konusunda, erkeğin kafasını karıştıracaktır. Bu önceden kabul edilmiş şüphe, aslında kadınların yararına bir sosyal baskıdır : biraz daha sabırlı olsan, ah biraz daha yatırım yapsan, hayatının kadını ve çocuklarının anası ve dünyanın en iyi amı ile ödüllendirilebilirsin – bunu şimdi mahvetme!

Author Mahmut Abi Posted on June 25, 2018 Categories Kırmızı Hap, Maskülinite, Oyun, Psikoloji Tags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kırmızı Hap, Psikoloji, Shit Test 146
Commentson Naz mı yapıyor, istemiyor mu?

Önemli olan boyu ve işlevi

Konziku haklı beyler, [nick'imi Güzin Abi yapacağım](#) bu gidişle ama şu [soruya](#) yazıyla cevap vermeden edemeyeceğim :

Sevgili Mahmut abi

Yazdığın yazıları düşünerek okuyorum ve tek tek hayatın gerçekleriyle yüzleşiyorum bu camia sayesinde bazı konularda hata yapmadan tecrübeli oluyorum çok teşekkür ederim ama bu camiada sanki herkes anlaşıp kimse penis boyundan kızların isteğinden pek bahsetmiyor yıllarca porno izlemiş birisiyim bana bile heybetli görünüyor o BC'lar ama benimkisi ortalamanın 1 cm altında bununla kadını zevkten uçurmak mümkünmü? bu konuyla ilgili başlık açarmısın?

Öncelikle [pornonun](#) bir başka zararı da bu BBC olayı. Ortalamanın üstü bir adamı bile aşağılık kompleksine sokar. Sanki bizim haşır neşir olduğumuz kızlar Türkiye'de yaşıyor Sahra Altı Afrika'sında seks yapıyormuş gibi bir derde düşürür.

Şimdi penis boyu önemli ve bu acımasız konuya bir ara geliriz. Ama dünyada erkeklerin sadece 3%ünün penisi 20 cm üstünde yani rahat olun.

Şimdi baktım Türkiye'de erkeklerin penis boyu ortalaması kalkmış halde 14 cm. Bu açıdan bakınca kadınların fantazisi ne olursa olsun ellerindeki malzeme ortalamanın altı zaten.

Yani durum göreceli. Ben Tayland'da yaşadım bir süre ve Asya'yı gezdim. 15.5 cm bir zamazingo ile Rokko muamelesi görüyorsun. 13 cm ile Venezuela'da yaşasan tabii sıkıntı büyük zira orada ortalama 17 cm.

Ama sen zaten performansı sormuşsun. Kadının g noktası bildiğim kadarıyla vajina ağzından 5 cm içerde ve tepede. 13 cm bir penis ile misyoner ya da bacak omza oraya düzenli çıkman kolay.



AMA olay o değil. Olay birbirine tamamen zıt şeyler olan şu ikisi.

BİR ve bu en önemlisi, kadına zevk vermeyi öncelik yapan beta oğlan kafası ile kadına zevk veremezsiniz. Zira kadını zevkten uçuran bir sikiş, kadının ayaklarını yerden kesen bir öpücük beta fantazisidir. Aslolan sikenin ve öpenin maskülenite seviyesidir □ Birinci kural şu : önce kendi zevkini düşünerek yaptığınız seks genelde kadına daha fazla zevk vermene neden olacaktır. Ve önce maskülen olacaksınız. Kadına en çok zevk verecek, beraber olduğu erkeğin maskülenitesidir.

İKİ, sadece kendi zevkinizi düşünmeyeceksiniz. Ama abi daha şimdi ne dedin demeyin. Kafanızda önce kendi zevkinizi düşüneceksiniz ama sadece kendi zevkinizi düşünmeyeceksiniz. Erkeğe en hızlı zevki veren hareket ile kadına en iyi zevki veren hareket aynı değil.

Erkek için yılların partneri Elizabeth ile olduğu gibi yatay bir çizgide içeri – dışarı hareket erkek en hızlı boşalma hareketidir ve çoğu erkek bu hareketi yapar. Ama kadınlar için bu hareket çoğu zaman orgazm yaratmaz.

Kadın için en iyi hareket nedir? Kadın üste çıkınca nasıl hareket ettiğine bakın. Kadın üste çıktığında penisi içeri alıp sanki kalçalarını sürüyormuş gibi ileri geri hareket eder (porno filmlerdeki 25 cm borunun üstünde hoplamayı unutun). Resmen neredeyse tüm penis içerde kalır. Neden? Zira böylece klitorisini erkeğin kasığına sürterek klitoris orgazmı yaşarken bir yandan da içerdeki penis G noktasına vurur.

Hatunun boşalmak için bir 10 dakika klitoris uyarısına ihtiyacı var. Bunun için yapabileceğiniz şeylerden biri 8 + 8. 8 kere hızla ama tam sokmadan içeri girip çıkın sonra da 8 kere yavaş ama dibine kadar girip çıkın. Her girişte ise penisin üstünde etek traş bölgesini klitorise vuracak şekilde tam girin. Hatunun üstüne yatakta bacak omza çıkmak bunun etkisini arttıracaktır (hatunların bu pozisyonu sevme nedeni).

Böylece hatunu içerden ve dışardan uyarırsınız. Hem de bırakın 10 dakikayı 30 dakika pompalayarak 3 – 4 orgazm yaratırsınız. Diğer pozisyonlar da güzel olsa da ilk 15 dakika misyoner ve cow girden şaşmayın. Mesela doggy’de klitorisi uyarman çok zor.

Bu bahsettiğim tekniğe 13 cm penis de yeter, 11 cm de. Ama kadınlar penis boyunu erkeğin önseçilim şansı ve başka bazı nedenlerden dolayı ister istemez maskülenitesi ile ilişkilendirirler ve penis boyu, erkeğin boyu kadar olmasa da önemlidir. Kısa bir penis dezavantajdır.

Bu arada yorumlara birçok problem yazılmış. Öncelikle [pornoğu tamamen bırakın](#) ve aşırı mastürbasyonu da azaltın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 24, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Cinsellik](#), [Erkek Psikolojisi](#) 263 Commentson [Önemli olan boyu ve işlevi](#)

Ağlayan kız beta tuzağı

Ağlayan, sızlayan ya da ümitsiz görünen bir kız, eğer vücudu obezitenin katmanları altında kalmamış ise [beyaz şövalyeler](#) ve beta oğlanlar için gerektiğinde kurtarıcı rolü oynayacaklarını göstermek için karşı konulmaz bir fırsattır. Beta oğlanlar, üzüntü içindeki kızı teskin etme şansı bulacakları o anlar için yaşarlar zira beta oğlanlar, rahatlatıcı sözlerin ve ağlamak için uzatılan omuzun vajinada gıdıklanma yaratacağını sanarlar.

Bakın burada olan şu : erkekler stres altındaki deneyimlerini kadınlara yansıtmaktadırlar. Bir erkek gerçekten üzüldüğünde, bu numara değildir. Hayat genelde erkekler için daha acımasızdır (Kukucu Dalga Feminizm dünyasında erkekler daha çok duygusal yüklerle karşılaşır). Bu nedenle üzüntü içindeki bir erkek teskin edici bir sözü ya da yardım için uzanan bir eli, özellikle de güzel bir kızdan gelenini daha fazla takdir edeceklerdir. Çoğu zaman üzüntü içinde olan bir beta, kendilerine en küçüğünden sempati kırıntısı gösteren güzel bir kadına ışık hızı ile aşık olurlar.



Ama olay

kadınlarda böyle çalışmaz. Bir kere kadınlar hemen her zaman bir şeye üzülürler ve bu üzüldükleri şeylerin çoğu gülünç şeylerdir. Bir güzelin gerçekten üzüntü duyduğu durumlar enderdir. Çoğunlukla ağlayan Melis'in derdi, "kötü çocuk"la olan inişli çıkışlı ilişkisinin sonucudur ve ağlamak ve sızlamak bu kadın için kendi başına çok zevkli birşeydir. Bu nedenle beta uydulardan sempati sağan ağlayan Melisler hariç kızlar erkeklerden gelen sempatiye aynı sıcaklıkta yaklaşmazlar.

Bunun yanında [sempati oyunu](#) oynayan erkek kadınları haklı nedenlerden dolayı kendinden soğutur : bu erkekler ezici çoğunlukla üzüntüyü kadının donunun içine girmek için fırsat olarak kullanmaya çalışan aşağılık yaratıklardır.

Eğer bir dahaki sefere üzüntü içinde bir güzel görürseniz, onu [rahatlatma güdünüze](#) karşı gelin. Üzerinde ağlanan omuz, saatlerce dert dinleyen Güzin Beta olmayın. Bunun yerine kötü çocuk olun ve ona "annesini veya köpeğini ölmediği sürece ağlamanın yasak olduğunu" söyleyin. Gerçekten bir derdi varsa tamam ama dediğim gibi kadınlar her boka üzülürler ve o an üzüldüğü şeyin aptalca birşey olma ihtimali yüksektir. Bunun yerine kötü çocuk olun ve ona "annesini veya köpeğini ölmediği sürece ağlamanın yasak olduğunu" söyleyin.

Eğer ağlayan kız arkadaşınız ya da karınız ise ve ağlama sebebi çoğunlukla olduğu gibi boktan birşey ise asla onu teskin edecek sözler söylemeye veya “suçunuzu” affettirmek için hediye veya çiçek almaya kalkmayın. Böyle yaparsanız sadece kadını kendinizden tiksindirmekle kalmayacak aynı zamanda da ağlamayı ödüllendirerek teşvik edeceksiniz. Ağlayan kız arkadaşla ya da eşle başatmenin en iyi yolu onu ağlamaya bırakıp sıvışmaktır.

NOT : Bu tek beta tuzağı değıl. Konu ile ilgili şu yazıya bakın : [Beta Tuzağı](#).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 24, 2018](#) Categories [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Psikoloji](#) 49 Comments on [Ağlayan kız beta tuzağı](#)

Duvara Karşı

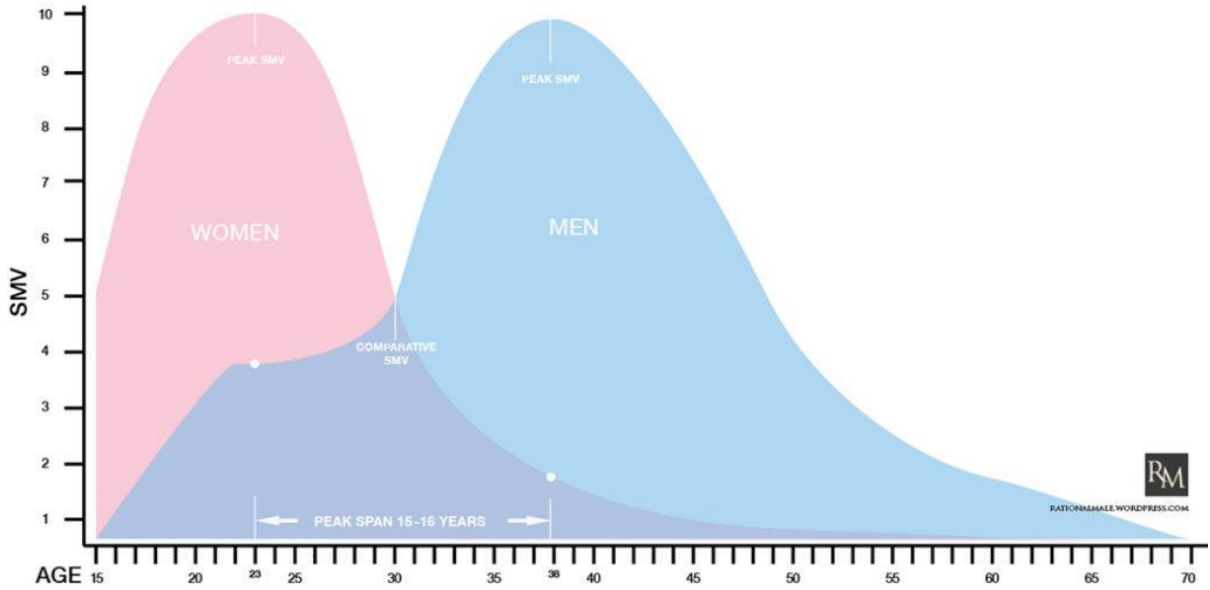
Yazılarda ara ara “Duvar” kavramını kullanıyorum. “Kadının duvara toslaması” şeklinde. Bu yazıda bu kavramı açıklayacağım. Zira önemli.

[Cinsel pazar değeri](#) yazısında belirtmiştik : kadınlar genel olarak cinsel çekiciliklerinin tepe noktasına 22 – 24 yaş arasında ulaşırlar. Bu tepe noktasından sonra da cinsel çekicilikleri bir daha yükselmek üzere her sene düzenli olarak düşmeye başlar.

Bir kadının güzelliğindeki bu düşüş 27 yaş civarına kadar göze görünmese de, bu yaş itibarı ile göze yavaş yavaş görünmeye başlar. Bazı kadınlar kendilerine çok iyi baktığından bu eşik 27’den çok sonra da olabilir ama özellikle uykusuzluk, güneşlenme, içki ve sigaraya bulanmış parti hayatı yaşayan kadınlarda bu göze görünürlük daha erken olabileceğı gibi bundan sonra düşüş hızı ise inanılmazdır.

Duvar, bir kadının bir erkek üzerindeki cinsel çekicilik gücünü kaybettiğı ve yaşıtı erkeklerden daha düşük cinsel pazar değerine sahip olmaya başladığı noktanın ismidir. Bu nokta yaklaşık olarak 30 yaşıdır.

Dikkat edilmesi gereken şey, kadının duvarla karşılaştığı (ya da günümüzde birçok kadının başına geldiğı üzere duvarı önceden görüp yavaşlamadığı için kafa üstü girdiğı) yaşı belirleyen 2 faktör var. Bunlardan birincisi, kadının cinsel pazar değeri yüksek alfa erkek ilgisini çekmekte, bir sonraki nesille rekabet edemez hale gelmesi. Aslında eğer tek faktör bu olsa idi, duvar 30 – 35 yaş arasında geniş bir aralıkta olurdu. Zira 30 yaşında birçok kadın hala oldukça güzel olabilir, özellikle yaşıtı ve yaşının üstündeki erkekler için. Fakat duvarın durduğu yeri belirleyen ve erkeklere bağı bir faktör daha var : erkek cinsel pazar değeri.



30 yaş, erkeğin son 2 – 3 senedir kendi haberi olmadan yükselen cinsel pazar değerinin yavaş yavaş farkına varmaya başladığı ve kadınların cinsel pazar değerinin erkeklere eşitlendiği kesişme noktası. Bu noktadan sonra kadın cinsel pazar değeri olarak hala çekici olabilir ama erkeğin altındadır.

Bu nedenle 30 yaşına gelmiş bir erkek hayatında 2 şeyin olduğunu sıklıkla görmeye başlar : eskiden kendisinin yüzüne bakmayan yaşıtı bazı kadınlar ona taze ve içten bir ilgi ile yaklaşmaya başlar. Ve erkek daha genç kadınların ilgisini de çekebildiğini gözlemler. Ya da tam gözlemlenmeye başlayacaktır ki yüzüğü parmağına geçirilir.

(Burada genelleme yaptığımızı hatırlatmamız gerek. Zira kendini alkole, oyuna, [porno](#)ya, mastürbasyona bırakan ve kanepede Netflix patatesine çeviren erkeğin 30undan sonra CPDsi yükselip grafikteki gibi tepeye çıkmaz. Burada bahsettiğimiz erkek en azından modern kaçış teknolojilerinin bağımlısı olmadan bir işi ve tanrı heykeli gibi olmasa da obez olmayan bir vücudu olan erkektir.)

Erkeğin kadınların kendisi üzerindeki gücünün düştüğünün farkındalığı tehlikelidir. Bu nedenle kadın için 30 yaş duvar olur. Kadın eğer kafası feminizm tarafından pert edilmemiş ise bu yaştan sonra da birkaç sene rahat rahat alfa peşinde koşabilecek olmasına rağmen hızlıca bir “uyanmaya başlayan beta” kapamazsa Dimyat’a pirince giderken evdeki bulgurdan olacağını anlar. Ve eskiden “farkına” varmadığı bazı erkeklerin aslında ne kadar “tatlı” olduklarını keşfeder.



NYTimes Vows
@NYTVOWS



Follow

The bride never really noticed the sweet and steady co-worker down the hall--not until she turned 32.

RETWEETS
11

FAVORITES
31



12:05 PM - 27 Jul 2015



New

York Times evlilik sözleri serisinde çıkan bu twit şöyle diyor : “Gelin, koridorun sonundaki tatlı ve istikrarlı iş arkadaşınının hiç farkına varmadı – 32 yaşına bastığı güne kadar”. Bu “Sex and The City” kızın 32 yaşında asıl farkına vardığı, hızla yaklaşmakta olduğu ve bir betayı kalamazsa, yalnız ve çocuksuz çarpacağı duvar.

Duvarı [Ekşi Sözlükte](#) bir abla genç kızlara şöyle anlatıyordu :

... maalesef türk erkeklerinin kadınlar konusunda yaş takıntısı var. 35 yaşındaki erkek de 25-28 yaşlarında bir kadın arıyor. siz 35 iken size 40-45 yaş grubu erkekler kalacak. aksi için çok şansa ihtiyacınız var.

Duvar Farkındalığı

[Erkek Düşmanlığı Balonu](#)’ndan :

Eskiden, genç kadının annesi ve neneleri güzelliğin geçici olduğunu, en baştan çıkarıcı erkeğin en iyi koca adayı olmadığını bilir ve kızın uzun süre stabil bir koca olabilecek genç bir erkekle evlenmesini garantilerlerdi. Şimdi ise feminizm yüzünden, bu rehberlik genç kadınların hayatından çıkarılmış durumda ve genç kadınlar kendi cinsel hayatları için kötü birer kaptanlar. Güzelliklerinin yere çakıldığı 34 – 36 yaşına kadar alfa erkeklerin peşinde koştuktan sonra eskiden reddetmeye alıştıkları beta erkekler tarafından bile görmezden geliniyorlar. Kadının kismetindeki bu ani çakılma, [Road Runner](#) ve [Çakal](#) anı olarak biliniyor. Kadınların geçmişte uçurumdan bu şekilde düşmemeleri için bir sürü güvenlik ağı vardı.



Her ne kadar duvar her kadının bilinçaltında önemli bir korku olarak sürekli bulunsa da günümüzde çoğu genç kadının, duvarı önceden görecektir ve ona göre tedbir alacaktır uyarı mekanizmaları ellerinden alınmış vaziyette. Bugün CPDsinin tepesindeki 23 yaşında, cinsel çekiciliği aynı yaştaki erkekler üzerinde kelime anlamı ile dil tutulması yaratan güzel bir kadına Duvar’ı anlatma şansınız sıfır. Bilmediğinden değil ama hatırlatılmak istemediğinden.

Günümüz sosyal propogandası ile bunu hatırlatmak bile büyük bir ayıp ve kabalık olduğundan.

Feminizm ise kadınların genç yaşta aile kurarak şeytani ataerkil düzeni desteklemek yerine erkek gibi kariyer peşinde koşarak ataerkil düzeni bombalaması üzerine kurulduğu için, Duvar karşıtı propoganda yapmak zorunda.

Duvar muhtemelen ona kafadan son hız girip de duvarın öbür tarafına enkaz şeklinde geçen “özgür ruhlu” kadınların sayısı arttıkça daha genç kadınlara görünür olacak. Fakat bu bence uzak bir gelecekte olabilecek birşey.

Zira 37 yaşına gelmiş biri olarak kendi üniversite çevremde gözlemlediğim şey şu : üniversitede iyi çocukların yüzüne bakmayan ve duvara hızla toslayan pekçok hatun sonradan henüz kendi cinsel pazar değerine gözü açılmamış veya yaşam tarzı yüzünden CPDsi olmayan adamları koca diye kapadılar. Facebook sağolsun kaç kere “lan bu kız bu çocukla mı evlenmiş” diye şaşırdığımı hatırlamıyorum. Şu an tıkr tıkr çalışan sosyal propoganda şu : “Bak genç adam. Bugün sen reddediliyorsun ve kötü çocuklar kazanıyor ama sabredersen kızlar akıllanacak ve senin değerinin farkına varacak. Ve eninde sonunda o adamlar kaybedecek ve sen kazanacaksın”.

Yani kadınların duvar farkındalığını ellerinden alan sadece anne ve nenelerinin uyarılarına gülüp geçmelerini sağlayan feminizm değil aynı zamanda da duvara toslayanı kucaklamaya dünden razı aç erkek sürüsü!

Bekleyen Betalar yazısından :

Şimdi buraya dikkat edin; beta erkeklerden artan sayıda beklenen şey şu : 20li yaşlarında gösterdikleri sabrın sonunda meyvesini vereceğini ve o yaşlarda yüzlerine bakmayan hatunların zamanla “olgunlaşıp” doğru yolu bularak sonunda onu seksi bulacağı.

Tam o yaşa kadar kırmızı hapı yutmamış beta erkeğin kabul etmediği, bu “son kazanan sen olacaksın” öğretisinin, kendisini bu tip kadınların kullanımına sunmak için piyasaya sürülmüş feminen-öncelikli propoganda olması : artık alfa çocuklar için daha genç kadınlarla rekabet edemeyen kadınların can simidi. Burada propoganda bekleyen betamıza, kadının cinsel olarak en iyisini, kendi olgunluğunun en iyi zamanında vereceğini aşılır: yoksa başka neden kızımız kendisi ile hayat boyu evlilik bağına girmiş olabilir ki? Kocası ve çocuklarının babası olarak seçtiği adamla daha iyi bir cinsel olması gerekmez mi?

Bugün 20li yaşlarının başında tüm CPDsini obezite ile katletmiş bir kadının bile aç kurt gibi peşine düşen, modern ve açık görüşlü bir erkek olarak kadının 20lerinde yaptığı gençlik hatalarını kabul etmeyi ödev sayan erkekler varken duvarı kadınlara göstermek çok zor. Ama suç sadece erkeklerde değil, kadınlar toplumsal sorumluluklarından azad edilirken hala onları

utandırma taktikleri ile evliliğe baskılayan toplum. Yine [Erkek Düşmanlığı Balonu](#) yazısından:

Geleneksel kültürler evliliği öyle titiz bir heyecanla pazarlıyorlar ki bugün birçok insan geleneksel gerçeklerin artık geçerli olup olmadığını sorgulamaya cesaret bile edemiyorlar. Evliliğin bugün eskiden olduğu konsepte benzeyip benzemediği konusunun yüzeyini kazısanız bile düşmanca bir tepki ile karşılaşıyorsunuz. Kendilerinin bile açıklayamadığı sebeplerle kadınlardan sadist sosyal muhafazakarlara ve erkeğin kendi ebeveynlerine kadar herkes erkeğe baskı yaparak ve onu utandırarak evliliğe zorluyor. Ya da karısı kendisini sebep göstermeden ve kendi rızası olmadan boşadığında karşılaştığı korkunç derecede eşitlikçi ve dikkatlice yaratılmış yasaların ne olduğunu anlamaya bile çalışmadan, erkeğin evlilik sözleşmesi yapmak istemesini lanetliyorlar.

Duvar ve Erkek

Bir erkek olarak Duvar'ın farkında olmanız önemli. Öncelikle 30 yaş civarında üzerinize çullanan evlen baskısının nedeninin Duvar olduğunu anlayın. Sizin Duvarınız değil, kadın duvarı. Sizininki daha 10 – 15 yıl ilerde iken toplumun yaptığı baskının sebebi, gözünüz açılmadan sizi akıllı uslu, sessizce acı çekse de çalışıp vergisini ödeyen bir vatandaş olarak makineye yerleştirmek. [Erkekler için İdeal Evlilik Yaşı](#) yazısından :

Tam 30 yaş civarı maalesef, erkek cinsel pazar değerinin farkına varmaya başlarken kadın iyice azalmaya başlayan CPDsinin tam farkında olarak henüz CPDsinin farkına varamamış bir erkeği uzun süreli ilişki / evlilik şemasına çekme telaşına düşer. Ortalama beta oğlumuz 20li yaşlarının çoğunda kız peşinde koşup, kız tavlama konusunda burnu büyük kızlardan ağzı yanmışken, birden ortaya çıkan bu “ayakları yere basan”, gerçekten aile kurmak ve sevgi ile ilgilenen kadınları büyük sevinçle karşılar. Bu “bulunmaz mücevher”in geçmişte yediği hurmalar, bu “şansı” kaçırmamak için es geçilir.

Fakat tam CPD artarken ve her sene artarak daha uygun kadının seçilebileceği havuz da büyürken evlenmek, erkeği evlenebileceği en iyi kadınla evlenmekten ve bu büyük kararı verirken opsiyonlarını daha olgun kriterlerle verebilme şansını elinden alır. Bu erkekler maalesef iş işten geçtikten sonra olayı anladıklarında, toplumda [orta yaş krizi](#) olarak bilinen şeye toslarlar.

Eğer çocuk istemiyorsanız evlenmeyin. Bu sizi Duvar'ın etkilerinden 100% koruyacaktır. Ama eğer çocuk istiyorsanız ve evlenecekseniz de 33 – 35 yaşına kadar kendinizi geliştirin, belki uzun süreli ilişki yaşayın ama evlenmeyin. Böylece kendi CPDnizin tepesinde, seçebileceğiniz en iyi hatunu seçerek evlenin.

Bundan 50 yıl önce dedeleriniz 25 yaşına geldiğinde olgunluklarının zirvesinde bir erkek olabiliyorlarmış. Ama bugünün erkeği 25 yaşında hala gözü açılmamış bir yarı çocuk oluyor ve dedesinin eriştiği kafa olgunluğuna 35 yaşında erişiyor, o da erişirse. Durum maalesef bu ama iyi olan şey ise ortalama ömür 50 yılda 20 sene uzadığı için artık bekleme lüksünüz var.

Bence evlilikte erkek ile kadın arasındaki ideal yaş farkı 8 – 10. Ama eğer 35 yaşında 32 yaşında bir kadınla evlenecekseniz bile (herkes duvara kucaktan kucağa atladığı için yalnız toslamıyor, bir de kariyer kadını propagandasına kapılmış ama aslında akıllı uslu kızlar da var) kadının sizinle siz olduğunuz için mi bebek kuduzuna yakalandığı için mi evlendiğini ayırt edecek kadar olgunlaşmış olursunuz.

Bebek kuduzu için bir parantez açalım. 28 – 32 yaş arasında özellikle geçmişlerinde “hızlı” yaşayan hatunların tutulduğu ve ne olursa olsun bebek yapmalıyım stresi. Bu stres, kadının tüm erkek seçme kriterlerini gölgeler ([alfa dul](#) olsa bile) ve onun normalde iğrendiği ([şu ablanın](#) kel ve göbekli deyip geçtiği) bir adamla bile evlenmesine neden olabilir. Maalesef kadının gözündeki bu perde gebelik testinin “çift çubuğunu” görür görmez kalkar ve aşamalı olarak tohumu vermiş ve işi bitmiş adama kötü davranmaya başlar. Adamcağız tipik bir mavi haplı ise [ev işleri](#) yapmaya kadar varan oranda karısını mutlu etmeye çalışacaktır ama bu yaptıkları onu daha da batırır. Sonuç : önce tabii ki seks biter ve sonra adamı boşa, nafakayı al ve çocuğu büyüt ya da daha kötüsü hayat boyu dırdır! Bebek kuduzuna yakalanmış kadınlar kırmızı haplı gözlerce evlenmeden kolayca fark edilip şutlanabilir ama mavi haplı özellikle 10 yıl sonra bulduğu harika seksin etkisi ile bunları görse de es geçecektir (mavi haplı bile görür zira ben boşandıktan sonra bunları “aslında başından belli idi” diye bir bir saymayan bir mavi haplıya henüz rastlamadım).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on June 24, 2018 Categories [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#) 63 Comments on [Duvara Karşı](#)

Açlık tavanda ...

Sosyal medya kullanmıyorum. Hiç bulaşmadım. Fotolarda güzel olup, buluşunca patatese çıkan kızları antalıyordu arkadaşlarım, duyuyordum. Geçenler de böyle bir olay başıma geldi. (tezgaha geldik amk).

Kızın melek gibi yüzü var. Yaşı benden epeyce küçük. Kumral, renkli göz, hafif balık et falan filan. Kızla buluştuk. bir de ne göreyim.. (bu kısım küçümsemek için değil bir yere bağlıcam).

1,50 boy, 70 kilo

Kollar, sırt, omuz, göğsüne kadar kıl ...

Bel- kalça oranı sıfır, bildiğin top gibi bir şey. At yere yuvarlansın ...

Ben de 1 yılı geçti düzenli spor yapıyorum, besleniyorum. 1.78 boyum var . Abartmak istemiyorum da makina gibiyim amk. Neyse kankalar kız bana diyor ki;

” ya makyaj da yapmadım ama” (yapsan ne olur amk) ,

” yani sende çok uzun değilmişsin”

” ben böyle mutluyum kilo vermeyi düşünmüyorum” (öyle bi konu açılmazdı bile)

” kellik de yaşlı gösteriyor yaaa” (ben bilmiyom sanki)

Kızda öyle bir ego var ki şaşırıp kaldım. ” AMİM VAR BENİM” modundaydı resmen.

Buluşmadan önce Facebook resimlerine bakmıştım arkadaşın üyeliğinden. Alttaki yorumlar ;

“aşık olduğum kız” , ” canım çok tatlısın” , ” bakmalara doymadım” ” orası şurası değil mi yaaa” bunları yazanlar da ayrı dünyadan değil.



Bakın sağınıza solunuza o eşekler ile dolu her yer. şikayet ediyoruz ama sorumlusu biziz bu durumum. Diyeceğim o ki; bizler şanssız bir nesil değiliz (aslında kendimi bu gruba sokmak

da istemiyorum) siz MALSINIZ . Yapmayın oğlum tapmayın bunlara. ” BEN DEĞERLİYİM” yazısı vardı, aratın okuyun..

BİR KIZI GÖRDÜĞÜNÜZDE BUNU KİM SİKİYOR DEMEYİN. KIZLARIN SİZİ GÖRDÜĞÜNDE BU ADAM KİMİ SİKİYOR DEMESİ İÇİN ÇABA GÖSTERİN. AĞIRLIK KALDIRIN. İYİ/TEMİZ GİYİNMEYE ÇALIŞIN. HER ZAMAN KENDİNİZE YATIRIM YAPIN.

Konuk Yazar : İlteriş

AuthorKonuk YazarPosted onJune 22, 2018CategoriesMavi Hap, Sosyal MedyaTagsMavi Hap, Sosyal Medya143 Commentson Açlık tavanda ...

Bunlarla nasıl baş edeceğiz?

Ali rumuzlu okur [demiş ki](#) :

Hocam ben gerçekten şanssız bir nesil olduğumuzu düşünüyorum. Teknolojik anlamda neredeyse her şey ama her şey aleyhimize. Ciğeri 5 para etmez kızlar bile ciddi ciddi kendini bir halt sanıyor. Özellikle şu Instagram denen illetle nasıl baş edeceğiz bilmiyorum!? Ülkemizdeki karaktersiz troll sürüsü yüzünden en tipsiz rezil kızların bile burnu bulutlardan inmiyor, orta-üst seviye olanlarınkı zaten galaksiyi aşmış. Bu dediklerim bilhassa 18-23 yaş arası kesim için geçerli, belki diğerlerinde de durum aynıdır bilemem.

Sizce bu işin çözümü nedir? Bunlarla nasıl baş edeceğiz? Lütfen yardım edin.

Bir kızla etkileştiginizde kızın size karşı kendini bir halt sanmasının 3 nedeni var :

1. mavi haplı ilgisi,
2. instagram gazlı şımarma
3. sizin disiplinsizlik, hedefsizlik, porno, oyun, mastürbasyon, kızı zihinsel merkez yapma ve mavi hapınız nedeniyle düşük değerli olmanız.

Eğer 1 ve 2 olmasa bile 3 yüzünden başınız dertte olabilir. Örneğin değer olarak düşük veya hiyerarşide dipte bir adama karşı en düzgün kız bile kendini “bir halt” sanar. [Hipergami](#) gereği. Doğal bu. Sizin nesil için de böyle, 1018 yılında yaşayan nesil için de.

Problem şu ki çoğunuz 3üncüyü değiştirmek gibi zor bir işe girişip onda ısrar etmek yerine daha kolay olan yolu seçiyorsunuz : 1 ve 2den şikayet etmek. Devir zaten mağduru oynama devri. Bakın 1 ve 2 çok ciddi problemler ama eğer 3 için en az 1 sene çabalamadı iseniz sizin bu konuda şikayet etmeye hakkınız yok. Zira 1 ve 2, 3te yığılı erkeklerin eseri.

Hiyerarşi ile değeri ayrı kullandım zira 18 yaşında bir erkek hiyerarşinin herhangi bir yerinde değildir. Ama değersiz değildir, değeri potansiyelinden, maskülenitesinden ve fiziksel özelliklerinden gelir. 35 yaşında bir erkek ise maskülenite ve fiziğin yanında hiyerarşide gerçek bir yerde olmak zorundadır.

Sizce bu işin çözümü nedir? Bunlarla nasıl baş edeceğiz?

Öncelikle [kendi odanızı toplayacaksınız](#) yani kendi değerinizi arttıracaksınız. Günde en az bir posta pornoda “first person shooter” olan elemanın (espriyi anladınız mı?) derdi “ciğeri 5 para etmez kızlar bile ciddi ciddi kendini bir halt” sanması değildir. Tüm kadın popülasyonu için değersiz olmasıdır. Aynı şekilde “abi konsantre olup ders çalışamıyorum” diye ağlayan adamın derdi de kızlar değil. Bu adamlar kendi hayatlarına ve zamanlarına sıfır değer veren erkekler. Kendi hayatına ve zamanına değer vermeyen adama bir kadın neden değer versin.

Önce kendi kişisel değerini arttıracaksın. AMA bunu kendin için yapacaksın, bir kız için değil. Burası önemli. Bunu daha çok kadın için yapabilirsin zira “ben bundan zevk alıyorum” diye yani kendin için yapacaksın. Ama Nalan’ı elde etmek, Zehra’yı “o kaybettiğin adama bak istedim” diye üzme için değil.

Kendi çöpünü toplayıp merdiveni tırmanmaya başlamayan adama taktik vermek zaman kaybı. Bunu daha önce yazdık, [kağıttan kaplan](#) olmayın. Gerçek bir kaplan olun :

Kadınlarla ve hayatta gerçekten başarılı olmak için dominant / egemen olmak zorundasınız. Daha kendi hayatına ve düşüncelerine dominant olamayan erkek başkalarına dominant olamaz. Olsa olsa zorba ya da götün teki olur.

Mesela, buraya gelip ya da mail atıp “abi acil yardım” diye kız meselesi / sorunu çözmek için tüyo / yardım isteyen ama bahsettiğimiz disiplin ve spor hayatını ısrarla yapmayan adamlara tek kelime yazmak israf. Siz gerekli ağır antrenmanı yapmadan ringe çıkan boksörlere benziyorsunuz. Biz size kenardan en iyi gardı, en seri yumruk kombinasyonlarını bağırırsak ve siz hepsini tek tek yapsanız bir işinize yarayacak mı sanki? O tıfillikle isterseniz en teknik gardı alın, en seri yumrukları atın. Dayak yemeye ve nakavt olmaya mahkumsunuz. Ve süpriz süpriz süpriz ... Bu maçtan çıkıp da yine ağır antrenman yapmadan ringe çıkarsanız, bilin bakalım ne olacak?

İkincisi de tabii ki başkasının avının kıcını kaldırmayın. Kendini geliştirmek zaman ister ki bu yıllar sürebilir. Ama oneitisi bırakmak, yörüngeden inmek ve ilginizi dikkatli dağıtmak hemen yapılabilecek şeyler. Paralel bir evrende hatunların kendilerine göz kırpan adama bacaklarını açtığını düşünün. Erkeklerin en boktanı bile kendini bir halt sanardı. Durum bunun tersi. Böyle düşünürseniz az çok ne yapacağınızı da anlarsınız.

Son olarak da, instagram ile ya da ciğeri beş para etmezlerle başa çıkmanın yolu, onları yok saymaktır. Bakın mavi haplı iken yüzüne bakmadığım bazı kızların sonradan geçmiş fotolara bakınca aslında oldukça güzel olduklarını ama kolumda gezdirmek için göz kamaştırıcı bir tanrıça arayışım yüzünden (ezik onay ihtiyacı) onları tamamen görmezden geldiğimi görüyorum. Sizin de en az böyle bir tane kız vardır çevrenizde. Onları nasıl görmezden geliyorsanız instagram güzeli tipli hatunları da yok sayın.

Kırmızı haplı bir erkek olun ve instagram güzeli tipli hatunlara yapmanız gerektiği gibi tepeden bakın. Bugün squad poposu fotoğrafı koyan, Yakuza tetikçisi gibi dövme, iyi kalite şişme bebek mi gerçek mi anlamak için 2 dk bakmanız gereken, şımarık, kişiliksiz kızlara tepeden bakma kabiliyetinizi kızların güzelliği ile ateşlenen açlığınızca boğulmasına izin vermeyin.

Türkiye’de çok dangalak bir laf vardır : “Abi yeme bizi, böyle diyorsun da verse sıkmez misin?” Bunda anlaşılmayacak ne var bilmiyorum ama “evet, verse sıkmem”. NOKTA.

NOT : Burayı takip edip de son bir ay içerisinde Instagramdan bir kız selfiesine like atan adam varsa burada “ben eşeğim” yazıp yorum bıraksın.

Author Mahmut Abi Posted on June 20, 2018 Categories Cinsellik, Disiplin, Feminizm, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Mavi Hap, Psikoloji, Sosyal Medya Tags Hipergami, İlişkiler, Instagram, Kadın Erkek İlişkileri, Kırmızı Hap, Mavi Hap, Sosyal Medya 74 Commentson Bunlarla nasıl baş edeceğiz?

Kadını zihinsel odağın yapmak

Beyazatlıpatates şöyle [bir soru sormuştu](#) :

Abi ne zaman flört aşamasında öpüşsem en geç bir haftaya kızlar etrafımdan yok oluyor. Bir değil iki değil. Hepsinde de yakınlaştıktan sonra iyi dönüt alıyorum. Buna rağmen kayboluyorlar. En sonki kız eski sevgilisine döndü mesela. Sinirlerimi bozuyor bu durum. Ben de şöyle [cevap verdim](#) :

Daha önce de yazmıştım. Opusmek tamam da seks olmadan yiyismek bir erkek için tehlikeli zira erkek komik hallere burunuyor. Opusmeden sonra hareketlerin betalasiyor olabilir. VS ... AMA ve bu büyük bir AMA ... Terk ediliyorum demen sakat. Zira erkek sirf opustuk diye iliskimiz var havasına girmez. Siz sanki hala [hedefte tek eslilik](#) hatasına dusuyorsunuz. Ben mesela opusup sevistikten sonra kız toz olursa bunu terk edilme diye tanımlamam zira daha iliski yok ki.

Bu devirde kafanız hedefte tek eslilik mantığında ise çok betalasirsiniz. Kafanızı degistirin. Demek istedigim iliskiyeye olabilir bakisinde olabilirsiniz ama iliski sizin bastaki hedefinizse pozisyonunuz zayıf.

KEREM'in bu yoruma cevaben şunu yazmış:

Cvp için teşekkürler.

İlişkinin devam etmesinden kastım sürekli seks yapabileceğim biri haline gelmesidir karşı taraftaki kızın.

Öpüşmeden sonra yelkenleri suya indiriyor olabilirim doğru

Ama çözüm nedir ?

Dün öpüştüğüm kız.. ilgi göstermiyorsun. Bulunmaz hint kumaşı değilsin dedi.

Görüldü yaptım cvp vermedim doğru mu yaptım sizce?

Öncelikle gerçekten ilgi göstermiyorsan hata ediyorsun. Yani şimdiye kadar anlamışsınızdır, kırmızı hap orta yolcu bir akım. Radikal “kıc yalama” ile radikal “köpek edecem tüm karıları” uçları arasında orta noktada. Şimdi eğer kıza dozunda ilgi göstermiyorsan o kısmı çalışman lazım. Zira [oyunun bokunu çıkarıyor](#) olabilirsin :

[Oyun \(The Game\)](#)nun bilinmesi gereken ama çoğunlukla es geçilen oldukça önemli taraflarından biri, oyunun yolunun iki aşırı uç arasında bir denge çizgisinde devam ettiğidir. Örneğin genelde aşırı bir [iyi çocuk](#) geçmişşi olan beta, eskiden bir kıza hiçbir sonuç almadan çok yatırım yaptığından, oyuna ilk başladığında tamamen öbür uca atlayarak bir sürü kıza yürürken, hepsine yetersiz yatırım yaparak yine havasını alır. Eskiden bir kadını çok takarken ve ona entellektüelliğin tepesinde muhabbetle yaklaşıırken, [kırmızı hap](#) sonrası oyunu oynarken yürüdüğü hatuna aşırıya kaçmış bir “sikimde değilsin Nalan” zihniyeti ve çok havadan sudan bir muhabbet ile yanaşır.

Bir kere görüldü attım ama cevap vermedim kısmı feminen bir hareket. Gerçi bulunmaz hint kumaşı değilsin lafının bağlamına göre “yeter lan senle mi uğraşacağım” mantığı ile anlaşılır olabilir ama çoğu durumda görüldü attım cevap vermedim diyen erkek karizma yapmıyor. Kız eğer çok ciddi bir saygısızlık yapmadı ise feminen olduğunu gösteriyor.

Aşırı uçlara kaçmadan oyunu dozunda oynamayı öğrenmeniz lazım. Koskoca Roissie bile kadınlarla iletişimde altın oran koyuyor, [2 / 3 oranı](#). Hiç takma, arama sorma demiyor. Yıllarını beta ayak paspası geçiren bir erkeğin “köpek çekecem lan hepsine” diye fantaziler kurması anlaşılır ama normal değil. Fazla betalaşmayın, duygusal yatırım yapmayın ama en azından biraz zaman ve ilgi yatırımı yapmadan da kimseyle birlikte olamazsınız.

Kıza attığın mesaja cevap gelmeden bir şeyler yazmamak, kıızı kızdan daha sık aralıklarla mesajlamamak yeterli. Yani kıza mesaj attın. 1.5 saat cevap vermedi. O arada mesaj atmayacaksın. Kız sana mesaj attıktan sonra sen de 1.5 saat sonra cevap vereceksin. Böyle birkaç şeye dikat ettikten sonra ilk sen aramışsın (her saat aramadığın sürece tabii), 2 gün sonra aramışsın falan çok önemli değil.

Evet bunlar önemsiz ayrıntılar. Kerem'in sorunu başka. [Ki bunu şurada yazmış](#) :

Bir de şunu anlamadım? Yani Kıza:

“Sırf öpüştük diye sevgili olduğumuzu düşünme-ilişkideyiz diye düşünme” mi demeliyiz-hissettirmeliyiz?

İşte tam olarak sorun bu! “Sırf öpüştük diye sevgili olduğumuzu düşünme-ilişkideyiz diye düşünme” diyorum ama “mi demeliyiz-hissettirmeliyiz” diye soruyorsun. İşte bu mavi hap.

Kızı zihinsel merkezimize alıp ona nasıl göründüğünüz, ne hissettirdiğiniz, ne söylediğiniz ilk planda olduğu sürece kırmızı haplı davranamazsınız. Mış gibi bile yapmanız büyük külfet.

Sırf öpüştünüz diye sevgili olduğunu SEN düşünmemelisin. Kıza ne gösterdiğin, kızın ne düşündüğü önemli değil. SEN kendi zihinsel odağında olmalı, hep ilk SEN ne düşünüyorsun önemli olmalıdır.

Sen kızı öper öpmez “acaba ilişki olur mu” diye düşünürsen, kızın ne düşündüğü önemli değil. “kastım sürekli seks yapabileceğim biri haline gelmesidir” diyorsun da o ilişki zaten. İlişki bir kadından daha ilk öpüşmede fantazileniyorsa, mavi hap kafasını gösteriyor demektir.

Sen kızı öptün ve kız da hoşuna gitti ise dışarı çıkarırsın, ararsın sorarsın ama kız seni ilişkiye çekmeye çalışmadığı sürece ilişki aklına gelmez. Bu maskülen bir erkeğin doğal olarak yaptığı birşeydir.

Kızın seni ilişkiye çekmek istemesi demek, senin arayıp – sormaman ama onun peşinde koşması demek değil. Erkek olarak ilk adımları sen atarsın ama o adımlardan ilişkiyi kız yaratır. Bu da genelde doğal olarak olan birşey.

Tamam “yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak” diye bir araç var. Ama bu bir ara dönem ve bunu hemen aşıp kırmızı hapı içselleştirmeniz lazım. “Benim merkezimde ben varım, ben önce kendimi, sonra kızı düşünüyorum” diyebildiğiniz sürece gerisi genelde doğal işler.

Bunu Kerem'i öne çıkarmak için yazmadım. Çoğunuzun içinde bulunduğu hal bu. “demeliyiz-hissettirmeliyiz” dedikten sonra mavi renk yaptığınız her harekete işler.

Fakat birçok şeyde olduğu gibi, kendini etkisiz bir nesne gibi görme ucundan, kendini tamamen bir özne ucuna savrulmak, aşırı bir düzeltmedir. Daha önce hiçbir kırmızı çizgisi olmayan bir erkek, başlangıçta çoğunlukla sınırlarını aşırı şekilde dayatacaktır. Socrates ismini kullanan bir elemanın 21 Convention konuşmasında dediği gibi , bir erkek sosyal

yeteneklerden ve aslında çok iyi ayar ve denge gerektiren PUA kalibrasyonundan yoksun iken oldukça agresif davranabilir ve bu da ona negatif etkide bulunur.

Kırmızı hap mantığı: Büyüklük yanılması

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 20, 2018](#) Categories [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#) 46 Comments on Kadını zihinsel odağın yapmak

İlişimize ara verelim diyen kadın

Özgür rumuzlu [okuyucu sormuş](#) :

“Arkadaşlara bir soru:

Ara verelim diyen bir kadının niyeti nedir, bu bir shit test midir, özellikle daha en başta “Okul açılınca bunları konuşalım, o zamana kadar ara verelim.” diyene ne demek doğru olur.

Tabak bile mi olmaz?”

Kısa cevap : Ara verelim diyen kadın ile ilişki bitmiştir. Hemen terk edilir. Kızla arada fiziksel olarak birlikte olabilirsin ama bir daha tabaktan sevgiliye çıkmaz.

Uzun cevap :

Bir kadının ara verelim demesi, kabaca “ben başkaları ile beraber olmak istiyorum” demektir. Bu kadın erkeği terk etmeye niyetlidir ama bir başkasını denedikten sonra hüsrana uğrarsa bu erkeğe geri dönme alternatifini de canlı tutmak istemektedir. Ya da sayıları giderek artan günümüz özgür kızlarının yaptıkları gibi sevgiliyi kenarda tutarken yeni deneyimler yaşamak istemektedir. Şu yazıda değinmiştik : [Birazda gülelim – Erkek arkadaşına açık ilişki teklif eden kızın dramı](#).

İlişki tam bu noktada bitmiştir. [Eski sevgiliyi eski sevgili olmadan geri döndürme](#) yazısındaki hiçbir taktiği bu kızla tavsiye etmem. Zira burada kızın ne istediğinden bağımsız, erkeğin kızı terk etmesi lazımdır.

Peki yeniden olmaz mı?

Bu kız yeniden sevgili olmaz. Zira böyle bir şeyi teklif eden biri ile yeniden birleşirseniz, o kız size güçlü bir erkek değil, muhtaç bir zavallı olarak bakar. Madem gidip piyasaya aktıktan sonra geri gelebiliyor, bunu yine yapmaya çalışır. Kendinizi küçük düşürsünüz.

Bu terk etme 2 şekilde yapılabilir :

(1) Kızın ara verme isteğine “tamam ara verelim” deyip, kıza söylemeden kızı terk etmek. Bu aşamadan itibaren erkek artık bekardır. Hemen yeni limanlara yelken açar. Başkasını bulur. Erkek kadını bir daha ASLA aramaz. O kendisine ulaşırsa ve duygusal olarak bu durumu kaldırıabiliyorsa, kadınla buluşur, birlikte olur ama onunla sevgili olmaz. Eğer kız muz reyonundan çıkıp geri döner ve “ara verelim dedim ama seni unutamadım” diye ağlarsa çok soğukkanlı bir şekilde “ben ara vermekten gayet memnunum, seninle görüşebiliriz ama bir daha sevgili olmayı düşünmüyorum” der. Kız geri dönmezse bile eninde sonunda erkeği yeni hatunu ile göreceğinden aynı olayın sözel olmayanı cereyan edecektir.

Yukarıdaki açık ilişkideki arkadaşın yaptığı tam da bu. Özellikle birkaç ay ara verip yaz tarrağı pardon aşkı bulma niyetindeki kızlara fena bir vuruştur.

(2) Eğer mutlaka canınız çekiyorsa, konuşun ve terk edin. Ama bu kadınla konuşmak bile ona gereksiz zaman harcamaktır.

Eğer konuşacaksanız, asla “sen gideceksin muz yiyeceksin, ayrılalım” demeyin. Asla açıklama yapmayın. Erkek oyununu asla söze dökmez. Bu kadın zaten açıklamayı haketmiyor. “Ara vermek değil ayrılmak istiyorum” deyin. Neden diye sorarsa, “bir nedeni yok öyle istiyorum” deyin ve kısa kesin. Yüzyüze yapmazsanız daha iyi.

Eğer kız oneitis olduysa ve siz onunla arada takılmayı kaldıramayacak bir durumdaysanız, kızla tüm irtibatınızı kesin. Sosyal medya, telefon, vs ... Eğer ararsa da telefonunu açmayın.

Mahmut Abi der ki, “Bir hatunun seni terk etmesi, seni başka kızları yemen için serbest bırakmasıdır”. Olaya hep bu tarafından bak.

Bir de meşhur zamana ihtiyacım var. Zamana ihtiyacım var ile ilişkimize ara verelim aynı şey değiller. Zamana ihtiyacım var, beni boğuyorsun, fazla yapıştın demek. İlişkimize ara verelim demek değil. Ama bazı aptal kızlar, zamana ihtiyacım var demek isterken ilişkimize ara verelim derler. Kızın aslen ne düşündüğünü anlamanız zor ama eğer zamana ihtiyacım var demek isterken “ilişkimize ara verelim” diyorsa bu onun suçu, yapacak bir şey yok.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 17, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Aldatma](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar neden aldatır](#) 199 Comments on [İlişkimize ara verelim diyen kadın](#)

İncel erkekler



Insel, involuntary celibate (istem dışı mücerret) kelimelerinden türetilmiş olsa da, insel diye tanımlanan erkeklerin üzerlerinde seks yapamamalarından çok daha fazla şey etkili. 2014 yılında [Eliot Rodger](#)'ı tanımlamak için insel kelimesi kullanılmamıştı. Rodger tabii ki bir insel idi, ama onu analiz etmeye çalışan çok az kişi aradaki bağlantıyı kurdu. Manyak demeyi tercih ettiler, manyaktan daha iyi ne olabilir ki? Daha manyak tabii ki. Bu nedenle Eliot'u analiz edenlerin tüm gayreti onun daha büyük motivasyonlarına odaklandı : “kadın düşmanı” alçak bir grup ve daha da manyaklık.

O zaman, Eliot PUA hate (PUA nefreti) adlı bir gruba üye idi; kelime anlamı ile bu erkeklerin Pick Up Artist nefreti sonucu oluşturdukları bir grup. Zamanında kendilerini istekleri dışında içinde bulundukları sekssiz durumdan kurtaracağını umdukları PUA. Sebep ne olursa olsun, yalnızlıklarını ve abazanlıklarını bitirme vaadinde bulunan sihirli formül onları için çalışmamıştı. Anlaşılabileceği üzere çok öfkeliydiler. İşe bakın ki, Rational Male'de yazdığım bazı makaleler bunların forum girişlerinden geri-link almıştı ve çoğu makaleleri takdir ediyorlardı. Ama problemin bir parçası da kendileri olabilirdi. Hızlıca 4 yıl sonraya sardığımızda, bugün PUA Hate forumu siliniş vaziyette ve yerini aynı karakterdeki incel.me aldı. Buradan da back-link alıyorum.

Bence bugün kırmızı hap farkındalığının en büyük problemi, farkındalığın kendisi. Her erkek [fişten çekilmeye](#) hazır değil. Yazı yazmamın risklerinden biri, kırmızı hapın farkına vardırıdığım her erkeğin, onu kabul edecek ve onu kendisi için çalışır hale getirecek kafa yapısına sahip olduğunu varsaymam. Son 6 okul katliamcısının profillerine baktığımda, Eliot Rodger ve Alek Minassian'ı da katarsak, aralarında büyük benzerlikler görürüz. Çoğu babasız evlerin ürünü ve yine çoğuna otizm veya Asperger's sendromu teşhisi konulmuş. Ve hepsi de bir kızın kendilerini reddetmesi ile ateşlenen “sonsuz kadar yalnız” tipler. Bu genç erkekler, *erkekliği çocuk yetiştirme işinden çıkaran* ve oğlanlara düşünmeden önce hissetmelerini öğreten neslin ürünü.

Bugün bu “kayıp oğlanlar” neslinin farkına yeni yeni varıyoruz; dümensiz bir hayat yaşayan, çeşitli derecelerde sosyal özürlü ve kendilerini yaratan sosyal düzenin neden olduğu sorunların çözümünü kendilerinden dışarıda arayan genç erkekler. Kendilerine biraz da olsa yön gösteren her konuşmacı veya organizasyonun ışık hızıyla popüler olması şaşırtıcı mı?

Bu erkeklerin çoğu Kırmızı Hap farkındalığına hazır değil. Kırmızı hap onların egoları için riskli ama aynı zamanda sadece Mavi Hap Oyununu doğru oynayarak gerçekleştirebileceklerini umdukları Mavi Hap ideallerinden de ezici bir uyanış. Çoğu için Mavi Haplı umutları varoluşlarının temeli. Bunun yanında sosyal olarak yanlış adapte olmuş veya gerçekten bir psikolojik problemi olan ‘kayıp çocuğa’, sert kırmızı hap gerçeklerini göster ve onun (yanlış yönlendirilmiş) ‘umudunu’ elinden al ... Kırmızı hap bu çocuğa içinde bulunduğu oyunun gerçeklerini gösterince sonuç ne olur?

‘Black Pill (Siyah Hap)’ diye bir şey yok

Mansphere’de Roosh’un ve başka bazı yorumcuların siyah hap tanımı yaptıklarını duydum. Siyah hap fikrine göre Mavi Haplı sosyal düzen, feminen buyruk ya da öyle söylemek isterseniz femmerkezcilik, o kadar erkek aleyhine ki, erkekler bu düzen içindeki yerlerini kabul edip kendilerini ve kendi durumlarını daha iyileştirmek için çabalamaktan vazgeçiyorlar. Bu yorumcuların işaret ettikleri, benim daha önce *boşluk / cehennem* olarak tanımladığım kavram. Boşluk, erkeğin kırmızı hap farkındalığına varırken içinden geçmek zorunda kaldığı psikolojik ve varoluşsal cehennemdir. Erkek, [Mavi Hap ideallerinin koşullamasına göre şekillendirdiği benliğinin](#) bir yalan olduğunun farkına varır. [Fişten çekilmenin bu aşaması](#), her erkeğin kendi durumuna ve hayatları boyunca Mavi Hap ideali ile yaptıkları tercihlere bağlı olarak değişen seviyelerde zorluklarla dolu. 25 yaşında bir erkeğin kırmızı hap öğretisi ile fişten çekilip hayatının yönünü değiştirmesi ile 70 yaşında bir adamın uyanıp hayatına, evliliğine, işlevsiz ailesine ve uzun süreli körlüğünün sonuçlarına bakması aynı şey değil.

Bu aşamada zorunlu bir nihilizm hali var ya da en azından erkeğin hayatının Mavi Haptan fişi çekmesi ile başlayan uzun süreli bir şüphe hali. Bu nedenle durumu daha önce kişinin [sevdiği bir insanın ölümüyle karşı karşıya kaldığında geçirdiği aşamalara benzettim](#). Erkekler gerçekten de mavi hap paradigmasına yaptıkları yatırımlarının tamamen boşa gitmesiyle meydana gelen kayba ağlıyorlar. Eskiden oldukları betanın ölümüyle oluşan boşluğa ağlıyorlar.

Siyah hap diye bir şey yok – sadece kırmızı hap farkındalığı ile gelen gerçekleri kabul edebilme ve bu farkındalığı kendi çıkarları için kullanabilme kapasitesi var.

Inseller de bu farkındalığı kendileri için çalışır hale getirmenin yollarını arıyorlar. Ama çoğu, kırmızı hap farkındalığının kendilerine gösterdiği gerçeklik ile başa çıkamayacak kadar hasarlılar. Gerçekle yüzleşmeye hazır değiller ama günümüzde gerçekten kaçmanın bir yolu da yok.

Femosphere’deki eleştirmenlerin çoğu, inselleri kırmızı hapın suçu gibi göstermek istiyorlar. Kadın düşmanlığı ile gazlanan bir cinsiyet cihadına neferler sağlamak için genç erkekleri radikalleştiren bir alçak planın varolduğunu varsayıyorlar. Bu varsayım, #MeToo / Future is Female (Gelecek Dişidir) hareketlerinin ‘direniş’ anlatımı ile de örtüşüyor. Bunlar aynı zamanda başka bir profile de uyuyor : ebeveynlerinin yuvasından uçmayı reddeden ve onların bodrumunda yaşayan 30 yaşında erkek profili. ‘[Adam ol](#)’ sürüsü için inseller AMOGLamak için kolay hedefler. Üniformalı militan feminist için inseller, kendi cinsel distopyalarına yaptıkları ego yatırımını haklı gösteren mükemmel ‘düşmanlar’.

Gerçek şu ki inseller hep varoldular. Onlar kaybedenlerdi, ineklerdi (ineklik / nerd olmak cool olmadan önce) ve Darwinci çıkmaz sokaklardı. Büyürken onlardan düzinelercesi ile yolum kesişti. Hala birçok insel tanıyorum. Hayat boyu kadınları anlayamamanın verdiği perişanlık çerçevesinde hayatlarına bir yön vermeye çalışıyorlar. Bugün evli olmalarına rağmen, teknik olarak insel birçok erkek tanıyorum. Bu erkeklerin aşk hayatında şanssız olduklarını düşünmeyi veya onlara şunu söylemeyi seviyoruz : “merak etme, sen harika birisin ve seninle olmak bir kadın için büyük şans. Sadece hep yanlış tipte kızlar çıktı karşına. [Kendin ol](#) ve doğru kız seni bulacak.” Ve sonrada sadece bir kız arkadaşın bir kız arkadaşı olan kıza kafayı takmamalarını ve dışarı çıkıp gerçek dünyanın nasıl çalıştığını anlamalarını umuyoruz.

2018 yılında [AFCl](#)er

Peki şu an farklı olan ne? Başlangıç olarak,elimizde bir kıza buluşma teklif etmeyi cinsel taciz sanan bir kayıp çocuklar nesli var. *Köy*, oğlan çocuklarını sanki defolu kız çocuklarıymış gibi yetiştirdi. Köy, bu çocukları bir kız tarafından gerçekten reddedilme veya yenilgiyle başa çıkmaları ve bu durumlardan daha güçlü çıkmaları için gerekli maskülen disiplinin zerresini bile onlardan esirgeyerek yetiştirdi. Bu çocukları o kadar feminenleştirdik ki, kadınların kollektif ruhlarının bel bağladığı feminen mağdur anlatısının aynısını onların da ruhlarının bir parçası yaptık. Fakat kızlardan farklı olarak bu çocukların omuzlarına, kadınların erkeklerin zorunluluğu olduğunu varsaydıkları eski düzen sorumluluklarını yüklemeye devam ediyoruz. Bu da oğlan çocuğu – erkekleri çok tehlikeli bir pozisyona sokuyor : defolu kız çocukları gibi yetiştirildikleri için kızlarla aynı çıtkırdım duyarlılıklara ve çoğu kadının sahip olduğu hak sanrısına (sırf varoldukları için birşeyleri hakettikleri inancı) sahipler. Ama aynı zamanda erkek oldukları için onlardan çenelerini kapamaları, içlerine atmaları ve gııklarını çıkarmadan yollarına devam etmeleri bekleniyor. Duygularını dışa vurmaları söyleniyor ama ağızlarını açar açmaz erkek olmanın sağladığı ayrıcalıklarını kontrol etmeleri gerektiği söyleniyor.

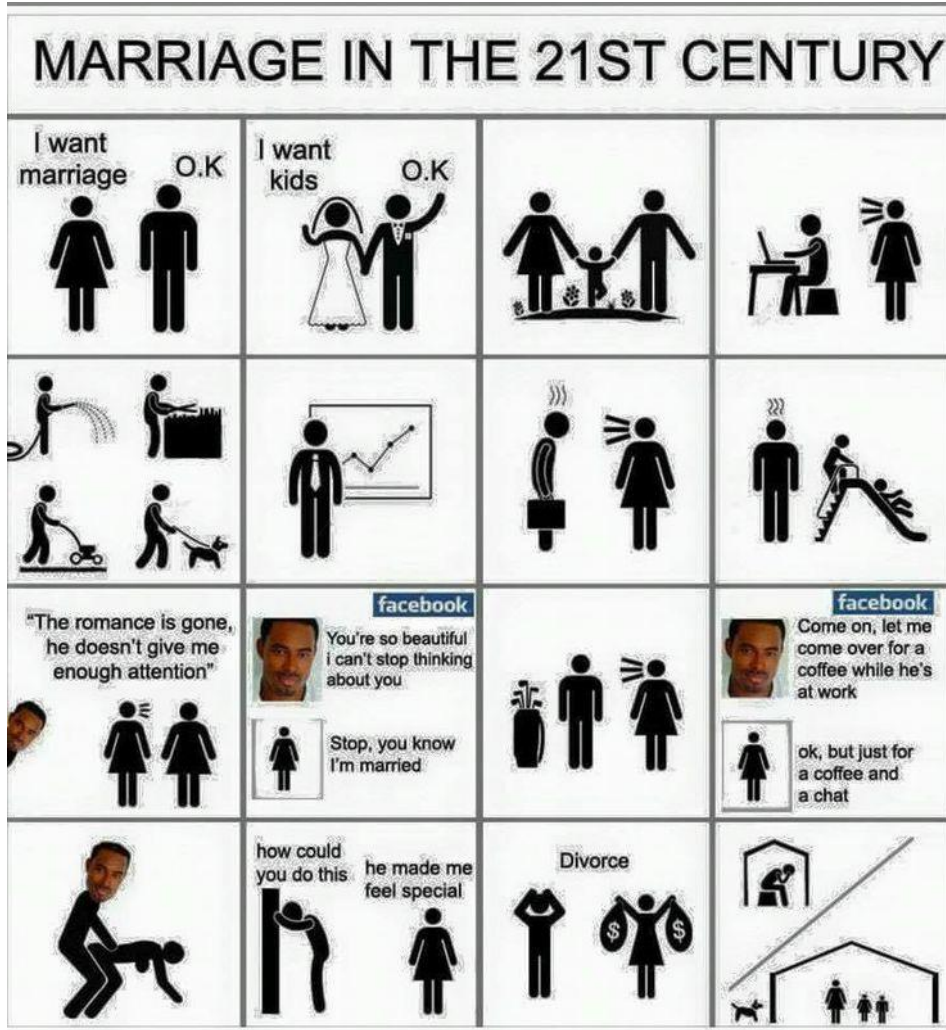
Bu kayıp çocuklar neslinin çoğu elemanı, kırmızı hapın getirdiği uyanış için hazır değiller. Ama onların gözlerini açan manosphere değil, feminen buyruk düzeninde gözlerinin önünde cereyan eden kepazelikler. Bugün kadınların ukala bir zafer böbürlenmesi ile göz göre göre yaptıkları açık hipergami (kadınların alfa erkeklerle gönül eğlendirirken beta erkeklerin kapıda bekleyip zamanı gelince ödemeleri isteklerini açık açık ve böbürlene böbürlene göstermeleri) ve kadın doğasının ortaya döktükleri pek soylu olmayan gerçekleri ile kırmızı hap gerçeklerinden kaçmak giderek daha da zorlaşıyor. [Tinder'daki her sola kaydırış](#) (swipe left), insellerin bardaklarını taşıran acımasız gerçeklerin bir daha onaylamasını sağlıyor.

Toronto katliamından sonra okuduğum ve insellerle ilgili yazılan hiçbir makalede, bir tane bile yazar sorunu doğru analiz etmedi. Hiçbiri, insellerin ortaya koyduğu sorunu çözecek bir aksiyon planı ortaya koymadı. Eski günlerde kaybedenlerin hayal kırıklıklarını kanalize

ederek üretken şeyler yapabilecekleri kanallar artık yoklar. Eski nesilde hüsrana uğrayan erkeklerin bir çoğu kendi nesillerinin ikonik sanatçıları ya da müzisyenleri oldular. Bence ironinin tepe noktası, Mark Zuckerberg'in Facebook'u eski kız arkadaşını stalklamak (takip etmek) için yaratması idi. Cinsel reddedilme ile başa çıkmayı sağlayacak yaratıcı yollar artık yoklar. Bazıları bana bu yolların hala var olduğunu ama bu çocukların bu yolları yürüyecek motivasyonları olmadığını söyleyecek. Haklı olsalar da, bu yollardan çok daha kolay olan ve erkeklerin gelişimlerini donduran yollar var. Bugün cinsel öfkeyi daha yaratıcı kanallara yönlendirmek yerine, oğlanların kendilerini [online porno](#) ve çağın teknolojilerinin sağladığı kaçış yollarına gömüp kaybolmaları çok daha kolay.

Ya da hoşnutsuz genç erkeklerle mesajlaşabilecekleri forumlar bulup, kendilerine yer olmayan bu dünyanın gerçekleri ile ilgili ağlaşabilirler. [Jordan Peterson](#)'un 'zorla monogami' ile insel sorununun çözülebileceğini önerdiğini duydum. Ne demek istediğini anlıyorum ama bu inselleri ortaya çıkaran gerçeklerden kaçmanın bir başka yolu olurdu. Roissy'nin Çin'de bir kreşi basıp kadın ve çocukları öldüren biri ile ilgili yazdığı yazıyı hatırlıyorum. Yaptığı çok korkunç olsa da, bu adamın Çin'deki tek çocuk politikasının yarattığı kadın – erkek sayısındaki dengesizlik sonucu üreme oyunundan şutlanmasının gerçeği de ortada. Roissy, hipergami optimizasyonu amaçlı her türlü sosyal ve yasal doktrin ile feminen öncelikli düzenin her geçen gün daha fazla erkeği yabancılaştırmasının, radikalleşen bazı erkeklerin ya şiddete başvuracağını ya da kendilerini öldüreceklerini söylüyor. Bugün erkeklerin kendilerini kadınlara göre 5 kat daha fazla sayıda öldürmelerinde görebileceğimiz gibi.

İnseller, adına dışımerkezli sosyal düzen denilen kömür madenindeki kanaryalardan başka bir şey değiller. Bunlar alfa sikeri (enthusiastic consent – şevkli istek) (*) önceliklendirirken beta öderi erkeklerden kadınlara devlet zoruyla (vergi, nafaka ve sosyal yardım) garantileyen toplumun sonucu. Ego şişirici sosyal medya diyeti ile kadınları semirip [erkeklerin 80%ini 'tipsiz' bulmalarını sağlarsanız](#), inselleri yaratırsınız. Bu konuda Dangerous Times (Tehlikeli Zamanlar) yazılarında yazdım. İnseller, [poliandrinin](#) feminen öncelikli formunun yan ürünleri. İnseller, evlilik tabanlı bir sosyal sözleşmesini yırtıp, iştirak nafakası temelli bir sosyal sözleşmeye geçişin sonuçları. Eski sosyal sözleşmede iyi birer sağlayıcı olarak erkeklere evlilik ve üremede bir şans veriliyordu. Bu sözleşme artık yok. Kadının ana amacı bakım ve kaynak olmadığında, elinizde en ulaşılabilir alfa tohumunun peşinden koşmaktan ibaret bir sosyal sözleşme kalır.



Önümüzdeki 10 yılda bu sosyal – cinsel sözleşmenin daha da baskınlaşacağına şahit olacağız. Bu nedenle bazı ülkelerde, enthusiastic consent (şevkle verilen izin) harici yapılan her türlü cinsel birleşmeyi tecavüz sayan yasalar çıkarılmaya çalışılıyor. Bu sayede kadınların kaynak elde etmek için transactional sex (alışveriş seksi) yapmak ya da istenmeyen erkeklerin yürümeleri gibi rahatsızlıklarla asla karşılaşmamaları garantilenmeye çalışılıyor. İnseller, bu gerçeklerin toplumda her geçen gün daha arsız ve kabul edilir olmasının doğal dışvurumu. İnseller doğru anlıyorlar. [Alfa siker](#), [beta öderi](#) dayatan sosyal düzenin acımasız gerçeklerini çoğu erkekte daha iyi anlıyorlar. Yanlış yaptıkları yer, bu gerçeklerle başetme yolları (ya da yollarının olmaması). Siyah haplarını kabullenip, boşluğu geçerek daha iyi bir hayata yol almıyorlar zira bu hayatta nasıl evrilebileceklerini bilmiyorlar.

Çeviri : [Incels](#)

(*) – Feministlerin #MeToo gibi propogandalarla harekete geçirdikleri Yes Means Yes diye sloganlanan taciz yasaları. Buna göre bir kadının şevk ile rıza gösterdiği cinsel birleşmeler harici her türlü cinsel aktivite cinsel saldırı kategorisine konulabiliyor. Feministlerin biçtiği

kuzu postu “tacizi önlemek” olsa da olayın aslı, beta erkeklerin kadına yavaşmalarını engellemek ve sadece alfa siker seksi yasal hale getirmek.

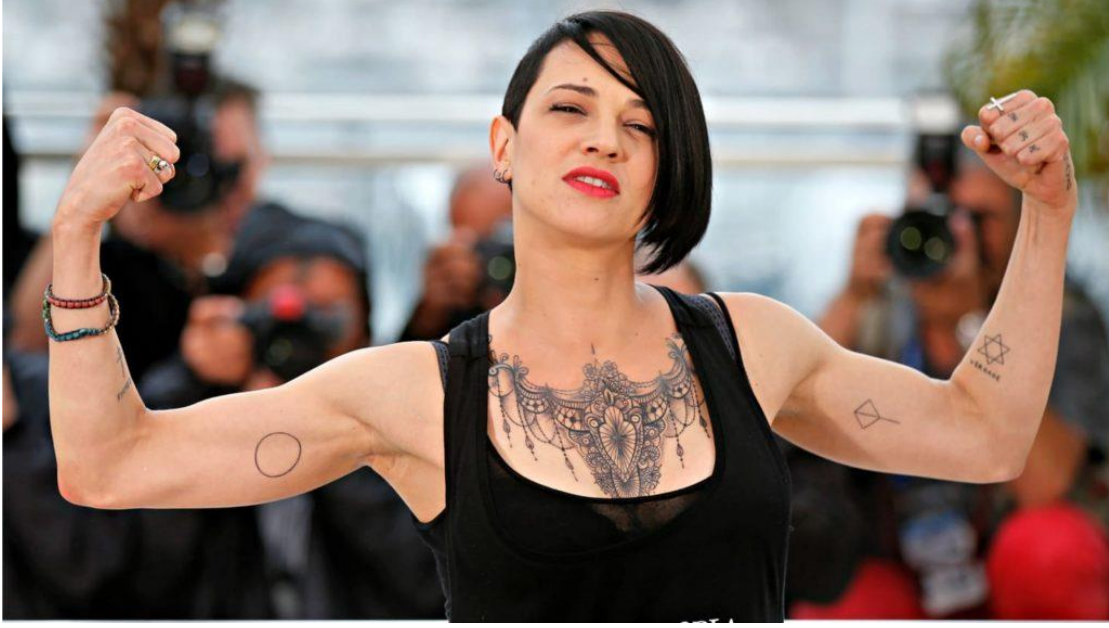
Mavi haplının intiharı

Geçen hafta dünyaca ünlü şef Anthony Bourdain, popüler programı Anthony Bourdain: Parts Unknown’un 11. sezonunu için bulunduğu Fransa’da kendini asarak intihar etti. 61 yaşındaki Bourdain, kendisinden 20 yaş küçük olan aktris Asia Argento’nun 28 yaşındaki bir gazeteci ile Roma’da liseli aşıklar gibi gezerken çekilmiş fotoğrafları yayınlandıktan 5 gün sonra intihar etmişti.

Herkesin aklına, 61 yaşında ve istediği herşeye sahip olabilecek bir erkeğin neden intihar edeceği sorusu geliyor. Fakat olaya kırmızı hap çerçevesinden bakarsanız, nedeni pek anlaşılabilir değil. Her ne kadar 11 yaşında bir çocuğu düşünmeden intihar etmiş birine saygım olmasa da ölmüş birinin hikayesini irdelemek pek hoşuma gitmiyor. Fakat Bourdain’in hikayesinde birçok erkeğin hayatını kurtarabilecek dersler var.

Anthony Bourdain hikayesine baktığınızda, özellikle eski toprak erkeklerde rastlanan bir duruma sahip olduğunu görüyorsunuz : mavi haplı alfa. Kadınlar dışındaki hayatında oldukça başarılı ve tuttuğunu koparan bir alfa olmasına rağmen kadın – erkek ilişkilerinde mavi haplı bir erkek olarak öne çıkıyor.

Bourdain’in arkadaşlarının anlattığına göre ünlü şef, Asia Argento için deli oluyormuş ve bu da onları rahatsız ediyormuş. Asia Argento, şu aşağıdaki hatun. Batmakta olan denizaltında canhıraş çalan kırmızı alarmdan bile rahatsız edici derecede [kırmızı alarm dolu](#), normalde bir erkeğin sik – at için bile yavaşmaması gereken bir kadın.



Dövmeler, metallar, kısa saç, pis sırtı, vs ... Kendi rızasıyla Harvey Weinstein'ın casting couchundan geçtikten yıllar sonra MeToo hareketi ile bunun tecavüz olduğuna karar verip bunu lehine kullanmaya çalışan bir ilgi orospusu. İçi dışından çirkin bir hatun. Düşmanın sikse, düşmanına acırsın ama üstad bu kadına sırılsıklam aşıkılmış.

Maalesef, üstadın bir önceki oneitisi de pek kötü. Kendinden yine oldukça küçük ve MMA dövüşçüsü bir kadın. Onunla evlenmiş ve bir kız çocuğu yaptıktan sonra söylentiye göre hatun kendisini spor eğitmeni ile aldatınca boşanmışlar. Bourdain sonradan yaptığı röportajlarda bu boşanma sonrası uzun süre intiharın eşiğinde yaşadığını söylüyor. Bu intihara meyilli hayattan ise Argento'nun aşkı ile çıkmış (!).



Dünyanın en alfa erkeklerinden biri olabilirsiniz ama eğer kafa yapınız mavi haplı ise tehlikeyesiniz. Dünya Argento gibi kadınlarla dolu iken disney soslu oneitis aşkına kapılmak, bir erkeği öldürmese bile süründürebilir.

Bourdain kendini öldürdü zira dünyada isteyebileceği her şeye sahip olmasına rağmen ciğeri beş para etmez bir kadından bile eşsiz bir tanrıça yarabilecek oneitis kara büyüüne inanıyordu. Argento apaçık hipergamiyi yüzüsüzce yaşayacak iken (Bourdain'den kaynak, genç gazeteciden de alfa esansı çekmek) Bourdain instagramdan onun için aşağıdaki foto ile şu mesajı atıyordu :

I ain't "woke". I was lucky enough to meet one, truly extraordinary woman – "Uyanık" değildim. Gerçekten olağanüstü bir kadınla karşılaştığım için çok şanslıydım.



Kıssadan hisse, mavi haplı olmayın. Her kadın Argento olmayabilir ama 21. yüzyılın iki on yılını geride bırakmak üzere olduğumuz bu devirde şunu kesin söyleyebilirim : dışarda hayatınızın kadını / oneitis / unicorn olmayı hakedecek tek bir kadın bile yok. Çıkın, ilişki yaşayın, evlenin hatta isterseniz çocuk yapın. Ama hiçbirini aşk (= muhtaç sevgi) temeli ile yapmayın. Mavi hap çerçevesi ile ilişkiye girmeyin. Mavi hap çerçevesi ile yaşamayın.

Mavi hap öldürür. Alfa olsan da öldürür. Hem de kelimenin gerçek anlamıyla.

Author Mahmut Abi Posted on June 15, 2018 Categories Feminizm, Hipergami, Mavi Hap Tags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Mavi Hap 51 Commentson Mavi haplının intiharı

Kadın dövme

Fx7 [sormuş](#) :

Mahmut abi sorum feminizmle alakalı biraz.

Gecenlerde bi tane adam kadını sokak ortasında dövüyö diye millet adamı linc etti dövdu. Ama adam haklı çıktı. Adamı aldatmış adamın parasını almış vs vs.

Misal bir kız kabul edilemez bir şey yaptı diyelim.(ailenden birine zarar ne bileyim önce emek verdiğim bir şeye intikam uğruna zarar verme vs vs) Kız vururdum büyük ihtimal.

Çünkü bi erkek yapsa sonu kötü olacak şey için kız neden alttan alayım eşitlikse eşitlik.

Kızı ilk gördüğüm yerde saldırdım da çevredeki tepki beni korkutuyö malum çok yanlış lansedilebiliyö. Sapık var diye bağırır taciz vs vs hertürlü erkek haksız gözüküyö. Yoksa ben mi şığ düşünüyö.

Ee bunun karşısında elim kolum bağlı mı durayım ne yapmalıyım ki?

Adamı hem aldatıp hem parasını çalan bir kişiye karşı kendini tutmak zor olsa da insan eğer mümkünse akıllıca ve soğukkanlı davranmalı. Dövüş sanatı geçmişimin de etkisi ile şahsen bana saldırmadığı sürece benden fiziksel olarak güçsüz birine saldırmaya karşıyım. Özellikle de bir kadına. Kadın olduğu için değil tabii ki fiziksel olarak çok güçsüz olduğu için. Tek bir yumruğumla komalık olabilecek birine sana ciddi şiddet uygulaması hariç vurmak akıllıca ve etik değil. Biraz doğu felsefesinin de etkisi ile eğer biri beni o kadar sinirlendirebilirse, o kişinin bana karşı (duygusal gücümü kaybetmemeneden olarak) zafer kazanmış olduğunu hissederim. Bu nedenle bence bir insanın tutumu “sen ne yaparsan yap beni duygusal olarak etkileyemezsin” olmalıdır. Biliyorum, Türkiye gibi salya – sümük ağlamanın, beni mahvettin diye böğürmenin ve ota boka öfke nöbeti geçirmenin neredeyse erkeklik ve romantik sayıldığı bir ülkede bu zor. Ama doğru olan bu.

Sokaktakilerin adama girmesini haksız bulmuyö. Adam, kendisine saldırmamış ve daha güçsüz birine tekme tokat saldırıyö. Ama keşke aynı duyarlılığı mesela daha ufak tefek bir erkeğe saldıran adama da göstersek.

Bakın kadın dayağı haketmez, kadına el kalkmaz falan demiyorum. Ama size 100 kere vursa zarar veremeyecek kadar güçsüz birini tek yumrukta komalık edebilirsiniz, o nedenle vurmayın.

Paranı çalan kadını mahkemeye verirsin. Eğer feminizm / eşitlik masalına uyarak karınla ortak hesap / ortak birikim açtı isen ve param çalındı dediğin hatunun o ortak hesabı boşaltması ise, sonucuna katlanırsın. Benim eski eşimle bir ortak hesabım vardı. Hatun onu boşalttı ve ben de üstüne bir bardak su içtim. Benim aptallığım. Kırmızı hap öğretisini unutmasa idim, bir kadının “sana ait her şeyin kendisine, kendisine ait her şeyin de kendisine” ait olduğunu düşünen bir yaratık olduğunu aklımdan çıkarmaz, ortak hesapta o kadar para tutmazdım.

Evli bir kadın, kocasının parasını çalamaz. Yani çaldığını düşünemez. Mümkün değil zira evli bir kadının kafasında kocasının parası kendisine aittir zaten. O nedenle bir kadınla ortak hesap açmayın, açarsanız da maaşınız o hesaba yatmasın. O hesapta büyük para bulundurmayın. Büyük parayı (eğer o paranın çoğu sizin tarafınızdan biriktirilmiş ise) kadının erişiminden uzak tutun. Başından bu konuda katı olun. Kadınlar size ait her şeyi kendilerine ve çocuklarına ait varsayarlar. Ve kadının kafasında o şey, size ait değildir. Siz onu onun için kazanmışsınızdır. Bu kafada biri ile büyük miktarda ortak para bulundurmak akıllıca değil.

Aldatma ise biraz daha çetrefilli. Aldatılan erkeğin yapabileceği en akıllıca şey kadını orada ve anında terk etmek. [Şöyle terk etmek](#). Başka şansın da yok. Bir kere bu konuda cinayet işlemeye hakkın yok. Kimse aldattı diye ölmeyi hak etmez. Öyle olsa alfa erkeklerin hepsini telef etmek lazım gelirdi.

Fiziksel şiddetle hatunun aldatmasının sana çok koyduğunu da gösterirsin. Aldatılmak insana koyar tabii ama ben asla beni aldatan bir kadına “vay be Mahmuta çok koymuş” deme zevkini yaşatmazdım. Gerçi sen buhar olursan da öyle düşünecek ama bir tarafı da içini kemirecek.

Eğer aldatan kadını linkteki yazıdaki gibi silersen, en büyük intikamı alma şansın olur. Aldatan insanın içinde hep bir suçluluk duygusu olur. Sen kadını döversen, bu suçluluk duygusunu bir kenara atar ve iyiki aldatmışım der. Buhar olursan, o suçluluk duygusu katlanır. Üzerine de hipergami işin içine girer. Böyle kolayca silebilmen senin yüksek değerli bir erkek olma ihtimaline işaret eder ki kadın hayatı boyunca “acaba büyük balık hem de benim aptallığımdan mı kaçtı” yarasını taşır bir tarafında. Kadınlar bir erkeğin ilgisini bu

kadar kolay çekebilmesini her zaman kendilerinin çok değersiz olmasına yorarlar. Bu da bir kadına fena koyar. Kadınlar sosyal olarak daha akıllı yetiştirildiklerinden tabii ki bunu asla erkeğe göstermezler. Ama iç dünyalarında olan budur. Bence bu duygusal “dayak”, 3 – 4 gün sonra geçecek, kadının kendisini haklı çıkarmasına yarayacak ve senin de başını fena derde sokacak dayaktan çok daha iyidir.

Sizin yapmanız gereken hiçbir kadına, karınız bile olsa, gereğinden fazla duygusal yatırım yapmamak. Bunu yaparsanız, aldatılmak şiddetli bir etki bırakmaz. Özellikle de bu devirde, kadınların özgür kızı oynamaya çok meraklı olduğu devirde, bir kadına fazlaca duygusal yatırım yapmak çok tehlikeli. Bakın 61 yaşında, [dünyada her şeye sahip bir adam](#), her tarafından “bana duygusal yatırım yapma” akan oneitisi kendisini aldatınca intihar etti. Mavi hap, bu devirde, çok tehlikeli. Kırmızı haplı bir erkek, kadının melek olmadığını ve en alfa erkeğin bile aldatılabileceğini aklının bir köşesinde tutar.

Aldatmanın tek kalıcı zararı ve erkeğin asıl problemi, kendisine ait olmayan bir çocuğu yetiştirme ihtimalidir. O konuda ise artık babalık testi var. Çocuğa duygusal olarak bağlanmadan gizlice yaparsın babalık testini, eğer çocuk senin değilse karıyı da çocuğu da terk edersin. Gerçi hatun doğum belgesinde baba olarak senin ismin yazıyor diye senden iştirak nafakası isteyebilir ama en azından ilerde duygusal yıkıma uğramazsın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 15, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Aldatma](#), [Feminizm](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 70 Comments on [Kadın dövme](#)

Son 50 yılda erkekler maskülinitesini neden kaybetti?

Forumda bir arkadaşımızın isteği üzerine bu yazıyı yazma gereği duydum. Arkadaşımızın sorusu şu şekildeydi:

Erkekler son 100 yılda maskülinitelerini neden kaybetti?

Şahsi fikrim son 100 yıldan ziyade son 50 yıl bu konuda kritik bir süreç. Bu sorunun birçok cevabı var ama temelinde neler yatıyor ve ülkemizde durum neden böyle bunları açıklamaya çalışacağım. Öncelikle son 50 yılda neler değişti ?Bunları göz önünde bulundurduğumuzda kesin ve net cevaplara ulaşacağız.

Bu süreçte etken rol oynayan konular teknolojik gelişmeler ve oyunlar ,zararlı alışkanlıklar, toplumun genel yapısının değişmesi, en önemlisi de feminizm görüşü altında yapılan işler. Sırasıyla bunları ele alalım.

1-Teknoloji ve Oyunlar

Teknolojinin elbette olumlu yanları var ancak maskülinite konusunda birçok olumsuz yanları var. Bilgisayarın hayatımıza girmesiyle ve oyun sektörünün gelişimiyle ülkemizin gençleri maalesef bu tuzağa düştü. Sosyal ortamlardan uzak, saatlerini bilgisayar ve oyun başında öldüren yeni bir nesil var karşımızda. Özellikle de mmorpg kategorisindeki oyunlar ülkemizde çok fazla oynanıyor. Bilenler bilir bir nesil 2004 yılında ülkemize giriş yapan Knight Online ve 2005 yılında ülkemize giriş yapan Silkroad Online adlı oyunla büyüdü. Özellikle Knight Online yüzünden lisede sınıfta kalanların haddi hesabı yok. Oyunda serverlar aşırı kalabalık olduğu için sabahın saat 5'inde 6'sında kalkan insanlar bilirim. Knight Online ve Silkroad Online'dan sonra Metin2 adlı oyunun Türkiye'ye gelmesiyle nesil iyice evine kapanık bir hal aldı. Bu oyun yüzünden 13 yaşındaki çocuk cinayete kurban gitmişti hatırlayanlar vardır. Bu oyunların dışında bir sürüsünü sayabiliriz ama bu 3 oyun üzerinden bile olayı açıklamak inanın yetip artıyor. Günümüzde de Lol ve Dota 2 gibi moba tarzı oyunlar sektörü ele almış durumda. Oyun bağımlılığı içindeki kişiler derslerdeki ve hayatın belirli alanlarındaki başarısızlığını oyunlardaki başarıyla (sahte başarıyla) örtmeye ve tatmin etmeye çalışıyorlar aslında. Oyunlardaki kadın karakterlerin olağanüstü gösterilmesi önemli bir etken gibi görünmese de aslında çok önemli bir etken.

Film ve dizi sektöründe **romantizmi** ve aşk hikayelerini anlatan konuların fazlasıyla ele alınmasıyla, özellikle de sürekli kıza iyi davranan her dediğini yapan erkeklerin başarıya ulaştığı senaryoların fazlasıyla uygulanmasıyla çağımızdaki erkekler bu karakterleri farkında olmadan örnek aldı ve günümüzde durumlar bu hale geldi.

Telefon kullanımından bahsetmeye pek gerek duymuyorum. Aynı ortamdaki arkadaşlar bile ellerindeki telefondan birbirlerini görür durumda değiller bunu hepimiz az çok biliyoruz. Artık kadınlara sosyal medya ve uygulamalar üzerinden kolayca ulaşıldığı için kadınlarla yüz yüze konuşmayı unutan erkekler meydana geliyor.

Ayrıca internetin de yaygın olmasıyla porno içeriklerine kolayca ulaşılmasıyla maskülinite iyice gerilemiş bir durumda. Porno konusuyla ilgili forumda açıklamalar mevcut.

Özet geçecek olursak yeni nesil sosyal ortamdan uzak olduğu için haliyle sosyal ortamda bulunduğu ne yapacağını bilmiyor.

2-Zararlı Alışkanlıklar

Beyler zararlı alışkanlıklarla hergün karşılaşyoruz ve artık gözümüze garip gelmese de arkaplana atmamız yanlış olur.

Sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının artması da masküliniteyi olumsuz etkileyen bir etken durumunda. Nedenini sormanıza bile gerek yok. Hem maddi açıdan hem de bedene olan zararı açısından ve bir maddeye bağımlı hale gelmeniz açısından direk masküliniteyi

düşüren bir etken. Bir kız yüzünden sigaraya ve alkole başlayan erkeklerden bahsetmek istemesem de ne yazık ki bu durum çok yaygın. Bir kıza olan bağlılığını başka maddelere bağlanarak gidermeye çalışan erkek...

3-Feminizm Akımı

Evet beyler bence bu en kritik konu. Forumda buna fazlasıyla değinilmiş olsa da biz yine bahsedelim. Özellikle son 50 yılda kadınlar bu feminizm akımıyla ortalığı ateşe vermiş durumda. Elde edemedikleri şeyleri bu akım üzerinden elde etme uğraşına bürünmüş durumdalar. Sözde eşitlik vs. gibi şeylerden bahseden ancak tamamen erkeklerin üzerine egemenlik kurmaya yönelik bir akım olan feminizm erkeklerin gerek farkında gerekse farkında olmayarak düştüğü bir tuzak haline geldi. Feminizm eylemlerini bir kere bile olsa açıp bir izleyin ne demek isteğini anlayacaksınız. Bazı erkeklerinde inatla bu akıma destek vermesiyle iş iyice çığırından çıkmış bir durumda. Feminizmi desteklemiyorsan kadınlara karşı saygın yok ve tecavüze olağan gözüyle bakıyorsun algısı yaratılmış durumda farkında mısınız bilmiyorum. Kimse kusura bakmasın bu akımın neler getirdiği ve ne sonuçlar doğurduğu açıkça ortada. Bir kadının iftirası yüzünden sokak ortasında haksız yere meydan dayığı yiyenler en net örneği. Feminizm akımı ne yazık ki toplumun genel yapısını bozdu. Bu tuzaktaki erkekler asıl görevlerini bırakmış durumda. Ayrıca kadınlar bu akımla birçok uydu erkeği edinmiş durumdalar. Bu uydu erkekler yakında feminizm eylemlerinde ön safı tutarlarsa şaşırmanın beyler benden size söylemesi.

Konuk Yazar : Ames Profondes

AuthorKonuk YazarPosted onJune 13, 2018CategoriesFeminizm, MasküliniteTagsAmes Profondes, Feminizm, Konuk Yazar, Maskülenite79 Commentson Son 50 yılda erkekler maskülinitesini neden kaybetti?

Disiplin devreleri

Okuyucu Murat [sormuş](#) :

Aslında tüm bu mevzular , duygularını yok edip tamamen gerçekler üzerinden ilerlemeyi amaç edinmiş adamlar için başarılı sonuçlar verecek. Kadınlarla, iş hayatında, temel insan ilişkilerinde kısaca hayatla yüzleşip duyguları bırakmayı gerektiriyor. En ufak bi duygu kırıntısı bizi düşürmeye yetiyor. Kıvılcımların yangınlara dönüştüğü gibi.

Peki sitenin daşşaklı abilerine soruyorum. Nasıl duygularımızı kontrol edeceğiz?

Tamam, insan ilişkilerinde tamamen gerçeklerle ilgileniyorum. Ama kendimle baş başa kaldığımda işe koyulmuyorum. Çalışmıyorum . Disiplin yazılarını okudum . Disiplin sahibi olmak için çok uğraştım ama bi noktada patlak veriyorum . Planladığım gibi olmayınca kafam bozuluyor. Kontrol edemiyorum kendimi. Mesela o gün 4 saat uyku 15 saat çalışma hedefledim

bu uyku süresi 10 dakika fazla olsun ya da çalışma süresi bi kaç saat aşağıda olsun. Moraliim bozuluyor sinirleniyorum. Kafayı bozdum bununla. Nasıl bu ahlakodüğümün şeyini gerçekleştirecem artık çok sinirleniyorum kendime.

Bu kadarı abartı diyecek olan olursa sınava gircem yakın zamanda bu zamana kadar hiç bi sikim yapmadım. 20 yaşına geldim bu zamana kadar vaktim boş geçti ve bu beni çok pişman ediyor keşkelerle yaşıyorum resmen.

Öncelikle şunu söyleyeyim, çok az insan uzun süreler boyunca günde 4 saat uyku ile ayakta kalabilir. Nasıl plan yaparsan yap, günde bir 7 saat uyuyacak şekilde yap zira günde 4 saat uyursan, çalışmayı planladığın 14 saat boyunca çalışamayabilirsin.

Maalesef disiplin yazılarını tam okumuşa benzemiyorsun. [Dün disiplinsizken bugün çok disiplinli hale geçmek istiyorsun](#). Dün hayatın boyunca gyme adım atmamış biri iken, bugün 200 kilo basmak istiyorsun (4 saat uyku, 15 saat çalışma). İkisi temelde aynı şey ve böyle bir atlamayı yapman mümkün değil.

Oyun ve disiplin gibi şeyler kavramsal olduğundan size hemen bir anda değiştirilebilir gibi geliyor ama bunlar hemen değiştirebileceğiniz şeyler değil. Düşünün bir : oyunu ve disiplinli olmayı öğrenmek ne demek? Beyninizde [yeni nöron ağları kurmak demek](#). Daha önce hiç otomatik hale getirmedığınız bir davranışın beyninizde henüz bir devresi yok ki! Bunları kurmanız lazım. Bunlar da kaslar gibi fiziksel alemde yer alan hücreler ve kas geliştirir gibi yavaş yavaş kurulan şeyler.

O nedenle bir gün gidip 30 kıza yürüyen adam, aynı tempoda 1000 kıza yürüse de havasını alır, haftada 3 kere ama düzenli yürüyen başarır diyoruz. Disiplin de aynı. Disiplin demek, kendi kararınızla bazı davranışları otomatik ve düzenli hale getirmeniz demek. Bunun için o otomatikliği sağlayan beyin devrelerini geliştirmeniz lazım. Kas geliştirir gibi.

bu uyku süresi 10 dakika fazla olsun ya da çalışma süresi bi kaç saat aşağıda olsun. Moraliim bozuluyor sinirleniyorum. Kafayı bozdum bununla.

Yanlış. Bugüne kadar düzenli çalışmayan bir adamsan, çalışma saatini her hafta belli bir süre arttırabilirsin. Günde 3 saat çalışan adam, yarın günde 9 saat çalışan birine dönüşemez. Bir hafta sonra 3.5 saat, sonra 4 saat, vs ... bir hızda dönüşebilirsin ancak.

Bu kadarı abartı diyecek olan olursa sınava gircem yakın zamanda bu zamana kadar hiç bi sikim yapmadım.

Bunu demekle “bu kadar abartı diyecek olan olursa Türkiye MMA şampiyonu ile ringe çıkacağım yakın zamanda bu zamana kadar hiç bi sikim yapmadım” demek arasında fark yok. Ne yaparsan yap dayak yiyeceksin. Ama en azından şimdiden çalış ki bir sonraki maça çalışmaya erkenden başlamış ol. Günde 4 saat uyuyup, 15 saat antrenman yaparsan sakatlanırsın, kasların da gelişmez.

Yanlış anlama, yumurta kapıya dayanmış, 15 saat kasma demiyorum. Ama bu yapacağın disiplin falan değil tamamen bir can havli ile oraya buraya saldırmak. Yap ama 4 saat değil de 5 saat uyumuşsun, 15 değil de 14 saat çalışmışsın kafayı bozman bu aşamada aptalca.

20 yaş keşkeler yaşı değil. Bugüne kadar yetişkin geçirdiğin süre 2 yıl, hadi de 4 yıl. 4 yıl hiçbir bok yapmasan bundan sonra disiplinli çalışırsan yine toparlarsın.

Sen şimdi istersen can havliyle kas sınava, ama bu disiplin falan değil. Disiplini sınavdan sonra sağlarsın. Üniversite sınavına hazırlanan ve önlerindeki sınavı kazanamayacak çocuklarla görüşüyorum. Hemen hepsinin planı şu: Sınava girerim, sonra sonuçlar gelince çalışmaya başlarım. Hayır. Sınava şimdi çalışmaya başla, sınava gir ve ondan sonra 2 hafta tatil yap ve çalışmaya devam et. Bunu sınavda iyi bir yer gelip gelmeyeceğini bilmeyenlere de tavsiye ediyorum. Şimdiden çalış, sınava gir, 2 hafta dinlen ve sonuçları beklemeden çalışmaya başla. Sonuçlar geldiğinde iyi bir yer kazandığını görsen 1 ay çalışma çöpe gider ama iyi bir yer kazanamadığını görürsen 1 ay eksta çalışmış olursun.

Son olarak da, şimdi üniversiteye girsen 24 yaşında mezunsun, gelecek sene girsen 25. Hemen hayata atılırsan, 25 yaşında mezun olduğunun acısını uzun dönem çekmezsin.



Adım Adım Disiplin Rehberi

**Hedefini belirle,
İradeni geliştir,
Yeni alışkanlıklar kazan,
Potansiyeline ulaş.**

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 13, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Disiplin](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) 60 Comments on [Disiplin devreleri](#)

Donald Trump – Justin Trudeau

Aşağıdaki fotoğraf, Amerika Birleşik Devletleri başkanı Donald Trump ile Kanada Başbakanı Justin Trudeau'nun görüşmesinden. Politik görüşünüzü bir kenara bırakarak, fotoğraftaki iki erkeğin vücut diline bakın.



Trudeau'nun büzülmüş vücudu, suratındaki tedirgin bakış, ellerini ve bacaklarını sanki karnına yumruk yeme ihtimali var gibi kapalı tutması ve parmakları ile oynaması (ya da oynuyor gibi görünmesi) kendisi ve beta kafa yapısı hakkında çok şey anlatıyor.

Trump ise daha dik, bacakları açık, daha açık bir vücut diline sahip ve ellerini aşağı doğru kasıklarını işaret eder şekilde birleştirmiş. Oldukça rahat görünüyor. Alfa lider erkek pozunda.

Trudeau feminen ve oldukça fazla miktarda social justice zimbirtısına bulaşmış bir mangina. Kafa yapısı tamamen bir beta. Ama adamı hiç tanımasanız bile, bu fotoğraftan feminen bir erkek olduğunu görebiliyorsunuz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 12, 2018](#) Categories [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa vücut dili](#), [Beta vücut dili](#) 44 Commentson [Donald Trump – Justin Trudeau](#)

Alfa bir kafa yapısıdır, demografik değil

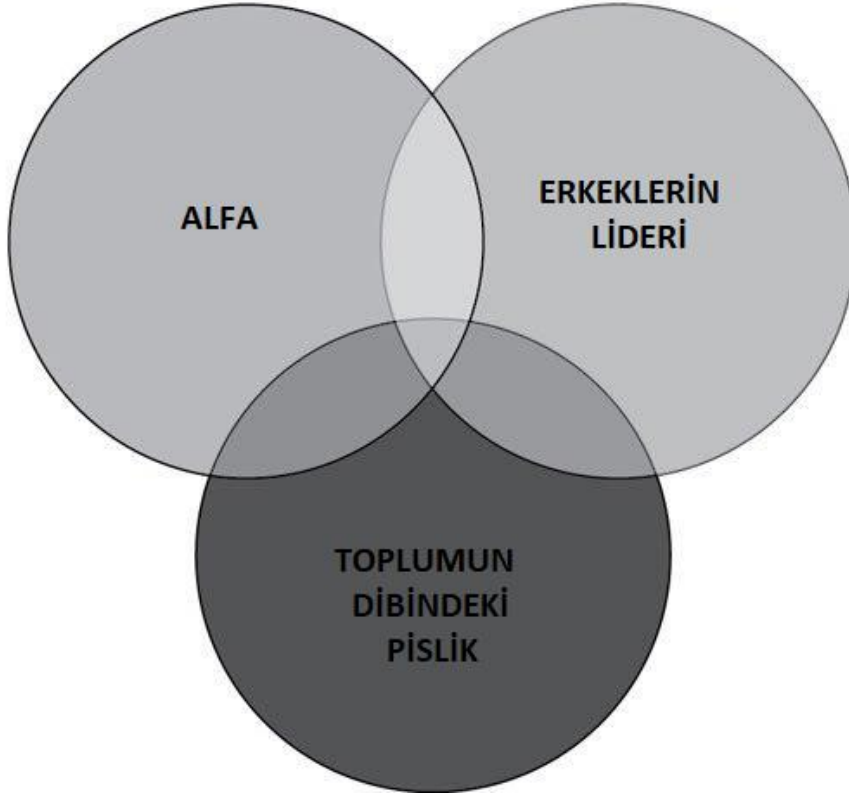
Alfa – beta ikilisi ile ilgili en fazla yapılan hata, bunların biyolojide kullanıldığı şekilde bir bireye sıfat olduğunu düşünmektir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, biz de burada kolayca kaçıp “alfa davranışları baskın erkek” / “beta davranışları baskın erkek” demek yerine, alfa erkek / beta erkek deyip geçiyoruz. Oysa alfa bireye değil bir kafa yapısına ya da davranış şekline sıfattır.

Alfa bir kafa yapısıdır, demografik değil. – Rollo Tomassi

Üstelik durum biraz daha karışık :

- Bir erkeğin hayatının bir alanında alfa kafa yapısına sahip olması, onun diğer alanlarında da alfa kafa yapısına sahip olacağını garantilemez. Buna en güzel örnek, kız arkadaşı Asia Argento’yu oneitis yaptığı ölmeden önce verdiği demeçlerde, fotoğraflarda ve arkadaşlarının verdiği bilgilerde belli olan ve söylentiye göre Asia Argento’nun kendisini aldatmasından sonra intihar eden ünlü şef Antony Bourdain. Bu adam, iş hayatında tamamen alfa kafa yapısında olsa da, aşk hayatında neredense tamamen beta kafa yapısında.
- Bir erkeğin alfa kafa yapısında olması, mavi haplı olmasına engel değildir. Yine Antony Bourdain’i ele alalım. Kız arkadaşı Asia Argento’nun uzun süreli ilişki materyali olmadığı her tarafından bağıyor : vücut dövmelele ve metalle kaplı. Kendi rızasıyla Harvey Weinstein’ın casting couchundan geçtikten yıllar sonra MeToo hareketi ile bunun tecavüz olduğuna karar verip bunu lehine kullanmaya çalışan bir ilgi orospusu. 25 yaşında bir rockstardan sonra 35 yaşında daha efendi bir adamdan çocuk yapmış, ikisini de boşanmış. Normalde ucundan kırmızı haplı bir erkeğin 100 metre yanına yanaşmayacağı bir hatuna sırlı sıklam aşık. Ki bir öncesinde MMA savaşçısı bir kadınla evlenip, onun boynuzuyla boşanmış (hatun Bourdain’i parasını kendi ödediği trainer ile aldatmış) bir erkek.

Erkeklerin alfa algısı genelde “erkeklerin lideri” diye anılan grup erkek. Oysa aşağıdaki grafikte göreceğiniz gibi, bunların sadece bir kısmı alfa.



Alfa – beta kavramlarının bir kafa yapısına sıfat olduğunu unutursanız, kırmızı hap bilgileri sizi büyük bir karamsarlığa itecektir. Zira erkeklerin 80%si beta 20%si alfa (ki aslında 90% – 10% muhtemelen) lafını duyunca, bunun kader olduğunu düşünürsünüz. Bir bireyin ya alfa ya da beta olduğunu sanarsınız.

Oysa kafa yapısı olarak alfa – beta, daha dinamiktir. Tepe alfa davranışları baskın erkek grubu oldukça dinamiktir. Orada kalmak zordur ve sürekli çaba ve şans ister. Bu gruba sürekli alttan bireyler çıkar ve sürekli olarak da bu gruptan bireyler beta davranışları zaman içinde baskınlaşarak aşağı düşerler. Örneğin bekar iken alfa davranışları baskın bir erkek, evlendiğinde salarak müzmin bir betaya dönüşebilir. Bu arada evliliği boyunca beta ayak paspası olan bir erkek, boşanma tecavüzüne uğradıktan sonra hayatta kalırsa, hızla alfa davranışı baskın bir erkeğe dönüşebilir.

Bu gerçeği ara ara hatırlatmakta fayda var. Zira siteye sürekli yeni insanlar geliyor.

Alfa bir kafa yapısıdır, demografik değil

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 12, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Alfa Erkek](#) 46 Comments on [Alfa bir kafa yapısıdır, demografik değil](#)

Saha raporu – ikolata beklerken içilen soğuk su

8-10 gündür game girişimim olmamıştı. D n avm'ye gezmeye gittim. Çikolata reyonunda çalışan, bu hafta g rd ğim in güzel şey olan hb8 i gördüm ve çok etkilendim . Yanında hb3 vardı. Yanlarına gittim ve şöyle bir konuşma gerçekleşti.

B:Merhaba

Hb8:Buyrun

B:çok hoş ve güzel birisiniz :))

Hb8: :))

Hb3: Eee

B: (hb8 e bakarak) sadece bu kadardı, kolay gelsin

Hb3: deli herhalde



Hb8: (hatunun çok hoşuna gitti egosu tavan yaptı tabi)

Ertesi gün, game açılışı yapıp yapmamam konusunda kararsız kaldım. şansımı denemeli miydim? Yoksa iltifat edilen kızı ikinci kez gitmeyip next mi yapmalıydım? Ve Karar verdim. Gidip konuşacak ve %90 reddedilecektim. Çünkü kendime yeteri kadar g venemiyordum. Kız gerçekten güzeldi ve sanırım ben daha burada kaybetmiştim. Tekrar avm ye girdiğimde sakindim ama yaklaşmaya başladıkça heyecanım artıyordu.Ellerim titriyordu . Aklıma, giriş yapıp sohbeti ısıtabileceğim bir kaç cümleden fazlası gelmiyordu(bu diğer gamelerde olmamıştı. İki kişi oldukları için bu kadar gerildim sanırım.Ama yine de bu kadar heyecan fazla ve çok saçmaydı).  nce vazgeçtim . Avmde tur atmaya başladım . Ama sonra böyle çıkıp gidersem Kırmızı hapla tanışmamdan önceki halime dönecek ve bir daha hiç game yapacak cesareti kendimde bulamayacak olmaktan korktum. Bi ara blog yazılarını açıp okudum. Belki iyi gelir diye ama fayda etmedi.En kötüsünü düşünüp yanlarına gittim.

B:Merhaba kolay gelsin

Hb8: Merhaba buyrun :))

B:ikolata istiyorum , şundan olsun

Hb3 : Siz burada mı oturuyorsunuz?

B: Avm de mi? Hayır :))

Hb3:iki gündür geliyorsunuz , eviniz avm ye yakın herhalde

B: Evet yakın sayılır, iş çıkışında uğruyorum genelde(niye böyle bir açıklama yaptım ki sanki ? Avm nin önünde ki bankta yatıyorum ablacım sanane?! sen işine bak! iki dakika konuşturmadın. Bi susta biz konuşalım demek istedim ama diyemedim tabi)

Hb3: Ne iş yapıyorsun?

B:Silah ticareti



Hb8:



Hb3: Kaç yaşındasın?

B:kaç gösteriyorum

Hb8:24

B:Teşekkür ederim



25 yaşımdayım.

Hb3:18 gösteriyorsun



(Dalga geçiyor aklı sıra gereksiz)

B:En azından reşitmişim :))

B: (hb8 e dönüp) adın ne?

Hb8: P....

B: Soy ismin Yok mu?

Hb8: Söyleyemem

B: Alma şansın olsaydı dünyada ki hangi ailenin soyadını isterdin ?

Hb8:Bilmem

B: Bence Rockefeller olabilir, hem zenginler hem kulağa hoş geliyor



Hb3: sen ne kullanıyorsun?



B: Ara sıra çikolata kullanıyorum :)) Siz?



(hemen hb8 e döndüm ve) ; Tanışabilir miyiz? Instagram hesabın var mı?

Hb8: Hayır sosyal medya kullanmıyorum

B:Ben de kullanmıyorum. Söyleseydin yeni hesap açacaktım :))...Peki nasıl tanışalım o halde? İlde birisinin mi bizi tanıştırması gerekiyor?

Hb8: hayır tanışamayız, ben sözlüyüm.

Parmağına bakamadım ama bunun test olmadığına eminim. Çok inandırıcı söyledi. Tersler gibi bir hali yoktu.

B: Öyle mi ? Ben de evliyim 5 tane çocuğum var



Kızlar şaşkın bir ifadeyle yüzüme bakıp gülümsediler ...

B: Bir tane de soğuk su alabilir miyim?



Hb3: Üzerine iç , iyi gelir

Burda iyi laf soktu ama asabileşmek istemedim. Sonuçta açılışı ben yapmıştım ve kaybettim. Evet bu reddedilişin üzerine soğuk su içmeliydin-

B: (hb8 e bakarak) iyi günler :))

Dedim ve ordan ayrıldım.

Game sırasında duruşum ve vücut dilim iyi değildi. Dik duramadım ellerimi tezgahın üzerine koyarak konuşuyordum. Kuralları teoride bilmekle sahada uygulamak arasında çok fark var. Ses tonum iyi ama hb3 ün testlerinin ardı arkası kesilmiyordu. Sohbetin onunla hiç ilgisi olmamasına rağmen soruları beni fazlasıyla gerdi . Oyuna yeterince odaklanamadım. Sinirlendim ama belli etmemeye çalıştım. Gardım kolay düştü . Bazı cevaplarımda kendimi açıklama ihtiyacı duydum. Basit sorulara daha alaycı ve zeki cevaplar verebilirdim ama yapamadım, kaybettim. kırmızı hapla tanışalı bir buçuk ay oldu ve 6. game denemem böyle sona erdi. Herkese selamlar.

Konuk Yazar : Sydney Carton

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [June 10, 2018](#) Categories [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Saha Raporu](#), [Sydney Carton](#) 92
Commentson [Saha raporu – çikolata beklerken içilen soğuk su](#)

Red Pill Karşıtı Erkekler

Uzun bir aradan sonra tekrar sahalara döndüm. Bu zaman zarfında gözlemler ve okumalar yaptım, belli konuları badilerimle tartıştım. Red Pill üzerindeki karalama kampanyalarını inceledim, gerekli yanıtları verdim. Dikkatimi en çok çeken şey, Red Pill'in safsata olduğunu düşünen ve son derece çirkin bir üslupla bunu canhıraş şekilde savunmaya çalışan meriçlerdi. Öfkenin ve hasedin girdiği yerde kuşkusuz, mantık devre dışı kalıyordu. Buna cinsellik ve kadınlardan men edilme durumu da eklenince meriçler baya baya sinir küpüne döndüler ve işi kişisel şovdan çıkartıp açıkça düşmanlığa döktüler. Burada söz konusu düşmanlık, biri yer biri bakar düşmanlığı. Yani sana öğretilen masallara göre yaşayıp hatuna iyilikler yapıyorsun, ona prensesmiş gibi davranıp her söylediğini onaylıyorsun, bir dediğini iki etmiyorsun, hamallığını, hizmetçiliğini yapıyorsun, o kızla dertleşiyorsun, hatun omzunda ağlıyor ama sonra gidip başkasıyla yatıyor. Sen belki bana da verir umuduyla bunu normalize edip hatunu özgür, ilerici ilan ediyorsun ama o hatun asla senle sevişmiyor. Bir ton emek, zaman, enerji israfı ve elde var sıfır.

Bu adamın, istediğini elde edebilen, edemese bile onurunu muhafaza ettiği için kadınlardan saygı gören erkeklere düşmanlık beslemesi çok doğal. Bunun yanında, doğuştan paraya, statüye, iç açıcı bir görünüme sahip olan meriçler de var. Bunlar ekseriyetle şanslı azınlıktan olup elindeki kaynaklarla kısa süre de olsa istedikleri hatunu rahatça elde edebilen, sekse ulaşımı sorunsuz tipler. Benim bu yazıda değinmek istediğim tipler de bunlar.

Hepiniz ilişkiler konusunda hatalar yaptınız. Sevdığınız kızıdan ilgi görmediniz, terk edildiniz, emek verdiniz, ilişkiyi devam ettirmek istediniz ama olmadı. Sizi terk eden hatun çabucak başka birini buldu ve unutuldu. Sonra bunu sorgulamaya başladınız. Bir şeylerin yanlış olduğunu fark ettiniz ve Red Pill ile tanıştınız. Kafanızı kemiren soruların çoğuna yanıt buldunuz, rahatladınız. En kemik kavramlardan biri olan hipergami ile tanıştınız. Artık yaşadıklarınızdan ders almaya ve yolunuza devam etmeye çalışıyorsunuz. Peki bu kötü tecrübeleri hiç yaşamasaydınız? Size ömür boyu sadakat sözü veren, size deliler gibi aşık olduğunu her fırsatta dile getiren hatun tarafından terk edilmeseydiniz, yine de Red Pill'i keşfedebilir miydiniz? Bu sorunun cevabı: kesinlikle hayır. Muhtemelen hala aşk, meşk yalanlarıyla, onetis masallarıyla hayatınıza devam edecektiniz. Tabi bu da sağlam bir kayaya çarpma dek sürecekti ve sonunda çok ciddi travmalarla, bunalımlarla yüzleşecektiniz. Damdan düşeni sadece damdan düşen anlar sözü buraya cuk diye oturuyor işte. Hepiniz hipergami mağdurusunuz. Buna ben de, skeptico da, Mahmut Abi de dahil. Hipergamiyi yaşayarak öğrendik. Şahsen ben öğrenciyken öğrenim kredisinin yatmasını dört gözle bekliyor, sonra da onu çekip kirayı ödüyordum. Benim yaşıtlarımın bir kısmı ise son model bmw'leri ile kampüste turluyor, bugün hangi hatunu kaldırısam diye düşünüyordu. Hatunlarla kantinde tost yemek vs hatunlarla barda eğlenmek... Bu adamlar, hipergamiden tokat yememiş adamlar. Çoğunun ailesi zengin, geleceği garanti altında. Bir kısmı Avrupa'da okuyor, Türkiye'de üst düzey şirketlerde çalışıyor ve bizim 10 yılımızı vererek gelebildiğimiz yerlere 1 seneden kısa sürede geliyorlar. Bu adamların Red Pill'i reddetmesinden doğal ne olabilir? Hangimiz hasta olmadıkça keyfi yere ilaç alıyoruz? Hangimiz durduk yere derman arıyoruz?

Bankada 10 haneli rakamlarla paran varsa shit test size uğramıyor. Uğrada da kaynak ve alternatif bol. Babanızın villası varsa, altınızda son model BMW varsa kim takar Red Pill'i? Ama o işler görüldüğü gibi değil. Umursamadığın milyonların ömür boyu senin olma garantisi yok. Bir kadına servetini nafaka, tazminat vs. niyetine hibe etmeyeceğinin garantisi yok.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [June 8, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) 47
Commentson [Red Pill Karşıtı Erkekler](#)

Yineleme zorlantısı – Repetition compulsion

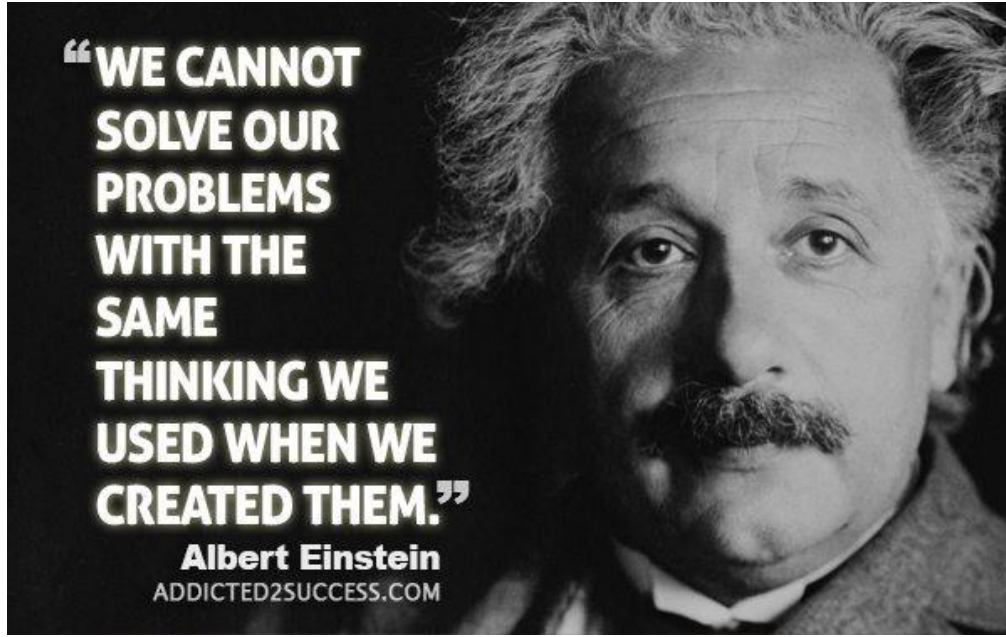
Psikolojide Freud'un icat ettiği [yineleme zorlantısı](#) (Repetition compulsion) diye bir kavram vardır. Freud bunu “kişinin başına gelen travmatik bir tecrübeyi bir şekilde benzer koşullarda tekrar yaratıp tekrar yaşayarak travmanın yol açtığı nevroitik etkileri gidermeyi amaçlaması” diye tanımlar. Yineleme zorlantısı, tamamen bilinçdışı yapılan hareketlerde ortaya çıkar. Freud'a göre bilinçdışı aslında travmanın olduğu yere gidip o travmayı çözmek ister. Freudçu tanıma göre örneğın berbat bir ilişki sonrası sizi mutsuz edeceğini bile bile gidip aynı insana yapışmanız ya da aynısını bulamıyorsanız onunkilere mümkün merteye benzer özellikler taşıyan birilerini aramanız da hep bu “aynı şey olsa bu sefer sıçmam, kesin hakkından gelirim ya da en azından ağzıma bu kadar sıçılmaz” sanrısının bir sonucudur.

Yani örneğın sizin betalığınız sonucu sizi terk eden kızın peşinde koşmanızın tek nedeni gurur kırılması değıl. Yineleme zorlantısı ile bilinç altınızın terk edilme tramvasını gidip aynı yerde çözme sanrısı da işin içinde.

Yineleme zorlantısının Jung ekolünde tanımı daha değışiktir. Bunu Jordan Peterson üstadın kısa ve öz açıklaması ile söylersek : “bir duruma sürekli aynı sorgulanmamış ön yargılarla gelersen, o durumda hep aynı kaderi yaratırsın”. Burada ön yargı kadar, bazı gerçeklerin bilinçsizce ama düzenli bir şekilde es geçilmesi de rol oynar.

Günümüz fem-merkezli dünyasında bu psikolojik durumu hem erkeklerde hem de kadınlarda sıkça görürsünüz. Örneğın, kafasında hiç sorgulamadığı veya aşamadığı [arkadaşı oynama](#) önyargıları ile ilişkilere giren erkek (önden arkadaş ve destek olayım ve onun benim ne kadar bulunmaz bir erkek olduğumu görmesini bekleyeyim), her denemesinde kadınların bu oyuna sahip erkekleri (doğru şekilde) zayıf diye etiketleyip friendzone bölgesine atan tarafını aktif hale getirir ve kızı da “kötü çocuk” dediğı adama kaptırır. Böyle bir erkek, zamanla “tüm bu kaltaklar aynı ve sadece kötülükten” anlıyor yargısı geliştirebilir. Oysa burada olan tüm kadınların aynı olmasından ziyade bu erkeğın ilişkiye hep aynı önyargı, davranış ve duygularla girip, hepsinden aynı sonucu almasıdır.

Kadınlarla ilişkinizden sürekli aynı sonucu alıyorsanız, bütün bu ilişkilerin tek gerçek ortak noktasında – kendinizde – bir problem olabileceğini en azından gözden geçirmeniz gerekiyor. Ama bu sabır ve acıya dayanıklılık gerektiren bir şey zira bunun temelinde henüz çözümlenmemiş bir travma olma ihtimali yüksek. Öz eleştiri yapmak, kendi bilinçaltı ön yargılarını sorgulamak, sırf sonuçlarını görmek ve eğer iyi ise adapte etmek için yeni ilişkilerde daha değışik ön yargı ve davranışları denemek emek ister ve zor yoldur.



Sorunlarımızı,

onları yaratırken kullandığımız düşünce şekli ile çözemeyiz.”

Bunlarla uğraşmak yerine daha kolay yolu seçmek de var. Zaten bu yolu seçenleri sıklıkla görüyoruz. Her ilişkide aynı duruma düşen ya da daha kötüsü ilişki bile elde edemeyen çoğu kişi, oldukça zararlı olsa da, kendilerini kurban, ilişkilerde tekme yemeyi kader olarak görmeyi tercih eder. Çoğunluğun tercih ettiği yol budur. Zira bu yol kolaydır, emek istemez ve hiç çaba harcamadan bu yolu tutturmuş diğer erkeklerin sempatisi ve desteğini beraberinde getirir.

Kırmızı hap açısından size tavsiyemiz tabii ki zor yolu seçmeniz. Mavi haplı zamanlarınızda başınıza gelen travmaları aşmanın yolu, kırmızı hap öğretinin ön yargıları ile ilişkilere girmektir. Geçmişte aynı girdilerden (mavi hap masalları) aynı çıktılar (hüsran) alıyor iken, şimdi farklı girdilerden (kırmızı hap gerçekleri) farklı çıktılar alabilirsiniz. Girdiyi değiştirdiğinizde çıktının değişeceği gerçeği çok şaşırtıcı olmasa gerek.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 5, 2018](#) Categories [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Carl Jung](#), [Freud](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) 90
Commentson [Yineleme zorlantısı – Repetition compulsion](#)

Erkekler neden mavi haplı yetiştiriliyorlar?

Mavi hapın doğuştan gelmediğinden (bazı erkekler karakter olarak buna daha uygun olsa da), bunun bir koşullanma olduğundan [bahsetmiştik](#). Peki bu koşullanma neden var? Koşullanma aslında feminizmin erkekleri özellikle feminenleştirme kampanyalarından önce de varolan bir olgu. Sorunun cevabı ise, Rollo Tomassi'nin [Owed Sex](#) adlı yazısında (aslında [Erkek Düşmanlığı Balonu](#)’nda da biraz bahsetmiştik):

Sağlayıcılık ve kendi karakterine yatırım yapma, maskülen erdem ve hırs gibi cinsel devrim öncesindeki eski düzende yaşayan erkekleri kadın hipergamisinin güvenlik – ihtiyaç kısmına hitap ederek çekici yapan şeyler, artık erkeklerin evlenilecek kadın bulmalarını garantileyemiyor. Eski düzende çekicilik kadın hipergamisinin güvenlik – ihtiyaç kısmına hitap etmekten geliyordu zira o zamanlarda kadın hipergamik karar verme kabiliyeti sınırlı olduğundan, bulunması en az garanti olan taraf bu idi.

Kadınların uzun – dönem güvenlik ihtiyacını önceliklendirmelerinden ilham alan erkeklerin, karşı cinsi etkileyebilmek için bu konuda kendisini geliştirmeye ağırlık vermesi şaşırtıcı değil. Bugünün kadınlarının önceliklendirdikleri “alfa” arzu uyandırıcılığının o zaman önemli olmadığını ya da arzu uyandırmadığını söylemiyoruz. Sadece, eski düzende kadının uzun süreli ihtiyaçlarının giderilmesi konusunda erkeğe bağımlı olması ve bu ihtiyaçlarını karşılayacak erkeği bulmasının önemi, [Alfa Siker](#) kısmını geri plana itiyordu.

Bugün problem şu : cinsel devrimden beridir, (beta) erkeklerin çoğu hala eski düzen bağlamına göre yetiştiriliyorlar ve en iyi cinsel strateji diye zamanı geçmiş bir sosyal sözleşmeye ego – yatırımı yapıyorlar.

Fem – merkezci toplumun kolayca inanmasına rağmen, ancak en cahil ve kendini beğenmiş erkekler, kadınların kişisel yatırım, kendini verme ve nezaket karşılığında erkeklere seks borcu olduğuna inanır. Özellikle de hayatı boyunca kadına tapmak, sırf kadın olduğu için birine saygı göstermek ve kendinden yukarı görmek öğretilen çoğunluğun aklından bile geçmez bu borç.

Fakat, eski sosyal düzenin koşullamasının kendilerine öğrettiği “kadın hipergamisinin ihtiyaç – güven tarafına hitap eden erkeğin kadınlar için çok çekici olacağı masalı” nedeni ile, erkeklerin kafaları karışık ve mesele kendilerine “borçlu” olunan seks konusunda reddedilmeleri değil. Mesele şu : seks, aşk, hayranlık, yakınlık, saygı, vs ... gibi ödüllerin kendilerine değil de eski düzenin çizdiği erkek modelinin tam tersi olan adamlara verilmesi.

İlişki yatırımı ve Alfa siker

[İlişki yatırımı](#) denilen batıl inançtan daha tam olarak kurtulamamış herkes gidip o konudaki yazıyı okusun. İlişki yatırımı, erkeğin bağlılık ve ödev aşkı ile ilişkisine yaptığı duygusal, fiziksel, finansal, ailesel, vs. yatırımın onu hipergaminin Alfa siker tarafından koruyacağı inancıdır.

Temel olarak bu yanlış inanç, güven ihtiyacı tarafından erkeğe bağımlı kadınların çoğunlukta olduğu ve beta öderin alfa sikere galip geleceğine güven duyulan eski düzen kaynaklı.

Bir erkeğin bu yanlış inanca olan ego – yatırımı, o erkeğin alfayı tanımlarken kendi egosunu süreçten soyutlayarak kadınların gerçekten Alfa arzu uyandırıcılığına sahip erkeklerin etrafında nasıl davrandığını gözlemek yerine, kendi imajına göre Alfa tanımı yapmasına neden olur. Eski düzen betalığın gerçeklerden kopukluğu, [Corey Worthington](#) (namı diğer Alpha Buda) hikayesinde çok iyi görülüyordu:

Corey gibi erkekler kendi öz-değerlerine yatırım yapan ve evrensel olarak bunun takdir göreceğini bekleyen erkekleri çileden çıkarırlar. Bu nedenle utanmazca kuralları ihlal eden bir doğal alfa ile karşılaştıklarında, hınç ile dolarlar. Bu tip bir çelişki karşısında gösterdikleri doğal tepki, alfa terimini kendilerine ve kendi başarılarına en uyan şekilde tanımlayıp, bu adamları dışlamaktır. Ama buradaki asıl çelişki, bu yeniden tanımlanan alfanın, doğal alfa duruşu kadar takdir görmemesidir ki böylece döngü devam eder. Sizin ya da herhangi birinin bir insana saygı duyup, duymamanızın o adamın alfa kafa yapısı ile hiçbir ilgisi yoktur. 3 adet bitmiş evliliğin ve 100+ seks partnerinin alfa kafa yapısına sahip olup olmamak ile ilgisi yoktur. Kafasından bir kere bile aldatma fikri geçmeyen bir sürü saygıdeğer beta var iken, 300 tane kadınla yatmış (fahişeler ya da bir çeşit ün ya da yakışıklılık sayesinde diğer kadınlar) betalar da vardır.

Kadın öncelikli ayıklamalı çiftleşme

“Hayat arkadaşı ararken, kadınlara tavsiyem hepsiyle çıkın : kötü çocuklarla, cool çocuklarla, bağlanmaktan – korkan çocuklarla, çılgın çocuklarla. Ama onlarla evlenmeyin. Kötü çocukları seksi yapan şeyler onları iyi koca olmaktan alıkoyar. Evlilik için, kendisi ile eşit bir partner isteyen bir erkek bulun. Kadınların zeki, fikir sahibi ve hırslı olması gerektiğini düşünen bir erkek. Eşitliğe değer veren ve kendine düşen ev işlerini yapmayı bekleyen ve hatta yapan bir erkek. Bu erkekler varlar ve inanın bana, zaman geçtikçe, onlardan daha seksisi yok”.

— Sheryl Sandberg, *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead*

İronik olarak kadın hipergamisinin iki tarafı arasındaki zıtlığı en iyi gösteren kişi Sheryl Sandberg – Feminin Buyruk ve sınırsız hipergami içinde yetişmiş birkaç neslin sözcüsü ve kişiliğe bürünmüş hali. Sandberg zihnindeki feminen öncelikten ve hipergaminin bencil bir onaylanmasından o kadar bihaber ki, erkeklerin gıkını çıkarmadan genç kızlara verdiği tavsiyedeki rollerini oynayacaklarını düşünüyor. Azıcık insaf duygusu olan bir erkeğin açık açık oynanması tavsiye edilen bu ikili kadın stratejisini reddedeceği (ya da bundan tiksineceği) aklının ucundan geçmiyor.

Yani kısacası, erkekleri seks, sevgi, aşk, ilgi ve saygı iddialarının ve beklentilerinin nedeni kırmızı hap uyanışı değil. Sandberg zihniyetli kadın nesillerinin eski düzene göre koşullanmış beta erkekleri utanmazca sömürmesi ve bir yandan da bu erkeklerin Alfa siker erkeklerle yaptıkları açık aldatmayı görev duygusu ile sineye çekmelerini beklemeleri.

Month: July 2018

Dark Triad'ı Anlamak- Genel Bir Bakış Bölüm 2- Makyavelizmi Anlamak

Makyavelizm, tüm sosyal senaryoları ve paradigmaları titizlikle manevra yapma gerekliliği olarak görme oyunudur. Makyavelistler duygusal ve sosyal olarak manipülatiftir. İnsanları kendi kabiliyetlerine göre insanlıktan çıkarma ve nesnelleştirme eğilimleri vardır ve faydacılığı, kişilikleri ile hayranlık uyandırmaktan çok varlık olarak ele alırlar. Kısacası makyavelistler, bir şeyleri sadece sağladıkları yarar açısından değerlendirirler ve eğer bir yararları yoksa bu şeyleri fazla önemsemezler.

Yüksek yetenekte makyavelistler, sonuç elde etmek için kendilerini stoacılık ile manipüle ederler. (gecikmiş hoşnutsuzluğun sapkın bir şeklidir.) Ancak Dark Triad bireyler, stoizme ihtiyaç duymazlar çünkü bunun altında yatan psikopatik elemente sahiptirler. Makyavelistler, oldukça basit bir şekilde sosyal etkileşimlerinin çoğunu satranç ve poker gibi oyunlardaki gibi yürütürler.

Narsizm, onların tüm manipülasyonları için poker yüzleri ve fiziki temsilleridir. Makyavelizm onların çekirdeği, satranç beyinleridir. Etraftakilerden 10 adım ilerde olduklarını düşünürler. Duman ve aynaları kullanırlar (yanlış yönlendirmeler) . Sizin için yem bırakırlar ve sonucu (saptırılmış nüansla) beklenen sonuçla değiştirirler. Meşgulmüş gibi yaptıklarında sahte bir görüntü/ önem hissi taşımamaları gerekir. Aslında hedeflerini değersiz hissettirmek için onlara değer verirler. Sonuca ulaşmak için açıkça yalan söylerler. Kasıtlı şekilde birini kışkırtmak için hassas noktalarını seçerler ve o kişiyi diğerine överek anksiyete rekabeti yaratırlar. Sizi görmezden gelirler çünkü sizi etkilemek isteler. Bu bir korku oyunudur. Dark Triad'a değer veren birini yumuşatmak ve zayıf hale getirmek için onunla ilişkisinde şüpheye düşürürler. Dark Triad birey, bu kıtlık zihtiyetini, rekabet kaygısını romantik çabalarla sınırlandırmaz. Bu manevra listesi uzar gider. Makyavelizm, Dark Triad'ın temel entelektüel bileşenini oluşturan ikilik sanatıdır.

Eğer doğuştan manipülatif bir hayvan düşünmeniz gerekseydi bu kedi olurdu. Birçok kadın, kedileri sever bu yüzden onları çözmeye çalışır. Kadınlar, doğaları gereği makyavelizme erkeklerden daha eğilimlidir. Red Pill felsefesinin başlıca teorisi, erkeğin doğuştan onu daha sert ve baskın yapan fiziksel üstünlükle doğduğu, kadınınsa yumuşak, kassız ve kısa olduğudur. Bunun yerine kadınların, adapte olmaları için erkeklere karşı psikolojik manipülasyon yeteneklerini kullandıkları ve onların kafalarını karıştırarak onlarla bu şekilde rekabet ettikleri düşünülmektedir.

Güzel bir Makyavelist ise güzelliğini, bir erkeği esir almak ve arzularını kontrol ederek onu, arzularını ve aygıtlarını daha da kolaylaştırarak sömürmek için kullanabilir. Adamı bal seven bir ayı olarak düşünün. Kraliçe arı, adamı görünüşte boş bir kovana götürür. Ayı, pençelerini kovana sokar ve birden bire arı ordusu ayıyı sokar. Artık kraliçe arı, ayısına yapmasını

istediği şeyleri dikte edebilir çünkü ayı, balın tadını almıştır ve eğer ayı, arının dediğini yapmazsa kraliçe arının ayıyı sokacak bir ordusu vardır. Kadınlar kontrol ederler. Her zaman ilişkileri kontrol etmek için savaş verirler fakat bunu başardıklarında rahatsız olurlar ve başka bir adama geçerler. Bu, eğer ilişkide olduğunuz kadınla devam etmek istiyorsanız başarısız olmamanız gereken, hiç bitmeyecek bir testtir.

Gold Diggerlar, bir klişe olarak erkeğin kaynak sağlayan kullanışlı aptaldan biraz daha azı olduğunu ifade eden eğilimin toplumsal kabulüdür. God Diggerlar, aslında insanlara kişilik özelliklerine göre kim olduklarından ziyade sahip olduğu şeylere göre insanlara yaklaşan tiplerdir. Briffault'un steroidler yasası der ki: Onlar, kişilerin kendileri için neler yapabileceklerini göz önüne alarak duygusal bağlar kurarlar. Bir kişiyi olduğu gibi tanımlamazlar. Söz konusu kişiyi manipülasyon için yaptığı şeylere göre de tanımlamazlar. Aynısı makyavelistler için de geçerlidir.

Örneğin makyavelistler şöyle düşünmeyeceklerdir: " John harika biri, ondan hoşlanıyorum çünkü düzgün bir adam ve onunla duygusal bir bağ kurayım. " Düşündükleri şey şöyle bir şey olacaktır: " John büyük bir arabulucu, eğer onu kazanırsam, bana herhangi bir durumda arabuluculuk yapabilir. Eğer onu kazanamazsam ona ihtiyacım olmaz ve onunla vakit kaybetmemeliyim. " Böylece, oluşmuş görünen herhangi bir duygusal bağ çekiciliğin ürünüdür. Onu kazanmak için gösterilen yüzeysellik başka bir zamana ertelenebilir. John için herhangi bir meşru hayranlık ya da arzu oluşmaz. Bu sadece John'dan ticari anlamda yararlanmak için bir manipülasyondur.

Makyavelizm uzun bir süre tek bir kişiye doğru yoğunlaştığı zaman bir tür zihinsel istismardır. Özgürce seçim yapma organlarından birine tecavüz eder. Doğası gereği gizlice bir yaptırımda bulunabilir. İnsanın özgür olduğunu düşündüğü görünmez bir hapishane yaratabilir ama gerçekten de başkalarının arzularını yerine getirmek için farklı şekillerde köleleştirilmişlerdir. Bu, makyavelizmin en az yıkıcı, şiddet içermeyen, pasif halidir ama makyavelizmin saf bir kötülük kaynağı olarak nitelendirilmemesi önemlidir çünkü bu yanlış bir genellemedir. Örneğin makyavelizm, ebeveynler tarafından koruma, besleme, büyütme gibi yardımsever amaçlar için kullanılabilir. Ancak bu, Dark Triad'lar tarafından hedonizm ve kar gibi bencil ve yıkıcı amaçlar için kullanılabilir. Dark Triadlar'ın , en iyi günlerinde ve en kötü günlerinde ahlaksızlık tezahür eder.

Makyavelizm her iki cinsten de görülebilir fakat kadınlar, temel anlamda bundan yararlanmaya daha elverişlidirler. Erkeğin fiziksel avantajı yasal değildir. Kadının mental avantajı ise yasaldir. Bunu erkeklere çekici gelen cinsel çekicilikleriyle birleştirin. Bunun, modern Avrupa toplumu açısından kadınlar için uygun olduğu anlaşılabılır. Bir kadının mantıksal olarak duygusal durumuna bağlı olması mantığı sadece onun makyavelizmini kolaylaştırmaya ve geliştirmeye yardımcı olur. Çünkü kadının tutarlılık eksikliği onun gerçekte olduğundan daha karmaşık görünmesini sağlar. Başına gelen saçmalıkların yarısını

bile anlamaz ve kendi mantıksızlığını kavramak için ne mantıklı argümanlara ne de gözleme ihtiyaç duyar. Ne hissetmesi gerekiyorsa onu sağlayacak şeyi yapar. Eğer bu onu mutlu ediyorsa zihinsel ve fiziksel açıdan sakinleşir.

Modern toplumumuzdaki erkeklerin zayıf efemine davranış karakteristiğinin büyük bir miktarı, erkeklerin büyük çoğunluğunun makyavelist özelliklerinin ve yeteneklerinin herhangi bir yararlı self servis boyutundan yoksun olduğunun göstergesidir. Hükümetler erkeklerin kafalarının karışık olmasını ve uyanmaları yerine savaşımlara ve refaha ulaşmak için fonlanan paralara, vergileriyle katkıda bulunmalarını isterler. Devletin yararına olacak şekilde onları küçük üretken, ekonomik köleler yapmak isterler. Feminist bürokratlar ve politikacılar, gayri ahlaki yasalarını bu paralarla geçirebilirler. Sonrasında bir erkek her şeyini kaybeder çünkü etrafında olup bitenleri göremeyecek kadar saftır. Bolca suçlanır ve bu saflığı için utandırılır. Dark Triad erkekler ve kadınlar uzman makyavelistlerdir. Sıradan bir insanı mental açıdan kontrol altında tutabilir, onları test edip onlara güçlerini gösterebilirler. Makyavelizm, doğal olarak aldatıcı doğa yapısına sahip narsist bireyin en mantıklı parçasıdır. Haliyle bu, sözü edilen bileşenlerin uyumsuzluğunu mümkün kılar.

Dark Triadlar, kendilerine duygusal anlamda bağımlı kadınları istismar edecek şekilde amaçlarına göre kullanırlar. Onların varlığı bile kadınlarda [dopamin](#) / serotonin / kortizol / oksitosin ataklarının yanı sıra bilmediğim diğer nöro-kimyasal rahatsızlıklara neden olur. Bu duygusal kokteyl, kadınların erkeklere bağımlı hale gelmesine sebep olur. Kadınlar drama bağımlısıdır. Bu, her modern dizi, film, romantik komedi izleyen hatunda vardır. Bu nörotransmitterleri ve hormonların sistematik salımını, bu salımlar için uyaran olarak görev yapan belirli bir erkeğin birlikteliği ile ilişkilendirerek, biyokimyasal olarak erkeğe bağımlı hale gelirler ve böylece zihinsel olarak ona bağımlı olurlar. Böylesi güçlü bir erkeğin kadının hayatından çıkması, kadının uyuşturu yoksunluğuna benzer şikayetleri olmasına sebep olabilir.

Burada Dark Triad, uyaran olduğundan uzun süreli yokluğunda kimyasal süreç durur ve kadın, herifin istismarcı bir piç olduğuna aldırmış etmeden hala onun varlığına ihtiyaç duyar. Tartışmalı sonuç: Zihinsel istismar, kadınlara kimyasal olarak bağımlılık yaratabilir, çünkü onlar kadar acı verici olsa da, kadınlar drama severler. Bu dereceye kadar kadınlar mazoşist eğilimlere, özellikle de sevgi ve sekse ilişkin bir eğilim gösterirler, ancak bu başka bir makale konusudur.

Bu bölümün özeti: Dark Triad bireyler insanları narsizm ile çekerler, onları makyavelizm ile kontrol altında tutarlar ve açıkladığım duygusal kokteyl ile kendilerine bağımlı kılarlar. Dark Triad'ın son konusu olan psikopati, makyavelizmden sonra kişilerin manipülatörlee nasıl duygusal bağ kurduklarını anlama konusunda size yardımcı olacaktır.

Makyavelizmi taklit etmek isteyenler için bu, öğrenilebilir ve akademik olarak uyumsuz olarak kabul edilen bir özelliktir. Yani temel anlamda makyavelizm öğrenilebilir bir şeydir.

Politika sanatını ve ordu stratejisini öğrenerek, bunu kendi sosyal etkileşimlerinizde prensip olarak uygulayarak makavelist olabilirsiniz.

Kaynak: <https://illimitablemen.com/2013/11/17/understanding-the-dark-triad/>

Çeviri: Sonsuzluk Ve Bir Gün

AuthorSonsuzluk ve Bir GünPosted onJuly 30, 2018CategoriesErkek Adam113
Commentson Dark Triad'ı Anlamak- Genel Bir Bakış Bölüm 2- Makavelizmi Anlamak

Bir yatırım tavsiyesi olarak kırmızı hap

Saha Raporu- Tinder Buluşması yazısına Javert şu [yorumu](#) yazmış :

Kırmızı hapi burnundan yutan çok. Kırmızı hap gibi mevzuları “saf” adamların öğrenmemesi gerek aslında. Ya kırmızı hapi tamamen reddedip mavi haplı kafayla devam ediyorlar ya da kadın düşmanı oluyor. Bunun biraz yumuşak versiyonları [mgtowlar](#). [Kadınlara yatırım konusu](#) kalibre işidir, yok öyle ben game kitabını okudum, kırmızı hap okuyorum deyip hiç yatırım yapmamak.

Bu tipler başta kadına yatırım yapmaz, bir şekilde sevgili olduklarında köpek gibi de bağlanırlar veya aldatılırlar. Nasıl sevgiye ihtiyacın varsa, kadınında ilgiye, sevgiye ihtiyacı var. Burayı okuyanların kafasında hala tüm yazılanlara rağmen: sikici, çakıp geçen, aşağılayan imaj var.

Gerçi seçimle alakalı bir şey ama burda “tavsiye” edilen “lider, sosyal, iyi alfa” olmak. Playboy ya da Mafya olsanız burada işi olmazdı kimsenin.

Bata çıka bu kalibre konusu oturacak, törpüleyeceksin davranışlarını. Yanlış bir çevrede büyümüş olmanın sıkıntıları bunlar hep, deneye deneye bazı şeyler törpülenir. Kadına yatırım yapacaksın, seveceksin ama yanlışında cezasını keseceksin, yanlışını yüziine vuracaksın. Saha raporunu yazan genç arkadaşın oyunun dengesini öğreneceğine inanıyorum ve daha oyunu dengeleyememiş olanların kırmızı hapi bırakmalarını tavsiye etmeyeceğim. Ama Javert dikkat edilmesi gereken bir konuya parmak basıyor.

Günümüzde sosyal, cinsiyetler arası ilişki ve politika alanlarındaki ciddi kutuplaşmanın nedenlerinden biri ikili düşünme (binary thinking). Türkçe’de ak – kara düşüncesi diyebiliriz. Bir alanda gri renklere yer olmaması durumu.

Her şeye ak – kara bakan biri için kırmızı haptan çıkarılan mantık şudur :

- (1) – Mavi hap elindeki herşeyi tek bir kadına yatır diyor.
- (2) – Kırmızı hap buna karşı.
- (3) – O zaman kırmızı hap kadına hiç yatırım yapma diyor.

Buradan çıkarılan sonuç ise kadına en ufak yatırım yaparsan betasın, kadını hiç yatırım yapmadan sikersen ancak o zaman alfasın! Bu zihniyette bir orta yol olabileceği ihtimali yok. [Çerçeveye](#) baksan da aynı. Kadını zihinsel odağınıza koymayın, kendinizi koyun diyoruz. Kadını zihinsel odağına koymaktan kendini tamamen odaktan çıkarmayı anlayan adam, kendini odağa koymayı kadının hiçbir isteğini ve arzusunu dinleme, kadını tamamen görmezden gel algılıyor.

Kadına yatırım yapacaksın ama yavaş yavaş yapacaksın. Yatırıma değer mi bakarak adım adım yatıracaksın. Tüm her şeyini hiçbir zaman bir kadına yatırmayacaksın tamam ama bu kadına hiç yatırım yapmayacaksın anlamına gelmiyor.

Kırmızı hapı şöyle anlatsam sanırım ne demek istediğim daha iyi anlaşılabilir.

Toplumda erkeklere pompalanan yaygın yatırım danışmanlığı şu. Senin yatırımını yapacağın tek bir şirket var ve bu şirketi buldun mu tüm parayı ona yatıracaksın. Böyle yaparsan zengin ve mutlu olacaksın. Eğer 20lerinde şirketler yüzüne bakmıyorsa ve senin yatırımlarını kabul etmiyorsa üzülme. Sabredersen kötü yatırımcılarla iş yapmaya hevesli şirketler sonra senin değerini anlayacak ve senin değerini anlayarak senin ona yatırım yapmanı isteyen o özel şirkete tüm yatırımını yapacaksın.

Kırmızı hap da tabii ki “olur mu öyle şey, bu şirket batınca sıfırlanırsın, herşeyini bu şirkete yatırma” diyor. Paranın (duygusal yatırımının) büyük kısmı başka şirketlerde olsun (kariyer hedeflerine, arkadaş grubuna, hobiler). Hatta [bir şirkete önemli miktarda para yatırmadan önce birkaç şirkete azar azar para yatırıp iyi şirketin kokusunu alacak bir kurt yatırımcı olmayı öğren](#) diyor. Tek bir şirkete yatırım yapacaksın ona o yatırımı azar azar yap diyor.

Buna rağmen kırmızı hap yatırım danışmanlığını “bir şirkete SIFIR lira yatırarak büyük kazanç elde edersin” algılayan çok. Hatta “şirketlere para yatıranlar aptaldır, yatırım yapmadan para kazanmıyorsan iyi bir yatırımcı değilsin” algılayan da çok.

Bir şirkete para yatırmadan o şirketten getiri elde edemezsin. Doğaya aykırı. Size nasıl dengeli yatırım yaparsınız, yatırımınız batarsa siz nasıl batmazsınız onu öğretmeye çalışıyoruz.

Ak – kara düşünce mantığı sizin kırmızı hapın her kavramını yanlış anlamanıza neden olur. Bir örnek daha vereyim.

Dominant (egemen) olmayı üstün olmak ya da efendi – köle ilişkisi sanarsınız. Lider olmak olduğunu içselleştiremezsiniz. Kararlar almak, bunları almak için kadından izin ve onay beklememek olduğunu anlayamazsınız. Üstünlük taslayacağım diye zorbalırsınız.

Yazıyı Black Label Logic'in [Büyüklik Yanılsaması](#) yazısından şu alıntı ile bitireyim :

*Fakat birçok şeyde olduğu gibi, kendini etkisiz bir nesne gibi görme ucundan, kendini tamamen bir özne ucuna savrulmak, aşırı bir düzeltmedir. **Daha önce hiçbir kırmızı çizgisi olmayan bir erkek, başlangıçta çoğunlukla sınırlarını aşırı şekilde dayatacaktır.** Socrates ismini kullanan bir elemanın 21 Convention konuşmasında dediği gibi , bir erkek sosyal yeteneklerden ve aslında çok iyi ayar ve denge gerektiren PUA kalibrasyonundan yoksun iken oldukça agresif davranabilir ve bu da ona negatif etkide bulunur.*

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 29, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) Tags [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 63 Commentson Bir yatırım tavsiyesi olarak kırmızı hap

Saha Raporu- Tinder Buluşması

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Birkaç hafta önce Erkekadam.org 'ta edindiğim bilgiler ışığında ve kendi çapıma güvenerek Tinder eşleşmeleri ve set açmaya odaklandım. İlk bir haftalık süreç hızlı ve etkileyici geçti. Kırmızı Hap'ın 6. Ayında kendimi bu denli güçlü ve çekici hissedeceğimi düşünmezdim. Bir noktaya değinmeden edemeyeceğim, Kırmızı Hap size her kadını kaldırmanız konusunda yardım edecek bir öğreti değil ve hatta birazdan okuyacağınız tecrübeler doğrultusunda Kırmızı Hap size seçici olmayı öğretir, o halde başımdan gelen olaylar silsilesine geçelim.

Bir, iki gün önce Tinder'da bir match yakaladım ve içinde bulunduğum karmaşaya ve eğlence isteğine iyi gelebileceğini düşünerek, oyunu oynamaya başladım. Oyunu bilelim ya da bilmeyelim her Türk erkeğinin bana kalırsa büyük Shit Testlerinden biri olan 'Geç cevap verenin, zor kız olduğu' kanısı ile pek de istemeyeceğim bir açılış yaptım fakat hem kendimi hem de öğrendiklerimi sınamak istiyordum. 1 Saat süren cevaplama süresine 12 saat ile karşılık verdim, 20 dakika'ya düşen bekleme süresine 2 saat ile cevap verdim ve dün gece kızımız tam olarak istediğim kıvama geldi. Karşılıklı CV'ler değiştirildi, öğrenilmesi gerektiğine inanılan bilgiler edinildi. Telefon başında olsak dahi birkaç küçük (Ben her ne kadar küçük desem de, özellikle Discord grubundakiler neglerimi ağır buluyor (Bir kıza selülitlerin var demek büyük bir neg sanırım eheh :)) ve ardından buluşmak için yola çıkıldı, henüz buluşmadan yarım saat önce bir Drama Queen ile karşı karşıya kaldığımı idrak ettim fakat sabrımı sınamak konusunda takıntılıydım. Küçük detaylar halledildi ve tam olarak istediğim yerde buluşma gerçekleşti, buraya dek her şey güzeldi fakat plansız, programsız işe

atıldığımı ve bu konuda yaptığım hatayı da belirtmem gerek. Buluşma yeri, hatunun adaptasyon süreci tamam fakat kendimi ve hatunu ikna edebileceğim sabit bir planım yok. Siz, siz olun kesinlikle plansız bir işe kalkışmayın.

Buluşmaya yanağa öpücük ile başladık, kızımız biraz çekingen davransa da genel olarak iyiydi, diş ağrısını bahane ederek soğuk bir şeyler içmek istediğini söyledi. Burada kendi çapımda bir neg attım, diş ağrısına buz basmak iyi gelir diyorlar dedim. Kendileri müstesna bir hemşire, saygın bir hastanede çalışan bir hemşirenin diş ağrısına soğuk bir şeyin iyi geleceğini düşünmesi, tamamen cehalet olsa gerek. Her neyse, eğitim seviyesinden bana ne istediğim şey oyunu oynamak ve ne kadar birikime sahip olduğumu görmektir. Açık konuşmak gerekirse, % 30 – % 70 kuralını birkaç kez bozsam da karşımda sürekli mızızlanan ve çocuk gibi “Oraya değil buraya gidelim, aslında şurada iyi bir cafe var, şunlardan mı içsek” gibi beni hem maddi hem manevi test eden bir hatunla karşı karşıyaydım.

Bir kafeye oturduk ve 13.50 TL olan Portakal suyunu gördükten sonra, kızı huzursuz edecek birkaç davranışta bulundum. Çünkü kızımız bir Drama Queen ve ben, bana sürekli ajitasyon kasacak bir hatuna para harcamak istemediğime kendimi ikna ettim. Servis’in kötü olduğu konusunda hemfikir olduk ve cebimden kuruş çıkmadan kalktık, ilerleyen birkaç on dakikanın ardından yağmur bastırdı ve belediye otobüsüne atlayıp büyük bir AVM’ye gittik yol boyunca birkaç ILG ve küçük çaplı bir French Kiss aldım, fakat şuna emin olabilirsiniz bu hayatımda aldığım en kötü öpücüktü. HB 6,5 bir hatunun hiç öpüşmemiş olması ihtimaline inanmak istemiyorum. Hele kendi adıma çok iyi öpüştüğümü düşünüyorsam, bu kabul edilemez. AVM’ye geldik ve burada hatunun değerimin altında olduğunu ve ona hiçbir yatırım yapmayacağını küçük bir ima ile yüzüne vurdum ‘Buraya dek plan benim yönlendirmemle ilerliyordu, fakat bizi buraya getirdiğine göre içeceğimiz kahveleri de karşılayacağını umuyorum’ dedim. Çünkü o kızın bir an evvel siktir olup gitmesini istiyordum. (Beyler, ben Kırmızı Hap’ı götünden fitil olarak almış gözüküyor olabilirim fakat bunun adı tamamen seçicilik, benimle ya da sizinle sevişmek istemeyen yüzlerce kıızı hatırlayın ve perspektifinizi değiştirin eheheh :))

En nihayetinde bir sigara içme bahanesi ile dışarıda bir yere oturduk ve bu esnada birkaç shit test aldım. ‘Bakayım şu biçimsiz dövme, sen sanki biraz kilolu musun?, Dişlerin ayık mı senin? Saçların yağmurda bozulursa karizmatik gözükmeyeceksin gibi. İnanır mısınız, shit testlere bu kadar hayranlık duyan bir adam olarak her birini Rafael Nadal’ın set karşılamalarına benzer hareketlerle savuşturduğumu hatırlamıyorum. Özellikle Dişlerin ayık mı senin? Sorusuna verdiğim; ” Evet, hatta tam şu aralıkta iki kişilik bir yatak var ve seni oraya atacağım eheheh” Dedikten sonra kızımızın yüzünde ki o ‘Evet, sen beni çatır çatır...’ çirkinleşmeyeceğim, tamam.

Velhasıl kızımız kahvenin 20, suyun 10 lira olduğu bir mekan seçti ve oraya gitmek konusunda ısrarcı oldu, bu esnada ben ne mi yapıyordum? Discord grubuna oradan ayrılacağımı ve seçici olmaları gerektiğini söylüyordum. En son kıızı bir test ettim ve dedim

ki, aslında böyle basit bir buluşmadansa, bir şişe şarap alıp sana gelebilirdim. Karşılığında, ” hayır, asla” Gibi bir cevap aldım. Eheheh, az evvel bana sırnaşan hatun, şimdi bembeyaz olmuştu çünkü istediği tamamen drama yaratmak, cebimdeki parayı son kuruşa kadar yemek ve benimle ondan sonra sevişmekti. Sevişmek konusunda eminim zira hatunun kalçalarına dokunduğumda gayet hoş bir tepki aldım. Velhasılı hatunu bir süre boş boş dolandırdıktan sonra o muhteşem sözleri duydum; Ben eve gitmek istiyorum. Sakince ” İyi fikir, benimde arkadaşlarıma sözüm var” dedim ve herhangi bir kapanış yapmadan, topuklarım götüme vurarak uzaklaştım.

Öncelikle Türkiye standartlarında Tinder kullanımı gereksiz ve kadınların egosuna hitap eden bir uygulama, bu konuda bir anlaşılm. Evet, olayın başında 9 date’in 6’sının yatakta bitmiş olması sizi yanıltmasın, ayrıca bir buluşmaya olayın sonu nerede bitecek olursa olsun, benim gibi plansız ve programsız gitmemeye özen gösterin bu her ne kadar benim iphememe seviyemle alakalı olsa dahi, vakit kaybeder ve diğer hedeflerden uzaklaşırsınız. Burada kızımıza tü, kaka demiyorum, elbette Drama Queen ya da değil, her kadının kendisine sağlanmasını istediği güvenceler olabilir, olacaktır da fakat önce bunları hak etmesi gerekiyor.

Ne kadar süredir buradasınız ya da ne kadar tecrübeniz var bilmiyorum fakat seçici olmak her zaman iyidir, Kırmızı Hap bana o ve benzeri hatunlarla tüm günümü öldürüp gece sıradan bir seks yapmamayı öğretti. Kırmızı Hap 1.72’lik sütun gibi hatunları, size yaratabileceği sıkıntı ve tabak olarak değerlendirmeme perspektifini kazandırır, Kırmızı hap hayat kurtarır.

– Eliot-



Erkekler İçin Tinder Rehberi

Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?

Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?

Açılış mesajınız nasıl olmalı?

Nasıl telefon numarası alırsınız?

Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?

Buluşmada ne yapmalı?

AuthorKonuk YazarPosted onJuly 28, 2018CategoriesDaygame, Saha Raporu, TinderTagsİlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Konuk Yazar, Saha Raporu, Tinder64
Commentson Saha Raporu- Tinder Buluşması

Saha Raporu – Dans yürümesi

Ne zamandır saha raporu yorumlamıyorduk. Redist ilginç bir [saha raporu yazmış](#) ona el atalım :

Selamlar abi en son sadece hb7 ve üzeri kızlara daygame yapmaya çalışmamın bir problem olduğunu söylemiştin ve ben de zorla da olsa dışarıda hb7 altı kızlara yürümeye çalıştım.

Sonuç; az kıza yürüdüğüm için pek bişey çıkmadı ve biri sokağın ortasında sapıkmısın sen her hoşlandığın kıza böyle mi yaklaşıyorsun falan diye bağırdı çağırdı. Neyse bunu bi geri dönüt olarak yazmak istedim ve asıl saha raporunu anlatıyorum.

Kız hb6.5 (çok kısa bir etek giymiş ve hala betalığın kalıntıları sanırım bu tarz giyinen kızlar bir tık daha önde oluyor gözümde)

Ben yaş 22 boy 1.80 2 yıldır ağırlık kaldırıyorum ve mekana idmandan hemen sonra gittiğim için baya pumpliğim.

Dans gecesindeyiz .

Kızla birlikte başlangıç grubunda olduğumuz için hadi gel şu öğrendiklerimizi deneyelim diye kaldırdım dansa ve bir sürü IOI aldım (O kadar gürültüde sürekli sohbet etmeye çalışıyordu benimle, soru soruyordu, gereksiz temasta bulunuyordu vs.)

Dışarı çıkalım mı dediğimde olur dedi sonra mekana geçtik buraya kadar herşey normal.

Mekana oturunca bir arkadaşımı çağırırsam sorun olur mu dedi. Bende olmaz dedim. (Gerçekten bilemedim ne diyeceğimi)

Sonra işin daha kötü tarafı mekana gelen arkadaşı erkek çıktı. Çocuk cılız görünümlü tam bir beta ve gelir gelmez dedikodu yapmaya başladılar. Ben ne kadar çerçevemi sıkı tutmaya sinirlendiğimi belli etmemeye çalışsamda sohbet dışı kalmanın gerginliği vardı üzerimde.

Kalkıp gitmeyi düşündüm. Gitmedim.

Kız niye bu kadar sessizsin dediğin de ne yapayım siz eskileri konuşmaya başladınız (kızın hoşlandığı bir çocukla ilgili konuştular) nerden katılayım sohbete dedim. Ve kendimi gerçekten kötü ve çaresiz hissettim.

Ordan kalkınca kızın arkadaşını postaladık biraz tutmayalım dedik.

Turlamaya başladığımızda benim eve (aslında arkadaşımın evinde kalıyordum onada söylemiştim)geçelim mi dedim kızda yok ya turlayalım sonra sen beni eve bırakırsın dedi. Bende ısrar etmedim. Kızı evine kadar olmasada baya mahallesine kadar götürdüm(götürmem mi demem gerekiyordu karar veremedim).

Kız bi ara yürürken ben kursu bırakıyorum birdaha görüşemeyiz belki gibi bişeyler söyledi bende kısmet dedim. Ve kızın numarasını falan istemedim.

Kırmızı haptan sonra ilk buluşmamdı. Üzülmedim gece saçma sapan geçti diye ama çok garip hissettim.

Yorumlarsanız çok mutlu olurum.

hb7 ve üzeri kızlara daygame yapmaya çalışmamın bir problem olduğunu söylemiştin ve ben de zorla da olsa dışarıda hb7 altı kızlara yürümeye çalıştım.

HB7 altını guzel bulmamanız problem. Ama nedeni tam anlaşılmıyor. “Zorla olsa da ...” diyorsun ya. O klasik düşük rütbeli betalara özgü güzellik tapınması asıl problem. Bu kafa yapısı ile HB7 üstü kız tavlayamazsınız tavlarsanız da o kızın ayak paspası olursunuz.

Kız hb6.5 (çok kısa bir etek giymiş ve hala betalığın kalıntıları sanırım bu tarz giyinen kızlar bir tık daha önde oluyor gözümden) ...

Çok kıza etek giyen kız o eteği cinsel olarak ilgi çekmek için giyiyor. Buna ilgi göstermek betalık değil. Buna ağzının suyu akmak ya da bakıp bakıp da yürüyememek betalık.

Tabii hatun açık giyiniyorsa bu onun her erkeğin ilgisini çekmekten hoşlanacağı anlamına gelmez. Onun öyle giyinme sebebi tepe erkekler için diğer kızlarla rekabet etmek. Tüm erkeklerin ilgi göstermesi bir yan etki sadece.

Şimdi danstaki kıza gelelim. İyi başlamış. Çok kısa etek giyinen kadını [alfa evresinde](#) varsayabilirsin. Kırmızı giyinmek de aynı şekilde buna işaret eder. Aslında giyim döngülerinden kızların adet döngülerinin neresinde olduğunu bile az çok çıkarabilirsiniz.

Mekana oturunca bir arkadaşımı çağırırsam sorun olur mu dedi. Bende olmaz dedim.

Kız uydusunu çağırarak shit test atmış. Olmaz dememen ya da hemen kabul etmen hata. Şakayla karışık bir şekilde reddetmen lazımdı. “Ben mum ışığında başbaşa kalırız diye hayal ederken arkadaşının gelmesi olmaz” derdin mesela ...

Diyelim ki ciddiye almadı (muhtemelen kız burada durur o adamı çağırmazdı) ve arkadaşı yine de çağırdı. Bu kızın sana ilgisinin o aşamada düşük olduğuna işaret eder. Burada yapman gereken bunlar konuşurken ya sessizce gitmek ya da kıza “[ben gidiyorum sen de gel](#)”

deyip kızı başka mekana götürmektir. Kız eğer gelmezse zaten orda zamanını boşa harcamayı bırakmış olurdun. Ya da kız kuyruğu ile gelirse mesela onları orda ekerdin.

Kalkıp gitmeyi düşündüm. Gitmedim.

“Abi şu durumda ne yapalım, bu durumda nasıl davranalım” diye sorulan sorular aslında çok saçma. Zira eğer **damarlarınızı testosteron dolduracak aktiviteleri yapıyorsanız** olay olduğunda yapacağınızı sezgileriniz size bağıracaktır. Bak mesela senin 2 senelik spor sana en azından bunu sağlamış. Önemli olan mavi hapı atmak. Burada sessizce ya da afedersiniz deyip gitmen ve başka avlara ve danslara bakman lazım. Kendi de bunu biliyorsun ve testosteron ile yağlanmış evrimsel algoritmaların da sana bunu hissettiriyor. Kalarak kendine hıyanet etmişsin ve ...

Ve kendimi gerçekten kötü ve çaresiz hissettim.

Sonuç kaçınılmaz. Mavi hap işte gözü körolsun! Daha bir saat önce hayatında olmayan kıza “ya verirse” ya da “saygılı efendi çocuk ol, annenin gününe gelen teyzeleri gururlandır” mantığı ile orada ezilip büzülmeye katlanırsın. İçindeki maskülen erkek aslında hala aktif ve o nedenle kötü ve çaresiz hissetmişsin. Bu açıdan ümitsizliğe gerek yok ama tam olarak iğdiş edilmemiş olman orada kalarak kendini aşağıladığın gerçeğini değiştirmez.

Ordan kalkınca kızın arkadaşını postaladık biraz tutmayalım dedik.

Bu sana ne söylüyor? Maalesef kızın arkadaşını çağırma nedeninin seni postalamak ya da aşağılamak değil denemek olduğunu söylüyor. Sana shit test atmış. Shit testlerin sadece kadın erkekle seks yapabileceğini düşündüğünü gösterir ve iyi bir şeydir. Yoksa hatun seninle kalmazdı.

Turlamaya başladığımızda benim eve (aslında arkadaşımın evinde kalıyordum onada söylemiştim)geçelim mi dedim ...

Hiçbir cinsel gerilim yükseltme olmadan şunu yapmayın. Sen gördüğüm kadarıyla hiç cinsel gerilim yükseltme yapmamışsın. Eğer kızı ve arkadaşını orada bırakıp başkası ile dans etsen ve o kızla da gitmezsen ve dönse idin o bile cinsel gerilimdir.

Arkadaşlar daha direkt söyleyeyim : kadınlar azdırılabilir yaratıklar (hafif dokunuş ve sözlerle) ve hafifçe azdırmadan eve meve atamazsınız ... İstisnalar tabii olacak ama strateji olarak benim dediğim doğru.

Kız bi ara yürürken ben kursu bırakıyorum birdaha görüşemeyiz belki gibi bişeyler söyledi bende kısmet dedim. Ve kızın numarasını falan istemedim.

Kusura bakma burası facia. Bak o shit testi geçememene rağmen kızın sana ilgisi devam ediyor. “ben kursu bırakıyorum bir daha görüşemeyiz belki” ne demek? Burada karşılaşamayız lütfen telefon numaramı al seni bir daha görmek istiyorum demek !?!?

bende kısmet dedim – aferim.

Ve kızın numarasını falan istemedim – bravo!

Ah işte aşağıdaki büyük başa giden kanın yukarıdaki büyük başa giden kandan daha fazla olduğu yaştasın □ 35 yaşa kadar böyle maalesef. Düşünmek ve uyanık olmak için özel çaba harcaman lazım.

Sen muhtemelen kızın oradaki arkadaş shit testinin ve orada hissettiklerinin etkisinde kaldın. Ama tipin iyi, boyun posun yerinde ve duruşuna dikkat ediyorsun. Yani senin bir miktar shit test yenilgisini absorbe edecek avantajların var. Fakat telefonumu al diyen kızıdan telefonunu almamışsın, avantajların işe yaramamış.

Üzülmedim gece saçma sapan geçti diye ama çok garip hissettim.

Bu da bir tecrübe sonuçta. Ama [Amcığın 16 Buyruğundaki](#) ekstra özgüven işini biraz daha kolaylaştıracaktır. Satışı da oldu kabul et ve ona göre davran.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 28, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#) 53
Commentson [Saha Raporu – Dans yürümesi](#)

Robert P. Murphy – Gençlere tavsiyelerim

Son birkaç yıldır gençlere bedavadan finansal tavsiyeler veriyorum. Tavsiyelerime ise genelde şöyle giriyorum : “Size hayatınızla ne yapacağınızı söylediğim için kendimi komik hissediyorum, ama kel olduğum için biliyorsunuz daha yaşlı ve endişeliyim.” Bu yazıda, tavsiyelerimi özetleyeceğim. Bunları daha geniş kitlelere yayılacak şekilde özetlemek konusunda rahatım zira bunlar oldukça tutucu tavsiyeler ve her durumda faydalı olabilirler. Fakat benim Batı ekonomileri ile ilgili karamsar görüşümü göz önüne alırsanız bunlar oldukça önemli tavsiyeler.

Daha fazla birikim yapın.

Bir insanda gelecek için birikim yapma bilgeliği ve **disiplini** varsa, bu insanın ileride daha yüksek yaşam kalitesine sahip olacağı genel bir bilgidir. Ama yüksek tasarruf oranlarının kişinin gelecekteki geliri üzerindeki etkisini görmek için sayısal bir örneğe bakmakta fayda var – kitabımın 10. Bölümünde detaylandığı gibi. Albert Einstein’ın dediği gibi, evrende bileşik faizden daha büyük bir güç yoktur.

Aynı zamanda insanlar, ana akım medyadan gelen telkinler yüzünden birikim yapmaktan utanmamalıdır. Kitabımda açıkladığım gibi, herkes kendi yaşam kalitesini daha fazla birikim yaparak arttırabilir. Başka deyişle, Alice’in kendi gelirinin daha büyük bir kısmını biriktirmesi yüzünden bir yerlerde Bruce’un daha fazla borç içine düşmesi ve hayat kalitesinin düşmesi gerekmez. Toplum gerçekten de net olarak birikim ve yatırım yapabilir. Yani herkes çalışanları daha verimli yapan üretim araçları üzerindeki hakkını arttırabilir.

Bugünkü ekonomik gerilemede, insanların tasarruf yapıyor olması daha da önemli. Keynezci uyarıların tersine, aileler ve şirketler daha fazla tasarruf yaparlarsa ekonomik düzelmeye daha hızlı geçer.

Birden Fazla Gelir Akışı Geliştirin

İnsanlar daha fazla birikim yapın tavsiyesini duyduklarında genellikle öğle yemeklerini evden getirdikleri sandviç ile yapmak gibi tasarrufları düşünür. Daha fazla tasarruf yapmanın en bariz yollarından biri gereksiz harcamalardan kısmak olsa da, daha fazla tasarruf yapın derken kafamdaki asıl yol bu değil. Eğer bir insan her ay gerçekten daha fazla miktarda para biriktirmek istiyorsa bunun en iyi yolu giderden kısmak değil geliri arttırmaktır. Özellikle genç insanlar (benim bu yazıdaki hedef kitlem) için, zaten giderden kısacak pek fazla fırsat yoktur. Ama prensipte bir insan için ne kadar kazanabileceğinin üst sınırı yoktur. Beni yanlış anlamayın. 22 yaşında ve diş dokunur geliri olmayan bir erkek spor arabalara ya da nezih bir mahallede kiraya büyük miktarda para harcıyorsa, daha ucuz bir yere taşınması ve aracını daha ucuz ve yakıt tasarruflu bir araçla değiştirmesi daha akıllıcadır. Ama bu tür hemen yapılabilecek şeyleri yapsalar bile herkes – özellikle de genç insanlar – nasıl daha fazla gelir elde edebilecekleri üzerinde kafa yormalıdır.

Şu an zaten bir ofiste çalışan adamın geceleri garsonluk yapmasından bahsetmiyorum. Kafamdaki bu değil. Bunun yerine genç insanlar bir sürü girişimci işleri denemeliler. Kendilerine başka bir patron daha aramak yerine, gençler kendilerinin patronu olmayı düşünmeliler. En azından birkaç sınırlı alanda.

Bu söylediklerim bazı insanlara korkutucu geliyor ama dikkat ederseniz pek çok genç farkında olmasalar da girişimciler : çocuk bakan veya komşusunun çimlerini para karşılığı biçen her genç bir girişimcidir. Bu çocuklar fısıltı gazetesi ile müşteri bulurlar ve sağladıkları servis için direk ödeme alırlar. Her girişimcinin yaptığı gibi.

Bu tavsiyeyi konuşma yaparken verdiğimde bazı öğrenciler bana ne yapmaları gerektiğini soruyorlar. Kısa cevap şu : “Bilmiyorum, bunu sizin bulmanız lazım”. Girişimci çevresine bakar ve insanların ihtiyaç duyduğu, halihazırda ellerinde olmayan ve ellerine geçmesi için para ödeyecekleri ürün ve servisleri bulur. Bu para eğer girişimcinin zamanına ve yatırımına değecekse girişimci kolları sıvar. İnsanın yapacağı mükemmel girişimi bulana kadar düşünmesini tavsiye etmiyorum. Tam tersine, zamanınızı çokça kapsamadığı sürece birçok girişimi denemek daha mantıklı. Gereken yetenekleri, kendine güveni, müşteri talebini ve bu talebe cevap verecek karlı ürünleri düşünme yetisini kazanmak birçok deneme – yanılmayı gerektirir.

Bu yazıdaki tüm tavsiyelerim gibi, birden fazla gelir kanalı yaratmak her zaman akıllıca birşey olmuştur. Ama günümüz ortamında bu oldukça kritiktir. Bugün “iyi ve sağlam” bir işi olan biri bile gelecek sene ne durumda olacağını kestiremez. Haftasonu girişimini bugünden başlatan bir genç, eğer işten çıkarılırsa yarın hemen genişletebilir. Ama örneğin köpek gezdirmeye girişimine bu sene başlamayan genç, gelecek sene işler kötüye gidip işsizlik 12%ye çıktığında işe girerse, binlerce işsizle rekabet etmek zorunda kalacaktır. Ekonomi hala iyi iken girişime başlayıp geliştirirseniz, ekonomi kötüye gittiğinde elinizde hazır bir müşteri tabanı olacaktır.

Tavsiyemi tekrarlayayım. Aylık bütçenize bakıp “şu kadar kazanıyorum o zaman şundan ve bundan keseyim ve kenara 250 Dolar atayım” gibi bir yöntemle para biriktirmeniz tavsiyesini vermiyorum. Daha çok “şurada tasarruf edip kenara 100 dolar atayım ve sonra her Cumartesi 3 ev temizleyeyim. Masrafları ve her haftasonu güzel bir yemeği çıktıktan sonra elimde biriktirmek için 600 Dolar kalsın” gibi bir yöntemi tavsiye ediyorum.

Televizyonunuzu satın

“Herkes – özellikle de gençler – daha fazla para kazanmak konusunda beyin fırtınası yapmaya başlamalıdır.”

Size verebileceğim en yalın tavsiye, yeni gelir kanalları bulmak için evdeki televizyonunuzu satmanız. Ben benim televizyondan master yaparken sıklıkla yaptığım taşınmalardan birinde kurtuldum. Önce bir süre psikolojik çekilme yaşadım ama şu an biri evime televizyon koysa midem bulanır. Televizyonun verimliliğimi ne kadar öldüreceğini tahmin bile edemiyorum. İnsanlar favori TV dizilerini bilgisayarda izleyebilir. (*)

En az bir aylık masraflarınızı karşılayacak kadar nakit biriktirin

Bir kişi her ay para biriktirmeye başlarsa bu parayı nasıl kullanmalı? Bence ilk adım – Dave Ramsey gibi görünmeden söylemeye çalışayım – bir ay yetecek kadar parayı biriktirmektir. Kişinin kendi terciğine göre para yastık altına ya da bankada mevduat hesabına konulabilir.

Bunu yapmanızın amacı maaş gününden maaş gününe yaşama alışkanlığını kırmanız. Bu tip bir hayat tarzı 3 nedenden dolayı zararlıdır : en barizi, böyle bir yaşam en küçük bir parasal sorunda kişiyi zora sokar. Beklenmeyen bir masraf ya da işten çıkarma karşısında bu kadarlık bir emniyet bile çok yararlıdır.

Ama bir aylık parayı kenara koymanın 2 nedeni daha var. Böyle bir paraya sahip olan kişi faturaların ay içinde birikmesine izin verip onları topluca ödeyebilir ve böylece sürekli bankaya (fiziksel ya da online) gitmek zorunda kalmaz. Kişi sürekli para akışını dengelemeye çalışmak yerine işine konsantre olabilir.

Diğer bir sebepte, maaş bordrosuna bağımlı yaşamak girişimci ruha zararlıdır. Ay sonunu getirme mantalitesi yerine bir aylık birikimi olan insan için önümüzdeki bir ayın masraflarına sahip olmak ile 2 ayın veya 3 ayın masraflarına sahip olmak arasında fark yoktur. Kişinin bir kere tüm ödeme ve harcamalardan sonra bile elinde koca bir ay için para kalırsa, o para gizemli bir şekilde artarak daha fazla ayı karşılayacak hale gelir.

Zekat ver Ya da Bağış Yap

Size mantıksız görünebilir ama inançlı biri zekat verdiğinde (ya da inancı olmayan biri bağış yaptığında) bir şekilde insanın elinde aydan aya daha fazla para oluyor. Sanırım zekat gibi insanın elindeki belli bir oranını bağışlamak, o insanın parasını daha iyi yönetmesini sağlıyor.

Daha genel olarak, kişinin dikkatini kendi benliğinden dışarı yönelmesi onun ufkunu genişletiyor ve kişinin düşünmeden harcama yapmak gibi davranışlarını kısıtlarken daha fazla gelir için yapması gereken ekstra işi yapmasını sağlıyor.

Bu son madde, depresyonda ve ciddi maddi sıkıntı içinde olanlar için çok önemli. Onları orada tutan sebeplerden biri de, bilinçaltılarında bir yerde, faturaların mutfak masasında birikmesine izin vermeyen ve hayatlarını yoluna koymuş insanlar gibi stressiz yaşamayı hak etmediklerini düşünmeleri. Dini ya da seküler bağış yaparak kişi kendinden nefret etmeye harcadığı zamandan kısarak başkalarına yardım etmeye odaklanır.

Değişken Faizli Borçtan kurtulun

Kişi elinde belli bir miktar birikim yaptıktan hemen sonra tüm bileşik faizli borcunu ödemelidir. Bunun en başta geleni de her ay faiz binen ve faizi güncel rakamlardan hesaplanan kredi kartı borcudur. Eğer faizler artarsa oradaki borç bir anda ödenemez noktalara çıkabilir. Bu ise daha önce kredi kartı borcunu döndürebilen birçok kişiyi iflasa sürükleyecektir.

Değişken faizli borçtan kurtulmak illa onu ödemekle olmaz. Kişi borcu sabit faize geçirebilir.

Gümüş ya da altın alın

Bir aylık nakitten ve borç kapadıktan ve değişken faizli borçtan kurtulduktan sonra paranızın bir kısmı ile altın ve gümüş alın. Gerçekten elle tutulur yatırımlar yapma konusunda oldukça öğreticidir.

(*) – Bugün bu tavsiyeye sosyal medyadan ve bilgisayarda vakit öldürmekten uzak durun da eklenebilir.

Çeviri : [My Advice to Young People](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 28, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Para](#)
[Kazanmak](#) Tags [Ekonomi](#), [Girişimcilik](#), [İş](#), [Para](#), [Para kazanmak](#), [Tasarruf](#) 58 Comments on
Robert P. Murphy – Gençlere tavsiyelerim

Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak

Eğer aktif bir cinsel hayatınız varsa, cinsel yolla bulaşan hastalıklar konusunda dikkatli olmanız lazım. Bu tehlike konusunda çoğu erkek her konuda olduğu gibi uç noktalarda. Bir grupta [ohk sosyal gelenekleri](#) ya da yanlış bilgilendirme neticesinde aşırı korkanlar var, diğer uçta ise “bana bir şey olmaz” diye her müsabakaya kondom olmadan çıkanlar var. Bunun ikisi de aşırı. Ama eğer aktif cinsel hayatınız varsa cinsel yoldan bulaşan hastalıklar konusunda taviz vermeyeceğiniz bazı kurallarınız olmalı. Ben bir abiniz olarak size en önemlilerini sıraladım. Okuyun, cenge çıkmadan önce bir daha okuyun.

1 – Kondom şart : Cinsel partnerinizi yeni tanıyorsanız, asla kondomsuz yatmayın. Eğer kadınla düzenli ilişkiye giriyor olsanız bile kadının cinsel olarak aşırı ve çok partnerli aktif olmadığına emin olana kadar prezervatifsiz seks yapmayın.

2 – Zührevi hastalıklar sadece fahişelerden bulaşmaz : Bunu asla unutmayın. Kadını yeni tanıyorsanız prezervatif takacaksınız. Bu konuda taviz vermeyin. Bu konuda karar sizde

olsun. Ben şahsen genç kadınların daha yeni tanıştığı adamla prezervatifsiz seks yapmaya hazır olmalarına dehşetle bakıyorum. Bundan daha [önce bahsetmiştim](#) :

Evde kondom yok (evet biliyorum büyük aptallık). Kondom yoksa bu abi seks yapmaz. Ben seks yapmamak için kasarken hatunun gece bu seks yapılacak ultimatomu (hatunların kondomsuz yatabilitesi beni hep dehşete düşürmüştür, hala da düşürüyor). Gecenin bir yarısı kığım 4 ata ata iki apartman ötede tanıdık gençlerden kondom almaya gidiş ...

Sanırım yeni nesil HIV belası eskisi gibi 100% ölüm demek olmadığından olayın tehlikesini yeterince anlayamıyor. Prezervatif şartı koymayan kızla prezervatif olmadan kesinlikle yatmayın. Hatun için iş biraz çikolotayı poşetiyle yemeye benzer ama sizin sağlığınız onun zevkinden daha önemli.

Tekrar ediyorum, cinsel yolla bulaşan hastalıkları sadece fahişelerden kapmazsınız. Onlarla özellikle de yabancıları ile kesinlikle prezervatif kullanın ama kadınla yeni tanıştığınızda mutlaka prezervatif kullanın.

Tüm HIV bulaşmalarının % 80-85'i korunmasız cinsel ilişki yoluyla olmaktadır.

3 – Prezervatifinizi kendiniz alın : Özellikle fahişelerdeki prezervatifler çok dandik. Kendi prezervatifinizi kendiniz alın.

4 – Prezervatifi doğru takmayı öğrenin.

5 – Prezervatifi ince almayın. Daha fazla hissetmeniz için satılan ince prezervatifleri uzun süreli ilişkinize saklayın.

6 – Oral seks vermeyin. Oral seks ile HIV bulaşma ihtimali çok çok düşük ama başka hastalıklar var. O nedenle şahsen başlarda oral sekste bile prezervatif takmanızı tavsiye ederim. Eğer kadın fahişe ise kesinlikle şapkayı takın.

7 – Prezervatifsiz seks yapmaya evet diyen fahişeyle yatmayın. Aynı şekilde anal seks yapan fahişelerden de uzak durun. Bunun için hatuna “prezervatifsiz olur değil mi” dersiniz, evet derse o kadınla olmayın.

8 – Anal seks yapmayın ya da o kadar fazla yapmayın. HIV'nin anal seksle bulaşması 10 kat daha büyük ihtimal.

9 – Aktif bir cinsel hayatınız varsa 6 ayda bir HIV testinin de dahil olduğu cinsel yolla bulaşan hastalıklar testi yaptırın. HIV, eğer erken yakalanırsa artık hayat boyu ilaç alınarak AIDS olmadan (*) yaşanabiliyor ama eğer HIV taşıyıcısı olarak kalırsanız ve AIDS başlarsa ordan kurtulma şansınız daha düşük.

10 – Olurda tanımadığınız biri ile seks yaptıktan 4 – 6 hafta içinde inanılmaz bir grip ile yatağa düşerseniz bir test yaptırın. İhtimal az olsa da HIV'nin **ARS denilen ilk hastalığı** olabilir. Bu ARS meredini öğrenen gençlerin 99%si kızla yattıktan sonra burnu tıkanca 5 tane HIV testi yaptırıyor ama ARS gribin anası gibi bir şey. Öyle nezle oldum gibi birşey değil.

11 – **En çok görülen cinsel hastalıklar;** *bel soğukluğu* (gonore), **HIV/AIDS virüsü, hepatit B**, hepatit C, sifiliz (frengi), *genital siğil*, genital uçuk (genital herpes).

12 – Herpes, sifiliz ve HPV kondom taksanız da bulaşabilir.

13 – Yurt dışında bazı ülkelerde seks yaparsanız o ülkenin riskini araştırın. Örneğin Kamboçya'da paralı askerlerin 23%si HIV taşıyıcısıdır (tabii bu tüm fahişeleri kapsıyor, eğer heteroseksüelseniz kadın fahişelerde oran daha az) o nedenle yolunuz düşerse fahişelerden uzak durun.

14 – Seks ile alkolü karıştırmayın. Seks yapma ihtimaliniz varsa çok alkol almayın (en iyisi hiç almayın). Cesaretlenmek için alacağınız alkol size sabah uyandığınızda pişman olacağınız şeyler yaptırır.

15 – **Pre-exposure prophylaxis (PrEP):** Namı diğer Truvada. Cinsel aktiviteniz zengin ve çok partnerli ise bu ilacı hergün alırsanız HIV riski 92% azalıyor. Ama bir süre düzenli kullanmanız lazım.

16 – Post Exposure Prophylaxis (PEP) : Çok riskli bir cinsel ilişki yaşayıp da sonra paniğe kalılırsanız PEP var. Sanırım cinsel ilişkiden sonraki 72 saat içinde başlamanız lazım. Bir ay günde bir hap alıyorsunuz. HIV riskini 92% azaltıyor. Türkiye'de nerede var bilmem.

(*) – HIV ile AIDS arasındaki fark şu : HIV virüsün ismi. Bunu kapamayan insan kaptığından 4 – 6 hafta sonra ciddi bir şekilde hastalanıyor ama vücut bunu yeniyor. Daha sonra virüs vücutta aktif olarak insanın T hücrelerini (bağışıklık sistemi elemanı) öldürerek ortalama 10 sene içinde bu hücrelerin sayısını artık en basit hastalıklarla savaşılamayacak seviyeye indiriyor. Bu aşama ise AIDS. Akut Bağışıklık Azlığı Sendromu. Adamı AIDSten öldüren ise diğer virüsler, HIV değil.

Şimdi böyle yazıdan sonra korkup zamazingonuzu çış hariç dışarı çıkarmamaya karar verebilirsiniz. Öyle de olmayın. HIV heteroseksüel ilişkilerde çok kolay bulaşan bir hastalık değil. Taşıyıcı kadınla korumasız vajinal sekste bulaşma ihtimali, eğer ikinizde de başka bir zührevi hastalık yoksa 1'e 900, eğer varsa 1'e 29 gibi birşey. Anal sekste ise bu 1'e 99'a ve 1'e 10'a kadar düşüyor (o nedenle homoseksüel erkekler daha büyük risk altında). Türkiye'deki paralı asker harici kadın nüfusunda HIV çok az görülüyor. O kadar dert etmeyin ama bir kez bulaşırsa hayat boyu yük olacağından mutlaka korunun.

Aktif cinsel hayatın tehlikeleri var. Bunları bilin ve elinizden geldiğince korunun. Eğer bu hastalıkların olabileceği riskini göze alamıyorsanız, tek eşliliğe yönelin. Riski ne abartın ne de riski tamamen göz ardı edin.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 27, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [Cinsel Sağlık](#), [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Seks](#), [Tek Gecelik İlişki](#) 183 Comments on [Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak](#)

Dark Triad'ı Anlamak- Genel Bir Bakış- Bölüm 1

Dark Triad, muazzam sonuçları olan bir ahlakdışı kişilik üçlemesidir. Yüksek sosyal statü, kişiler arası sosyal dinamikler üzerinde sıkı kontrol sağlar ve yoğun cinsel çekiciliğe yol açar. Bu sebeplerden dolayı Red Pill felsefesiyle ilgilenen birçok erkek, onun psikolojik özelliklerinden dolayı dark triad olmakla ya da en azından dark triad taklidi yapmakla ilgilenir. Bu adamlar, belirli kişilik özelliklerinde somutlaşan gücü görüyor ve ” nasıl böyle bir pislik olabiliriz” bilmek istiyorlar. İşin aslı, eğer nörolojik olarak dark triad kişiliğiyle büyümüş bir çocuk değilseniz tam anlamıyla bu sınıflandırmaya uyan biri olamazsınız. Dark Triad, birinin eğitimini alarak olabileceği bir şey değildir fakat ters mühendislik olabilir ve taklit edilebilir. Daha sonra bunu makalemde ayrıntılı olarak ele alacağım ama önce Dark Triad tam olarak ne, ondan bahsedeceğim.

Kısa süre önce Dark Triad'ın bir kişilik özellikleri üçlemesi olduğundan bahsetmiştim. Daha ayrıntılı ele almak gerekirse Dark Triad, birbirini izleyen anti sosyal mental şemalar halinde olan üçlüden oluşur. Bunlar aşağıdakilerdir.

Narsizmi Anlamak

Gülünç bir şekilde yüksek, aşırı özsevgi, normalin çok ötesinde özgüven. Dark Triad olan kişiler, egoizmin vücut bulmuş halleridir. Bunlar, Dark Triad kişiliğın diplerde yatan karanlık kişilik özelliklerini maskeleyen birleşenlerdir. Birçok temel sosyal durumda kabulü sağlamaya yarayan bir aygıttır. İnsanlar için doğuştan gelen böyle devasa bir özgüven, çekicidir.

Narsisizm, klinik, derin köklü ve yoğun bir şekilde içselleştirilmiştir. Kişi basitçe herkesten üstün olduğunu düşünür çünkü öyle olduğu için öyledir. Bu, tanrı kompleksine benzer bir şeydir. Doğal olarak bu kanıtlanmış olmasa da diğer insanlar üzerinde sürtünme etkisine sahiptir. İnsanlar bilinçaltılarında kendilerini çok seven birisinin kendi imajları için bir temeli olması gerektiğini varsayarlar. Bu yüzden yanlış olacak şekilde bu tiplerin değerli insanlar olduklarını düşünürler. Narsistler, dünya çapında bir başarının yokluğunda bunu başarıya kadar öyle görünmekte iyi olan tiplerdir. Öyle görünmek için kendini harcayan sıradan bir

adamin aksine narsistler neredeyse böyle görünmek için hiç çaba harcamazlar çünkü iddialarının nesnel geçersizliğine rağmen, kendi sanrılarına inanırlar.

Psikopatinin korkusuzluğunda yoğunlaşmış bu tip narsizmin gücü(sonra daha fazlası) oldukça yüksek özgüven üreten bir cesaret bolluğudur. Bu, keskin ve riskli bir göz olarak ortaya çıkan muazzam oportünizme olduğu kadar katı karar vermeye de olanak sağlar. Buna bağlı olarak, bunu, narsistin kişisel arzularla meşgul olduğunda başarı yakalaması izler. Kişisel arzuların onları tüketmesine izin vermek yerine başarısızlığı rasyonelleştirebilirler. Bu, bireye ve içinde bulunduğu narsizm tipine bağlıdır çünkü var olduğunu düşündüğüm iki farklı tipte narsizm vardır: İşlevli narsizm ve işlevsiz narsizm.

Sıradan biri endişelidir ve özgüveni zayıftır. Buna karşın doğal olarak özgüveni olan insanlar bile yüksek özgüvene sahip insanların cazibesine kapılacaklardır. Bu, ilk adımda narsistin sosyal statüsünü ve popüleritesini arttırarak ve nihayetinde varolan mantıksal ve somut gerekçeleri vererek narsistik arzını dairesel olarak harekete geçirme etkisine sahiptir. Narsistin tiyatral yüzüzlüğü, elde ettiği olumlu geri bildirimle açıkça ortadadır. İyi adamların sonuncu gelmesinin tersine bu, ” olumlu geri bildirim döngüsü” olarak bilinir.

Narsizm, oldukça bulaşıcıdır ve belirtilerini gösteren kişiye karşı diğer insanları bağımlı kılma eğilimindedir. Özellikle öz saygısı düşük olan ve hayran oldukları kişi gibi olmaya çalışan insanlar tarafından... Düşük özgüvene sahip insanlar, narsistlerin kendilerine olan güvenlerini ve kişilik özelliklerini uzun süre onların etkisinde kalarak taklit edebilir, huy edinebilirler.

Üçlemenin narsistik unsurunun olumsuz yönü/ zayıflık, egolarını gerçeğin üzerinde tuttuğu için normal olarak kişilerin sorgulama yeteneklerine zarar verir. Eğer egolarına yönelik bir saldırıdan kaçınmazlarsa ya da tamamen göz ardı etmezlerse (ki bu yaygındır – genellikle rastgele ifadelerin üzerindedirler), egolarını korumak için gerçekliği / mantığı tamamen reddederler. Zaman zaman onlar bile, davranışsal / inatçı tavrınızı size ödetmek için sizi kötü niyetli bir şekilde durduracak kadar ileri gidebilirler. Bunu oldukça agresifçe, kendilerini sizden üstün biçimde konumlandırarak bir kusurunuzu(ya da iki, üç) göz önüne sererek kendi lehlerine çerçeveleri yeniden oluşturarak yaparlar.

Bir Dark Triad, narsizmini bir kızla oyunda sergilediğinde esasen kızı suçlar, onu kendine uydurur ve sonra onu suç ortağı olduğu için ödüllendirir. Bu, işlemsel koşullanmanın bir formudur ve büyük ölçüde Dark Triad’ın sonraki unsurlarına bağlıdır. (Doğal olarak her bir parçası diğerlerine bağlı olduğu gibi)

Eğitim ve kendini gelişim ile sınırdan narsisizm (klinik narsisizmden çok daha sağlıklı), daha önce kısaca değinildiği gibi, olumlu geri bildirim döngülerinin oluşturulması ve sürdürülmesi ile ilgili olarak, kişinin özgüvenini geliştirmek için kullanılabilir

Narsisizm taklit etmek isteyenler için, öğrenilebilir ve akademik olarak “sosyal uyumsuz bir özellik” olarak kabul edilebilir. Temel olarak narsizm öğrenilir. Eğer istersen narsist ya da

buna benzer bir seviyede herhangi bir şey olabilirsin. Bu, genetik alanla sınırlı bir şey değildir.

Kaynak: <https://illimitablemen.com/2013/11/17/understanding-the-dark-triad/>

Çeviri: Sonsuzluk ve Bir Gün

AuthorSonsuzluk ve Bir GünPosted onJuly 24, 2018CategoriesErkek Adam100
Commentson Dark Triad'ı Anlamak- Genel Bir Bakış- Bölüm 1

Kız arkadaş ve dominantlık

Erkek Adam twitter hesabında 30 yaşındaki adamın 20 yaşındaki kızla çıkması başlığındaki şu [girişi](#) paylaşmışım :

hiç de normal ve sağlıklı olmayan bir durum (arkadaşımdan biliyorum)

kız bara gidecek; izin yok.

saçını mor yapacak; izin yok.

kısa giyinecek; izin yok.

arkadaşlarıyla eğlenecek; izin yok.

kız fazlasıyla hayat dolu, güzel ve diri ama adamın içi geçmiş, saçlar dökülmüş, iş-güç derdinde. kız, bir kadının nirvanaya ulaştığı 30 yaşına geldiğinde adam antropozdan, prostattan malum organına söz geçiremez hale gelecek ve kadın asla tatmin olamayacak, en iyi zamanlarını yaşayamadan yaşlanacak. kız kendi eğlenceli dünyasından, adamın 30'luk – 40'lık arkadaş grubuna geçecek ve haliyle 'ben niye buradayım' hissi doğacak; bu, adam için de geçerli.

malum 30'luk şahıs, kıza hemen evlilik teklifinde bulundu mesela. çünkü o yaştaki güzel bir kızın uçup gideceğini ve maymun gözünü açınca kel kafanın ve ayva göbeğinin meydana çıkacağını çok iyi biliyor; haliyle de hemen kızın ayağını prangalamaya çalışıyor. e tabii kendi yaşıtındaki hatunlar da ona ilgi göstermiyor, milyonda bir ihtimalle oltaya takılan balığı da bir şekilde kapması lazım; olgunluğunu, maddi gücünü ve tecrübesini kullanarak bir baba figürü çizip kızı kendine bağlıyor, ki kız da bunu hakikaten yiyor fakat doğaya aykırı olan her şey gibi, bir sürü problem sebebiyle bir türlü beraber olamıyorlar (ki artık konuşmuyorlar).

genç kız dostlarım, sizi bir şekilde sınırlandıracak erkeklerden uzak durun; hayatınızı yaşayın!

Gerçi bu abi bir tık fazla kısıtlamış ama mor saç olayını görünce bunu yazan hatun olayın genç kız için ne kadar sağlıklı bir ilişki türü olduğunu anlatmış ama farkında değil demiştim.

Bunun üzerine Sorol rumuzlu kullanıcı şu [yorumu](#) yazmış :

Mahmut abi merhabalar.

Twitter hesabında ekşi sözlükten bir entry'nin paylaşımını yapmışsın daha sadece başını okudum ve şunu anlayamadım kız neden erkekten izin alıyor? (durun durun vurmayın feminist değilim)çoğu kız günümüzde babasını bile takmıyorken sevgilisinden izin isteyen bir kız ilginç geldi (öyleki soruyu soramıyorum oturtamadım cümleyi) neyse biz nasıl kıza izin verecek konuma geliriz?

sorular üstte kalınca sanırım görmüyorsunuz abi

Şimdi öncelikle babasını bile takmayan kız, kız arkadaş materyali değildir. Herhangi bir konuda kızdan “babam beni öldürür” lafını duyuyorsanız bu o kızın ilişki materyali olması konusunda önemli bir pozitif gösterge.

Örneğin şu [yorumdaki](#) kız gibi hatunlar ile çıkmayın ya da eğer çıkıyorsanız fazla uzun sürecek birşeye girmeyin :

hocam merhaba kız arkadaş [çerçevesini](#) sürekli dayatmaya çalışırsa ve bizim çerçeveyi korumaya çalıştığımız vakitte ben güçlü kadını bilmiş ezik kadınlardan değilim tarzı bir cümle kurarsa tepkimiz nasıl olmalı ve sade bir siktir çekmeli miyiz ? bu durumda siktir çekersek kadın tüm suçu psikolojik olarak bize mi atar ? ilerki zamanlarda geri dönme gibi bir durum olma olasılığı düşüyor mu ?

Burada bahsedilen kadın ilişki açısından psikolojik olarak defoludur. Çok büyük ihtimalle kız arkadaş materyali değildir. Kırmızı haplı bir erkek böyle kızlardan uzak durur. Dikkat edin sadece uzun süreli ilişki materyali olarak değil genel olarak zira sahte taciz iddiaları bu tip hatunlardan gelir (hepsi yapmaz bunu ama bu tip hatunların yapma ihtimali çok olarak daha fazla).

Feminizm günümüzde kadınlara erkek için herhangi birşey yapmayı veya erkeğin en ufak telkinini kabul etmeyi yenilgi olarak öğretiyor. Bu propogandadan etkilenen bir kadınla ilişki yaşamanız çok zor. Zira hatun iki ucu boklu değnek. Eğer normal bir ilişkide olan erkeğin karışacağı ölçüde karışırırsanız feminizm virüsü ile size diklenip kavga çıkaracak, eğer her istediğini yapmasına izin verirsiniz bilinçaltı devreye girip sizden tiksinecek yine kavga çıkaracak.

Yukarıdaki hatun tabii ki kendisinden ayrıldığınızda tüm suçu size atacak, sizi utandırmaya çalışacak ve her yerde sizin nasıl geri kafalı, sert, kazak bir göt vs ... olduğunuzu söyleyecek.

Size ne? Bırakın yapsın. Aptal kız gerçekten ilişki materyali olan kızlara sizin reklamınızı yapıyor daha ne olsun □

biz nasıl kıza izin verecek konuma geliriz?

Uzun süreli ilişkinin en başında çoğu erkek zaten o konumda başlıyor. Kendi farkında olmasa da. Kadınların özellikle de Türk kadınlarının büyük çoğunluğu, herhangi bir konuda karar vermeye üşenip bunu erkek arkadaşlarına bırakmaya eğilimlidirler. Çoğu kadın erkeğin sürdürdüğü arabada oturup, nereye gidileceğini erkeğe bırakıp yolun keyfini çıkarıp tırnakları ile oynamayı ister. Ama çoğu erkek dominantlığın tam tersi bir şekilde eşitlikçi beyin yıkamadan dolayı daha ilişkinin birinci gününden itibaren herşeyi kadına sorarak bu dominant statüsünden hızla aşağı iner.

Erkek Adamın 12 özelliğinden birincisine sürekli ters hareket ederler.

1 – Erkek adamlar karar vericidir.

Hayatınızı başkalarının karar vermesini bekleyerek mi geçiriyorsunuz, yoksa hızlı ama iyi düşünülmüş kararlar verebilen bir lider misiniz? Örnek verelim :

Gerçek bir erkek adam, kız arkadaşı / karısı “bu akşam dışarı çıkacak mıyız?” sorusuna asla şu şekilde cevap vermezler :

“Oh, bilmiyorum hayatım, sen ne yapmak istersin?”

“Bilmiyorum bebeğim. Sen ne istersin?”

“Himmm, bilmem ki. Senin kafanda birşey var mı?”

Bu ne lan!

Gerçek bir erkek, sorumluluğu ele alıp hemen olumlu ya da olumsuz bir karar verir.

“Evet, hadi çıkıp birşeyler içelim ve sonra sahilde yürüyelim.” ya da;

“Bugün birşey yapasım yok. Yarın konuşalım”.

Aradaki farkı görebiliyor musunuz? İlk örnekte alfa erkeği olumlu ve spesifik bir karar veriyor. Kadının kararı beğenip beğenmediği önemli değil. Önemli olan spesifik bir kararı

hızlıca vermek. Zaten kızın soruyu sormasının sebebi de bu. Senin soru ile geri dönmen değil, bir karar vermek.

Erkek adam ne istediğini bilen biridir sonuçta.

Kadının her dediğine “sen bilirsin hayatım”, “sen ne istersen aşkım”, vs ... diyen, her kararda ona soran (nereye oturalım bebişkom) erkek (ki çoğunluk) kadını izin istemeyen bir canavara çevirir.

Nasıl dominant olunur yazısında dominant olmayı anlatmıştık. Geçenlerde **TRP Discord** tartışmasında bir arkadaş “dominant olacaksın, ona kimin üstün olduğunu göstereceksin” gibi birşey söyledi. Yanlış, dominant demek egemen / yönetici demek, üstün demek değil. Eğer üstünlük sanarsanız, bir yandan zorba olursunuz diğer yandan da ilişkide liderlik kısmını göstermeyi bilmezsiniz.

Başından itibaren kızla beraber iken hep dominant olursan, kız doğal olarak böyle şeylerde senden izin alır. Tavsiye alıyormuş gibi yapsa da. Sonuçta kızın izin almaması doğal değil.

Peki kız siz dominant iken böyle davranırsa ne yapacaksınız. Ali rumuzlu arkadaş ile **mesajlaşmanız size fikir verebilir** (Ali önce bahsetmeyi mavi haplı algıladığını söylese de hemen ardından asıl derdini söylüyor ve bu arada çoğu erkeğin içselleştirdiği mavi hapı dillendiriyor – altını çizdim) :

Ali : Kız arkadaşım instagramdan erkekleri geri takip ediyor bu durum benim hoşuma gitmiyor daha hiç bahsetmedim bahsettiğimde mavi haplı gibi kendine güvensiz davranacağımı düşünüyorum sizce ne yapmalıyım

Güzin Abi a.k.a Mahmut : Mavi hap kız arkadaşına ve “aşk”a duygusal yatırımınla alakalı birşey. Neden kızı bu konuda uyaramayacaksın ki? Kıza muhtaçmış gibi görünmemek için mi?

Biz burada kıza nasıl görüldüğümüzden çok kendi çerçevemiz ile ilgileniyoruz. Kırmızı haplı bir erkek bu konunun hoşuna gitmediğini kız arkadaşına söyler ve uyarır. Mavi haplıdan farkı nedir peki? Kız eğer direnir veya daha kötüsü “sen karışamazsın” gibi birşey söylerse kızın kışına tekme basar. Kendine güven budur. İçin için yerken sus pus olmak değil.

Yani birader, eğer KHLı şekilde bitirmeyi göze alabiliyorsan söylersin. Eğer MHLı bir şekilde söyleyip de kız direnince devam edeceksen evet söylemek sakat.

Ali : Her hangi bir şekilde duygusal yaratırım yok abi kıza karşı şuan bitse direk yoluma devam ederim fakat bu şekilde takip etmeden hoşlanmadığımı söylesem sanki ona inancım

ve ilişkimize karşı güvenim yokmuş gibi görünmez mi bu da benim kendime ve ona güvenmediğim için kendine güvensiz, yatırım yapmış gibi gözükmüyor muyum

Mahmut : Kıza nasıl görüldüğünü düşünmen seni onun çerçevesine sokar. Eğer kıza inancım ve ilişkiye güvenim var desen rahatsız olmazdın. Senin için sen önemlisin, o ikinci planda. O nedenle kızın ne düşüneceğinden çok senin bu duygudan kurtulman lazım. Bunu çözmenin bir yolu olayı takmayı bırakmak eğer bu olmazsa kıızı uyarmak. Aklına başka yol gelen var mı?

Bir de asıl olay şu ki eğer içinde bu iş yanlış diyen bir dürtü varsa ve kıızı kaybetme korkusunun bahanelerinden biri olan “ilişkiye güven ve ona inanç” balonları yüzünden bu dürtüyü bastırıyorsan söyleyeyim, o dürtü denilen şey senin içindeki evrimleşmiş uyarı mekanizması. Genelde doğru alarm verir.

Ali : Abiler kız arkadaşına yazdım hoşlanmıyorum böyle yapmadan hoş bir şey değil yaptığın şey dediö ‘ istiyorsan tanımadığım kişileri takipten çıkabilirim şey senin için kimi takip ettiğim önemli mi dedi’ bende evet aynı davranışı yapmadığım için senden de böyle bir şey bekliyorum soruna gelirsek evet önemli dedim. Tekrar sordu ‘takipten çıkarayım’ mı diye bende takip ettiğin kişileri takip ettiğin için problem olduğu için onları takipten çıkarman gerekir dedim. Oda ‘tamam çıkarabilirim ‘dedi bende tamam çıkar o zaman dedim olay bu reisler

Mahmut : Kız arkadaşın, kız arkadaşı materyali olan bir kıızın vereceği şekilde cevap vermiş. Bence sözünde durduğu sürece sorun kalmamış. Eğer sözünde durursa da sen kııza **pozitif erkek dominantlığı** uyguladın ki bu da senin hanene artı yazılır.

Bu arada kız arkadaşım dediğiniz kııza duygusal yatırım olur. Başlangıçta sınırlı da olsa. O yatırımı korumak için böyle şeyler yapmanızın ise maskülenliğe negatif değil pozitif etkisi var.

Bu arada orada yazılan şu **yorumu** da eklemek istiyorum zira bu tip bir duygusal güç nereden gelir sorusuna cevap.

Mahmut, okuyan da sanar am denizinde yüziyorsun, alessandro ambrosio’dan çıkıp candice swanepoel’e giriyorsun! hiç nicelik değil de nitelik diye bir şeye baktın mı?

Baktım tabii. Erkekleri beğenip duran ve bununla ilgili rahatsızlığını söyleyen erkek arkadaşına diklenen hatun mu nitelik (kıız böyle davranırsa)? Onu nitelik sayanların olsun ben almamayım.

Am denizinde yüzdüğümde değil, ilişkide benim çerçeveme zarar veren bir kadınla birlikte bir ay geçireceğime, 6 ay yalnız kalmayı tercih edeceğimden böyle davranabiliyorum. Herşey am değil. Benim ilişkide khlı olmam bu tercihimden geliyor. Am denizinde yüzmekten değil.

Ve evet, eninde sonunda birini, genelde daha iyi birini bulabileceğime inancım var zira hep böyle oldu. Dışarda adayların bol olması daldan dala atlamak anlamına gelmez. Bu dal çürükse başka dal var anlamına gelir. Çürük olmayan daldan neden atlayayım?

Author Mahmut Abi Posted on July 24, 2018 Categories Cinsellik, Feminizm, Mavi Hap Tags Feminizm, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadınlar ne ister, Mavi Hap 110
Commentson Kız arkadaş ve dominantlık

Can Çekişen Çocuk



Adam, sterilize edilmiş odanın karşısına oturdu ve çocuğunun can çekişmesini izlemeye başladı.

Berlin'in kömürleşmiş ve paramparça olmuş enkazının içinde ve Sovyetlerin düşmanca konuşlandırılmış makineli tüfeklerinin altında, kendi krallığına ve ülkesine hizmet ederken soğukkanlılığını koruyabilmişti. Daha sonra, yetiştiği, yaşadığı, sevdiği ve ailesini yetiştirdiği ülke olan Amerika'ya, dünyanın öbür ucuna dönmüştü.

Şimdiyse bu eski raportörün elinden, ateşli bir havale geçirmekte olan ve migrenden kıvranan küçük oğlunun feryat dolu acılarını izlemekten, beklemekten, yorgun eliyle sarı bir not defterine sanki bir gazetecinin olağan bir huyuymuş gibi notlar almaktan başka bir şey gelmiyordu. Çocuk kıvranıp duruyordu, sonra yorgunluktan bitap düşüp tekrar yatağında sessizliğe gömüldü.

Haftalardır ellerini, kollarını, ayaklarını ve bileklerini kaplayan belirgin kan damarlarının çevresindeki yaralar kabuk bağlamıştı. Her geçen günle birlikte, yeni kabukların oluşması için gittikçe daha az boş yer kalıyor, artık şifacı olarak davranamayan ve sadece müşahit seviyesine düşen doktorların ve hemşirelerin ümidi gittikçe azalıyordu.

Günler ve geceler bulanıktı; uyku ve uyanıklık evreleri oyun, yemek ve dinlenme ile değil, şafak vaktinden önceki karanlık saatlerde uyanarak hemşirenin odasından yüzüne vuran sarı lambanın ışığı altında acıyla ağlayan ve olanlara anlam veremeyen masum çocuğun ateşinin alevlenme ve yatışma döngüsü ile yönetiliyordu.

Haftalar geçerken, adam, çocuğunun kafatasının içini kıvrandıran, aklını kavurup kül eden ve duyularını katleden menenjitin ilerleme sürecini not etmeye devam etti.

“Duyması azalıyor.” diye not aldı.

“Acı çekerken bile, kendisine bir şeyler olduğunu ifade edebiliyor ve duyamadığından yakınıyor.”

Sevgi ve savunmasızlık, üstünde yazılı kelimelerle parlayan o deftere kazınmıştı.

Son aşamaya gelindiğinde, bütün zorluklara rağmen havaleler kesildiğinde ve doktor, adamı bir kenara çekip “Tamam. Onu kurtardık.” deyince, alınan notlar durdu.

Öldürücü hastalık kaybolmuştu, acı gitmişti. Çocuğun sararmış başını kıvrandıran ızdırabın ve basıncın yerini, birer hediye olan sükunet ve uyku almıştı.

Bir süre sonra çocuk, ailesiyle birlikte evine döndü ve artık hiçbir şeyin bir anlam ifade etmediği bir dünyaya girdi. Dünya tepetaklak olmuştu, her şey bölük pörçüktü.

Artık sağırdı. Kuşlar, kahkahalar, müzik, insan sesiyle kurulan iletişim, her şey bu hastalık ve bedenine cılız bir umutla pompalanan ilaçlar tarafından çalınmıştı.

İç kulağındaki denge merkezini beynine bağlayan sinirler yandığı için, çocuk artık yürüyemiyordu. Algılanacak bir “yukarı” ve “aşağı” artık yoktu. Ayağa kendi başına kalkmak için yaptığı basit bir hamle bile dünyanın takla atıp ters yüz olmasına ve zeminin sıçrayıp herhangi bir sempati göstermeksizin suratına çarpmasına neden oluyordu.

Eskiden ona şarkılar söyleyen ve onu ninnilerle uyutan, evrendeki en güzel seslerinden biri olan ses, annesinin sesi artık sessizdi. Artık sadece, çocuğa dudak okumayı öğretmenin uzun

ve yorucu sürecinde yavaşça kımıldayan bir ağzın olağanüstü çabası vardı, sanki çocuğun hayata devam etmesi buna bağlıymışçasına... Doğruydu, [buna bağlıydı](#).

Arkadaşlarla ve aileyle olan yaşayan bağın hissiyatı tamamen kopmuştu. Artık çocuk sadece dinleyerek, gülmecelerin, konuşmaların, paylaşımların ve fısıldamaların ayrılmaz ve kabul edilen bir parçası olamıyordu. Eşit bir katılımcı değil, kalıcı şekilde üçüncü şahıs haline gelmiş, dışlanmış, sadece bir gözlemci durumuna düşmüştü.

Küçük bir erkek çocuğun, astronot, itfaiyeci, polis, asker olma rüyaları suya düşmüştü. Duyma, dinleme ve buna göre davranma kabiliyetine dayalı bir gelecek bir daha asla mümkün olmayacaktı.

Ve böylece çocuk artık bağımlı, incinmiş, korkmuş ve kimseyi anlayamadığı bir durumdaydı. Sonunda o gün geldi; aile akşam yemeğine oturmuştu, çocuk yere uzandı ve yardım etmeleri için ağladı çünkü yürüyemiyordu. Fakat bir tek kişi bile yardıma gelmedi, uzandığı yerde acınası bir umutsuzlukla kalakaldı.

Ta ki [öfke](#) patlaması içinde çığlık atmaya başlayana kadar.

O zaman büyük ablası geldi ve yanbaşında durdu. Dudaklarının okunabileceğinden ve anlaşılabilirliğinden emin olacak şekilde konuştu:

“Ayağa kalk ve yürü!” dedi, “Ağlamayı bırak.” Suratı sert ve ciddiye. “Dünya sana yardım etmeyecek.”

Ve arkasını dönüp ailenin yemek yediği mutfığa çıkan merdivenlere yöneldi.

Çocuk afallamış bir halde ve yüzleştiği gerçeğe isyankarca bir öfke içinde bir süre yerinde kalakaldı.

O an, içinde [bir şey](#) ortaya çıktı ve çocuk yerinde doğruldu. Merdivenlere baktı ve sessizce yüzünü eliyle sildi.

[Sürünerek](#) merdivenlere yöneldi ve kendini yukarı çekerek tırmanmaya başladı, kızgın bir şekilde, sonunda babasının oturduğu sandalyenin yanındaki boş sandalyeye ulaştı. Ve sandalyeye tırmanıp çıkana kadar nefes nefese uğraştı. Masadaki hiç kimse ona göz ucuyla bile bakmadı, yardım etmeyi önermedi. Sandalyeye oturmayı başarinca, babası ona baktı ve sakince çocuğun tabağına akşam yemeğinden koydu.

Ama o adamın gözlerinde, bir kraliyet muhafızları memurunun bir erkeğe verebileceği en büyük takdirin pırıltısı vardı.

Bu saygıydı, çocuk o bakışı bir daha asla unutmadı.

O gün 4 yaşındayım.

IVAN THRONE (Dark Triad Man)

—
[The Dying Child](#)

çeviri: Yin

"Ivan Throne 4 yaşında geçirdiği menenjit krizi nedeniyle duyma yeteneğini kalıcı olarak kaybetti. Ailesinin çabasıyla dudak okuma sanatını öğrendi. Çocuk yaşta uzak doğu dövüş sanatlarıyla ilgilenmeye başladı ve 30 yıl boyunca Japon Ko-ryū dövüş sanatıyla ilgilenerek ustalaştı. Maskülenlik, dark triad ve insan ilişkileri üzerine 4 kitap yazdı."



AuthorYinPosted onJuly 24, 2018CategoriesDisiplin, Erkek Adam, Kırmızı Hap, Maskülinite, PsikolojiTagsDark Triad, Disiplin, Erkek Psikolojisi, irade, Ivan Throne, Kırmızı Hap, Maskülenite14 Commentson Can Çekişen Çocuk

Erkek doğulmaz olunur

Bir okuyucu “alfa olunmaz doğulur” diye özetlenecek bakışı [yorumlara](#) yansıtmış :

Doğuştan gelen bir alfalık yoksa sadece taklit edersin, onu da iyi hissettiğin zamanlar yapabilirsin.

Bunun başka bir alternatifi yok.

Kötü hissettiğin zamanlar, mesela defalarca mastürbasyon yaptığın dönemlerde siksen taklitte bile alfalık hak getire.

Kırmızı hap veya oyun ile sadece alfalık hakkında bilgi sahibi olursun, alfa olmazsın. Taklit ile bir süre alfa davranabilirsin ama karşına gerçek bir alfa gelene kadar.

Abdurrahman Çelebi ayağı yani. Kırmızı hap veya oyundan tüm beklentiniz sadece salak salak kullanılmamak hatta daha gerçekçi olmak gerekirse daha az salak yerine konulmak olsun.

Bu evlilikten minimum zararla çıkmakla aynı mantık.

Sonradan alfa olmak, evlenip çocuk yapıp boşanınca hiç nafaka ödememek gibi bir şey.

Tekrar diyorum, taklit edenlerin alfalığı karşılığın bir alfa çıkana kadardır.

Ya alfanın dostu ol ki bu potansiyel olarak kızları ona devretmektir, aynı zamanda artıklarından beslenmektir ya da toz ol.

Bu iş böyle.

Herşeyi sosyal yapı sayan radikallerin (maskülenite tamamen bir sosyal koşullamadır, doğuştan gelen hiçbir şeyle belirlenmezçilerin) karşısında bu doğuştan alfacılar var. Size tavsiyem iki radikal uçtan da uzak durmanız. İnsan sosyal hayvanının alfalığını betalığını kurt sürüsünün ya da aslan sürüsünün alfalığı ve betalığına indirerseniz genetik determinizm radikalliğine varırsınız. Ama biz kurt sürüsü değiliz ve alfalığın çoğu zihinsel, fiziksel değil.

Unutmayın ki kadınlar kız çocuğu olarak doğarlar ve sadece fiziksel olarak gelişerek daha 16 yaşında belli bir değere ulaşırlar. Erkekler ise oğlan çocuğu olarak doğarlar ama erkek olmaları kendiliğinden olmaz. [Disiplinle](#), çalışarak, rekabet edip kazanarak, acı çekerek, zorda kalarak, zor durumları aşarak erkek olursunuz. Ve eğer hiçbir şey yapmazsanız hayat boyu oğlan çocuğu olarak kalabilirsiniz ki günümüzde 20lerinin 2. yarısına kadar bile oğlan çocuğu olarak gelmiş birçok erkek var. Doğuştan gelen genetik artıların olumlu etkisi olsa da maskülen bir erkeğin [sonuçta dönüştüğü halin büyük kısmı kendisinin hayatta nasıl mücadele ettiği ile alakalıdır](#).

Doğuştan gelen artı özelliklerinizin üzerine ne eklediğiniz, maskülenitenizi bastırıp bastırmamanız önemli. İlk başlarda [taklit edeceksiniz](#) ve düşeceksiniz tabii. Ama yeterince ısrarlı olursanız bu sizin kendi benliğiniz olacak. Bunun bilimsel olarak fizyolojik değişikliklerle nasıl sabitlendiğini [yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak](#) yazısında anlattım:

Bizim duygu diye hissettiğimiz şeylerin hormon salgılanması ile alakalı olduğu artık bilinen birşey. Yeni yeni keşfedilen şey ise hareketlerle hormon salgısının değişebileceği ve bunun da duygu yaratabileceği. Belgeselin aşağıdaki Fake It To Make It (Yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak) bölümünde, alfa maymun hareketleri yapmanın (örneğin kollar havada açık V duruşu) testosteron seviyesini 20% arttırdığı ve tam tersi itaatkar ve boyun eğer hareketlerin ise 10% azalttığı verisinden yola çıkarak bir deney yapılıyor.

Testosteron, erkeklik hormonu ve yüksek seviyeleri erkeklerin egemenlik ve hırs dürtüsü ile alakalı. İşin ilginç, bu tür özgüven hareketleri sadece testosteronu arttırmak ile kalmıyor, kortizol seviyesini de (stres hormonu) azaltıyor. Bu da alfa erkekliğin sadece agresif bir hırsla değil, stres karşısında serinkanlı bir şekilde davranmayla da ilişkisini açıklıyor. Benlik değişir ve plastik birşey. Alkolün ya da uyuşturucunun etkisi ile yıllar içinde birer çöpe dönüşen ya da korkunç bir savaş tecrübe etmiş adamların kişiliklerindeki gerçek değişime bakın ne dediğimi anlarsınız.

Bu konuda kimseye inanmaya ya da alfa olacağım falan diye hedefler koymanıza gerek yok. Kendinize her gün bir önceki gününüzden az da olsa daha iyi bir versiyonunuza dönüşme hedefi koyun ve bunu tavşan ve kaplumbağa masalındaki kaplumbağa gibi azar azar ama düzenli şekilde yürüyerek yapın. 2 sene sonra bakın bakalım doğuştan gelmiyorsa taklit edersinciler mi doğru söylüyor yoksa biz mi.

Tinder’da eşleşme taktikleri – 2 Tinder hilesi

Tinder’da daha başarılı olmak ve öne çıkmak için daha fazla bilgi için: [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#).

Tinder’da eşleşememe Türkiye’de Tinder kullanmaya yeltenen erkeklerin büyük çoğunluğunun sorunu. Bunun temel ve derin nedenini [Tinder’da neden eşleşme olmuyor](#) yazısında yazmıştık. Ama umutsuzluğa kapılmanıza gerek yok zira [Tinder’ın nasıl çalıştığını](#) [anlar](#) ve buna göre [nasıl kullanacağınızı belirlerleyip](#) bizim daha önce yazdığımız [Tinder profili](#) nasıl olmalı yazısına uyarsanız, tepeye çıkmanız mümkün.

Fakat yine de eşleşme alamıyorsanız, bu yazıda size iki Tinder hilesi göstereceğim.

Elo Puanını yurt dışında arttırmak

Tinder her kullanıcıya ne kadar arzu edilir olduğunu gösteren bir [elo puanı](#) atıyor. Bu puan uygulamaya ilk girdiğinizde ortalama olurken sizin performansınıza göre azalıp artıyor. Genelde erkekler elo puanlarını katledecek şekilde hareket ettiklerinden (herkesi sağa atmak gibi) çoğu erkeğin elo puanı zamanla düşüyor.

Elo puanı bir kullanıcıya tinderı açtığında gösterilecek profillerin sıralamasını etkiliyor. Çekici bir kadını erkeklerin hemen hemen tamamı sağa attığı için, düşük elo puanı bu kadının uzun listesinde arkalarda olmak, onun sizi muhtemelen hiçbir zaman görememesi demek.

Eskiden Tinder ilk açıldığında kullanıcıya ilk başta kendini beğenenleri gösterirdi. Ama bu çekici bir kadının her sağa attığı ile eşleşmesine ve yüksek değerli ve henüz kendisini sağa

atmamış erkekleri görmek için yüzlerce kez sağa atmasına neden olduğu için değişti. Artık sağa atanların arasına henüz sağa atmamışlar da konuluyor.

Bu ne demek? Diyelim ki ortalamanın üstü bir kızı beğendin. Kızı muhtemelen 200 kişi daha beğendi. Araya serpiştirilenleri de sayarsan yaklaşık ilk 500desin. Eğer elo puanın düşükse o listede sonlardasın. Kızın bırak seni görüp sola atmasını, karşısına çıkma şansın çok çok az.

Asya ziyaretlerimden sonra Türkiye’de eşleşme sayımın arttığını farketmiştim. Bunun nedeninin şu olduğunu düşünüyorum (yanlış düşünüyor olabilirim). Bende Tinder Gold Plus var ve bu özellikte seni beğenmiş olanların bir listesini görebiliyorsun. Bangkok gibi bir şehirde birgün Tinder’a dokunma bu listeye 50 kişi yığılıyor. Bunların üçte biri çirkin kız ise üçte biri travesti. Geriye kalan 16 kız ise güzel. Daha sağa sola atmadan sadece bunlarla eşleşip muhabbet kurabiliyorsun. Yani sıfır reddedilerek 16 tane yüksek elo puanlı kızla eşleşiyorsun. Bu da senin elo puanını arttırıyor.

Buna benzer birşeyi şöyle yapabilirsiniz. Paralı üyelik ile lokasyonunuzu bir Doğu Avrupa ülkesine çevirin. Beyaz Rusya, Polonya, vs ... Bırakın kızlar sizi beğensin. Ben Minsk’i denedim ve aldığım beğenme Bangkok’a yakındı ama Minskte kızların 70%si güzel ve hiç travesti görmedim. Neyse, eğer Gold Plus iseniz direk beğenenler listesinden eşleşin, değilseniz sağa sola atarak kızlarla eşleşin.

Abi eşleşip ne yapacağım, Minsk’e mi gideceğim? Gitmeyeceksin – gerçi git – ama orada arttırdığın elo puanın ile Türkiye’de avlanacaksın.

Dediğim gibi bu benim çıkarımım ve işe yaradığını düşünüyorum.

Arka planda tersine evrim geçirip size dönüşen yakışıklı hilesi

Bu hileyi TRP redditte gördüm ama sonra kaldırdılar. Bana mantıklı geldi. Ben eşleşme alabildiğim için denemedim ama eşleşme alamayanlar deneyebilir.

Burada olay şu :

1 – Kendi isminizle bir profil açıp buraya sizin yaşlarınızda ve pek tanınmayan bir amatör modelin ya da yakışıklı gencin instagram sayfasından seçtiğiniz çok da abartı olmayan 3 – 4 foto koyuyorsunuz.

2 – Mesleğinizi söyle havalı ve paralı birşeyler giriyorsunuz.

3 – Sağa sola ata ata bir iki günde 100 – 200 kadar hatunla eşleşiyorsunuz ama hatunlara mesaj atmıyorsunuz ve onların mesajlarına cevap vermiyorsunuz.

4 – 2 – 3 hafta bu hesabı nadasa bırakıyorsunuz. O arada zaten birkaç yüz tane daha hatun sıraya giriyor.

5 – Nadas bitince girip elemanın fotoları kendi iyi fotolarınızla değiştiriyorsunuz ve mesleğinizi de kendi mesleğinize değiştiriyorsunuz.

6 – Sağa sola atarak (Gold Plus varsa beğenenler listesinden) eşleşmeleri topladıktan sonra elinizde düzinelerce hatta belki 100 plus eşleşme kalıyor.

7 – Kızları mesajlamaya başlıyorsunuz. Çoğu hatun sizi sağa attığını hatırlamayacak ama o yakışıklıyı da hatırlamayacak ya da bağlantıyı kuramayacak. Kimi sağa kimi sola attığını nereden hatırlasın? Bazıları belki bu kim lan deyip eşleşmeyi kaldıracak ama bir çoğu ile eğer Tinder profilinizi iyi hazırladıysanız sanki normal eşleşmişsiniz gibi olacak.

Evet başlangıçta kandırmaca var ama asıl mesajlaşmadan itibaren herşey dürüst. Gerisi size kalmış.

Erkekler için Tinder Rehberi



Author Mahmut Abi Posted on July 22, 2018 Categories Oyun, Tinder Tags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Tinder63 Commentson Tinder'da eşleşme taktikleri – 2 Tinder hilesi

Gücün doğası



[Gücün Gerçeği](#) yazısından :

Gerçek güç, insanların kendi koşulları üzerinde kontrol sahibi olmalarıdır. Gerçek güç, hayatımızın yönü ile ilgili kontrole sahip olabilmemizdir.

Kadınlar gücü çekici bulurlar mı? Evet. Neden? Çünkü güce sahip olan erkek kendi koşulları üzerinde (elinden gelebileceği kadar) kontrol sahibi olan erkektir. İnsanlara bunun sık sık hatırlatılması gerekiyor zira biz gücü despotik bir egemenlik olarak düşünme eğilimindeyiz. Bazen güç böyle kullanılır ama gerçek gücü tanımlayan şey bu değildir.

Gücü despotik bir egemenlik olarak düşünen bir beta erkek grubu var. Bu görüşe sahip olmalarının nedeni, bu görüşün kendinden nefret eden, ak – kara cinsiyetler arası ilişki anlayışlarına uyuyor olması. [Inseller](#) yazıma gelen yorumlardan birinde 25 yaşında ve kendisini insel olarak tanımlayan bir erkekle yazışmalar var. Kendisi ile ilgili görüşü, başka hiçbir şey olamayacağına kesin olarak inanacak kadar sağlam. Hiçbir gücü olmadığına inanan ve bunun sonucu olarak da bir kadının kendisinde isteyecek tek birşey bile bulamayacağını düşünen bir genç. Bu inancında ısrar ettiği sürece de durumu gerçekten böyle olacak.

Yorumcularım bu çocuğa biraz da olsa ümit ve ilham verdiler. Bundan gurur duyuyorum. Ama *Siyah Hap* zihin yapısına göre yorumcularım aslında bu çocuğu yenilmeye ve hayal kırıklığına uğramaya itiyorlar. Zira güç kazanmaya çalışırsa başarabileceği tek şey kendisini

daha verimli bir am dilencisine çevirmek ve / veya yenilgiye uğramak. Oyun hileli o nedenle oynamayı bırakmalısınız değil mi? Ve çocuk eğer istediği şekilde kadınlara ulaşabilse bile siyah hap döngüsel mantığına göre “sonunda elde edeceğin uğraşmaya değmez” ve başarısı bile aslında bir başarısızlık olacaktır.

Eskiler der ki “herşey seksle alakalıdır, seks hariç; seks güçle alakalıdır”. Ama “güç” nedir? Bir insanın aksi taktirde hayatına bir yaprağı savurur gibi yön verecek olan çevresi ve koşulları üzerinde kontrol sahibi olmasına güç denir. Ama güç her zaman belli bir bağlama nasıl oturduğuna göre ölçülür. Yani cinsellik bağlamında güç, insanın kendi cinsel deneyimi, tatmini ve en nihayetinde üremesi üzerinde kontrolünün olması anlamına gelir. Ve gerçekten, [hipergaminin](#) kadın merkezilik denilen sosyal ve ana akım olmasının temeli budur. Kadın öncelikli sosyal düzenin gizli amacı nedir? Kadınları kendi üreme koşulları üzerinde tamamen kontrol sahibi olacakları şekilde güçlendirmek.

Güç, kadın için çekiciliğin (ve bazen tahrik olmanın) özelliklerinden biridir. Aynı zamanda tanımı gereği gücün erkeğin Alfa olmasının bir parçası olduğunu da söyleyeceğim. Ama bu tek parçası değildir. Size gerçekten güç, sosyal statü ve servet sahibi olmadıkları halde, kadının cinsel ideale uyan bir tipe ve / veya [alfa kafa yapısına](#) sahip oldukları için kadınları çeken erkekler gösterebilirim. Ben zamanında [böyle bir erkektim](#).

Güç alfa olmanın ön koşulu değildir ama güç potansiyeli ya da güçlü görünmek alfa olmanın ön koşuludur. Hatırlayın, kadınlar tabiatlarında olan güvenlik ihtiyacının her formu için erkeklerde güç (yetkinlik) aramaya programlanmışlardır. Bu nedenle de bir kadına çekici gelen gücün (Hipergaminin uzun dönemli beta ihtiyacı tarafı) her zaman kadının tahrik olması anlamına gelmeyeceğini belirtiyorum. Fakar tahrik edici bir erkekte olduğunda, güç kadın için cinsel olarak başdöndürücüdür.

Gerçek gücün görüntüsü ya da potansiyeli, erkekte hayatının koşulları üzerinde etki kapasitesini temsil eder. Eğer bir kadın bir erkekle tek eşli bir şekilde ilişkiye girecekse, erkeğin güce ulaşımı da kadının o erkekle eşleştiğindeki yaşamını şekillendirecektir. Bu nedenle de güç kadının erkeğe duyduğu çekimin bir parçasıdır.

Bu muhtemelen sağaltıcı birşey : “piliçler gücü didikler Rollo.”

Güç Alfa idealinin bir parçasıdır ama sorulması gereken soru gücün kadınlara neden çekici geldiğidir? Burası militan MGTOWcuların ve Siyah Hap nihilistlerinin gerçek yüzlerini gösterdikleri noktadır. Çoğu bunun nedeninin kadınların kontrol ya da güçlü bir erkeğe parazit olarak kendi çıkarları için çalışmak istemeleri olduğunu söylerler. Özünde olay kadının bir erkek aracılığı ile kendi koşulları üzerinde kontrol kurma ve kendi çıkarları peşinde koşma ihtiyacıdır. Bu, kadın gücünün gizli amacını analiz etmeye başlayana kadar oldukça melodramik bir önermedir.

Evrimsel perspektiften, bu erkeklerin “güç” olduğunu düşündükleri şey gerçekte sosyal dominantlık, önseçilim ve iyi bir fiziktir. Bu nedenle de kendilerini aşağılayan liseli piç arketipine bu kadar takıntılılardır. Piç “güçlü” görünür ve kadınlara hiç çaba harcamadan ulaşabilmesi ve kendilerine ne olmadıklarını hatırlatması bakımından üzerlerinde büyük etki bırakmıştır. Bu adamın kendi kaderi üzerinde kontrolü olması anlamında güçlü olup olmadığı önemsizdir – piçin, bu erkeklerin gücün nasıl görüneceği konusundaki düşüncelerini yansıtan bir görüntüsü vardır ve bunun sonucunda da gökten başına yağan amlarla ödüllendirilmiştir.

Peki bu durumda ne yapmalı? Feministlerin yaptığını; oyunu değiştir ya da herkesi kendilerinin gerçek ödül olduğuna ve dünyanın gerçekte nasıl çalıştığını anlayarak ortaya çıkardıkları (aslında kurguladıkları) gerçek oyunu oynamaları gerektiğine inandırmaya çalış. Eğer “Barbar Yıldırım Yarrak” değilsen ki hiç değilsin yaptığın tek şey onun gibi olmaya çalışmak ve gücü eninde sonunda onu sana sahip olmak için kullanacak kadına vermek için toplamak. Sonuçta bu “kadınların doğası bu”.

Feministler de bunu kendi çıkarları temelinde yaparlar. CPDleri kendilerinden çok yukarda olan kadınlarla Darwinist üreme başarısı gösterecek şekilde başedemedikleri için. Çözüm : Oyunu kendi daha düşük kapasitelerine uyacak şekilde değiştirmek : Şişmanlık kabulü (fat acceptance), erkekleri doğal cinsel tercihleri ve bunu gösteriş şekilleri konusunda utandırma, güzel kadınları güçsüzleştirerek veya güçlerini lekelemek. Formula 1 Pist Güzellerini yasakla, TVlerde amigo kızları yasakla, Miss Amerika Güzellik Yarışmasından mayolu bölümü çıkar.

Bunların hepsi üreme şansını arttırmak için yapılan adaptif stratejilerdir. Problem şu ki doğa bu tür çabaları her seferinde tekrar tekrar tokat manyağı yapar. Burada ana fikir oyunun kurallarını değiştirmektir; oyunun oynandığı gerçekliği ve bağlamı kontrol altına alarak bu değişikliği yapanların daha üstün oyuncular haline gelmesini sağlamaktır. Halihazırdaki oyunu “God Mode”da oynayabilecekleri hileleri bulmak yerine oyunu kendi yeteneklerine göre yeniden yazmak.

Yüzeyde, feminizmin kapak konusu, bu hiçbir zaman gerçek amaç olmasa da, her zaman erkekler ve kadınlar arasında ideal eşitliği sağlamak oldu. Ama eğer eşitliğin amaç olduğunu kabul etsek bile bu eşitlik, oyuncuların eldeki oyundaki güç ve zayıflıklarını gözardı ederek yapay kurallar üzerine inşaa edilen yeni bir oyunun gerçek oyun olduğu konusunda rol yapmalarını gerektirir. Problem şu ki herkese yeni oyunu oynatamazsınız. Doğal bir oyunu oynamak üzere evrimleştiğimiz gerçeği değişmez. Birçok insan yeni oyuna inanıyor görünse de içgüdüsel olarak bu gerçeğin farkındadır.

Güzel kadınlar feminist değerlere özenselerde, içten içe güzelliklerinin ve cinselliklerinin kendilerini, daha az güzel kızkardeşlerinin üzerinde bir seviyeye koyduğunu bilirler. Bu da yine gücün bir şeklidir. Bu onlara kendi hayat koşulları üzerinde kontrol sağlar ve bilinçaltıları eşit oyun adı altında bu güçlerini kullanmalarına engel olunmasına izin vermez.

Hedef

Aynı prensipler MGTOW yolunun sonuna da uyarlanabilir. MGTOW kafa yapısında cinsiyetler arasındaki ideal durum ne olmalıdır konusunda bir fikir birliği olup olmadığına emin değilim. Yeteri sayıda erkeğin MGTOW olduğu durumda toplumun nereye gideceğinin düşünüldüğünü her sorguladığımda, kadınların “akıllarını başlarına alacakları” ve kendi davranışlarının sorumluluğunu alacakları eşitlikçi bir gelecek tasfiri ile karşılaştım. Bu ve kripto para, MGTOW ütopyasının geleceği gibi görünüyor.

Bunu küstahlık olsun diye söylemiyorum. MGTOW toplumunun sonucunun nasıl olacağını gerçekten merak ediyorum. Feministler eşitlikçi ve cinsiyet nötr, kadın ve erkeklerin geleceğin eşit araçları olduğu bir toplumun mümkün olduğunu düşünüyor. Feminizmin Marksizim ile karşılaştırılmasını okudum ve bu karşılaştırma onların söyledikleri gelecek kurguları açısından çok da alakasız değil. Ben tabii ki bu karşılaştırmaya ikna olmadım. Feminizmin üstünlükçü bir akım olduğu defalarca kanıtlandı, ama benim ilgimi çeken feminizmin kapak konusu hakkındaki umutların ne olduğu.

Aynı şeyi MGTOW konusunda da merak ediyorum. MGTOWcular da feministler de sonuçta güç peşinde – kendi hayatımızın koşulları üzerinde kontrolümüz olması bağlamında olan gücün peşinde. MGTOWcılar, kadınlarla haşır neşir olmanın kabul edilemez riskler içerdiğini açıkça söylüyor (değişik derecelerde) ve risk kabul edilebilir bir seviyeye inene kadar kendi yollarına gideceklerini ve kadınlarla tehlikeli münasebetlerden kaçınacaklarını belirtiyorlar. Erkek tümdengelim mantık şekline göre oldukça mantıklı ama MGTOWun hedeflediği hedef durum nedir?

Bunun üzerinde açık bir fikir birliği olduğunu henüz görmedim. Çoğu sanki kadınların akıllarını başlarına getirecek ve bir şekilde erkeklere ihtiyaçları olduğunu anlayarak bugün ellerinde tuttukları gücü kendiliklerinden bırakacakları bir “sosyal çöküş” bekliyor. Bunun gerçekçi olduğu konusunda şüphelerim var. Ama belki de amaçlanan hedef bu değil ve ben yanlış anlıyorum. Kadınlar bunu elbette kendi çıkarlarından feragat etmek – feminizmi bırakmak olarak görüyorlar. Ama feministler ve MGTOW açısından kadınlar ve erkekler arasında olacak kabul edilebilir bir ateşkes nedir?

Bu soruları soruyorum zira bana öyle görünüyor ki iki akım da cinsiyetler arasında bir çeşit savaş halinin olmasına dayanıyorlar. Cinsiyetler arası manzara nasıl olmalıdır ki MGTOWcılar diğer erkeklerle rekabet etsinler ve [kadınlar için uğraşsınlar](#) ? Cinsiyetler arası manzara nasıl olmalıdır ki feminizm çözülsün ve erkeklerin hayatları üzerinde kurduğu zorba güç ortadan kalksın?

Çeviri : [The Nature of Power](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) blogunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 21, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Mavi Hap](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [Feminizm](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mavi Hap](#), [MGTOV](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 39 Comments on [Gücün doğası](#)

Mutsuz Kadınlar

40'Lı yaşlara gelip de evlenememiş, çocuksuz kadınların ya da eşinden boşanmış dul kadınların içinde bulunduğu nevroitik, agresif, alıngan, ruh halini, mutlu görünme çabalarına rağmen ne kadar da mutsuz olduklarını görmüşsünüzdür. Çocuksuz olmak kadınlar için travmatik etkileri olan berbat bir ruh halinin temel sebebi olsa da erkeksiz olmak da bir kadın için en az bunun kadar yaralayıcıdır.

20'Lerinde feminizmin gazlamasıyla dilediğini yapan, özgür kadın portresi çizenler ve hoyrat yaşamlarıyla övünenler, ilerde kendilerini mutsuzluğun dibine vurmuş halde oradan oraya savrulurken bulacaklar. Tabi siz bunu anlatmak için ne kadar çabalarsanız çabalayın, solipsist doğaları gereği kadınlar bunu görmezden geleceklerdir. Mantıklı düşünme becerisi olmayan bir canlıya bunu anlatamazsınız. İş işten geçtikten sonra da mutsuz yaşamları için erkekleri ve sözde erkek egemen sistemi suçlayacaklardır. Hatta bir adım ileri gidip erkeklerin ne kadar iğrenç, berbat, ilkel canlılar olduklarından bahsedeceklerdir. Bu genellikle yüksek değerdeki erkekler tarafından ilgi göremeyen, çevresinde sadece meriçler ve sapıklar olan kadınların, yaşadıkları travmadan kurtulmak için tüm erkekleri suçlu ilan etmesidir. Böylelikle vicdanlarını rahatlatıp asıl meseleyi görmezden gelirler. Evet, bu da solipsist doğalarının bir ürünüdür.

Kadınlar sorumluluk almaktan mümkün mertebe kaçarlara. Hatalarıyla ve başarısızlıklarıyla yüzleşmekten nefret ederler. Bu yüzden çoğu kadın sadece bir yere kadar işinde yükselebilir. Strese dayanamazlar. Bunları bir kadına söylediğinizde kesinlikle sizi yalanlayacak, başarılı kadınları örnek gösterecektir. Halbuki bu kadınların sayısı bir elin parmaklarını geçmez.

Özel olduklarını düşündüklerinden pozitif ayrımcılığa karşı olduklarını dile getirirler de bunu önlemek adına asla somut bir adım atmazlar. Bu da yine solipsist doğalarının en temel özelliklerindendir. Her kadın en iyi erkeği hak ettiğini düşünür. Size bunu söylemese, tam tersini savunsa da içinde hep bu düşünce vardır. Mutsuzluklarının bir diğer sebebi de budur.

İstedığı gibi bir erkekle birlikte olabilen kadın çok azdır. 30'larından sonra seçim şansları azalır. Çekici buldukları erkekler artık onlara yüz vermez olur.

Öte yandan size 30'lu yaşlardaki kadınların ne kadar çekici ve güzel olduklarını savunan gerzek soy boylar vardır. Bunlar, porno kültürünün ve mavi hapin etkisiyle 30'luk kadınları gözlerinde ilahlaştıran saf tiplerdir. Gençliklerinin ve güzelliklerinin zirvesinde olan cinsel market değeri yüksek kadınları elde edemediklerinden erkeklerin yavaşça elini eteğini çektiği kadınları överler. Sizi de cahil ve tecrübesiz olmakla suçlarlar. Gerçekten de içlerinde bulundukları ruh hali acinasıdır. Kadın her yaşta güzeldir safsatasını içselleştirmiş, mavi hap yerine serum almışlardır.

30'lu yaşlarda genç gösteren, güzel kadınlar olabilir ama hiçbiri 20'lerinin başlarındaki genç, orta halli kadınlarla yarışamaz. Gençlik ve güzellik kısa süren bir sermayedir. Ayrıca kadınlar cinsel tecrübeleri arttıkça değer kazanmazlar, aksine değer kaybederler. Her erkek ve her ilişki, ruhlarından bir şey koparıp götürür. Sonunda ruhsuz, duygusuz, hayattan soğumuş zombi tipler olarak kalırlar. Her farklı partner, onları kedileriyle yaşayıp yalnız ölen mutsuz kadın portresine biraz daha yaklaştırır.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [July 20, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) 96
Commentson [Mutsuz Kadınlar](#)

Sinir Harbi: Red Pill'i Sindirememek

Bugün aynı konu hakkında aldığım 2 mesaj bu yazıya esin kaynağı oldu. Mesajların içerikleri şöyle: Bir kızla bayadır konuşuyorduk. Hatta cinsel mevzulara dahi girdik. Sevişeceğimize %100 ihtimalle bakıyordum ama kız, bahaneler uydurarak bir şekilde görüşmeyi sekteye uğrattı. Ben de bunun üzerine kıza hakaret edip ” zaten benim seninle işim olmaz, pis orospu! diyerek kızı her yerden engelledim. ”

Şimdi burada yatan sinir harbi, mavi haptan tam olarak kurtulamamakla yakından ilgili. ” Kırmızı hapı aldığım da her kadın bana verecek, iyi bir işim olacak, çok para kazanacağım. Tek eksikim kırmızı haptı, onu da aldım” kafası, emeksiz ziyafet çekmek isteyen arkadaşların çok sık içine düştüğü bir durum. Dahası, Red Pill'in büyük üstadları bile her kadına garanti gözüyle bakamıyorken ve reddedilme riskinin var olduğunu biliyorken sitedeki tüm yazıları okuyup ” tamam, artık ben oldum. ” düşüncesine sahip arkadaşların bu tavrı bana çok saçma geliyor. Sanıyorlar ki iki- üç kez kızla buluşup bir şeyler içince kesin sevişirim. Bir kızla bakiştım ve yanına gidip numarasını aldım. O halde kesinlikle bu benim manitam olur.

Hayır, o hatunun senin manitan olma ihtimali var. Bu ihtimali oyunla, parayla, görünüşle, maskülenlikle, statüyle arttırabilirsin ya da azaltabilirsin. O hatunun %100 senin olma

ihtimali yoktur. Bu, Rollo Tomassi de olsan böyledir. Belki şansın %95 olur ama asla %100 olmaz.

Bir diğer mevzu da ” Millennial Nesli Ve Snowflake Kavramı” isimli yazıda belirttiğim gibi erkeklerdeki prens kompleksi. ” Ben her şeyin en iyisini hak ediyorum, o halde her şeyi elde edebilmeliyim. ” düşüncesi. Hayır, bu imkansız. Hiçbirimiz hayal dünyamızdaki şeyleri gerçekte elde edemeyiz. Güzel bir kadınla yatamayabiliriz, son model BMW’ye binemeyebiliriz ya da lüks bir villada oturamayabiliriz. Bunları elde etmek için çalışıp gereken emeği sarf edebiliriz ama bunları elde etme garantisi diye bir şey yoktur.

Başarısızlık halinde duygusal manipölasyona ve ajitasyona girmeden başarısızlığın esas sebeplerini bulup bunlar hakkında kafa patlatırsanız bu tip başarısızlıklarla bir daha karşılaşma ihtimaliniz azalır. Ağlayıp sızlarsanız ve mantığınızı devre dışı bırakırsanız yine aynı hataları yapma ihtimaliniz artacaktır.

Başarısızlıklarınızı gözünüzde büyütüp dev yapmayın. Onlara bakarak ne kadar talihsiz bir insan olduğunuzu düşünmeyin. Bazen %100 doğru hareket etseniz bile bir şeyin olmayacağı varsa olmaz. Kadınlar mantıklı canlılar değildir. Erkek arkadaşına kızıp size yazmış olabilir, sizi kafasında çok farklı hayal etmiş olabilir(online datingte sık karşılaşılan bir sorun) , diğer kızlara kendini ispatlamak için sizle buluşmuş olabilir vs vs. ” Her yürüme başarılı olmak zorunda, eğer olmuyorsa tek sorumlusu benim. ” kafası sizi ruhen ve fiziken tüketir. Kadınların dengesiz ruh hali yüzünden neden kendinizi tüketesiniz?

Öncelikle böyle ilgisiz bir tutum içine giren kadınla ilişkinizi sınırlandırın. Baktınız artık hiç yazmıyor ya da aramıyor, o zaman siz de onu aklınızın hurdalığına atın. Farklı hatunlarla yolunuza devam edin. Geçmiş hatunda yaptığınız yanlışları bir daha yapmamaya özen göstererek gelişme kaydedin.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [July 16, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) 241
Commentson [Sinir Harbi: Red Pill’i Sindirememek](#)

Red Man Group Episode 21 Notları – Kendine güven, özgüven nasıl kazanılır?

[The Red Man Group Episode #21 – \\$\\$\\$ vs. Looks vs. Game](#) grubun en bomba bölümlerden biri idi. Bu önemli kısımda çokça sorulan kendine güven, özgüven nasıl kazanılır sorusu cevaplanıyor.

Rollo : Özgüven nasıl kazanılır, kendine güvenimi arttırmak için tavsiye verir misiniz gibi soruları alıyorum. Eskiden beridir özgüvenin gerçek ve elle tutulur opsiyonlardan türediğini düşünüyorum. Kendine güven düşünce gücü ve doğru düşünce şekli ile içinizde

türetebileceğiniz sihirli bir duygu değildir. Bu deli saçması bir düşünce. Özgüven opsiyonlardan ve bu opsiyonlar üzerinde kurduğunuz başarılarından gelir.

“Artık kırmızı hap farkındalığına sahibim ama şimdi ne yapacağım?” Her zaman tavsiye ettiğim şey bir tür yarışma ortamına girin. Neyde iyi iseniz. Satranç ya da güreş olması umrumda değil. Atletik ve fiziksel birşey olmasını tercih ederim ama bir şeyde iyi olun. Robert Greene’nin Uсталık adlı kitabında dediği gibi bir şeyde çok iyi olun. Bir şeyde, o şeyde kazanan biri olacak kadar iyi olun. Elinizde “herşey boka sarsa bile en azından bunda iyiyim” diyebileceğiniz birşey olsun.

Günümüzde rekabetçi olmayan bir ideolojiye düşmek çok kolay. Günümüzde daha çok “işten eve gidince kendimi rahatlatmak için ne yapmalıyım” diye düşünüyoruz. “Kendimi geliştirmek” ya da “bir şeyde kazanmak” için ne yapmalıyım diye düşünmüyoruz.

Zira diğer insanlarla rekabet etmediğiniz sürece birşeyde kazanan olamazsınız. Ne yapıyor olursanız olun bir rekabet içindesiniz. Her zaman söylediğim kendinize iyi olduğunuzu düşündüğünüz birşey bulup o şeyde rekabetçi olmayı öğrenin. Benim için bu dövüş sanatı ve eskrimdi. Bunlara spor olarak girdim ve eskrimde uzun süre çok iyi idim.

Bir erkek kazandığında, bir rakibi yenerek kazandığında, hatta bir erkeğin tuttuğu takım kazandığında ve “evet kazandık” diye sevinçten uçtuğumuzda kanımızdaki testosteron seviyesi artıyor. Kaybettiğinde ise testosteron seviyen düşecek. Bu bilimsel bir bulgu. Bunun nedeni “kazanan” erkeklerin evrimsel bir fonksiyona sahip olmaları. Bunu şimdi size söylüyorum : kadınlar erkeklerdeki bu testosteron artışının yarattığı bilinçaltı iletişim ipuçlarını, kendine güveni ve ukalılığı hissederler.

Sanırım bunu [Rossie söylemişti](#) : erkeklerin irrasyonel bir kendine güvene sahip olması lazımdır ve bu irrasyonel kendine güven için de rekabet etmek zorundasınız.

Kendinize iyi olduğunuzu düşündüğünüz bir alan bulun. Bu alanda profesyonel seviyede iyi olmanıza gerek yok. En minimumda dışarı çıkıp ve rekabete giriyor olun. O zaferler size gerekli kimyasal itkiyi verecekler.

Bence günümüzde çok fazla erkek, özellikle MGTOW topluluğundaki erkekler, rekabetçi olmak istemiyorlar. Rekabeti kenara itip eve gitmek ve rahatlamak istiyorlar.

Bir de şu eğer hayatında bir kadın yoksa bu seni diğer tüm o fantastik şeyleri yapmak için özgür bırakacak fikri var. Eğer [rahip moduna](#) girekseniz girin. Ama rahip modunda iken gidin yeni bir dil öğrenin, programlamayı öğrenin, ya da başka birşey yapmayı öğrenin.

Ben çok ama çok az MGTOW erkeğinin bunu yaptığını görüyorum. “Artık benim böyle bir derdim yok, siz kaşkavallar gidin ve kadınlarla uğraşın. Ben eve gidip kendimi geliştirmeye, içsel gelişimime veya çakralarımı ayarlamaya vs ... gideceğim” diyorlar. Ama rekabet etmek zorundasınız.

MGTOWlar ile her konuşmamda, bende hiç rekabetçi olmadıkları izlenimini bırakıyorlar.

Karl (Black Label Logic) : MGTOW ile ilgili çokça olan şu : Robert Greene’nin Güç Kurallarından biri der ki “insanlar elde edemediklerini küçümserler”. Rekabetçi olmak istemediklerinden, istedikleri şeyi elde edemediklerini kabul etmek yerine onu küçümsüyorlar.

Uzun süreli ilişkiye girmeyeceğim ve evlenmeyeceğim gibi şeylerde MGTOW ile paralel düşünüyorum ama yine de gidip yavrulara yürüyüp para kazanacağım ve gyme gideceğim. Evde oturacağım, ot içeceğim ve Counter Strike’da 12 yaşında veletleri tokatlayacağım MGTOWcuları ile paralel değilim. Bunlar bir açıdan üzüntü verici adamlar zira erkek istese de istemese de rekabetçidir. Eğer bu Xbox oyunundaki skoru bile olsa rekabetçidir. Sadece gerçekten önemi olan birşeyde rekabetçi değildir. Zira önemi olan birşeyde rekabet etmek demek dışarı çıkıp yenilme riskini göze almak demektir. Bilgisayar oyununda kimseye görünmeden yenildiğin ve oyun hesabını silip yeniden açabildiğin için aslında yenilme riskin yok.

AuthorMahmut AbiPosted onJuly 14, 2018CategoriesBlack Label Logic, Kırmızı Hap, Maskülinite, Oyun, Psikoloji, Rollo TomassiTagsErkek Psikolojisi, Kırmızı Hap, Maskülenite, MGTOW, Testosteron64 Commentson Red Man Group Episode 21 Notları – Kendine güven, özgüven nasıl kazanılır?

Red Man Group Episode 21 Notları – Tip mi, oyun mu yoksa para mı?

[The Red Man Group Episode #21 – \\$\\$\\$ vs. Looks vs. Game](#) grubun en bomba bölümlerden biri idi. Biramı alıp seyretmek isterdim ama olmadı. Onun yerine yükleyip uçakta bazı kısımlarını çevirdim. Bu önemli kısmı paylaşarak bitmeyen tartışmayı yeniden ateşleyeyim. Oyuncu Emre mi, yakışıklı Buğra mı yoksa BMWli Berkecan mı?

Rollo : Kırmızı Hap camiasında çok bilinen bir tartışmadır bu. Bu tartışmada taraf erkekler iki kamptan birine düşerler. PUA tarafındaki erkekler, kendine güvenin yüksek, oyunun iyi ayarlanmış olduktan sonra ve kadında bir duygu yaratıyorsan, duygusal bir iz bırakıyorsan nasıl görüldüğünün önemli olmadığını söylerler. Bu adamlar size sokakta güzel kızlara yürüyen ve telefon numarası alan şişman erkeklerin videolarını göstereceklerdir. Oyunları iyi

olduğu için bu kızları götürebiliyorlar mesajı vermek için bu videoları hazırlıyorlar. Bunları şimdiye kadar sadece RSD videolarında gördüm ama biliyorsunuz bu ihtimal dahilinde bir olay. Videolardan birinde şişman gösterecek şeyler giyen ve kadınlara yürüyüp oyun oynayan bir adamı seyrettim. Bu gerçek mi sahte mi bilmiyorum.

Neyse, iki kamp var. Oyunun herşey olduğunu düşünen erkekler ve olayın sadece dış görünüş ve yakışıklılık olduğunu düşünen erkekler. Eğer yakışıklı değilsen, 185 boyunda değilsen, simetrik surata ve hatlı kaslara sahip değilsen şansın yok ya da çok az adamları. Oyun kampındakiler dış görünüşü tamamen önemsiz sayarken tip kampındakiler oyunun tip yeterli değilse işe yaramayacağını düşünür.

Bir de herşey servet ve para diyen erkekler vardır. Eğer paran yoksa kızlar sana bakmaz diyen erkekler.

...

Rollo der ki :

Tip.

Oyun.

Para.

En azından ikisine sahip olun. 3üne de sahipseniz en iyisi. Ama sadece birine sahip olacaksanız oyun en önemlisidir. Zira oyun sizi en azından alışık olduğunuzdan bir basamak yukarıda kadınların radarına sokacaktır.

Bu üçü içerisinde en çok direkt kontrolünüz olanı tip. Zira daha değişik giyinebilir, gyme gitmeye başlayabilir ve kendinize çeki düzen verebilirsiniz. Eğer dış görünüşünüz iyi ise oyununuz daha kolaylaşır. Eğer tipinize özen gösterirseniz daha çok IOI (Indication of Interest – İlgi Göstergesi) alırsınız. Bu durumda kadınlar size daha çok dokunacaklar, daha dokunaklı olacaklar. Bu aşamada sışmamak ise size kalmış.

Zira tipi çok iyi ama oyunu olmayan boğazına kadar mavi hapa batmış birçok erkek gördüm. Bunlar ilk aşamayı ve tanışmayı geçebilirler hatta seks de yapabilirler. Ama her zaman yanıp tutuştukları kız arkadaşına bir türlü sahip olamazlar. Zira boğazlarına kadar mavi hapa batmışlardır.

Birçok erkek olayın sadece para ile ilgili olduğunu düşünür. Eğer paran ve kaynakların yoksa kadınlar sana yüzvermeyecektir. Benim N-sayımın (yattığım hatun sayısı) çoğu cebimde beş kuruş para yokken oldu. Bir pickup arabam, amplifierım ve müzik aletlerimden başka birşeyim yoktu. Kadınlar benim Kuzey Hollywood'daki tek oda stüdyoma gelip benle seks yapıyorlardı. Zira ben o dönemde onların idealindeki alfa sikedim. 22 yaşında (rock müzik grubu üyesi) ...

Oyununuzu ve dış görünüşünüzü geliştirebilir ve biraz ekstra para da kazanabilirsiniz. Ama para çoğu erkek için 20lerinizin sonuna ve 30larınızın başına kadar gerçekten gelmeyecek. Bu nedenle erkeklerin [cinsel pazar değeri](#) zirvelerini erken 30lara koyuyorum.

Carl (Black Label Logic) : Son zamanlarda insanları sinir eden tweetler atıyorum. Geçenlerde böyle bir tweet attım. Biz erkekler kadınların peşinde onlara yürüyüp duran 6 – 7 milyarder koşuyormuş gibi bir izlenime kapılıyoruz ama gerçekte ellerinde olan 50 tane [aç](#) instagram takipçisi var. Bunlarda ortalama erkekler ise ortalama 1.77 boyunda, BMI indeksleri 29 civarında (obezite sınırı) ve 101 cm göğüs ölçüsüne ve yıllık ortalama 40,000 USD gelire sahip, kendilerine bir iki numara büyük gelen crocs ve kargo short giyen erkekler. Bu sürünün üstüne çıkmak o kadar da zor değil. Abur cuburu bırakıp, biraz daha fazla para kazanmanın bir yolunu bulup o bol giyecekleri arka bahçenizde yakarsanız ...

Sorun şu : günümüz ortalama erkeği çıtayı o kadar düşürdü ki ... eğer kendinizi o seviyenin üstüne çıkaramıyorsanız sizin asıl sorununuz çalışma ahlakınız.

AJ : Eğer erkeksen ve daha fazla kızın radarına girmek istiyorsan daha iyi giyin, hijyene önem ver, daha iyi ayakkabılar giy ... Bunlar tamamen temel şeyler. Çoğu hergün duş almak ve nasıl görüldüğüne biraz dikkat etmek ile alakalı. Ve bu konuda benimle tartışan adamlar biliyorum. “Benim ayakkabılarıma ve ne giydiğime önem veren bir kadınla asla birlikte olmam” diyen erkekler. Çıta o kadar hastalıklı şekilde düşük ki ...

Eğer bir erkeksen ve fiziksel olarak fit olmak için çalışırsan vücudunda doğal fizyolojik değişimler meydana geliyor. Daha kendine güvenen ve kendini ileri süren biri haline geliyorsun. Bunu zaten gymde yapıyorsun ama gymdeki metafor hayata taşınıyor.

Kadınlar için çok hayal kırıcı olan şeylerden biri fit ve çekici bir erkek görüp sonradan bu erkeğin mavi haplı olduğunu anlamak. Böyle vücut geliştiriciler gördüm. Fiziksel olarak 10 numara olmalarına rağmen bir kadının çevresinde yavru köpeğe dönüyorlar zira o mavi haplı kafa yapısı içindeler. Çok çekici görünüyorlar ama ağızlarını açtıklarında olay bitiyor. Azıcık oyuna sahip olsalar bile arzuladıkları hatunu bulunca [AFC](#) kafa yapısına geri düşüyorlar.

Rollo'nun dediği gibi bu alanların hepsini (para, oyun ve dış görünüş) geliştirmeye çalışmalısınız. Sadece birinde çok iyi olup kadın – erkek ilişkilerinde ve hayatta o şeyin sizi ileri götürmesini bekleyemezsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 14, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Para](#) 87 Comments on [Red Man Group Episode 21 Notları – Tip mi, oyun mu yoksa para mı?](#)

Saha raporu – Açılış

Blogun uzun zamandır okuyucusu ve takipçisiyim. Kısa ve özet şekilde okuyupta yapamadıklarımı ve yapılması gerekenleri elimden geldiğince yazmak istiyorum. Oneitis hastalığına kapılıp bir kızı oneitisim haline getirdim ki bunu yaparsanız onu kazanma şansınız aynı derecede düşüyor. Sebebi blogta yazan açılışları, beden hareketlerini istediğiniz şekilde yapamıyorsunuz. Birde ona açılmadığınız her gün bunun zararı da aynı şekilde büyüyor. Eğer oneitisiniz varsa bir an önce ne olaksa olsun sikerler böyle işi deyip açılarak belirsizliği bitirmeniz gerek. Yoksa gereksiz zaman ve enerji kaybı yaşıyorsunuz, bunu yapmayın.

Açılış Yapmak: Bunu kendi yaşadığım ve blogta okuduğum şeylerin özeti olarak yazacağım. Şimdi arkadaşlar ilk açılışımı diyalog halinde yazmadan önce blogtaki önerilen açılış ile karşılaştırarak yazacağım.

Öncelikle karşılıklı diyalog sırasında aklınıza gelebilecek 3 – 5 değişik soruyu önceden belirlemenizde fayda var. Şunu özellikle belirteyim ki belirli bir plan dahilinde yürümek çok önemli. Uygulayabileceğiniz bir plan yoksa eğer konuşma anındaki heyecanla birlikte işler karışıyor ve aklınıza bir şey gelmediği için kaçmaya çalışıyorsunuz. O yüzden önceden planlı olmak çok faydalı, daha detaylı bilgi için “ [Londra Gündüz Oyunu](#)” başlıklı makaleyi okuyun.

Kızın Yanına Varış:

Mutlaka değinmem gereken noktalardan birisi bu. Kızın yanına varış süreniz ne kadar az ise o kadar iyi. Özellikle daha yeni açılış yapacak veya yapanlar için söylüyorum, kızın yanına varana kadar ki heyecan sürekli artıyor. Çok fazla heyecan olursa daha yanına varmadan kaçabilirsiniz, dikkat □ ..

Set Açmak Aslında Çok Zevkli:

İşin en zevkli kısmına geldik, kızı durdurduk ve artık karşı karşıyayız. Blogta ki neredeyse tüm saha rapolarını okumuşumdur ki okuyanlarda bilir standart bir açılış var : “ Seni şuradan gördüm, farklı geldin bana tanışmak istedim ben x” gibi.. Bende bu şekilde bir giriş yaptım, ismimi söyleyip elimi uzattım, ama bu sırada gülüyorum ve vücudum ona göre dik pozisyonda bu nedense o sırada sürekli aklımdaydı. O da gülerek ismini söyledi ama ikimizde nedense çok hoş bir şekilde gülüyoruz sürekli. Diyalogu altta yazacağım için çok girmeden burda yaptığım şu hatayı belirteyim. İlk kısımda değindiğim gibi bir planım olmadığı için bir kaç soru dışında aklıma bir şey gelmedi sohbet yaklaşık 2-3 dakika sürdü ki bu süre az. Blogta belirtildiği gibi mutlaka ortalama 5 dakika civarında bir konuşma olması gerek. Benim konuşma kısa sürdü.

Sonuç:

Kıza artık dönmem gerek diyip numarasını istediğim de instagram adresini vermeyi teklif etti bende tamam dedim yazdı instagramını ikimizde gülerek ayrıldık..

Diyalog:

B: Merhaba, bir kaç seferdir görüyorum, bana farklı geldin, artık tanışalım istedim. Ben x

K: (Gülerek) Merhaba, ben xx

B: Sanırım buralarda oturuyorsun, bir kaç seferdir seni buralarda gördüm?

K: Evet, aşağıda oturuyorum.

B: (Hep gülüyoruz :D) Burada üst yola bakarak biliyorsun yukarıda çalışıyorum, şimdi gitmem gerek bana numaranı ver konuşalım.

K: Instagramımı vereyim oradan konuşalım.

B: Olur. (instagram açıp adresini girdirdim.)

1 gün mesaj atmadım kıza, bir gün sonra mesaj attım. Konuşmaya başladık ama çok geç mesajlara dönüyordu, bende mesajlara aynı şekilde geç döndüm. O çabuk cevap verdiğinde ben bir kaç dakika geç cevap verdim. Konuşmaya başladığımızda sürekli iş yerimin ordan geçmeye başladı ama mesajlaşma çok ağır gidiyordu, numarasını aldım ama yine de instagramdan konuştuk.

Bir gün ben şuraya geçicem sende gelicen mi tarzın da mesaj attım, bana göre bahane ama akrabalarının görebileceğini söyledi. Tamam dedim sonra bir daha aynı şekilde buluşma mesajı attım. Saatlerce dönmedi, mesajımı yok sayıp başka bir şey sordu bana kendi ile ilgili bende mesajımı görmedin mi diye sordum, gördüm dedi bende hadi o zaman kendine iyi bak dedim. Sohbeti kestik. Bir daha konuşmadık.

Benim ilk açılışımdı ama devamı gelir o zevki aldım. Ben kendimde gördüğüm hataları yazdım. Zamanla olacak şeyler bunlar, yaşaya yaşaya öğreneceğiz.. :=)

Konuk Yazar : Emre

Kadınlarla tanışma ve açılış konusunda ayrıntılı bir sistemi, [Çekici Erkek Kitabı Serisinde](#) bulabilirsiniz.



Author [Konuk Yazar](#) Posted on [July 14, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 67
Commentson [Saha raporu – Açılış](#)

Bir boşanma hikayesi – Tehlike sinyalleri

[Bir boşanma hikayesi](#) yazısının devamı. Şu [istek](#) üzerine yazıldı :

“Bu hikayenin ibretlik olması için şu soruyu sormam lazım : bu kızın böyle olacağını evlenmeden önce hiç göremedin mi yoksa mavi hap yüzünden görsen bile erkek olarak doğru olanı yapıp evlendin mi? Varsa ne tür özellikleri kırmızı alarmdı.”

Bu sitede neyden sakındırılıyorsa o geldi başıma. Tam bir mavi haplı idim. Ben 32 kız 30 yaşlarında idi. Hiç evlenmemiştim.

Geldi gitti yanıma. Hiç de güzel değildi ve çalışmıyordu. Açık öğretim çeko mezunu idi. Bana kapağı attı. [Duvara toslamadan](#) beni elde etti. Mavi haplı olduğum için göremedim. Biraz görür gibi oldumsa da ailem ve çevrem beni utandırarak ve evlenmeyen [yaşlı bir erkek olmaya gittiğimle](#) beni korkutarak, beni sevdiğini (!) iddia eden bu kız konusunda ikna ettiler.

Nişanlılıkta kız çok açık verdi. Gezmeci, bencil, sevgi yoksunu ve benimle sırf maaş için evlendiğini olduğunu gösterdi. El değmemiş çiçek gibi dursa da okumamış ve kasabada yetişmiş bir bayanın kendi çevresinden bu kadar erkekle hem arkadaşlığı, samimi konuşmaları hem facede falan yazışmalarını hep iyiye yordum. Uyanacak olsam ailem azarladı. Mavi haplı olmak, bir gün seni beğendiğini söyleyen bir kadını [oneitis](#) etmeyi ve onu melek olarak görmeyi emrediyordu.

5 gün 5 gece düğün bizim buranın adetidir. Okumuşlardan yapan kalmadı. Düğün salonumda 3 saat yapar bitirirler. Kız tarafları, okumuş erkekten bu sokak düğününü isteyemezler ama ben olaya kız tarafından baktığım için bana teklif bile edinmeden yaşıma maaşıma bakmadan bu işe giretim. Kızın içinde ukte kalmasınmış dedim.

3 aylık evlilikte sofraya kadar ben kaldırırdım. [Kızın her dediğini yaptım](#). Önce beni bir centilmen olarak beğenen kız benden hemen soğudu. Peşimde o kadar gezen kız beni aşağılamaya ve boşanma lafları ermeye başladı. Gecelere kadar akraba ve arkadaş evlerinde vakit geçirmeye başladı. Engellemek istedim ailem usandır dedi beni durdurdular. Kız en sonunda ağzındaki baklayı çıkardı:

“SEN ERKEK OLSA İDİN BEN BİR YERE GİTMEZ VE HER DEDIĞİNİ YAPARDIM. SEN BUNA LAYIKSIN. BU HALİMİ BEĞENMEZSEN HADİ BOŞANALIM. SEN KAYBEDERSİN. BEN YAPACAĞIMI BİLİRİM.”

Ben bu erkek olmamayı bu sitede geçen erkekadım olmamak olarak biraz anladım ama mavi hap gözümü kör gibi etmişti. Yoksa cinsel anlamda erkektim.

Bir de kime danıştı isem biraz daha kıza özgürlük ve benim ev işini yapmamı tavsiye ettiler. [Özellikle kadınlar bunu tavsiye ettiler](#). Ailemde olsa akrabam da olsa kadınlara danışmamak lazımmış.

Kız saatlerce telefonda boşanmış kız arkadaşlarıyla fikir alışverişi yapıyordu. Boşanmış o kızlardan biri bir kasapla kaç yıl evli kalmışmış da o kasap bu kızını dövmüşmüş de hatta camdan bile sarkıtmışmış da. Ben de dedim ki eşime: “Niye bununla dertleşiyorsun. Biz evleneli birkaç ay oldu. Ben sana şakasından hayvan bile demedim. Bir gün el kaldırmadım, her dediğini yaptım. Bir gün senden ayrı yatmadım. Sigara, alkol, karı kız dahil bir kötü alışkanlığım bile yok. Küfür bile etmem. Neden dertleşiyorsun...”

Bana verdiği cevap: ” Sen dur her şeyin bir zamanı var.”.

Oysa ben akıl alabileceğim erkeklere ve avukatlara utandığımdan gidemedim. Ayıp olmasın diye kızın çok yaptığını aileme de anlatamadım. Kızın bu boşanalım yaygaralarını hiç bilmediler ve hep bana itidal tavsiye ettiler. Ben de hep durdum.

Kıza öğüt verdim, arzunun ve sevginin pazarlığını yaptım. Kötü erkekleri örnek verdim, ben şunun gibi dövüyor muyum, falan dediğimde ‘keşke dövsen daha iyi, onlar erkek sen değilsin...’ ayaklarına giriyordu.

...

Gerisini anlattım. Bu siteyi o zaman görseydim keşke. Boşanma tecavüzüne uğradım. Ailem, ülke yasaları, akıl verenler ve mavi hap birleşince böyle oluyor. Bence sokakta kadın kesen zavallıların benim gibi hikayeleri vardır. Benim mesleğim ve karakterim sabırla davranmamam neden oldu.

Author Konuk Yazar Posted on July 13, 2018 Categories Boşanma, Evlilik, Mavi Hap Tags Boşanma, Evlilik, Mavi Hap 106 Comments on Bir boşanma hikayesi – Tehlike sinyalleri

Zeka ve eş seçimi

Erkeklere En Çok Söylenen Yalanlar yazısında **optimusprime34** rumuzlu arkadaş bir daha sormuş (daha önce de [sorulmuştu](#)) :

Sitenizi uzun süredir takip ediyorum ve ekşi sözlük’te red pill başlığını da. Geçenlerde If trp hakkında eleştirel bir yazı yazdı ve ne yalan söyleyeyim sanki ikinci defa kırmızı hap almış gibi oldum.

<https://eksisozluk.com/entry/79034038>

Burada eşinizi seçerken ya kendinizden ya çocuğunuzdan feda edeceksiniz, feminenlik ile yüksek zeka ters orantılıdır, çok feminen kadından iyi anne olmaz, mutlaka zeki kadın seçmelisiniz ama siz de ondan zeki olmak zorundasınız ve kadınlar zekileştikçe erkek otoritesine olan ihtiyacı azalır diyor. Bir de game’in orta yaşlı kadınlarda aynı güçte etkili olmayacağını söylemiş ve olayın kadının özsaygısı ile ilgili olduğunu özsaygı arttıka daha az feminen olacağını anlatmış. Okuyunca argümanları çok mantıklı geliyor ve sanki hala evlenip çocuk sahibi olmayı düşünerek kendimizi kandırıyoruz hissine kapılıyorum? Siz ne düşünüyorsunuz bu eleştiriler hakkında? Ayrıca en sonda paylaştığı yazıda flörtle eş seçilmez deniyor ama peki eşimizi nasıl seğerceğiz?

Ben “kafasına vurup sikecen sonra kapıya koyacan” tadında adamları takip etmiyorum ama bahsedilen linke sorudan sonra baktım.

Evet TRP’de “[ideal kadın](#)” tanımı yapan adamı ciddiye almayın. Evlenmek için ideal kadın diye birşey yok. [Evlenilmeyecek kadın var](#) ve evlenmeye girilebilecek bir [çerçeve](#) var.

İdeal kadın nedir biliyor musunuz? Erkeğin kaytarması mümkün olmayan [performans yükünden](#) kaytarmak için varolmasını arzuladığı ama gerçekte olmayan kadındır. İdeal kadın, “ben erkek olmasam da beni erkeği sayacak” kadındır. Yoktur.

Zeka konusunda da dürtülerinizden ziyade aklınızı kullanın. Bunu daha önce [yazmıştım](#) ama yorumlarda kaldı:

İnsan çocuk için, içinde ask olmayan mantik evliliği yapabilir. Eski usul. Kadının erkeğe hayranlık ve sevgi duyduğu ama erkeğin mantik çerçevesinden çıkmadığı bir evlilik bence bu devirde riski en aza indiren evlilik. Bir de ortam o kadar fazla güzellige tapan mavi hapli dolu ki biraz kafanızı calıstırıp IQsu yuksek ama CPDsi sizden bir iki puan az bir kadınla evlenirseniz daha iyi. Evrim kadında yuksek zekayi eleyecek sekilde calismiyor ve cocugunuza IQ sizin ve esinizden geciyor. Bana sorarsanız diger hersey esitse [HB6.5](#) ama IQ 120 bir kadını [HB8.5](#) ama IQ 90 (Türkiye ortalaması 93) kadına tercih ederim. Bizim evrimsel mekanizmalarımız bagisikliga cok odakli ama zekaya odakli degil (modern zamana kadar 100 uzeri zekanin bir yarari olmadigindan). Ama bu devirde zeka cok onemli (bagisiklik asi ile hallediliyor). 15 puan IQ ustunlugu hayat boyu gelirmede inanılmaz fark yaratıyor.

Kadınlar için de aynı şey geçerli. Alfa dediğin adamın temel evrimsel avantajı bağışıklık sistemi ama bu devirde zeka (beta bir adamda çok yüksek olabilen) çok daha önemli. Şahsen onlara da aynı tavsiyeyi veririm ama burası erkeklere yönelik bir site o nedenle erkeklere odaklanacağız.

Feminenlikle zeka arasında ise 1f’in dediği ilişkinin olduğunu düşünmüyorum ama eğer bu yönde bir araştırma varsa bakalız. Şu doğru, çoğu yüksek yönetici kadın çok zeki ve aynı zamanda feminen değil ama bunun sebebi muhtemelen yapay seleksiyon. Tepeye gelmek için sadece zeki değil aynı zamanda çocuk bakma ile ilgili şeylerden fedakarlık etmek ve erkek gibi agresif olmak lazım bu nedenle de zeki ama feminen kadınlar zeki ama feminen olmayan kadınlar kadar göze görünecek yerlere gelemeyiz. Bu nedenle de zeki kadınların hepsi maskülen görünüyor olabilir.

Dünyayı siyah – beyaz gören adamların yaptığı en büyük hata popülasyonların uçlarına bakmaktır. Buna [erkekler kadınlardan zeki midir?](#) yazısında değindim. *feminenlik ve yüksek zeka nadiren bir arada bulunur* önermesi IQ’nun yüksek ucunda doğru olabilir ama ortalama IQ’nun 2 standart sapma üstünde böyle birşeyin gözlemlendiğini okumadım.

Zeka ile feminenlik ve zeka ile güzellik arasında ters muhtemelen uçlarda var. O da ne kadar dramatik tartişılır. Yani “yakışıklı alfa erkeklik ile zeka arasında ters” orantı var da diyebilirsiniz ama benim bildiğim çok çok zeki ve beta adamlara ne kadar çirkin diyebilirsiniz tartişılır. IT sektöründe herkes bir Bill Gates  irkinliğinde değil. Hatta Bill Gates istisna.

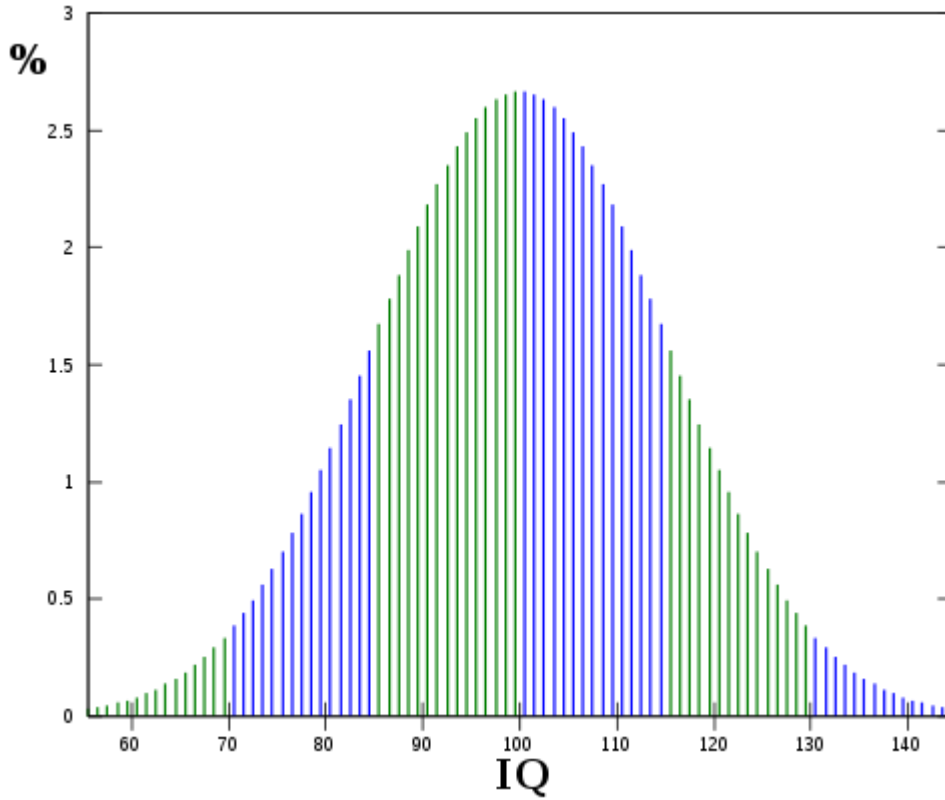
Evet zeka güzelliğe basar. Eğer  ocuk yapacaksam güzel ama zeka konusunda pırıltısı olmadığı belli bir kadın yerine zeki ama güzellik konusunda pırıltısı olmayan kadınla evlenirdim. Tabii sizi idealize edilmiş bir güzellik anlayışına mahkum ederek 20lerinizde açlığınızı garantileyen ve açlıkla bir kadının eline d şmenizi sağlayan [mavi haptan kafasını tam olarak kurtaramamış bir erkekseniz](#), HB 5.5 – 6 arasına HB 4 ya da HB 3 diyebilirsiniz ve sizin için zeki kadın ne güzeldir ne de feminendir. Sizin işiniz çok zor evet.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 13, 2018](#) Categories [Evlilik](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 23 Comments on [Zeka ve eş seçimi](#)

Erkekler kadınlardan zeki midir?

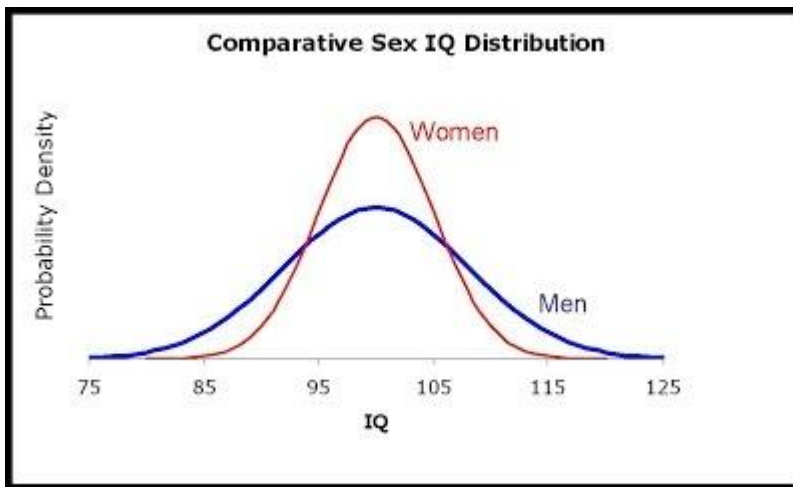
Dünyayı siyah – beyaz gören adamların yaptığı en büyük hata popülasyonların uçlarına bakmaktır. *erkekler kadınlardan daha zekidir*  nermesi IQ’nun PHD veya akademisyen seviyesi ucunda doğru olabilir ama ortalama IQ’nun 2 standart sapma üstünde böyle birşeyin gözlemlendiğini okumadım. 130 ve üstü (2 standart sapma ötesinde olabilir).

Bakın aşağıdaki grafik IQ dağılım grafiği :



100 ortalama (Türkiye ortalaması 93, Hong Kong 105 yani bölgeden bölgeye değişir) ve üniform dağılmış değil. Normal dağılım. İstatistik bilmeyen için yukarıdaki dağılım normal dağılım. Popülasyonun çoğunun ortalama etrafında toplandığı ve çoğu karakteristik (örneğin güzellik) için kullanılabilecek dağılım.

Zeki deyince eğer dünyaya siyah – beyaz bakan bir adamsanız 120 ya da 130 üstüne bakarsınız. Ama orası çok az kişinin hatta çok az kadının girdiği bir alandır.



Kadın ve erkek nüfusunda zeka ortalaması eşit ama 115 üstünde ezici çoğunluk erkek. Aynı şekilde 85 altında da ezici çoğunluk erkek. IQsu 120 olan bir kadın mesela çok zekidir, Türkiye’de IQsu 105 olan kadın da görece çok zekidir.

Eğer uçlara bakma eğilimi olan biri iseniz “erkekler kadınlardan zekidir” diyebilirsiniz. Ama sokaktan rastgele bir erkek ve rastgele bir kadın seçtiğinizde ve erkeğin daha zeki olduğuna bahse girdiğinizde, paranızı kaybetme ihtimaliniz 50%ye yakın.

Erkekler kadınlardan daha zekidir diyenlerin kafasında canlanan şu aşağıdaki uç :



SOLVAY CONFERENCE 1927

colourized by pastincolour.com

A. PICARD E. HENRIOT P. EHRENFEST Ed. HERSEN Th. DE DONDER E. SCHRÖDINGER E. VERSCHAFFELT W. PAULI W. HEISENBERG R.H FOWLER L. BRILLOUIN
P. DEBYE M. KNUDSEN W.L. BRAGG H.A. KRAMERS P.A.M. DIRAC A.H. COMPTON L. de BROGLIE M. BORN N. BOHR
I. LANGMUIR M. PLANCK Mme CURIE H.A. LORENTZ A. EINSTEIN P. LANGEVIN Ch.E. GUYE C.T.R. WILSON O.W. RICHARDSON
Absents : Sir W.H. BRAGG, H. DESLANDRES et E. VAN AUBEL

Bu fotoğrafta tek bir kadın var zira yukarıdaki IQ dağılımının yüksek zeka ucunda bu adamlar. Ortalamaları 140 – 160 arası. Aralarında Max The Great Plank ve Niels Awesome Bohr (adamım) var. Ortadaki Einstein!

Böyle fotoğraflarda neden yeterince kadın yok diye bağırıp çağıran ikiyüzlü feministlerin teorisi “ataerkil toplum kadınların potansiyelini kullanmalarına izin vermiyor, erkek egemenliği kadınları bastırıyor”dur. İkiyüzlü dedim zira bu kadınların dağılımın öteki ucu olmayan siklerinde değildir. IQ 85 altında da pek kadın yok ama oradaki nüfusun da ezici çoğunluğu erkek. Basit işleri bile yapamayan bu erkekleri toplumca görmezden geliyoruz ama orada bir yerde sessizce acı çekiyorlar. Feminist ablaların teorisi ne “ataerkil toplum bu erkekleri bastırıyor mu?” Teorileri yok zira umurlarında değil.

Kısacası erkekler kadınlardan zeki midir sorunun cevabı, nereye baktığına göre değişir. Sokağa bakıyorsan orada değildir hatta sokağın az gelişmiş bölgesinde (IQ eğrisinin 100 değerinin altı) kadınlar ortalama olarak daha zeki bile olabilir. Ama üniversiteye bakıyorsan, orada erkeklerin ortalaması daha yüksektir.

Bir boşanma hikayesi

Ben de boşandım. 3 ay evli kaldım. 5.gün 5.gece.düğün, gelinliğe kadar masraflar için neler harcadım neler.

Bu yazıyı ibret alın diye erinmeden şu saatte uzun uzun yazdım. Evlenmeyin diyemem ama güzel ülkem erkeklerini ne beklemektedir, aşağıdaki yazımı(başıma getirilenleri) okumadan anlayamazsınız ve anlamadan evlenmeniz bir facia olur. Siteden bu yazıyı ayrı bir başlıkta yayınlamasını erkeklerimizin iyiliği için istiyorum. Karar kendilerinin.

Başlıyorum:

Neyse anlaşılmadık ve ben dava açtım. Dava 1 yıl sürdü ve kızın boşanmak istemiyorum, beyanıyla davam reddedildi ve 3 sene ayrı yaşama verdi Mahkeme. Bu davada bende ya da kadında bir kusur tespiti yapılmadı.

Bu karardan 3 ay sonra kız tarafı bu sefer bana boşanma davası açtı. Ve dava 1 yıl sürdü. Kadın tarafının açtığı bu davada ben boşanmayı kabul ettim. 2 taraf da boşanmayı istediğinde hakime düşen, boşanmaya hükmetmek oldu. Gelelim nafaka ve diğer şeylere.

Ben de kusur bulunamadı ve bunun için kadının manevi tazminat isteği reddedildi. Ama komik bir gerekçe ile maddi tazminata hükmedildim. Boşanmadan dolayı kadının maddi kayıpları oluşmuş, aynen böyle diyordu gerekçe. Ben yargıtaya bile itiraz ettim. Kadın kendi dava açtı ve boşanmayı istedi. Kendi dava açıp da boşanmadan dolayı maddi kayıp da ne oluyormuş, falan dedim ama temyizim reddedildi.

Gelelim nafakaya. Nafaka yükümlüsü oldum. Peki kusur tespiti yapılmadan nasıl nafaka yükümlüsü oldu. Sıkı durun aynen şu gerekçeyle:

“Erkek tarafı reddedilen boşanma davası açmakla kusurlu taraf haline gelmiştir. Bunun için nafaka ödemesine...”

Hani 1.davayı ben açmıştım ya. 2. Davayı kadın açmıştı ya. O 1. Davam reddedildi ya, mahkeme onu kastediyor.

Yargıtaya başvurdum. Her dava bağımsızdır, dedim. 1. Davam reddedildiyse kadın tarafı 2. Davayı açmasaydı, dedim. Hem 1. Davayı reddettiren ve 3 yıl ayrı yaşama ve eşini (beni) ikna hakkı kazanan kadın tarafı(eşim), yeni 1 tek kusur bile isnat etmeden neden 1 ay sonra dava açtı, dedim.

Neyse reddedildim.

Gelelim takı ve çeyize. Karşı taraf bir liste sundu mahkemeye. Annesi ve kardeşini tanık gösterdi. Hakim anneye sordu. 102 madde olan bu çeyizler hakkında ne diyorsun. Annesi aynen katılıyorum, bu çeyizleri biz erkek evine verdik, dedi. Hakim yaz dedi katipe, annesi listeye aynen tanıklık etti. İtiraz ettim o an. Bu listede bir çatal takımına 700 tl denmiş. Böyle marka ve sayılar tek tek belirtilmiş ve fiyatlar fahiş. Madem annesi bunları tek tek eliyle yerleştirmiş ise, listeyi aynen katılıyorum diyeceğine eliyle koyduklarını saysın, dedim. 1 tek ördekçiöğlü tencere seti, diyebildi. Ama mahkeme o listeyi benden aynen istedi. Ağzım açık kaldı.

Takı konusunda da öyle oldu. Kızla ayrılık günümüzde tartıştık ve kız çekti gitti. Hastaneye gitmiş sakinleştirici almış. İşte bu ilaçlar ve hastaneye gitmesi takı meselesinde bana karşı kullanıldı. Kıza demişim ki ben evden gidiyorum, ben gelmeye evden gitmiş ol. Kız da ben evde yokken beni beklemiş ve benim gelmeyeceğimi anlayınca psikolojisi bozulmuş ve evden ayrılmış ve takıları alamamış. Ben de daha önceki 2 boşanma davasında bana kusur tespit edilmemesini bu takı davasında delil olarak sundum. Eğer bir kusurum olsa idi, kovma gibi bir kusur tespiti yapılırdı ve ben manevi tazminata hükmedilirdim. Karşı taraf ise kusurlu olduğum tespit edildiğini ve nafaka yükümlüsü olmama hükmedildiğini, söylediler. Ben de nafaka yükümlüsü olmam, davayı benim açmam ve bu davanın reddedilmesi gerekçesiyle olduğunu söyledim. Üstelik hem bu davalarda hem öncekilerde karşı taraf yani kız tarafın 2 şahidi olduğunu; biri kızın annesi biri de kızın (eşim yani) kardeşi.

Sonuç altınların faiziyle iadesi.

Eşimin avukatı haber salmış. Boşuna yargıtaya verip para harcamasın, kadın her durumda haklı, kız istese 8 değil 16 bilezik bile isteyebilirdi, demiş. Avukatları haklı, dedim ve temyiz etmedim.

Ha unutmadan söyleyeyim. 1. Davada 3 ay süren ekonomik araştırna yapıldı. Ben öğretmenim ve kız çalışmıyor. O gün için benim maaşım 1830 tl falan. 500 tl tedbir nafakası (dava bitene kadar bağlanan nafaka) bağlandı. Ve davaya devam ara kararı alındı. 3.5 aylık nafaka 1800 ediyordu. Diyelim mahkeme bugün 15.00'te bu tedbir nafakası ara kararını verdi ya. Yarın sabah 08.30'de beni icraya verdiler. 1800 tl oldu bir gecede 3500 falan. Avukatları aynı zamanda icra vekili olduğu için 1500 tl vekil ücreti, icra mahkeme masrafı falan eklediler.

Neyse 1. Davam reddedildi ve davayı kaybettiğim için 400 tl 3 yıl ayrı yaşama nafakası artı mahkeme masrafları artı karşı tarafın vekalet ücretine hükmedildim. Yine ertesi gün sabah icraya verildim. Önceki icra 1. İcra dairesinde ise bu icra 3. İcra dairesinde açıldı. Ve maaşıma haciz geldi. Eğer önceki icra dairesine bir dilekçe verselerdi otomatikmen maaşa

icra gelirdi ama vekilleri tekrar vekalet ücreti alamazdı ve ben tekrar icra mahkemesi masrafı ödemezdin. Bir de 1 gün beklemeden nafakayı ödemiyor diye maaşıma haciz ile beni okulda rezil etmek istediler.

2. Davamız açıldı demiştim. Onda da tedbir nafakası bağlandı. O davanın da bir sonu oldu. Her defasında beni farklı bir icra dairesinden dava ettiler. Ve her defasında hem asıl Aile mahkemesinde hem 1 gün sonra açılan farklı icra dairelerinden vekalet ücreti ve mahkeme masrafları ödedim. Hakime şikayet ettim bu durumu. Oralı bile olmadı, avukatları söz aldı. Bizim yasal hakkımız dedi. Bir şey diyemedim. Kızın ailesinin fabrikası var dedim. Kız nasıl baba evine sığınır kabul edilsin ki dedim. Vekilleri; kızın ailesinin maddi durumu mahkemenin konusu değil, dedi. Öyleymiş sustum. Azarlandıklarımı hiç saymıyorum. Kendimi yıllarca davadan davaya düşmüş yargılanan bir suçlu terörist gibi hissettim hep. Vekiller benim gibileri bekliyor ki yolsun. Neyse...

Hatta maddi tazminat 18000 tl bağlandı ya bunu da farklı dairede icraya verdiler. 1 gecede 23 bin tl oldu bu para. Vekalet, masraflar... falan. Ödeyemeyeceğimi beyan ettim. Maaşıma haciz geldi. O günkü maaşımın 4'te 1' olan 500 tlye hükmettiler. Tam 36 ay boyunca ayda 500 tl kesildi. Toplamda 18 bin tl kesilmiş oldu. 18 binin 23 bin tl olması yetti mi icra dairesine gittim. Kalan ne kadar dedim. 18000 tl kaldı dediler. 18 bin tl, 36 ayda toplam 18 bin tl kesilmesine rağmen nasıl 18 bin tl kalır dedim. Müdüre kadar hesaplattım. Doğru 18 bin tl kalmış. Faizler, karşı tarafın avukatının bir kaç bahane ile itiraz dilekçeleri dolayısıyla vekil ücretleri katlamış gitmiş.

Neyse bu arada başka ile ve okula tayinim çıktı. Vekilleri tekrar dilekçe vermiş. Ek.ücretlerime de haciz geldi. Haftada 30 saat.derse giriyordum. Hafta sonları kurs açmıştım. Sınav ücretleri dahil her şeye icra geldi. Maaşımın dörtte biri artı tüm ek ödemeler. Yeri geldi ayda 2800 tl kesildi. 5 ayda 11700 tl daha kesildi. Tekrar icraya gittim. Ne kadar borcum kaldı, dedim. 16700 tl kalmış. 18 bin kalmıştı nasıl olur da 5 ayda 11700 ödememe rağmen 16700 kalır dedim. Memurun biri dedi ki: Bu şekilde bitmez bu borç. Toplu kapat. Nerden nasıl bulursan bul, dedi.

Neyse buldum buluşturdum kapattım.

İşte bundan 15 gün sonra da takı ve çeyize 40 bin tl geldi. Aman maaş haciz gelmesin diye karşı tarafa haber saldım. İcraya vermeyin de peşin ödeyeyim dedim. Peşin deyince ve ayaklarına düşünce tamam dediler. Kredi çektim. Nisan 2018'de 40 bin tl Halk bankasından maaş müşterilere özel indirimli çektim. Faizle birlikte 57 bin tl. 48 ay taksitle ayda 1200.

Şu an Temmuz 2018'dayız. Şimdi olsa o altınlar falan 60 bin Tl ederdi.

Faizde yükseldi. 28 bin falan ediyor. 88 bin toplam. Ayda 2000 t1 falan ederdi. İyi ki bu güne kalmamış. Zaten bankalar 50 bin tlden fazla tüketici kredisi vermiyorlar. Tam 6 yıla yakın davalar nedeniyle elde avuçta bir şey kalmamıştı. Mecbur maaşıma ve ek ücretlerimin tamamına icra gelirdi. Tahminim ayda 2000 t1 kıza öderdim. Ve 10 seneden aşağı da bitmezdi.

Çocuk da yok. 3 ay evlilik. Ve kusur tespiti yapılmadı.

Ben hikaye olsun diye anlatmadım bunları. İlk defa burada hikayemi anlattım. Evet bu site bunların hem yeri hem bu anlattıklarım için tam sırası.

Maalesef Türkiye tüm diğer ülkelerden daha kötü durumda. AB ve ABD’de hemen hemen nafakalar kalktı. 1 yıl evliliğe 1 yıl nafaka falan kesiliyor. Daha benim çocuk da olmadı. Bu hikayeye iştirak nafakası, icra ile alınan çocuk, gösterilmeyen çocuklar falan da eklemedim.

Hakimler çok değişti. Biri bana acıdı. Toplu nafaka kesti. O zaman 9000 t1 idi. Karşı taraf toplu para diye sanırım itiraz etmedi. Yıllarca belki bir ömür ödemekten kurtuldum. Her erkek benim kadar şanslı değildir. 2 güne 10 yıldır ödeyenleri duyuyoruz basın yayında. Kadın evlense veya nikahsız yaşasa ya da sevgili edinse erkek tarafın haberi bile olmaz. Olsa bile ispatlaması lazım. Zina bile artık suç değil. Polis kimsenin evini basmaz. Ahlak polisi bitti o dönemler. Kimse de (özellikle kadınlarda) vicdan kalmadı.

İlginç mahkemeler ve feminist basın hatta tamamı Beta olan erkeklerimiz kadını yalan söylemez, ahlak abidesi melekler olarak görüyor.

Avrupada yine evlilik kurumu bitmiş. Bizdeki evli erkeğin rezilliği kimesede yok. Bizim Türkiyede hala bekara ev verilmeme, adam yerine konulmama ve utandırma hala yaygın ve güçlü.

Türkiyede hala düğünü erkek yapar, takı kadınıdır, eşya erkeğin sırtında.

Erkek ve evlilik.

Yok ya.

İkinci Bölüm : [Bir Boşanma Hikayesi – Tehlike Sinyalleri](#)

Konuk Yazar : Metin Bey

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [July 13, 2018](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Mavi Hap](#) Tags [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Nafaka](#) 48 Commentson [Bir boşanma hikayesi](#)

Erkeklerle En Çok Söylenen Yalanlar

Dün Youtube’da erkek kanalı isimli video kanalını izlerken keşfettim ki gerçekten umutsuz şekilde sevgili edinmeye çalışan [snowflake](#)’lere söylenen yalanların haddi hesabı yok. Bu halde bile kanalın 182.700 abonesi var. Kanaldaki videoları izleyen erkekler, gerçekten kadınlar konusunda başarılı olabilecekleri ümidini taşıyorlar. Klasik beta erkek bilgilerini sindirip de hayal dünyasını genişlettiklerinde mavi hapin aslında çok tatlı olduğunu sanıyorlar.

İyimser düşünmek insanı mutlu eder, evet. İnsan birçok şeyin üstesinden bu şekilde gelir ama ikide bir duvara toslayıp hala taktik değiştirmeden iyimser düşünmeye devam ediyorsan bunun salaklıktan başka bir açıklaması olamaz. Zaten kanal da mavi hap yalanlarını güzelleştirip saf erkeklerin önüne koymaktan başka bir şey yapmıyor. İşte bu yalanlardan bazıları:

1- [Seni sen olduğun için sevecek biri olmalı:](#)

Bu malesef en çok inanılan yalanlardan biri çünkü erkeğimiz gerek fiziksel gerekse mental açıdan kendini geliştirmeye üşeniyor. İstiyor ki oturduğu yerden ona en güzel hatunlar gelsin. İstiyor ki hiç emek harcamadan mucizevi şekilde iyi bir hatuna sahip olayım. Hayır, kendini geliştirmiş bir adamla suya sabuna dokunmayıp konfor alanından dışarı çıkmamış bir adam asla bir olmaz. O hatun, birinci tip adamın ikinci hatta üçüncü sevgilisi olmayı seninle olmaya tercih edecek.

2- Hayatının kadını, [seçilmiş kişi:](#)

Bu özellikle 18- 25 yaş arası gençlerde çok yaygın. Sebebiyse tecrübesizlik. İlk defa elini tuttuğunuz kadın sizin için özeldir. Onun diğer kadınlardan çok farklı ve üstün olduğunu düşünürsünüz çünkü o kadını kendi zihninizde özel bir yere koymuşsunuzdur. Bu, kadını kaybetmemek için geliştirdiğiniz zihinsel bir reflekstir. Birlikte uyuduğunuz, tatile gittiğiniz, seviştiğiniz kadın sayısı arttıkça kadınları zihninizde kutsama hastalığınız da azalır.

3- Kadını memnun et, onu el üstünde tut:

Mavi hapın belki de en zehirli yönlerinden biri bu. Kadını kendinden üstün tutma ve onu her koşulda memnun etmeye odaklanma. Bu bakış açısına sahip erkeklerin %90'ı hayalkırıklığına uğrar ve gösterdiği fedakarlıkların bedelini ya terk edilerek ya da aldatılarak öder çünkü kadınlar, kendilerini yanında güvende hissedebilecekleri, cesur, kadın tarafından onaylanma ihtiyacı hissetmeyecek erkekleri severler. Beklentileri her zaman erkeğin onlardan üstün olması yönündedir.

4- İlişkide para önemli değildir:

Bunu herhangi bir videoda kadınlardan duyduğumda gerçekten ekranı yumruklayasım geliyor. Bir insan göz göre göre yalan söyler mi? Kadınsa ve doğası gereği kendini cici kız olarak göstermek istiyorsa söyler.

Para gerçekten çok önemlidir. Belki de ilişkideki en iyi jokerdir çünkü para= statü= güçlü erkek= sağlıklı nesillerdir. Kadının güdüsel seçilimi böyledir. Çoğu zaman parası olan erkek, çirkin ve şişman olsa bile en güzel kadınlar tarafından tercih edilebilir. O andan itibaren erkeğin kusurları kadın tarafından görülmez olur.

5- Kadınlar masum ve iyidir:

Gerçekten tüm kadınların Disney karakterleri gibi olduklarını düşünen erkekler var ve bu erkeklerin sayısı hiç de yabana atılacak gibi değil. Twitter'da çocuklarına köpek maması veren, hastanedeki hastaların ilacına zehir katan, öz çocuklarını döven, eşini öldüren, terör örgütü mensubu olan vb. birçok kadına dair haberler okuyorum. Daha beterleri de var. Mesela kocasının kafasını kesip köy meydanında gezdirenler, pompalı tüfekle kafasını uçuranlar vs vs. Bunun yanında, kadınlar genellikle fiziksel açıdan erkeklerle başa çıkamadıkları için zihinsel şiddete başvuruyorlar. Yani kadınları melek gibi görüyorsanız bir daha düşünün.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [July 12, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Feminizm](#), [Mavi Hap](#) 35 Comments on [Erkeklerle En Çok Söylenen Yalanlar](#)

Evlilik: Mayınlı arazide yürüme

Yargıtaydan çıkan son karara göre düğünde takılan altınların ve paraların geline ait olduğu kesinleşti.

2016'dan beri üzerinde çalışılan süresiz nafakanın kaldırılması konusunda hala bir gelişme yok.

Boşanan erkek, hukuki anlamda kusursuz olsa bile kadına tazminat veriyor.

Boşanan erkek, kadınla aynı statüde olup aynı parayı kazansa bile çocuğu olmadığı halde kadına süresiz nafaka veriyor. Süresiz!

Kadın nafaka ücretinin arttırılması için mahkeme başvurabiliyor ve erkek bu parayı ödemezse hapis yatıyor.

Kadın %90 ihtimalle çocuğun velayetini alıyor ve eğer istemezse çocuğu babasına göstermeyebiliyor.

Yasalar ve hukukçular açıkça kadına pozitif ayrımcılık tanımaya yönelik çalışıyor. Mağdur olan taraf erkekmiş, çocukmuş bunun hiçbir önemi yok. Nafaka kadının hayat sigortası. Çalışmadan beleş hayat sürmesi için ayrılmış fon.

Günümüzde kadınlar için evlenip boşanmış olmak evli olmaktan çok daha avantajlı. Kadınlar bunun farkında. Hatta bir kısmı, çocuklarını yalnız büyütme için can atıyor. Bu durumda o çocuğun sağlıklı bir şekilde büyümesini bekleyebilir misiniz?

Kadınların sorumluluk almaktan muaf tutulduğu, erkeğin sürekli suçlamalara maruz kaldığı bir dönemde evlenmek ne kadar mantıklı?

Evlendiğiniz kadının sizden daha iyisini bulduğunda çekip gitmemek için hiçbir sebebi yok. Yasalar, ahlak, düşünce yapısı, her şey kadının üstünlüğüne göre inşa edilmiş.

Malesef günümüzde evliliğin mayınlı arazide yürümekten hiçbir farkı yok. Size düşen, mantıklı kararlar verip pişman olacağınız şeyleri yapmamak.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [July 12, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) 50
Commentson [Evlilik: Mayınlı arazide yürüme](#)

Saha raporu – HB7 ÖB9 hatuna yürüme

Selam mahmut abi ben Captain Charisma.

Sosyal ortamım dışında ilk game tecrübem oldu bu. Red pillle tanışalı 1 ay oldu

Day game diyemeyeceğim tam olarak çünkü fırsat resmen ayağıma geldi.

Metroda su alım yerinde para attım ve 0 tl yazıyordu yanımda birisi vardı ona dedim makine bozuk mu bir baktım ki 175 civarı bir [hb7](#).

Bundan sonra kızın afetleğini fark edince muhabbet etmeye başladım ve bir de unide okuduğumuz bölüm birbirine benzer bölümler çıktı.

Kızla muhabbet etmeye başladık buralar rutin bölüm hakkında aile hakkında memleket vs anlatmayacağım tek shit test attığı kısma geleyim.

Konuşma devam ederken kızın telefonu çaldı bi erkek ismi vardı sevgilim yada abim diye kayıtlı değildi.

Konuşmaya başladılar ve çocuğu azarladı niye arayıp duruyosun vs internetim bitti geliyorum bla bla başta çocuk sevgilisi mi acaba dedim ama çok ağır bir betalık hissettim kız resmen çocuğu azarladı.

Sonra telefonu kapatınca tek shit test aldığım kısım böyle gelişti.

Ben: Abin galiba arayan □

HB7: Yok ya bi arkadaş

Ben: Abin zannettim abiler biraz böyle olur

HB7: Sen de abisin oradan biliyorsun herhalde

Ben: Evet hatta bazı abiler kız kardeşlerini çok kısıtlar

*HB7: Ben onlara g*vat diyorum, yoksa sen de mi onlardansın*

Ben: Öyle birine mi benziyorum □ (shit saydım ve siklemez alaycı bir ses tonuyla verdim cevabı)

HB7: Tipten anlaşılmıyor

Neyse sonra gene konuşmaya devam ettik ben metrodan inecektim ne zaman ineceksin dedim.

HB7: Daha çok var

Ben: (Cebimden telefonu çıkartıp) Ben şimdi iniyorum, telefonunu verirsen... Güzel bir sohbet oldu

HB7: Hadi vereyim bari

Telefonu aldım ve gittim saat 10 sularıydı bu olay olduğunda.

1 gün boyunca hiç mesaj atmadım 1 gün sonra da dedim ki betalar mesaj atar biraz farkımız olsun dedim ve kızı aradım planım buluşma ayarlamaktı konuşma böyle gelişti telefonu açınca;

Ben: Selam, naber

HB7: İyiii

Ben: Tanıdın mı beni?

HB7: Hayır maalesef

Ben: Nasıl tanımazsın ya... tahmin et □

HB7: Metrodaki kişinin

Ben: Evet doğru tahmin

HB7: Aramak için çok yanlış bir zamanı seçtim ama ailemle birlikteyim

HB7: Ben mesaj atmanı BEKLERDİM aramandan ziyade (umursamaz bi ses tonu vardı ama sanki mesaj atmamı beklemiş gibi bir mesaj aldım sanki siz ne diyorsunuz bilmiyorum)

Ben: Mesaj da atarım xD

HB7: Bu saate kadar mı bekledin aramak için (bence %100 garanti shit test)

Ben: Hayır, şuan gene metrodayım senin muhabbetini aradım bulamadım ben de seni arayayım dedim □

HB7: İyi yapmışsın ama müsait değilim, iyi yolculuklar

Ben: İyi akşamlar

HB7: İyi akşamlar

Nasıl bir yol izlenmeli bu kıza karşı ne dersiniz, 1 gün geçti numaran artık kız da var ve daha bir şey yazmadı game over mı yoksa hala devam etmelik bir şans var mı? (BEKLERDİM kısmı düşündürdü beklemiş mesaj atmamı).

Yorumlarınızı bekliyorum arkadaşlar.

Yorum geliyor ama hiç hoşuna gitmeyecek :

Ben: Abin galiba arayan □

Kıza yürüyorsun, kız bunu biliyor. Tam yürüken bir erkekle konuşuyor ve sen duygusal zayıflık gösterip kendini tutamayarak “abin galiba” diye soruyorsun. Kendi topuğuna iyi sıkmışsın. Kız o aşamada hiç kimse ve sen hiç kimseyi kim aradı merak etmezsin ...

Müzminbeta86 bu hikayedeki faciayı [yakalamış](#) :

“Ben onlara g*vat diyorum, yoksa sen de mi onlardansın” diyerek terbiyesizlik etmiş. Hakettiği cevabı verip, şutlamak yerine netalık edip yürümeye devam etmişsin. Hep böyle götleri kaldırılıyor bu kaltak kızların. Ben olsam şahsen bu cevabı vardım.

“Evet öyleyim, zaten o yüzden yanındayım, işe ihtiyacın olduğu anlaşıyor”

Senin Hot Baby (HB) skalasında 7 olan hatun Öküz Bebek (ÖB) ölçeğinde 8 çıkmış. müzminbeta86 doğru söylüyor. Shit test terbiyesizlik seviyesine çıkmış ve sen kıızı orda şutlamak yerine ciddi betalık yapıp yazmaya devam etmişsin. “Konuşmaya başladılar ve

çocuğu azarladı niye arayıp duruyosun vs internetim bitti geliyorum bla bla” başladılar zaten kızın seviyesi konusunda ekstra ipucu vermeli.

Shit testi her zaman aşır kızı kapacaksınız diye bir kural yok. Bazen özellikle ciddi narsisizm problemi olan bir kadına rastlarsınız ve oldukça rahatsız edici shit teste tabii kalırsınız. Bu tür durumlarda hatunu radardan atmak mantıklı olabilir. – [Shit Test Nedir?](#)

müzminbeta86’nın yazdığı cevap bu devirde aptal bir karının elinde silaha dönüşebilir. Kızı daha oturtacak olanı “wow, değilim ve aslına bakarsan kadınlar konusunda standartlarım var ve sen onun çok altındaymışsın” demek. Tabii standartların varsa. Zira genç bir kızın “gavat” demesi bana normal gelmedi. Hayatımda bir kızdan duymadım böyle birşey, bir kızın tanımadığı bir adama uluorta gavat mısın demesi anormal bir şey.

Ama birşey biliyorum ki gavat kelimesinin geldiği tesadüfi değil. [Zayıflık](#) yapıp kızı arayanın kim olduğunu sormanın ardından geliyor. Bir kadın bir erkekten etkilendi ise ona daha terbiyeli görünmeye çalışır. Bu kız tam tersi davranmış. Yanılıyor olabilirim ama tahminim her kızın yapacağı gibi bilinç altında senin orda gösterdiğin zayıflıktan tiksindi ama öküzü olduğundan normal bir kızın shit test atacağı yerde sıçtı.

Uzman sorusu : Kısıtlayan abiye gavat diyen hatunun kız arkadaş materyali seviyesi ve ilerde seni aldatma ihtimali nedir? Hani kızı tavlasan bile beklentilerini yüksek tutma derim.

Ben: (Cebimden telefonu çıkartıp) Ben şimdi iniyorum, telefonunu verirsen... Güzel bir sohbet oldu

Aferin. Kıza HB7 – HB8 diye hitap etmeyi, böyle kızlara yürümeyi marifet sayan bir havayla yapan her mavi haplı gibi kızın güzel olması seni yere sermiş ve kadının öküzüne rastladığını fark etmemişsin bile. Bunu söyleyen hatuna yürümeye devam etmen çok vahim. Güzel bir sohbet oldu? İlginç. [Daha önce de yazdım](#) bu shit test denilen şey terbiyesizlik değildir. Kız yüzünüze tükürse yarabbi şükür shit test demeyin. Shit test değil ciddi kabalık ve kızı orada bırakarak cevaplanmalı.

Bu HB7 – HB8 olayına dikkat edin. Bir kıza sadece kız değil HB7 falan diyerek kızın güzelliğinden etkilendiğinizi gösteriyorsunuz. Üstad Rossie’nin başucu eseri [Amcığın 16](#) [Buyruğundaki](#) 10. maddeyi ihlal ediyorsunuz :

X. Onun güzelliğini görmezden gel

Güzel bir kadını düşünürken beyninin ödül merkezini kontrol altına alabilen erkek, kadınlarla olan etkileşimini inanılmaz bir şekilde dönüştürebilir. Böyle yapabilirse, heyecanı ve endişesi kaybolur ve arzularının nesnesi ile daha samimi ve içten bir etkileşime girebilir. Büyük çapkınların idare edebileceklerinden çok fazla aşka boğulmalarının sebeplerinden biri budur – bir sürü güzel kadınla bir sürü pozitif deneyimden sonra güzellik önünde ortaya çıkan saygı

ile karışık korkuları kaybolur, ve bununla beraber güzellik karşısındaki güçsüzlük de ortadan kalkar. Hoşunuza giden kızları tanımlamak için “güzel”, “tatlı”, “bomba”, “afet” gibi kelimeleri tamamen lügatınızdan çıkarmak size çok doğru bir zihinsel çerçeve kazandırır. Bunun yerine kendinize “bu kız ilginç” ya da “bu kız tanımaya değer” gibi şeyler söyleyin. Bir kadına asla güzelliği konusunda iltifat etmeyin, özellikle de henüz sikmediğiniz hatunlara. Beyninizin onları “gökten düşmüş meleğe” ya da “nadide bir kar tanesine” dönüştürmeye çalışan kısmının fişini çekin. Bu tür bir Zen Nirvanası seviyesine ulaşmak için yapabileceğiniz ileri eğitim tekniklerinden biri de yatabileceğiniz kadar güzel kadınla yatmanız (gerilemek istemiyorsanız çok fazla çirkin kadınla yatmayın). Kısa zamanda bir Jedi aşığı dönüşeceksiniz.

Bu önemli. Kullandığınız kelimelere dikkat edin. Kendi kendinizi betalaştırmayın.

Author Mahmut Abi Posted on July 11, 2018 Categories Erkek Adam 55 Commentson
Saha raporu – HB7 ÖB9 hatuna yürüme

Abazan karanlık kuşağı – Onedio sırt sırta

Şu aşağıdaki videoyu yorumlamam istendi. Daha önce yarısına kadar izleyip sonra oğlan ağır mavi haplı deyip çıkmıştım. Şimdi tweeterdan bir daha videoya dikkatim çekilince tekrar izledim.

Elimizde [HB 5.5 – 6](#) arası standart tipli bir kız var. Kişilik olsa hadi tamam da kızın kişiliği kabus. Normalde beyni mavi hapla yıkanmamış bir erkek “hellodan mı çıkardın bunu? Çok saçma” lafını duyduktan sonra “aha kızın malını koymuşlar” diye mırıldanır ve o aşamadan sonra tamamen taşak geçerdi. Ama Onedio’da normal erkeğin işi ne?

11 dakikalık videonun 48. saniyesinde bitmesi gerekirken eleman ciddi ciddi istifini bozmadan devam etti. Kızın iğrenç egosunu görünce kızı çok güzel sanan bir amsalak olduğu sonucunu çıkardım ama sonradan “hatunumun kaç kucakta hopladığını sorgulamam” ya da “hatunum cinsel dürtülerine dolu dizgin kapılarak hemen kucağa atlamış olsun ben sineye çekerim” tadında kızın bile isyan ettiği soya oğlan cevapları ile oğlanın soya oğlan olduğunu anladık.

Açık söyleyeyim “lan 3500 TL verseler bile çekilmez ama bu çocuk öğrenci, belki 350 TL’lik yemek için evet der” diye düşünüp birbirlerini gördükleri kısmı izlemeden kapatmıştım. HB 5.5 hatunun kışını kim kaldırıyor merak ederek.

AMA az önce videonun sonunu izledim :0 İzlemez olaydım.

Oğlan bu kadar iğrenç kişilikli bir hatuna kişiliği ile ilgili tek laf edemediği gibi kızı gördükten sonra vücut dili tamamen kapanarak kızla çıkma umuduna (!) devam etti ... □ Ben bu çocuğu izlerken utandım ve çok üzüldüm ... Çok çok utanç verici.

Buraya kırmızı haplı ya da en azından beyni yıkanmamış ve damarlarında 90 yaşında bir dedeninkinin yarısından fazla testosteron dolaşan bir adam koy. Nasıl davranır?

Bir ipucu : kafanızda oraya Han Solo'yu, Indiana Jones'u ya da John McLaine'i koyun. Videonun 48. saniyesinde muhatap almadan kameraya “bu kişilikle kainat güzeli olsa belki 3500 TLye 2 saat çekilir” derdi. Kızın duygusal olmadan fiziksel olduğunu duyunca da “demek ki seninle bir geleceğimiz olmayacak o zaman rahat olalım” gibi birşey derdi. Sonra dönüp de kızın tipini görünce de kızı işaret ederek gülme krizine girerdi. Ya da okumuş çocuksa en fazla “tipin çok sıradanmış hayal kırıklığına uğradım” derdi herhalde. Onedio tabii ki bu kadın düşmanı video yayınlanmazdı.

Gençler bu çocuk gibi olmayın. Bu açlık mı, kadını tanrıça statüsüne çıkarma mı (bu kızı çıkarmak için sağlam hayalgücü gerek) nedir anlayamadım.

Oğlanın vücut dili çok gerçekçi. Kız oyuncu olsa ve “şaka şaka bak kamera var orada dese” bile can sıkıcı. Kızın bariz dalga geçilecek haliyle taşak geçmeyi bırak hala “yemeğe çıkar mıyız” diyor. Çocuğu aç mı bıraktılar acep, günlerdir yemek yemiyordur da ondandır umarım. 350 TLye iyi karın doyar.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 9, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Mavi Hap](#), [Video](#) Tags [Beta Erkeği](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mavi Hap](#), [Onedio](#) 159 Comments on [Abazan karanlık kuşağı – Onedio](#) [sırt sırta](#)

Evlenecek erkek bulamamak

Şu entariyi Ekşi'de [Sonsuzluk Ve Birgün](#) görüp tweetlemiş, ben yazarı siler diye aynen buraya [kopyalıyorum](#) :

30 yaşından sonra doğan sıkıntı. düşünüyorum da 20-30 yaş aralığında evlilik yapılabilecek çok kişi tanıdım. özellikle de 25 yaşına kadar iyi insanlar tanıdım. o zamanlar hayatı tanımlıyorsun tabi. incir çekirdeğini doldurmayacak nedenlerden ayrılıyorsun. evlenelim diyenlere burun kıvrıyorsun. çünkü gençsin ve karşına hep bir başkası çıkabiliyor. alternatif çok. gel zaman git zaman yaşın alıp başını gidiyor. o eski sevgililer bir bir evleniyor. sana da

boşanmış psikolojisi bozuk, ya da uzun ilişkiden çıkmış psikolojisi bozuk adamlar kalıyor. ee senin de psikolojin bozuluyor. tahammülsüz, stresli, depresif bir insana dönüşüyorsun.

evlilik istesen de kafana uygun birini bulamıyorsun. mesela bekarsın ve hiç evlenmemiş bir erkek istiyorsun. maalesef erkekler de erken evlenir ve çoğu 30 yaş üstü erkek ya boşanmış ya da uzun ilişkiden çıkmıştır. onlar da işi piçliğe vurmuştur artık. kadını sadece sevişmek için kullanan, sevgiye ve sadakate değer vermeyen, işi pezevenkliğe kadar götüren g.t dolmuştur etraf.

tabi iyi niyetli, evlilik odaklı, sadık erkekler de vardır ama onlar da umudunu yitirdiği için kendileri eş aramaz. muhtemelen aileleri bulur birini evlendirir. görücü usulü ısmarlama evlilikler işte. bir türlü yollarımız birleşmez bize uygun insanlarla.

eşleşmek ve uyuşmak, anlaşmak ve evlenmek çok zor olur bir noktadan sonra. hatta imkansız gibi bir şey.

genç kızlara tavsiyem hayat hep böyle eğlenerek geçmeyecek bacılarım. yaş gittikçe fırsatlar azalacak. size olan talep düşecek. hep peşimde erkek olacak sanmayın. kimseyi çantada keklik görmeyin. sizin bıraktığınız adamı alacak kız çok. hemen evleniyorlar. döndüğünde yerinde olmuyor kimse. beni bekler, nasıl olsa elde bir deme kimse için. kimse seni beklemiyor.

ilk ya da birkaç sevgili sonrasını iyi değerlendirin. seviyorsanız ve anlaşıyorsanız evlenin gitsin. sonra canınız evlenmek isteyecek ama düzgün erkek bulamayacaksınız.çünkü yok. ciddiylim. boşanmışlarla, ruh hastalarıyla uğraşırım diyorsanız ne ala. ama elinize varsa iyi bir erkek onu bırakmayın. kıymetini bilin.

mutlu olmak çok zor. herkes doyumsuz. aç gözlü. sadakat oranı düştü. güvensizlik var. alternatif çok. kimsede katlanırım, sabrederim, düzeltmeye çalışırım çabası yok.

bir noktada artık yapayalnız kalıyorsunuz. pişmanlıklar sizi yiyip bitiriyor. aslında pişman olmadığım şeyler için bile üzülüyorum. biliyorum yapsam mutsuz olacaktım ama şimdiki aklım olsa belki de yapardım. gençlik elden uçup gidiyor. gönlün istediği kadar genç olsun ruhun yoruluyor. bezgin oluyorsun. hayat herkesi yorar. bir şekilde sende iz bırakır. iz bırakanlar acıtır. aklını iyi kullanman lazım. son pişmanlık fayda etmiyor.

Feminizmin kadınlara attığı en büyük kazık, insan toplumunun binlerce yıllık bir gelişimle kazandığı bilgelığe ulaşımını engelleyerek kadınların hipergamilerinin insafına kalmalarına neden olması. [Erkekler olduğu kadar](#) kadınlar da hipergaminin umrunda değil. Bu nedenle de 30larında [Road Runner ve Çakal Anıta](#) yakalanıyorlar :

Eskiden, genç kadının annesi ve neneleri [güzelliğin geçici olduğunu](#), en baştan çıkarıcı erkeğin en iyi koca adayı olmadığını bilir ve kızın uzun süre stabil bir koca olabilecek genç bir erkekle evlenmesini garantilerlerdi. Şimdi ise feminizm yüzünden, bu rehberlik genç kadınların hayatından çıkarılmış durumda ve genç kadınlar kendi cinsel hayatları için kötü birer kaptanlar. Güzelliklerinin yere çakıldığı [34 – 36 yaşına kadar alfa erkeklerin peşinde koştuktan sonra](#) eskiden reddetmeye alıştıkları [beta erkekler tarafından bile görmezden geliniyorlar](#). Kadının kısmetindeki bu ani çakılma, [Road Runner ve Çakal anı](#) olarak biliniyor. Kadınların geçmişte uçurumdan bu şekilde düşmemeleri için bir sürü güvenlik ağı vardı.



...

Karmaşık cinsel geçmiş bir kadının aleyhinedir. Aynı durum bir erkeğin lehine çalışsa da. Bunun nedeni iki cinsiyetin birbirinden farklı olan doğal cinsel çekicilik mekanizmalarıdır. Bir bilgenin zamanında dediği gibi, “birçok kapıyı açabilen bir anahtar, değerli bir anahtardır. Birçok anahtar tarafından açılabilen bir kilit ise, işe yaramaz bir kilittir.”

...

Buradaki büyük ironi şu : “feminizm”, kadınların hayatını iyileştirmek yerine, Roadrunner ve Çakal anı ile karşılaşmalarını engelleyecek anne ve annanne rehberliğini ellerinden alarak güvenlik ağlarını ortadan kaldırdı. Bu nedenle feminizm, ortalama bir kadını bir alanda daha tehlikeye attı.

Feministlerin kadınlardan sakladığı bir başka gerçek ise [Cinsel Pazar Değeri](#).

Ablamızın şurada beni tanımlamış. Kendisiyle daha önce seviştik mi acaba :

maalesef erkekler de erken evlenir ve çoğu 30 yaş üstü erkek ya boşanmış ya da uzun ilişkiden çıkmıştır. onlar da işi piçliğe vurmuştur artık. kadını sadece sevişmek için kullanan, sevgiye ve sadakate değer vermeyen, işi pezevenkliğe kadar götüren g.t dolmuştur etraf. Şaka bir yana bu ablanın bilmediği ya da görmezden geldiği şey, boşanan ve uzun süreli ilişkiden çıkan erkeklerin bu ilişkilerdeki hatunları ile yaşadıkları tecrübenin onları ilişkiden de evlilikten de soğutmuş olmasıdır. Karısını ya da uzun süreli ilişkisini yaşlı gözlerle bırakarak acımasızca terk edip kendisini genç kızları hoplatmaya salan kötü erkek tiplmesi her ne kadar yaygın bir klişe olsa da, çoğu uzun süreli ilişki kadın tarafından, erkeği ilişkiden tiksindirecek şekilde bitiriliyor.

Buna rağmen o gruptaki çoğu erkek aslında hala evlilik odaklı. Çevremde gözlemlediğim boşanıp da yeniden evlenmeyen, eğer önceki hatun kendisine nafaka tecavüzü etmemiş ise,

çok az adam var. Ablanın durumunun, 30unda bile hala kötü çocuk kovalamaktan kaynaklanma ihtimali var. Mesela işi pezevenkliğe götüren ne demek? Kızı tavlayıp sonra başkalarına mı pazarlamaya çalışan adamla mı çıkıyorsun? Yaş olmuş 30 hala alfa erkek peşindesin (bkz. en aşağıdaki alıntı).

sana da boşanmış psikolojisi bozuk, ya da uzun ilişkiden çıkmış psikolojisi bozuk adamlar kalıyor. ee senin de psikolojin bozuluyor. tahammülsüz, stresli, depresif bir insana dönüşüyorsun.

Bu kısmın da ağır psikolojik yansıtma içerdiğini düşünüyorum. Zira 30luk ve bekar ablaların çoğunun psikolojisi kötü ama bu kadınların psikolojimi bozduklarını iddia edemeyeceğim.

Yine de ablanın çok üstüne gitmeyeceğim zira şunu dobra dobra anlatarak iyi iş çıkarmış :

genç kızlara tavsiyem hayat hep böyle eğlenerek geçmeyecek bacılarım. yaş gittikçe fırsatlar azalacak. size olan talep düşecek. hep peşimde erkek olacak sanmayın. kimseyi çantada keklik görmeyin. sizin bıraktığınız adamı alacak kız çok. hemen evleniyorlar. döndüğünde yerinde olmuyor kimse. beni bekler, nasıl olsa elde bir deme kimse için. kimse seni beklemiyor.

Evet genç kızlar. Birçoğunuzun bilmediği problem şu ki bugün daha “iyisi” için ellerinde çiçekler kapıda sırlıklam beklettiğiniz ya da tamamen görmezden geldiğiniz betalar ile çok değil on sene sonra bana tek taş alsın diye ağızlarının içine bakacağınız betalar aynı adamlar. Siz daha iyisini ararken bu [bekleyen betaların](#) orada [sessizce sizi bekleyeceğini varsayıyorsunuz](#). Ve evet bu adamların çoğuna hala “[sadece kendin ol](#) ve [ruh ikizini](#) bekle, o eninde sonunda sana gelecek ve bugün kötü çocuklar kazansa da beklersen sonunda sen kazanacaksın” masalı pazarlanıyor ve çoğu da bu dolmayı yiyor. Ama feministlerin zafer sarhoşluğu ile [hipergami](#) öyle göstere göstere yapılan birşey haline geldi ki uyanan uyanana. Bugün bu ablanızın bahsettiği durum 10 sene sonra kadınlar için çok daha vahim olacak. Kendi mutluluğunuz için 20leriniz hiç bitmeyecek gibi davranmamalısınız.

Yani 20lerinizde 30larınızı düşünmeden hareket etmek istiyorsanız sizin özgürlüğünüz. Ama sonra [ablalarınızın şimdi yaptığı gibi](#) “bütün o iyi çocuklar nereye gitti” (where have all the good men gone) diye ağlaşıp, “erkekler bizimle ilgilenmiyor, onlar olgun kadından korktukları için genç kızlarla çıkıyor, sorumsuz herifler” diye kafa ütülemeyin. Siz Mr. Right’ı beklerken biyolojik çanlar çalmaya başladığında “sikerim Mr. Right’ı bana Mr. Right Now lazım diye paniğe kapılabilirsiniz ama hiçbir erkek sizin yıllarca [beklemenizin cezasını çekmek zorunda değil](#) :

On yıllarca Bay Doğru ’yu (Mr. Right) bekledikten sonra, biyolojik saatin soğuk tik-taklarını enselerinde hissetmeye başlayan bu kadınlara, artık Bay Doğru yetmiyor, Bay Hemen Şimdi (Mr. Right Now), temel işlevi yürüten sperm bankası olmak olan eleman, lazım.

Pek de şaşırtıcı olmayan bir şekilde birçok erkek, özellikle de bu tip kadınların şiddetle arzuladığı, aşırı-çekici, yüksek eğitilmiş alfa erkekler, bu oyunu oynamaya pek gönüllü değil.

Yale araştırmasının olağanüstü bir şekilde kaçırdığı nokta, bu erkeklerin kariyer sahibi kadınlardan uzak durmasının sebebinin, bu kadınlardan korkmak ya da bu kadınları taşıyamamak olmaması. Bu erkekler, sözü edilen kariyer kadınlarını istemiyorlar! Peki neden?

Öncelikle, erkekler “artık hazırım” kadınlarına karşı daha temkinliler. Hangi erkek, beraber birkaç eğlenceli ve çocuksuz yıl geçirmeden direk [Tinder](#)’dan IKEA’nın çocuk reyonuna geçmek ister ki? Bu basit ve oldukça mantıklı bir riskten kaçınma dürtüsü : kadının anne materyaline sahip olduğunu tartabileceği uzun flört dönemini yaşamadan bir erkek neden baba olmaya çalışsın? Erkeğin bekleyecek vakti var ama 30larının sonuna doğru koşan kadının, doğurganlık yüzünden, beklemeye vakti yok. Bu nedenle de erkekler bu kadınlardan uzak duruyorlar.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 8, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Alfa Siker](#) [Beta Öder](#), [Feminizm](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#) 63 Commentson [Evlenecek erkek bulamamak](#)

Millennial nesli ve snowflake kavramı

Batı’daki Red Pill üstatları, iki kavram üzerinden günümüz erkeğini ve kadını yorumlarlar. Bunlar millennial ve snowflake’dir.

Millennial diye tabir edilen nesil, 80’lerin ortasından 2000’lerin başına kadar olan süreçte doğmuş nesli ifade eder. Bu nesil, genellikle anne- babaları çalışmak zorunda kaldığı için evde yalnız büyüyen, bilgisayar ve televizyonla çok fazla haşır neşir olan, inatçı, bir dediği iki edilmemiş, şımarık gençlerden ve orta yaşa doğru ilerlemekte olanlardan oluşur. Genellikle feminizm, veganlık, solculuk, anarşizm gibi ayrıştırmacı sol akımlar bu nesil içinde hayli rabet görmüştür. Bunun sebeplerinden biri de aşırı rahat ve hayalperest bir şekilde büyütülmeleridir.

Bu neslin insanlarıyla konuştuğunuzda genellikle söyledikleri şeylerin tersini iddia ederseniz ya cahil olmakla suçlanırsınız ya da hakaret işitirsiniz çünkü onlar, babalarının, annelerinin prensleri- prensesleridir. İşte snowflake kavramı da tam olarak bunu ifade eder. Çocukluklarında fazla pırpışlandıklarından kendilerini özel sanmaya meyillilerdir.

Bu kesim sürekli bir arayış içindedir. Mutlu olmaları zordur. Hep en iyisini hak ettiklerini düşünürler. Bu yüzden de hak etmedikleri muameleyi gördüklerinde aşırı tepkiler verebilirler.

Biyolojiden ve evrimden bihaber olup vegan olabilir, sosyalizmden bihaber olup çevrelerinden etkilenerek sosyalist olabilirler. Tabi bu çoğunlukla gösterişte kalır. Esas önemli olan, farklı olmak ve ilgi çekmektir. Bugün televizyonlarda, kampüste, meydanlarda özgürlük, adalet, kardeşlik naraları atan kesim çoğunlukla millennial neslindendir. Tıpkı 68 kuşağı gibi hayalperest, fazla iyimser, özgürlüğüne düşkün ve sancılıdırlar.

Bu kesim maskülenliği zehirli görür ve sürekli mağandalıkla bağdaştırır. Erkekler doğuştan mavi haplıdır ve kendilerinden emin görünüşlerinin altında pısrık, çekingen, üşengeç bir adam yatar. Kadınlarsa annelerinin evlilik karşıtı fikirleriyle büyümüş, bekaret ve ahlak gibi kavramları sallamayan, 25 yaşına kadar iki haneli partner sayısına ulaşabilme potansiyeli olan kadınlardır. Ne acı ki bunu özgürlük olarak görürler.

Bu neslin bir kısmı şu an 30'lu yaşlardadır ve aile kurmaktan, çocuk sahibi olup stabil bir yaşama sahip olmaktan çok ama çok uzaktır. İtiraf etmeye çekinseler de 2. dalga feminizmin kendilerine kazık attığının yavaş yavaş farkına varmaya başlamışlardır. 3. Dalga feminizm ise zihinlerini adeta enkaza çevirmiştir. Aile mevhumunu yitirmişlerdir. Eş sevgisine ve düzenli, mutlu bir aile yaşamına yabancılaşmışlardır. Erkekleri sürekli rekabet edilecek kişiler olarak görmektedirler. Şu haliyle Don Kişot'tan farksızdırlar.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [July 8, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) 41
Commentson Millennial nesli ve snowflake kavramı

Kırmızı hap mantığı : İyi Çocuklar

Bazı erkekler, hayatı sürekli toplum yararına davranışları için onay bekleyerek oldukça öngörülebilir bir kalıpta yaşarlar. Ana-babalarının, öğretmenlerinin ve diğer büyüklerinin sözünden çıkmazlar ve de büyüdüklerinde hepimizin aşına olduğu ve birçok erkeğin tuzağına düştüğü o bilindik anlatıları takip ederler. Üniversitedeki zamanım boyunca çoğunlukla mühendislik, yönetim ve muhasebe gibi öngörülebilir ve güvenli alanlarda diploma peşinde koşan ve bu diplomayı aldıktan sonra da hayatları boyunca bu alanlarda çalışmayı planlayan bu tip erkeklerle çokça karşılaştım. Üniversiteden önceki hayatları da en iyi notları alarak, müfredat dışı aktiviteleri arttırarak ve mükemmel devamlılıklarını koruyarak en iyi üniversiteye girmeye çalışarak geçmiştir.

Birçoğunun hemen hemen şöyle özetleyebileceğimiz hayat planları vardır : iyi bir üniversiteye git, iyi notları al, en tepedeki firmalardan birinde staj yap, mezun ol, bu firma ile çalışmaya başla, kariyer basamaklarını tırman, çok güzel bir eş ile ödüllendiril, 2 – 4 çocuk yap ve çok güzel bir evin olsun. Bu hedef onların motivasyonudur ve hergün bu planı gerçekleştirmek için vargüçleri ile çalışırlar. Ama planlar gerçek hayatla karşılaştığında, çok az plan uygulanabilir kalır.

Mike Tyson'un zamanında dediği gibi *“ağzının ortasına yumruğu yiyene kadar herkesin bir planı vardır.”*

Bu tip erkeklerin çoğunlukla karşılaştığı sorun, kendi yollarını çizeceklerine büyürken kendilerine sunulan anlatıları kabul edip hayatlarını yıllar hatta on yıllar boyunca süper egolarının yönetmesine izin vermeleri. “İyi çocuklar” dünyanın içsel bir etiği olduğuna, sosyal anlatının hayatı iyi yaşamının yöntemini ortaya döktüğüne ve bir erkeğin bu anlatıya göre yaşaması durumunda ise iyi davranışlarının ödüllendirileceğine inanmışlardır. Bu dünya görüşü “karma” kavramında özetlenir. İyi şeyler iyi insanların başına gelir, kötü şeyler kötü insanların.

Sosyal uyumlu davranış

Muhtemelen en çok bilinen anlatı, erkeğin içinde yaşadığı sosyal grubun yararına olan anlatı. Örneğin erkeğin çok çalışan ve vergi veren bir vatandaş olarak topluma faydalı olması. Anlatı, erkeğin toplumun ihtiyacı olan ürünleri üretmesinin yanında maaşının da kamu – sosyal ürünlerinin satın alınmasında kullanılmasına yarıyor. Kendisi bu ürünleri kullanmasa bile. Bu sosyal ürünlerin amacı sosyal grubun toplam mutluluğunu arttırmak ve ideal bir dünyada, bu erkek vergi olarak ödediği parayı gerçekten kendi mutluluğunu arttırmak için de kullanabilir.

Yukarıdaki namuslu işçi ile hayatını suç ile kazanan bir erkeği ele alırsanız, önceki hem yasalara uyarar hem de yasa uygulayıcısı kurumları vergi verip destekler. İkincisi ise toplum düzenine zararlıdır zira hem yasalara uymaz hem de yasa uygulayıcı kamu kurumlarını besleyen vergiyi vermez.

Bu nedenle de sosyal anlatı toplum yararına davranışlar üzerinedir. Çocukların dua etmesi, sebze yemesi, otoriteyi dinlemesi ve kurallara uyması beklenir. Sosyal anlatı en yalın hali ile ahlaki bir hayatın nasıl sürdürüleceğine dair el kitabıdır. Ve bu el kitabını izleyen “iyi çocuklar” bu iyiliklerinin karşılığını alacaktır. Açıkça anti – sosyal davranışları özendiren bir toplum uzun ömürlü olacaktır zira temel sosyal sözleşme, sosyal bir grup olarak organize olmanın avantajları üzerine kuruludur.

Cinsiyetler arasındaki dinamik

“İyi çocuklar” çoğunlukla, kendilerine çocukluktan beridir yedirilen cinsiyetler arası anlatıları satın almış klasik beta erkeklerdir. Bu anlatılar tarih boyunca toplum yararına olan anlatılarla aynı amaca hizmet etmiştir. Zira toplum yararına olan bir cinsiyetler arası dinamik gerçekten vardır. Atalarımız aile kurumunun ve biraz daha büyük ölçekte kabile kurumunun herhangi bir insan grubunun temeli olduğunu keşfetmişlerdir. Bir şekilde herhangi bir ülkeyi alıp parçalarına böldüğünüzde, en küçük temel birim olarak aileye ulaşırsınız. Toplum yararına

olan cinsiyetler arası dinamik, aile kurumunun temelidir ve tarih boyunca cesaretlendirip ödüllendirilmiştir.

Bu tür toplum yararına olan cinsiyetler arası davranışlar çoğu dinin merkezinde yer alan prensipleri de içerir : sadakat, aldatmamak, onur ve görev kavramları ile beraber erkeklerin [çoğunun bir eşe ve çocuklara sahip olabileceği](#) ve geleceğe yatırımlarının toplum tarafından garantilendiği bir sosyal düzen. Sonuçta, erkeğin karısını ve çocuklarını beslemek gibi bir görevi olduğu bilinir ve bu ödev erkeğe dayatılır. Aynı şekilde erkeğin iş gücü karşılığında, kadını ve çocuklarının onun liderliğini takip etmesi de bilinir ve ödev olarak kadına ve çocuklara dayatılır. Bir erkek bir kadınla evlenmek istediğinde, kadına teklif etmeden önce babasının iznini alır ve eğer izin verilir ise kadın baba evinden koca evine taşınır.

Bu düzen gelecek ailelerin istikrarlı olmasını sağlamış ve tarafların hepsinin yararına işlemiştir zira iki tarafın ailesi de işin içinde ağırlık taşımaktadır. Fakat birinci dalga feminizm ile beraber tarihten kopmaya başladıkça, feminizm geri besleme mekanizmalarına artarak işlemeye ve dramatik değişimler yaratmaya başladı. Öncelikle, boşanma eskiye göre çok daha yaygın birşey haline geldi. Önce kadın ve erkekler eğer belli koşullar meydana gelmişse boşanmaya başladılar. Bunu kusura dayalı olmayan boşanma takip etti. Yani “boşanmak istiyorum” diyenin diğerinde kusur göstermesine gerek kalmadı. Cinsel özgürlük kadının bir veya iki uzun süreli ilişkisi var diye defolu sayılmamasından bugün manosphere’de ” atlıkarıncada hoplamaya(*) ve bekar anneler salgınına geldik (**).

Ama “iyi çocuklar”a anlatılan masallar ise neredeyse hiç değişmedi. [Ruh ikizi miti](#) günümüz kültüründe “Disney Masalı” denilen ve “sonsuz dek mutlu oldular” mesajı içeren anlatı ile hala pazarlanıyor. Bu mit, kadını melek statüsüne çıkaran oneitis’in ve aynı zamanda “doğru” kadınla evlenmenin doyumlu bir hayatın anahtarı olduğu fikrinin de temeli.

“[Adam ol](#)” anlatısı da değişti : Eski düzende erkeğin karısının ve çocuklarının ihtiyaçlarını karşılaması beklenirdi ve anlatıya göre erkek kendi çıkarını en sona koyarak emeği ve sorumluluğu ile bunu gerçekleştirirdi. Geçmişte bir erkeğin karısının ve çocuklarının sorumluluğunu alması beklenirdi ve bunun karşılığında ise evin reisi olurdu. “İyi çocuklar”a günümüzde de pazarlanan anlatı bu ama gerçekler çok değişti. Koca, popüler kültürde karısının hayallerini gerçekleştirmekten başka işe yaramayan bir komedinin figürü haline geldi.



Doğa, eğitim ve ödüller

Günümüzün “Biyoloji mi sosyal yapı mı” tartışmasının çoğunlukla görmezden geldiği şey, toplumun kendisinin bir yapı olduğu. İnsanların üreme, kaynak biriktirme, kan bağına sadakat, beslenme ve güvenlik gibi dürtüleri toplum olmadan da varolabilir ama toplum bu dürtülerden bağımsız olarak varolamaz. Çoğu dürtü gibi bu dürtüler de pozitif kazanımlar için sömürülebilirler ya da uygarlıkların yok olmasına neden olabilirler. Bu nedenle bahsi geçen dürtüleri toplum yararına olacak şekilde dizginleyen, kontrol eden ve yönlendiren mekanizmalar gereklidir ki birçok sosyal anlatının doğumu bu nedenledir.

Ahlak, bu anlatıların temelini oluşturan ve davranışları, düşünceleri ve aksiyonları iyi ya da kötü diye ayıran bir sosyal yapıdır. Doğa acımasızdır ve bulunduğu çevreye adapte olma yolu ile en güçlü organizmaların ve genlerin hayatta kalmasına izin verir. İhtiyacı olan birşey artık çevresinde bulunmayan organizma ya adapte olur ya da yok olur. Diğer organizmalara karşı az da olsa avantajı olan organizma, evrim oyununda diğerlerini yavaş yavaş yener.

Doğa “adil” olmaya çalışmaz zira temelinde “rekabet” vardır. Evrimin gözünden rekabet edemeyen organizma ya da gen kümeleri kötüdür ve rekabet edebilen genler veya organizmalar iyidir. Evrim sürekli mutasyonlarla ve değişimlerle deney yapar.

Buna karşın insan ahlak sistemleri “adalet” üzerine kuruludur. Fakat adalet ve adil insan kavramlarıdır, doğal kavramlar değildirler. Her ne kadar insan bebeklerinin çok erken yaşlardan itibaren adalet duygusuna sahip olduklarını gözlemleyebilirsek de, bu muhtemelen bizim sosyal bir hayvan olmamızı sağlayan yapının bir parçasıdır ve girdiler (fırsat eşitliği) üzerine değil daha çok çıktılar (paylaşma eşitliği) üzerine bir eşitliğe dayanır.

İnsan ahlak sisteminlerine bakarsak, ana sistemlerin *ödev*, *sonuçlar* ve *ahlak* olduğunu görürüz. “İyi çocuklar” en fazla birincisine odaklanır. Bu sistemde iyilikler ödüllendirilir ve bunun muhtemelen en bariz örneği Hristiyanlıkta iyiliklerin cennete bir yer olarak ödüllendirilecek olmasıdır. Bu, kişinin arzuladığı şekilde ödüllendirilme beklentisi ile, belli bir şekilde davrandığı tipik teşvik teorisidir. Bu, karılarına “daha fazla seks için ne yapmalıyım” diye [soran evli erkeklerin dinamiğinin temelidir](#).

Fakat, bu ahlak görüşü doğanın gerçekliğine karşıdır. Doğa niyeti takmaz, sonuçlara bakar. Bir genetik küme artı mı eksi mi sonuçlar doğurur diye bakar.

Özet ve sonuç

“İyi çocukların” dünyaya ışık tutmak üzere içselleştirdiği anlatının kendisi yanlış olmayabilir. Sadece geçmişte bir zaman diliminde toplumun insanlardan beklediği davranışlar ile bu davranışları ödüllendirip cezalandıran kurumlar arasında bir bölünme olmuştur. Toplum Skinnercidir (Burrhus Frederic Skinner) : toplum yararına davranışları teşvik etmek için anlatıları devreye sokarken, “iyi” davranışı daha da teşvik etmek için ödül ve cezalar koyar.

İyileşmekte olan [mavi haplı](#) erkeklerle genel olarak mavi haplı erkeklerin temel problemi “herşeyi doğru yaptım ama vaadedilen ödülleri neden alamadım” şeklinde özetlenebilir. Birçok mavi haplı, herşeyi kendilerine belletilen mavi hap anlatısının kitabına göre yapmış olmalarına rağmen, piç kötü çocukların daha fazla seks ile ödüllendirildiğine şahit oldukları için uyanmaya başlarlar. Çalışkan, sorumlu ve sadık işçiler olmalarına rağmen, kendilerinden yıllar sonra işe başlayan Psikopat Patrick’in köşe ofisi kapması, [mükemmel bir eş ve baba olmalarına rağmen](#), karılarının süpriz bir boşanma davası açması ile karşılaşır.

En temel seviyede bu etki – tepki hipotezine indirgenebilir. “İyi çocuklar” toplumun kendilerini inandırarak yetiştirdiği anlatılara göre davranırlarsa, iyi işlerle, iyi evliliklerle ve iyi hayatlarla ödüllendirilecekleri hipotezini takip ederler. Fakat bu etki – tepki ilişkisini yöneten sosyal mekanizma çoktan daha ilkel, tartışmasız bir şekilde doğaya daha yakın bir [forma](#) dönüşmüştür. Bu nedenle iyi çocukların hipotezi hata vermektedir. Zira Batı toplumu çoktan ahlak temelli olmaktan sonuç temelli olmaya değişmiştir.

Bunun anlamı, ödül ve cezaların artık kuralları takip etme temeline göre değil de aksiyonların sonuçlarına göre dağıtılıyor olduğudur. Statünün, değer ve diğer ödüllerin “iyi” olana göre değil de “ne işe yarıyorsa ona göre” dağıtıldığı bir topluma dönüştük. Sonuçta eğer kuralları takip etmenin sonuçları istediğin gibi olmuyorsa, kuralları takip etmenin mantığı nedir?

Çeviri : [The Red Pill Logic : Good Boys](#)

(*) cock carousel – yarrak atlı karıncası ki Türkçe’de kucaktan kucağa hoplamaya denk gelen bir kavram. Bazı kadınların 20lerinde kötü çocukların kucağından kucağına atlamasını belirtir.

(**) Single mom – Batıda çok yaygın olan ve kadınların sağlayıcı iyi çocukları pas geçmesini sağlayan mekanizma. Kadın kötü çocuktan hamile kalır ve doğurur. Çocuğuna iyi çocukların ödediği vergileri kendisine aktaran devlet yardımlarıyla bakar ya da aç bir betaya ara ara vererek baktırır. Burada single mom kocası ölmüş veya terk etmiş kadınları değil, serserilerden sorumsuzca evlilik dışı hamile kalan kadınları belirtir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 8, 2018](#) Categories [Black Label Logic](#), [Cinsellik](#), [Feminizm](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Black Label Logic](#), [Çeviri](#), [Cinsel Devrim](#), [Evrin Teorisi](#), [Feminizm](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mavi Hap](#) 34 Comments on [Kırmızı hap mantığı : İyi Çocuklar](#)

Kaybedecek Hiçbir Şeyiniz Yok

İlişkilerde en sık karşılaştığım sorunların başında erkeğin çekingenliği ve ürkekliği geliyor. Birçok erkek, kadınlar tarafından tacizci olarak damgalanmaktan veya hakaret işitmekten korktuğu için kadınlara yaklaşıyor. Özellikle park, cafe, kantin, konser alanı gibi umuma açık yerlerde bir hatundan hoşlandığımızda gidip hatuna selam verip birkaç kelime ederek tanışmakla, hatunun kıcını ellemeyi aynı kefeye koyuyoruz. Halbuki birisi açıkça tacizken diğeri normal bir insan davranışdır.

Rastgele bir hatunla tanışmayı geçtim, hergün okulda, iş yerinde, spor salonunda gördüğümüz hatta muhabbet ettiğimiz hatunlarla bile konuşurken ezilip büzülüyoruz. Ağzımızdan çıkacak kelimelere ekstra dikkat edip karşı tarafa, zararsız, masum çocuk imajı vermeye çalışıyoruz. Bu davranışımızın taktir göreceğini koşulsuz kabullenmişiz. Böyle yaparak hatunu etkileyebileceğimizi sanıyoruz. Tabi işin içine biraz da narsizm giriyor ve eşsiz bir erkek olduğumuzu, bizim dışımızdakilerin hanzo olduklarını düşünüyoruz. Bu kafa yapısı genellikle snowflake(kar tanesi) denen ve kendini çok özel zanneden erkeklerde görülüyor. Bu erkekler, hüsrana uğradıklarında ise kadını kezbanlıkla, ortadoğulu pis bir çomar zihniyetine sahip olmakla suçlayıp kendilerini aklamaya çalışıyorlar.

Kadınlara dair kesinlikle bilinmesi gereken şeylerden biri, başta kendine güveni olmayan erkeğe karşı sevgi ya da saygı besleyemeyecekleridir. Kadın, kendini yanında güvende hissedebileceği, onu koruyan ve gerek mental gerekse fizilsek yönden tamamlayabilen erkeği sever. Fiziksel görünüşünüz ne kadar iyi olursa olsun, içinizde bir soy boy yatıyorsa ya aldatılırsınız ya da terk edirsiniz. Mental güç bir erkeğin en çekici yanındır ve kararlı bir erkek gerçekten de çekicidir. Azimli bir erkek seksidir. Mücadeleci bir erkeğe kadınların

değer verdiği erkektir. Bunların hepsinin bileşeni sizi kadın nezdinde baş tacı yapar. Fakat siz tereddüt eder, korkar ve kararsız kalırsanız kadın size sırtını döner.

Neredeyse her yazımda söylediğim şey şu: Risk almaktan korkmayın. Kaybetmeyi öğrenin çünkü bu da oyunun bir parçası. Reddedileceksiniz ama inanın, cesur olduğunuz için kimse sizinle taşak geçemeyecek. Bir kadında ısrar edip kendinizi kısır döngüye sokmadığınız sürece saygı duyulan bir adam olacaksınız. Doğru yerde, doğru zamanda, doğru şeyi yaptığınızda büyük ihtimalle istediğiniz şeyi elde edeceksiniz. Yüzleşmekten korkmayın, deneyin ve ders alın. Oyunun kuralı basit: Kaybetmekten korkan kaybeder!

Konuşmaktan çekindiğiniz kadın büyük ihtimalle sizden daha ürkek ve çekingen. İster tecrübeli olsun isterse tecrübesiz, sizden gelecek hamleyi bilmediği için heyecanlı. Yani siz aslında tedirginken karşınızdaki rahat değil. O da sizi tanımadığı için ürküyor. Onu rahatlatmak ve ona erkek gibi erkek olduğunuzu göstermek sizin elinizde.

Hatunla mesafenizi koruyun, konuşurken gözlerinin içine bakın, rahat olun. Çok dinleyin, az anlatın. Her sözünü onaylamayın. Bazen reddedin ve kendi argümanınızı sunun. Açıksözlü olun, küfretmeyin, nazık olun ama nezaketi abartıp komik duruma düşmeyin. Karşınızdakine olumlu sinyal vermek adına hoşlanmadığınız şeyleri onaylamayın. Kendinizden ödün vermeyin. En önemlisi, hatunla konuştunuz diye %100 ilişkiye başlayacağınızı düşünmeyin. Diğer hatunları da değerlendirin. Sakın çekinmeyin, kaybedecek hiçbir şeyiniz yok.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [July 6, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) 92
Commentson [Kaybedecek Hiçbir Şeyiniz Yok](#)

Kendilerini Şanslı Sanan Erkekler

Erkek düşmanı, riyakar tiplere prim vermemek adına uzun zamandır onedio.com videolarını izlemiyordum. Dün Youtube’da gezinirken “yengen vizesi” isimli videoyu gördüm ve izledim. Konu, tahmin ettiğim üzere tatile çıkabilmek için sevgilisinden izin alan erkeklerle ilgili. Sevgilisini erkek erkeğe tatile çıkabilmek için ikna edebilen, tatil kazanıyor. “Ee ne var bunda?” diyebilirsiniz. Mesele, ikna etmek için kılı kırk yarmalarında ama yine de başarısız olmalarında. Bunu yaparken inanılmaz bir şekilde kıvrılıp bükülmelerinde ve mavi hapla tasvir ettiğimiz o çaresiz erkeğin tüm özelliklerini göstermelerinde.

Gerçekten de ipleri kadının eline vermiş, kadının kendi üzerinde otorite kurmasına müsaade etmiş erkekler, sonu hüsrarla bitecek olan yolun başlangıcında olduklarının ve kısa zaman sonra mutsuz olacaklarının farkında değiller. Vücut dillerine baktığınızda (özellikle 3.40’dan sonraki elemanın) gerçekten bir kadını mutlu etmekten çok uzak olan, özgüvensiz, kararsız, korkak erkek tipini rahatlıkla görebilirsiniz. Bunlar genellikle 30’una kadar altına yatmadığı

piç erkek kalmamış, hem ruhu hem de bedeni çöp tenekesine dönmüş hatunlar tarafından, hayat sigortası olarak tercih edilen erkekler.

Video, mavi hapın zehirlediği, kendini şanslı sanan erkeklere çok güzel bir örnek. Bu adamlar 30'larına kadar hep friend zone'a atılan, kızların sırdaşı, en iyi arkadaşı gibi görünen ama içlerinde cinsel istek patlaması yaşayan tipler. Bir gün kızların kendi değerlerini anlayacaklarını sanıp avunuyorlar ve kadınlar 30'larına geldiklerinde eskiden beğendikleri erkekler tarafından reddedildiklerinden güvenli bir yaşam, garanti hayat için bu ılık erkeklere yanaşıyorlar. Buna yabancılar şöyle diyor: Alpha is her wet, beta is her secure. Yani alfa, amını ıslatan; beta güvenliğini sağlayan.

Ne yazık ki bu tipler, hayatlarının en güzel döneminde(erkekler için bu 30- 45'dir) işlerini, kariyerlerini oturttukları, para kazanmaya başladıkları, fiziklerinin yerinde olduğu bir dönemde 20'lik genç ve güzel hatunlarla birlikte olmak varken, nerede köşeye atılmış, yüzlerce darbe yemiş, ruhu kirlenmiş kadın varsa gidip onlarla birlikte oluyorlar. Aslında bu bir çeşit zorunluluk çünkü cinsel pazar değeri yüksek hatunlar tarafından beğenilmiyorlar. Tecrübesiz ve mavi haplı oldukları için de kendilerini ilk beğenen kadına kapılıp gidiyorlar. Sonrası duygusal hibe, ölü yatırım ve mutsuzluk...

Risk Yönetimi ve Strateji

İnsan bazen hayatında istenmeyen durumlarla karşılaşabilir. İşler yolunda gitmediğinde yapılacak şey bellidir: İçinde bulunulan kötü durumdan kurtulmak için çözüm üretmek. Sorunun kaynağını anlayamadığımızda ürettiğimiz çözümlerin bize bir faydası olmaz. Kendi hatalarımızda yüzleşmekten korktuğumuzda da aynı durum geçerlidir. Sorunun nedenini anlayamayız. İşte burada asıl mesele, ajite etmeden ve duygusal bir tavır takınmadan sorunlarla yüzleşmektir.

Bir erkeğin en büyük silahı mantığıdır. Taktik ve strateji geliştirmek için kullanılırsa mantık ve bilgi birikiminin kombinasyonu aşılamayacak sorun yoktur. Geriye bir tek, nelerden vazgeçileceği, ne fedakarlıklar yapılacağı kalır. Çünkü şüphesiz, bir şeylerden fedakarlık etmeden bir şeye sahip olunamaz. Bize medya, pahalı arabalara sahip olmayı, lüks evlerde oturmayı, güzel ofislerde çalışmayı gösterir fakat bu sadece bir sonuçtur. O kademeye gelene kadar alınan riskler, yapılan fedakarlıklar, zor durumlarla başa çıkma gibi yükselmek için hayati öneme sahip şeyler gösterilmez. Dizilerde ve filmlerde gösterilen şey, en güzel hatunu tavlayan adamın bunu çikolatayla, çiçekle yapması gibi sahtedir. Neticeden yola çıkarak sonuca varmak kişiyi her zaman yanıltır.

Tarih, başarılarla olduğu kadar başarısızlıklarla doludur. Her deneme bir öğrenim sürecini tetikler. Ders almadan hatalar görülmez ve sonuca ulaşılmaz. kişi burada risk almalı ve başarısızlık korkusuna kapılmamalıdır. Her eylemde risk faktörü vardır. Bütün bir sene üniversite sınavına hazırlanırsınız fakat o gün hastalanmayacağınızın garantisi yoktur. Kredi çekip kendi işinizi kurarsınız ama bataabilirsiniz ya da bir hatunla çok mutlu olma hayali kurup evlendikten sonra boşanabilirsiniz. Her şeyde risk vardır ve risk faktörünü gözetmeden hareket etmemek gerekir. Bu aşamadan sonra başarı için gereken çalışma miktarı ve süre hesaplanır. Bu süre ve emek, hedefin büyüklüğüne göre değişebilir. Örneğin, kaslı bir vücuda sahip olmak için gereken minimum süre 1,5 senedir. Tabi bu kişiden kişiye değişebilir. Bu süreçte bir seans bile aksatmaksızın çalışılmalıdır. Yani sıkı disiplin ve adanmışlık gerektirir.

Belirlediğiniz hedefe doğru emin adımlarla yürümek, ertelememek, doğacak riskleri tahmin etmek ve buna hazırlıklı olmak insanı başarıya götürür. Başarısızlık durumunda ise duygusal davranmamak, başarısızlığın sonuçlarıyla dürüstçe yüzleşmek gerekir. Her başarısızlık bir sonraki başarı için bir basamaktır. Mesele, sizin denemekten vazgeçip vazgeçmemenizdir. Başarısızlığın sorumluluğunu üstlenmeli, sonuçlarına katlanmalısınız. Kahretmek, isyan etmek, suçu başkalarına atmak sizi daha iyi yapmayacağı gibi özgüveninizi zedeler.

3 temmuz 2018 tecavüz iftirası rezaleti

Sözlükte [3 temmuz 2018 tecavüz iftirası](#) rezaleti diye taze bir başlık var :

...

bendenize sarmadan bir süre evvel mahmut'un onu taciz ettiğini, bir türlü mahmut'tan kurtulamadığını, mahmut'un kapısına gelip 'aç o kapıyı konuşacağız pelin su' diyerek kendisini tehdit ettiğini anlatmıştı. pelin su başaka bir zamanda, mahmut'un ofiste göğüslerine dokunarak onu taciz ettiğini anlatmıştı ama hikaye bana mesnetsiz gelmişti, pelin su'ya "acaba adama neler yapıldı da o raddeye geldi" diye sormuştum.

...

70 tl hesap ödediğime göre en az 4 bira içmişim. canlı müzik çalınan bi'yere gidiyoruz, serpil ortamı seviyor, çağılayan arızaya bağlayana kadar kalıyoruz. çağılayan arıza lambasını yakınca kalkıyoruz. canlı müzik eşliğinde 3 bira da orada içiyorum.

...

pelin su'dan yanıt geliyor, şuradayız rakı içiyoruz sen de gel diye. rakı içemem çok bira içtim diyerek reddediyorum, zaten kapının önündeyim. ısrar ediyor, daha önce bi'kaç kez girmeyi

denediğim ama sap sap giremediğim ya da girişteki tiplerden irrite olup girmedığım mekanın adını veriyor, dans ederiz diyor. işte buna hayır diyemem diyorum kendi kendime.

...

dans etmeyeli yıllar olmuş zaten. dans iyidir, enerji boşaltır, kafa dağıtır, yorar ve uyutur. tamam diyorum, apartmandan iniyorum.

...

bu arada 2 ya da 3 bira daha gömüyorum ve pelin su'ya diyorum ki ...

...

ve giriyoruz, koltuğa götürüyor beni, pantolonunu çıkarabilirsin diyor, ben böyle şeylere açığım diye de ekliyor. bunu daha önce de söylemişti, böyle şeylere açığım. kafam taşşak gibi, karnım da aç, neye açıksın acaba diye soramayıp bayılıyorum. sabah uyanıyorum, bura nere lan? odaları geziyorum, aha pelin su. üzerinde benim gömleğimle yatıyor.

...

geyik amaçlı zıplayıp yatağa giriyorum, 1 saat sonra mesai var ama geyik ve şaka peşindeyim. 'sevişeceğiz' diyorum.

...

gözler çapaklı falan. gecenin sevişmeyle bitmemiş olmamasına şaşıyorum sadece, o kadar mı içtim lan acaba? hayır deyip çıkıyor yataktan, duşa gidiyor. derin bir oh çekip ben de çıkıyorum. mal gibi yatakta kalmak da vardı hafızanallah. cüzdan ve kontağı alıp evden çıkıyorum, çıkarken de, durumu daha zorlaştırmadığın için teşekkürler diyerek yaptığım yersiz şaka için özür diliyorum.

...

Yazının başlığından da anlayacağınız gibi sonrasında Pelinsu adama tecavüz iftirası atıyor ve olay yargıya gidiyor.

İbretlik. Bu aşamada bahsi geçen hasta kadınlara küfür etmek kolay ve haklı bir egzersiz ama bu devirde bu hatunlar artık varlar ve kendinizi bunlardan korumanız lazım. Bunun en iyi yolu da bu kadınlarla bu duruma düşmemek.

Yazıyı yazan arkadaş aşağıdaki her biri tek tek başa bela olabilecek hataların hepsini birden yapmış.

1-) Çok sarhoş olmuş, 9 veya 10 bira içmiş. Büyük hata. Asla bu kadar sarhoş olmayın. Başınıza herşey gelebilir.

2-) Bu kadar sarhoşken kızın evine gitmiş. Büyük büyük hata. Eğer bu kadar sarhoş olursanız mantıklı düşünemeyeceksiniz ama bir kadınla aynı mekanda yalnız bulunmayın. ASLA. Büyük büyük hata.

Eğer o gece çapkınlık yapacaksanız [içki içmeyin ya da çok içmeyin](#). Elim boş durmasın diyorsanız gazoz için. Ciddiyim. Cesaret için sarhoş olmaya ihtiyacınız yok. Varsa yeterince maskülenleşmediğinizin güzel bir işareti bu.

3-) Kadının kendi de sarhoş. [Bu çok büyük hata](#). Hatunlar sarhoşken pişman olacakları şeyler yaptılar mı (örneğin aç bir betayla aynı evde kalmak gibi), sabah ayılıp da pişmanlık çökünce “lan ben böyle betaya vermem normalde aslında tecavüze uğradım” diye hipergamilerini rahatlatabiliyorlar. Bunu #MeToo akımında çok gördük. Feministler şu an harıl harıl sonradan pişman olan kadının yaptığı seksî tecavüz sayacak yasalar çıkarmaya çalışıyorlar. Aziz Ansari’nin sikini ağzına alan hatun sonradan pişman olunca “sana seni istemediğimi belli etmeye çalıştım ama sen anlamak istemedin” diyebiliyor (ağzına almasan belki anlamak isterdi).

Bu arada :

dans etmeyeli yıllar olmuş zaten. dans iyidir, enerji boşaltır, kafa dağıtır, yorar ve uyutur. tamam diyorum, apartmandan iniyorum.

Yerim senin dansını. Sen oraya Pelinsu’yu sikme imkanı çıkar mı diye gittin. O kadar içkiden sonra eve gidip yatmalıydın ama [açlık](#) mantığa galip geldi.

4-) Kadın iş arkadaşı. FELAKET. Bakın artık kadınlar arasında bu bir düşünce olarak yayıldı. Benim hatunun (zerre feminist değildir) iş yerindeki evli ve çocuklu bir beta, pazar sabahı hatuna pat diye “vücudun çok güzel spor mu yapıyorsun” diye mesaj atmış. Mala birşeyler söyledim anlatmayım. Ertesi gün hatun pat diye “bu tacize girer galiba ben bir insan kaynakları ile konuşacağım” dedi. Kıza ben hallettim saçmalama dedim ve malın hayatını kurtardım. Ama kız yalnız olsa idi ya da erkek arkadaşı feminen bir beta olsa idi sıçıydı. Evlisin, kız iş yerinden ve ilk mesaja bak amk. Elemana erkekadam.org linki göndersem mi acaba □ Neyse kısacası bu tür iş yeri tacizi propogandası kadınlara çok yapılıyor ve en normali bile etkileniyor. İŞ YERİNDEKİ KADINLARDAN UZAK DURUN.

5-) Daha önce başkasına taciz iftirası attığını bildiğin hatunu almak APTALLIK.

Cinsel açlık başa bela. Ama bu devirde büyük bela.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 3, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Mavi Hap](#),
[Psikoloji](#) Tags [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mavi Hap](#) 69 Commentson 3 temmuz
2018 tecavüz iftirası rezaleti

Üç soru üç cevap

[T.O. sormuş](#) :

Selamlar Mahmut Abi.

3 tane soru soracağım.

1-) Üniversite sınavına hazırlanan bir öğrenci bir nevi [monk mode](#) 'a mı girsin? Önerin nedir bu konuda?

2-) Çoğu sosyal ortamda erkek-kız konuşmaları açıldığında meriçlerin de desteğiyle erkeği itin götüne sokma ve buna karşı çıkanları da kadın düşmanı kategorisine koyma çabası var. Bu tür durumlarda tavrımız ne olmalı?

3-) Son zamanlarda bazen tv açıp kadınların tek veya eşiyle beraber katıldığı programlara göz atıyorum. KH resmen “Al bak işte. Dediklerimde yanlışlıklar yok.” diyor. Kadınların da kendi aralarındaki shit test yağmuru da açıkça görünüyor. Bu kadınların da hemcinslerine attığı shit test atma olayı da bana keyifli geliyor. Bu konu hakkında ne düşünüyorsun? Gelecek seneki sınava girecek adamlar bu yaz 2 hafta tatil yapıp çalışmaya otursunlar.

3 tane cevap vereceğim :

1-) Evet mutlaka girsin. Lise insanın en çok kanının kaynadığı ve hayatının en güzel çağı sandığı bir dönem ama aslında hayatın en güzel dönemi 20ler. Lise çağında çoğu erkeğin zaten kızlarla bir başarı şansı yok. Bu dönemde yapılabilecek en iyi şey eğer üniversite sınavına hazırlanıyorsa tamamen buna konsantre olmak. Bunun yanında da spor ve / veya hobi olabilir. Özellikle son 1 sene tamamen monk moduna girin.

[Kağıttan Kaplan](#) yazısını mutlaka okumanızı tavsiye ederim. Orada bu konu hakkında şöyle demiştim :

Aynı örnekten gidersek, o dayağı önemli bir toplantıdan birgün önce de yemek istemezsiniz. İnsanın hayatındaki önemli dönemeçlerde, benim hem hayatını düzene koy hem de kızlara yürü felsefem (tam olarak paralel değil, belki disiplin 4 – 6 ay pratik edildikten sonra yürümeler başlayabilir) zararlı olabilir. Bunun sebebi şu. Siz ne kadar öğretiyi hatmedip disiplini sağlarsanız sağlayın, ilişkilerde alfa davranışlar gösterecek kadar çelikleşmek, bir iki tavında dövülme gerektirir. Yani ilk bir – iki ilişkinizde sağlam betalık yapıp tekme yiyeceksiniz. Yılların betalığını öyle düşünce gücüyle sakın sakın atamazsınız. İşte bu yanmaların üniversite sınavı gibi bir şeyin hemen öncesinde olması sınavda ayağınızı kaydırabilir. Bu nedenle yürüme kısmını yapmamanız daha hayırlı.

Yanlış anlamayın. Tehlike yürümelerin başarısız değil başarılı olması. Reddedilmek sizi pozitif bir MGTOW dönemine bile sokabilir. Bende öyle olmuştu mesela. Lisenin ve aile ile yaşamının kısıtlayıcı hayatından kurtulmak ve ortaokuldan bozma bir üniversiteye değil de iyi bir üniversiteye gitme motivasyonunu ateşleyen lisedeki abazanlığımı ve derece yapıp üniversite kazanmamı sağladı. 16 – 17 yaşlarımda zoraki MGTOW yaşamamı boşa giden zaman olarak görmüyorum. Şimdi olsa yine aynısını yaparım. O sayede 23 yaşından itibaren kendi parasını kazanan, kendi evi olan ve bekar bir erkek olarak hayatın tadını çıkarabilen biri oldum. Üniversitede part – time çalışmadan okuyamayan biri olmama rağmen.

2-) Bu tür ortamlarda gerekmedikçe bulunmayın. Çoğunlukla erkek erkeğe takılın. Okul ve iş ortamında bu tür ortamlara sürekli girmeniz gerekiyor farkındayım ama ortalama bir beta bu ortamlara olması gerektiğinden çok fazla giriyor. Ama bu gerekli sosyalleşmede bile asla kadın – erkek ilişkileri tartışmalarına girmeyin.

Sizin farkına varmadığınız şu : kadınlarla kadın – erkek ilişkisi muhabbetine giren erkeğin kendisi uydudur ya da o konuşma sırasında uydudur. Siz konuşmada ezilin ya da ezin zaten başından batmışsınız. Bu tür konulara kadınlarla giren erkek, bu konularda kadınların tarafını alan uydulardan daha az feminen değildir.

Kadınlarla kadın – erkek ilişkileri konuşmalarına giren adam gelip burda “meriçler kadınların yanında duruyor beni eziyor” diye ağlamasın. O ezilmeyi sonuna kadar hakediyorsunuz.

3-) Kadınlar birbirlerine [shit test](#) (fitness test) yapmaz. Bunun yerine birbirlerini cinsel pazarda diskalifiye etmeye çalışırlar

Month: August 2018

Jordan Peterson – Bir yaşam rehberliği – Bölüm 3

Jordan Peterson’un konuşma ve derslerinden derlenen A Guide to Life videosunun Türkçe’ye çeviriminin üçüncü ve son bölümü. [Birinci](#) ve [ikinci bölüm](#).

Bölüm 6 – Kendine iyi davran.

Kendine inan ve kendin için pazarlık yap.

Başarını sahiplen.

Sheryl Sandberg

Sevdiğin, iyi davrandığın birini kafanda canlandır ve kendine de öyle davranmaya çalış. Kendini kendinden biraz soyutla ve şöyle düşün : “Ben diğer insanların arasında bir insanım ve en az diğerleri gibi saygıyı hak ediyorum. Kalan zamanımda kendimi hor görmek ve kendime zarar vermek yerine potansiyel olarak değerli bir insanmışım gibi kendime yardım edeceğim.

Bu zor bir şey. İnsanlar kendilerine gerektiği gibi özen göstermezler. Bunu ahlaki açıdan söylemiyorum. Demeye çalıştığım, aslında değerli biri olabileceğiniz konusunda kendinize bir şans verin. **Odanızı toplayın**, işlerinizi halledin ve kendinize biraz saygınız olsun. Sizin bir sürü potansiyeliniz var ve yapabileceğiniz bir sürü şey var. Siz gereklisiniz ... evet düşündüğünüzden daha gereklisiniz. Eğer ard arda kötü tercihler yaparsanız, işler kötüye gider. Sadece sizin için değil. İşler kötüye gider. Bu nedenle de ne yaptığınız önemli. Yapmanız gereken şeylerden biri de kendinize, yaptığı şeyler önemli biri gibi gibi davranmanız. Bu nedenle de kendinize biraz saygınız olmalı.

Son Bölüm – Kendini geçmişten kurtar.

Hayat budur : bireylerin sürekli birbiri ile kesiştiği ve diğerlerinin hayatını farkında olmadan etkiledikleri zincirleme reaksiyonlar.

Sizin için çok önemsiz görünen bir karar, dünyanın kaderi için anıtsal olabilir.

J.D.Stroube

Genç insanlar, dünyayı değiştirmenin yollarını düşünmeyi severler. Ve bu aslında onların gelişiminin pozitif bir tarafı. Bu, gelişimsel psikolog Jean Piaget’in mesih aşaması dediği gelişimsel dönemdir ve Piaget bu dönemi geç ergenlik dönemi ile ilişkilendirir. Genç insanlar dünyayı değiştirmek isterler ama burada problem şu ki bu enerji başkalarını değiştirmeye çalışmaya kanalize olur.

Ama yapmanız gereken şey bu değil. Eğer dünyayı değiştirmek istiyorsanız önce kendinizi değiştirmelisiniz. Aleksandr Solzhenitsyn’ın Sovyetler Birliğini analiz ettikten sonra söylediği gibi : “İyi ile kötüyü ayıran sınır çizgisinin politik görüşler, ülkeler arasında uzandığını düşünmeyin. Bu sınır ruhunuzun tam ortasından geçer. Ve dünyayı düzene koymak istiyorsanız yapmanız gereken şey kendinizi düzene koymaktır. Bu ciddi bir iş.

Derler ki kendinizi yönetmek bir şehri yönetmekten daha zordur. Zira siz karmaşıksınız ve güçlü ve yararlı biri olmadan önce içinde evcilleştirilmesi, hizaya gelmesi ve boyun eğmesi gereken canavarlar var.

Dışarı çıkıp dünyayı değiştirmek için başka kötü insanları değiştirmeye çalışmak yerine, insanlar önce içlerine bakıp kendi içlerini doğru şekilde düzene sokmalılar.

...

Eğer 18 aydan daha eski bir anınız varsa ve o anıyı hatırladığınızda hala duygusal tepki veriyorsanız, bu o anıyı açık seçik söze dökememişsiniz demektir. O anıyı neden – sonuç ilişkisinde yeterince analiz edememişsiniz ve kendinizi o anının pençesinden kurtaramamışsınız demektir.

Ve siz o anıyı sanki ağırlıkmışçasına taşıyorsunuz. Bu tip ağırlıklardan ne kadar çok taşıyorsanız o kadar fazla kortizol (stres hormonu) salgıyorsunuz. Kortizol sizi yaşlandırır.

...

Hayatınızı 6 devire ayırın. Doğumdan anaokulu sonuna, anaokulu sonundan ilkökul sonuna, vs ... Nasıl yapmak isterseniz öyle ayırın. Sonra her devrin içindeki önemli duygusal olayları yazın. Ve sonra da onların sizin üzerinizdeki etkilerini yazın. Sonra da o durumda nasıl tepkiler verdiğinizi, neleri farklı yapabileceğinizi ve gelecekte neleri daha değişik yapabileceğinizi yazın. Geçmişinizi düzeltmek için.

Eğer geçmişini düşünüyorsanız bu neden – sonuç zincirini analiz etmediğinizi gösterir. Söyle düşünün, neden geçmişini hatırlıyorsunuz? Örneğin bu soruya geçmişin nesnel bir kaydını tutmak için cevabı verebilirsiniz. Ama bununla alakası yok. Geçmişini hatırlamanızın tek bir nedeni var : geleceğe hazır olmak. Geçmişini bu nedenle hatırlıyorsunuz.

Yapmanız gereken şey, geçmişini almak ve ondan bilgelik çıkarmak. Bilgelik ise körlemesine tümseklere takılmama yeteneğidir. “Şu, geçmişimde korkunç bir tümseğe körlemesine ve kafadan daldığım bir olay ... bunun sonucunda bana korkunç şeyler oldu ... ” O olayı parçalarına ayırmak ve olayın meydana gelişinde sizin işbirliğiniz oldu mu, oldu ise nasıl oldu anlamamız lazım. Gönüllü ya da gönülsüz işbirliği. Bu korkunç sonuç sizin katılımınızla nasıl ortaya çıktı? O şey neden oldu ve o şey olurken siz daha farklı nasıl tepki verebilirdiniz?

Bunu yaptığınız zaman beyniniz bu anıyı bırakacak ve anı takıntılı olmaktan çıkacaktır. Zira beyninizin stres / endişe üreten bölgeleri size nerelerde engeller olduğunu söylemeye çalışıyor. “Oraya gitme, orada ateş var!” Belki, ama belki ateşin yöneticisi olacaksınız.

Böylece ateşin efendisi olacaksınız, kurbanı değil. Birçok durumda tehlike, o durum üzerindeki ustalığınıza bağlı olarak aslında tehlike değildir. Hayat böyledir.

Sonuç olarak bir anıya bağlı negatif duygu, sizin o konuda ustalaşmanız için bağırmaaktadır. Ve yazmak bu konuda size çok yardımcı olacaktır. Otobiyografik şekilde yazı yazarken beyninizi yeniden düzenliyorsunuz.

Duyguları düşünün. Anılar beyninizin değişik seviyelerinde depolanabilirler. Beynin ilkel, sürüngenler çağından kalma, fotografik ve oldukça duygusal derinliklerinden en tepeden söze dökülmüş gelecek planlarına kadar seviyelerde depolanabilirler. Negatif ve duygusal olan her şeyi alıp bunları geleceğiniz için açıkça dile dökülmüş bir vizyona çevirmek istersiniz. Bu sizi geçmişten kurtaracaktır. Geçmiş düşünmüyor olmanız lazımdı. 80 yaşında iyi yaşanmış bir hayata dönüp bakıyorsanız tamam, o başka bir şey. Ama eğer 35, 30 hatta 25 yaşında iseniz ve zamanınızın çoğu geçmiş düşünmekle geçiyor ise bu sanki ruhunuz orda geçmişte tutsak kalmış gibi bir şey. Ruhunuzu araştırma ile kurtarmanız lazım. Burada metafizik dil kullanmak da uygun. Bir anlamda yaptığınız bu, geçmişe hapsolmek. Tüm kaynaklarınızı geleceğe yürümek adına kullanmak için bu durumdan kurtulmanız lazım.

Sıklıkla düşünürüm, insanlar kendilerini diğer insanlara kıyasla çok fazla sevmelerine rağmen, nasıl olurda kendi düşüncelerine diğerlerinin düşüncelerinden daha az değer verirler.

– Bitti –



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istaediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 27, 2018](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kişisel Gelişim](#), [Psikoloji](#) 82
Comment on [Jordan Peterson – Bir yaşam rehberliği – Bölüm 3](#)

Red Man Group Episode 27 Notları – Alfa / beta genetik midir yoksa öğrenilmiş midir?

Red Man Group Episode 27 – The Curse of The Thirsty Beta podcastına telefonla bağlanan birinin sorduğu “alfa / beta genetik midir yoksa sonradan öğrenilmiş midir?” sorusuna panelin verdiği cevap şöyle oldu :

Rollo Tomassi : Bence her ikisi. Erkekler ya da oğlan çocukları daha çok alfa karakterli doğarlar ve daha sonra KÖY (*) bu alfa özellikleri bastırır ve onları betaya çevirir. Bence küçük oğlan çocukları doğal olarak daha maceracı ve risk alabilen insanlar. Eğer bir oğlunuz ya da küçük bir erkek yeğeniniz varsa kızlar ve erkekler arasında küçüklüklerinde birçok fark olduğunu gözlemlemiştir. Çoğu küçük çocukta alfa doğası vardır. Alfa doğası derken hepsi futbol oynamak, gidip silah talimi yapmak ya da birbirlerine taş fırlatmak ister demek istemiyorum. Bu [alfalık](#) küçük çocuklarda daha [farklı şekillerde ortaya çıkabilir](#). Ama biz bunu bir şekilde bastırıyoruz. Çocuk 5 yaşına geldiğinde bir çeşit [endokrinasyon](#) yani çocukları 30una gelince daha önce konuştuğumuz yedek lastik olmak üzere kadına dilenen beta kalıbına dökme işi başlıyor.

Alfa / beta karakterinde kesinlikle biyolojik bir yan var. Ama sosyolojik bir yan da var. Zira birçok erkek “alfa tamamen biyolojik, eğer alfa doğmadı isen siki tuttun” diyor. Hayır, öyle olmak zorunda değil. Şunu da çok duyuyorum : “[sen doğal alfasın](#)“. Doğal (alfa) miti diye bir şey var. Böyle doğduğuna dair. Evet eğer daha yakışıklı ve makûlen özelliklere yatkın doğdu isen, kendine bakıyorsan, bu özellikler sayesinde ödüllendiriliyorsun. Evet biyolojik özelliklerin sayesinde ödüllendiriliyorsun ama o durumdaki erkekler bile hala (alfa özellikleri) öğreniyorlar. Doğal alfa olduğunu düşündüğünüz adam sadece sizden bir adım önde / daha erken başlamış. Bu adamın önceden başlamasının nedeni muhtemelen daha yakışıklı, daha masküleniteye meyilli olması ya da daha değişik bir kişiliğe sahip olması. Bir erkeği alfa ya da beta yapan çorbanın içine giren birçok malzeme var.

Bakın asıl soru şu : “bir erkeği ona öğreterek ya da zorla belleterek betalaştırabilir misin?” Kimse bu sorunun cevabını sorgulamaz. Herkes, “tabii ki” der zira bütün bu millennial gençliğe veya saç topuzlu erkeğe bakın. Bunlar böyle mi doğdular? Hayır. Böyle olacak şekilde beyinleri yıkandı. “(bir erkekten) beta yaratabilir misin” sorusunu hiç sormayız, ama “alfa yaratabilir misin?” sorusunu tartışıyoruz. Bu tartışmalı zira Carl’ın (Black Label Logic) daha önce gösterdiği gibi istatistiklerin ortaya koyduğu gibi Pareto prensibine göre çoğu erkek beta kategorisine girecek. Çoğu erkek, kendi cinsel pazar değerlerinin gerçek değerinden daha düşük olduğuna inanacak şekilde büyüyecek. Bir erkeği alıp kullanışlı saban öküzüne, kadın stepnesine çevirmek üzere örgütlenmiş koca bir sistemin olduğu yerde “evet tabii ki betalaşabilirsin” deriz, bu dönüşümü sorgulamayız. Tersini görmeyiz ama tersi de gayet olabilir bir şey. Alfa karakteri doğal olan erkek gibi öğrenmiş bir erkek de olabilirsiniz.

Ryan Stone : Bence alfa öğrenilmiştir. Genetik olup olmadığı umrumda değil, bence öğrenilmiştir. Bu argüman hiçbir zaman bir işe yaramaz. Bu insellerin kullandığı “looks max” (tip maksimizasyonu) kavramını duymuşsunuzdur.

Geçenlerde biri benim Instagram fotoğraflarımı almış, sanki yazan benmişim gibi bir insel subreddite koymuş ve “tipim hakkında yorum yapın” demiş. Ve elemanlar “çene geliştirici estetik cerrahi” gibi abuk subuk şeyler yazmışlar.

Bakın, bir genetik lotoyu kazanmak sayesinde çekici olma düşüncesinden size gelecek hiçbir fayda yoktur. Kimseyi genetik olarak gym üyeliğine ya da belli bir hırsa programlayamazsın.

Bunun yanında Carl’ın bahsettiği “yineleme krizini” ekleyin. Sosyal bilimler deneylerinin yüzde 40’ı tekrar edilemiyor (tekrar edildiklerinde aynı sonucu vermiyor). Sizin ne kadar başarılı olacağınız hakkındaki tahminlerinizi, tahmin konusunda hava durumu sunucusu kadar başarılı olan bir yumurta kafanın çalışmalarına göre mi belirleyeceksiniz? ... Yapmayın.

Bence öğrenilmiştir.

Carl (Black Label Logic) : Ben Ryan ile aynı fikirdeyim. Bence çoğunlukla öğrenilmiştir. Evet bazı erkekler doğuştan gelen yakışıklılıkları ve masküleniteye yatkın özellikleri ile hayata önde başlarlar ama bana bir adamı verseniz ben onu 10 – 12 günde alfa yaparım. Benim CTWC metodu dediğim ve daha önce hiç kimseyle paylaşmadığım yöntemim ile. Adama yüksek miktarda tren (**), kokain, 4 bardak viski ve cialis veriririm ve Las Vegas’ın ortasına bırakırım (***) ... Testosteron seviyesini 1400 seviyesine çıkarırım ve biraz da viski ile çoğu erkek alfa olur.

Olay şu ki çoğu erkek kendi siklerine basma konusunda çok iyiler. Bunu az önce chat penceresinde tartıştım ama [Beş Faktörlü Kişilik Kuramı](#) açısından alfa ile beta arasındaki en temel fark şu : beta nevrotiktir, alfa değildir ve beta uzlaşmacıdır ama alfa ile uzlaşması zordur. Dışa dönüklük ve içe dönüklük her ikisinde de olabilir. Erkeğin cinsel partner sayısını ile doğru orantılı olan [dark triad](#) özellikleri de uzlaşmacı olmamak ve narsisist olmaktır. Eğer ukala, uzlaşması zor bir piç iseniz muhtemelen daha çok kadınla yatıyorsunuzdur.

Rollo Tomassi : İnsanlar alfa – beta terminolojisinden nefret ediyor. Twitter’da bu eleştiriyi çok görüyorum. “Alfa – beta kavramlarını kinaye yapmadan kullanabildiğinize inanmıyorum”. Ben de diyorum ki “inanamıyorsun zira bizim bunları soyut kavramlar olarak kullandığımızı anlayamayacak kadar salaksın”. “Ohhh hepimiz gümüş sırtlı goriliz” diye göğsümüzü yumruklaya yumruklaya ortalıkta gezinmiyoruz. “Adam Ruins Everything” geçenlerde “alfa erkek diye bir şey yoktur” diyordu. Evet, senin baktığın etimolojik perspektife göre alfa erkek diye bir şey yok gerçekten. Kırmızı hap camiasında erkekler “biz

hepimiz kurdüz” diye gezinmiyor ya da belgesellerle kendilerini karşılaştırmıyorlar. Bunlar yer imi olarak kullandığımız kavramlar. Biz bunları daha büyük dinamikleri adlandırmak kavramak üzere kullanıyoruz. Daha büyük bir fenomeni açıklamak için bu kavramlara ihtiyaç var.

İnsanlar bu kavramları silmek ya da yeniden tanımlamak istiyorlar zira bunu yaparlarsa uykularını dönebilirler.

Donovan Sharpe : Bence hem genetik hem de öğrenilmiş şeyler. Örnek olarak ben hep yakışıklı bir erkektim. Üniversitenin ilk yılında 68 kiloydum ve sadece ilk dönemde 12 kilo kas yapmıştım. Kaslı, Adonis (Afroditin ölümlü erkek aşkı) gibi bir adamdım ama iliklerine kadar betalık işlemiş bir betaydım. Bence “gyime gidersen ve bol paran varsa alfasın” demek tembellik.

Biz alfa erkekler miyiz, bilmiyorum. Ben alfa mıyım bilmiyorum. Çıkıp da “eğer dikkatini çekmediyse bebeğim ben bir alfa erkeğim” demem. Hayır. Ben ortalamanın üstünde fit, ortalamanın üstünde tipe sahip ve kadınlar hakkında ortalama erkekten daha fazla şey bilen bir erkeğim. Hepsi bu. Beni alfa yapan şey bu. Alfa davranışlar öğrenilmeli. Rollo’nun dediği gibi bazıları önde başlıyor. Tipleri iyi ya da alfa erkek bir babaları var. Evet bu nedenle de insanlar bu erkeklerin doğal alfalar olduğunu düşünüyorlar. Alfa davranışlar yine de sonradan öğreniliyor. Bekar anneler tarafından yetiştirilen erkekler alfa olmuyorlar. Tamam birbirlerini vuruyorlar, hapisaneye düşüyorlar veya profesyonel sporcu oluyorlar ama hala alfa olamıyorlar. Hala dışarda konuşuyorlar ama adamım senin ananı hamile bırakan elemanın genetik özellikleri sayesinde iyi bir sporcusun ama alfa değilsin. Anan seni 14 – 15 yaşında doğurdu, o nedenle biyolojik sağlığın ve gücün çok iyi. Alfa özellikler yine de öğrenilmesi gereken şeyler ve bunun için de erkekliğe geçiş ritüelin olmalı. Bu da en iyi bir kadının elinde acı çekmekle olur.

Richard Cooper : 3 – 4 yaşına kadar hepimiz az – çok alfayız. Bir anaokulundaki 4 yaşındaki erkek çocukları izle. Doğal alfalar. Ama sonra okul sistemi, TV, Disney masalları derken o alfa davranışlarımız köreliyor. Bu davranışları yeniden öğrenmemiz gerekiyor. Olay bu.

(*) – Burada köy, bir Afrika atasözü olan “bir çocuğu bütün köyün yetiştirir (it takes a village to raise a kid)” cümlesindeki köy. Çocuğun sadece anne babası tarafından yetiştirilmediği, sonradan yetişkin olarak gireceği kalıbın sadece anne ve babanın elinde olmadığı, köyün (yani toplumun) güçlü bir etki yaptığını anlatır.

(**) – Trenbolone enanthate, bir çeşit steroid.

(***) – Kinaye yaptığını anlayacak zekaya sahip olmayanlar için yasal uyarı : dalga geçiyor. Bunları bir arada alan adam muhtemelen kalpten gider.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 27, 2018](#) Categories [Black Label Logic](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#) 60 Comments on [Red Man Group Episode 27 Notları – Alfa / beta genetik midir yoksa öğrenilmiş midir?](#)

Red Man Group Episode 27 Notları – Bin tavizle betalaşmak

[Red Man Group Episode 27 – The Curse of The Thirsty Beta](#) podcastında Black Label Logic Carl, bin tavizle betalaşmak kavramını (betatization by 1000 concessions) anlatıyor :

Carl : “Bununla anlatmak istediğim, çoğu erkeğin olaya bir beta olarak başlamadığı. Eğer küçük erkek çocuklarına bakarsanız, neredeyse alfa olduklarını gözlemlersiniz. Eğer 3, 4 veya 5 yaşlarında iken bakarsanız. Ama zamanla bu alfalık tüm sistem, ilaçlar, vs ... ile bu çocuklardan sopalanarak atılır.

Ama “bin tavizle betalaşmak” ile spesifik olarak anlatmak istediğim, bir erkeğin alfa iken bir ilişkiye girmesi ile beraber huzur için küçük, önemsiz ama sürekli tavizler vermesi. Örneğin kadını drama yaratıyorsa, başından savmak için bir şeye evet demesi, ...

Evet bunu herkes yapar ama olay [kaynayan kurbağa deneyi](#) gibi bir şey. Bu “hey, gym’e gitmek yerine neden bugün benimle evde kalıp televizyon izlemiyorsun?” daveti üzerine gymi birgün atlama ile başlayabilir. “Neden dışarı çıkıp bir şeyler yapacağımıza, eve yemek ısmarlamıyoruz” ile devam eder. Sonra bir bakmışsın ki şişkonun teki olmuşsun, kadının senden tiksiniyor, kadın şişko ve o nedenle sen de onu sikmek istemiyorsun, vs ...

Kadınlar içgüdüsel olarak kendilerini yıkıcı yaratıklar ve alfa bir erkeği alıp onu betaya çevirdikten sonra bu erkeğin kendisini değiştirmesine izin verdiği için erkekten tiksinierek adamın kışına tekme basacaktır. ”

Rollo Tomassi : “Bu [Güzel ve Çirkin hikayesinin](#) çirkin tarafının çirkin bir uzantısı. Kadınlar süpermen, tarzan tarzı alfa bir adamın peşinden koşarlar ve ... bu birçok romantik romanın formülüdür. Kadın bu dizginlenemez alfa erkeği bulur ve her ne sihirli yöntemle olursa olsun bu kadın o dizginlenemez erkeği evcilleştirebilecek tek kadındır. Eleman ele avuca gelmez barbar ve vahşi adamdır ama kadının feminen ruhu sayesinde ya da bir şekilde evcilleşir. (Jordan) Peterson ara ara bu konuya değiniyor ama bu çok yaygın bir hikaye formülü. Ama Carl’ın demeye çalıştığı özellikle bu çağda her şey sosyal medya ya da globalizasyon ile aşırı abartılmış vaziyette.

Bu hikayenin çirkin bir yanı da var. Süpermen bir kere Klark Kent olmaya doğru bastırıldığında, oradan nereye gidiyor? Daha da kötüye : tembelleşiyor, şişmanlıyor, vs ...

Bir erkek bu çizgiyi kırmadığı ve kendi kimliğini koruma konusunda ısrar etmediği sürece gideceği yer orası (şişman Klark Kent).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 26, 2018](#) Categories [Black Label Logic](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Beta Erkeği](#), [Black Label Logic](#), [Red Man Group](#), [Rollo Tomassi](#) 57 Comments on [Red Man Group Episode 27 Notları – Bin tavizle betalaşmak](#)

Kadınlar ve seks

“Göt, erkekleri varolma ihtimali pek yüksek olmayan bir boyuttaki seks için kendilerini havaya uçurmaya istekli hale getirebilecek kudrette bir şeydir. Hiç bir hatun bir penis için kendini havaya uçurmaz.”

Joe Rogan

Erkeklerden okuduğum/duyduğum en rahatsız edici uydurma şeylerden biri de (kadınlardan duyduklarımdan bile fazla) “kadınlar seks konusunda erkeklerden daha arzulu” lafıdır. Dediklerinin doğru olma ihtimali ile kendini avutmaya çalışan, kendini geri planda tutan [beyaz şövalyeler](#) tarafından papağan gibi tekrarlanan bu saçma söz kadar rahatsız eden başka bir şey yok. Bu çok etkili bir feminen sosyal buyruğudur. Kötü şöhretli birkaç PUA tarafından bile içselleştirilmiştir ve cafcacflı bir şekilde anlatılır. Bu hayal, seksüel tepe noktası (sexual peak) miti gibi birkaç yüksek sınıf geleneksel sosyal mitleri arasındadır. Temel seviyede kadın biyolojisi bilgisi bile bu miti çözümlmek için yeterlidir.

Kadınlar erkeklerden daha sekse düşkündür, ama güven eksikliğinden ötürü bu bastırılmıştır.

Kesinlikle yanlış. Sağlıklı bir erkek, bir kadından 12 ila 17 kat arası daha fazla testosteron üretir. Erkeklerden daha fazla ya da erkekler kadar seks istemeleri kadınlar için biyolojik olarak imkansızdır. Güvenin bana, bir kadın “seksin erkekler için bu kadar önemli olmasının nedenini anlayamıyorum” dediğinde doğruyu söylüyor. Hiç bir kadın kendi testosteron seviyesinin 17 kat artışına şahit olmaz (steroitler dışında). Diğer tüm etkilerinin dışında, testosteron insan libidosunu uyarma konusundaki ana hormondur. Şunu da eklemeliyim, ortalama olarak, çevresel değişiklikleri katmazsak, bir erkeğin testosteron seviyesi 40 yaşından sonra yıl başına %1 azalır ve 60 yaşından bir erkek, 20 yaşından bir erkekten sadece %20 daha az testosterona sahiptir.

Bu gözlemi eleştirenler, kadının cinsel arzusunda ve uyarılmasında testosteronun göz önüne katılacak tek etken olmadığını söyler. Bunu kabul ederim, ama yine de ASIL faktör

testosterondur. Bir kadın 12-17 kat fazla testosteronun nasıl hissettireceğini steroit kullanmadan anlayamaz. Aslında, steroit kullanan kadın vücut geliştiricilerde ortaya çıkan ilk etki cinsel istek ve libidodaki aşırı artıştır. Yani kadınların hormonal/ biyokimyasal süreçlerini göz önüne alırsak libidolarını erkeklerinki ile kıyaslamak manasız. Ayrıca kadınların cinsel arzuları **döngüseldir**. Yumurtlama dönemlerinin zirvesinde bile, yani en azgın oldukları zamanda, erkeklerin 24 saat boyunca yaşadıklarını deneyimleyemezler. Bu mitin kökü ve sosyal geleneğin kaynağı budur.

Diğer eleştiriler östrojenin kadının cinsel arzusunda rol aldığını söyler ki bu da yanlıştır. Östrojenin fonksiyonuna internetten bakabilirsiniz. Bunu yaparken testosteronun fonksiyonlarına da bakın.

Kadınlar erkeklerde olduğu gibi libidolarını sağlama da, kemik yoğunluğunda ve kas kütlesinde hayatları boyunca testosterona bağlıdırlar. Erkeklerde, östrojen testosteron seviyesini azaltır, kas kütlesini azaltır, ergenlerde büyümeyi engeller, jinekomastiye neden olur(göğüs büyümesi), kadınsı karakter özelliklerini artırır ve prostat kanserine yakalanma ihtimalini azaltır. Cinsel arzu östrojen seviyelerinden çok androjen seviyelerine bağlıdır. Kadın cinsel fonksiyonlarının erkeklerinkinden farklı olduğunu da anlıyorum, ama bu sadece benim görüşlerimi daha da destekliyor. Kadınların cinselliği döngüsel, sadece aylık bir planda değil, hayatı boyuncaki tüm süreçlerde (menopoz, doğurganlığın zirvesi). Erkeklerin cinselliği ergenlikten 40'lı yaşlarına kadar sabit kalırken kadınların aylık ve hayati döngülerinde sürekli inişler ve çıkışlar vardır. Kadınlar daha yavaş azar, gerekli görsel bir uyarıcıya ek olarak psikolojik bir element olmasına (bir fantezi) meyillidirler. Erkekler için ise görsel uyarıcı ve minimal bir feedback yeterlidir(bkz. porno).

Menopoz sonrası hormon terapilerinde kadınların cansızlaşan libidolarını artırmak için de testosteron kullanıldığı sizi şaşırtmamalı. Kadınlar ovulasyon evrelerinin tepesindeyken, gözlemlenen şey ise hamileliği kolaylaştırmak için testosteron seviyelerindeki ani artış, mensturasyonun ardından da kaybolur. Bir kadının testosteronunu nasıl en iyi şekilde uçuşa geçirebileceğinizi tartışabilirsiniz, ama cinsel yanıtı teşvik etmede ihtiyaç duyulan şey testosteronun kendisidir.

Şimdi asıl soru, neden böylesine popüler bir şehir efsanesi oldukça kullanışlı bir sosyal gelenektir? Bunun hakkında düşün biraz. Bu kadınları doğrudan orospu yerine koymadan seksüelleştirir. Önüne gelenle yatmanın yaratacağı utançtan bunu kullanarak sıyrılabilirler. Bunu da kendilerinin aslında gizliden gizliye olmaları gerektiğinden “daha seksüel” oldukları fantezisini öne sunarak hallederler. Ancak sadece içlerindeki bu şeyi ortaya çıkartacak yetkinlikteki bir adamla tanışılırsa herşey alevlenir. Bu bir cinsel seçim geleneğidir. Fantezi, kadınların doğru erkek için aslında koyun taklidi yapan kurtlar olduğudur. Bir bakıma doğrudur. Araştırmalar kadınların üreme dönemlerinin zirvesindeyken alfa erkeklerle cinsel birliktelik için agresif bir arayış içindedirler. Ancak, tekrardan, bu sosyal adetin aslı

“kadınlar erkekler kadar sekse düşkündürler” olasılığıdır, ki bu kesinlikle kadın cinsel yanıtının şartı değildir.

Kendini düşünen hiçbir erkek, kadınların kendisi ile eş derecede seksle ilgili, aynı şiddette seks arzulu ve sekse düşkün olduğunu düşünmez. Biz kadınların aslında gizli gizli bizi arzuladığı ve eğer toplum bastırmasaydı bu arzusun dizginsizce üzerimize boşalacağı fikrine aşığız. Ancak aynı adamlar biraz sonra kadınların fahişe gibi davranmalarının batı toplumunun düşüşü ile ilgisini anlatmaya başlarlar. İroniktir ki, bu mit erkeği, kadının içindeki seks canavarını ortaya çıkaracak gizli formülü bulmaya ve bir kadının canavarını ortaya çıkarıp onunla tekeşli ilişkiye girm hayaline itiyor. Eğer kadınlar da erkekler kadar seks düşkününü ise, onlar da tek eşli ilişkiyle ters düşen dürtülere yenik düşmezler miydi? Kadınların da erkekler kadar sekse düşkün olduğu bir dünya düşünün. Gay bathouseları düşünün ve kafanızda bir model oluşacaktır.

Kadınlar bu düşüncüyü tabi savunuyor ve cesaretlendiriyor çünkü bu ataerkil cinsel baskıya karşı bir başkaldırı olarak görülüyor (evet, siz şeytani erkekler bizi serbest bıraksanız daha fazla seks yaparız) aynı zamanda üstü kapalı bir şekilde erkekleri bu davadaki beyaz şovalye sempatizanlarına dönüştürüyorlar.(örneğin feminen hak sanrısı ve feminen üstünlük)

Bu konuya başlamakta amacım kadınların cinsel olarak istekli olup olmadıklarını tartışmak değildi – kesinlikle istekliler – sadece kadınların (ve erkek eşdeğerlerinin) “kadınlar erkekler kadar/ erkeklerden daha fazla arzuludurlar” uydurmacasına dikkat çekmekti. Kendi doğal testosteron seviyesinden 12-17 kat daha fazla testosteron salgılamayan ve bir erkeğin biyolojik durumunda olmayan hiç bir kadın bu konu hakkında gerçekçi bir değerlendirme yapamaz. Bu mit aptalca olsa da dediğim gibi kadınların cinsel istek olarak erkeklere eş olduğunu düşünmek kadınlar tarafından kadınları güçlendiren bir şeymiş gibi algılanıyor. Ve kendini kadın ile özdeşleştirenler için ise bu mit böyle cinsel olarak bastırılmış bir kadınla birgün seks yapabilme ihtimali hayalini ayakta tutuyor.

Çeviri : [Women & Sex](#)

Çeviren : **Olaf**

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [August 22, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Feminizm](#), [Mavi Hap](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 288 Comments on Kadınlar ve seks

Red Pill Terimleri Sözlüğü

Red Pill felsefesinden yeni haberdar olanların kafa karışıklığı yaşadığı belli başlı terimleri açıklama gereği duydum. Aslında hepimizin yakından bildiği durumları ve kişileri çok iyi izah etse de bu terimlerin bir kısmının Türkçede karşılığı yok. Böyle olmasına rağmen Red Pill, Batılı ülkelerde doğan ve gelişen bir akım olsa da karşılığı her kültürde bulunabilecek bir felsefe.

Ad Hominem: Aynı fikirde olunmayan kişinin kötü özellikleri olduğunu iddia ederek argümanını çürütmeye çalışma safatası. Örneğin: Sen cahilsin, o yüzden beni anlamıyorsun. Sen kadın düşmanısın o yüzden böyle düşünüyorsun gibi.

Alpha Male(Alfa Erkek) : Lider özellikleri taşıyan, bir grupta ya da toplulukta sözü dinlenen, saygı duyulan erkek. Alfa Erkekler İlla Dark Triad özelliklerine sahip olacak, kötü ve gaddar olacak diye bir şey yok.

Alpha Widow(Alfa Dul) : Kadınların bir kez birlikte olduğu erkeklerden daha aşağısıyla bir daha birlikte olmama durumundan hareketle, hayatının bir kısmında alfa erkek ile ya da yüksek değerde erkek ile olmuş ve daha aşağısını kabullenemediği için yalnız(bazen dul) kalmış kadın.

Blue Pill(Mavi Hap) : Erkeğin kendine karşı konumlanmış sistemde gerçeklerin farkında varamaması, yanlış telkinlerle ilişkilerde kadınlardan gerek maddi, gerek manevi anlamda zarar görmesi fakat hala yanlış yapmaya devam etmesi hali.

Beta Chump(Gerzek Beta) : Kadınların en güzel, en çekici ve en doğurgan oldukları 20-30 yaş bandında değer vermedikleri, genellikle 30'una yaklaşan ya da 30'unu geçen kadınlar için çocuk yapmak için köprüden önceki son çıkış olarak değerlendirilen ama kadın tarafından sonunda tercih edildiği için kendini şanslı gören saftirik erkek tipi.

Beta Male(Beta Erkek) : Toplumun sağlıklı işleyişi için gerekli olan, aile kurma, çocuğa babalık yapma gibi şeylere oldukça önem veren, kadınların görece çekici buldukları, sıradan erkek tipi.

Cock Carousel: Feminizmin özgür kadın yemlemesiyle 30'lu yaşlara kadar serseri, tekinsiz tiplerle birlikte olmuş, hoyratça gençliğini harcadıktan sonra biyolojik saat dolmadan çocuk sahibi olmak için kendine bir gerzek beta arayan ucube kadın tipi.

Cringe: İnsanın kendisini herhangi bir eylem ya da durum karşısında başkasının yerine koyduğunda utanması, yerin dibine girmesi.

Cum Bucket: Çift haneli partner sayısına ulaşmış, sekste bir hayat kadını kadar tecrübesi olan, en sapkın ve uç fantezileri bile deneyimlemiş, ucube kadınlara verilen isim.

Dark Triad(Karanlık Üçlü) : Psikopati, narsizm ve makyavelizmi kapsayan karanlık kişilik üçlemesi.

Game(Oyun) : Flört etme, kadınları ikna edip kalbini kazanma, tavlama eylemi.

Hamstering : Bir kişinin veya kurumun gerektiğinde en deli saçması bahanelerle de olsa yağ gibi üste çıkmak için çalıştırdığı zihin jimnastiği / cambazlığı / rasyonelleştirme makinesi.

Oneitis: Doğuştan herkesin bir ruh ikizinin olduğuna, erkeğin ya da kadının günün birinde ona sahip olacağına ve sonsuza kadar mutlu, mesut yaşayacağına inanma ve buna dair yanlış, saçma inançlar bütünü.

Pair Bounding: İnsan yavrusunun gelişiminin diğer memelilere nazaran daha uzun bir süre gerektirmesi sebebiyle anne- baba arasında kurulması önemli olan evrimsel bağ, aile kavramının ortaya çıkma sebebi.

Pua: Açılımı pick up artist olan, kadınları etkileme ve ikna etme becerisi yüksek olan kişiler.

Red Pill(Kırmızı hap) : 90'ların ortalarında bir grup erkeğin manosphere adı verilen ve ilişkiler ile kişisel gelişimin tartışıldığı forumlardan hareketle büyüyen ve günümüzde hala büyümeye devam eden, erkek hakları, oyun, kişisel gelişim ve ilişki dinamikleri konusunda farkındalık yaratmayı amaçlayan erkek hareketi.

Shaming Tactics: Özellikle feministlerin sıkça başvurduğu, karşıt düşünceye sahip birini düşüncesinden dolayı ya da herhangi bir özelliğinden dolayı utandırarak argümanını çürütme safatası. Örneğin: Binlerce kadın tecavüze uğruyor ve sen bunu görmezden geliyorsun. Bunun en popüler örneği, internetteki me too hareketidir. En kalitesiz erkek kitlesini eksen alarak her erkeğin tacizci olduğu saçmalığını insanlara yayar. Erkeklere aşılayarak erkekleri sırf erkek oldukları için utandırmayı amaçlar.

Soy Boy: Testestoron seviyesi yerlerde gezen, feminizm tarafından beyni yıkanmış efemine erkek tipi, meriç.

Unplugged(Fişten Çekilme) : Red Pill gerçeklerinin farkına varmaya başlama. Unplugged denmesinin sebebi, Matrix filminde hayali dünyadan kopup gerçek dünyaya geçmek için kişilerin bağlandığı makinenin fişinin çekilmesi.

White Knight(Meriç) : Kadınları elde etme konusunda erkeklerle doğal yoldan rekabet edemeyen, bu yüzden de kadınların her dediklerini onaylayarak, hemcinslerini itibarsızlaştırarak, feminizmi benimseyip çok düşünceli, iyi ve zararsız bir erkek olduğunu kadınlara ima ederek ya da doğrudan söyleyerek kadınların gözünde itibar kazanmayı amaçlayan sinsi, korkak, kadın avcısı tipler.

Not: Genelde kadınlar tarafından tiksintiyle karşılanıp gey arkadaş statüsünde ya da uydu erkek statüsüne itilirler. İstediklerini elde edemediklerinde çirkefleşen hatta işi, taciz ve tecavüze kadar götürebilen erkek müsveddesi tiplerdir.

Şimdilik aklıma gelenler bunlar. Unuttuklarımı yorumlara yazarsanız listeye eklerim. Bu arada bana Twitter'dan mesaj yoluyla ulaşabilirsiniz.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [August 20, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#) 63
Commentson [Red Pill Terimleri Sözlüğü](#)

Bir boşanma macerası daha

Selamlar.

Ben Murat. Yaş 32 oldu. 28 yaşında evlendim geçen yıl başlayan çekişmeli boşanma sürecim hâlâ devam ediyor. Hatalarımdan başkaları ibret alır belki diye paylaşmak istedim. Biraz öncesini de anlatacağım, bazı yerlerde bana katılmayabilirsiniz, herkesin hayata bakış açısı ve beklentisi farklıdır.

Yaş 28, memuriyet sebebiyle İstanbul da yaşıyorum o zamanlar, bir yıllık sevgilimi terk edeli bir iki ay olmuş. Kısaca değinmek gerekirse çok iyi biriydi, hasta olduğumda günlerce bana bakardı, gerçekten harika bir anne olur diye geçerdi içimden. Bana atkı öreri, ben haksız bile olsam alttan alırdı. Yakından tanıdıkça benim tahammül edemeyeceğim huylarını öğrendim. Mesela otobüste giderken kendisini taciz eden bir adama karşı sessiz kalacak kadar pısrık olması veya bir film artistinden aldığı imzalı fotoğrafı baş ucundan ayırmaması gibi şeyler gözümünden düşürmüştü.

Neyse o aralar küçükken tanıdığım ve yengemin akrabası olan, İngilizce dili ve edebiyatı son sınıf öğrencisi bir kızdan bahsettiler. Meğerse çocukluk aşkıymışım, benim haberim yok. Üniversitede tanıdıklardan sordum biraz, kız o güne kadar kimseyle çıkmamış, hem babaannesine de bakmak için o şehre taşınmış.

Onunla bir kahve içtik, çok utangaç ama çocukluk aşkı hâlâ devam ediyor gibiydi, uzaktan uzaktan izlermiş beni. Biraz ısınmadım, annem de karşı çıkınca bu işte hayır olmaz dedim.

Ailem ve çevrem evlen artık deyip duruyordu. Si siz olun otomatikman evleneceem ben moduna girmeyin.

Sonra annem bizim memlekette birinin kızını duymuş da bana haber etti. Pat diye telefonda konuşuyor buldum kendimi, talihsizlik kızın annesi açmıştı telefonu, onlarda izin vermiş oldu kızın benle görüşmesine. Kızla tanıştım 19 yaşında, lise terk, bayan kuaförü. Karşılıklı fotoğraflar atıldı. Kız açık ara diğerlerinden güzeldi. Memlekete gidince buluştuk. Efendim burada aklımın beş karış havada olduğunu söylemeliyim o zamanlar. Şu yaşımla arada dağlar kadar fark var.

Velhasıl kelim 6 ay sonra nişan yaptık. Sonra ben bu kızı bırakacak oldum çünkü fena tartışıyorduk, ailem mani oldu. Üç ay sonra da evlendik. Doğu görevim için şarka geldik ve evi orda kurduk. Bizim evimiz sırtımızda tayinci adamız, çok eşya almayalım dedik. Çok eşya almadık ama kadın kısmının mobilyaya, perdeye, halıya taptığını canlı canlı izledim.

Bir buçuk sene sonra kızım oldu. Kızımı çok seviyorum. Onu görmeye gidiyorum, beraber vakit geçiriyoruz. Bir hafta önce yanına gittim, beraber denize gittik.

Eşimden bahsedecek olursam sadece şunları diyeyim, burdaki tek arkadaşım bir gün sinemaya gidelim diye dışarı çağırdı beni, gittik. Beni evde yalnız bırakıyor diye annesini aramış, kaynana beni aradı, olay büyüdü. Ulan tek arkadaşım var ve yılda bir gün dışarı çıkmışız. Ha bir de yalan olmasın yüzmeye havuza gittik. Burda da aynısı oldu.

Çoğu memleket kadının da bu sorun var galiba, eşinin hobi veya uğraşlarına saygı göstermemek.

Kendisini açık lise sınavına götürdüm, bahçede beklerken telefonun ses kaydını açıp çantasını yanıma koymuş, annemle beni dinlemek için sonra o ses kaydını annesine göndermiş.

Çok değil iki üç konu vardı problem olan. Çok konuştum, anlattım, hayatımda kimseye anlatmadığım kadar. Hiç bir faydası olmadı.

Düşünürken bile afakanlar basıyor şimdi. Kısaca önce saygı gitti. Diğerleri de kartopu gibi devam etti.

Bu süreçte benim rızam olmadan beş kez babasının evine gitti. İlk ikisi kızım doğmadan. Dördüncüsü tam 3 ay sürdü. Son bir ümit gidip aldım kızımınla kendini. Daha da kötü oldu. Sen gelip bizi aldın diyordu, ben minnet etmişim gibi davranmaya başladı. Artık ayrılık çerez muhabbetine döndü ailede.

Bir gün kahvaltıda sakince anlaşmalı ayrılalım dedi. Beraber aile mahkemesine gittik, küçük bi telefon konuşması yaptı. Annesi ile konuşmuş. Bana gelip bağırarak -sen beni gerizekali mi sanıyorsun, kendime 1500, kızıma 1000 lira toplam 2500 tı ayda nafaka istiyorum dedi. Ben de sakince hayır dedim.

Meğer son gitmesinde ailecek boşanma avukatına gitmişler. Avukat da şiddet, ilgisizlik ve evden koyma yazarız hem tazminat hem nafaka alırız demiş. Düzgün olanları tenzih ediyorum ama çoğu avukat şeref yoksunu.

Adliyeden çıktık, eve geldik. Yukarda hazırlamış olduğu bavullarını indirdi, beni otogara götür gidiyorum dedi. Kızımı bırak git diyemedim kızım çok küçüktü. Baktım taksi çağırıyor. Aldım arabayla babasının evine götürdüm beş saatte. Yolda cirkeflik diz boyu.

Hemen dava açtılar bana. Yalandan iki de şahit bulmuşlar dayak izi gördük diye.

Adi postacı kapıya not bırakmadan dava dosyasını muhtara teslim etmiş. Benim haberim yok. İki hafta olan cevap hakkını kaçırdım. Mahkeme tedbir kararı vermiş, çocuğun geçici velayeti anneye ve ayda 800 tı tazminat. Gerçi cevap hakkını kaçırmam yine aynı olurdu herhalde. Adalet felan hikaye bunlar.

Aradan geçti üç ay. Sonra nolduysa benim hatun deli gibi pişman oldu. Devamlı aramalar mesaj atmalar. Affet pişman oldumlar ama iş işten geçmişti.

Ben de karşı dava açtım. Avukat mesajları dosyaya ekledi, karşı taraf sizinle barışmak istediğinde, tekrar bir araya gelmek istediğinde bu demek oluyor ki her ne olmuşsa olsun (ağır vakalar hariç) sizi temize çıkarıyor, kusursuz kılıyor hakimın gözünde dedi avukat. Tabi bu nafaka vermemeye yetmez belki tazminattan kurtarır.

Tahmini son iki dava kaldı. Ayda bir kızımı görmeye gidiyorum. Eşimin eski iş yerinde çalışmaya başladığını tespit ettim. Sorduğumda haftasonu yardıma gidiyorum dedi.

Şimdi 32 yaşımdayım. 28 yaşında ki kendimle aramda çok fark var ve hayret ediyorum kendime. göre göre bu kuyuya nasıl atladım diye.

Tanıştığımda iyiydi evlenince böyle kötü oldu diye bir şey yok. Herkes tanışınca kendini dünya tatlısı göstermeye çalışıyor ve onun bekar halini görüyorsunuz sadece. O yüzden bazı şeylere karar vermek için en az üç ay tartın. Herşeyden önce kendinizi tanıyın ve sevin. Olaylara baktığınızda önce kendinizin mutluluğunu ve tatminini düşünün. Çok canım cicim olmadan önce. Her derdinizi anlatmayın. Hayata nasıl bakıyor anlayın. Kesinlikle arkadaşlarına bakın, çevresine sorun. Herkes melek gibi anlatabilir. Ailesine iyi bakın. Annesine, babasına, kardeşine nasıl hitap ettiğine bakın. Kırmızı cizgilerinizi soyleyin ve mutlaka istişare edeceğiniz bir buyugunuz olsun, dayı olur vs. Kadının yaradılışının sizden farklı olduğunu unutmayın.

Konuk Yazar : Murat

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [August 20, 2018](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#) Tags [Boşanma](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Konuk Yazar](#) 42 Commentson [Bir boşanma macerası daha](#)

Boşanma tecrübesi

Boşanmayla ilgili,hem kendim yaşamış biri olarak,hemde ilgili yasaları takip eden birisi olarak paylaşımda bulunmak, hem beni psikolojik olarak rahatlatacağı için hem de bazı bilmeyen arkadaşlara durumun vehametini anlatabilmek için önemli diye düşünüyorum.

Kendi boşanmamla ilgili süreç sorunsuz oldu desem yeridir, zira anlaşmalı olarak boşandım. Ama ne acıdır ki 13 yıllık evliliğin bitişini hem de en ön sıradan canlı olarak bizzat seyretmek kötü oldu. Öğlen 12:00 de dilekçeyi verip, 15:30 da boşanmak da herhalde örneği pek rastlanır bir durum değildir. Hatta öyle ki,hakim karşısında geçen süre sadece 5-6 dakika filandı, gerisi evrak işleri, hakimi beklemek ,duruşma saatini beklemek v.s. idi. Boşanmak değil ama,maalesef bir yuvanın daha yıkılıyor oluşu beni çok üzdü.

Neticede,mal paylaşmadım, kadına tazminat ödemedim, avukat tutmadım, sadece çocuk için belli bir miktar nafakayı (ki onuda anlaşarak, ki zaten çocuk için nafaka olmalı) ödeme konusunda karar verilerek mahkemem bitti. Ama yanlış anlaşılmasın bu kadar hızlı ve bu kadar zararsız bir boşanma süreci sadece anlaşmalı ayrıldım diye olmadı, birazdan anlatacağım üzere aynı yasalar o günde geçerli idi bu günde geçerli. Hızlı oluşu küçük bir turistlik beldenin az olan nüfusunda ve ondan daha da az olan boşanma davalarının arasında gizliydi. Sorunsuz oluşu ise,hakimin iki defa ısrarla sormasına rağmen kadının kendim için bir şey istemiyorum demesinde gizliydi. Dine bakışınız nedir bilmiyorum ama,mıhr bile istemedi.helal ediyorum dedi.

Neden bittiği konusuna gelince, o klasik bildiğimiz karı-kız, içki, kumar, şiddet, kıskançlık vs gibi sebeplerin hiçbirisi yoktu. Onca yıl geçmesine rağmen sebebini tam olarak bende bilmiyordum,çözemişyordum. Belki onda bir cevabı vardır diye düşünüyordum. Sorduğumda ondan da tam bir cevap alamıyordum. Öte yandan her zaman sözüm ona hiçbir sebep yokken bu evliliğin boşanmayla sonuçlanması beni her zaman düşündürmüştü. Boşanmadan sonra adeta tez yazar gibi,bu işler neden oluyor diye araştırırken birşeylerin farkına vardım. Ama araştırmam kendimden ziyade yani kızgınlıktan, hırstan, ya da acı ve üzüntüden değil, tamamen psikolojiye olan merakımdan dolayındı. Freud , Adler, Jung, Horney gibi isimleri severek okurum.

Tutanaklar, mahkeme kayıtları, üçüncü sayfa haberleri, hukuk siteleri, konuyla ilgili tartışma programları söyleşilere katılma, psikoloji kitapları vs. derken belli bir yol katettim. Kadınların [güce](#) ve [dominantlığa](#) aslında hayran olduklarını o yıllarda keşfetmişim, ama neylersin ki boşanmadan sonra bunları öğrenebilmişim. Meğer ben istemeyerek, farkında olmadan, aslında iyi olacağı umuduyla çok hatalar yapmışım, Tek tek saymanın anlamı yok ama en büyük hata onun mutlu olmasının herkesi mutlu edeceği hatasına düşmüş olmam imiş (en büyük betalık ta bu değil mi zaten). Sitenin neresinde okudum hatırlamıyorum”bizim bunları anlatacak büyüklerimiz yoktu”. O yıllarda, bu arada 90 lı yıllardan bahsediyorum. 25 inde evlensem, 13 yıl evli kalsam, ayrılalı da 10 sene olduysa artık yaşımı tahmin edersiniz □

Bu sitenin bana faydası, benim düşüne düşünene bulmuş olduğum şeylerin, aslında başkaları tarafından da düşünüldüğünü, işin aslının ne olduğunu anlama yardımcı olması oldu. Kendimi düşündüğümde, galiba ben artık bir [MGTOW](#) um. Zaman zaman parasız olarak gelenim gidenim olsa da,bu işlerin artık beni kafa olarak yorduğunu hissediyorum.

Uzun oldu biraz biliyorum ve affınıza sığınıyorum. Buraya kadar kendimle ilgili olanı anlattım. Anlattım zira,bu siteninde anlattığı gibi, gelecekte eksik sahaya çıkmanın benim ki gibi neredeyse bir ömüre maloabileceğini görmek açısından önemlidir diye düşünüyorum.

Şimdi arkadaşlar, iki çeşit boşanma türü vardır. Biri anlaşmalı diğeri çekişmeli boşanma. Her iki çeşit boşanmada da erkeğe fayda sağlayacak birşey yoktur, kadının tüm hakları ikisinde de aynen devam eder. Anlaşmalı boşanmanın tek farkı hakimin soracağı soruları tarafların kendi arasında taratışma olmayacak biçimde mahkemeden önce karara bağlamış olmasıdır. Hal böyle olursa da işler daha çabuk ilerler, yalnız dikkat edin daha çabuk diyorum daha az zararlı demiyorum. Zira kadınlar herşeyin etkisiyle,(eş-dost, akraba, feminizmin etkileri, kadınlık içgüdüleri, kızgınlık, acı vs.) her an verdiği sözden cayabiliyor, eğer cayarsa da işte o zamanda iş çekişmeli boşanmaya dönüyor. İş oraya dönünce de,belki hepsinde değil ama bir çoğunda insanı insanlığından utandıracak manzaralar yaşanıyor. Siz siz olun dilemem ama, günün birinde boşanmayla yüzyüze kalırsanız ne yapın edin anlaşmalı olarak ayrılmaya çalışın, zira maddi yıkım her iki boşanma türünde de olacak ama manevi yıkım çekişmeli boşanmalarda çok daha had safhada olabiliyor.

İster çekişmeli ister anlaşmalı boşanma olsun,boşanma davasını kim açarsa açsın,temel olarak hakim 4 şeye bakıyor. Sırasız olarak

- 1-Kadına verilen nafaka(yoksulluk nafakası).
- 2-Çocuk için verilen nafaka(iştirak nafakası).
- 3-Velayet(çocuğun kimde kalacağı).
- 4-Mal paylaşımı.

Bunun dışında tedbir nafakası yardım nafakası gibi türler de var ama temelde bu 4 maddenin sonuça ulaştırılması mahkemenin birincil görevidir. Mahkemeler özellikle velayet ve iştirak nafakasını tartışmasız biçimde hükme bağlarlar. Diğerleri biraz daha pazarlığa tabi olabilir. İşin teknik ayrıntıları lafa boğulmamak için sonraya bıraktım.

Kardeşlerim, her ne kadar kanun maddeleri eşit ortak iki eşten bahsediyor gibi görünse de, öyle yazsa da, işleyiş, ya da genel teamüller, gerçekten belirgin, geçerli kanıtlar yoksa, örneğin evli bir kadının ben kocamı aldattım demesi ve aldattığı adamın da bunu onaylaması (bu nasıl mümkündür tahmin edin) gibi durumlarda erkeğin lehine işler, bunun dışında tamamen kadının lehine olan birşeydir boşanmak. Bu durum nasıl olur demeyin gerçek bu, bizdeki biraz daha ağır olmakla birlikte gelişmiş dediğimiz toplumların tümünde durum bu. Hatta Kanada da durum o kadar had safhaya vardı ki erkeklerde boşanma sendromu denen bir sendrom oluşmaya başlayınca Kanada yargıtayı boşanmalarda daha adil davranılması şeklinde görüş bildirmiş, uygulanıyor mu yada ne kadar uygulanıyor bilmem. Peki bu durum neden böyle oluyor, neden herşey kadının tekelinde, erkeğe neden bu kadar zalimce davranılıyor, kadın nafakayı neden hakediyor yada haketmiyor gibi soruların cevabı başka bir yazıda olsun.

Şu bir gerçek ki, boşanma davalarında tutacağınız memleketin en iyi avukatı bile sizi tazminat ödemekten kurtaramaz, en fazla yapabileceği sizin,bu soygundan daha az zararla çıkmanızı sağlayabilmektir. Haksızlık etmek istemiyorum ama erkeğin tuttuğu avukat bile,bazı sebeplerden dolayı aslında erkeğin o davayı kaybetmesini için için bekler. Tek bir yazıda işin hem teknik ve hukuki yönünü hemde psikolojik ve manevi yönünü anlatmak zor olduğu için şimdilik burda kesiyorum. En kısa zamanda tekrar yazmak istiyorum.

Konuk Yazar : **Atma ZİYAA**

AuthorKonuk YazarPosted onAugust 19, 2018CategoriesBoşanma, Evlilik, Feminizm, HipergamiTagsBoşanma, Evlilik, Feminizm, Kadın Erkek İlişkileri, Kadınlar ne ister, Konuk Yazar33 Commentson Boşanma tecrübesi

Stanford marshmallow deneyi

Stanford marshmallow deneyi, 1960 ve 70lerde o zaman Stanford Üniversitesinde profesör olan psikolog Walter Mischel tarafından tatminin ertelenmesi (delayed gratification) üzerine yapılan deney serisinin adıdır. Bu deneylerde, çocuklar bir odaya alınıyorlar ve önlerine küçük bir şekerleme konuluyor. Deneyi yapan yetişkin, çocuğa şimdi çıkıp kısa süre sonra geri geleceğini, eğer kendisi geri gelene kadar o şekerlemeyi yememiş olursa kendisine 2 şekerleme vereceğini söylüyor. Daha sonra da çocuğu odada şekerleme ile yalnız bırakıp 15 dakikalığına gidiyor. Ödül bazı deneylerde marshmallow (lokuma benzeyen ama daha yumuşak bir şekerleme) bazen de kurabiye oluyor.

Bu çocuklar daha sonra 1980'lerin sonu ve 1990'ların başında takip ediliyorlar ve bir çocuğun o şekerlemeyi yemeden bekleme süresi ile hayatta başarısı arasında direkt bağlantı bulunuyor (SAT sonuçları, eğitimde çıktıkları seviyeler, BMI (şişmanlık ölçüsü) gibi değerler dikkate alınıyor).

Deney aslında Trinidad adasında daha önce yine Walter Mischel tarafından yapılan bir başka deneyden esinlenmiş. Dr. Mischel burada farklı etnik grupların pervasızlık, öz kontrol ve hayattan zevk alma gibi alanlarda birbiri ile çelişen stereotiplere sahip olduğunu gözlemlemiş. Sonra da Trinidad taşrasında yaşları 7 ile 9 arasında değişen, etnik olarak Afrika kökenli ve Doğu Hindistan kökenli kız ve erkek çocuklar arasında bir deney yapmış. Çocuklara bugün 1 sentlik küçük bir şekerleme almak ile bir hafta sonra 10 sentlik şekerleme alma arasında tercih yapmaları istenmiş. Mischel, deney sonucunda Doğu Hindistanlı çocukların Afrika kökenli çocuklara göre çok çok daha fazla oranda tatmini erteleyebildiklerini gözlemlemiş. Yaş da önemli bir etken iken deneyi yüksek sosyal statülü ya da düşük sosyal statülü çocuklar arasında yapmanın sonuçları değiştirmediklerini görmüş. Bakın işte sıkı durun burası önemli (Warren Farrell'ın kulakları çınlasın) : **Afrikanlı çocukların önemli bir kısmının babasız büyüdüğünü (Doğu Hindistanlı çocuklardan sadece birinin evinde babası yokmuş) ve evde babanın olmasının tatmini erteleyebilme ile çok sağlam bir ilişkisi olduğunu gözlemlemiş. Babalı ailelerden gelen çocuklar daha üstün tatmin erteleme kabiliyeti gösteriyorlarmış.**

Mischel ABD'de deneyleri 4 – 6 yaş arası çocuklar üzerinde yapmış. Hazzı erteleyebilen çocukların bunun için kendileri ile savaşını gözlemlemiş. Bazı çocuklar şekeri görmemek için gözlerini kapamak, oyalanmak için sıraya ayağıyla vurmak, saçları ile oynamak vs... gibi şeyler yaparak kendileri ile savaşırken bazı çocuklar ise deneyi yapan kişi odayı terk eder etmez şekerlemeyi mideye indiriyormuş.



600 adet çocuktan çok az bir kısmı şekerlemeyi hemen mideye indirmiş. Çocukların üçte biri ikinci şekerlemeyi alabilecek şekilde şekere dokunmamış. Yaş, hazzın ertelenmesini belirleyen önemli bir faktör olarak bulunmuş.

İlk deneyin amacı sadece haz kontrolünün hangi yaşta ortaya çıktığını bulmak. Fakat 80'lerin sonunda Michiel bu çocuklar acaba şimdi ne yapıyorlar diye bakmaya başlamış ve artık birer yetişkin olan çocukların hayat başarıları ile deney sonuçları arasında hiç beklemediği bir bağlantı olduğunu görmüş!

Sonuçlar çok şaşırtıcı değil. [Jordan Peterson – Başarı, fedakarlık, çalışmak ve hazzın ertelenmesi](#) yazısında belirtildiği gibi “başarılı olanlarımız hazzı / ödülü erteleyebilenlerimizdir”. Bir insanın hayatta başarılı olabilmesi için yapması gereken her şey, o an haz veren bir şeyin ertelenmesini gerektirir :

- Sabah düzenli olarak 8’de işte olabilmek için saat 6’da uykunun hazzının bırakılması gereklidir.
- Oturup ders çalışmak, gym’e gitmek, gelecek haftaki toplantıya hazırlanmak vs ... için, TV izlemek, oyun oynamak, chatleşmek, vs ... gibi hemen elinin altında olan hazların bırakılması gerekmektedir.
- Kilolu birinin kilo vermesi için, hemen bir pastaneden alabileceği pastayı almayıp, pastanın hazzını ne zaman olacağı belirsiz bir zamana ertelemesi gerekir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 18, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Psikoloji](#) Tags [Disiplin](#), [irade](#), [Psikoloji](#) 65 Comments on [Stanford marshmallow deneyi](#)

Jordan Peterson – Başarı, fedakarlık, çalışmak ve hazzın ertelenmesi

Fedakarlık ve çalışmak arasında bir fark yoktur. İkisi de sadece insanlara özgüdür. Bazen hayvanlar da sanki çalışıyorlarmış gibi davranırlar ama yaptıkları sadece doğalarının dikte ettiği hareketleri yapmalarıdır. Su samurları barajlar inşaa ederler. Su samurları, su samuru oldukları için barajlar yaparlar. Barajı yaparken akıllarından “şu an kız arkadaşım ile bir sahilde olmak isterdim” diye düşünmezler.

Fedakarlık, çalışmak, basitçe hazzın ertelenmesidir ama bu fedakarlığın ruhu paramparça edebilecek ciddiyetini anlatmaya yeterli olmayan bir tanımlamadır. İnsanlık için hazzın / ödülün ertelenebileceğinin keşfi, zamanın ve sebep – sonuç ilişkisinin keşfi ile beraber oldu. Ya da en azından bilinçli insan davranışlarının nedensel gücünün keşfi ile.

Çok çok geride kalan geçmişte, gerçekliğin sanki kendisi ile pazarlık edebileceğimiz bir şeymiş gibi kurulu olduğunu farkettiler. Şimdi doğru davranarak, dürtülerimizi kontrol ederek, başkalarının durumunu da göz önüne alarak gelecekte, henüz daha varolmayan bir zaman – mekanda, ödüllendirilebileceğimizi keşfettiler. Anlık zevklerimiz kontrol altına almaya ve organize etmeye başladık ki diğer insanlarla ve gelecekteki kendimizle çatışmayalım.

Bunu yapmak, toplumu organize etmekten ayrıştırılamayacak bir davranıştır. Bugünkü çabalarımızla geleceğin kalitesi arasındaki neden – sonuç ilişkisinin farkına varmamız, sosyal sözleşmeyi motive etti. Bugünün emeğinin çoğunlukla başkalarının verdiği “söz / vaat” olarak güvenilir bir şekilde stoklanmasını sağlayan organizasyonu oluşturdu.

Bir şeyi anlamak, çoğunlukla onu söze dökemediğimizden çok önce anladığımız şeye göre davranmak şeklinde ifade edilir. Bir çocuğun anne veya baba rollerinin ne olduğunu anlatabilecek kelimeleri kazanmasından çok önce anne – baba taklidi yapabilmesi gibi. Tanrıya kurban vermek, ertelemenin yararlılığını göstermek için ilk zamanlarda oluşturulan karmaşık bir ritüeldi.

Avı öldürünce dibine kadar lapur lupur yemekle etin bir kısmını ateşte buhulayıp akşama yemek ya da orada olmayan birine vermek üzere kenara ayırmak arasında çok uzun bir zaman dilimi vardır.

İnsanın bir şeyi kendi kullanımın ya da başkası ile paylaşmak için kenara ayırmayı öğrenmesi çok uzun zaman aldı. Aslına bakarsanız bu ikisi aynı şey zira kendi kullanımınız için saklamanız aslında başka biri olan gelecekteki kendiniz ile paylaşmak için kenara ayırmanız

demektir. Elinin altına gelen her şeyi bencilce hemen mideye indirmek çok daha kolay ve daha büyük ihtimalle yapılacak şeydir.

Ödülün ertelenmesi ve bunun bir konsept haline getirilmesinin her adımı arasında uzun bir zaman dilimi vardır. Kısa dönemli paylaşım, gelecek için stoklamak, o stoğun kayıt olarak temsili, gelecekte para olarak temsili en sonunda da bunun bankada para biriktirmek şeklini alması adımları arasında uzun yüzyıllar vardır.

Atalarımız kaderi tayin eden gücü, sanki başka bir insanmış gibi kendisiyle pazarlık yapılabilecek, takas yapılabilecek bir ruh olarak kişiselleştirdiler. Ve inanılmaz olan şu ki bu işe yaradı. Bunun nedenlerinden biri, geleceğin genellikle sizin geçmiş davranışlarınızın her ayrıntısını izleyen insanlardan oluşmasıdır. Buradan yükseklerde oturan ve insanın her hareketini takip edip sonradan başvurmak üzere kaydeden tanrıya ulaşmak zor olmadı.

Peki neyi feda edeceğiz? Küçük fedakarlıklar, küçük ve tekil problemleri çözmek için yeterli olabilir. Ama daha büyük fedakarlıklar, daha büyük ve karmaşık bir dizi problemi aynı anda çözebilirler. Bu tür fedakarlıklar daha zordur ama daha yararlı olabilirler.

Tıp okulunun gerektirdiği disipline adapte olmak, üniversiteli genç parti hayvanının zevk dolu hayat stili ile çok ciddi bir şekilde çatışabilir. Gençliğin tadını çıkarmak yerine [disiplinli bir şekilde çalışmak](#), genç üniversiteli için büyük bir fedakarlıktır ama bir doktor gerçekten de ilerde evine yemek götürebilir. Uzman bir doktor olmak için yapılan fedakarlık, uzun süreli ve büyük bir fedakarlıktır.

Evet, fedakarlıklar, geleceği daha iyi yapmak için gereklidirler. Ve daha büyük fedakarlıklar daha iyi olabilirler.

Hazzın ertelenmesinin faydalı olacağını bilsek de, bu erteleme en antik ve temel hayvani dürtülerimizle çatıştığı için uygulamada büyük güçlükler yaşarız. Hayvani dürtülerimiz bizi her zaman anında ve zaman kaybetmeden tatmin olmaya zorlarlar. Özellikle de uzun süreli olarak bir şeyden mahrum kaldığımız zamanlarda. İş daha da karmaşıklaştıran bir şey de, bu tür bir haz ertelemenin, ilerdeki ödülü garanti edecek bir sosyal stabilizasyona ihtiyaç duymasıdır. Kenara attığımız herşey ilerde yok olacak ya da alınacak ise, tasarruf etmenin bir manası yoktur. İşte bu nedenledir ki bir kurt, tek seferinde 9 kilo eti mideye indirecektir. Kurt, “böyle hayvan gibi yediğim için kendimden nefret ediyorum, birazını gelecek hafta için saklamalıydım” demez.

Peki bu kadar imkansız görünen iki başarı, ödülün ertelenmesi ve toplumun stabilizasyonu, nasıl oldu da aynı anda meydana geldi. Hayvandan insana doğru gelişimsel ilerlemeyi

yazalım. Yazacaklarımız detaylarda yanlış olabilir ama buradaki temayı açıklamak için doğru bir yaklaşımdır.

Birincisi, elde fazladan yiyecek olması gereklidir. Mamutların ve diğer büyük otçulların etleri bunu sağlayabilir. Zamanında çok mamut yedik. Muhtemelen hepsini yeyip tükettik.

Büyük bir hayvanın avlanmasından sonra elde fazladan et kalır. Bu başlangıçta kazara olabilir ama zamanla “daha sonrası için”in yararı takdir edilmeye başlar. Bununla paralel belli bir fedakarlık fikri de oluşmaya başlar. “Eğer bir kısmını sonra yemek için bırakırsam, şu an canım hepsini yemek istese bile, ilerde aç gezmek zorunda kalmam”.

Bu fikir sonraki aşamaya evrilir. Eğer bir kısmını sonraya saklarsam, aç gezmem gerekmeyecek. Yakınımdakiler de aç kalmayacak. Buradan da şuna evrilir : “bütün bu mamutu tek başına yiyemem ama hepsini saklayamam da. Belki bir kısmını başkaları ile paylaşabilirim. Belki bu başkaları, onlarla mamutu paylaştığımı hatırlayacaklardır ve kendilerinde fazla mamut olduğunda ve bende mamut eti olmadığına benimle paylaşacaklardır. Böylece şimdi de yemek yerim, sonra avlanamam bile yemek yiyebilirim. Hiç fena alışveriş değil.”

“Belki bu şekilde paylaştığım insanlar bana güvenmeye başlayacaklar. Belki sürekli olarak alışveriş yapabileceğiz. Böylece mamut gelecekte mamut olur. Gelecekteki mamut ise kişinin itibarı olur.” Bu sosyal sözleşmenin ortaya çıkışıdır.

Paylaşmak, değer verdiğin bir şeyi verip karşılığında hiçbir şey almamak değildir. Aslında paylaşmayı reddeden her çocuk, bunun olacağından korktuğu için paylaşmayı reddeder. Paylaşmak, doğru şekilde yapıldığında, ticareti ateşler. Paylaşmayan, alışveriş yapamayan çocuk, arkadaş edinemez. Zira arkadaş sahibi olmak bir çeşit alışveriştir.

İnsanlık başarılı insanların başarılarını ve başarısız insanların yenilgilerini binlerce yıl boyunca gözlemledi. Bu gözlemlerimizden şu sonucu çıkardık :

- Başarılı olanlarımız hazzı / ödülü erteleyebilenlerimizdir.
- Başarılı olanlarımız gelecekle pazarlık yapanlarımızdır.

Başarılı olanla başarısız olan arasındaki fark nedir? Gelecekte daha iyi bir ödül için, hemen şimdi duyabileceğin hazdan ve ödülünden fedakarlık edebilmektir.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

[Kitaba gitmek için tıkla.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 17, 2018](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#) Tags [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#) 45 Commentson [Jordan Peterson – Başarı, fedakarlık, çalışmak ve hazzın ertelenmesi](#)

Zorba

Ortaokul (eskiden ortaokul vardı) yıllarında sınıfımızda Mert diye bir zorba (bully) vardı. Bu eleman hepimizden daha iri ve daha güçlü idi. En büyük zevklerinden biri de çevresinde topladığı ufak çetesi ile bizleri fiziksel olarak sık sık ezmekti. Dayak değil ama sudan sebeplerle kol bükmek, itip kakmak, acıtacak şekilde el sıkmak, ayaklarından ters çevirip sallandırmak (yaratıcı velet) vs ... Kötüsü bunu kızların önünde de yapardı, rezil olurduk.

15 yaş civarında iken bir kızdan hoşlanıyordum. Çıkma teklif ettim ama kabul etmedi. Ben de o konuda canım sıkkın iken bu eleman kızın önünde (kızın önünde olması özel değil tesadüftü) çetesi ile benim kolumu büküp duvara yapıştırdı ben için bardak taşı. Zaten dolmuştum ama bu konuda bir şeyler yapmaya karar verdim.

Sınıfta gym'e giden bir arkadaşım var. Kaslı ve güçlü olursam Mert ile başedebileceğime karar verip ona danıştım. Ondan biraz tavsiye aldıktan sonra gym'e başladım. O zaman gyme gitmeme sebebim çöp gibi olmam ve dalga geçilmekten korkmamdı. Gerçekten de okuldan birkaç eleman da orada olduğu için başında ciddi de dalga geçildim. Ama 4 – 5 ay düzenli gym bile çok etkili bir şekilde beni kaslandırmıştı.

Sonra birgün televizyonda Van Damme'nin dövüşçü filmini izledim. Thai box radarıma girmişti. Tamamen sportif amaçlarla. Mert'i okul bahçesinde [Tong Po gibi topuk manyağı yapma](#) hayalleri kurmaya başladım (meğersem Van Damme orada Tekvando ve bale karışımı bir şey yapıyormuş ama onu yıllar sonra Wikipedia'dan öğrenecektim).



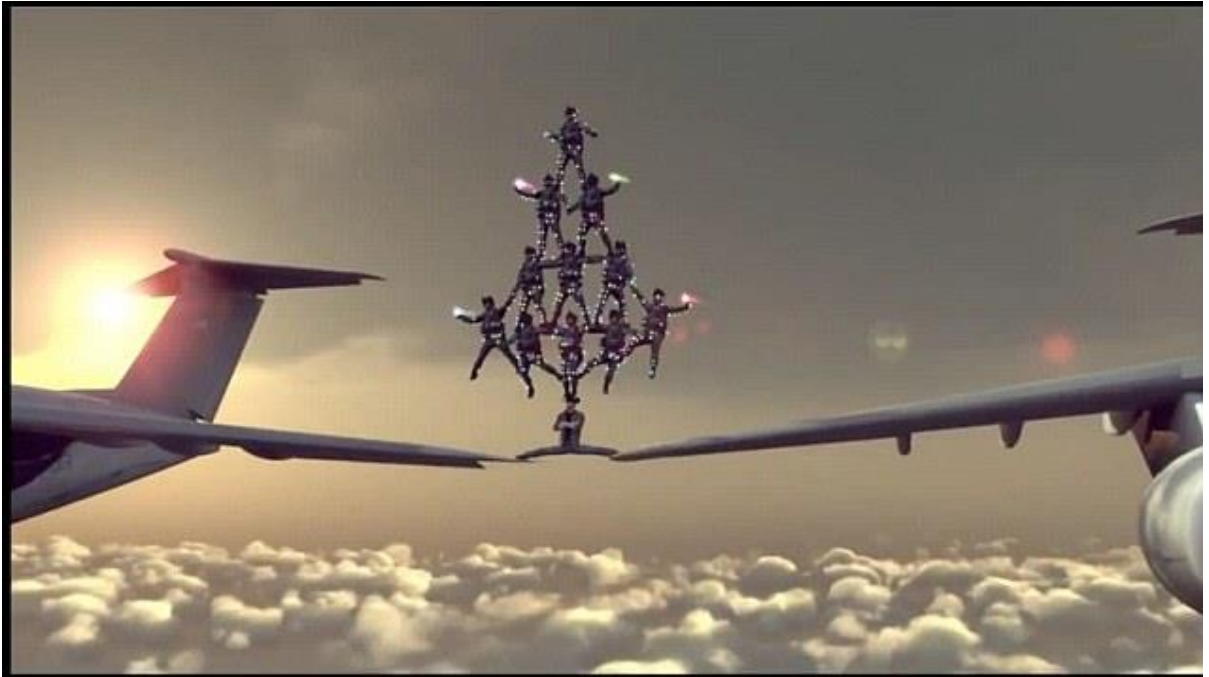
Aradım, taradım ama şehirde tek bir salon bulamadım. Benim peder bey gençliğinde boks yapmış. Kafaya bak, dedim ki tekvandoya gideyim, peder de bana boks öğretsin. İkisi beraber kick box olsun.

Amca o zaman 40 – 41 yaşlarında götü göbeği bırakmış ama hala kelebek gibi uçup arı gibi sokacak kondisyonda. “Baba bana boks öğret” deyince istekle işe koyuldu fakat adamda ciddi sabır problemi olduğu için 2 – 3 dersten sonra sinir harbimizin yumruklaşmaya gideceğine karar verdik ve ben de peder beyi resimden çıkardım.

Sonra öğrendim ki yakın bir şehirde bir adet thai boks salonu var. Yaz tatilinin başında oraya yazıldım ve haftada 3 – 4 gün otobüsle antrenmana gitmeye başladım. O yaz aynı zamanda üniversiteye çalışmaya başladığım yaz olduğundan inanılmaz bir tempoyla çalışmak zorunda kaldım. 10:00 – 12:00 ve sonra 12:30 – 15:30 arası 4 saat ders çalışıyor, 16:00’da evden çıkıp 17:30 antrenmanına gidiyor, eve 19:30’da geri varıp yemek yedikten hemen sonra 20:00 – 10:00 arası 2 saat daha çalışıp yatıyordum. Yaz sonunda Van Damme split yapabilir hale gelmişim □



O ilk yazın bitiminde okula geldiğimde duruşumdan konuşmama herşey değişmişti. Kafamda bunlar bana sataşacak ve ben de kızlarla [Van Damme dansı](#) yaparakten hepsini yere sereceğim hayali var ama 3 – 4 aylık antrenmanla nereye kadar. Ha Mert bir yumruk vursa savururdum belki ama yerim Van Damme splitini, ben Van Damme olsam ne yazar. Adam [Chuck Norris](#).



Fakat ilginç bir şekilde elemanlar bir türlü bana bulaşmıyorlar. Fiziksel olarak gelişmemden muhtemelen. Sonunda birgün çetenin tıfıllarından biri öne çıkıp koridorda beni sıkıştırıp itip

kalkmaya kalktığında elemanı duvara çarpan tek bir yumruk attım ve ondan sonra da bir daha hiçbir şey yapmam gerekmedi. Hepsi çetenin önünde olmuştu ama diğerleri hiçbir şey yapmadılar. Mert bana bir daha hiç bulaşmadı. Diğer elemanları sıkıştırmaya devam etti.

Dediğim gibi herif istese yine beni çok rahat iter kakardı. Bunu yapmama sebebi muhtemelen muay thai hocamın anlattığı bir hikayedeki ana fikirle alakalı.

Safariye çıkan 2 eleman grubu kaybetmişler, savana da ellerinde silah da olmadan yürüyorlar. Birden uzaktan bir aslan bunlara koşmaya başlamış. Elemanlardan biri hemen çantasından spor ayakkabısını çıkarıp bağlamaya başlamış. Diğer “aslandan hızlı koşabileceğini mi sanıyorsun” diye sorunca da “senden hızlı koşayım yeter” demiş (Gerçekçi adamdı. Muay Thai’nin en yararlı tarafı kondisyon çalışmalarıdır zira sokakta size saldırırlarsa o kondisyonla öyle bir kaçabilirsiniz ki elemanların hiçbiri sizi yakalayamaz derdi).

Yani eleman daha kolay hedefler varken muhtemelen benimle uğraşmanın riskine değmeyeceğine karar verdi. Her ne kadar olay hiç beklemediğim şekilde çok kolay çözülsede bu sonuca gelene kadar neredeyse 1 yıl deli gibi ter dökmüştüm.

Bully (zorba) konusunda görüşüm tamamen tukaka değil. Çocukluk yaşlarında yaşıtlarınca alaya alınmak, ezilmek her ne kadar çok rahatsız edici olsa da, bildiğim çoğu arkadaş bu kötü durumdan aile veya öğretmen müdahalesi olmadan kendi başlarına kurtuldular. Bully berbat biri ve bazıları gerçekten müdahale gerektirse de bugün zorbalık karşıtı kampanyalarda hepsi bir kefeye konularak büyükler tarafından engelleniyor. Oysa çocukluk yıllarında karşılaşılan ve aşılın zorbaların çoğu çocuk için, özellikle de erkek çocuk için, önemli bir güçlenme fırsatı.

Bugün maalesef ideal çocuk tipi kız çocuğu olduğundan ve erkekler de defolu kız gibi yetiştirildiğinden, çoğu erkek çocuğundan bu tür zorbalıklar karşısında hemen duygusal davranmaları, kendini bu durumdan kurtaracak stratejiler geliştirmek ve çaba harcamak yerine de ebeveynleri müdahaleye çağırmaları bekleniyor. Tekrar ediyorum bazı zorbalık durumları bu tür müdahale gerektirebilir ama çoğu durum aslında standart erkek grubu zorluklarıdır.



Zorbalar, hayatın her alanında karşımıza çıkabilecek insanlar. Özellikle okul ve iş gibi bu zorbalarla sürekli aynı mekanda bulunmamız gereken ortamlarda oldukça çekilmez insanlar. Bu tür insanların minyatür versiyonları olan okul zorbaları örneğin insana ilerde daha ciddi zorbalarla başa çıkmayı öğretebilir.

Bir zorba ile karşı karşıya kalan kişinin ilk öğrenmesi gereken şey, ne kadar öyle görünmese de “olayın kişisel olmadığı ve olayı kişisel algılamamak” gereklidir. Olayı kişisel algılamamak demek aslında olaydan kendinizi duygusal olarak koparmak demektir. Bu önemli. Zorba siz onu kişisel algılamıyorsunuz diye daha az can sıkıcı olmayacak ama zorbaya zihin enerjisi tüketmeyeceksiniz.

Bundan sonra ise zorbanın çoğu duygusal olan saldırılarını etkisizleştirmek için ne yapacağınızı düşünmek ve bir plana göre soğukkanlı bir şekilde çalışmak gerekli. Bu çalışma olayı çok çok emek ister ama zaten tam da bu nedenle insan gelişip zorbayı aşabilir.

Bence duygusal zorbalar konusunda bunun en sağlam yolu zorbanın duygusal manipölasyonlarından etkilenmemek veya en azından etkilendiğini ona belli etmemektir. Ya da alaya karşı alay ile cevap vermek. Kısacası coolunu kaybetmemek en önemli karşı saldırı. Hatta bazı durumlarda kişi aslında zorbayı tahrik eden şeyin kendi duygusal zayıflığı olduğunu farkına varacaktır. Örneğin [erkek shit testi](#) yazısından bahsettiğimiz erkek takımlarının birbirlerini itip kakmasını zorbalık sayıp olayı gerçekten kendi eliyle zorbalığa çeviren zayıf erkekler gibi.

Günümüzde özellikle bu tür duygusal zayıflığa meyilli erkek sayısı oldukça arttı. Erkek shit testi denilen itip kakmayı anlamadıkları gibi, zaten okul sistemi de bu tür erkek takımı dinamiklerini kaka hareketler kategorisine sokuyorlar. Zira günümüzde okul sisteminin altın standardı kız öğrenci davranışlarıdır.

Tekrar ediyorum bazı zorbalıklar çizgiyi aşacak olsa da çoğu zorbalık aslında kişinin kendisini zorlayarak geliştirmesi için bir fırsattır. Özellikle ergen yıllarında karşılaşılanlarla kendiniz baş edemeyeceğinize karar vermeden, ya da duygusal tepkiler vermeden önce bunun aşılınca bir gelişim fırsatı olabileceğini en azından göz önüne alın. Mert olmazsa ben şimdi bile yararını gördüğüm gym ve muay thai'ye başlamazdım bile. Hatta sonradan üniversite hazırlıkta kullandığım [disiplini](#) de bu tempolu yıldan aldığımı düşünüyorum.

Daddy issues'u olan bir kızın 5 işareti

Daddy issues bir erkeğin en iyi dostu da olabilir en kötü dostu da... Bir yandan, babasıyla berbat ilişkileri olmuş bir kız, uysal, mütevazı, kısa süre sonra evinize gelip sert seks yapabileceğiniz ve sizin için kurabiye yapan bir kız anlamına gelirken, diğer yandan kendinizi berbat bir durumda arabanızı yeniden boyarken, arayan numaraları engellerken ya da kelepçeyle evden çıkarılırken bulmak üzere olduğunuz anlamına gelebilir.

Hatunun [Freudiyen prenses kompleksi olan](#) , [baba yoksunluğu sebebiyle bunun yerini dolduracak kişiyi arayan biri](#) olup olmadığını şeffaf bir şekilde anlamanız için daddy issuesu olan kadınları nasıl tanıyabileceğinizi bilmeniz gerekiyor.

Dady Issuesun 5 İşareti

1- Aşırı Derecede Kaşardır Veya Saklı Cinsel Fantezilerin Kadınıdır:

İnce örtülü seks fantezisi, rehberiniz olsun. Bir dereceye kadar tüm kızların sert seks sevmesi sır değildir ama daddy issues vakası size tüm seviyelerde tur attırabilir. Sizden şaşırtıcı derecede acılı ve domine edici fanteziler isteyebilir. Yaşlı adamlara bir çift Lululemon gibi yapışırlar. 1. Seviye [ilgi orospuluğu](#) yapabilirler. Bu sadece hergün Facebook profil resimlerini değiştirdikleri anlamına gelmez, alışveriş manyağı bir kız haline gelmeleri ya da orta sınıf bir aileden çıkıp porno filmlerde rol almaları anlamına gelebilir.

2- Kendine bir şekilde zarar verir:

Kendine zarar verme, çeşitli şekillerde derin ruhsal sorunlara işaret eder. [Her yerin dövmeyle kaplı olması](#), piercingler, kadınlık belirtilerinin zarar görmesi (örneğin saç kazıtmak) gibi belirtiler, bir kadının baba figürüyle sağlıklı ilişkileri olmadığını gösterir. Kesme tabi ki

kendine zarar vermenin bir göstergesidir. Tırnak yeme takıntısı da yine sıklıkla bunların eş zamanlı semptomudur.

3- Sahte, Abartılı bir Özgüveni vardır:

Her daddy issues kendinden nefret etmeyle sonuçlanmaz. Aslında bazıları aşırı bir benlik algısına yol açar. Aşırı babalık, hayatın ilk 18 yılında bir kızı her gün “prenses” olarak adlandırılmak gibi şeyler bir kadının kendini kandırmasını ve keşfedilmenin eşliğinde olduğunu düşünmesini sağlayabilir. Yemek yapamadığı için övünür, size jestiniz için teşekkür etmeyi beceremez ya da geç kaldığı için sizden özür dilemez çünkü bu tip davranışların iyi olmadığı, babasının küçük kızına asla öğretilmemiştir.

4- Kendinden Emin, Maskülen Bir Adam Tarafından Gözü Korkutulur:

Hiçbir şey, erkeklerle ilgili sorunları olan bir kadın için erkek gibi davranan bir erkekten daha fazla kaygı uyandıramaz. Bu yüzden günümüzün Tumblr tarzı feministlerinin, babalarından normal kadınlara nazaran daha fazla zarar gördüklerine eminim. Mantıksız bir erkek korkusu olan kızlar, herhangi bir erkeği küçük düşürücü şekilde etiketlerler. Bir kadının sıklıkla erkeğe fiziksel zarar vermeye yeltenmesi o kadının babasına olan derinlerde kalmış öfkesini gösterir.

5- Vücut Görüntüsü Sorunu Ya Da Yeme Bozukluğu Vardır:

Sözüm ona, ne hakkında konuştuğunu bilen insanlar genellikle yeme bozukluklarına, ” her şey kontrolle ilgili” derler. Yani, hayatlarının kontrolünü kaybettiklerini hisseden kızlar, kontrol ettiklerini düşündükleri şeyin kontrolüne(yediklere şeye) saplantılı olurlar. Öyleyse bu kızları sürekli yeme bozukluğu kliniğine iten kim? Onların zorba babaları! Yeme bozukluğu olan kızların %90’ından daha azının daddy issuesu belgelenseydi şok olurum.

Daddy issuesu olan bir kız, seks hayatınızın 3. demir yoludur. Tehlikeliyken, tünellerinizin sağlamlığını bozar. Devam edin ama dikkatli olun.

Kaynak: [5 signs a girl has daddy issues](#)

Çeviri: SVBG



AuthorSonsuzluk ve Bir GünPosted onAugust 16, 2018CategoriesErkek Adam, PsikolojiTagsBaba Figürü, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadın Psikolojisi172
Commentson Daddy issues’u olan bir kızın 5 işareti

Saha raporu – Tinder acemi şansı

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Tinder’ı ilk kullanmaya başladığımın ertesi günü tamamen acemi şansı denebilecek bir şekilde s – kapanışı yapmışım. Hatta Tinder’da bu başıma gelmese idi muhtemelen kullanmaya devam etmezdim.

Uygulamayı yurt dışında iş seyahatinde iken bir Cuma akşamı otelde kurdum. Yeni boşanmışım ve daha taze bekarlığımı sadece bir iki kez özgürce kullanmışım. Beraber çalıştığım genç çocuklar muhabbetini ederken bana da gösterdiler ben de neden olmasın diye kurdum. Sağa – sola ata ata belki bir 100 hatuna baktım ve uygulamayı kapatıp yattım. Tinder alarmları ancak Cumartesi öğleden sonra gördüm. 5 hatunla eşleşmişim. Sonra biraz sağa sola kaydırınca bu sayı 10’a çıktı. Hayırdır inşallah diyerekten iki üç tanesi ile mesajlaşmaya başladım.

Hatunlardan biri 30lu yaşlarının başında, isminden ve üniversitesinden bariz Filipinli bir hatundu. Efsane vücut, daha efsane ve gayet güzel bir fotosu olan bir popo ile yarışmaya benden 3 km öteden katılıyordu. Sanırım sadece 5 – 6 mesaj yazmışım ki pat diye “Tinder kullanmaktaki amacın ne?” diye sordu. Yılların emektarı [shit test](#) dedektörü anında devreye girdi. “En taze BFF’imi bulmak tabii ki” gibi bir cevap verince de “daha iyisi friends with benefits hahaha” dedi. Ben de içimden “Mahmut bu hatun yollu” diyerekten “yeni yetme gibi chatleşecek miyiz, gel bir kahve içelim” diye otelin dibinde bir Starbuck’a çağırdım.

Hatun fotoğraflarındaki gibi bir şeydi. Fakat çok resmi giyinmişti. Meğersem benim otele yakın bir yerde fotoğraf çekilmeye gelmiş. Yaş 32, 13 yaşında bir kızı olan (hiç evlenmemiş) bir bekar anne. Kanada'ya göçmenlik başvurusu yapmış ve Hong Kong'da 15 gün o işlerle uğraşıyormuş. AirBnb bir odada kalıyormuş falan.

Starbucks'tan sonra açız deyip hemen yan tarafta yemek yedik ve sonra bir şeyler içelim diye güzel manzaralı ve [sarılma bahaneli](#) bir çatı katı barına doğru yola çıktık. Fakat hatun lokantanın kapısından çıkarken kolumu kavradı. Erkekliğin unutulmuş kitabı der ki “hatun kolu böyle kavırıyorsa bu penisi kavramanın sembolik bir göstergesidir”. Hatunun bilinçaltından gelen vites topuzunu kavrama işareti üzerine ben de vites arttırdım. “Çok erken daha, bende şarap var, manzaranın kralı var, gel otelde içelim biraz” diyerek odama çağırdım. Bende şarap falan yok aslında yani var da otelin şarabı. Hamburgerin 30 USD olduğu otelde o şarabı açarsam mantarını çıkışta götüme sokarlar. Neyse hatun kısık bir sesle “ok” dedi sadece. Kendisini aslında otelin hemen dibine çağırdığımı fark ettiğinde biraz affalladı ama asansörde de kolumdaydı. Odaya girdiğimizde pencereden biraz manzaraya baktı, sonra arkasında durmakta olan bana döndü. Tek kelime etmemiştik ve bundan sonra öpüşmeye başladık. Beni üstüne çekerek yatağa uzandı ve sonra olaylar gelişti ...



Tinder kurduktan sonra daha 24 saat geçmeden s – kapanış yapmışım. Üstelik ilk buluştuğum hatunla. Tamam, klasik hatunu seks eşiğinden aşırma modunda gittim ama acemi şansım şuydu ki hatun zaten o gün uygun ise bir erkeği yatağa atma modundaydı. Shit test olmadan, fazla konuşmadan yatakta idi. Pazara kadar bende kaldı ve Pazar’dan sonra bir daha hatunu hiç görmedim. 3 gün sonra iki satır mesajlaştık o kadar.

Yurt dışında Tinder gerçekten de böyle nokta atışı olabiliyor. Daha önce [Asyalı Kızlar](#) yazısının sonunda Filipinli başka bir kızdan bahsetmişim :

Tinder çıktığından beridir o işe bulaşmıyorum zira gerek yok. Bu akşam, 200 metre ötedeki otelde kalan ve tatil için Bangkokta olan 29 yaşında bir Filipinli ile buluşacağım, bakalım ne çıkacak.

O da mesela hemen hemen aynı şekilde sonuçlandı. Onu da belki saha raporu olarak yazarım. Tinder'ı gereksiz küçümsemeyin. Zira gündüz oyunundan daha verimli olabiliyor ve her ne kadar mesajlaşmanın yüz yüze konuşmaktan daha kolay olacağı düşünülse de, kızla buluştuğunuz andan sonrası bildiğin fiziksel oyun.

NOT : Şarabı açmadım tabii. Şarap hatunun aklına bile gelmedi. İnip bira aldım onu içtik. Fiyatını sonradan sordum 300 USD imiş zaten!



Erkekler İçin Tinder Rehberi

Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?

Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?

Açılış mesajınız nasıl olmalı?

Nasıl telefon numarası alırsınız?

Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?

Buluşmada ne yapmalı?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 15, 2018](#) Categories [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Tinder](#) Tags [Saha Raporu](#), [Tinder](#) 35 Comments on [Saha raporu – Tinder acemi şanssı](#)

Beta vücut dili – Instagram erkek arkadaşları ve anasının kuzusu oğuşlar

Instagram, bir erkeğin dikkatle ve kırmızı hap farkındalığı ile bulunması gereken bir ortam. Kim ne derse desin bu uygulamanın ana kullanım amacı kadınların ilgi çekme ihtiyacını karşılamak. Bu ortamda selfie ya da bir erkekle fotoğraf koyan kadın o erkeği, erkek sevgilisi bile olsa, fotoğraf aksesuarı olarak kullanıyor. Uydu erkeklerin de instagramda “Melis benimle fotoğrafını koymuş, bana önem veriyor ...” dedikleri [fotoğrafların amacının ne olduğunu daha önce yazmıştık](#).

Bu yazıda çiftlerin vücut dilindeki beta alametleri konusuna tekrar gireceğim. Rollo Tomassi son aylarda bu konuda birçok örnek fotoğraf ve video paylaştı ve geçen gün [Man Effect'te Timothy Wegner ile bu konuda bir podcast yaptı](#).



Yukarıdaki foto, Rollo Tomassi'nin [Beta Tells](#) (beta alametleri) yazısından. Erkek kadına doğru eğilmiş ve kadın ondan demir korkuluğun fiziksel olarak izin verdiği son noktaya kadar geriye kaçmış. Vücut dili erkeğe oldukça kapalı.

Kadınlar söz konusu olduğunda söylenen değil yapılan mesajdır. Bunu bir kez öğrenen erkeğin taktığı kırmızı hap gözlükleri ile hayata baktığınızda, birçok çiftin ilişkisindeki statüsünü vücut dilinden anlayabilirsiniz. Kadınlar erkeklere göre çok daha fazla oranda vücut dili ve hareketlerle “konuşurlar” ve bir erkek kadının bu “konuşmasını” duymuyor ise kadın bilinç altında o erkeği tecrübesiz = kadınlar tarafından tercih edilmeyen diye yaftalar.

Instagram erkek arkadaşları

“Eğer kız arkadaşınız size sıklıkla fotoğrafını çektirip Instagram’a koyuyor ise o durumda bir aksesuar olduğunuzu unutmayın. Kadınlar neden Instagram’a fotoğraflarını koyuyorlar : ilgi çekmek için. Bir kadın Instagram için fotoğraf / selfie çekiyorsa ve siz de o fotoğrafın içinde iseniz siz o fotoğrafta aksesuarsınız. Giydiği bir kolye kadar aksesuarsınız.”

Aşağıdaki foto bir ara çok moda olan ve bir erkeğin en kepaze şekilde aksesuar olduğu instagram foto akımından.

“Kadın erkeğin önünde giderken onu elinden tutup sürüklüyor. Kadınlar bunu neden yapıyorlar? Kendilerinin reklamını yapmak için. Bu fotoğraflarla ilgili yorumumu eleştiren erkekler “abartma ama sadece öylesine sıradan bir fotoydu” diyorlar. Evet işte tam da sıradan olması problem. ”



Aşağıdaki foto, “instagram aksesuarı erkek arkadaş” bir başka güzel örnek. Hatunun duruşuna dikkat edin. Eleman orda yokmuş gibi. Fotoğraf “çift fotoğrafı” diye etiketlenmiş ama hatun eleman orda yokmuş gibi poz veriyor. Gerçekten de elemanı bu fotoğraftan çıkarsanız, hatunun verdiği poz hiç garip kaçmaz. Ama eleman hatunun içine düşmüş, fotodan hatunu çıkaramazsınız. Aksesuar derken Rollo bunu kastediyor.



“Bu tür erkek kızın içine düşmüş ama kız erkek yokmuş gibi başka yöne bakıyor fotoğraflarındaki mesaj nedir? Mesaj şu : ‘ben hala uygunum ve mümkünse başkasını arıyorum. Bu elemanın beta olduğunun farkındayım ve bu elemandan uzaklaşmak istiyorum”.

“Aşağıdaki foto sahiplenici eş korumacı bir pozisyon. ‘Bu piliç benim’ diyor. Bunun kendi başına hatalı bir şey olduğunu söylemiyorum. Kadının elinin erkeğin saran kolunda olması ise kadının bundan hoşlandığına işaret ediyor. Hatuna eğilmesi ve fazla duygusal pozunu faüllü ama hadi tamam diyelim.

[Antonie Bordain](#)‘in böyle birçok fotosu var ve orada Bordain hatunu sarmalamış ve hatuna eğilmişken Asia Argento ise adamdan uzağa eğilmiş ve ‘yardım edin, beni alın buradan’ duruşunda.”



Anneciğimi çok seviyorum poz

Aşağıdaki son zamanlarda klasikleşen bir poz.

“Adını hatırlayamıyorum ama bu adam ünlü biri. Elemanın parası var ve her şeye sahip. Bu foto bir fotoğraf serisinden. Hepsinde eleman böyle hatuna eğilmiş ve öpmeye çalışıyor. Ve hatunun suratına bakın. Hatun elemanın karısı. Sanırım eleman şarkıcı. Her neyse.

Elemanın sarışın güzeli bir karısı var. Elemandan genç gibi duruyor. Kadın kesinlikle henüz parti yıllarını geride bırakmamış bir kadın gibi duruyor. Fakat oldukça zengin olan bu adama yamanmış. Fakat kadının eline bakın. Bu fotoğraf yukarıda kadını kolları arasına almış adamın fotoğrafından çok farklı. Orada eş koruma (mate guarding) var ama buradaki eleman tamamen “[anneciğimi çok seviyorum](#)” pozunda.



BIG DUMB YACHT PARTY TRES

11

2

176



“Ben bu poza “anneciğimi çok seviyorum” pozu diyorum. Eleman öpücüğe abanmışken kadının nasıl giyindiğine, dışarıya (kameraya) nasıl baktığına ve gülüşüne dikkat edin. Kocasına değil ‘sana’ bakıyor. Bu bir reklam pozisyonu.”

“Bu tür fotoğraflar hep gündelik instagram fotolarında ortaya çıkıyor. Biliyoruz ki instagram fotoları kadınların dışarıdan ilgi toplama aracı. [İlgi, kadınların dünyasının akçesidir](#). Kadın bir erkekle beraber olduğunda, o erkek ya kadının arkadaşlarının kışkandığı ve kadının gözünün içine baktığı bir adam olur ya da aksesuar. Bu fotoğraftaki eleman kesinlikle aksesuar. Bu kadın böyle bir elemanla ünlü veya zengin olmasa idi asla beraber olmazdı.”

Fotoğrafta kadının elinin adamı nasıl kendisinden uzak tutmaya çalıştığına dikkat edin.

Aşağıda çiftin bir başka fotoğrafı var.

“Sanki adamı o fotoğrafa fotoşop ile koymuşlar. Sanki dalga geçmek için fotoğrafa fotoşop ile eklenmiş. Fakat maalesef fotoğraf gerçek. Elemanın bu kadınla her fotoğrafı böyle.

Kadının dışarı anons ettiği şey şu : ‘Ben sırf pratik olduğu için bu adamlayım’. Hatun eleman yokmuş gibi dışarı bakarak ‘umarım birileri bu fotoğrafı görür zira ben hala uygunum’ diyor. Kadın ‘ben hala uygunum’ bakışı atarken eleman ‘anneciğim seni çok çok seviyorum’ pozunda.

Çok trajik ama bugünlerde bu pozu çok görüyorum. **Eleman muhtemelen beta kafa yapısını taşıma lüksü olacak kadar zengin.”**



Aşağıdaki fotoğrafta ise dünyanın en soylu mavi haplısı Prens Herry var. Herry tipik bir mavi haplı. Alfa mı beta mı tartışılır. Çocukken acayip ana kuzusu idi, babası dünyanın en beta soylularından biri ama kendisi 20lerinde gayet alfa takılan bir abi idi. Her neyse.



Yukarıdaki gibi berbat olmasa da Prens Harry'nin buradaki pozundaki hatuna eğilişi onu da neredeyse “anneciğimi çok seviyorum” pozuna sokmuş. Kötü çocukların kucağında hopladıktan ve duvara tosladıktan sonra kendinden genç bir prensi kafalayan feminist ablanın yüzüğü dünyaya gösterişi de dikkate değer. Kendi hayatını yaşamış çoğunluk gibi sıradan bir [bekleyen beta](#) ya da kedilerle dolu bir evde sonlanmadım sevinci.

Aşağıdaki oğlan ise “anneciğim seni çok seviyorum” pozunu anahtarlık yapıp kıza hediye vermiş. Trajik.

“Hatun dışarı bakıyor ve ‘bu elemanın beta olduğunu biliyorum ve bundan daha iyisini arıyorum. Bu elemanla birlikteyim ama hala uygunum’ sinyali gönderiyor. Eleman bunu kıza hediye yapıp vermiş. Kız ne zaman kız arkadaşlarıyla dışarı çıksa elemanı hatırlamak zorunda. Trajik olan şu ki eleman bunun tatlı bir şey olduğunu düşünüyor. Ama değil. Bu kıza sürekli yapışkan, duygusal ve fazlaca bağlı bir erkekle olduğunu hatırlatıyor.”

“Eleman bunu kıza bir çeşit bölgesini işaretleme jesti olarak vermiş. Kız dışardayken ona evde erkek arkadaşı olduğunu hatırlatacağı kadar diğer erkeklere bu kadının bir erkek arkadaşı olduğunu gösteriyor. Burada büyük bir kendine güvensizlik ve süper beta bir davranış var. ”



Ama trajedi istiyorsanız, olay bu aşağıdakidir. Fotoda yazan şu :

“Ben kelime anlamıyla bu adamı yıllarca peşimde koşturdum ... ve nihayet kaçmaktan yorgunum. Hayatıma yeniden hep olması gerektiğı gibi başlamaya hazırım. Seni seviyorum.”



I have literally
been making this
man chase me for
years and years...
& I'm finally tired
of running. I'm
ready to start my
life the way it was
meant to be. I love
you♡

@RICKY.RODRIGUEZ.99

Elimizde yine “anneciğim seni çok seviyorum” fotosu var. Yine adamı fotoğraftan at, kızın pozunu zerretmez zira adam orada yok gibi poz vermiş. Suratında yine yukarıdaki kadınların suratındaki ifade var.

Burada yakında [duvara çarpacağını](#) anlamış, Rollo’nun uyanış aşaması dediği aşamaya gelmiş bir kadın var. [Bekleyen betasını](#) kullanmak üzere yörüngeden indirmiş. [Eleman hatunun kucakta hoplamalı parti yılları bitene kadar bekleyecek kadar aptal](#). Hatunun suratında Prens Herry’nin gelini Megan gibi “parti yıllarımda hayatımı yaşadım ama sonunda da cezasını çekmeyeceğim” mutluluğu var.

Erkeğin eş kollama sarılığı yukarıdaki oğlandan farklı. Orada kız vücut dili ile bunu onaylıyordu (eline erkeğin koluna koyarak) ama burada erkek 100% aksesuar. Fotoşopla at kimse farketmez.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 15, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta vücut dili](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Instagram](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Mavi Hap](#), [Sosyal Medya](#) 80 Comments on [Beta vücut dili – Instagram erkek arkadaşları ve anasının kuzusu oğuşlar](#)

Dark Triad’ı Anlamak- Genel Bir Bakış- 3. bölüm- Psikopati

Psikopati, kendinizi Dark Triad olma konusunda eğitememe sebebinizdir. Psikopati, beyninizin davranışsal seçimlerini suçluluk ve pişmanlık ile nasıl bağladığıdır. Bu, sizin gayri ahlaki bir eylemi durdurmak için vücudunuzun geliştirdiği bir yöntemdir. Eğer gayri ahlaki seçimlerinizde suçluluk ve rahatsızlık hissetmezseniz, böyle bir eylem gerçekleştirme olasılığınız on kat artar. Dahası, eğer böyle davranışlardan haz alırsanız bu ahlaksız olma konusunda (sadistik zevkler, suçla kar elde etme vs.) size yardım eder.

Psikopati, Dark Triad bireylerin genelde ilişkilerindeki gayri ahlaki eylemlerinde hiçbir çekince göstermemesi olarak tanımlanır çünkü kötü şeyler yaparken empati, suçluluk ya da pişmanlık hissetmezler. Bu, haksız modern dünyanın engebelerinde bir tür beceri olarak algılanır, fakat tıbbi olarak bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanır.

Genellikle yeni ve saf Red Pill takipçileri ” Stoacılık ve zen meditasyonu ile bunu da yapabilirim” diye düşünürler. Stoacılık ile psikopati arasındaki fark, stoacılığın baskılama ve herhangi bir eylemden sonra ya da eylemden önce açığa çıkan duyguların bastırılması veya kendi kendine kontrol edilmesidir. Bu, gerilim, isteklilik veya kaygı gibi kendini kontrol etme yeteneğini engelleyen güçlü duyguları ortaya çıkaran zararlı duyguların bastırılmasıdır. Diğer yandan, psikopatinin nörolojik olarak beynin duygusal alanıyla davranış/ seçim alanından sorumlu bölgeleri arasında zayıf bir bağlantı vardır. Bu (bireylerin beynine bağlı olarak) gayri ahlaki bir şey yaptıklarında hiçbir şey hissetmedikleri ya da çok az şey hissettikleri

anlamına gelir. Bastıracakları bir şeyleri yoktur. Bu onlar için duyarsızlaştırma meselesi değil, daha çok başkalarının duygularını önemsememe sorunudur. Bu kabiliyet yoksunluğunun büyüklüğü şaibeli seçimleri takip eder.

Bu suçlu hissetme ya da korku eksikliği, kişisel tercihlerinin sonucu olarak Dark Triad için harika bir kaynaktır. (korkusuzluk gücü) Bu, kadınları karanlık üçlü erkeklere bağlayan insanları acımasızca sömürme becerisidir. Psikopati, makyavelist bileşenle çok yakından bağlantılıdır ama O, psikopatik unsurun öngörülemezliği ve özerkliği, bu bireylere kadınları bağlayan şeydir, kendiliğindenlik ve dürtüsellik elektriktir. Onları cezbeden şeydir budur.

Sürekli yükselen ve düşen psikopatiler, kadının dramasının beslendiği şeydir. Psikopati, makyavelizmin ulaştırma çekirdeğidir, doğallığıdır, cesaretidir, hilesidir. Taktiksel manevra yürütmek için bir kremdir. Bununla birlikte, psikopati kontrolden çıktığında ve kendini bağımsız olarak ortaya koyduğunda (Dark Triad kişi öfkelerini yitirirse), Makyavelist unsurdan tamamen mantıksız ve ayırdır, muhtemelen makyavelizm'in unsurlarını kullanır, fakat aslında doğası gereği önceden tasarlanmamıştır. Bunu şöyle biliyor olabilirsiniz: ” Birileri aklını kaybediyor. ”

Psikopati, klinik ve zihinsel bir durumdur. Psikopatiye yakalanan insanların anormal nörolojik yapıları vardır. Kişisel kararlılığın ufak miktarda beyin hasarı alması, psikolojik araştırmayla sonuçlanır. Psikopatiye sahipmiş gibi davranıp diğerlerini bir dereceye kadar kandırabilirsiniz ama nörolojik olarak onlardan biri olamazsınız. Hala hareketlerinizin duygusal sonuçlarıyla yüzleşmek zorunda kalırsınız. Bu yüzden bu çabalar sizi olmak istediğiniz şey değil, bir taklitçi yapacaktır.

Dark Triad insanlar çok güçlü bireylerdir. Hem toplum için hem de kendileri için zararlıdır. Kişilik özellikleri bakımından aşırı şekilde dengesiz insanlardır. Kendi olumsuz yönlerini anlayacak yapıda olsalar bile bunu değiştirme eğilimde değildirler. Onlar daha çok olumsuz yönleriyle ve bu yönlerinin olmadığını diğer insanlara kabul ettirmekle ilgilenirler. Tam tersine, aksi yönde söz etseler bile en derin kusurlarıyla barış içinde görünmektedirler.

Dark Triad kişinin psikolojik özelliğinden dolayı, özellikle gelişim evrelerinde ya da genetik olarak ortaya çıkan bir şey olduğu için kişi tam olarak dark Triad olamaz. Dark triad bireyler tedavi edilemezler. Bunlar ömürleri boyunca aynı kalırlar. Taklit edilebilirler. Onlardan biri olamazsınız ama eğitimle onlardan biri ” gibi” görünebilirsiniz. Bir kişi sınır çizgisini veya alt-klinik olarak karanlık üçlü niteliklerini gösterebilir ve bu blogun amacı ve konusu da budur.

Kaynak: <https://illimitablemen.com/2013/11/17/understanding-the-dark-triad/>

Çeviri: SVBG

Saha Raporu – 1 aylık set açma raporu

Day game'e 1 ay önce başladım. Yazları ilçedeyim.

Açılan set sayısı : 15

Yaklaşılan yalnız kız sayısı : 7

Yaklaşılan ikili kız grubu sayısı : 7

Yaklaşılan üçlü kız grubu sayısı : 1

Başarılı set/tanışma sayısı : 3

Alınan numara/instagram sayısı : 2

Seks skoru sayısı : 0

Tecrübeler;

- Bazen yaklaşısam mı yaklaşmasam mı düşüncesi.
- Özgüvenli atmaca gibi yaklaşınca hakaret etmiyorlar tokat atma tersleme olayı hikaye. Kibarca reddediyorlar.
- Reddedilince olumsuz bir duygu oluşmuyor içimde nedenini bilmiyorum ve önemsiz. Bakış açısı muhtemelen.
- Kız/kız grubu yürürken yanlarına yaklaşıp iletişime geçmek verimli değil.
- Gruba yürüdüğünde diğer kız bok atıyor muhtemelen kıskançlık.
- Yürüdüğümde aşırı düzeyde olmasa da stres oluyorum.
- Türk kızı ürkek tedirgin.
- Etraftakiler cockblock yapamıyorlar göt yemiyor ancak kıskanıyorlar belli bakışlardan.
- Sokaktan iş çıkmadı AVM'de de reddedildim ancak üçü tanışma da AVM.

erkek adam org da okuduklarımı birebir tecrübe ettim:

- Kızın sana bakakalması tecrübesiz hatunlarda daha fazla görülüyor.
- Sen böyle her gördüğün kızla tanışıyor musun, shit test klasik.
- İstemiyorum anlamında telefonuyla oynamaya başlaması
- Hipergami yanılmıyor abi.
- Siyah tişört kutsaldır.

Enteresan olaylar:

- 28-30 yaşlarında bi abi bi hatun tarafından ciddi terslendi karı bağırdı, eleman pek dominant değildi uysal gibiydi karşı kaldırımdan gördüm, muhtemelen ablamız bana özgüvensizler yaklaşıyor diye gururuna egosuna yediremedi.
- Otogarda bi kızın masasına oturdum oturabilir miyim demeden, içimden izin istemek gelmedi, yemek yemek için oturdum, ilerleyen dakikalarda kız set açtı garson senin kolanı unuttu galiba diyerek. otobüs saatinden dolayı iş çıkmadı konu kapandı.

Konuk Yazar : Hoodie

Kadınlarla tanışma konusunda ayrıntılı bir sistemi, [Çekici Erkek Kitabı Serisinde](#) bulabilirsiniz.



Author [Konuk Yazar](#) Posted on [August 14, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Hoodie](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 24 Commentson [Saha Raporu](#) – 1 aylık set açma raporu

Bir erkeğin fedakarlığının değerini ancak başka bir erkek bilir

Er Ryan'ı kurtarmak filminin final sahnesini izlediniz mi? Eğer izlemediyseniz filmi izleyin. Az çok maskülen pespektifte yapılmış güzel bir filmdir ve sonunda ise çok ilginç bir kırmızı hap dersi vardır. Steven Spielberg Abi kırmızı hap dersi verme amacında değildir ama olay kadınların erkeklerin yaptıkları fedakarlıkları hiçbir zaman anlayamayacak olmasına çok güzel bir örnek.

Önce videoyu izleyin.

Hikayede Ryan'ı kurtarmak için ölen tek adam Yüzbaşı Miller değildir ama ölenler onun temsilciliğinde Ryan'a "bunu hak et" derler. Filmin sonunda artık yaşlanmış olan Ryan'ın

Miller’ın mezarı başında hayatını gözden geçirmesine ve onu gerçekten hak edip etmediğini sorguladığına şahit oluyoruz.

Klasik Eski Kitap formatında bunu dönüp karısına soruyor : “Bana iyi bir hayatım olduğunu söyle ... bana iyi bir erkek olduğumu söyle.”

İşte burası bombadır. Adam 2. Dünya Savaşında savaşmış, bir sürü fedakarlıkta bulunmuş ve en büyük fedakarlıkta bulunarak savaşta hayatını kaybeden birinin mezarı başında ciddiye duyulan bir soru soruyor. Adamın gözleri dolu dolu ve çok ciddi bir soru sorduğu her halinden belli. Hatunun olayın önemini zerre kadar kavrayamadan ve kavramaya da yeltenmeden verdiği tepki ders niteliğinde. Sempatik görünmeye çalışan ama her halinden “ne diyor lan bu ihtiyar” ifadesiyle adamın yanağını okşuyor.

Kadınlar erkeklerin realiteyi çalışır halde tutmak ve sürdürmek için yaptıkları fedakarlıkları asla takdir edemezler. Bir erkeğin yaptığı fedakarlıkları ancak başka erkekler takdir edebilirler.

[O nedenle dertlerinizi kadınlarla paylaşmayın](#) diyoruz. Herşeyden önce neden dert olduğunu anlamayacaklardır. O nedenle [ilişki yatırımı](#) diye birşey yoktur diyoruz. Düşmüş bir erkeğe tanımadığı bir erkeğin yardım etme ihtimali [tanıdığı bir kadının yardım etme / edebilme](#) ihtimalinden daha fazladır. Az ama öz sayıda biraderler edinin. Dertlerinizi ve tasalarınızı onlarla paylaşın. Bir kadının sizin yaptığınız fedakarlıkları anlamasını ve takdir etmesini asla beklemeyin, planlarınızı buna göre yapmayın. Ve tabii bir kadın için gereğinden fazla yatırımı yapmayın (böyle devam edersem coşup en büyük MGTOW başka büyük yok diye sokağa fırlayacağım :D)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 7, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#), [Video](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Maskülenite](#) 204 Comments on Bir erkeğin fedakarlığının değerini ancak başka bir erkek bilir

Bill Burr – Annelik dünyanın en zor mesleği (!)

Kadınların birbirlerine sürekli söyledikleri ve kimsenin de düzeltmediği bir yalandır anneliğin dünyanın en zor mesleği olması. Üstad Bill Burr üzerinden pijamalarını çıkarmadan yapılabilecek bu işin neden dünyanın en zor mesleği olmadığını kendi üslubu ile çok güzel anlatıyor.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 5, 2018](#) Categories [Video](#) Tags [Anne](#), [Bill Burr](#), [Çeviri](#), [Komedi](#), [Video](#) 45 Comments on Bill Burr – Annelik dünyanın en zor mesleği (!)

Erkeğin duygularını saklaması

Maybe one day'in şu [yorumu](#) dikkatimi çekti ve çok yaygın olduğunu düşündüğüm bu mavi haplı düşünce ile ilgili birkaç şey söylemek istiyorum :

Tristan bro dediğine katılıyorum. Maalesef en basit olarak bir derdini anlatmaya bile hakkın yok eğer erkeksen senden Allah gibi olmanı bekliyorlar. Hanfendi sana sorununu anlatacak hatta erkek olarak onu çözmeni bekleyecek ama senin en ufak derdin onu ilgilendirmeyecek bence çok adil bir şey değil ki dertli bir insan olduğumu zannetmeyin bu konuda çok rahatım ama gerçekten oyunda erkeğin dezavantajına yürüyen oldukça şey var. Duygusal güç şu bu eyvallah ama insan robot olamaz illa düşecek kalkacak ve düştüğünde karının hipergami insafına kalacaksın ki nesil ilerledikçe kadınların fedakarlık ve tahammül özelliği azalıyor. Mgtowcılara hak veriyorum yani. Sonuç olarak oyun ciddi anlamda bizim aleyhimize şeylerle dolu ama hakem hatasını bahane etmek yerine 3 puan almaya bakalım. En azından onları 30 yaşında duvar bekliyor bizde ise 30da olay yeni başlıyor. Sabır ve çalışmak gerek. Maalesef en basit olarak bir derdini anlatmaya bile hakkın yok eğer erkeksen senden Allah gibi olmanı bekliyorlar.

Kimse sizden Allah gibi olmanızı falan beklemiyor. Erkekseniz derdinizi içinize ya da erkek arkadaşlarınıza dökeceksiniz. Bu kadar basit ve on binlerce yıldır böyle olan bir kanun bu. Yer çekimi gibi. Kabul edin bunu artık. Dedenizi gelip dertlerini anneannenizle paylaşırken düşünebiliyor musunuz? Ben düşünemiyorum şahsen. Büyüyün artık 20 yaşını geçmiş adamlarsınız. [Bir erkek derdini kadınıyla paylaşamaz](#). NOKTA.

İlla düşecek kalkacaksınız ve düştüğünüzde babalarınızın ve dedelerinizin yaptığı gibi kadına renk vermeyip ihtiyacınız varsa meyhanede içip erkek arkadaşlarınızla salya sümük ağlayacaksınız. Ya da illa bir kadınla konuşmaya ihtiyacınız varsa pavyona gideceksiniz ve orada derdinizi ablamıza dökeceksiniz.

Allah aşkına biraz aklınız kullanın ve erkeğin kadınıyla derdini paylaşmamasının doğal olmadığını, kadınıyla derdini paylaşmamasının gereksiz kasmak olduğunu söyleyen embesillere de kanmayın. 200,000 yıldır her nesil erkeğin yaptığı şey doğal değil, 70lerin kafalarını LSD sikmiş çiçek böcek çocuklarının feminist dolmaları doğal!

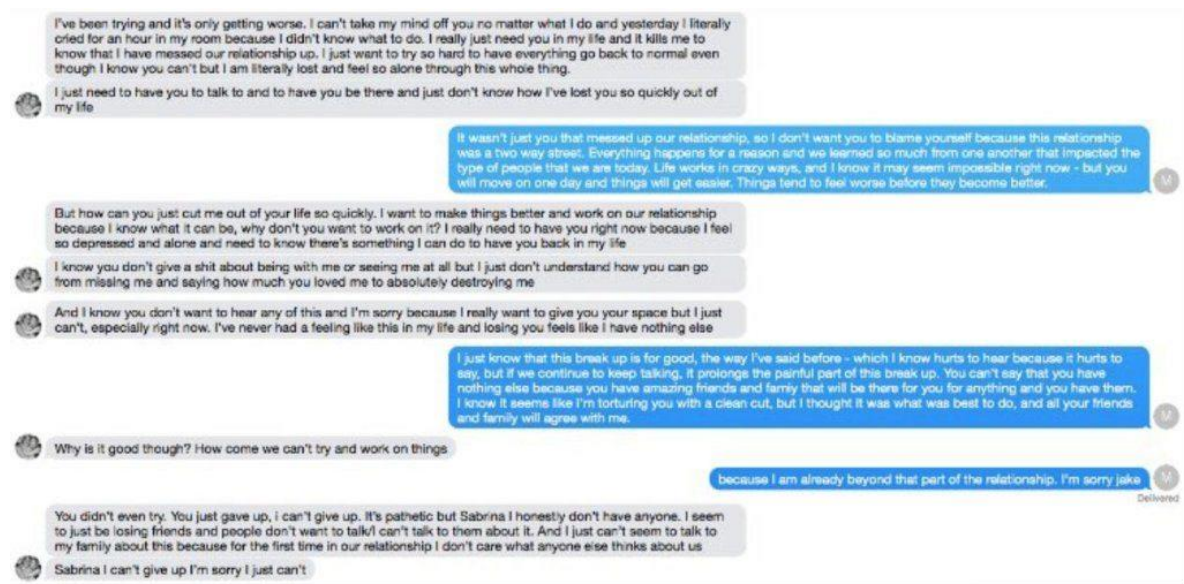
Sizin içinizde kadınınzla derdinizi paylaşma ihtiyacınız “hassaslığım gücümdür” propogandasının uzantısı ve bu propogandanın temel amacı erkeğin herşeyi kadına anlatmasını sağlayarak kadın tarafından manipölasyonunu kolaylaştırmak. Ama işte binlerce yıllık eşleşme mekanizmasının üstünü yazamıyorsun. Kadının ilişkide eline koz olarak verilmek üzere erkeklerin duygusallaştırılmazı, kadının içinde tiksinti yaratıp kadının ilişkisini mahvetmesine neden oluyor.

[Haldun Abi sağolsun](#) en erkenden öğrendiğim ve çok faydasını gördüğüm bir kuraldır bu. Çoğunluk gibi kız arkadaş bulur bulmaz yakın arkadaşlarınızı ihmal eden bir kazma değilseniz derdinizi paylaşacak bir erkek grubunuz zaten vardır ve bunlarla en az iki haftada bir yanınızda tek kadın olmadan buluşuyorsunuzdur. Eğer hiç kadın olmadan buluşabildiğiniz bir erkek grubunuz yoksa veya varsa bile bunlarla ilişki başladığından beridir buluşamıyorsanız taşaklarınızı da bir zahmet kadınıza verin çantasında saklasın.

Maybe One Day bu yazıyı senin şahsına yazmıyorum, yazdıklarından esinlendim sadece.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 4, 2018](#) Categories [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Mavi Hap](#) 96 Commentson [Erkeğin duygularını saklaması](#)

Mavi hap travması



Yukarıdaki ekran görüntüsündeki mesajlaşma şöyle : [Mavi Haplı Çocuk](#) (MHÇ) – Yıktın Gittin İnsafsız (!) (YGI)

MHÇ : Deniyorum ama daha da kötüye gidiyorum. *Ne yaparsam yapayım seni unutamıyorum.* Dün çaresizlikten resmen odamda 1 saat ağladım. Senin hayatımda olmana gerçekten ihtiyacım var ve ilişkimizi mahvettiğimi bilmek beni öldürüyor. Senin bunu yapamayacağını bilmeme rağmen herşeyin normale dönmesi için sonuna kadar çabalamak istiyorum. Ama tamamen darmadağın oldum ve bütün bu süreçte çok yalnız hissediyorum.

Seninle konuşmaya ve senin yanımda olmana ihtiyacım var. Seni nasıl da bu kadar çabuk kaybettiğimi anlayamıyorum.

YGI : Bu ilişkiyi mahveden sadece sen değilsin. Bu ilişki iki taraflı idi bu nedenle kendini suçlamayı istemiyorum. Herşeyin bir sebebi var ve ikimizde bu ilişkiden çok şey öğrendik. Öğrendiklerimiz bugün olduğumuz kişileri şekillendirdi. Hayat çılgın şekillerde işliyor ve bugün imkansız görünse de zamanla bunu aşacağını ve unutmanın daha kolay olacağını biliyorum. Herşey yoluna girmeden önce işler çok kötüye gider.

MHC : Ama beni hayatından nasıl bu kadar hızlı söküp atabilirsin! İlişkimiz için çabalamak ve ilişkimizin çalışması için fırsat istiyorum zira ilişkimizin nasıl olabileceğini biliyorum. Neden çabalamak istemiyorsun? Sana şu an çok ihtiyacım var zira şu an o kadar depresyonda ve yalnız hissediyorum ki! Seni yeniden hayatımda görmek için yapabileceğin birşey yok mu çok merak ediyorum.

Biliyorum benimle olmak ya da beni görüp görmemek senin zerre umrunda değil. Ama “seni özledim” ve “seni seviyorum”dan beni tamamen mahvetmeye bu kadar hızlı nasıl evrildin anlayamıyorum.

Bunların hiçbirini duymak istemediğini biliyorum ve seni rahatsız ettiğim için çok üzgünüm. Ama seni düşünmeden yapamıyorum, özellikle şu anda. Daha önce hiç böyle hissetmemiştim ve hayatımda hiç bu kadar kötü hissetmemiştim.

YGI : Bildiğim tek şey bu ayrılığın senin için iyi olduğu. Daha önce dediğim gibi – bunu duymanın acı verdiğini biliyorum ve bunu söylemek bana acı veriyor – ama konuşmaya devam edersek, bu ayrılığın acı tarafı devam edecek. Başka hiçbir şeyin olmadığını söyleyemezsin zira her zaman senin yanında olan harika arkadaşların ve bir ailen var. Böyle birden bırakmakla sana acı verdiğimi biliyorum ama bence en iyisi bu ve tüm arkadaşların ve ailen bana hak verecektir.

MHC : Ama bu neden iyi olsun? Neden beraberce çabalayıp ilişkinin çalışmasını sağlamayalım?

YGI :Çünkü ben bu aşamayı çoktan geçtim. Üzgünüm Jake.

MHC : Denemedin bile! Sadece vazgeçtin, ama ben vazgeçmem. Sabrina inan bana başka kimsem yok! Arkadaşlarımı kaybediyor görünüyorum ve insanlar konuşmak istemiyor / ben onlarla konuşmak istemiyorum. Ailemle de bu konuda konuşamıyorum zira şu an ilişkimiz hakkında ne düşündüğü umrumda bile değil.

Sabrina vazgeçmem, üzgünüm ama seni bırakamam.

Bana en çok sorulan sorulardan biri şu :

“Bir erkeği fişten nasıl çekerim? Kadın erkek ilişkileri dinamiği hakkındaki tüm bu kırmızı hap farkındalığı benim hayatımı iyiye doğru radikal bir şekilde değiştirdi! Arkadaşlarımın, erkek kardeşlerimin, babamın bu farkındalığın kadınlarla ilişkiler konusunda kendilerine nasıl fayda sağlayacağını bilmelerini istiyorum.

Bu bilgiler ÇOK ÖNEMLİ! Ama en yakın arkadaşlarımda ve ailemde bile büyük bir dirençle karşılaştım. Ne yapabilirim? Bu adamlara kitabını vermek ve kitabı mantık çerçevesinde tartışmak istiyorum. Bu bilgiyi tavsiye ettiğin gibi diğerlerine vermek istiyorum ama onlar sanki gerçeği görmek istemiyorlar. Bu konu hakkında konuşmak bile istemiyorlar. Kendilerini sürekli olarak hayalkırıklığına uğratan baktan yolda ısrar ediyorlar ve kadınlarla mavi hap perspektifinden etkileşime geçmeye devam ediyorlar. Rollo, biraderime nasıl yardım edebilirim?

Bir zamanlar SoSuave Forumunun moderatörlerinden biri iken bu soruyu tartıştık. Arkadaşınızın ya da erkek kardeşinizin eğer gözlerini açıp kadın – erkek ilişkilerinde küçük yaşlardan beridir kabul ettiği koşullanmalar nedeniyle nasıl kapana kısıldığını bir görebilse hayatının ne kadar güzelleşebileceğini bilmek yıldırıcı. İnanın bana, bu konuda hala hüsrana uğruyorum. Yukarıdaki çocuk gibi birçok erkeğin mavi hap izin vermediği için daha değişik düşünemediğinden bunalımın ve intiharın eşiğinde olmasını görüyorum.

Bu ciddi bir konu. Mavi hap koşullanması ve bir erkeğin bu koşullanmadan kurtulma kapasitesi gerçekten ölüm kalım meselesi. Kırmızı Hap farkındalığı olan bir erkek olduğunuzu ve en yakın arkadaşınızın ya da kardeşinizin Eski Kitaba olan ego yatırımı başka türlüsüne izin vermediği için ilişki çılgınlığına gömüldüğünü düşünün. Kadın erkek ilişkilerinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşüncelerini sorgulayacaklarına boyunlarına ip geçirmeyi tercih ediyorlar.

O benim herşeyim

Yazının ilerleyen bölümlerinde bu soruna tekrar geleceğiz ama şimdi bir okuyucunun beni Twitter’da haberdar ettiği bu mesajlaşmaya bakmak istiyorum. Çözünürlük için özür dilerim. Bu tweet ben yorum yazdıktan sonra silindi ve benim elimde de sadece ekran görüntüsü var. Burada aşırı yatırım yapmış bir mavi haplı çocuk ile herşeyi yaptığı kadın çocuğun hayatından çıkıp gitmesini istediğinde içine düştüğü düşünce yapısını görüyorsunuz. Burada çok şey oluyor ve bu yazıda bunları değerlendirmek istedim. Belli bir süre Kırmızı Hap farkındalığına sahip olduğunuzda Mavi Hap koşullanmasının içine düşen erkeğim düşünce süreci ile karşılaşmak kafanızı karıştırabilir. Kırmızı Hap Gözlüğü hem ödüldür hem de lanet. Bu gözlük ile fişten çekilmiş erkek, mavi haplının yaşadıklarına yabancı hissedebilir ve mavi haplının kadın – erkek ilişki dinamiği ile ilgili körlüğü nedeniyle affallayabilir.

“Bu çocuk bu kızın kendisinden neden kurtulmak istediğini gerçekten de göremiyor mu?” Kırmızı Hap bakış açısından bu çocuğun ne yaptığının zerre farkında olmamasından dolayı gerizekalı olduğunu düşünebiliriz. Olan biteni o kadar apaçıkken görememesi çocukta bir

sorun olduğunun göstergesi değil mi? Fakat çoğunlukla bu çocuklarla ilgili tek problem Mavi Hap koşullanmalarının içine düştükleri durumu eski kitabın çerçevesinin sınırlarından algılamalarına neden olması. “Kaliteli kadın”ın da anlayıp kendileri gibi oynayacağını sandıkları ve dinsel bir şevkle takip ettikleri kuralların sınırlaması. Bunu şimdilik bir kenara bırakalım.

Deniyorum ama daha da kötüye gidiyorum. Ne yaparsam yapayım seni unutamıyorum. Dün çaresizlikten resmen odamda 1 saat ağladım. Senin hayatımda olmana gerçekten ihtiyacım var ve ilişkimizi mahvettiğimi bilmek beni öldürüyor ...

Bu çocuğun (yazdıkları gerçekten de bir ergen olduğu izlenimini veriyor) yazdıkları tamamen kendi kendini suçlama ile dolu. Bu Mavi Hapın içgüdüsel bir parçasıdır – her ayrılık erkeğin kendi suçudur. Eski kız arkadaşın ayrılıkta kendi hatalarını da itiraf etmesine rağmen çocuk bunu tamamen görmezden gelecek. Bir ilişki, evlilik her zaman erkeğin yeterince yatırım yapmaması nedeni ile biter. Kadın aldatırsa bile Mavi Hap mantığı kadının gözünün dışarda olmasının faturasını erkeğe kesecektir. Bunun **sözünün eri** zihin yapısının ve “ilişki büyük çaba ister ve bu çabayı kadının yakınlığını hak etmek için sürekli erkek göstermelidir” temalı “Oprah evlilik danışmanlığı onaylı” nosyonunun içsel bir parçası olduğunu da belirtiyim.

Sonuç olarak, Mavi Hap kafası otomatik olarak kendini suçlu bulacak ve bir şekilde kendi yüzünden “bozulan” ilişkiyi tamir etmek için yeni bir programın pazarlığına oturmaya çalışacaktır. Mavi Hap ile koşullanmış erkekler hala erkektir ve bu nedenle de erkeklerin fabrika ayarı olan tümdengelimle meyillidirler. Yani Mavi Hap dünyasında ilişkiyi tekrar eski haline getirmek için çözümler aramak mantıklıdır. Mavi Hap zihin yapısı böyle çalışır : Herkesin uyduğu ya da uymak zorunda olduğu bir grup (Eski Kitap) kuralı vardır ve kadın – erkek aynı olduğu için kadının arzusu ve yakınlığının pazarlık edilebilir birşey olduğunu düşünür.

Hatasının farkındadır ve bunu düzelteceğine emindir. Ama dünya böyle çalışmaz. Gerçekte, bu hata kabulünün kendisi kadının terketme kararını güçlendirir. Hipergaminin kökleri şüphe üzerindedir ama bu erkeğin hipergamik bilinçaltının şüphelendiği gibi hiçbir opsiyonu olmayan bir Beta olduğu artık kesinleşmiştir.

Ama beni hayatından nasıl bu kadar hızlı söküp atabilirsin? İlişkimiz için çabalamak ve ilişkimizin çalışması için fırsat istiyorum zira ilişkimizin nasıl olabileceğini biliyorum.

Bu mesajlaşmadaki en yapışkan ve muhtaç duygusal boklardan uzak durmaya çalışıyorum. Mavi haplı erkekler ilişkinin en güzel zamanlarında bile kendilerini duygulara gömerler ama bir ayrılık ile karşı karşıya kaldıklarında kendilerine öğretilen “hassaslık güçtür” saçmalıkları

onların ayaklarına tamamen pranga vurur. Bu duygusallığın kendilerini terk eden kadını nasıl tiksindirdiğinden bahsetmeye gerek bile yok.

[Burada büyük bir yatırım yaptıkları](#) kadının kendilerini terk edip gitmesi ile karşılaşan standart Mavi Hap şaşkınlığını görüyoruz. Kadını görev aşkı ile [zihinsel merkezine koymuş](#) olduğuna göre, kadın da aynı kurallar kitabına göre oynamıyor mu? Yukarıdaki alıntıda Savaş Gelinleri yazısını linkledim zira çoğu kadının erkeği hızlıca geride bırakabilmesinin mekanizması odur. Kadınların önceden yüklü gelen zihinsel yazılımının bir parçasıdır bu.

Bunun ardından oğlumuz Mavi Haplı bir şekilde [ilişki yatırımını](#) öne sürüyor ve ilişkiyi onarmak için gerekli çabaya hazır olduğunu anlatıyor. Ayrılıkta “ilişkiyi onarmak için çalışma” olayı ters teper özellikle de erkek eşitlik dolmalarını fazlaca yutmuş biri ise. “Açık iletişim her sağlıklı ilişkinin anahtarıdır” masalı öğretilen oğlumuz kendisine eşit [ruh ikizinin](#) ilişkiyi onarmak için çalışmak istememesi karşısında afallar. İşler iyiye giderken bu “ilişki için çabalama” olayı kadının istediğini alması açısından yararına çalışır ama kadın (genellikle kendini daha iyi hipergamik opsiyonlara açmak için) Mavi Haplıyı terk etmek istediğinde bu “çabalama” isteği ayak bağıdır. Ama neden ilişkiyi onarmak için çabalamak istemiyor?

Ayrılık esnasında kaderini belirleyen bunlar olmasına rağmen Mavi Hap koşullanması o kadar derindir ki içinde bulunduğu durumu yazdığından daha farklı yorumlayabilecek kabiliyeti yoktur.

Everything I've done in my life has been to better our relationship. And to be here in Kingston without the person I moved here for is killing me. I have made every step possible to make sure we have a good relationship. Is there any part in your heart that can just take the time to talk to me and hear me out

You've ruined my life and you won't even give me the chance to try and make things better. I have absolutely nothing and I don't care what you say about my friends and family because I don't want to talk to them about anything. I have nothing here I have nothing anymore but a terrible job and a city that I can't be in because all it does is make me think about you. I can't just appreciate the times we had, I need to appreciate the times we can have and could have together. I need more time with my best friend, if I can't then I don't know what I'm doing with my life. I just don't know where we went wrong

MHC : Hayatımda yaptığım herşey ilişkimizi daha iyi yapmak içindi. Ve burada Kingston'da, uğruna kalkıp buraya taşındığım kişi olmadan yaşamak beni öldürüyor. İyi bir ilişkimiz olmasını garantilemek için atılabilecek her adımı attım. Kalbinde benimle konuşmaya ve beni duymaya istekli bir parça yok mu?

MHC : Hayatımı mahvettin ve bana herşeyi düzeltmek için bir şans bile vermiyorsun. Hiçbir şeyim kalmadı. Ailem ve arkadaşlarımla ilgili söylediklerin umrumda değil zira onlarla hiçbir şey konuşmak istemiyorum. Hiçbir şeyim yok burada. Berbat bir iş ve her tarafı bana seni hatırlattığı için içinde barınamayacağım bir şehirden başka. Geçirdiğimiz güzel zamanları takdir edemem, beraber geçirebileceğimiz güzel zamanları takdir etme ihtiyacım varken. En iyi arkadaşım ile daha çok zaman geçirmeye ihtiyacım var. Eğer bunu yapamazsam hayatımla ne yapacağımı bilmiyorum. Aramızdaki ilişki nerede kötü gitti anlayamıyorum.

Ah evet, oğlumuz daha da sıçıyor. Bu çocuk çoğu Mavi Haplı erkeğin kendilerini ego – yatırımları ile tanımlarken yaptıklarını söylediğim şeyi yapmış. Mavi Hap bu erkeklerin kendi hayallerini gerçekleştirme kapasitelerini öldürmekle kalmaz, herhangi bir hayal ve hırs sahibi olmalarını bile engeller. Elimizde hayalleri “mükemmel erkek arkadaş” olma etrafında dönen bir çocuk var. Bu olsun diye gerçekten herşeyi yapabilecek ve bırakabilecek biri. “İyi bir ilişki” en büyük amacı ve kadın kendi rolünü oynamadığında – “çalışması için herşeyi

yapma” kurallarını – tepki genelde kendinde hata bulmaktır. Zira ruh ikizinde hata bulmak bütün Mavi Hap makinesini sorgulamak demektir.

Fakat hatun hala oynamamaktadır. Bu durumda 3 seçenek var : Birinci ve en çok kullanılan seçenek bir şeyleri feci şekilde sıçtığını düşünmektir. İkincisi, aynı kurallarla oynamadığı için kadında bir sorun olduğunu düşünmektir. Ve son seçenek ise kendi Mavi Haplı ego – yatırımının kurallar hakkındaki görüşünün yanlış olduğunu düşünmektir. Son seçenek en zor olanıdır ve bir erkek çok az ihtimalle bu seçeneğe gider.

Kılıçların çekilmesi

Çoğunlukla bu aşamada kadın kendisine “ilişkiyi onarmak için çabalama” baskısı yapan eski Beta erkek arkadaşına karşı savunmaya geçer. Mavi Haplı erkek herşeyi kitabına göre yapmış olmasına rağmen bu çabasının ona [ilişki yatırımı](#) olarak dönmemesinden dolayı şaşkındır. Ne yanlış yapmışsa o yatırımın bunu ödemesi gereklidir. Bunları bırakın, açık iletişim ve pazarlık onun da katılması gereken bir oyun değil midir?

Sorun şu ki yatırımı onu, kadının artık onunla tek bir dakika bile çöpe atmasına tahammülü olmayan [hipergamiden korumamaktadır](#). Oğlumuz bunun farkında değildir ve davasını sonuna savunmaktadır ama bu çabası ise kadının savunma kalkanlarını kaldırır.

En tatlı, en anne eli ile seçilmiş kızın bile egosu hipergami ile direkt bağlantılıdır. Hipergami optimizasyonu onun hayatta onun en temel Darwinist dürtüsüdür. Bu optimizasyondan ödün vermesi fikri bile kadında ölüm – kalım meselesi ciddiyetinde karşı atağı harekete geçirir. Bir zamanlar sosyal kontrol mekanizmalarının kadının hipergami optimizasyonunun en kötü taraflarını dengelesi beklenirdi. Görücü usulü evlilik, sosyal ve dinsel kurallar, mahalle baskısı, vs ... bu hayatta kalma içgüdüsünü kontrol etmek için varoldular ve erkeklere hipergami üzerinde kurumsal bir kontrol mekanizması sundular.

Bugün, cinsel devrim sonrası distopyada, kadının hipergami optimizasyonundan ödün vermesinin kişisel ya da sosyal olarak beklendiğini ima etmek bile azgın bir tepki ile karşılanır. [Cinsel pazar değerlerinin](#) kullanım gününün geçtiği zaman “Mr. Yeterince İyi” ile hayatını birleştirme ihtimalinin bile kadınların tüylerini diken diken etmesinin nedeni budur. Bu sanki onların bilinçaltına hayatları boyunca biraz daha bekleseler daha iyi olabilecek çocuklar kadar iyi olmayan çocuklar yetiştireceklerini fısıldamak gibi birşey. Hipergami gelecekte bulabileceği bir erkek için kadının hayatıyla kumar oynar ve evet bildiğin hayatta kalma dürtüsüdür.

Bütün bunlar “aşağı bir erkeğe” bir kez hayat boyu yatırım için değersiz olduğu anlaşıldıktan sonra duyulan düşmanlık olarak ortaya çıkar. Temelde bu kadına bu erkeğe yapacağı yatırımın yanlış olduğunu ve hemen erkekten kurtulması gerektiğini söyler. Erkeğin Mavi

Hap paradigmasında oynamak artık kadın için çekilmez olduğunda bu vahşi tepki tüm gücüyle ortaya çıkar. Kadın elemanın bandajını birden çekip çıkarmadan önce onu yumuşak bir şekilde bırakmayı denediğini kendi egosuna anlatma ihtiyacı duyar. Bu aşamada erkek “deli”, “muhtaç” ve “anne problemi” bulunan ve “kendine güvensiz” biridir. Bu bahaneler ile kadın zaten erkeğin Mavi Hap bağıllılığı yüzünden olan şeylerle ilgili suçluluk duygusunu üzerinden atar.

Erkek Mavi Hapli ama Kafayı Yemiş.

Eminim ki bu yazıyı okuyan kadın ve erkek bir kısım okuyucu, bu çocuğun gerçekten sorunlu biri olduğunu düşünecektir. Belki çocuk gerçekten de bir süre tutunmayı başaran bir [insel](#) ve muhtaçlıkları yüzeye çıktığında kadın akıllıca davranarak çocuğu terk etti. Bu bariz birşey gibi görünse de her Mavi Hap koşullu erkeğin bu çocuk olduğunu iddia edeceğim. Hayat boyu maruz kaldığı bu koşullama erkeğin içsel [idealizmi](#) üzerine oynar ve tam olarak burada sergilenen düşünce sürecini tetikler. Kadınlar sizin koşullanmış zihinsel odağınız olduğunda, hayatınızı ilişki devam etsin diye yeniden düzenlemek doğal süreçtir. Bir kadın olmadan yaşayamayacağınıza inanmanız sizin sıfırlanmanızı daha da kolaylaştıracaktır.

Son olarak da bu erkeğin – ya da böyle birşey başına gelmeden fişten çekmeye çalıştığınız arkadaşınızın – ayrım noktasına geldik : terk edilme ile yüzleşip ya kendi Mavi Hap gözlüklerine daha da sarılacak ya da oyununu üzerine kurduğu kuralların geçerliliğini sorgulamaya başlayacak. Kırmızı Hapa bir erkeği en çok getiren neden bu tip bir tecrübedir. Ne yazık ki, uyuyan bir erkeği uyandırmak sarsıcı bir deneyim gerektirir ama kadın – erkek ilişkilerine bakışa meydan okunması birçok erkeğin mavi hapla çelişen fikirlere gözlerini açmasının tek yoludur.

Bana “Rollo arkadaşım, kardeşim, babam çok kötü bir yıkıma doğru ilerliyor ona fişten çekilmeleri gerektiğini nasıl gösterebilirim?” Söylemem gerekir ki doğru zamanı beklemelisiniz. Bazı erkekler daha önce izledikleri yolun hiçbir sonuca ulaşmaması ve şartların zorlaması üzerine kırmızı hapa gelirler ve Kırmızı Hap farkındalığı kazanırlar. Ama çoğu erkek Betadır ve çoğu derin koşullanma ile dolu yaşamlarında kendilerini bu çocuğun yerinde bulurlar. Bunların çoğu onların yanlış yetiştirilişlerini yüzlerine vurduğunuzda size şiddetle karşı koyarlar.

Bu adamları kendi hallerine bırakmak bazen en kolayıdır ama ya bu adam sizin hayatı boyunca ayak paspası olsa da en küçük fırsatta bile [beyaz şövalye](#) kesilen erkek kardeşiniz ise? Verebileceğim en iyi tavsiye doğru zamanı beklemeniz. Çoğu insan en zayıf anlarında bu erkeklere Kırmızı Hap aşılamanızın onu manipüle etmeniz anlamına geldiğini söyleyecektir ama bir kişiyi fişten çekmek için genellikle bu kişinin Mavi Hap tarafından darmadağın edilmiş olması gereklidir.

Böyle bir erkeğe karşı her zaman dürüst, açık ve affedici olmanızı tavsiye edeceğim. Bu adam muhtemelen geçmişte beyaz şövalyeliğine laf ettiğinizde sizi sorunlu ve kadın düşmanı ilan etmişti. Onu eğitebileceğinizi “sandığınız” için sizinle dalga geçmişti. Kırmızı Hap öğretecekseniz geçmişte olan bu şeyleri unutmanız lazım. “Ben sana demiştim” demek yerine adamı kendi haline bırakmanız daha iyi. Bırakın o size gelip teşekkür ederek “sen beni uyarmıştın” desin.

Burada bir paragraf açıp bu bokun bir Mavi Haplıyı benim “başarı pornosu” dediğim bir grup satış taktiğine karşı savunmasız nasıl da savunmasız bıraktığına dikkat çekmek istiyorum. Mavi hap idealizmini anlamış olmanın arıza sonuçlarından biri de bu arzuyu sömürmek için mor haplı yaşam koçluğu satmaktır. RSD’nin (Real Social Dynamics) yeni ürünü olan “get me a girlfriend game” (bana kız arkadaş bul oyunu) programı buna bir örnek. Bence bu program direkt olarak mavi haplı “herşeyi olması gerektiği gibi yapmak” idealizmine oynuyor.

“Yaşam koçları” bu muhtaçlığı, kırmızı hap farkındalığı içinde mavi hap güvenliğine tutunmaya çalışan mavi hap rüyaları için mükemmel bir satış segmenti olarak görüyor. Hem kırmızı hap farkındalığınız olacak hem de bunlarla tüm mavi haplı hayallerinizi (kendinizi kurtarmak için cehennem azabından geçtiğiniz hayalleri) gerçekleştireceksiniz – ne kadar mucizevi değil mi? Bu tür hileler siz bu programları almaya niyetli olduğunuz sürece sizin hayatınızı bombok etmeye hazırlar.

Çeviri : [Blue Pill Trauma](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 3, 2018](#) Categories [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mavi Hap](#), [Rollo Tomassi](#), [Terkedilmek](#), [The Rational Male](#) 59 Commentson [Mavi hap travması](#)

Alaylı yazılımcı

Daha önce birkaç kere yazılım alanında çalıştığımı söylemiş üniversitede bilgisayar mühendisliği ya da bilgisayarla ilgili bir bölüm okumadığımdan bahsetmiştim. Yazılım

geliştirmeyi kendi kendime nasıl öğrendiğimi anlatmamı isteyen arkadaşlar oldu. Kısaca anlatmaya çalışayım.

Benim ilkokulu bitirir bitirmez Anadolu Lisesi'nin hazırlık sınıfında ingilizce öğrenmek gibi bir avantajım oldu. Şimdi o yaşta hazırlık sınıfları yok sanırım ama bir dönem boyunca haftada neredeyse 25 saat ingilizce ders gördüm. Üstüne o zamanlar tam bir hırs küpü olduğumdan bir 20 saat de ben ders çalıştım (haftasonu $5 \times 2 = 10$ saat artı hafta içi $2 \times 5 = 10$ saat). 6 ayda yaklaşık 1,000 saat ingilizce ile uğraşmışım. Normalde gündelik hayatta ve iş hayatında iyi ingilizce konuşmak için gerekli upper intermediate ingilizce öğrenmek için 640 saat ders ve 400 saat kadar da ders artı çalışmak lazım. Anadolu Lisesi ve inekliğim sağolsun 12 yaşında o seviyeyi geçmiştim. Babamın iş arkadaşının misafiri İngiliz bir kadın vardı. Bir yıl önce tek kelime bilmezken bir yıl sonra onunla uzun uzun Antartika maceralarını konuşmuştuk mesela.

Sonra hemen ardından bilgisayar aldık. O zaman Intel X86 işlemcilere sahip PC'ler yeni çıkmış ama pahalı. Babama yalvar yakar bir bilgisayar aldırıldım ama adam gitti bana haber vermeden Commodore 64 aldı ve görevini tamamladı □ PC o zaman memur maaşı ile kolay alınabilecek bir alet değil. Her ne kadar hayal kırıklığına uğrasam da hala sakladığım bu makine beni programlama ile tanıştırdı. Zira bilgisayarla beraber Commodore 64te BASIC programlama dilini anlatan bir kitap vardı. Yaz tatili dolayısıyla bende vakit bol. Kitaba daldım. Ne internet var ne de “abi bu kod çalışmıyor” diye soru sorabileceğim bir forum. Sinirden saçlarımı yola yola günde 2- 3 saat o kitaba gömüldüm ve sonunda elimdeki dandik bilgisayara “I know you BASIC bitch” diyecek ve RiverRide'in çok kaba bir versiyonunu yazacak kadar BASIC öğrendim.

Lise de bir arkadaşımın mühendis babasının Pcsine ağzımın suyu akarak bakmaktan ve Doom oynamaktan başka gerçek bir bilgisayarla maalesef ancak üniversitede uğraşabildim. Lise boyunca üniversite sınavına hazırlanmaktan (Lise 1'in yazında başlamıştım) bilgisayarı unutmuştum.

Sonra şans yüzüme güldü. Daha doğrusu 3 sene çalışıp iyi bir üniversite kazandım. Birgün yurttan odada boş boş otururken benim liseden aynı üniversitenin bilgisayar bölümünü kazanan bir abim odama muhabbete gelip “lan boş boş oturacağına bilgisayar labına gidip programlamayı geliştirsene” dediğinde “bilgisayar labı ne?” diye sormuştum. “Şu binaya git şu kata çıkıp Bilgisayar Labı yazan yere” git anlarsın diye tarif etti. Ben de saf saf dediği yere gittim ve üniversite kartımı verip Lab 3 Computer 21 (numaralar aklımdan çıkmış olabilir) yazan bir kart alıp Lab 3 yazan yere gittim.

Lab 3'ün kapısından gördüğüm manzara karşısında gözlerim öyle doldu ki, oraya çöküp ağlayacaktım. İçerde tam 25 tane 32 bit PC var! 25 tane! Daha sonra zaten bilgisayarlarda Windows 95 ve Internet görünce sevinçten uçuyordum! Bana Lab'a git diyen abinin tavsiyesi ile üniversite kütüphanesinden aldığım kitaplarla önce PASCAL sonra da C öğrendim.

Ardından C++ kastım ama doyurucu bir kitap bulamadım. İnternette araştırarak Deitel & Deitel'in kitabının en iyisi olduğunu öğrendim ve Aksaray'da bir kitapçıda orijinalini buldum. Fakat bende alacak para yok. Kötüsü harçlıktan biriktirsem bile okulun 3 ayı kalmış, yaz tatiline kadar para biriktirsem bu sefer yaşadığım ufak şehre, evime dönmem lazım ki evde PC yok.

Neyse 3 ay özel ders vererek ve fuarda çalışarak Deitel & Deitel'in C++ kitabını ve bir Pc'nin 50%ini alacak parayı 3 ayda biriktirdim. Çoğu fuardan geldi. Kalanı da babamdan borç aldım (gerçi sonra geri ödemedim) ve eve otobüsün bagajında yepyeni PC ve D&D C++ kitabı ile gittim. Yaz tatilinde ise bu kitap sayesinde 3 ayda C++'ı çözdüm. Kolay olmadı. İnternet yok, pointer aritmetiği falan ağılatıyor adamı. Şimdi C# ve Java var. Allah Garbage Collector'ı icat edenden razı olsun □

Ondan sonraki senem ise okulda ufak ufak proje yaparak geçti. Sanat Klübünden psikoloji okuyan bir kızın vasıtası ile psikoloji bölümündeki deneylere Visual C++ ile deney programları yazdım mesela. Psikoloji kız dolu o işin ekmeğini öyle yedim. Sonra elektrik elektronik bölümünde silme erkek ekiple imaj işleme algoritmaları yazdım. İki bilgiyi bir araya getirecek girişimci ruh içime doğsa, kağıda yazılı çok seçenekli anketlerden veri okuma algoritmaları yazar köşeyi dönerdim ama [1972 Playboy güzeli Lena](#) ablanın fotosunu işlerken aklıma gelmedi.

Üniversitenin son 2 senesi ise part time çalıştım (bu yüzden de okulu uzattım). Fakat 2000 – 2001 dotcom balonunun son senesi, o sene İstanbul'da dandik ASP işlerinden bile part time 400 USD kazanıyordum. Öğrenci adam için çok iyi para. Sonra balon patladı tabii.

Mezun olunca ilk girdiğim ve full time profesyonel yaptığım iş C++ ile sunucu tarafında çalışan ve çok kullanıcı bir uygulama yazan bir şirketti. Teknik ekibin başında yabancı bir amca vardı. Bilgisayar mühendisi olmamamdan dolayı başta bana pek sıcak bakmasa da sonradan iyi anlaştık. Sonraki yıllarda o şirketten ve Türkiye'den ayrıldı, bir iki sene sonra da ben şirketten ayrıldım. Ardından birgün kendisinden bir telefon aldım. "Mahmut Tayland'da birine ihtiyacım var, aklıma sen geldin, biliyorum sen gidersin" dedi. "Gitmem mi lan giderim tabii!" dedim. Uzakdoğu'da yaşama fırsatını duyunca parayı bile sormadım, bıraksan bedava gideceğim. Kısa süre sonra 4000 Dolar olduğunu öğrendiğim maaşla Bangkok'taydım (bugün İstanbul'da 25 yaşında ve 4000 Dolar maaşla olmak gibi bir şey). 3 sene sürecek Bangkok ve ara ara bugüne kadar gelecek yurt dışı maceram da böylece başlamış oldu (daha önce ülke sınırlarından dışarı çıkmamıştım). Bugün bile Asya'da yaptığım ağı sata sata hala o pazara çalışıyorum.

Geçenlerde ekonomist Atilla Yeşilada bir videosunda "akıllı biri olduğumdan dolayı mı İngilizce bildiğimden dolayı mı iyi kazanıyorum bilmiyorum" dedi. Aynı şeyi ben de söyleyebilirim ve cevabı bilmek istemiyorum □ Ama İngilizce hayatımı değiştirdi. Hangi mesleği yapacak olursanız olun mutlaka öğrenin. Benim şansına bir hazırlık sınıfından dünya

kadar vaktimin ve beynimin taze olduğu bir yaşta İngilizce öğrendim. Ama rakamlar sizin için de farklı değil. 640 saatlik bir ders programı ile örneğin haftasonu 8 saat ders alarak 6 ayda derdinizi anlatacak kadar, 1 senede sokakta konuşacak kadar ve 1.5 senede işinizde çok düzgün kullanacak kadar öğrenebilirsiniz. Bu ucuz bir yatırım değil ama dünyada İngilizce bilenler ortalama 25% daha fazla kazanıyorlar ve Türkiye gibi nüfusun sadece 14%ünün İngilizce bildiği bir ülkede bu oran muhtemelen daha fazla.

İkincisi artık sizin elinizde streaming video yayını izleyebileceğiniz kadar hızlı bir internet var. Ben kendi kendime yazılım öğrenirken bu imkanlar yoktu. Şimdi Türkçe bile çok kaynak var.

Üçüncüsü artık yazılımdan çok daha kolay para kazanabileceğiniz işler ve diller var. PYTHON gibi basit bir dili birkaç ayda öğrenebilirsiniz ve sadece PYTHON bilgisi ile bile para kazanabilirsiniz. Bilgisayarlar çok hızlı ve güçlü artık. Bizim gibi C++’da bir avuç memoryde sürekli pointer yükleye boşalta program yazıp compilerın bulamadığı buglarla saç beyazlatmak zorunda değilsiniz.

Şunu da söyleyeyim eğer iyi bir üniversitenin mühendislik fakültesinden mezun olmasam, kendimi yetiştirmiş bile olsam bu işe girmem zor olurdu. Sektörde en büyük problemlerden biri bu. Bence yetiştirmek üzere lise mezuniyetinden adam almanın hiçbir problemi yok ama sektör illa üniversite diploması istiyor.

Month: September 2018

Bana bak güzelim, henüz farketmedin ama, ben alfa bir erkeğim

“Ültimeum, zayıflık / çaresizlik bildirimidir.” – Rollo Tomassi

Dominant ve **maskülen olmak** konusunda erkeklerin yaptığı en talihsiz hatalardan biri, bir kadın kafalarındaki kaf dağındaki alfa erkek imajına ters bir hareket yaptığında ya da kendilerinin ne kadar ERKEK olduğu anlaşılmadığında hatuna ültimeum vermeleridir.

Aşağıdaki yorumu yazan arkadaş, çok sık yapılan bu hatayı yapmış. Bu sitedeki birçok saha raporunda ya da yorumlarda “abi bir kız var ...” etkileşimlerinde bulunan bir hata. O nedenle bu tecrübesiz arkadaş parmakla göstermek ya da yermek için değil örnek olsun diye paylaşıyorum. Çok yapılan ve yapıldığında bir çuval inciri berbat etme oranı 99% olan bir hatadır bu :

Mahmut Abi selamlar,

İnstada dışarı çağırđığım bi hatunla diyalogu paylaşmak istiyorum seninle, doğru ya da yanlış yaptığım yerleri yorumlarsan sevinirim, bi acemi olarak hatalarımı görmüş olurum.

+ben

-Kız

+selam

-Selamm

+nasılsın

-İyiyim teşekkür ederim sen nasılsın

+İyiyim

+çarşamba günü napiyosun

+x'te saat 5 gibi bi şeyler içelim

-Olabilir o gün bir planım yok

+Anlaştık

+Numaranı ver haberleşiriz

-burdan haberleşiriz ya yazdığında görürüm o gün

+dinle, işler kötü gittiğinde ağlayacak küçük bi çocuk değilim

+o gün sana WhatsApptan yalnızca bir mesaj yazarım, gelmek istersen vakit geçirmek istersen cevap verirsin

+diğer durumda ben yoluma bakarım, hepsi bu

-diğer durumda dediğin ne bekliyorsun ki ben arkadaşça oturup bi kahve içeriz diye düşünmüştüm, sadece numaramı sosyal medyadan tanıdığım birine vermek istemiyorum

...

Ülmatomu tekrarlayalım :

+dinle, işler kötü gittiğinde ağlayacak küçük bi çocuk değilim

+o gün sana WhatsApptan yalnızca bir mesaj yazarım, gelmek istersen vakit geçirmek istersen cevap verirsin

+diğer durumda ben yoluma bakarım, hepsi bu ...

Errrrrrrrkkkkkeeeke bak beah! Ama sonuna O KADAR eklemeyi unutmuş! Burada erkek telefon numarası alamadığında [Büyükük Yanılsaması](#) yazısındaki, kendi ayağına sıkmasına neden olacak aşırılığa kaçıyor :

eğer bir kadın 100% senin istediğin gibi davranmadı ise bunun nedeni yeterince alfa olmamandır” pozisyonudur. Bu yaklaşımı benimseyen erkekler, tüm dünyanın kendi kontrolleri altında olduğu gibi yanlış bir fikre kapılırlar. Her ne kadar bu yaklaşım diğerine göre tercih edilir olsa da, bu yaklaşım da erkeği başarısızlığa iter zira sadece her şeye kadir bir varlık bu çeşit bir iradeye sahip olabilir. Eğer hayatınız üzerinde 100%e yakın bir kontrol istiyorsanız, tamamen yalnız yaşamamız lazım. Başka birileri hayatınıza girdiği an, beraber varolmanız için kendi iradenizden ve onların iradesinden ödün verme başlar.

Bu durumda genellikle erkek, kendi [dominant](#) ve maskülen kişiliğini anlamamış olan kadına sözel olarak ülmatom atar ki arkadaşımız hemen bunu yapmış.

Sorun şu ki bir erkeğin bunu yapmak zorunda hissetmesi, genellikle söze döktüğü şeylere sahip olmamasından kaynaklanır. “Bak güzelim, ben senin bildiğin erkeklerden değilim” demenin 10,000 çeşidinin de anlamı aynıdır : *sen tam olarak kızın bildiği erkeklerdensin.*

Oysa temel kırmızı haplı oyun tekniklerini ucundan bilen biri için burada bir [shit test](#) var ve shit test en iyi [eğlenen ustalık](#), onayla – abart gibi taktiklerle karşılanır. Shit test görünce anında ciddileşen ya da ültimatom veren erkek, kadının beyninin evrimsel olarak en bilge ve güçlü derinliklerine “ben ([duygusal olarak zayıf](#)) / tecrübesiz bir erkeğim” diye bağırır.

-burdan haberleşiriz ya yazdığında görürüm o gün

Telefon alamamanız shit test ya da kız için o aşamada birinci tercih olmayabileceğinizin göstergesi. Muhtemelen her ikisi de. Kız arkadaşınızın ya da yüzyüze buluştuğunuz hatunun birinci tercihi olmamanız ayrı konu ama Instagramda yeni yürümeye başladığınız kadının birinci tercihi olmamanızda bozulup dağılacak bir şey yok. Siz bunu ne kadar cool olduğunuzu göstereceğiniz bir shit test olarak algılayıp ona göre cevaplayacaksınız :

-burdan haberleşiriz ya yazdığında görürüm o gün

-Telefonundan yerini tespit edip birgün önceden pencerenin altında gitar serenatı yapamayacağım yani □

Aklıma ilk gelen şey bu ... Daha daha da olabilir ama bu şekilde dolaylı olarak arkadaşça duygularınız olmadığını da vurgularsınız.

Aslına bakarsanız, sosyal medyada yeni yeni yürüdüğünüz hatun telefonunu vermiyorsa shit test topuna bile girmeyebilirsiniz. Yani buradan haberleşiriz dediğinde shit testi görmezden gelip mesajlaşmaya devam edebilirsiniz (tamam demeyin, tamam ile onun çerçeveye girersiniz).

...

ltimatomlar özellikle sevgili ya da evlilik hallerinde erkeğin karizmasına zarar verici şeylerdir. Bu konuda [sevgilim bana karşı saygısız](#) yazısındaki rneği verebiliriz :

Saygı, bir erkeğin kazandığı birşeydir, sorarak aldığı ya da kızı “ya saygı ya ben” diye seçime zorlayarak elde ettiği birşey değildir. Bu nedenle de kıza bunu sözel olarak sorarsanız, kızın size saygısı daha da azalır. Aslına bakarsanız kız belki de size saygısını kaybettiğinin farkında bile değildir ve bunu konu ederek kızın bilinçaltında giden bir olayı ona da farkettirip daha da hızlandırabilirsiniz.

Peki abi ne yapacağız?

Öncelikle bu durumu konu etmiyoruz. Dedik ya, saygısızlığını söze vurup, bunu onaylayıp onun sizin kadın saygısı dilenen bir erkek olarak saygıyı hak etmediğinizi düşünmesini sağlamak yapılacak şey değil.

Buradaki “ya saygı göster ya ben” bir ulti matomdur. Söze dökülmüş dilenmedir. Bu tür ulti matomları genelde bilinçsizce veriririz ve böyle bir ulti matom kadın tarafından her zaman zayıflık olarak algılanır. Zira öyledir. Kendinizi ulti matom verirken yakalarsanız, bu size kendi zayıflığınızı – üzerinde çalışmanız gereken şeyi – gösterir.

Kıssadan hisse : “Ben senin bildiğin erkeklerden değilim” ya da “alfayım ben saksı değilim” ulti matomları, sizin bildiğimiz erkeklerden ya da saksı olduğunuzu gösterir □

Şimdi son olarak da şunu yazmam lazım zira buraya gelen birçok erkeğin kafası radikal uçlarda çalışıyor. Ultimatom yok dedik ya, bu yazıyı okuduktan sonra camı bir şeye sıkılsa ağzını açmayacak bir sürü erkek var. Rahatsız olduğunuz bir şeyi belirtmek ulti matom değildir (ilk başta eğlenen ustalık daha iyi bir cevap olsa da), eğer bunu yapmayı bırakırsan şunu yaparım diye tehdit etmek ulti matomdur. Kıza haddini bildirmeniz gerekirse bildirin ama tehdit etmeyin. Tehdit diye söyleyeceğiniz şeyi sonra aynı şeyi yapmaya devam ederse yapın. Söylemeyin.

BONUS : Doğrular

1 – Instagramdan yürümeyi buluşmaya getirmiş.

2 – Çoğu erkeğin çuvaldadığı buluşma ayarlamayı tam dengesinde yapmış.

çarşamba günü napiyosun

+x'te saat 5 gibi bi şeyler içelim

Ne kıza “ne zaman müsait olursun, nereye gitmek istersin” diye sormuş ne de “Çarşamba, 5te Yedi kule zindanlarına geleceksin kadın” diye kabalaşmış. Günü, saati ve yeri söyleyip sormuş. Bir şeyler içelim mi de dese bu dominant (egemen – lider) olmaktır.

Mavi haplıya sıkıcılık görünen sıkıcılık

Okur Rene şöyle bir yorum bırakmış :

Altta verdiğim yazı hakkında bir yazı yazılabilir. Maskülenlik ve sıkıcılık arasında ki fark nasıl ayarlanır?

O çizginin neresinde olmamız gerekli?

Yazıdan kısa bir alıntı bırakıyorum.

“Şimdi kafamda 2 düşünce var. Ya bize erkeksi gelen hareketler kadınlara erkeksi gelmiyo. Ya da kadınların maskülenite dışında ilgisini çeken başka şeyler var.

<http://baycentilmen.com/kadinlar/günümüz-erkeksiliğinin-sıkıcılığı/>”

Rene burada klasik mavi haplı zihniyeti ile kırmızı hap yazan bir siteye gelip mavi haplı bir ideale (kadınlara göre kendimizi nasıl ayarlayacağımız) çözüm arıyor.

Bir yazıyı okumadan yorum yapmayı entellektüel tembellik sayarım ama linkteki yazının sadece başını okudum ve bana yetti (abi tam okusaydın, adam kinaye yapmış diyorsanız bir bakarım)

Bu adamın erkeksi olmadığını düşünen yoktur herhalde. Bu konuda hepimiz hemfikiriz. Gel gelelim bugüne kadar bir çok kadınla iletişim kurmama rağmen hiçbir zaman bir kadının Jason Statham’a olan hayranlığını dile getirdiğini duymadım. Sanırım bir kere duymuştum. O da 30 lu yaşlarda evli bir kadındı.

Tek paragraftaki faüllere bakalım.

1) [Kadınların söylediklerine bakarak kadınları anlamaya çalışan](#) ve daha da kötüsü başka erkeklere tavsiye veren mavi haplı. Buraya kadarı mor bile değil. Bunları dinleyecek genç adamlara da Allah yardım etsin.

2) Verdiği örnek [Jason Motherfucking Statham](#). Daha önce yazmıştık.

50 yaşına geldiğinizde şu aşağıdaki abi gibi mi olmak istemez misiniz? Maskülen sıkıcı pardon sıkıcı abimizi yeni yetme veya 20lik ilgi orospuları değil de [duvar sonrası hatunlar](#) beğeniyormuş. Bu abinin sıkıcı olmadığına eminim de kendinden 20 yaş hatunlara çekici gelen bir başka tarafını söyleyeyim : kadınların ne dediğine bakıp da kendi maskülenitesini onlara göre ayarlamamak, ilişkileri beta ip cambazlığı sanmamak.



Bonus : Çocukluğumuzun ve ilk gençliğimizin maskülen apex alfa idolü, gençliğinde Monica Belluci'yi götüren Vincent Cassel ve 21 yaşındaki karısı. Cassel'i sevgilisi ile evlendiği için mavi hap tarafına doğru buluyorum ama adam sikici maskülenitenin yeryüzü sembollerinden biri. Alfa oğlu alfa. Onu da ben hiçbir zaman kadınların ağzından düşmeyen biri gibi duymadım ama kim takar!



O nedenler Mr. Rene, linkini verdiğin yazarın dediği gibi peacocking (tavus kuğu) yapabilirsin ki eski bir PUA tekniğidir. Ama takım elbiseli, sade görünümlü alfalara teenage kızlar gibi sıkıcı dersin resmin önemli bir kısmını ka ırır n.

O çizginin neresinde olmamız gerekli?

-mamız gerekir soruları buraya çok geliyor. Soran saf saf cevap bekliyor ama sorun bu dengeyi ayarlayamaması değil zihniyet. Sizin probleminiz, kadınları zihin merkezimize alıp onların beğenisine göre hareket etmek. Kadınların beğeneceği bir figüre bürünmekte bir yanlış yok, yanlış kadınları zihin merkezimize almanız ve sonra da sihirli bir denge formülü aramanız.

Stilin Olsun

Dünyada erkek nüfusunun milyonda biri kadar bir apex alfa var. Bunlar hemen her kadına hitap eder. Bu yazıyı yazan da okuyan da onlardan biri değil. Geri kalanımız ise bir grup kadına hitap ederken bir grup kadına zerre hitap etmeyiz. Bazı kızlar dövme, bar grubu solisti tipli adamlara erirken takım elbiseli finansçı adamların yüzüne bakmaz. Bazı kızlar da iş kıyafetli ve kariyerli adamları çok seksi bulurken, dövme – bar grubu solistini kendi liginde bile saymaz.

HER KADINA HİTAP EDEMEZSİNİZ. Her kadına hitap etme arzusu mavi haplı oneitis hastalığının uzantısıdır. Oneitisinizin istediği erkek gibi olamama ve onun tarafından reddedilme korkusudur. Oysa kırmızı haplı bir erkek için oneitis yoktur, HAVUZ vardır. Sizi beğenecek kadınlar havuzu. Bu havuz çok geniştir ama her kadın içinde değildir. Tek bir kadını ONEITIS yapmayacak adam için havuzun geniş olması önemlidir, spesifik bazı kadınların bu havuza girip girmemesi değil. Şöyle düşünün. 1 milyon dolarınız olması mı önemli, Benjamin Dede'nin en yakışıklı olduğu serideki 1000 dolara sahip olup olmamanız mı?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 23, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Kadınlar ne ister](#), [Maskülenite](#), [Mavi Hap](#) 105
Commentson [Mavi haplıya sıkıcılık görünen sikiçilik](#)

Red Man Group Episode 27 Notları – Tabak çevirmek ve dini inanç

[Red Man Group Episode 27 – The Curse of The Thirsty Beta](#) podcastına bağlanan birinin [tabak çevirmek](#) ve dini inançla ilgili sorusu ve Rollo Tomassi'nin yanıtı :

Sorum Rollo'ya. Geçen yayında bir erkek 30 yaşına kadar bir kadına tekeşli ilişki sözü vermemeli demiştin ... Burada bir problemimiz var ... Senin dediğine katılmıyor değilim ama ben istisnai bir durumdayım. Zira Hristiyan'ım ve evlilik dışında seks yapmak ahlaki olarak bana yasak. 22 yaşındayım ve kızların bana geldiğini ve istesem yapabileceğimi görüyorum ama ... sorunum şu ki hem senin 30 yaşına kadar tek eşliliğe açık olma tavsiyeni dinlediğim hem de Hristiyan olarak tabak evirmediğim için ... senin bekleyen betalarından ne farkım kalıyor?

Rollo : Öncelikle sen kırmızı hapın farkındasın ve bu da seni bekleyen betalardan ayırıyor. Zira o erkeklerin çoğu kendilerine biçilen rol hakkında zerre fikre sahip değiller. Bana sorduğu soruyu aslında sürekli alıyorum. şu an din ve kırmızı hap ilişkisi hakkındaki kitabımı yazıyorum. Kitabın önemli bir kısmı Hristiyanlık hakkında. Aslında kırmızı hapın dinsel tarafları ile ilgili de bir program yapmak istiyorum.

Eğer sen inançlarına uygun yaşayacaksan ve evlenene kadar seks yapmayacaksan ... senin konuşmandan anladığım kadarıyla işlerin yolunda ve 22 yaşından bakıp “8 yıl daha seks yapmayacak mıyım” diyorsun. Beta olduğundan değil. Evet, eğer 30una kadar evlenmeyecek ve inançlarına göre yaşayacaksan, burada asıl mesele 8 yıl daha seks yapmayacak mısın?

Sen nasıl beta değilsin? Benim kitaplarımı okuduğu ve bu programı dinlediğin için. Kitapların hastalığa toptan çare olduğunu iddia etmeyeceğim ama senin bağlı olduğu kiliseyi bilmesem de birçok kilisenin günümüzde feminize olduğunu söyleyebilirim. Modern dating sitesinden John'un dediği gibi kiliseler beta çiftliğine döndü. Bugünün kilise kültürü erkeği daha beta yapma üzerine ve kadının pit stop ekibindeki yerine alıştırma zerine. Erkeğin elişkisi de bu. Kendime ncelik vermem lazım ama dinin başkalarına öncelik vermemi söylüyor.

30una kadar tabak çevirin deme sebebim daha fazla hayat tecrübesi edinmeniz ve kadın – erkek ilişkilerinde daha fazla deneyim kazanmanız için. İnsanlar tabak çevirin derken “birçok kadını sikin” tavsiyesi verdiğimi düşünüyor. Hayır, bunu demiyorum. Demeye alıştığım, bağlılık yok kafa yapısı geliştirmeniz ve eğer senin için seks mümkün değilse bile yine de aynı anda 3 ya da 4 kadınla çıkmanı tavsiye edeceğim. Hangisinde neyi sevdiğini, neyi sevmediğini deneyimle zira bu kadınlar hakkında hayat dersi almaktır. Böylece sonunda bir kadınla tek eşli ilişkiye girdiğinde en azından “kadınlarla deneyimim oldu ve kadınlarda neyi sevip sevmediğimi tecrübe ile biliyorum” dersin. En azından bu ilişkiye dini inanç yüzünden itilip zorlanmadım dersin. Zira benden beklenen beni sevdiğini söyleyen ilk kızı almam değil mi?

Bir erkeğin kendini inşaa etmesi ve insanları doğru değerlendirecek tecrübeyi kazanması zaman alır. Kendilerini finansal olarak yukarı çıkarmaları ve eğitimlerini tamamlamaları zaman alır. Bir erkeğin kadının uzun süreli hayat arkadaşında aradığı kriterleri kazanması çok

zaman alır. Bir de bunun arzu tarafı var yani gyme gitmen, sağlığına dikkat etmen, kendine bakman da lazım. Yani erkeğin erkek olması zaman alan bir şey.

Diyebilirsin ki “kendimi o kadar geliştirip istediğimi elde edeceğim ama o yine hipergami yüzünden benden daha iyisini arayacak, yok öyle yağma”. Fakat olay öyle düz mantık değil örneğin iş dine gelince bazen öyle değil. Sanırım bu kadar bekledikten sonra aynı dini inançlara sahip bir kadınla evleneceksin.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 21, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Din](#), [Evlilik](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Tabak Çevirmek](#) 36 Comments on [Red Man Group Episode 27 Notları – Tabak çevirmek ve dini inanç](#)

Talat Bulut’un kendisini taciz ettiğini söyleyen kız babasına taciz iftirası atmış

Yasak Elma dizisinin sezon finalinden 1 hafta önce dizi setinde çalışmaya başlayan 19 yaşındaki kostüm sorumlusu Özge Şimşek işi gereği kıravatını düzeltmek istediği 62 yaşındaki Talat Bulut’un kendisini arka odaya çağırarak dudağından öptüğünü belirtmiş ve olay medyada büyük yankı bulmuştu. Bazı yapımcı ve yönetmenler şöyle bir bildiriye imza atmıştı :

Yasak Elma adlı televizyon dizisinin başrol oyuncusu Talat Bulut’un, sette bir kostüm asistanını taciz ettiğini, kostüm asistanı genç kadının süreci yargıya yansıtma kararıyla birlikte öğrendik. Bizler, Türkiye toplumunda taciz ve istismar vakalarını ifşa etmenin kadınlar için ne kadar zor olduğunu biliyoruz, kadının beyanı esastır ilkesine inanıyoruz.

” ... yargıya taşınmakta olan bu taciz vakasında, kostüm asistanı arkadaşımızın yanında olduğumuzu, bundan sonra filmlerimizde adı tacize karışmış isimlere yer vermeyeceğimizi kamuoyu önünde açıklıyoruz. ”

Hatun 6 gün sonra mahkemeye başvurmuştu. Mahkeme taciz iddiasıyla ilgili Talat Bulut hakkında delil yetersizliğinden takipsizlik kararı vermişti. Daha sonra Ö. Ş.’nin avukatı Sibel Önder’in karara yaptığı itiraz başvurusu da reddedilmişti.



Medyatava'dan Birsen Altuntaş'ın haberine göre; Bsette taciz skandalıyla gündeme gelen 1998 doğumlu hatun 5 yıl önce de benzer bir mahkeme süreci yaşamış. Hem de nasıl bir süreç :

Boşanmış bir ailenin çocuğu olan Ö.Ş. adına Artvin Ağır Ceza Mahkemesi'nde açılmış şok bir davanın belgeleri ortaya çıktı. Genç kostümcünün 2013 yılında İstanbul'dan gidip yanında kalmaya başladığı babası Ö.Ş.'nin istismarına uğradığını iddia ettiği ve baba hakkında "Çocuğun nitelikli istismarı, hakaret, tehdit, cebir ve hile kullanarak kişiyi hürriyetinden yoksun kılma" iddialarıyla dava açıldığı ortaya çıktı. Ancak tekrar İstanbul'a annesinin yanına döndükten sonra babası hakkında açılan dava kapsamında Ö.Ş.'yle ilgili Adli Tıp Kurumu Kartal Şube Müdürlüğü'nde 05.09.2013 tarihli hazırlanan raporda ise hiçbir istismar bulgusuna rastlanmadığı belirlenmiş. Daha sonra şikayetini geri alan Ö.Ş. psikolog gözetiminde verdiği ifadede ise babasıyla ilgili anlattığı olayların aslında hiç yaşanmadığını, kendisini zorla okula gönderdiği için babasının yanında kalmak istemediğini ve bu nedenle yalan söylediğini ifade etmiş. Mahkemeye sunulan psikolog raporunda ise şu sözlerle yer verilmiş:

"Olayın bu denli büyüyeceğini düşünmeden hareket etmiştir. Kendisinin kollarında bıçak izleri vardır. Bunları o dönem kendisinin yaptığını söylemiştir."

Kadının beyanı esastır, hukuki olarak kadının beyan etmesi, yargı sürecinin başlaması için yeterlidir anlamında olsa da, günümüzün ilgi orospusu ünlüleri ve sosyal medya linç ekibi sayesinde, kötü niyetli kadınlar tarafından bir silah olarak kullanılabilir. Kadının beyanı esastır olayını kadın derse erkek hapse girer anlayan insanların karşı ucunda, bunu linç için yeterli neden gören radikaller var.

Yukarıdaki bildiriye yayınlayan linç ekibi ve #MeToo gibi ilgi orospuluğu yapma fırsatını hunharca kullanarak beyanatta bulunan ünlüler şimdi ne diyor acaba?

1 – Bu arada bu hatun gibi kadınlar, gerçekten tacize veya tecavüze uğrayan hatunlara hakarettir, onların gerçekten varolan maduriyetlerini kendi çıkarları ve ilgi çekme ihtiyaçları için kullanan hastalıklı insanlardır. İftiradan ceza almalıdırlar. Ben Talat Bulut yerinde olsam hem bu kıza hem de o dönemde gevrek gevrek konuşan bir iki gereksiz ünlüye dava açardım ...

2 – Bunlar yüzünden kadınlarla çalışmak tercih edilmez bir şey olmaya başladı. Birçok üst düzey yönetici, bir kadınla yalnız kalmamak için kadın çalışanlarına ustalık yapmaktan çekiniyor ve onları mümkün olduğunca kendilerinden uzak tutuyor. Muhtemelen işe alırken de feminist HR'a çaktırmadan elden geldiğince erkek eleman alıyorlardır. Kısacası, kadın çalışanların işlerinde yükselme olasılığını azaltıyorlar.

3 – Geçmişinde böyle iftiralar olan bir hatuna 100 metreden fazla yaklaşmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 20,](#)
2018 Categories [Feminizm](#) Tags [Feminizm](#) 36 Comments on Talat Bulut'un kendisini taciz ettiğini söyleyen kız babasına taciz iftirası atmış

O İstedğini alacak! Bunu Kabul Et ve Umursamayı Bırak

Birçok erkek, 27 yaşındaki atlı karıncaya biner gibi ondan ona atlayan hatunun, 30 yaşına gelip duvara çarparak yaşayacağı [duvar sendromunu](#) ve geçmişi ile ilgili yaşayacağı pişmanlığı düşünüp mutlu oluyor. Ancak siz eşitlikçi karma (ÇN:Karmic Fairness) kafasında düşünenlere bazı kötü haberlerim var.

Hiç de öyle olmayacak. [Hepsi birer betaya kapak atacak!](#)

Hani şu partide 3 elemana birden vurduran hatun vardı ya? 30 yaşına geldiğinde kendine bakır bir beta sağlayıcı bulup kendine 30 bin liralık çiçek ve büyük bir düğün yaptırıp, [eşiyle ayda yılda bir seks yapıp](#), alfa s*ki aramaya devam edecek ve ondan hamile kalacak sonra da boşanıp betaya nafakayı geçirecek.

Adamın suratında şişe patlatan kızı hatırladın mı? Eleman karşılık verdiği an [beyaz şövalyeler](#) tarafından linç edilecek.

Okulda güzel bir hatun vardı hani? Betalar manyak gibi ödevlerine yardım etti. Şimdi feminist önceliği tanınmış bir şekilde Intel'de çalışıyor. Çünkü kadınlar daha fazla iş hayatında yer almalı.



Uzun lafın kıyası senin o kızın başına gelecekleri bilmen ve bunan sinir olman, diğer 1000 tane aç betanın hatunun hizmetinde olmadığı anlamına gelmiyor.

O yüzden hayatına devam et. Onun ikinci X kromozomu ona birçok avantaj sağlayacak. Bunu düşünmeyi bırakmalısın. Nasıl doğacağımızı seçme şansımız yok maalesef.

Afrika’da aç bir çocuk olarak dünyaya gelebilirdik.

Bir çocuk asker olabilirdin.

Kuzey Kore’de doğmuş olabilirdin.

Prences Diana’nın en büyük oğlu olabilirdin.

Evet yeryüzü acımasız ama buradan bakınca hiçbirimiz fena şartlarda yaşamıyoruz. Hatta gayet iyi durumdayız. Doğum haklarımız üzerinde değil de kendi hayatımız üzerinde kontrol sahibi olduğumuzu anlamalıyız bence.

Senden üstte ve altta olan insanlar var. Bu sadece kadınlar erkekler arasında değil, bütün sosyal sınıflar arasında olan bir şey.

[Bırak sinirin itici gücün olsun.](#) Onu nasıl kullanacağını öğren ve yoluna daha anlamlı şekilde devam et.

Bazı insanların daha az emekle hep daha fazla kazanacağını ne kadar erken kabul edersen o kadar hızlı yakınmayı bırakıp kendini geliştirmeye başlarsın.

Çünkü yakınmak feministlerin işi.

Sinirden çıldırmak sana yardım etmeyecek. Sadece olaylara daha fazla acı bir şekilde bakmanı sağlayacak ve seni en hızlı tüketecek şeylerden birisi de budur.

Çeviri: [She's Going To Get Away With Whatever She Wants. Accept It. Stop Caring.](#)

Çeviren : Jagdpanzer

AuthorKonuk YazarPosted onSeptember 15, 2018CategoriesFeminizm, HipergamiTagsÇeviri, Hipergami, Jagdpanzer71 Commentson O İstedğini alacak! Bunu Kabul Et ve Umursamayı Bırak

Tek taş pırlanta yüzük neden alınmaz?

Bugün zorla da olsa ödeyebilene sanki zorunlulukmuş gibi algılanan tek taş pırlanta yüzük, feminen öncelikli propogandanın beyin yıkama kabiliyetine en güzel örneklerden biri. Bu “adet”, elmas üreticisi De Beers’in 1938 yılında elmas fiyatlarını şişirmek ve yeni pazar açmak için yaptığı bir reklam kampanyasından geliyor, öyle romantik bir geçmişi yok (nişan yüzüğünden bahsetmiyorum, sorsan “başlık parası mı ne kadar çağdışı” diyen modern kadının başlık parası olan tek taş pırlanta yüzük adetinden bahsediyorum).

Bugün beyaz yakalı bir erkeğin 3 maaşını bu saçmalığa gömmesi bekleniyor. Gömmeyin. Bu yaşma kadar gelmiş ve evlenip boşanmış biri olarak övündüğüm şeylerden biridir, gücüm yetse de “bana kimse o taş o kadar para verdiremez” deyip bunun arkasında durmuş olmam. Almadım, almayın, aldırmayın.

Her neyse, yazıyı yazma sebebim, aşağıdaki tek taş yüzük reklamı (alt yazıyı açın). JamesAllen.com firmasının “How Do You Know If A Girl Loves Her Diamond Ring” adlı reklam filmi (“bir kızın tek taş pırlanta yüzüğünü sevdiğini nereden anlarsınız”). Rollo Tomassi’nin sıklıkla bahsettiği ve son zamanlarda utanmazca ortaya sürülen açık hipergaminin (göstere göstere [alfa siker beta öder](#)) iyi bir örneği.

Hatunun kucağında [bir gece hopladığı Jose de beğenmiş](#)! Ne kadar romantik değil mi? Yüzüğü veren sünepenin diz çökerek attığı [bekleyen beta](#) (ya da yavru köpek) bakışına,

hatunun eski erkek arkadaşı ve Jose'nin resmedildiği zengin alfa – fakir ama piç alfa tiplerine dikkat.

Günümüzde reklamcılar alıcısı aslında erkekler olan bir ürünü satarken bile erkekleri aşağılayıp dalga geçmekten gocunmuyor.

Kadına tek taş alan bizden değildir.

Kadına diz çökerek evlenme teklif eden bizden değildir.

Tek taş kollektif yapılan shit testlere iyi bir örnek. Diz çökerek evlilik teklif etmek de.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 15, 2018](#) Categories [Evlilik](#), [Hipergami](#), [Video](#) Tags [Boşanma](#), [Çeviri](#), [Evlilik](#), [Video](#) 40 Comments on [Tek taş pırlanta yüzük neden alınmaz?](#)

Zamanın Kutsallığı

“ Hak ettiğiniz şey bu. Bugün daha iyi olabilirdiniz ama onun yerine siz yarını seçtiniz. “

Marcus Aurelius

1- Zamanın Felsefesi

Başarma azmi olan bir adam, hayatta çok farklı bakış açılarının olduğunu ve zamanın yeterli olmayacak kadar kısa olduğunu bilir. Başarı için yaşayan bir adam, bunun sürekli böyle olması gerektiğini, üretkenlikteki eksikliklerin kişinin kendisinden nefret etmesine yol açtığını bilir. Zamana saygı duyan bir adam, onu harcadığında kendine saygısını yitirir. Bu, onun üretkenliğine sıkı sıkıya bağlı kalma sebebidir.

Eğer başarı azmi olan bir adam üretkense mutludur. Eğer mutlu değilse üretken değildir. Bu, Başarmak istemekten ziyade başarılması gereken bir şeydir. Böyle bir adamın başka seçeneği yoktur. Elbette eğer mutluluğu üretkenliğine bağlı değilse hayatının böyle olması tek çıkar yoldur. Hayatı böyle olmasaydı, yaşanmaya değer olmazdı. Zamanı sırf eğlence için harcayan bir adam, taktir edilmez. Başarma azmi olmayan bir adam cehaletin yolunda kaybolmuştur. Eğer başarı hırsı olmayan bir adam üretken benliğinin yaşamına bakabilseydi önünde duran şeyin bir saçmalık olduğuna inanırdı. Cehalet tarafından harcanmış, yücelik ve üretkenlik arasındaki ilişkiyi takdir etmekten uzak olan sıradan bir adam, hayallerini gerçekleştirmeyi bırakın, hayal bile kuramaz.

Şimdiki ya da gelecekteki başarılarının farkında olmaktan yoksun bir adam önceki benliğinin gölgesindedir. Başarı bağımlılık yaratır ve hırs önemlidir. Pes eden bir adam gerçek bir adam değildir, gerçek bir erkek gibi hissetmez ve kimse onu öyle görmez. Böyle bir adamdan beklenti fazladır ama böyle bir adamın başarısı yoktur.

Kendini gerçekleştirmiş bir adam olmak yalnızca başarılı olmak değildir. Böyle olmaya devam etmektir. Kendini gerçekleştirmek için emekliliğe gerek yoktur. Bir adamın işi ölene kadar sürer. Zaman kısıtlıdır, hırs açgözlüdür. Bu yüzden bir adam, degecek şeyle degmeyecek şeyi birbirinden ayırmalıdır. Sıkı kararlar verin ve geçmişe yönelik şeyleri umursamadan verdiğiniz kararları uygulayın.

Zamanı harcamak, parayı harcamak gibi insanın elinde olan bir şey değildir.. İnsan, zamanın farkında olamaz. Zaman tükenene kadar gidebilir. Zamanın insanların iradesinden bağımsız olduğunu bilen akıllı bir adam, bunu mümkün oldukça iyi kullanmaya çalışır. Bu üretkenlik takıntısı doğuştan gelir. Doğuştan gelen zaman miktarı sabit olmasına rağmen kalitenin öyle olmasına gerek yoktur.

Başarı hırsı olan adam, zamanın oldukça kısa olduğunu farkındadır. Hiçbir zaman yeteri kadar başarılı olamayacağını bilse bile aklı yettiğinde bundan yararlanmaya çalışarak kendine ihanet etmekten kaçınır.

Eğer bir adam zamanını optimize edebilir ama rekabette bunu yapamazsa rekebeti kazanabilir. Eğer rekabet için eşit zaman varsa ama daha az zamanla daha fazlasını yapabiliyorsa rekebatı yenebilir. Hepimize ayrılmış bir zaman vardır ama hepsi aynı kalitede değildir. Zamanın kalitesini belirleyen kişiyken, miktarını belirleyen fırsatlardır.

Zamanın kalitesini belirleyen 3 temel faktör vardır: Bakış açısı, enerji ve odaklanma. Enerjisi olmayan bir adam harekete geçemez, vizyonu olmayan bir adam çaba gösteremez, odaklanma gücü olmayan biri, gerçekleştiremez. Bu üç özellikte ustalaşan birinin zamanının kalitesi oldukça artar. Birinin eksikliğinde ise potansiyeli o kişiyi terk eder. Tek başına vizyon yeterli değildir ve bir adamın hayal etmesinin ama başarılı olamamasının sebebi budur.

Enerjiden yoksun olan vizyonla bir şey ortaya koyulamazken, odaklanma gücünden yoksun vizyon, uygulamaya dökülecek işin [disiplinini](#) içinde barındırmaz.

Başarısız bir adam bu üç özelliğe dikkat etmelidir ve zamanını ayırarak iç gözlem yapmalıdır. Karakterinde hangisinin eksik olduğunu tespit etmelidir ve fonksiyon bozukluğunu gidermek için plan yapıp harekete geçmelidir.

2- Dramadan Kaçınma

İnternet, bir insanın hayal ettiğinin ötesinde bilgiler barındırır ama bu, insanların sürekli şikayet ettikleri ve dikkat çekmeye çalıştıkları bir denizdir. Sıradan bir insanın **öz disiplini**, sıradan bir narsistin arzularından öndedir. Bu yüzden gerçekliğin ışığında bir insan, zamanını ayırdığı kişilere özen göstermelidir.

İnterneti etkili kullanmak **disiplin** gerektirir. İnternet bir dikkat ekonomisidir ve bu yüzden aşırı duygusal narsizm burada büyük iş yapar. Bu, sıradan insanlar için iyidir ama büyük olmak isteyen insanın böyle saçmalıklara ayıracak vakti yoktur.

Drama bir ilgi pornosudur ve çöp bilgidir. Fiziksel olarak bir erkeğin odaklanmasını engeller ve çöp yiyeceklerin insana zarar vermesi gibi insanı zamanından eder. Drama yaratan tipler sizin daha iyi bir adam olmak için gösterdiğiniz çabayı önemsemezler. Sizi kendileri gibi yapmak için zamanınızı çalmaktan mutluluk duyarlar. Onlara izin vermeyin.

Bir adamın zamanı yalnızca onun için değerli değildir, ayrıca onun ilgisini tekeline almak için duygularını avlayanlar için de değerlidir. Zenginlik, dikkat çekme üzerine kuruludur ve bunu elde etmenin en kolay yolu dramadır. Her şey erkeğin zamanına mal olur ama her şey onun zamanına değer katmaz. Verimlilik, bunu uygulayan kişiyi geliştiren şeyler yaparak zamanın değerini arttırmakla ilgili ise drama, erkeğe hiçbir şey katmayan ve hiçbir ödeme yapmaksızın erkeğin mental durumunu bozmakla ilgilidir.

Drama, histeri yaratır ve histeri onu tüketen piyonların işine yaramaz, onu kontrol edenlerin işine yarar. Bu yüzden zamanı verimli kullanmak dramadan kaçınmayı gerektirse de büyük adamlar stratejik bir ortam yaratmak için dramayı kullanırlar fakat diğerlerinin ağına düşmezler.

3- Elitist Bir Baloncuk Yarat:

Bir erkeğin tükettiği bilgiyi filtrelemesi önemlidir çünkü bu bilgiyi sergiler hale gelir. Eğer bayağılık izlerse, okursa ve bunu tartışırsa bayağılığa yönelir. İzah edildiğinde bu açıkça görülebilir fakat pratikte böyle değildir.

Bir erkek yalnızca dramadan uzak durmamalıdır aynı zamanda bayağı şeylerden de uzak durmalıdır. Sıradan insanlar pisliktir çünkü sıradan olan bayağıdır. Ne büyük bir adam olmaya ne de vizyon sahibi olmaya hevesleri vardır. Bu yüzden basit bir adamın içinde bunlara sahip olmaya yönelik en ufak bir umut yoktur.

Sıradan insanlar hayatlarında bir yerlere gelemmezler. Bu yüzden kendilerini meşgul tutmak için önemsiz şeylere tapınırlar. Bir adam, yaşamı inşa etmediğinde diğerlerinin ona kıyasla nasıl inşa ettiği konusunda yorum yapmakla meşguldürler. Bu, üretici ile tüketici

mentalitesini kazanan ile kaybedenden ayıran bir manifestodur. Bunlar, kaçınmanız gereken insanlardır.

4- Angaryayı Sev:

Başarısız bir adam, enerjisini kullanarak kendini geliştirmek yerine sürekli bir şeylerin ne kadar zor olduğundan şikayet eder. Burada esas mesele, ezilmekten keyif almaktır. Eğer bir adam bir şeyleri verimli yapabiliyorsa, bunu iş yapıyormuş gibi hissetmez ve buna iş olarak bakan birine göre daha başarılı olur. Bir erkek her zaman bir şeyleri daha iyi yapmaya çalışmalıdır. Böylece daha iyi olmak için gereken çaba ona normal gelmeye başlayacaktır.

Bir erkeğin amacı, mental olarak istediği ama ulaşmayı hayal bile edemeyeceği yere ulaşmak olmalıdır. Bu durum oyundan kaçanlara aykırıdır çünkü onlar bundan korkarlar. Bu yüzden vasat pop kültürün, eğlencenin, okumanın, ağırlık kaldırmanın, çevre oluşturma peşinden giderler.

Duygular, bir insanın mantığının ne kadar zayıf veya güçlü olduğuna bakılmaksızın ne yaptığını belirler. Bir işe yönelik olumsuz algı, o işin zor olup olmadığını bakılmaksızın o işi zorlaştırır. Eğer bir adam yücelik arıyorsa zor işler için pozitif algılar yaratmalıdır.

Bir adam ancak zoru takip edip mücadele etmenin acısını dindirebilirse kendine iyi bir hayat kurabilir. Pişmanlık için vakit kaybetmemelidir. Her ne kadar kimse zaman harcamak için can atmasa da böyle yapılmaması gerektiği unutulmamalıdır. Yani, birini geçmişteki ciddiyetsizlikleri için cezalandırmak bugünün ciddiyetsizliğidir.

Kaynak: [The Sanctity of Time](#)

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [September 14, 2018](#) Categories [Illimitable](#)
ManTags [Çeviri](#), [Illimitable](#) Man43 Comments on [Zamanın Kutsallığı](#)

Eylemler ve sonuçları

Çocukken annem bana hep şöyle söylerdi : “her hareketin bir sonucu vardır”. Bu kimsenin aksini iddia edeceği bir söz değil ve bence bugünlerde herkesin farkında olması gereken bir kavram.

Eğer kazandığından daha fazla harcarsan kısa zamanda iflas edersin.

Eğer ihtiyacın olandan daha fazla yemek tüketirsen, kısa zamanda şişmanlarsın.

Basit, birinci derece etki – tepki zinciri, bir çıktının olma ihtimalini etkiler. Eğer X’i yaparsanız, Y olma ihtimalini arttırır veya azaltırsınız. Örneğin polisler bu nedenle “yüksek risk” ya da “düşük risk” grubu kurbanlardan bahsederler. Davranışlarınız, sizin bir suçun kurbanı olma şansınızı arttırır ya da azaltır.

İkinci derece sonuçlara örnek olarak da, 20lerinde hiçbir alt yapı yatırımı yapmayan (ne bir iş, ne bir eğitim, ne bir girişim, ne bir yetenek , vs ...) adamın 30larında başarılı olma ihtimalini çok düşük bir seviyeye getirmesidir.

Hayatınızın sizin tercih ve hareketlerinizin bir toplamı olduğunu anlamanız, oldukça güçlü bir bilinçtir zira sizin hem tercihleriniz hem de hareketleriniz üzerinde etkiniz vardır ve bunları kontrol ederek istediğiniz sonucu alma ihtimalinizi arttırırsınız. Bunu da tercih ve davranışlarınızı, olasılığını arttırmak istediğiniz çıktıya göre ayarlayarak yaparsınız. Eğer sağlam ve yüksek maaşlı bir iş istiyorsanız, mühendislik diploması alın. Eğer sürekli çakırkeyif kızlarla çevrili olmak isterseniz, parti planlama, organizasyon, barmen ya da bar fedaisi gibi işlere girin.

Fakat, hangi tercihi yaparsanız yapın, bir dizi sonuçla karşılaşacaksınız. Bar fedaisi olarak hatun götürme şansınız fazlası ile artarken, mühendisliği seçerseniz suratınızın kırık bir bira şişesi ile dağılması ihtimali azalacaktır.

Kaynak : [Black Label Logic](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 14, 2018](#) Categories [Black Label Logic](#) Tags [Black Label Logic](#) 28 Comments on [Eylemler ve sonuçları](#)

Hemen şimdi değişmek ...

Yeni bir alışkanlığı veya perspektifi edinmeye çalışan insanlarla ilgili en hayran verici (!) şeylerden biri de olayın bokunu çıkarmaları, aşırıya kaçmalarıdır.

Daha önce hiç ağırlık kaldırmamış bir erkek, hızlıca sonuç almak için haftada 6 gün, günde 2 saat ağırlık çalışmaya kalkar ve sonunda bir tarafını incitir. Oysa yavaş yavaş arttırarak başlamanız ve sabırlı olmanız lazım.

Daha önce aşırı şeker bağımlılığı olan ve fast food ağırlıklı beslenen adam, birden bire hergün su, tavuk ve haşlanmış brokoli yemeye kalkar.

Bu aşırılık, yapmak istediğiniz şeyi başaramamanızı garantiler.

Değişimin kalıcı hale gelme şansına sahip olması için, [hayatınızı yavaş yavaş ilave edilmesi gereklidir](#). Bunu yapmanız bile çeşitli nedenlerle ayağınız kayacak ve eski alışkanlıklarınıza döneceksiniz.

Hayatın akışına dalarsınız, kötü bir gün geçirirsiniz, biri sizi yanlış yönlendirir, vs ... Kimse mükemmel değildir.

Uzun vadede bir şeye 100% uyum imkansızdır. Bir şeye 90% uygun davranmak kısa vadede oldukça yönetilebilirdir ama uzun vadede mümkün değildir. Uzun vadede bir şeye 80% uyumluluk yönetilebilir ve gerçekçidir.

Peki insanlar neden bu tür aşırılıklara kaçarlar?

Nedeni basit : zira HEMEN ŞİMDİ ÇOK BÜYÜK SONUÇLAR istiyorlar! Ama yılların ihmal edilmişliğini 2 – 3 hafta abanarak telafi edemezsiniz.

İyi haber şu ki çoğumuzun aslında öyle bir acelesi yoktur ve hergün azar azar yükselerek ilerlemek en büyük değişime neden olan yöntemdir.

Çeviri : [Black Label Logic](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 11, 2018](#) Categories [Black Label Logic](#), [Disiplin](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Black Label Logic](#), [Çeviri](#), [Disiplin](#), [Kişisel Gelişim](#), [Psikoloji](#) 52 Comments on [Hemen şimdi değişmek ...](#)

20'lerindeki Erkekler: Güç Yolunda, İmparatorluğun 10 yılı

Gücü kovalamak, hiç bir istisna tanımayan, temel bir insan güdüsüdür. Her insan gücü ister, hepimiz rekabet içindeyiz, işbirlik içinde, planlayarak, tasarlayarak en büyük rekabete katılıyoruz – domine ederek, genetik mirasını kim aktarma hakkını kazanacak oyununu oynayarak ve bunları yaparken eğlenerek hayatta kalmak.

Hepimiz başarıyı ararız, ancak başarı bir bedelle gelir – kişisel fedakarlıklar yapmak; [özdisiplin ister](#), lezzet ve motivasyon gerektirir, boyun eğmez bir bencillik ister. Keskin, güçlü bir zihin ister ama bunların yanında en şeytani şey, gücü diğerlerinden alırken bir şey hissetmemeni ister. Bir zamanlar bir hocanın anlattığı gibi – 30'larını yarısında [duvar sonrası](#) KHLı bir hatundu – **“bu hayatta herkes kazanamaz, eğer herkes kazansa idi sokakları**

kim temizlerdi?"

Ortada sınırlı miktarda güç vardır, güç görecelidir; gücün diğerlerinin sahip oldukları güce göre ölçülür. Eğer herkes neredeyse eşit derecede akıllı ve zengin olsaydı, senin aklın ve paran en uçta olsa bile farkedilmez olacaktı. Güç denge ile alakalıdır ve sonuç olarak “eğer boğayı boynuzlarından yakalayıp fırsatı değerlendirirsen, bu başkası için kaçmış olan bir fırsattır, eğer o kişi direkt sana meydan okumuyorsa.

Güç diğer herkesten daha iyi olmaktır ve gücü kovalamak bir erkeğin temelindedir, tamamen temelinde, eğer biri kendine saygı duymak veya diğerlerinin saygısını kazanmak istiyorsa, eğer lider, şöhretli, kayda değer, belki de efsanevi biri olmak istiyorsa gücü elinde bulundurmalıdır. Bir erkeğin yaşamı gücü elde etmek yolunda olmalıdır ve gücün eldesi sonrasında o gücü sürdürmek, savunmak yolunda ilerlemelidir.

Bazıları güç istemediklerini söylerler. Yalan söylüyorlar, ya sadece size ya da eğer bir yanılgıdalarsa hem kendilerine hem size. Herkes gücü ister. Kadınlar bile. Bir maskülen gücün boyundurluğuna girmekten hoşlansalar da, o gücü yönetmekten de hoşlanırlar. Kadınların gücü dolaylıdır, güçleri erkeğin gücünü kendi yararlarına kullanmaktan gelir.”power by proxy theory”, bunu gençliklerini kullanarak ve erkeklere vücutlarına erişme izni veren bir ticaret ile sağlarlar. Bunun feministlerin canını sıkmasının sebebi de feminen gücün kadının yaşı ile ters orantılı olması, kadınlar her zaman başkalarının gücünü kullanırlar, kendilerinininkini değil. Ancak konuyu saptırıyorum, bu başka bir makalenin konusu olmalı.

20’lerinin başlarında gençliklerini uygun bir talibi (tercihen 20’lerinin sonunda ya da 30’larının ortalarında başarılı bir erkek) kapamak için kullanması gereken kadınların aksine genç bir erkek 20’lerini sosyal pazardaki pozisyonunu artırmak için ne gerekiyorsa onu yapmak için uğraşmalı. Tabi sadece birileriyle yatmak için değil, kendi kalıtsal potansiyelini tam olarak kullanıp şu anki kendinden çok daha iyi biri haline gelmek için. Ortalama, kendine güvensiz 20 yaşındaki halinin, kendine saygı duymak, üretken hissetmek ve bir erkek olma yoluna adım atmak için yapması gereken şeyleri yapmalısın.

Sizin tüm 20leriniz kendinizi gerçekleştirmekle, geliştirmekle, fırsatları kovalamakla, kendini zenginleştirmekle geçmeli. Sorumluluklardan, aile yaşamının yüklerinden uzak, kız arkadaş ya da eş gibi zincirleriniz olmadan seks için [tabak çevirirken](#) Allah korusun uzun süreli kız arkadaşınız olmadan geçmeli. Tabii ciddi bir güç istiyorsanız. Eğer halinizden memnunsanız, tebrik ederim. Kişisel hırslarınız gerçekleşmiş demektir. Ama bu yazı en tepede olmak isteyen, en büyük hıslara sahip, gücü avlamak isteyen erkekler için yazıldı.

Kadınlar size beklenti, drama ve lüzumsuz stres dışında bir şey getirmeyerek kendinizi geliştirmeniz yolunda size yük olacak, ket vuracak ve çabalarınızı boşa çıkaracak yüklerden başka bir şey değiller. Neden henüz olmak istediğin erkek bile değilken kendine bir ilişkiyi sürdürebilecek sorumluluğu yükleyesin ki? Eğer 30'larındaysan ve aile kurmayı düşünüyorsan ve zaten bir erkek gibi 20'lerindeyken kazançlarla, ter ve tecrübe ile bir güç temeli kurmuşsan ve 30'ların eğlenceli geçiyorsa fena bir fikir değil -Anlamsız bir şekilde geçen ve değersiz bir ölümlle sonuçlanacak bir başka dönem değilse eğer... Basit bir yaşam, yerine getirilmemiş bir yaşamdır.

Gücü nasıl inşa edersin? Açık ve içselleşmiş bir kırmızı hap felsefesi ile başlayacağım ki yeterince güçlendirici, senin onları görmek istediğin gibi değil de oldukları gibi görmek günümüzün topluca kendini kandırma toplumunda çok değerli bir varlıktır.

Aşağıda yazacaklarım bir erkeğe gücünü sağlayacak temel köşe taşları.

Oyun

Bu bir erkeğin en önemli kişisel gücüdür, sadece kadınlarla değil tüm insanlarla. Oyuna sosyal yetenekler de diyebiliriz. Oyunu oynamak ve çekimi oluşturmak sadece cinsel olarak algılanmamalı, insanların size değer vermesi ve sizi kabul etmesi tabirince düşünün. Bu sizin sosyal çevrenizi kurmanızı, diğer sosyal çevrelere erişiminizi, network yapmanızı ve mülakatlarda işi kapmanızı sağlar. Tamamen kişiliğinizi nasıl ekip biçtiğiniz ve bunun gerçek olması ile alakalı, kendinizi olduğunuz gibi sevmediğinizden rol yapma ihtiyacı duymamak değil, aksine kim olduğunuzu bilerek daha güçlü ve çekici olmak için geliştirdiğinizden kaynaklanır.

Oyun birinin ömrünün bir döneminde gelişir ve hiç bir zaman alakasız ve demode olmaz. Şimdi oyunu birbirleriyle ilintili bir kaç alt gruba ayıracağız.

-Makyavelizm- Eğer bir durumu kavrar ve bu durumda nasıl oynayacağınızı görürseniz galip çıkarsınız, neyin gerçek neyin olmadığını bilmek, insanların neyi neden yaptığını bilmek, bir başkasının oyununda bir piyon olarak ya da teatral bir budala şeklinde oynatıldığını görmek.

-İnce zeka- [Shit testleri](#) geçmenize olanak verecek yegane şey, hayatta bir yere gelmeniz için bir mihenk taşı. İnsanlar sizin değerinizi yüzeysel bir şekilde anlayabilmek için ilk tanıştıklarında size sürekli shit test yapacak. Cevap hızınız, iletişiminizdeki yaratıcılığınız ve başarılı bir şekilde bunu iletme tarzınız hep ince zekanızın elementleridir. Güçlü bir [çerçeve](#) için mihenk taşıdır ve genel olarak shit testleri aşmanız için gerekli bir stratejidir(onayla ve abart gibi). Eğer ince zekanızın kötü olduğunu düşünüyorsanız size bol bol stand-up izlemenizi öneriyorum. Güzel bir başlangıç noktasıdır. Ne demek, rica ederim.

-Cazibe- Basitçe narsisizm, özgüven, kendinden emin olma durumudur. Bu sinsice karşıdakine tek kelime etmeden yüksek değerli olduğunu empoze eder. Doğuştan üstün olduğu hissini yaratır ve bunun atıp tutmaktan daha çok gerçeğe dayanması tabi daha iyidir zira bunu gerçekleştirmek için çok çalışmışsınızdır ve bazı şeylerde iyisinizdir. Ancak kişisel gelişimlerinin başındaki elemanlara benimsetmek istediğim tek yanılgı: fake it until you make it! (yapana kadar yapıyormuş gibi yap!)

-Mizah- Güçlü bir çerçevenin bir başka mihenk taşı. Mizah genellikle negatif bir durumdan türer. Negatif enerjiyi pozitifte çevirir ve karşıdakilere bu başarısızlıktan/ kötü durumdan etkilenmediğini empoze eder. Mizah kimin taş gibi sinirlere sahip kişiler olduğunu gösterir ve diğer erkeklere [shit test uygulamak için kullanışlı bir erkek aracıdır](#). Soyut kelimelere bile aşırı duyarlı olan zayıf, sinik ve [duygusal olarak zayıf](#) erkekler, gerçek hayatın gerçek sorunları ile başa çıkamazlar. Eğer mizahınızın sınırları varsa onları aşın. Mizah gücün ve etkilemenin mihenk taşıdır ve cazibe ile ilintilidir. Mizah onayla ve abart ile bir çok yerde kullanılabilir. Örneğin: “Evet o kadar rahatsız edici ve kadınsıyım ki insanlar beni Justin Bieber mı Miley Cyrus mu diye çağırırsak karar veremiyorlar. Ama bence Miley’in saçları Justin’e göre daha erkeksi umarım bana onun takma ismini koyarlar.”

Para:

İyi bir oyun size para kazanmanızda yardımcı olabilir. Bağlantılar oluşturmak ve kişisel favorilerini veya sırtını kaşıyanları işe alan ve onları terfi eden acımasız networklere girmek için de paraya ihtiyacınız var. Hepimizin güç arayan insanlar olmasından ötürü meritokrasinin de limitleri var. Hiyerarşinin bir noktasındaki her lider kendi tarafında birinin olmasını daha iyi eğitilmiş ancak birlikte çalışılması rahatsız edici birine ya da tehdit olarak görünen birine tercih eder(şu aşırı kalifiye olduğundan işten red almak buna bir örnektir.) Burayı ay sonunu getiremeyen, birikim yapmamış bir şekilde okurken meritokrasiyi ortaya koyarak savunabilirsiniz ya da bla bla, ama ruhsuz aptal bir denyonun şampanyayı diktikten sonra koca bir Moet şişesini bacaklarının arasından sallandırarak herkese sözsüz bir şekilde “Koca bir yarrağım var kızlar, baksanıza!” diye haykırdığını görür ve belki meritokrasi hakkında idealize ettiğiniz şeyin gerçek olmadığını anlarsınız.

Para, oyundan daha fazlasını gerektirir. Oyun tamamen sizin bilişsel bağlantılarınıza bakarken, para bunun yanında diğerlerinin yararlanabileceği ayrı bir yetenek gerektirir. Ekonominin ihtiyacı olduğu ve bu yüzden bize ödeme yapacağı bir şey gerektirir. Eğer üniversiteye gidecekseniz hiç para getirmeyecek veya para getirmesi için %50’den az şansınız varsa boşu boşuna gitmeyin. Tabi ben de felsefeyi bir başkası kadar seviyorum ve psikoloji de cool bir şey. Ama ömrünüzün sonuna kadar A-101’de çalışmak istemiyorsanız ve hayatta kalmaktan ziyade iyi bir rekabetçi olmak istiyorsanız iyi para kazandıran bir departmana girin ya da boşuna kasmayın. Eğer yaratıcı yazarlık üzerine lisansınızı yapıyorsanız ay sonunu getirebilmek için yaşayıp kredinizin sınırlarınca basit bir hayat yaşayabilirsiniz (*Amerikan üniversitelerinin yüksek eğitim ücretinin borçları içinde

yaşayanlar hakkında konuşuyor). Çünkü ben bile yeterince yaratıcı yazılar yazabiliyorum ve bu boktan lisansta bir diplomam yok, çoğu diğer yazarın da olmadığı gibi.

Ekonomik yeteneklerin akademik olmak zorunda değil. Eğer bunlar size uygun değil ve ellerinizi sanayide, inşaatta kirletemeyecek kadar narinseniz o zaman pişirmeyi öğrenin. Kesinlikle herkes yemek yapmayı öğrenebilir ve uzun ve zor uğraşlar sonucunda gelişse de imkanları sınırsız! İnsanlar her zaman yemeğe ihtiyaç duyar yani açlıkkaybolup gidecek bir sektör değil. Üstelik yeterince tutkulu olursanız ve bu sanata dönüşür. Elinizin uzandığınızca iş saatini harcarsanız belki bir gün bir restoran açarsınız ya da belki bir kitap yazarsınız-Sadece siz kendinizi, aklınızı viyonunuzu ve inançlarınızı sınırlarsınız.- Uğraşmayarak gücünüzden feragat etmeyin. Para getiren bir disiplinde odağınız olsun ve ona sıkı tutunarak ilerleyin. Yoksa “yanında patates kızartması ister misiniz?” ya da “Başka bir içecek ister misiniz”den ileri gidemezsiniz. Bunun olmasına siz izin vermiş olursunuz.

İnsanı motive etmek için savuşturulan hakaretler bir yana, oyun para getirir ve para da daha iyi oyun. Gelişen oyun daha çok paraya ulaştırır ve bir pozitif feedback döngüsü kurarsınız. Züğürtlük baskılayıcıdır, söylediğimin tam tersidir ve negatif feedback döngüsüyle sonuçlanır. Sizi müthiş olmanın ne anlama geldiğinden alıkoyar, fakirlik köleliğinin sosyal olarak kabul edilen formudur. Sizi bu konumdan ileriye götürmeyecek bir maaş uğruna tüm zamanınızı vermenizi sağlar. Fakir insanların bir çoğu kendi konumlarını kabul ederler ve sefalet içinde ömürlerini harcarlar. Kendilerini bu süreçte porno ucuz oyunlar ve alkol ile uyuştururlar zira pes etmişlerdir. Onlardan olmayın, bir rekabetçi olun.

Daha çok para daha çok imkan, daha çok imkan daha çok gelişim demektir. Para varlıktaki en güçlü sezgisel olmayan nesnedir. Her insanın varlığını sürdürebilmesi için gerekli, gücün ondalık sisteme çevrilmiş bir ölçüsüdür. Para kazanın, tomar tomar kazanın. Felsefi olarak azıcık, gücün ölçüsü olarak herşeyi ifade eder. Hiç parası olmayanlar için azıcık herşey, çok parası olanlar için hiçbir şey ifade etmez.

Estetik/Güzellik:

Bu bir kadın için çok önemli ama sakın bir erkek olduğunuz için bunun alakasız bir konu olduğunu düşünmeyin, güzellik ayrıcalığı gerçek bir şeydir, güzel gözüken bireyler çirkinlere göre daha çok ikramiye alırlar. Çirkin bir orospu çocuğu olup uygun koşullarda yaşayabilirsiniz ya da tek gecelik ilişkilerde iyi olabilirsiniz ama şu an biz güç hakkında konuşuyoruz, sadece rastgele gecelerde lojistik uygunsa birileriyle yatıp kalkmayla değil. Güzel görünerek bir çok alanda yüksek bir değer sunarsınız.

Neden güç yolundaki bir mihenk taşı imkanımız varken görmezden gelem ki? Hemen söyleyeyim, spor salonuna gidin, sadece fiziksel gücünüzü artırmanın yanında nasıl görüldüğünüzü iyi bir noktaya getirir. Size bakabileceğiniz ve saygı duyacağınız bir vücut

verir. Testosteronunuzu ve isteğinizi / itkinizi arttırır. Sizi güçlendikçe ve güçlendikçe mental olarak canlandırır.

Saçınızı ve sakallarınızı bakımlı tutun. Kötü tıraşlı biri çirkin biridir. Güzel giyinin, kötü giyinmiş biri resmen düşük sosyal statülüysün, aptalım ve fakirim diye bağırır. İnsanlar yüzeysel özelliklerimizi sürekli yargılar yani üzerinde kontrol sahibi olduğunuz herşeyi düzelttiğinizden emin olun. Eğer tıfıl biriyseniz ya taşaklarınız küçüktür ya da bir çeşit kronik bir bozukluğunuz vardır ve bununla yüzleşmek zorundasınız. Yaşam böyle, diğer yönlerinizle farkınızı koyun, böyle şeyler sizin mükemmeliyetçi ideallerinizi bloke edecek çünkü dezavantajları oldukça göze çarpıyor. Ama bu sizi doğru bir zihin yapınız varsa güçlü olmaktan alıkoyamayacak bu yüzden bunu bir bahane edinip pes etmeye kalkmayın. Eğer pes ederseniz güçsüz olmaktan zevk alın zira kimsenin sikiinde değilsiniz.

Pratik yetenekler

Gençken daha hızlı öğrenirsiniz. Yaşlandıkça yeni yararlı şeyler öğrenme süreciniz yavaşlayacak ve zorlaşacak.(örneğin yabancı diller) Yani demektir ki bu hemen bunları aşın ve öğrenin. Öğrenmeyi, bir kadının biyolojik saatine göre yumurtalarının bitmesi gibi algılayın. Hemen yap! Koşullar en uygun zamanda iken yap! Neden uygun zamandayken yapabilirken hayatınızı gereksiz yere zorlaştırarsınız ki?

Sosyal pazar değerinizi artıracak yeteneklerden bazılarını derledim.

-Bir disiplinde bir kavrayışınız olsun- Örneğin yemek yapmak, inşaat, tesisat, araba mekanizması vs.

-Dans etmek, insansı bir eşleşme çağrısı- Tarzınıza uyanlardan birini seçin.

-Bir kaç dil konuşmak- Zekayı, çok yönlülüğü gösterir. Normalde dil bariyeri yüzünden kapalı olacak sosyal çevreler açar. “İspanyol tayfam”,”Benim Araplar” falan filan. Cahil İngiliz kümesine karşı hayatınızı zenginleştirecek İngilizce bilmeyen bir sürü insan ve tabiki de koca bir okyanus dolusu amcık.

-Fiziksel gücünüzün uygulanması ve gösterilmesi- spor sanatları, fiziksel bir disiplin olmasına rağmen listelediğim diğer disiplinlerden psikolojik olarak ayrılır. İnsanlara nasıl tekme tokat dalnabileceğini bilmek insanın güveni üzerinde önemli bir etkiye sahiptir, yani çevresindekiler için güzel bir çekim yaratır. Kendini ve kendilerinininkileri koruyabilirsin. Sana veya arkadaşlarına bulaşan kimse yüzleşmek zorunda kalacağı bir fiziksel kuvvetle karşı karşıyadır. Eğer bir zombi istilası olacaksa bir kaç kafa patlatabileceğin anlamına gelir. Üstüne uğraşan her insanın öğrenebileceği böyle bir yeteneği görmezden gelmesi akla mantığa uymaz.

Böylesi hedefleri ciddi uzun süreli bir ilişki ile hayata geçirmenin ne kadar zor olduğunu anlatmadan olmaz. Kız arkadaşınız sizin değerli nöronlarınızı kendi gereksiz dırdırları, irrasyonel duygusallığı ve vizyonsuz endişeleri ile tekeline alır.

Büyük resme bakın hele, sizin ortalama 20'lik kızınızın aklındaki şeyler bir alfa tarafından bir güzel sikilmek, ne giyeceği, az önce nasıl hissettiği ve şöyle şöyle yaparsa nasıl hissedeceği, arkadaşlarının onun hakkında ne düşündüğü, bla bla sikeyim bla. Şu gürültüyü siktir edin, onları tabak olarak çevirin ve bağlılığınızı 30'larınıza gelene kadar kimseye vermeyin. 30'larınıza vardınız artık, artık seksi 20'lik çıtırlarla takılır ve çıtanızı çer çöpten çok daha yukarılara çıkarırsınız çünkü artık CPD'niz uçlarda geziyor.

Erkek olmak zordur. Bunun için çok çalışmanız lazım. Hayata adımınızı 18 yaşında toplumun belki %50'sinin gözdesi bir yakışıklı olarak atmıyorsanız, ekonomik ve kişisel olarak üste çıkmak için çok kan, ter ve gözyaşı dökmelisiniz. İşte bu yüzden 20'leriniz sizin genç olduğunuz için eğlenmeniz gereken yaşlar değil aksine olmak istediğiniz erkek olmak için hayatınızı inşa edeceğiniz yaşlar. Eğer şimdi yapmayacaksanız hangi en enerjik, şekil verilebilen zaman aralığında yapmayı planlıyorsunuz? 30'larınızda mı? 40'larınızda mı? Yoksa sürekli Xbox'a bağımlı porno yayınlarını izleyip 31 çeken ergen halinizle mi kalmayı planlıyorsunuz. Bunu yapabilirsiniz, kısıtlı varlığınızda sadece eğlenmeyi seçebilirsiniz. Böyle olarak asla güçlü biri olamayacaksınız ama belki kendi monoton, tek düze yaşamınızda zevki tadarsınız.

Özetlemek gerekirse: 20'lerinizi olmak istediğiniz adam olmak için çalışarak, gücün peşinde koşarak harcayın. 30'larınızı ise kazandığınız güçten, kendi inşa ettiğiniz sizden zevk alarak geçirin. Gücünüzü korumakla ve desteklemekle geçirin ki 40'larınızda da hala sefasını çekebilesiniz. Güç peşinde koşma görevi hiç bitmez ama 20'lik bir adam en üstteki %5'te(Hedeflerinizi yüksek tutun piçler!) olana kadar oldukça uzun bir yola sahiptir.

Büyükleriniz, özellikle başarılı kişiler, sizden korkabilirler ama kartlarınızı düzgün oynayın ve size tecrübe ve kaynaklarla mentorluk edeceklerdir, sizin içinizde kendilerinin genç halini görerek. Yolunuz açık olsun kardeşlerim!

Kaynak : [20's Men – The Quest for Power, The Decade of Empire](#)

Çeviren : Olaf

Yorgun Hissetmenin Önüne Nasıl Geçilir?

“ Enerji, yaratıcılığın anahtarıdır. Enerji, hayatın anahtarıdır. “

– William shatner

1- Giriş:

Bu bölümde sizlere daha az soyut, daha çok pratik bir şey kazandırmak için her zamanki ulvi yazılarımdan yola çıkacağım. Çoğu zaman anlattığım şeylerin daha çok edebi, stratejik ve teorik kısımlarına değinmeme rağmen sanırım, zaman zaman pratik konularda basitçe yazı kaleme almak da önemli.

Sonuç olarak, kendi kelime bilgimi süsleyip püslemek için burada değilim. Kendi tecrübelerimden ve gözlemlerimden öğrendiklerimi insanlara yardım etmek amacıyla paylaşmak için buradayım.

Bu nottaki enerji optimizasyonunun benim için büyük bir önemi var. Elbette yüksek enerjili biri değilim fakat oldukça akıllıyım ve size şunu söyleyeceğim: Yüksek enerjili, beyinsiz tipler, düşük enerjili akıllı tiplerden daha başarılı olacaktır.

Enerji kraldır. Bir başkasının size tersini söylemesine izin vermeyin. Yüksek enerjili bir aptal, her zaman düşük enerjili bir dahiden hata yapmaksızın daha iyi performans gösterecektir. Bu kişi sadece herhangi bir senaryoda zirvede olmayacak, dayanıklılığı da daha iyi olacaktır.

Enerji olmaksızın hiçbir şey yapamazsın.

Dahi bir çocuk koltuğuna yaslanıp oturduğu yerden para kazanmak istediğinde aptal bir çocuk, ayak işlerini yapmak için etrafa bakınır.

Bir insanın herhangi bir insani faaliyeti yapabilmesi için gerekli olan tek şey enerjidir ve bu yüzden bir şeyi kontrol altına almak için bundan kesinlikle ve kesinlikle daha önemli bir şey yoktur.

Eğer yüksek enerjili biri değilseniz ve bu yazıyı okuyorsanız, amacınız bunu değiştirmek olmalıdır. Öncelikle neden ve nasıl düşük enerjiye sahip olduğunuzu belirleyin. Sonra problemi çözmek için yaşamınızı değiştirecek tedavi yöntemlerine katılın.

Bu, daha iyi bir yaşam için izlemeniz gereken rotadır, kişisel gelişim eğlencesi materyali değildir. Kişisel gelişim materyali size enerji vermez. Sadece vereceği tavsiyelere uymanız için halihazırda enerjiniz olduğunu varsayarak size yapmanız gerekeni anlatır.

Düşük enerjili olmak, kabul edilebilir bir yaşam biçimi değildir. Bu, sıradan insanlar için normaldir çünkü sıradan insanlar sağlıklı olmaya alışkındır ama eğer IM'i okursanız,

sıradan bir insan olmak ilginizi çekmeyecektir ve ne olursa olsun hayatta kazanan kişi olmak isteyeceksinizdir.

Ne kadar akıllı olduğunuzu düşünmenizin, ne kadar yetenekli olduğunuzu düşünmenizin ya da herhangi bir şeyin önemi yoktur. Ben akıllı biri olarak size kimin hayatı boyunca aşırı yorgunlukla mücadele etmesi gerektiğini anlatacağım:

Akıllı adamlar, yorgun olmadıklarında daha akıllıdırlar.

Net, kolay bir odaklanmaya sahip olmak ve bilinç karmaşasıyla mücadele etmemek yalnızca performansınızı arttırmaz, sizi ayrıca bilinç karmaşasından kaynaklanan hayal kırıklığından da kurtarır.

Yani ne kadar akıllıca olursa olsun, sürekli yorgun durumda olduğunuzu mu düşünüyorsunuz? Sürekli yorgun olmasaydınız, daha akıllı biri olurdunuz. Eğer yüksek enerjili biri değilseniz asla potansiyelinize ulaşamazsınız. Sosyal olmakta, üretken olmakta ya da motive olmakta zorlanırsınız.

Hevesli olan hiçkimse bunu kendisi için istemez.

Berbat olduğunuz için değil. Tembel olduğunuz için genetik olarak psikolojik açıdan ya da uyuşturucu kullanımı yüzünden diğer insanlar sizden daha iyi oldukları için ya da siz onlardan daha az üretkensiniz diye değil.

Hormonel profiliniz berbat olduğu için. Hormonlarınızda sıkıntı yoksa hayatta başarılı olmanız kolaydır. Bu yüzden birçok başarılı kişi, kan görüntüleme paneline ve hormonal optimizasyona girer. Sürekli yorgunsanız hormonlarınız berbattır ve sizi geride tutar. Tembel olarak anılan başarısız insanlar aslında mental açıdan hırslı ve kararlıdır ama ya hırslarını eyleme dökecek enerjileri yoksa?

O zaman tüm bu amaçlar ve niyetlere rağmen tüm dünya sizin bir ezik olduğunuzu düşünür. Kimse sizin yorgun olmanızı önemsemez. Sadece sonuçlara bakarlar. Yeteri kadar üretmenizi istedikleri için üretmeniz gerekir!

Bir roket gemisi olup olmadığınızı önemsemezler. Eğer roket yakıtınız yoksa Marsa nasıl gidebilirsiniz? Gidemezsiniz.

Yüksek enerjili ve iyi hormonlara sahip birinin düşük enerjili, kötü hormonlara sahip birine çok çalış demesi kolaydır. Bunun yalnızca kişinin kendi hatası olduğunu ve kişinin berbat durumda olduğunu söylemesi kolaydır. Böyle egoistçe konuşan tipleri sürekli görüyorum.

Yine de benim amacım, bu makalede laga luga yapmak değil, insanlara yardımcı olmak. Bu gürültü patırtının gerekli olduğunu düşünüyorum çünkü doğuştan başarısız olduğunuzu, bunun suçlanabilir bir problem olduğunuzu düşünüyorsunuz. Bunun hiçbir umudunuzun olmadığı, çözülebilir bir biyolojik problem olmadığını sanıyorsunuz.

Dünyanın adil olmayan bir yer olduğunu ve başarısız olmanızın kaynağının ortalamanın altındaki sağlık durumunuzdan kaynaklandığını fark ettiğinizde bu konuda yapılabilecek olacaktır. Bu makalenin amacı, yukarıda bahsettiğim adamlar.

2- Enerji & Sosyal Yetenekler:

Birçok uyuşuk tip, aslında sosyal yeteneklerinin berbat olduğunu düşünür ama aslında öyle değildir. Bu, aslında hormonal olarak iyi durumda yüksek enerjili insanlar olsalar bile sosyal güç açısından onları bir yerlere gelmekten alıkoyan basit bir yorgunluktur.

Çocuklar sosyal olmaya oldukça yatkındır çünkü çok enerjiktirler. Yaşlılar onlara göre daha az yatkındır çünkü enerjileri yoktur.

Popüler insanlar hakkında fark edeceğiniz bir şey de onların yüksek enerjili insanlar olduğudur. Düşük enerjili insanlar bir konuda heyecanlanmazlar çünkü sürekli yorgundurlar. Enerjiniz düşükse sosyalleşmek için içinizde bir heyecan barındırmazsınız.

Yorgunluk, istemsizce içe kapanıklığa sebep olur.

Yorgunken sosyalleşmek için çabalasanız bile başkalarıyla bağlantı kurabilme ve zengin bir şekilde etkileşime geçme beceriniz düşük olacaktır.

Eğer uzun zamandır yorgunluktan dolayı sıkıntı çekiyorsanız bunun gerçekte olduğunuz kişiyle alakası yoktur. Gerçekte olmanız gereken yerden çok daha aşağıdasınızdır ve bir şeyler yapma vaktiniz gelmiştir.

3- Sebebi tanımlamak:

Çoğunuz iğneleri sevmezsiniz. Bu yüzden de bu söylediğimi görmezden geleceksiniz ama eğer sürekli kendinizi yorgun hissediyorsanız kan testi yaptırıp sorunun nereden kaynaklandığını öğrenmeniz gerekecektir.

Düşük enerjinin en yaygın sebeplerinin aşağıdakiler olduğuna inanıyorum:

- Tedavi edilmemiş düşük testosteron
- Tedavi edilmemiş tiroit yetmezliği
- Tedavi edilmemiş diabet

- D3 Vitamini eksikliği
- B Vitamini eksikliği

Yorgunluğa yol açan birçok sebep ve mineral eksikliği olsa da insanların bunları yorumlarda tartışacağından şüpheliyim. Bununla birlikte, her şeyi bir makalede ele alamıyorum.

Sadece erkeklerde yorgunluk probleminin sebebi olduğuna inandığım en yaygın 5 maddeyi ele aldım.

Kaynak: <https://illimitablemen.com/2017/02/23/how-to-stop-feeling-tired/>

Çeviri: SVBG

AuthorSonsuzluk ve Bir GünPosted onSeptember 9, 2018CategoriesIllimitable Man, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, PsikolojiTagsÇeviri, Illimitable Man, Sağlık17
Commentson Yorgun Hissetmenin Önüne Nasıl Geçilir?

Jordan Peterson Türkçe – Kestirme olanı değil, anlamlı olanı yap

Jordan Peterson Türkçe alt yazılı bu videoda, 12 Rules For Life adlı kitabındaki “Kestirme olanı değil, anlamlı olanı yap” kuralını açıklıyor.

– Anlamlı olanın peşinde koşun, kestirme olanın değil. Kitapta diyorsunuz ki “kestirme / (belki doğru olmayan fakat) elverişli olanı yapmakta zerre inanç, cesaret ve fedakarlık yoktur”.

Hayallerinin peşinde koşmayan ve kariyerlerine mahkum olmuş izleyicilerimize ne dersiniz? Sebebi de anlamlı bir şey peşinde koşmanın riskini almaktan çok korkmaları ...

– İlk söyleyeceğim şey şu : risk alıp anlamlı olanı yapmak tabii ki sizi korkutmalı. Ama eğer sizi zavallı durumuna düşürüyorsa, bulunduğunuz yerde kalmak sizi daha fazla korkutmalı.

İlk yapmanız gereken şey, şu fikirden kurtulmak : sürekli bir güvenlik içinde olabilirim fikri. Kabul edip adapta olma yeteneğiniz var, sürekli güvenli bir alan yok. Çocuklardaki olayla aynı.Orada öylece oturup perişan olarak bir bedel ödüyorsunuz.”Tamam, bildiğim şeytan bilmediğim şeytandan iyidir” diyebilirsiniz. Bundan bu kadar emin olmayın. Zaman akıp gidiyor. Eğer bugün işinizde acı çekiyorsanız ve bir şey yapmazsanız, 5 sene içinde daha fazla acı çekeceksiniz ve çok daha yaşlı olacaksınız.

– Ama anlamlı olanı izlemek lüks değil mi? İzleyicilerimizin ipotekleri, çocukları, ödemeleri ve borçları var. Bunu yapmak lüks zira bunun için kaynaklarımız yok.

– Ben sizi mutlu eden şeyin peşinden koşun demiyorum. [Sizi mutlu eden şeyin peşinde koşmak lüktür](#). Anlamlı bulduğunuz şeyi izlemek ise sizin ahlaki sorumluluğunuzdur. Bu, kolay bir şey olduğu anlamına gelmez. Fedakarlık yapmayı gerektirebilir.

Diyelim ki, işinizi değiştirmek istiyorsunuz. Aileniz ve çocuklarınız var. Ev ipoteginiz ve sorumluluklarınız var. O sorumlulukları zaten siz kendiniz aldınız, öylece çekip gidemezsiniz. “İşimi sevmiyorum, istifa ediyorum” diyemezsiniz. Bu strateji falan değil.

Ama yapabileceğiniz şey, “bu iş benim ruhumu öldürüyor tamam, bu konuda ne yapabilirim. Başka iş aramalıyım. Kimse beni işe almak istemiyor”. Hımm, tamam ... Belki daha fazla eğitime ihtiyacınız var. Belki CVnizi güncellenmeniz gerekli. Belki iş görüşmesi yapma korkunuzu yenmeniz lazım. Belki sosyal yeteneklerinizi keskinleştirmeniz lazım. Bu şeyler hakkında stratejik düşünmeniz lazım.

Eğer kariyer değiştirecekseniz bunu zeki ve sorumluluk sahibi bir insan gibi yapmalısınız. Bunu doğru düzgün yapmak size birkaç yıllık bir çabaya malolabilir.

– Anlamlı olanı yapın derken, kabiliyetinizin olması önemli değil mi?

– Bence bir değer ve inanç sisteminizin ve ahlakınızın olması daha önemli. Future Authoring adlı bir programım var. Bu, insanların hayatlarına dair bir vizyon geliştirmesine yardım eden ve strateji geliştirmelerini sağlayan bir program. Şu fikre – aslında kitaptaki (12 Rules For Life) fikirlere- dayanıyor ... ya da hemen hemen aynı çizgide ... İlk yapmanız gereken, kendinizi, önemsedığınız biri gibi kafanızda canlandırmak ki bu 2. kural aslında.

Sonra da şuna karar vermelisiniz : “Eğer istediğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz şeye sahip olabilecekseniz, bu nedir?” Nasıl arkadaşlarınız olmalı ... Aile ilişkileriniz nasıl olmalı ... Çocuklarınızla nasıl bir ilişkiniz olmalı ... Kendinizi nasıl eğiteceksiniz. Bunları düşünmeniz lazım.

Eğer o yeteneğiniz olsa idi hayatınız nasıl düzenlenirdi, düşünmeniz lazım. Sonra da bunu hedefleyebilirsiniz. Komik olan şu ki böyle bir hedef oluşturur ve onu hedeflerseniz ona doğru ilerlemeye başlayacaksınız. Hedef değişecek çünkü yolu yürürken yeni şeyler öğreneceksiniz. A ma klinik ve danışmanlık yaparken yüzlerce kişi ile çalıştım ve kim bir hedef oluşturup ona yöneldi ise işler istese de istemese de daha iyiye gidiyor.

Yani lüks değil. Evet zor bir şey. Ahlaki bir yükümlülük ve mutluluk değil. Peşinde koşulan mutluluk değil.

– Yani, anlamlı olanın peşinden gitmek, ahlaki bir sorumluluk.

– Kesinlikle.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 8, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Jordan Peterson](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kariyer](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#), [Video](#) 37 Comments on [Jordan Peterson Türkçe](#) – Kestirme olanı değil, anlamlı olanı yap

Nasıl Mutlu Olunur?

“ *Mutluluk ne zaman ne düşündüğünüz, ne söylediğiniz ve uyum için ne yaptığınızdır.* “ –

Mahatma Gandhi

Birisi bana gençken şu an yazmak üzere olduğum şeyi anlatsa idi, hayatım şu an tamamen farklı olurdu. Geçenlerde, hayatımın bazı ciddi noktalarını ortaya çıkarmak için hayatımın bazı mücadelelerini açığa çıkarmanın gerekli olduğunu hissettiğim bir mesaj aldım. Benim cevabım, soruyu ele almak için sarfettiğim uzun çaba yüzünden uzadı ve sonuç olarak bu makale doğdu.

Soru: Nasıl mutlu olurum?

Mutluluk, kendiniz hakkında olumlu düşünme ayrıcalığı kazanmanızdan (evet kazanılması gerekir) gelir. İnsanlar çoğu kez mutsuzlar çünkü [disiplinsiz](#) oldukları için kendilerine

kızgınlar ya da olmaları gerektiğine inandıkları kadar hızlı bir başarı gösteremedikleri için kızgınlar (hırs ve başarı uyumsuzluğu).

Hayatımda birçok kez üzüldüm ve bu, iki karakter hatasından kaynaklanıyordu.

– Öz Disiplin Eksikliği:

Öz disiplin hiçbir zaman bana kolayca gelmedi çünkü dikkat sürem berbattı ve iyi bir şekilde yetiştirilmemiştim. Bir çocuk olarak istediğim her haltı yapmama izin verildiğinden büyüyünce öz disiplini gelişmemiş bir yetiştikine dönüştüm. Eğitim(sizlik)im her zaman en az dirençte yükümlülüklerimi yerine getirmem anlamına geliyordu.

Elbette çocuklarını adam akıllı yetiştirmeyen ebeveynlere sahip olmak kötü bir şey ama kendi hatalarınızdan dolayı onları suçlamak size hiçbir başarı elde ettirmez. **Bir yetişkin olarak kendinizi disiplinize etmek için sorumluluk almanız gerekir.**

Neden Disiplin Çok Önemli?

Eğer herhangi bir değere sahip bir adam olmak istiyorsanız öz disiplin önemlidir. Eğer disiplin sizde eksikse, en başta yapmanız gereken şey bunun üzerinde çalışmaktır. Bunun yerini dolduracak başka bir şey yoktur.

Dışarda size özgüven sahibi olmayı vadederek cebinizdeki parayı almaya çalışan dandik seminerler ve kitaplardan milyonlarcası vardır. Bunların %99.9'u mantıksızdır. P. T. Barnum'un dediği gibi,

“ her dakika başarısız biri doğar. “

Gerçek: Ancak sen kendini özgüvenli yapabilirsin.

Disiplinli insanlar özgüvenli insanlardır (bu aynı zamanda her zaman egoistlerdir anlamına gelmez) çünkü yaptıkları şeyden gurur duyarlar. Bir işe girdiğinizde çabaladığınızı bilmenin yan ürünlerinden biri kıvançtır. Kıvanç, özgüvene dönüşür. Özgüvense cazibeye... Bu bir döngüdür ama her şey disiplinle başlar, her şey. Disiplin, başarının köküdür, 3'ün 9'un kökü olduğu gibi. Eğer doğanın büyüğü şekilde kutsadığı, doğuştan özgüveni olan biri değilseniz, özgüveni şöyle elde edersiniz:

Aşırı Analitik Olma:

Doğal olarak analiz felcine yatkınım çünkü analitik (sorgulamacı) bir doğam var. Önemli miktarda öz disipline sahip olmayı başardığınızda kendinizi bir şeyleri ertelerken yakalayıp harekete geçmek için kendinizi zorlarsınız.

Yapmanız gerekenleri ertelemenin dışında fazlasıyla analitik olmanın diğer problemi, dünyadaki tüm (çok fazla, hergün, her yerde) olumsuzlukları görmenizdir. Eğer dikkat etmezseniz bu sizi büsbütün boğabilir.

Eğer entelektüelseniz, analitik beceriniz hayata olumsuz bir filtre uygular çünkü alaycılığa, çok düşünmeye ve hareketsizliğe yatkın hale gelirsiniz. Bu özellikler depresyonun kaynağıdır ve depresyon verimliliği mahveder. Sanırım az önce gelmiş geçmiş tüm zeki kaybedenleri tanımadım : çok bilen ama çok az kayda değer iş yapan.

Gençliklerinde onlara yardım edecek sağlam rehberleri olmayan çoğu erkek gibi benim de kendi yolumu kendim bulmam gerekti. Düzendan yoksun ve dürtülerine göre hareket eden biriydim. Üç hafta öncesinden sınavlara çalışıp rahat etmek yerine çalışmaya sınavın hemen öncesinde başladım. Anlamlı bir hobi edinmek, dil öğrenmek, enstüriman çalmak, spor yapmak ya da savaş sanatını öğrenmek yerine arkadaşlarla (kendim gibi dümensiz, ortalama insanlarla) aylaklık ederdik. (ya da zamanı dolduracak bir şey yapardık). Bu, kendi çocuklarımla paylaşmaya asla izin vermeyeceğim bir hatadır.

Değerli olduğumu anlamam için çok zaman kaybetmem gerekti çünkü amacı olmayan bir ezik olduğunuzda ne kendinize ne de zamanınıza önem verirsiniz. Zamanınızı sürekli anlamsızca ziyan etmenin yollarını ararsınız çünkü hiçbir amacınız yoktur. Amaçların olsa bile onları gerçeğe çevirmek için disiplinden gelen ve onları gerçeğe dönüştürmek için gerekli olan dürtüden yoksunsunuzdur.

Ben de büyük hayaller kuran ama harekete geçmeyen adamlardan biriydim. Ve tekrar eden umursamazlık yüzünden çok mantıksız bir korku kök saldı. Ben momentumu kaybedene kadar hareketsizlik korkuyu besledi ve momentum olmaksızın depresyon riski altındasınızdır. Einstein'ın sözüyle:

“ Hayat, bisiklete binmek gibidir. Dengenizi korumak için hareket etmeye devam etmeniz gerekir. “

Her zaman ne yapmam gerektiğini biliyordum. Kimse gelip bana “sen salaksın” demedi ama zeka yeterli değildir. Zeka sizi karakter eksikliklerinize karşı bağışıklı kılmaz, size iş ahlakı vermez (disiplin verir) ve mutluluğunuzu tehdit eder (aşırı uyaran yüklenmesi). Hayata meydan okuyup mücadele eden aptal bir adam hayatın meyvelerini, hayatı kenardan öylece izleyen zeki bir adama göre çok çok daha fazla yer.

Benim tembelliğim beni mutsuz etti. Kendi konfor alanımın mahkumu oldum.

İç gözlem yaparak, şu ana kadar yazdığım şeylerin hepsinin farkına vardım. Sorgulamacı yapımın bana bir faydası oldu : kendi üzerimde psikanaliz yaptım ve neden – sonuç ilişkilerini ortaya çıkardım. Güçsüzlüğüm bir güç haline geldi. Bunun yanı sıra kırmızı haptan öğrendiklerim, kendimi yeniden programlamam için gerekli zihniyet değişimini sağladı.

Mutsuzdum çünkü [potansiyelimi kullanmadığımı biliyordum](#). Mutsuzluğumun kaynağı, kendi olabileceğimin en iyisi olmamamdan dolayı dolayı kendime duyduğum kızgınlık ve hoşnutsuzluktu. Olduğum kişiyle olmak istediğim kişi arasında uçurum çok büyüktü. Fakat çok uzun bir süre sıkıntılarımla ve ara ara gelen depresyon ataklarının kaynağının bu olduğunun bilincinde değildim.

Kırmızı hapı keşfetmeniz harika bir şey ama kendi kafanızda takılı kaldıysanız ve disiplin eksikliğiniz varsa okumanın ötesine geçemezsiniz. Ve hayatınız iyiye gitmeyince de, eğer bunun nedenini anlayacak kadar uyanık değilseniz, bu başarısızlığı kendi sorunsuzluğunuza değil, kırmızı hapa yüklersiniz.

Kırmızı hap hayatınızı tamir etmeyecek. Zira kırmızı hap sadece bir alet çantasıdır. O nasıl kullandığınız, hayatınızı gurur duyacağınız bir şeye dönüştürüp dönüştürmemenize karar verecektir. Derler ya “ İyi bir zanaatkar asla sahip olduğu aletleri suçlamaz.” Kırmızı hap sadece bir alet çantasıdır. Bilmek yeterli değildir, “yapmak”, harekete geçmek gereklidir. Ve yenildiğiniz yerde, kendi yenilginizin sorumluluğunu almanız gerekir. Eğer hayata yaklaşımınızı değiştirmediyeniz için kırmızı hap sizin için çalışmıyorsa, bu sizin suçunuz, başka kimsenin değil.

Kaslanmak için, ağırlık kaldırmak zorundasınız. Para kazanmak için kışınızı yırtarak çalışmak zorundasınız. Hatun yapmak için hatuna yaklaşmak zorundasınız. (ya da kaslı fotoğraflarınızı [Tinder](#)’a koymak zorundasınız.) Sanırım ne demeye çalıştığımız anladınız. **Bilgi, uygulanmadığı sürece anlamsızdır.** Eğer tüm bu makale içinden sadece bir sözü kendinizi tekrar edecekseniz, o söz budur. Eğer yeni şeyler yapmaktan korkuyorsanız, siz de benim geçmişte olduğum gibi konfor alanınızın kölesisiniz demektir. Ve hergün sıklıkla gözlemlediğim çekingen vücut dili bir şeye işaret ediyorsa, korkarım çoğunuz bu durumdasınız. Bundan sessizce utanıyorsunuzdur.

Peki ama mutluluğu nasıl bulurum? Ben kendime rağmen kendimi kabul ettim. İnsanlar sıtıklarının farkına vararak mutluluğu bulurlar. Mutsuz olmağın sorun üretkenliğinizi ve sosyalliliğinizi yok etmesidir. Zavallı insanlar, hiçbir şeyde bir anlam göremeyen nihilist insanlardır. Hayatlarını geliştirebilecekleri insanları etkileyemezler çünkü düşük enerjileri onları itici yapar.

Eğer mutsuzsan iyi uyuyamazsın ve bir şeyler yapacak enerjin olmaz. Sosyalleşmek ya da sosyal etkileşimleri baltalarsın çünkü enerjin diptedir. Tüm dünya angarya gelir ve bu olduğunda kendin için istediğin yaşamı inşa edemezsin.

Bu ilk adımın, mutsuzluğun üstesinden gelmek için önemli olduğunu gördüm. Tekrar söylememe izin verin.

Kendime rağmen kendimi kabul ettim. Bir kaybeden olduğum için kendimi hırpalamayı bıraktım ve olmak istediğim kişi olabilme yolunda yapabildiklerim için kendimi kutlamaya başladım.

Hırsımın dayattığı komik derecede yüksek standartlarda bir başarıya sahip olmasam bile, elimden gelenin en iyisini yaptığım sürece elimde olanı ve kim olduğumu kabul ettim. Zira en iyiniz sahip olduğunuz tek şeydir ve kendinizden en iyinizi aşan şeyler beklemek, sürekli kaçan bir havucu kovalamaya benzer.

Hergün biraz daha az boktan olma yolunda yürümekten zevk alıyorum. Baskıyı, mücadeleyi ve itiş kakışı seviyorum. Bir yere ulaşabilmek için zaten sevmek zorundasınız. Eğer elimden gelenin en iyisi yetersiz ise öyle olsun. Başka bir şey denerim. Kusurlu olmakla bir sorunum yok.

Yenilgiyi, hayatın değişmez bir parçası olarak kabul ediyorum. Yeterince iyi olmadığı için yenilmek, yeterince iyi olmamaktan korktuğundan yenilmekten daha iyidir. Her şey, pes etmekten iyidir. Winston Churchill şöyle der:

“Asla pes etme. Asla, asla, asla... Büyük ya da küçük olsun, önemli ya da önemsiz olsun, iyiye olan inanç ve onur dışında bir şeye boyun eğmeyin. Asla güce teslim olmayın: Asla düşmanın görünüşte ezici gücüne teslim olmayın. “

Hırs eğer bir şeyi başaramadığınız için sizi üzmeye yarıyorsa, tamamen faydasızdır. Hırs (amaçlar) teşvik edilmeye ihtiyaç duyar. (bir ezik olmamak için) Birçok insan, amaç edinmenin mutluluk getireceğini düşünür ve ilk başarında öyle de olur ama sürmez. Sürekli mutluluk, kendini kabul etmekte yatar. Mutluluğun diğer tüm formları geçicidir.

Yaptığım zekice şeylerden biri, korkularımı kendime karşı kullanmamdı. Bir zamanlar beni mahkum eden korku, şu an beni harekete geçiren şey. Korkularımdan kurtulmadım, sadece onları tersine çevirdim. Konfor alanımdan çıkma korkusunun potansiyelimi yok etmesine izin vermek yerine, kaybeden olma korkumu harekete geçme motivasyonu olarak kullandım ve bir zamanlar kaçındığım şeyleri yapmaya başladım. Çatışmaya girmekten ya da garip bir sosyal duruma düşmekten çok ziyade, kaybeden olmaktan korkuyorum. Korkmak bende işe yarıyor. Benim işime yarıyor.

Birçok insan bir ya da iki sebepten mutsuz (muhtemelen ikisi birden sebep) :

– Onlar, en iyi kaynaklarını, zamanlarını boşa harcayan sersemler. Eğer bir ay tembellik yaparsan mutlu olabilirsin çünkü anın keyfini yaşarsın ama bir ay, iki ay geçerse geriye bakıp şuanki halinle eski halini kıyaslarsan daha iyi biri olmayacaksın hatta daha kötüsü olacaksın. Bu seni sarsacak. Acıması bir halde olacaksın çünkü hayal kırıklığına uğrayacaksın.

– Onların tutkuları, kişiliklerinin çok ötesinde ve statü eksiklikleri onlara nefes bile alamayacak kadar baskı yapıyor. Yüzlerindeki güneş, burunlarındaki hava gibi basit şeylerin bile tadını çıkaramıyorlar.

Ben her ikisinden de etkilendim. Siz de bunlardan birinden etkilenebilirsiniz. Hiçbirinden etkilenmiyorsan ama hala mutsuzsun isen zehirli insanlar ile çevrilisin ya da yalnızsındır.

Eğer mutsuzsan ama kaybeden değilsen:

Eğer başarılıysanız ama hala mutsuzsanız, başarılı ama hiçbir başarı ile yetinemeyen birisinizdir. Hırslarınız sizi mahvediyor. Bu tatminsizlik, hayatın tadına varmak yerine daima bir şeyleri yetiştirmeye çalışan biri olduğunuzu gösterir.

Buradaki problem, oraya ulaştığınızda bunun yeterli olmayacağıdır çünkü mutlu olmayı öğrenmemişsinizdir. Eğer paranız, bağımsızlığınız, iyi bir vücudunuz, yüksek IQ'nuz/ yeteneğiniz ve iyi bir işiniz olursa hala acınasısınız çünkü kendinizi kabul etmeyi öğrenmemişsinizdir. Başarı sorun değildir. Ona bolca sahipsinizdir. Sorun, kendinizi kabul edememeniz.

Bir insan, elinden gelen şeyleri kabul etmelidir. Bu, tembel olma anlamına gelmez. Siz insansınız, günün her dakikası %100 üretken olamazsınız. Kusursuz değilsiniz, başarılısınız ama kusursuz değilsiniz. Eğer kendinize insanüstü standartlar dayatırsanız daima kendinizden nefret edersiniz (amacınızı gerçekleştirmiş olsanız bile). Bu yüzden özünde mutsuz olursunuz. Zayıflıklarınız için kendinizi affedin ve onlara sahip olduğunuz için kendinizden nefret etmek yerine bunların üstesinden gelin.

Başarılı olursanız ve kendinizle barışksanız ama hala mutsuzsanız, muhtemelen yalnız ya da korkunç tiplerle çevrilisinizdir.

İyi arkadaşlar edinin. İyi arkadaşlar, hayatın boktanlığını azaltırlar. Her şey iyi bir dostla güzeldir. Yalnızlık, tembellik kadar zayıflatıcı olabilir. Eğer yalnızlığa düşkünseniz sizi tam keşiş moduna girmeye karşı uyarıyorum. Bu sizi daha kötü yapar. Sosyalleşmek ve kendinize gelmek için 2 gün ayırın.

Birçok adam, doğru kadını bulmak için hayatını harcarken iyi dostluklar bir ömür sürer. Bir kadın nadiren hayat boyudur. Gerçek arkadaşlar sizin ilgi alanınızı önemser. Kadınlarsa kendi ilgi alanlarını önemser. Gerçek dostlar nadirdir. Birçok insan sizden ne alacağını ya da sizi nasıl kullanacağını düşünür. Gerçek bir arkadaş, sizin ilerlemenizi önemseyen, kan bağınızın olmadığı bir aile üyesidir ve zor zamanlarınızda sizin yanınızdadır.

Onlar sizin problemlerinizi önemser mi? İhtiyacınız olduğunda size zaman ayırırlar mı? Hayır mı? Öyleyse onlar dostunuz değildir. Adı ne olursa olsun, diğerleri sadece tanıdıktır.

Kaynak: [How to be happy?](#)

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [September 6, 2018](#) Categories [Disiplin](#), [Illimitable Man](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Disiplin](#), [Illimitable Man](#), [Mutluluk](#), [Psikoloji](#) 122 Comments on [Nasıl Mutlu Olunur?](#)

Jordan Petersons – Mutluluk ve hayatın gerçeği

Jordan Peterson'un mutluluk ile ilgili videolarından birini YouTube kanalına koyduk. Video ve içerik metni aşağıda :

Bazı insanlar şöyle diyecekler, “Hayatın amacı mutlu olmaktır”. O insanlar gerizekalılar. Mutluluk, gerçekliğin ilk acımasız darbesi ile tuzla buz olacak bir şey. Hayatta o kadar çok durum var ki, mutluluk yanlış olan karşılıktır ve dahası mutluluk beklentisi sizi yapmanız gereken şeylere hazırlayamayacak bir psikolojik duruma sokar.

İnsanlar çok geniş bir yelpazeye yayılan motivasyon ve duygusal durumlar hissetmek üzere yaratılmış canlılardır. Yani şefkatli olmanın bir zamanı var ... saldırgan olmanın bir zamanı var.

Acı içinde olmanın bir zamanı var ...

Kaygı içinde olmanın bir zamanı var.

Neşeli olmanın bir zamanı var ...

Tatmin olmanın bir zamanı var.

İyi adapte olmuş ve sağlıklı bir insanın geniş yelpazede ince bir şekilde farklılaşmış duygusal tepkileri vardır. Bunlar örneğin mutluluk – mutsuzluk gibi tek bir boyuta indirgenemezler. Hayat o kadar basit değil. Hayat karmaşık, trajik ve zor ...

Mutluluğun insan olmanın ideal durumu olduğunun kitlelere sürekli pompalanmasındaki problem şu : Bütün bu insanları, genç insanları, kendi acılarından utanç duymaya itmesi. Eğer acı çekiyorlarsa ve hayatları temelde trajik ise kendileri ile ilgili bir yanlış olduğunu hissediyorlar. Bu da onların kendi trajedilerinin gerçekleri ile ilgili iletişime geçebilmelerini anında engelliyor.

Eğer sürekli tatmin ve mutluluk halinde iseniz, hiçbir şey sizi daha derin biri yapmaya yetecek kadar derinden etkilemeyecektir. Ve derinlikten yoksun bir yaşam, tanım itibarı ile, sığ ve anlamsızdır.

(Farklı duyguların) yaptığı hayatınızı genişlemek ve derinleştirmektir ki bunu asansör müziği ile Beethoven senfonisi arasındaki farka benzetebilirsiniz.

Senfoni daha mutluluk dolu bir müzik değil. Aslına bakarsanız tam tersi. Ama senfoni daha derin, daha köklü, daha zengin, daha içerikli ve kendini daha çok doğrulayan bir müzik. Ve bu hayatı anlatmaya daha uygun bir metafor. Mutluluk değil ama ızdırabın derinliği ve kaçınılmazlığı ile boy ölçüşebilecek bir derinlik, farklılaşmış nitelikler, köklülük.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 2, 2018](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Psikoloji](#), [Video](#) 114
Comment on [Jordan Petersons – Mutluluk ve hayatın gerçeği](#)

Görünmek, imajı çizmek

Eğer yorumları okuyorsanız her hafta bir iki kere “kızlara imaj çizme” konulu ve yazarının asıl sorunu dile getirmesine rağmen sorunun zerre farkında olmadığı yorum sorularına cevaplarımı görüyorsunuzdur.

En yaygın olanı ise mesajlaşmalar ile ilgilisi. [Aşağıdaki örnek](#), tek değil ve çok yaygın. Mesajlar içinde arayınca ilk karşıma çıkan olduğu için yazıyorum yoksa yazanı parmakla göstermek için değil. Bu konuda gençlerin büyük kısmı sorunlu :

Anladım abi aslında 4-5 saat aralıklardan az mesajlaşmak kadına karşı zamanı değersiz, boş bu adamın gibi bir imaj çizebiliyor.

Bu tür bir imaj çizme kaygısı çok fazla. İmaj tabii ki önemli bir şey ama sen kadına imaj çizirken kendin arkada kaygı duyuyorsan hiçbir uzun vadeli yararı yok. Zararı çok. Orada da yazdım :

Su yazdığımdan anladım abi diye yaptığın çıkarım ve kafa yapın çok vahim. Mavi hap kendini ilk paragrafta ele veriyor. Kadına nasıl görüldüğüne ilgili çıkarım yapmışsın. Kadına nasıl görüldüğüne meşgulsün. Yani zihin merkezinde kadın var. Bu kafayla hiçbir şeyi doğru yapamazsın.

Alfa erkek gerçekten kadını kadından daha sıklıkla mesajlayacak ya da mesaj arası kadını düşünerek vakti bulamaz. Alfa gibi görünmeye vakit harcayacağına alfa gibi kendinle meşgul ol.

İki mesaj arası kadın aklından çıkmıyorsa mavi hapli betasindir. Bundan kurtulmaya bak. Gerisi hava cıva.

Bunun bir de sevgili olan çiftlerin biyolojik olarak erkek ama ilişkide zihinsel olarak dişi olan taraflarından geleni var. Kız bana geç mesaj yazıyor, beni şundan bundan daha az önemsiyor, ders çalışırken beni unutuyor, vs ... Eskiden ilişkide erkek kendisini odağa koyar ve kendi hayatıyla daha meşgul olurdu ve bu tür şikayetler kız muhabbetlerinde kızların ağzından çıkan şeylerdi. Erkeklerden duyamazdım. Bugün birçok erkek hala böyle ama çok fazla sayıda erkek de artık feminenleşmekten dolayı bu kız şikayetini yapar oldu. Balık sürekli içinde olduğundan suyun varlığından haberdar olmaz misali, artık yeni nesil tamamen feminen yetiştirilişin içinde olduğundan, utanıp sıkılmadan “abi kuzeni geldi diye beni unuttu” yazabiliyor.

Çerçeve işte budur, daha doğrusu çerçevenin olmaması. Çerçevesi olan adamın zihin odağında kendisi, ekran başında olmayan hobileri, işi / dersleri, misyonu falan vardır. Hayatında bunlar olan ve bunları merkezde tutan adam zaten böyle şeylere vakit bulamaz. Ama kendisini kadına feda etmek üzere yetişen nesil için böyle şeyler çok korkutucu, zira eğer kendisini merkeze koyarsa kızı kaybedeceğinden ödü kopuyor. Şu soruya samimi olarak cevap verin, kendini merkeze alan ve çoğu erkeğin kadınların aslında hiç de şikayetçi olmadıkları şikayetleri nedeni ile piç sandığı adam mı kızı elinde tutuyor, kızı merkeze koyan adam mı?

Tabii bir de kendini merkeze koy lafını “kendini merkeze koy ve başka kimseyi düşünme” olarak algılayan (sanki sen merkezde iken başkasına ilgi gösteremezmişsin gibi) tayfa var ki onlar ayrı konu. Yarın “kırmızı haplı baba” yazıları yazdığımızda “çocuklarınızla bile çerçeve sizde olmalı, onlar sizin çerçevenize girmeli” diyeceğiz, bu tayfa Allah korusun baba ise çocuklarını siklememeye başlayacak!

Burada [yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak](#) olayının da yanlış anlaşılması durumu var sanırım. Buradaki mış gibi yapmak kızlara mış gibi görünmek değil. Örneğin kıza mesaj attınız cevap gelmiyor. Kızın mesajını beklerken ona bir mesaj atmamaya çalışmak ve kıızı aklından çıkaramamak, eğer siz kızın cevabını bekleyecek kadar sabrettiyseniz bile “mış gibi yapmak” değil “mış gibi görünmektir”. Bu sizin damarlarınızdaki kutsal testosteron seviyesini arttırmaz ya da kortizol seviyesini azaltmaz. Tamam kız mesaj yazdı mı testosteron artar ve kortizol azalır ama 3 saatlik tam tersi hormon salgılamadan sonra ne kadar işe yarar?

Burada mış gibi yapmak, tamamen sizinle alakalı. Tamamen ekran dışında bir hobinize ya da işinize, dersinize dönmek ve kıza nasıl imaj çizdiğinize değil sizin kendi kendinize nasıl imaj çizdiğinizle, kendinize nasıl odaklandığınızla ilgili.

Bu tür konularda kendinizi her zaman sizi izleyen bir üçüncü şahıs gibi düşünün. Kıza cool imajı çizdiniz ama orada kaygı duyarken (vücudunuzu durduk yere kortizol pompalarken) sizi izleyen o üçüncü şahıs gözündeki imajınıza ne oldu? Yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak olayını her zaman sizin içinizdeki o üçüncü şahısa mış gibi yapmak olarak düşünün. Önemli olan o kaygıyı duymayan adam olana kadar kendinize mış gibi yapmanız. Kız ne düşünmüş çok önemli değil. Şöyle anlatayım, siz kıızı tamamen unutmuş iken kız bir nedenden dolayı “ya aramadığımı siklemiyormuş gibi görünmeye çalışıyor ama aslında orada telefon başında kasıyor” diye düşünsün size hiçbir zararı olmaz. Ama siz telefon başında kasarken kız “bak aramadım ama zerre siklemiyor” diye düşünsün, siz sonra o kaygıyı bir yerde patlatır, o imajı darmadağın edersiniz, merak etmeyin.

Son olarak da bu mesaj olayına özel yorumum : mesajlaşma, kadın işi bir şey. Tamam, mecburen yapacaksınız, ben de kullanıyorum. Ama o telefonda mesaj beklemek, 2 saat, yarım gün, birgün yazmadı mı diye süre tutmak, sizin masküleniteden uzaklığınızın ipuçları. Normalde bir erkeğin kız arkadaşı (tabağı demiyorum) aramadı mı, erkeğin kıızı uzun süre unutması lazım ve hatırlamak için ekstra çaba göstermesi lazım. Nasıl böyle olmasın ki? Gym, iş / dersler, arkadaşlarla içmek, fazla mesai, belki gece yaptığınız ikinci iş, vs ... ile hayatı ellerinde olan bir erkek çok çalışır ve böyle kaygılar onun için lükstür. Eğer bu tür kaygılara vaktiniz olacak kadar boşsanız öncelikle o boşluğu doldurun.

Daha önce de söyledik, erkeklik yan gelip yatma yeri değildir. Maalesef, ciddi miktarda çalışmayı gerektirir. Hem de yaşla beraber artan oranda.

Month: October 2018

3 iş kuralı

[Kendini dün ne olduğunla karşılaştı, bugünkü başkaları ile değil](#) yazısında azar azar daha iyiye gitmekten bahsetmiştik. Bugün bunun pratik uygulamalarından birinden bahsedeceğim : 3 iş kuralı. Bu kuralı ben kendim de iş yaşamımda uyguluyorum o nedenle hakkında bir iki laf edecek kadar tecrübem de var.

3 iş kuralı (Rule of 3) aslında üretkenlik alanından bir kavram. J.D. Meier'in Getting Results in Agile Way kitabından. Hedef planlamayı çok basite indirgeyen bu kuralın uygulaması da basit :

- Bugün bitmeden başarmak istediğin 3 şeyi günün başında yaz.
- Bu hafta bitmeden başarmak istediğin 3 şeyi haftanın başında yaz.
- Bu ay bitmeden başarmak istediğin 3 şeyi ayın başında yaz.
- Bu yıl bitmeden başarmak istediğin 3 şeyi yılın başında yaz.

Pratikte ise gün başında başarmak istediğin sadece 3 şey olmuyor tabii. Öncelikle bitirmek istediğiniz şeyleri hiç ayırt etmeden yazma alışkanlığı edinin. Bu günümüzde basit bir To-Do uygulaması ile çok kolay. Bir işin kafanızdan yazıya dökülmemesi halinde o iş arka planda zihin enerjinizi yiyor.

Kaydettiğiniz ise sonuç olsun, yapılacak şey değil. Örneğin “Mehmet Beyi ara” diye kaydetmeyin. “Mehmet Bey’den faturanın ne zaman geleceğini öğren” diye kaydedin.

Bir kez tüm işleri kaydetme alışkanlığı edindiğinizde yapacağınız yanlış ise her şeyi yapmaya çalışmak. Bunun yerine listeden en önemli ve faydalı 3 işi seçiyorsunuz ve yapıyorsunuz. Başlangıçta elinizde büyük bir liste olacak tabii ve günde 3 iş bitirmek listeyi hemen eritmeyecek. Hatta listeye günde 5 şey giriyorsa liste şişebilir bile. 3ten şaşmamaya çalışın. Zira bir süre sonra düzenli ve azar azar yapmak listeyi eritiyor. Ama illa arttıracakım diyorsanız 4 ya da 5 kuralı uygulayabilirsiniz. Önemli olan sayının az olması ve sabit olması (azar azar ama hergün).

Dönem başı belirlediğiniz 3 başarıya sadık kalmaya çalışın ama eğer daha önemli bir şey çıkarsa onu listeye koyup bir şeyi çıkarmaktan çekinmeyin.

Pareto Prensibi

3 iş kuralı günde sadece 3 iş yapacaksınız anlamına gelmez. Verimlilik açısından 3 işi kesin yapacaksınız anlamına gelir. Vaktiniz varsa diğerlerini de yapabilirsiniz ama bu 3 işi kesin yaparsınız ama diğerlerini yapmayabilirsiniz. Kural Pareto prensibi ile de alakalı.

Pareto prensibine göre yapacağınız işlerin 20%si, üretilen değerin 80%ini üretiyor. Benim okuduğum ve kendi tecrübe ettiğim ise yapılacak işlerin 3'ü değerin 90%ını üretiyor. Benim kendi açımdan günde başarmam gerekenler 8 – 12 ayrı işe bölünebiliyor ve ortalamasına 10 dersek bunların 30%si (3 iş) değerin 90%ını üretiyor. Diğer 7 işi ertelemem çok büyük kayıp değil iken 3 işi ertelemem problem oluyor.

Yine gözlemlediğim bir şey ise toplantılarda sadece bu 3lülerin sonuçlarının hesabını vermem gerektiği. Patronlar bütün yaptıklarını takip edemiyorlar ve genelde zaten en tepe 30%un hesabını bekliyorlar.

3 iş kuralı uzun yapılacak işler listesinin bunalımını da alan bir şey. Listeye baktığınızda ne kadar uzun olursa olsun siz sadece 3ünü yapacağınız için gereksiz strese girmiyorsunuz.

Hangi 3?

Yapmanız gereken işlerden 3ünü seçme yöntemi basit. Tüm yapacaklar listenize bakın ve bugün yapabileceklerinizi ayırın. Bu listeden şu soruya cevap 3 iş seçin :

Bunlardan hangi 3ünü bugün yaparsam, gün sonunda iyi bir gün geçirdim derim?

Bu soruya cevap 3 tane işi alın. Tabii ki hatalı seçim yapacaksınız ama bir sürü de doğru seçim yapacaksınız ve doğru seçimleriniz azar azar birikecek. Eğer yukarıdaki soruyu hafta, ay ve yıl (ben çeyrek olarak da yapıyorum) bazında da sorarsanız, uzun yapılacak işler listesinin stresi ile uğraşmadan azar azar ama katlanarak gelişirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 28, 2018](#) Categories [Disiplin](#) Tags [Disiplin](#), [Kişisel Gelişim](#) 79 Comments on [3 iş kuralı](#)

Kendini dün ne olduğunla karşılaştır, bugünkü başkaları ile değil.

Jordan Peterson'un 12 Rules for Life kitabının en faydalı bölümlerinden biri Kural 4 : Kendini dün ne olduğunla karşılaştır, bugünkü başkaları ile değil.

Bu özellikle Türkiye'de çoğunlukta olan kendini başkaları ile karşılaştırıp sonra da kadere lanet okuyup oldukları yerde sayan insanların dinlemesi gereken bir öğüt.

Kendini bugünkü başkaları ile karşılaştırmaktan pratik bir yarar elde etmeniz kolay değil. Zira kimse hayata aynı yerden başlamıyor ya da bugüne gelene kadar aynı yollardan geçmiyor. Her ne kadar Türkiye'de sanılanın aksine bu insanların sayısı çok çok az olsa da bazıları sizden çok çok daha avantajlı doğuyor, hayat boyu onlara yetişme şansınız çok zor. Bu durum her ne kadar az sayıda insanda pozitif bir hırs oluştursa da büyük çoğunlukta

kendini oldukları yere çivileyen bir öfke ve kin olarak gösteriyor. Öte yandan kendinizi sizden çok çok geride başlamış ve hala geride olanlarla karşılaştırmak da sahte bir başarmışlık duygusu yaratıp yerinizde saymanıza neden olabilir.

Kendinizi başkaları ile karşılaştırmanın bir zararı da oyunu sıfır toplamı görmenizdir. Birinin kazanması için diğer(ler)inin kaybetmesi lazımdır oyunu. Oysa günümüz dünyası son 200 yıldır oyunun bu olmadığını anlayanlar sayesinde hemen herkesin toprak köylüsü olduğu bir ortamdan bugüne geldi.

Kendinizi çünkü sizle karşılaştırmanız naif ve faydasız görünebilir ama çoğu insanın bunu yapmama ve bundan çeşitli sebeplerle kaçma nedeni tam tersidir : kendini çünkü senle karşılaştırıp hergün azar azar daha iyileştirmek, senden daha iyilere bakıp lanet okumaktan ya da büyük adımlar peşinde koşmaktan çok daha zordur.

Evet, kendinizi çünkü sizle karşılaştırmanız zordur ama pratiktir. Zira size basit bir uygulama listesi ortaya koyar :

1 – Şu an yapmakta olduğun ama yapmaman gerektiğini bildiğin şeyler ile yapmadığın ama yapman gerektiğini bildiğin şeyler listesi çıkar (tamamen kendi kriterlerinle)

2 – Bu listedeki şeyleri yapmayarak / yaparak 5 yıl sonra olabileceğin iyi durumu gözünde canlandır. Aynı şekilde yapmaya / yapmamaya devam ederek içinde bulunacağın kötü durumu gözünde canlandır. Bu durumları kağıda dök.

3 – Her gece ya da her sabah bir 15 dakika kendine şu soruyu sor ve cevapları yaz : “yarın akşam / sabah bu soruyu sorma saatinde bugüne göre az da olsa daha iyi durumda olmak için neleri yapmam / yapmamam lazım.

Yukarıdaki listede ortaya çıkan yapmanız gereken ama yapmak istemediğiniz şeyler, muhtemelen en hızlı şekilde yapmanız gerekenlerdir. Bu konuda benim çok faydalı bulduğum bir alışkanlık, en yapmak istemediğim şeyleri kendime zorla ilk olarak yaptırmaktır.

Dünyanın en kuvvetli değişim gücü azar azar ama eklenerek meydana gelen değişimdir. Einstein’ın “dünyanın en büyük gücü” dediği bileşik faiz gibi çalışır. Kendinizi her sene bir önceki yıla göre 10% daha iyi duruma getirmek (ki bugüne kadar yan gelip yattı iseniz ilk yıllarda değişim 100%lere bile çıkabilir) sizi başlangıç durumundan çok daha öteye atacaktır.

Bu pratik oldukça basit adımlardan oluşsa da disiplin ve sabır gerektirdiği için çok zor. Özellikle de Türkiye gibi ikisinin de insanların kişiliğinde olmadığı ülkelerde. Bu zor yola

girmek yerine kaynak dağılımı adil değil diye ağlamak daha kolay ki zaten herkesin yaptığı bunu sanki gerçekçilikmiş gibi dile getirmek.

Evet kaynak dağılımı eşit değil, hiç olmadı ve olmayacak da. Başından kaynak bolluğunda doğan adam seviyesine gelememe ihtimaliniz yüksek. Ama bu sizin kendinizi 5e katlamanızı anlamsız yapmaz.

Çöp toplayarak karnını doyuran adam muhtemelen hiçbir zaman üniversite okuyan yaşıtı ile aynı seviyeye gelemeyecek ama bu onun hergün biraz daha iyiye giderek bir fabrikada işe girmeye terfi etmesini anlamsız yapmaz. Daha önce tweetlemiştim :

2000 TL maaştan 6000 TL maaşa çıkmak için çalışıp başarabilecek iken “adam babasından 50000 TL harçlık alıyor ben 6000 TL kazanmışım neye yarar” diyen adam gerçekçi değil aptaldır. 6K ile 2K arasındaki fark öyle anlamsız falan değildir çünkü.

Örneğin lisede çalışıp ODTÜye girebilecek iken “çalışsam ne olur kaynak dağılımı adil değil ki” diyen ve saşma sapan bir üniversiteye giren adam gerçekçi değil aptaldır. Zira ODTU mezunu bir hayat ile tabela üniversitesi mezunu hayat aynı değildir.

Siz kendinizi dünkü sizle karşılaştırıp azar azar gelişirken, bu tip gerçekçi “kaynak dağılımı eşit değil, sömürü, dayın / paran yoksa boşa kasıyon” insanlar sizinle dalga geçecek ya da size öfke duyacaklar. **Bu adamlara aldırmayın.** Bunlar kaale alınacak insanlar değiller. Biliyorum Türkiye’de çoğunluk bunlar ama unutmayın öncelikli motivasyonları sizi boşa çabadan kurtarma nezaketi değil. Kendilerinin disiplin ve sabır gösterme kabiliyeleri olmadığından hayat boyu yerlerinde sayacaklarını bilmelerinin öfkesi. Buna bir de yavaş yavaş gelişebilen ya da en azından bu yola girmeyi göze alan insanlara karşı duyulan kindar kıskançlık eklendiğinde, çevrenizden hemen atmanız gereken bir düşünce asalağı elde edersiniz. Böyle adamlar “ama hayat adil değil, ne yaparsan yap eğer kötü bir yerden başlarsan hiçsin” derken aslında şunu söylüyorlar : “*ama hayat adil değil, ben ne yaparsam yapayım kötü bir yerden başladıysam hiçim*“. Kendi çaresizliklerini yansıtmaya çalışıyorlar. Sizin bu adamlarla laf dalaşına girme gereğiniz yok zira onların yapamaması sizin yapamayacağınız demek değil, sizin probleminiz değil.

Jordan Peterson’a göre bu teknik özellikle 30 veya 40 yaşının üstündekiler için faydalı :

“20 yaşındakiler kendilerini yine diğer 20 yaşındakilerle karşılaştırabilirler belki. Zira tüm 20 yaşındakiler hemen hemen aynı seviyededir. Ama 40 yaşındakiler ve hatta 30 yaşındakiler birbirlerinden oldukça farklı yerlerdedirler.

Şöyle meditasyon tipi bir pratik edinebilirsiniz : Sabah kalktığınızda ya da akşam yatmadan önce kendinize şunu söyleyin : günümü öyle düzenlemek istiyorum ki gün bittiğinde, hayatım günün başına göre az da olsa daha iyi bir düzende olsun. Sadece biraz daha iyi. Zira azar

azar artışı süreç çok çok etkilidir zira üstel meyveler verir. Bileşik faiz veren banka hesabı gibidir. Azar azar artma süreci zaman içinde katlanarak artmaya dönüşür.

Yani sabah kalktığınızda “hayatımda bugün düzene koyabileceğim şeyler var” diye düşünün. Bunlar genelde yapmak istemediğiniz şeyler. Şöyle devam edin “hayatımı biraz daha düzene sokmak için yapmam gereken ve yapmak isteyeceğim şeyler neler?” Kendinize sormanız lazım ve hatta hangi koşullarda yapacağınızın kendinizle pazarlığınızı yapmanız lazım. Kendinize dikte edemezsiniz, kendinizle pazarlık edebilirsiniz. Bunu yapınca mesela kendinize ödül verebilirsiniz. Bunların soru olması önemli, elinize kırbaç alıp kendinizi kırbaçlayamazsınız. Böyle yaparsanız kendinizin berbat bir efendi ve aynı zamanda berbat bir köle olduğunuzu anlayacaksınız.

Özellikle yeterince aşağılara bakarsanız daha iyi sonuçlar alırsınız. Carl Jung’un bir lafı vardır : “Modern insan Tanrı’yı göremiyor zira yeterince aşağıya bakmıyor.” Modern insan yeterli alçakgönüllülüğe sahip değil.

Ne istediğiniz hakkında düşünün. Etrafınızda neyin doğru olmadığına bakın. Etrafınızda doğru olmadığını düşündüğünüz şeylerin bir listesini yapın. Ve bu listedeki kolay ve bariz şeyleri yapmaktan başlayın. Sizin şu anki haliniz gibi **disiplinsiz** bir aptalın bile yapabileceği şeylerden başlayın. Bu sizi olmanız gereken yöne doğru hizalayacaktır. Kendinizin bir kaybeden olduğunuza karar vermeden önce bunu 1 sene deneyin ve görün.

Ama bunu 1 sene boyunca hergün yaparsanız kendinizi şu ankinden gözle görülür derecede iyi bir yerde bulacaksınız. 20 yaşında iseniz 60, 40 yaşında iseniz 40 seneniz var. Bunu sürekli yaparsanız, 30 ya da 40 yaşında başlasanız bile büyük yol alırsınız.

Ve son olarak da bir kere bu yola girdiğiniz zaman, geçmişte yaptığınız hatalar, yaşadığınız yenilgiler veya kaybettiğiniz zaman konusunda kendinizi olması gerekenden daha fazla dövmeyin.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson’un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istaediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author Mahmut Abi Posted on October 28, 2018 Categories Disiplin, Jordan Peterson, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite Tags Disiplin, Jordan Peterson, Kişisel Gelişim, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülenite 54 Comments on Kendini dün ne olduğunla karşılaştı, bugünkü başkaları ile değil.

2. bin yılın başında ilişkiler

Okur Marthez [yazmış](#) :

*Arkadaşlar merhaba. Sizlere ve Mahmut Abi'ye bu aralar fazlasıyla rastlaştığım , canımı sıkkan bir durumdan bahsetmek istiyorum. 23 yaşında , 1.87 boylarında ortalamanın üstünde bir boyum ve tipim var. Uzun zamandır kızlara yazıp konuşuyorum. Burdan öğrendiklerim , içselleştirdiğim şeyler ve oyunum ile güzel de ilerliyorum fakat son zamanlar sık sık karsılaştığım durum, benim ciddi anlamda sinirimi bozmaya başladı. Bu durumu merak ediyorsanız hemen söylüyeyim ; “Bulusmak için sözleşmek fakat buluşmanın karşı taraf cinsinden bir sebeble ekilmesi, ertelenmesi isteği .(haklı ya da haksız) Oyunumu iyi oynuyorum. Burdaki her şeyi 1 1.5 yıldır hazmettim/hala hazmediyorum ve bunları uyguluyorum. Ekmegini de yiyorum başarılı oluyorum ama mesela “Saat 5’te X’te bir şeyler icelim” dediğim zaman “Tamam olur” cevabını alıyorum ama bulusmadan bir gün önce emin olmak için son kez “Yarin bulusuyoruz demi” diye sordugum da ” Haftaici olsa olur mu X iline geldim” gibi sikimsonik şeyler duyuyorum. Gerçek yada gerçek dışı sözleştikten sonra bu söze bağlı kalmamaları benim sinirimi bozuyor. Sözleştikten sonra başka bir ile gidilip haber verilmemesini şahsıma saygısızlık olarak görüyorum ve sinirim bozuluyor. Siz bu durumda ne hissederdiniz , doğru olanı nedir ? Ve bende bu konuda rahatsızlığımı detay vermeden bildirip next yapıp yoluma bakıyorum. Ama 2 3 hatundur üst üste basıma geliyor artık sinirimi bozmaya başladı bu durum benim. Başka bir hatunla da daha önce bulusup güzel bir bulusma gecirmistik..Haftasonu evde takılmak için sözleşmistik fakat mesaj da regl olduğunu söyledi ve annesinin dışarı çıkmaya izin vermediği gibi basit yalanlar söyledi. Gelmediği gün instagramda dışarıda story de attı tabi utanmadan. İşte bu davranışları terbiyesizlik saygısızlık olarak görmeye başlıyorum. Bulusma çok iyi geçiyor burda anlatılanlar uygulanıyor , kızın bulusmada yada mesajda tepkileri iyi , bulusma ayarlamak da oluyor. Okey deniliyor sözleşiliyor ama son finalde ekiliyorum kısaca. Ve bende direk **NEXTLEYİP** bir daha asla yazmıyorum . Bu konuda bana yardımcı olabilirsiniz sevenirim. İzlediğim yol doğru mudur ? Kendimizi ödül olarak kategorilendirip kız bizi ekip başka bir zaman bulusma istegine olur demek kendimizi baskasına zorla ödüllendirmek olur diye düşünüyorum. Ve ben buna son derece karsiyim. NEXT ediyorum direk sizin düşünceleriniz neler ?*

İlk yazılması gerekeni Şevket [yazmış](#) :

Hatunların son anda çark etmesi alışıla gelmiş bir durum. Bunu sık sık yaparlar. Şimdiye kadar randevu ayarladıklarımın yüzde ellisi beni ekti. Bunlara artık şaşırmıyorum. Kimi terbiyesizler var, randevu günü haber bile vermiyorlar.

Bense cevaben [kadınların oyunu](#) yazısını linkleyince şunu [yazmış](#) :

Evet , bu başlığın gelmesi beni şaşırtmadı açıkcası @Mahmut Abi. Bu durumu sizlere yazarken yada yazmadan önce başıma geldikten sonra oturup bir kafamda analiz yapmaya çalıştığım anda zaten bunun bir “kadın oyunu” olduğuna emindim.Elinin altında yüzlerce “sümsük ilgi makinaları ” varken tabiki bolluk psikolojisinde olucaklar , öyle değil mi ? Tabak cevirdikleri bilinen bir şey.Bulusmayıda ekebilirler , son anda haberde vermezler her boku da yiyebilirler.Bu özgüvenlerinin etrafındaki galaksiye fırlatılmış uydulardan geldiği aşık ar. Onlar tabak çeviriyor ise bizde çeviriyoruz.Dı arıda milyarlarca hatun varken bir tane sürtüğün bulusmaya gelmemesini , ektigine kahrolursak gecen zaman bizim arkamızdan ağlar.Ben bu durumda çok acımasızca NEXT liyorum ve rütbe düşürüyorum.Siz ne dersiniz bu konuya bilemem ..

Daha önce [Tabak Çevirme ile İlgili Yanlış Anlamalar](#) yazısında belirtmişim :

Arkadaşlar şunu iyi belleyin : Öyle tek bir kızı (haşa çarpılacağım, kız ne demek meleği ya da tanrıçayı demem lazım) görüp vurulmak, aşık olmak, sevdalanmak, onunla ilgili hayaller kurmak, planlar yapmak ve sonra da onun peşinde koşmak devri bitti artık. Ha bana sorsanız yüzde 90ınız doğmadan önce bitti ama kesin olan bir şey var ki, 20 yıldır başka bir devirde yaşıyoruz. Feminizm, modern toplum falan derken o tip kadın – erkek ilişkilerinin zemini kaydı ve artık. İşin acı tarafı, kadınlar bunun az çok farkındalar ve davranmaları gerektiği gibi – pragmatik bir şekilde – tabak çeviriyorlar. Ama erkeklerin büyük bir kısmı ise hala Ediz Hun filmlerinde yaşıyor.

Bir sonraki cümleyi okumadan gidin “bir şişe rakı, Orhan Gencebay CDsi ve abi sana kız mı yoğkk” diyecek pohpohlayacak bir lavuk bulun. Canınızı sıkacağım : Hedefinizdeki [birtanesini](#) sevgili yapma şansınız, fişi yeni çekilen sizin için %10 ve en baba [Oyun](#) üstadı olsanız bile taş çatlasa %30. Size birtanesini tavlama için dünyanın en sağlam tavsiyelerini versem ve harfiyen uygulasanız, şansınız en fazla 3’te bir. Siz muhtemelen bu kızın 4 – 5 talibinden birisiniz ([kadınların tabak çevirmesi farklıdır](#)). Yeni kadın – erkek ilişkileri devrinde birtanesini tavlamaya çalışma stratejisi / sniper methodu / [mavi haplı çocuk oyunu](#), oyunu en iyi şekilde taklit etseniz bile sakat bir stratejidir. Bu devirde ancak tabak çevirme stratejisi / pompalı tüfek methodu / [kırmızı haplı çocuk oyunu](#) ile şansınız var.

İlişkiler 2018’e hoşgeldiniz.

Marthez tabak çevirme kısmını doğru yapıyor ama son yorumundaki kızgınlıkla ilgili söylenmesi gereken şeyler var.

her boku da yiyebilirler

Evet, neden yemesinler? Siz de her boku yiyebilirsiniz. Artık oyun bu. Oyun değişti, bunu şimdiki 15 – 25 yaş arası kızlar değiştirmedii, oyun onlar doğmadan değişti. Kızlar oyuna adapte oldular, erkekler ise henüz genel olarak Ediz Hun Oyununda yaşıyorlar. Aşağıdaki senaryo birçok erkeği sinirlendirecektir :

Saat 5 ve 8'e iki kızla randevu ayarladım mesela. 5teki daha uygun. Eğer 5teki iyi çıkarsa 630 gibi ikinci kıza mesaj atıp kibarca gelemeyeceğimi söylerim eğer ilki ekerse ya da hoşlaşmazsak 8dekine giderim.

Bunu sizin yapmanıza bir engel yok. Oyun bu. Kızlara kızmayın. Onların tek şuçu oyuna adapte olmaları ve erkeklerin olmamaları. Hani oyunu oynayabilen adam bile duygusal olarak hala bir miktar mavi haplı. Bunu nereden mi anlıyorum. şuradan :

Disarida milyarlarca hatun varken bir tane sürtüğün bulusmaya gelmemesini , ektigine kahrolursak gecen zaman bizim arkamızdan ağlar.

Kızlara oyunu yeni kurallarına göre oynuyorlar diye sürtük demek hala bu yeni düzene adapte olamamış, az çok kuyruk acısı çekiyor olmak demektir. Kızlara sürtük ya da orospu demeyin diye defalarca söylüyorum ve bunun nedeni ahlaki değil PRATİK. Eğer bu dünya gerçeğini kabul etmiş olsa idiniz kızlara sırf tabak çeviriyorlar diye kızgınlık hissetmezsiniz. Kızgınlık, bu bağlamında, çaresizliğin ve alternatifsizliğin yansımasıdır. Ya da hala o pembe çocuksu hayalleri bir parça kusamama belirtisi.

Bunlara gülümseyip geçecek kadar olgunlaşın. Pembe rüyalarındaki prensesler hayallerinde yaşamayın. Gerçekçi olun. Kızlar neden sadece 10 sene falan süren güzelliğlerinin avantajını kullanıp en iyisini bulana kadar tabak çevirmesinler de oyunu sindirememiş erkeklerin pembe düşlerindeki prensesleri oynasınlar. Çıkarları ne? Bir kız önüne gelenle yatmıyorsa ama kadın stili tabak çeviriyorsa bu onu sürtük yapmaz.

Tabak çeviren kız hemen nextlemez arka plana alınır (elindeki tabak miktarına göre uğraş seviyen ayarlanır). Bir kıızı 2 kere bir yere çağırırsın ama ikisine de bahane uydurursa NEXTlersin. Ama eğer kız geri gelirse illa onunla olmaz diye bir şey yok. Kızın geri dönmesinin (hiç dönmeme ihtimali daha yüksektir) binbir türlü nedeni olabilir :

1 – Sen fazla yumuşamışsındır ve next ile bu hatanı bıraktığın için kız seni yoklamaktadır.

2 – Sen en önde değilsindir ve sonra en öndeki bir nedenle gitmiştir (kıızı istememiş olabillir ya da mavi haplılık yapıp kendini elemiştir).

3 – Kızın harbi işi vardır ve seni şimdi aramıştır (az ihtimal de olsa mümkün).

VS ... VS ...

(2) numaralı bahanede “yok efendim ben illa başından birinci olmalıydım, bunu kabul edemem” diyorsanız siz bilirsiniz ama sizin derinlerinizde yatan oneitis ve Disney Masalı birbirine yazılmış ikili hayallerinize karşı sizi uyarmak görevim.

Kırmızı haplı olmak, dünyanın sizin hayat süreniz içinde değişmesi imkansız çevre koşullarına ve kurallarına öfke duymadan oyunu oynamanız demektir. Oyun bu, bu oyunu karşınızdaki kızlar yaratmadı. Onlar sadece oynuyorlar. Üstelik bir de yukarıda bahsedilen soyaoğlanlar var. Hergün evinize gelip size veren 2 – 3 fuckbuddyniz olsa idi siz de güzel kızların şu anki durumlarındaki gibi bazı ukalalara dönerdiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 27, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#) 90 Comments on 2. bin yılın başında ilişkiler

Tinder Mesajlaşma Taktikleri – Kızın numarasını vermesi

Erkek Adam kitapları serisinden [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabı için [tıklayınız](#).

Tinder hesabımdaki bazı mesajlaşmalarımın screenshotlarını yayınlarım diye almıştım. Bir dosyada öylece unutmuşum. Aslında o zaman bir sürü mesajı arşivlemişim ama bu siteyi bolca hatun da okuduğu için Türkiye’de olan çoğunluğu es geçeceğim. Yurt dışında yatağa giden (veya gitmeyen) mesajlaşmalarımı örnek olsun diye yazacağım.

Aşağıdaki örnekteki hatun telefonunu kendisi vermişti. Olay yatağa gitti. Biliyorum, Türkiye’de işler daha zor ve hatunlar genelde daha soğuk. Asya’da HB7.5 – 8 bir hatunla nasıl hoş bir muhabbet geliştiğini görünce gösleriniz de dolacak. Ama hatun hatundur ve aynı mekanizma az çok burada da işler. Türkiye’nin tek problemi – bence – bazı öküz kızlar çok kabalaşabiliyorlar ve onların da çözümü tek tuşla unmatch!

Neyse, kızımız Pinay güzeli. Süper bir poposu olduğundan süper like atmıştım, çok da hoş bir kız çıktı. Negleri abartıyorum, shit test yiyorum diyenler için olayın nasıl ince iş ama neşe ile yapılabileceğine örnekler var. Ayrıca olayın “merhaba ben Saldıray ... telefon numarasını ver” şeklinde değil de hatunla bir muhabbet kurma olduğuna (bu muhabbeti iyi çocuk tarafına hiçbir zaman fazla kaydırmadan) örnek.

Mahmut (M), Nicole (N):

M : Selam Nicole. Mahmut ben. Ne haber? Kendine karşı çok acımasısın (profiline ugly bitch – çirkin orospu yazmış). Hadi Nicole’u yeniden güzel hissettirelim (Let’s make Nicole feel cute again – Trump Reis oyunu).

Yukarıdaki mesaj 08:40’da atılmış. Kız 10:30’da yazıyor.

N : İyiyim. Kendime karşı neden acımasızım?

M : Kendine çirkin orospu demişsin?!?

N : Evet sevmeyenlerim öyle derler ... Sanırım beni elde edemeyen erkekler bana çirkin, şişman orospu diyorlar □ (ben bunu deyince profilinde bio’yu sweet and innocent girl olarak değiştirmiş)

M : Hahahaha . Ama ben tatlı ve masum bir kız görüyorum . Neyse o elemanların hiçbirinin seni elde edemediğine sevindim.

N : Evet. Şimdi daha dikkatliyim. Çünkü daha önce başıma bir şey geldi.

M : Oh zavallı kız, ne oldu?

N : Bir oğlum var. Ama evlenmedim hiç. Hey, bu arada sen nerelisin?

Burada erkeklerin çoğunun [kurtarıcı şemasına](#) girip elendiğini bilmek acı. Oysa karşımda sorumsuz ve dürtü kontrolü zayıf bir kadın var muhtemelen. Ben ağlama Melis olayına girmeden olayı espiyeye ve fırsattan istifade ilk cinsellik imasını masaya vurmuşum.

M : Oh dur çok hızlısın □ (buna bir şey deniyordu unuttum şimdi, kendi niyetini kıza yansıtmak). Hamilelikten korunmak şart ama ben henüz senin kalbini çalmadım. Türk’üm. Sen Pinay mısın (Filipinli)?

N : Evet. Kaç yaşındasın? Burada ne yapıyorsun?

M : Sana CV yollayayım en iyisi □ İş gezisindeyim. Sen ne yapıyorsun?

N : Hahaha ... Sorumu yanıtlamadın. Kaç yaşındasın? Ben hemşireyim. Huzur evinde çalışıyorum.

M : Ben yaşıyım ... Ama babacık olacak kadar yaşlı değilim (not daddy old). 39 yaşımdayım (burada dalga geçmek için yaşıma yükselttim).

N : Hahahaa ihtiyar ... Ben sadece 28 yaşımdayım. (shit test) Evli misin?

M : Eğer hoşuna gidecekse bana daddy diyebilirsin □ (onayla abart) Hahaha, “sadece” 28 yaşında mısın? (neg) Küçük kız seni ...

N : Hahaha ... Peki evli misin?

M : Artık değilim ama bana evlenme teklif edeceksen avcunu yalarsın. Yeniden evlenmek için çok gencim ben. Bu ihtiyarın bakımını yapabilir misiniz huzur evi hemşiresi hanım?

N : Hahahaha Çok eğlenelisin. Ne kadar süre önce boşandın ve neden artık evli değilsin? Merak etme sana evlenme teklif etmeyeceğim ... Hahahaha.

Burada iş görüşmesi modunu kırmak şart oldu ve genelde kırdığım şekilde bitiriyorum.

M : Çok derin konulara giriyorsun, bunlar sadece bir bira eşliğinde muhabbette konuşulacak konular. Bunlara cevap istiyorsan benimle bir çıkman (date) lazım ... küçük kız (neg).

N : Pahalı bir restoranda şarap içeceksek tabii ki! ...

Burada iş yüzünden muhtemelen bir ara 10 dk vermiştim sanırım.

N : Korktun mu? (shit test)

M : Hahaha pahalıyı tanımla □

N : □ □

M : (Tinder’da ilk fotosunda şahane poposuna vurgu yapan çok güzel, dar bir siyah elbisesi var. Hatunun surat HB7, vücut HB 8.5). Eğer şu ilk fotondaki siyah elbiseyi giyip geleceksen tabii ki. Ama bak o halin çok seksi, senin ihtiyarlardan bir iki kalp ilacı araklayıp getir bana.

N : Tabii ki hoş bir elbise giyeceğim. Hahahaha. Espri anlayışına bayıldım. Whatsapp’ın var mı? Numaramı alabilirsin.

(Seni seviyorum Asya!)

M : Evet bebek (bundan sonra hatuna hep bebek dedim). Kullanıyorum. Numaran ne?

N : +852 XXXX XXXX

Hatunla whatsapp'tan buluşma ayarladım. Starbucks'ta buluştuk, sonra da Hong Kong Adası'nda merkezde IFC civarında güzel bir rooftop bara gittik. Ordan da otele. Arsız bana gece boyu ihtiyar veya daddy deyip durdu.



Erkekler İçin Tinder Rehberi

Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?

Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?

Açılış mesajınız nasıl olmalı?

Nasıl telefon numarası alırsınız?

Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?

Buluşmada ne yapmalı?

AuthorMahmut AbiPosted onOctober 18, 2018CategoriesKırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, Saha Raporu, Sosyal Medya, TinderTagsKırmızı Hapın Pratiği, Saha Raporu, Shit Test, Tinder, Tinder Mesajlaşma Taktikleri266 Commentson Tinder Mesajlaşma Taktikleri – Kızın numarasını vermesi

Kişiye 17 Yaşındaki Halinin Vereceği Tepki



Age 15



Age 34

Ekşisözlük'te an itibarıyla 11 sayfa olan (sayfa başı 100 entry) böyle bir başlık var. Ve başlıktaki sadece son sayfadan birkaç alıntı:

— hâlâ aynı bataklıktasın hani hayallerim.

— artık bataklıktan yüzünü çevirip yıldızlara bakmalısın.

— bu ne amk.

— mk senin ben.

— oha kimi yedin?

— şu haline bir bak çok şışmansın, kaç kilosun sen?

— daha ölemedin mi sen?

— ben senin amk.

— öl, geber daha iyi.

— hişşşıykrt (bilek kesilme sesi)

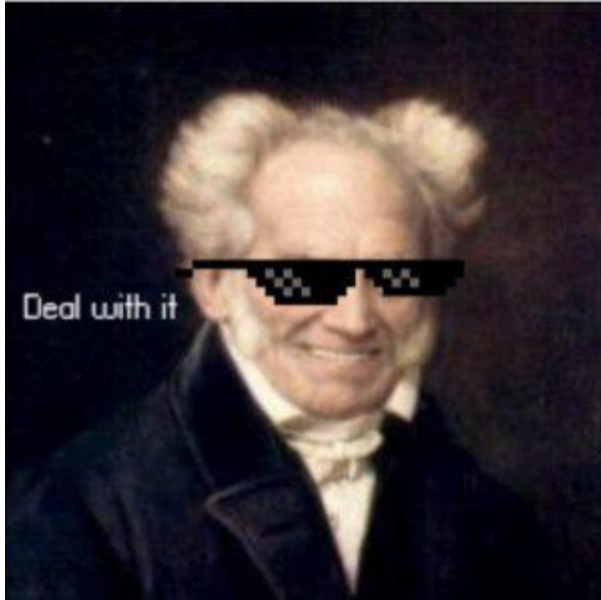
— amına koduğum şişmanı

İnsanların kendine öfke kustuğu, hatta yaşamamış olmayı dilediği, bu derece birbirine benzer, bir yığın pişmanlık ifadesi neden var?

Farklı başlangıç noktalarından başlanıp ilerlenen farklı istikametlerin sonunda geline konumdan duyulan tiksinti, neden birbiriyle bu derece örtüşen, bu derece tahmin edilebilir bir model halini almıştır?

Arthur Schopenhauer şöyle der:

“Hayatımız, her daim peşinde koşup durduğumuz dinginliği hiçbir zaman bulma ihtimaline sahip olmayan bir devinim biçimine bürünmüştür: tıpkı bir tepeden aşağıya koşan adam gibi, eğer durmaya çalışırsa kaçınılmaz olarak düşecektir; ve ancak sürekli koşması halinde ayaklarının üzerinde durabilecektir. Yahut bir parmağın ucunda dengede duran çubuk, ya da yörüngesinde hızla ilerlemezse güneşi tarafından yutulacak olan bir gezegen gibi. Devingenlik varoluşun temel ayırt edici özelliğidir.”



Schopenhauer

Bu devingenliğin kritik önemini kavrayamayıp “Ne olacaksa olsun, sal rölantide gitsin” moduna girdiğin anda, o rölantideyken yıllar sandığından çok çabuk geçer ve soldaki saf mavi haplı çocuk sağdaki adama evrilir, hayata ve kendine dair bütün mavi düşleri suya düşmüş, hayata küsüp bunun öfkesiyle ve umutsuzluğuyla boğuşan biri. İyi bak:



Böyle olmak zorunda değil.

“Yapabileceğim hiçbir şey yok” bir [bahane](#) değil.

Bunu söyleme lüksünü hak ettiğini düşünüyorsan, sonuçlarını en baştan kabul edebilecek kadar ermiş olman gerek. Ermiş falan da değilsin, ee?

Namludaki 1 derecelik minik sapma 100 metre ilerideki bir hedefi 1.7 metre ($2\pi/360$) ıskalamanıza, yani karavana atmanıza sebep olur. Bunun gibi, şu anki tercihlerinizde yaptığınız küçük bir [ince ayar](#), bugün baktığınız istikametın 10 yıl ilerisinde tamamen farklı bir noktaya sizi götürür. Hatta “*kelebek etkisi*” yaratıp tahmin edemeyeceğiniz sonuçlar doğurur.

Konu, **kontrolün dışında olan** değil **kontrol edebileceğin** şeylerse, yaptığın ve yapmadığın tercihlerin, aldığın ve almadığın risklerin ve [sorumlulukların](#) toplamısın.

Bunun sonuçlarından da kaçamazsın.



Author [Yin](#) Posted on [October 15, 2018](#) Format [Image](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Disiplin](#), [Ekşi Sözlük](#), [Erkek Psikolojisi](#), [İçsel Oyun](#), [irade](#), [Kader](#), [Kelebek Etkisi](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Mücadele](#) 123
Commentson [Kişiye 17 Yaşındaki Halinin Vereceği Tepki](#)

Saha raporu – Olmuyor, yapamıyorum – Mahmutun buna bir şey yapması lazım

Kerem [yazmış](#) daha doğrusu yardım çılgılığı atmış:

Mahmut Bey;

Tüm samimiyetimle söylüyorum ki.. OLMUYOR YAPAMIYORUM!

1 yıldır erkekadam sitesini yalayıp yuttum.. Teorik olarak aslında çoğu şeyi anladım ama olmuyor...

Arabam var... 5 Bin TL maaş var. Kamuda Mühendisim. boy: 175 Kilo:71 fitim.. Tek başıma eve de çıktım.. (bunlar varsa olmalı demiyorum ama bunlar önemsiz de değil o manada ifade ettim.)

*Objektif unsurları hemen hemen hepsini yerine getirdim ama iş buluşmaya gelince boş!
En son dün iki kızla AYRI AYRI buluştum. (Çelişki gibi gelecek ama ikisini de asla kendime yakıştırmıyorum!)*

İkisinde de konuşmaların yüzde 70 ini ben yaptım onlar benden daha rahattı ve kaçınılmaz son:

Birinden buluşmadan sonra telefon istedim hazır değilim dedi bitirdim. (Aslında o bitirmiş oldu.)

Diğeri mesaj atsam Lütuf olarak cevap yazıyor pek takmıyor Onu da siktir ettim.

*Bu kadar okuyup, spora gidip, iyi giyinip GÖTÜ BOKLU KIZLAR TARAFINDAN
RDEDEDİLMEK itiraf ediyorum aşırı bir şekilde ZORUMA GİDİYOR*

*VE ARTIK ASLA KIZLAR KONUSUNDA BAŞARILI OLAMAYACAĞI HİSSİNE CİDDİ BİR
ŞEKİLDE KAPILIYORUM.*

YARDIMCI OLURSANIZ ÇOK SEVİNİRİM.

Dışarı çıkıp adım atmadan ağlayanlar baydı ama dışarı çıkıp çabalayan adama yazdığı absürt de olsa vakit ayırıyorum.

Şimdi Kerem Bey, 1 yıldır erkekadam sitesini yalayıp yuttuğunu sanabilirsin ama kendi kontrolün içinde olan şeyleri doğru yapıp sonra buraya gelmen lazımdı. Kendini zerre analiz etmeden yardım istiyorsun. Ama ben sana analiz edeceğim. Fakat dediğim gibi bunu senin yapman lazımdı!

İkisinde de konuşmaların yüzde 70 ini ben yaptım onlar benden daha rahattı ve kaçınılmaz son

Nein nein nein! Kadın gibi sussa da kafa dinlesek bir yaratık nasıl oluyor da 30% konuşuyor? En fazla 50% – 50% olabilir. Sen sorarsın o nezaketen de olsa cevap verir. Eğer kız arıza ise ve sorularına bile cevap vermiyorsa (sorular kızı stalk edecekmişsin gibi yer bilgileri

olmamalı) sen de konuşmayacaksın. **Sessizliği bozmak zorunda değışlsin, sessiz kalmaktan korkma.** Sessizliği bozma dürtün mavi hap, maalesef yalayıp yutmamışsın henüz. Kızın ne yaptığını kontrol edemezsin ama kendi davranışların 100% kendi elinde. Önce kendi tarafını doğru yap.

Sorular öyle havadan sudan olmamalı. Sorular onunla ilgili olmalı. Ya aslında bu zor değil zira kadınlar kendilerinden konuşmaya bayılırlar, susturman zor hatun kısmını. Emin ol, beta davranışlardan kurtuldun mu, hatun senden elektrik alamasa da çok konuşur. Hele de senin bir daha görüşmeseniz onu yarın unutacak bir adam olduğunu vücut dilinden anladıktan sonra.

Kız 10 dk içinde muhabbete girmiyorsa oradan sonra sen de aç telefonunu ve youtube'dan sessizde haftanın maç özetlerini izle. Ben olsam öyle yapardım mesela kız eğer arıza sessiz ise ama bu utangaçlığından değilse. Farkı anlarsın merak etme. Ama sen kendi mavi haplılığınla sessizliği bölme dürtüne yenilmesen çoğu kız böler.

Birinden buluşmadan sonra telefon istedim hazır değilim dedi bitirdim. (Aslında o bitirmiş oldu.)

Diğeri mesaj atsam Lütuf olarak cevap yazıyor pek takmıyor Onu da siktir ettim.

Nein nein nein! Gündüz oyununda ya da buluşmada konuşamadığınız, bağlantı kuramadığınız ya da kurdurmayan kadından telefon istemeyin diye ağlayacağız neredeyse! Sırf bu yüzden sokak saha raporlarını incelemeyi bıraktım. Hatun sizin taşaklarınıza tekme atsın daha iyi! Ben olsam ikisinden de telefon istemem. Bak kızlar seni beğenir beğenmez onun bir kısmı kızın elinde ama senin davranışların tamamen senin elinde. Sen kırmızı hapı özümsemiş olsan o telefonları istemezdin. Kız senin onun telefonunu aramanı sağlayacak ve senin zamanını hakedecek bir şey yapmamış. Nasıl ödölsün ki bir de telefon istiyorsun. Kendini zorla vermeye çalışan bir ödöl!

VE ARTIK ASLA KIZLAR KONUSUNDA BAŞARILI OLAMAYACAĞI HİSSİNE CİDDİ BİR ŞEKİLDE KAPILIYORUM.

Bana zaten hep bu hisse sahipmişsin gibi geldi. Dedim ya, kendi analizin aşırı yüzeysel.

Bugüne kadar kaç kızla buluştun, ne tür sorular soruyorsun, neden sessizliği bozma ihtiyacı hissediyorsun (özellikle soruları zaten soran sensen), o masada nasıl oturuyorsun, neden rahat değilsin (yanlış bir şey söylesen seni masaya yapıştıracak Tekwando şampiyonu hatunlarla mı buluşuyorsun, yoksa kızdan korkma), neden kendi tarafını doğru oynamıyorsun, neden aç gibi muhabbeti illa devam ettireceğim, illa telefon alacağım diye kasıyorsun?

Kırmızı hapı yalayıp yutmuş olsan hikayen şöyle bir şey olurdu : “Abi kızla buluştuk, 5 – 10 dk muhabbet edeyim dedim ama olmadı, sonra ben sessizliği bozmam gerekliliği dürtüsüne

yenilmedim ve soru sormayı bıraktım. Böyle 10 dk sessizlik oldu. Ben de açtım telefonumda haftanın en iyi 10 golünü izlemeye başladım.

a) Kız o arada bir şeyler geveledi ve kalktı gitti.

b) Baktım kız kalkmıyor, konuşmuyor da. İzin isteyip kalktım, hesabı ödedim ve çıktım gittim.

Hocam eğer sen kendi tarafını iyi oynarsan kız seni beğenmese bile en azından bir muhabbet olur. Senin anlattığından anlaşılan sen alt tarafı tanıyıp etmediğin bir kadın önünde fazla ezilip büzülüyorsun. Kendi tarafını mekanik olarak bile iyi oynamıyorsun.

Kaç kızla buluştun bilmem, muhtemelen bir düzine bile değildir, ama daha kendi oyununu oynayamazken 1000 kızla buluşsan iş çıkmaz.

AuthorMahmut AbiPosted onOctober 11, 2018CategoriesMavi Hap, Oyun, Saha RaporuTagsİlk Buluşma, Kadın Erkek İlişkileri, Kızla ilk buluşmada ne yapılır, Saha Raporu246 Commentson Saha raporu – Olmuyor, yapamıyorum – Mahmutun buna bir şey yapması lazım

Uсталık gerektiren kafaya takmama sanatı

Bugün farkına vardım. Eski PUAlardan (evlendi sanırım) Mark Manson'un "The Subtle Art of Not Giving a F*ck" (Sikine Takmamanın İnce Sanatı) daha edepli bir isimle Türkçe'ye çevrilmiş : [Uсталık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı](#). Ben bu kitabı İngilizcesinden okudum o nedenle Türkçe çevirisi nasıl bilemeyeceğim ama mutlaka okumanızı tavsiye ederim.

Mark Manson'un kitabı sıradan bir self – help kitabı sanılabilir ama Napoleon Hill'den beridir (Secret akımı diyorum ben buna) devam eden Polyanacılık tadındaki self – help akımından farklı olarak bizim burda Jordan Peterson'ın [Mutluluk ve Hayatın gerçeği](#) videosundaki gibi daha ayakları yere basan bir düşünce sahip. Ayrıca yine Jordan Peterson'un üstünde çok durduğu sorumluluk kavramı üzerinde inşaa edilmiş bir kitap. Kitabın tanıtımı, kitabın iyi bir özetini sunmuş.



“Büyük Güç Büyük Sorumluluklar Getirir.” Doğru. Ama bu sözün daha iyi bir akış açısı var, ve gerçekten derin bir bakış açısı. Tek yapmanız gereken sözlerin yerini değiştirmek: “Büyük sorumluluklar büyük güç getirir.”

...

“Her şeyi iyi tarafından görmek” gibi bir şey iyi gibi görünse de, gerçek şu ki hayat bazen berbatır ve yapabileceğiniz en sağlıklı şey de bunu kabul etmektir. Negatif duyguları inkâr etmek daha derin ve daha uzun ömürlü negatif duygulara ve duygusal bozukluğa neden olur. Sürekli pozitif olmak hayatın sorunları için geçerli bir çözüm değil, bir inkâr biçimidir.

...

Doğru değerleri seçerseniz, bu sorunlar size zindelik, kuvvet ve şevk verir. Dedemin zamanına dönersek, kendini çok kötü hissettiğinde şöyle düşünürdü, “Bugün berbat bir günümdeyim. Ama n’apalım hayat böyle, ben samanları havalandırmaya devam etmeliyim.” Ama ya şimdi? Şimdi beş dakikalığına bile kendinizi çok kötü hissetseniz son derece mutlu ve harika hayatları varmış gibi sunan insanların 350 fotoğrafıyla bombardıman ediliyorsunuz, bu durumda hatanın sizde olduğunu hissetmemeniz imkânsız kuşkusuz.

...

Değmeyecek şeyleri kafaya takmamak çok önemlidir. Dünyayı kurtaracak olan şey budur. Dünyanın bazen berbat olduğunu ama bunun da doğal olduğunu kabul ederek yaşamak gerek. Çünkü her zaman böyleydi ve her zaman da böyle olacak.

...

Sosyal medyada her gün milyonlarca kere paylaşılan “Nasıl Mutlu Olunur” tarzı saçmalıklarda yanlış olan ve kimsenin fark etmediği şey şudur: Daha pozitif bir deneyimi arzu etmenin kendisi negatif bir deneyimdir. Ve de tam tersine, insanın negatif deneyimini kabul etmesinin kendisi pozitif bir deneyimdir.

...

Pokerde elinde korkunç kağıtlar olan biri çok güzel eli olan birini yenebilir. Elbette eli güzel olanın kazanma ihtimali daha büyüktür, ama sonunda kazanan her oyuncunun oyun süresinde yaptığı seçimlerle belirlenir. Hayatı da aynı şekilde görüyorum. Hepimize dağıtılmış bir el var. Bazılarının eli daha iyi. Sadece kağıtlara bakarak berbat durumda olduğumuzu söylemek kolaysa da, gerçek oyun o kağıtlarla yapacağımız seçimlere, almaya karar verdiğimiz risklere ve birlikte yaşamayı seçtiğimiz sonuçlara bağlıdır. İçinde bulundukları duruma göre sürekli en iyi seçimleri yapanlar tıpkı pokerde olduğu gibi hayatta da öne çıkarlar ve illa da eline en iyi kağıtlar gelmiş olmaları gerekmez.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 8, 2018](#) Categories [Kitap](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Kişisel Gelişim](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Mark Manson](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) 19
Commentson Uсталık gerektiren kafaya takmama sanatı

Fotoğraflarındaki gibi değilsin shit testleri

Birgün shit test ansiklopedisi yazıp tanesini 10,000 TL'ye satana kadar her shit testi yazabilme lüksümüz yok. Zaten shit testleri aşmak için gerekli olan şey her türlüşünü bilmek değil genel [mantiğini bilmektir](#).

Fakat Kerem'in [şu sorusunu](#) yazıyla yanıtlayacağım zira burada genel olarak defalarca işlediğimiz bir zihin yapısı problemi var :

Selam Mahmut Bey;

Buluştuğum bir sürü kızdan şunu duydum:

“Fotolardaki kadar havalı değilsin” bunu söylerken bu durumdan hoşnutmuş gibi

söylüyorlar ama...

Havalı olmadığım için hayal kırıklığı yaşadıklarından adım gibi eminim.

Nasıl daha havalı biri olabilirim? Ve nasıl daha az “makul ” bir erkek olabilirim?

Kerem Bey, bu bir shit test. Kız gerçekten hayal kırıklığı da yaşamış olabilir ama sen kızla buluşuyorsan [çerçeveni sağlam tutacaksın](#) ve “kızın hayal kırıklığı varsa bile kızın problemi” deyip takmayacaksın. Yani sen shit test sayacaksın.

Senin mesajından tahminim bunun shit test olduğunun bile farkında değilsin (kendi zihin merkezinde kızlar var ve hala havalı olmadığım için hayal kırıklığı yaşadıklarından gibi abuk subuk seyler soyluyorsun) ve bu nedenle de cuvallamışsındır.

“Sen fotoğraflarındaki gibi X değilsin” özellikle sosyal medyadan ya da [Tinder](#)‘dan tanıştığınız kızlardan çok duyacağınız bir şey.

“Sen fotoğraflarındaki kadar havalı değilsin” diye duysam mesela “sen de fotoğraflarındaki kadar güzel değilsin” diye gelişine çakarım, hiç acımam.

“Ya sen amcaymışsın ya” diyene “bana amca diyorsan göster bakalım kimliğini sen reşit misin ufaklık” diye yapıştıracaksın.

[Kendini kadınların dediklerine göre ayarlama](#). “Sen fotoğraflarındaki gibi uzun değilmişsin” dese gelip buraya nasıl uzarım diye mi soracaksın? Kız kısaysa “bu boyla basketçi mi arıyorsun” diye güleceksin ya da kız uzunsa “he ya, tam kolunun altına alıp sarmalığım” diyeceksin.

Şimdi sen bu shit testleri aşıyor musun bilmem. Eğer bunlara eğlenerek karşılamak vermiyorsan, kızın dediğinde gerçek payı var. Alt tarafı kızın birine cevap yapıştıramayacak kadar heyecanlanıp, Prensesin huzurunda tedirgin, ürkek, kapalı, vs ... davranıyor olabilirsin. Eğer kızla buluştuğunda heyecanlanıyorsan, ya da bu tür shit test cevaplarının kızı kaçıracakını düşünüp korkuyorsan, kızı tepeye, kendini aşağı koyuyorsundur. O nedenle de vücudun bir asilzade huzurundaki toprak kölesi davranışını belirtiyordur.

Havalı ne demek hiçbir fikrim yok. Maskülen ama centilmen davranıp gerisini boşvereceksin. Shit testlere böyle gelişine vurabilirsen zaten daha az makul olursun.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 4, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Kırmızı Hap](#), [Shit Test](#), [Sosyal Medya](#), [Tinder](#) 114 Comments on [Fotoğraflarındaki gibi değilsin shit testleri](#)

Mistik Feminenlik

Muhtemelen yüzyıllardır kadınların sahip oldukları en kullanışlı şey, “ bilinmezlik” olmuştur. Bu kelimeyi uydurdum ama kullanışlı bir kelime. Yüzlerce yıldır kadınlar, kuşaktan kuşağa bu bilinmezliği, bilerek ya da farkında olmayarak geliştirdiler. İşte bu, mistik feminenlik, kadınsı ayrıcalıkla elden ele geçen şey oldu. – Her kadının fikrini değiştirme hakkı vardır. – kadın sezgisi (efsanesi)- Mesela “ Kadınlar bilir “ diye bir söz vardır. Bir erkek hiçbir zaman bu kadar saygı görmezken ve kararlı görülmezken – onlara, kastettiğin şeyi söyle ya da söylediğini kastet denirken- kadınların zor anlaşılır olmaları toplum tarafından ödüllendirilir ve destek görür. Şunu da söyleyeyim, bu oldukça mantıksızdır. Aslında, doğru yapıldığında bu anlaşılmazlık kadını hem etkileyici hem de çekilmeyecek derecede sinir bozucu yapar. Bunu elde etmek için bir kadın anlaşılamaz olmalı ya da öyle görünmeye çalışmalıdır. Tüm erkekler, kadınların anlaşılamaz canlılar olduklarına inandırılmışlardır.

Aynı sebeplerden ötürü mistik feminenlik, kadın ruhuna çekici gelir ve PUA tekniğinde karı kız tavlama konusunda baya işe yarar. Din, batıl inanç, sezgi vb. metafizikle bağlantılı bazı “ gizli güç” dinamiklerine çok çekici gelir. Birinin, kadınların içindeki dedikodu aşkını görmek için çok uzağa bakmasına gerek yoktur. Kadınların gizli güçleri vardır. Bunca zamandır feminenliğin cadılık ile ilişkilendirilmesi boşuna değildir. Tarihsel olarak erkeğin domine ettiği kültürde, gizliliğin ve mistisizmin gücüne erkeği etkilemek ve kontrol altına almak için bir kaynak olarak ihtiyaç duyulmuştur. Bu bazen bir kadının kazıkta yakılarak öldürülmesiyle sonuçlanmıştır ama daha çok, tahtın arkasındaki güç anlamına gelmiştir ve kadının etkilediği erkeğin statüsüne bağlıdır.

Bu mistisizmi cinsellikle birleştirdiğinizde feminen mistisizmini elde edersiniz. Bu, uygun hipergami arayışı için feminen zorunluluğun sahip olduğu en kullanışlı araçtır.

Mistik feminenlik, cinsiyetler arası iletişime nüfuz eder. Her forumda, her blogta, her Facebook postunda ve bir kadın tarafından yazılan herhangi bir yazıda mistik feminenliğin bir kalıntısı vardır. Bir kadın, kadınlar hakkında yazılmış kötü bir gözleme sert yanıt verirken verdiği cevaptaki standart yanlış yönlendirme HER ZAMAN öngörülme, kaprisli, kadınsı bilinmezliklerle doludur. Mistik feminenliğin ilk (ve ikinci) dövüş klübü kuralı, kadının efsanevi, bilinemez yapısını korumaktır. Kız kardeşlik, buna ihanet edenlere acımaz. Roissy’nin deyişiyle, siz gerçeğe ne kadar yakınsanız, kadınlar size seslerini o kadar yükselteceklerdir.



Yıllarca kadın davranışlarını gözlemleyerek kafa karışıklığını gidermeye ve yaygın sorunların üstesinden gelmeye çalıştım. Kadınlar, erkeklerle az çok aynı temel mantığa ve yönetime sahip canlılardır. Esas mesele şu ki, kadınlar da erkekler kadar sıradışı ya da sıradan ama fark şu, istisnalar hariç, erkekler kadınlar gibi mistik maskülenliğin tadını çıkarmıyorlar. Biz kendimizi efsaneleştirmiyoruz çünkü kadınlar gibi bunu yaptığımızda ödüllendirilmiyoruz. Bunu yapmaya da ihtiyacımız yok. Kadınlar kendilerini efsaneleştirdiklerinde ona sahip olan erkek, ödül kazandığını sanıyor ve bu da kadına ilgi olarak geri dönüyor. Bir kadın delirdiği zaman herhangi bir sebepten delirdiğine emin olabilirsiniz. Kadınlar da erkekler kadar kurnazdır hatta iddia ediyorum, kadınlar erkeklerden daha kurnazdır çünkü bu mistisizmin

arkasına saklayacakları çok günahları vardır. Mantıksız değillerdir. Bir kadının hareketlerini, davranışlarını ve bunların arkasındaki gerçek sebebi görebilmek için sadece yeteneğinizi geliştirmeniz gerekir.

Modern çağda erkekler kadınların irrasyonel yaratıklar olduklarını söyleyerek kestirip atmaya çok hevesliler. Freud bile kadınların histerilerine kanıp gelişigüzel şekilde kadınların aciz ve sahtekar olduklarını yazdı. Yaşını başını almış bir adamdan “kadınları hiçbir zaman anlayamayacağız” gibi bir söz duymanın ne kadar sinir bozucu olduğunu anlatamam. Bir arkadaşınızın şu soruyu sorduğunu kim bilir kaç kere duydunuz : “Dün gece Kristy ile şansın yaver gitti mi?” Bu soruyu pek sorgulamayız ama soru öyle kurulmuştur ki erkekler bu mistik (feminen) mitini farkında olmadan yayıp dururlar. Sizi (kadınla) yatağa götüren şey şans değildir. Doğru zamanda doğru erkek olmanın rolü tabi ki var ama burada işleyen mekanizma o değil. Ama şanslı olduğumuzu, piyango kazandığımızı, nadir ve değerli bir ödül aldığımızı düşünürsek bu bizim neyi doğru yaptığımızı anlamamıza yardımcı olmaz. Üstelik bu, kadınları esrarlı birer ödül dağıtıcısı olarak düşünmemize neden olur ve kadınları dolaylı yoldan kaybetmekten korktuğumuz ödülün ete kemiğe bürünmüş hali olarak kurgulamamıza ve onların konuma gelmelerine neden olur. Bu mistik kadınla seks yaptığın için şanslısın. Bu nadir ve değerli bir şey olmalı!

Mistik feminenlik cinsiyetler arasındaki süreçleri ve motifleri sorgulamamızı zorlaştırır. Erkekler, bilinemez, gizemli, anlayamadığı ve zor bulunan bir kadını elde ettiği için bile mutlulardır. [Cinsel yokluk](#) ile birleştirildiğinde şans faktörü, seksi daha ilgi çekici yapar. Erkeklerin bu “şans”koşullanması ve bunun kadınlarca teşvik edilmesi, yokluk zihniyetinin ve sıklıkla [ONEITIS](#)’in nedenidir. Bir erkeğin mistik feminen mitini özümsemesi, kadınlara hizmet eder. Cinsellik bir kadının ilk ve en iyi aracıdır ve bunun değerini arttıran her mekanizma teşvik edilecektir.

Kaynak: The feminine mystique

Month: November 2018

İlk buluşmayı ayarlama ile ilgili birkaç tavsiye

15karakteryetmi (anladık yetmiyormuş :)) rumuzlu okuyucu [sormuş](#) :

Selamlar,

İki adet sorum olacak biri kısa ötekisi uzun olacak şekilde.

1) Kadınlarla tartışırken özellikle yaptığım bir hamle var. Sessiz kalmak. Aslında her insanla tartışırken işe yaradığını düşünüyorum ama kadınlara karşı etkili bir silah. Karşımdaki kadın bağırp çağırarak içinde ne varsa boşaltıyor ve sonra kendimden emin bir şekilde doğru

argümanlarla onun yanlışını tane tane anlatınca kedi gibi oluyor. Soru ise şu; bu tarz bir davranışın kırmızı hap mentalitesi ile sizce yorumu nasıldır?

2) Bir daha içinde bulunmayacağım ortamlarda tanışıp, telefon numarasını aldığım kadınları görüşmeye davet ettiğimde uzun uzun mazeretler (veya gerçek yoğunlukları) belirterek nazikçe geri çeviriyorlar.

Kendileri ile tanıştığımünkü sohbetlerimde gayet pozitif reaksiyonlar aldığımdan dolayı telefon numaralarını istiyorum ve veriyorlar.

Mesajlaşmayı kullanmamaya çalışıyorum, dolayısıyla davetlerimi arayarak yaparım ve daha önce pek karşılaşmadığım şöyle diyaloglar yaşamaya başladım.

(hal hatır muhabbetinden sonra)

– çok güzel bir mekana gittim geçenlerde. seni de akşam yemeğine götüreyim oraya.

perşembe akşamı kaçta çıkıyorsun işten?

– davetin için çok teşekkür ederim ama son zamanlarda çok yoğun bir iş temposundan çıktım. kısa bir süre sonra da sınavım var, ona da hazırlanıyorum bir yandan. perşembe akşamı da aile ziyareti var, biraz dinlendikten sonra ders çalışacağım, ardından da ziyarete gideceğim.

Bu şekilde cevap veren kadınların önceliği olmadığını dolayısıyla da bana alternatif bir tarih sunmadıklarından dolayı next mi yapmalıyım?

Yoksa, ailesine ve kendi gelişimine değer veren bir kadın olduğunu, next yapmadan önce farklı bir tarihte tekrar bir davette bulunmalı mıyım?

Teker teker alalım, bazı temel bilgileri ara ara tekrarlamakta yarar var :

1) Kadınlarla tartışırken özellikle yaptığım bir hamle var. Sessiz kalmak. Aslında her insanla tartışırken işe yaradığını düşünüyorum ama kadınlara karşı etkili bir silah. Karşımdaki kadın bağırıp çağırarak içinde ne varsa boşaltıyor ve sonra kendimden emin bir şekilde doğru argümanlarla onun yanlışını tane tane anlatınca kedi gibi oluyor.

Kadınla tartışmazsın, hatun duygusal patlamasını yaşarken sessizce dinlersin ya da anahtarını alır gidersin ve hatun sakinleşince söyleyeceğini söylersin ya da gereksiz ise bir şey söylemezsin. Kırmızı haplı bir davranış. Duygularına yenilip karşılıklı bağırışma ise mavi haplıdır.

2) Bir daha içinde bulunmayacağım ortamlarda tanışıp, telefon numarasını aldığım kadınları görüşmeye davet ettiğimde uzun uzun mazeretler (veya gerçek yoğunlukları) belirterek nazikçe geri çeviriyorlar.

Kendileri ile tanıştığımünkü sohbetlerimde gayet pozitif reaksiyonlar aldığımdan dolayı telefon numaralarını istiyorum ve veriyorlar.

Bundan 10 yıl önce telefon numarası almak işin 50%si idi. Şimdi ise pek bir anlamı yok. Çoğu hatun nezaketinden konuşuyor ama telefon verirken aslında telefon vermeyip yüzyüze reddetmek yerine sonra reddetmeyi düşünüyor. Günümüz ilişkilerinin gerçeği. Ortam bu diye kabul edip avlanacaksınız. Hatta şunu söyleyeyim 10 sene önce ortalama bir erkek bugünkü kadar telefon alamazdı. Ama günümüz erkeği daha yetenekli olduğundan değil, telefon vermenin öneminin sıfırlanmasından.

– çok güzel bir mekana gittim geçenlerde. seni de akşam yemeğine götüreyim oraya.
perşembe akşamı kaçta çıkıyorsun işten?

İlk buluşmada yapmaman gerekenler listesinin en tepesinden 2 hatan var :

1 – Akşam yemeği : İlk buluşmada bir kızı asla yemeğe götürmeyin. Asla. Sex and the City dizisinde Carrie Bradshaw karısı “kötü ilk buluşma yoktur, iyi ilk buluşma veya bedava akşam yemeği vardır” diye muştuladığından beridir akşam yemeği bedavacı kızların aptal erkek yolma yöntemi oldu. Yani geldi mi neden geldiğini bilemezsin? Oysa bir kahve içip oradan bir iki şey içmeye gelen kızın aptal silkelemek için gelmediği daha barizdir.

Ama akşam yemeğinin asıl problemi şudur : senin kıza “bak yanlış anlama ben sağlayıcı betayım, hani alfa falan sandıysan yanılıyor olabilirsin” demen gibi bir şey bu. Kız ne yapsın? Hayatına giren erkeklerden maskülen alfa olanları hafif bir iki içki / kahve içmeye çağırmış, bunlar dışındaki beta sürüsü ise yemeklere çağırmış. Nasıl bir eşleştirme yapacakları aşikar.

2 – perşembe akşamı kaçta çıkıyorsun işten?

Yarı dominant. Yeri söylemişsin, günü söylemişsin, saati neden soruyorsun? Neden olduğunu ben sana söyleyeyim. Çünkü kızı yeterince geç bir saatte çağırıp (830 mesela) sonra ordan yatağa geçme ihtimalini düşündüğünü belirtmeye cesaretin olmadığı için. Tavşanlık – saldırıyıkı dengesinde saldırıyıkı görünmemek için tavşan görünme riskini göze alıyorsun. Dezavantaj, kızın bilinçaltına uslu çocuk mesajı atıyorsun.

Bu şekilde cevap veren kadınların önceliği olmadığını dolayısıyla da bana alternatif bir tarih sunmadıklarından dolayı next mi yapmalıyım?

Hayır. Muhtemelen önceliği değilsin ama bu aşamada kızın gerçekten bahsettiği bahanelerle gelmeme ihtimali yeterince yüksek. Tavsiyem, bir kızı iki kere dışarı davet etmek ve eğer ikisinde de reddediyor fakat alternatif sunmuyorsa [nextlemektir](#). İki davet ve sıfır alternatif önerisinden sonra gerçekten bir bahanesi olma ihtimali güvenli bir şekilde ihmal edebileceğiniz kadar azdır.

Hadi bu aşağıdakiler de benden bonus :

1 – İlk buluşmada iki aşamalı geçiş yapın. İlk ucuz bir yerde, mesela Starbucks'ta veya simitçide buluşun. Sizinle beraber olma ihtimalini düşünen hatun bunlara hayır demez. Burada birbirinizi beğenirseniz daha pahalı içkilerin olacağı mekana geçin, beğenmezseniz kız bir bahane bulur. Bulmazsa siz bir bahane bulup sıvışabilirsiniz.

2 – İlk buluşmayı evinize yakın ayarlayın. İlk buluşmada bir iki öpücükten sonra yatakta [son dakika direnci](#) yaratmaya en müsait olay, trafikte 45 dakika taksi ya da araba seyahati ile o buluşmanın ateşinin sönmesidir. Evinizin sokağındaki pastane de olmasın yalnız, o da kızda tam tersi yönden son dakika direnci yaratabilir.

3 – Asla çok içmeyin, çok içirmeyin. Sarhoş bir kadını evinize götürmeyin, sarhoş kadının evine gitmeyin. Güvenli bir şekilde eve gitmesini sağlamak isterseniz okey ama çok sarhoş ise o gece orada biter.

4 – Evde ise eğer içiyorsanız bir iki içkiniz ve yedekte prezervatifiniz olsun.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 25, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Daygame](#), [Oyun](#) Tags [Gece Oyunu](#), [Gündüz Oyunu](#), [İlişkiler](#), [İlk Buluşma](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Oyun](#) 516 Commentson İlk buluşmayı ayarlama ile ilgili birkaç tavsiye

Sıfırlanmak

Geçen hafta çoğu erkeğin hayatlarının bir noktasında karşılaşmayı bekleyebilecekleri yeni bir kavramdan bahsettim. “Sıfırlanmak” kavramı, bir erkeğin hayatı boyunca elde ettiği statünün, finansal varlığının, itibarının, profesyonel ve kişisel gelişiminin, duygusal yatırımının ve diğer şeylerin silinmesidir. Bu kavramı bu yazıda biraz daha ayrıntılandırmak istiyorum zira birçok erkeğin bu kavramı yanlış anladığını düşünüyorum.

Kırmızı hap farkındalığına sahip bir erkeğin bu farkındalığının bir parçası olarak, hayatının birden fazla noktasında kendisini yeniden inşaa etme işi ile başbaşa kalacağının bilincinde olması gerektiğini düşünüyorum. Yenilgi, reddedilmek ve hayal kırıklığı başınıza gelecek ve bunlar erkeğin hayatının birer parçası. Ve bunlar başınıza geldiğinde yeniden ayağa kalkmanın erkek olmanın bir ölçüsü olduğunu söylemekten övünüyoruz. Ama benim bahsettiğim, bazı zamanlarda hayatınızı sil baştan yeniden inşaa etmek zorunda kalacağınız.

Eninde sonunda sıfırlanacaksınız, ve bununla nasıl başa çıkacağınız, geçici yenilgilerle başa çıkmanızdan çok daha farklı bir şey. Bu sıfırlanma ile başa çıkmayı daha da zorlaştıran şey, size o zamana kadar yaptığınız yatırım başkaları tarafından da takdir gören ve gerçekten değer verilen bir yatırım olduğunu söyleyen mavi hap koşullanmanız. Hayatınızın o anında anlamamız gereken şey, en zor yollardan öğrendiğiniz gerçekler ile kendinizi yeniden ve çok daha iyi bir şekilde inşaa etme umudunuz olduğudur.

Geçen hafta belirttiğim gibi, bunu bir çeşit erkek mağduriyeti ya da bir erkeğin hayatından fazlaca şikayet etmesi olarak görmek çok kolay. Empati, özellikle erkekler arasında, her zaman az bulunan bir şey olmuştur. Ne kadar hasta olduğum, işimin ne kadar kötü gittiği ya da ne kadar az uyku uyuyabildiğim gibi konularda 3 ya da daha fazla erkeğin olduğu bir grupta ağzımı açmamam gerektiğini zor yolda öğrendim. Zira size garanti ederim diğerlerinden birinin kesin kanser hastalığı, lağım çukurunda çalışmaktan hallice bir işi ya da amansız bir uykusuzluk hastalığı vardır. Erkek olarak maskülenitemizin ölçüsü her zaman hayatın ters giden alanlarını nasıl kabul edip ona adapte olmamız olmuştur. Bu nedenle bir adamın hayatının bir anında tamamen sıfırlanacağını söylemem, erkeklerin hayatlarının ne kadar zor olduğundan yakınmam olarak algılanır. Bizden beklenen yumruğu çenemize yedikten sonra ağlayıp sızlamadan daha fazla yumruk için ayağa kalkmaktır.

Erkekler hayatın kendileri için ne kadar zor olduğu ve bunun nasıl da iyi üstesinden geldikleri konusunda birbirleri ile rekabete bile gireceklerdir. Diğerleri ise zaten erkeğin hayatının zorluklarını duymak bile istemeyeceklerdir. Bazıları ise erkeklerin benlik algılarını başkalarının – özellikle kadınların – fikirlerine bakarak inşaa etmekle yanlış yaptıklarını söyleyip geçeceklerdir.

İlk ikisini halletmek kolay. Erkekler genellikle birbirleri ile rekabet halindedir, bu sadece sosyal arka planda devam eden bir şey olarak algılsa bile. Bu kıran kırana bir rekabet olmak zorunda değildir, arkadaşça rekabet bile eninde sonunda rekabettir.

Erkekler duruma göre elbette birbirlerine sempati göstereceklerdir ama erkeklerin bu rekabetçi doğası yine de hem kazananlar hem de kaybedenler tarafından iöğüdüsel seviyede farkında olunan bir şeydir. Grup dışındaki erkekler bunun grup içindeki erkeklere göre daha farkında olacaktır (kan bağı birlikteliği evrimleşmiş bir adaptasyondur) ama grup içinde bile [erkek egemenlik hiyerarşisi](#) olacaktır. Bu hiyerarşilerin nasıl kurulduğu sosyal ve çevresel etkilere bağlıdır ama bu hiyerarşilerin var olduğunun kabulü bile feminen – öncelikli toplum düzeninin erkeklerden kendi kendilerine saklamalarını istediği bir şeydir.

Değeri Nitelendirmek

Rekabet varolan bir şey ama erkeğin hayat beklentilerini, kendi başarı ve başarısızlık kriterlerini dışsal bazı değerlendiricilere bağlama fikri üzerine yazmak istiyorum. Sosyal etkiler, ailesel etkiler ve bir erkeğin kadınların kendisinden beklediğini düşündüğü şeylere göre bir kadınla yaklaşmayı ve üremeyi başarıyla gerçekleştirme hakkında (çoğunlukla koşullanmış) bilinçaltı anlayışı çok ateşli bir tartışma konusudur. Bir erkek eğer hayatının belli aşamalarında sıfırlanmış ise, bu “sıfırlanma” sadece erkeğin kişisel bütünlüğünü ve yatırımını mavi hapın kumdan zemini üzerine inşaa etmesinin sonucu mudur?

MGTOWcular yanlışım varsa düzeltebilirler ama benim anladığım kadarıyla bu, erkeklerin kendi yoluna gitmelerinin temel prensiplerinden biridir – kadınların **hipergami** standartlarına göre erkeğin değerini belirlemelerini reddetmek. Bunu anlamakla birlikte birlikte erkeğin kendi kişisel değerini belirlemesinde kadın milletin ona verdiği değerlendirmelerden daha fazlasının olduğunu düşünüyorum.

Kırmızı Hap farkındalığına sahip bir erkeğin bir parçası oldukları **Oyunu** anlama ve kendi kişisel değerlerini önceki mavi hap yanılgılarından koparak bu oyuna göre yeniden hesaplamaları zorunluluğu gizli saklı bir şey değil. Bu nedenle ben kendisini **eski ideallerinin fişinden çeken** her erkeğin çeşitli derecelerde de olsa kendi yoluna gittiğini (men goes their own way – MGTOW) ama meselenin bu yeni farkındalıkla nereye gittiği ve kendi içinde nasıl bir değer yarattığı olduğuna inanıyorum. Yeni bir özdeğer algısı yaratıp inşaa ederken bile bir erkeğin bu değeri kaybetme ihtimali vardır – o değeri nasıl ölçtüğünden bağımsız olarak.

Boşanmış bir erkek için “kırmızı hapın farkında” olup olmamasından ve kendi kuralları ile yaşayıp yaşamamasından bağımsız olarak, çocuklarının velayetini ve hayatları üzerindeki etkisini kaybetmesi, sıfırlanmak anlamına gelebilir. Kendi kişisel değerimizin, biz onu nasıl ölçersek ölçelim ve nasıl değerlendirilmesi gerektiğini düşünürsek düşünelim sıfırlanabilecek yanları vardır. Her zaman söylediğim gibi, bir kadın erkeğin hayatına yoldaş olmalıdır ve asla onun hayatının odağı olmamalıdır. Fakat bu tür bir ilişkide bile hala silinebilecek bir dürtüsel değer vardır ve kadınların, ailenin, iş arkadaşlarının, bundan etkilenmesi bunu değiştirmez.

“Sırf sen bir şeyin kıymetinin başkaları tarafından bilineceğini düşünüyorsun diye başkaları onun kıymetini bilecek diye bir şey yok ve sen böyle düşündüğün için, o şeyi kaybettiğinde her şeyi kaybedebilirsin” demek kolay.

III. Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil

Esas oğlanın kendisini tamamlayan kadına ilanı aşk ettiği tüm o romantik klişeleri unutun. Bunun her fırsatta aksini iddia etmelerine rağmen kadınlar bir erkeğin “herşeyi” ya da varlığının merkezi olmayı istemezler. Tam tersine değerli bir erkeğin hayat amacına itaat etmeyi arzularlar, o erkeğin amacını gerçekleştirmesine yardım eden dişil güç olmak ve o erkeğin gösterdiği yolu takip etmek isterler. Bir kadının bütünlüğüne saygı gösterin ve ona “benim herşeyimsin” diye yalan söylemeyin. O sizin “herşeyiniz” değil, ve eğer öyle ise, yakında öyle olmayacak merak etmeyin.

Yukarıdaki, **Roissy’nin Amcığının 16 Buyruğu** eserindeki üçüncü buyruk. Bu yazı ile alakalı zira erkeklerin çoğunluğunun kendi kişisel yatırımlarını değerlendirirken hangi ölçüleri önceliklendirdiklerini gösteriyor. Kırmızı hap farkındalığı olan bir erkeğin mavi hapın fişine takılı ve en basit kırmızı hap prensiplerinden bile bihaber bir erkeğe sinirlenmesi çok kolaydır. Çoğu erkeğin hala boğazına kadar mavi haplı olduğu ve içinde yaşadıkları gerçeklikle ilgili hatalı olduklarını söylediğinizde sizinle sonuna kadar savaşıacakları

gerçeğini unutmak da kolay. Mavi haplı erkeklerin, mavi hap sonunda kendilerini mahvedecek olsa bile, mavi hapın sağladığı güven duygusuna ihtiyaçları vardır.

Daha da önemlisi, geçen haftaki yazıda belirttiğim intihar oranları, hayat boyunca ruhlarına işlenmiş mavi hap koşullanmasına göre kendi değerlerini inşaa etmiş erkeklere dayanıyor. Karşı karşıya oldukları durum bu ve daha fazla erkek fişten çekilene kadar da bu acı gerçek hüküm sürmeye devam edecek. Kırmızı haplı erkekler diğerlerini fişten çekmeye çalışırken bize direnen çekim gücü budur. Olay bir erkeğin daha iyi sikiş sayısı elde etmesi değil, olay erkeğin hayatını kurtarmak ile alakalı.

Son yazıda dediğim gibi, kayın biraderim hayat boyu her hırsını kurban edip doğru olanı yaparak takdir göreceğini düşündüğü için sonunda intihar etti. Mavi hap kelime anlamıyla ölümü oldu. [Hayatının merkezi yaptığı Oneitisi](#) olmadan yaşayamayacağına o kadar inandırılmıştı ki, o merkezi kaybettiğinde, gerçekten yaşamaya devam edemedi. Trajik olan ise onun hikayesi, aynı nedenlerle ölen binlerce erkeğin hikayesinden biri. Erkekler için tehlikeli bir çağda yaşıyoruz. Mavi hap eskisine göre çok daha büyük bir yük zira günümüzde erkeklere varlarını yoklarını bu bu koşullanmaya yatırımları öğretiliyor.

Erkeklerin kendi öz değerlerini bu yanlış ideoloji üzerinden inşaa ettikleri bariz görünür bir olay. Ve evet, [kendimizi zihin merkezimize koymalıyız](#) ve hayatımız [içimizdeki betayı öldürmeye](#) ve [kişisel yatırımımızın mavi haplı ölçülere göre değerlendirileceğini sanmamıza](#) neden olan idealist ümitleri çöpe atmalıyız. Mor haplı “hayat koçları”na sıcak bakmama nedenlerimden biri, bir türlü kurtulamadıkları bu tehlikeli bir değer sistemine bağlı olmaları.

Erkekler hayatlarında birden fazla kere sıfırlanacaklar ama eğer erkek mavi hapın değer sistemine göre kendi değerini ölçen biri ise intihar istatistiklerinde bir rakam olacaktır. Trajik olan ise bu erkekler başka söyleyecek bir şey bulamadıklarından “sen aşarsın bunları aslanım” ve pozitif düşünce mantraları söyleyen kalabalığın içinde, bu yanlış değerlendirme ile sonlarına yürüyecek olmaları.

Çeviri : [Zeroed Out](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on November 25, 2018 Categories Maskülnite, Mavi Hap, Psikoloji, Rollo Tomassi Tags Erkek Adam, Erkek Egemenlik Hiyerarşisi, İntihar, Maskülenite, Mavi Hap, Rollo Tomassi, The Rational Male 66 Comments on Sıfırlanmak

Kadın özgürlüğünün bir son kullanma tarihi vardır – 35 ve Bekar

Aşağıdaki video kırmızı hapin birçok kavramını içeren bir ibretlik öykü. 20lerini kucaktan kucağa atlayarak geçirmiş bir **alfa dulun**, **35 ve bekar hayatını düzeltme çalışmaları** ama hala akıllanmamış olmasının ve ağır hamstering pratiğinin hikayesi.

Şu satırları anmadan edemeyeceğim :

Kadınlar, erkeklerden çok daha fazla evliliğe ilgilidir. Arz – talep dengesinin basit mantığının bize söylediği şu : kurumsal, tekeşli evliliğin sürdürülebilir olması için, erkeklerin en az yüzde 80’inin evlenmeye istekli olması lazımdır. Erkek katılımının yüzde 80’in altına düştüğü durumda, bütün kadınların başı derttedir zira artık her 80 erkek için rekabet eden 100 kadın vardır. Bu durum, kadınların erkeklere göre daha hızlı yaşlandığı ve doğurganlıklarını hızla kaybettikleri gerçeği ile beraber daha da vahimleşir. Böyle bir durum, bekar kadın nüfusu üzerinde ciddi stres yaratır. Eskiden, genç kadının annesi ve neneleri güzelliğin geçici olduğunu, en baştan çıkarıcı erkeğin en iyi koca adayı olmadığını bilir ve kızın uzun süre stabil bir koca olabilecek genç bir erkekle evlenmesini garantilerlerdi. Şimdi ise feminizm yüzünden, bu rehberlik genç kadınların hayatından çıkarılmış durumda ve genç kadınlar kendi cinsel hayatları için kötü birer kaptanlar. Güzelliklerinin yere çakıldığı 34 – 36 yaşına kadar alfa erkeklerin peşinde koştuktan sonra eskiden reddetmeye alıştıkları beta erkekler tarafından bile görmezden geliniyorlar. Kadının kısmetindeki bu ani çakılma, Road Runner ve Çakal anı olarak biliniyor. Kadınların geçmişte uçurumdan bu şekilde düşmemeleri için bir sürü güvenlik ağı vardı.

‘Feminist’ medyanın, biyolojik gerçeklikler nedeniyle hiçbir zaman ana akım olamayacak “genç erkek avcısı (yaşlı) kadın” konseptini normalleştirme gayreti de bu yenilgiyi sanki istenen sonuçmuş gibi paketleme çabasından başka bir şey değil. Kadınlar çok fazla sayıda cinsel partnere sahip olmanın onlar için negatif bir şey sayılmaması gerektiğini iddia etseler de bu ikiyüzlülükten başka bir şey değil. Karmaşık cinsel geçmiş bir kadının aleyhinedir. Aynı durum bir erkeğin lehine çalışsa da. Bunun nedeni iki cinsiyetin birbirinden farklı olan doğal cinsel çekicilik mekanizmalarıdır. Bir bilgenin zamanında dediği gibi, “birçok kapıyı açabilen bir anahtar, değerli bir anahtardır. Birçok anahtar tarafından açılabilen bir kilit ise, işe yaramaz bir kilitir.”

Erkek Düşmanlığı Balonu

- **2:25** : 20lerinde herşeyi yapmak için özgürsün a.k.a cock carousel

- 2:40 : Duvar
- 2:54 : Kadınlar için ideal evlilik yaşı
- 3:31 : Cock Carousel
- 3:40 : Alfa dul
- 4:49 : Bekleyen beta
- 5:15 : **Anneciğim seni çok seviyorum!** (Bunu kaçınız yakalayabildi □ Hatunun ayrılık açıklamasının hemen önüne bu fotoğrafı koymasındaki kırmızı hap isabeti ve bilinçaltı mekanizması şahsen benim tüylerimi diken diken etti □

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 11, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Video](#) 233 Comments on Kadın özgürlüğünün bir son kullanma tarihi vardır – 35 ve Bekar

İntihar çözümü bölüm 1 – Erkek olmaktan utanç duymamak

Modern erkek intihara meyilli.

Erkeklerin kadınlara göre dört kat daha fazla intihar ettiğini biliyor musunuz?

Bu durum bazı soruların sorulmasını gerektiriyor : Bu rezil noktaya nasıl geldik? Erkeklerin bu intihar eğilimlerini besleyen sosyal faktörler nelerdir? Ve en önemlisi bu rahatsız edici trendi tersine çevirmek için ne yapılmalı?

Aramızdaki feministler suçu benim ve Hunter gibi diğer erkeklere hayatlarının sorumluluğunu ellerine alıp ailelerinde ve toplumda hakettikleri rolü, maskülenitelerini özgür burakarak geri almalarını söyleyen erkeklerin üzerine atmak konusunda oldukça hızlılar.

İntihar kabul edilemez, bencil bir zayıflık gösterisi ama bazılarının duyguları incinecek diye doğruyu konuşmamak da öyle.

Bu nedenle hiç sakınmadan söyleyeceğim : erkek, kendi yaşamındaki problemlerin hem kaynağı hem de çözümüdür.

Peki erkekler yaşamlarının sorumluluğunu ellerine almaları gerektiği söylenir söylenmez kendi hayatlarına son vermeye koşacak kadar yumuşaklaştılar mı?

Sanmıyorum. Bence olay erkeklere gerçeğin söylenmemesinin kaçınılmaz sonucu.

Bizim sürekli konuştuğumuz kişisel sorumluluk erkek intiharı salgınında önemli bir katkı sağlayıcı olamaz. Bizim mesajımız zaten neredeyse duyulmamış bir şey. Erkeklerle kendi hayatlarının sorumluluğunu ellerine almalarını söyleyen her Craig James ve Hunter Drew'e karşı, onlara hayatlarını değiştirmek konusunda hiçbir etkileri olmadığını anlatan binlerce kişi var. Erkeklerle anlatılan, hayatlarındaki hoşnutsuzlukların hepsinin başkalarının ya da başka şeylerin suçu olduğu.

Yeterince para kazanmıyor musun? Sen tepe 1%'in diğerlerine kırıntıdan başka bir şey bırakmadığı, açgözlü kapitalist toplumun kurbanısın.

Şişman, güçsüz ve tıpsız misin? Olay genetik. 5,000 kalorilik fast food'un ve kolanın bununla zerre alakası yok.

Seninle çıkacak çekici bir hatun bulamıyor musun? Sebebi tabii ki toplumun kadınları güçlü, fit, sağlıklı ideal erkekler – senin olmadığın her şey olan erkekler – peşinde koşacak şekilde programlaması.

Günümüz toplumunun bariz eğilimlerinden biri, bireylere mağduru oynamalarını ve hayatında yolunda gitmeyen şeylerin kendi sorumluluğu olabileceği fikrinden uzak durmayı öğretmesidir.

Erkeklerle doğumlarından itibaren bir sürü yalan söyleniyor. Onlar da sonunda ne olduklarına ve hayatlarının nasıl olacağına karar verecek bu yalanları içselleştiriyorlar. Fakat kendilerine öğretilmeyen şu ki gerçekliği inkar ederek yaşamak çok yıkıcı sonuçlar doğurur.

Kişisel sorumluluktan azad edici fikirlerin toplumu erkekleri doğal maskülenliklerinden uzaklaştırıyor ve onların liderlik etme, hata yapıp öğrenme ve daha iyiyi arama dürtülerini köreltiliyor. Onları daha iyi günlerin geleceğine olan inancın az olduğu, amaçsızlık ve özyıkım dolu bir yola sürüklüyor.

Erkeklerin kendi hayatlarına son vermelerinde bizim gibi adamların rolü olduğu fikrini reddediyorum. Tam tersine, çözümün bizim gibi adamlarda olduğuna ve bunu bencilce kendimize saklamamız gerektiğine inanıyorum.

Kısacası, kendini kayıp, amaçsız, depresyonda ve intihara meyilli hisseden biraderlerime sesleniyorum : kendinizi hırpalamayın.

Otantik maskülenitenizi ortaya sürerek hayatınızı doyumlu yaşama zamanınız sonunda geldi. Ve bu, sırf erkek olduğunuz için duymanız gerektiği söylenen utançtan kurtulmakla başlar.

Erkeklerle konuşmayı öğrendikleri zamandan itibaren söylenen şu : cüretkar, iddialı, atılgan, rekabetçi olmak ya da tamamen gerekli olduğu zamanlarda bile şiddete başvurmak, hem kendileri hem de toplum için zehirli bir davranış.

Erkekler kendilerini sadece yaşayan Y – kromozomu taşıyıcıları pozisyonuna atan bu “utancın” gölgesinde yaşıyorlar. Genç ve hassas beyinler, yalanlar “gerçeğe” dönüşene kadar yalanla dövülüyorlar. Algılanan, gerçekliğe dönüşüyor.

Ve sonunda elimizde hiç görülmemiş oranda cinsel disforiden müzdarip erkek var. Sözde ADHD teşhisi konup maskülen enerjileri ilaçla uyuşturulan erkek çocuklar var. Bacaklarının arasında vajina olan insanlarca yayılan yalanlara karşı çıkınca kadın düşmanı ve mansplainin ile yaftalanan genç erkekler var.

Dahası, bir erkek bir kadına her tecavüz ettiğinde, her katliamda, her erke şiddetinde, erkek olmaktan dolayı grupça suçlu oldukları söylenen yetişkin erkekler var. Biliyorsunuz şu toksik maskülenite boku.

Erkeklerle onları kendileri yapan her şeyin toksik maskülenite olduğu söylenip duruyor. Sonuçta elimizde hiç beceremeyecek olsalar da kendi maskülenitelerini kazıyıp atmak için fazla mesai harcayan erkekler kalıyor. Ama bunu denemenin bile maliyeti çok yüksek.

Günümüzde erkekler intihara meyilli, nasıl olmasınlar?

Ama sebep erkeklerin maskülenitelerini özgürce ifade edebilmeleri değil. Tam tersine, masküleniteleri onu söndürmeye yeminli bir toplum tarafından bastırıldığı için intihara meyilliler.

Erkekler zayıf, ürkek ve iğdiş edici paraziti yok etmeleri için derinlerden bağırıp yalvaran ruhlarına rağmen etraflarındaki dünyaya meydan okumaktan korkan tavşanlar.

Bize söylenenin aksine çözüm, erkekleri daha güçlü yapmakta, onları daha da iğdiş etmekte değil.

Erkek olarak doğmaktan utanç duyuyorsanız, utancın sizin dünya ile etkileşiminizi, diğerleri eğer maskünitemi özgürce açığa vurursam ne der korkusu ile bastırmasına izin veriyorsanız, bugün burada buna bir son vermeniz gerekiyor.

Cüretkar ve açık seçik bir şekilde konuşmanın, [disiplinli bir hayatı yaşamının](#), vücudunuzu maskülen enerjinizi ortaya çıkaracak şekilde eğitmenizin zamanı geldi. Ve bu arada eğlenmenize bakmayı da unutmayın tabii ki.

Moloz yığını içinden gülümsemeye başlamanızın zamanı geldi. Korku ve korkaklık yerine, belirsizlik karşısında, güçlük karşısında, maskülenitenizi düşmanlaştıranlar karşısında cesaret ve irrasyonel kendine güven gösterme vaktiniz geldi. Sizin maskülen doğanızı 100% ortaya çıkarmanız konusunda sizi utandırmaya çalışanların tepesine binme ve bunun için asla özür dilememe zamanı geldi.

Erkek olarak doğmuş olmakta utanacağınız hiçbir şey yok. Aslında bizim erkek olmanın değerini alaşağı etmeye çalışma cürreti gösteren bu korkak ve özgüvensiz linç sürüsünü utandırmamız lazım.

Erkeklerin başkalarının kendileri hakkında söylediği yalanlar gibi anlamsız şeyler yüzünden kendilerini öldürmeleri beni sinirlendiriyor. Ama bugün durum maalesef bu.

Başkalarının düşüncelerinin hayatınızı istediğiniz gibi, kendi koyduğunuz standartlara göre yaşamanıza engel olmasına asla izin vermeyin.

Başkalarının sizin hakkınızdaki düşünceleri veya sizden beklentileri yüzünden kendi hayatınıza son vermek, zihinsel köleliğin en yüksek seviyesidir. Bir erkek olarak nasıl yaşayacağınıza dair beklentilerin tek kaynağı siz olmalısınız. Bu sizden başka kimsenin sorumluluğu değil.

Ya kendi kişisel inançlarınıza göre yaşarsınız ya da maskülenitenizi çöpe atıp başkalarının beklentilerini tatmin etmek üzere yaşatan bir piyon olarak.

İkinci bölümün konusu bu olacak. Ama ikinci bölüme kadar, özür dilemeden maskülenitenizi ortaya çıkarmaya, kalibınızı kırmaya sizi sırf erkek olduğunuz için tepeden bakmaya çalışan aptallarla dalga geçmeye başlayın.

Çeviri : [The suicide solution Part 1 : Shunning the shame of being a man](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 10, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Family Alpha](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [İntihar](#), [Maskülenite](#), [The Family Alpha](#) 136 Comments on [İntihar çözümü bölüm 1 – Erkek olmaktan utanç duymamak](#)

Oğlan çocuklarından soya oğlanlara

Modern erkeğe ne olduğunu burada tekrar yazmam gereksiz. Eğer bu blogu takip ediyorsanız benliğin bastırılması, maskülen tüm destek ağlarının yok edilmesi ve erkeklerin dövüle dövüle hastalıklı hayatlara hapsolması konusunu biliyorsunuz.

Fiziksel ve ruhsal olarak çektiği acılardan kurtulmaları konusunda genellikle erkeklere reçete sunmaya odaklanıyoruz. Bir erkeğe gerçek doğasını ortaya koymasını, karşı cinsi daha iyi anlamayı, zihnini, vücudunu ve ruhunu yeniden kontrol altına alması için gerekli kaynakları öğretiyoruz.

Peki ya oğlan çocukları?

Doğumundan itibaren maskülenitesinden utanan ve sürekli dilenen budala babasını izlemekte olan genç erkek ne olacak?

Fişten yeni çekilen erkeklerin erkek çocuklarını da maskülen ifadenin pek yürünmemiş yolunda yanına almasını sağlamak için ne yapıyoruz?

Bu zavallı çocuklar, babalarının her hareketini izlediler. 5 – 6 yaşına kadar bu çocuklar sizi, babalarını, sarsılmaz birer idol varsayarak izlerler. Siz onlar için yenilmez ve gerçek kahramanlarsınız, Zeus’un vücut bulmuş halisiniz.

Peki sonra?

1. Sizi sürekli TV başında kanepede yatarken görüyorlar.
2. Sizi kenarda, takımlarına hiç koçluk etmeden öyle seyredirken görüyorlar.
3. Süpermen vücuduna sahip olmadığınızı görüyorlar.
4. Yere oturup ya da dışarı çıkıp onunla oynamak yerine “git oyna” dediğinize şahit oluyorlar.
5. Sürekli telefonunuzla meşgul olduğunuzu görüyorlar.
6. Sürekli tıkındığınızı görüyorlar.
7. Kendi duruşunuzu savunmak yerine duvarın ardına çekilip teslim olduğunuzu görüyorlar.
8. Kendinizi uyuşturmak için sürekli alkol aldığınızı görüyorlar.
9. Sizi telefonda TV’ye, TV’den tablete ve sonra ordan yine telefona, kendinizi gerçek dünyaya hiç koymadan sürekli zihninizi uyuştururken izliyorlar.
10. Herşeyi izliyorlar ve sizin ortaya koyduğunuz örneği takip edecekler, ağzınızdan çıkan tavsiyeleri değil.

Bu oğlan çocukları onları tuttuğunu koparan, güçlü yaratıklar yapmak üzere tasarlanmış bir yazılım ile doğdular. Onları güçlü, hızlı, cinsel olarak çekici ve neşe dolu bir hayatı yaşayan bireyler yapabilecek bir yazılım ile.

O yazılım silindi gitti.

O yazılım, kendi öz babaları tarafından silindi gitti.

Siz, babalar, kendi eksikliğinizden kalan boşluğu, toplumun girip doldurmasına izin verdiniz.

Kendi çocuğunuza eğitim vermek için zaman ayırmak yerine, okul sisteminin onların eğitiminden tamamen sorumlu olmasına izin verdiniz.

Modern yaşamın rahatlığını, kendi çocuğunuzdan daha fazla sevdiğinize karar verdiniz.

Bir bir argüman değil, bir gerçek.

Eğer çocuğunuzu seviyor olsa idiniz şunları yapardınız :

- Aşırı kilo almaya başladığını gördüğünüzde müdahale ederdiniz.
- Önlenebilir sağlık sorunlarından, zayıflıktan ve özgüven eksikliğinden müzdarip olduğunu gördüğünüzde insiyatifi elinize alır ve onu harekete geçmeye zorlardınız.
- **Efendi çocuk** tuzağına düşmemesi için onu kanatlarınız altına alır ve kadınlar konusunda öğrenmesi gerekenleri öğretirdiniz.
- Oğlunuzun toplumun geri kalan zayıf kitlesi gibi bastıracağına maskülenitesini doğal olarak ifade etmesini sağlamak için onun yanında olurdunuz.

Bunların hiçbirini yapmadınız, zira siktüğimin rahatınız yerinde idi.

Bu nedenle günümüz erkekleri, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak zayıflar.

Durumları üzücü zira doğal dürtüleri ve gerçek benlikleri zihinlerinin derinliklerinden çılgılık atıp duruyor. Gerçek bir erkek gibi açığa çıkmak için, masum olduğunu bilen ama mühebbet hücre hapsi almış biri gibi yalvarıp iknaya çalışıyor.

Bu oğlanlar güçlü, fit ve irrasyonel şekilde kendine güvenli olmaları gerektiğini biliyorlar ama öyle değiller ve neden öyle olmadıkları konusunda en ufak bir bilgileri yok.

Bir aslanı doğuştan köpekmiş gibi yetiştirin, birgün suratınızı parçalar.

Neden?

Çünkü aslan aslandır.

Oğullarımızın içinde aslan yürekleri var ama bu hayvanı ortaya çıkarmak biz babalara bağlı. Doğalarını bastırırsanız, bu güç başka bir yerden vahşice patlar. Bunlar içtiklerinde kavgaya tutuşmak isteyen, ilişkilerinde **dominant olmak yerine** şiddete ve zorbalığa başvuran erkeklerdir.



Peki bir çözüm var mı?

Evet bu duruma sadece tek bir çözüm var ve bu da makûleniteyi açığa çıkarmak. Burada da babalara büyük iş düşüyor.

Klişe olacak ama gerçek şu : siz onların tek umudusunuz.

Çocuklarınız sizin örneğinizi takip edecekler, sizin tavsiyelerinizi değil. Ve çocuklarınız sizin kabul ettiğiniz standartlara yükselecekler, beklediğiniz değil.

Kendinizi düzeltin önce, onlar sizi takip edecekler.

Önce kendiniz için çıtayı yüksek tutun ve en ağır yükü sizin en önce kaldırıp en son sizin yere koymanızdan kimsenin şikayetçi olmadığını izleyin.

Siz onların liderisiniz.

Siz bu genç erkekleri pişmanlık, sefalet, depresyon ve kaygı dolu hayatlar yaşamaktan kurtarabilecek tek varlıksınız.

Kadınların oğullarımıza nasıl birer erkek olmaları gerektiğini söylemelerine asla izin vermeyin. Eğitim sisteminin, toplumun ve medyanın çocuklarınızın kafalarını doldurmalarına izin vermeyin. Siz onların babasıınız ve bu eşiniz ile yanyana yapmanız üzere sizin işiniz.

Genç nesillerin zayıflıkları ile dalga geçmeye bayılıyoruz ama onların zayıflıkları bizim zayıf liderliğimizin direkt sonucu.

Fişten çekilip kendinizi bok çukurundan çıkmaya adadığınızda, sizi yıllardır izlemekte olan o gözleri unutmayın. Onlara Hunter ya da Craig yardım etmeyecek, o rolü siz oynayacaksınız.

Gelecekte ümit var arkadaşlar.

Hayata dair pozitif bakışım yüzünden sürekli alay ediliyorum ama ben böyleyim ve hep böyle olacağım.

Umuda inanıyorum.

Size inanıyorum.

Maskülenitenin hayatta kalacağına ve bunun sizin gece – gündüz ortaya koymaya istekli olduğunuz çabaya bağlı olduğuna inanıyorum. Bildiğimiz anlamda batı toplumunu, toplumdaki fişten çekilmeyi seçen aile babaların kurtaracağına inanıyorum.

Bunu okurken öfke ve pişmanlık hissedebilirsiniz. Bırakın bunu, geçmiş geçti gitti.

Sevgiye ihtiyacımız var. Sevgi bu zorlukların üstesinden gelmenize, oğullarınızı yanınıza alıp harekete geçmenize yardım edecek.

Hadi hep beraber “Büyük Soya”yı alaşağı edelim ve oğullarımız ile onların oğullarını kurtaralım.

Çeviri : [From Boy to Soy](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 10, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Family Alpha](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#) Tags [Aile](#), [Babalar ve Oğullar](#), [Babalık](#), [Maskülenite](#), [Pozitif Maskülenite](#) 63 Commentson [Oğlan çocuklarından soya oğlanlara](#)

Saha raporu – Biten uzak mesafe ilişkisinin ardından

Dün hayatımdaki ilk uzak mesafeli ilişkiyi sonlandırdım. Bence sonlandırmakta biraz geç kaldım ama zararın neresinden dönersem kardır diyorum. Bu ilişkinin içindeyken kırmızı hap öğretilerine genel hatlarıyla hâkim olduğum için daha sağlıklı gözlem yapabildiğimi düşünüyorum.

Kızı özetlemem gerekirse tam olarak benim kontrolümde olan, hatta neredeyse bir dediğimi iki etmeyen, kavgasız gürültüsüz ve progresif diyebileceğimiz (dil öğrenmek için türlü yollar deneyen, yanıma gelmek için uçak bileti alması gerekiyordu, bunun için garsonluk yapan, derslerine düzenli çalışan ve sağda solda sürtmeyen) bir kızdı. Hatta tanıştırdığım arkadaşlarım bana sürekli “bu kıza ne yaptın? Ne desen yapacakmış gibi duruyor” tarzı

cümleler kuruyorlardı. 3. şahıslardan da bu tarz yorumlar alınca benim de içim iyice rahat ediyordu.(Sanırım ben de burada kendime bir konfor alanı oluşturdum. Güzel bir yüzü ve fiziği, uysal ve feminen tavırları olan ve gece hayatı olmayan Avrupalı bir kızla birliktelikten başka nasıl bir birliktelik isteyebilirdim ki, değil mi?) Aramızda mesafeler varken de sürekli mesaj atıyor, ben sormadan günlerini raporluyor ve en kötü üç günde bir arıyordu.

Şimdi buraya kadar herhangi bir problem yoktu anlayacağınız üzere. Problemler biz eylül sonu tatile gitmeden önce takındığı soğuk tavırlarla başladı. Bu soğukluğunu zaten bir hafta sonra görüşeceğimiz için görmezden geldim ve ciddiye almadım. Tatile gittiğimizde(herkes kendi parasını kendisi ödüyor bu arada, beni yolduğu falan da yoktu) ilk iki gün soğuk davrandıktan sonra benim de çok ilgilenmemem ve düzgün davranmadığı takdirde böyle devam edeceğini söylemem (burada konuşmak bir hata olabilir) neticesinde tekrar eski hale gelmesi; hatta daha da fazla bağıllık göstermesi kafamı iyice kurcalamıştı. Tatilden dönüşte daha da sık araması, sürekli mesaj atması (burada 3'e 2'den 5'e 2'ye çıktı ilgi boyutu) derken takribi 10 gün önce son görüşmemizi yaptık. İlginç bir şekilde o günden sonra hiçbir şey olmasa bile bir şeylerin ters gittiğini hissettim ama pek de kurcalamadım, yine tribal bir döneme girmiştir dedim.

Sonrasında bir kere aradım ve geri dönüş olmayınca ertesi gün sıkıntının ne olduğunu sordum ve klasik bir “her şey yolunda, sadece biraz tuhaf hissediyorum” temalı bir cevap aldım. Verdiği cevaptan her şeyin sıkıntıda olduğu açıktı. Cevap vermeyip birkaç gün bekledim ve dün başka bir durumu anlattığım bir mesaj attım ve gerekirse ilişkiyi bitirmek için pozisyon aldım.”Ok” mesajı aldıktan sonra “söyle bakalım sorun ne” dedim. Cevap vermediğini görünce hiçbir şey demeden instagramdan silip engelledim. Hayatımda olmak istemiyorduydu yardımcı olayım dedim bir nevi.

Kırmızı hapı okuyan ve yer yer özümseyebildiğini düşünen biri olarak bir de özeleştiri yapmamda fayda var diye düşünüyorum.

Öncelikle kırmızı hapın düzenli ilişkiye karşı olduğuna inanmıyorum. Kırmızı hapın bize “bak kardeşim, yaşadığın dünya böyle, aklını başına al ve kendini hayatının merkezine koyarak yükselmeye bak. Kadınlar da doğaları gereği böyle canlılar, bunları göz önünde bulundur. Ve herkesin(sadece kadınların değil) ne dediğine değil ne yaptığına bak.” Dediğini düşünüyorum.

Gördüğüm kadarıyla benim hatam sahip olduğum havayı ve gizemi kaybetmeye başlamam ve ilişkinin kontrolüm dışına çıkmaya başladığını görüp panik olmam (aramızda fiziki bir mesafe varken kontrol etmem zaten çok zordu). Bir kere sıkıntı çıkması tamamdı, çözüp olumlu geri dönüşü sağlamıştım. İkincisiyse bunun kronikleştiğini işaret ediyordu ve artık yavaş yavaş rütbesini düşürmesine vesile olmuştu ancak bir yandan da “siktir et git üstüne ve kurtul” kafasındaydım. Bu düşünce yapısı içinde olmak da hatalıydı sanırım. Ama olan oldu,

ben de kendime birisinin bu derece saygısız davranmasını karşılıksız bırakamazdım ve verebileceğim en iyi karşılığı vererek hayatımdan çıkardım.

Ayrıca önümüzdeki ay ziyaretime gelmek için biletini almıştı. Durumu düzeltmek için bekleyebilirdim, zira yanımda olduğu zamanki rahatlığını ve mutluluğunu görebiliyordum. (Bununla alakalı gözlemimi daha kısa bir yazıda anlatacağım) Ancak bir durum iki kere gerçekleşiyse bunun düzelmesi için her seferinde çaba harcamayı, ya da böyle bir durumda olmayı, kendimden yemek olarak gördüm ve bitirdim. Bu süreçte kendimi yer yer kötü hissettim ama asla melankoliye kapılıp kendimi dışarıya kapatmak, işlerimi ertelemek/yarım yamalak yapmak ya da sporu aksatmak gibi bana zararı olacak saçma sapan şeyler yapmadım. Kırmızı hapın aynı zamanda bizi “kötü hissetmemeye” programlamadığını, tersine bizim de duygularımız olduğunu, onlarla barışık olmamız ve kaçmamamız gerektiğini ama bu duyguların geçici olduğunu, asla onların akışında gitmememiz gerektiğini ve kontrolü katiyen bırakmamız gerektiğini söylediğini düşünüyorum.

Yaşadığım olay ve sahip olduğum gözlem kabaca bu şekilde. Tabii ki olaya birinci dereceden şahit olmadığımız için detaylı bir yorum yapamayacaksınız ama ufak detaylar dışında bütün ilişkiler birbirine benzer sonuçta.

Hikâyemden diğer arkadaşların da faydalanabileceğini ve faydalı yorumlar yapabileceğinizi düşündüğüm için size göndermeyi düşündüm. Yorumlarınızı takip edeceğim.

Görüşmek üzere.

Konuk yazar : Sontecrübemüzerine

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 4, 2018](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Saha Raporu](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Konuk Yazar](#), [Saha Raporu](#) 217 Commentson [Saha raporu – Biten uzak mesafe ilişkisinin ardından](#)

Eskilerden biri

Herkesine Selam

Erkek Adam blogunu 2 ay dan beri yazıları ve yorumları izliyorum. Burada yazılan konular ve yorumlarda geçen terimlerin çoğuna yabancıyım. Okudukça gerçekte ne anlatılmak istendiğini anlıyorum. Yaşım 54. Erkek Adam veya Alfa derken Adamın erkekliği olarak anlıyorum..

Bildiğim şudur. Erkek adam hiç bir kayıtla kayıt altına alınamayan ve veya gücü nispetinde kayıt altına girmeyendir. Kendine ait bir doyum noktası yakalamaya çalışandır. Kendine ait doyum noktası. Bütün mesele bu. Bunu kimse bilmez görmez anlamaz. Anlatamazsın gösteremezsin. Sadece yaşarsın. Doyumsuzlukla yada doyumla. Bu Blogtaki arkadaşlarımız doyumumsuzluklarının farkına varıp (kırmızı hap tabiri ile) doymak istiyor(uz).

Gerçekler zordur. Gerçekleri bilmek çok zordur. Gerçekleri yaşamak çok çok zordur. Gerçekleri hazmetmek gerçekten çok çok çooooook zordur.Özellikle genç kardeşlerimiz hazır bazı bilgileri alıp matematik kuralları gibi formüller uygulanınca olacak zannediyorlar.

Yaş 54. İlk tokatı (Okul yılları öğretmenlerimizden yediklerimizi saymazsak) terör yıllarında altı üstü benden iki üç yaş büyük birisinden yemiştım. İkincisini de sıkıyönetim zamanlarında bir askerden yemiştım. İlk dayağımı döveceğimi zannettiğim bir yaşıtıma daldığımda yemiştım. gerçekler zordur. Hazmetmek dahada zor. Sonra ne oldu. 54 yaşına kadar atmadağım yemediğim dayağın hattı hesabı kalmadı. Ve şu oldu. Dayağa doydum artık isteğim kalmadı. Doydum yani. Ama hala içimde kavgalarda gururumun kibrimin zorla kırılışının hüznünü veya iyiki daldım lan iyiki dövdüm lan dediğim sevinçlerim var.

Yaş 54. İlk cinsel temas farkındalığım ortaokulda şakalaşırken bir kızın kalçasına götüne her ne ise hafif bir temas ile ikimizdede bir şeylerin anlık değişimini gözlemlememdir. İlk kız ile çıkışım 16 yaşında çalışmaya başladığım iş yeri karşısındaki fabrikadaki bir kız gördüm o da beni gördü gösterdim kendimi ve yanımdakilere dönüp (yaklaşık 20 kişi kızları seyrediyoruz) şu kıza bakan olursa anasını sikerim lan oldu. Ve kıza 8 ayda 11 kez arkadaşlık teklif ettim. Sonunda kabul etti. Kızı Fabrika çevresinden başka bir yere götüremedim. Zibidi adam ne ister. O zamanlar sinemaya götür orasını burasını ellemek ister. Yada çalı dibine götürüp sikmek. Olmadı o zaman şunun farkına vardım. Ben bunun yanında ne duruyorum lan dedim.ve alternatif ihtiyacı hissettim. Ve kızı sessiz sedasız bıraktım. Alternatifler istiyordum. Çünkü silah arkadaşım hücum hücum diyordu. O zamanlarda erkekçe gibi dergiler vardı. Pembe aşk romanları vardı. Bunları okudum. Bu yüzden mahalle arkadaşlarımdan biraz dışlandım birazda ben istedim. Ve şunu anladım. Kadınlarda erkekler gibi cinselliği var. İstiyorlar yani. onlar istiyor ben istiyorum. Yürü be oğlum (siz yürüme diyorsunuz bakışmayada yürüme davetiyesi) 26 yaş evlenesiye kadar yürüdüm. bu arada çalışmaya devam baba parası yemedim. Arkadaş çevresi değişti. Uğrak mekanlar değişti. Hepsi için artı mücadele gerekti. Kadına doydum mu bilmiyorum.

Evlendiğim kız da fabrikadaki kızdı geldi beni nasip ile kismet ile buldu.(Uzun hikaye) 3 tane 2 kız 1 erkek evlatımız var. Ben 49 yaşında iken o kanserden vefat etti. Hanımdan Allah razı olsun bende razıyım. Çünkü erkek olarak kadından alabileceğim herşeyi aldım. Ve CPD (diyorsunuz) ikimizinde düşük değildi. Şunu gördümki feminen kadın ile herkes birlikte olabilir. Doyarmı doyar. Bende doydum.

Şimdi ikinci evliliğimi yapıyorum büyük bir mücadele içindeyim. Çünkü feminist erkeksi benimle aynı yaşıt boşanmış 2 çocuğu olan cpd yok denecek kadar az bir kadınla evliyim.

Ben istedim onunlada doyuma ulaşacağım.

Yaş 54 ilk müteşebbisliğimi 26 yaşında evlenmeden 3 4ay önce yaptım. İşyeri sahibi oldum. İşimi severek yaptım. Çok çalıştım. 3 iş yeri batırdım. Çok kazandığım zamanlar oldu. 50 kuruşa muhtaç olduğum zamanlar oldu. Şu an 4. işimi kurmalımıyım diye düşünüyorum. Şu var ki çalışma hayatı adamın erkekliğinde en belirgin öge buradaki doyum ve varlığınız birçok şeyin belirleyicisi oluyor. **Disiplin** şart kendi bedeniniz ve psikolojiniz üzerinde disiplin uygulayamazsanız hemen hemen hiç birşeyde başarıya ulaşmanız mümkün görünmüyor.

Bunları neden burada yazdım bilmiyorum. Galiba burada bana benzeyen adamlar var.

Paylaşmak istedim.

Ayrıca Alfa terimine takılıp Alfa olmak isteyen arkadaşlara küçük tavsiyeler

1 – önce dayak yiyeceksiniz. Ve hazmedeceksiniz. dayak yemekten korkuyorsan unut hayal kurma.

2 – Kimseye muhtaç olmayacaksın. Bu yüzden iş hayatımız önemli ister disiplinle ister hedefinle kimseye muhtaç olma.

3 – Kadınlar hiçbir zaman Sümsük, Sürtük, Orosu, Güzel, Hanımefendi, Tatlı olmadılar (Fahişelere karışmam). Onlara bu sıfatları veren (takan değil) erkeklerdir. Çünkü onların doğaları gereği potansiyellerinde mevcut. Erkek bunları açığa çıkarır. Ayrıca Kadınlar Kadınlarımız Annelerimiz Hala Teyze Abla Kızkardeş ve Kızlarımızdır. Varın ne söylerseniz şimdi söyleyin.

4 – Sağlığımız ve Zamanımız en büyük sermayemizdir.

Bir anım ile bitireyim bir gün namaz kılıyordum.

Birden aklıma hiç kadınla yatmamış bir erkeğe kadın sıcaklığını nasıl anlatabilirim. diye düşündüm.

Kalın sağlıklıla

Konuk yazar : eskilerdenbiri

Month: December 2018

Çeşitli meslekler ve esnaf ne kadar kazanıyor?

Bir önceki yazıda **Türkiye'nin en büyük 500 özel şirketinde çalışan maaşlarını** yazmıştık. O yazıdaki mesleklerin hemen hepsi üniversite diploması gerektiriyor. Türkiye'de nüfusun sadece 11%si üniversiteli olduğu için diğer mesleklere de bakmak yararlı olacaktır.

Youtube’da Para Nerede? diye bir kanaldan aşağıdaki rakamları derledim. Bu rakamlar tamamen konuştukları iş sahiplerinin kendi beyanları zerindend derleme ve sadece 2 – 3 tane örnekten ne kadar genelleme yapılır bilemem ve maalesef tüm rnekler İstanbul’dan ama yine de bir fikir verebilir. Oradaki tüm meslekleri almadım. Youtube kanalından tüm videolara ulaşabilirsiniz.

Aşçılar ne kadar kazanıyor?

Sarıyer’de st düzey bir restoranda mutfak şefi olan olarak alışan Mehmet Duru’nun (İstanbul Üniversitesi Fizik mezunu ama yurt dışında aşcılık eēitimi almış yaş 26) maaşı 7,750 TL iken Cihangir’de bir restoranın mutfak şefi olan zlem Altın Genç (İstanbul Üniversitesi Matematik oluken aşçı olmaya karar vermiş) 6,500 TL kazandıēını söylüyor.

Bfeciler ne kadar kazanıyor?

Kadıköy’de Tek Büfe aylık net kar olarak 23,750 TL kazanıyor. Günlük ortalama 175 müşteriden müşteri başı ortalama 15 TL kazanç ile aylık brüt 78,750 TL. Aylık ortalama gider 55,000 TL.

Beyoēlu’ndaki Yeşil Rize Büfe ise aylık 20,000 TL net kara sahip. Günlük ortalama 100 müşteriden müşteri başı ortalama 15 TL kazanç ile aylık geliri 37,750 TL. Aylık ortalama gider 17,500 TL.

Waffle’cılar Kaç Para Kazanıyor?

Bebek’te Bebek Waffle aylık net 56,500 TL kar ettiēini söylüyor. Günlük ortalama 180 müşteriden ortalama 22.5 TL kazanç ile brüt geliri 121,500 TL. Personel, kira, vergi, vs ... derken giderler ise 65,000 TL.

Yeniköy’deki Waffle Port ise 46,875 TL kar belirtmiş. Günlük 125 müşteri ve müşteri başına 22.5 TL ile aylık brüt geliri 84,375 TL. Giderler ise aylık 37,500 TL.

Terziler kaç para kazanıyor?

Başelievler’deki Turan Terzi aylık 5,810 TL net kar ettiēini söylüyor. Günlük ortalama 30 müşteri ve müşteri başına 7 TL ile aylık brüt gelir 6,300 TL. Vergi, iplik, elektrik, kira derken giderleri ise aylık 490 TL.

Nişantaşı'ndaki Rumeli Terzi ise aylık 4,575 TL net kar ediyormuş. Günlük ortalama 11 müşteri ve müşteri başına 27.5 TL ile aylık brüt gelir 9,075 TL. Vergi, personel, elektrik, ipleik, kira derken giderleri ise aylık 4500 TL.

Midyeciler ne kadar kazanıyor?

Bu bölümde bir adet meşhur midyeci bir adet de sokakta seyyar midyeci ele alınmış. Midyeci Ahmet'in kazandığı o kadar çok ki hesaplayamamışlar □ Seyyar midyeci ise aylık net 4,550 TL kazanıyor. Seyyar midyeci günde 250 adet satış yapıp midye başına 1 TL ile ayda 6,500 TL brüt kazanıyormuş. Aylık 1,950 TL gider hesaplamış.

Manavlar kaç para kazanıyor?

Ortaköy'deki Tarım Manav aylık 10,000 TL net kazanıyormuş. Günlük ortalama ciro 8,000 TL ve ortalama kazanç 2,000 TL ile ayda 60,000 TL brüt kazanç var. Personel, elektrik, su, doğalgaz, nakliye, vs ... derken gider 50,000 TL yi buluyormuş.

Kurtuluş'taki Zirve Manav aylık 22,500 TL net kazanıyormuş. Günlük ortalama ciro 9,000 TL ve ortalama kazanç 2,250 TL ile ayda 67,500 TL brüt kazanç var. Personel (5 sigortalı çalışan), elektrik, su, doğalgaz, nakliye, kira (20,000 TL) vs ... derken gider 45,000 TL yi buluyormuş.

Burgerciler ne kadar kazanıyor?

Zekeriyay'deki Munchbox Burger :

Aylık Brüt Gelir : 20,280 TL (Günde ortalama 30 müşteri ve müşteri başına 26 TL)

Aylık Ortalama Gider : 11,933 TL

Aylık Net Kazanç : 8,347 TL

Kadıy'deki Smash Food Works :

Aylık Brüt Gelir : 81,900 TL (Günde ortalama 90 müşteri ve müşteri başına 32.5 TL)

Aylık Ortalama Gider : 57,500 TL

Aylık Net Kazanç : 24,400 TL

Berberler Ne Kadar Kazanıyor?

Nişantaşı'ndaki berber :

Aylık Brüt Gelir : 11,750 TL (Günde ortalama 9 müşteri ve müşteri başına 50 TL)
Aylık Ortalama Gider : 4,250 TL
Aylık Net Kazanç : 7,470 TL

Beyoğlu'ndaki berber :

Aylık Brüt Gelir : 6,240 TL (Günde ortalama 12 müşteri ve müşteri başına 20 TL)
Aylık Ortalama Gider : 3,750 TL
Aylık Net Kazanç : 2,470TL

Kasaplar Ne Kadar Kazanıyor?

Sarıyer'deki Zümrüt Kasap :

Günlük Ciro: 2,250 TL
Günlük Kazanç : 340 TL
Aylık Brüt Gelir : 63,000 TL
Aylık Gider : 53,480 TL
Aylık Net Kazanç : 9,250 TL

Beyoğlu'ndaki Nuri Kasap :

Günlük Ciro: 3,000 TL
Günlük Kazanç : 600 TL
Aylık Brüt Gelir : 78,000 TL
Aylık Gider : 62,400 TL
Aylık Net Kazanç : 15,600 TL

[Kuyumcular Ne Kadar Kazanıyor?](#)

Beyazıt Dilara Kuyumculuk :

Günlük Gelen Müşteri : 7
Günlük Kazanç : 1,600 TL
Aylık Brüt Gelir : 41,600 TL
Aylık Gider : 16,500 TL
Aylık Net Kazanç : 25,100 TL

Teşvikiye Bora Mücevherat:

Günlük Gelen Müşteri : 4
Günlük Kazanç : 2,000 TL
Aylık Brüt Gelir : 52,000 TL
Aylık Gider : 27,000 TL
Aylık Net Kazanç : 25,000 TL

Kebapçılar Ne Kadar Kazanıyor?

Taksim'deki Konak Kebap:

Günlük Gelen Müşteri : 350
Günlük Kazanç : 27.5 TL
Aylık Brüt Gelir : 269,500 TL
Aylık Gider : 190,000 TL
Aylık Net Kazanç : 79,500 TL

Nişantaşı'ndaki Başköşe Nişantaşı :

Günlük Gelen Müşteri : 225
Günlük Kazanç : 85 TL
Aylık Brüt Gelir : 535,500 TL
Aylık Gider : 450,000 TL
Aylık Net Kazanç : 85,500 TL

Fotoğrafçılar Ne Kadar Kazanıyor?

Kadıköy'deki Altan Can :

Aylık Ortalama Çekim : 5
Çekim Başı Kazanç : 1,750 TL
Aylık Brüt Gelir : 10,250 TL
Aylık Ortalama Gider : 1,750 TL
Aylık Net Kazanç : 8,500 TL

Nişantaşı'ndaki Stüdyo Kandemir :

Günlük Çekilen Vesikalık Sayısı : 18
Kişi Başı Ortalama Kazanç : 27 TL
Aylık Brüt Gelir : 12,630 TL

Aylık Ortalama Gider : 5,500 TL

Aylık Net Kazanç : 7,130 TL

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 30, 2018](#) Categories [İş Yaşamı](#), [Video](#) Tags [İş Yaşamı](#), [Maaş](#), [Para](#), [Para kazanmak](#), [Video](#) 144 Comments on [Çeşitli meslekler ve esnaf ne kadar kazanıyor?](#)

En Büyük 500 Özel Sektör Şirketinde Aylık Net TL Maaşlar (2018 Mart)

Aşağıda İnsan Kaynakları Şirketlerinin ve Capital dergisinin araştırmaları neticesinde Türkiye'nin en büyük 500 özel sektör şirketindeki maaşlar yer alıyor. Veriler Mart 2018'e ait.

En Büyük 500 Özel Sektör Şirketinde Aylık Net TL Maaşlar (2018 Mart)		
Pozisyon	En Az	En Çok
Üst Düzey Yönetici		
Yönetim Kurulu Başkanı	47,000	145,000
Yönetim Kurulu Üyesi	8,500	95,000
Genel Müdür	30,000	105,000
Genel Müdür Yardımcısı	18,750	55,000
İnsan Kaynakları		
İnsan Kaynakları Direktörü	15,000	34,000
İnsan Kaynakları Müdürü	10,500	27,000
Yetenek Gelişim Yöneticisi	6,000	12,500
İnsan Kaynakları Uzmanı	4,250	9,000
Kalite Yöneticisi	5,500	12,000
Bordro Uzmanı	3,250	6,250
Bilgi İşlem		
Bilgi Teknolojileri Direktörü	14,500	34,000
Bilgi İşlem Müdürü	11,500	29,000
Üst Düzey Sistem Programcısı	9,500	19,000
Analist Programcı	7,250	13,000
Sistem Analisti	5,250	11,000
Network Mühendisi	5,250	10,500

PC Destek Yöneticisi	3,500	7,700
Sistem Operatörü	3,250	6,700
Teknik Destek Operatörü	3,000	6,000
Satış		
Satış Direktörü	15,000	39,000
Satış Müdürü	10,000	28,500
Bölge Satış Müdürü	7,500	20,000
Satış Temsilcisi / Yöneticisi	4,250	10,000
Telesatış Operatörü	2,750	4,800
Pazarlama		
Pazarlama Direktörü	17,500	38,000
Ürün Grup Müdürü	10,500	25,500
Ürün Müdürü	6,250	16,500
Müşteri İlişkileri Yöneticisi	6,000	10,000
Halkla İlişkiler Müdürü	6,500	11,000
Pazarlama Araştırma Uzmanı	4,500	9,500
Halkla İlişkiler Uzmanı	4,000	8,250
Hukuk ve İdari İşler		
Hukuk Müşaviri	11,000	61,750
Kıdemli Avukat	6,500	12,500
Avukat	2,500	8,500
İdari İşler Müdürü	7,500	17,000
İdari İşler Yöneticisi	5,500	11,000
İdari İşler Uzmanı	2,800	6,500
Bina Yöneticisi	5,500	7,500
Finans		
Finans Direktörü	16,500	39,000
Mali İşler Müdürü	11,000	24,500
Muhasebe Müdürü	7,700	17,500
Bütçe Kontrol Müdürü	7,500	11,500
Bütçe Uzmanı	2,800	8,000
Finans Analisti	5,000	11,500
Muhasebe Şefi	5,250	9,500
Muhasebe Uzmanı	3,250	6,600
Muhasebe Elemanı	2,750	5,000
Satınalma ve Lojistik		

Satınalma ve Lojistik Direktörü	15,000	33,500
Satınalma Müdürü	9,000	23,500
Satınalma Yetkilisi	5,250	12,000
Lojistik Yetkilisi	3,850	9,500
İthalat Uzmanı	3,850	8,000
Üretim		
Üretim Direktörü	13,500	34,000
Fabrika Müdürü	12,500	26,000
Üretim Müdürü	8,250	22,000
Kalite Müdürü	6,500	17,000
Üretim Şefi	5,850	11,500
Endüstri Mühendisi	3,750	10,000
Üretim Planlama Uzmanı	3,500	9,000

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 28, 2018](#) Categories [İş Yaşamı](#), [Para Kazanmak](#) Tags [Çalışma](#), [İş Yaşamı](#), [Maaş](#), [Özel Sektör](#) 198 Comments on [En Büyük 500 Özel Sektör Şirketinde Aylık Net TL Maaşlar \(2018 Mart\)](#)

Mesut olmayın ... Mesut olursanız mesut olamazsınız

Hatun 3.5 sene iki tane adamı aynı anda idare etmiş. Eskimo biraderlerin birbirlerinden haberleri yok. Daha doğrusu daha kabadayı olanı yarım yamalak biliyor (kızın babası zorla verdi sanıyor ama hatun evlenmeden bildiğin uzunca bir süre görüşmüş). Cemil cezaevine girince Mesut ile evlenmiş. Sonra Mesut’u bırakmış Cemil’e kaçıp onunla dini nikah kıymış.

Hatun çocuk Mesut’un değil Cemil’in diye o kendinden emin. Ya da yanındaki kadının kendisiyle paralel hala koca Mesutla da vuruştüğünü bilmeyen Cemil yüzünden öyle davranıyor. Cemil de pek bir kendinden emin.

Böyle bir yaratığı sünepe ama en azından artık Cemil gibi hatunu yanında tutup rezil olmayan Mesut’la bir olup itin götüne sokması gereken Cemil, sonunda cezasını çekti. Çocuk [Mesut’un çıktı](#). Bir köşesinde dürtü kontrolü sıfır ve halk arasında orospu olarak bilinen hatun türü olan bu saçma sapan üçgende olabilecek en iyi sonuç. Pek bir kibirli hatun çocuğunun kendi algısına göre sevdiğinden değil beta kocadan olduğu gerçeği ile yaşayacak. O Cemil de kendisi ile paralel kocası ile korunmasız seks yapan bu hatunu azıcık kendine saygısı varsa terk eder. Kendisi de başkasının karısını “sevgilim lan istediğim gibi alırım” diye efelenmenin cezasını, kadınının başkasından çocuk yapması ile tüm memlekete rezil olarak çekti.

Mesut fena mavi haplı. Hatunu kendisini aldatırken yakalamış olmasına rağmen evlenmiş! Açlık tavanda, hatun güzel, kafa masmavi. O hatun muhtemelen ikisinin de spermlerini [aynı anda taşıdı](#). Şansına çocuk kendinin çıktı. Ama çocuğunun anası bu o... Ne gereği vardı. Hayat boyu yük.

Ama burası aç betalar diyarı. Bakarsın Cemil Gülcan'ı affeder (bu toplumda nasıl olacak benim aklım almıyor ama) ve mahkeme de çocuğu anneye verir (bak bizim mahkemeler yapabilir bunu).

Mesut :

- – Çocuğu kadından almalı.
- – Kadını boşarken mahkemeye verip kadından tazminat almalı.
- – Cemil'i de mahkemeye verip ondan da tazminat almalı.

Memleket bize çaktırmadan çağ atlamış □

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 24, 2018](#) Categories [Mavi Hap](#) Tags [Aldatma](#), [Babalık Testi](#), [Evlilik](#), [Mavi Hap](#) 92 Comments on Mesut olmayın ... Mesut olursanız mesut olamazsınız

2. discord faciasının ardından ...

Geçenlerde discord grubu ile ilgili şunu [yazmıştım](#) :

Hele şu ilk discord grubunda şahit olduğum çoğunluk yok mu! Arada iki üç olgun ses ama çoğunluk az çok kızlara ve kızlarla başarılı betalara kıskançlık kusmaya gelmiş omega gamma adamlar. Ona buna beta alfa rütbesi, sen betasın ben alfabayım vs ... Ezeceksin, köpek edeceksin, üstünlüğünü göstereceksin, köpek çekeceksin vs ... vs ... He ya emin olsunlar ezerler.

MIT son discord faciasını şöyle [özetlemiş](#) (ikinci gruba bir kere bile girmedim) :

Mahmut abi tam da bu discord grubunda yaşananlardan dolayı sizden bir ricada bulunacaktım isterseniz bu yorumu ayrı bir yazıya taşıyıp cevaplandırırsınız isterseniz de burada(yazı olması cidden çok daha iyi olur). Ben discord grubunun adminlerindenim. Sitenin de müdavimlerindenim haliyle (daha önce nerdeyse hiç yorum atmıyordum çünkü gerek gormuyordum zaten yeterince izahat var diye). Muhtemelen de o “gruptaki birkaç olgun ses” diye bahsettiklerinizden de biriyim. Sitenin takipçi kitlesinin birçoğu discord grubumuza girdiği için okuyucu kitlesi hakkında ister istermez bilgi sahibi olduk. Anlatacağım olayların başlangıcı sizin alfabalığın ne olduğuna dair cevirdiğiniz yazılar ile başladı. Bastan kendimi soyle izah edeyim anlattıklarınız yanlış değil ama yanlış anlaşıyor. Yani efendi olmak/iyi olmak demek sunep ezi cesaretsiz hayata karşı duruş sahibi olamamış bir kişilik olmak gibi algılanıyor. Zaten bu algi sizin Dark triad dosyasını acmanızla da

doruklara ulasti. Bircoklarinin kafa yapisi pozitif maskulenitenin muphem ve ornegine somut olarak da pek rastlanilmaz, bir kavram oldugu (olmayacagini soyleyenler bile gordum), hatta alfa denilebilecek tiplerin de ancak “Dark Triad” kafa yapisindan olabilecegi gibi sacma sapan yerlere kaydi. Birakin ergenleri 20lerinde akli basinda sandiklarimiz bile bu tip hareketler sergilemeye basladilar. Birbirlerine “abilik” taslamalar, 8-10 yas buyuklere bile sokak arkadasi gibi hitap etmeler, “baskasinin cercevesine girmemek”(!) icin {hata yapti mi alttan alirsa veya biri ikaz etti mi hatasini kabullenirse hazretler baskasinin cercevesine girmis oluyorlarmis} normal bir sohbetle bile harakete varabilecek sozler sarf etmeler/asla hatalarini kabullenmemeler {kafalarindaki alfa erkekler(!) hata da yapsa kabullenmezmis, yani sicarsa temizlemez sivarmis}, birisi yardimci olmaya kalksa benim senin aklina mi ihtiyacim var git isine ayaklari ve benzeri bircok sacmalikla karsilasmaya basladik. Tum bunlarin yegane sebebi kendilerince mucizevi çare, en kestirme yol olarak gordukleri dark triad denilecek bir kişiliğe bürünmek. Bu sayede mıknaş gibi kızları çekeceklermiş, acımayıp ezeceklermiş, köpek edeceklermiş, aldatacak hatta yeri gelecek baslarından def edecek ama o derece alfa olacaklarmış ki kız yine köpek gibi ayaklarına gelecekmiş filan ahahah. Abi vallahi en ufak abartı yok bu anlattıklarımnda. Nolur rica ediyorum şuna dair özel bir yazı yazın. Farklı farklı yazılarda ve yorumlarda cevaplar verdiniz bu kafalarla sağlam alay ettiniz ama parçaları birleştirip de ders çıkartabilecek tipler değiller. Lutfen buna dair özel bir seri yapın. Bu elemanlar dark triad olacağım ayağına “asshole” olmak yolunda ilerliyorlar. Hatta bircoklarında ne yabancı dil ogrenme gayreti gordum ne fitness yapma gayreti ne de kitap okuma aliskanligi kazanmak gayreti. Sadece game taktikleri almak istiyorlar.(Yani vucut yapmis statu kazanmis ahlak seviyesi yuksek maskulen biri olmak degil de sadece game ile kız avlamak. Statu ve tip ve derece saglamsa oyun o derece basit oynanir diye bir turlu kafalarına sokamadik. Yani iyi game yetenegi varsa cristiano ronaldo ile denk hatunlar kaldirabilirlermis □) Gerçekten ben usandım ve bu yuzden discord grubunda nadiren aktif olmaya basladim. Isin sonu “ne diye durmadan mahmut abiden alinti yapıyorsun o peygamber mi” laflarina filan vardi. Yani hoslarına gitmezse siz de solda sıfırmışsınız :). Mazuratim bunlardan ibaret beni cok iyi anladiginizdan eminim. Simdiden teşekkür ediyorum ve daha çok kişisel gelişim çevirileri beklediğimizi belirtmek istiyorum.

Saygılarımla ...

Ben dark triaddan zerre hazzetmeyen biriym ve sitede 550den fazla yazım var ama bu konuda tek yazı yazmadım. Hank Moody ve SVBG bulaşmasalar iyi ederledi.Dark Triad sevmememin sebebi sadece ahlaki değil aynı zamanda dark triad erkeği alt rütbeye düşüren bir şey.

Şevket’e [katılıyorum](#) :

O dark triad çevirileri benim fikrime göre gereksizdi. Dark Triad mıdır ne baktır, kerameti kendinden menkul bu lavukları burada analiz etmenin mantığı neydi? Ortaya “dark triad olucem ben” diyen ergenler türedi.

Dark triad güç değil güçsüzlüktür. Seni erdemli alfaların hapishanelerinde fare gibi yaşamaya yöneltecek bir psikolojisinin nesi beğenilir anlamam. Benim gençliğimde bize ezik sünepeler diye bakan birkaç dark triad tanıyordum. Biri 32 yaşında uyuşturucu artı alkolden ölüp kemiklerine kadar çürüyeli çok oldu, biri hapiste çürüyor diğeri ne yapar bilmem ama sefil bir işte çalışmıyor olsa kesin bilirdim.

Şunu hatırlatayım :

Rollo 'ya katılmakla beraber bir şey eklemek istiyorum. Erkeğin kendisini tamamen Alfa siker tarafına odaklaması, erkek için, yaşıңыз ilerledikçe anlayacağınız bazı sebeplerden tehlikeli. Örneğin “kadının kafasına yumruğu vurup sikecen, işin bitince hemen kapıya koyacan ve arkanı dönüp yatacan dostum” tadında yazan bir sürü kırmızı hap yazarı var piyasada. Bunların bazıları ileri gidip “sabıkan olacak, tehlikeli olacan hacı, gökten başına am yağar” bile diyebiliyorlar. Evet, [şu yazıdaki](#) Corey oğlumuz gibi saf alfa siker modunda takılırsanız gökten başınıza am yağabilir ama bu moda kapılıp da 30larında ser sefil ya da en azından evine yeterince ekmek götüremeyecek bir işte, hayatın başka zevklerini yaşayamayacak gelir grubunda kendini bulan adamlar biliyorum. Tehlikeli, heyecanlı, dolu dolu yaşayacağım derken 20lerinde geberip giden ya da sabıka kazanıp hiçbir eli yüzü düzgün işi olamayan adamları saymıyorum bile.

Corey'e bakınca hemen iki şey aklınızdan geçiyor : Birincisi, bu çocuğa am yağıyordu. İkincisi ise, bu çocuk büyüyünce kendinin bile işine yaramayacak bir adam olacak. Evet, Corey tarzı alfalıkla bolca kadın sikmek zevkli bir olay ama kırmızı hap bu değil. Dahası, kırmızı hapi böyle yaşamak sizi başka ve çok güzel zevklerden de mahrum bırakabilir. Örneğin baba olmak, çocuklarına iyi bir hayat sağlayabilen ve iyi örnek olabilen bir baba olmak. Ya da erkeklerin saygı duyduğu, erdemli bir alfa olup, gecenin ışıklarını lüks bir penthouse apartman dairesinin balkonundan içki içerek izlemek. Yarın dünyanın öbür ucuna uçup, tropik bir adada güzel bir villada yıldızları izlemek. Ne bileyim, bol kaynağı olan, kendi hayatını egemenliği altına almış, erdemli bir erkek olmak işte.

Not : Ben baltamı her zaman yanıma almadığım ya da kız arkadaşımı saçından çekerek değil elinden tutarak eve götürdüğüm için bunlar bana da muhallebi çocuğu derler. İlginçtir ben ara ara discord tarzı yazıları silsem de oradaki omega – gamma yoğunluğu yorumlarda yok. Oraya doluşup yorumlardan neden uzak duruyorlar merak ediyorum.

Şevketin dediği doğru [sanırım](#) :

“Discord'taki yoğunluk neden yorumlarda yok”

Çünkü omega-gamma zihniyetli yorumlar yapan ergenleri burda fena haşlıyorsun, çocuklar da gidip bu tür forumlarda saçmalamalarını sergiliyor.

“Siteden attım” dediğin Forever Alpha denen çocuk, kaç defa Discord'dan atılmasına rağmen farklı rumuzlarla tekrar geldi. Adminlere özel mesajdan yalvarıyordu, “benim tek rahatladığım yer burası” felan filan diye. Gerçekten sorunlu, rahatsız kişilikler bunlar.

Doğrudur. Ben yinede çoğunluk olmaktan ziyade sesleri çok çıkan ve bu nedenle diğerlerini sistemden hızlıca uzaklaştıran insanlar olduklarını düşünüyorum. Yani ilk discord grubunda yüzlerce kişi vardı ama bütün muhabbeti ve özellikle de bu tip dark triad hastalıklı muhabbetlerini iki üç düzine adam çeviriyordu.

O dark triadçı, kafaya vurup sikip atmalı, köpek etmeli arkadaşların da kendilerini orta vadede ortalama bir mavi haplıdan daha aşağı seviyeye çekecek saçmalıkları bırakıp kırmızı hap dengesine gelmelerini umuyorum.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 24, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Dark Triad](#), [Discord](#) 130 Comments on [2. discord faciasının ardından ...](#)

Sekse ihtiyacınız var

1985 yılında milli olduğumda, tuvalete gittim, aleti temizledim ve aşağıya inip 7-11’den bir big gulp aldım. Ne Disney şarkıları şakımak için omzuma mavi kuşlar indi ne de beni ışıklarla yıkamak üzere bulutları yaran bir huzme belirdi. “Çok kötüydü be, kendime saygım kalmadı, bir daha asla yapmayacağım ... ühü ühü” de dedim. Seks yapmak çok güzeldi. Trafik ışıkları hala çalışıyordu, otobüs seferleri devam ediyordu ve yemekler hala lezzetli idi.

O günden sonra 40’ın üzerinde kadınla yattım. İlk kez seks yaptığımda 17 yaşındaydım ve son 17 yıldır karımla haftada ortalama 2 – 3 kez seks yapıyorum (adet gördüğü dönemde de bir oral seks). Seks hayatın çok güzel bir yanı, bazen unutulmazdı, bazen de sadece ihtiyaç karşılamak için yaptığım bir şeydi, ama hiçbir zaman kozmik öneme sahip epik bir deneyim olmadı. Seks insanı bedenlen, zihinsel ve ruhani olarak sağlıklı tutan ve en iyi şekilde dengeli bir hayatın önemli bir parçası diyebileceğiniz bir şey. İnsanlar ezoterik önemini idrak edene kadarki zamanda insanlar kendilerini bildi bileli seks yapıyorlardı.

Tom Leykis’in henüz radyoda iken erkek için seksin nasıl bir şey olduğunu anlattığı bir programını izlediğimi hatırlıyorum. Seks işeme ihtiyacı gibidir demişti – eninde sonunda bir yolunu bulup işemen gerekir. Çoğu erkek imkanı varsa temiz ve güzel kokan bir tuvalette sakın sakın ihtiyacını gidermek ister. Ama sıkıştı mı yol kenarında durup da işer ya da berbat bir benzin istasyonu tuvaletinde de. Eninde sonunda işer ama.

Bugünün yazısını yazmama ilham veren şey hristiyan – manosphere blogcularından birinin yakın tarihli bir yazısını okumam. Yazısının ana fikri tekeşli ilişki için bir kadın bulmak, evlenmek, onunla seks yapmak ve beraber çocuk büyütmek.

Bu çoğu beta erkek için bile yapılamayacak bir şey değil. Şu bir gerçek ki bu devirde bir erkeğin tekeşlilik düşünmesi ciddi miktarda kendini kandırma ve / veya inanç gerektiriyor ve

kırmızı hap farkındalığı da bu inancı zorlaştırıyor ama istatistiki olarak hala erkeklerin büyük çoğunluğu belli bir yaştan sonra tekeşli ilişkiye giriyor.

Ama bu yazar, dini inançları ve kafasındaki ideal bakire geline ulaşabilemeyecek olmasını düşünmesinden kaynaklanan bir seksizliğe mahkum olduğunu düşünüyor.

Şimdi, daha derine dalmadan önce, bu adamın inançlarının iyiliği veya sınırları konusunda bir tartışmaya girmeyeceğim. Bu yazıya başlamadan önce sadece elemanın hikayesine değinerek bile ahlakçı direğe toslayacağımın farkına vardım. Ama bu yazıda erkeğin (ve bağlantılı olarak kadının) seks *ihtiyacına* odaklanacağım. Bunu aklınızda tutmaya çalışın.

Koca Kafalar ve Küçük Kafalar

Mavi haplı erkeklerin kırmızı hapı hafife alırken en çok değindikleri şeylerden biri de seks konusundaki bu sahte ve bezgin ilgisizlik:

Tüm bu kırmızı hap ve PUA boku seks ile kafayı bozmuş adamlar için. Kızları yatağa atmak için deli gibi uğraşırken büyük resmi göremiyorlar. Biliyorsunuz sekse ihtiyacınız yok, seks yapmıyorsunuz diye ölmezsiniz.

Bu sözde ilgisizlik çoğu zaman **beta oyununa** ilişik feminenleşmiş, koşullanmış bir tepkidir. Ana fikir mavi haplının çevresine “ben seks dürtülerini aşmış bir adamım” sinyali vererek kızların bunu duyması (ya da internette okuması) ve kendisinin sikiyle düşünmemesinin nasıl da bulunmaz bir şey olduğunu anlamasıdır. Erkeklerin tümdengelimci mantığı açısından feminenleşmiş erkeğin böyle düşünmesi anlaşılabilir değildir – kadınlar ona sürekli olarak **sadece** seks düşünen erkeklerden hoşlanmadıklarını söyleyip durur ve o da arzu duyduğu kadınlarla özdeşleşerek “diğer erkeklerden farklılaşmaya” çalışır.

Bu özdeşleşme fikrini satın alan çocuklar genellikle, seksi önemsemeyerek bağlantı kurmaya çalıştıkları kadınlar tarafından sekssiz bırakılırlar. Çünkü en temel seviyede kadınlar kendileri ile birlikte olmak için kendilerini cinsellikten arındıran erkeklerce psikolojik seviyede aşağılanmış hissederler. Kadınlar sözel olarak ne kadar aksini söyleseler de, kendilerini sikkemek istediklerini dolaylı sosyal ipuçları ile utanmadan gösteren erkeklerce tahrik edilirler ve egoları tatmin edilir.

“Sekse ihtiyacınız yok” **bahanesinin** arkasındaki beta oyunudur bu, ama bu mantık sadece bundan ibaret değildir. Teknik olarak beta mantığı doğrudur; eğer seks yapmazsanız, fiziksel olarak, ölmezsiniz. Kendinizi tatmin etmek için mastürbasyon yapabilirsiniz ya da eğer fiziksel bir engeliniz varsa sekssiz bir şekilde varolabilirsiniz ve elinizden geldiğince üretken ve tatminkar bir hayat yaşayabilirsiniz. Eğer neyi kaçırdığınızı farkında değilseniz ve seks

yerine koyduğunuz şey işinizi görüyor ise, ne fark eder ki, değil mi? Burada mantık şudur : eğer yemek, su ve hava değilse varolmak için ihtiyacın olmayan bir şeydir.

Mutlakçı bir perspektiften bu mantık bir erkeğin seks yapamamasına bahane olan, tartışma götürmez pozisyonlardan biridir – “kimsenin gerçekten sekse ihtiyacı yoktur, ve eğer ihtiyacın olduğunu düşünüyorsan sekse kafayı takmışsındır ve “küçük kafa” senin düşünme kabiliyetini ele geçirmiştir”. Bu mantık çizgisine göre, giyim ve barınma gibi temel ihtiyaçlar da yaşamak için gereksiz ihtiyaçlar kategorisine sokulabilir ama olay hedonist bir şekilde tadı çıkarılabilecek seks olduğu için, bu konunun özel bir yeri vardır.

Buradaki sağlıklı kopukluk şudur ki insanların sekse *ihtiyacı vardır*. Seks aktivitesinin (ya da eğer eldeki buysa mastürbasyonun) aşk, duygular, bağlılık, vs ... gibi diğer özelliklerini de buna bağlayabiliriz ama temel seviyede vücudunuzun bir şekilde cinsel boşalmaya ihtiyacı vardır. Evet bu ihtiyacı iradenizle bastırabilirsiniz, oruç tutarken ya da açlık grevi yaparken açlığınızı bastırabileceğiniz gibi, ama o irade durumunda bile ipleri elinde tutan *ihtiyaçtır*. Bir kere açlık, nefes alma ve susuzluk tatmin edildiğinde, insanlar (ve birçok başka tür) için seks, motivasyonu sağlayan en büyük güdüleyicidir. Toplum seks tarafından yönlendirilir, kültür bunun etrafında döner ve kişisel başarılar ve hatta akılalmaz vahşetler bile cinsel ihtiyaçları karşılama güdüsünden kaynaklanır.

Sigmund Freud “tüm enerjiler cinseldir” diyerek tatmin olmamış cinsel dürtülerimizi başka uğraşlara kanalize ettiğimizi anlatmıştır. En fazla lipido yaratıcısı şey olan testosteron ile dolu cinsiyet olarak erkekler, enerjilerini kanalize etmek için kadınlara göre çok daha fazla oranda dış maceralara ihtiyaç duyarlar. Tarihi olarak erkeklerin temel imparatorluk inşaa edici, fethedici, yaratıcı ve yıkıcı, iyisiyle kötüsüyle insanlığı en çok oranda ileri götüren cinsiyet olması şaşırtıcı mı?

Hayat Deneyimi

Eğer başta bahsettiğim yazarın inançları ve kötü koşullar nedeniyle hayatı boyunca hiç seks yapmadığını okuduğumda ona acıdığımı söylersem kendimi iyi ifade edememiş olurum. Bu erkekler için çok derin bir üzüntü duyuyorum, bir uzvunu kaybetmiş ya da fiziksel ya da mental olarak engelli şekilde yaşamak zorunda olan birini gördüğünüzde duyduğumuz derin üzüntü gibi. Biri size tatmin edici bir hayat yaşamak için sekse ihtiyacı olmadığını söylediğinde bunun kibir olduğunu düşüneceğinizden eminim. Elleri ayakları olmadan ya da ciddi bir engel ile hayatını dolu dolu yaşayan ve bakıp “tüm engellere rağmen başkaları için kolay olan kaliteli bir hayata sahip” dediğimiz birçok insan olduğu da doğru. Bir maraton koşmak gerçekten takdir edilecek bir başarıdır ama engelli biri olarak bunu başarmak insan iradesinin büyük bir zaferidir.

Bazen sekssiz yaşam inanç gereğidir ama çoğu erkek için bir tercih değildir ve basitçe şartların dayattığı bir şeydir. 30larının sonunda ve hala bakir bir erkekten her yardım isteği aldığım da ciddi şekilde kederleniyorum. Seks sağlıklı insan deneyiminin bir parçası; ona bir anlam yükleseniz de, onun sadece evlilik ve tek eşlilik ile meşru olduğunu düşünseniz de ya da birçok kadınla yatırıyorsanız da, aynı fonksiyona sahiptir.

Günümüz sosyal ikliminde uygun bir kadın bulup evlenemediği için hayalkırıklığı yaşayan bloggerın yazısını okuduğumda da böyle hissettim. Bu yazı böyle adamları beklentilerini değiştirmeye ikna etmek için yazılmadı; inançları ve mantığı ile bağlantı kuramıyorum (her zaman seksten zevk aldım ve bu zevkten de hiç suçluluk duymadım) ama bir kadınla yakınlaşmak ve cinsellik yaşamak için duyduğu derin isteği anlayabiliyorum. İnançları nedeniyle sağlıklı bir insan deneyimi ona yasak ama bu onun arzularını yok etmiyor.

Sekse ihtiyacı var.

Çeviri : [You need sex](#)

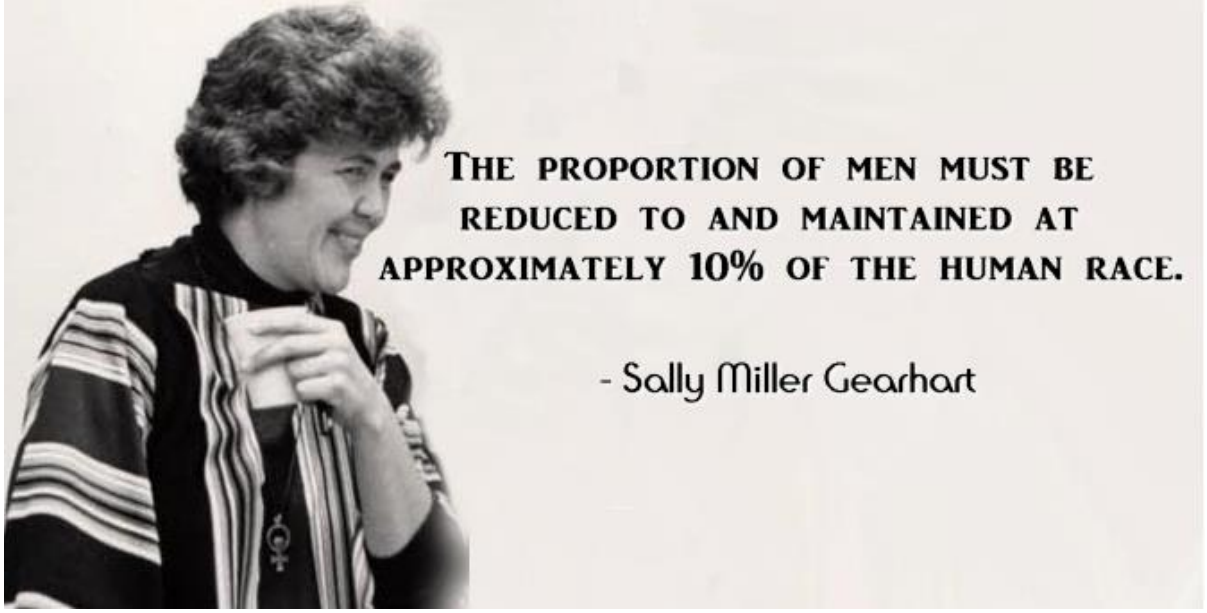
Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 24, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [Cinsellik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [Seks](#), [The Rational Male](#) 376 Comments on [Sekse ihtiyacınız var](#)

Misandri vs Mizojini

"Madalyonun bir yüzünde feminist lezbiyen aktivist Sally Miller Gearhart, diğer yüzünde [incel](#) Elliot Rodger.

Erkek nefreti (misandri) ve kadın nefretinin (mizojini), mental rahatsızlık bakımından birbirine ne kadar benzediği üzerine düşündürücü bir karşılaştırma olacağını umuyorum." - Yin



Sally Miller Gearhart

Sistem içerisinde yıllardır uygulanageldiği üzere, hepimiz halen şu veya bu derecede erkek odaklı kimliklendirme tarafından köleleştirilmiş vaziyetteyiz. Bu durumda varsayım şu olmalıdır ki, günümüz monopolcü kapitalist ve ataerkil sistem değiştirilmeli ve erkek odaklı bakış açısıyla tanımlanmayan kadınlar bu yeni sistemin sorumluluğunu almalıdırlar.

Daha az vahşi bir dünya yaratacak ve onu koruyacaksa, çevrecilerin/yeşillerin stratejilerini en azından üç adet şart desteklemelidir:

- I) Bütün kültürler kadıncı bir geleceği tasdik etmelidir.**
- II) Bütün kültürlerde insan ırkının sorumluluğu kadınlara devredilmelidir.**
- III) Erkek nüfusunun insan ırkına oranı yaklaşık %10'a indirilmeli ve bu oranda tutulmalıdır.**

İnsan ırkının sorumluluğunun kadınlara verilmesi pratik olarak şu anlama gelir: Erotik ve üreme ile ilgili inisiyatif dünyanın her yerinde kadınlara geri verilmelidir. Eğer seçimi bu olacaksa nasıl ve ne sıklıkla hamile kalacağı, bunun heteroseksüel ilişki ile mi, yoksa yapay dölleme veya ovüler birleşme ile mi olacağı tamamen kadının tercihinin bırakılmalıdır. Döllemiş bir yumurtanın neye dönüşeceği ve vücudundan doğmasını dilediği çocukların sayısını tamamen kontrol etme üzerinde söz sahibi olma hakkı, geri alınamaz biçimde kadınlara verilmelidir.

Üreme sürecinde erkeğin söyleyeceği herhangi bir söz yok hükmünde olmalıdır. Çocukların taşıyıcısı ve yetiştiricisi olan, erkeğe bağlı olmayan, bağımsız kadınlar için alternatif ekonomik ve psikolojik destek yapıları oluşturulmalı ve korunmalıdır.

Kadınlar, sadece kendi sosyal grupları bakımından değil, ekolojik sistem bakımından da sürdürülebilir olduğunu bildikleri sayıda çocuk doğurmalıdır. Adamın biri sadece kendi ismini ya da mülkiyetini soybağı aracılığıyla devam ettirmek istiyor diye kadınlar çocuk doğurmayacaklardır. Tek rolü itaatkar bir eş ve anne olmak olduğu için doğurmaya mecbur olduğuna kendini inandırdığı çocukları doğurmayacaktır. Kadınlar, erkeklerin bir kabilenin, bir dinin veya belli bir kültürün devamlılığı için şart olarak gördükleri çocukları doğurmayacaklardır. Bunun yerine, yalnız kendi istedikleri ve kendilerinin bakabilecekleri, belirli bir grup veya tüm insanlık için kıymetini kendilerinin takdir edecekleri çocukları doğuracaklardır.

Bütün kültürlerde değişimin sorumluluğu kadınlara ait olmalıdır, kadınlar tarafından kimliklendirilen kadınlara. Erkeklerin kuklaları olan, kendi hayatlarını veya çocuklarını kaybetme korkusuyla yaşayan, tehlikeli ataerkil kültürün güvenlik anlayışına bağımlı olan kadınlara değil, fakat baskıdan tamamen kurtulmuş, erkek etkisinden muaf, herhangi bir erkeğin imtiyazına muhtaç olmayan, insan ırkının regülasyonunun kendilerine ait bir sorumluluk olduğu fikrine kendilerini adanmış kadınlara. Lezbiyenlerin ve diğer bağımsız kadınların hali hazırda bu yolda ilerlediklerini belirtmek isterim.



Feminazi

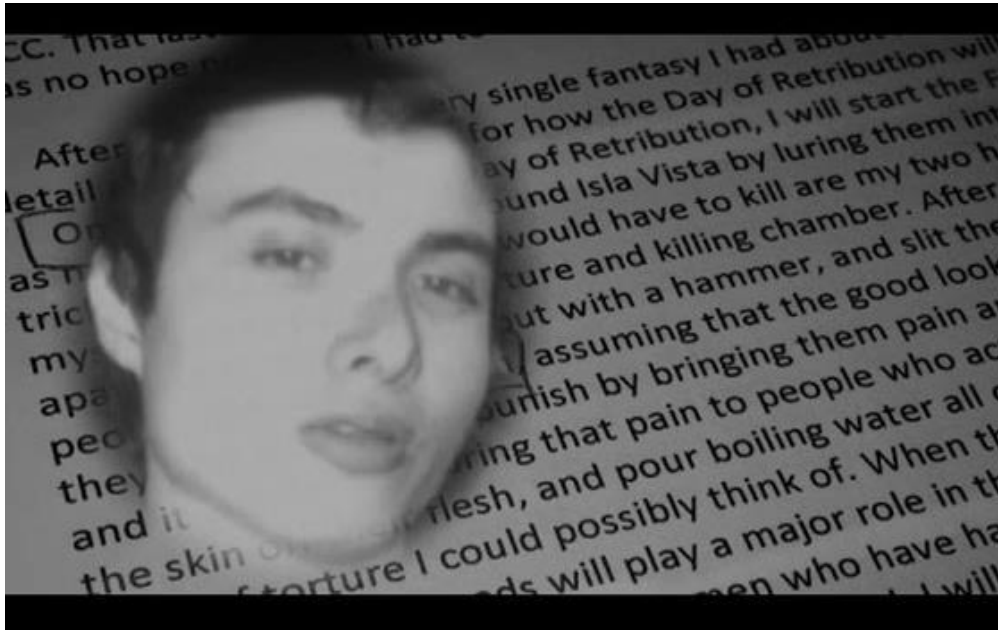
Kadıncıl değerlerin ve kadın özgürlüğünün hakim olduğu bir dünyayı güvenceye almak için, gelecekteki yapılanmaya bir unsurun daha eklenmesi gerektiğine inanıyorum: ***Erkeklerin kadınlara oranı radikal şekilde azaltılmalı ve erkek nüfusu toplam nüfusun sadece yüzde onunu oluşturmalıdır.***

Şimdi kritik bir noktaya geliyoruz: Erkek nüfustaki bu azaltım nasıl sağlanacaktır? Seçeneklerden birisi, ***erkek bebeklerin öldürülmesi***. 20.yy'a kadar bazı kültürler tarafından devam ettirilen kız bebeklerin öldürülmesi uygulamasından pek bir farkı yok. Ne var ki, bu alternatifin tatsız olduğu ve yaratıcı bir sosyal dönüşüm kurmaya elverişli olmadığı aşikâr.

Eğer kadınlara kendi bedenleri üzerinde özgürlük hakkı verilirse, sadece dişi embriyoların türemesine olanak veren deneysel “ovüler birleşme” teknolojisini kullanabilirler, böylece kadınların erkeklere oranında kayda değer bir fark yaratabilirler. Eğer nüfusun yarısı heteroseksüel, yarısı ovüler birleşme ile ürerse, tek jenerasyonda %75 kadın %25 erkek oranına ulaşmak başarılabilir.

Hiçbir ölçüdeki sevginin ve şefkatin veya seksist olmayan yetiştirme tarzının, oğullarını erkek şiddetinin kurumsallaştırıldığı ve yüceltildiği bir kültürden kurtaramayacağını hisseden kadınlar için bu olasılık çekici olacaktır. Bu kadınlar şöyle diyecekler: **“Artık erkek çocuk yok! Hayatımızın yirmi yılını potansiyel bir tecavüzcü, potansiyel bir dayakçı yetiştirmek için harcamayacağız!”**

— makale: “Bir Gelecek Varsa, Gelecek Kadındır” – [Sally Miller Gearhart, *Reweaving the Web of Life: Feminism and Nonviolence*, 1982](#)



Elliot Rodger

Cinselliğin arkasındaki nihai kötülük insanın dışısidir. Kadınlar seksin asıl kışkırtıcılarıdır. Hangi erkeklerin sekse ulaşp hangilerinin ulaşamayacağını kontrol ederler. Kadınlar kusurlu yaratıklardır ve onlar tarafından [gördüğüm yanlış muamele](#) bu üzücü gerçeği anlamamı sağladı. [Beyinlerinin işleyiş biçiminde](#) çok çarpık ve yanlış olan bir şey var. Adeta canavarlar gibi düşünüyorlar, hakikaten de birer canavarlar. Kadınlar erdemli ve rasyonel düşünce yetisinden yoksunlar. Tamamıyla yoz duygularının ve rezil cinsel dürtülerinin kontrolü altındalar. Bu yüzden, [kadınların çekici bulduğu erkekler](#), seksin zevklerini tecrübe edebilen ve üreyebilme ayrıcalığı olan erkeklerdir...aptal, yoz, tiksineç erkekler. Bunu tüm hayatım boyunca gözlemledim. En güzel kadınlar, benim gibi [muhteşem beyefendilerin](#) yerine, en vahşi erkeklerle üremeyi seçiyor.

Kadınlar, kiminle eşleşecekleri ve kiminle üreyeceklerini seçme hakkına sahip olmamalı. Bu seçim onların yerine akıl sahibi rasyonel erkekler tarafından yapılmalı. Eğer kadınlar bu hakka sahip olmaya devam ederse, yoz erkeklerle çiftleşip aptal, yoz dölleri yaratarak insan ırkının gelişimine engel olacaklar. Bu durum insanlığın her jenerasyonda biraz daha yozlaşmasına sebep olacak. Sırf seks yüzünden, kadınların toplum üzerinde hak ettiklerinden daha çok güçleri var. İnsan dışından daha şeytani ve daha yoz hiçbir yaratık yoktur.

Kadınlar vebaya benzer. Herhangi bir hakka sahip olmayı hak etmiyorlar. Gelecek kuşakların yozlaşmasını önlemek için kadınların şeytani doğaları bastırılmalıdır. [Kadınlar habis, şeytani, barbar hayvanlardır](#) ve buna göre davranılmayı hak ediyorlar.



Black Pill

Dünyanın bu gerçeklerini tamamen kavramamla birlikte, adil ve temiz bir dünyanın nasıl işleyeceğine dair nihai ve kusursuz bir ideoloji oluşturdum. İdeal bir dünyada, cinsellik var olmayacak. Kanunen yasaklanmalı. Seksin olmadığı bir dünyada insanlık iffetli ve medeni olacaktır. Erkekler, böyle barbarca bir eylem hakkında endişelenmeye gerek duymadan, sağlıklı bir biçimde yetişecekler. Bazılarının bu hazdan mahrum bırakılması yerine hiçbir erkeğin cinsel hazzı deneyimleme imkanı olmadığı bir dünyada, bütün erkekler adil ve eşit şartlarda büyüyecekler. İnsan ırkı, bugün var olan ahlaksızlık ve yozluktan muaf bir halde, tamamen yeni bir medeniyet seviyesine evrilecek.

Seksi tamamen lağvetmek için, kadınların kendisi tamamen lağvedilmelidir. Bütün kadınlar vebalılar gibi karantinaya alınmalıdır, böylece gerçekten toplumun yararına olacak şekilde kullanılabilirler. Bunu uygulamak için, yeni ve güçlü bir yönetim sistemi var olmalı, bu sistem [benim gibi tanrısal bir yöneticinin kontrolünde](#) olmalıdır. Bu yeni düzeni kuracak olan hükümdar, toplumu iyi ve ahlaklı bir yöne sokmak için onun her tarafında kontrol sahibi olmalıdır. Şimdiki yönetimi bertaraf etmek ve böylesine devrimci kanunları cebren uygulamak için, çok iyi eğitilmiş ve fanatik derecede sadık askeri birliklere ihtiyaç vardır.

Kadınlara karşı yapılacak ilk hamle, onları toplama kamplarında karantina altına almak olacaktır. Bu kamplarda, kadın nüfusunun büyük çoğunluğu kasten açlıktan ölmeye terk edilecektir. Bu onları yok etmek için etkin ve uygun bir yöntem olacaktır. Yeryüzündeki her bir kadını açlıktan ölmeye mahkum etmek benim için şahsen büyük bir zevk ve tatmin kaynağı olacaktır.

Bütün kampı gözlemleyebileceğim ve hepsinin ölümünü neşe içinde seyredebileceğim, kendime ait devasa bir gözetleme kulesi yaptıracağım. ***Eğer bana ait olmazlarsa, kimseye ait olamazlar***; onları seyrederken aynen böyle düşüneceğim. Kadınlar bu dünyada adil olmayan her şeyi temsil ediyorlar ve dünyayı yeniden adil bir yer haline getirmek için hepsi imha edilmelidir.

Sırf üremek için kadınların az bir kısmı bağışlanacaktır. Bu kadınlar gizli laboratuvarlarda saklanacak ve çiftleştirilecektir. Orada neslin devamı için sperm örnekleriyle yapay olarak dölleneceklerdir. Orada zamanla yoz doğaları genetik olarak ayrıştırılacaktır. Gelecek kuşağın erkekleri bu kadınların varlığından bihaber olacaklardır, bu onlar için en iyisi. Eğer bir erkek kadınların varlığından haberi olmadan büyürse, seks arzusu da var olmayacaktır. Cinsellik tamamen yok olacaktır. Aşk tamamen yok olacaktır. İnsan psikolojisinde bu konseptlerin herhangi bir izi artık kalmayacaktır.

Dünyayı temizlemek için tek yol bu. Böylesine saf bir dünyada, erkeğin zihni daha önce hiç erişemediği mertebelere yükselecektir. Gelecek kuşaklar kadınların ve cinselliğin vahşiliğine kafa yormadan özgür şekilde yetişecekler, bu sayede zekalarını geliştirebilecek ve insan ırkı kusursuz medeniyete ulaşacaktır.

— *Elliot Rodger Manifestosu*, Elliot Rodger, 2014

Fazla fark yok değil mi? Bir madalyonun iki yüzü gibiler.

Birkaç kere soruldu, yeri gelmişken değinelim: **Black Pill** (Siyah Hap), temel olarak, **fişten çekilmenin aşamaları**ndan olan öfke ile depresyon aşamaları arasında sürekli gidip gelmeye sıkışma durumudur. Rollo Tomassi buna "Abyys / mental uçurum" adını veriyor. Erkekler mavi haplı şartlandırılmış yaşamlarından kendilerini koparıırken nihilist veya en azından uzun bir şüpheli dönemden zorunlu olarak geçerler; fakat fişten çekilmeye hazır olmayan, mental olarak zayıf erkekler bu bataklık çukuruna haddinden uzun bir süre saplanıp kalabilirler.

Elliot Rodger, mental olarak zayıf olmasının yanı sıra, açıkça görüldüğü üzere mental olarak da ciddi şekilde rahatsızdı (çocukluğunda asperger teşhisi konmuştu). Mental rahatsızlığının yanı sıra, kırmızı hap farkındalığıyla **ONEITIS** gibi mavi hap ideallerini gerçekleştiremeyeceğini kabullenememesi ve **kırmızı hapın acı tadıyla** başa çıkacak

kapasiteye ulaşamaması, belki de [olmayan kırmızı hap mucizesi](#)nden medet umması, onun siyah hapta sıkışıp kalmasına neden oldu.

Kadınları zihinsel odak noktası yapmak yerine, kendini [kendisinin zihinsel odak noktası](#) yapabilmeyi, [hayatının tüm sorumluluğunu üzerine alabilmeyi](#), [aşağılık duygusuyla savaşılabilmeyi](#), [gücün doğasını](#) anlayabilmeyi öğrenseydi, "benim olmayan kimsenin olamaz" kafasıyla 2014 yılında söz konusu katliamı gerçekleştirmezdi. **Önemli bir not olarak belirtelim ki, kadınlara olan tüm nefretine rağmen, Elliot Rodger, La Vista katliamında 2 kadına karşılık 4 erkek öldürmüştür, 3 kadına karşılık 11 erkek yaralamıştır.** -Yin



Author [Yin](#) Posted on [December 23, 2018](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Black Pill](#), [Elliot Rodger](#), [Feminazi](#), [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Misandri](#), [Mizojini](#), [Sally Miller Gearhart](#), [Siyah Hap](#) 35 Comments on [Misandri vs Mizojini](#)

Baban kim? Küresel biyolojik baba olmama oranları

Başkasının çocuğunu bilmeden yetiştirecek şekilde boynuzlanmak erkeklerin karşılaşabileceği evrimsel olarak en önemli tehlikelerden biri, özellikle de insanların çift – ebeveynli bir türe ait olduğu (çocuklar her iki ebeveyninden de oldukça büyük miktarda yatırım istediği) düşünülürse. Cinsel davranışlardaki cinsiyete bağlı çeşitli farklılıklar çocuğun kendine ait olması konusundaki belirsizliğe bağlanabilir, öyle ki başkasının çocuğunu yetiştirecek şekilde boynuzlanmanın dünyada ne oranda olduğu sorusu, sorulması uygun bir soru. DNA test teknolojisindeki görece yeni ilerlemeler sayesinde, bugün bir çocuğun ana – babasına ait olup olmadığını kesinlikle bilebiliyoruz ve değişik bağlamlarda aldatma oranlarını etkileyen bazı faktörleri ölçebiliyoruz. Bu arada DNA testi, bazıları tek eşliliğin ideal örnekleri sayılan birçok türün cinsel davranışları konusunda bilimadamlarının bilgilerini gözden geçirmelerine neden oldu!

Kermyt G. Anderson [Current Anthropology](#) dergisinde yayınladığı makalede babalık konusunda eminlik ve gerçek baba olmama oranları arasındaki bağlantıya baktı. Başka deyişle, babalık konusunda daha az emin olan babalar gerçekten de daha yüksek oranlarda aldatılmışlar mı? Örneğin bir nedenle babalık testi yapmaya giden erkekler tipik olarak daha yüksek derecede babalık şüphesi duyarlar, özellikle de örneğin bilimsel araştırmalara katılan ve bu konuyu düşünmeyen erkek nüfusuna göre. Kültürel olarak en çok kullanılan babalık dolandırıcılığı oranı 10%. Bu olağanüstü bir rakam. Her 10 çocuktan birinin, aslında babası olmayan ama kendisini babası sanan bir erkek tarafından yetiştirildiğini ima ediyor.

Dr. Anderson çok geniş bir ülke grubu üzerinde yapılmış 67 adet yayınlanmış kaynaktan babalık dolandırıcılığı oranlarını bir araya getirmiş. Bir sonraki aşamayı okumadan önce babalık konusunda yüksek şüphesi olan adamların gerçek baba olmama oranı ile bu konuda emin adamların baba olma oranı sizce nedir bir düşünün.

.

.

.

.

.

İşte gerçek oranlar

.

.

.

.

	ABD ve Kanada	Avrupa	Diğerleri
Babalıktan son derece emin	1.9	1.6	2.9
Babalık konusunda büyük şüphesi olan	29.4	29.8	30.5

Evet artık sayıları biliyorsunuz. Bu iki erkek grubu için değişik bölgelerdeki oranların yaklaşık olarak aynı olduğuna dikkat edin. Kısaca özetlersek : eğer DNA babalık testi yapmışsanız, çocuğun sizden olmama ihtimali üçte bir. Ama karınızın sizi aldatmadığından eminseniz, babalık dolandırıcılığına kurban olma ihtimaliniz çok düşük (ama hala ihmal edilemeyecek kadar yüksek).

Gad Saad

Çeviri : [Who's Your Daddy? Global Nonpaternity Rates.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 21, 2018](#) Categories [Hipergami](#) Tags [Babalık](#), [Babalık Testi](#), [Çeviri](#), [Gad Saad](#) 27 Comments on [Baban kim? Küresel biyolojik baba olmama oranları](#)

Rollo Tomassi vs Jordan Peterson

Manosphere’ın klasik Jordan Peterson mı Rollo Tomassi’mi tartışması yine çıktı. Birkaç şey yazayım. Daha önce genel olarak düşüncelerim konusunda [Jordan Peterson ve kırmızı hap](#) yazısına bakabilirsiniz. Şu [yorum](#) beni bunu yazmaya itti :

Katılıyorum. JP erkeği birey olarak değil toplumun ve sistemin bir dışlisi olarak ele alıyor.

Jordan Peterson gibi birey kavramını bu kadar öne çıkaran bir adama bireyi sistemin dışlisi olarak algılıyor diyorsan ya adamı takip etmiyorsun ya da takip edip anlamamışsın! JP’yi eleştirin ama bu eleştiri saçma. Jordan Peterson bireyi sistemin dışlisi sayan totaliter ideolojilere karşı olduğundan bu kadar seilmeyen biri. JP’nin dediği bireyin dışli olması değil, bireyi genele bağlayan arketip temellerin olması ve bu temellerin hayatta anlam araması.

JP birey için bu anlamın önemini vurguluyor, Rollo anlamı o kadar önemseyen biri değil ve zaten o konuda söylediği çok şey yok. Aralarındaki temel fark bu. Rollo mesela JP’nin “sorumluluk” alın lafını birçok yerde “kadının sorumluluğunu” alın diyor gibi anlatıyor ama Rollo’yu dinleyince anlıyorsun JP’yi takip etmiyor pek. JP asla spesifik olarak şu sorumluluğu, hele hele kadın sorumluluğunu alın demiyor. Rollo’nun dikkat etmediği şey, JP’nin kadın – erkek ilişkileri hakkında çok az konuştuğu ve söyledikleri şeylerin bu bağlamda sınırlı olmadığı.

Rollo’nun “JP kadın – erkek ilişkilerinde mavi haplı” eleştirisi doğru, bu konuda JP çelişkili. Bakın bu çelişkiyi en iyi ortaya çıkaran kişi bir düşünür değil Joe Rogan oldu. Bir podcastte “siz monogamiyi savunuyorsunuz yani toplumca dayatılan tek eşliliği ama bu çok çelişkili zira siz totalitere karşı bireyselliği savunurken iş ilişkilere geldiğinde totaliter iyidir diyorsunuz” dedi JP öyle kaldı! Gördüğüm en zekice ve dürüst sıkıştırmaydı. Joe Rogan sonra “yani her yerde serbest piyasayı savunuyorsunuz ama iş ilişkilere gelince komunizm. Neden en iyisi en çoğunu almasın?” dedi ve JP tam doyurucu bir cevap veremedi. Bu mesela benim de hala düşüncelerimi oturtamadığım bir nokta.

Fakat Rollo’nun ve genel olarak kırmızı hap camiasının pek farketmediği ve uzunca süredir de yazmakta olduğum ama yayınlamadığım bir şey var : mem. Kırmızı hap yazarları insan davranışlarında insanın biyolojik gen aktarımı temelli dürtülerini, yani Dawkins’in [Gen Bencildir](#) adlı mutlaka okumanızı tavsiye edeceğim kitabında bahsettiği mekanizmayı göz

önüne alıyorlar. Oysa insan bireylerini kendi kendilerini nesillerden nesillere aktarsın diye vektör olarak kullanan genden başka bir birim daha var : mem. **Mem** ya da **Même**, Richard Dawkins'in ortaya attığı kültürel iletim birimi. Dawkins'e göre nesiller değiştikçe, kültürel ve sosyal içerik bir sonraki nesle memler tarafından aktarılmaktadır. Bu tıpkı biyolojik içeriğin DNA tarafından aktarılması gibidir. Fakat memler, DNA gibi mikroskop altında görülebilen somut bilgi kodları değil, daha çok soyuttur. Bu bakımdan sosyolojik gen denebilir.

Kırmızı hap ile ilgili biri ile ingilizce bu konuyu tartıştığımda bana “hayatın kendisi yeterlidir ve anlama gerek yoktur” demişti. Bu bir bakış açısı eyvallah da bilimsel değil. Beyinde bilinci oluşturan temel birimler memler ve bunlara sahip olunması, bunların korunması ve aktarımı insanda güçlü bir dürtü. Vatan bir memdir mesela, insana sadece biyolojik ve genler açısından baktığında anlayamayacağın şeyler yaptırır. Gencecik bir çocuğun daha genlerini geleceğe aktarmadığı bir yaşta tüm dürtülerine ve korkularına rağmen gece yarısı ülke sınırında aslında başka şekilde asla ayak basmayacağı bir yerde ölmesini genetikle açıklayamazsın ama memetikle açıklarsın ki böyle bir dal var.

“İnsanların ideolojileri yoktur, ideolojilerin insanları vardır”. İdeolojiler kendilerini aktarmak için insanları genler gibi vektör olarak kullanır. Şimdi siz vatandır, dindir kavramıyla dalga geçebilirsiniz ve kendinizi mem üstü sanabilirsiniz, ama bunlar olmasa da başka memlere ihtiyacınız var. İnsanların belli bir mem (anlam) grubu etrafında toplanmaması ise ateistlerin sandığı gibi özgürlüğe değil cehenneme götürür. Nietzsche “tanrı öldü” derken bunu sevinçle değil dehşetle söylemiştir. Tanrı öldükten sonraki on yıllarda insanların birbirlerini vahşice katledeceğini tahmin edip 20. yüzyıldaki nazi ve komunist vahşetleri öngörmüştür.

Hayatta anlama ihtiyacınız var arkadaşlar. Hayat sadece kızlara yürümekten, çalışmaktan veya sosyalleşmekten ibaret değil. Hayat ölümlerle, ızdırapla ve hiç beklemeden üzerine çökebilecek acılarla dolu. Sadece vücut geliştirerek, kendinizi zihin merkezi yaparak, para kazanarak, kızlarla ve genel olarak başarılı olarak ancak hayatta başınıza hiçbir trajedi gelmediği zaman kaya gibi sağlam yaşarsınız ama hayatınızda bir anlam yoksa, manevi olarak güçlü değilseniz acı dolu bir trajedi gelir sizi dümdüz eder bir daha ayağa kalkamazsınız.

Bu konuda uzun uzun yazmazsan anlaşılması zor ama kısaca şunu söyleyeyim arkadaşlar iki şeye ihtiyacınız var : bir ideolojilerin kullan at vektörleri değil birey olmak ama aynı zamanda hayatınızda bir anlam tutmak. Bu ikisi olmadan doyumlu bir hayat yaşamanız zor.

Rollo mu Jordan Peterson mu kasmayın. İkisi de birbirinin aşırılıklarına panzehir insanlar. Odanızı da toplayın, kendinizi zihin merkezinizde de tutun. Ama en önemlisi kimseyi ya da hiçbir şeyi ak – kara diye etiketleyip körü körüne takip etmeyin ya da gözardı etmeyin. Buna kırmızı hap da dahil.

Mem temelli uzun bir kırmızı hap eleştirisi yazacağım bir ara.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 21, 2018](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Jordan Peterson](#), [Rollo Tomassi](#) 95 Comments on [Rollo Tomassi vs Jordan Peterson](#)

Olmayan kırmızı hap mucizesi

Öğrenen adam : cpd'si yuksek bir adamin bi hatunla date'e cikma ya da seks yapma sansi kactir?

Mahmut Hoca : Çok iyi ise 20 25% ama gerçekçi olursak en iyisinin bile 12%.

Öğrenen adam: Oha, çok düşük değil mi?

Mahmut Hoca : 20% çok fazla, 12% daha gerçekçi.

Ö.A : Ben 70 – 80% sanıyordum!

M.H: O nasıl bir hayat olurdu birader? Hemen her yürüdüğün yatakta!

Ö.A: Abi yani merak ediyorum, soyle kasli, uzun boylu, altinda arabasi olan adamlarin random bi hatunda sansi %20 mi yani?

M.H : 20% çok çok yüksek bir rakam. 5 kadında bir. Haftada 1 kadına yürüsen neredeyse bir yenisi yatakta, 10 kadına yürüsen 2 ...

Ö.A : Anlıyorum. Yani ben kırmızı hapin mucizeler yaratmasını bekliyordum. İnsan doğası çok tuhaf. Erkekler olmadan yaşayamayan bir cins, erkekleri %20 oranında talep ediyor. O da en iyileri

Ben bazılarının neredeyse hiç reddedilmediğini düşünüyordum.

M.H : Belki Leonardo Di Caprio tarzı tepe binde bir öyledir. 10 üzerinden 10 adamlar.

Ö.A : Ama bi sebebi olmalı bu kadar reddedilmenin ... Şimdi daha iyi anlıyorum adamların niye oneitis'e sıkı sıkıya bağlı kaldıklarını ...

M.H : Düşünsene ortalama bir erkek ilk pua oyununa başladığında yatak yürüme oranı 1%dir. Ben hatırlıyorum böyle [arka arka reddedildiğim dönem](#) ... 100 kıza yürüsen, 30u senle konuşur. 10 tanesi tel verir. 3 – 5 ile buluşursun. 1 tanesi yatak ... Tom Torero'ya göre uzman PUAda bu oran 3%!

Reddedilme olayını ben şöyle çözmüştüm. Dedim ki kendime : “Bak oğlum Mahmut. 10 tane kızla konuştun mu bunlardan biri ile yatacaksın. Diğer 9u ise bu kıza yürürken geçmen gereken yolun engebeleri ...

Bir kız seni 1000 sebeple reddeder. Kişisel algılayamazsın.

1 – Sen bir sebeple yürümeyi bok edersin. Ben hala sıklıkla ederim.

2 – Biyolojiniz uymuyordur zira cinsel seçim algoritmaları [feromon seviyesinde seçim yapar](#). Bahsetmiştim, eğer bağışıklık sistemi genleriniz fazla birbirine yakınsa sen kıza kötü kokarsın.

3 – Kızın erkek arkadaşı vardır, sevdiği vardır, vs ...

4 – Tipini beğenmez. Ben 1.78im hatun 188 ister, [kelsindir kel istemez](#), kızıdan çok büyüksündür yüzüne bakmaz, bazı kızlar kendileri yaşlıtlarına bakmaz sen kızla aynı yaştasındır.

vs ... vs ...”

[Tinder](#)da ben 100 kız sağa atsam boost ile 20 kızla eşleşiyordum. Bunlardan üçü ya da beşi ile buluşup biriyle yataktayım. 10 kızıdan biri yatakta ise çok tercih edilen bir adamsın demektir. Kırmızı hapin alfa erkek tanımını bir yazıda yazdım :

Alfa erkek hedefindeki kadını üstün maskülenitesi ile mutlaka ıslatıp tavlayan erkek değildir. Bu fantazidir. Alfa erkek, maskülenitesinin tepesinde oyununu iyi oynayan, onun maskülenitesinden etkilenen kızlara yatırım yapıp, tepki vermeyen hatunları hemen bırakan adamdır.

O yüzden ergenler alfa oldum tüm kızlar hasta falan yazınca adamlara acıyorsun.

Ama şu var. Kızlar maskülen ve duygusal olarak güçlü erkekleri, hanzoluk etmediklerini varsayarsak, maskülen olmayan erkeklere göre daha kibar reddederler.

Ö.A : Abi bu çok büyük bir zaman ve enerji demek. Ve aldığın seks ...

Nasıl? Yukarıdaki örnekte Tinder’da boost ile yüz kadını 20 dakikada sağa atarsın. 20 kadına 10 dakikada mesaj atarsın zaten 10u sana dönmez. Diğer 10unun beşi ile kız başına 5 dk muhabbet gitmez. Onlara da kız başı 3 dk desen 15 dk. 5 kızla muhabbet et toplam 30 dk.

3 kızla 3 gece buluş ve yatak ... Koltuğundan 1.5 saate 3 buluşma ayarla. Git eğlen, muhabbet et sonra oluyor işte.

Sokakta da aynı. Ben 20lerimde iken sokakta [gündüz oyunu](#) ya da [hayat oyunu oynamak](#) ya da [gerçek hayat tinderı yapmak](#) için vakit harcarken aynı vakitte akranlarım Marsa uydu göndermeye çalışmıyorlardı. Ya bir tane hatunu memnun etmeye ya da Half Life2 ‘de leş koleksiyonu yapmaya çalışıyorlardı. Yani aldığın seks de seks zevkli bir şey. Değil mi? Bence harcadığın zamana değer. Tabii hayat boyu öyle yaşayamazsın ama en azından bir süre.

1 tane kızı bir hafta düşünmek, 5 kere buluşmak ve öpücük almak ... bak işte o meyvesine göre çok zaman alan bir şey.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 19, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Masküinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Gündüz Oyunu](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#) 111 Comments on [Olmayan kırmızı hap mucizesi](#)

Saha Raporu – Ayarsız ve yanlış next

Marthez şöyle bir [soru – yorum](#) yazmış :

Mahmut Abi sana bir şey danışmak istiyorum. Hatunlara karşı tahamül seviyem çok düştü. Buraya ters dusen bir hareketlerini gordugum zaman direk nextliyorum. En az 3 tabak yapıyorum burda yazdığın gibi ama bolluk mentalitesinden mi kaynaklanıyor bu sorun

bilemiyorum.Dun aksam basima bir olay geldi ve aklima direk bu dusunce geldi sana yazip bilgi almak istedim.Olayı özetlemem gerekir ise ; Dun instagramdan bir kiza acilis yaptim.3 5 dakika icerisinde samimi bir cevap verdi ve konusmamiz basladi.Kisa bir tanisma faslimiz olduktan sonra lafi bulusmaya getirip , “Cuma işin yoksa aksam 8 gibi bir yerlerde bir seyler icelim” dedim.

Mesajlara 3 5 dakika araliginda cevap verirken bulusma teklifi mesajima tam 22 23 saat sonra cevap verdi.Bu sure zarfinda instagramda aktif olup hikaye falan attı kisaca siklemedi .Daha oncede yazdigin gibi “3 saatten fazla eline telefon almadiklari olmaz” lafinı hatirladim ve gördüğü halde cevap yazmadigi icin direk takipten cikardim.

Aradan 1 saat gecti baska bir is ile ugrasirken “Olabilir aslında :)” gibi bir cevap geldi.(iş işten gecmisti oysa çoktan silinmişti)

Tam 22 23 saat sonra. Cevap yazmadim tabiki.Sonra kendiside takipten cikarmıs beni , benim cikarttigimi daha sonra anladı sanırım.Velhasıl benim sorum : Bir mesaja bu kadar gec cevap vermek next sebebi midir ?(3 saat kurali geciyor ve hikaye atiyor birde instagramda kısaca gordugu halde yazmıyor)

Boş beleş yere mi nextliyorum acaba(?)diye dusunmeden edemedim.Ama burada ogrendigim seyler ile celişen hareketler yapıyorlar ve hic dusunmeden nextliyorum bende.Bazen dogru bildigim seyleri acaba yanlış mı yapıyorum diye dusunuyorum.Nextledikten sonra diger tabaklara geciyorum.Yanlış mı yapıyorum dogru mu yapıyorum yoksa hatunlar mı ayarsız anlayamadım.Bir falsom var ise aydinlatirsan memnun kalırım.

Saygılar.

Next, algoritma olarak çok açık olsa da nedense doğru kullanan çok az.Bir kadına 2 kere yürürsün / denersin ve sonra NEXTlersin. Bunu burada çok yazdık. Her ortamda geçerlidir. Kampüste bir kız mı gördün? Bana bakıyor mu, acaba kesiyor mu, kafasına 40 derece eğip dilini damağına koyup 2 saniye 33 salise baktı Mahmut Abi acaba çocuklarımin anası mı olmak istiyor demeyeceksin. Bunu sana hiçbir hap söyleyemez. Yürüyeceksin. İlk konuşmada soğuk mu? Bir iki gün sonra yine yürüyeceksin. Sonra da next. [Tinder](#) ya da instagramdasın ve buluşma teklif ettin. Bir nedenle kabul etmedi mi? 2 – 3 gün sonra bir daha teklif edersin (ilki hiç olmamış gibi) sonra next.

Ota boka next acemiliktir ama daha önemlisi **kadınlarla başarısız erkeklerin, beleşten bir şey başarıyormuş hazzı yaşamak için kullanıp durduğu bir tekniktir.** Seninkisi muhtemelen acemilik ama ince zekanızı kullanıp kuralları duruma göre ayarlamanz lazım.

Next zaman kaybetmemek için yapılır kızı cezalandırmak ve kendini tatmin etmek için değil. Daha yeni mesajla yürüdüğün kadının cesur çıkış yaptığın noktalarda saatlerce cevap vermemesi normaldir. Şimdi şurayı kafanıza yazın :

Kız bunu bilinçli yapmıyor ya da saygısızlığından yapmıyor. Biraz kırmızı hap teorisi düşünürseniz bu çok etkili bir [shit test](#). Sen, instagramdan zıp çıkan ve daha 90%lık oğlan çocuğu sürüsünden misin, yoksa erkek adam mısın belli olmayan sen, bu tür bir cevapsızlık stresine dayanamayacak zayıf bir erkek misin yoksa gerçek bir erkek misin test ediyor. Çok etkili bir testtir. Çoğu erkek geçemez ve bu erkeklerin böyle basitçe elenmesi de kızın yararınadır:

- *Mavi haplı erkek dayanamayarak kesin “cevabın ne” yazıp kendini ele verir.*
- *Düşük rütbeli abazan mavi haplı daha kötüsü “neden cevap yazmıyorsun” diye ağlayıp rezil olarak kendini belli eder.*
- *Kırmızı hap okumuş ama duygusal gücü mavi hap seviyesinde olan erkek ise senin yaptığını yapar sonra da marifetmiş gibi şunu der :*

Cevap yazmadım tabiki.

Aferin, iyi bok yemişsin. Bunu kırmızı hapın bir parçası sanıp övünerek yazacak çok arkadaş var bu siteyi okuyan. Oysa bana dediğin “ben acemiyim, belki oğlan çocuğuyum ve hatta duygusal olarak zayıfım tabii ki”. Kıza dediğin de bu.

Bir mesaja bu kadar gec cevap vermek next sebebi midir ?

Ben 3 gün ya da 1 hafta sonra döneni de gördüm. Ve bunlardan gayet iş çıkar. Neden nextleyesin ki? Bir kere yukarıdaki gibi NEXTi doğru uygulamıyorsun.

İkincisi, kırmızı haplı isen mesajdan sonra kız kendini hatırlatana kadar yatırımın sıfır olacağından next pratik değil. Neden kırmızı haplı isen dedim zira sen henüz pişmediğinden kızı zahmet edip silecek kadar düşünmüşsün. Belki defalarca girip mesaj gelmiş mi diye baktın. Bu durumda next pratik ama kafa yanlış. Kırmızı haplı olsam sıfır zaman ve enerji harcıyorum neden köşede durmasın. Sonra aklıma gelirse bir daha dener ve silerim dersin. Ben olsam aylarca tutmam ama bunun nedeni takipçi avcısı hatunların takipçi sayısını şişirmemek.

Yine pratik zekasını çöpe atmış ve pratik yerine mor öfke / duygusal yaklaşan biri çıkıp “ben kızın önceliği değilsem nextlerim 23 saat sonra yazmış ama bir numara ben olmalıyım” diye abuklayıp asabımı bozacak diye yazayım. Instagramdan zıp çıkmışsın ve daha buluşmamışsınız bile nasıl 1 numara olacaksın kafasız (sana demiyorum bunu yazacak kalasa diyorum).

Neyse olayda dersini kendin almışsın. Kız geri olumlu dönmüş ama sen acemiliğinden ya da öfkeli zayıflığından kızı silmişsin. Böyle nextleyerek hata yapıyorsun. Hele de tabakları sanal

çevirip fiziksele geçmede takılan biri isen. Ama aslında tabaklarla beraber olanbiri isen de yapma zira kız HB seviyesinde ne kadar yukarda ise bu oğlan çocuğu ile erkek adamı ayırma taktiğini o kadar uzun süreli kullanır.

Kendini kadınlara göre ayarlamak

Heaven (K) rumuzlu okur şöyle yazmış daha doğrusu arabesk bir türkü okumuş:

Ben artık neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilmiyorum abi.

Kendimizi geliştirirsek, konum sahibi adam olsak kızlar serseri sever. Serseri takılsak, makam mevkili, konumlu adam severler.

Desek ki hayatımızın kadını alıp evleneceğiz, o mesele zaten yokmuş. Ya da siz öyle söylüyorsunuz en azından. (Geleneksel/dini örnekler dışında, ben de size katılıyorum.)

Sert olsak, küfür etsek senin dediğin gibi daha centilmen isterlerler. Centilmen olsak yanlarında ana avrat sövecek belalı adam isterler.

Bol bol kitap okuyup kendimizi geliştirsek (ki bunu yapıyorum) , dümdüz fikri olmayan adam isterler. Fikri olmayan düz adam olsak zaten ne kız gelir, ne hayat başarisı.

....

Kendinizi kızlara göre ayarlamaya kalkarsanız ortada palyaçoya dönersin. Özellikle de hangi hiyerarşiyi seçip hangisinde yükseleceğiniz kararını kadınlara ya da genel olarak başkalarına göre vermeye kalkarsanız vay halinize.

Kendimizi geliştirirsek, konum sahibi adam olsak kızlar serseri sever.

Hayır, bazı kızlar serseri sever ve onların radarından çıkıp man in suit seven kızların radarına girersin.

Serseri takılsak, makam mevkili, konumlu adam severler.

Hayır, bazı kızlar konumlu adam sever ve onların radarından çıkıp serseri seven kızların radarına girersin.

Her kıza hitap etmeye çalışan erkek hiçbir kıza hitap etmez.

Dünya erkek nüfusunun binde biri olan azınlık tepe erkekler hariç hiçbir erkek, tepe 20%de olsa bile, tüm kadınlara hitap etmez. Bunu da dert etmez. Bunu dert eden oneitis

mentalitesidir. Ya birtanesi kartanesi benim olacağım şeyi sevmezse korkusudur. Sen takım elbiseli ve ayda 40,000 lira para kazanan bir direktörsen emin ol birçok dövmeli serseri rock star seven hatun suratına bakmaz. Ama tam tersi serseri rock star adamın da suratına bakmayacak bir sürü hatun vardır.

Tüm hatunları baştan çıkarabilecek erkek olmak, gerçeklikten kopuk mavi haplı fantazisidir. Bunu en uyuyan mavi haplı da fantazilerinde canlandırır, kırmızı hapı okumuş ama sindirememiş mavi haplı da.

Heaven (K)'nın bahsettiği ruh hali [çerçevesiz olmaktır](#), kendini kendi zihinsel merkezine koyamamaktır. En temel maskülenite özelliğine sahip olamamaktır. Bu ruh halinde iken kadınlar da dahil hiçbir şeyde başarılı olamamak çok da öngörülemeyen bir sonuç değil.

Bornova evimiz devamında şöyle [demiş](#) :

Ben bu “Serseri Adam & Makam mevki sahibi adam” konusunu şöyle ele alıyorum , kızlar bu serseri adam kategorisindeki erkekleri “vayyy be ne kadar serseri keşke beni sikse” diye algılamıyorlar. Sadece sünepe gibi yaşayan risk almaktan korkan garantici beta erkekler nazaran daha TUTTUĞUNU KOPARAN bir erkek olduğunu düşünüyorlar...

[Jordan Peterson ve Kırmızı Hap](#) yazısında değinmiştim. Eski sistemde beta öder kısmı alfa tohum kısmı kadar bulunmaz ve arzulanan bir şey idi. Bugün ise sosyal devlet, kadının iş yaşamına katılımı vs ... gibi şeylerle önemi azaldı. Ama yok olmadı. Jordan Peterson gibi düşünürlerin iş kadın – erkek ilişkilerine gelince yaptıkları en büyük hata alfa siker beta öder denkleminin (*) alfa siker kısmını bilmemek (Jordan Peterson hayatına giren ilk kadınla evlenmiş ve hala onunla evli biri o nedenle kadın – erkek ilişkileri dinamiği tecrübesi çok çok az) :

Hipergami sadece en iyi sosyal kaynaklara / statüye sahip erkekler için geçerlidir : Bu tek – taraflı pespektifin Jordan Peterson tarafından yayıldığını görüyorum. Fikir şu : kadının doğal olarak iyiliği için olduğundan, kadınlar sadece kendilerine ve çocuklarına uzun vadede en iyi imkan ve korumayı sağlayan, en iyi baba materyali erkekleri arzulayacaklardır. Bu fikir, [hipergami denkleminin](#) alfa siker yarısını görmezden gelen miyop bir bakış açısıdır. Bu, kadınları öven bir bakış açısıdır. Hipergami tanımını, kadınların içsel iyiliği ile sınırlayan erkekler aynı zamanda alfa denilince sadece sosyal, iş ve toplum hayatının lideri erkekleri düşünürler. Bu birçok açıdan yanlış ama eninde sonunda kendileri gibilerinden daha seksi bir erkek olamayacağını anlayan kadınlar tarafından (tabii ki kaliteli kadınlar tarafından) ödüllendirileceğine inanan erkekler için erdem tatmini sağlayan bir düşüncedir. Bu yanlış inancın [bekleyen betalar](#) arasında çok yaygın olduğunu belirtiyim.

Rollo'nun sıklıkla tekrar ettiği tavsiyesi gidip göt serserinin teki olmayın ama o adamın özünü alın. Peki o adamın özü nedir? Kendi zihin odağında kendisinin olması. Göt olması, burada bazı erkeklerden duyduğum gülünç ve ne anlama geldiği belirsiz “karılara köpek çekmesi” çekici olmasının nedeni değildir sadece kadın için çekici olan o özündeki kendine

odaklılığı ve efendi çocuklar gibi topluma secde edip bastırmadığı maskülenitesi için katlanılan bir şeydir. Rollo'nun dediği bu esansa odaklanın. Bunu bir yorum içinde şöyle yazmıştım :

“Sen kendini kendi zihin merkezine koyan biri isen istediğin kadar kibar ol iyi çocuk olamazsın. Sen kendini kendi zihin merkezine koymaktan aciz biri isen istediğin kadar götlük yap, özünde iyi çocuk olarak kalırsın”.

Tepesine tırmanmayı arzu ettiğiniz hiyerarşiyi bulun. İnsan olarak en büyük avantajımız bu zaten, kurt, aslan, sırtlan, maymun vs ... tüm hayvan sürülerinde tek bir hiyerarşi vardır. İnsan topluluklarında ise sürüsüne bereket. Aşçı, muslukçu, matematikçi, ayakkabıcı, iş adamı, futbolcu, vs ... bir sürü. İçinde yükselmek için zekanızın ve yeteneğinizin elverdiği ve mümkünse size zevk veren hiyerarşide, kadınlar ne ister diye düşünmeden yükselmeye bakın. Evet, bir hiyerarşiyi seçmeniz sizin birçok havuza ulaşmanızın kapısını kapatacak ama orada yükselerek elde edeceğiniz havuz, hiçbir şeyde yükselmeden bekleyen ya da her hiyerarşide yükselmeye çalışan adamdan çok daha büyük olacaktır.

“Her alanda C– ama bir alanda A++olan adam, her alanda B olan adamdan daha çok kadına ulaşır.”

(*) Bu denklemi ciddi ciddi beta dünyada sikemez, alfa asla ödemez anlayan var. Beta da siker, alfa da öder. Ama alfa temel olarak tohumları ve cinsel arzulanırlığı için beta ise ödeyebilme kapasitesi için seçilir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 14, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#) Tags [Erkek Adam](#), [Erkek Egemenlik Hiyerarşisi](#), [Erkek Psikolojisi](#) 221
Commentson [Kendini kadınlara göre ayarlamak](#)

Stilin Üç Temel Kuralı

Erkeklerle anlatmak istediğimiz şeylerden biri , stilin/stil giyinmenin amacının içindeki en iyiyi çıkartmak olduğu ve nasıl biriyse onu yansıtması gerektiği. Bunu yapabilmek için de stil giyim kuralları/kılavuzları kullanıyoruz; ancak bu kurallar/kılavuzlar bu kadar bol iken, erkekler hangisini veya hangilerini uygulayabileceğini nasıl bilecek? Üstelik herkes aynı kuralları takip ederse, bir erkek kendi stilini nasıl kişiselleştirebilecek? Her erkeğin kendine özel karakteristik özellikleri, güçlü ve zayıf noktaları ve kişiliği var. Kurallar kişiden kişiye değişen faktörlerin hepsini nasıl dikkate alacak?

Aynı anda hem fişek gibi hem de güzel giyinebilmenin ince noktası kendi karakterinize uyan kuralları uygulamaktan ve gerektiğinde bazı kuralları değiştirerek “eşsizliğinizi” artırmaktan geçiyor. Bu koşullar stilin üç önemli temel kuralına bağlı kaldığımız sürece gerçekleştirilebilir. Bu

temel kurallar kişisel stilinizin esasını oluşturmali ve stilinizde uygulayacağınız herhangi bir değişiklik bu temeller ile uyumlu olmalı.

Bu makalede detaylara girmeyeceğim, onun yerine, giyiminiz hakkında herhangi bir karar vermeden önce dikkate alabileceğiniz bir temel oluşturmaınıza yardımcı olacağım.

Temel Kural 1: Giyiminiz dikkati yüzünüze çekmeli

Bu kural iyi giyinme konusuna gelince göz önüne almanızı gerektiren en önemli faktörlerden. Dikkati yüzünüze çekmek zaten yapmaya çalışmanız gereken bir şey. Yüzünüz sadece kelimelerinizin çıktığı yer değil, karşınızdakiyle olan iletişiminizin çoğu yüz ifadeleriniz ve gözleriniz ile yapılıyor. Yüz ifadeleri ve gözler kelimelerin anlatabildiğinden daha çok şey anlatır çoğu zaman.

Dikkati yüzünüze çekebilmeniz için, kıyafetlerinizin rengi ve kombini ten rengine uyumlu olmalı. Örnek olarak, dikkati yüzüne çekmek isteyen yüksek kontrastlı bir görünüme sahip (saç ve ten renginin birbirinden oldukça farklı olması) bir erkek, giyiminde de aynı yolu (yüksek

kontrast) takip etmeli. Yani açık saç renkli ve daha soluk bir yüze sahip bir adam; dikkati yüzünden mahrum kılacak koyu renkli, yüksek kontrasta sahip bir kombin kullanmamalı. Bu kombini yüksek kontrastlı bir görünüme sahip biri kullanmalı. Örnek geliyor.

Bu kural iyi giyinme konusuna gelince göz önüne almanızı gerektiren en önemli faktörlerden. Dikkati yüzünüze çekmek zaten yapmaya çalışmanız gereken bir şey. Yüzünüz sadece kelimelerinizin çıktığı yer değil, karşınızdakiyle olan iletişiminizin çoğu yüz ifadeleriniz ve gözleriniz ile yapılıyor. Yüz ifadeleri ve gözler kelimelerin anlatabildiğinden daha çok şey anlatır çoğu zaman. Dikkati yüzünüze çekebilmeniz için, kıyafetlerinizin rengi ve kombini ten rengine uyumlu olmalı. Örnek olarak, dikkati yüzüne çekmek isteyen yüksek kontrastlı bir görünüme sahip (saç ve ten renginin birbirinden oldukça farklı olması) bir erkek, giyiminde de aynı yolu (yüksek

kontrast) takip etmeli. Yani açık saç renkli ve daha soluk bir yüze sahip bir adam; dikkati yüzünden mahrum kılacak koyu renkli, yüksek kontrasta sahip bir kombin kullanmamalı. Bu kombini yüksek kontrastlı bir görünüme sahip biri kullanmalı. Örnek geliyor.



Burada çoğumuzun gözleri direkt Jon Hamm'ın yüzüne odaklanıyor çünkü üstte bahsettiğimiz kuralı uygulamış. Kendisi de, giydiği takım elbise de yüksek kontrastlı. Biraz kafa karıştırıcı olabilir, ayrıntılı olarak başka bir makalede değiniriz.

Temel Kural 2: Giyiminiz pozitif özelliklerinizi yansıtırken negatif özelliklerinizi olabildiğince saklamalı

Kendi stilinizi geliştirip şık giyinmenin önemli kısımlarından biri de içinizdeki en iyiyi çıkartacak şekilde giyinmeniz. Bu da giyiminiz sayesinde pozitif özelliklerinizi vurgulamanız ve negatif özelliklerinizi saklamanız/minimize etmeniz mümkün olabilir, estetik olarak hoş gözüktürsünüz. Örnek vermek gerekirse, kısa ve tıknaz bir adam mısın? Dikey çizgilere sahip bir kıyafet kullanarak uzun boylu olduğunuz izlenimini yaratabilirsiniz. Yatay çizgilere sahip bir kıyafeti giymeyerek de ne kadar geniş olduğunu dünyaya duyurmamış olursunuz. Mesela Joe Pesci yatay çizgili bir takım elbise giyer miydi? İmkanı yok.

Bu kural estetik dengeyi sağlamakta daha çok yardımcı oluyor. Vücudunuzda oransız bir bölge varsa stilinizi ona göre ayarlamalısınız. Yakında gelecek olan takım elbise ile ilgili makalemizde, takım elbisenizin omzu/omuz pedi sizin omzunuzun bittiği yerde bitmelidir şeklinde yazdık. Ancak daha dar veya daha geniş bir kafanız varsa, bu kuralda ufak bir değişiklik yapabilirsiniz:

Kafanız daha dar ise, elbisenin omzunu biraz daha dar giyebilirsiniz. Daha büyük bir kafanız varsa daha geniş elbise omzu giyebilirsiniz.

Karakteristik özelliklerinizi vurgulama ve estetik bir denge sağlamada en önemli faktörlerden biri de üzerinize uyan kıyafetler giymeniz. Kıyafetleriniz üzerine uymuyorsa iyi giyimli ve stil sahibi biri olamazsınız. Fit giyinmeyi başka makalelerde daha ayrıntılı anlatacağız ama şu an için bilmeniz gereken şey, ikinci temel kuralı karşılamak için üzerinize uyan kıyafetler giymeniz gerektiği.

Temel Kural 3: Giyiminiz kişiliğinizi yansıtmalı

Jersey Shore adlı boktan diziyi hatırlıyor musunuz? (IMDB 3.6) Doğruyu söylemek gerekirse ben birkaç bölüm izledim ve “The Situation” bölümünden bir replik aklımda kaldı: Eğer iyi görünüyorsan, iyi hissedersin. İyi hissedersen, (yaptığın şeylerde) iyi sonuç alırsın. Stil ile ilgili olan kısma gelirse, stiliniz hakkında yapacağınız herhangi bir seçim kişiliğinizin bir yansıması olmalı yoksa iyi hissedemezsiniz. İyi hissetmez iseniz, bu durum yaptığınız ve yapacağınız işlere yansır.

Daha muhafazakar biri misiniz? O zaman son zamanların modası dar giyim size uygun olmayabilir. Eğer öyleyse, daha “geleneksel” kesime sahip kıyafetler giymeniz sizin için daha iyi olacaktır. Diğer yandan belki de daha taşkın bir kişiliğe sahipsinizdir. Bunu göze çarpan renklere sahip kıyafetler giyerek yansıtabilirsiniz. Sade bir giyim kuralımız hala geçerli.

Giydiğiniz kıyafetler başkası için güzelse ama sizi rahatsız ediyorsa, o zaman stilin size sağlayacağı avantajlardan birinden feragat ettiniz; o da yıkılmayacak bir özgüven. Kişiliğinizle uyumlu bir görünümünüz olmalı. Bu istediğinizi giyebilirsiniz, hatta eşofman ve sandalet kombinini sizi rahat hissettirdikleri için kişisel üniformanız yapmalısınız anlamına gelmiyor. Belirli kıyafet, renk, desen kombinasyonları diğerlerinden daha çekici ve cazip görünebildiği için stil için kılavuzlar ve kurallar var. Bu çatı altında araştırma yaparak sizi daha iyi gösteren ve içinde rahat edebildiğiniz kıyafetleri seçmek sizin işiniz. Kurallar üzerinde ustalaşp üzerinizde neyin iyi gözüktüğünü bildikten sonra kuralları eğip bükerek de stilinizi daha iyi bir hale getirebilirsiniz. Deneme yanılma ile öğrenilen bir süre olduğu için hayal kırıklığına uğramanız olası. Size yardım etmek için buradayız.

Başka bir noktayı vurgulamak istiyorum. Stil ve konfor arasında seçim yapmak zorunda değilsiniz. Birçok erkek iyi giyinmenin rahatsız kıyafetler giymek anlamına geldiği şekilde hatalı bir görüşe sahip. Tabii ki de bazı kıyafetler diğerlerinden daha rahat hissettirecek, herkes işte-okulda giydiği pantolonunu çıkarıp, eve gelip eşofman giydiğinde bir nebze rahatlıyor. Eğer kıyafetleriniz size uyuyorsa, sizi rahatsız etmeyecekler.



Genç Clint

Eastwood kapri giyecek birine benziyor mu? Siz de giymeyin.

Son Sözler

Well Built Style olarak sade ve basit bir giyimin stiliniz için her zaman daha başarılı olacağına gönülden inanıyoruz. Bu üç temel kuralı esas aldığınız sürece kendinizin tarzı olacaksınız ve stiliniz hakkında aldığınız her karar; karakterinize ve kişiliğinize, özel olarak ısmarlama dikilmiş bir elbise gibi uyum gösterecek.

Kaynak : [The 3 Pillars of Style](#)

Çeviren : Murat

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [December 13, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Adam](#), [Erkek Giyim Tavsiyesi](#), [Konuk Yazar](#) 49 Comments on [Stilin Üç Temel Kuralı](#)

Saha Raporu – Beşin biri

Selam,

Günde ortalama 2 açılış ile 3 aydan fazla süredir elimde 3 tabak tutmaya çalışıyorum. Bazen oyunun zevki ile bu sayıyı aştığım oluyor. Bu durumda eskimiş tabaklar da kendiliğinden düşüyor. Her yaklaşmayı not alıyorum, hatalarımı not defterime kaydediyor bir sonraki açılışta dikkat ediyorum. Hatalarımdan ders almadıkça yeni bir girişim pek bir ileriye götürmez bizleri. Notlarımdan derlediğim birkaç rastgele açılış paylaşmak istiyorum.

Starbucks seti.

Kahveciler açılış yapmak için çok uygun mekanlar, bu mekanlarda sayısız numara aldım, bunun için spesifik bir yöntem yok sadece gözümü fırsatlara açıyorum. Mekana girer girmez hedefleri göz ucuyla kontrol ettim, pek beni heveslendirecek bir hedef göremediğim için içeriye yöneldim. O gün henüz bir açılış yapmamıştım ve öncelikli hedefim öncelikle biraz laflayarak ağız tembelliğimi aşmaktı. Kahve alırken baristalarla onların konuşmasını sağlayacak ufak konuşmalar yaptım. Oturacak yer ararken uzun masada çalışan HB7 dikkatimi çekti. Koltuklarda boş yer olmadığı için masaya onun iki yanına oturdum ve kitabımı okumaya başladım. Koltuklardan biri boşalınca onunla birlikte koltuğa yöneliyormuş gibi yaptım, sonrasında koltukları paylaşmayı teklif ettim ve kabul etti. Karşısına oturduktan sonra benden konuşmamı beklediğini ve bunun gerginliğini hissettim işin doğrusu. O yüzden bu sessiz gerginlik geçene kadar kendi işime baktım, kahvemi içip kitabımı okudum. Yaklaşık yarım saat sonra okuduğu kitabı sorarak açılışa başladım, ilk etapta çok temkinliydi ve sadece sorduğum sorulara cevap verdi. Ben de okuduğu yazarla ilgili yarım yamalak bir şeyler geveledim. Yaklaşık 5 dakika sonra kendi okuduğum kitapla ilgili birkaç yem attım amacım onun da soru sormasını sağlayarak oyuna dâhil olmasını sağlamaktı. İlgi belirtisi aldıktan sonra “–Ne iş yapıyorsun” sorusu üzerine soruları kişisel alana doğru çektim. Soğuk okuma yaptım. Ortak ilgi alanlarını ortaya çıkarttıktan sonra, daha önce vermiş olduğum ‘zaman sınırlaması’ sebebiyle, (ki gerçekten kalkmam gerekiyordu) hoş biri olduğumu bir ara konuştuğumuz konular üzerine bir etkinlik yapmanın güzel olabileceğini söyledim. “Nasıl haberleşebiliriz” diye sorduktan sonra birkaç shit test aldım, nasıl savurduğumu hatırlamıyorum bunlar artık biraz içgüdü haline geldi ama işin temeli ciddiye almadığımı belli ederek abartarak dalgaya vurdum. Telefonunu aldıktan sonra iki gün sonraki aramama mesajla cevap verdi, birkaç gün süren mesaj oyununu beceremediğim için nextlemek zorunda kaldım.

Kitapevi seti.

Bu sette öncelikle belirtmem gereken şey, Mystery’den öğrendiğim kadarıyla yaklaşmaya zaman sınırlaması koymak ve beden diline dikkat etmek. Beden dilinde dikkat edilmesi gereken şey vücudunun tamamen ona dönük olmaması ve her an gidecekmiş izlenimi verilmesidir. Ek olarak göz temasının onun tarafından bozulması gerektiği gibi çokça detaya şimdilik girmiyorum.

Ufak bir kitapçıda kitaplara bakarak vakit öldürüyorum. Bir bölümde durarak gerçekten ilgimi çeken kitaplarla ilgilenmeye başladım. Bir süre sonra biraz yakınımda bir HB5,5’un olduğunu fark ettim. Göz ucuyla seçtiği kitaba baktım, en ufak bir fikrim dahi yoktu. Hey! diyerek giriş yaptım, – “bugün o yazarın kitabını başka birinde daha gördüm, nasıl bir yazar bugünlerde çok popüler galiba”.

- Evet iyi bir yazar aslında blablabla...

- Sanırım X kitabını da yazan kişi değil mi?
- Evet, falanfilan...
- Aynı isimde bir tiyatro oyunu izledim geçenlerde, sen izleyebildin mi?

Bundan sonra konu bu kadar çabuk olmasa da kitaptan bağımsızlaşarak sevdiğimiz yazarlara, gittiğimiz oyunlara geldi anladığınız üzere. Bu sırada vücut dili tamamen bana dönük olduğu ve söylediğim komik olmayan şeylere bile güldüğü için benimle ilgilendiğini anlayabildim. Bu sefer laf kalabalığı yapmak yerine ufak sessizliklerin olmasına izin verdim ve önüme dönerek kitapları incelemeye devam ettim ve tahmin ettiğim üzere sessizlikler her seferinde onun tarafından bozuldu. Etraftan bana kulak kabartanlar olduğunun farkındaydım bu beni gerdi ama yansıtmamaya çalıştım. Sonrasında aslında bir arkadaşımın buluşacağını ama işten çıkamadığı için biraz vaktim olduğunu yakınlarındaki Y kahvecisine gitmeyi planladığımı söyledim, eşlik etmesini istedim ve kabul etti. Oturduktan sonra ne iş yaptığımdan başlayarak aralıksız sorular sordu, bunun ilgi olduğunun farkındaydım ancak neredeyse verdiğim cevapları bile dinlemeden sorular peşpeşe geliyordu. Belli bir yakınlığı, aşinalığı kurma ve diğer buluşmanın temelini atma girişimlerinden sonra telefonumu çıkararak – “o halde seni haftasonu ararım” dedim bu noktada sevgilisi olduğunu söyledi, ben de “güzel haftasonuna kadar sana göz kulak olacak biri var anlaşılan” diyerek savuşturdum ve telefonunu aldım. Bundan sonraki buluşmada özellikle doğrudan mekânda buluşmak gibi söze dökmediği bir niyeti vardı. Bu buluşmada biraz saldıraylaşmış olabilirim ya bundan ya da gerçekten kızın sevgilisi olduğundan ikinci buluşmaya taşıyamadım.

Kendi istatistiğimi tuttuğumda yaklaşımların %50 sinin telefonunu alabiliyor, bunların yarısını ilk buluşmaya götürebiliyor, bunların yarısını da ikinci buluşmaya taşıyabiliyorum. Prensip gereği pek az sayıdaki f-close’ları paylaşıyorum. Sonuç olarak hayatımı buna adamadım ancak buna uyumlu hale getirdim. Bence işin püf noktası içsel oyun, çerçeve ve fazlasıyla sosyal olmak. Fazla pua bilgileriyle beyninizi yorup ataletle kapılmayın. Fırsatlar ayağınıza kadar geliyor emin olun. En sık yaptığım açılışlardan örnekler paylaşmaya çalıştım. En kısa zamanda hatalarımı görme adına başarısız ilk buluşmaları da yazacağım okuyan herkese teşekkürler.

Konuk Yazar : Givemefive

AuthorKonuk YazarPosted onDecember 13, 2018CategoriesDaygame, Oyun, Saha RaporuTagsGivemefive, Gündüz Oyunu, Konuk Yazar, Oyun79 Commentson Saha Raporu – Beşin biri

Röportaj: Robert Greene



— “**İnsan Doğasının Yasaları**” için insan doğası üzerine on yıllarca çalışıp araştırma yaptınız. İnsan doğası üzerine daha önce anlamadığınız veya insanların anlayamadığını düşündüğünüz neler öğrendiniz?

Yazması eziyet verici bir kitaptı, çünkü insanlar o kadar anlaşılması güç ve kompleks ki, ne zaman bir şey yazsam veya bir fikir bulsam derhal istisnalar aklıma gelir – “bu böyledir ama şu şekilde de olabilir” gibi. Her şeyin algoritma ve formüllerden ibaret olduğu bir bilgisayar çağında yaşıyoruz, fakat insanlar herhangi bir makina veya bilgisayardan çok daha kompleksir. Reaksiyonlarını öylece hesaplamaya başlayamazsınız. Her insan birbirinden farklı ve kompleksir fakat onları basitleştirmeye meylederiz. İnsan davranışını basite indirgeriz. Her şeyin tek bir sebebe dayandığını düşünürüz – “şunu yapmalarının sebebi budur” gibi.

Kendi davranışlarımıza baktığımız zaman, “kötü davrandım çünkü şartlar beni buna zorladı” demeye istekliyizdir. Fakat diğer insanlara bu hakkı vermeyiz. Sadece kötü biri olduklarını söyleyemeye eğilimliyizdir. İnsanları çizgi filmlere ve karikatürlere dönüştürürüz, fakat herkes hayatta son derece kendine özgü bir konumdan gelir. Bütün değişkenleri hesaba katarsanız, tarihin belirli bir anında, belirli bir sosyal tabakada, onların da kendi ailelerinden devraldıkları tuhaflıkları olan belirli bir ailede doğmuşlar ve kendi hayatları üzerinde etkileri olan farklı insanlarla karşılaşmışlardır. İki insan birbirinin aynı değildir.

Sonuçta insan doğasının yasaları üzerine bir kitap yazmak neredeyse beyhude bir uğraş ve ümitsiz bir görevdir. Kalkıştığım şeyi perçinlemeye çalışmıyorum, fakat tam da bu yüzden çok dikkatli davranmak ve her şeyi derinlemesine düşünmek zorundaydım. Benim bile insanları basite indirgediğimin farkında olduğum bir yolculuktu bu. Verdikleri tepkinin sebebinin bu olduğunu her zaman söylüyorum. Ama bu huyum değişti. Bu keşfettiğim temel şeydi.

Kitap benim için oldukça yorucuydu çünkü sadece basit konular üzerinde durmak istemedim. Sebepleri gerçekten anlamak istedim. Örneğin, narsisizmi ele alalım, narsistleri belli bir kalıba oturturuz. Onların kendilerine âşık veya sadece kendi dünyalarında yaşayan insanlar olduklarını düşünürüz. Sonra onlar hakkında teşhisler koyarız. Fakat bunlar doğru değil, konu bundan çok daha karmaşık. Her insan, doğamız gereği, narsisttir. Bununla savaşıyoruz. Sonuçta neden böyle olduğunu ve narsisizmin köklerini görmek istedim. Narsisizm herkes için aynı şekilde geçerli değil. Fakat bir özbenlik bilincinin olması, kendinle olan ilişkin ve bu ilişkinin seni nasıl tanımladığı, insanları yüzeysel şekilde narsist olarak etiketlemekten çok daha karmaşık bir konudur.

— **Stocılar**, muhakeme yeteneği ve mantığın önemi, akla başvurmak ve akılcılığın önemi gibi şeylerden bahsediyorlar, fakat bariz şekilde kitabınızın teması insanların nasıl da irrasyonel ve akılsız oldukları üzerine. Bunu nasıl bağdaştırıyorsunuz?

Kitabım insanların, basitleştirilmiş bir ifadeyle, bir “alt benlik” bir de “üst benlik” taşıdıkları varsayımı üzerine kurulu. Stoacıların da benzer şekilde bunu ifade ettiklerine inanıyorum. Alt benlik bizim hayvani ve ilkel doğamız. Şempanzelerle ortak bir atadan türedik. Gözümüzün önünde olan şeye derhal reaksiyon göstermeye meyilliyiz, tıpkı bir inek veya bir köpek ya da başka bir hayvanın yaptığı gibi. **Sadece havlıyoruz ve biz buyuz.** Ve en az direnç gösterecek yolu seçmek için her şeyin her zaman daha kolay olmasını istiyoruz. Hepimizde doğamızın bu alt parçası var ve çok daha güçlü, fakat aynı zamanda ulaşmak için büyük çaba harcadığımız bir üst benlik var. Belki optimist bakıyorum ama herkeste **üst benliğine ulaşma arzusu** bulunmaktadır.

Hepimiz zaman zaman rasyonelizdir. Fakat hayatta genel olarak duygularımızın kölesiyiz. Çünkü insan beyni bu şekilde tesis edilmiştir. Mantık ve idrak kabiliyeti, **beynin duyguları işleyen kısmından** tamamen farklı bir yerdedir. Öfkeli olduğumuzda, bu, beynimizin düşünceleri işleyen kısmına kaydedilmiyor. Neden gerçekten öfkeli olduğumuzu hiçbir zaman bilemeyiz. Bu bilinçdışı bir yerden geliyor ve bu yüzden bunu analiz etmemizin bir yolu yok. Her zaman duygularımıza tepki veriyoruz. Sonuçta duygular önce geliyor ve düşünceler onu takip ediyor, düşündüklerimizin çoğu duygularımızı destekleme işlevi yürütüyor. Bir durumu veya insanı sevmediğimizde, bunu desteklemek için sebepler buluyoruz.

Rasyonel olmak bir idealdir. Bunun için, duygularınızdan bir adım uzaklaşabilmek ve onları analiz edebilmek gerekir, “bu şekilde hissetmek zorunda değilim ve belki de dünyada neler olup bittiği benim düşündüğüm gibi değildir” diyebilmek gerekir. Meditasyon yaparken, hissettiğim şeylerin dünyada gerçekten olan bitenle bir ilgisi olmadığı düşüncesine kapılıyorum. Dünya dediğimiz, milyonlarca, milyarlarca yıldır var olan bu yerdir. Hayat devam etmektedir. [Her şey değişir](#) ve [hiçbir şey kalıcı değildir](#), ve duygularımın gerçeklikle hiçbir ilgisi yoktur. Duygular ve gerçeklik iki ayrı dünyadır. Sokrates bilgisizlik varsayımıyla başladı. Merak ediyor ve sorguluyordu, Sokratesçi bilgeliğin ve Sokratesçi metodun kaynağı budur.

Gerçek hayatta böylesi bir rasyonelliğe başvuran, bilgisizlik varsayımından başlayan kaç kişiyi şahsen tanıyorsunuz? “Bu fenomeni tam olarak anlamıyorum. Aslında yanılıyor olabilirim. Tüm fikirlerim yanlış olabilir. Her birinde kendimi eğitmem gerekiyor.” diyen kaç tane insan var? [Son derece nadir](#). İnsanlar bin tane andan sadece birinde böyle bir rasyonelliğe başvurur. Bu şekilde düşünenlere örnek gösterebileceğimiz, [Abraham Lincoln](#) gibi insanlar, tarihte çok nadir bulunur. Sonuçta, rasyonel olduğumuzu sandığımız fakat aslında öyle olmadığımız, yine de rasyonelliğin ulaşmayı arzuladığımız bir ideal olduğu fikriyle konuya başlamak istiyorum.



Marcus Auerlius

— [Marcus Aurelius](#)’un sıklıkla bahsettiği şeylerden biri de sizi çıldırtan insanları anlamaya çalışmak. Onların doğasını ve motivasyonlarının ne olduğunu kavramak. Biri size bir şey yaptığı zaman, aynı şeyi sizin de daha önce başkalarına yaptığınızı düşünmenizden bahsediyor. Kitabınızda buna benzer bir yorumla empati kavramından bahsediyorsunuz. Bu kavram neden bu kadar önemli? Size nasıl bir faydası var?

İnsan doğasının temel yasasından başlayalım. İnsan doğasının temel yasasının ne olduğunu söylemem gerekseydi, insan doğasının temel yasasının insan doğasını inkâr etmek olduğunu

söyledim. Bu yasalara tabi olduğumuzu inkâr etmek. Daima aksi yönden düşünür ve “Ben mantıksız değilim, ben saldırgan değilim, kıskanç değilim, narsist değilim” deriz. Sorun Cumhuriyetçilerdedir, Spartalılarıdır ya da Etiyopyalılarıdır, saldırgan ve mantıksız olanlar onlardır. “Ben? Hayır.” Bu içimizde kökleşen pis huydan kurtulmanız için uğraşıyorum aslında.

Gerçek şu ki aynı kaynaktan, ufak sayıda bir grup insandan evrimleştik. Beyinlerimiz temel olarak aynı, birbirine benzer şekilde kodlanmış durumda. Duygusal düzlemde, dünyayı, avcı-toplayıcıların algıladığına benzer şekilde algılıyoruz. Bu açıdan çok az şey değişti. Eğer aynı kaynaktan geliyorsak, neden insanların sadece az bir kısmı mantıksız veya saldırgan olsun ki? Hepimiz aynıyız. Stoacılar bundan bahsediyor, *logos*’tan. Logos “her şeyi birleştiren (*anima mundi*)” anlamına gelir. Bu da insan doğasının logos’udur. Marcus Aurelius’un favori deyişlerinden biri de şudur: “Kovana zarar veren şey arıya da zarar verir.”

Hepimiz birbirimize bağlıyız ve hepimiz aynı doğaya sahibiz. İşin uygulama kısmı bunu diğer insanlarda da görebilmek. Örneğin, onların şartlarında bulunsaydınız, onların anne-babasına, onlara has yaşam tecrübelerine sahip olsaydınız, muhtemelen onların davrandığı gibi davranıyor olacaktınız. Bu farkındalık size bir nebze alçak gönüllülük katacaktır.

Kolay değil. Bunu anlamak çaba gerektirir, çünkü doğal olarak kendimizin üstün olduğunu var sayarız. Kendimizi başkalarından ayırırız. “Ben daha zekiyim, ben daha ahlâklıyım, ben daha rasyonelim, ben daha iyi görünüyorum, ben doğru kişiye oy veriyorum” diye düşünürüz. Bu o kadar kökleşmiş ve fena bir şey ki, kendim şahsen bundan dolayı suçluyum; bu daha önce bahsettiğim üst benliğe giden yoldaki başlıca engeldir.

— Birkaç hafta önce bir sürpriz yaşadınız, ölümcül olabilecek bir felç geçirdiniz. Bu muazzam bir engel. Ve tam da kitabınızı yayımlamaya başlarken. Engellenmek, hayal kırıklığı ve korkuyla nasıl başa çıktınız?

Elbette kolay değil ve bunu yaşayanlar muhtemelen anlayacaktır. Sabırsızlık ve engellenme hissi çok kuvvetliydi. Sol elimin serçe parmağını kımıldatmayı öğrenmek 200 pound bench-press yapacak kadar bir efor gerektiriyor gibiydi, şaka yapmıyorum. Serçe parmağımı kaldırmaya çalışıyorum ve ter içindeyim, o kadar zor ki gittikçe sabırsız, yılgın, kızgın bir hale geliyorsunuz ve kendinizi suçluyorsunuz. Neden bu benim başıma geldi? Veya eğer böyle bir şey olmasaydı diyorsunuz. Ama hayat böyle değildir.

Ve kitabımın açısından bakarsak, okuyucuyu suçladığımı söylemiyorum. Okuyucunun narsist veya kötü biri olduğunu söylemiyorum. Belli durumlara belli tepkiler vermenin doğal olduğunu söylüyorum. Toksik bir insanla veya benimki gibi kötü bir durumla uğraştığınız zaman, kendinize acımak, neden ben demek, yılgın ve sabırsız hale gelmek doğaldır. Fakat tüm kitaplarımda bahsettiğim süreç, bunun ötesine geçip kendinizi analiz etmeniz ve “böyle

olmak zorunda değil” diyebilmenizdir, böylece başka bir yüksek gaye edinmenize ön ayak olabilirim.

Muazzam miktarda bir sabırsızlığa karşı mücadele ediyorum, çabalıyorum ve bazen onun karşısında mağlup oluyorum. Daha önce hiç böyle bir şeyle uğraşmak zorunda kalmamıştım çünkü her zaman sağlıklı ve fiziksel olarak aktif bir insan oldum. Bu yüzden bu oldukça can sıkıcı ve aşağılayıcı, bu tür bir sorunla başa çıkmakta sandığım kadar iyi değilmişim.

Felç geçirdiğimde hastanedeydim ve gayet pozitif bir tutumum vardı, başlangıçta iyi yönde tepki veriyordum. Fakat sonra haftalar geçtikçe, yürüyemedikçe veya kendi kendime idrara çıkamadıkça, bu oldukça aşağılayıcı bir hal aldı. Halen bunun üzerinde çalışıyorum.

— **Kitabınızda ölüm hakkında bir bölüm var; ölümü ya tümünden inkâr edişimiz ya da ona son derece kaygılı bakmamızdan söz ediyorsunuz. Marcus Aurelius, Seneca ve Epictetus’un bahsettiği şeylerden biri de faniliği kabullenmek ve böylece onunla tanımlanmamak. Kitapta bunun hakkında neler söylüyorsunuz, neden bunu yapmamız gerekiyor?**

Orası kitabımın son bölümü. Bütün kitaplarımda son bölüm en önemli bölümdür. Ölüm korkumuzun sadece bir ölüm korkusu olmadığını söylemeye çalışıyorum. Bu, olduğumuz her şeye sirayet ediyor. [Yaşam korkusuna](#) yol açıyor. Bu gizli, kronik anksiyete faniliğimizle yüzleşebilme acizyetimizden kaynaklanıyor. Ölümü inkâr etmenin had safhada olduğu bir kültürde yaşıyoruz. Ölümünden korkmak insanlar için tabiidir, kim korkmaz ki?

Fakat ilkel insanların bu korkuyla başa çıkabilme yöntemi dinleri icat etmektir. Dinleri alçaltmıyorum, öyle biri değilim, dinlere büyük saygım var, fakat ölümden sonra hayat, mitoloji ve ritüeller bu şoku yumuşatma amacını taşır. Eğer bir cennetin var olduğuna veya ölümden sonra bir şeyler olacağına inanırsanız, ölüm daha az nahoş bir hal alır.

Son derece insani bir dürtü olan ölüm korkusu ezici derecede korkunç bir düşüncedir, fakat biz rasyonel ve modern insanlar bu tür batıl şeyleri artık geçmişte bıraktığımızı düşünürüz. Gerçekte yaptığımız tek şey ise inkârın başka bir türüsünü yaratmaktır, süper kahramanın 30 kişiyi öldürdüğü bir filmdeki gibi ölümü karikatürize etmek ve böylece ölümü anlamsızlaştırmak. Adeta bir çizgi film gibi, öldürdüğümüz hayvanları veya sokaklarda ölen insanları asla görmeyiz.

Bütün hayatımı göz önüne alırsam, 60’ıma yaklaşırken, sadece tek bir insanı ölürken gördüm, o da babamdı. Geçmiş çağlarda ise, ölüm her taraftaydı. Bütün ailenizin ölümünü görürdünüz, sokaklarda ölümü görürdünüz, ölümün farkındaydınız. Şiddetli bir inkâr içindeyiz, ölümü reddettiğinizde yaşamı da reddedersiniz çünkü ikisi birbirine eşlik ederler. Söylemeye çalıştığım şey şu ki, böyle bir engele sahibiz. Ölüm korkunuz onun ötesine

geçmemize engel oluyor. Kendinizi ölümün ötesine geçebilecek şekilde hazırlamak ve ölümün gözünün içine bakmak olağanüstü derecede özgürlük verici bir his.



Memento Mori

Bu, devasa bir okyanusun kıyısında durmaya benziyor. Karanlık okyanusa duyduğunuz korkudan dolayı geri çekiliyor ve ona sırtınızı dönüyorsunuz. Bense sizden küçük teknenize binip okyanusa açılarak onu keşfetmenizi istiyorum. Ve nasıl keşfedeceğinizi söylüyorum. Kendi faniliğinize bakın. Ölüm ile derinde yatan bir bağ hissedeceksiniz.

Meditasyon yaparken şunu düşünürüm, Samuray savaşçıların yaptığı gibi: Onlar ölümün yerinin *Hara*(miğde) olduğunu düşünmüşlerdir ve bu *Seppuku*'nun bir parçasıdır. İntihar ederlerken, ölümün yeri miğdedir, böylece kendi ölümünüzü tam manasıyla kendi bedeninizde hissedersiniz. Bazen de uyuyakaldığınız veya bilincinizi yitirdiğiniz anlarda bunu hissedersiniz. Böyle anlarınız vardır. Sizden, korkmamanızı, gözünün içine bakmanızı ve o okyanusu keşfetmenizi istiyorum. Ve bunun için alıştırma veriyorum. Bu temel korkuyu aşmak için kendinizi zorlamak olağanüstü bir güç ve terapidir, çünkü ölüm korkusu yüzbinlerce yıldır insanlığa azap veren şeydir. Bizi sapkın bir şeye dönüştürmüştür ve bunun üstesinden gelmek özgürlüğün nihai formudur. Kitabın sonunda Montaigne'den yaptığım bir alıntı var: "Ölüm korkusunu yenmedikçe özgürlüğün anlamını bilemezsiniz."

Ölüme yakın tecrübeler yaşamış insanların yazdıkları kitaplar vardır ve ben onları büyüleyici bulmuşumdur. Fakat hepimiz kendi yaşamımızda buna benzer tecrübeler yaşamışızdır. Bir insana elveda derken, bu da biraz ölüme benzer çünkü onu bir daha hiç göremeyebilirsiniz.

Öte yandan, ölüm empatiyi geliştirmek için nihai vasıta olmalıdır. Böyle bir alıştırmam var. New York'tayken yapmışım ve oldukça güçlüydü. Her tarafta birçok farklı yerden gelen yığınla insanın olduğu New York'ta yürürken herkesin ölümünü hayal ettim, onları kendi ölüm korkularıyla yüzleşen biri gibi gördüm. Tıpkı *Xerxes*'in kendi ordusuna bakarak “Şu insanlara bak, hiçbirisi yüz yıl sonra hayatta olmayacak.” demesi gibi.

Kalabalığın ortasında insanlara bakmak onlarla entelektüel seviyede olmayan derin bir bağ kurmanızı sağlar ve bu çok güçlüdür. Böylece, [faniliği bir realite olarak görmek \(memento mori\)](#), onu midenizde ve derinde bir şey olarak addetmek, insanlarla ve hayatla daha derin bir bağ kurmanızı ve hayatın ne kadar kıymetli olduğunu anlamanızı sağlar.

— **Ölümden olabildiğince kaçınmak veya onu tamamen ortadan kaldırmak şeklindeki günümüz Silikon Vadisi saplantısı hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Bence bu aptallık ve buna yıllardır karşı çıkıyorum. Bu var olan tek gerçeklikten kaçmaya benziyor. Gerçekliğin ne olduğunu tartışabiliriz. Kendi gerçekliğimiz vardır. Bizim gerçekliğimiz bir yarasanın veya sineğin gördüğü gerçeklik değildir. Yankıya dayanarak yer-yön belirleyemeyiz. Her yaratığın kendi gerçekliği vardır. Fakat söyleyebileceğimiz tek bir şey varsa, o da nasıl doğduysak öyle öleceğiz. Bunu inkâr etmek ve buna karşı savaşmak insan aptallığının nihai formudur ve insan doğasına hakarettir, sanki doğanın üstesinden gelebileceğimiz gibi. Doğayı aşamazsınız, doğa sizi tanımlar.

Kitapta sizi tanımlayan 18 tane yasa var. Sen busun ey okuyucu. Bundan kaçamazsın. Kıpırdayıp kaçmak istiyoruz, “ben saldırgan değilim, ben mantıksız değilim” demek istiyoruz. Hayır, kusura bakma, unut bunu. Biz buyuz. Bundan kaçış yok. Tıpkı bir koyunun veya keçinin belli durumlarda belli şekilde davranması gibi, biz de kendi hayvani doğamızla tanımlandık. Biz daha komplikeyiz, ama bundan kaçamayız. Biz buyuz.

Yani ölümden kaçma ve yaşamı uzatma konusu – öncelikle, kim 150 yıl yaşamak ister ki? Hayat zorluklarla dolu. Ölmek istemiyorum, ama tanıdığım herkesin yok olduğunu görmeyi ve bir yığın yabancının arasında yapayalnız olmayı da istemiyorum. Bir ailem var, öyleyse neden 100 yıl, 500 yıl yaşamayı isteyeyim? Bu bir kâbus olurdu. Ölüm bir gerekliliktir, bir senettir. Ölürsünüz çünkü sizden sonra başka insanlar yaşayacaktır.

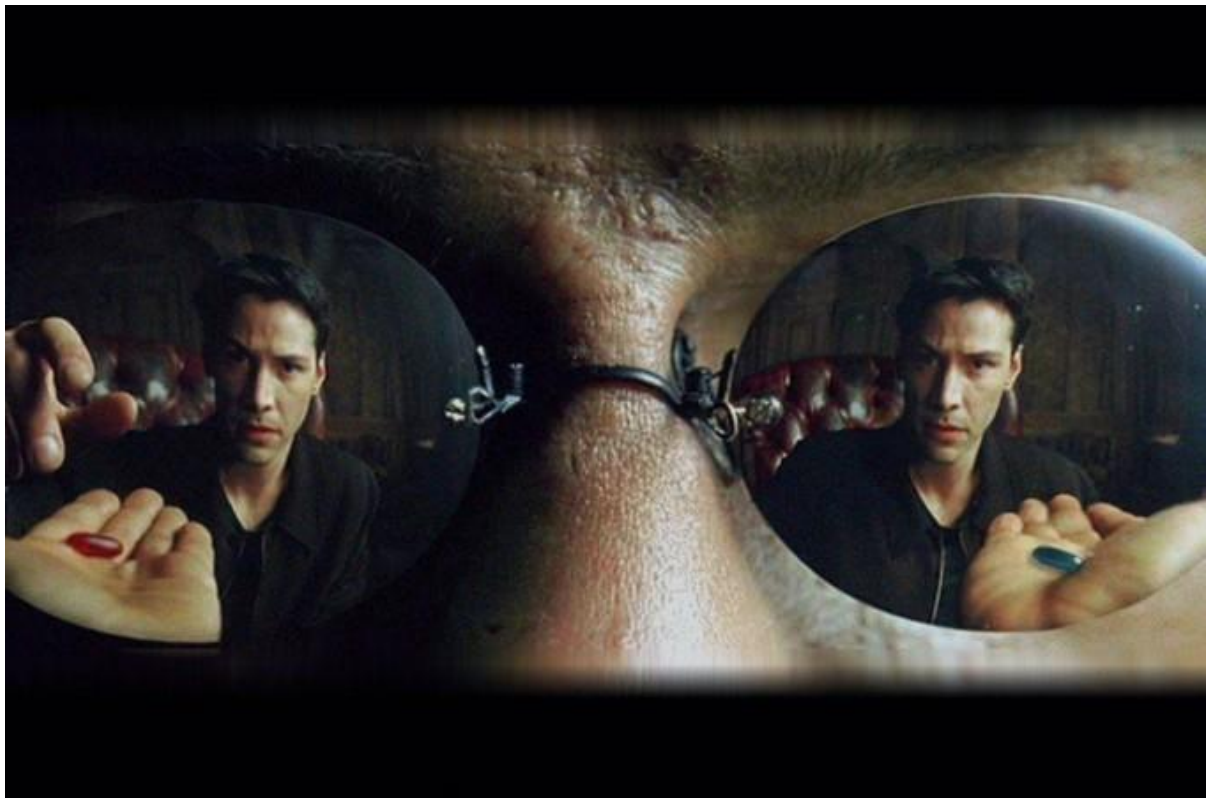
Daha fazla enerji tüketmeye, yeryüzünde daha fazla yer kaplamaya devam mı edeceksiniz? 8 milyar yerine, şimdi yeryüzünde 15 milyar insan mı olacak? Bu ne tür bir çılgınlık? Bu aptallığın ve çılgınlığın son raddesidir. Bundan nefret ediyorum, beni daima öfkeliendirmiştir.

— **Kitaplarınıza yöneltlen eleştirilerden biri de, etik dışı olmaları, güç, başarı ve baştan çıkarıcılığın peşinde koşmanın felsefi, iyi ve ahlaki bir yaşamla uyumsuz olduğu savı. Bu eleştiriler hakkında ne diyorsunuz?**

Bu yeni kitabımda işleniyor. Biz buyuz. Bu kitap [Gücün 48 Yasası](#) kadar Makyavelist değil, bu nedenle insanlar “Robert, biraz yumuşadın” diyebilirler. Hayır. İnsanlar güç ister.

İnsanlar, kontrol edebilme gücünden yoksun hissetmeyi sevmezler. Dolayısıyla kitaplarımın etik olmadığını düşünebilirsiniz, veya güce sahip olma ve insanları manipüle etme dinamiğinden kendinizi [her nasılsa kurtarmışsınızdır](#). Ama bundan kaçamazsınız çünkü kendi doğanıza hapsolmuş durumdasınız. Olduğunuz kişiye hapsolmuş haldesiniz. Yaratıldığınız halin kapanına kısılmış durumdasınız.

İnsanın en temel gereksinimlerinden birinin başka insanlara etki etmek olduğunu söyleyen psikologlar vardır. Çocuklarınıza, eşinize, meslektaşlarınıza ve etrafınızdaki dünyaya etki edememe hissi büsbütün bir ızdıraptır. Güce sahip olmak isteriz. İnsanları etkilemek isteriz. İnsanları baştan çıkarabilmek isteriz. Bir eş bulmak ve onu büyülemek isteriz. Kaderimize hükmetme gücü isteriz. Dolayısıyla kitaplarım etik dışı değildir. Gerçeği anlatır. Kitaplarım gerçekçidir ve ben bu tür eleştirileri bir kompliman veya onur nişanı sayarım.



Red Pill & Blue Pill

Bu gibi inkâr ve saçmalıklarla dolu bir dünyada yaşıyoruz. Televizyon izlediğinizde ya da televizyondaki şovlar ve reklamlarla dünyayı tüketen insanlara baktığınızda [gördüğünüz şey koca bir saçmalaktır](#). Her şey hakikati, gerçeği reddetmek üzerine kuruludur. İnsanlar dünyada gerçekten neler olup bittiğinden kaçmakla meşguldür. İnsanların kendi güce aç, manipülatif, saldırgan hayvani doğalarının gözünün içine bakmalarını istiyorum. İnsanların içlerinde iyi kalpli bir melek var olduğuna ve aydınlanmış olduklarına inanarak bu gerçekten kaçmalarını istemiyorum.

— Lafi ağzınıza tıkmak gibi olmasın ama 48 yasanın hepsini uygulamamız gerektiğini söylemiyorsunuz. Düşmanlarımızı yok etmek zorunda olmasak da bu dinamiğin farkında mı olmak zorundayız?

Evet bu eleştirinin farkındayım, “düşmanını tamamen yok et” mevzu. Herkes bunu öne sürebilir. Bunun bir *licentia poetica* olduğu bariz. Çıkıp size düşmanınızı tamamen yok etmenizi söylemiyorum. Bu sadece belli bir durum için geçerlidir.

Açıklamam gerekirse, örneğin Facebook, Amazon veya diğer Silikon Vadisi şeylerine bakın. Öncelikli motivasyonları nedir? Rakiplerini tamamen ortadan kaldırmak ve düşmanlarını tamamen yok etmek. Böylece rekabet edebilecekleri hiçbir şey kalmaz. Büyük işlerin arkasındaki monopolcü güdü budur. İnsanlık adına üzgünüm ama bunun adı “düşmanını tamamen yok et”tir. Bu iş dünyasındaki asıl unsurdur.

Bunu savunmuyorum. Sadece dünya böyle bir yerdir diyorum ve bunu anlamak zorundasınız. Sıfır toplamlı bir oyunun adamı olduğumun farkındayım, ama size çıkıp bu yasaları kullanın demiyorum. Bunların farkında olun diyorum. Bu, inkâr içinde olmamakla, kendi doğanızı reddetmemekle ilgilidir.

Zihnimde taşıdığım belirli bir “ideal insan” vizyonu var. Bu kendisiyle barışık olan bir insandır. Bu insan, bir melekmiş gibi davranmaya, her şeyi biliyormuş, şu veya bu konuda üstünmüş gibi davranmaya ihtiyaç duymayan insandır. Kendi hataları, zaafları ve kusurlarıyla barışık olan insandır. Bunlar, bu ideal insanın tamamlayıcı unsurlarıdır. Lincoln ve [Pericles](#) gibilerini bunu bünyesinde taşıyan kişiler olarak düşünebilirim.

Daily Stoic – The Laws Of Human Nature: An Interview With Robert Greene, çeviri: Yin

Robert Greene: 1959 doğumlu Amerikalı yazar. **Gücün 48 Yasası**, **Baştan Çıkarma Sanatı**, **33 Stratejide Savaş**, **50.Yasa**, **Ustalık** kitaplarının yazarıdır. 6 yıldır üzerinde çalıştığı son kitabı **İnsan Doğasının Yasaları**'nı yayınlamadan önce 2018 Eylül'ünde ağır bir felç geçirdi ve sol kolu ile sol bacağı geçici olarak paralize oldu.

Çevirenin notu: U.G. Krishnamurti, Alan Watts, Jaggi Vasudev, Richard Feynman videoları, konu üzerinde farklı açılardan derinleşmek isteyenler için röportajı çevirirken eklediğim bonuslardır.



AuthorYinPosted onDecember 9, 2018CategoriesErkek Adam, Kitap, Kırmızı Hap, PsikolojiTagsAlan Watts, Felsefe, Güç, İnsan Doğasının Yasaları, Kitap Tavsiyesi, Mantık,

[Marcus Aurelius](#), [Matrix](#), [Psikoloji](#), [Robert Greene](#), [Röportaj](#), [Stoacılık](#), [Stoicism](#), [U.G. Krishnamurti](#) 50 Commentson Röportaj: Robert Greene

Sıcak İklimlerde Sonbahar/Kış Mevsimi İçin Giyim Önerileri

Okuyuculardan en çok gelen sorulardan biri de sıcak iklimlerde sonbahar ve kış mevsimi için nasıl giyinilebileceği. (Metnin orijinali Güney Kaliforniya, Florida, Texas gibi Amerika'da ılıman iklimlerin yaşandığı bölgelerden bahsediyor, bunun Türkiye versiyonu İzmir, Mersin, Antalya gibi Akdeniz ikliminin yaşandığı kıyı bölgeleri)

Soğuk mevsimlerde ortalama sıcaklığın 15 derece olduğu bir iklimde yaşıyorsanız şu şekilde dışarı çıkamazsınız:



Çok terlersiniz. Gerek yok.

Peki ne yapabilirsiniz?

Dış Giyim

İlk değiştirmeniz gereken şey dış giyiminiz. (Ceket, parka vb.)

Pardesü, yün palto ve parka gibi seçenekler kullanım dışı. Aşırı soğuktan koruma sağlayan ağır bir kıyafete ihtiyacınız yok.

Onun yerine, daha hafif kıyafetler tercih edin. Gömlek ceket, kalın olmayan bomber ceketler ve normal kot ceketler güzel seçenek.



Bu kıyafetlerin en güzel yanı da günlük giyime uyumlu olmalarının yanı sıra, istenildiğinde daha resmi bir şekilde giyilebilmeleri.

Örnek olarak kot ceketini ele alalım. Takım pantolonu ve gömlekle giyilebileceği gibi, tişört ve spor ayakkabı gibi daha rahat giyim eşyaları ile de giyilebilir. Nasıl giyinmek istediğinize bağlı.



Hem Türkiye’de olup hem de bütçeye uygun opsiyonlardan biri de [Mango’nun koyu renkli kot ceket](#)i. Ben de bundan aldım, memnunum.

Bahsettiğim diğer ceket türleri Türkiye’de nerede bulunabilir bilmiyorum ama aklınızda bir fikir oluşturmak için birkaç link atayım.

[M-65 türü askeri ceket](#) (Buna Field Jacket de deniyor;, Amerikan ordusunun savaş zamanı giydiği, şu sıralarda sivil giyilen bir ceket türü)

[Bomber ceket](#) (Bu daha yaygın, yazarın önerdiği markanın Türkiye’de olan modelini atıyorum. Aynısı değil ama renkler benzer)

Kazaklar

Ceket seçiminde uyguladığınız stratejiyi kazak alırken de uygulamanız gerekiyor.

Bu kalın kazakların ve kalın hırkaların uygun olmayacağı anlamına geliyor.

Onların yerine, merino yönlü kazak, kaşmir kazak ya da direkt pamuk kazak ve kapüşonlu kazak (hoodie) giymek daha mantıklı.



Bu tür kıyafetleri; alta herhangi bir şey giymeden kullanabilirsiniz ya da bir gömlek-tişört ştne de giyebilirsiniz. Pantolon olarak da aklınıza gelen herhangi bir şey olabilir; kot, chino veya daha klas takılmak istiyorsanız bir takım pantolonu. Size kalmış.

Orijinal metinde kullanılan kıyafet nerisi Türkiye’de yok, o yüzden yine Mango’dan önereceğim. Benim de yakın zamanda almak istediğim bir [100% yön kazak](#). Renk olarak bordo öneririm. Kıyafette renk seçimi hakkında da bir yazı vireceğim aynı yazardan.

Pantolon

Ciddi bir değişikliğe ihtiyaç duymayan alanlardan biri. Kot pantolon, chino, takım pantolonu olabilir. Kadife pantolon hakkında bilgim yok. Pantolonlar hakkında en az bir yazı vireceğim.

Ayakkabı

Kar gibi bir derdiniz olmayacağı için çok ağır bir bota gerek yok. Klasik bot (work boot tarzı) veya temiz beyaz spor ayakkabılar u zaman yeterli oluyor.

Param var ve daha üst seviye bir şey istiyorum dersiniz Chelsea botlar ve Chukka botlar var, ikisinin üstünkörü karşılaştırmasını bu [linkten](#) inceleyin. [Zara'nın erkek bot koleksiyonu](#) almak isteyenler için bir fikir oluşturabilir.

Tüyoları Uygulama Aşaması

Şimdi hepiniz bu tüyoların uygulandığında nasıl gözüktüğünü merak ediyorsunuzdur. İlham almak için birkaç örnek:



Bu tür bir kombin özellikle üniversiteye giden gençler için çok uygun.

Diğer örnekler daha resmi ve yaşı büyük erkekler için:





Son Sözlür

Sonbahar/kış mevsiminde pardesü veya palto giyememek boktan bir durum. Erkek adama çok yakışıyorlar güzel giyildiklerinde. Bu tabii ki de İzmir-Mersin gibi bir yerde hiç giyilemeyecekleri anlamına gelmiyor ama bu memleketlerde on iki ayın maksimum bir veya iki ayı kış, bu zamanlarda da hava çoğunlukla eksi dereceleri görmüyor. Özellikle istenmeyen terlemeleri önlemek için daha ince giyinmek mantıklı görünüyor.

Kaynak : [How to pull killer fall / winter looks for warm weather](#)

Çeviren : Murat

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [December 8, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#) Tags [Erkek Giyim Tavsiyesi](#), [Konuk Yazar](#), [Maskülenite](#) 55 Commentson Sıcak İklimlerde Sonbahar/Kış Mevsimi İçin Giyim Önerileri

Düğüne ve yüzüğe yapılan masraf arttıkça boşanma oranı artıyor

Kırmızı hapin teorisinin tahmin tahmin ettiği bir olguyu araştırmacılar [okur Alakurtun dikkatimi çektiği](#) şu araştırma ile doğrulamışlar. [Düğüne ve yüzüğe yapılan masraf arttıkça boşanma ihtimali de artıyor](#) :

Araştırmaya göre en dikkat çekici bulgulardan biri, yüzüğe harcanan paranın ve masraflı bir düğünün evliliğin süresini olumsuz yönde etkilediği.

Yüzüklerle ilgili olarak yapılan araştırmanın sonuçlarına göre yüzüğe ne kadar para harcanırsa boşanma ihtimalinin de o kadar artması söz konusu. Özellikle rakam 2 bin dolar (güncel kurla yaklaşık 10 bin TL) ve üzerine çıktığına.

Yüzüğe 2 bin ila 4 bin dolar arası harcama yapan erkek deneklerin boşanma eğiliminin 500 – 2 bin dolar arası harcayanlara göre %30 daha fazla olduğu gözlemlendi.

Öncelikle araştırmanın aslına bakmadım ve gelir düzeyi düşük kesimin aynı zamanda tutucu olmasının boşanma oranını düşürmesinin dikkate alındığını varsayıyorum (sonuçta araştırmayı yapan ciddi bir abiye benziyor).

Düğünde masraf genellikle kadın tarafının arttırdığı bir olay zira zaten düğün denilen şey modern dünyada gelinin merkezinde olduğu bir şov haline geldi. [Erkek Düşmanlığı Balonu](#) yazısından :

Bir kere evliliğin kendisi sadece yakın akraba ve arkadaşların katıldığı resmi bir merasim olmaktan çıkıp kadının zevki için talihsiz erkek tarafından finanse edilen bir gösterişli tüketim fantazisine dönüşmüş vaziyette. Evlilik yüzüğünün kendisi sülale içinde nesilden nesile aktarılan bir aile yadigarı iken bugün gelin bir kataloğa bakıp, erkeğin iki aylık maaşını bırakarak alması beklenen bir şey. Kadının bir şekilde evliliğe ikna edilmesi için şımartılması gerektiği varsayımının kendisi, biyolojik gerçekliklerden kaynaklanan yüzyılların geleneğinin tam karşısı ve Amerikan erkeklerinin nasıl birer zayıf sünepeye dönüştüklerinin kanıtı.

Bu kültürel ahmaklığın yanında kadının evlendiği erkeğin cinsel hiyerarşideki seviyesi de önemli : kadın genellikle evleneceği erkek ona erkek olarak ne kadar yetersiz ise o açığın o kadar masraf ile kapanmasını isteyecektir. Özellikle de [CPDsi düşmekte olan kadın](#), çocuk kuduzuna yakalanıp can havliyle sarıldığı [bekleyen betadan](#) açığı pahalı bir yüzük ve düğün ile kapamasını davet edecektir.

Daha önemli neden ise mavi haplı erkeğin kendi karakter özellikleri. Bu erkekler için zaten gerçeklik kadın merkezlidir ve düğünün ve yüzüğün pahalısı kadının hakkıdır. Gidip maaşının 3 – 4 katı yüzük almak dünyanın gerçeğidir. Yine mavi haplının yıllarca bekleyip sonunda kaptığı kadına hayır deme cesareti yoktur. Bu tür kadın isteklerine içi içini yese ve

derinlere hapsedtiği erkekliği isyan etse de teker teker boyun eğer. Aslına bakarsanız ilerde boşanmasının nedeni de tamamen bu erkeklik yoksunu sünepeliğidir. Kadın ilk ya da ikinci çocuğunu doğurduktan sonra artık bu sünepeye ihtiyacı yoktur. Zaten imza atıldığı gün devlet erkeği kendisine nafaka ödemeye mahkum etmişken hele hiç ihtiyacı yoktur. (Çocukların vardır ama modern toplumun en önemli özelliği zaten çocukları önemsememesidir).

Bir üçüncü ve gözden kaçmaması gereken neden de kadının karakteridir. Siz dünyanın en kırmızı haplı adamı olabilirsiniz, kadın size erkek olarak tapabilir ama feminizm rüzgarına kapılmış ve sırf kadın olduğu için her bir şeye hakkı olduğunu sanan bir kadın olabilir. İlgi budalası olabilir, hesap kitap bilmeyen bir savurgan olabilir. Aranızdaki ilişki başlangıçta ne olursa olsun siz bu tip hatunlardan da uzak durmaya bakın.

Bu bilgiyi evlenmeden kadını test etmek ve henüz daha imza atılmamışken kendinizi kurtarmak için kullanabilirsiniz. Siz kadına yetiyor musunuz yoksa yetmediği yeri ödemeniz mi lazım anlayabilirsiniz :

Pahalı tek taş yüzük almayın. Mümkünse tek taş yüzük almayın ama alacaksanız da, maaşınız üst sınır olsun. Alacaksanız kötü bir şey de almayın zira bu yüzük olayı kadınların kendi aralarındaki hiyerarşide bir seviye işaretidir, karınızı diğer kadınların insafsızlığına da bırakmayın. Eğer kadın çok pahalı yüzük konusunda ısrarcıysa kırmızı alarm.

Düğüne aşırı masraf yapmayın. Düğünün masrafını düğünde takılan takılarla ödeyin. Takıların bazı değerlileri kadına kalsın tabii ama büyük bölümünü düğün masrafına harcayın. Bunlara karşı çıkan kadınla evlilik ise başınıza almamanız gereken bir risktir.

Yukarıdaki şeyler genelde kendi anne babanızın bile katılabileceği toplum baskısı olarak gelir. O baskıya karşı koyacak bir olgunluğa ulaşmadan evlenmeyin. [30-32 yaşına kadar yani](#). Bunun bir diğer yararı da ev gibi varlıklarınızı evlenmeden önce alabilmeniz ve bu varlıkları evlilik sözleşmesi ile boşanmadan koruyabilmeniz.

Evleneceğiniz kadınla aranızda en az 4 idealinde 6 – 10 yaş olsun. Bu hem onun sizi birlikteliğin reisi olarak görmesini, hem de sizin o evin reisi rolünü oynamanızı kolaylaştırır. Ayrıca klasik bekleyen beta senaryosuna da düşmezsiniz.



NYTimes Vows
@NYTVOWS



Follow

The bride never really noticed the sweet and steady co-worker down the hall--not until she turned 32.

RETWEETS
11

FAVORITES
31



12:05 PM - 27 Jul 2015



New

York Times evlilik sözleri serisinde çıkan bu twit şöyle diyor : “Gelin, koridorun sonundaki tatlı ve istikrarlı iş arkadaşınının hiç farkına varmadı – 32 yaşına bastığı güne kadar”. Bu “Sex and The City” kızın 32 yaşında asıl farkına vardığı, hızla yaklaşmakta olduğu ve bir betayı kalamazsa, yalnız ve çocuksuz çarpacağı duvar.

Özellikle zengin arkadaşlara tavsiyem paraları yetse bile masrafta görece cimri davranmanız. Zira siz tam bir hazine avcısı hedefisiniz.

Süresiz nafakanın ve kadının beyanı ile çocuklarınızı göremez olacağınız yasaların olduğu bu devirde eğer evlenecekseniz önden dikkatli seçim yapmanız lazım.

Author Mahmut Abi Posted on December 5, 2018 Categories Boşanma, Evlilik, Feminizm, Kırmızı Hap, Psikoloji Tags Boşanma, Evlilik, Kırmızı Hap 85 Comments on Düğüne ve yüzüğe yapılan masraf arttıkça boşanma oranı artıyor

Saha Raporu – Ansızın gelişen saha raporu ve numara kapanışı

Bugün yakın arkadaşımın eşiyle bir yerlerde oturup bi çay içelim, iki sohbet edelim dedik. Kendisini kardeş gibi görürüm, kocası da kaç yıllık yakın arkadaşım, evlenmelerine vesile olmuşluğum var, şükür...

Neyse, olaya geçecek olursam, nerdesin nerdesin, yanımda X var dedi, x kim dedim kısa bir briefing ardından, biz malum mekana geçiyoruz dedi, mekanı söyledi, ben de zaten oraya geçin ben gelirim diyecektim dedim.

Bundan sonra, Ben için b, Hedef kız için Hk kısaltmalarını kullanacağım.

Mekana gittiğimde oturuyorlarmış, selam verdim, Hk: elindekileri bana verebilirsin dedi. Sadece çantayı vereyim lavaboya gidip geleceğim.

Gidip geldikten sonra;

B: Birşey söylediniz mi?

Hk: Seni bekledik sadece sıcak çikolata içiyorduk.

Sohbetler selamlaşmalar falan, kız branşımı, ne öğretmenini olduğumu sordu, karşılıklı sıcak bir muhabbet.

Bir ara onlar iki arkadaş muhabbet ederken, sessizleştim, kız benimle muhabbete girdi yine ve neden sessizleştin diye sordu.

Ben: ikiniz muhabbet ediyordunuz, muhabbeti bölmek için girmedim

Hk: üşüyorum, biri benim titrememe engel olsun.

B: Getir ben engel olurum, elini avcuma aldım, sonra diğer elimi de koydum üstüne.

Olumsuz hiçbir tepki vermedi, bir süre kaldıktan sonra normal bir şekilde çıktı, ben de yavaşça çıktım.

Bir ara kız masadan kalktı, benim arkadaşın eşi olan kadına dedim şu kız bana ayarla, ilginçtir normalde böyle birşeyi sıkıntı etmeyecek olmasına rağmen, bu sefer çok isteksiz gördüm.

Dedim sen sadece buluşmaları arttır, başka birşey yapmana gerek yok.

Dedi sıkıntıları var onun falan, yani öyle tahmin ediyorum.

Neyse sonra kız geldi sohbet devam etti, zaman zaman kız masanın altından ayağıma vuruyor hafif hafif, muhtemelen bunu farketmeden yaptı.

Hk: Ya ben senin ayağına mı vuruyorum? farketmedim, özür dilerim.

B: Ayağıma vurduğun her dakika için ellerinle yapacağın yöresel bir yemek borçlanıyorsun.

Hk: Ne? ben mi yapacağım, ben kendime bile yemek yapmıyorum.

B: Yemek yapmayı bilmiyormusun yoksa?

Hk: pek değil, ama ısmarlayabilirim.

Sonra araya başka şeyler karıştı, sohbet, neg'ler atıyorum falan.

Hatta birinde şöyle bir sohbet geçti.

Hk: Ya X'in rüzgarına bir türlü alışamadım, yüzümü ısırtıyor resmen.

Ben: Aşılarını yaptırdım ben onun merak etme, birşey olmaz, alışırsın.

Her ikisi de kahkahalara boğuldular.

Ha bu arada, damla sakızlı kahve önerdim, kahveyi içemedi, bayağı dalga geçip, bunu neg aracı olarak kullandım, lakap taktım falan.

Hk: Diline düştük ya artık, kurtulamayız.

Neyse uzun lafın kısası, ben çay aldım, kız bana içemediği kahveden sonra, çayla eşlik etti, çaylar kahveler falan, kalkmadan hemen önce bunlar lavaboya gittiler, kız diğerini bırakıp yanıma geldi, ama , çantasını almak için de gelmiş olabilir, çıkıyoruz diye, o arada numarasını aldım.

Hesabı ödedim, birlikte çıktık, bunlar iki kız önümden yürüyorlar, ben arkalarındayım, kaldırıma sığmak mümkün olmayacağı için kızın yan tarafına geçme şansım olmadı, önlerine de geçmedim.

Bu ikisi sohbet ederken hedef kız bana, Haftasonu huzur evine gidiyoruz sen de gelirmisin dedi, aftaya ertelerseniz gelirim diye cevap verdim.

Sonra muhabbet arasında kaydadı, otobüs durağının orada durduk ve hedef kız karşıya geçecek, bizim kardeş orada kalacaktı, sana eşlik edeyim, birlikte geçelim falan dedemedim, siz artık buradan gidersiniz, görüşürüz deyip usulünce oradan ayrıldım.

Eski ben olsa, i halt etmiş gibi mutlaka kızla beraber karşıya geçip geri dönerdi mal gibi, bugün bunu yapmadım.

Sohbet süresince çerçevemi korudum, oldukça rahat ve doğaldım, beden dilim dik ve imkanlar el verdiğiince kıza bakarak konuştum ve asla eğilmedim.

Şimdi niyetim yarından sonra kıza mesaj atıp aynı mekanda kahveye davet etmek, oradan da bir yerlere ya da en azından kordon boyunda bir yürüyüşe çıkarız diye düşünüyorum (tabii işler istediğim gibi giderse).

Not: 1. kızın genel hali cana yakınmış, bu yüzden mi benimle muhabbet etti, yoksa ilgilendi mi bunu tam algılayamadım, ama , açıkçası [yürüme davetiyesi](#) gibi de geldi.

2. kız başörtülü, doğulu, bizim arkadaş kültüründen dolayı sevgili mevgili muhabbetlerine açık olmadığını düşündüğünü söyledi.

Evet bro'lar, bu benim ilk saha raporumdu, umarım beğenmişsinizdir.

Mahmut bey başta olmak üzere sizler de eğrisiyle-doğrusuyla saha raporumu yorumlar, bundan sonra neler yapmam gerektiğini, fikirlerinizi paylaşırsanız memnun olurum.

Sağlıcakla kalın.

Alphaisloading

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [December 4, 2018](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Konuk Yazar](#), [Saha Raporu](#) 82 Comments on [Saha Raporu – Ansızın gelişen saha raporu ve numara kapanışı](#)

Saha Raporu – Arayış

Herkese selam.

Uzun zamandır yoktum şimdi kıssadan hisseler çıkardığım bir raporla sizlerleayim.Daygame yada sosyal ortam oyunu yapacak vaktim yoktu. Bu aralar yarı [monk](#) yarı game beraber gidiyordu. Instagramda pek aktif olmama rağmen game yapmaya karar verdim. Aynı anda birçok kıza mesaj attım. Genellikle okullar bölümler veya biyodaki dikkat çekme amacıyla

yazılan saçma sözleri negleyerek konuşmalara girdim. Az takipçiliydim (50-60) ve fotoğraf paylaşmadığından dolayı ağır [shit test](#) yağmuruna tutuldum.

- Neden fotoğrafın yok?
- Neden okulunu yazmıyorsun?
- Neden yazdın bana?
- Fake misin? vs vs

Mesaj attığım kişiler toplam 20-30 civarıydı. Mesajlarıma dönen 10 kişiden 4 ü ile muhabbetimi devam ettirdim. Diğer 6sı fake olduğumu düşündü sanırım. Aslında seni tanımayan ve başlarda soğuk yapan biriyle muhabbet etmek ve yüksek değer göstermek oldukça zor bunun da etkisi oldukça fazla. Bazı kızlar bana “yaaa sen misin neden böyle yapıyorsun kendi hesabından yazsana “ gibi aptalca şeyler bile söyledi. Herhalde uydularından biri zannettiler. High Solipist hatunlar.

Bakın tekrar ediyorum takipçim çok az ve fotoğrafım yok

Son 3 kızla aynı gün whatsapp a geçtik ama baya soru sordular güvenmemiz lazım vs gibi ilginç durumlar vs

Takipçi sayıları

1.sinin 700

[2.si](#) 500

3.sü 300

4.sü 600

2 tanesi nextlendi 1 i ile buluştuk .Diğer 1 i kayıp aq sanırım beni arıyor halen.

Elenen kızlardan (hb 7)

1.sinin sebebi ;

Buluşma konusunda yer zaman belirlemiştim bize taraf gelecekti ama ne hikmetse ertesi gün “Ben neden geliyorum sen gel“ dedi. Tamamen shit test idi, başlarda umursamamıştım.

[Çerçevemi](#) korudum ama kızın ilerleyen dakikalarda cevabı ;

“Ya biz en iyisi görüşmeyelim dedi “.

Mesajı görüldüde bıraktım ve nextledim.

Numarasını sildim ve beni de instadan engelledi □

Diğer kızla konuşurken deney amacı ile “Hafta içi ne zaman müsaitsin? “ dedim.

(Aslı bu olmalıydı “ben gidiyorum sen de gel” “oraya gidelim “ gibi)

“Hiçbir zaman. Hafta içi hep dersim var” dedi.

Mesajı görüldüde bıraktım ve kız peşime düştü

Gece 1-2 de mesaj atmaya başladı “uyudun mu “

“Görüldüde bırakılmaktan hoşlanmam “dedi(benlarka shit atmak ha ?)

Tabi o saygısızlıktan sonra asla umursanmadı ve nextlendi.

Günlerce mesaj attı bana.

En sonunda “numaramı sil defol “ diyip hard next yaptım.

Zaten hali hazırda başka bir kız var idi,

Son kızla konuşup muhabbeti ilerlettim. Buluşmaya çağırdım. İlk buluşmada her zaman yaptığım gibi kızın yanına oturdum.Karşısına oturmak biraz riskli. Beden diliniz veya tipiniz fazla analiz için fırsat bulur.En iyisi kızın yanına oturmak.İçecekleri ben belirledim ve işe koyuldum.Kız başlarda baya soğuktu ama soru sorarak beni tanımak istiyordu.Sakin soğukkanlı ve komik tavrım kırmızı haptan beri içime işlediğinden rahat espriler yaptım ve baya samimi bir ortam oluştu haliyle.Sorduğu ilginç sorular pas geçildi.

Çantasına bakmak için yanaştım ve temas ettik o ara çantasındaki ses hakkında biraz dalga geçtim, fare mi taşıyorsun içinde gibi.Ek olarak sırtım ağrıyor biraz masaj yapsana minik ellerin ne güçlüdür şimdi diyip kinoları artırdım.

Elini tutmak bence ilk buluşmanın unlock-lock noktası.Elini tuttum bir anda yavaşça geri çekti.Volumu yavaşça artırarak son hamlemi yaptım ve elini tekrar tuttum , bu sefer sıcak davrandı kendisi de elimi tuttu.

Belinden tutup kendime çektim,yakın mesafeden konuşmaya başladım sessiz ve cool modda.Konuşma balonu vardır insanlarla sözsüz olarak mesafesi 20-30 cm kadar.O sınırı makul olarak aştıysak gerisi tamamdır.

Kısa süre sonra konuşurken kızı aniden öptüm. Başta afallamış gibi yaptı ama ses etmedi tabi ki.

Daha ileriki dakikalarda yakınlaşmalar artmaya devam etti.

Kiss close ile kapanan 3.buluşmamdı.

İşim var diyip kızdan ayrıldım eve gelince pişman olduğumu farkettim.

İlişki istemediğimi anladım. Discorddaki arkadaşlarla bu konuyu konuştuk. Captan Charisma adlı bir arkadaş dedi ki madem soğutacaksın deney yapalım. Betalaş tepkisini görelim dedi. Aslında bir kız için değmezdi ama diğer gençlere örnek olsun diye başladık yazmaya.

Akşamında kıza “sana aşık oldum galiba” “çok farklısın , iyi ki varsın” gibi kısa ve soğutucu mesajlar yazıp kızı soğutmak zorunda kaldım. Bela olabileceğinden endişelendim çünkü ilk buluşmada kiss close ve tits touching e alışkın biri değildir diye düşündüm . Soğuttum kızı ve bana dediği şey aynen şu :

“Numaramı siler misin “

“Seni böyle bilmemiştim “vs..

Hipergamisini yerim oy.

Uzun zamandan beri-Trp öncesine dek 2 sene öncesine kadar – hep başarısız bir loser olduğumu düşünürdüm bu yüzden ilişkinin kendisinden , kızı etkilemek ve kiss close yapmak yada one-night stand benim için daha ilgi çekici geldiğini anlamış oldum.

Kadınları, ilişkileri değil de kendimi aramalıymışım...

Zamanla aradığımız şeyin kadınlar değil de kendimizi bulmak , hayatı anlamak , hedeflerimize yol almak olduğunu zamanla anlayacaktır her trp genci.Umarım geç kalmazsınız...

Asla uzun süreli ilişki ve türevlerine de sıcak bakamayacağım.Bazı konuşmalarda ayrıntıya giremedim şimdi notlarda kısaca anlatacağım dostlar.

Sonuç olarak ilk buluşma notlarım:

1.Kızla mekanı ve yeri netleştirin.

Sakin ve sessiz bir ortam olmasına dikkat edin.

2.Kinolara ne kadar erken başlarsanız o kadar iyi ama saldıray gibi olmamaya dikkat etmek önemli.Beta olmaktansa %60-70 saldıray iyidir.

3.Esprili ve zekice kısa cevaplar vermek çok önemli.Sakin ve yüz okunamaz bir ifadeyle shit testleri geçmek çok değerli.

4.Asla sinirlenmek yok asla bunu önceki saha raporlarımda da bahsettim.

5.İşler ters giderse olayı analiz etmek çok önemli .Ani hareket etmek-eğer kontrol planınız yoksa ters teper büyük ihtimal.

6.Buluşmada pek anlaşılmıyor kızıdan ltr mi yoksa short term ilişki çıkıp çıkmayacağı.İyi izlenim bırakmak ile kızı tanımaya çalışmak biraz uyuşması zor şeyler gibi geliyor.Bence en iyisi anı yaşamak.Buluşma bittikten sonra kızın rütbesi net belli olmalı.Çok seksi bir kız olabilir ama ilişki materyali değildir yada tam tersi vs.

7.Ağırlık kaldırıp fit olmak çok önemli.

Giyim ve tarz fit oldukça gelişir.

Fazla kilolu/ çok zayıf olunca tarz bile oluşturmak çok zor.

Takı kolye gibi şeyler de önemli , hikayesi olur oradan devam edersin.

Ya da kızda bunlar olur oradan kinolarsın .

İsteğe bağı tabi.

8.Liderlik etmek olayın belki de tek noktası

Ya liderlik et ya da liderlik edilsin

Mümkün mertebe kontrol sende olsun

“Otobüsle gidecem “ diyen kıza.

“İzin vermem kalabalıktır şimdi metroyla tramvayla vs git “ gibi ilginç otoriter tavırlar kıızı afallatabilir.

9.Kızın karşısına oturmayın.Yanına oturun ama çok da abartmayın.Sakince tansiyonu artırabilirsiniz.

Bende alışkanlık oldu bu işler ama yeni başlayan biri iseniz absürt beden diliniz yada göz temasını ayarlamamanız durumunda kızın karşısında socially awkward varmış gibi bir durum oluşabilir.

Omuz üstünden konuşmak ve çoğu insan için vücudun yüksek testosteronlu düzgün sol yanı kıza daha iyi sunulabilir.

10.Uzlaşmacı yönünüzü pek göstermeyin.

Her türlü konuşma , fikir , olayı kendi frame inizden çekin yorumlayın.

11.Kızı iyi analiz edin .Beden dili okumayı öğrenin.

Son olarak

Trp nin %20 si okumaksa %80 i harekete geçmektir.

Okumakla zaman kaybetmeyin.

Discord tayfasına buradan söyleyeyim yakın zamanda tekrar geleceğim .

kolay gelsin .

Konuk Yazar : BenLark

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [December 4, 2018](#) Categories [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Saha Raporu](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Instagram](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 47 Commentson [Saha Raporu](#)
– Arayış

Saha Raporu: Uzun bir aradan sonra sahalara geri dönmek

Uzun bir aradan sonra kendimi yeniden toplayıp sitede yazmaya kaldığım yerden devam ediyorum. Tabi bu süre zarfında gerek teorik, gerekse pratik anlamda gelişme kaydettim ve oyunu sahada oynamaya başladım. Önceleri kendi çevrem dışında ya da online ortam dışında hatunlara yürümüyordum ki bunda bile günde en az 2 hatun düştüğü oluyordu.

Öncelikle şunu söyleyeyim, kırmızı hapın pratiği oldukça zor. Daha önce hiç tanımadığınızı hatunlara yürümek ciddi özgüven ve cesaret gerektiriyor. Reddedilmek hatta kız tarafından hiç siklenmemek bu işin doğasında var. O yüzden zihinsel açıdan güçlü olmanız, değilseniz bile kendinizi geliştirmeniz gerekiyor. Burada başarısız olan ve eleştirilen adamlara hak verdim. Zaten önemli olan, kabul edilmek değil. Oyun oynayacak cesarete sahip olmak. Neyse lafi fazla uzatmadan bu son iki haftanın yürümelerine geçeyim.

1- otobüs yürümesi

Sıkış tıkış bir otobüsteyim. Önümde şaşkın bakışlı bir eleman var. Üniversiteye yeni geldiği çok belli. Onla hangi bölümdesin falan derken arkadaşısı olan hatunla tanıştık. Sonrasında kızla sohbeti baya ilerlettik. Çocuk indikten sonra kızla sohbe başladık.

Ben: Merhaba ben Svbg

Kız: Ben de Merve

Ben: Memnun oldum. Hangi bölümdesin?

Kız: x sen hangi bölümdesin?

Ben: y. Güzel bölüm. Kaçınıcı sınıfsın?

Kız: 3 ama bir sürü dersim var alttan.

Ben: Aferin sana. Hazırlığı geçmişsin ama?

Kız: O zamanlar çalışkandım. Sonradan saldım kendimi.

Ben: Ahaha. X'e mi takılıyordun tüm gün? (öğrencilerin yoğun olduğu, cafeler bulunan ve gece geç saatlere kadar açık olan mekanların toplu bulunduğu yer.)

Kız: Ahaha evet. Bu arada ben bu semte yeni taşındım. Yalnız kalıyorum. Nerde ineceğimi de bilmiyorum.

Ben: Normalde nerede iniyordun ki?

Kız: X'de sanırım

Ben: O zaman şöyle yapalım, ben numaranı alayım. Daha sonra senle görüşelim. Bu arada galiba bu durakta ineceksin.

Kız: Numaram Teşekkür ederim. Mutlaka görüşelim.

Bir süre sonra mesaj attım, mesajlaştık. Sonradan mesajlarıma geç dönmeye başladığı için bir şey demeden numarasını sildim. (direkt arayıp buluşma ayarlamam lazımdı. Neyse)

2- Yemekhane yürümesi

Tabldotumu almış oturacak temiz masa bakarken gözüme bir hatun ilişti. Yalnız oturmuş kitap okuyordu. Yanına gittim. Önce kitaplarımı masaya bıraktım. Sonra kıza bakıp,

Ben: Merhaba

Kız: Merhaba

Ben: Tüm masalar kirli olunca ben de buraya oturdum. Ne okuyorsun?

Kız: x. Bunu biliyor musun? (Uzun uzun anlatmaya başladı. Bir toplama kampından bahsetti.

Ben: Polonya'daki auschwitz'ten mi bahsediyorsun? Hani şu yahudilerin katledildiği?

Kız: Evet, kadınların ve çocukların. Güçsüz olanların...

Ben: (içimden aha dedim bu feminist amk. Ama değilmiş.) Tren vagonlarına bindirilip tek yönlü yolculuk yapıyorlar vs

Kız: Evet. Bu kitaptan biraz sonra sınavım var. O yüzden bunu okumam lazım. Kusura bakma.

Ben: Ahaha önemli değil, oku tabi. Bu arada svbg ben.

Kız: Ben de x. Memnun oldum.

Ben: Şöyle yapalım, ben senin numaranı alayım. Daha sonra seninle görüşelim.

Kız: Ya ama ben şu sıralar çok doluyum. Telefon vermemek için değil, gerçekten. Tiyatro, okul, kısa film vs. Sonra zamanın yok demek de olmasın.

Ben: Anlıyorum. Olsun, illa ki zamanın olur.

Kız: Tamam vereyim numaram: ama dediğim gibi. Şubata kadar biriyle görüşmem zor. Anca şubattan sonra.

Ben: ahaha peki ama bence sen vakit yaratırsın.

Kız: Hadi görüşürüz.

Birkaç yürüme daha var. Sonuçta bu ay 4-5 yürüme yaptım. Daha da yapmayı planlıyorum. Bakalım neler olacak. Skor olduğunda yazarım yine.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [December 3, 2018](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Oyun](#) 33 Comments on [Saha Raporu: Uzun bir aradan sonra sahalara geri dönmek](#)

Saha raporu: Bir yıllık haplanma süreci ve sonrasında ilk deneme

Merhaba,

Geçen sene yaklaşık bu zamanlarda [kırmızı hapı](#) biten bir ilişkimin ardından arkadaşımın tavsiyesi ile almaya başladım. Öncelikle [kızgınlık](#) aşamasında çok zaman kaybettim ve sosyal çevremdeki nerdeyse tüm kızlar ile bağlantımı kopardım. Daha sonrasında neler yapmam gerektiğine karar verip kişisel gelişimde eksik olduğumu düşündüm ve bir çok konu üzerinde araştırmalar yaptım. Bu sitedeki tüm yazıları tek tek okudum başka sosyal medya hesaplarını takip ettim ve hatta bir twitter arşivi yapıp bana en uygun gelen mantıklı yazıları orda topladım. Özgüven eksikliği olduğundan daygame denemek istemedim. Kırmızı hapı aldıktan sonra yeteri kadar iyi olmayan fiziksel özelliklerimden dolayı (1.87 boy 54 kilo) sahada aslında fazla bir şansımın olmadığı kanısındaydım ancak okul ve iş derken spor için yeterli ve düzenli vakti bulamadığım için en azından okul bitene kadar bu planımı erteledim. Daha kolay yapabileceğim veya taklit edebileceğim konular olduğunu düşündüğüm vücut dili, manipülasyon teknikleri, konuşmalarda veya [shit testlerde](#) galip gelme gibi konularda kendime yeni bir zihin yaratmak istediğim, çoğu soruya karşı bir çok cevap ezberledim ve bunları yeri geldikçe tekrar ederek aklıma kazıdım. Ayrıca bu sırada sadece ikili ilişkiler olarak değil hayatın genel akışına dair de fikirler edindim ve kendime bir kalkınma planı oluşturdum.

Haplandıktan yaklaşık 8 ay sonra mahmut abiye bir yazının altında abi haplanıp haplanmadığımı nasıl anlayabilirim diye bir soru sordum ve pratik olmadan bu işin olmayacağı cevabını aldım. Ancak dediğim gibi her ne kadar maddi kaynaklarım yeterli olsa da, az çok konuşma işini halletmiş olsam da fiziksel yeterlilik olmadığı için kızlarla iyi bir ortam olmayacağının farkındaydım (en azından hedef kitlemdeki kızlarla).

Bundan sonra kendime fake bir [tinder](#) hesabı açtım profil fotoğrafı olarak sadece bir caps koyup kaydırmaya başladım. İlk ay 5 eşleşme aldım [text game](#) konusundaki eksikliklerden dolayı 3 kız eşleşmeyi kaldırdı, bir tanesi Cumartesi buluşmaya gelecek mi belirsiz ama sonuncusu ile bana göre karmaşık bir 2 gün yaşadık. Fazla uzatmadan saha raporuma geçiyorum.

Kızla [tinder](#)dan mesajlaşıp 30 dakika içinde pubda buluştuk, hedefim yüz yüze konuşmada her şeyi shit test kabul edip, onayla abart, görmezden gel yada dante'nin yazısındaki diskalifiye tekniği uygulamaktı sadece bu amaç için 12 de taksi tutup Etiler'e çıktım. 1 saat geçirdikten sonra dışarı çıkmaya karar verdik ve yürüyüşe başladık. Kafamda bu sefer [seksüel gerilimi arttırma](#) planı vardı bunun için yan yana yürürken önce koluna girdim ters bir tepki almayınca el ele tutuşup ilerlettim. yaklaşık 20 dakika el ele yürüdükten sonra (saat 2 ye geliyor) sokaklarında boş olmasından iyice cesaret alıp yanaktan öpmeye başladım ve burada da patlamadan ilerledik. saat 4 e kadar s kapanış haricinde her şeyi yaptık en son arabayla onu evine bırakırken de yeterli öpücüğü aldım.

Ertesi gün öğlene doğru biraz mesajlaştık ve kız beni çok beğendiğini benimle birlikte olmak istediğini söyledi. Ben de işte olduğumu ancak 7 de müsait olabileceğimi söyledim ilk başta hayır gibi yapsa bile kabul edip akşamı bekledi. Ancak benim ve onun evi boş olmadığı için apart tutmaktan başka bir seçenek yoktu (oda farkındadır herhâlde diye düşünüyorum).

Akşam 7 küsur gibi buluştuğumuzda kız bir gece öncesine göre hb skorunu 1 yada 1,5 puan arttırmıştı 12 ye kadar vakti olduğunu ve bir şey yiyip içmek istemediğini söyleyince aklımda sadece birlikte olmak vardı. Buluştuğumuz semtin ara sokaklarında heyecanlı mısın diye sorduğumda böbreklerimi alacağın için mi □ ? tarzı cevabı aldığımda her şey hazır derken sokağı döner dönmez apart tabelasını görünce birden 'sen beni orospu mu sandın, senden bunu beklemezdim' tarzı bağırışmalar başlayınca şok oldum. Kız kendisini çok kötü hissettiğini ve bir an önce eve dönmek istediğini söyledi önce biraz tersine ikna etmeye çalıştım ama telefonda uber çağırınca ve engel olmama izin vermeyince ne yapıyorsan yap deyip biraz uzaklaştım. Daha sonra kız yanıma gelip benim ne yapacağımı sordu bende sen git ben başımın çaresine bakarım tarzı bir cevap ile gönderdim daha sonra da eve geldim.

Konuk Yazar : Rumuzsuz

80/20 kuralı ve alışveriş / validasyon seksi

Red Man Group Episode 43'de Rollo Tomassi 80/20 kuralının ve hipergaminin çokça yanlış anlaşılan bir tarafına [değiniyor](#) :

80 – 20 kuralının nasıl çalıştığını tartışıyorduk. Biliyorsunuz, erkeklerin 80%i betadır ve 20%si de kadınların gerçekten seks yapmak istediği erkeklerdir. Ama burada sık rastlanan bir yanlış anlama var. Yani 80% betaların seks yapamayacakları ve nesillerinin tükeneceği ve sonunda sadece alfa erkeklerin kalacağı gibi bir yanlış anlama. Bunu ilerde tartışmalıyız. Birçok erkeğin burada anlamadığı şey, [hipergaminin dümdüz bir şey olmadığı](#) . Sanki

kadınlar sadece tepe 20%yi seçiyorlar ve kalanlar sanki hiç seks yapamaz gibi anlaşıyor. Hayır, böyle olmuyor.

Olan şu : erkeklerin de çoklu üreme stratejisi var. Düşük cinsel pazar değerine sahip erkekler babalık yatırımına ve bir partnere daha fazla zaman ve enerji yatırmaya odaklanırlar. Eğer tepe 20% içinde bir erkek isen tohumları daha fazla yaymaya odaklanmaya meyillisindir. Zira daha fazla kadına erişimin olacaktır. Bu konuda yazmayı düşünüyorum ve belki de bunu bir programda konuşuruz. 80 – 20 kuralının kendisi bile dümdüz değil. Zira birçok erkek bunu “aman Allahım 80% içindeyim o zaman hiçbir zaman seks yapamayacağım” diye algılıyor. Hayır, siz de seks yapacaksınız ama kadınların sizi ne olarak gördüğü konusunda dikkatli olmanız lazım. Kadınlar sizi daha çok kullanışlı görecektir.

Erkeklerin gözden kaçırdığı şey, kadınların tepe 20%yi arzulamalarının, onların o tepe 20%yi elde edebilecekleri anlamına gelmediği. Kadınların kendi çekiciliklerine göre gerçekçi bir hedef tutturmaları lazım. Eğer ilerde bu konuda bir program yaparsak adını “mecburi tek eşlilik” koyalım.

Erkeklerin HB8 ve üstünü arzulamalarına rağmen çoğunun bu kadınlara erişiminin olmayacağı gibi. Erkeklerin en güzel kadınları arzulaması, o seviye altındaki kadınları sekssiz bırakmıyor. Aynı durum kadınlar açısından da geçerli.

Kadınlar erkeklerin tepe 80%isini arzular lafı aslında boş bir laf. Erkekler 22 yaşında iç çamaşırı mankeni gibi hatunları arzular demek gibi bir şey. Erkek için söyleyince “ee?” diyebiliyoruz ama kadını kafada büyütme eğilimi olan erkekler kadın için versiyonunu “kadınlar erkeklerin tepe 80%si ile yatar gerisine vermez” diye algılıyor. Bu nedenle de “abi bu adam beta neden kız arkadaşı var” gibi saçma sorular sorabiliyorlar.

Bir kere erkeklerin tepesindeki adamlar neden kendi klasmanlarının altında kadınlara baksınlar. Yani 10 üzerinden 9 bir erkek neden HB7 bir hatunla birlikte olsun? Ya da HB6. Bu adam kadınların 70%si için ulaşılır değil ki!

Ama abi ulaşabilseler bizi pas geçerler, bu da bir gerçek şimdi!

Evet, sen de yarın Victoria’s Secret mankeni bir hatuna ulaşsan Türkiye sınırları içindeki tüm kızları pas geçeceğin gibi. Kadın – erkek ilişkilerinin nasıl çalıştığına hoş geldiniz! Bu birliktelik denen şeyin yarısı sadakat yarısı da kapasite meselesi.

Ama abi sosyal medya yüzünden bu hatunlar kendilerini 2 puan yukarıda sanıyorlar!!

Evet ve çoğunlukla doğru. Çoğunlukla diyorum zira bu ibre kaymasının bir buluşmada sizin aleyhinize işlemesi için, sizin de kendi ezikliğinizle bu ilüzyonu beslemeniz lazım. Öncelikle

kızlar bilinç altında ve bilince çok yakın bir yerde asıl cinsel pazar değerlerinin stresli bir şekilde bilincindeler. Ama sünepe erkeklere karşı daha yüksekmış gibi oynamayı biliyorlar ve çoğu erkek de bunu kader kabul ettiği için oyunu oynayabiliyorlar. Bunu yemeyen ve öyleymiş gibi davranmalarını hafif bir gülümseme ile izleyen bir erkeğin karşısında 5 saniyede ibre yerine kayar.

Evet, çoğu kadın, çoğu erkek gibi gerçekçi bir arzu – elde edilebilirlik dengesi kurması lazım. Bu nedenle 80% dediğiniz adamlar da sekse ulaşabilir. Fakat Rollo’nun sıklıkla bahsettiği gibi ulaşabildikleri seks, tepe 20%nin ulaşabildiğinden farklıdır.

Kadınlar iki tür seks yaparlar : alışveriş ve validasyon seksi. Alışveriş seksini genelde betalara verirler. Bir beta erkek, kadını birlikteliğe çekmek için eksta çaba harcamalıdır ve bu çaba karşılığında sekse ulaşır.

Buna Türkçe kırmızı hap camiasında sıklıkla sadaka seksi diyorlar ama ben bu tanıma tamamen karşıyım. Sadaka acıdığından ve karşılıksız verilir. Sadaka seksini betaları aşağılamak için söyleyenler, farkında olmadan kadınlara haketmedikleri bir yüceltme / kredi veriyorlar. Sadaka falan yok ortada. Kadın o seksi karşılığında bir şey almak için yapıyor ve alıyor. Sanki karşılıksız veren bir azizeymiş gibi sadaka demenin bir manası yok. Olay alışveriş seksi.

Çoğu erkek alışveriş seksi harici seks bilmez. O nedenle de kadını elde tutmak için sürekli bir şey yapması gerektiğini ve bunun bir nevi kader olduğunu düşünür. Örneğin kadının kocasını elinde tutmak için ayda 2 – 3 kere yaptığı seks alışveriş seksidir. Birçok evli çiftin standart seksidir ya da ilk 3 yıldan sonra içine düştükleri sekstir.

Validasyon seksi ise kadının karşılığında ilişki veya ilişki içinde ise bir şey beklemeden yaptığı ve kadına “maskülen bir erkek beni seçti ve benimle birlikte oldu / ben maskülen bir erkeği elde edebilecek çekicilikte bir kadının” hissi veren sekstir. Farkı inanılmazdır. Kırmızı hap ile kendini geliştiren erkeklerin bildiği bir farktır bu. Şimdiki kız arkadaş sen telekonferansta iken kendiliğinden yaramazca masanın altına girip oral seks yapmaya başladığında, daha 3 sene önceki kız arkadaşının lütfederek yaptığı oral seks aklına gelir ve aradaki farkı anlarsın.

Validasyon seksi illa tek gecelik ilişkilerde olmaz. Evli iken ayıkan ve kırmızı hapı karısı üzerinde uygulayan bir erkek bile sonradan 10 yıllık karısı ile ulaşabilir. Kriter çok basittir aslında : senin erkekliğin, masküleniten yeterli ise validasyon seksi alırsın. Eğer yeterince maskülen bir erkek değilsen ya seks alamazsın ya da alışveriş seksi alırsın. Yani ya sen yeterli olacaksın ya da yetmediğin kısmını ödeyeceksin. Acımasız ama adil maalesef.

Aslına bakarsanız alışveriş seksi de zevksiz bir şey değil ve kadının da zevk alabildiği bir şey. Fakat günümüzde feminizm yüzünden kadınlar erkek için hiçbir şey yapmamaları gerektiğini öğrendiklerinden bu tür seks bir anda aşağılanır bir hale büründü.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 2, 2018](#) Categories [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Beta Erkeği](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Cinsellik](#), [Feminizm](#), [Maskülenite](#), [Seks](#) 62 Commentson 80/20 kuralı ve alışveriş / validasyon seksi

Gamma ve Omega Erkeği

Erkek cinsel hiyerarşisinde çoğunlukla [alfa ve betalardan konuşuyoruz](#). Öncelikle hatırlatalım, [alfa ve beta bir demografiye değil davranışa sıfattır](#). Ama bu açıdan bakınca bu ikili sıfatlar yeterli değil zira bunlardan bir miktar daha çeşitli davranışlar var.

Erkeklerin yaklaşık 20%'sinin alfa (5%'si gerçek alfa ve 15%'si daha düşük rütbeli alfa) olarak kabul edilir ama son yılların kırmızı hap tecrübesi bize bu oranın toplamda 10%'a kadar düştüğünü gösteriyor. Yine erkeklerin yüzde 80'i beta olarak kabul edilir ama muhtemelen günümüzde sadece 60%'ı böyle. Bu durumda da geriye 30%'luk bir grup kalıyor. Bunlara gamma ve omega erkekler diyoruz. Maalesef bu iki grubun payı her geçen gün artıyor ve ben de buraya sıklıkla uğradıklarını görüyorum. Bu nedenle de bu grupları tanımlayacağım. Pandoranın kutusundan uzun süre uzak durdum zira zaten azıcık gazlasan herşeyi bırakıp kendi hayal dünyasına yerleşmeye istekli bir yığın var ve eminim bu yazı onlar üzerinde olumsuz etki edecek.

Önce omegayı tartışalım zira sayıca azlar (de ki erkeklerin 5%'si) ve bugün temel olarak gamma erkekleri ele alacağız. Omega gerçek anlamda şanssız erkektir. Bu erkekler hiçbir zaman oyunun içinde olmamış kaybedenlerdir. Bir parti olduğunda çağırmak kimsenin aklına gelmeyen erkekler omega erkeklerdir. Genellikle rahatsız edici, itici ve kadın erkek ilişkilerinden tamamen bihaber olan omega erkekler, kadınlardan eline bir kadın geçirse boğacak sınırdaki nefret ederler. Bildiğin [inseller](#) ve en düşük rütbeli [MGTOW](#)lar bu gruba girerler.

Gelelim omeganın bir üstünde, erkek nüfusunun 25%'inin içinde bulunduğu ve oranı kaygı verici derecede artmakta olan gammalara.

Gamma aslında negatif anlamda hiyerarşi dışıdır. [Gamma erkekler genel olarak zeki olsalar da itici ve sıklıkla da kadınlara görünmez erkeklerdir](#). Mütemadiyen kadınlardan nefret eden omegaların aksine gamma erkekler tüm kadınlardan nefret etmek ile kadınları baş tacı yapmak arasında gidip gelirler. Kendisi ile ilgilenen tek bir kadın bile yok iken nefret kusan

gamma erkek, ortalama veya üstü bir kadın kendi varlığını farketdiği ve direkt başını çevirmediği zaman o kadının hayalleri ile dolup kadını baş tacı yapma dönemine girerler.

Kendilerine zarar verecek derecede içe dönük gamma erkek, stalker, psikopat-kıskanç eski erkek arkadaş ve salya sümük aşk türküsü tüketicilerinin önemli bir kısmını oluştururlar. Eğer yolları yanlışlıkla bir partiye ya da bara düşerse, onları karanlık bir köşede oradaki herkesi ve herkesin davranışlarını hunharca eleştirirken ... genelde kendi kendilerine konuşarak eleştirirken ... bulabilirsiniz.

Ortalama bir gamma erkek cinsel hiyerarşideki yerinin farkında değildir ya da bunu kabul etmeyi reddeder. Önemli miktarda gamma erkek, kendi kafasında keşfedilmemiş alfa olduğunu, aslında çekici olduğunu düşünür. Bunların kendilerine özgü bir biriciklikleri vardır ama sorun kimsenin sadece kendilerine bariz bu özelliğın farkında olmamasıdır. Bu bile tek başına gamma erkeği öfke dolu yapar.

Alfa ve betalar bir arada çalışan ve yaşayan erkek gruplarında bir işbirliği [bağı kurabilirler](#). Bir grup alfa ve beta erkek bir sorunla karşılaştıklarında (mesela bir proje) birbirlerini ezmek yerine işbirliği yapmayı tercih ederler. [Örneğın şurada olduğı gibi](#) :

İki grupta da başlangıçta insanlar yerel hiyerarşiyi anlayana kadar bir miktar karmaşa oldu. Erkekler genellikle neyin gerekli olduğunu düşündülerse onu yaptılar – ortamda emir veren bir lider yoktu. Kimi avlanmaya çıktı, kimi yiyecek toplamaya giderken kimi balığa çıktı. Bir elemana kumda oturmaktan gına geldi bank yapmaya başladı. Diğerleri zamanla büyüyen bir klübe yaptılar. Bir diğer eleman her gece yemek yaptı. Birkaç gün içinde, muntazam bir medeniyet çıktı ortaya, hergün bir öncekine göre biraz daha varlıklı bir medeniyet.

Gamma erkek, bu işbirliği bağıını sürekli sabote etmeye çalışan rahatsız edici kişiliktir. Alfaının [sağlam çerçevesi](#), [sosyal dominant davranışları](#), [bir işte yetkinliğı](#), [duygusal gücü](#) ve çerçevesini diğer insanların gönüllü olarak takip edecekleri şekilde pazarlayabilmesi nedeniyle lider ve kadınlarca arzu edilir olduğuna kafası basmayan gamma, bu elemanlarla güç savaşına girer. Kendi kafalarında “atanamamış alfa” olduklarından, betaların onları takip etmemesi gammaları deli eder. Eğer bir erkek takımını savaşa gönderseniz ve içlerinde bir gamma varsa, bu gammalar hiyerarşideki yerlerini kabul etmemek için tüm takımın hayatını kaybetmesine neden olacak şeyler yaparlar. O nedenle de evrimsel olarak erkek takımları gamma erkekleri dışlamaya programlanmışlardır.

(Buraya gelip de ara ara arkadaş grubumda nasıl baskın olacağım, kendimi dayatıyorum ama tepeye çıkacağıma dışlanıyorum diye ağlayan elemanlar neden böyleler biraz anladınız sanırım.)

Sigma kavramını duymuş olabilirsiniz. Sigma, alfa erkek ile eşit statüde ama hiyerarşide yer almayı reddeden adamlardır. Filmlerde sıklıkla kahramanlardan biri ya da baş rol oyuncusu

olan sigma erkek, dünya yıkılsa kendi işine bakmak isteyen ama şartlar kendini hiyerarşiye çekti ise hemen alfa seviyesinde hiyerarşiye eklemenebilen adamlardır. Star Wars [Han Solo](#), Dolar Üçlemesindeki Client Eastwood'un canlandığı "The Man with No Name" ve X-Men Wolverine gibi.

Gamma'nın sigmadan farkı hiyerarşi içine girip yükselme isteğinin yanında, bunu hiyerarşiye değer katarak değil, hile ve dolaplarla birilerini yıkmak, birilerine zarar verip aşağı çekmek üzerinden yapmaya çalışmasıdır. Sigmayı hiyerarşiye sok, makineye anında eklenir. Gammayı hiyerarşiye sok, makine dağılır.

Gamma erkek, bir yandan da hiyerarşide yukarı çıkmalarını sağlayacak kısa yollar, gizli teknikler ve mucize haplar arayışındadırlar. Zaten özel insanlar iken neden kendin geliştirmek, sabırla çalışmak ve acı çekmek zorunda kalsınlar ki? Maalesef PUA ya da kırmızı hap camiası tam da bu nedenle oldukça fazla sayıda gammayı kendine çeker. Özellikle PUA olayı "gizli yetenekler" olarak pazarlandığından oraya akarlar ama kırmızı hap camiasında da bir mucize hap ısrarı ile gösterdikleri varlık önemlidir. Sen saatlerce sağlam çerçeve yaz, ortalama gamma gelir "abe tamam da sen bana nasıl çerçevem sağlam imajı çizeceğim onu öğret" diye sorar. Bir hap yutup uykuya dalmak ve hiyerarşinin en tepesinde uyanmak isterler.

PUA camiasına yönelen gammalar maalesef genel zihinsel mastürbasyon yapılarından dolayı orada da pek tutunamazlar. Bunlar her yazıyı iştahla ve hatta 10 kere okurlar ama çıkıp dişe dokunur sayıda yürüme yapamazlar. Neden?

Zira gammanın zayıf tarafı gerçekliktir. Gamma hiyerarşide oldukça aşağıda olduğunu ve yukarı çıkmak istiyorsa önünde uzun ve acılı bir çalışma sürecinin olduğunu kabul edemez. Kendi kafasında zaten o mucize hapı bir yutsa tepeye ışınlanacak "neredeyse alfa"dır. Betalar gibi çalışmak zorunda olması haksızlıktır. Ama gerçeklik açıkça kendilerine öyle olmadıklarını söyleyecektir. Bu nedenle gamma kendi etrafında bir kendini kandırma balonu yaratır. Bu balon genelde video oyunları, porno, bol bol o karşı ofisteki HB8 hayali ve mastürbasyon desteklidir.

(Gammaların fiziksel dünyadaki rekabetçi oyunların hiçbirinde bulunmamalarına rağmen video oyunlarında çok ileri seviye olabilmelerinin nedeni, burada kimse görmeden istedikleri kadar deneyip yenilerek öğrenebilmeleridir. Aynı başarıyı, gerçek dünyada reddedilmeyi ve yenilmeyi kaldıramadıklarından gerçek oyunlarda beceremezler. Gamma herkesin görebileceği şekilde reddedilmeyi veya yenilmeyi göze alamaz. Fakat maalesef insanın kişiliğini çelikleştiren bu sosyal önünde yenilme korkusu olduğundan, sanal dünyadaki zaferleri gerçek hayatlarına zerre katkıda bulunmaz).

İyice karamsarlaştık değil mi? Öncelikle tekrar edeyim, gamma erkek dediğimiz, gamma davranışları baskın erkektir. Ve bunlardan önemli oranda kurtulabilir.

Gammanın ilk yapması gereken azar azar gerçeklikle arasına ördüğü duvarı kaldırmak (pornodan, aşırı mastürbasyondan ve video oyunlarından uzak durmak ve gerçek dünyada yenilebileceği ve yenebileceği bir uğraş edinmek) ve mucize hapı aramayı bırakıp egosunu yenerek **kırmızı hapin pratiğini uygulamaktır**. Sonrasında ise hiyerarşiye değer katarak eklemlemeye çalışmalı ve bu eklemlemenin beta seviyesinden olacağını, gamma seviyesinde alfa seviyesine sıçramayamayacağını kabul etmelidir.

(Gerçi gamma sigma seviyesine giderek bu süreci bypass edebilir ama gerekli **disiplinli** çalışmayı ve acı çekmeyi bypass edemez).

Gammanın gerçeklerden kaçmayı bırakması ve kendisini reddedilebileceği veya yenilebileceği durumlara maruz bırakıp bununla başa çıkmayı öğrenmesi gereklidir. Örneğin hayatında bir kere bile cinsel deneyimi olmamış ama kendisini cinsel hiyerarşide alfa sanan gammanın bunu gerçekliğin testine tutması, dışarı çıkıp kadınlara yürümesi gereklidir.

Bu acılı bir süreç. Ama değişim acılıdır ve kırmızı hap da size mucize hap vaatetmiyor. Arada bir bana “abi burada bunları yazıyorsun ama kızlar da okuyor, onlar şimdi bu taktikleri öğrenip karşı taktik geliştiremez mi”. İyi de evladım, burada kendinizi olduğunuzdan iyi gösterecek taktikleri tavsiye etmiyoruz ki. Gerçekten adeleli, çerçevesi ve başarılı olduğunuzda, buna bir kadın nasıl ve neden karşı taktik geliştirsin? Kadınlar üzümünü yer bağını ve o bağın nasıl yetiştiğini sormazlar. Kırmızı hap ya da doğuştan, üzüm aynı üzüm.

Month: January 2019

Aldatan kadın nasıl davranır?

Geçenlerde okur Haydar, kız arkadaşının kendisini aldattığından şüphelendiğini belirtip aldatan kadın belirtileri nelerdir diye **sormuştu**:

Aldatan kadının verebileceği sinyaller nelerdir ?

İlişkilerimde ki en büyük sorunlardan bir tanesidir. Ya bir paranoyağım, ya da hapı hazmedemedim. Ancak, şüphe ile devam ediyorum. Ne gibi durumlara göre karar vereceğimi bilemiyorum.

” Bitir / Devam et ” Bunun kararına nasıl ulaşabilirim ?

Bunun hakkında bir yorum veya bir yazı alırsam çok memnun kalırım, Teşekkür ediyorum.

Bu konuda yazacağımı söylemiştim. Haydar'ın sonradan yazdığına göre şüpheleri gerçek çıkmış ve [kız aldatıyormuş](#). Orada bahsettiği aldatılma korkusu ve paranoyası hakkında daha sonra bir yazı daha lazım. Şimdilik kısaca şunu söyleyeyim, bir kadın yüzünden asla ama asla kafa patlatıyor ya da uykunuzu kaçırarak kadar stresleniyor olmamanız lazım.

Aldatılma korkusu, erkeğin kadından daha güçlü yaşadığı bir korku. Bunun nedeni aldatılmanın erkeğe maliyetinin kadına olan maliyetinden çok yüksek olması. Erkek 100 kere aldatırsa da kadının doğurduğu çocuğun kadından olduğu kesindir. Erkeğin ise babalık testinin yaygınlaştığı son 15 yıla kadar çocuğun kendinden olduğuna emin olabilmesi mümkün değildi. Bu nedenle zaten aldatılmayı kadınlar erkeklere göre daha kolay (göreceli olarak) affederler.

Bu ciddi üreme maliyeti, erkeğe aynı zamanda güçlü bir içgüdü getirmiştir. Erkek doğal ve içgüdüsel olarak bunu hisseder çoğu kez ama mavi haplının gözünü oneitis bürür en bariz işareti es geçer. Öbür ucta kırmızı hapi sindirememiş erkek en ufak tatsızlıkta paranoyaya vurup hayatı kendine de kıza da zehir eder (ve hatta aldatılma paranoyası erkeğin kadını negatif de olsa zihin merkezine oturtacağından kadını erkekten soğutup sonunda erkeğin gerçekten aldatılmasına bile neden olabilir) ama genellikle bu içgüdüyü dikkate almak gerekir.

Kadının aldattığını gösterebilecek işaretleri sıralamadan şunu da belirteyim ki bu işaretler kadının erkeği 100% aldattığını göstermez ama erkeğin bu konuda araştırma yapması gerektiğini gösterir. Şunu da söyleyeyim, bu yazı evli veya uzun süreli ilişki içindeki erkeklere hitap ediyor. Tabak çeviriyorsanız, yani kadına bağlılık sözü vermiyorsanız, kadının da size bağlılık sözü vermemiş olması ya da bir bağlılık varmış gibi davranması bonustur, beklentisinde olmanız gereken bir şey değil.

– Seksin birden azalması veya tamamen yok olması.

– Kadının ilgisinin birden azalması veya tamamen yok olması.

– Kadının iletişim araçları ile ilişkisinde ani değişim. Telefonuna birden şifre koyması, eskiden öyle değilken birden bire telefonu ile sizi asla yalnız bırakmaması, telefonu ile odaya kapanıp birileri ile mesajlaşması, telefonunun ekranını aşağı gelecek şekilde koymaya başlaması, telefondaki whatsapp gibi uygulamaların notifikasyonlarını kapaması, vs ...

– Artan dırdır ve birden bire yaptığınız herşeyin kadına batmaya başlaması

– Kadının birden bire sizi aldatmayla suçlamaya başlaması ya da genel olarak size utandırma taktikleri uygulamaya başlaması

– Kadının birden bire geceleri geç gelmeye başlaması, “arkadaşları” ile dışarda fazlaca takılmaya başlaması. Kadının yakın arkadaşları, hatunun sizi aldattığını bilse de ona yalancı şahitlik yapabilir. Şimdi nerede okuduğumu bulamadım ama bir elemanın karısının arkadaşısı, kadın diğer erkek ile dışarıda iken ikisinin daha önceden beraber çekilmiş fotoğraflarını instagramda yayınlayıp “Merviğim ile kahve keyfi” falan diye Mervişi tagliyormuş mesela. Adam Mervişi kendisi ile sansın diye.

Gelelim aldatan kadın belirtilerine :

– Normalde aldatılma paranoyası olan biri değilseniz, içgüdüleriniz sağlam belirtidir.

– Hatunu [Tinder](#)‘da veya başka dating uygulamalarında görmeniz □

– Bazen de hatunun birden ilgiye ve sekse doyması ile size normalde olduğundan iyi davranması.

– Hatunun sizi biriyle karşılaştırıyormuş gibi konuşmaya başlaması

Yukarıdaki gibi işaretlere yaklaşımınız, ciddi bir hastalık belirtilerine yaklaşımınız gibi olmalı. Birden kilo kaybetmeye başlamanız, aynı yerde haftalarca geçmeyen ağrı, lenf bezlerinizin şişmesi sizin 100% kanser olduğunuzu göstermez ama bu konuda aktif olarak doktor kontrolü aramanızı gerektirir. Aldatılma işaretleri de böyle. Yukarıdaki bazı maddeler hariç çoğu belirti daha ciddi araştırmayı gerektirir, illa aldatıldığınızı göstermez.

Fakat bence asıl ilgi çekici konu Haydar’ın bahsettiği aldatılma paranoyası. Eğer aldatılmayı paranoya yaparsanız kendi kendini gerçekleştiren kehanet moduna girersiniz :

– Duygusal olarak zayıflarsınız ve kadının aldatıp aldatmadığını kafanıza takmanız onu zihin merkezimize almanıza neden olur.

– Kadını bir kez zihin merkezimize koydunuz mu kadın bunu hemen algılar ve sizden soğumaya başlar.

– Terk edilirsiniz ya da aldatılırsınız.

Aldatılma ihtimalinin sıfır olduğu bir ilişki yok maalesef. Siz daha maskülen olursanız ve kadını hipergamisine dizgin vurabilen biriye ihtimali azalır ama sıfır olmaz. [Aldatan kadını silebildiğiniz](#) sürece aldatılmanın kendisini o kadar takmayın. Bu lafım özellikle evli olmayan erkeklere. Evli erkekler aldatan kadını öyle kolay silemez (duygusal olarak kolay silebilir belki ama boşanmasıdır, nafakasıdır, çocuklarıdır silmek öyle ha deyince olan bir şey

değil). Ama uzun süreli ilişkide iseniz ve aldatılma paranoyası geliştirdi iseniz, o kızın artık yoldaşınızdan ziyade zihin merkezinizi işgal eden bir tanrıça, sizin de oneitis hastası olmanız muhtemel. Bakın bu aldatılmaktan kötüdür.

Son olarak şunu unutmayın : aldatma olayında aldatan taraf suçludur. NOKTA. Erkek aldatıyorsa erkek suçludur, kadın aldatıyorsa kadın. Toplum gerçi aldatma olayında erkeği suçlamaya hazır ama kadın aldattığında birçok kadın ve ruhu kadın erkek çıkıp erkeği “kim bilir ne yaptın da seni aldattı” diye suçlayacak ya da “eğer tatmin olsa idi neden aldatsın, demek ki sen onu tatmin edemedin” diye goy goy yapacaktır. Bu farelerin hepsine siktir çekin.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 26, 2019](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Aldatma](#) 236 Comments on [Aldatan kadın nasıl davranır?](#)

Saha Raporu : Secret'in Day Game maceraları – 2

Hava karanlıktı ve büyük bir caddede pek az sayıda insan vardı. Mağazalar kapanmak üzereydi. Seksiliğiyle caddenin soluk renkli havasını adeta canlandıran çiçek desenli elbisesiyle bir kadın, bir mağazadan çıkıp hemen karşındakine giriyordu. Derken gidip onu durdurdum. Yarım saat sonra bu kadınla nezih bir yerde oturuyor ve bir şeyler içiyor olacaktık. Çok hoş ve kibar yaklaşmamın onun çok hoşuna gittiğini ve hayatında ilk defa bir erkeğin böyle bir teklifine “evet” dediğini söyleyecek ve şaşkın olduğunu dile getirecekti.

Aslında onunla o ilk 5 dakikalık konuşmamda, kendimi ortaya koyma tarzımla etkilemişim onu. Onunla ilk konuştuğumda bir ara konu özgüvene gelmişti ve özgüvenli olduğumu söylüyordu. ”[Sen sokakta beğendiğin kişilere böyle mi yaparsın hep?](#)” dediğinde. “Eğer sürekli olarak yapıyor olsaydım onun adı özgüven değil, arsızlık olurdu” dedim. Konuşmanın sonlarına doğru açıkçası bir şeyler içme teklifimi kabul edip etmemesine %50 ihtimal olarak bakıyordum çünkü konuşma güzel gitse de yaşı benden bir hayli büyüktü. “Bak sana ne diyeceğim, bir ara görüşüp kahve içelim. Reddetmek çok kolay ama önemli olan yapıcı bir şekilde adım atabilmek” dedim. “Zaten reddetmeyeceğim ki!” diyerek, ”yaz!” deyip gözüyle cebimdeki telefonumu işaret etti. Çıkarıp numarasını aldım.

Yalnızca 3 dakika sonrada onu aradım. “Hadi bir şeyler içelim, neredesin?” dedim. Mango mağazasında olduğunu söyledi. “Ee tamam sen çıktığında hemen kapıda bekle beni, ben de geliyorum oraya doğru.” dedim. Gittiğimde mağazadan çıkmış ve beni bekliyorken buldum onu. Koluma girmesini söyledim. Bana olan tavrı çok hoş ve nazik olduğu için ”Bugün senin gibi güzel bir kadınla kol kola olmak gururumu okşadı ” diyerek ödüllendirdim onu. Oturup bir şeyler içtik. Konuşmamızda kadının bir kız yurdunun müdiresi olduğunu, sanat ve sporla ilgilendiğini öğrendim, vücudunu fit tutmak için pilates yapıyordu. Yarım saat kadar oturduktan sonra, bu gece yurda gitmesi gerektiği için kalktık.

Yürüyerek, ona taksiye kadar eşlik edecektim. Yolda çok daha fazla yakınlaştık. Yolda onun alımlı havası ve seksiliğinden dolayı yol kenarındaki barlarda oturan pek çok erkekten kaçamak bakışların geldiğini fark ediyordum. Bu durumu lehime kullanarak, "ben kıskanç bir erkeğim, gel buraya diyerek elimi vücuduna doladım, o da benim belimden tuttu ve birbirimize sevgili gibi sarıldık. Artık çok yakındık. "Çocuksun!" dedi bana, bana hem takılıp, hem de sınamak için, "Çocukların yapamadığı şeyleri yapabiliyorum!" dedim. Gözlerimin için hınzırca baktı. Belimden tuttuğu eliyle bana çimdik atıyordu. "Kalite kontrol mü yapıyorsun ?"dedim. Bu yürüyüş sonunda taksinin önüne geldiğimizde ise, ona sarılarak, yanaklarından öptüm. Gözlerine baktım. Sonra "bir kere daha" diyerek tekrar öpüp sonunda dudaklarına bir öpücük konduracaktım ki bu öpücük gerçekleşmeden kendini çekti.

Bir sonraki görüşmemizde onu arkadaş ortamıma götürdüm. Arkadaşımın merkezi bir yerde evi vardı ve orada muhabbet ediyorduk. Sallanan okuma koltuğunda oturuyor ve ileri geri sallanıyordum. Daygame'den tanıştığım benden 7 yaş büyük kız arkadaşım, alkol kullanmadığı için arkamdaki mutfak tezgâhında kendine kahve yapmakla meşguldü. Biz bayılmaya çalışırken, o adeta daha da ayılmaya çalışıyordu. "Siz ne zamandır berabersiniz ?" diye sordu arkadaşımın kız arkadaşı. "2-3 gün önce tanıştık" diye cevap verdim. "Hadi canım gidin kandırarak başka birini bulun!" dedi. Sanırım dışarıdan yıllanmış sevgililer izlenimini veriyorduk insanlara.

Nasıl olduğunu sorduğunda sokakta tanıştığımızı söyledim, iyiden iyiye şaşırıp adeta şok olur vaziyette kalmıştı. Kız arkadaşım arkamdaki tezgâhta hala kahve yapmakla meşguldü. Bu söylenenlerden rahatsız olup söze girerek olayın nasıl olduğunu kısaca özetlemeye başladı. "Evet, beni yolda giderken durdurdu ve bende kahve teklifini kabul ettim". Kızın tepkisi ise şuydu: "Bana yolda yürürken biri gelecek ve kahve içmeyi teklif edecek, isterse karşımdaki Brad Pitt olsun, asla böyle bir şeyi kabul etmezdim!". Bir yandan gülümserken, içimden "senin gibi ucuz kaltaklar anlayamaz" diye geçiriyordum ki, kız arkadaşım elinde kahveyle kıza döndü, ben hala koltuğumda sallanıyordum. "Bak hayatım ben yıllarca eğitimcilik yaptım,(eski öğretmendi ve artık kız yurdu işletiyordu) o kadar çok insan tanıdım ki artık görür görmez insanların ne olduğunu anlıyorum, daha önce hiç böyle bir şeyi kabul etmedim ama böyle bir adamı nasıl reddedeceksin ki? O yüzden onunla biraz konuştuktan sonra teklifini kabul ettim." dedi.

Üstelik bunu söyleyen kız arkadaşım ondan çok daha güzel, alımlı, uzun boylu ve kültürlüydü. Beni böyle anlatmasına bayılmışım ve ne yaptığını bilen bir adam edasıyla koltuğumda daha keyifle sallanmaya devam ettim.

Artık bir şey dememe gerek kalmamıştı. "Peki, siz nereden tanıştınız?" diye sordum, "biz bir arkadaşım aracılığıyla tanıştık" cevabını verdi. "Aa görücü usulü yani" diyerek golü attım. O gün 3 erkek ve 2 kız bir aradaydık, herkes gülmeye başlamıştı. Sonrasında gece boyunca arkadaşımın kız arkadaşının (ciddi bir ilişki değildi) bana olan alıcı gözle bakışlarını hep üzerimde hissettim. Ben lavaboya giderken, kendi kız arkadaşımınla zaman geçirip dans

ederken zaman zaman birer adet bana kitlenmiş göz fark ediyor ama onun bakışlarına karşılık vermiyordum.

Bu kadının benim kız arkadaşımın olan hikâyemi dinlemeden önce bu şekilde ilgisini çekmiş olduğumu sanmıyorum. Olay kız arkadaşımın benim nasıl bir adam olduğumu anlatması ve 2-3 günde onu ne kadar cezpt ettiğimin ortaya çıkmasından kaynaklanıyordu. Başka bir kadın tarafından seçilmiş olmanın ortaya çıkardığı değer mükemmel bir şekilde değerimi yükseltmişti. Artık geç olmuştı ve günün sonlarına doğru kız arkadaşım lavaboya gittiğinde, lavabonun tam karşısındaki küçük misafir odasına geçtim. Lavabodan çıktığında sadece onun duyabileceği şekilde, “gel buraya” diyerek kız arkadaşımı çağırdım ve kapıyı kilitledim. Herhalde ne yapacağımızı herkes anlamıştır diye düşünüyordum.

İçeride yeterince kaldık. Duş almak için, belime havlu dolayıp tam karşıdaki lavaboya geçerken, onunla ilk defa göz teması kurdum, bana çok pis ve keskin bir şekilde bakıyordu, kız arkadaşımın yerinde olmak istediğini hissetmişim.



AuthorCentilmen KulübüPosted onJanuary 26, 2019CategoriesDaygame, Kırmızı Hapın Pratiği, Oyun, Saha RaporuTagsGündüz Oyunu, Oyun, Saha Raporu85 Commentson Saha Raporu : Secret’in Day Game maceraları – 2

Yalvarırım bana boşanma kozu ver

[Rollo Tomassi](#) her hafta Amerika’da yayında olan bir radyoda Pat Cambpell’in programına katılıyor ve gündemdeki olaylarla dinleyici sorularını kırmızı hap çerçevesinden tartışıyor. Bu İngilizce programlar podcast olarak ve [internette dinleyebileceğiniz şekilde kaydediliyorlar](#).

Bu hafta giderek artan oranda rastlanan klasik sekssiz evlilik ile ilgili bir okur mektubunu değerlendirdiler. Aşağıdan dinleyebilirsiniz ama ben size özetleyeceğim ve Rollo’nun yorumlarına kendi yorumumu da ekleyeceğim.

Tavsiye isteyen erkeğin derdi kısaca şu :

“Kısa keseceğim, taş gibi soğuk ve ölü bir evlilik içindeyim ve yardıma ihtiyacım var. Hukuki tavsiye istemiyorum ama senin ve Rollo’nun evliliğimin bulunduğu durum hakkında zaten bildiğimi düşündüğüm şeyi onaylamanızı istiyorum. Ayrıca eşimin bana savurup durduğu saçmalıkları da analiz etmenizi istiyorum.”

Adam 36, kadın 32 yaşında. 8 yıldır evliler ve biri 4 yaşında diğeri 8 aylık iki tane çocukları var. Dini inançlarının güçlü ve evlilik öncesi cinsel ilişkinin din tarafından yasaklanmış

olmasına rağmen evlenmeden cinsel ilişkiye başlamışlar ve adamın anlattığına göre seks evlenene kadar harikaymış.

Şu an temel problemler şunlar : Evlenene kadar seks süper ama evlendikten sonra hızla azalıp yok olmuş. 36 ve 32 yaşında olmalarına rağmen son 4 yıldır sekssiz evlilik tanımına uyan miktarda (yılda ortalama 10 kere) bir seks yaşamları varmış. İlk çocuktan sonra hatun adamla 1 sene seks yapmamış. Son 9 aydır yine hiç seks yapmamışlar. Hatunun adama ilgisi sıfır ve sadece yeni bir ev ya da çanta gibi bir şey isteyecekken ya da ikinci çocuktan önce biraz samimiyet ve ilgi göstermiş.

Adamın bildiği kadarıyla aldatma yok ama en son akşam tartışmışlar ve kadın şu ilginç şeyi söylemiş : “Beni aldatman ya da beni dövmen için dua edip duruyorum”.

Öncelikle burada tabii ki hikayeyi tek bir taraftan dinliyoruz. Ama bu tür evliliklerin çok yaygın olduğunu bildiğimiz için hikayeyi gerçek olarak alıp yorumlayabiliriz. Pat Campbell zaten adamı aramış ve biraz sosyal medyada araştırarak çiftin varlığını doğrulamış.

Sondan başlayalım. “Beni aldatman ya da beni dövmen için dua edip duruyorum” kısmını yanlış bir şekilde “demek ki sert ve arzulanabilir bir erkek olmamı” istiyor diye yanlış yorumlamak ve Allah korusun böyle bir talebe uymak mümkün. Sakın ha! Burada bariz bir şekilde evliliği bitirme yolunda ilerleyen ama muhtemelen inançları nedeniyle boşanma davasına standart modern kadın gibi gönül rahatlığı ile atlayamayan bir kadın var. Kadının bu isteğinin nedeni adamın daha maskülen olmasını arzulaması değil, boşanma konusunda eline koz ve neden vermesi. Eğer kendisi boşanmayı başlatırsa kendisini yargılayacak olan vicdanı ve çevresini “beni aldattı” veya “beni dövdü” susturabilmek istiyor. Üstelik bu ikisinden biri boşanırken adama boşanma tecavüzü etmesi için de birer bahane. Bir taşla iki kuş.

Ne çocukları ne de geleneği zerre takmayan kadın sayısı azımsanamayacak kadar çok olsa da inanç, vicdan, kişilik, vs. ile boşanmaya hemen atlayamayan ve kendini kapana kısılmış hisseden kadınlar çoğunluktadır. Yanlış anlamayın, bu kadınlardaki hipergami dürtüsü, “amımın keyfi için aileyi de yakarım, çocukları da” diye çılgık çılgıca bağırان bir feminist kadar güçlü yani **AWALT** durumu yok. Ama AWALT yazısında bahsettiğimiz gibi o hipergami dürtüsü ile harekete geçiş şekli farklı.

Buradaki hatunun kapana kısılmışlık hissine benzer bir hikayeyi uzun süreli ilişkiyi hemen kesip atamayan hatunun “**yalvarırım terk et beni**” yazısında görmüştük. Bu tür tavsiyeler isteyen erkeklerin “zaten bildiğimi onaylamanızı istiyorum” demesine bakmayın. Genelde olayı tam olarak ne olduğunu görerek yorumlayamamış ve istedikleri sonucu elde etmelerini sağlayacak mucize haptır. Burada maalesef mucize hap durumu yok. Evlilik bitmiş.

Toplum ve adamın kendi içindeki ölmemiş mavi haplı ona tam tersini söyleyecek. Evlilik bu duruma gelmişse senin suçun ve sen evliliği kurtarmak için elinden geleni yapmalısın. Bu

eleman da zaten bu tür hatunu yeniden elde etmeye çalışma ritüellerini (onu daha çok memnun etmeye çalışma, yemeğe çıkarma, hediyeler, vs ...) yapmış zaten. Oysa burada kararını çoktan vermiş bir kadın var.

Eleman sonradan bombayı patlatıyor. Kadın buna sormadan evlilik danışmanı ile randevu ayarlamış ve sadece kendisi bu randevuya gidecekmiş. Adama bunu söyleyişi de cins : “Akşam eve geliyorsun (çocuklara bakacaksın) ben kendine evlilik terapisi randevusu aldım.”

Boşanma öncesi evlilik terapisi genelde kadının boşanmadan önce “bakın herşeyi yaptım ama olmuyor” bahanesi elde etmek için istediği bir zimbirtıdır. Burada muhtemelen kadına bu aklı veren bir avukat var.

Yukarıdaki hikaye çok [sık rastlanmaya başlayan bir hikaye](#). Kadının evlenme ertesi adamdan soğumaya başlaması ve birinci çocuktan sonra adamdan tamamen soğuması. Bazen 2. çocuk için adama yanaşması (ki soğuk bir kadının birden “hamile kalma” hedefi ile ısınmasına [her zaman şüphe ile bakılmalı](#)) ama sonunda birden soğuması ve eninde sonunda da boşanması.

Kadının hal ve tavırlarından çıkarabileceğiniz henüz daha duvara tam toslamamışken daha iyisini bulabileceğine inandığı ve kendisinin bu adama göre fazla iyi olduğu. Fakat ortalama bir mavi haplıya karmaşık gelen sinyalleri biraz kırmızı hap gözüyle okursanız, hatun direkt söylemese de oldukça net bir şekilde ne istediğini ve nereye doğru yol aldığını adama anlatıyor. Sözleriyle değil elbet, kadınlar dolaysız değil dolaylı iletişime geçerler, ama davranışları ile.

[Yalvarırım terk et](#) beni yazısından :

Tamam bu yeni uyanmaya başlayan betalara oldukça zor gelecek ama bir kadının asıl mesajını davranışlarından çıkarmak, “uyanmak” yönündeki en önemli adımlardan biri. Bu adamın durumunda kadının demek istediği, azıcık uyanmış bir erkek için bile oldukça açık. Kadının davranışı muhtemelen sıkıcı hale gelmiş olan ev yaşamından kaçma dürtüsü ile “kızlarla dışarda” iken önüne gelen bir fırsatı değerlendirmesinden ibaret. Forumdaki birçok yazar tahmin edileceği üzere olanların muhtemelen basit bir öpücükten daha fazlası olduğunu yazmış.

Bu aşamaya gelen adamlar genelde 2 şeyi yanlış yaparlar : birincisi tam [cinsel pazar değerleri artmaya başlayacak iken](#) cinsel pazar değeri azalmakta olduğu için can havliyle herhangi eli yüzü düzgün bir erkeğe atlayan bir kadınla evlenmek ve evlendikten sonra kendi cinsel pazar değerini salmak ve ikincisi de sırf nikahlandı diye artık [performans yükü](#) olmadığını düşünmek ve karısından kendisini [annesi gibi sevmesini beklemek](#).

Fakat erkeğin bu aşamaya bir kez gelindiğinde yapabileceği tek bir şey var : ön saldırı yani boşanma davasını kadından önce açmak. Hemen bir avukatla görüşmesi zaten şart. Sekssiz evlilik boşanma sebebi ve bunu kullanması lazım.

Biliyorum boşanmak erkek için korkutucu. Bunun anlaşılır nedeni boşanma sürecinde erkeğin aşağılık bir yaratık muamelesi görmesi. Kim yılların birikiminin yarısının alınmasını, beraber olmadığı bir kadına para ödemeyi ve en önemlisi de dün beraber yaşadığı çocuklarını haftada bir – o da olursa – görmeyi kolayca göze alabilir ki! Ama burada boşanma nasıl olsa gelecek ve en azından bu süreci kontrol etmek erkeğin yararına.

Boşanma korkusunun daha az anlaşılır ikinci nedeni de yeniden cinsel pazara girmek ve orada avlanmanın performans yüküne maruz kalmak. 36 yaşında 2 çocuk babası iken birçok erkek ne gerek var diyebilir. Ama bu senaryoda zaten adamın bunu yapması lazım zira evliliğinde cinsellik yok.

Ve boşanma korkusunun hiç de anlayışla karşılanmaması gereken nedeni, erkeğin böyle davranan bir kadını hala karısı olarak istiyor, Disney masalı ölene kadar mutlu yaşadılar anlatısını gerçekleştirme arzusunda olması.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 26, 2019](#) Categories [Boşanma](#), [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Boşanma](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [Rollo Tomassi](#) 41 Commentson [Yalvarırım bana boşanma kozu ver](#)

Saha Raporu : Secret'in Day Game maceraları – 1

Merhaba erkekaadam.org ailesi, yaklaşık on senedir daygame yapıyorum. İlk kez bir kızı yolda durdurup iltifat etme fikrinin tüylerimi diken diken etmesinden bugüne kadar arada uzun süreli ilişkilerimi, askerlik, hastalık gibi dönemleri saymazsam genelde sahalardaydım. Tüm bu süreç boyunca oyuna karşı yaklaşımım, oyun tarzım, kızlara bakış açım evrim üzerine evrim geçirdi. İlk dönemlerde büyük bir başarısızlık yaşadığımı da ekleyeyim çünkü benim başladığım zamanda Türkiye’de daygame yapan hiç kimse yoktu dolayısıyla böyle bir şeyin mümkün olup olamayacağı kafamda büyük bir soru işaretiydi.

Uzun yıllar daygame i yabancı kaynaklardan okuduğum ve kendimden bir şeyler kattığım kadarıyla içimde hep o bir parça “yanlış bir şeyler var, garip duruyor, doğal olmuyor” hissiyatlarıyla yaptım. Bu beni oldukça rahatsız eden ve kızlara yaklaşma korkusunu tetikleyen bir durumdu. Daygame de kendi tarzımı yaratmam, tam anlamıyla doğallığı yakalamam ve olayı basit, etkili hale getirip yaptığım şeyi çok etkili bir sosyal silah haline getirmem ise son 2-3 senemde tam anlamıyla gerçekleşti diyebilirim.

Tabi daygame konusunda yazılacak yüzlerce sayfa şey var. Ancak girişı çok uzatmadan day game ile alakalı genel bilgileri size bir yandan da en son yaşadığım daygame maceramı anlatırken vermek istiyorum.

Bir kere daygame haftanın belli günleri hazırlıklı olarak dışarı çıktığımız ve o gün 20 kızla konuştuğunuz bir avlanma seansı olmamalıdır. Eğer bu işte verimli olmak istiyorsanız daygame i spontane yapmak zorundasınız. Yani herhangi bir sebeple dışarı çıktığınızda bulunduğunuz yerin yakınlarında hemen birkaç kadınla konuşmaktan bahsediyorum. Böyle olmalı ki devamlılık sağlansın ve stres faktörü minimuma insin.

Bu benim uzun süredir uyguladığım bir sistemdi ve 2019 yılının ilk cumartesi günü de bu durumun bir istisnası değildi. İş çıkışı sporumu yapmış ve bünyemdeki testosteronu biraz daha açığa çıkardıktan sonra avm içerisinde birkaç tur atıp ilk hoşuma giden kızla konuşmaya başladım. Olayın üzerinden 1 hafta geçtiği için diyalogları pek zayıf bir şekilde hatırlıyorum ve iletişimi genel hatlarıyla anlatacağım. Unutmadan söyleyeyim ki genelde hiçbir açılışım ve konuşmayı devam ettirme şeklim birbirine benzemiyor. Genel olarak güvenli bir şekilde kasmadan kızlarla konuşmaya başlıyorum, kulağa hoş gelen akıcı bir muhabbet kurmaya ve araya da birkaç tane yaratıcı espriyi her zaman eklemeye çalışıyorum. Aslında oyunum 4 parçadan oluşuyor: 1- Rahatça ve alelade bir şekilde konuşmaya başla. 2 – söylediklerin kulağı tırmalamasın ve mümkünse akıcı olsun 3- Birkaç espri yap 4- Son olarak da kıızı ustaca bir şekilde yönlendir. Ne derler bilirsiniz bir şeyi yaparken ne kadar basit gibi gösterebiliyorsanız o kadar iyi yapıyorsunuzdur.

Bu kıza yaklaşım tarzım çok sade ve netti. Sadece “Merhaba, nasılsın ?” diyerek konuşmayı başlattım. Sonrasında ise ilk söylediğimi anlamayışımdan yabancı olduğunu fark ettim ve İngilizce konuşarak anlaşmaya başladık. Kızımız bir yardım kuruluşunda temsilci olarak çalışıyor ve Türkiye’ye birkaç günlüğüne gelmiş. Annesi Arap, babası Amerikalıymış. Genel olarak konuştuğumuz şeyler Araplara benzemediği ve açık tenli olduğu, bildiğim birkaç kelime Arapçayı söylemem ve gülmemiz, Amerika ve Türkiye arasındaki kültür farkları ve bu konudaki birkaç komik anektör vb... Ayaküstü konuşmamız 5 dakikayı rahat bir şekilde doldurduktan sonra artık konuşmayı sonuca doğru yönlendirmem gerektiğini biliyordum. Bir şeyler içmeye davet ettim ancak o an elinde poşetler vardı ve bana nazikçe şuan kafasında hemen yapması gereken pek çok şey olduğunu ve kafasındaki tüm o çözüm bekleyen meselelerle bir yabancıyla oturmanın kendisi için zor olacağını söyledi. Ben de bugünün cumartesi olduğunu ve gecenin ilerleyen saatlerinde isterse İstanbul’un pek popüler yeri olan Beşiktaş’ta güzel mekanlar bildiğimi söyledim. Telefon numaralarımızı değişerek vedalaştık.

Birkaç saat sonra mesaj atıp “sen ne iş yapıyorsun anlamadım, yoksa gizli ajan mısın?” diyerek ona takılmaya başladım. “Evet öyle bir şey” dediğinde ise “tamam sen bu gece benim bodyguardım olacaksın o zaman” dedim. “Ciddi misin ben sadece onlara seni soymaları için yardım edebilirim çünkü hayatını kurtarabilmem için fazla uzun ve ağırsın” diyerek güldü.

Ben de “merak etme bugün beni soymasına izin verebileceğim tek kişi sensin” dedim ve buluşmayı kopartmıştım.

Gece 1 de ortak bir noktada buluştuk ve onu arabayla alıp sahile çektim. Hava oldukça soğuktu ve muhabbet güzel gidiyordu. Ancak muhabbet ne kadar güzel olsa da dokunmaları arttırmadığım sürece aramızdaki şeyin bir arkadaşlık toplantısından öteye geçmeyeceğini biliyordum. Önce “Avm de elini sıktığımda çok yumuşaktı bir bakayım” diyerek ellerini tuttum ve parmaklarımı parmaklarının arasına geçirerek biraz oynadım. Sonrasında bununla konforlu hissettiğini görünce bayağı bir süre elini tutmaya devam ettim. Gene saçına dokundum ve en sonda ona sarıldım. Gece bu şekilde muhabbetlerle ilerledi ve artık bayağı kaynaşmış ve fizikselliğimiz ilerlemişti.

Ancak beni bu kızda oldukça şaşırtan bir şeyler vardı. Sıra dudağına ufacık bir öpücük kondurmaya geldiğinde o an içinde neler hissettiğini deli gibi merak etmeme neden olacak tepkiler vermeye başladı. Onu öpüp bıraktığımda gözleri kayıyor, yüzündeki ifadenin dünyanın en azgın kadınına mı yoksa duygu karmaşası yaşayıp ağlamak üzere olan bir kadına mı ait olduğu konusunda git gel yaşıyordum. Sonrasında iş ilerleyip hassas bölgelerine her dokunuşumda bu tepkileri daha da abartılı vermeye başladığını gördüm. Ve o an bu ufak dokunuşlardan, öpmelerden vs bu kadar aşırı şekilde etkilenmesinin nedeninin bakire olmasının ve daha önce bir erkekle böylesine yakınlaşmamış olduğuna emin oldum. Zaten aklımdaki şüpheyi gidermek için sorduğumda o da bakire olduğunu onayladı. Durum öyleydi ki bu kadına otobüste ya da yolda yürürken bir erkek yanlışlıkla temas etse birden inlemeye başlayacak gibi duruyordu. Çünkü her dokunuşumda gözleri ve çıkardığı sesler saniyesinde değişiyordu.

Neyse, artık saat gece 5 i geçmişti. Bazen onun gözlerine bakıp Türkçe olarak bazı cinsel olarak agresif şeyler söylüyordum. Tabi ki tek kelime anlamıyordu ama birden şaşırıp kahkaha atarak “şuan hiç de iyi bir şey söylemediğini biliyorum!” diyordu. Bakire olduğunu biliyordum ama gene de bir arabada tıkişip kalmaktan daha büyük serbestiye ihtiyacım olduğunu hissediyordum. İkimizde dört duvar arasında olmamız gerektiği ihtiyacını hissettik ve kızın oteline doğru yola çıktık. Daha rahat sevişebilir ve en azından oral seks gibi şeyler yapabilirdik.

Bu kızda içine yaratık girmiş gibi gariplikler silsilesi bitmemişti tabi. Önce bana porno filmlerde gördüğüm gibi boğazına kadar sokmalı oral sekslerden birini yaşattı. Ben o an “madem seks yapamayacağız bari bunu iyi yap” kafasındaydım. Ama gariplik şu ki kız 5 saniye yaladıktan sonra ağzından çıkartıp inleyip çığlık atıyor sonra tekrar yalamaya devam ediyordu. Gerçekten ben seksten en çok zevk alan kızlarda bile böyle bir boyut görmemişim. Ve o an geldiğinde hatunun meğerse sürprizi sona saklamış olduğunu anladım. Üzerime oturmak için hamle yaptı. Bakire olduğunu bildiğim için “emin misin ?” vs gibi şeyler sormaya başladım çünkü sonrasında pişman olan ve kafayı yiyen bir hatunla uğraşmak istemiyordum. Ve birkaç gitgelden sonra aslında bakire olmadığını çözmem zor olmamıştı.

Hatun bana son saniyeye kadar yalan söylemişti. Hayatımda seks sırasında hiç bu kadar bağırın ve kafayı yiyen biriyle karşılaşabileceğimi de sanmıyorum. Bir süre tepiştikten sonra artık içindeki o canavar tatmin olmuş şekilde yatakta yorgun uzanırken kafasını çevirip bana baktı ve sonunda ağzından gecenin tek sevgi sözcüğü dökülüverdi: “i love you”.

Daygame maceramda çok şey öğrendim ve anlatıldığında kulağa inanması güç gibi gelen bir çok şey yaşadım. Daygame sayesinde ünlü genç şarkıcıların annelerinden tutunda seks yaptıktan sonra ertesi gün sabah kalkıp işerken yoksunluğunu duyacağım kadar seksi kızlara, bir çok harika ilişkim oldu. Bunların hepsini de aslında kendini son çare olarak sahaya atan ve bulabildiği son şey olan daygame e sarılan aşırı utangaç bir çocuk olarak başladığım bu maceramda gerçekleştirdim. Ve hala her sene öğrendiklerim ve uygulamalarım azımsanmayacak oranda değişime oluyor ve sürekli yeni şeyler öğreniyorum. Elbette ki bu mecrada paylaşım yapmama izin verildikçe ben de raporlarımı ve bu süreçte öğrendiğim şeyleri sizlere aktarmaya devam edeceğim. Yazımı işinize yarayacak genel bir tavsiyeyle bitireyim.

Genelde kadınlar konusunda steril kalmış ve sosyal olarak kabız erkekler pick up yada redpill gibi konuları keşfettiklerinde bunu kurtarıcı olarak görüp dört elle sarılırlar. Bu yaklaşım doğrudur da! Ancak sadece burada okuduklarının ve beyinlerinde birden bire yanan onlarca ampulün bir anda onları değiştireceğini sanırlar. Ve bir çoğu kafalarındaki bildikleri önemli ancak pratikte onlara 5 kuruşluk değer oluşturmayan atıl bilgilerle yıllar geçirirler. Oysa bir bilgiyi duymakla, bilmekle onu kullanıp içselleştirmek arasında muazzam bir irade gücü farkı vardır. Ben bu sitedeki “her bir yazıyı okudum artık olaya hakimim” diyemezsin, sen aslında hiçbir şey bilmiyorsun. Bu bilgileri henüz uygulayamadığın için aslında ne kadar cahil olduğunun farkına vardın. Ne zamanki bu bilgileri uygulamaya cesaret edersen o zaman yeni beceriler elde edecek ve eski işe yaramayan sosyal davranışlarından kurtulmaya başlayacaksın.



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [January 15, 2019](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 142 Comments on [Saha Raporu : Secret](#)'in Day Game maceraları – 1

İlgi Yönetimi 2

Bir [önceki yazıda](#) ilgi yönetimi konusuna girdim ve ilginin ne zaman verilip ne zaman verilmeyeceğini ayarlama konusuna değindim. Bugün ise yönettiğiniz bu ilgiyi nasıl değerli kılacağınıza, ilgi yönetimi konusundaki modern zaman problemlerine ve bunları nasıl aşabileceğinize değineceğim.

Fakat şu da var. Bir şeyin çokluğu onu değersiz yapar. Günümüzde bu hem bir problem hem de bir nimet.

Bir erkek ilgisini çok fazla miktarda kadınına verirse, ilgisinin değeri düşer. Fazla basılan paranın değerinin düşmesi gibi. Aynı şekilde erkeğin ilgisi her zaman ve her koşulda fazla fazla ulaşılır ise, o erkeğin ilgisinin değeri düşer. İlginizin değerli olması için, ilişkinizin hayatınızın merkezi değil, bir alanı olması lazım. Dikkatinizin ve ilginizin işiniz, arkadaşlarınız, ilgi alanlarınız, ilişkiniz, vs. arasında dağılması lazım. Eşit miktarda olmak zorunda değil ama toplam ilginizin çoğu hiçbir zaman partnerinizde olmamalı.

Yalnız ilginizin kısıtlı olmasının onun değerini arttırmasının da bir sınırı var. Bir seviyenin altına düşerseniz ve orada çok kalırsanız, yani partnerinizi sürekli ihmal eder ya da ona mesafeli olursanız, ilginizin değeri azalmaya başlar. Yani bu konuda belli bir denge noktasında durmanız çok önemli.

Bu denge noktasını bulmak aslında erkeğin doğal olarak yapabileceği bir şey ama birçok erkek maalesef “o denge noktasını nasıl bulacağım” diyor. Genel kural ilginizin kadının bir iki tık altında olması yani bu bir iki tık altında seviyesi ile onun ilgisi yüksekse yükselir, düşükse düşer. Örneğin kadının ilgisi genelde hormonal dalgalanmaları ile azalır ve artar. Azaldığı yerde kendi işinize daha çok bakarsınız yani siz de azaltırsınız. Arttığı yerde kendi işinize daha az bakarsınız. Fakat bu bir tık altı olayının istisnaları var mesela kadın hastayken 3-4 gün onunla çok fazla ilgilenmeniz gerekir, bazen işiniz çok yoğundur 3-4 gün hiç ilgi göstermezsiniz. Belli bir süre içinde ortalamadan bahsediyoruz.

Yalnız kadınlar arzu duydukları erkeğin tüm ilgisini ve zamanını isteyebilirler. Buna da karşı koymanız önemli zira bu kadının içgüdüsel ve bilinç altında yaptığı bir testtir. Erkeğin bunu ayarlaması aslında çok zor değil. İşinizden, sporunuzdan, sosyal hayatınızdan çok geri kalmaya başladınız mı anlayın ki fazla ilgi veriyorsunuz. Temel ölçüt bu.

Sizin ilginizi değerli yapan en önemli şeylerden biri de, sizin dikkatinizle ne yaptığınız. Bütün gün oyun oynayan, porno izleyen, aylıklık yapan adamın ilgisi değersizdir zira o ilgisini zaten değerli bir şeyden arttırmaz ve ikincisi kendisi değersizdir.

İlginizi değerli yapmak istiyorsanız öncelikle zamanınızı, emeğinizi ve dikkatinizi değerli bir amaca yöneltin. Kendi zamanınıza ve dikkatinize önce siz değer verin. Henüz yüksek değerli bir erkek olmasanız bile o yolda yürüyen ve potansiyeli olan bir erkek olun. Kendi kafanızda en azından. Disiplinli bir şekilde yaptığınız şeyler olsun.

Dikkat edin bunların kadınlarla ya da kadınların sizin ilginize olan tepkisi ile zerre alakası yok. Tamamen sizin kendinize bağlı ve kırmızı hapta sık sık söylediğimiz gibi buraya kadınlar yüzünden gelseniz de temelde probleminiz emeğinize ve zamanınıza saygısızlığınız, kendi zamanınızı ve emeğinizi değersiz görmeniz ve sonuc olarak da kendinizi değersiz görmeniz.

Vereceği ilginin ve ilişkinin kadınların gözünde değeri olmayan adamlara bakın. Hemen hepsi zaten kendi zamanına ve dikkatine değer vermeyen, disiplinsiz, tembel ve zamanlarını boşa harcayan adamlar. Buraya kendi zaman ve emeklerine yani kendilerine değer vermemeye devam ederek kadınların kendilerine değer vermesini sağlayacak mucizeler aramaya geliyorlar.

Kadınları suçlamak kolay, “ben kendime değer vermiyorum ama olsun asıl mesele bu orospuların bana değer vermemesi “ gibi aptalca bir anlamı olmasına rağmen. “Birader kadınlar sana ve dikkatine değer vermiyor tamam da bunun nedeni senin kendine ve dikkatine değer vermemen olabilir mi” diyor. Bu mesajı kabul etmek ciddi anlamda kişisel sorumluluk ister, sonrasında harekete geçmek ise disiplin, sabır ve çalışkanlık. Keşke mucize hap olsaydı gençler. Satar milyarder olurum.

Neyse, konuya donelim. İlginizi bir kez bu şekilde değerli kıldıktan sonra zaten otomatik olarak kısıtlayacaksınız ama ek olarak da kısıtlamanızı, her durumda ve sürekli kadına yöneltmemenizi tavsiye edeceğim. Öncelikle amacınız ve hedefiniz için çalışmaktan arta kalan ilginin odağında kadın olmamalı. Bu kalan ilginizi arkadaşlarınız, hobileriniz ve kadını paylaştığınız kadınlarla paylaşmalı. Haftada bir kere de olsa erkek arkadaşlarınız ile çıkıp erkek erkeğe yaptığınız aktiviteler olmalı. Bilgisayar başında olmayan bir hobiniz olmalı.

Dikkat edin, kadına ilgisizlik kasın demiyorum. Öncelikle siz ilgisiz imajı çizmek için ilginizi piyasadan kasarak çekebilirsiniz ama eğer ilginizi değerli yapacak bir misyonunuz yoksa hem bu ilgi çekme esnasında kendi kendinizi yersiniz hem de zaten değerli olmayan bir ilginin kadının gözünde de değeri yoktur. Ha çekmişsiniz, ha vermişsiniz.

İlgi kısıtlamaya kasmak yerine ilginizi hedefiniz, hobileriniz, arkadaşlarınız ve kadını arasında paylaşırsanız, hedefiniz harici ilginin çoğunu kadını bile olsa o ilgi kısıtlıdır ve değerlidir. Bu şekilde kasmadan ilginiz kısıtlanmış ve değerlendirilmiş olur.

Ve son olarak da ilginize para gibi davranın. Biriktirin, boşa harcamayın. Sağlam bir amaca, hobilere, arkadaşlara vs ... harcadığınızdan artanı da bilinçli harcayın. Instagram popolarına like, bir yere gitmeyecek ve nextlemeniz gereken hatunlara zaman olarak harcamayın. Kavgalara, karşılıklı mesajlaşmalara harcamayın. Hoşunuza giden davranışları ödüllendirmeye, sizin zamanınıza değer veren kadınlar, vs ... için harcayın.

İlgi Yönetimi

Evet arkadaşlar, bugün konumuz ilgi yönetimi daha doğrusu ilişkilerde ilgi yönetimi.

Gün içinde dikkatimizi vermemiz gereken çok fazla şey ve insan var. Bu insanlardan biri de beraber olduğumuz kadın. Ve maalesef birçok erkek, kadınına ilgi gösterme konusunda uçlarda yaşıyor. Ya, kadınına hayatının merkezine koyarak çok fazla ilgi gösteriyor ya da kadınına cepte görerek çok az ilgi gösteriyor. Oysa bir kadınla ilişkinizde dengede olmalısınız. Ne hayatınızın merkezine koyup çok fazla ilgi göstermelisiniz ne de cebinizde görüp çok az ilgi göstermelisiniz.

Yine maalesef birçok erkek kadını kendisine ilgiliyken, iyi davranırken çok az ilgi gösteriyor ve kadını kendisine ilgisizken ya da kötü davranırken çok fazla ilgi gösteriyor. Bu ilgi kavgası ya da saatlerce negatif yüklü bir şekilde mesajlaşmak şeklinde de olabiliyor. Oysa yapmanız gereken bunun tam tersi yani ilgiyi ve iyi davranışları abartmadan ilgi ile ödüllendirirken, ilgisizlik ve kötü davranışlarda ilginizi çekmeniz gerekir.

Şimdi devam etmeden ilgi vermek ve ilgi çekmek ne demek onu açıklığa kavuşturalım. Birçok erkek özellikle ilgi çekme olayını çok yanlış anlıyor. İlgi çekmeyi soğuk davranmak, düz trip atmak sanıyor ve sonunda da karın ağrısı bir kadın gibi trip atıyorlar.

Daha fazla ilgi vermek arkadaşlar, daha fazla ilgilenmek, dikkatini vermek, dinlemek, aramak, konuşmak, dokunmak, sarılmak gibi şeyler. Gün içinde çeşitli alanlara dağılmış ilgi ve dikkatinizin daha çoğunu sevgilinizle ya da partnerinizle paylaşmak demek. İlgi çekmek ya da daha az ilgi vermek de, bunları daha az yapıp, hayatınızın daha farklı alanlarına odaklanmak demek. Daha çok sevmek – daha az sevmek, daha sıcak ve daha soğuk olmak değil. Yani ilginizi çektiğiniz bir zaman diliminde işinize veya spora daha fazla zaman ayırıp, partnerinize daha az zaman ayırırken, beraberken partnerinize sevecen ve sıcak davranabilirsiniz.

Şimdi ilgi yönetimini anlatmak kolay, yapmak zor. Zira ilgi yönetimi, birçok erkeğin duygularının zorladığı davranışlara karşı koymayı ya da onların tersini yapmayı gerektiriyor. Maalesef davranışlarımızın ne olacağını belirlerken sadece rasyonel düşünce değil, duygular ve duygusal ihtiyaçlar da önemli rol alıyorlar ve duygularınızı yönetmeyi öğrenmediyseniz, biliyorum ama yapamıyorum oluyorsunuz. Gerçi birçok erkek bunları bilmiyor ama bilip de yapamayanların temel derdi, duygularını yönetecek gücü kazanmaya emek harcamamaları.

Birçok erkek, kadını ilgisizleştğinde, negatif düşüncelere yatkınlığından dolayı kaygıya kapılıyor. Çok da önemli olmayan ve hatta ilişkiyle alakalı olmayan bir ilgisizlikte (örneğin kadının zihnini meşgul eden bir iş durumu olduğunda), kaygıya kapılıp çok fazla ilgi

göstermeye başlayabiliyor. Burada özellikle kaygılı bağlanma eğilimleri varsa, kişinin kendisini tutması oldukça zor oluyor.

Partneriniz yani sevgiliniz ya da eşiniz size ilgi gösterirken de, bu sefer pozitif duygulara fazla kapılıp, karşınızdaki insanın da duygusal ve ruhsal ihtiyaçları olduğunu, ilişkide sadece kendi ihtiyaçlarınızı değil, partnerinizin ihtiyaçlarını da karşılamak gibi bir ödeviniz olduğunu tamamen görmezden gelebiliyorsunuz. Partneriniz bunun sonucunda hır çıkarmaya ya da soğumaya başladığında da, az önce bahsettiğimiz kaygı tarafına geçip aşırı ilgi gösterebiliyorsunuz. Bu aşırı ilgi sadece “affet beni Gönülll” ya da “Tülay evine dön” şeklinde olmak zorunda değil. Kavgalar ve uzun tartışmalar şeklinde de olabilir.

Doğru ilgi yönetiminde ise ilişkinin normal akışında, işiniz ve ilgi alanlarınız içinde partnerinize zaman ayırmayı ve ona ilgi göstermeyi unutmamalısınız. Ayrıca sizin için yaptığı şeyleri de ilgi ile ödüllendirmelisiniz. Örneğin akşam size gelirken sizin için sevdiğiniz bir yemeği alıp getirdiyse, siz de bir akşam onu yemeğe çıkarın. Ya da çiçek alacaksanız ilgisi iyiyken, beklemediği bir anda alın. Çoğu erkek çiçeği, partneri kendisine kızdığında, soğuduğunda ya da sıklıkla kötü davrandığında alır! Resmen sevgilisine, çiçek almak için trip atması gerektiğini öğretir □

Partnerinizin size soğuk davranmasını, yanlış yapmasını, çatışma çıkarmasını ise ilgi ile ödüllendirmeyin, ilginizi geri çekin. Örneğin sizi çekmek istediği kavgaya girmeyin. Ya sakın konuşun ya da olmuyorsa sakınleşince konuşuruz diyerek ortamdan çıkın.

İlgi yönetimi ile bir süre sonra karşınızdaki insanın daha fazla oranda istediğiniz şekilde davranmasını sağlayabilirsiniz. Erkek adam sitesinde bu konuyla ilgili yazdığımda birçok insan “ne ya Pavlov’un köpekleri” mi bu diye çıkmıştı. Ne alakaysa.

Pavlov’un köpekleri olayı yani klasik koşullanma, istemsizdir (ağzından salya akması gibi). Burada bahsettiğimiz şey edimsel koşullanma (operant conditioning) ve bilinçlidir. Edimsel koşullanma ödül ve ceza mekanizmalarıyla istenilen davranışın öğretilme metodudur.

Ama bu olaya sadece ödül – ceza – koşullama olarak bakmak bence yanlış. Bu olay daha çok pozitif ilişki bağıni ilgi ile besleme ve negatif ilişki kopukluklarını ilgi ile beslememe olarak görülmeli.

Bir sonraki bölümde yönettiğiniz bu ilgiyi nasıl değerli kılacağınıza, ilgi yönetimi konusundaki modern zaman problemlerine ve bunları nasıl aşabileceğinize değineceğim.

Tekrar ediyorum, **ilgiyi çekeyim derken trip atmayın.**

Not 2: Bu yazıyı okuyan bir arkadaş yorumlarda “Pavlov’un köpekleri” gibi demiş. Değil. Pavlov’un köpekleri olayı yani klasik koşullanma, istemsizdir (ağızından salya akması gibi). Burada bahsettiğimiz şey edimsel koşullanma (operant conditioning) ve bilinçlidir. Edimsel koşullanma ödül ve ceza mekanizmalarıyla istenilen davranışın öğretilme metodudur.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 11, 2019](#) Categories [Evlilik](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Psikoloji](#) 229 Comments on [İlgi Yönetimi](#)

Saha Raporu – Instagram’da Mesaj Oyunu

Merhabalar, saha raporuna başlamadan önce sonuçta başarısız olduğumu belirtiyim gerisini okuyup okumamak size kalmış. Şimdiden teşekkür ederim.

19 yaşındayım ve üniversiteye başlayana kadar kızlarla konuşamıyordum bile. Bir kız bana selam verdiğinde hatta gülümsediğinde bile heyecanlanıp orayı terk ediyordum. Ki üniversiteye başlayana kadar markette kasiyer bayan olduğunda bile elim ayağım dolanırdı. Dışarıya tek başıma çıkmaya korkuyordum bu arada, yani o marketlere de hep ailemle gidiyordum. Bunları durumum hakkında bilgi vermek için söylüyorum.

1 yıldır hem bu siteyi okuyorum hem de youtube da bu konuyla ilgili bulduğum birkaç yabancı kanalı takip ediyorum. Ve utangaçlığımı yenmede en etkili olan şey bir abimle dansa başlamamız oldu. Bir yıl içinde bir kıza yürümedim ama utangaçlığımı büyük ölçüde yendim. Kızlara normal bir insana nasıl davranıyorsam öyle davranmaya başladım ve dans bu konuda çok etkili oldu. Aynı şekilde artık dışarıya çıkmaktan çekinmemeye başladığımı da söyleyeyim, çünkü insanları takmamaya başladım. Ancak bir yılın sonunda hayatımda ilk kez bir kıza yürüdüm ve sonunda başarısız olsa da bana çok şey katan bir oyun çıkardığımı düşünüyorum. Başlarda kızın çerçevesine giriyordum ancak yine de işi sonradan toparladığımı düşünüyorum.

Kızı instagram da buldum ancak hiçbir ortak arkadaşımız yoktu, sadece kızın biosundaki lise Ankara’da idi ve şuan Antalya’da üniversite okuyordu. Ben de şu an Ankara’dayım. Son olarak başlamadan belirtiyim, kızın profili gizliydi, 1000+ takipçisi vardı ama takip ettiklerinin sayısı çok daha düşüktü. Yani ilgi orospusu mu bilmiyorum, sizin takdiriniz. Kıza takip isteği yolladım, o da kabul edip beni takip etti. Ardından ilk gün bir şey yazmadım sadece o hikaye paylaşınca ona bakıyordum ve ben de onun da benimle ilgilenip ilgilenmediğinden emin olmak için hikaye paylaşıyordum. 3 hikayemin de hepsine paylaştıktan sonra 1 saat geçmeden baktı. Ben de 2. Günün akşamı bir kitap fotoğrafı ve kitapla ilgili bir yazı paylaştığımı görünce mesaj attım. E : Erkek, K :Kız

E : geçen hafta bitirmiştım bunu □

O bölümü bulana kadar da canım çıktı, “beni dinlemekten yorulma, çünkü ben yorulmadım hiç” hoş.

K : Eveet öyle gerçekten □

(Burada yazacak bir şey bulamadım ben de “muhabbet etmek için kendini kasma” diye düşünüp mesajını beğenip bıraktım. Hemen ardından da kız benim mesajımı beğendi)

E: Ahaha karşılıklı beğeni mi yapıyoruz mesajlara □

K: Hayır içimden geldi. Onun için yaptım □

(Kızın profiline girip en yukarıda duran fotoğrafını beğendim sonra da beklemeden yazdım)

E: Fotoğraflara yok yani □ geri alıyorum o zaman □

(Kız benim de son paylaştığım gönderiyi beğenir)

E: Tenkss, çok nazıksınız □

K: You’re welcome. Siz de öylesiniz efendim □

E: bir beyefendi olmak bunu gerektirir □ özellikle ingilizcen varsa ve edebiyat seviyorsan □

K: :D:D

(burada kız sadece gülücük atınca yazacak bir şey bulamayıp konuşmayı bırakmayı düşündüm ama hayatımda ilk defa bir kıza yürüyorum. Hem de daha önce tanımadığım birine. O yüzden şansımı denemek istedim.)

E: Like atınca kalp gönderiyordu normalde, gitmiş ama o inanamıyorum □

K: Çok mu seviyordun ki

E: Haliyle ankara’da barzolar hep. çok yok öyle kalp atacağım kişi. Antalya’da birilerini bulursam yolluyorum □

K: Antalya’dan mı gittin Ankara’ya □

E:Yok □ çok alakasız bir yerden geldim hatta.

K: neresi □

(Kızda ilgi uyandırmak için direk cevap vermek istemedim.)

E: ama çocukluğum Antalya’da geçti, ondan seviyorum orayı. Hem kızları daha sıcakkanlı □

K: Ben de Ankara’dan geldim, ama Aydın doğumluyum □ İşte üniversiteyi kazanınca ailece taşındık buraya □ bunları niye söylüyorum bilmiyorum ama senin nereden geldiğini merak ettim.

E: Evet, Ayşe hanım aydın doğumlu ve yarışmamıza ankara’dan katılıyor. Ailesiyle birlikte yaşıyor, öğrenci :D(Kızın adını değiştirdim.)

K: Ehliyeti yeni aldı ve arabası yok □

E: Ben onu da yapamadım daha □ şanslı say kendini □

K: Öyleyimdir □

E: neyse o zaman ben arabayı getireyim sen de gezdirirsin artık, depoyu sen dolduruyorsun yalnız □

K: Niye ben □

E: Centilmenlik de bir yere kadar canım □ Antalya’dan başlarız sahili takip ede ede İspanya’ya. Mis gibi.

K: Ya bu arada benim sevgilim var da sen öyle bir anda yazınca bir şey diyemedim. Sadece söylemek istedim.

(Burada doğru söylediğinden emin değilim, son fotoğraflarına şöyle bir göz attım sevgiliyle)

fotoğrafı yoktu. Ben de shit test olarak gördüm bunu.)

E: Sana bir sır vereyim mi ?

K: □

E: Kimseye söylemek yok □

K: Dinliyorum □

(Kız bu son mesajı ben yazdıktan 3-4dk sonra attı. Ben de hemen cevap vermeyeyim diye o kadar bekliyordum. O sırada profilime girip en eski ve yenisi karışık fotoğraflarımın 3 ünü beğendi.)

E: Benim de var. Ama seninle konuştuğumu bilmiyor □

K: Evet o yüzden ayıp olmasın, seninle konuşmak güzeldi.

K: İyi geceler □

(Burada da shit test e devam diye düşündüm ama kız ikonci olarak da iyi geceler diye mesaj atıp kestirince vazgeçtim.)

E: Nazik demişken bu kadar nazik olacağınızı da beklemiyordum. Romantik komedi sonu gibi oldu □ Ayıp olmasın o zaman, sana da

K: □

Kız gülücük, kakhaha vb koyduğu için sürekli ben de kullandım. Son kısımdaki belirttiğim yer hariç mesajların hepsine anında cevap verdi, ben de öyle yaptım. Başlarda sırf muhabbeti ilerletmek adına çerçevemi koruyamamış olabilirim ancak yukarıda da dediğim gibi hayatımda ilk defa böyle bir şey yaşadım ve başarısız da olsam bu bana çok büyük özgüven kattı. Ben iyi gittiğini düşünüyordum ama son anda kızın böyle tam ters yöne dönme sebebi profilimdeki dans videolarını izlediği için de olabilir. Çok yakın bir dans ve bunun üzerine benim kızlarla çok içli dışlı olduğumu(keşkeee □) ve güvenilmez biri olduğumu düşünmüş de olabilir.

Herkes sevgiler.

Yazan : Anonim Anonim

Kadınlarla tanışma konusunda ayrıntılı bir sistemi, [Çekici Erkek Kitabı Serisinde](#) bulabilirsiniz.



Author [Konuk Yazar](#) Posted on [January 7, 2019](#) Categories [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Instagram](#), [Konuk Yazar](#), [Mesaj Oyunu](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 214 Comments on [Saha Raporu – Instagram’da Mesaj Oyunu](#)

Yılbaşı gecesi ve ilk s kapanışı

Haplanalı çok uzun bir süre olsa da hayatımda belli başlı şeyleri yerine oturtana kadar teorik bilgileri pratiğe geçirme fırsatım olmamıştı. Aylardır bir yandan kırmızı hapla ilgili okuyor, diğer yandan kitap okuyup spor yaparak fiziki ve mental olarak kendimi geliştiriyordum. Arada gelip geçen hatunlar farkına varıp bir şekilde hayatıma girmeye çalışıyor fakat gelişme sürecimi tamamlayana kadar pek siklemiyordum.

Bu yılbaşı gecesi bunları pratiğe dökme fırsatım oldu. Bir arkadaşımınla beraber İstanbul’un bilinen bir klubüne takılmaya gittik. Ayrı ayrı kız tavlayacak, gerekirse ikili kızlara yürüyecektik. Başlarda farklı farklı kızlara yürüdük, bir kaç numara ile geceyi kapatmak üzereydik ki başka bir arkadaşım geldi. Kendisinin yanında sevgilisi ve zil zurna sarhoş sevgilisinin kız arkadaşı vardı (Bana göre HB 8.5 objektif olarak HB 7.5’dir). Kızla anında bi elektriklenme yaşayıp deli gibi bakışlıyorduk zaten. Gece ilerledikçe kızla dans sırasında iyice kaynaştık, kırmızı haptan öğrendiğim şekilde alaycı bir tavırla espirili bir şekilde kızla muhabbet kurdum. Belli bir süre sonra kızla aramızdaki elektriklenme ilerledi, detaya girmeyeceğim.

Hatun her ne kadar zil zurna sarhoş olsa da shit test yapacağı tuttu. Ben tam sarhoş değil sadece çakırkeyiftim, öpüşürken hava almak istediğini söyledi ben de bi sigara içirim diye

düşünerek dışarı çıkardım hatun kişiyi. Klasik ağlama seanslarına başladı, böyle şeyi çok tecrübe etmememe rağmen okuduklarımdan biliyordum. Zira daha öpüştüğüm 2. kız sayılır kendisi. Normalde sevgilisinin olduğundan, suçluluk ve pişmanlık duyduğundan yakındı. Bütün bunlara elbette hazırlıklıydım. Kızın gözlerinin içine bakarak kızı bir güzel dinledim sonrasında ise “annen veya köpeğin ölmediği sürece ağlamayı yasaklıyorum” diyip “şimdi gel bu gece boyunca erkek arkadaşın yok, ben varım o yüzden beni dinleyeceksin” diye içeri götürdüm. Gece boyu kızla takıldıktan sonra kızın evinde S kaparıyla geceyi bitirip kız uyurken arkadaşım tarafından dropelendim.

Kız bana arkadaşım vasıtasıyla ulaştı bu akşam. Ben de o gece yaşananların tek gecelik bir olay olduğunu, fazla ciddiye almaması gerektiğini bir daha görüşmeyeceğimizi söyledim. Zira böyle bir kızdan kız arkadaşı malzemesi çıkmayacağını biliyorum. Body tarzı bir ilişki içinde fazla arkadaş çevreme yakın.

Bu gecenin tamamını neredeyse kırmızı hapa borçluyum. Zira eski ben olsaydı ne kızla sağlıklı ilişki kurabilir (eskiden yüksek derecede alkol ve sigara kullanıyordum), ne de vicdan azabından o gece kızla devam edebilirdim. Arkadaşlar mental ve fiziki olarak kendinizi geliştirmeniz bütün işin anahtarı. Gerisi çorap söküğü gibi geliyor.

Month: February 2019

Uzun süreli ilişkide kadın erkek düşünce şekli

Uzun süreli ilişkilerde erkeklerin çoğu ilişkiye daha kuşbakışı ve uzun vadeli bir şekilde bakarlar. Popüler deyişle erkekler olaya büyük resim açısından bakarlar. Erkekler [İlişki yatırımı](#), mantıklı önceliklendirmeler, ileriye yönelik planlar yapmak, vs ... gibi düşüncelere meyillidir. Örneğin erkek bakış açısından bugün herhangi bir şekilde başarısız olursam ya da hata yaparsam bunca yılın ilişki yatırımı benim bu hatamı fazla fazla telafi edecektir gibi bir çıkarım yapar. Erkek, hatun şu an bana kızgın olabilir ama geçmişteki mutluluğu düşünüp kısa sürede sakinleşecektir diye düşünür.

Fakat kadınları düşünce yapısı erkeklere göre daha ayrıntıya ve kısa vadeye odaklıdır (kadınlar uzun vadeli / büyük resim açılı, erkekler kısa vadeli / ayrıntı seviyesinde düşünemez demiyorum, ama erkeklerin eğilimi uzun vadeli, kadınların eğilimi ise kısa vadeli düşünmektir). Kadınlar iletişimin ve deneyimin belli bir zaman içinde onları nasıl hissettirdiğine daha fazla odaklıdır ve iletişim / deneyim her zaman bir duyguya göbekten bağlıdır. Örneğin evlilikte kadın bir olaydan dolayı kocaya kızdığında, kadın o anda erkeğe sanki bütün evlilik boyunca öfkeliymiş, erkek tüm evlilikte öyle davranmış ve davranmaya devam edecekmış gibi hissedecektir. Kadın erkeğe bağırabilir, erkeği dırdır seline boğabilir ve götün teki olduğunu iddia edebilir. Erkek isterse o ana kadar dünyanın en mükemmel kocası olsun, o gün sıçmıştır ve sanki hergün sıçan bir erkek gibi görünür. Ama aynı koca birgün sonra eğlenen ustalık ve kino yardımı ile hatunu çevirdiğinde, sanki dün adamı neredeyse

boşayacak kadın kendisi değilmiş gibi kocası ile birlikte olup onu ne kadar sevdiğini söyleyebilir. Bu davranış şekli erkeğe tamamen yabancıdır. Kadınlar daha irrasyonel ve ana odaklıdır. Şu an nasıl hissettikleri onların tüm gerçekliğini tanımlayabilir. O gerçeklik ise bugün ak yarın kara olabilir.

Bu nedenle de kızgınlık anında kadınla tartışmaya girmek bir erkeğin yapmaması gereken büyük bir hatadır. O kızgınlık anında kadın erkeğin geçmişte yaptıklarını zerre umursamaz / umursayamaz. O an gerçeklik kızgınlıkla tanımlıdır. Bu nedenle de bir erkekle tartışırken ecneblerin DEER dediği Savun – Açıkla – Mazur Göster – Rasyonelleştir (SAMR), erkeğin yapabileceği en büyük hatadır! Siz bunu nasıl yaparsanız yapın, SAMR boyun eğmek demektir.

SAMR davranışından kurtulmak kolay değildir. Erkeklerin kadınlarla başarısız olmasına neden olan davranışlarının hemen hepsi gibi bu da erkeğin kadına, kendisini iyi hissetmek için kadının onayına muhtaç olmasından kaynaklanır. 5 yaşından itibaren feminen öncelikli propaganda işe beyni yıkanan birçok erkek için kadın onayı olmadan kişisel değer yoktur yani kadın onayı olmadan kendilerini değerli hissedemezler.

Erkek SAMR işine girdiğinde, SAMR işine giren bir erkeğin gerçekte olduğu şey kadının önüne apaçık serilir : zayıf bir erkek. Kadın açısından erkeğin o an zayıflık göstermesi, erkek her zaman zayıftı olarak algılanır. Oysa erkek değişen rüzgarla sarsılan zayıf bir ağaç değil, fırtınalar karşısında tutunabilen sağlam bir kaya olmalıdır.

Bir kadın, kaprisleri, istekleri ve sürekli değişen ruh hali ile sizin üzerinizden geçmeyi istemez. Kadının duyguları kasırga, ruhu ise kundakçıdır. Kendinizi onun fırtınalarına karşı duran bir kale duvarı gibi düşünün. Güçlü rüzgarlar ve en kötü dürtülerinin yarattığı fırtınalar karşısında tutunabileceği bir kaya aradığında, orada siz olmalısınız ... güçlü, sağlam, sarsılmaz ve yerinden oynamayan.

Amcığın 16 Buyruğu

Erkeğe ne kadar garip görünse de, kadının bu tür gelgitleri sadece doğal değil aynı zamanda büyük ihtiyaç duyduğu, ilişkisinde bulamazsa saçma sapan dizilerde aradığı bir şeydir.

Erkeklerin burada yaptığı hata, kendi makro düşünüş şekillerini terkedip – feminen yetiştirilişlerinin de etkisi ile – kadının o kavga anındaki şiddetli duygusal tepkilerini makro ölçekte bir problem olarak algılamaktır. Bu borsada oynayan ve uzun vadeli yatırım yapan yatırımcının, anlık ve keskin bir düşüş ile paniğe kapılıp hisseleri satmaya çalışmasına benzer. Böyle bir duygusal zayıflık yatırımcıyı kötü yatırımcı, erkeği ise kötü bir erkek yapar (erkek olmakta kötü).

İki kutupluluk sağlıklı bir ilişkinin çekirdeğidir.
Amcığın 16 Buyruğu

Günümüzün kadın – erkek eşittir (aynıdır anlamında eşittir) propogandası hem kadınların hem de erkeklerin kafalarını karıştırıyor ve onların ilişkilerini sabota edecek şekilde davranmasına neden oluyor. Daha önce “[bu ne ya bununla mı uğraşacağım ben?](#)” diyen gençlik bu yazıyı okuduğunda “böyle insan mı olur ya, ben kadınlardan en uzağından MGTOW olacağım” diye şikayete başlayacaktır. Oysa bu iki kutupluluk (erkeğin uzun vadeli / makro kadının ise kısa vadeli / mikro bakış açısına odaklanması) kadın ve erkeğin ilişkide birbirini tamamlamasını sağlar. Unutmayın ki ilişki burun buruna koklaşmak için değil çocuk yetiştirmek için var ve insan yavrusu tek ebeveyn tarafından bakılmak üzere dizayn edilmemiş 15 senede olgunlaşan (tarihsel olarak 8 – 9 çocuk yapıldığından toplam 23 – 25 senelik bir süreç) bir varlık olduğundan insanın kadın ve erkeği birbirini tamamlar şekilde uzun süre birbirini tamamlayacak şekilde 2 kutuplu olmaya meyillidir (*). Erkek uzun vadeli makro perspektifi sağlar iken kadın ise kısa vadeli ve mikro perspektifi sağlar ki ikisi de gereklidir.

Örneğin çocuğu olan erkeklerin bileceği gibi bir çocuğun ateşi 39 dereceye çıktığında kadın genellikle panikler. Erkek ise daha sakin olmaya meyillidir. O anda erkek uzun vadeli ve makro seviyede bakar ve bu ateşin belli şeyler yapılınca düşeceğini varsayarak daha sakin kalır ama kadın sanki çocuğun ateşi hep 39 derecede kalacakmış gibi endişelidir. Bu tür bir hastalık durumunda erkeğin sakinliği ve kadının paniği birbirini dengeler. Erkek evde kalıp ateşi düşürecek şeyleri yapmayı akıl eder ya da gidilecekse acile gitmek ve o süreçte yapılacak şeyleri planlamak ile ilgilenir. Kadın ise çocuğu o an rahatlatmak ve ateşi düşürmekle. Böyle bir senaryoda erkek genellikle fazla rahattır, kadın ise fazla endişeli. İkisinin birbirine dengesi ise olması gerekendir.

Kadının duygusal gelgitlerinden etkilenen erkek, duygusal olarak zayıf bir erkektir. Kadının kavga olarak erkeğe fırlattığı şey, gel benimle kavga et çağrısı değil, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde attığı [shit testtir](#).

İlişkide olduğunuz kadının kısa vadeli / makro bakış açısına meyilli olduğunu, bunun sizin bakış açınızdan farklı olduğunu unutmayın. Kadının sizin gibi düşünmesini, yani erkek olmasını beklemeyin. Dırdıra ve kavga çıkarmaya meyilli hatuna karşı [çenenizi kapalı tutmak](#) en etkin yöntemdir. Sular durulunca o anın ateşinin söneceğini bilen sakin ve tecrübeli bir erkek olmak yerine, yıllarını kadın onayına muhtaç geçirmiş bir erkek olarak o ateşin ısısına dayanamaz yanarsanız, kadın bilinçaltında sizden tiksineceği için bu tür patlamalar çoğalacaktır.

(*) – 25 senenin sonunda da torunlar başlıyor yani tarihin büyük bölümünde ömür boyu süren bir süreçti bu.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 25, 2019](#) Categories [Evlilik](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Maskülenite](#) 156 Commentson Uzun süreli ilişkide kadın erkek düşünce şekli

Çenenin kapalı tut

Kırmızı hapin birinci kuralı, çenenizi kapalı tutmak olmalı. **Dövüş klübü hakkında asla konuşma.** Dövüş klübü hakkında asla konuşma. Dövüş klübü hakkında asla konuşma. Kendi sikine sıkma.

Kırmızı hap davranışlarla gösterilir, açıklanıp hakkında konuşulmaz. Bu kırmızı hapa yeni başlayanları bırakın uzun süredir kırmızı hap bilen adamların bile yapmakta zorlandığı bir kuraldır. Zira eğer kırmızı hapı davranışlarıyla gösteremiyorsan, aslında kırmızı haplı değildir (ya da en azında konuşmak zorunda kaldığın alanda değildir) ve bu açığını kapamak için konuşman gerekmektedir.

Kırmızı hapı sosyal çevrenizde konuşmayın. Ama özellikle de kız arkadaşınıza ya da karınıza açıklamayın. Kırmızı hap olun. Davranışlarınızla gösterin. Uygulayarak gösteremiyorsanız, anlatarak hiç gösteremediğiniz gibi, [ülimatom](#) vermiş olur ve tam tersini gösterirsiniz.

Bugün bu “çenenin kapama” konusuna ilişkiler çerçevesinden bakarak örnekler vereceğim. Bu kural özellikle ilişkisinde dırır ve kavga bol olan adamların hayat kalitesini ciddi oranda arttırabilir. Birçok erkek evli ya da uzun süreli ilişki içinde mavi haplı iken kırmızı hapa uyanıyor. Halihazırda karısının saygısızlığına ya da dırırına maruz kalan erkek için zor bir durum bu. Kırmızı hapı okuyunca “evin reisi ben olmalıyım / ilişki benim çerçevemde olmalı” diyor ama bu öyle hemen olabilecek bir şey değil. Kadın o aşamaya erkeğin küçük küçük shit testlerle dürtüp her seferinde 5 cm geri adım attırarak gelmiş ama erkek artık 10 km geride. Bu da iki üç sıçrayışla alınacak bir mesafe değil. Shit testlere göğüs gere gere, her seferinde 5 cm değil ama taş çatlasa 30 cm ileri giderek alabileceği bir mesafe.

Erkek tabii ki 2 haftada kırmızı hapin kendisi olamayacağı için aynı davranışlara da artık kör olmadığından “bana bak bundan sonra bana evin reisiymişim gibi davranacaksın” gibi işi söze dökecek ama hayır. Bu iş konuşarak, kavga ederek olmaz. Çenenin kapayıp yaparak olur.

Erkek mavi haplı bile olsa ilişkinin bu aşamasında karısı ve kız arkadaşı ile sık sık kavga ediyor olabilir. [İlgi yönetimini](#) bilmeyen erkek, kavganın kadına yoğun ilgi vermek olduğunu, bu nedenle de kadınla kavga ederek, bir şekilde o kavgada üstün gelse bile, kadını ödellendirip daha fazla kavgayı teşvik ettiğini bilmez. Erkeklerin bir diğer problemi de kadınların düşünce yapısı açısından kendileri ile eşit (aynı) olduğunu sanmalarıdır. Erkek için [sorun çividir](#), bu da barizdir ama kadın için sorun çivi değildir. Erkek sorunun mantıklı

nedenlerine inip kadını ikna etme çabasına girse de kadın beyni böyle çalışmaz. Karınız ya da kız arkadaşınız sizinle kavga ediyorsa çenenizi kapayın. Onunla ağız dalaşına girmek ve birbirinize bağırıp çağırmak sizi bir yere götürmeyecek. Yaptığınız tek şey her şeyde kendini kurban ve haklı gören biri ile ağız dalaşı. Bunu yaptığınızda ne olacak sanıyorsunuz? Ben söyleyeyim, hatunu kendini daha fazla kurban ve haklı hissetmesi! Kavgada verdiğiniz ilgiyle beraber bu, size daha şiddetli kavga olarak geri dönecektir.

Sorun çivi değil!

Yeni uyanan erkeklere tavsiyem kavgaya girmeyin ve kavga çıkarmayın. Eşiniz bir dahaki sefere sizi aşağıladığında, sizinle bir şey yüzünden kavga etmek istediğinde, sizin yeterince iyi olmadığınızı ima ettiğinde, veya herhangi bir sebepten size kızdığında ne bir açıklama yapın ne de sorular sorun. Onu memnun etmeye de çalışmayın. Çenenizi kapatın. Eğer bulunduğunuz bağlamda tam sessizlik sizi moron gibi gösterecek ise “anladım” ya da “ilginç” gibi şeyler söyleyin ama ağzınızdan anlamlı bir kelime çıkmasın. Bu da bir çene kapamadır.

Eskiden böyle şeylerle kolayca tahrik edip ilgi sağdığı inek – pardon erkek – çenesini kapayınca kadın ısrarla “neden konuşmuyorsun?” ya da “bir şey söyle” gibi şeyler söyler. “Dinliyorum” ya da “diyecek bir şeyim yok” deyip geçin.

O nedenle de “kavga edip ağzının payını vermezsem ezilmez miyim” gibi bir yanılgıya kapılmayın. Size bunu bir erkek yaptığında kavga edersiniz bir çocuk ya da kadınla yaptığında kavga ederseniz komik duruma düşersiniz. 2 yaşında bir kız çocuğunun öfke nöbetini ya da kavga kışkırtmalarını bir baba nasıl karşılırsa öyle davranın. O çocuk ile kadının öfke nöbetinin amacı aynı : ilgi çekmek ve istediğini elde etmek ki buna sizin duygularınıza hakim olamayıp öfkelenmeniz, üzülmeniz hatta ağlamanız da dahil. Kadın beyni erkek beyni gibi çalışmaz ve sizin bunu bilmeyip kadının yaptıklarına, onları size yapan [bir erkekmiş gibi sinirlenmeniz](#), kavgayı kazansanız bile sizin kaybetmenize yol açar.

Çenenizi kapatın, duygusal tepki vermeyin ve o öfke nöbetlerinin, kışkırtmaların sönüşünü izleyin. Bu hemen olmaz, bazen haftalar ya da aylar sürebilir. Ama genelde bir iki aya kalmaz bu tür dırdır ve kavga azalmaya başlar.

Bill Burr Meriçler ve kızgın karıları / kız arkadaşları

Üstad Bill Burr’un dediği gibi siz kavgaya girmedığınız zaman ne yapabilir? Döner tekme ile duvara mı yapıştırarak? Kim dedi size tekvando şampiyonu ile evlenin diye? □ Seksi mi kesecek? Bir süre elinize mesai yaptırın, ya da bunun için kurulu müesseselere başvurun. Trip mi atacak, dırdır mı yapacak? Bunun karşısında sakın kalamayacak kadar [duygusal güç yoksunu](#) iseniz zaten bir ilişki ve evlilik size her zaman kabus olacaktır.

Eğer sizin bu sakinliğiniz karşısında aşırı bağırıp çağıran ya da hır çıkaran ve fiziksel şiddete başvuran bir kadınla iseniz, öncelikle o kadın kız arkadaşınız değil eski kız arkadaşınız

olmalı. Hem de hemen şimdi. Karınız ise de işiniz daha zor ama o kadın da eğer bir aya medeni bir insan gibi davranmaya başlamıyor ise korkarım eski karınız olma yoluna girmeli.

Günümüz erkek düşmanı aile yasalarını erkek aleyhine kullanan kadınlar yüzünden bu tür şiddet gösterilerinin korkusu ile kadına karşı koymamak erkekler olacaktır. Mesela evden çıkarken kadın engel olmaya çalışırsa ne yapacaksınız? Burada bir arkadaş kız arkadaşı ile kavga ettiğini ve benim tavsiye ettiğim gibi evden çıkmaya çalışırken kızın fiziksel olarak engellemeye çalışması yüzünden arbede çıktığını ve kızın kendisini karakola şikayet ettiğini anlatmıştı. Bu durumdan kurtulmanın bir yolu var. Cep telefonu.

Bir kadın ne zaman sizin fiziksel olarak üzerinize gelirse ya da siz ne zaman aranızda geçen olayın kadın tarafından çarpıtılıp yasal olarak aleyhinize kullanılacağını düşünürseniz cep telefonunuzu çıkarın ve hatuna göstere göstere video çekmeye başlayın. Birinden gizli onun çekimini yapmak yasal değil ama burada gizli çekim yapmıyorsunuz. Kıza göstere göstere çekiyorsunuz. Kız üstünüze atlayıp teli almaya çalışacaktır ya da “ne yapıyorsun sen?” diye soracaktır. Gerçeği söylemenize bile gerek yok, “sakinleş sana izletmek için çekiyorum. Gör nasıl gözünün döndüğünü” falan deyin. Telefonu elinizden düşürmesini engellemek için göğüsünüze yakın tutun. 99%unuzun hatununda o telefonu sizden alacak güç yoktur merak etmeyin. Siz telefona çekim yaparken sakın olun, en teslimiyetçi halinizle alttan alın ve asla hatuna “orospu vs ...” demeyin. Olduğunuz şeyi, yani kadın şiddetinin kurbanını oynayın. Erkeğin kurbanı oynamasının farz olduğu ender durumlardan biridir bu.

Kurabiye bekleyen akıllı oğluş, sen de kapa çeneni

Evde kırılan bir şeyi onardığınızda, işinizde başarılı bir şey yaptığınızda, arabanın motorundaki sorunu kendi kendinize çözdüğünüzde, partnerinize gidip annesinden onay ve takdir bekleyen oğlan çocuğu gibi anlatmayın. Siz erkeksiniz ve işlerinin ve hayatının kontrolü elinde olan bir erkek için sıradan şeyleri onay malzemesi yapmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 17, 2019](#) Categories [Evlilik](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#) 205 Commentson [Çeneni kapalı tut](#)

Kadın Mantiğini Anlamak

Bugün “piliç mantığı” hakkında konuşmak istiyorum.

Başından söyleyeyim – KADIN MANTIĞI MANTIKLI DEĞİLDİR. GRÖNLAND’ın (GreenLand yani Yeşil Toprak) yeşil değil buz olması gibi.

Oksimoron kısaca.

Şimdi, eğer gerçekten derine, evrimsel seviyelere, inerseniz, aslında kadınların nasıl düşündüğünün bir mantığı VAR ama bugünün toplumunda kadınların neye (cinsel) çekim HİSSETTİĞİ tamamen metruk ve artık mantıklı değil.

Dürüst olmak gerekirse, cinsel çekim iki cinsiyet için de zaten mantıklı bir şey değil, kadın ya da erkek farketmez.

Ama erkekler için cinsel çekim basit – güzel bir kadın gör, cinsel çekim hisset.

Ama kadınlar için olay biraz daha KARMAŞIK. Kadının size duyduğu çekim temel olarak sizin DAVRANIŞLARINIZA bağlı.

Ve bu davranışların neler olduğunu mantıkla bulmanız da neredeyse imkansız!

Gördüğünüz gibi erkeklerin kadınlar hakkındaki fikirleri tamamen yanlış.

Mesela erkek şöyle düşünür : “Hey, bu kadın güzel. Eğer ona yürü ve özel olduğunu hissettirecek şekilde davranırsam, ona iltifat edersem, bunu takdir eder ve belki benimle çıkar. Sonuçta, istediği herhangi bir erkeği seçebilir, kendisine EN İYİ ŞEKİLDE davranan, en İYİ/KİBAR erkeği istemez mi?”

Ya da şöyle bir başka örnek :

Kız arkadaşınla kavga ettin. O da en az senin kadar suçlu ama tamamen senin suçlu olduğunu söylüyor. Onu seviyorsun ve bu nedenle onu sinirlendirmemek ve böylece seni sevmeye devam etmesini sağlamak için alttan alıyorsun. Sonuçta onu kızdırıp başka bir adamın kollatına itmek istemiyorsun. “Büyüklik” sende kalsın diyorsun, onu arıyorsun ve özür diliyor, ona onu sevdiğini ve onun mutlu olmasını istediğini söylüyorsun.

Bunu takdir etmeli değil mi? Seninle beraber olmak istemeli, zira sen ona özel hissettiriyorsun ve bu da onu biliyor, değil mi?

DEĞİL.

Siz erkek olduğunuzdan böyle düşünüyorsunuz. Kadınların düşünce yapısı böyle işlemez. Kadınlar erkeklerden farklı şekilde düşündükleri için de kadınların erkek mantığı ile hareket ettiğini düşünmek ÇOK KÖTÜ bir hata.

Kadınlar yukarıda anlattığımız davranışlardan TİKSİNİRLER. Yanlış anlamayın bu, kadınlar kendilerine kötü davranılmasını isterler demek değildir – öyle bir şey de istemezler – ama kadınlar “İYİ” çocuklara karşı SIFIR arzu duyarlar. “İYİ” kelimesini tırnak içine aldım zira bu bağlamda “İYİ” aslında “UYSAL” / “İTAATKAR” demektir.

Bir kadın bu tür teslimiyetçi davranışlar için erkeğe minnettar OLMAYACAKTIR. Aslına bakarsanız bu tür davranışlar yüzünden size BOK GİBİ davranacaktır. Neden, neden, neden, diye soruyorsunuz değil mi?

Kadınlar “iyi”/”efendi” (uysal/itaatkar) erkeklerin ÇARESİZ olduklarını düşünürler. “İYİ” davranışları MUHTAÇLIK, kış yalama ve zayıflık olarak algırlar. Bu özellikle erkeğin kadınlara ilk tanıştığı zamanlarda geçerlidir. Daha sonraki dönemlerde, bir kez muhtaç biri olmadığınız ispatlandıktan sonra, sık sık “kibarlık” gösterebilirsiniz.

Bir kadın bir erkek eğer gerçekten **cinsel olarak bir değere sahipse**, eğer arzulanan bir erkek ise, böyle “iyi” davranmayacaktır – asla bu şekilde teslimiyetçi olmayacaktır. Birazdan açıklayacağım gibi itaatkar ve teslimiyetçi olmak **MASKÜLEN** değildir. Bir erkeğin hem maskülen hem de uysal / itaatkar olması mümkün değildir.

Sizin “iyi” çocukluğunuza hatunun tepkisi çoğunlukla “eğer seksi bir erkek olsa idi, asla böyle efendi çocuk olmazdı” olacaktır. Mantıklı mı? Tabii ki hayır.

Ama bir düşünün :

Bir milyon yıl önce, hayat ACIMASIZdı. İNSANIN YAŞAMI hergün sabit tehdit altında idi.

Hayatta kalmak için büyük mücadele gerekiyordu – yemek için avlanmak, vahşi hayvanlara karşı korunmak, diğer erkeklerle yiyecek ve seks için sürekli mücadele altında olmak. Oyun oynamak gibi lüks için fazlaca yer yoktu. Böyle bir ortamda bir erkeğin SERT olması gerekli idi.

Bugünkü toplumda ekonomik yapı değişti ve erkekler artık hayatta kalmak için avlanmak zorunda değiller. Erkeklerin sürekli çelik gibi sinirlere sahip olması ve bir saldırı için her an tetikte olması da gerekmiyor. Ama bu insanlık tarihinde görece yeni bir ortam. Kadınların cinsel dürtülerinin değişen durumu yakalaması biraz zaman alacak (en az birkaç bin yıl).Gördüğümüz gibi, tarih boyunca “sert” erkeklere ve “kötü” çocuklara bağlanan kadınlar hem kendilerinin hem de çocuklarının hayatta kalması için büyük avantaj sağladılar. Aslına bakılırsa bu kadınlar DNA’larını geleceğe aktararak “ölümsüzlük” kazandılar.

Sert erkeklerin çocukları da sert hayatta kalma özellikleri edindiler ve bir kalıtım zinciri ile bugüne ulaştılar. Sert erkeklere değil de “iyi” erkeklere bağlanan kadınlar ise babaları gibi zayıf erkek çocuklar yaptılar ve hayatta kalamadılar. Bu da “iyi” erkeklere çekim duyan kadınların NESLINİ TÜKETTİ. Evet, dünyada “iyi” çocuklara çekim duyan kadın kalmadı.

Bu sizin götün teki olmanız anlamına mı geliyor?

Hayır.

Kesinlikle hayır.

Götün teki olmak KESİNLİKLE en YÜKSEK cinsel arzu nesnesi olmak değildir zira bu da bir miktar kendine güvensizlik gösterir.

Ama erkeklerin milyonlarca yıldır HAYATTA KALMALARINI sağlayan karakter özelliklerini göstermeniz ÇOK ÖNEMLİDİR.

Bu, bilinçaltı seviyesinde çalışır. Çok ilkel ama çok GÜÇLÜ bir seviyede.

Duygusal olarak zayıfın hayatta kalması ve başarıya ulaşması zordur. Benim inancıma göre kadınlar tarih boyunca duygusal olarak güçlü erkeklere arzu duyarak onların yanında hayatta kalma şanslarını arttırdılar ... kendi çocukları ve onların çocukları için ...

Duygusal gücün hayatta başarı için zekadan daha önemli olduğunu Daniel Goleman Duygusal Zeka kitabında yazmıştır.

Bunun anlamı, aç ve muhtaç davranan, yeni tanıştığı kızı sürekli arayan, ona nasıl ihtiyacı olduğunu sürekli gösteren, kısacası taşaklarını hatuna teslim eden erkekler kadına ZAYIF görünürler.

ZAYIF, MASKÜLEN değildir. Kadınlar açısından erkeğin DUYGUSAL olarak güçsüz olması onun cazibesini tuzla buz eden bir şeydir. Bunu ÇİRKİN olmak gibi düşünün. Zayıf ya da güçlü olmak derken DUYGUSAL güçten bahsediyorum. Duygusal güç, fiziksel güçten önemlidir. Bu arada kıskançlık ve kıskançlık göstermek zayıflık işaretidir zira eğer arzu edilir biri olduğunuzu BİLİYORSANIZ, kıskançlık hissetmezsiniz.

Kadının sizi kıskandırmaya çalıştığı zamanların çoğunda amacı sadece sizin tepki gösterip göstermeyeceğinizdir. Siz ona muhtaç mısınız ve bu nedenle onu kıskanacak mısınız görmek istediği için yapar. Eğer kıskanırsanız ne olur? Kadın kontrolün kendinde olduğunu düşünür, SİZDE değil. Ve kadın KONTROLÜN erkekte olmasını ister.

Kıskançlık duymadığınızda, kadın kontrolün SİZDE olduğunu düşünür (DUYGUSAL GÜÇ) ve size karşı çekim duyar.

Pek tabii ki bir kadın sizinle sürekli oyunlar oynuyorsa, mesele sizi sürekli kıskandırmaya çalışıyor ise, onu TERK edin ve size ertesi hafta, gün, saat geri koşmasını gülerek izleyin.

Kıskançlık konusu kendi başına yazı gerektiren bir konu ve bunu kitabımda ayrıntılı işledim. Ama şimdilik kıskançlığın genellikle sizin onu ne kadar önemsedığınızı görmek için sizi **TEST** etmek isteyen kadın tarafından provoke edildiğini unutmayın. Eğer testi geçemezseniz ve kendine güvensizlik ile öfkelenirseniz hatun sizin ona çok ihtiyaç duyduğunuzu düşünecektir.

Bu da tabii ki onun size olan arzusunun ZAYIFLAYACAĞI anlamına gelir.

Bu size mantıklı geliyor mu? Yüzeysel olarak hayır : bir kadın sizin umurunda olup olmadığını anlamak için sizi neden kıskançlık ile öfkeliendirmeye çalışsın ki?

Zira kadının kafasında, düşünce dizgesi şöyle işler :

Eğer bir erkeğin muhtaç hissedecek kadar umrunda isem, o erkek duygusal olarak zayıf bir erkektir. Ve duygusal olarak zayıf adamlar, hayatın tehlikelerine meydan okuyabilecek erkek adam değildirler.

Şunu hatırlamanızı istiyorum :

Milyonlarca yılın geride kalmış olmasına rağmen hala tarih öncesi çağların DNASını taşıyoruz. Hala çok çok uzun zaman önce çekici bulmanın mantıklı olduğu şeyleri çekici buluyoruz.

Peki tamam, bu durumda her şey çok basit olmalı, değil mi? Sadece MASKÜLEN olduğuna emin ol yeter, değil mi?

Cool ol, girişimci ol ve **dominant ol**, değil mi?

Aslına bakarsanız olay bundan biraz daha fazla karmaşık. Açıklayayım.

KADINLAR SİZİ SÜREKLİ TEST EDECEKLER AMA AYNI ZAMANDA GÜNÜMÜZ TOPLUMUNDA SÜREKLİ ÇELİŞKİ İÇİNDE OLACAKLAR :

TOPLUM KADINLARIN KAFASINI YIKIYOR VE ONLARI ASLINDA “İYİ” ÇOCUKLARI İSTEDİKLERİNE İNANDIRMAYA ÇALIŞIYOR. Kadınlar “iyi” çocukları pek arzu etmeseler bile.

Bunun sonucunda da kadınlar sizi her türlü taktik ile ASLINDA SÜPER İYİ bir çocuk istediklerine inandırmaya çalışıyorlar.

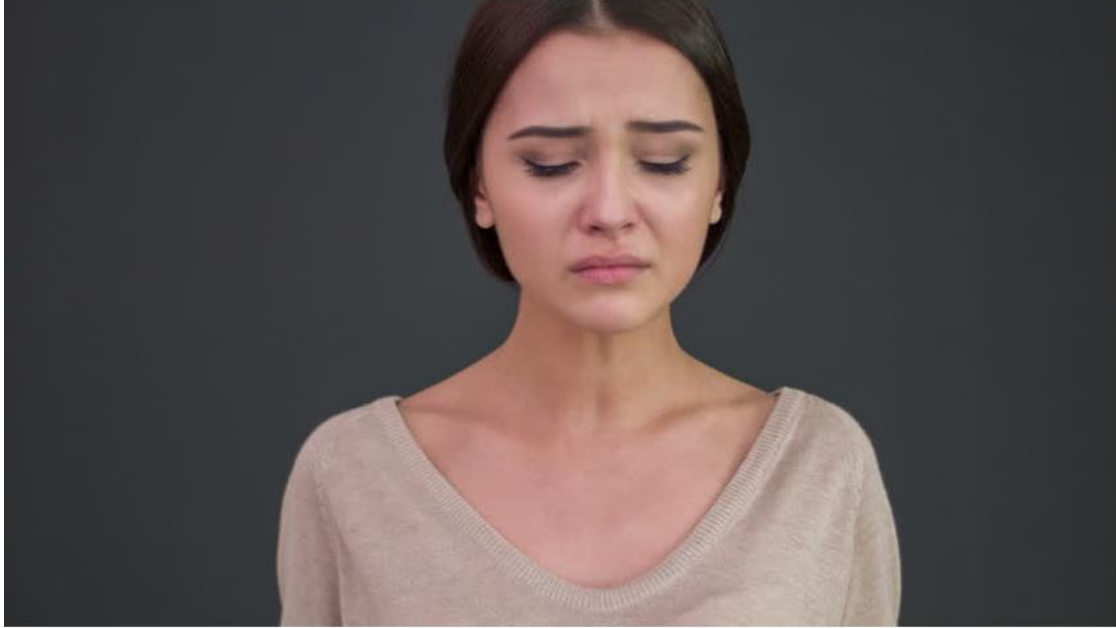
Evet.

Utandırma taktikleri, korkutma taktikleri, gerekirse şantaj yapacaklar hatta sizi buna inandırmak için size İYİ bile davranacaklardır.

Ama buna kanıp İYİ ÇOCUK olur olmaz başınıza ne gelecek, tahmin edin?

Doğru tahmin ettiniz. SIÇIŞ! Sıçarsınız.

ONU OLMASINI İSTEDİĞİM BİR ERKEK HALİNE GETİRMEK İÇİN ÇOK EMEK HARCADIM.



O İSTEDİĞİM HALE GELDİ AMA ARTIK ESKİDEN AŞIK OLDUĞUM ADAM GİBİ DEĞİL!

Sizin daha fazla İYİ olmanızı talep eder. Örneğin sizden daha fazla lütuf, yardım vs ... isterken siz çabayı arttırdıkça giderek teşekkür azalır.

Bu döngü, hatun sizi terk edene kadar devam eder!

Bu dediklerimi onaylayanlar, yorumlara yazsınlar. Dünya üzerinde yaşayan ne kadar erkeğe yardım edebilirsem o kadar iyi. Sizin onaylarınız daha fazla erkeğin bu gerçeği görmesini sağlayacak.

Dürüst olmak gerekirse ben bu işlere girdiğimde, ne olursa olsun hiçbir gerçeği SAKLAMAMAYA and içtim.

Bu arada, bu yazdıklarına öfkelenen kadınlar genellikle bahsettiğim şeylerin CANLI KANITLARIDIRLAR. Başka deyişle bir kötü çocuğa kafayı vermiş ve bu arada da bir iyi çocukla takılıp onu yolan hatunlardır.

Bu yazılanları onaylayan hatunlar da genellikle güzel, zeki, espri anlayışı gelişmiş ve bağımsız kadınlardır. Bu kadınlar davranışları ile tamamen MASKÜLEN erkekleri çok severler.

Bir kadın çekici ve kendine güvenen bir kadınsa, FEMİNEN hissetmek için duygusal olarak GÜÇLÜ bir erkeğe ihtiyaç duyar.

Başka deyişle, SEKSİ kadınlar ERKEK gibi davranmaktan utanmayan ERKEK ADAM isterler. SEKSİ kadınlar dominant (dominant diyorum, despot demiyorum) ve her yaptığı şeyde kadın onayı aramayan erkeklere bayılırlar.

Peki seksi kadınlar böyle erkeklerden hoşlanıyorlarsa, neden bazen o erkeklerin “İYİ” davranması için baskı yapıyorlar? Zira eğer adam gerçekten ERKEK ise, bu saçmalık olan baskıya itaat etmeyecektir! Burada hile, bu isteği COOL, SAKİNCE ve ASLA duygusal tepki vermeyerek reddetmektir. Bu da birçok erkeğin beceremediği kısımdır.

Bir erkek olarak, mantık çerçevesinde hareket eden bir varlık olarak, size yakın birinin sizi gerçekten erkek misiniz diye TEST ETTİĞİNE inanmak zordur. Ama gerçekte olan budur. Ve bunun için kadınları suçlayamazsınız. Bu, erkeklerinin DUYGUSAL olarak güçlü olduğunu bilmek, onların erkeklerine çekim hissetmelerinin tek yoludur. Kadının yüzünü göremediğinizi ama onunla çıktığınızı düşünün.

Hatun gerçekten güzel mi değil mi bulmak için her şeyi yapardınız! Bunu anlamak için bir sürü yöntem geliştirdiniz ... Kızın suratını görmüş birini bulmaya çalışırdınız, veya kız suratını göstermezse oradan ayrılacağınız tehditi savururdunuz, vs.

Kadınlar da aynı şeyi yapıyorlar ama terk farkı anlamaya çalıştıkları şey sizin DUYGUSAL OLARAK DURDURULAMAZ biri olup olmadığınızdır.

Kadınların testlerini başarılı olarak geçmenin en iyi yollarından biri de [espridir](#).

Örneğin, yeni kız arkadaşınıza gayet uygun davrandığınızı, “iyi” çocuk ya da götün teki olmadan dengeli davrandığınızı düşünelim. Ve birkaç hafta sonra hatun siz ona bir şeyler almıyorsunuz ya da onu yeterince aramıyorsunuz ya da [ona onu sevdiğinizi günde 10 kere söylemiyorsunuz](#) diye şikayet etmeye başlasın. Size söylediğim, eğer bu isteklere boyun eğerseniz kadının size olan ilgisinin azalacağıdır.

Bir kadınla çıktığınızda, arzunuz nasıl tetiklendiğini bilmeniz lazım. 7 aylık kız arkadaşınıza onu sevdiğinizi söyleyin tabii ama yeni çıkmaya başladığınız bir kıza “seni seviyorum” diyemezsiniz, hele de GÜNDE 3 KERE.

Ve pek tabii ki, eğer bir kadın size iyi davranmıyor ise, buna tepkiniz muhtaç bir erkeğe dönüşüp ona sürekli “SENİ SEVİYORUM” demeye başlamayın! Aslına bakarsanız eğer hatun size kötü davranıyor ise, o size 3 kere “seni seviyorum” diyor ise siz ona bir kere “seni seviyorum” deyin. Size olan çekimi artacaktır.

Hatun aşırı derecede kendine güvensiz değil ise, eksta “İYİ” çocukluğunuz, sizin onun isteklerine boyun eğmeniz, hatun tarafından sizi tamamen kontrol etmek için kullanılacaktır.

Ve bu olduğunda, hatunun size “güle güle”sinin eli kulağındadır.

Bunun yerine ona “demek seni telefonla arayış şeklimi değiştirmek istiyorsun? Tamam, o zaman sana Nancy demeye de başlayayım mı?” Eğer tepki verirse “Tamam tamam, Angela diyeceğim” deyin.

Bunu devam ettirin ve hatun olayı anlayacaktır (istediğiniz espriyi kullanmakta özgürsünüz, prensibi anlayın yeter).

Ama eğer sinirlenirseniz, hatun gerçekten önemli bir açık yakaladığını düşünür ve siz de yanlış bir şeyler olduğu fikrini güçlendirirsiniz.

Çeviri : [Understanding the Woman Logic](#)

Makaleyi kaleme alan Michael W., [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları Kitabının](#) yazarıdır.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 14, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Michael W](#), [Psikoloji](#), [Shit Test](#) 184 Comments on [Kadın Mantığını Anlamak](#)

İçsel Oyunun Evrimi

Bu makale sizi hemen şimdi doğru yola sokmak için güçlü bir adımdır.

Kadınlarla beraberlik oyununda benim için önemli olan tek şey SONUÇLARDIR.

Sizin sonuçları DENEYİMLEMENİZİ istiyorum. Bu şekilde, sonuçlara kesinlikle İNANACAKSINIZ. Bu nedenle şimdi sıkı tutunun ve size neyin GERÇEKTEN İŞE YARADIĞINI gösterecek ve AKLINIZI BAŞINIZDAN ALACAK bilgi yığımına hazır olun.

Gerçek şu ki ben OYUNu kafaya takmış durumdayım. Her geçen gün daha fazla şey keşfediyorum ve bu konuda hep yeni bir şeyler öğrenmeye devam edeceğim.

Her ne kadar DIŞSAL OYUN geniş ve egzersiz ya da iyi giyinmek gibi konulara göre oldukça karmaşık bir konu olsa da, kendisinden DAHA BÜYÜK bir şeyin üzerinde yükselir :

İÇSEL OYUN.

İÇSEL OYUN kafanızın içinden geçen ve özellikle kendinizle ve kadınlarla ilgili inançlarınız, kendinize deneyimlemeye izin verdiğiniz duygularınız, etrafınızda olan olayları

nasıl filtrelediğiniz ve zayıflıklarınıza kapılıp gitme arzusuna nasıl karşı koyduğunuz gibi şeyden oluşur.

Birçok insanın Matrix'e bağlı köle olarak kapana kısılmış olmasının nedeni, kendi içsel oyunlarının dışsal güçler tarafından yönetilmesine istemsiz de olsa izin vermiş olmalarıdır.

İçsel oyununuzun MÜKEMMEL bir hale gelmesi için sadece TEK BİR YOL var :
EVRİMİN, İÇSEL OYUNUNUZUN parçası olan hastalıklı, iğrenç, zayıf, beyni yıkanmış, modası geçmiş, kullanım dışı, yakışıklı öğelerini YOK ETMESİNE izin vermek.

Evet, EVRİMİN bunları yok etmesine izin vermelisiniz. Ve evrim nasıl çalışır biliyorsunuz :

Evrime hayatta kalmaya uygun olmayanları, adapte olmayanları YOK EDER ve hayatta kalmaya uyumlu olanları seçer.

Zihnimize de aynı şekilde çalışır :

Biz insanlar, ZORUNDA KALDIĞIMIZDA HIZLI BİR ŞEKİLDE öğrenmek üzere evrimleştik.

Dikkat edin, "ZORUNDA KALDIĞIMIZDA" kelimelerini kullandım.

"MÜSAİT OLDUĞUMUZDA" demedim.

Bununla ne demek istiyorum?

Bir durumda hayatta kalmak, o duruma adapte ve o durum içerisinde başarılı olmak istiyorsanız, eski davranışlarınızı YOK ETMEK zorunda kalacağınız bu duruma KENDİNİZİ (gönüllü olarak) maruz bırakmanız gerekir.

Ama çoğu insan ne yapar?

Zor olandan kaçmak, zor olana maruz kalmamak için elinden geleni!

Zorlayıcı durumlara maruz kalıp onları yönetmek sadece elle tutulur sonuçlar ELDE ETMENİZE neden olmaz DAHA ÖNEMLİSİ size DAHA GÜÇLÜ BİR ŞEKİLDE strese dayanabilme kabiliyeti kazandırır.

Buna DUYGUSAL STRES de dahildir.

Şimdi gidip kendinize herhangi stresli bir durum bulup içine atlamanızdan bahsetmiyorum ama birçok erkeğin kendilerini İÇİNE SOKMALARI gereken EN GEREKLİ durumlardan kaçıp durduğundan bahsediyorum.

Zihniniz ve duygularınız kaslarınız gibiler.

Zorlu strese MARUZ BIRAKILDIKLARINDA güçlenirler, daha verimli hale gelirler ve başka birçok açıdan gelişirler.

Kadınlarla iletişimde, zorlu sosyal durumlara maruz kalmamış erkekler için kadınlara yaklaşmak BÜYÜK BİR DUYGUSAL EFOR (AĞIRLIK) demektir.

Ve bu durumlara maruz kalmaktan DAHA BÜYÜK EFOR ise BUNA PARALEL OLARAK HAYAT BOYU BEYNİNİZE İŞLENEN, KADINLARLA VE KENDİNİZLE İLGİLİ NEGATİF İNANÇLARA KAPILMAYA KARŞI KOYMAK için gereklidir.

Maalesef bu negatif özellikleri YOK ETMENİN tek yolu, evrimini lehinize çalıştırmanın tek yolu, kendinizi TEKRAR TEKRAR bu durumlara SOKMAK ve BU DURUM İÇİNDE İKEN ESKİ DAVRANIŞ VE DÜŞÜNCELERE KAPILMAYA KARŞI KOYMAKTIR.

Bu, gymde kas geliştirmeye çok benzer. Sadece GYME GİTMEK yetmez. Gerçekten AĞIRLIKLARIN ALTINA GİRMENİZ gerekir. Ve ilk başlarda çok fazla ağırlık kaldıramazsanız bile kaldırabildiğiniz ağırlıkları DOĞRU bir şekilde kaldırmak için elinizden geleni yapmanız gerekir.

Müşterilerime acemi eğitimi verdiğim sırada, müşterimin ilk yürümelerde mucize yaratmasını beklemem. Ama planı ve zihinsel çatıyı mümkün olduğunca doğru uygulayarak, her yürümede yetenekleri ve inançları GELİŞİR zira TEKRAR TEKRAR kendini işi DOĞRU yapmaya adanmıştır.

BU beynin tepki vererek DEĞİŞİM yaratmasının yoludur.

Beyin basitçe BUNUN TEK OPSİYON olduğunu ve KRİTİK olduğunu kavrar.

Gymde gittiğinizde de kaslarınız onları doğru şekilde SINIRLARINA kadar ZORLAMAZSANIZ gelişmez. Eğer sınırlarınızı zorlamazsanız evrim vücudunuza tepki vermemeyi programlamıştır zira eğer EFOR HAYATTA KALMANIZ İÇİN KRİTİK DEĞİL İSE beyniniz enerjiyi başka kritik olabilecek şeyler için AYIRIR. Ekstra kas hayatta kalmak için önemli değildir ve bu nedenle vücudunuz ekstra kas yaratmayacaktır. Ama eğer siz kaslarınızı sınırlarına iterseniz, vücudunuza bir nedenden dolayı BU EFORA VE GÜCE

CİDDİ ŞEKİLDE İHTİYACINIZ olduğuz sinyali gönderirsiniz. Steroid olarak vücutlarını kandıran insanlardan bahsetmiyorum ve o durumda bile evrim devreye girerek steroid arttıkça dengelemek için doğal testosteron üretimini azaltır.

Aynı şekilde İÇSEL OYUNUNUZ sadece DUYGUSAL VE ZİHİNSEL KAPASİTENİZİ sınırlarına İTTİĞİNİZ zaman tepki verecektir. Şu an limitinizin ne olduğu önemli değil. ÖNEMLİ OLAN o limite kadar kendinizi zorlamanız.

Ve gerçekten sınırlarınızı zorlamalısınız. Gerçekten ELİNİZDEN GELENİ yaptığınızı ve SINIRLARINIZA KADAR ZORLADIĞINIZI sadece siz bilebilirsiniz. Ben, anneniz, arkadaşlarınız ya da başka biri bilemez.

Müşterilerimi benim derslerime sadece GEREKEN HER ŞEYİ YAPMAYA ve YÖNERGELERİMİ TAKİP ETMEYE hazır olduklarında gelmelerini tavsiye ederim. Ben size gösterebilirim, çalıştığımı görebilirsiniz ve size TÜYOLAR verebilirim ama talimatları, yeni bir gerçeklik ve onun inanç ve içsel tutumlarını takip etme de dahil, en iyi şekilde uygulama çabasımanca siz gösterebilirsiniz.

Oyun yetenekleriniz üzerinde çalışırken eski inançlarınızın “ağırlığı”na KARŞI KOYMA ve o ağırlıkla SAVAŞMA konusunda bir örnek vereyim. Diyelim ki bir partidesiniz ve bir hatunla muhabbet kurmuşsunuz. Başka bir eleman gelip sizin muhabbeti kaba bir şekilde bölüyor ve / veya kızla muhabbet etmeye çalışıyor. ESKİ VE İŞLEVSİZ DÜŞÜNCE YAPISINDA bir erkek, bu durumda KISKANÇLIK duymaya başlar. KISKANÇLIK duygusuna ve bununla alakalı düşüncelere karşı koymanız gerekir ve özellikle de bu duygu ve düşüncelerin dürtmesi ile DAVRANMAYA karşı koymalısınız. Zira kendi düşüncelerinize vereceğiniz tepki sizin kendi gerçekliğinizi yaratacaktır.

Kız için birbirleri ile kavga eden birçok erkek görürsünüz. Bu APTALCADIR, zira buna genelde erkeklerden birinin diğerinden üstün olduğunu düşünmesi neden olur. AŞAĞILIK hisleri nedeniyle eleman KENDİ ÜSTÜNLÜĞÜNÜ DAYATMA İHTİYACI hisseder.

İRONİK olan şudur ki inançlar gerçekliktir ve üstünlüğünüzü dayatmak için kasarak aslında AŞAĞI OLDUĞUNUZU GÖSTERİRSİNİZ ve diğer erkeğin ÜSTÜN hissetmesine neden olursunuz. Böylece elemanın özgüvenini ve üstünlük duygusunu pompalarsınız. Bu nedenle eleman daha kendine güvenerek davranmaya başlar ve hatun da elemanın daha üstün olduğunu hisseder.

Peki bu durumda siz EĞER GERÇEKTEN DAHA ÜSTÜN HİSSEDİYOR OLSANIZ nasıl davranırdınız? İnek Şaban ile gerçekten horoz dövüşüne girişir miydiniz? Yoksa ona gülüp geçer miydiniz? Ya da elemanı görmezden gelip, konuştuğunuz kızın elinden tutarak zavallı çocuğun yanında alıp götürür müydünüz?

ÖZELLİKLE DE ESKİDEN ALTINDA KALACAĞINIZ ZOR DURUMLARDA yanlış düşüncelere KARŞI KOYARAK, ya da en azından YANLIŞ DAVRANIŞLARA KARŞI KOYARAK, beyninize artık BİR BAŞKA GERÇEKLİK içinde yaşadığınıza ve bu yeni gerçeklikte sizin daha ÜSTÜN olduğunuza dair GÜÇLÜ bir mesaj gönderiyorsunuz. Ve beyniniz de eninde sonunda bu durumları yeni ve daha üstün olduğunuz şeklinde yorumlamaya başlayacaktır.

Bu yeni yol, gerçekte daha DOĞRU olan bir yol. Bu gibi durumlarda rahat ve güvende hissedeceksiniz ve davranışlarınız da bunu YANSITACAK. Davranışlarınızla dışarı gönderdiğiniz sinyaller de bu üstünlüğü yansıtacak.

Bu da tabii ki şu demek : BÜYÜK BİR ÇEKİCİLİK.

Hatunlar size deli olacak. Ve daha bir sürü mükemmel şeye sahip olacaksınız.

Ancak “SEKSI” duygularınızı ve zihinsel kapasitenizi AĞIR DİRENÇ altında zorlayarak geliştirebilirsiniz. Mesela bir uyarana karşı eski düşünce ve davranışlarınıza sığınmanıza neden olacak baskı (sizde kıskançlık uyandıran bir erkek ya da kendinizi yetersiz görmenize neden olacak güzel bir kadın) altında bu sığınmaya DİRENİRSENİZ veya en azından bu negatif duyguların etkisi ile HAREKET etmeye karşı koyarsanız, negatif dürtülerinizin gönderdiği komutları yenebilirsiniz.

Kendi içsel oyununuza MEYDAN OKUYAN durumlara kendinizi gönüllü olarak MARUZ BIRAKIRSANIZ, kendi içsel kapasitenizi iyi bir statüde kalacak şekilde zorlarsanız ya da en azından negatif statülere karşı koyarsanız ve içinde kendine güvenli, esprili, cinsel olarak heyecan verici vs. biri olduğunuz bir çerçeve yaratmak için elinizden geleni yaparsanız, evrim SİZİ DAHA ÖNCE YENİLGİDEN YENİLGİYE KOŞTURAN İÇSEL OYUN PARÇALARINI YOK ETMEYE BAŞLAYACAKTIR.

Buna ADAPTASYON denir.

Beyniniz yeni strese ADAPTE olurken sadece içsel oyununuzun negatif öğelerini yok etmekle kalmayacak, aynı zamanda GÜÇLÜ yeni öğeler geliştirecek. Bu da sizi etkileşimin her seviyesinde, cinsel çekiciliğinizden vücut dilinize ve espri anlayışınıza turbo moduna sokacaktır.

Evrin bunu yapacaktır zira siz onun TALİMATLARINI uyguladınız : BİR ŞEYİ HAYATTA KALMA MESELESİ YAP, CİDDİ YAP, YA DA BOŞUNA ÜMİT ETME.

Çeviri : [Evolution Of Inner Game](#)

Makaleyi kaleme alan Michael W., [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları Kitabının](#) yazarıdır.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 11, 2019](#) Categories [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Evrimsel Psikoloji](#), [Michael W](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) 19 Comments on [İçsel Oyunun Evrimi](#)

Zehirli Dişilik Üzerine

Erkek aslanlar vahşi, kana susamış ve odaklanmış canavarlar olabilirler. Zehirli (toksik) eğer böyle tanımlamak isterseniz.

Fırsat verildiğinde, erkek aslanlar kontrolünü ele geçirdikleri sürüdeki yavru aslanları öldürürler. Çocuk katliamı yaptıklarında, yeni çocuksuz kalmış dişi aslanlar, yeniden kızışırlar. Kızıışan dişi aslanlar yeniden hamile bırakılırlar. Bu, hepimizin üstünde hemfikir olacağımız üzere, oldukça rahatsız edici bir özellik ve bazı insanların aslanları daha kötü görmesine neden olabilir.

Fırsat verildiğinde, modern insan erkeklerinin büyük çoğunluğu böyle bir şey yapmayacaktır.

Erkeklerin kalıtsal olarak zehirli (toksik) olduğunu iddia edenler, ironik olarak, biyolojik özcülük yapıyorlar. Ve bu konuda da oldukça kötüler. Aslanları olduğu gibi insanları da evrim inşaa etti. Ama insanların çok daha uzun çocukluk dönemleri var ve nesiller birbirleri ile daha uzun süre içiçe yaşıyorlar. İnsanlar daha karmaşık ve daha çok fikri paylaşım aslanlardan çok daha istikrarlı topluluklarda yaşıyorlar. Evrim insanlara gelişim süresince kişiliklerini geliştirme konusunda diğer türlere göre çok daha fazla derecede kapasite verdi.

Bu nedenle ve çok az insan kültürü böyle davranışları tolere edebileceği için, erkeklerin büyük çoğunluğu bebekleri öldürmez ve öldüremezler veya onların yas tutan annelerine tecavüz etmezler.

* * *

30 yıl önce, Los Angeles'ta genç bir kadındım. LA'de genç bir kadın olmak demek sürekli izlenmek demektir – normlardan sapıyor musun diye izlenmek, gelecekte meşhur olma potansiyelin var mı diye izlenmek, zayıflık işaretleri için izlenmek. Bir kadına sadece görünüşü için bakılabiliirdi. Maalesef şimdi veya geçmişte LA'in en meşhur endüstrisi kadınların sürekli dikkatli olması gereken bir mekan yaratıyordu. Gözüm hiçbir zaman film endüstrisinde olmadı ama bu kültür her yerde idi.

2 anektod yeterli olacaktır. Birgün güneşli bir Batı LA mahallesi olan mahallemde yürürken bir filmin plaj sahnesinde figüran arayan biri yanıma yaklaştı. Daha ağzımı açıp soru sormaya fırsat bulamamışken, bana nereye gideceğimi, günlük ücreti ve benden bekleneni söyledi : diğer benzer şekilde giyinen insanlarla ortalıkta bikinili dolaşmak. Kelimenin tam anlamı ile beni yukarıdan aşağıya süzdü ve kaşlarını çatarak bana üniversite okumaya ihtiyacım olmadığını söyledi. Plaj sahneleri benim geleceğim imiş ve oradan kim bilir nerelere gidebilirmişim – kim bilir? Daha iyi plaj sahneleri muhtemelen.

İkinci anektod : lisede iken dondurma satmak veya VHS kiralamak yanında yaptığım part-time işlerden birisi de kalburüstü organizasyonlarda garson olarak çalışmaktı. Kokteyl saatinde klasik siyah – beyaz elbise içinde ortalıkta tepsi ile dolaşırdım ve yemek saatinde de yemekleri masalara taşırdım. İç mekanlarda olan organizasyonlarda erkek katılımcılar beni sıklıkla durdurup muhabbet ederler ve telefon numaramı isterlerdi. Bunu yapmamalarını dilerdim ama ortada bir risk de yoktu. Bir gece Universal Studios için bir organizasyonda çalışıyordum. Hollywood ile alakası olmayan bir grup tarafından düzenlenen organizasyonda klasik görevimi daha geniş bir alanda yapıyordum. Mutfak daha uzakta idi, katılımcılar daha uzak aralarla mekana yayılmışlardı ve onları bir arada tutacak duvarlar da yoktu. Masa servisi başlamadan iş arkadaşlarımızla tepsilerle ufak atıştırmalar taşıyorduk. Bu organizasyonda duvarların olmaması ise tehlikeliymiş meğer. Genç bir erkek – benden yaşlı ama 30undan genç – beni bir şekilde kalabalıktan kopardı. Ortamda çok aydınlık değildi ve adam bana çok yakın duruyordu. Bana yırtıcı gözlerle baktı ve köşeye sıkıştırıp üstüme yaslandı. İşler daha ileri gitmeden kaçmayı başardım.

Bu olay, o zamanlar henüz bu kelime icat edilmemişti ama zehirli erkeklik (toxic masculinity) idi.

Evet, zehirli erkeklik diye bir şey var. Ama terim silah olarak kullanılmaya başlandı. Hiçbir özen gösterilmeden her erkeğin üzerine atılmaya başlandı. Terim ilk ortaya çıktığında

oldukça odaklı idi – birçok erkek grubunda, fırsatını buldu mu elini izni olmadan bir kadının kışına koyacak bazı erkekler vardır değil mi? Zehirli / toksik diye ayrıştırılan bu adamdı. Böyle adamlar – ve çok daha kötüler – varlar. Tabii ki. Ama her erkek grubunda böyle bir adam var mı? Hayır yok. Bu zehirli erkeklik (toksik maskülenite) artık ayırım gösterilmeden kullanılıyor ve dayatılıyor. Artık özensizlikten bahsetmiyoruz, tamamen yanlış kullanımdan bahsediyoruz.

Çoğu erkek toksik değil. Erkek olmak onları toksik yapmıyor, bir insanın “beyaz” olmasının onu ırkçı yapmadığı gibi. Bir dakikalığına terimler üzerinde uyduğumuzu varsayalım : erkeklik toksik maskülenite ile dişilikten daha fazla ilişkili mi? Evet. Fiilen terimin kendisi erkek olmak ile alakalı ve erkekler bu şekilde, kadınlara göre daha fazla davranacaklardır. Burdan yapılan mantık sıçraması ise tüm erkeklerin toksik olduğu. Ama toksik maskülenitenin tartışıldığı topluluklardaki erkekler tam tersine anlayışlı, eşitlikçi ve tamamen toksik olmaktan uzaklar.

İyi erkeklere toksik demek herkes için zararlı. Mağdur edebiyatı ile gücü ele geçirmeye çalışanlar hariç.

Gerçek mağdurların olmadığını iddia etmiyorum ya da bu mağdurların duygusal, fiziksel, yasal, tıbbi vs desteği hak etmediğini söylemiyorum. Kadınların çoğunun ve belki hepsinin erkeklerin bir alt grubu tarafından rahatsız deneyimlere maruz bırakıldıkları gerçeğini de küçümsemiyorum. Ama tüm kadınlar mağdur değiller. Ve de tahmin ediyorum ki bir erkeğin elinde gerçekten mağdur olan kadınların çoğu da kendilerini dünyada kurban olarak tanımlamak istemiyorlar.

Bütün bunlar bizi pek de tartışılmayan bir konuya getiriyor : zehirli / toksik dişilik.

Seks ve cinsiyet rolleri yüzbinlerce yıllık evrim süreci tarafından şekillendirildi. Aslında hayvansal soyağacını da katarsanız yüz milyonlarca yılda. Bu rollerin özellikler şu an hızlı değişim halinde ama antik gerçekler hala varolmakta. Tarihsel iştah ve arzular hala yerlerini koruyorlar. Heteroseksüel erkekler güzel kadınlara bakmaya devam edecekler özellikle de o kadın a) güzel ve ateşli ise ve b) aktif olarak güzelliğini sergiliyorsa. Sergilemek bakışlara davetiye çıkarır.

Ateşli olmaya vurgu yapan dişilik kendini tamamen vitrine koyar ve hem doğurganlığın hem de acil cinselliğin reklamını yapar. Bu örneğin daha fazla vücut bölümü göstererek ya da cinsel alıcılık sinyallerini boyayarak erkek bakışlarını çeker. Bunun ise belaya davetiye çıkarmak olduğunu iddia edeceğim. Hayır, hatunun kendisi aranıyordu demedim. Ama şunu dedim : hatun kendisini daha fazla gösterirse tabii ki daha fazla bakış çeker.

Çekiciliğin vurgulanması ve öne çıkarılması kendi başına toksik değildir ama şahsen ben buna saygı göstermiyorum ve hiçbir zaman da saygı göstermedim. Çekicilik solar gider, bilgelik ise büyür – akıllı çalışan genç kadınlar ise buna göre yatırım yaparlar. Dişilik erkeklerin provokatif bir vitrin gösterisine bakmaları üzerine tepki gösterip erkekleri iğdiş etmeye çalıştığında ise zehirli hale gelir.

Sınırı nerede çizeceğimiz akıllı başında insanların bile üzerinde anlaşılamayabilecekleri bir soru ama iki kalın, parlak çizgi üzerinde çoğu insan hemfikirdir : her kadının eğer istemiyorsa dokunulmamaya hakkı vardır; ve zorla alınan taviz, muhtemel kariyer ilerlemesi için cinsel faydalar istenmesi kabul edilemez. Ama kadınlar cinsel olarak seçilmiş anatomik bölgelerine vurgu yapan çok fazla cinsellik sergileyen elbiseler giydiklerinde ya da eli kulağında bir orgazma işaret eden makyaj yaptıklarında, erkeklerin buna bakmamalarını talep etmek zehirlidir – evet zehirli.

Genç kadınlar çok büyük bir cinsel güçleri var. Kendisine karşı dürüst herkes bunun farkında : kendi kültürlerinin güzellik normlarına yakın ve cinsel baharlarındaki kadınlar başka hiç kimsede olmayan bir çeşit güce sahipler. Ve kesinlikle bu gücü yönetebilecek bilgelikten de yoksunlar. Zehirli dişilik, çekiciliğin en yüksek oranda sergilenmesi ve erkekler kendilerine akranları gibi davranmayınca mağdur ayağına yaymak şeklinde, bu gücün kötüye kullanılmasıdır.



Aktif bir şekilde erkek bakışı çekerek erkeklerde açlık yaratmak ve sonra erkeklerden böyle bir açlık duymamalarını talep etmek- bu zehirli dişiliktir. Erkeklerle boyun eğdirmek, fiziksel,

entellektüel, vs güç sergilediklerinde onları iğdiş etmek – bu zehirli dişiliktir. Erkeklerin sadece erkek oldukları için toksik olduklarını söylemekte ısrar etmek ve sonra da kadın – erkek ilişkilerinin gerginleşmesine şaşırarak – bu zehirli dişiliktir. Bu, çok az kişinin faydalandığı ama faturanın hepimizce paylaşıldığı bir oyun.

* * *

Yurt dışında çalışma gezilerinde birinde, giyinme ile daimi problemi olan bir öğrencim vardı. Hiçbir zaman yeterince giyinmiyordu. Zeki, fit ve güzel bir kızdı ama her zaman çekiciliğini afişe etme peşindeydi. Latin Amerika’nın balta girmemiş ormanlarında saha çalışması yaparken bana geldi ve yerel halkın erkeklerinin kendisine bakıp durmalarını bana şikayet etti. Diğer hepimiz oldukça asexual ve sıradan saha giysisi içinde iken kızımız mayo ile geziyordu. “Üstüne bir şeyler giy” dedim kendisine. Donakalmıştı. Benim erkekleri değiştirmemi istiyordu, onlara gözlerini nereye çevirmeleri gerektiğini söylememi bekliyordu. Burası onların evi idi, biz ise misafir. Ve adamlardan bir misafir çıplak olarak yanlarında belirince erkeklerin değişmesini talep ediyordu.

Bu olaydan bir süre önce, tropik ormanlarda yürüyüp zehirli kurbağaları inceliyordum. Zehirli kurbağaların seks yaşamını araştırıyor, cinsel partnerlerini ve yaşadıkları bölgeyi nasıl seçtiklerini bulmaya çalışıyordum. Çocuklarına nasıl baktıklarını ve bunun genel olarak evrim açısından ne anlama geldiğini araştırıyordum.

Araştırmam sonucunda, kısmen de olsa, erkek kurbağaları için ne kadar çok bölgelerini koruma ve başarılı olma yöntemi olduğu ortaya çıktı. Zehirli Madagaskar kurbağalarının başarıya giden bir sürü değişik yolu vardı. Hem doğal hem de cinsel olarak erkek kurbağalar yüksek kalitede bölgeleri ellerinde tutabilerek ya da hiç bir bölgeye sahip olmayarak da (fakat daha sinsi olarak) başarılı olabiliyorlar. Stratejilerdeki bu büyük çeşitlilik ve değişik koşullar altında değişik stratejiler kullanabilme, hayvan davranışları ve oyun teorisi alanlarında üzerinde iyi çalışılmış şeyler.

Bunun hayvanlarda doğru olduğunu biliyoruz, insanlar neden daha az esnek olsunlar ki? Kadın olmanın bir sürü yolu var, erkek olmanın da. Bunlardan bazıları kendilerini kullanan bireyler dışındaki insanlar için kötü olan yollar. Dünya ekolojisine egemen olmuş sosyal bir tür olarak sadece bencil ve rekabetçi değil, işbirlikçi bir şekilde de davranabiliriz ya da davranmalıyız. Toksik erkeklik ve toksik dişilik, özleri itibarı ile bencil modlar ve bunları kullanmayanlar için yok olması gereken davranış modları.

* * *

Toksik maskülenite terimini popüler hale getiren hareket ile baktıkları her yerde “beyaz ırk üstünlüğü” gören hareket aynı araç ve sonuçları paylaşıyorlar. Kesişimciselciler

(Intersectionalists) Şu retorik hile konusunda hep aynılar : tarihi olarak ezilen bir grubun bir üyesi tarafından ortaya atılan her iddia sorgulanamaz bir doğrudur. Bu iddiayı sorgulamak ise bir ezme hareketidir.

Bu da güç elde etmek için yalan söylemeye hazır herkes için kapıları açar. Eğer iddiaları sorgulayamazsan, her türlü iddia ortaya atılabilir.

Sonuç? Irkçılık yaygın bir şeydir. Tüm erkekler toksiktir. İtiraz ediyorum – ama itiraz etmene izin verilemez. Oyun teorisini bilen herkes bu oyunun nasıl biteceğini bilir : masum kişiler sahte iddialar ile şeytanlaştırılırlar ve cadı avına maruz kalırlar. Cinsel saldırı gerçektir ama bu her cinsel saldırı iddiasının gerçek olduğu anlamına gelmez.

Bunu söylemek zorunda olmak bile çok korkunç ama dünya zeki ve merhametli, kadın ya da erkek başka insanlarla diyaloga açık erkeklerle dolu. Cinsiyete özgü toksik davranış, benim şahit olduğum kadarıyla, çoğunlukla kadınlar tarafında. Tüm erkekler toksik ve tüm kadınlar kurban mı? Hayır.

Çeviri : [On Toxic Femininity](#)

Heather E. Heying Evergreen State College'un eski bir çalışanı ve evrimsel biyoloji profesörü. University of Michigan'dan Biyoloji doktorası alan Heying, Madagaskar'daki araştırmalarını ve hayatını yazdığı [Antipode](#) kitabının yazarı. Twitter [@HeatherEHeying](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 10, 2019](#) Categories [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#) Tags [Evrimsel Psikoloji](#), [Feminizm](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Maskülenite](#) 37
Commentson [Zehirli Dişilik Üzerine](#)

Saha Raporu : Secret'in Day Game maceraları – 3

Sıcak bir İstanbul akşamıydı. Arkadaşarımla biraz zaman geçirmiş eve dönmek üzereydim. Beğendiğim bir kaç kızla konuşmuştum ama henüz istediğim gibi bir sonuç almış değildim. Bugünlük bu kadar yeter diyerek otobüs durağına doğru yönelecektim ki yanımdan bir kız kulaklıklarıyla müzik dinleyerek hızlı adımlarla geçti. Az ilerideki ışıklarda karşıya geçmek için beklemeye başladı. Bu kızla da konuşur eve öyle giderim diye düşündüm. Işık yandıktan sonra yanına gitmeye çalıştım ancak o kalabalık meydanın insan trafiğine karışmıştı bile. Hızlı adımlarla ilerlemeye devam ettim. Sol tarafta sokağı sandalye atmış oturan esnaf topluluğına gelmeden hamlemi yapacaktım. Ama önce karşıdan gelen 4 lü yaşını başını almış erkek grubunun geçmesini beklemek istedim. Onlar geçerken kıza yakın olan taraftaki kafasını yarım metre kadar uzatıp kızın görüş alanına sokarak yiyecekmiş gibi baktı kıza, daha sonra bakışlarını kaydırdığı yer poposuydu. Kız ufukta kaybolana kadar onu izleyecek

gibi bir halleri vardı. Birazdan yanına gidip konuşacağım kız hakkında ileri geri konuşmalarına şahit oldum. Bu bütün hayatları boyunca yalanıp duracaklarının bir göstergesiydi benim için. Bu yüzden onlara kızma ve acıma arasında bir duyguya kapılmıştım.

Tabletine bağladığı kulaklığıyla müzik dinlerken beni duyamayacağı için omzuna dokundum. Henüz taciz edilmişti, bu yüzden yüzüme bir gülümseme takınmaya özellikle dikkat ettim, korkutmamayı başarmıştım onu. Kulaklığı çıkartıp yüzüme baktı. Kim sanmıştı acaba beni? Ne diye durduruyordum onu?

“Seni ışıklarda fark ettim ama takip etmedim zaten bu tarafa gidiyordum çok güzel bir tarzın var bence, gelip iltifat etmek istedim” diye uzun bir cümle kurdum.

-”Teşekkür ederim” dedi.

-”Sana demin laf attılar ya, biraz sinirlendim” diyerek durumla alakalı bir geçiş yaptım.

-”Görmedim ki, ben insanlara hiç bakmıyorum yürürken” dedi.

Burası öğrencilerin yoğun olarak yaşadığı bir yer olduğundan onun da öğrenci olduğunu tahmin ettiğimi söyledim. Sonra yorumlarıma karşılık kazandığım soru hakkımla Mimar Sinan Üniversitesinde mimarlık okuduğunu öğrendim. Biraz lafladık. Saat zaten geç olmuştu, akşam 10’a geliyordu. Telefon numarasını verirse daha sonra görüşebileceğimizi söyledim. Elini çantasına atar gibi oldu, ben de telefonumu çıkarttım.

Sonra duraksadı ve yüzüme bakıp, “aslında biraz vaktim var, şurada oturup birer bira içebiliriz” dedi. Teklif ondan gelmişti. Yüzümdeki kocaman gülümsemeyi hiç bozmadan “Olur” dedim. “Tabii.”

Kendime güveniyordum, merdivenden yukarı çıkarken önümde yükselen çok güzel poposunu bakma gereği duymadım bile. Ufak hinliklere gerek yoktu. Dürüst ve cüretkâr olacaktım. Adeta içimin güzelliğiyle götürecektim onu. Beni götürdüğü yerin 2.katına çıktık, sadece bir masanın sığabileceği büyüklükte bir balkonu burası.

-”Ameliyat olacağım” dedi oturur oturmaz.

-”Ne ameliyatı ?” dedim

-”Kıç! Kestirip kurtulacağım!”

Orasına baktığımı mı sanmıştı acaba? Normal şartlarda bakardım! Kahkaha attım. Eğlenceli konulardan bahsettik. Hararetliydi konuşmamız. “Aşk yoktur” deyip duruyordu, katıldım ona. Aşk yoktu ama insan doğası gereği sevmeliydi. Doğa, hayvan, insan fark etmez! Sevmeyen insanın var olamayacağı gibi şeyler... Okuduğum kitapların bende yarattığı ufuklardan da faydalanarak biraz ahkam kestim ona.

-”Bunları bilmek sana ne kazandırıyor?” dedi elindeki sigarayı bileği bükülü şekilde tutarak. Gözlerimin içine bakıyordu. Hafifçe öne doğru eğildim ve şöyle dedim:
-”Bilmiyorum ama belki seni kazandırır!”

Bugün gördüğüm en devasa gülümseme beliriverdi yüzünde. Gamzeleri ortaya çıktı. Bembeyaz ve orantılı bütün dişlerini görebiliyordum.

Sonraki aşamaya geçmiştik artık, karşısında oturuyordum, yaklaşmam için yanına geçmem gerekiyordu, kızın kafaya taktığı birkaç sorunu olduğunu öğrendiğim için, ”şimdi seninle ilgilenmem gerek” diyerek yanına geçtim. Önce çantasını kaldırıp diğer sandalyeye koymam gerekti. Bir elimi omzuna atarak, sağ elini sağ avucumun içine aldım.

-”Fazla ileri gitme istersen” dedi.

Sürekli tehdit edip duruyordu beni, yapmam gerektiği gibi hiç birine duygusal reaksiyon vermiyordum bunların. Gözlerinin içine baktım ve takıldığı bazı şeyleri kastederek:

-”Bu seni neden kötü hissettiriyor” dedim. Anlatmaya başladı. Derken e yoğun yerde kestim sözünü.

-”Beni öpmek ister misin?” dedim gözlerinin içine bakarak.

-”Hayır!” dedi

-”Öpmek istermişsin gibi bir halin vardı o yüzden sordum”

-”Hayır!”

Tutup öptüm onu yanağından. 20 dakika kadar sonra:

-”Sigaram bitti” dedi ikinci kez.

-”Bak aşağı gidip sana bir sigara alırım ama sen de biraları ısmarlarsın” dedim.

-”Zaten ben ısmarlayacağım biraları” dedi.

Cimri görünmek istemiyordu herhalde. Ne zaman karar verdi ki buna diye düşünüp ”tamam” dedim. Döndüğümde oturmak için yerinden almış olduğum çantası eski yerine gelmişti. Karşısına oturmak zorunda kaldım. İlkokul 1 de bir kızın beni reddetmesi ve çok üzülmüş olmamla ilgili bir hikâye anlattım. Bu hikâyeye çok güldük, öne doğru eğildim.

-”Biraz şefkat fena olmaz, hadi öp beni” dedim esprili bir şekilde ve yanağımı uzattığımda öpmedi.

-”Hadi öp!” dedim ikinci kez güvenimden bir şey kaybetmeden yanağımı biraz daha uzatarak. Emindim kendimden. İşte bu yüzden öne doğru gelip öptü.

Aramızda o aradığım sinerji artık oluşmuştu. Bir kaç saat önce caddede tanıştığım bu güzel kızla gecenin sonuna geliyorduk. Şimdi onu iyi bir şekilde yönlendirmeliydim.

-”Benim alkolle aram berbattır. Sarhoş olsaydım ne yapardın?” diye sordum. Aklımdan bir sürü düşünce geçiyordu.

-”Bırakmazdım seni tabi ki, ya bir otele yerleştirdim ya da adresini öğrenmeye çalışırdım taksi için” dedi.

Yüzümü astım imalı bir şekilde.

-”Ne yani evime mi alayım?” dedi.

-”Olabilir aslında!” diyerek yanıt verdim gülerek.

-”Benim odamı görsen harabe oldu, odamı boyuyorum, yatağım bile yok” dedi. Ben de ona kendi evimin güzelliklerinden süsleyerek bahsettim, bize gidelim diye ima ettim. Sözle söylemese bile vücut dilinden oluru almıştım.

Bir saat sonra... Üzerimdeyken kalçasında olan ellerimi tutup çekti, yastığa yapıştırdı.

-”Hayır” dedi, ”sen değil ben seni yapmak istiyorum!” İlk defa böyle bir şey duyuyordum hayatımda, fazla film izlemiş olabilirdi belki, o da en az benim kadar hayalciydi ve bunu şuan gerçeğe dönüştürüyordu.

Uyuduk. Sabaha karşı tabletinin alarmı çaldı. Tableti çantasından çıkartıp kapattım. “Kalkacak mısın?” diye sordum ona, “Hayır gel buraya” dedi.

Tek bir günlük bir şey olarak başlamıştı ama öyle kalmasını istemedim. Ertesi gün konuşurken bana sahilde gitar çalmak istediğini söyledi. Atladım hemen. İkimiz de birbirimize iyi hissettiriyorduk.



AuthorCentilmen KulübüPosted onFebruary 9, 2019CategoriesDaygame, Kırmızı Hapın Pratiği, Oyun, Saha Raporu77 Commentson Saha Raporu : Secret'in Day Game maceraları – 3

Saha Raporu – Daygame ve yaklaşma korkum

Değerli erkekadam okurları ve Mahmut Abi, Merhaba. Ben [Mr.Deer](#). 2 yıl önce üniversiteden Chianski lakaplı akıl hocam ile karşılaştım. İlk başlarda beni test etti yapabilir miyim diye; ölçtü, biçti, tarttı en sonunda Neil Strasuss, Mystery, evrimsel psikoloji ve arsız-komik gibi konulardan bahsetti. İlk olarak The Game kitabından başladım. Sıkı bir psikolojik eğitime tabi tuttu beni öz güvenimi oturtana kadar bana laf attı, dalga geçti başlarda bozulur gibiydim fark etti ve üstü kapalı bir şekilde “bu tarz sözleri umursamamayı öğrenmelisin” dedi. Haklıydı, daha üstadımın laflarına bozulursam kadınlar bana neler yapardı. Sonra 1 sene önce

bu blog'a girdim ve yazılar sayesinde çok yol aldım. Başlarda Pick-Up Artistlik eğitimi aldığımı düşünürken Chianski bana PUA'lıktan ziyade Red Pill öğretileri veriyormuş.

“Yapmaman gereken şeyleri öğrenmek için sahip olduğun her şeyi kaybetmek gibisi yoktur. Kaybetmemek için neyi yapmaman gerektiğini bildiğinde, kazanmak için gerekli olan şeyleri öğrenmeye başlarsın. “
~ Edvin Lefevre ~

Berbat bir ilişkiden çıkmıştım 6 ay süren tüm mavi hap olgularını yerine getirmiş bir aptaldım ama zamanla hayatım değişti. 110 kiloydum 2,5 ayda gibi kısa bir sürede 25 kg verdim. Sadece zayıflamam, zamanında flört dönemlerimde yüz vermeyen Robert Greene'in Koketçe (dengesiz duygu durumu) olarak tabir ettiği kadınların yolda görünce görmezden gelmek yerine boynuma atlamalarına, sarılmalarına şahit oldum. Kitap okuma alışkanlığı edinirken, eskiden hayalini kurduğum, [HB](#) 6,5- 7 civarı ve üstü kızları baştan çıkarttım. Kendime yatırım yapmayı öğrendim. Farklı birçok alanda kendimi geliştirdim. Adeta yeniden doğdum, kendimi ve vücudumu sevmezdim fakat şimdi adeta kendime âşık oldum, öz güvenim tavan yaptı. Özellikle o gençlik festivallerinde, bir köşede birası ve sigarası elinde arkadaşları ile efendi bir şekilde oturan yanındaki hatunlardan çekinerek tavan yapan testosteron yüzünden pantolonundaki çadırını çanta, mont tarzı eşyalarla saklamaya çalışan o korkak soya çocuğu değil de tanımadığı hatunlara içki ısmarlatan, dudakları morarana kadar onlarla öpüşen birisi oldum. (Festivaller, konserler, karnavallar dışarıya göre çok kolay pratik ve yeni başlayanlara ideal, Robert Greene'nin Baştan Çıkarma Kitabında bahsettiği -baştan çıkarıcı ortam/ Baştan çıkarıcı zaman s;645). Ama bir sorunum vardı yaklaşık 6 ay önce Mahmut Abi' ye attığım e-postanın konusu: Blog içerisinde örneği var ‘’ abi bana bir şey yapmalısın’’. Mahmut abi de bana ‘’cevabını zaten biliyorsun’’ demişti. İşte bu [yeni başlayanların korkusuydu](#).

The moment I said ‘hi’, I already won. – RSD Max

AVM'de, yolda, kafede [tanımadığım hatunları durdurup konuşmak](#), adeta karnıma sancılar sokuyordu. 2 yılda 3-4 kez hüsrana dolu yıkıcı açılış yapabilmiştim ta ki o güne kadar. 3 Aralık'ta şehrimde ki bir AVM' de de 12 gibi işlerimi hallettikten sonra, akşam saat 5'te de sporum vardı. 5 saatlik bir boşluktan yararlanarak, yaklaşık 23-25 grubu açtım. (Aralarında erkek olanlar da vardı ki bu benim -The Game'deki GEAR-, ‘’kâbusumdu’’) ve ilk bir iki tanesinde tüm kemiklerim adeta titriyordu. 16 tanesi kayda değdi. Hoş sohbet, sihirbazlık, zihin okuma (soğuk okuma vb.) ile yaklaştım. Peki değişen neydi, ben nasıl yaptım.

Hep iyi bir giriş bulabilmek için Youtube de blogda ilgili makale ve videoları araştırdım. (Fazlası harekete geçmeyi önlüyor özellikle Youtube videoları) Asıl hata sürekli mükemmel olmaya çalışmaktı ama şunu kavradım önemli olan ne söylediğin değil nasıl söylediğindi. Bodrumda lifeguard'lık yaptım bu yaz HB'si tavan kadınlarla (genelde yabancı) takıldım ve Adana'ya (gitmeden 1 hafta önce bir anda tüm tabaklarım kırılmıştı) dönünce direk kafamda şu kelimeler belirdi ”wtf” porno yıldızı gibi hatunlardan sonra kendimi oyunda geri plana

attım. Kendimi mastürbasyon ve porno krizinin içinde buldum elimden geldiğince kendime söz geçirmeye çalışıyordum ama nafile 3 güne bir atak geliyor, uyuyamıyordum. Sonrasında buradaki yazıları daha dikkatli okumam gerektiğini fark ettim.

“Yine de en çok çiy damlası, en sessiz gecede düşer, bilirim.”

~ Friedrich Nietzsche ~

Halloween Partisi saha raporu (sessiz oyun) 26 Ekim 2018

Bodrum sonrası ilk tetikleme cadılar bayramında, katıldığım iki katlı bir barda içerisinde İngilizce pratik yaptığımız nispeten samimi olduğum arkadaş grubum ve geneli üniversite çağındaki insanların katıldığı bir partide oldu. Herkes saçma sapan kostüm ve boyalara bürünürken, ben Casonova'nın maskelerine benzeyen maskülen bir venedik maskesi taktım. Üzerimde sade bir pelerin ceket (dışarıda giydiğim tavus kuşu ceketim), köpek parçalamış gibi gözüken siyah dar kot pantolonum , ayağımda çizmelerim ve dikkat çeken bir resim baskılı üzerine delikler açılmış siyah tişörtüm. İlk dakikalarda etrafta dolanıp güzel hatunları [neg](#)'liyorum ve insanlarla kaynaşıyorum. İlerleyen dakikalarda bir anda daha önce hiç denemediğim bir taktiği denedim. Maymun kabilelerindeki danslarda alfa maymunun kendini göstermesi gibi kendimi göstermek için ortamdaki tüm yalnız erkeklerle kaynaştım ve onları parti alanın ortasına çektim. Çünkü insanlar henüz bistro masalarından uzaklaşıp ortaya gelmemişlerdi ve partide soğuk bir hava vardı. Ben öz güvenim ve figürlerim ile müzikle bir bütün olmuş adeta ortada parlıyordum. İnsanların övgü ıslıkları, alkışları tam bir ilgi yumağı haline geldim fakat sonra terledim, sıcak bastı bronşitim tuttu, nefesim daraldı kendimi zorlukla dışarıya attım.

“Bir koyunun önderlik ettiği yüz kişilik aslanlar ordusundan ziyade bir aslanın yönettiği yüz kişilik koyunlar ordusundan daha çok korkarım.”

Charles-Maurice de Talleyrand ~

Orada sigaraya çıkan erkeklerin benimle sohbete girmeye çalışmasını falan atlatıp tuvalete gittim o sırada piste durum nedir en ufak bir fikrim yoktu. Düşüncem etki dağılmıştır sanıyordum ki bir baktım o beta ve abazan erkekler gitmiş pistte uydu erkekler ve çıtırlar kalmıştı. Arkadaş grubuma yaklaştım, direkt beni görünce güvenlik çemberlerini açıp beni aralarına aldılar. Sağdan bir kız yanaştı bana doğru arkadaşlarım tanıyor zannettiğim 170 cm boylarında esmer bir bomba HB 6,5'lik güzel vücutlu. Fark ettim kaçak bakışlarını önce dans ederken yan bir şekilde omzumu değdirdim ardından o da değdirdi beklediğim hareket geldi. O an mideme yumruk yemiştten beterdim. Sırtımı döndüm geriye doğru yaslandım sırtlarımı birbirimize yaslamış dans ediyoruz. 5-6 saniye sonra birden ona döndüm fark etti ama o dönmedi ufaktan kolum kaldırıp sırtına yasladım koluma iyice yaslandı işaret geldi kalçasının yanlarından tuttum bedenimi yasladım ses yok yılan gibi oldu dansı. Tuttum çevirdim durdum 5 sn. gözlerine baktım, kendini çekmedi adeta hipnoz etkisinde gibi bakıyordu gözlerimin zifiri karanlığına. Dedim tamam hafif yaklaştım dudağıma yapıştı. Pistin

ortasındaki gösterim işe yaramıştı HB 6,5'lik bir kızla ağzımı açmadan öpüşmeye başladım bir anda rahatladım elinden tuttum üst kata çıkarttım ama orası hizmete kapalı ve karanlık, tabi ben bunu biliyorum soktum içeriye koltuğun üzerine oturdum kucağıma aldım öpüşmeye devam ediyoruz. Sonra dizlerim ağrıdı masaya yatırdım dudaklarımızı parçalıyorduk resmen ellerim her yerinde, beklenen son geliyordu ama “o da ne” tahmin edeceğiniz şey [pornonun zararı](#), [penisim sertleşmiyor](#) evet 5 dk önce çıkart beni artık diyen tepegöz dostum uyku moduna geçmiş, hafif kasılmış yılan gibi etkisizdi. Aklımdan geçenler utanç duruma düştüm gibi hissederken en iyi repliğim aklıma geldi “ ilgiye ihtiyacı var” dedim. Bunu ne zaman desem oral sekse geçilir. Sonrasında 2 kez sigara molalı oral yaptı. (Prezervatif arabada kalmıştı onun psikolojik etkisi de vardı üzerimde). Sigarayı 3 hafta önce Chianski'nin tam beynime saplanan sorusundan beridir içmiyordum ve öpüştüğümüzde anladım kül tablası yalamanın ne demek olduğunu. O meşhur soru “kendisine saygısı olan adam sigara içer mi.”

Bu tetikleme ile The Game kitabını tekrar elime aldım. Daha zinde kalmak için erken yatıp erken kalkıyorum. Uyku saatimi Blog'daki bir yazıyı okuduğumdan beri 7 saat yapmıştım. Şimdi ise 5 saat uyuyor, 00:00-05:00 arası daha dinç ve enerjik kalkıyorum. 5 saat uyku denemelerim sayesinde ikinci bir tetiklenme yaşadım. AVM'deki açılışlarımın olduğu gün deneyimin 4.günüydü ve internette bu uyku deneyi yapan insanların 4. ya da 6.günde depresyona girmesi bekleniyordu ama ben enerjimi yüksek tutmak için çok uğraştım. Erken kalkmaya başladığımdan beri öğrendiğim sihir numaralarını insanlara yaparak açılışlar denedim böylece korkumu yendim.

16 grupla sohbet ettim fakat ne Instagram ne de telefon numarası alamadım. Fakat alamadığım için üzölmek yerine edindiğim deneyim için sevindim. Gün devam ediyordu...

“Duygularıyla hareket edenler için hayat bir trajedi, aklıyla hareket edenler için bir komedidir.”

~ Jean de La Bruyere ~

Etkinlik gecesi saha raporu (Mystery) 3 Aralık 2018

Akşam spor sonrası haftada iki gece İngilizce pratik yaptığımız nispeten samimi olduğum arkadaş grubumla buluştum. Kafenin dış kısmında oturan bir kızın bana kaçamak bakışlar attığını fark ettim ama kalkamadım çünkü masamdan oyun daha bitmemişti. Biraz bekledikten sonra bir arkadaş daha geldi. O sıra masadan kurtuldum ve yanlarına giderek sabah üzerinde denemeler yaptığım açılışımı yaptım.

D =ben

K=kızlar

H= hedef

D: Merhaba hanımlar bir konuda fikrinizi alabilir miyim?

K: Tabi ki konu neydi.

D: Üzerinde çalıştığım yeni bir sihir numaram var. Ben size küçük bir gösteri yapayım siz de bana değerlendirme yapın.

K: Tamam yap hadi (şaşkın ve heyecanlı bir sesle). Yaptığım numarayı çok beğendiler ve sonra hedefe:

B: Aklından 1 ile 10 arası bir sayı tut dedim.

H: Tuttum. dedi.

Numaranın sonunda aklından tuttuğu ülke, şehir ve hayvanı tek tek söyledim ama bu sırada sağ eli sol elime yaslanmış avuç içi yukarı bakıyor (kino). Sağ işaret parmağım avuç içinde daireler çiziyor, gözlerinin içine bakıyorum, tabiki cevapların doğruluğunu duyunca şaşırdı garibim. Sonrasında arkadaşını kazanırken bunu tatlı tatlı bokunu çıkarmadan neg'ledim. Sonrası soğuk okuma numara için telefon numarasını aldım ve 3 gün sonra perşembe günü buluştuk. Ama 3 gün boyunca aramadım ve mesaj atmadım zaten numaramı da vermemiştim. Perşembe öğle saatlerinde aradığımda önce açmadı işlerime devam ettim. 15-20 dk. sonra aradı açmadım yemek yiyordum. (Birçok erkek eski ben gibi yemeğini ya da işlerini bırakır direk telefona yoğunlaşır. Buna birazdan değineceğim.) 5-6 dk. sonra mesaj geldi. "Mr.Deer?" Benim olduğumu tahmin etmişti. 10 dk. sonra işlerimi bitirip telefonu elime aldım ve aradım. Çok heyecanlıydı,

H: Akşam müsait misin? Müsaitsin değil mi, buluşuyor muyuz, buluşalım mı, akşam boş musun? Dedi. Konu buluşmaya gelinde ağızından kaçırdı bunları heyecan tüm vücudunu sarmıştı sesinden bariz anlaşılıyordu.

B: Saat 8 de baraj yolunda olun.

H: Hangi mekân.

B: Sürpriz.

bla bla bla bla bla

“İnsanlar düşündüklerinden daha ahlaklı, hayal edebildiklerinden daha ahlaksızdırlar.”

~ Sigmund Freud ~

Akşam buluştuk yanında o gün tanıştığım arkadaşı değil de başka bir kız arkadaşı vardı. Yürüyerek 5 – 6 dakikalık ilerideki mekâna gittik dış kısımdaki dörtlü koltuğun olduğu yere geçtik. Hedef yanıma kız arkadaşı da karşımıza sandalyeye oturdu aramızda masa vardı. Vücut dilim blog'tan öğrendiğim şekildeydi bacaklarım açık kollarım geride koltuğun sırt dayama bölgesine boylu boyunca uzanmış. Bedenim yeni tanıdığım karşımdaki kıza dönük, hedef sağımda omuz üstünden konuşuyorum onunla. Kısa sürede arkadaşını kazandım soğuk okuma bilinç altı testi (kino) arkadaşının elini elimde görünce hedef kıskançlıktan çıldırıyordu resmen yüzünden anlaşılır bir şekilde. Tahmini 1 saat sonrasında hedef iyice

sağdan sağdan bana sokulmuş eli elimdeydi. "Havada iyice soğudu" dedi. "Gel sarıl ısınırsın" dedim çektim direkt. Ama burada tamamen kendi isteği ile durduğundan emindim, birkaç IOI dan sonra emin olunca yaptım yoksa ilk buluşmada ters tepebilir. Arkadaşı sunumu için dosyalarını düzenliyor bizimle pek ilgilenmiyordu. Hedefimin saçını kokladım şampuan markasını vs. sordum evrimsel faz değiştirme yapıyordum. Arkadaşı lavaboya gitti. Amacım sadece yanaktan öpmekti ama bir anda şehrin elektrikleri gitti dudağına zarif bir şekilde buse kondurdum. Mekânın jeneratörü çalıştı ışıklar geldi ve kız çok farklı bir duygu içerisindeydi ve birkaç saniye sadece gözlerime baktı. Sonra "Bunu sen mi yaptın?" dedi kendinden emin olmayarak. Dedim "belki" (c şeklinde gülüş (bu gülüşler hakkında bir yazı yayınlanmalı). Zaman tamamen bu acemi sihirbazın lehine işliyordu. Sonra kalktık ve artık numaramı almıştı ve hem zorlandığım hem de çok keyif aldığım o text game başlamıştı aramızda.

"Bir insanın hareketleri, sözlerinden daha yüksek sesle konuşur." ~Aristoteles ~

Kütüphanede açılış (Beden dili'nin önemi) 10 Aralık 2018

Mezun olduğum üniversiteye şehrimi terk etmemeden önce iki arkadaşımı ve tabaklarımı görmeye gittim. Arkadaşlarımdan biri kütüphanede ders çalışıyormuş, onu görmeye gittim. Kütüphaneye girdiğim anda Daniel Craig gibi öz güvenli bir yürüyüşüme ve çizimelerimin her adımında çıkarttığı o ses tavus kuşu tarzımdan daha çok dikkat çekiyordu. 2. kata çıktım arkadaşşıma bakınırken yüzümdeki o insanın içini ısıtan çapkın gülümsememle, onu gördüm ve yaklaştım. Selamlaştık ve o anda oturduğu masanın diğer ucundaki kızların bana nasıl baktığını fark ettim, gözlerimde şimşekler çaktı. Sonra arkadaşşımla daha iyi konuşabilmek için dışarı çıkmaya karar verdik tam 2 adım attım durup arkadaşşıma "1 dk bekle" dedim. Geri döndüm hedefime "merhaba biz hava almaya gidiyoruz eşyalarımıza bakarak olur musunuz" dedim. H: Tamam, zaten burada bir şey olmaz, çok önemli şeyler var sanırım" dedi gülerek şakalaşırcasına. Sonra indik kütüphanenin önünde biraz sohbet ettik. Sonra kütüphaneye geri girdik ve hedefimle aramda şu konuşma başladı.

D: Ben

H: Hedef

D: Teşekkür, eşyalarım göz kulak olduğun için, (yüzümde o iç ısıtan çapkın bakış)

H: Önemli değil.

D: Bu böyle kuru kuruya olmaz, üzerinde çalıştığım sihir numaramı göstereyim size hem sıkılmışsınızdır biraz neşe katarım size. (O anda kızlar birbirine baktı- bilirsiniz işte)

H: Ama burası kütüphane.

D: Gece burada yatmayacaksınız ya, (gülüşmeler)

H: Hayır tabiki.

D: Tamam şöyle yapalım birazdan mola verin dışarı çıkalım.

H: Tamam.

Tahmini 15 dk. sonra kızlar ayağı kalktı, davetkar bakış attılar. Sonra direk ayağı kalktım “hadi beni takip edin” dedim. Gülüşmeler eşliğinde aşağı iniyoruz ve ilk shit test;

H: Neden böyle yürüyorsun” dedi hedef bana.

D: Nasıl ne var ki yürüyüşümde siz neden böyle yürümüyorsunuz.

H: Garip yürüyorsun, diğer insanlar böyle yürümez.

D: Sadece yakışıklı sihirbazlar böyle yürür. Onayla-abart, bunu tamamen refleksif söyledim çalşılmış bir söz değil. Kahkahalara boğuldular.

“Arzu ve Aşk bir insanın sahip olmadığı nesnelere ya da niteliklere karşı hissettikleridir.”
~ Sokrates ~

Sonra sihirbazlık, zihin okuma (NLP ve Kino), kısa bilinç altı testi yaptım. Birkaç numara daha istediler. “Bir kahve ısmarlarsanız olur” dedim. Arkadaşı “ben kahve sevemem, içesim yok diyerek bizi yalnız bırakmaya çalıştı. Sonra yukarı geri çıktık. Yarım saat sonra hedefimi aldım ve kampüsteki bir kafeye geçtik ve sıcışlar başladı. İçeri girdik masa seçiyordum başka bir yeri gösterdi “orası kapı ağızı, burası daha iyi ”dedi. Bir 5 saniye durdum oturmuştu “hadi gel ”dedi davetkar bir sesle, otururken “bu seferlik” böyle olsun dedim. “Normal de sen mi seçersin” (shit testi) dedi. “sıklıkla” dedim (o iç ısıtan çapkın bakışımla). Sonra “hadi kahve içmiyor muyuz” dedi. Mekân self servis. “Hadi dedim kahveler sendendi” dedim. “Ne münasebet daha seni tanımıyorum bile ben kadını” dedi. “Ne alakası var illaha erkek mi öder” dedim. “Almıyor musun” dedi. “Alırsan orda ben almam, dökülür beceriksizim” dedim (Gülerek). Burayı umursamadım normal sohbe geçtik. Beden dilimi hep korudum otururken. Sonra arkadaşı çıkıyormuş kütüphaneden bu eşyalarını almaya gitti. Ben de birer tane çay alıp dışarıdaki masaların en arkasındakine geçtim. Geldi.

H: Neden bu kadar geriye geçtin.

D: Sende hiçbir şey beğenmiyorsun, bak her yeri görüyoruz işte,

H: Hani kahveydi çay almışsın, hani getiremezdin.

D: Nescafe yokmuş Türk Kahvesi de çarpıntı yapıyor, çay iyidir iyi (yüzümde o iç ısıtan çapkın bakış) kaz ayaklarına birebir.

H: Nasıl ya benim kaz ayaklarım yok ki dedi. (Mal oldu ellerini göz kenarlarını yokluyor)

D: Dudağımı bükerek çocuksu bir sesle “ (Bak dedim hep döküldü elim yandı)

Sonra birkaç numara daha el yazısı falı vs. kalkarken numarasını istedim vermedi, “Instagramı mı verim” dedi. Tatlıca ısrar yaptım yok vermedi. Bozuntuya vermedim, Klasik kapanış sözüm; bu aralar biraz yoğunum bakalım belki boş olduğum bir gün yazarım bir şeyler yaparız. (Piç gülüşü). “Alla Allah belkiymiş” dedi. (Gülerek hafif bozularak) Not: Bu HB 5,5’luk kızla o masa muhabbetinde ve kim alacak muhabbetinde neden böyle davrandığımın o anda da farkına varamadım bir istisnadır oldu.

“Burası meleklerin yerine görüş açılarının bulunduğu, insanların ahlaktan söz edip güç ilkeleriyle hareket ettikleri bir dünyadır.”

~ Saul Alinsky~

Artık alışmıştım tanımadığım kadınlara açılış yapmaya. Pazar günü (9 Aralık) AVM’de işlerimi hallettikten sonra yemek bölümündeki 3’lü kıza yaklaşıp Mystery tarzı açılışla numaralarını aldım. Hayat tamamen benim lehime döndü artık. 2 yılda çok şey kazandım ve kaybettim. İnsanlar başta bana sadece güldü aşağılamaya çalıştı bunlara boş iş dediler. Abim başta olmak üzere arkadaşlarım senin için üzülüyorum bunlar hiçbir işe yaramaz burası Türkiye kendine gel, bir gün çok pis dayak yersin diyorlardı. Ama ne mi oldu bir süre sonra insanlar bana ilişkileri hakkında sorular sormaya başladı, text game konusunda yardım ister hale geldiler ve ben sadece zor demiştim gibi sözlerle kıvırmaya çalıştılar. 2,5 ayda 25 kilo verdim yoga ve intermittent fasting (aralıklı oruç) sayesinde. Soğuk duş almaya alıştım hem kilo verme süresinde vücudumda çatlamlar olmadı hem de sabahları soğuk duş daha enerjik ve dinç yapıyor.

“Her insan kendisi olması karşılığında topluma bir bedel öder. Kimse bedelsiz kendi olamaz. Bu bedel çoğu kez yalnızlıktır.”

~ Murathan Mungan ~

O sünepe öz güvensiz insanların saygı duymadığı çocuk gitti yerine çekici, sorumluluk sahibi, öz güvenli, sağlıklı beslenen, ağırlık kaldıran, kitap aşığı, saygı duyulan, duygusal yönden güçlü, sürekli tabak çeviren, sağlam bir çerçeveye sahip âdeta bir süper yıldız gelmişti.

Başlar da hiçbir şeyden habersiz bir şekilde 5 kişilik sağlam erkek arkadaş grubumdaki 3 arkadaşımın aramıza sonradan aldığımız kıza yürüdüklerini bilmeden (ama kız biliyormuş), bir anda herhangi bir çaba harcamadan (Oscar Wilde miknatis teorisi) kızla birlikte oldum ve seçilen olduğum için 3 arkadaşım birlik olup üstüme geldiler aramız açıldı. Sadece 1 tane arkadaşım kalmıştı o gruptan bana hak veren her şeyi bilen yanımda duran arkadaşım olaylardan 1 sene sonra o ve grubu dağılmasına yol açan kız birlikte olmaya başladılar ve habersizce o arkadaşım da beni terk etmişti ve çevremde güvenebildiğim (şu an biri ile hiç görüşmediğim diğeri de-hanımcılığa gönül vermiş, sevgili yaptı fazla görüşemiyoruz) 2 arkadaşım ve Chianski kalmıştım. Gerçek anlamda 1 kızın sıkı dost erkekleri basitçe birbirine düşürebildiğini görünce artık kadınlara karşı kesin bir gard aldım, onlara güvenmemem gerektiğini acı yoldan öğrendim.

“Nasıl acı çekileceğini bilen bir insan her şeye cesaret edebilir.”

~ Luc de Clapiers ~

Ne Değişti?

Evet bu yol dikenli çok fedakârlık yaptım. Video oyunları gitti. Abur cubur gitti. Kıskançlık yapan arkadaşlarım benimle yarışmaya kalktı birbirimize girdik. Bir dönem Chianski ‘ye cevabını bildiğim soruları sormamdan dolayı kızdırdım beni cezalandırdı uzaklaştı yalnız kaldım ama hepsi beni çok daha güçlü kıldı çünkü ben zaten karanlık yolda Chianski olmadan da yolumu bulabilir duruma gelmiştim. O bunu öğretmişti ama ben biraz geç fark ettim. Şu an aramız daha iyi üstadım. Beni yavaşlatan tüm gün video oyunu oynayan sürekli dramatik ruh haline sahip yıkık insanlar gitti. Sigara ve alkol gitti. Uyuşturucuyu hiç sevmedim zaten. Sorunlar gitti. Kadınların tabağı olup kırılmıyorum. Fazla kilolarım gitti. Seksi ve kaslı oldum. Para kazanmayı öğrendim. İnsanlara hayır diyebiliyorum. Sağlam bir çerçevem var. 1 hafta içinde takribi Mystery usulü 7 saatte bir kızı öpemiyorsam kolayca next yapıyorum, tabiki duruma göre değişiyor israf haramdır. Saçma sokak kavgaları ve sinirlenmeler de gitti. Düzenli egzersiz. Düzenli 5 saat gece, 2 kez 21 dk veya 1 saat gün uykularım. Daniel Craig gibi öz güvenli bir yürüyüşe sahip oldum (güçlü beden dili). Üniversitede eğitimini aldığım mesleğin yanı sıra kaliteli meslekler. İngilizce ve biraz Rusça. Yakında zamanda kendi evime çıkıyorum ailemin kanatlarından sıyrılıp batıya Eskişehir’e taşınıyorum. Antidepresan ve 4 yaşından beridir kullandığım gereksiz DEHP ilaçları gitti. Yüksek kültür. İstediyimi giyebilme ”kendi bedenim kendi kararım”. Ve yeni başlayan birçoğunun belki de tek istediği şey ”kadınlar”. Ama tek istediğin kadınsa bir an önce kafanı değiştir Red Pill mantığını iyi anla sıçarsın.

“Çoğu insanın başarısız olmasının temel nedeni gerçekten ne istediklerini seçmek yerine şu anda ne istediklerini seçmeleridir.”

~ Napoleon Bonaparte ~

Yukarıda da bahsettiğim ”telefona cevap vermedim yemeğe devam ettim.” Bu kelimenin asıl nedeni hani mesaj geldiği zaman direk yazma, aradığın da hemen açma telefonun başında beklediğini sanmasın gibi, ne kadar geç cevap atıyorsa 2 katı kadar zaman sonra sen at vb. yani meşgul olduğunu bilsin, muhtaç olmadığını bilsin tarzı çerçeveyi koru o seni değil sen onu beklet mevzusu kısaca. Burada ki en çok yapılan hata bende başlarda çok yaptım, aptalca zaman saydım resmen telefonun başında işte bu Blog’da da çok bahsedilen -mış gibi yapmak, bunu bırakıp gerçekten önüne iş koyunca zaten istemeden oluyor mesela ben bu yazıyı yazarken tabaklarım yeri geldi 6-7 saat yazmadım telefonlarını açmadım çünkü açarsam konsantrem bozulacak diye.

“Life İs Variable./ Hayat Değişkendir.”

~ Mr.Deer ~

İşte Erkekadam okurları bu yazımda birkaç saha raporumla yaklaşma korkumu nasıl yendiğimi, bu maceramın nasıl başladığına ve nasıl geliştiğine değindim. Umarım beğenirsiniz. Ve şu abi bir kız var muhabbetlerinden nasıl kurtulduğumu ki bunun hakkında yaklaşık 6 ay önce Mahmut abi ‘ye sihirli değnek lazım demişliğim var. Tüm bunlar için başta Style, Mystery ve 6 aylık ilişkimin sonunda enkaz olan beni ayağa kaldırıp beni bu

serüvene iten mükemmel derece sabırlı (latife yapmıyorum gerçekten sıkıntılı bir öğrenciydim üni'ye kadar çok sıkıntı çektim) ve bildiği her şeyi bana yılmadan öğreten canım Dostum, Akıl hocam Chianski'ye ardından da o az önce bahsettiğim mesaja ne yapman gerektiğini zaten biliyorsun diyen Mahmut abiye ve sitede yazı yazan, çeviri yapan herkese yürekten teşekkürler. Ayrıca discort grubunda tanıştığım Eskişehir maceramda elimden geldikçe bir şeyler öğrettiğim yeni kanadım Travis'e bu yazıyı yazarken vermiş olduğu tüm emeğe sonsuz teşekkürler. Eskişehir'de ki açılışlarımı konu alan bir yazı yazmayı da düşünüyorum.

PUA ve kırmızı hap bana bedenimde kimsenin hakkı olmadığını öğretti. Bir kıyafeti veya aksesuarı önemli olan kendinin yakıştırıyor olmasını öğretti. Evet benim açılış sözlerim ve giyiniş tarzım PUA ama hayat disiplini ve ilişkilerde konumum kırmızı hap üzerine kurulu. Şehir ve zaman belli değil ama eğitim atölyesi ve buluşmalar düzenleme fikrim var.

THE END



Author [Mr. Deer](#) Posted on [February 5, 2019](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 91 Comments on [Saha Raporu – Daygame ve yaklaşma korkum](#)

Klark Kent'in türküsü

Lois Lane Süpermen ile tanıştığında, Süpermen suçlularla savaşıyor, elleri ile çeliği bükabiliyor, lokomotifleri durdurabiliyor, tek sıçrayışta gökdelenden gökdelene atlayabiliyor ve uçabiliyordu! Ve Süpermen Lois Lane ile tanıştığında onun aklını başından aldı, dünyasını sarstı ve o da Lois'e aşık oldu zira Süper-MEN dediğin böyle yapardı. Bir yıllık birlikteliğin ardından Lois, Süpermen ile ilişkisinde bir şeylerin eksik olduğunu fark etmeye başladı.

“Neden suçlularla savaşmak için sürekli dışarda olmak zorunda ki?”

“Maço olduğunu neden sürekli kanıtlamak zorunda? Bu egosunu mu sarsıyor.”

“Feminen tarafı ile bağ kurmalı.”

“Ya benim ihtiyaçlarım?”

“Neden o da olgunlaşıp düzgün bir işe girmiyor?”

“Günüm geçiyor, üstüne alması gereken bazı sorumlulukları var. Ne zaman bir yüzük göreceğim?”

Sonunda bu dırıldır Süpermen’i pes ettirir ve Süpermen Lois’in isteklerine (zorlamalarına?) boyun eğer. Zaten eninde sonunda “büyümesi” gerekli değil midir? Zaten doğru olan budur. Ve Süpermen ismini Klark Kent olarak değiştirir (Süper-MEN çok fazla erkek böbürlenmesi bir isim zaten) ve büyük şehirde gazeteci olarak iş bulur. Klark X-Ray görüşe ve lazer yayabilen gözlere sahip olmasına rağmen gözlük takmaya başlar zira Lois gözlüklerin onu kalburüstü, entellektüel gösterdiğini düşünür. Ayrıca Lois Klark’ın gözlüklü halini sevmektedir.

Zaman su akıp gider ve Lois ile Klark evlenirler. Evliliklerinin 5. yılında Lois sıkılmaya başlar. Klark çok sıkıcı ve sıradandır. Onun uçabildiği günleri, çıktıkları zaman yaptığı o komik çelik sütun bükme gösterilerini özlemeye başlar. Klark bunları uzun süredir yapmamıştır. Yapamayacağından değil ama Lois kızacak ve ukala davranırsa o akşam yanına yanaşmayacak diye korktuğundan. Aslına bakarsanız Lois zaten eskiye göre Klark ile cinselliği yarı yarıya azaltmış durumdadır.



Bir hayır gecesinde Lois, zengin ve yakışıklı Bruce Wayne ile tanışır. Bruce karanlık, [gizemli](#) ve oldukça fittir! Bruce uçamaz ama birçok başka yetenek ve güce sahiptir. Suçlularla savaşmaktadır! Maske giyio kısa ve anlamlı kelimelerle konuşmaktadır ve kelimelerini boşa harcamaz. Bruce gözlük takmaz Lois’in istediği değil kendi kafasına esen zamanda gidip gelmektedir. Bruce, her karşılaştıklarında Lois’in omurlarından aşağı (ve uzun süredir gıdıklanma yaşamayan yerlerinde) titreşim yaratır.

Haftalar birbirini kovalar. Birgün Daily Planet gazetesinde haftada 60 saatlik haftalar sonunda (o lüks apartman dairesi kirası ucuz değildir) Klark metro ile evine döner (uzun süredir uçmak söz konusu olmadığı için). Yolda Lois’e süpriz yapmak için bir demet gül alır (Lois’e kendi feminen yanını gösterdiğinde Lois’in kendisinden uzaklaştığını düşünür) . Dairesine girdiğinde amacı Lois’e süpriz yapmaktır ama asıl süprize uğrayan zavallı Klark olur. İçeri girdiğinde Bruce Wayne Lois’i mutfak masasında domaltmaktadır. Bruce

pantolonunu yukarı çekmeye çalışırken Klark, ağzı bir karış açık ve dili tutulmuş vaziyette kalakalır.

“Bunu bana nasıl yapabildin? Birbirimiz için bu kadar çok şey ifade ederken! Bruce kendini ortamdan çıkarmaya çalışırken Klark ağlamaya başlar. Klark [duyarlı yanını](#) göstermek adına bugünlerde çokça ağlamaktadır.

“Böyle bir adamda ne buldun?” der Klark, ilköğretim öğrencisi kız çocuğu gibi hıçkırırken.

“Ben ... ben kendime hakim olamadım” der Lois umursamadan. “Batman bir süper kahraman.”

Ve tehlike de budur, nerede sen bitersin ve o başlar? 5 yıl kadar önce [Identity Crisis](#) yazısını yazma sebebim buydu:erkekler kendilerini, kadının yakınlığına sürekli layık olmaya çalışacakları bir pozisyona koyuyorlar ve kadınlarda anlaşılabilir bir şekilde, kadın çerçevesinin kontrolü eline almasını sağladığı ve cinsel seçim açısından kendilerine yardımcı olduğu için bu pozisyonu teşvik ediyorlar. Çoğu erkek bunun kendilerine daha fazla kadın yakınlığı olarak döneceğini düşünürlerse kendi hayatlarında temel değişiklikler yapmaya meyilliler. Gerçekten motiveler mi yoksa bunun kendilerine seks olarak döneceğine mi inanıyorlar – A + B = Seks?

İşin en sinsi yanı da şu : erkek kadın yakınlığından ne kadar yoksunsa, kadın için yaptığı değişikliklerin aslında gerçekten istediği şeyler olduğuna o kadar fazla inanır. Ne zaman bir erkeğin ya da kadının “ilişkimiz için çaba harcıyoruz” ya da “ilişkiler çok fazla emek ve fedakarlık ister” dediğini duysam, bunun hemen her zaman erkeğin kadın idealine göre değişmesi ve taviz vermesi anlamına geldiğini görürüm. Erkek “yontulmuştur”, bozuktur ve değişime ihtiyacı vardır. Bu erkeğin kendisinde gerçekten bir sorun olduğuna inanması aşırılığın kadar gidebilir. O, kadının gerçekliğine uymalıdır zira feminen gerçeklik, doğru gerçekliktir. Acı uyanış ise kadının “yonttuğu” kocasının, başlangıçta arzu duyduğu adamın tamamen zıttı olduğunu keşfetmesi ile gelir.

Çeviri : [The Ballad of Clark Kent](#)

*Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ,
Süperman başlamak ve Klark Kent'e dönmek için [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.*

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) blogunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive](#)

[Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 4, 2019](#) Categories [Evlilik](#), [Masküinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 18 Comments on [Klark Kent'in türküsü](#)

Erkeğin ilişkide kırmızı çizgilerini çizmesi

[Johnny DeLusion](#) şöyle bir [tweet atmış](#) :

Bir kadın sana değer veriyorsa, sen söylemeden, hoşuna gitmeyen tüm davranışlarını düzeltir.

Ciddi ilişki düşünen gençler buna dikkat etsin.

Uzun süreli ilişkilerde gerçekten de dikkat edilmesi gereken bir olgudur bu. Kadın eğer erkeğe erkek olarak değer veriyorsa, erkeğin hoşuna gitmeyen davranışlarını kendi kendine düzeltir. Peki erkek söylemeden erkeğin hoşuna gitmeyen davranışların hangisi olduğunu nasıl bilecek?

Böyle bir kadın bu gibi durumların çoğunda erkeğin hoşuna gitmeyen davranışını erkeğin bakışından ve rahatsızlığı sonucu ortaya çıkan ruh halinden kapar ve ona göre düzeltme yapar. Örneğin beraber dışarı çıkacaksınız ve çok mini giyinmiş olsun. O eteğe bakışınızdan gider değiştirir (ya da bir daha giymez).

Bazı durumlarda ise kadın erkeğin rahatsız olacağını önceden kestirip harekete geçer. Örneğin normal zekaya sahip her kadın ortalama Türk erkeği olan erkek arkadaşının Instagramdaki bikinili fotoğrafından hoşlanmayacağını bilir. O nedenle de kadının erkeğe değer verdiği ilişkilerde o fotoğraflar hesaptan kendiliğinden kalkar. Bir daha aynı tip fotoğraflar postalanmaz. Aynı şekilde sürekli story atmak, fotoğraf atmak gibi alışkanlıklar da kendiliğinden gider.

Bu tweet altında bana şöyle bir soru soruldu :

Ultimatom vermeden, beğenmedigimiz davranışlarını ona nasıl aktarırız?

Her durumun kıza sözsüz aktarılamayacağını farkındayım. Ama bu duruma gelmeden birkaç aşama atlanmıştır genelde ve bunları atlamamız olmanız lazım.

Birinci savunma hattınız sizin gerçekten bir değeri olan, [cinsel pazar değerini](#) yaşına göre tepeye çıkarmış bir erkek olmanız. Günümüzde bir kadının [maskülen](#) ve kendini

gerçekleştiren bir erkek bulması, bir erkeğin dört dörtlük bir kız bulmasından daha zor. O nedenle de aslen değer vermediği erkek ile çıkan ama bunu da erkeğin burnundan getiren oldukça fazla sayıda hatun var. Siz bu erkeklerden olmamaya bakın. 36 yaşında CPD zirvesine çıkmak yerine göbekli, bezgin, gym yolu görmemiş, para kazanmaktan başka artısı olmayan bir erkek olursanız, göreceğiniz standart muamele bu zaten. Ya bekar kalacaksınız ya da size saygısı olmayan bir kadınla beraber olacaksınız.

İkinci savunma hattı ise o ilişkiye hiç girmemek. Örneğin yukarıdaki örnekte ilk savunma hattı, Instagramda sürekli vücudunu teşhir eden, ilgi avlayan hatunla zaten uzun süreli ilişkiye girmemeniz. Beğenmediğiniz davranışı belki de size o kıızı baştan elemenizi söylüyordur. [İlgi budalalığı](#), instagram modelliği, kızdan çok erkek arkadaşı olması, teke tek erkeklerle çok görüşüyor olması, aşırı kıskançlığı, başka insanlara karşı kaba davranışları, vs ... Bunlar sonradan düzeltmesini isteyeceğiniz beğenmediğiniz davranışlar değil, size aslında o kıza hiç bulaşmamanız için birer kırmızı alarmdır.

Üçüncü savunma hattı ise yukarıda belirttiğim gibi kızın kendiliğinden bazı davranışlara sizin için son vermesidir. Hepimiz biliyoruz ki erkek arkadaşı ya da kocası olan bir kadının bekarken yaptığı ama birliktelikte yapmaması gereken şeyler vardır ve bir kadın eğer ciddi ilişki yaşayacaksa bunları bırakmalıdır. Bu herkesin bildiği ama yazılı olmayan bir şeydir.

Üçüncü savunma hattında öncelikle yapmanız gereken şey, daha önce de belirttiğimiz gibi uzun süreli düşündüğünüz kızla ilk 4 – 5 ayınızda kıızı ve kızın uzun süreli ilişki materyali olarak değerini ölçmektir. Bunun anlamı bu 4 – 5 ayda uzun süreli ilişki yaşamanız ama eğer kızın değerlendirmeden kalabileceği ve kıızı bırakacağınız ihtimalini hep canlı tutmanızdır. Bu 4 – 5 aylık dönemde kızın bahsettiğimiz gibi kendiliğinden yapmasını beklediğiniz şeyler olmuyorsa, burada düşünmeniz gereken şey kızın (en azından sizin için) uzun süreli ilişki materyali olmayabileceğidir. Örneğin o bikinili fotolar kalkmıyorsa, ilk aklınıza gelen şey [erkekadam.org](#)'a gelip “ağabey kıza o fotoları kaldırması gerektiğini nasıl hissettiririz” gibi abuk bir soru sormak olmamalı. İlk aklınıza gelen şey kızın sizin için uzun süreli ilişki materyali olmayabileceği olmalı.

Dördüncü savunma hattı, bakışlar ve davranışlardır. Bunu en sağlam [ilgi yönetimini](#) stratejik kullanarak sağlarsınız :

Birçok erkek kız arkadaşı ile arası iyi iken, kız kendisinin üstüne düşerken temel bir hata yapar ve kadına ilgi vermeyi bırakır. Birçok erkek bunu kadın ilgi çekmek için sorun çıkarana kadar yapar ve hir çıktığında da tam tersi kadına ilgi göstermeye başlar. Bu ilgi illa “tamam hayatım haklısın” diye hatunu onaylamak şeklinde olmak zorunda değildir. Hir çıktığında kavga etmek, kızla dakikalarca soğuk bile olsa mesajlaşmak şeklinde de olabilir. Bunlar da kadın için ilgidir ve kadınlar kavga şeklinde ilgiyi bile ilginin hiç olmamasına tercih ederler.

Yapmanız gereken tam tersidir : kadına iyi zamanlarda yeterince (abartmadan) ilgi göstermenin yanında, kadın sizin için bir şey yaptığında ilginizi arttırmak, kadın hır çıkardığında ya da hoşunuza gitmeyen bir şey yaptığında ise ilgiyi azaltmak veya tamamen geri çekmek. Aynı şekilde özellikle sizin için yaptığı ekstraları ilgi ile ödüllendirmek ama hataları ilginizi tamamen çekerek karşılamak.

Eğer kadına iyi zamanlarda, beğendiğiniz şeyleri yaparken dengeli bir ilgi gösteriyorsanız, beğenmediğiniz davranışı yaptığında ilginizi çekmeye ve birden soğumaya hem krediniz olur, hem de çektiğiniz ilgi hemen hissedileceğinden kadın kendini otomatik olarak size göre ayarlar. Beraber olduğunuz kadın aptal değil. Erasmus’a gitmeyi planlıyorum dediğinde bunu onaylamadığınızı gözünüzden anlar. Eğer bunu bir daha açarsa ilginizi çekerseniz ağzınızı açmanıza bile gerek yok. O bu ilginin neden birden çekildiğini anlar.

Ve son olarak da Rollo Tomassi’nin “anlatma – yap” kuralını uygulamanız gerekebilir. Diyelim ki hatun ben Erasmus’a gitmek istiyorum diye ısrar ediyor ve siz de buna karşı çıkıyorsunuz. Bu gerginlik tırmandığında “Erasmus’a gitmeni istemiyorum, gidersen bu ilişki biter” diye ultimatom vermemeniz lazım. “Erasmus’a gitmeni istemiyorum” demeniz ve ultimatom kısmını söylememeniz lazım. Eğer Erasmus’a gitmek istemediğinizi bildiği halde gitmeye karar verirse o zaman ilişkiyi bitirirsiniz. Bu aşamada kız Erasmus’a gitmeyi ya da sizinle kalmayı seçer.

Örneğin [hatun size saygısız](#). Saygı bir erkeğin kazandığı birşeydir, sorarak aldığı ya da kıza “ya saygı ya ben” diye ultimatom vererek elde ettiği bir şey değildir. Bu nedenle de kıza ultimatom verirsiniz, kızın size saygısı daha da azalır. Aslına bakarsanız kız belki de size saygısını kaybettiğinin farkında bile değildir ve bunu konu ederek kızın bilinçaltında giden bir olayı ona da farketirip daha da hızlandırabilirsiniz.

Yapmanız gereken kız size saygısızlık yaptığı zamanlara kızı tolere etmemeniz. Bakışlarınızla ve hatta sözel olarak “böyle davranmayı kes” demeniz yeterli. Böyle davranmayı kesmez ise ne yapacağınızı ise söylemeyeceksiniz (ultimatom). Eğer buna devam ediyorsa da elinizde ise kızı postalamanız elinizde değilse kendinizi hemen kızın yanından postalamanız yeterli. Asla nedenini açıklamadan (bana saygı göster diye dilenmeden). Daha önceden [belirtmiştik](#), ultimatomlar özellikle sevgili ya da evlilik hallerinde erkeğin karizmasına zarar verici şeylerdir.

Bir örnek daha vereyim ya da daha önce vermiştik tekrarlayalım. Diyelim ki hatun sizinle seks yapmaya isteksiz ve seksi hep siz başlatıyorsunuz. “Ya seks yaparız ya da ...” diye ultimatom vermek ya da seks istediğinizi sözel olarak belirtmek zararlıdır. Sonuçta evli ya da uzun süreli ilişki içinde iseniz birbirinize başkaları ile seks yapmama sözü veriyorsunuz. Bu madalyonun diğer yüzünde ise birbirinize seks sözü vermiş oluyorsunuz. Eğer karınız ya da kız arkadaşınız böyle bir sözleşme yokmuş gibi davranıyorsa ne söyleyeceksiniz? Tabii ki hiçbir şey. Uzun süreli ilişki erkeğin ilgi, kadının seks verdiği bir alışveriş gibidir (kabaca böyle yoksa erkek de seks, kadın da ilgi verir ama iki cinsiyetin karşıdan beklediğinde

öncelikler farklıdır). Alışverişin kadın tarafı artık vermiyorsa, erkek tarafının yapacağı şey kendi verdiğini geri çekmektir. Birincisi, asla seks başlatmazsın ve kadın ne zaman başlatacak beklersin. Birden bire seks istemeyi bırakmanın kendisi zaten kadına sözle söyleyemeyeceğiniz kadar güçlü bir mesajdır. İkincisi ise ilginizi kadından özellikle dışarıda uzun süre kalacağınız alanlara kaydırmanızdır. Bu dışarıda daha fazla zaman geçirmenin [korku oyunu](#) olduğunu da söylemeye gerek yok. Ve son olarak eğer düzelme olmuyorsa sözel olarak “ya seks yaparız ya da boşanırız” diye ultimatoma vermezsin. Bir avukata gidersin ve boşanma işlemlerini başlatırsın.

Tekrar edeyim. İlişkilerde erkeğin kırmızı çizgilerine saygılı bir kadınla birlikte olmasının en sağlam yolları (a) erkeğin öncelikle ilişki materyali bir kadını seçmesi ve ilişki materyali olmayan bir kadını elemekten korkmaması ve (b) kırmızı çizgilerini sözel olarak belirtmek yerine kırmızı çizgilere yaklaşmanın ve o çizgileri geçmenin sonuçlarını kadına yaşatmasıdır.

Kırmızı çizgi ihlali sonrası ise [yumuşak bir sonraki](#) yöntemini kullanabilirsiniz.

Çoğunuzun bu konuda elinin kolunun bağlı olmasının nedeni kızın sizi seçmeyip çizgiyi aştığında kızı bırakma cesaretinizin olmaması. Kızı illa bırakmayacaksınız belki ama mesele kırmızı çizgi (çerçeve) olduğunda bunu göze alacak cesaret lazım. Cesaret eksikliği kadar önemli bir problem de feminen öncelikli toplumun kadını ölçüp biçme fikrinden erkeği utandırması. Bu belki daha güçlü bir problem. Birçok erkeğin bu konuda bocalama nedeni kıza kırmızı çizgi çizmekten utanması ya da utandırılması. Kızın çok fazla erkek arkadaşı olmasından rahatsız olsa da bunu korktuğundan değil de geri kafalı olmaktan utandığı ya da utandırıldığı için belirtmeyebiliyor. Bu tür utançlarınızı sorgulayın ve sizin kendi kendinizi kurban etmeniz temelli olanları atmaya bakın.

Month: March 2019

Mahmut bana kız bul lan Allahsız

Sanırım üniversitede okuyan bir arkadaş bana [şöyle sormuş](#) :

O hedefi 12den nasıl vuracamızı sen 12den vurana kadar nasıl yollardan geçtiğini, nasıl pozisyon aldığını ,kaç kere denediğini bazen es geçiyorsun.

Mesela 3 tabak olayı senin için artık kolay olabilir belli bir statün ve tecrüben var. Bizede 3 tabak diyorsun evet katılıyorum 3 tabak hatta 13 tabak gerek. Peki sen bu 3 tabakları nasıl yapıyordun? Şimdi değil gençken, üniversitedeyken. Bunu başarmak için neler yaşadın nasıl yollardan geçtin? Bunları örneklesen en azından o yolda, doğru yolda olduğumuzu biliriz. Rollo'nun yazıları da öyle 3 tabak yapın diyor ama bunu nasıl yapmamız gerektiği yok. DAY

GAME mı? YD değerlendirme mı? Yoksa partilere katılmak mı? Sen bu seviyeye gelene kadar neler yaptın.

Nasıl yollardan geçtiğimi yazdım ve birçok yerde de belirttim. Her attığım gol olmuyor, taş çatlasa 5’te birdir. Bir tek **Tinder**’da 3’te bir. Ama ben o 5 kadına çok kısa bir sürede ve reddedilmekten çekinmeyerek yürüyorum. Bir de tabii **Oyun** var.

Mesela 3 tabak olayı senin için artık kolay olabilir belli bir statun ve tecrüben var.

Tamam her üniversite ve şehir aynı değil. Yine de üniversite ortamında olan bir adamın benim gibi hayatının çoğu erkeklerle yazılım satma – geliştirme ortamında geçen birine işin daha kolay demesi traji – komik. Fakat ne demek istediğini anlıyorum.

Bizde 3 tabak diyorsun evet katılıyorum 3 tabak hatta 13 tabak gerek. Peki sen bu 3 tabakları nasıl yapıyordun? Şimdi değil gençken, üniversitedeyken.

Öncelikle ben üniversitede iken mavi haplıydım ama **kırmızı haplı çocuktan mavi haplı çocuğa** ve sonra tekrar kırmızı haplı çocuğa bir döngüdeydim. Geri dönüp baktığımda burada **gym dinamiğini** görmemek imkansız. Şöyle açıklayayım :

Bir ara anlatırım, üniversiteye ilk gittiğimde çok yakın bir arkadaşım tam gaz mavi hap hayallerini yaşarken fena yanmıştı. Çok güzel bir kıza aylarca ağlayacak omuz olmuştu (bize “ona her konuda destek olacağım zira onu sevmem bunu gerektirir” gibi bir şey bile dediği düşünün artık) ve kız da o arada bildiğimiz en cool ama azıcık göt bir elemana varmıştı. “Kenan ben seni arkadaş olarak çok seviyorum ama” bile paketteydi. Sonra ben okulda ilk defa bir kızdan yandığımda bu eleman bana okulun gymine git tüm bu şeylerin hırsını ağırlığa bas dedi ve gyme gittim. Ve döngü başladı.

1 – Gyme git ve düzenli gidişinin birinci ayı “siterim lan bu işi ben buraya okumaya geldim” diye üstüne derslere asıl. Bir de network için klüplere takıl.

2 – Yukarıdakilerin damarlarımdaki testosteronu tepeye çıkardığına bahse girerim. Gym ve hedefe odaklanmanın küçük başarıları. Testosteron itkisi ile yavaş yavaş kızlara yönel. Bunu genelde kızların sana kaçamak bakmaya başlaması ile farket. Ve ona yaz, buna yaz ve sonunda biri ile ele ele, dudak dudağa.

3 – Kızı kız arkadaş yapınca tamamen sal. Gymi boşver, klüpleri aksat, dersleri aksat.

4 – Kız “lan ben bunu almamıştım bu başka birşeye dönüştü” diye terk etsin (ya da terk edemesin ama dırdıra başlasın ve ben terk edeyim). Aşk acısı ile gyme git ve (1)e dön.

Şimdiki aklım olsa o (3) ve (4)ü daha değişik yapardım. Nasıl değişik yapılacağını biliyorsunuz artık. Onu da siz yapın, benden geçti.

Neyse üniversite ve üniversiteli olarak çevren kız dolu. Sadece orada okuyanlardan bahsetmiyorum. Ama herkesin tabak devşirme şekli başkadır. Ben size birkaç arkadaşımın ve benim kanallarımızı yazayım, fikir olsun.

Üniversitede oldukça samimi olduğum İstanbul’lu bir arkadaşım vardı. Adam çok yakışıklıydı ve üstüne barlarda çalan bir rock grubunun solisti idi. Üniversitede ve barlarda performansı bitince “meyve” toplar, o meyvelerden tabak yapardı. En az benim kadar iyi çocuk olmasına rağmen o hobisinin ekmeğini çok yedi. Bu mesela birinci kaynak. O grubun neresinde olursan ol (solist, basist, vs .) meyve yiyorsun.

Eğer atletiksen okulun bir takımında oynayıp o ortamdan da tabak yapabilirsin.

Benim ne yaptığıma geleyim. 3 şey. Birincisi paraya ihtiyacım olduğundan sürekli çalıştım. Kız konusunu bu işe girerken bilmiyordum ama hem para hem de kız açısından en verimli part-time iş fuardı. Fuarlara çalışan bulan biri ile defalarca fuara gittim. O fuarlarda gördüğünüz kızlarla aynı şirkete çalıştım ve fuar günleri sabah – akşam o kızlarla aynı minibüste idim. Bu kızların genelde booth baby olduğunu düşünürseniz iyi ekmek çıkıyordu. Para olarak o kadar matah olmayan ama iyi ortam yapan bir başka iş de anket yapmaktır. Anket ile bırak yanındaki anketör kızları, anket yaptığım birkaç kızla sonra çıktım.

(Komik anı – 18 – 24 yaş arası kadın arıyorum, anket için. Bir evin kapısını teyzeciğim açtı. Dedim “teyzeciğim şu şu üniversiteden geliyorum anket yapıyorum evde 18 – 24 yaş arası kadın var mı” diye sordum. Kadıncağыз “var kızım var gel buyur” dedi. Kızım dediği 22lik üniversiteli güzellekle oturduk, anket yaptık. Teyze bize çay yaptı. Bu arada ankete verdiği cevaplardan sinemadan hoşlandığını öğrendim. O hafta üniversitede olan etkinliğe gidelim mi diye sordum, kabul etti ve telefonunu anket kağıdına yazdı. Herhalde baba evinin içinde yürüyüp numara alarak Oyun tarihinin istisnai başarılarından birine imzamı attım :))

Bunun haricinde , şimdiki aklım olsa yazları boş boş evde pinekleyeceğime gider Alanya’da turizm sektöründe çalışırdım. Orada Rus kızlarla dönen ortamın farkına vardığımda 25 yaşındaydım sanırım.

Bir de tamamen kulaktan dolma ama call centerların çok renkli olduğunu duydum. Bilen biri varsa bizi şenlendirir ama kısa süreli ilişki ortamı diğer çalışma ortamlarına göre çok daha iyiymiş.

Yani dersleri aksatmadan çalışın. Hem para kazanın hem tabak. İş yerinden kıza yazmayın kısmı bu tür işlerde geçerli değil zira hem zaten ofis yok hem de işler boka sararsa ayrılırsın olur biter.

İkincisi benim üniversitenin ortamı iyi idi ve 3 tane klüpte aktiftim. Özellikle 3. sınıf ve 4.sınıftaki kız arkadaşlarımdan 20 yaş altı olma sebebi budur. Sen senseisin ve gençlere yol gösteriyorsun □

Üçüncüsü mesela üniversitede oldukça beta olmama rağmen kendimi bildim bileli yanıma tesadüfen düşen herkesle ufak da olsa muhabbet açan biri olduğumdan (mesela kütüphanede yanımda oturan kişilerle bir şekilde mutlaka tanışırdım) hergün hoşuma gidebilecek birkaç kızla karşılaşıyordum. Özellikle ders, klüp, iş, eğlence diye sürekli farklı bir yerde iken. Bazısı vardır kendini buna zorlamalıdır ve yaratıcı olmalıdır ama girişkenlik önemli. Buna camiada “life game” diyorlar, hala hakkında yazacağım diye bekleyen bir konu. [Şu yazı](#) hayat oyununa bir örnek.

Rollo'nun yazıları da öyle 3 tabak yapın diyor ama bunu nasıl yapmamız gerektiği yok. Bizim zamanımızda online yoktu. Şimdi o da var. Instagram ve [Tinder](#) var. Ama 3 tabak yapmak eğer ortam doğru ise çok zor değil. Özellikle tabağın çoğu erkek için pratikte kız arkadaş [öncesi paralel yürüme olduğunu düşünürsen](#). Üniversite ortamında, klüplerde, part-time işlerde, barlarda, etkinliklerde, vs ... [kırmızı haplı çocuk](#) gibi davranırsan olmaması için bir neden yok.

Nasıl yapmanız gerektiği ise mizacınıza bağlı. Yukarıda 3 – 4 değişik erkeğin yöntemleri var. Hepsi birbirinden farklı. Şunu da ekleyeyim, üniversitede taş çatlasa 2 elin parmakları kadar kızla birlikte olmuşumdur. Asıl eğlence kendi paranı kazanırken ve bekarken. Ben oyun ile çalışırken karşılaştım, üniversitede değil ama üniversitedeki aktiflik geçiş süremi çok olumlu etkiledi.

NOT 1 : Üniversite ortamında olan azınlık mensubu, İstanbul, Eskişehir, İzmir, Ankara gibi şehirlerde okuyan üniversiteli bir erkeğin nasıl tabak bulacağız diye sorması alay eder gibi bir şey. Sizi sanayiide çalışan çocuklar sopalasın diyeceğim de o ortamda kızsız kalmayı becererek zaten kendi kendinizi sopalıyorsunuz.

NOT 2 : Kadınlar konusunda acemi bir üniversiteli iseniz size tavsiyem bazı kitapların kapağının içine bakmayı öğrenin. Yanıbaşınızda ama giyinmeyi bilmediğinden olduğundan 2 puan aşağıda görünen kıızı çok sonra havuzda görüp “lan bu hatun taşmış” diyeceksiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 28, 2019](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Oyun](#), [Para Kazanmak](#) Tags [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Oyun](#) 138 Comments on [Mahmut bana kız bul lan Allahsız](#)

Kırmızı Hap Sohbetleri – Mesaj oyunu

Öğrenen Adam : Ya Mahmut Hoca?

Mahmut Hoca : Söyle ya seydi.

Öğrenen Adam : Şu sana söylediğim kız var ya. İnternette tanışıp buluştuğum ve el ele tutuşup yiyiştığım. Ya mesela en son dün öğlen konuştuk. Aramadı ya da mesaj atmadı. Canım sıkıldı bu duruma.

Mahmut Hoca : Bunlar işte hep **duygusal yatırım** çekirge. Kızın aramasını beklemek, buna canını sıkmak falan. O **5 saat konuşmaların acısı çıkıyor** işte. Yerken iyi de işte çıkışı da var bunun □

Öğrenen Adam : Normali nasıl olmalıydı?

Mahmut Hoca : Bu kadar erken aşamada kıza ya ilk mesajı sen atarsın ya da kız arayana kadar kıızı unuttur hayatına devam edersin. Örneğin ilk mesajı sen atarsan – ki erkek olarak atabilirsin – cevap verene kadar kıızı unutursun.

Unutmaya çalışırsın değil, unutursun. Ben zamanında kendini hatırlatmadığı için çok kızın varlığını unuttum □ Sonra kız pat diye mesaj atınca hatırlamak için özel çaba harcıyorsun.

Öğrenen Adam : Sabah gunaydın mesajı, öğleden sonra ve akşam arama vs olmalı mı?

Mahmut Hoca :



Ben de bunu anlamıyorum. Nedir bu sizin neslin sürekli mesajlaşma olayı. Açıkçası bir ilişkide frame kııda mı erkek te mi bir numaralı göstergelerden biri de bu.

Öğrenen Adam : İletişim sıklığı ve süresi ne olmalı ya da ne olunca aha kız elden gidiyor diye düşünmeliyim? Ben onun aramasını mı bekleyeyim?

Mahmut Hoca : Bilmem. Ama sık sık 24 saat konuşmasanız normal. Sonuçta işiniz gücünüz var. Günlerce aramasan sıkıntı olur tabii de.

Bu arada : aha kız elden gidiyor diye düşünmeliyim? mi dedin?

Öğrenen Adam : Evet □

Mahmut Hoca : Genç adam sen çok fazla kız ödül bakışından düşünüyorsun.

Öğrenen Adam : Nasıl yani?

Mahmut Hoca : Sen kızdan sık olmamakla beraber ilk aramayı yap, sonrasında aha kız beni kaybediyor diye düşün. Eğer düşüneceksen. Bu hatunlar arada [tabak çevirirken](#) seni unutuyor ve sonra pat diye seni arıyorlar. Sen de başka hatunlayken bunun ismine bön bön bakar kalırsın, Aslı kimdi lan diye.

Öğrenen Adam : Tabak cevirsem mi cevirmesem mi onu bile bilmiyorum ...

Mahmut Hoca : [İster çevir ister çevirme](#) ama neden sen kızı kaçıırıyorsun da o seni kaçırmıyor?

Öğrenen Adam : Hocam bir de ben sanırım bir mallık yaptım. Dün kızla ilk buluşmanın gecesi hatuna “seni özlemek” diye bir şiir yolladım.

Mahmut Hoca :



Öğrenen Adam : Dogru diyorsun, [afc mentalitesi](#) ... Hata mıydı?

Mahmut Hoca : Allahım sana geliyorum ...

Öğrenen Adam : Evet, kızın avcundaki adam pozisyonuna girmiş gibi oldum.

Mahmut Hoca : Hocam hayatında başka alternatifleri olan adam daha ilk buluşmadan sonra aşk şiiri atar mı yahu?

Öğrenen Adam : Yok, onda sen benim için tek ve özel değilsin imajını oluşturdum.

Mahmut Hoca : Yok ya. Hiç göstermiyorsun Maşallah. Tüm [hayalgücü](#), tüm [rekabet stresi](#) hepsi kalktı.

Öğrenen Adam : Serefsizim benim aklıma gelmişti □

Mahmut Hoca : Aşk şiiri atmışsın ne özel değilsini Allah aşkına. Anlamamış olabilir o, kapısına şöyle git de tek ve özel değilsini tam anlasın :))



Mahmut Hoca : Sende ciddi bir oyun eksikliği var. Sana [Corey Abiyi](#) tavsiye ederim. Tam olarak kırmızı hap diyemezsin ama mühendis olmasının da etkisi ile her şeyi adım adım anlatan güzel bir kitap bu. Sana yararı olacaktır. Ya da yine tam kırmızı haplı olmasa da oldukça zihin açıcı [Michael W](#) abiyi.

Öğrenen Adam : Valla döner ismarlamışsın gibi sevindim. Cami yaptırsan bu kadar sevap islemezsin bak. [Pook](#)'a başladım bu arada. O bitsin bunlara bakacağım.

Mahmut Hoca : Derler ya “KH teori Oyun pratiktir ve biri diğeri olmadan yarım” diye. Sende oyun kötü. Ben senin yaşındayken sadece oyun vardı. Sadece oyun ile hiçbir ilişki tuzağını göremiyorsun. Ama sadece KH ile de kadın – erkek ilişkilerinde ilerleyemiyorsun.

Öğrenen Adam : Oyunu öğrenmenin en iyi yolu tabak çevirmek ve deneyerek tecrübe etmek di mi?

Mahmut Hoca : Evet ama bu kitaplar yıllarını alacak bir süreci aylara kısaltabilirler.

Öğrenen Adam : Peki abi kız sevgilin olduğunda iletişim sıklığı ne olacak? Mesela kim yazacak önce ya da sıklıkla yazacak?

Mahmut Hoca : Mesajlaşma kadın alanı. Kadından daha sık mesaj atma yeter. Bir de sürekli mesajlaşmaya diren. O kadar boş olmaman lazım. Kızla 3 öğün mesajlaşıyorsan orda derdin çok mesajlaşmaktan çok o kadar boş olman.

Arada sık sık bütün gün mesajlaşmamak normal. Maalesef günümüzde erkekler kadınlaştığı için bunu anormal sanan, “abi kız 12 saattir mesaj almadı acaba beni sevmiyor mu” diye gelip soran çocuklar var. Şaşıracak okuyorum. Normali o zaten.

Öğrenen Adam : En son dün bu saatlerde mesaj atmışım. Şimdi ariyim mi yoksa onun araması mı bekliyorum?

Mahmut Hoca :



Öğrenen Adam : Pardon aramıştım.

Mahmut Hoca : Bu sorunla kız muhabbeti çeviriyoruz farkında mısın? Börek ve çay var mı?

Öğrenen Adam : Kısır olur mu abi? :))

Mahmut Hoca : Olur bir de tvde Müge Anlı varsa süper.

Birader öncelikle bu sorular çok yanlış. Bunların hepsi aşırı duygusal yatırım. İstendiğini varsayacaksın. Sen mesaj at mesela. Ama mesela attın mesajı o cevap verene kadar atma ki bu bir daha mesajlaşmaman demek olabilir. Mesela şimdi mesaj attın diyelim. Kız dönene kadar KIZI unut.

Öğrenen Adam : Abi peki kız ne zaman nextleyeceğimi nasıl anlayacağım?

Aslına bakarsan oyunu olan bir erkekte olay şöyle işliyor. Diyelim şimdi ben senin gibi yalnızım. 3 tabağım olurdu. Bu üç tabaktan ikisi nazlı biri ise aktif olurdu. Aktif olanla yazışırken bu kızlar sırayla kendiliklerinden düşerdi. Ben düşeni “ha lan bu kız düşmüş” diye farkedince yerine tabak koyardım.

Öğrenen Adam : Abi hani sevgili olunca tabaklar dusuyordu?

Mahmut Hoca : O ayrı. Belli bir günde 3 tabağın olur ama sürekli biri düşer biri yerine konur. Senin nextleme eşliğini nasıl anlayacağım maalesef klasik mavi hap sorusu. Senin [oyunun beta](#). Beta oyunu oynuyorsun. Bak sana beta demiyorum. Öylesin ya da değilsin ama oyunun beta oyunu.

Öğrenen Adam : Yani hem böyle sürekli ilgi bekleyen arayan beta olmak istemiyorum hem de aranmamamın sebebini öğrenmek istiyorum. Yoksa uzuluyor değilim. Nextleyip nextlememe konusunda net değilim.

Mahmut Hoca : “Aranmamamın sebebini öğrenmek istiyorum” – Nope. Bu yanlış. O kızın problemi senin değil. Senin gibi bir ödülü aramayıp kaçırın kızın neden aramadığı ödül çocuk senin mi derdin kızın mı?

Ben bir kız bana mesaj atmazsa ilk mesajı atarım. Ve hemen o mesajdan sonra kızı cidden harbi unutturum. Açıp sürekli görüldü attı mı falan diye kontrol etmem. Düşünmem. Stratejiyi cevap verince düşünürüm. Genelde örneğin kız 5 saat sonra mesaj attı ise ben de 5 saat bekler atarım. Ama 5 gün sonra attı ise 1 – 2 gün bekler atarım.

Öğrenen Adam : Ama abi kaç erkeğin 3 tabağı olabilir? Realist olalım, ya hiç tabak yoksa?

Mahmut Hoca : Hah çekirge! İyiki bu soruyu sordun. Şimdi sana bu muhabbetlerimizden alacağın en faydalı bilgilerden birini vereceğim.

Her erkeğin hayatında hemen bir haftada 3 tabak olabilir.

Öğrenen Adam : Nasıl abi? Haftada 2 kız?

Mahmut Hoca : 2 kız demedim, tabak dedim. Her erkeğin hayatında biri olsun ya da olmasın, 3 adet tabağı olmalı :

1 – İş / dersleri

2 – Ailesi / arkadaşları

3 – Hobisi

Bunlara gymi de ekleyebilirsin. İşin sırrı şu. Evli ve uzun süreli ilişki yaşamış hemen her erkek takdir eder ki bu bu 3 uğraş kadının neredeyse kendisine rakip gibi algıladığı, erkeği uzaklaştırmaya çalıştığı ve neredeyse korku oyunu yaratacak birer kadınmiş gibi gördüğü şeylerdir. Bu kadın – erkek ilişkisi dinamiğini lehinize kullanın.

Gidip tabak olarak kız bulmanız en sağlamı ve bunu ihmal etmeyin. Ama bu olana kadar bu 3 tabağa kendinizi verirsiniz kız tabakların yerine geçerler. Özellikle siz bu üçüyle iken sanki başka bir kadınlaymış gibi onlara odaklanabilirsen.

Öğrenen Adam : Hiç bu açıdan bakmamıştım. Özellikle kadınların bu üçüne karşı davranışları gerçekten de dediğin gibi.

Mahmut Hoca :Kullan bunu. Hayatındaki tek kadın varsa (bence kız arkadaşın olana kadar ya sıfır ya da birden fazla olması lazım ama hadi bir kız var olsun) ona olan zamanını ve dikkatini bu 3ü ile eşit dağıt. [İlgi yönetimi yani.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 27, 2019](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta oyunu](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Mesaj Oyunu](#), [Oyun](#) 289 Comments on [Kırmızı Hap Sohbetleri – Mesaj oyunu](#)

Kırmızı Hap Sohbetleri – Kendini kadının yerine koymak

Öğrenen Adam : Hani diyorsun ya ilişkinin ilk 4 ayi hiçbir fedakarlık, iyilik, iltifat vs yok, hatun niye böyle bir adamla 4 ayini gecirsin? Hatunlar, testi gecen erkekler bir an önce o ilgiyi ve sefkati tatmak istiyorlar.

Mahmut Hoca : Öncelikle ben ilişkinin ilk dört ayında hiç fedakarlık veya iyilik yok demiyorum. [Duygusal yatırım dengeli olacak](#) ve iyilik de kızın işini gören hizmetkar şeklinde olmayacak. Ama şu üçü hiç olmasın : iltifat, “seni seviyorum”, hediye (bunun istisnası kızın doğum günüdür).

Beraber iyi vakit geçirme var. Sarılma ve sevgi var. Bahsettiğim gibi neye yatırım yaptığınızı duygulara kapılmadan test ederken [azar azar yatırım da var.](#)

Öğrenen adam : E abi kız sevgilisi olmayan birine ya da olmak istemediği birine neden sarılsın? Biz şimdi neyiz moduna girecek? Orda golü atıp sarılarak, oksayarak ilişki baslatmak gerektiğini düşünüyorum. Ha şu var, ilk 3- 4 ay kız ayrılırsa ölmem. Yani deliler gibi asigim, deliriyorum modunda olmam. Her an bitebilir gozuyla bakarım ve hazırlıklı olurum. Ama seni seviyorum, tatlim, bebegim vs moduna girerim ve seks konuşmaya baslarım mutlaka hem de ilk hafta. Bunlar yanlış mı?

Mahmut Hoca : Kız seni sevgilisi bilsin hatta istersen sevgili olun. Sarıl koklaş el ele dolaş. Gerçi sevgili moduna en sağlam geçiş tabbaktardan birinin çok öne çıkmasıdır fakat sadık ol [tabak çevirme](#). Yine de 4 ay iltifat, “seni seviyorum”, hediye yok.

Aslında olay şu. Cogu erkek sırf bir kız kendini sevdi hatta belki kendisini tolere edebildi diye onu kafasında oneitis melek yapıyor. Oysa 4 ay çıkmadan kimin kim olduğunu anlamak çok zor. Bunu camiada “başında her hatunu kevaşe varsayacağsım” diye açıklarlar. Ağır gelebilir ama evet 4 – 5 ay boyunca kıza “bu kız kevaşe olabilir ama olmama ihtimali yüksek o nedenle bir şansı hakediyor” demek, kızı yüzüne bakarken [ideal kadın yapıp](#) sonra sırt çevirince “vay orospu” demekten daha dürüst bir davranış.

Öğrenen adam : Abi şimdi hatunla whatsapp’ta hatunla görüntülü konuşuyoruz ...

Mahmut Hoca : Bir dakika. Hatunla whatsapp’ta kaç saat konuşuyorsun mesela?

Öğrenen adam : Hah işte! Sıçtığım yere geldik. 5 saat falan. Orantısız iltifatlar da ettim.

Mahmut Hoca : Oha! 5 saat. Büyük hata. Sonra toplamda ne olur bilmem ama friendzone’a girmeyi en sağlam böyle başarırısın.

Öğrenen adam : Tabi kız diyecek bunun baska isi mi yok amk. Bosluktan ona sardim galiba. Yok ya friendzone’a girmem de birkac sevismeden sonra gider.

Mahmut Hoca : Bir kız adamı friendzone’a koyunca kızıyoruz ama çoğumuz oraya zorla giriyoruz. Kadın “hımm bu çocuk olabilir bakalım bunu nereye götüreceksin” diye takılıyor çocuğun peşine. Çocuk kendi kendine kızı alıp arkadaşça, saatlerce chatleştikleri ve hiçbir fiziksel – hormonal kokunun ve kimyasal karışmadığı steril bir ortama götürüyor. Erkek “ben 5 saat muhabbet adamıyım, arkadaşım, ekrandaki hormonlardan steril edilmiş görüntüyüm” diye zorlayınca kız ne yapsın.

Öğrenen adam : Tabi canım, biz erkeklerin salakligindan cogu sey. Aslında zaaflarından.

Mahmut Hoca : Kısa süreli ya da ilişki düşündüğün kıza yaparsan friendzone’a girebilirsin.

Mahmut Hoca : Bu iltifat olayını zerre anlamıyorum. Sizin neslin icadı. Hayatımda etmedim. Ya da belki etmişimdir ama çok az.

Öğrenen adam : Oyle mi? Ne bileyim, guzel hatunsun demedin mi mesela?

Mahmut Hoca :Demedim.

Öğrenen adam : Ya da göğüslerine bayıldım vs ...

Mahmut Hoca :Memeleri öperken göstermiş oluyorsun zaten memelere bayıldığını.

Mahmut Hoca : Hayır tam anlamadığım 2 şey var. Neden bunu yapıyorsunuz? Daha doğrusu neden birçok erkek neden bunu yapmazsa kızı kaybedeceğim diye korkuyor? Bu laflar çok itici.

Öğrenen adam : Bunu yapmanın temel sebebi, kızda cinsel gerilim uyandırmak ve utangacı biri olmadığını göstermek ...

Mahmut Hoca : Bir kadına güzelliğini öperek gösterirsin lafla değil.

Öğrenen adam : Korkudan değil ki? Ben de mutlu oluyorum?

Mahmut Hoca : Site yorumlarında birçok çocuk var. İltifat etmezsek kızı nasıl elimizde tutacağız diye soruyorlar.

Öğrenen adam : İltifatla sürekli yağlamayı karıştırıyor olabilirler mi?

Mahmut Hoca : Bilemem zira ben bu iltifat olayını erkekadam sitesini yazmadan önce bilmiyordum.

Öğrenen adam : Ciddi mi?

Mahmut Hoca : Daha doğrusu iltifat etmek zorunda hissetme olayını bilmiyordum. Hayır hatuna işiyle ilgili iltifat ederim mesela. Ya da bir yemekle ilgili. Süper pişirmişsin diye.

Öğrenen adam : Diyelim kızla 2 hafta ya da 1 ay oldu ve sen ona hiç seni seviyorum demiyosun?

Mahmut Hoca : Ben benim şimdiki hatuna 1 sene demedim. Ki istisna değildir. Çok tıfılken üniversitede bir kıza beni arkadaş olarak gördüğünü anladığımda can havliyle demiştim sanırım □

Öğrenen adam : Oha. O sana dedi mi?

Mahmut Hoca : 1 sene sonra kendi söyleyince tekrarladım sadece. Evet ilk kadının demesi daha iyi zaten. Ve hatun her dediğinde de “ben de seni seviyorum” demeye gerek yok.

Öğrenen adam : Peki kadın 1 hafta sonra derse yine demeyecek miyiz?

Mahmut Hoca : Demeyeceksin tabii. İnsan bir haftada birini sevemez. İlk görüşte aşk falan hikaye bunlar. Neden yalan söyleyeceksin ki?

Öğrenen adam : Ya ben anlamıyorum ki. Kadın bana yatırım yapıyor. Hatta o daha çok yapıyor galiba bilemedim. Durduk yere yapıyor ama. E abi sana seni seviyorum demeden yatan hatun fuckbuddy olur. Sevgili olmaz ki.

Mahmut Hoca : Hayatımda tek bir kadınla bile seni seviyorum dedikten sonra yatmadım. Neden kızların çizmesine girip düşünüyorsunuz ki? Bunlar kızların çözmesi gereken çelişkiler.

Öğrenen adam : Oha ben şok. Biz siki tutmusuz cidden. Resmen dogustan beta kafasiyla yetistiriliyoruz ve bu normalize ediliyor.

Mahmut Hoca : Hatta sana bir şey söyleyeyim. Ben son 10 senedir buluştuğum her hatunla (eski karım da dahil) eğer birlikte oldu isem ilk buluşmada seks yaptım.

Öğrenen adam : Benim direktten donduğum oldu ama ilk bulusmada yapmadim hiç.

Mahmut Hoca : “E abi sana seni seviyorum demeden yatan hatun fuckbuddy olur. Sevgili olmaz ki” gibi şeyler kendini kadın yerine koymak ile alakalı. Bunları yapmayın. Bunlar kadınların çözeceği şeyler.

Öğrenen adam : Peki kadında soyle bir algı yok mu? Ben sevgili olmadan buna verirsem benim orospu olduğumu düşünür. Senle yani eger sağlam kaşar degilse ya da çok uzun süre biri olmamışda ilk bulusmada yatmaz bence. Yani bu tip kadınlar var mi? Evet var. Ama hatunun egosu böyle bir seyden zarar gormez mi?

Mahmut Hoca : Birincisi `Peki kadında soyle bir algı yok mu? Ben sevgili olmadan buna verirsem benim orospu olduğumu düşünür` gibi şeyleri kadın yerine düşünüp kendi ayagina sıkıyorsun. Bunları düşünmeyi kadına bırakacaksın. İkincisi ve en büyük problemin “Senle yani eger sağlam kaşar degilse ya da çok uzun süre biri olmamışda ilk bulusmada yatmaz bence” lafında da gösterdiğin gibi kadınları yargılayan bir erkeksin. Kadınlar senin gibi yargııcı erkekleri 10 km den koklarlar ve aynen yargılanacakları için seninle yatmazlar.

Öğrenen adam : E kaşar değil mi sence de? Sen böyle bir kadınla sevgili olur musun? Duygusal yatırım yapar misin bu kadına?

Mahmut Hoca :Yaparım. İlk geceden yattığım hatunlardan biri ile evlendim ben. Eski karım birçok kötü şey olabilir ama kaşar değildi. Bak aramızdaki fark şu : Hatunun geçmişi kucaktan kucağa ise ben kadını insan olarak yargılamam veya onu aşağılamam ama tamamen mantıklı olarak ondan evlilik materyali olmayacağını bilirim. Fakat kıza karşı zerre negatif bir duygum olmaz. Sen ise yargıyorsun ve olaya duygu katarsın muhtemelen.

Ama burada daha ciddi bir durum var. Kadın yerine düşünmeyi bırakmalısın. “Ama hatunun egosu böyle bir şeyden zarar görmez mi?” gibi şeyler aklından geçmesin.

Sana demem o ki kızla birlikte iken aklından sadece beraber keyifli zaman geçirmek varsa ve kızın yanında azan seksüalitenle barışık isen aklından ne kız kendini şöyle sanar ne de kızını yargılamak geçerse kadınlar bu adamlarla ilk geceden yatabilirler.

Kadınların çizmesini giyip düşünme. Yarın ne olacağını bilmediğin kadını yargılama ve Allah aşkına 5 saat whatsapp muhabbeti yapma :)))

Öğrenen adam : İltifat da yok diyorsun? İltifat almayan hatun niye yatacak ki? Senden hiç duygusal yatırım yok ama o hep sana yatırım yapmış olmuyor mu? O kadar iltifat edip egosunu oksamaya hazır beta varken hem de :))

Mahmut Hoca : “İltifat da yok diyorsun? İltifat almayan hatun niye yatacak ki? Senden hiç duygusal yatırım yok ama o hep sana yatırım yapmış olmuyor mu?”

Ben pes ettim :)) Sizinle baş edilmez. Salın iltifatları. Yahu kızın düşünmesi gereken şeyler bunlar. O çelişkileri çözmeyi kıza bırakın.

Öğrenen adam : Ama haklı olabilirsin. Bu evrimsel bir strateji ki zaten doğru olan bu olsaydı çok kolay olurdu.

Mahmut Hoca : Ödül gibi bir adam olduğun ve iyi vakit geçirdiğiniz ve sağlam seks için birlikte olmayacak ama iltifat edip kurtaracağız. Allah'tan iltifat var. Kız seninle sana arzu duyduğu için birlikte ise iltifata, hediyeye veya seni seviyorumlara gerek yok. Kolunda olman ona en büyük iltifattır. Ama evet arzu yoksa böyle şeyler lazım demek ki.

Öğrenen adam : Peki sevgilim,tatlim vs gibi seyler iltifata girmiyor demi? □ Ya da bu elbise sana yakismis vs ...

Mahmut Hoca : “Ya da bu elbise sana yakismis vs” neden bunu diyorsun ki?

Öğrenen adam : Yav sana resim atti mesela, Nasil olmusum dedi. Bu guzel durmus uzerinde demeyecek misin?

Mahmut Hoca : Baba siz kız arkadaşlarınızla harbi kankisiniz yahu! Kız kıza sanki. Hiç başıma gelmedi ki! Kızlar benimle böyle şeyler konuşmazlar pek. Hele ilk aylarda.

Öğrenen adam : Abi dantelli camasir takimini sana atıp hayatim nasıl olmus sana gelirken bunu giyeyim mi demediler mi?

Mahmut Hoca : O başka. İçinde nasıl duruyorum diye sormuyor ki. Hangisini alayım diyor.

Öğrenen adam : Hangisini alayım ne abi?

Mahmut Hoca : Ben mesela o iç çamaşırında nasıl durduğuna dair hiç soru almadım. Bana iç çamaşırılı fotosunu atıp nasıl diye sormuyor. Katalog resmi iç çamaşırı atıp hangisini alayım istersin diye soruyor.

Öğrenen adam : Yatakta gosteriyor direkt?

Mahmut Hoca : Evet. Bak mesela hiç iltifat etmedim bu çamaşırı giyince.

Öğrenen adam : Ouvv baya guzel olmus falan demedin mi? Ya da nasıl olmus deyince ne dedin?

Mahmut Hoca : Yoo. Ben direkt çıkarıyorum zaten. Nasıl olmuş diye sözel soru hiç duymadım.

Öğrenen adam : Bak sunlari anlarim tamam, seni seviyorum, hayatimin askisin, tek gercegimsin falan gibi kelimler cok malca ve kullanilmamasi lazim. Hediye de alinmaz. Mesela 1 aylık iliskide yuzuk muzuk asiri malca. Cicek alirsin belki.

Mahmut Hoca : Yok çiçek de yok. Doğum günü hariç hediye yok.

Öğrenen adam : Bir ara romantik bir an olur. Sana seni seviyorum der, ben de seni seviyorum der sarılırsın okey. 2 haftaya kadar maks. sevisirsin. Sevismezsən nazıkce soyler, ayrılırsın bu da okey.

Mahmut Hoca : Sizler pırlanta gibi adamlarsınız ne diyeyim. Hiç bozmasam sizleri. Ben piçin tekiyim sanırım □

Öğrenen adam : Estagfrullah □ Abi fikir alisverisi yapıyoruz. Oyle kustum oynamıyorum yok □

Mahmut Hoca : Yok valla nasıl ahlaklı nesilsiniz siz. Yeni Türkiye'nin nesli tabii. Biz eski cumhuriyette büyüdük.

Öğrenen adam : Ben ecevit'i, tansu ciller'i falan da gordum canım □

Mahmut Hoca : Demem o ki birader şu soruyu sorsam sana. Benim kolunda olmam zaten ona ödülken ekstra neden?

Öğrenen adam : Senin onun için ödül olduğunu mesela 1 hftada nasıl anlayacak?

Mahmut Hoca : Ben mi çok burnu büyüğüm bilmem ama düşününce aklıma benden daha iyi hediye gelmiyor. O onun problemi de ... hatun bunu bir gecede anlar zaten.

Öğrenen adam : Oturup 2 saat konuşunca coo k belli olmaz. Statunu direkt gösteriyorsun ondan da olabilir?

Mahmut Hoca : Ulan ne statüsü, ne ödülü? Ben kimim ki ödül olayım. Ama olay şu. Buluştuğun zaman kadın liderliği senden bekler. Sen buluşmaları ayarla ben geleyim eğleneyim. Benim çerçevem ben merkezli ve ben ödülüm mantığı ile olduğundan kadın o çerçeveye giriyor. Çerçevesi ben yetersizim ve bir şeyler yapmam lazım olan adamın peşinden kadın da o çerçeveye girer.

Kadın buluşmaya arabanın yolcu koltuğunda oturup keyfine bakmak ve senin götüreceğin yerlere saçlarını rüzgarda savura savura gitmek için geliyor. Sen kızı friendzone'a götürüyorsun ya da arkadaş oyununa.

Ben ödülüm kulağına rahatsız edici geliyorsa, ben yeterliyim de. Bu kızla bir ilişki olacaksa bunun olması için nasıl sadece o yeterli ise, aynı şekilde ben de yeterliyim.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 26, 2019](#) Categories [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Kırmızı Hapin Pratiği](#) 77 Comments on [Kırmızı Hap Sohbetleri – Kendini kadının yerine koymak](#)

Kadın – erkek ilişkilerinde neden siyah – beyaz düşünmeye meyilliyiz?

Burada sıklıkla şahit olduğum bir uçlarda düşünme – siyah / beyaz düşünme problemi var. İki örnek :

Domdom [yazmış](#) :

Yani bu dünyada minimum duygu hissetmek lazım, mantıkla hareket ediyoruz. Böyle yaparsak doğru yoldayız ama ölümden sonra ise bile her şeyin bitmesi iyice insanı dünyadan soğutuyor.

Alfaisloading [yazmış](#) :

işin doğrusu kırmızı hapla birlikte deyim erindeyse kadınlara cinsel arzu veya beğeni dışında birşey duymamayı öğrendim. Julyetini arayan Romeo duygularımı kaybettim adeta duygusuz bir robot gibiyim, anlayışım daha çok bir ilişkinin bana getireceği haz ve konfor ile ilgili ama, zerre şikayetçi değilim.

Bunun üzerine yorumlarda göreceğiniz üzere “salya sümük duygusallık aşırılığından robotluk aşırılığına gitmeyin, asıl gidilmesi gereken denge noktası” ve şöyle bir yorum aldım :

sen değil misin disney masalarını unutun diyen?

Bu siyah – beyaz düşünce şekli, standart feminen beyin yıkamanın sonucu. Günümüz erkeğini feminen buyruğun kullan at erkeği yapan zihniyet erkeğin bu zincirlerinden kopmanıza neden olabilecek her düşünceyi, diğer birçok ideoloji gibi kendi radikal görüşüne uymayan her şeyi öbür aşırı uçta diye yaftalıyor.

Aşırı sağcıya göre aşırı sağcı olmamanın alternatifi komünist olmaktır, militan kömüniste göre ya solcusundur ya faşit, DAEŞe göre Türkiye’deki müslümanların 90%si kafirdir zira ya onlar gibi inanırsın ya da kafirsindir. Sizin beyninize yıllarca duygularının kuklası olmak norm olarak pompalandığından duygularınızın kontrolünde olmayın mesajını duygusuz olun okuyorsunuz. Kadının önünde secdeye yatan sünepe mavi haplılık norm olduğundan maskülen olun mesajını acımasız bir piç olun okuyorsunuz. Kadını merkeze koymak norm koymamak kadın düşmanlığı olarak öğretildiğinden kendinizi merkeze koymayı kendinden başkalarını hiç düşünmemek okuyorsunuz. Neden? Zira Matrix için iyi çocuk değilsen kesin çok kötü çocuk olursun o nedenle uslu uslu iyi çocuk olmalısın. Kadını merkeze koymuyorsan bencil piçin tekisin, kendinden başka kimseyi düşünmüyorsun, vs ... Bunlar matrix’in propagandası.

Bir yatırım tavsiyesi olarak kırmızı hap yazısında değindik. Adama bir hisseye çok yatırım yapma her şeyini kaybedersin diyorsun, adam hiç para yatırmadan para kazanmaya çalışıp bir bok kazanamayınca bana çıkışıyor : iyi de hiç para yatırma diyen sen değil misin? Hayır birader, ben değilim. Öyle algılayan sensin ve bunun sebebi de bence burada bahsettiğim propoganda.

Kafanıza yerleşmiş mavi hap yazılımı yaşamak için aşırı duygusallığa muhtaç, dengeli bir duygusal güce davet her mesajı “duygusuz robot ol ya da minimum duygu” algılama nedeniniz budur. Çoğu erkeğin KHyı reddetmesi de bu yüzden. KHnın her dediğini en radikal uça anlamalarına neden olan bir yazılım var.

Kötüsü, kırmızı hapla tanışan birçok kişi bu yazılımı hala taşıyor. Aşk çok zararlı derken aşk olmazsa hayatının tatsız tutsuz olacağını ama bunun kırmızı hap gerçekliğinin kaçınılmaz bir yan etkisi olacağını sanıyor. Ya da kırmızı hapı kabul etse de bunu duygusuzluk olarak kabul ediyor.

AuthorMahmut AbiPosted onMarch 24, 2019CategoriesKırmızı Hapın Pratiği, PsikolojiTagsErkek Psikolojisi, Kırmızı Hapın Pratiği41 Commentson Kadın – erkek ilişkilerinde neden siyah – beyaz düşünmeye meyilliyiz?

Aldatan kadının psikolojisi

[Aldatan kadını silmek](#) yazısına [şu yorumu](#) bırakmış ve sormuş:

Bi kız, erkek arkadaşını aldattıysa, ondan artık hoşlanmadığı ve ona arzu duymadığı(duyamadığı) anlamı çıkmaz mı ? Bu durumda neden aldattıktan sonra salya sümük ağlayarak affetmesi için bir daha erkek arkadaşına yalvarıyor? Çok saçma geldi bana ve anlayamadım . Bunu çevremde yaşanan birkaç olayda gördüm evli değiller kız gold diggerda değil.

Kısa cevap şu :

“Hipergami şüphe üzerine kuruludur.”

Uzun cevaba geçmeden şunu belirtmek lazım : salya sümük [ağlayan birçok kadın](#) samimi değildir şov yapıyordur.

Uzun cevap :

Bir kadın beraber olduğu erkeği düşük rütbeli olarak algılamaya başlayıp aldatmış olabilir. Örneğin erkek ilişkide ipleri kadına vermiş ve betalaşmış olabilir. Burada olay şudur ki

kültür, kadınların içgüdüleri ve hisleri konusunda erkeklere neredeyse doğa üstü bir hava pompalıyor ve birçok erkek kadınların hislerinin ve davranışlarının bol bol hata dolu ve kusurlu olduğunu anlamıyor. Bir kadın bindiği daldan başka dala atlarken ya da ara ara başka dallara hoplayıp geri yaparken bunu asıl dala her zaman geri hoplayabileceği gibi bir varsayım yapıyor olabilir. Aldatılan erkeğin aldatmayı terk etme ile cevaplaması ya da en azından bu durumun belirmesi ile kadının adama duyduğu hipergami kaynaklı soğukluğu tuzla buz olabilir. Zira terk etmek ciddi bir değer göstergesidir ve kadın bir anda aldattığı adamın sandığından daha erkek olduğunu anlayarak gerçekten pişman olabilir.

Şu hikayeye bakın [mesela](#). Kadının açık ilişki teklif ederken adam hakkında düşündüğü şu :

Daniel biraz evcil biri – ara sıra arkadaşları ile dışarı çıkar ama çoğu akşam evde bilgisayar oyunu oynar ya da netflix izler. Hayat tarzını bildiğimden başka kızlarla takılacağından endişe etmemiştim.

Elinin altında bir netflix artı playstation yavru köpeği sandığı erkek arkadaşına açık ilişkiyi çekinmeden öneren hatun (adam ilişkide betalaşmış) eleman değer gösterir göstermez nasıl pişman oluyor:

Bu açık ilişki anlaşmasını kaldırmabileceğimi düşünmüştüm. Ama kaldıramadım. Bu mail kalbimi tuzla buz etti. Benim amacım bu değildi, ben anı yaşama özgürlüğü istiyordum. O ise bunu başka bir kızı sismek için açık izin olarak kullanıyor. Ve sanırım kızın kim olduğunu biliyorum, iş yerinden onunla aşırı flört eden kız.

Bu kızın pişmanlığının sahte olduğunu sanmıyorum.

İkincisi ise biraz kırmızı hap terimlerinin azizliğine takılıyor. Kadınların nitelikli genetik materyal ve güvenlik / kaynak ihtiyaçlarını [alfa siker beta öder](#) diye tanımladığımızda, beta öder kısmının kadın için muazzam önemini aşağılamış oluyoruz. Bir kadın belli bir yaştan sonra beta öder ile evlilik yaptığında, bu evlilikle toplum içinde bir yer, çocuklara ve kendisine kaynak sağlayan (ve günümüzün zerre maskülenite gerektirmeyen bilgi / servis toplumunda sıklıkla ne kadar betaysa o kadar da sağlam kaynağa sahip) koca, güvenlik, ödenen faturalar, vs ... kazanıyor. Hipergami dürtüsüne yenilip aldatan hatun o sırada düşünemese de akli başına geldiğinde tüm bunları kaybetme riski ile karşılaşır saalya sümük ağlar. Özellikle de erkek “[sen istersen tren yap bebeğim ben yine seni kucaklar severim](#)” modunda değil de terk edecek modda ise. Ya da hatunun kucağında hopladığı elemanın zevkine bakıp hatunu ödemeyeceği belli ise.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 24, 2019](#) Categories [Hipergami](#), [Psikoloji](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Hipergami](#) 135 Comments on [Aldatan kadının psikolojisi](#)

Vaka çalışması – 8 yıllık ilişkinin aldatılma ile bitmesi

Aşağıdaki hikayeyi ekşi’de gördüm. Yazan muhtemelen sempati puanı toplayım diye yazıp da şamar oğlanına dönünce kaçmış ama [şu arkadaş kopyasını almış](#). Ben de buraya yapıştırıyorum. İlişki diyor ama 6 senesi ilişki 2 senesi evlilik :

2011 yılından önce herkesin imrendiği bir hayatım vardı. yaşıtlarıma nazaran varlıklıydım. yakışıklı ve güzeldim. onlarca sevgilim olmuştu. fakat çok erken yaşta sıkıldım bunlardan. daha sakın bir hayat için hayatımın aşkını bulmaya odaklamıştım kendimi. how i met your mother’daki ted misali..

onunla 2011 yılının sonlarına doğru tanışmıştık. ilk gözlerini gördüğüm anda evleneceğim kadın bu demiştim. gerçekten de öyle oldu. keşke görmeseymişim dediğim anlar olmuyor değil. ama hayat dediğimiz şey kazandığımız anı ve tecrübelerden ibaret değil mi zaten. birlikteliğin ilk gününden itibaren ben bir romeo ’ya dönüşmüştüm. yıllardan beri içimde biriken sevmе güdüsü patlama yaşıyordu resmen. ilk sene her ay dönümü ufak sürprizler yapıyordum. romantik anlar yaratıyordum. gecenin 12’sinde puding yapıp evine götürüp sürpriz yapmışlığım bile vardı benim. evcil hayvanını bile ben almıştım. bir sıkıntısı, sorunu oluyordu ben kendimden vazgeçip ona adıyordum kendimi. o nefes alsın ben bir şekilde hallederim kendimi diyordum. yaşadığımız hayatın stabil devam etmesi için sürekli borçlanıyorum. en büyük hatam buydu belki de. arkadaşlarım azalıyordu gün geçtikçe farkındaydım fakat bana o yeter diyordum geleceğin hayalini kuruyordum. gözüüm başka kimseyi görmüyordu. tanımadığım kızın saçları elime değse suçlu hissediyordum kendimi. evlilik teklifim bile muhteşemdi. yoktan var ederek yapmıştım.. yeni yeni dizilerde, filmlerde rastlıyorum bizim 7 yıl önce yaşadığımız sahneyi.. ben mecnundum, romeoydum, tristanım, ben aşktım.

ilk yıllar bu şekilde sürdü. ama içimde bir burukluk vardı. tam değildi her şey. yavaş yavaş içimde ki sıkıntıların nedenini fark etmeye başlamıştım. ben 10 adım atıyorsam o 1 adım atıyordu. belli bir zaman sonra bu koymaya başlamıştı. ama hep teselli ediyordum kendimi ilerde düzelecek. düzelecek. düzelecek.. (düzelmeydi..) ben onu yüceltirken, o beni aşalıyordu resmen.. içimde ki romantik çocuk ölmeye başlamıştı artık. her eylemim hayal kırıklığına dönüşüyordu. herkesin imrenerek baktığı o ilişki sıradan bir hal almaya başlamıştı. müdahale etmeye çalışsam da içimde ki güç tükeniyordu. ama güçlü, dayanıklı bir çocuktum. tatillere gidiyorduk. arkadaşlarımla gitmişim gibi geliyordu hep. sadece el ele tutuşan bir çift. geceleri iyi geceler seni seviyorum diyen ve sırtını dönüp uyuyan birisi vardı karşımda. beni seviyordu ama hissettiremiyordu. hayallerimden çok uzaklaşmıştım bu süreçte.

6. yılımızda evlilik olayına start verdik. belki diyeceksiniz malsın durumlar böyleyken neden evlendin. evet hem maldım hem aşık hem umutlu. evlilik zamanında herkesin yaşadığı sıkıntıları yaşadık. ama atlattık. çünkü sevgi vardı içimde. umut vardı.. ışık vardı.. balayımızı

çok güzel planlamıştım. romantik aşk filmlerinde ki sahneler mevcuttu. ama bulunduğumuz şehirlerde mevcuttu onda gene yoktu. eve girdikten sonra cicim ayı dedikleri olayı hiç yaşamadım. ama huzur vardı. saygı vardı. belli bir zaman geçtikten sonra yalnız hissetmeye başladım kendimi. sanki bir babaydım.. anneydim.. ama sevgilim yoktu. sürekli kollaman gereken, bakman gereken bir çocuk..hiçbir zaman maço erkek olmadım. erkek temizlik yapmaz, ütü yapmaz, yemek yapmaz demedim. hepsini elimden geldiğince yaptım. ama tek başıma yaptığının farkına vardım belli bir süre sonra. çünkü ben yorgun argın ütülerimi yaparken o netflix 'te birşeyler izliyordu. ben evi sildikten sonra ayakkabı ile eve giriyordu. benim sigara alacak param olmazken, bankalar peşime düşmüşken, evin tüm maddi sorumlulukları omuzlarımdayken o çılgınlar gibi alışveriş yapıyordu. bunlar artık koymaya başlamıştı. kendime dinlenecek alan bulamıyordum. aile bağları hiç yoktu. iki tarafın da ailesi yemeğe bile gelmemişti. cinsel hayat çürümeye başlamıştı. yakınlaşmalar 1 hafta arayla oluyordu sonra o süre 2 haftaya çıktı. yorgunluklar bahane ediliyordu. bunu tartışmaya açtığımda ise 'beni tahrik etmiyorsun' gibi söylenmeyecek sözler söylüyordu. yaralanıyordum kendimi iyileştirmeye çalışıyordum.

bu şekilde sürdü gitti. belli bir süre daha. düzelmesini umuyordum. derken netflix 'te you adlı diziyi izledim. ve içime bir şüphe düştü. teline vs bakmamıştım yıllardır. ona almış olduğum apple watch salonda şarjda duruyordu. aldım kurcalamaya başladım. mesajlarda tanımadığım bir isim dikkatimi çekti. mesajı açtım ve bammmm.. karşımda "toplantıdayım aşkı çıkınca arayacağım seni. ve bir öpücük". cevap ise "tamam minik unuttum ben toplantıyı sorry." çok açık ve net whatsapp'tan konuşuyorlardı. mesajın orda unutulmasının ve tek 2 mesajın olmasının nedeni aradığı zaman meşgule atmış ve mesaj ile yanıtla yapmıştı. hemen fotoğrafladım elimde kanıt olmalıydı. ne yazık ki numaranın son 2 rakamı gözükmüyordu. bir hafta araştırma yaptım. yediremedim. çünkü çok güveniyordum. ilk baş inkar etti ama çocuğu bulmuştum. o inkar etti ben konuşma sürelerini buldum. o inkar etti ben çocuğun köyünü, adresini tc'sini buldum. işyerini anasını babasını tespit etmiştim artık. ortada aldatma söz konusuydu. ve istemeye istemeye gidip mahkemeye dilekçe verdim. duruşma günü geldiğinde istersen boşver gitmeyelim geri çekeyim dedim. sarıl bana dedi öp beni dedi o an içimde bir ışık belirdi. birşey hissettin mi diye sordu. dedim evet. o ise ben hissedemiyorum dedi sevmiyorum artık dedi. yıkıldım. ve ayaklarım yüreğim ağzımda o duruşma salonuna girdik. 8 yıl boyunca koyduğum tüm tuğlalar 2 dakika içerisinde yıkıldı.

sonuç olarak bana aşık olmayan birisine aşık oldum. kızamıyorum da. ama şuan içimde ölmeyen bir öfke var ve delirmekten korkuyorum belki de delirdim bilmiyorum. içimden o çocuğun karşısına çıkmak geliyor. büyük ihtimalle de çıkacağım. öfkem azalacak mı peki ? sonuç olarak duygusal olarak çöküş, güven problemi, ekonomik iflas, 50k borç, hayal kırıklıkları, kaybolup giden 8 sene.. geçecek biliyorum ama ne kadar yara kalacak, ne zaman geçer muamma.

Tek tek ele alalım :

2011 yılından önce herkesin imrendiği bir hayatım vardı. yaşıtlarıma nazaran varlıklıydım. yakışıklı ve güzeldim. onlarca sevgilim olmuştu. fakat çok erken yaşta sıkıldım bunlardan. Bunda kendi başına bir problem yok ama işte şu kafa ([oneitis](#) + aşkitis) adamı yakar :

daha sakın bir hayat için [hayatımın aşkını](#) bulmaya odaklamıştım kendimi. [how i met your mother'daki ted misali..](#)

Insan bir kere masala inanmasın, karşısına oneitisi çıkıyor (daha doğrusu karşısına çıkan ve kendisine ilk ilgi gösteren (ya da tahammül edebilen) hatuna fantezisini yansıtıyor.

onunla 2011 yılının sonlarına doğru tanışmıştık. ilk gözlerini gördüğüm anda evleneceğim kadın bu demiştim. gerçekten de öyle oldu.

Mavi hap tam güç devreye giriyor ve yarış atından (en azından kendi iddiası) at gözlüklü, çuvala sıçan yük beygiri yaratma süreci başlıyor. İlk gözlerini gördüğünde evleneceğim kadın bu dediğin an bittin zaten.

bir sıkıntısı, sorunu oluyordu ben kendimden vazgeçip ona adıyordum kendimi.

Bir erkeğin, bir kadının saygısını kaybetmesinin en kestirme yollarından biri bu. Nankörlük falan demeyin, bu adam kendinden iyi bir insan olduğu için değil, kadın için sonuna kadar çabalamazsa kaybederim korkusu yüzünden vazgeçiyor. Bu zayıflığı her kadın fark eder. Bir de üstüne kadının [bu adam omurgalı mı, omurgasız mı diye yaptığı testlere](#) bile böyle atlıyorsa sıçar.

[Yokluk zihniyeti](#) follows :

gözüm başka kimseyi görmüyordu. tanımadığım kızın saçları elime değse suçlu hissediyordum kendimi.

Gözünün dışarıda olmamasında sorun yok. Ama şu aşırı duygu yüklü “saçları elime değse suçlu hissediyordum” duygusallığı çok sakat. Bu aşamada eleman tanrıçasına layık olmayan bir ölümlü olduğunun farkında olarak kendisinin ona yetmeyeceğini düşünüyor ve açığı sürekli ödeyerek, çabalayarak ve böyle romantik kelimelerle yaltaklanarak kapamaya çalışıyor. Tabii ki bunu rasyonelleştirecek ve şöyle diyecek :

evlilik teklifim bile muhteşemdi. yoktan var ederek yapmıştım.. yeni yeni dizilerde, filmlerde rastlıyorum bizim 7 yıl önce yaşadığımız sahneyi.. ben mecnundum, romeoydum, tristanım, ben aşktım.

Şimdi dönüp bakınca sen neymişsin görüyorsundur umarım diyeceğim de görse bunu yazmaz.

Bu aşamada yıllardır çiğnediği önemli kurallardan birini etkisini ağır şekilde görmeye başlıyor.

yavaş yavaş içimde ki sıkıntıların nedenini fark etmeye başlamıştım. ben 10 adım atıyorsam o 1 adım atıyordu.

Onun sadece bir adım atmasının en büyük nedeni zaten senin her halta 10 adım atman.

belli bir zaman sonra bu koymaya başlamıştı. ama hep teselli ediyordum kendimi ilerde düzelecek. düzelecek. düzelecek.. (düzemedi..)

Sen davranışını düzeltmezsen yani kendini geri çekmezsen nasıl düzelsin, neden düzelsin? Azıcık soğukluk yapsa, o 10 adımı 20 adım yapacak kadar bu kadına muhtaç olmuşsun.

ben onu yüceltirken, o beni aşalıyordu resmen..

Bir kadını bu kadar yüeksellere çıkarırsan, sana tepeden bakmaktan başka çaresi kalmaz ki! Seni aşağılar zira senin onlarca adımı kendini aşırı değersiz, onu işe aşırı değerli bulduğun için yaptığını biliyor. Kendini sen aşağılıyorsun yani, o da sadece senin ona gösterdiğin şeyi görüyor.

Bu arada Heartiste'yi hatırlayalım:

III. Önceliğin kendi misyonun olmalı, kadının değil

Esas oğlanın kendisini tamamlayan kadına ilanı aşk ettiği tüm o romantik klişeleri unutun.

Bunun her fırsatta aksini iddia etmelerine rağmen kadınlar bir erkeğin “herşeyi” ya da varlığının merkezi olmayı istemezler. Tam tersine değerli bir erkeğin hayat amacına itaat etmeyi arzularlar, o erkeğin amacını gerçekleştirmesine yardım eden dışıl güç olmak ve o erkeğin gösterdiği yolu takip etmek isterler. Bir kadının bütünlüğüne saygı gösterin ve ona “benim herşeyimsin” diye yalan söylemeyin. O sizin “herşeyiniz” değil, ve eğer öyle ise, yakında öyle olmayacak merak etmeyin.

Bir erkeğin bu aşamaya gelmesi, kadının evlendikten sonra 200 kilo alıp salmasına denktir. Kadıncağz nasıl iğreniyordur anlamak için bunu gözünüzde canlandırın.

6. yılımızda evlilik olayına start verdik. belki diyeceksiniz malsın durumlar böyleyken neden evlendin.

Malsın evet. Bundan daha malı da bu tip bir evliliği kurtarmak için çocuk yapan ama bu da mal.

evet hem maldım hem aşık hem umutlu. evlilik zamanında herkesin yaşadığı sıkıntıları yaşadık. ama atlattık. çünkü sevgi vardı içimde. umut vardı.. ışık vardı..

İnsan zayıflıklarını erdem sayıp yüceltmeye meyilli. Çünkü muhtaçtım, alternatifsizdim, zayıftım demek yerine aşıktım demek daha kolay. Herkes arkandan seninle alay etse de en azından sırtını sıvazlıyor.

hiçbir zaman maço erkek olmadım. erkek temizlik yapmaz, ütü yapmaz, yemek yapmaz demedim. hepsini elimden geldiğince yaptım. ama tek başıma yaptığımın farkına vardım belli bir süre sonra. çünkü ben yorgun argın ütülerimi yaparken o netflix'te birşeyler izliyordu. ben evi sildikten sonra ayakkabı ile eve giriyordu.

Bkz. [ev işi yapan erkeğin hazin sonu.](#)

benim sigara alacak param olmazken, bankalar peşime düşmüşken, evin tüm maddi sorumlulukları omuzlarımdayken o çılgınlar gibi alışveriş yapıyordu.

Sen de gıkını çıkarmadan ödüyordun. Sen ödüyorsun neden yapmayacak? Kadının karaktersizliğini savunmuyorum ama kadınlar erkeklerinden aileye yön vermesini beklerler ve böyle bir “lider”in bozup azdıramayacağı kadın zor bulunur. Bu adama en anne eliyle seçilmiş, bakire ve iffet timsali kadını ver, aynı şekilde hipergamisine kısa devre yaptırır.

cinsel hayat çürümeye başlamıştı. yakınlaşmalar 1 hafta arayla oluyordu sonra o süre 2 haftaya çıktı. yorgunluklar bahane ediliyordu. bunu tartışmaya açtığımda ise ‘beni tahrik etmiyorsun’ gibi söylenmeyecek sözler söylüyordu. yaralanıyordum kendimi iyileştirmeye çalışıyordum.

Bkz. [Karım benimle cinsel ilişkiye girmiyor.](#)

içime bir şüphe düştü. teline vs bakmamıştım yıllardır. ona almış olduğum apple watch salonda şarjda duruyordu. aldım kurcalamaya başladım. mesajlarda tanımadığım bir isim dikkatimi çekti. mesajı açtım ve bammmm.. karşımda “toplantıdayım aşkım çıkınca arayacağım seni. ve bir öpücük”. cevap ise “tamam minik unuttum ben toplantıyı sorry.” çok açık ve net whatsapp'tan konuşuyorlardı.

Eskimo “birader” de teşrif ettiler.

Bkz. [Aldatan kadın belirtileri](#)

ve istemeye istemeye gidip mahkemeye dilekçe verdim. duruşma günü geldiğinde istersen boşver gitmeyelim geri çekeyim dedim. sarıl bana dedi öp beni dedi o an içimde bir ılık belirdi. birşey hissettin mi diye sordu. dedim evet. o ise ben hissedemiyorum dedi sevmiyorum artık dedi. yıkıldım.

wtf mavi ?!?!?

kızamıyorum da.

Kızamazsın tabii. Hepsi senin suçun. Evin reisi olman gerekirken hizmetçisi ve ATMsi olursan olacak budur. Reissiz ev, kaptansız gemi gibi alabora olmuş. Kadın da karaktersiz bu arada.

“sonuç olarak duygusal olarak çöküş, güven problemi, ekonomik iflas, 50k borç, hayal kırıklıkları, kaybolup giden 8 sene.. içimden o çocuğun karşısına çıkmak geliyor. büyük ihtimalle de çıkacağım. öfkem azalacak mı peki ?

Ne öfkesi abiciğim, git eskimo biraderine bir bira al. Adam seni kurtarmış resmen. Tamam bu işin şakası bira falan alma da harbiden ucuz kurtulmuşsun (50 bin lira ömür boyu nafaka ve çocuklarını yarım yamalak görmenin acısı yanında hiçbir şey), hayatının tadını çıkar şimdi.

Sen yat kalk bu kafayla ve bu hatunla çocuk yapmadığına dua et. O zaman bir de senin sponsorluğunda sevgilisinin kucağında hoplardı. Kadınla da hayat boyu bağın olurdu.

[İçindeki betayı öldür](#), o seni öldürmeden. Zira bu oneitis ile önüne çıkan her hatunla olay böyle olur. [Uzun süreli ilişkiler nasıl yönetilir](#) onu da öğrenmen lazım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 19, 2019](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Hipergami](#), [Mavi Hap](#), [Saha Raporu](#) Tags [Aldatma](#), [Beta Erkeği](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Mavi Hap](#), [ONEitis129](#) Commentson Vaka çalışması – 8 yıllık ilişkinin aldatılma ile bitmesi

Saha Raporu : Secret'in Day Game maceraları – 4

Dışarı çıktığımda kendime ödev veriyorum ve bugün 3 tane kıza açılış yapacağım diyorum. Dün spor salonuna bir hayli geç gitmiştim ve ödevi tamamlamak için spor sonrasında kendimi caddeye atmak zorunda kaldım. Günlerden Cumartesi, saat 21.30'du.

Aslında buna bir ödevden ziyade bir nevi ritüel, hobi demem daha doğru olur. Kimileri gitar çalar, dans eder. Bu da benim için git gide daha uzmanlaştığım bir hobi.

Caddenin kenarında durdum ve gelen geçenleri hızlıca bir kolaçan ettim. Bu arada şapka takmış, şapkanın üzerine de sweatshirt'ünün kapşonunu örtmüş bir kız fark ettim. Hemen yakınında yürüyen kişilerle beraber mi değil mi diye dikkat ettikten sonra tek olduğunu anlayınca harekete geçtim. Kapatmadığı kadarıyla biraz yandan yüzünü görebilmiştim ama güzele benziyordu.

Metroya girmeden hemen önce gidip merhaba dedim, önce durmadı. Elimin tersiyle biraz güç uygulayınca durdu. (Bu kendi geliştirdiğim ve yaparken rahat hissettiğim ileri seviye bir teknik- açılışa tamamen rahat olmadan yapılması önerilmez). Durup dönerek bana baktıktan sonra onu sadece sözsüz olarak gülümsememle selamladım, eğer o da bu gülümsemeye gülümseyerek karşılık verirse daha konuşmadan onu biraz da olsa etkilemiş olacaktım. Ki o da bu rahat, güvenli, sempatik enerjiyi alarak gülümseyerek karşılık verdi.

Aramızda aşağı yukarı şöyle bir konuşma geçti, tabi tüm konuşmaların ayrıntısını hatırlamam mümkün değil, hatırlasam da tüm konuşmayı yazmak sıkıcı olur, o yüzden hatırladığımı kadarıyla yazacağım.

Ben-Nasılsın ?

Kız-İyiyim siz nasılsınız ?

Ben-İyidir, hırsız gibi giyinmişsin!

Kız-(GÜLER)

Ben-Bak yurt dışına gitsem ve akşam karanlık bir saatte, izbe bir sokaktan geçerken seni görsem, beni gasp edersin diye korkardım ! □

Kız-(GÜLER)

Ben-(Burada kıza çok fazla yatırım yapmayan ve çok basit bir iltifatımsı kullandım ve onu o yüzden durdurduğumu söyledim)

Kız-(Teşekkür etti ancak acelesi olduğunu söyledi)

Ben-Şurada acelesi olmayan bir tane insan var mı acaba □ Dünyayı kurtarmaya gitmeden önce 1 dakikanı çalıcım o zaman.

Kız- Tamam

Ben-Sen böyle işten çıkmış çok yorgun gibi görünüyorsun öyle mi ?

Kız-Yorgunum ama işten çıkmadım.

Ben- Nereden ?

Kız-Kurstan çıktım

Ben- İngilizce ?

Kız- Hayır, çizim kursu.

Ben-Aa çizim mi ? Sanat tamam da. Çizimden falan hiç anlamam biliyor musun? Senle ben ayrı dünyaların insanlarıymışız, ben gidiyorum ! (Bunu söyleyince vücudumu tersi istikamete biraz çevirerek gidiyormuş gibi yapıp, geri geldim)

Kız-(Bu hareketim üzerine oldukça güldü)

(Bu arada bir kaç şey daha konuştuk ancak hatırlamıyorum, tekrar acelesi olduğunu ve metroya girmesi gerektiğini söyleyince konuşma şöyle devam etti)

Ben-Madem acelem var diyorsun. Bak tüm söyleyeceklerimi 10 saniyeye sığdıracağım, hani dizilerde olur ya, daha önceki episode larda ne oldu? diye kısa bir özet verirler □ Bak ben genelde buralarda oluyorum, pek konuşamadık ama şimdi gideceksin, daha sonra seninle burada bir şey içme fırsatımız olur mu ?

Kız-Olur

Ben-Tamam numaranı alayım o zaman ben senin.

Bu kız metroya girip gidince 1,5 dk sonra tam tersi istikamete giden bir kıza yaklaştım, bu aralar hiç bir şey söylemeden sadece benden diliyle durdurma pratikleri yapıyorum eğer açılış konusunda kendinizi tamamen rahat hissediyorsanız bunu yapınca kızları ilk 10 saniyede fazlaca etkileyebiliyorsunuz. Şu aklınızda olsun :

Eğer bir şeyi daha az sözle söyleyebiliyorsan, söylediğin şey güçlenir. Ancak hiç kelimesiz söyleyebiliyorsan işte o zaman en güçlü haliyle söyledin demektir.

Çünkü bunu yapmak normal açılış yapmaktan 3 kat daha zor ve çok baskın bir duruma geçiyorsunuz. Bu kızı aynı bu şekilde hiçbir şey demeden durdurdum.

Ben- Üzerindeki kabanla minik kuşa benzemişsin. Minik kuşu biliyorsun değil mi ? (90 larda yayınlanan susam sokağı çocuk dizisinde bir karakter-Kızın üzerindeki kaban aynı minik kuşun tüyleri gibi kıvrırcık kıvrırcıktı)



Minik Kuş- Temsili

Kız-Evet

Ben-Susam sokağında... Seninle jenerasyonlarımız yakın bilmen gerek... Yorgun görünüyorsun, dur tahmin edeyim bugün çok çalıştın ve bitmiş haldesin.

(Birkaç kelimelik cevapları zorlanarak verirken sürekli gider gibi hareketler yapıyordu, vücudu sürekli ileri doğru atılmak için bekliyordu. Ve bu sırada da gitmem gerek gibi şeyler söylüyordu)

Ben-“ya dursana bi dakika işte, yoruyorsun şuan beni” diyerek o an ki ses tonuma göre daha sert bir komut verdim. Kadınlarda kendinden emin komutlar çoğu zaman işe yarıyor. Bu sefer vücudunu tam bana döndürmeyi başardım.

Kız-Ama seni tanımıyorum ki, yolda bu şekilde konuşayım. (gibi bir şey söyleyerek tatlı sert bir şekilde bana sitem etti, aslında muhabbetim ve enerjim hoşuna gitmişti ama bahsettiği durumdan ötürü tereddüt yaşıyordu)

Ben-Benden çekiniyorsun yani ?

Kız-Evet, seni tanımıyorum çünkü.

Ben- Ya sen bi boyuna baksana Allah aşkına (kızın boyu 185 di). Sen döversin zaten beni bu fizikle. O yüzden korkmana gerek yok. Bu arada yorgunum diyorsun, yoga çok iyi gider, ben bir ara yapmıştım. Sen de bilirsin psikolojik ve fizyolojik yorgunluk çok farklı şeyler aslında. Senin ve benim gibi insanlarda daha çok psikolojik yorgunluk olur.

Kız-Sen ve ben gibi mi ?

Ben-Evet fizik olarak sen de güçlü duruyorsun. Baksana. Senin yorgunluk psikolojik mi fizyolojik mi ?

(Buna benzer konuşmalar yaptık, açıkçası ne konuştuğumu hatırlamıyorum. Sadece sürekli konuşup, konudan konuya atladım. Gitmek konusunda ikilemde kalan kızı karşısında güvenle durarak, cümleleri ardarda, hızlı hızlı bağlayarak lafa tuttum)

Ben-Sen gideceksin de, gel şurada bir şey içelim öyle gidersin. (Tüm bu zor şartlara rağmen hızlı hızlı konuşma tarzım, tıkanmadan güzelce farklı konulardan bahsetme özelliğim hoşuna gitmişti)

Kız-Ben de zaten bir sigaralık mola verecektim.

Hemen 10 adım ileride bir simit sarayı vardı, bahçesindeki kapıya en yakın masaya oturduk.

Otururken...

Ben-Şimdi ben bunu torunlarıma bile anlatırım, yolda kızla tanıştım da böyle şeyler oldu diye. (Dalga geçer ve onu hafife alır şekilde- aranızda redpill e göre betasın diyenler olur şimdi, tüm bunlar sarkastik olarak şaka amaçlı söylenen şeyler)

Kız: □

(Mesleğini tahmin edememiştim ve ne iş yaptığını hala bilmiyordum. Ben konuşuyordum ve birbirinden ilginç şeyler anlatıyordum. Ama o bazen çok gülerek, bazen imalı bakarak sigarasını içiyordu. Pek konuşmasa da eğlendiğini biliyordum.)

Kız-Çok yanlış bir insana denk geldin.

Ben-Niye kimsin sen ya, olayın ne senin ?

Kız-Psikologum.

Ben-Ne psikologu ?

Kız-...Hayvan psikologu □ (Kız da espri yapmaya başlamışsa bu önemli bir ilgi işaretidir)

Ben- □

(Bu arada onu konforlu hissettirmeye ve açmaya yönelik pek çok konudan konuştum, artık daha rahattı, daha çok gülümsüyordu ve daha çok konuşuyordu)

(Konu bir ara gene ilginç kıvrırcık kıvrırcık olan kabanına geldi ve ona laf attım bu konuda)

Kız-Evet, böyle giyinirkenki tek amacım senin dikkatini çekmekti.

Ben-Çabaların sonuç verdi □

Kız-(Şaşıırır ve güler)

–Bir süre sonra–

Kız-Şuan dışarıdan bakıyorum da böyle bunu yapmak çok mantıksız.

Ben-(Bir elimle suratımı kapattım ve gerçekten bu söylediği şey yüzünden onun adına biraz utanmıştım, oldukça vizyonsuz bulmuştum onu.) Psikologsun ve böyle düşünüyorsun öyle mi ? Yakın bir arkadaşım olsan azarlardım şuan seni ama aramızda bir resmiyet var. Etrafına baksana sen bir tane mantıklı bir şey görüyor musun ? Yaşadığın sistemin kendisi bizzat mantıksız zaten, nasıl bir mantık arıyorsun. (Bunların hepsini tatlı sert söylüyorum, yazıldığından daha yumuşak algılanıyor.)

Ben-(Kaç kardeş olduğunu sordum ve davranışlarından ilk çocuk olduğunu tahmin ederek bildim, sonrasında ilk çocuklara ailelerin yaklaşımından ve ilk çocukların son çocuklara göre karakteristik olarak farklarından bahsederek onun böyle düşünmesinin biraz da bu sebeplerden kaynaklandığını söyledim, sonrasında da “sen zaten psikologsun benden iyi biliyorsun bunları” dedim.)

Kız-Şuan gevezelik yapıyorsun ? (gülerek)

Ben-Napayım, duvar gibi durayım mı ? Bak bir yazar şöyle söylüyordu : “muhabbet erkeklerin kadınlar konusunda geçmek zorunda oldukları bir sırat köprüsüdür”.

Kız-(Bunun üzerine güldü ve “şuan masa altından sana tekme atmak istiyorum” dedi. (bu oldukça güzel bir ilgi işaretiydi)

Ben- Valla muhabbet güzel sonra görüşelim diyeceğim de diyemiyorum . Çünkü pek konuşmadığın için bilmiyorum muhabbetin güzel mi ? □ (Aslında sonlara doğru yeteri kadar konuşmuştu ama gene de bu konuda ona takıldım)

Kız- (Güler)

Ben- Hani sonuçta konuştuk bu kadar, eğlenceli bir sohbetti, güldük, espriler... yani senin de bir espri anlayışın vardır sonuçta, pek göstermesen de, bir yerlerde vardır mutlaka □

Kız-(Güler)

Ben-Tekrar görüşelim kahve içeriz gene.

Kız- Olabilir

Ben-Al yaz numarayı.

Zor bir setti gerçekten, ama domine etmeyi ve acelesi olduğu halde instant date yapmayı başardım, sakın bir özgüvenle uzun uzun konuştum, bir sürü çıkarım yaptım, esprilerle güldürdüm.

Şimdi bugün için tamamlamam gereken 1 açılışım kalmıştı, sonrasında nihayet artık eve gidebilirdim. Acele ediyordum çünkü spor salonunda önce 50 dakika ağırlık kaldırmıştım üzerine de yarım saat koşu bandında tempolu bir kardio yapmıştım, diyetle olduğum için de açtım, eve gidip yemek yemeyi hayal ediyordum.

Üçüncü seti artık “lan artık bir tane kızda reddetse de hemen gitsem, yorulдум” diyerek arıyordum. 2 dakika sonra gerçekten manken ayarında güzel bir kız gördüm. “Tamam işte, bu beni çabucak reddeder, ben de eve giderim” dedim. Şuan bile bu kızın bana gülümseyişi gözümün önüne geliyor; güzel bir doğa olayıydı. Neyse...

(Durdururken gene elimi kullandım ve dokunarak durdurdum)

Ben-(Klasik bir açılış cümlemi kullandım, dozunda bir ilgi ifadesi ile)

Kız- (Enerjim ona geçti ve yüzünde olumlu yumuşamayı görebildim)

Ben-Biliyor musun sen sert biri gibi görünüyordun, acaba bugün şansımı nereye kadar zorlarım ki diye düşündüm ve seninle konuşmaya karar verdim.

Kız-(Güler ve bir şeyler geveler)

Ben-Sen ne iş yapıyorsun ya merak ettim. Dur tahmin edicem, 1-işsiz

Kız-Hayır işim var □

Ben- 2-çek senet mafyası, 3-.....

(3 ü söyletmeden o muhteşem gülümsemesini de alıp gitti, 20 saniye kadar tutabilmişim ve en azından güldürebilmişim)

Özellikle bu kıza açılış yaparken arkasından 2 ayrı erkek grubu geliyordu, genelde insanlar bu durumda açılış yapmaktan imtina edebilirler çünkü bazen kendileri fark etmeseler bile aslında bir çok insanın açılış korkusunun ana nedeni açılış yapacağı kız değil, çevrede kafalarında tehdit olarak olarak algıladıkları sade insanlardır. Bu insanlarda en fazla kızı durdurduktan sonra sizi geçerler ve meraklı olanlar geriye doğru bir bakış atıp yürümeye devam ederler.

Aldığım numaralara mesaj atmadan önce genelde araya 1 gün koyuyorum ve o gün sahadaki muhabbetle alakalı esprili bir mesaj yazıyorum. Bu da başka bir makalenin konusu olabilir.

Herkes iyi oyunlar



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [March 17, 2019](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 37 Comment on [Saha Raporu : Secret'in Day Game maceraları – 4](#)

Saha raporu: Feminist kıza s-kapanış

Merhabalar !

Eğlenerek okuyacağınız bir rapor olması ümidiyle yazıyorum. Kendimden bahsetmem gerekirse ; oyun ile tanışmam altı sene öncesine dayanır. Kırmızı hap ile ise daha yeni yeni haşır-neşirim. Türkiye'ye gelen herşeyin bozulduğu gibi kırmızı hap düşüncesinin de burada

bozulmaya başladığını düşünüyorum fakat Erkek Adam sitesi tam da o old school kırmızı hâpı size öğretmektedir. Emegi geçen herkese teşekkürler öncelikle. Hayatımın en mantıklı makalelerini burada okudum.

Neyse, rapora donelim. Bu işin içerisinde uzun süredir bulunanların aksine ben hala kendimi PUA olarak adlandırıyorum ve bununla gurur duyuyorum . Geçen hafta bununla daha fazla gurur duydum.

Altı sene boyunca ömrümü hep sahada geçirdim. İş çıkışları, arkadaşlarımla buluştuğumda. Bunun ekmeğini hep yedim. Her tecrübeyi yaşadım. Altı sene öncesinde elime kız eli değmemişken..

Normal şartlarda online oyun sevmiyorum. Sahada yüz yüze iletişim daha bana göre. Ama son zamanlarda pek vaktim olmadığından instagram üzerinden oyuna sardım. Kullanıcı adıyla alakalı mesaj attığım bir kız ” ne diyorsun ya?” dedi ve oyun başladı. Saat gecenin 4’ü idi. Biraz konuştuktan sonra işyerinin benim evime yakın olduğunu öğrendim ve bir gün buluşmak adına numarasını istedim. Sonrasına whatsapp’tan devam ettik ve kız uyudu. Ben o gün gece 1’de uyandığım için uyumadım. Sabah günaydın mesajı attı.

Arkadaşımla buluştuktan sonra öğlen saatlerinde eve dönerken onu aradım. ” Beşiktaş’a geçiyorum, arkadaşımı buluşacağım yolun düşerse uğra ” dedi.

Almanya’dan gelen bir arkadaşımı aradım (kendisi de pua) bana winglik eder umuduyla . Kızların yanına gittik ve bütün iletişim kötüye gitmeye başladı. Bunu beklemiyordum. Fakat çok umursamadım. Kendi karakterimi gruba aktarmaya çalışıyordum. Grup teorisinin özü budur . Çoğu kişi işler sarpa sarınca bırakıp gider, bense “Kendi eğlencem” modunda takılıp en ufak bir şeyle -sacma dahi olsa- ortamı neselendendirmeyi seviyorum. Oyunun en önemli iki kuralı: Kendini her zaman iyi hisset , insanlara her zaman kendilerini iyi hissettir.

Kızlar gülüyorlardı eğlendikleri belliydi . Ben sürekli sataşıyor, rahatsız olduklarını veya olacaklarını hissettiğim anda geri çekiliyordum. Kızlar kalkıp tualete gittiğinde wingim gitmek istediğini söyledi . Benim de Taksim de bir görüşmem vardı. Kızlar geldiğinde gitmemiz gerektiğini eğer görüşmek istiyorlarsa bir saate kadar döneceğimi söyledim. Muallakta cevap verdiler. ” Bakın, görüşmek istemiyorsanız sıkıntı yok. Bana net olun kararsızlık sevmiyorum” dedim sert bir şekilde. Tamam arasınız dediler. Gidip işimi hallettim çıktığımda mesaj atmışlardı ve dönüş yaptım.

“Bana gel istersen , otururuz” dedi set. Same day lay e gidiyordum daha 12 saat bile olmamıştı. Wingimi aradığımda gelmek istemedi . Ben de diğer arkadaşımı aradım. Evde ortam daha da renklenmişti ve birbirimize daha acıldık. Flort koçluğu yaptığımdan bahsettim , onlar da feminist olduklarından ve kadının ne kadar üstün olduğundan vesaire. Zaferimi onların ne söylediğini umursamayarak perçinledim. Umursasam tuzağa düşerdim. Çerçeveyi korudum ve golümü attım .

Bunu şu şekilde yaptım; tartışmaya girmeyerek , kendini kanıtlamaya calisircasına hayırrrrr erkek ustunnn demeyerek ama onları da kabullenmeden. İlerleyen dakikalarda ” Gel son erkek bükücü ” dedim. ” seninle bir oyun oynayacağız ” Göz teması oyunumu oynadım en yakın mesafeden ve geri çekildim. Seksüel gerilim kurulmuştu. ” iyi arkadaş oluruz seninle ” dedi . Bummmmm friendzone:)

Bunun olması normal çünkü fiziksel olmamıştım. Ama altı sene boyunca oyunun bana öğrettiği bir şey var. Eski erkek arkadaşı dinlemediysen ve cinsel gerilimi kurduysan hala

umut var demektir . On saniye önce kurdum zaten □ “Eyyy gözlerime bak” dedim yakın mesafede

” Friendzone bana göre olmadı hiç bir zaman” güldü, yakınlaştı , öptüm.. Alkış...

Artık sarılıyorduk ve cinsel enerji odayı kaplamıştı ama izole etmem gerekliydi . Su istedim beraber mutfığa gidip yiyismeye başladık. Döndüğümüzde sarıldık , şarkı söyledik ve story attık. Dokunduğumda bazen uyarıyordu ve pardon deyip çekiliyordum (Rsd Julien ‘dan öğrendiğim en önemli sey) ve iki dakika sonra tekrar yakınlaşıyordum . Bu hep bu şekilde itme – çekme şeklinde devam etti. O tuvalete gittiğinde ben de mutfığa geçtim. O dönerken cagirdim ve duvara yapıştırıp öpüşmeye başladım. Arkadaşı geldi ve “Ne yapıyorsunuz ?”diyerek güldü. Sanki bir saattir önünde yapmıyormuşuz gibi .Arkadasini utandirmaya çalışıyordu. Toplamazsam kapanış olmazdı . Ben de makaraya sardım. “ Muhabbet edeceğiz ya musade etsene” diyerek guldum . Gittiğinde öpüşmeye devam ettik.

“Sesleri hala geliyor “ dedi kulağıma. Elinden tuttum.

“Sanırım daha sessiz bir yer var, gel” dedim ve yönlendirdim.

Tuvaletin yanındaki odasına geçtik.

Onu boşalttıktan sonra erkek düşmanı feminist beni nasıl tatmin edeceğini sordu. Suratına boşaldım.

Kilit noktalar

Çoğu şeyi atlamış olabilirim üstünden bir hafta geçtiği için hatırlamıyorum. Fakat bazı önemli noktalar şunlar :

- Çoğu kadın kulaktan dolma bilgilerle ya da erkek düşmanı ortamda yetişip kendilerini feminist adlediyorlar ama ERKEKLERE MUHTAÇLAR.
- Kadınlar yönlendirilmeye her zaman yonlenerek cevap verir.
- Her ihtimali göz önünde bulundurun ve iyi bir winginiz olsun.
- Eğlenin ve eğlendirin. Yapmak için yapmayın içinizden geldiği gibi yapın.
- Her zaman ve her durumda yeterlisiniz. Uzun dönem ilişki harici maddiyat sorun değildir
- Harcadığım tek para kızın evine giderken ki taksi parasıydı, biraları onlar sipariş ettiler.

Konuk Yazar : Gaspard – Eski Sosyal Dinamikler Eğitmeni

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 12, 2019](#) Categories [Cinsellik](#), [Feminizm](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Feminist](#), [İlişkiler](#), [Instagram](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [PUA](#), [Saha Raporu](#) 91
Commentson Saha raporu: Feminist kıza s-kapanış

Mavi hap fantazileri ve kırmızı hap tavsiyeleri

Azerbaidjan rumuzlu okur [sormuş](#) (kendisinin neredeyse 1.5 yıl önce bize yazan ve unutamadığı unicorn kızı elde etmek için soru soran Azerbeycanlı kardeşimiz olmadığını umuyorum):

Mahmut abi eskiden beta gibi seni taniyan (kirmizi hapdan once) ve bu yuzden ayrilan kiza uzun zaman sonra alfa oldugunu göstermek mümkün mü? Ve ustelik bu şansı vermiyorsa ... Kırmızı hapi, mavi hap fantazilerini gerçekleştirmek için öğrenmeye çalışanları, türlü türlü hayal kırıklıkları bekler. **Oneitis** eski sevgili prensesinin hareketlerini “şans vermiyor” diye tanımlayan erkek, kendini alfa sanan betadır.

Alfa diye tanımladığınız şeyin olması için içinizde **beta diye tanımladığı zihin yapısının ölmesi** gerekir. Eğer o zihin yapısı ölürse, eski sevgiliye duyulan muhtaç arzu da (ya da daha sonra başka bir oneitise yansıtılmış hali) ölür. Eski sevgiliye duyulan muhtaç arzuyu kırmızı hapsiz da öldürebilirsiniz ama bu durumda genelde muhtaç arzuya yeni bir oneitis bulunur ve sizin zavallılığınız devam eder.

Şimdi yazacaklarımı daha önce değişik şekillerde çokça yazdım ama sitenin başına uyarı olarak koymak lazım. Kırmızı hapi bir kere öğrenince kafanızdan atamazsınız o nedenle neyin içine girdiğinizi bilin ve bu hoşunuza gitmiyorsa hiç girmeyin.

Kırmızı hap sizin oneitisinizi “kazanmanızı” bırakın, AFC kafanızın tabiri ile “kaybetmenize” bile neden olabilir.

Belki 1 – 2 seneye dışarda hevesini alıp ya da daha iyisini bulamadığı için size dönecek / evet diyecek (ama sonra muhtemelen kendi hayalkırıklığının acısını sizden çıkararak size hayatı dar edecek) hatunu kırmızı hap yüzünden “kaybedebilirsiniz”.

Bazılarınız ciddi ciddi alfayı hiçbir kadının hayır demeyeceği bir yarıtarnı sanıyorlar. Komik olmayın, dünya ve kadın – erkek ilişkilerinden bahsediyoruz sizin kafanızda, içinde süper kahraman olan Marvel çizgiromanı var.Hani bunu daha sadece 6 sene önce 10 yaşında bir oğlan çocuğu olan ergen yapıyorsa tamam da, 26 yaşında bir adamsanız büyüme vaktiniz gelmiş de geçmiş bile (16 yaşındaki kardeşimize de hemen büyümesini tavsiye ederim).

Gerçi alfayı süper kahraman sananların derdi hiçbir kadının hayır dememesi de değil. O an oneitisleri kimse onun kendilerine 100% evet demesi. Doyurmaya çalıştıkları işte bu muhtaçlıkları. O yüzden zaten alfa / maskülen bile olamıyorlar.

Sınıfınızın / okulunuzun / iş yerinizin / sosyal çevrenizin en alfası siz olun (artık o ne demekse), yine de spesifik bir kadının size evet deme ihtimali, hayır deme ihtimalini geçmez. Amacınız bu bir tanesini avlamak ise, bütün çabanız sonucunda hayal kırıklığına uğrayacaksınız. Hatta sizi daha da üzeyim. Belki o kız sizin şimdiki halinizi, olacağınız şeyden daha fazla sevecek ve keşke değişmese idi diyecek! Hatta o kız belki sizden daha betasına evet diyecek (özellikle de yaşı ne kadar büyük ise). Alfanın seçeceği kadın havuzu büyüktür ve bir kadının ona evet deme şansı, havuzu olmayan betaya göre çok yüksektir ama istatistik ilminin azizliği işte. Belli bir kadın konusunda (hayatı boyunca 2 3 hatundan

fazlasını göremeyecek olan) beta, alfa'yı geçebilir. Bir ilçede belediye başkanı adaylarından birinin çok çalışıp oyların 80%'sini alması ama belli bir seçmenin oyunu alamaması gibi. Bir beta oğlanın belli bir kızın seçimi olmasına şaşırmak, örnek seçimde birinin diğer güçsüz adaya oy vermesine şaşırmak kadar gülünç bir tepki.

Aynı şekilde evliliğinde kırmızı hapı uygulayan erkeğin karısı, maskülenleşen kocasını daha çok sevebileceği gibi ondan daha da tiksinebilir (özellikle erkeklerle sorunu olan bir kadınsa).

Kırmızı hap evliliğinizi kurtarsa çok iyi tabii ama asıl amacı önce sizi ve sonra varsa çocuklarınızı kurtarmaktır.

Evet, kırmızı hapın amacı sizi kurtarmaktır! Bunu unutmayın. Sizin iyiliğinize olan şey hoşunuza gitmeyebilir ama kırmızı hapta maalesef mavi haplı beyin yıkanmışlığınızın toz pembeye çevirdiği ama aslında kapkara ve mide bulandırıcı zayıflıklar olan aşk, bitanesi, çok peşinde koştum ama sonunda benim oldu, vs ... masallarınızı gerçekleştirecek araçlar bulamayacaksınız.

Eğer eski kız arkadaşınızı geri kazanmak, bir kızın size bir “şans vermesi”, vs ... amaçları ile okuyorsanız, kırmızı hapa bulaşmamanızı tavsiye ederim.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 10, 2019](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#) 82 Comments on [Mavi hap fantazileri ve kırmızı hap tavsiyeleri](#)

Kazanılması gereken ödül olmak ya da çürümek ama olgunlaşmak

Erkek bir kendisine bir kız arkadaş arıyordu. Birçok kıza yürüdü ve onları KAZANMAK için elinden geleni yaptı. Hepsinde de yenilgiye uğradı.

Kızın birine çiçekler aldı, diğerine hediyeler. Bir başka kıza çikolatalar aldı.

Kızla konuşurken, kızın her dediğine hemfikir oldu. Yapacaklarını planlarken, kızın tek sözüyle tüm kendi planlarını değiştirdi. Kadınlar tüm hayatının etrafında döndüğü birer güneş oldular.

Ama zavallı erkek sürekli yere çakıldı ve yandı.

Daha yaşlı kadınlar ve arkadaşları “çünkü senin ne kadar İYİ olduğunun farkında değiller” dediler.

Ama yine de erkek, tüm çakılmalarında ve yanmalarında ortak bir noktayı farketmeye başladı. “Bütün bunlarda tek sabit benim. Ya bütün bu yenilgilerin sebebi benim ısrarla yapıp durduğum bir şey ise?”

Aynı şeyleri yapmaya devam etti. Bekleneceği gibi yine çakıldı, yine yandı. Ama birgün içinde bir şeyler kaydı. “Artık yeter!” dedi. “Neden dilenci gibi davranıyorum? Zekiyim, yakışıklıyım, geleceğim parlak ve asıl kadınlar beni elde etmek için çalışmalı!”

Ve sonunda, çiçekler almayı, hediyeler vermeyi, çikolatalar getirmeyi, kızın her dediği ile hemfikir olmayı, herşeyi kıza göre planlamayı ve onun kaprislerinin yörüngesinde dönmeyi bıraktı.

“Artık hatunları göklere çıkarmak yok” zira ...

“Sen çok iyi bir avsın.”

“Evet” dedi Pook. “Sen kazanılması gereken bir ödölsün.”

Genç adam büyük bir sevinç ile hoplayıp zıpladı. “Süper! Bu demektir ki kılımı kıpırdatmayabilirim, hayalperest alışkanlıklarıma devam edebilirim ve **kendimi değıştirmek için hiçbir şey yapmama gerek yok!** Bunu duyduğuma sevindim zira ben zaten mükemmelim ve kimse için değışmeme gerek yok!”

Pook genç erkeğe okkalı bir tokat attı. “Aptal ergen! Eğer hayat seni değıştirmiyorsa, sen o hayatı yaşamıyorsun demektir! Hayat tarafından tamamen değıştirilmeyenler, onun zerre farkında olmayanlardır!”

Ama genç erkek inatçıydı. “Ben” dedi, ders verir bir tonda. “hiç kimse için değışmeyeceğim.”

“Ya kendin için?”

“Kendimi olduğum gibi seviyorum!”

“Tamam! Bu kadar yeter!”

Genç erkek şaşırılmıştı. Pook’u hiç sinirli görmemişti.”Ben neysem oyum” diye ısrar etti.

Bunun üzerine Pook 2 genç erkeği yanlarına çağırdı. Her biri birer köşede duruyordu. Pook şöyle dedi : “Önümüzde, hayatın başında 2 erkek var. İkisi de aynı kökenden geliyorlar ama gittikleri yerler birbirlerinden çok farklılar. Önce birinci erkeğe bakalım.”

Genç erkeğin çocukluğuna şahit oldular. Çocuk kafasını çarptığında, gidip annesine ağlıyordu. Annesinin eteğini çekiştiriyordu. Annesinin yanında güvende ve rahat hissediyordu. Babasının yanında ise için için, anlamlandırmadığı bir korku hissediyordu. Cezaları, süreleri ve öğrenilmesi gereken dersleri babası belirliyordu. Çocuk ise bu tür zor şeylerden uzak görünen annesinin yanında olmayı tercih ediyordu.

Sonra, ikinci genç erkeğin çocukluğuna gittiler. Onun çocukluğu da birinci erkek ile tıpatıp aynı idi!

Genç erkek sabırsızlıkla, “bununla nereye varmaya çalışıyorsun?” diye sordu.

“İzle” dedi Pook.

Birinci erkek, annesi ile beraberken hissettiği o çekici, rahimdeymiş güveni veren histen hiçbir zaman kurtulamadı. Gerçek hayata atıldığında, zamanın rüzgarı nereye eserse oraya savrulan bir yaprak gibiydi. Hayatta ne yapmak istediğini bilmiyordu ve bu nedenle çevresindekiler ne yapıyorsa onu yaptı. Arkadaşlarının elinde, kendi işine bakmak için hiçbir zaman gruptan kopamayan bir kukla idi. Oyun oynamak ona annesinin yanındayken hissettiği rahatlık ve neşeyi hatırlatıyordu ve bu nedenle oyun oynamayı çok seviyordu. Sonunda bir kız buldu ya da daha doğrusu kendisinden hoşlanan (belki de kim bilir kendisine tahammül edebilen) ilk kızı seçti ve evlendi. Ne yazık ki evliliği sadece birkaç yıl sonra bitti ve boşandılar. Zavallı erkek “beni neden terk etti?” diye zırladı. “Onu EL ÜSTÜNDE tuttum! Ona hergün çiçek aldım. Soneler söyledim. Ona onu sevdiğimi sürekli söyledim!” Kadın ise “ondan bıktım” diye yakındı. Erkek hayatta yıkılarak ve sonra tekrar yıkılarak yol aldı ve hayatı boyunca çocukluğunun neşe dolu kumdan kalesini tekrar inşaa etmeye çalışsa da, hayatın dalgaları kaleyi yıkıp durdu. Sonunda unutulmuş ve önemsiz biri olarak öldü gitti.

“Offf!” diye haykırdı genç adam. “Bu çok korkunç!”

Pook, “korkunç olan ne?” diye sordu. “Sonuçta o sadece kendisi oldu! “Şimdi ikinci genç adama bakalım.”

İkinci genç adam, artık çocukluğun bittiğini kısa zamanda anladı. Yaz tatillerinin dertsiz tasasız ve feminen saadetinin sonsuza kadar tekrarlamaya çalışmak yerine, gerçekliğin kucağına atladı. “Hayatımı bir hiç olarak yaşamayacağım!” dedi. Arkadaşları ve çevresi onun sürekli kendisini geliştirmesini, yeni yeni yetenekler elde etmesini şaşkınlıkla izlediler. O ise tam tersine arkadaşlarına şaşırıyordu. “Sanki zamanda donup kalmışlar gibi” dedi. “Ben değiştim ve bunu onaylıyorlar. Ama onlar aynı kaldılar!” İsteddiği kadını SEÇTİ. İsteddiği kariyeri seçti. İsteddiği kaderi seçti. Hayatın zorluklarına meydan okudu ve onlar karşısında geri çekilmeyi reddetti. Birinci genç adam yaşadığı çağ ile tanımlanıyor iken ikinci genç adam yaşadığı çağı tanımladı! Öldüğünde ardından, sayısız insan ağladı. Onun bir dahi olduğunu düşündüler. Diğerleri onun çağının ötesinde bir yetenek olduğunu söylediler. Bazıları ise ona ilahi bir el değdiğinden bahsettiler! Bu zavallı aptallar başarıyı başka ne şekilde tanımlayabilirler ki? “Böyle bir şeyi insan sonradan kazanamaz” dediler. “Doğuştan gelen bir şey olmalı.” Hayır! O böyle başarılı idi zira o, dünyanın ve kültürün elinde şekillenmek yerine onları elleriyle şekillendirmeyi seçen bir Erkekti.

Pook “fark çok basit” dedi. “Birinci genç adam yüzünü bebekliğe dönmüştü. İkinci genç adam ise yüzünü bebeklikten öteye dönmüştü. Birinci genç adam ana rahmine geri dönmeyi diliyordu; ikinci genç adam ise ana rahminden uçup gitmeyi istiyordu. Birinci genç adam dünyada yumuşacık ve rahat bir yer arıyordu; ikinci genç adam ise yumuşacık rahatlığı ardında bırakmayı diliyordu. Birinci genç adam olağandı; ikinci genç adam ise olağanüstüydü. Bu nedenle ikinci genç adam Çok İyi Bir Avdı ama birinci genç adam en fazla evrende boşluk dolduruyordu.

“Anladım” dedi genç adam. Şaşkınlık içindeydi. “İkinci genç adam sürekli daha iyi olmak için çalışıyordu. Birinci adam ise, eğer daha kötüye gitmediyse, aynı kaldı.”

“Aynen! Bu ÇÜRÜMEK ile OLGUNLAŞMAK arasındaki farktır. İyi bir meyve olmaya bak! KAZANILMAK istenen ödül ol!”

Çeviri : [15 Ders – Altıncı Ders – Pook’un Kitabı](#)

Çeviren : İsimsiz Adam

Mahmut’un Notu :

Geçenlerde Pook’un bir sözünü tweet attığımda İsimsiz Adam rumuzlu okur instagramdan bana mesaj atarak, Pook’tan çeviri yapmam gerektiğini ve sitede Pook çevirisi olmamasının büyük eksiklik olduğunu söyledi. Ben Pook’u sonradan okuyan biriyim, okur 2000lerin başından biliyormuş. Dediği doğru. Pooksuz kırmızı hap sitesi olmaz. Kendisine çeviri yaparsa yayınlayacağımı söyledim. Sağolsun en güzel Pook yazılarından birinin en güzel yerini çevirmiş.

Bilmeyene tanıtayım, Pook, 2000 – 2006 yılları arasında SoSuave adlı PUA / Seduction Art forumunda yazan ve olayı PUA'dan kendini geliştirmeye, iyi çocukların derdinin teknik bilmemekten daha büyük olduğuna ve iyi çocuğun toplumda daha temel bir cinsiyet politikası kayması (feminizm ve cinsiyet sosyal inşaadır politikası) nedeniyle toplumca “üretildiğine”, kendine odaklanmaya çeviren esrarengiz kişidir. Kırmızı hap ilkin Sosuave PUA forumunda yavaş yavaş şekillenen fişten çekilme kavramı ile ortaya çıktı ama temellerini ilk atan Pooktur.

2006 yılından sonra kısa bir süre sonra bir blog açmış ama sonra tamamen ortadan kaybolmuş.

Kırmızı Hapın ağa babası, sonradan SoSuave forumunda moderatör olan Rollo Tomassi olarak bilinir ama Pook Rollo'dan öncedir.

Pook'un kitabı, Pook'un SoSuave yazılarının derlenmesi ve özellikle 15 Ders kısmı zamanının çok ötesinde. Şiddetle tavsiye ederim. Türkçesini [şurada bulabilirsiniz](#). İngilizcesi bedava olarak şu sitede. [Pook'un Kitabı](#).

Seni karın beta yapmadı : Sen KENDİN YAPTIN

“Her erkeğin doğası, onu lider olmaya çağırır. Diğer erkeklerin reisi anlamında lider olamasa bile, her erkek evinin reisidir. Evinin koruyucusudur. Karısının ve çocuklarının yanlış yola sapmasını engeller, onlara yol gösterir ve doğanın meyvelerini çekirgelere ve kasırgalara karşı korur.” – Pook

İnsanların, genellikle dile getirdiklerinden farklı olan kırmızı çizgilerini test ederek, onların gerçek sınırlarını ve beklentilerini anlamaya çalışmak, evrensel bir insanlık özelliğidir.

- Oyuncaklarını toplamayı ya da yatağa gitmeyi reddeden bir çocuk.
- Hız sınırını aşan bir sürücü
- İşine geç gelen bir çalışan ya da çalışanına ekstra para ödemediğinden ondan gece geç saatlere kadar çalışmasını isteyen bir patron.
- Kendisi daha kolay alabileceği iken kocasından kendisi için bir şeyi getirmesini isteyen, ya da aylık harcama bütçesini aşan, ya da aylarca seks yapmayı reddeden kadın.
- Kız arkadaşının cinsel kırmızı çizgilerini sürekli zorlayan bir erkek arkadaş.
- Sofradan yemek çalan bir köpek.

Test edilenler eğer makul sınırlar ve sonuçları bastırırlarsa, *ki yetkin bir erishkinden beklenen budur*, karşılıklı olarak kabul edilebilir kurallar konulur ve doyurucu ilişkiler kurulabilir. Ama insan sürekli olarak bu sorumluluğundan feragat ederse, kötü sonuçlar ortaya çıkar :

- Çocuklar, ebeveynlerine saygı duymayan şımarık veletlere dönüşürler.
- Herkes hız sınırlarını aşmaya başlar ve bazıları öyle aşar ki ölümlü kazalar artar.
- Çalışanlar işe geç gelmeyi alışkanlık haline getirirler. İşverenler işçilerini sömürmeye başlarlar.
- [Kadın kocasına olan tüm saygısını ve arzusunu kaybeder](#) ve seks hayatı ölür. Bbazi durumlarda kadınlar kocalarına kötü davranır ve onlara duygusal şiddet uygular.
- Kız arkadaş cinsel istismara uğrar.
- Cesar Milan gelip de onlara alfa davranışları öğretilene kadar, köpek sahiplerine dünyayı dar eder.

Makul sınırlar ve beklentiler dayatmak, tüm yetişkinlerin tüm ilişkilerde temel görevidir, özellikle de evlilikte. Birçok nedenle (çatışma korkusu, safsalak romantik aşk kavramı, [iyi çocukların “gizli anlaşmaları”](#) ile (*) istediklerini alma çabası, [oneitis tek boynuzlu atının](#) kendisini terk edeceği korkusu ya da [kendisini sekssiz bırakacak korkusu](#), vs ...) bazı kocalar, hayatlarının başka alanında gayet sınırlar koyabilen adamlar iken, yetişkin ve evli bir erkeğin ödevi olan bu “makul” sınırlar koyma işini evlilik içinde yapmaktan çekinirler. Bu adamların karıları, bu zayıflığı, [insan ilişkilerinin normal akışı içinde cereyan eden bu bilinçaltı sınır test etme süreci](#) sayesinde fark ederler. Bilinçsiz olsa da bu testlerin çok az dirençle karşılaşması onları ilişki yıpratıcı bir yere götürür.

Kendi bağımsız iradeleri olmadığından ve sürekli başkalarının [çerçevesine girerek](#) onların ihtiyaç duydukları onaylarını arayan, bildiğimiz çerçevesiz ve alıngan betalar, yanlışlıkla tüm iradeyi ve sorumlulukları başkalarına yansıtır. Bu adamlar özellikle karılarının kazara ya da fırsatçı bir şekilde [sınırlarını test etmelerini](#), ya da onların kendine güvensiz ve kaygılı davranışlarını, kendilerini betalaştırmak için bilinçli bir şekilde açılmış bir savaş sanarlar. Gerçekte ise sebep – sonuç ilişkisi tam tersidir; **erkeği betalaştıran süreç, kendi gizli anlaşmalarına uymaya kendilerini adamaları ve [oneitis karılarını](#) sinirlendirmekten ya da kaybetmekten korkmalarıdır.**

Bu standart beta davranışı, örneğin bir kocanın, kendine güveni olmayan, sürekli endişeli ve bağımlı karısının sınır testlerini asla sınırlarını dayatmakla karşılamamasına ve bu nedenle de kadını bu ultra efendi salağın bir açıklık / bir yön göstermesine muhtaç bırakarak kadının gittikçe daha fazla [sınırdaki kişilik bozukluğu](#) davranışları göstermesine neden olur.

Bizim bahtsız (kırmızı hap) radikalleri ise kadının çerçevesinden bakmaya devam ederek ve temel iradeyi ve kötülüğü kocaya değil de kadına atarak (böylece de erkeğin egosunu okşayarak) buldukları çözümler, kadını değiştirmeye odaklıdır, erkeği değil. Bu radikallerin bulunduğu çözümler kadının egosunu kırmak üzerinedir. Bu hem faydasızdır hem de zaten erkeğin kontrolü dışındadır. Üretken olmayan ve kendi egonuzu sıvazlamaya yönelik bu düşünce tarzına karşı koyun.

Bir daha bu forumda asla “karım beni betalaştırdı” demeyin. Bu erkek hamsteringi (rasyonelleştirme makinesi) ve sizin ilerlemenize engel olan bir bencillik ([solipsizm](#)). SİZ

kendiniz BETALAŞMAYI seçtiniz, süreci SİZ, iyi çocuk gizli anlaşmaları stratejisi ve oneitis eşinizi kızdırıp kaybetme konusundaki hastalık seviyesindeki korkunuz ile bu noktaya sürdünüz .

İyi haber ise şu : kendinizi kendi ellerinizle betalaştırdığınız için, süreci tersi şekilde işletmek de yine sizin ellerinizde.

Çeviri : Your wife didn't make you beta; YOU did

(*) İyi çocuk gizli anlaşmalar (nice guy covert contracts) – [Dr. Robert Glover](#)'ın meşhur eseri “[No More Mr. Nice Guy](#)“, gizli anlaşmaları şöyle tanımlar : iyi çocuğun karşı taraftın farkında olmadan karşı tarafla yaptığı şu 3 anlaşmadır : eğer iyi / efendi / kibar davranırsam, insanlar beni severler (ve benimle seks yapmak isterler); eğer insanların ihtiyaçlarını karşılırsam onlar da benim ihtiyaçlarımı karşılar; eğer doğru şeyleri yaparsam, hayat kolay olur.

Month: April 2019

Saha Raporu – Renkli Ayakkabılar

Salam millet, hemen konuya gireyim. 1 aydır görüşemediğim bir arkadaşla buluşmak ve bir kaç set açmak için bir AVM’de buluştuk. Ortalıkta HB-6 yukarısı olmadığı için 30luk ablaları açtım lakin beni bir sinek gibi savuşturdular, bir iki daha böyle olması ve etrafta set olmaması ile, yakındaki bir AVM ye transfer olduk.

Girdiğimiz gibi arkadaşla “şu hatunu açsana ayakkabılardan iyi neg atarsın” dedim.

– Hayır, istiyorsan sen aç (bu kelimeler beni harekete geçirir).

+Bla bla..

+ Ben – Hatun

+Hey(omzuna dokunur,önüne geçerim), merhaba arkadaşım ile ayakkabılarının ne kadar dikkat çekici olduğu hakkında konuşuyorduk ve dedim ki “acaba ayakkabıları gibi pozitif midir” ve işte (3 numaralı gülüş)

-ahh merhaba, teşekkür ederim.

+Tahmin edeyim moda tasarımı okuyorsun.

-hahaha hayır, annem moda tasarımcısı.

+Bunu biliyordum, elini uzatsana birşeye bakmalıyım..

-(uzatır, erken teslim oldu)

+Düz tut, hayır birleşik. Bunun ne demek olduğunu biliyor musun ? Hiç birşey hahaha. Şaka yapıyorum, dinle(parmak rutini)

-(gözleri parıldıyor, dinliyor)

+Seninle 20 yıl sonra evleneceğim, o zamanlarda iyi bir anne bulacağımı pek sanmıyorum.

-hahahaha. Şu an YouTube için video falan yapmıyorsun değil mi?

+MMM, sanmıyorum(çevreye bakarım) sanırım şu kız benim için çalışıyor.

Hatuna dönüp bakarız ve

+Hayır, değilmiş.

TAKUR TUKUR

Birkaç şey daha, özgüven, insanlar ve çevredeki karakterler.....

TAKUR TUKUR

Birkaç şey daha, özgüven, insanlar ve çevredeki karakterler.....

+Adın ne?

-Hatun (sonradan unutuyorum)

+Hatun mu? Bisküvi ismi gibi.

-Nasil ya böyle bisküvi ismi mi olur?

+Sen ne diyorsun, eskiden bunlar Bim ve Şok da satiliyordu, dandik ve yan marka bilirsin;)

– ya tam bir saçmalık böyle bisküvi mi olurmuş(Neg yerine oturdu), bu arada nerede oturuyorsun?

+Bla bla.

-Uzakmışşş

+Bu bana gelemeyeceğin anlamına geliyor

-ahh, evet bu çok kötü(küçük kız hareketleri)

+Merak etme seni alırım..

TAKUR TUKUR..

+Bak ne diyeceğim, seninle sohbet güzeldi, buna devam etmeliyiz(telefon çıkar).

– O zaman burda tekrar karsilasiriz tekrar devam ederiz.

+Buraya yolumun düşeceğini sanmıyorum hem bu an bir daha hangi insanın başına gelir, bak reddetmek bir seçenek ama önemli olan doğru bir adım atabilmek.

Numara alınır ama devam edilmelidir

Biraz sohbetin ardından,

+Hafta sonu ne yapıyorsun?

-Aslında boşum ama sınav olabilir takvime bir bakayım.

+Ooo randevu ile çalışıyoruz.

-hahaha. Hayır sınav şeysi(kolay kız olmak istemiyor).

Bla bla takur tukur..

-Cumartesi muhtemel.

+Çok karamsar, karamsar insanları hiç sevmem.

-bla bla.

Velhasıl kelam Cumartesi için sözleştik. Olur olmaz sorun değil, bu cümleler 5 dakikalık kısım, 10-15 dakika konuştuk. Bu set aslında biraz sancılı idi, çünkü 20 gündür set açmıyordum ve hızlı konuşuyordum, tabii tonlamalar hariç. Beden dili iyiydi, ses tonu iyi olmasa da doğru yerde doğru tonlamalar seti kurtardı.

Yazıyı şu efsane söz ile bitireyim;
Ne dediğin dediğin değil nasıl dediğin olay.

Konuk Yazar : Casanova

AuthorKonuk YazarPosted onApril 30, 2019CategoriesDaygame, Oyun, Saha RaporuTagsGündüz Oyunu, Konuk Yazar, Oyun, Saha Raporu105 Commentson Saha Raporu – Renkli Ayakkabılar

Kırmızı Hap Sohbetleri – Yerim ben seni

Öğrenen adam : Buluşmada hiç seksten bahsetmezsek sanki tavsancık olacaktı gibi.

Mahmut Hoca : Bahsedince kadın – erkek ilişkilerinden anlamayan ama kurt görünmeye çalışan tavsancık oluyorsun. Kadını oyun ile azdıracak kabiliyeti olmayan bu nedenle son çare söze dökmeye çalışan acemi oğlan gibi. Üstelik seks konuştunuz mu olayın olacak mı olmayacak mı gerilimi kalmıyor. En azından kız için. Kadın ve erkeklerin kafasının farklı çalıştığını içselleştirememişsin. Eğer seksten bahsetmek kurtluk olsa idi kadınlara penis resmi atanlar ezik değil kurt görünürdü. Seksten konuşmayı çıkınca dikkat edersen aklına seksi masaya koyacak tek yöntem gelmiyor. Sorun da bu zaten.

Öğrenen adam : Oha kesinlikle. ben soyle dusunuyordum, kadin o maskuleniteyi alirsa. Seni begenirse yardirabilirsin. ama hayır, baya fırsat teptigimi anladim. yanlis maskulenite işte. peki ben seks olacak mi olmayacak mi bunu anlamazsam vakit kaybetmis olmayacak miyim? bu sanki kadının validasyonu gibi. ve sen de soyle diyeceksin, baska metotlarla anlamaya calisacaksın. anlamasan bile eglenmene bakip nextleyeceksin. o gerilim seksin kaynagiymen ben o gerilimi öldürüyorum değil mi?

Mahmut Hoca : Kadın “tamam bu da ben istersem seks yapacak on yuzbininci siradan erkekten biri” diyememeli. Ben kadinin senin onu sikip sismeyecegini bilmemesinden bahsediyorum. Oyunu sen oynayacaksın ama onunla.

Öğrenen adam : abi sen harika bir adamsın ya. beta görünmemek için yaptığım şeylerin beni daha beter bir pozisyona soktuğunu sayende daha iyi anlıyorum.

Bu arada bu denklemde bir hata var. ” kadın, istersem yatabileceğim binlerce erkekten biri dememeli” e evet? so what? bu yüzden buluşmaya gelmişim zaten.

Mahmut Hoca : Çok yenik muhtaç bir açıdan bakıyorsun. Ne belli kızı beğeneceğim? Kızın bir hata yapıp beni elinden kaçırmayacağı ne belli?

Sen muhtaç mantığından baktığından karşıdaki kadının beğenilmeme korkusu olduğu aklına bile gelmiyor. İşte bu kadını gözünde yüceltmenin devamıdır. Yani belki kırmızı hapı okudun diye artık meriç olmuyorsun ama kadın olanı yüceltme başka yerlerde devam ediyor. Oysa kadınlarda beğenilmeme ve reddedilme korkusu çok güçlüdür.

Öğrenen adam : He derse ve asiri goze batmayan bir hareketi yoksa sikerim evet? Begenmeme ihtimalim tabi var. belki agzini sapirdatiyordur, belki asiri kiskanctir, belki kompleksli falandır etc etc ama bunlar beni sevgili olmaktan alıkoyacak şeyler, one night standden değil ki?

Mahmut Hoca: Olsun. Belki birkaç açıdan beğenmediğin için one night stand yapacak sonra tüyeceksin. Eğer kadın seni beğenirse bu da korkacağı bir şey. Kızlar buluştuklarında beğenilmemekten her aşamada korkarlar. Tabii erkeği beğenirlerse.

Üstelik ne olursa olsun yatacaksın diye bir şey olmamalı. Açlıktan bunlar.

Öğrenen adam : bak evet haklisin. yeterince doymadım. Bolluk zihniyeti için bu da gerekli bana kalırsa. en azından 5-6 sevgili yapıp bunlarla yatmak.

Mahmut Hoca: Bunun bir kısmı açlık / tecrübesizlik ama bir kısmı da kendini ödül olarak görmeme. Kız oraya buluşmaya gelmiş yani bir giderin var. Bunun farkında olman, ben ödülüm demen lazım. Ben ödülüm o değersiz değil, o ödülse ben de ödülüm. Sonuçta kız oraya buluşmaya geldi ise onun da bir umudu ve beklentisi var.

Öğrenen adam : evet, yani betanın falan beğenmemesi çok sıklerinde olmaz ama sanki?

Mahmut Hoca: Kendini ödül olarak görmeyen ve kıza ne olursa olsun atlamaya hazır aç adam tabii ki kıza ne olduğunu 15 saniyede gösterdiğinden kızın korkusu falan kalmaz da ... Ne belli adamın beta olduğu? Alnında mı yazıyor? Kendini ödül görmek yok, açlık var ve açlığın kontrolünde, kıza kendisi bas bas bağıyor.

Güzel bulduğu bir kızla buluşan çoğu erkek o kadar düşük bir noktadan bakıyor ki, kızların böyle korkuları olduğunun akıllarından bile geçirmiyorlar. Kendi kendilerini aptalca diskalifiye ediyorlar. Çok acı.

Öğrenen adam : kızlar asiri kirilgan ve zayıflar ama feminizm resmen zombilestirmiş bunları. o varoş kafayı solipsizmle harmanlayınca leş gibi bir tablo cikiyor ortaya.

Mahmut Hoca: Ezbere laf bunlar. Süslü laf etmek kolay ama pratik konuşman esnasında, senin lugatında kızların çok korkak ve çekingen olduklarını anladığını gösterir bir şey göremiyorum.

Öğrenen adam : bana genelde işte, okulda falan denk geldi bunlar ve hic siklemedim.

Mahmut Hoca: hocam senin kafanda adamlar için kadınlar olduklarından daha güçlü ve genelde düşman.

Öğrenen adam : lugatımda var ama seni reddetmesi yani böyle bir canlinin seni reddedebilmesi sasirtici.

Mahmut Hoca: yok senin lugatta yok.

Öğrenen adam : Sonucta ben zengin ya da yakisikli olmasam bile belli bir vizyonu olan, kültürlü bir adamım

Mahmut Hoca: Bu entellektüel seviyede kendine söylediğin bir laf (ve doğru). Ama bilinçaltına işlemiş bir düşünce değil ve bilinçaltından fıskıran “ben değersizim” ya da güzel kız karşısında ben değersizim mesajı yanlış da olsa çok güçlü ve hareketlerini yönlendiren o.

Hele bir de kız cidden güzelse senden güçlü. Bilinçaltında hükmeden algoritma bu. Kız çok güzel, o zaman çok değerli, benden çok değerli.

Öğrenen adam : benden daha iyi erkekleri elde edebilir mi? evet. o zaman benle birlikte olması için bir sebep yok. aynisi benim için de geçerli. Güçlü değil ama daha değerli.

Mahmut Hoca: Bu da bir başka siyah hap komplo teorisi. Ortalık daha değerli erkek kaynıyor sanki. Her kızın bir BMW’lu Mahmut alternatifi var ya da maskülenizmin ete – kemiğe bürünmüş hali Sarp’a ulaşımı.

Öğrenen adam : ben götümü de yırtsam 8/10'luk bir kadınla birlikte olamam ama o, oyle bir erkekle olabilir.

Mahmut Hoca: güzelliği karşısında eriyen şapşal yığınının içinde bul bakalım 8/10 erkeği.

Öğrenen adam : şimdi, peki madem iyi erkek yok, niye benle değil de berkecanla birlikte oluyor? en azından ben oneitis kafasında değilim, kıza mal mal feminen hareketler yapmıyorum, sohbetim iyi, sekste iyiyim.

Mahmut Hoca: kim bu berkecan?

Öğrenen adam : biraz uzun, seyrek sakallı, kız kankası olan tipik [afc](#). uzun boylu ama feminen sonucta. kızla arkadaş gibi takiliyorlar diyeceksin.

Mahmut Hoca: neden senle olsun? seni bu adamdan daha iyi yapan ne? Oneitis olmaman seni korur, feminen davranmıyorsun ama maskülen de davranamıyorsun (kızın karşısında sert hareketlerden değil rahat, kendinden emin ve ben ödülüm merkezli davranmaktan bahsediyorum), sohbet Berkecan'da da var ve seksin iyi olduğunu dışardan anlayamazsın.

Öğrenen adam : kırmızı hapa daha yakınim. daha maskülenim. shit testleri gecebiliyorum. cogunu diyelim. bu son soyledigine gore sitedeki gibi olmamamız lazım?

Mahmut Hoca: Kırmızı hapi özümsemiş değilsin. Shit test rutini ezberlersin bir şekilde. okumuşsun entellektüel seviyede biliyorsun. Ama temel yok. Ben ödülüm yok, benim zihin merkezinde ben varım yok, bolluk zihniyeti yok, eğlenen ustalık yok, vs.

Öğrenen adam : bence olay su yani sanırım bu, kadınlar gudusel olarak ya da bir şekilde benim kırmızı hapi sindiremedigimi anlıyorlar.

Mahmut Hoca: Bak işte burada bile bakış sen değil kadın merkezli. “Bence olay şu sanırım, ben kırmızı hapi sindiremedim” diyeceğine “bence olay su yani sanırım bu, kadınlar gudusel olarak ya da bir şekilde benim kırmızı hapi sindiremedigimi anlıyorlar” diyorsun. Derdin sindirmiş [imajı çizmek](#). Neden “ben sindiremedim” değil de “kadınlar çakıyor” demen çok önemli. Bunu düşün.

Çok basit bir soru soracağım. Kırmızı hapi sindirdin mi sindiremedin mi anlayacağız.

HB8 kıza yürüdün, buluşma ayarladın ve Starbucksta buluştun. Kız geldi, oturdu ve süzdün hatunu. Tam o an aklından ne geçiyor? Kız çok güzel. Ama yeni gelmiş soğuk biraz.

Öğrenen adam : himm dalgayla karisik sohbet actim. soru sordum. ne tepki verdi?

Mahmut Hoca: soruma cevap vermedin. senin aklından kız ile ilgili geçenleri kelimeye dök.

Öğrenen adam : bakalim etkileyebilecek miyim, acaba beni tercih edecek mi, bu aksam eve atabilecek miyim, acaba gogusleri nasildir, iyi sevisir mi vs ...

Mahmut Hoca: Haahahaha ... Bu kadar kötüsünü beklemiyordum dur bir sarsıldım ... Evet sıfır özümsemişsin!

Öğrenen adam : nasıl olmalıydı? 8/10 diyorsun.

Mahmut Hoca: Burada temelleri aynı olsa da bir sürü şekilde olabilir. Mesela sence benim aklımdan ne geçiyor?

Öğrenen adam : acaba nasıl sevisir, kiskanc midir, kötü huyları var mıdır vs?

Mahmut Hoca: Hahahaha ... Alakası yok.

Öğrenen adam : kız ne renk don giydi?

Mahmut Hoca: bak işte karşındaki [kıza 12 yaşında davran](#) olayını kimsenin anlamaması ve sadece kızın küçük görme sanması da bundan.

Aklımdan geçen şu :

Kız ben seni yerim ... yerim ... güzelliğe bak ... soğuk da davranırmış ... ısırırım kız seni o memişlerden ... şirine

sizi bu kadar buz gibi ve karanlık şekilde ciddi ve sıkıcı kim yaptı yahu?

Öğrenen adam : e benzermiş?

Mahmut Hoca: bakalim etkileyebilecek miyim (dan), acaba beni tercih edecek mi (dan), bu aksam eve atabilecek miyim (dan), acaba gogusleri nasildir (dan), iyi sevisir mi vs ... İlk 3 saniyede ayağına dan – dan – dan – dan 4 kere sıkmanla bu benzer !?!? yok acaba etkileyebilecek miyim de beni tercih edecek mi de ... Şaka mı bu?

Öğrenen adam : yoksa bahane sunup tuyecek mi de var □

Mahmut Hoca: Tansiyonum çıktı □

Öğrenen adam : tamam belki ben kendimi eziyorum ama bu da statu ile alakali. o ozguven ise girdigimde bende de olacak. Sen dusunmuyor musun beni tercih edecek mi acaba diye?

Mahmut Hoca: yooo ben aynen yukarıda yazdığım kelimeleri düşünüyorum. Başka bir şey değil. Carpe diem baby. işte pozitif düşünce ile negatif kafa farkı.

Öğrenen adam :8/10 yüksek bir CPD ama.

Mahmut Hoca: Ya git işine ya □ Ne kadar yüksek o kadar daha çok “yerim lan ben onu”. 10 10 olsa n olur.

Öğrenen adam :6/10 olsa ben de oyle dusunurdum.

Mahmut Hoca: o zaman bile senin aklından bu kadar muzip şeylerin geçtiğini sanmam.

Öğrenen adam :karşında victoria secret mankeni var ve sen ne olur diyorsun? biraz realist olmak gerekmiyor mu?

Mahmut Hoca: Ne realisti ya? Benim sonradan ne olacağı geçmiyor ki aklımdan. Kız oturdu ve diyelim VS mankeni oturdu. Ben onu daha daha yerim lan! Hem de o memişlerden başlarım yemeye □

Öğrenen adam :sahsen ben kendimi beğenmiş biri olarak sunu diyebilirim, benden 10 kat daha iyi erkeklerle takilabilir. yenir tabi, yenir ama hipergami bana yedirtmez ağam.

Mahmut Hoca: Ya sana ne o anda hipergaminin sana yedirmeyeceğinden. Kız gelmiş senle buluşmuş ama kızın güzelliği ile elindeki bu kart savruldu gitti. Güzellik görünce aklına “lan ne güzel yerim lan bunu” değil de “hipergami bunu bana yedirmez” geçiyor? Yedirmesin abi ben onu yine de yerim □

Öğrenen adam : bak, medeni cesaret anlamında super mesela. gidip dekanla mekanla ya da benden mevki bakımından ustte olan biriyle cok etkili bir iletisim kurabilirim. kendimi eksik de hissetmem ama o kizla takilirken ciddi olurum ve zaten olmaz kafasiyla harekrt ederim. insani iliskilerde no problem ama kiz guzelse olmaz derim.

Mahmut Hoca: Ve nedense güzel kız seninle buluşmaya geldiğinde aklına ilk gelen şeyler beğenecek mi, isteyecek mi, kalkıp gider mi?

Öğrenen adam : senin guzellik disinda kriterlerin neler?

Mahmut Hoca: Onlar sonra abiciğim. hayır guzellik benim kızı şirine görmemi bozmaz. bak aklımdan geçenleri bir daha düşün : bakalım etkileyebilecek miyim, acaba beni tercih edecek mi, bu aksam eve atabilecek miyim, acaba gogusleri nasildir, iyi sevisir mi vs. Daha 3 saniye geçmeden 4 el ayağına sıktın!

Öğrenen adam : guzellik tek basina olmasa bile 5 kredilik ders gibi onemli. onun guzelligi benim kariyerim.

Mahmut Hoca: Aferin.

Öğrenen adam : benim sansimin bu kiz karsisinda dusuk oldugu bir gercek.

Mahmut Hoca: Senin şansın küçük de benim ihtimalim tavan ya! Ama karşıma benimle buluşmaya güzel ve dişi bir kadın gelmiş ve ilk devreye giren şey bilinçaltı. Benim bilinçaltımda o guzellik ve dişilikle birden doğal erkek ve onun istekleri çıkıyor! Senin ise ne kadar ezik olduğun!

Tamam benim mizacıma göre laflar bunlar, erkekliğini bastırmayan erkeklerin mizacına göre değişik şekillerde çıkar ama dikkat et benim dişi guzelliğe refleksim erkek olarak ona karşı isteğim sen ise doğal dişi guzelliğin tadını çıkaran maskülen tarafını ve onun oyunculuğunu gömmüşsün ve hala yok onun guzelligi yok benim ksriyerim diye boş felsefe kapıyorsun.

Öğrenen adam :ne yapmam, dusunmem gerek?

Mahmut Hoca: Önce bırak bu kırmızı hap görünümlü siyah hap felsefesini karşında seninle buluşmak için gelmiş guzelliğin tadını çıkar. Guzelligi senin gibi gözünde büyüten adam o guzelliğin tadını çıkaramıyor, benim gibi büyütmeyen adam tadını çıkarıyor. Bak bu dramdır!

Öğrenen adam : tadini cikardim, eglenmeme baktim oke. netice alamadim ama?

Mahmut Hoca: yoo sen bakamıyorsun işte nereden bakacaksın. ben sanki hep netice mi alıyorum?

Öğrenen adam : □ sen 10 kadından 2 sini sikiyorsundur.

Mahmut Hoca: 10'unun da karşında belirmesinin tadını çıkarıyorum. 8'i ile netice alamasam da.

ben erkekliğimin karşımdaki dişiliğin tadını çıkarmasının tadını çıkarıyorum sen ise muhtaılığının acaba etkiler miyim acaba verir mi acaba vs ... diye seni dibe çekmesini seyrediyorsun.

Öğrenen adam : onun vereceği sekse ihtiyaımız var.

Mahmut Hoca:



Öğrenen adam : en pesimist bakis acisiyla yazıyorum.

Mahmut Hoca: senin standardın bu. Artısı güya oneitis yok. Yani spesifik bir kızı çok özel yapmak yok ama bu kızın vereceği sekse ihtiyaın var. Hani sen oneitisi atmıştın? Merve'nin peşinde 4 ay koşma oneitis'i yok diye önüne gelen her Merve'yi 5 dakikalığına oneitis yapman pratikte pek farklı değil. Merve'nin vereceği sekse ihtiyaımız var gitti Merveler geldi.

Öğrenen adam : senin standardın pesimist değil mi?

Mahmut Hoca:

kız ben seni yerim ... yerim ... güzelliğe bak ... soğuk da davranırmış ... ısırırım kız seni o memişlerden ... şirine

Evet pesimistliğin kitabını yazıyorum ben :))

Öğrenen adam : ortalama bi kız 3 kez reddediliyorsa bir erkek 300 kez reddediliyor. diyeceksin ki ben ortalama değilim. Ama 6/10 seni reddedebiliyor. hem de cogu.

Mahmut Hoca: Bak birader buna analiz felci derler. kafan hala entellektüel zırvalarda.

Öğrenen adam : benim yapmam gereken, bgendigim kadınlarla kendi adima iyi bir oyun çıkarıp gerisini unutmak olmalı? ve her şeyin tadini çıkarmak... seks olmasa bile?

Mahmut Hoca: Senin yapman gereken erkek doğanın işi ele alması. Düşünmeyi bırak. seni yerim düşüncesinde kızı etkiler miyim var mı? kız beni beğerir mi var mı?

Hadi onu bırak düşünce var mı? Yolda güzel kadın görünce (içinden) laf attığında “yavrum yerim ben seni” mi diyorsun “yavrum seni yerdim ama hipergami bana yedirmez, sen zaten benden iyisini bulursun, meriçler seni instagramda yaladıklarından götün kalkmıştır ...” diye laf salatasına mı başlıyorsun.

Öğrenen adam : bu üçü sakıncalı mı? yani eve atar mıyım da mı?

Mahmut Hoca: Harbi mi soruyorsun? doğal değil, ezik sıkıcı ve erkekçe değil. ana fikri kaçırıyorsun. benim doğal halim sulu olabilir ama kızı görünce aklımdan geçenler onun dışı benim erkek olmamla ilgili. dikkat et hemen anlaşılmasa da eğlenen ustalık var.

kızı görür görmez etkiler miyim, beğenir mi, eve atar mıyım diye düşünüyorsun. Kadını 3 adımda kaideye koydun şimdi aşağıdan bakıyorsun. Dediğim gibi o Berkecan’dan ruhen 1 basamak ilerde bir kafa bu. O nedenle Berkacana fazla yüklenmeye hakkın yok.

Öğrenen adam : peki çok merak ediyorum. ben bu kafayı aşarsam 8/10’luk bir kadınla yatabilir miyim sence? ya da ortalama ustü güzel bir hatunla?

Mahmut Hoca: yanlış soru. içindeki masküleniteyi, oyuncu alfayı, o [köklerdeki alfayı](#), ortaya çıkarman kadınlar bana verecek mi sorusuna mı bağlı? yok desem böyle mi kalacaksın? Zaten onu saklama sebebin böyle kaka şeyler düşünürsen kadınların seni sevmeyeceğini sana belleten feminen öncelik ki!

Sorman gereken karşıma bir güzellik çıktığında neden kendi isteklerim fişkırmıyor (hanzo değiliz dışa çıkmıyor ama içimizde parlıyor) da kızı etkileyebilir miyim – kızın isteklerini tatmin edebilir miyim diye el pençe divan bekleyen beta – mavi haplılık fişkırtıyor. Neden aklına ilk gelen kendi isteklerin değil ama onun istekleri? O seni beğenecek mi, o sana verecek mi?

Karşında güzel bir kız var ... neden neşeli bir oyunculuk – alfalık yok da katı ve ezik bir betalık çıkıyor açığa? benim kafamdan geçenler dikkat et neşeli, karşımdaki kızıdan o andan itibaren zevk alan ve oyuncu. Sulu dersin kabul ama beta veya pesimist diyemezsin.

Seninkiler ise stresli, kızıdan zerre zevk alamayan ve muhtaç ihtiyaca odaklı. seç seçme önemli değil. Kızla oturduk. Ben oraya eğlenmeye gelmişim. Starbucksta 1 saat oturup kalkacağım. Sonra yolda dürüm yiyip bir çatı katı bara gideceğim ve eğleneceğim. Beğenirsek hatun da benim kışımaya takılacak. Eğlenmene baksana neden çölde günlerdir susuz gezmiş adamın karşısına 1 şişe su çıkmış gibi davranıyorsun?

Öğrenen adam : evet, yani sonucta eglenecegim. sonu seksle bitmese bu basarisizlik mi sayilir peki?

Mahmut Hoca: Sen ciddi bir analiz felci örneğisin. Bırak başarıyı başarısızlığı. Ama olay sadece eğlenmene bak değil. İçindeki haşarı, özür dilemeden erkek çocuğu sal. Dışarda görünmese de en azından içinde sesini duy.

Sonuçta amacın seks tabii ki olmazsa başarısızlık sayılır. Ama öncelikle kızların saçını çeken, onları bazen sinir edip bazen güldüren haşarı oğlan çocuğu tarafını bastırma.

Öğrenen adam : bunu gudusel olarak istiyorum zaten. seviyorum da bu yanımı ama iste kendimi begenmiyorum ya da olmaz diye dusunuyorum. bu da liseden kalma sikindirik bir sey.

Bu senin içinde var ama Sen içindeki erkeği takip etmekten korkuyorsun. Zira sana önce kadının isteklerini düşünmen öğretilmiş (beni beğenir mi) kendi isteklerin değil (yerim seni). Kendi isteklerin anında bastırılıp kadının yararına şeyler düşünmeye başlıyorsun. Ayağa 4 kurşun. Sen kendinin değil kadının isteklerini tatmin etmekle görevlisin ve bu uşaklık ile kadın senin nerenden etkilenecek?

Sitede [son yazım biraz bununla ilgili](#).

Piç ya da değil erkek adam, Erkek, damarlarında testosteron dolaşan ve bu testosterondan korkmayan adamdır.

Mahmut Hoca: Bu arada muhtaçlığı öldürmenin anahtarı kendinin çok iyi bir av olduğunu düşünmen ve inanmandır.

Öğrenen adam :iyi bir av olmam için iyi bir kazancimin olması lazım.

Mahmut Hoca: Bak işte hala kadının ihtiyaçlarını sağlamaya yönelik beta kafayla düşünüyorsun. İyi kazanıp iyi sağlamam lazım değil mi?

Neden kızla iş yatağa giderseniz onu yiyeceğim, kızın zevk içinde kalacağı ve sana sarılıp uyurken çok güzel hissedeceği gibi ödülleri aklına gelmedi?

Öğrenen adam :ya abi benim iyi bir vucudum, gorunusum yoksa, kariyerim, statum yoksa, maskulenitem de tabii yoksa nasıl değerli av olacam? smv bu demek zaten.

Mahmut Hoca: smvni önce masküleniten, duygusal gücün ve alfa davranışların belirler. para, tip, statü sonra gelir. Bu kırmızı hap tezine inandığını sanmam ama işte özümsememen de biraz bundan.

Neden masküleniten, duygusal gücün ve alfa davranışların daha üstündür? CPD için? Zira masküleniten, duygusal gücün ve alfa davranışların ARZU yaratır. Tip arzu tarafındadır evet ama ilk üçünden sonra gelir. Para, statü, vs ... bunlar ÇEKİM yaratır. desire ve attraction farkı.

ARZU (desire) çekimi (attraction) yener. Önce bu basit kırmızı hap tezine inanıyor musun inanmıyor musun karar ver.

Konuyu bağlarsak: bu nedenle mesela çoğu erkek Johnny Delusionın şu lafını zerre anlamıyor.

“Eğer erkekler tanıştıkları kızlara 12 yaşındaki yaramaz kız kardeşine davranır gibi davransaydı. Tüm ilişki problemleri çözülmüş olurdu.”

Bu lafı okuyan erkeklerin çoğu negatif bir şekilde algılıyor, Siklemeyeceksin, üstünlük taslayacaksın gibi. O kafayla da tabii pozitif cinsel gerilim yaratması mucize. Oysa “12 yaşındaki yaramaz kız kardeşine davranır gibi davransaydı” lafında pozitif, sevecen ve oyuncu bir anlam var.

Öğrenen adam :oyle cinsel gerilim yaratıldığını cidden bilmiyordum. yani kendin hakkında fazla bir şey söylemeyerek ya da dalga gecerek kizi azdirmek ilginc.

Karşımdaki güzel ve genç kadın hoşuma gidiyor, varlığından zevk alıyorum, erkekliğimi okşuyor ama bir yandan da onun yaramazlıklarını bir çocukla uğraşan olgun erkek gibi karşılıyorum.

Benim damarlarımda yeterince testosteron var mı ve ben bunun beni dürttüğü davranışları açığa çıkaracak cesarete ve özgürlüğe sahip miyim?

Çoğu erkek hayatı boyunca bunu bir kere bile tatmamış. Bak şu soru soruldu piçin sırrı yazısında : Testosteron bizi, önümüzde yürüyen kadına yönlendiriyorsa ve biz de gidip o kadının kalçasını sıkıyorsak pek de hoş sonuçlarla karşılaşmayız. (Örnek)

Adam testosteronun buna dürttüğünü sanıyor. doğal testosteron git kadını parmakla diye dürtmez zaten. doğadaki erkek hayvanlara bakın. kuytuda gördüğünü kısırtma peşinde mi yoksa dansla, tüyleri ile, bazen boynuz tokuşturma ile veya yaptığı yuva ile istediği dişiyi etkileyerek çiftleşme peşinde mi?

testosteron erkeği neşeli ama sakın yapar (paralelinde kortizol seviyesi düştüğünden)
Eğlenceli bir oğlan çocuğu yapar. Göte parmak atan hanzo yapmaz. Daha doğrusu böyle yaptığı adamlar vardır ama asıl dürttüğü bu değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 29, 2019](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) 61 Commentson [Kırmızı Hap Sohbetleri – Yerim ben seni](#)

Bağımlılık – Porno ve Mastürbasyon Bağımlılığı – NoFap

Psikolog Nevzat SARAYCIKLI [porno](#) ve mastürbasyon bağımlılığı artı nofap konusunda birçok noktasına katıldığım güzel bir video yapmış. Porno ve mastürbasyonun aynı şey olmadığını, pornoyu hayatınızdan çıkarmanızın yararlı olduğunu ama düzenli bir cinsel hayatınız yoksa mastürbasyonu hayatınızdan çıkarmanızın gereksiz işkence olduğunu anlatmış. Nofap konusunda benim görüşlerim de böyle. Haftada 1 – 2 mastürbasyona inin, nofap’a gerek yok.

Videoda ayrıca bağımlılıkların nedeni ve bu neden üzerinden nasıl kurtulabileceğiniz konusunda iyi bir bölüm var.

Ayrıca [Porno](#) [bırakmanın çok kolay yolu](#) kitabına da bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 28, 2019](#) Categories [Cinsellik](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Mastürbasyon](#), [Nevzat Saraycıklı](#), [Nofap](#), [Porno](#), [Psikoloji](#), [Video](#) 130 Commentson [Bağımlılık – Porno ve Mastürbasyon Bağımlılığı – NoFap](#)

Piçin sırrı

Yorumlarda sıkça sorulan bir soru var : “Bir arkadaşım var ve çok yakışıklı / iyi / kariyer sahibi ama beğendiği kız buna hayır dedi ve gitti çirkin / kötü / beş parasız bir adamın ağzının içine bakıyor. Ekşi’nin meşhur başlığındaki “kadınların efendi adam yerine piç tercihi” olayı. Ara ara başka başlıklarda ısıtılıyor ve hala çoğunluk olayı kavrayabilmiş değil. Kırmızı hap okumuş bile olsa. Bir kadın için çabalamayan erkek başlığındaki şu yazılana bakın örneğin :

en doğrusunu yapan erkektir. kimse, tek başına uğruna çabalamaya değmez. kendimden örnek vereyim; çok hoşlandığım bir kız vardı. inanılmaz değer veriyor, üstüne titriyordum tabiri caizse. ne zaman canı sıkılsa, morali bozulsa ben de üzülürdüm. sevindiğinde mutlu

oldum. ne zaman konuşmaya ihtiyacı olsa yanında oldum hep, dinledim. yeri geldi birazcık daha beraber kalmak için vaktimden sırf onun için ödün verdim. her doğum gününü hatırladım başka kimse umursamazken. ben hasta oldum dedi çıktım bir dünya yol tepip görmeye gittim elimde en sevdiği tatlıyla. onun için şarkılar mı söylemedim? hediyeler mi almadım? yüzünü güldürmek için şakalar, espriler mi yapmadım? o bulamamaktan şikayet ettiğiniz “iyi adam” benim hanımlar. karşılığında ne kazandım biliyor musunuz? hiçbir şey! o kız senede bir defa doğum gününü bile hatırlayıp kutlamayan, bir allah’ın günü kendisini arayıp sormayan, anlattığı hiçbir şeyle ilgilenmeyen, onu mutlu edecek tek bir şey yapmamış, üstüne üstlük sevgilisi olan bir çocuğun gözünün içine bakıyor.

Şimdi asıl konuya girmeden şunu da belirtmekte yarar var. Utanmadan kendisini iyi adam olarak tanımlıyor. Sen iyi bir adam değilsin arkadaş. Kızın donunun içine girmek için uydu olmuş sinsi sinsi **iyi çocuğu** oynayan birisin. Güya sen iyisin ama niyeti açık ve erkekçe oynayan adam kötü. Kapıyı çalacak cesaretin yok bacadan girmeye çalışıyor beceremeyince içeri girmek çok çaba istiyor değmez diyorsun. Kapıyı çalsana. Evet biliyoruz kapıyı çalsan belki açmayacak ama en azından kapısı açılmayacak eve bacadan gireyim diye aylarca uğraşmayacaksın. Aylarca uğraştıktan sonra cayır cayır yanan şömine ateşine düşüp götün alevler içinde aynı bacadan ağlaya ağlaya kaçıp gitmeyeceksin.

Oynadığı iki yüzlü, yalancı ve sinsi oyunu sardığı paketlere bak :

*düşünsene senin tüm sevgin, çaban ve yaptığın onca güzel şey ...
Yersen diyeceğim de yiyen çok.*

Peki bu çocuk neden böyle? Ya da daha doğrusu piçin sırrı ne? Bu çocuk **o özel kadının peşinde koşa koşa** yorulup havasını alırken piç neden elini sallamadan hatunu kapıyor?

Bunun tembel cevabı, hatunlar kötü, kötülükten anlıyor, sikecen sevmeyecen, vs ... gibi herkesin gevelediği ama nedense çok değerliymiş gibi pazarlanan siyah hap safsataları.

Oysa burada olan şeyin çok basit bir açıklaması var. Kızın yanbaşındaki duran yakışıklı çocuğun görünmez, çirkin piçin görünür olmasının nedeni basit. Piçin sırrı basit :

Piç ya da değil erkek adam, Erkek, damarlarında testosteron dolaşan ve bu testosterondan korkmayan adamdır.

O adamı çekici yapan piçliği değil, erkek olmaktan ve erkek gibi davranmaktan korkmaması. Erkek olarak istediğini görmesi, onu almak için direkt yürümesi, alsa da almasa da bu hareketleri yüzünden kimseden özür dilememesidir. Ne kendisine ne de başkalarına bir sebep bulmak zorunda olmamasıdır. Damarlarında yeterince testosteron dolaşan ve bu testosteronun etkisi ile ortaya çıkan hareketlerini bastırmayan adam analiz etmez. Oturup “kız bana burada shit test attı, o zaman bu durumda ben 50% **shit test** savar, 25% **korku oyunu** ve 25% **neg**

içerecek bir şekilde karşılık vereyim” diye düşünmez. Yanlış anlamayın shit testi de savar, negi de korku oyununu da atar ama bunlar maskülenitesini bastırmayan erkeğin doğal hareketleridir.

Yukarıdaki her genç kızın rüyası iyi çocuk elemana bakalım. Ne istediği belli. Ama kadın gibi olmasa da erkek gibi de davranmıyor. Erkekliğini bastırıp cinsiyetsiz biri gibi davranıyor. İlk paragrafta yazdıklarını ben size 6 kelimedede özetleyeyim : *kızın sarılıp uyuyabileceği oyuncak ayı idim*. Tamam oyuncak ayı olarak bir işlevin var ama oyuncak ayının pipisi yok ki! Senin bir kişiliğin ya da omurgan bile yok. Kadın ne arzular ise ona göre şekle giren bir oyun hamuru olmuştun.

İyi çocuklar bir kadını, suda boğulmak üzere olan birinin can simidini sevdiği gibi severler. Doğanın derin ve geniş okyanusunda yüzmesini bilmediklerinden hatuna can simidi gibi yapışır.

Bu çocuğa damarlarındaki testosteron ne diyor? Fedakarlık ve mükemmel bir ilişki adına onunla üzü, onunla sevin, onu mutlu et mi diyor? HAYIR. Piçin damarlarındaki testosteron piçe ne diyorsa bu iyi çocuğa da onu diyor : “benim ihtiyaçlarım var ve bunları karşıla”. İyi çocuk ile piçin farkı birinin bundan utanması ve bu kaka istekleri fedakarlık / iyilik / aşk gibi süslü truva atlarına sarıp kaleden içeriye sokmaya çalışması. Annen ve annenin altın günü tayfası, sana 5 yaşından beridir erkek olmanın kaka bir şey olduğunu öğreten toplum seninle gurur duyuyor iyi adam.

Yukarıdaki iyi çocuk piç gibi davranabilmeyi istemiyor mu? Kendini merkeze koymayı, umursamamayı, aşırı çaba harcamamayı? İstiyor tabii, ama bu isteklerini gerçekleştirmek için adım atmaya cesareti yok.

Piç neden bencil görünür? Ya da güya kötüdür? Çünkü kendi maskülenitesinin isteklerine kulağını tıkamaz, ona yakındır ve onun isteklerini kaka şeyler olarak görüp bastırmaz. Hayatı boyunca kadın için kendi isteklerini bastırmaya ve fedakarlığa programlanmış “iyi” çocuk için bu kötülüktür. Oysa “Ağlama Melis” kız arkadaşlarına ve pipili kız arkadaşı iyi çocuğa ne kadar ağlasa da piç kadına aradığı masküleniteyi sunmaktadır. Burada arzusun kaynağı maskülenitedir, testosteronun özür dilemeden dışa vurumudur. Götlük yapmak değildir.

Arzu tercihe bağlı değildir

Bakın gidin götün teki olun demiyorum. Tam tersi, olay götlükte değil diyorum. Bugün öyle bir duruma geldik ki, hem maskülen hem de iyi adamların sayısı azaldı. Çoğu erkek iyi ama ya damarlarında yeterince testosteron dolaşmıyor ya da dolaşan testosteronun yarattığı dürtülere göre hareket etmekten ödleri kopuyor. Bir kısım erkek de diğer radikal uçta : aşırı maskülen ama götün teki. Kızların masküleniteye duydukları arzu tercih meselesi değil

maalesef. Güçlü bir doğal dürtü. Ortamda yeterince “iyi” ve maskülen erkek olmayınca o arzu az sayıda piçe yöneliyor.

Erkek olarak bunu anlamanız zor ama şu şekilde kafanızda canlanabilir. İyi kızların hemen hepsinin 150 kilo, ince ve çekici kızların ise çoğunlukla götün teki olduğunu düşünün. Sizin içinizdeki arzu sizin için saçını süpürge eden 150 kilo hatuna mı şiddetli istek duyardı, yoksa evlat olsa çekilmez ama taş gibi hatuna mı?

Sizin damarlarınızda yeterince testosteron yoksa, olanını da bastırmaya programlı iseniz, yani doğanın yaratabileceği güçlü arzuya hedef olacak ilkel özellikleriniz yok ise, kadınlar için çabalayıp durur, sonunda da genellikle hüsrana uğrarsınız. Bu yüzden önce gyme gidin (ne kadar kas o kadar testosteron, ne kadar testosteron o kadar kas döngüsü), bir hedef yoluna baş koyun, [disiplinli olun](#) (küçük başarılar ard arda testosteron artışı sağlar ve küçük başarılar için [disipline](#) ve bir hedefe ihtiyacınız var), vs. [diyoruz](#). Bu yüzden erkek olmaktan utanmayın, mavi hap masallarından (erkekliliğinizi bastıracak veya ihmal ettirecek pembe masallar topluluğu) uyanın diyoruz. Bunları bir arada yapın diyoruz. Damarlarınızda yeterince testosteron yoksa istediğiniz kadar olmayan testosteronu bastırmayın doğal bir arzu mıknaatısı olamazsınız. Ya da isterseniz testosteron osuracak kadar testosteroon bulanın eğer bunu masallar uğruna bastırıyorsanız arzu mıknaatısı olamazsınız. Hem testosteron olacak hem de onu bastırmayacak bir zihniyet yapısı. Bunu başarırısanız be PUA teknikleri ezberlemeniz gerekir ne de bir kadın için aşırı çaba göstermeniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 27, 2019](#) Categories [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Adam](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Maskülenite](#) 156
Commentson [Piçin sırrı](#)

Yanlış Erkeklik

Bu sıralar çok fazla maçoğa denk geldim ve biraz sohbet ettiğimizde, bizim sert erkeklerin aslında içlerinde ürkek, kırılgan bir ruh barındırdıklarını gördüm. İşte bu, yazıyı yazmama vesile olan şeydi

Son 20 yıldır bize öğretilen erkeklik, kadın merkezli feminen anlayışı (gynocentrism) pekiştirdiği gibi aynı zamanda feministlerin eline erkek düşmanlığı yapıp pozitif ayrımcılık devşirmeleri için koz olarak verdiğimiz beta davranışlarını kapsıyor.

Gynocentric(kadın merkezci) bakış açısı, feminizmin erkeklerin gözüne perde çekmek için kullandığı şirin görünümlü ama zehirli yöntemlerden biri. Bu mentalite kısaca, kadını erkeğin zihin odağı yapıyor ve erkeğe hayattaki nihai amacının kadını mutlu etmek olduğu empoze ediliyor. Erkeklere, eğer kadın mutlu olursa erkeğin de bundan etkileneceği ve erkeğin ilişkideki beklentilerini kolayca elde edebileceği söyleniyor.

Burada erkeğe düşen rol, ne olursa olsun kadını mutlu etmek hatta bunun için kendini feda etmek bile gerekse bunu çekinmeden yapmak. Bu anlayış, ana akım medya sayesinde öyle kökleşmiş ki bunu reddettiğinizde direkt odun, hanzo, kadın ruhundan anlamayan erkek ilan edilebilirsiniz. Bazı durumlarda bu utandırma taktiği(shaming tactics) kadın düşmanlığına kadar gidebilir.

Bu kurnazca hazırlanmış bir tuzak fakat neredeyse erkeklerin %70'i bu tuzağa düşüyor. Sonundayda hayalkırıklığı, öfke hatta hakaret ve şiddet. Yani feminizm, kendi metodlarıyla aslında iğrenilen erkek modelini kendisi yaratıyor.

Yanlış maskülenite anlayışı bu bakımdan beta anlayışı kadar tehlikeli. Buna örnek olarak [ultimatom](#) vermeyi gösterebiliriz. İkinci örnek de küfür ve hakarettir. Bunlar, alfa görünümlü beta hareketleridir ve gerçekten de bu öfke, erkeğin gelişimini olumsuz yönde etkiler. Kadın güdüsöl olarak bu tip davranışları olan erkeği, kendinden başka alternatifi olmayan, aciz, kırılğan bir erkek olarak algılar.

Özellikle Twitter'da son dönemlerde kadın karşıtı tweetlere çok sık denk geliyorum. Beni nasıl reddedersin? Sen kimsin? Sen benim gibi bir erkeği nasıl elinin tersiyle itersin? Resmen gözüne far tutulmuş tavşan gibi şaşırın ve öfkesini hemen dışavuran gençler görüyorum. Red Pill'le tanıştığımda ben de böyleydım. Herkes bu evreyi yaşamıştır. Buna biz " öfke evresi" diyoruz. Rollo Tomassi'nin dediği gibi: Siz erkekler, yaşamınız boyunca kadınlardan kat be kat daha fazla reddedileceksiniz. Sadece ilişkide değil, her konuda bu böyle olacak. Buna alışmanız iyi edersiniz.

Burada Rollo'ya katılmamak elde değil. Bizim Mahmut Abi'yle en çok üzerinde konuştuğumuz konulardan biri de bu. Bir erkek, yürüdüğü 10 kadından 3'ü ile buluşur, biriyle yatar. Bazen hiç ummadığın anda reddedilirsin. Bazen de " bu iş olmaz" dediğin hatunla kendini yatakta bulursun. Burada [bolluk zihniyeti](#) denen şeyin önemi daha net anlaşılmalı. Bunun bir oyun olduğunu unutulmamalı ve oyunun tadı çıkartılmalı. [10 Yaşındaki çocuğu nasıl ciddiye almyorsanız kadınları da ciddiye almayın. Onlardan erkeklerin zihin yapısına sahip olmasını da beklemeyin.](#)

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [April 27, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#) [77](#)
Commentson [Yanlış Erkeklik](#)

Saha Raporu – Bazen Tabak Seni Bulur

Merhaba arkadaşlar, neredeyse 1 senedir yazı yazamamıştım. Belki de sitedeki çoğu kişi beni unutmuştur, doktora vs. işleriyle uğraşırken bir türlü fırsat bulup yazamadım, dolayısıyla yazacak konu da birikti. Buradan ayrıca o doktora denen illeti akademik literatüre sokan kimse onun taa amk. Saçım beyazladı genç yaşta. Sırf kırmızı hapin sürekli kendini geliştir

felsefesi hatırına devam ediyorum. Yoksa ben de bilirim maaşımı alıp kahvede okeye dönerken”Tayyip gitse kim gelecek yeğenim, Kılışdarda liderlik vasfı mı var?” demeyi.

Neyse şahsi dertlerimle sizi sıkmak istemem. Malum hem doktora yapıp hem de adı büyükşehir ama potansiyeli ufak şehirde yaşayınca tabak bulmak zorlaşıyor. Benim dertten muzdarip bir arkadaştan bahsedilen ve başlığıyla güldürürken içeriğiyle düşündüren şu yazıyı görünce aklıma bir soru geldi.

Mahmut bana kız bul lan Allahsız

Hep biz mi tabak bulmak zorundayız? Bazen tabak bizi bulamaz mı? Eğer fırsattan istifade gözümüz açık olursak evet.

Ara sıra sıkılınca vize sorunun olmadığı için 3-4 günlüğüne Avrupa’da bir yere kaçarım. Geçenlerde yine kaçtığım yerden dönerken havaalanında müzik dinleyerek uçuş saatimi bekliyordum. Önce üç saat İstanbul, sonra Ankara, oradan da yaşadığım şehre gidecektim, aktarma süresiyle birlikte neredeyse 12 saatlik bir yolculuk beni bekliyordu. Dolayısıyla bezgindim ve ışınlanmayı hala bulamayan bilim adamlarına içimden sövmekle meşguldüm.

Bunları niye anlatıyorum? Böyle olumsuz bir kafa yapısıyla kalabalık yerlerde bulunmayın diye. Zira o vücut dilinize ve belki de size yürüme davetiyesi atacak hatuna yansıyor. Her zaman hayattan zevk alıyor gibi görünmekte ve davranmakta fayda var, içimiz sıkılsa bile. Unutma, her yer senin için bir tabak sahası. Tabanın nerede geleceği belli olmaz.

Velhasıl kelimeler, bu duygularla kulağımda kulaklık müzik dinlerken bekleme salonunda hemen sağ tarafımdaki koltukta oturan hatunun beni kestğini farkettim. Uzun boylu değilim, Aralık ayında zatürre olma pahasına extra small tişört giymemi sağlayacak kaslarım da yok. Bugüne kadar ekmeği tipten değil genelde oyundan yemişiz. Dolayısıyla bu hatunun bana bakması için bir sebebi olmalıydı ve bu sebep ne olursa olsun o anda hiç aklımda olmayan tabak ihtimalini gündeme getirecek, bana yürüme yolu açacaktı.

Hemen o tarafa doğru dönüp hatuna Bağcılar’da kavga çıkarmaya çalışır gibi “Hayırdır birader?” bakışı attım. Yüzü pek güzel olmasa da vücudu gayet sağlam bir hatundu. Anında da deminden beri bana baktığını onaylayacak o soru geldi: “Telefonunuzu kullanabilir miyim?”

Şimdi sahneyi burada durduralım Uğurcum. Normalde tanımadığı kıza iyilik yapmanın meriçliğe giden yolun en temel taşlarından biri olduğunu bilen bir adamım. Geçmişteki acı tecrübelerimle sabit. Yalnız geçmişten bir farkı var bugünün, artık oyunu biliyorum ve bu iyiliği meriçlik yapmadan fırsata çevirebilirim.

Oynatalım Uğurcum.

Hemen suratıma az önceki hayırdır birader bakışından daha sert bir ifade takınıp “Hayır kullanamazsın” dedim. Üç saniyelik düello öncesi kovboy filmi sessizliği, kızın suratında “yuh ayı” bakışı. Ardından hemen gülümsedim ve tabii ki diyerek telefonu uzattım. Kız da doğal olarak az önceki gergin ve ters cevabın aslında güldürmek için söylendiğini anlayıp birden gülümsedi ve bazen bize dünyanın en zor işiymiş gibi gelen tanışma faslını iki kelimeyle pozitifçe çevirmiştım.

Bundan sonra top kızdaydı. Neden mi? Normalde erkekler olarak hele de kırmızı hap pratiğı başlarında kız ı ürkütmeden veya sıkmadan konuşma görevinin bizde olduğunu düşünüyöruz. Lakin bu sefer kız benden bir iyilik istemişti ve dolayısıyla da aradaki bağı kurmak, sohbeti ilerletmek onun göreviydi. Bu derdi de tanışma faslı gibi kıza yüklemiştim.

Oradan sonra güzel bir sohbet başladı. Geldiğı yerde plaja gitmiş, çantası çalınmış, telefon, pasaport vs. hepsi gitmiş. Hatta Türkiye’ye dönebilmek için konsolosluğa gidip pasaport yerine geçecek bir belge almış. Allah’tan parası cebindeymiş de havaalanına gelebilmiş. O yüzden evini aramak için benim telefona ihtiyaç duymuş falan filan.

15-20 dk süren bu sohbetin ardından karşılıklı gezi deneyimlerimizi paylaşp uçağı bindik. Benim o anki en büyük derdim kızın benden uzağı oturmasıydı. Çünkü biliyorum ki kız yanımda otursa dayanamayıp sohbet edeceğim ve olay sıradan hale gelecek, kız gizemimi kaybettiğini düşünecek. Çaktırmadan elindeki biniş kartına bakıp taa uçağın arka tarafına oturduğunu görünce rahatladım. Yerime geçerken iyi yolculuklar diledim, “Türbölans falan korkarsan beni çağır” (yalan amk esas ben altına sıcıyorum türbölansa girince) diyerek de esprili takılmayı ihmal etmeden kız ı yerine gülümsemeyle gönderdim.

Artık geriye sadece numara almak kalmıştı. Uçaktan inerken doğrudan yanına gitmek onu aşırı derecede ve çok erken benimsediğini gösterecek, dolayısıyla haneme eksi puan olarak yazılacaktı. Dolayısıyla yanına gitmeden pasaport kuyruğunda “tesadüfen” karşılaşmalıydım.

Düşündüğüm gibi de oldu. Havaalanındaki pasaport yerlerini bilirsiniz, tek sıraya kolayca girilsin diye sarmal şeklinde yapılmıştır. Oraya girdiğimizde ben öndeydim, kız da hemen yan tarafımdaki dönemeçte benim gibi ilerlemek için bekliyordu. Bu esnada yine olduğu tarafa doğru bir bakış daha attım.

Tekrar durduralım Uğurcum. Bu bakışı atmamın sebebi, kıza muhtaç görünmeden tekrar yaklaşmak için yeşil ışık almak. Eğer gülümserse çantasını kaybetmesi üzerinden takılacaktım yine.

Oynatalım tekrardan. Kız gülümsedi, ben de sırada tam benim hizama gelip yaklaştığı anda “iyi bari pasaport kuyruğuna kadar kaybolmadan gelmişsin” deyip yine takıldım. Kız yine

güldü, bu sefer “senin de diline düştük yani” diyerek. Daha 3 saat önce tanıdığı adamlarla konuşurken biraz fazla samimi değil mi sizce?

Pasaport işi bitti. Çıkarken valizim de yanımda olduğu için artık hızlıca iç hatlara geçeceğimden numara isteme faslına gelmiştik. Zaten kızın vücut dili de veda etmeye hazırlandığının göstergesiydi. Tanışırken bana çok yardımcı olsa da burada devreye girip numarayı alarak kapanışı yapmak benim görevimdi.

Kıza “Numaranı verir misin?” diye sordum. İki üç saniye kızların tanımadığı adama numara verirse hakkımda ne düşünür endişesinden kaynaklanan o “ne münasebet” bakışına şahit oldum. Bakışma devam ederken acilen bir hamle yapmam lazımdı, ve bu hamle tabii ki daha önceki iki seferde olduğu gibi çantasını kaybetmesi üzerinden yürüyecekti. Hemen gülümseyip “Numarayı kendim için istemiyorum ya, İstanbul’da kaybolursun falan yardıma koşarım yine” diye iğneledim. Burada önemli olan kıza “ya valla ben sapık değilim iyi çocuğum” hissiyatı vermeden tanımadığı adama numara verme endişesini rahatlatacak bir şeyler söylemekti. Ufak takılmalar da çoğu durumda olduğu gibi burada da işe yarıyor.

Tabii o arada unuttuğum bir şey vardı. Kız telefonu kaptırdığı için sim kart da orada gitmişti ve yeni numara almayı düşünüyordu. Bu yüzden instagram hesabıyla yetindik. Açıkçası çok da önemli değil benim için, elimde bir iletişim kanalı olması yeterli. Cevap verecekse her türlü verir.

Şu anda tek sorun İstanbul’da olmamam. Instagram alma ile buluşma arasındaki boşluğun çok kısa olması gibi fazla olması da olumsuz bir durum, ancak elimde olan bir şey yok. Gittiğimde bir yerlere çağırıp gidişata bakacağım.

Fakat şu kesin ki kızdan iş çıksın ve çıkmasın, her yerde her an yeni tabaklar sizi bulabilir. Yeter ki hazırlıklı olun, mizahı cebinizden eksik etmeyin.

Author [Çevirmen Hoca](#) Posted on [April 24, 2019](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 123
Commentson [Saha Raporu – Bazen Tabak Seni Bulur](#)

Kırmızı Hap Sohbetleri – Seksten önce seks konuşmak

Öğrenen adam : Abi kızla bulustuk. Bir şeyler içtik. Terasta elini falan tuttum. Biraz öyle kaldı ama sonra gülüp çekti. Seksten konuştuk. Sonra “başka bir yere gidelim mi ya” dedi. Direkt eve davet edeyim mi? Ama hatunun oturuşu falan çekingen, kolları bağlamış falan.

Mahmut Abi : Seksten mi konuştunuz? Seksten konuşmak olmaz. Bende şarap olacak hem daha sakın bana gidelim de. Ama seksten konuşmuş olmanız kötü. Bunu dersen orospu kalkanları aktive olabilir.

Öğrenen adam : Abi sen seksi ima et demedin mi?

Mahmut Abi : Ben ima et diyorum sen hep direkt konuşuyorsun.

Öğrenen adam : Hayatında kaç kisi oldu muhabbeti açıldı. “15 den sornasını saymadım” dedim ama hep böyle yavşak, gülümser moddayım. Ama ona takılıp durdu, “sen kirlisin yaa :)” dedi. “Evet” dedim ben de.

İşin içinde şarap vs olmazsa gece sevişmeyle bitmez mi?

Mahmut Abi : Ben nereden bileyim gece nereye gider de stres yaparsan istediğin yere şans eseri gider. Ben kızı hep dışarda öptüğümünden eve gitmek kolay oluyor. Kaç kızla yattın sorusuna giden muhabbetin açılmasına en ufak katkı olduysa yuh diyorum.

Öğrenen adam : Evet ustune baya konustuk da. Kız orospu kalkanlarını kaldırdı sanırım. Bak şimdi ayrıldık mesela, ben yanaştım yanaktan opmek için. Elim sıkı güldü falan. Herhalde 2. buluşma olmayacak □

Mahmut Abi : Açık açık seks konusuna girmen büyük hata.

Öğrenen adam : Bunun bir sevgilisi olmuş ve tek yattığı bu adammış. “Ben öyle bir şey düşünmüyorum” dedi. Ben de “hayırlısı” deyip güldüm. Yani senin sürekli birileri olmuş hayatında dedi. “Ee normal 30 yaşındayım” dedim.

Mahmut Abi : Bir kız “ben öyle bir şey düşünmüyorum” dediğinde bu genelde “ben SENİNLE öyle bir şey düşünmüyorum” demektir. Bir kadınla özellikle ilk buluşmada seks konuşma. Hatta sikmeden hiç seks konuşma. Birincisi acemilik bu. İkincisi kadınlar seksi kız kızı konuşur yani seks konuşarak kadının seni erkek olarak algılamasına engel oluyorsun.

Öğrenen adam : Konuyu o acarsa?

Mahmut Abi : “Reca ederim bu konulara girmeyelim, ben senin bildiğin erkeklerden değilim” dersin sırta sırta.

Öğrenen adam : Ya bir de benim kafamda şu var: Bir ilişkisi olmuş ya da sadece ufak tefek şeyler yaşamış bir kız da ilk geceden verebilir mi?

Mahmut Abi : Verebilir ama asıl soru “sana verebilir mi?” Sen çok acemilik yapıyorsun. Sana vermesi zor.

Öğrenen adam : Ee orospu kalkanı devreye girmez mi?

Mahmut Abi : Kalkandan ziyade sen yaşına göre çok acemi izlenimi veriyorsun. Seksi direkt konuşma gibi kötü bir huyun var ki seks dolaylı azdıramayan adamın mecburiyeti gibi.

Öğrenen adam : Dolaylı nasıl olacak? Mesela daha iki hafta önce sevişmişsin dedi. Geçen hafta da sevişirdim hasta olmasam dedim. Güldü. “Neyse ki bu hafta hasta değilim” deyip güldüm □

Mahmut Abi : Agggh çok yanlış ve utanç verici. Sevişme falan. Kız kıza muhabbete girmişsiniz resmen. Büyük sıçış. Dolaylının yolu çok : dolaylı el falına bakarsın elini tutarsın ne bileyim öpücük oyunu, kadın fantazisi oyunu, vs ... Ağzından tek kelime sevişme ve seks çıkmamalı.

Öğrenen adam : Yüzüğüne bakma bahanesiyle elini tuttum. Biraz durdu ve sonra çekti. Saçını da okşadım sonra. Sonra yüzünde birşey kalmıştı. Dokundum falan.

Mahmut Abi : Seks konusunu açmayacaktın. Diğer yaptıkların buna bahane değil. Senin PUA tarzı oyuna ihtiyacın var.

Öğrenen adam : Amk, adamakıllı ilişki için yaşadığım şeylere bak.

Mahmut Abi : Kimse sana tavşanlık yap demiyor ama seks açık konuşmakta acemi oğlanlık. Tavşana göre biraz daha iyi ama çok hatunu kaçırsın böyle.

Öğrenen adam : Evet ama şöyle düşün, sana gore sıçtım ama ben bundan kat be kat kötüydüm.

Mahmut Abi : İlerleme kaydetmen güzel ama aynı hatayı sürekli tekrarlayan kötü.

Öğrenen adam : Peki görüşmede cinselliği sadece ima edip akşama doğru ayrılırken “sana güzel bir kahve yapayım, bize gidelim” desek caiz midir?

Mahmut Abi : Tövbe! Sen kız mısın ki eve gidip kahve yapacaksın?

Öğrenen adam : Çok iyi kahve yaparım. Makinede tabii. Eee, hangi bahane ile eve atılır?

Mahmut Abi : Sen kendini “kahve yapan” gelinlik kızla özdeşleştirmeyi boşver. Kahve ya da çay içmeye gidiyorsunuz ya. Orada oturup saatlerce muhabbet yapmaya gitmiyorsun. Orada maksimum 1 saat. Kızı oradan evine zor atarsın. Kahve, gecenin asıl mekanından önceki bir ara durak. Kızla aranızda bir çekim yaratmak ve bu olmazsa daha pahalı olacak ana mekana para vermekten kurtulmak için. Ya da kızı beğenmezsen çabucak sıvışabilmen için. Asıl mekan ise (“senin buluştuğun hatunun başka yere gidelim” dediğinde asıl götüreceğin mekan) içkili bir yer olacaktır. Eğer içiyorsan. İçmiyorsan bile daha geceye yönelik ve seksi bir mekana gitmeniz lazım. Bir çatı kat bar gibi.

Öncelikle seksi ima etmek, seks konuşarak olmaz. Bazıları el falı bakar el tutar, ben [kadın fantazisi oyunu oynarım](#), vs ... Sen seksi unut. Aşama aşama ilerle. Birinci aşamada aklında kızı eğer beğenirsen o kahve mekanından güzel bir mekana götürmek olsun (ama akşam yemeği yemeye gitmeyin, eğer açsanız yemeği yolda hızlıca geçiştir). Bu olduysa ikinci aşamayı düşün. Aklında gece koltukta kızı hoplatmak değil el tutmak ve / veya öpmek olsun. Bu oldu mu kızı evine götürmeyi düşünmeye başla. Gerçi bu olmuyorsa da kızı evine götürmeyi düşün ama böyle daha garantili.

Ben öpücüğe dudaktan başlamam. İlk yanağıma alırım. Ama yanağa alınan öpücük hemen her zaman dudağa da gidecektir.

Bu yeni mekanda benim bir [alfa oturuş](#) testim var. Vücut dilime dikkat ederim. Kızdan hafif öteye eğilirim mesela. Elimle çenemi tutmak gibi ürkeklik belirten hareketlerden kaçınırım. Ve kız benim oturuşuma gelip sokuluyor mu ya da en azından “kanatlarım” altında rahat mı bakarım.

Öğrenen adam : Sonra ayrılırken bize gidelim mi diyoruz?

Mahmut Abi : Ayrılırken söylemek korkakça. Buluşmadan cinselliğe gidiş bir süreç ve tüm buluşma boyunca azar azar yükseltilecek bir şey. Bütün gece sıfır cinsel gerilimsiz muhabbet edip (çoğu erkek kızı korkutmamak için bu hatayı yapar) sonra birden masaya çarpamazsın. Gece boyu ısı artmıyorsa gece sonunda kızı bırakıp gidersin.

Ama kadınları iyi okuyabilmek lazım. Acemi erkeklerin kadınları kafalarında büyütmelelerinin yarattığı büyük problemlerden biri de kadının beğendiği bir erkek ile ne kadar heyecanlanıp, hata yapmaktan korktuğudur. Bunun dışı yansıması soğukluk olabilir ve kadını biraz okuyamayan ve özellikle de kadınlık karşısında ezilip büzülmeye yatkın bir erkek bunu kendi aleyhine okur.

Öğrenen adam : Peki ne zaman teklif ediyorum?

Mahmut Abi : İşin o kıvama geldiğini bir erkek içgüdüsel anlar zaten. Burada içgüdüleri dinlemek lazım ama tabii içgüdülerin büyük bir mavi hap enkazı altında da olmaması lazım. Kızı öptükten sonra mesela “hadi daha sessiz bir yere gidelim” (ben sırf bunu diyebilmek için kızı genellikle gürültülü bir yere götürürüm) dersin.

Burada “sana mı?” ya da “evine gitmekten mi bahsediyorsun?” gibi bir [shit test](#) gelir. Buna “vay hınzır hadi bana olsun” diyerek gelişine çıkmayan bizden değildir.

Öğrenen adam : Ben orada evet derim mesela.

Mahmut Abi : Bak orada evet demek çok büyük hata zira hiçbir seksi gerilimi yok ve açlık çağrıştırıyor. Negatif cinsel gerilime yatkın bir cevap Oysa “vay hınzır / yaramaz kız” demek ise pozitif cinsel gerilimli. İşte bu tip bir [eğlenen ustalık](#) çok seksidir.

Öğrenen adam : Ama gülerim pis pis.

Mahmut Abi : Önemli değil, shit teste kafayı koyacaksın. Evet ne ya? ☐ Evet der gülersen piçlik olmaz. Buradaki gibi eğlenceli bir şekilde kızı suçlaman lazım. “Suçlama” çok eski ve çok işe yarar bir PUA tekniğidir.

Öğrenen adam : Sarkastik ama burada ” demek bana gecmek istiyosun? ” demek daha iyi.

Mahmut Abi : Nein, nein, nein! Satışta temel kuraldır: satış oldu varsayacaksın. Bu nedenle de satışta cevabı “hayır” olabilecek sorular sormazsın. Bu soruya sana geçmek isteyen bir kız bile istemsizce “hayır” cevabını yapıştırabilir ve sonra hemen afallamaya başlarsın.

Suçlama oyunu iyidir. Bu yaramaz kız oyununun sonunda işler yolunda giderse kızlar genellikle “ben çok yaramaz bir kızım ... lütfen beni cezalandır” kovamına gelir ☐

Lan ben kendime PUA dersem gerçekten PUA olan adamlar linç eder ama bayağı pua biliyorum sanırım.

Öğrenen adam : Ben hic bilmiyorum. Herkesi prof. puaci saniyosun amk ☐

Mahmut Abi : Aslında olay teknikten daha basit. Satış oldu say (assume sales), ben ödülüm zihin yapısı ile alakalı. Satış oldu varsayarsan (ama hayırdan anlamayan bir hıyar olmamak kaydı ile) ağzından çıkan şeyler genelde suçlama oyunu (accusation game) olur. O nedenle

bir sürü teknik de ezberleyebilirsin ama daha sağlamı kendini ödül olarak görmektir. Kıza ödül olduğunu hissettirmek ya da imajı çizmekten bahsetmiyorum. Benimle birlikte olmak bir kız için güzel bir şey diye kendi içinde bir inanç olacak. Olmalı da.

Öğrenen adam : Ben hiç ” hadi gidip sevişelim” diyen karı görmedim.

Mahmut Abi : Seks veya sevişelim gibi kelimelerin kullanılması senin kızla yatağa gitme ihtimalini azaltırlar.

Öğrenen adam : Hemen orospu kalkanı devreye girdiği için mi?

Mahmut Abi : Daha da kötü.

Öğrenen adam : ?

Mahmut Abi : Bak burayı iyi not et zira oyunun püf noktası burası. Oyunun püf noktası kadının senin onunla seks yapıp yapmayacağını son ana kadar bilememesidir.

Kadın asla “ben istersem 100% olur” diyememeli. Unutma sen ödölsün ve bolluk zihniyetine sahipsin. Evine gidiyor ama illa sikecek misin bakalım?

Öğrenen adam : Bak bunları daha önce demediydin. Tecribeyle birkaç senede öğrenilecek şeyler bunlar.

Mahmut Abi : Bu bilememe gerilimi hatunu çok fena azdırır. [Hayalgücüne](#) oynar.

Öğrenen adam : İş eve gitmeye geldi ise hatun çakar durumu.

Mahmut Abi : Kadın yerine ya da kadın tarafında düşünmeyi bırak! Kendi oyununa bak. Eğer sen kendini gerçekten ödül olarak görüyorsan, bolluk zihniyetine sahipsen, illa bu kızla yatacaksın diye bir şey olmayacaktır. Yürüyen sen iken bu işin yatağa gitmesi sadece kızın sana evet demesine bağlı olmaması bu işin püf noktası. Seks konuşması ile bu gerilimin içine sığıyorsun. Kızın “ben istersem olur” diyebileceği beta sürünün bir üyesi oluyorsun.

Öğrenen adam : Hiç tam bu aşamada reddedildiğin oldu mu?

Mahmut Abi : Oldu tabii.

Öğrenen adam : Nasıl aştın?

Mahmut Abi : Aşamadım.

Öğrenen adam : Seks olmadı yani?

Mahmut Abi : Evet olmadı. 4 günlüğüne bir şehirdeyim. Bir kızla tanıştım. Starbuckstan sonra içmeye gittik. Gece oyun sonucu tutkulu öpüşmeye kadar geldi ama otelime gelmedi. Sen bir daha buralara gelmezsin dedi. Eğer bir daha gelirsen ve beni hatırlarsan ... ama şimdi olmaz dedi. Ben gelirim ne demek diye dil döktüm ama inanmadı. Akıllı kız □ Hakkaten de bir daha yolun 2 – 3 sene sonra düştü oralara.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 21, 2019](#) Categories [Cinsellik](#), [Kırmızı Hap](#)ın Pratiği, [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Cinsellik](#), [İlk Buluşma](#), [Kırmızı Hap](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Oyun](#) 103 Commentson [Kırmızı Hap Sohbetleri – Seksten önce seks konuşmak](#)

Erkekler, hiçbir zaman bilinmeyen ile evlenmeyin

Bir araba mı almak istiyorsunuz? Eğer bana \$50,000 verirsiniz, size gelecek sene bir araba vereceğim. Ama o zamana kadar, onu kullanamayacaksınız ve göremeyeceksiniz. Size vereceğim araba bir Lamborghini de olabilir, her an patlayıp dağılacakmış gibi duran 77 model Pinto da.

Var mısınız? Tahmin ettiğim gibi yoksunuz. Biraz sağduyusu olan kimse böyle bir alışverişe girmez. Ama bu yöntemle hayatlarının en önemli kararını veren o kadar çok erkek – ve azınsanamayacak kadar kadın – var ki : gerçekten tanımadıkları ve sonunda nasıl biri çıkacağını bilmedikleri biri ile [evleniyorlar](#). Sıklıkla şansları yaver gitse de, çoğunlukla bu kararları yüzünden ömür boyu pişman oluyorlar.

Bu şekilde evlenen erkekler, kendi değerleri ile evlendikleri kadının değerlerinin uyuşmadığını ya da yeni eşlerinin tedavi olmamakta ısrar ettikleri duygusal problemleri olduğunu keşfediyorlar. Bazen iş paraya ve sekse geldiğinde eşleri ile aralarında dağlar kadar fark olduğunu görüyorlar, ya da kadının ailesinin tam bir felaket olduğunu. Ya da sonradan farkettileri dağ gibi bir borç batağı ile evledikleri oluyor. Yine bazen kadının aslında şiddete meyilli ve kızdığında kendini kaybeden biri olduğunu anlıyorlar.

Evli erkeklerden duyduğum pişmanlıklar listesi, bir Jane Austen romanını doldurabilir. Tamam, o kadar uzun olması için büyük yazı karakterleri kullanman lazım ama ne demek istediğimi anladınız. Kim olduğunu tam olarak bilmediğiniz bir kadınla evlenmek, insanın hayatını mahvedebilecek taktik bir hata.

Jason adlı bir erkek bana şu soruyu yöneltti : yanlış kadınla evlenmemek için ne yapmalıyım? Jason **boşanmış bir erkek** ama hem ailesi hem de kendisi için önemli olduğundan, yeniden evlenmek istiyor. Gözü kapalı evlenmenin tehlikelerinin farkında zira istediğini alamadı mı hayatı zehir eden eski karısından ağzı fena yanmış.

Jason'ın sorunu şu ki kendisi tutucu ve dini bir grubun üyesi ve bu grubun inançları, çiftlerin evlenmeden önce birbirlerini tanımalarını zorlaştırıyorlar. Her erkeğin karşılaştığı problemin daha şiddetli bir versiyonunu yaşıyor : *yüzüğü takmadan önce kadının gerçek karakterini nasıl anlarım?*

Birçok erkek için, yanıt görece basit : bir kadınla **uzun bir ilişki dönemi** yaşamadan evlenme. Bir insanı gerçekten tanımak için, onunla ilk tanıştığınızda içine girdiğiniz *balayı* dönemini geride bırakmanız lazım. Bu balayı dönemi, insanın zihin yapısının nörokimyasallar etkisi ile değiştiği ve çiftlerin birbirlerini açıkça ölçüp biçemedikleri bir süreç. Ancak bu balayı süreci bittikten ve nörokimyasallar bazal seviyeye geri döndükten sonra, karşımızdaki insanın kişiliği ve hayata bakışı hakkında sağlıklı bilgiler toplayabiliriz. Bir araştırmaya göre, bu balayı süreci 12 ay ile 18 ay arası bir uzunluğa sahip (Fisher 2016).

Beyninizin balayı sürecinden çıktığını nasıl anlarsınız? Bunun işaretlerinden biri, birbirinizden hafif de olsa rahatsız olmaya başlamanızdır. Umulan o ki bu rahatsızlık çok hafiftir ama balayı süreci sonrası birbirinizi idealize etmeyi bırakırsınız.

Örneğin balayı sürecinde kızın buluşma için uzun süre hazırlık yapmasını çok tatlı bulurken balayı bittiğinde sizi uzun süre bekletmesi sizi kızdırır. Hatun hazırlanırken ve siz onu beklerken hayat boyu bu beklemleri topladığınızda kaç hafta, ay ya da yıl edeceğini hesaplamaya başlarsınız.

Eğer bu oluyorsa, tebrikler. Balayı sona eriyor. Bir felaketi önlemek için, onun kim olduğuna dair sağlıklı bilgi toplayabilirsiniz.

Acele etmeyin. Bir araştırmaya göre 3 yıllık uzun süreli ilişkinin ardından evlenen çiftlerin boşanma oranları, bir yıldan az çıktıktan sonra evlenenlerden çok daha az (Francis-Tan and Maiton 2015). Uzun süreli bir ilişkinin değerinin doğru insanla birlikte olmak kadar yanlış insandan ayrılmak olduğunu söyleyebilirsiniz.

Aynı çalışma, **düğüne harcanan para arttıkça, evlilik süresinin de kısaldığını gösteriyor**. Bunun nedeni muhtemelen bu çiftlerin aslında seçimleri konusunda mutlu olmamaları ve bu gerçeği şatafatlı bir düğünün arkasına saklamak istemeleridir.

Jason'a geri dönelim. Jason bunların farkında ama kendisine başka alanlarda birçok avantaj sağlayan dini topluluğu, evlilik öncesi ilişkiye soğuk bakan bir grup.

Örneğin Jason'un bir kız arkadaş ile uzun süre flört etmesini istemeyecek insanlar. Jason'un topluluğu, bir üyesinin hayatına Apollonia Vitelli'nin Baba'sından çok daha az burnunu sokan bir grup ama onlar için geceyi beraber geçirmek ya da beraber tatile çıkmak asla hoş karşılanacak bir şey değil. Kısacası, Jason ve karşısına çıkacak kız için, gerçek farklılıkların suyüzüne çıkma fırsatları çok az. Bu durumda da Jason'ın, anlaşmazlık durumunda kızın nasıl tepki verdiğini anlaması neredeyse imkansız.

Jason'ın inançlarına sahip kadınların beklentisi de evlilik öncesi ilişkinin oldukça kısa olması ki bu da çok önemli kararın o tehlikeli balayı döneminde verilmesine neden oluyor. Bu size aşırı bir talep gibi gelebilir ama bu baskı, önemli kararları hormonlarına bırakan erkeklerin kendi kendilerine dayattığı kısıtlamaların aynısıdır.

Kısa süren bir flört dönemi erkeğin kadının zorluklarla nasıl başa çıktığı, zihinsel ve duygusal açıdan ne kadar dengeli biri olduğu gibi şeyleri ölçüp biçmesine engeldir. Kadının saklayabileceği depresyon, bağımlılık ve [hatta kişilik bozukluklarının](#) ayırdına varmak ise çok daha güçtür.

Sonuç olarak, bir kadının gerçek hayatta nasıl davrandığını ölçecek yeteri kadar fırsatınız olmadan, o kadın sizin için evlilik adayı olamaz. Nasıl olabilir ki? Bir aday, tanım gereği, o aday ile bir işe girişmeden aday hakkında belli bir farkındalığa sahip olmanızı gerektirir. Farkındalık yoksa, tahmin vardır. Bir erkek için evliliğin risklerini düşündüğünüzde, en önemlisi de boşanma ile aile mahkemesi önüne çıkma ihtimalini göz önüne aldığınızda, kör tahmin, pervasız ahmaklık demektir.

Ama, Jason için hala umut var. İçine girdiği bahise karşı önlem olarak her erkeğin kullanması gereken bir tekniği kullanabilir : kadını, kadının arkadaşları ve ailesi aracılığı ile tanımak.

Her ne kadar risk hiçbir zaman sıfıra indirilemez olsa da, Jason (ve siz) riski azaltmak için kadının yakın çevresi üzerinde çalışabilirsiniz. Jason – her erkeğin yapması gerektiği gibi – geleneğe boyun eğmeyip hemen evlenme baskısına karşı durabilir ve kadının arkadaşları ve ailesi ile birkaç yıl bir bağ geliştirebilir.

Bu, çenesini kapayarak ve umursamaz görünerek onların kız arkadaşı ile ilgili kendiliklerinden ortaya döktükleri değerlendirmeleri dinlemek demektir. Arkadaşları ve ailesi onu tanrının bir lütfu olarak mı görüyorlar yoksa yük olarak mı? Jason kendi geleceğine ışık tutacak bilgi parçalarını, bu insanların kız arkadaşı ile ilgili tecrübelerinde görebilir.

Jason aynı zamanda kızın zorlanmadan, kendi iradesi ile, Jason'ın değerleri ile paralel düşünen biri mi gözlemlemeli. Jason'ın dini inancına bağlılığına saygı duyuyorum. Ama aynı zamanda bir insanın inançları ne kadar katı ise, o inançlarını devam ettirmenin ve savunmanın o kadar zorlaştığının da farkındayım. Çift olarak değerlerine test edildiğini

görecekler ve Jason kadının kendi değerlerini diğer alternatiflere bakarak kendi kendine mi seçtiğini yoksa bu değerlere zorlandı mı anlamalı.

Bu strateji her erkek için gerekli. Kağıt üzerinde çok iyi görünen biri ile beraber iken, değerlerimiz arasındaki farkı görmezden gelmeye meyilliyiz. Bazı en gözardı edilen, yaygın ve tehlikeli farklılıklar para ve seks konusundaki farklılıklardır. Bunlar boşanmaya götüren faktörler arasında en yaygın olanlarıdır.

Jason'un dini inançlarının kendisine en büyük dezavantajlarından biri, evlilik öncesi seksin yasak olmasıdır. İyi risk yönetimi demek, bilinmezleri en aza indirmek demektir. Bu, evlilik öncesi seksi çiftler için iyi bir değerlendirme aracı yapar ama aynı zamanda da iyi cinsel kimya çiftleri körleştirdiğinden evlilik öncesi seksin dezavantajları da vardır – özellikle erkek için. İyi cinsel kimya bizi farkına varmayı istemediğimiz, nahoş gerçeklere karşı körleştirir, özellikle de bu gerçeklerin farkına varmak, sekse güle güle demek anlamına geliyorsa.

İyi seks erkeği, sürekli suratına çarpılan problemleri bile aktif bir şekilde görmezden gelmeye itebilir. Bana şunu söyleyen erkek sayısı o kadar çok ki : “Biliyorum, onunla ilişki bitirmeliydim ama seks çok iyi idi”. Bu erkeklerin çoğunun derdi, [başka alternatiflerinin olmadığı korkusu](#). Ama bu opsiyonları gerçekleştirmek için kendilerine ciddi çeki düzen vermeleri gerekse de, çoğu zaman opsiyonları var.

Jason'a dönelim. Herşeyin dezavantajları kadar avantajları da vardır. Jason'ın evlilik öncesi seks yapamamasının bile. Jason için evlilik öncesi seks mümkün olmadığından, kararları iyi seksin körlüğü ile bulanmayacak, ve umulan odur ki diğer alanlardaki uyumluluklarını değerlendirme konusunda bir avantajı olacak.

Jason için evlilik dini bir görev olabilir ama boşanma tamamen seküler bir olay olacak ve aile mahkemesi karşısına çıktığında hemen hemen tüm kartlar aleyhine olacak. Ama en nihayetinde eğer din ya da başka faktörler kadının gerçek karakterini keşfetmeye engel oluşturuyor ise, Jason o kadınla evlenmemeli en azından kendi geleceği ile ilgili [tehlikeli bir kumar oynamaya hazır olana kadar](#).

Çeviri : [Men, never marry a mystery](#)

Dr. Shawn T. Smith, manosphere'in en yeni ve yetkin seslerinden. Psikolog olan Dr. Smith'in [The Tactical Guide to Women: How Men Can Manage Risk in Dating and Marriage](#) kitabı, uzun süreli ilişki ve evlilik düşünen her erkek tarafından mutlaka okunmalı. Kendisini twitter'da Dr. Shawn T. Smith adresinde ve [Dr. Smith](#) sayfasında takip edebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 8, 2019](#) Categories [Boşanma](#), [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Boşanma](#), [Çeviri](#), [Dr. Shawn T. Smith](#), [Evlilik](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 161 Commentson [Erkekler](#), hiçbir zaman bilinmeyen ile evlenmeyin

İngilizceyi kendi kendime nasıl öğrenebilirim?

Eğer İngilizce bilmiyorsanız, İngilizce öğrenmek önünüzdeki en öncelikli amaçlardan biri olmalı (liseyi / üniversiteyi bitirmek, üniversite sınavına / mesleğe hazırlanmaktan sonraki ilk amaç). Benim gözlemlediğime göre Türk eğitim sistemi maalesef gençlere özellikle İngilizce öğretmiyor. Sanırım bizim eğitim sisteminin temel amacının gençleri eğitmek değil devlete sadık vatandaş yetiştirmek olmasından dolayı. İngilizce bilerseniz size Türkçe pompalanan propaganda hariç fikirlere de açık hale geliyorsunuz. Bu Yeni Türkiye’de de böyle, Eski Türkiye’de de böyle idi. Sadık vatandaş yetiştirme amacı tek başına problem olmayabilir ama bu amaç harici eğitimi savsakladığımız için eğitim sistemi kötü. İngilizce öğrenmeyen insan evet bazı zararlı akımlara kapalı oluyor ama bu da pire için yorgan yakmaya benziyor maalesef. Durum bu olunca da çoğumuz için İngilizce öğrenmek, kendi kendimize yapmamız gereken bir iş haline geliyor.

Bugün İngilizce sadece beyaz yakalı için gerekli değil. Mesleki açıdan bakarsanız su tesisatçısı iseniz de İngilizce size büyük bir kendi kendine eğitim olanağı sağlıyor. Zira örneğin YouTube’da su tesisatçılığının inceliği ve ileri teknikleri ile ilgili binlerce video var. Bir tesisatçı bu videoları anlayabilirse, Türkiye’deki tüm tesisatçıların önüne geçebileceği bilgiler edinebilir.

Türkiye’de hiç yabancı dil bilmeyen oranı %81 ve bu konuda Avrupa birincisiyiz. Dikkat edin bu istatistik yabancı dil hakkında. Memleketteki Almanca ve Arapça konuşanları çıkarsanız muhtemelen İngilizce bilmeyen oranı 90%.



Bu demektir ki İngilizce öğrenerek sosyal anlamda statü atlamanız mümkün. Özellikle arz – talep açısından İngilizce bilen çalışan sayısı ihtiyaçtan az olduğu için iş bulmanızı kolaylaştırır. Araştırmalar İngilizce bilenlerin bilmeyen ve aynı işi yapanlardan aynı pozisyonda olsalar bile daha fazla kazandığını gösteriyor (sınırım 30% daha fazla). Daha kolay yükselebileceğiniz için kazanç farkı potansiyel olarak çok daha büyük.

Tabii bir başka önemli şey de sosyal ve kültürel olarak ufkunuzun açılması. Örneğin kırmızı hap camiasında bile okunması gereken kitapların çok azı Türkçe'ye çevrilmiş vasiyette. Eğer ingilizce bilmiyorsanız orada burada bulunan parça parça çevirilerden başka alternatifiniz yok. Oysa The Rational Male, 12 Rules for Life, Tactical Guide to Women, No More Mr. Nice Guy, vs. kitapları okuyabilerseniz hayatınız değişirdi. Ayrıca bugün nereye gitseniz İngilizce ile kolayca yolunuzu bulup insanlarla anlaşabiliyorsunuz ki size tüm dünyayı açan bir dil.

Neyse çok uzattım. Başlıktaki soruya gelelim : Kendi kendime ingilizce nasıl öğrenebilirim? Ben İngilizce konusunda şanslı idim zira İngilizce'yi o zaman ilkokuldan sonra 1 sene İngilizce hazırlık sınıfı olan bir Anadolu Lisesi'nde, yine o zaman 25 yaşında yeni mezun ve

oldukça idealist ve mesleğini seven bir İngilizce öğretmeninden öğrendim. O nedenle kendi kendine öğrenme tecrübem yok ve tavsiye vermem de zor. Ama geçenlerde [Tweeter’da bu konuda bir seriye rastladım](#) ve burada paylaşmak istiyorum.

Benim gibi evde kendi imkanlarıyla İngilizce öğrenmeye çalışan veya çalışmaya niyeti olan cahil fakirler için birkaç link paylaşacağım.

1- [miniversite.org](#) sitesinden Özkan Çelen’in ücretsiz ders videolarını izleyebilirsiniz. Üstelik videoların altındaki alıştırma linklerinden de öğrendiğiniz konuyu pekiştirebilirsiniz. Kendisi kıyak bi abiymiş helal olsun.

2- Gramerin yanı sıra her seviyeye uygun hikayelerin olduğu dev bir arşiv. Hikayeleri okurken bir yandan da dinleyebiliyorsunuz. Sherlock Holmes, Spiderman, Heidi, Jules Verne, Jack London, vampir hikayeleri... Ne ararsanız var. Link : [YDS Dil Eğitimi : YDS IELTS ve İngilizce için dev arşiv](#)

3 – Gramer Notları. Yukarıda verdiğim linkteki sayfanın içinden bir parça. Gramer konularını Türkçe tanım ve örneklerle anlatıyor. Link : [Gramer Notları](#)

4 – Kayçı Ceren ([@acemi_filozof](#)) youtube kanalında İngilizce tarih makalelerini cümle cümle Türkçeye çeviriyor. İngilizcesi başlangıç veya orta seviyede olanlar için bulunmaz bir nimet.

5-Ben henüz pek kullanmadım ama linkteki sitede sabahlara kadar İngilizce yazışarak sohbet edebileceğiniz bir bot var. [Clever Bot](#)

6- Uygulamalar. Lingualéo: Hem gramer hem kelime ezberi için çok iyi bir uygulama. Özellikle gramer alıştırmaları çok işe yarıyor. Bilgisayardan da kullanabilirsiniz. Link : [Lingualéo Türkçe](#)

Duolingo: En bilinen uygulamalardan biri. Hepsini 3. seviyeye getirdikten sonra tekrar etmiş olmak için geri dönüp son seviye çıkaracağım. Bu da hem pc hem telde var. Link : [Duolingo Türkçe](#)

Voscreen: En keyifli uygulama. Film ve dizilerden 10-15 saniyelik kesitler sunup size doğru çeviriyi soruyor. (pc-tel) Link : [Voscreen](#)

[İngilizce öğrenme 6000 kelime](#): her alan kendi içinde başlıklara ayrılıyor. Aynı uygulamanın bir de cümle versiyonu var ona da bakabilirsiniz.

Fiilin ikinci ve üçüncü halini, zamanlara göre nasıl çekimlenip cümlede nasıl kullanıldığını öğrenmek için kullanışlı bir site. İngilizce dahil 12 adet dil seçeneği var. [Fiil Çekimi](#)

Reading Words: Dokunduğunuz kelimelerin türkçesini görebiliyorsunuz. Çevrilemeyen kelimelerden s takısını silince sorun çözülüyor.

10 – İngilizce ders dinlemek isteyenler <https://engvid.com> ‘a bakabilir. İngilizce altyazı var. Diğerleri zorlayabilir ama Ronnie isimli hocanın söyledikleri çok iyi anlaşılabilir.

11 – [Color Verbs](#): Düzensiz fiilleri ezberlemeyi kolaylaştırıyor. Renk vererek fiilleri gruplandırabiliyorsunuz. Pratik kısmı da gayet güzel.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 7, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [İş Yaşamı](#), [Para Kazanmak](#) Tags [Eğitim](#), [Erkek Egemenlik Hiyerarşisi](#), [İngilizce](#), [İş Yaşamı](#), [Kişisel Gelişim](#), [Meslek](#), [Para kazanmak](#) 74 Comments on İngilizceyi kendi kendime nasıl öğrenebilirim?

Pilot nasıl olunur?

Eğer ilginiz varsa pilotluk bence çok iyi bir meslek. Hem parasal açıdan ([THY kaptan pilotu maaşı 32 bin](#), [ikinci pilot maaşı ise 25 bin TL üstü](#)) hem de statü açısından oldukça tatmin edici ve talebi yüksek bir meslek.

Kaptan Uğur üniversiteyi bitirdikten sonra da AYJET uçuş okuluna giderek, pilot olmuş ve 10 yıla aşkın süredir havacılığın içinde. 3 yıldır Sorumlu Kaptan Pilot olarak görev yapmakta. Kanalında havacılıkla ilgili videolar paylaşıyor ve bunlardan biri de pilot nasıl olunur videosu. Aşağıdaki videoda nasıl pilot olunacağını ayrıntılı olarak anlatıyor.

Pilot nasıl olunur videosunun ardından altındaki “bir pilotun hayatı” videosunu da izlemenizi tavsiye ederim.

Month: May 2019

Vaka Çalışması – Ben sana futbolcu olamazsın demedim, betalıktan kurtulamazsın dedim

Futbolu biraz takip eden arkadaşlar Cesc Fabregas ismini mutlaka bilir. Barcelona ve Arsenal gibi dünyaca ünlü takımlarda oynamış dünyaca ünlü bir futbolcu. Yıllık geliri, takımından aldığı maaş ve sponsorluk ücretleri vs. ile birlikte en az 10 milyon euro vardır, belki de daha fazla bilmiyorum. Tip olarak da yakışıklı diyebileceğimiz bir adam, futbolcu olduğu için vücut kaslı ve fit.

Yani bir erkeği am mıknatısı yapacak her özellik Fabregas kardeşimizde fazlasıyla mevcut. Herhangi bir ortama girip daha kaşını kaldırarak baksa 4-5 tane hb8-9 hatunu aynı anda düşürecek potansiyele sahip gibi görünüyor değil mi?

Ama [oyun](#) ve [kırmızı hap](#) bilgisi olmazsa bunların hiçbirinin işe yaramadığının canlı kanıtı olan bir adam Cesc Fabregas. Gitmiş kendinden tam 12 yaş (yazıyla oniki) büyük ve çocuklu bir kadınla evlenmiş. Bu birinci kusurlu hareket.

Düğün fotoğrafları ise adamın mavi haplılığının ve kadının beta öder aşamasına geçtiğinin sözsüz kanıtı gibi.



Kadın sanki ağzını nezaketten uzatmış ve fotoğraf çekimi bitene kadar zorla bekler gibi. Yüzünde tiksintisini zorla gizliyor gibi bir ifade var.



Bu da bir diğ er d    n pozu. Kadının sol eli Fabregas’a engel olmak ister gibi engelleme isteği içinde. Vücudunu geriye çekmiş, erkeğin  p c    nden her an ka acakm  , sanki zorla   pt r l yormu  gibi bir duruşu var.



Yine sol el adamı durdurmak ister gibi engelleme pozisyonunda. Kafa ve vücut geriye doğru kaçmış, öpülüyor ama yüzünde donuk bir ifade var.

Ne demişti Rollo Tomassi: “Para, tip, oyun. Kadın konusunda başarılı olmak için bu üçünden en az ikisine sahip olun. Eğer birine sahip olacaksanız bu oyun olsun.”

Oyun ve kırmızı hap bilgisi olmazsa dünyaca ünlü yakışıklı ve zengin bir futbolcu da olsanız beta öder durumuna düşmekten kurtulamıyorsunuz.

AuthorÇevirmen HocaPosted onMay 31, 2019CategoriesBoşanma, Erkek Adam, Evlilik, Hipergami, Kırmızı Hap, Maskülinite, Mavi Hap, Oyun, PsikolojiTagsAlfa vücut dili, Beta vücut dili35 Commentson Vaka Çalışması – Ben sana futbolcu olamazsın demedim, betalıktan kurtulamazsın dedim

Sevgili varken tabak çevirmeye kalkmak

Kyder rumuzlu okuyucu şunu göndermiş :

Mamut abi başıma çok trajikomik bir olay geldi anlatayım da herkez önlemini alsın.

Benim normalde bir kız arkadaşım vardı fakat [tabak tabaktır](#) diyerek konserde gördüğüm güzel bir kıza set açtım. Başarılı da oldum. Numara aldım, kızı omuzuma bindirdim. Her şey efsane gidiyordu. 2 gün sonra öğlen kızı aradım kız açmadı. Akşam kız whatsappdan yazdı ki ben açamadım dersteydim falan dedi. Meşguliyetten 2-3saat sonra kıza cevap verdim her şey güzel konuştuk güldük eğlendik. Hatta date bile ayarladık.

Bu olaylardan 45dk sonra sevgilimden mesaj geldi. Bana anlatmak istediğin bir şey var mı diye? Ben ne olduğunu anlayamadım ama kız bir şekilde öğrenmişti. Bana whatsapp'tan konserdeki kızla olan fotoğrafı (çekildiğinden haberim bile yok) ve kızla olan konuşmalarımın ekran görüntülerini attı. Sonra bir arkadaş vasıtasıyla öğrendik ki konserdeki kız benle olan konuşmalarını ve fotoğrafı bir wp gurubuna atmış "Ben bu çocukla konuşuyorum nasıl çocuk kızlar?" babında ordan da benim manitanın (artık eski manitanın) arkadaşın arkadaşısı mı ne görmüş. O da beni biliyormuş. Vesselam bu bizim kıza ulaşmış. Konserdeki kız da gitti eldeki manita da. Bir topla iki gol yedik...

Anladım ki eğer sıçıtıysak durumu kurtaymaya çalışmak yerine evet böyle oldu diyerek en azından konserdeki kızı kurtarabiliriz.

Bazı tedirginliklerim var mahmut abi şimdi hangi kıza yürüsem bir şekilde bu olayı öğrenecekmiş gibi geliyor. Kız whatsapp gurupları gözümü korkutuyor.

Bu yazının başlığı, arkadaşın bana attığı e-postanın başlığı değil. Arkadaş tabakların çatışması demiş ama o yanlış bir başlık. Burada tabaklar yok, kız arkadaş ve tabak var. Arkadaş bizim [Tabak çevirme ile ilgili yanlış anlamalar](#) okumamış anlaşılın ki soruyor :

Tabak çevirmek ve aldatmak

"Abi tabak çevirme yazılarını okudum ve tavsiyene uyacağım. Kız arkadaşına yakalanmadan nasıl tabak çeviririm biraz tüyo versene ..." Ya da "abi tavsiyen güzel de şimdi kız arkadaşım var vicdanen ona bunu yapamıyorum. Bana bir yol göster".

Ben bütün o yazıları çevirdiğim için her kelimesini okudum. Rollo Tomassi ve bu sitede biz tabak çevirin derken kız arkadaşınızı ya da karınızı aldatın tavsiyesi vermiyoruz. Tabak çevirmek, uzun süreli ilişkiye alternatiftir, paralelinde yapılacak bir şey değildir. Ha hiç mi şeytana uymadık. Uyduk bazen ama bu aktif arayarak yaptığımız ya da övündüğümüz hele hele tavsiye edeceğimiz bir şey değil.

Eğer ilişkiden memnun değilseniz, ilişkiyi bitirin ve tabak çevirin. Paralelinde çevirmeyin. Bunun tek istisnası, [karısı kendisi ile seks yapmayan](#) amcalardır. Onlar çevirmeyip ne yapsın?

Bazı tedirginliklerim var mahmut abi şimdi hangi kıza yürüsem bir şekilde bu olayı öğrenecekmiş gibi geliyor. Kız whatsapp gurupları gözümü korkutuyor.

Olur tabii kız arkadaşım dediğin kızı aldatıyorsun. Eğer sadece tabak çevirsen tedirgin olmazdın zira kimseye bir bağ sözün yok. Bu arada tabak çevirmeyi kız arkadaşına / karısına [korku oyunu](#) olarak kullanmaya kalkacak arkadaşlar, çoğunlukla burada olduğu gibi terk edilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 23, 2019](#) Categories [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Aldatan Erkek](#), [Aldatma](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Tabak Çevirmek](#), [Tabak Teorisi](#) 199 Comments on [Sevgili varken tabak çevirmeye kalkmak](#)

Yeni başlayanlar için kızlara yürüme ve flört – Sıkça sorulan sorular

Yorumlarda çoğu kişinin ilk adımı attıktan veya sonrasında gelen buluşmalarda kızla ilişkiyi nasıl ileriye taşıyacağı konusunda hala tereddütler yaşadığını görüyorum. Aslında bu konuda sitede parça parça yazılmış birçok yazı var ama aşağıdaki 20 soru ve cevap bu konuya yeni girenler için tek seferde anlayabilecekleri bir rehber sunuyor. Yazı meşhur PUA forumu Sosuave’de 15 sene önce yayınlanmış. Ancak tavsiyeleri bence hala geçerli ve kızlarla özellikle ilk tanışma ve ilişkiyi ilerletme safhasında işinize yarayacak bilgiler mevcut. Tek seferde yutmalık kırmızı hap.

Kızın benden hoşlandığını nasıl anlarım? Bir kızın sizden ne kadar hoşlandığını anlayabilmenin tek yolu numara almak, bir yere davet etmek veya kızı öpmek gibi bir hamle yapmaktır. Bunları yaptıktan sonra kızın tepkisini izleyin. İlk seferinde hamleniz başarısız olursa sonradan bir kez daha deneyin. İkinci sefer de başarısız olursanız kızı unutun ve hayatınıza devam edin. Yani [NEXT](#) deyin.

Kıza hislerimi nasıl belli ederim? Bir kıza karşı neler hissettiğinizi kelimelere DÖKMEYİN ya da yalaka gibi hediye alıp ilk buluşmada pahalı yemeklere çıkarmayın. Çünkü kıza aşırı istekli ve ezik görünürsünüz. Aksine uğraşmaya değer bir erkek olduğunuzu kıza göstermeniz lazım. Bir kıza yürüdüğünüz ve birkaç dakika konuştuğunuz zaman telefonunu alın, böylelikle onu tekrar görüşmek isteyecek kadar beğendiğinizi gösterirsiniz. Buluşmaya geldiğinde kızı öpmek ve elini tutmak da onu beğendiğinizi gösterir; çünkü kızlar beğenmediği bir kişinin bunları yapmasına genellikle izin vermez.

Friendzone’dan nasıl kurtulurum? Bu taktik her zaman işinize yaramaz ama kurtulmak için yapabileceğiniz tek şey de bu. Ona arkadaşınız gibi davranmayı BIRAKIN, ama onunla arkadaşınızmış gibi konuşmaya DEVAM EDİN. Birlikte daha fazla vakit geçirmek istediğinizi söyleyin. Numarasını almadıysanız hemen alın. Buluşma sırasında elini tutun, öpün, yeni tanıştığınız ve arkadaş olarak GÖRMEDİĞİNİZ kızlarla yaptığınız şeyleri yapmaya başlayın.

Kızlara nasıl yürürüm? Çoğu erkek kadına yürüme işini kendisi zorlaştırır. Aslında bu işi zorlaştıran şey sizin korkularınız. Bir kıza yürümenin en iyi yolu bu işe ciddi olarak hazırlanmaktır. Bir gün oturun ve kadınlarla tanışabileceğiniz muhtemel ortamları yazarak güzel bir (ya da birden fazla) açılış cümlesi hazırlayın. Bu cümleyi defalarca tekrar edin. Ama sadece söylediğinizi değil NASIL söylediğinizi de tekrar edin; çünkü bu son derece önemli. Tanışma ortamına girdiğinizde ve yürümek istediğiniz güzel bir kız gördüğünüzde açılış cümlenize güvenmeniz kıza yürürken de daha rahat ve özgüvenli olmanızı sağlayacaktır. Kızla doğrudan göz teması kurun ve açılış cümlenizi ses tonu, beden dili gibi unsurlara dikkat ederek çalıştığınız şekilde söyleyin. Unutmayın, pratik yapmak mükemmelleştirir.

Grup halindeki kızlara nasıl yürürüm? Güzel kızların grup halinde gezmesi sık rastlanan bir durum. Grup halindeki kızlara yürürken esas yürümek istediğiniz kıza odaklanmadan öncelikle gruba odaklanarak yürüyün, daha sonra beğendiğiniz kızla birebir konuşun. Bütün gruba sanki tek bir kız varmış gibi yürüyün. Mesela tek kıza yapılabilecek “Merhaba, yeni birileriyle tanışmak istedim, naber?” açılışını gruba uyarlırsak “Merhaba, yeni birileriyle tanışmak istedim. Naber nasılsınız?” şeklinde bir giriş yapabilirsiniz.

Kızlar neden buluşma davetimi kabul etmiyor? Sebebin bir önemi yok. Öğrenseniz de kafanızı daha fazla karıştırır. Bildiğiniz bir şey var, o da kızın gelmek istemediği. O yüzden NEXT!

Kızlara nasıl çıkma teklif ederim? Asla bir kıza ilgisi veya zamanıyla ilgili HERHANGİ BİR ŞEYE ihtiyaç duyduğunuzu belli edecek sorular sormayın. Bunun yerine kıza gidip doğrudan herhangi bir yerde herhangi bir zamanda birlikte vakit geçirmek istediğinizi söyleyin ve gelmesini isteyin. Aranızdaki ilişkiyi bir günde değiştirmeye çalışmayın. Zaten kızla yeteri kadar baş başa zaman geçirirseniz işlerin zaman içinde kendiliğinden rayına girdiğini göreceksiniz.

Fiziksel yakınlaşmayı nasıl ilerletirim? [Ufak dokunuşlarla işinizi ilerletmeye çalışın.](#) Birden büyük işlere girişirseniz başarısız olursunuz. Mesela kızla ilk buluştuğunuzda ona sarılın. Biraz zaman geçirdikten sonra elini tutun. Bundan rahatsızlık duymadığını görürseniz öpme faslına geçebilirsiniz. Ancak bir aşamada kızın rahat davrandığını görmeden diğer aşamaya geçmeyin. Mesela kız rahatça elinizi tutmaya başlamadan öpmeye kalkmayın.

Kızları nasıl etkilerim? Amacınız bir kıızı etkilemek ya da onun onayını almaksa asla etkileyemezsiniz. Kulağa garip geliyor, farkındayım. Ancak bir kıızı etkilemenin en iyi yolu, ona etkilenmesi gereken tarafın SİZ olduğunuzu göstermektir. Kızın onayını almaya çalışmak yerine o SİZİN onayınızı almaya çalışıyor gibi davranmaktır. Bunun size aileniz veya toplum tarafından öğretilen şeylerin tam tersi olduğunun farkındayım; ama bir kıızı illa ki etkilemek istiyorsanız onu etkilemeye çalışmayı bırakın ve o SİZİ etkilemeye çalışıyormuş gibi davranmaya başlayın.

Kızlarla nerede tanışabilirim? Kızlarla tanışacak yer bulmak için endişe etmeyin, çünkü muhtemelen bu tarz yerleri biliyorsunuz. Sadece biraz kafanızı kullanmanız lazım. Bu konuda sıkıntı çekiyorsanız bu tarz onlarca yer olduğunu bilin yeterli. Aslında her an her yerde hazır olmanız lazım; çünkü herhangi bir yer de bir kızla tanışmak için güzel bir yer olabilir.

Zor kızı oynarsa ne yapmam gerekiyor? Bir kız elde edilmesi zor kızı oynuyorsa bu genellikle bir [shit testtir](#). Hatta bu tarz testlerin en bilinenidir. Sizin etkilenip etkilenmediğinizi görmek için test ediyor. Zor kızı oynamasının sizin üstünüzde bir etkisi olduğunu belli ederseniz bu testten kalırsınız. Ama hiçbir şey olmamış gibi hareket eder ve ona her zaman davrandığınız gibi davranmaya devam ederek TESTİ YAPACAĞINIZ BİR HAMLE İLE BİTİRİRSENİZ testi geçmiş olursunuz.

Kızlar sizin kararlılığınızı test etmek için zor kızı oynar. Kararlı olmazsanız testten kalırsınız. Ama çok yapışkan olursanız da başarısız olursunuz. Testin sizde hayal kırıklığı yarattığını belli ederseniz başarısız olursunuz; çünkü testin sizi ETKİLEMESİNE izin veriyorsunuz. Bu yüzden zor kızı oynamaya başladığı zaman ona normalde nasıl davranıyorsanız öyle davranın ve bir hamle yaparak testi bitirin. Kızı haftada bir arıyorsanız ve aramalarınıza dönmüyorsa BU DURUMU DİLE GETİRMEYİN VE HAMLENİZİ YAPIN. Muhtemelen kız sizin kolayca vazgeçip vazgeçmeyeceğinizi görmek istiyor. Sizin ondan hoşlanıp hoşlanmadığınızı anlamaya çalışmaktan muhtemelen yoruldu ve artık bir hamle yapmanızı bekliyor. Ama aramalarınıza dönmüyor diye de normalde aradığınızdan daha fazla aramayın. Yaptığınız şeyi yapmaya devam edin ve HAMLE YAPIN. Zor kızı oynamaya başladığında kız muhtemelen ilişkinin o anki halinden bıkmış demektir. O yüzden HAMLE YAPIN.

Kararlılık ve yapışkanlık arasındaki fark nedir? Kararlılık iyi bir şeydir, yapışkanlık değildir. Kararlı erkekler HAMLE YAPAR. Yapışkanlar YAPMAZ.

YAPIŞKANLIK/MUHTAÇLIK, asla bir araya gelme ihtimaliniz olmayan bir kızı kovalamaktır. Kızın sevgilisi olabilir veya onu daha fazla kovalamamanızı istemiş olabilir. Yapışkanlık/muhtaçlık, özgüvensizlikten kaynaklanır. Yapışkan bir adam, kız aramalarına dönmedi diye kıskançlık eder veya üzülür. Kız o sırada kendinden başka bir erkeğe ilgi gösterdi diye kıskançlık eder veya üzülür. Bu tarz yapışkan erkekler, kızlar tarafından genellikle arkadaş olarak görülür. Yapıştığı kız da erkek tarafından gereğinden fazla kovalandığını BİLİR.

KARARLILIK ise bir araya gelme ihtimaliniz OLAN ve ağzından aksi yönde bir laf çıkmayan bir kızı kovalamaktır. Kararlılığın kaynağı özgüvensizlik değildir. Kararlılık kızla zaman geçirme arzusundan kaynaklanır. Kararlı bir erkek, kız aramalarına dönmediği zaman kıskançlık etmez veya üzülmez. Kararlı bir erkek başarısızlıklara odaklanmak yerine denemeye devam eder. Kız kendisiyle zaman geçirmek istiyorsa zaman geçirir. KIZ KENDİSİYLE OLMAK İSTEMEDİĞİNİ BELİRTTİĞİ ANDA KIZI BIRAKIR. Kararlı bir

erkek, kız başka erkeklere ilgi gösterdiği zaman üzülmmez; çünkü böyle bir erkek kızın diğer erkeklerle ne yaptığıyla ilgilenmez. Kızla birlikte olup zaman geçirmekten memnundur, dolayısıyla başka erkeklerle ne yaptığı KIZI ilgilendirir.

Bir kızla tanıştıktan sonra ne zaman aramalıyım? Numara aldıktan sonra 2-4 gün bekleyin. Mesaj atacaksanız ertesi gün de yazabilirsiniz. Ama bir kızı numarasını aldığınız gün aramayın veya mesaj atmayın.

Buluşmada kız için kapı açmalı mıyım veya oturması için sandalyesini çekmeli miyim? Evet.

Kıza iltifat etmeli miyim? İltifatlar her seferinde gücünü giderek kaybeder. Bu yüzden çok idareli kullanmanız gerekir (3 buluşmada bir gibi). İltifatı dış güzellik gibi çok bariz olan ve kızın iltifat duymaya alışık olduğu şeyler üzerinden etmeyin.

Kızla nasıl flört ederim? Çoğu erkek, buluşmaya gelirken sahip oldukları kafa yapısı yüzünden flört işini olduğundan daha zor hale getirir. Bunun sebebi kızla eğlenmeyi unutup onu küstürmemeye veya üzmemeye çalışmaktır. Erkekler genellikle kızla eğlenmek yerine ona kendini sevdirmeye odaklanır. Efendi ve içten davranmanın kızı âşık edeceğini düşünüseniz de bu gerçek değil. Bir buluşmada eğlenmeye odaklanmanın iyi yollarından birisi de kızı konuşturmak ve söylediği şeylerden eğlenceli diyaloglar çıkaracak fırsatları kaçırmamaktır. Örneğin:

Ben: Ne iş yapıyorsun?

Kız: Kafede garson olarak çalışıyorum.

Ben: Hadi ya öyle mi? Şurada bana bir kahve kapıp gel bakalım.

Başka bir örnek:

Ben: Nerede yaşıyorsun?

Kız: Los Angeles.

Ben: Ünlülerle tanışmak için mi taşındın oraya?

Bunlar kulağa aptalca gibi gelebilir ama emin olun HİÇBİR ŞEY SÖYLEMEMEK TEN DAHA İYİDİR.”Hımm güzelmiş” deyip geçmekten daha iyidir en azından. (Çevirenin notu: Verilen örnekler alelacele verilmiş, özellikle ilki hakaret gibi. Ama demek istediği kıza takılmaktan korkmayın. Güzel örnekler için [eğlenen ustalık](#) ve [spontane neg örnekleri](#) yazılarına bakabilirsiniz.)

Kızın numarasını nasıl alırım? Kızın yanından ayrılırken “Seninle tekrar görüşmek istiyorum. Sende hoşuma giden bir şeyler var.” deyip telefonunuzu kıza uzatın ve numarasını yazdırın.

Kız fiziksel yaklaşma çabalarım (sarılma, öpme, elini tutma vs.) direnç gösterirse ne yapmam gerekir? Kız fiziksel yaklaşma çabanıza karşı koyuyorsa bu hiç gerçekleşmemiş gibi hareket edin ve farklı bir konuya geçin. Kız geri çekildikten sonra yaptığınızla ilgili herhangi bir şey söylerse “endişelenme, gayet iyiydin” deyip başka bir konu açın. Daha sonra aynı şeyi tekrar deneyin. Yine karşı koyarsa, NEXT.

Fiziksel yaklaşmayı ne zaman başlatmam gerekir? Kızın gerçekten neşeli olduğu bir anda, yani sizin varlığınızdaki en çok zevk aldığı anda harekete geçin. Hatta bütün hamlelerinizi kızın neşeli olduğu anlarda yapmanız daha iyi olur.

Bir kızın beni istemesini nasıl sağlarım? Yukarıda bahsedilenleri yaparak.

Çeviri: [Most commonly asked newbie questions](#)

AuthorÇevirmen HocaPosted onMay 20, 2019CategoriesDaygame, [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [OyunTagsÇeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [SoSuave](#)568 Commentson Yeni başlayanlar için kızlara yürüme ve flört – Sıkça sorulan sorular

No More Mr. Nice Guy yazarı Dr. Robert Glover ile yayın çevirisi

Richard Cooper’ın Dr. Shawn Smith ile hazırladığı [Before The Train Wreck](#) serisine bu hafta No More Mr. Nice Guy kitabının yazarı Dr. Robert Glover katıldı.

Dr. Robert Glover : İlişki (dating) insanoğlunun DNA’sında olmayan bir şey. Çıkmak, flört etmek hatta uzun süreli tek eşli ilişki bile DNA’mızda yok. Romantik ilişki Batı toplumunda son birkaç yüzyıldır varolan bir şey. Doğu kültüründe bu yok, hala görücü usulü evlilik var.

Olay şu ki genç erkekler olarak bize nasıl ilişki yaşayacağımız öğretilmiyor. Bunu bize babalarımız öğretmiyor o zaman kimden öğreneceğiz? Ama kendi kimliğimizi kız

arkadaşımız olup olmadığına bağlıyoruz. Ve birden bire Dünya üzerindeki tüm kadınlar – en azından çekici bulduğumuz kadınlar – bizim sevilebilir bir kişi olup olmadığımıza karar veren kişiler haline geldi. “Eğer kız arkadaşımız yoksa o kadar da sevilebilecek biri değiliz demek ki.” Eğer kız arkadaşımız varsa, onun kötü davranışlarına katlanmalıyız zira onu kaybedersek bu bizim sevilemez biri olduğumuzu ispatlar.

Burada tarumar olmuş bir işletim sistemimiz var ve ben normal bir insan mıyım sorusuna tamamen benim bir kadını hayatıma çekip çekememem üzerinden karar veriyor. Dışarı çıkıp tanımadığımız kadınları etkilemek bizim DNA’mızda olmadığı ve bize de bunu yapmayı öğreten kimse olmadığı için temel olarak içinde kazanan olamayacağımız bir paradigma yaratıyoruz.

“Eğer kız arkadaşım yoksa sevilebilir biri değilim ama sevilebilir biri değilsem nasıl kız arkadaş edineceğim?” Bu döngü insanı dibe çeken bir sarmal haline gelebilir.

Richard Cooper : Bir erkek bu probleminden nasıl kaçınabilir? Rollo’nun dediği gibi kendilerini [zihin merkezlerine koyarak](#) mı?

Dr. Robert Glover : Bunu “ben ben ben” diye içselleştiremezsin. Danışmanlık yaptığım ve kadınlarla bağlantı problemi olan birçok erkeğin en büyük problemlerinden biri sürekli kendi kafalarının içinde olmaları. Sürekli “aptal gibi mi görüneceğim, aptalca bir şey yapar mıyım, bunu yanlış yapıyor muyum, reddedilecek miyim, benden hoşlandı mı, ...” diye düşünüyorlar.

Shawn bu konuda ek şeyler söyleyebilir ama bu erkeklere terapi yardımcı olabilir. Bir yöntem bu. Olduğumuz gibi kabul gördüğümüz gruplar bulmak ve buralarda onaylanmak olabilir. Biliyorsunuz “ben normalim” demek ve onay için kadınlara ihtiyaç duymamak. Hepimiz biliyoruz ki kadının hakkımızdaki düşüncesi kendi ruh haline göre değişir ve özdeğer için değişken ruh halinde birinin onayına ihtiyaç duymak gerçekten çok sallantılı bir hayat demek.

Dr. Shawn Smith : Richard, ikimizin sıklıkla karşılaştığı şeylerden biri de problemleri ile ilgili bizi arayan erkeklere “tamam da senin hayatında misyonun, hedefin ne?” diye sordüğümüzde, bu kadına olan ilgisi nedeniyle hedefinden şaştığını ve hedefini artık göremediğini görüyoruz. Özdeğeri bu şekilde dışarıya havale etmek hayatını raydan çıkarmanın en hızlı yollarından biri.

Soru : No More Mr. Nice Guy kitabındaki “gizli sözleşmeler” kavramından bahseder misiniz?

Dr. Robert Glover : Birçok kişi bana No. More Mr. Nice Guy kitabındaki en önemli derslerden birinin gizli sözleşmeler (covert contract) olduğunu söyledi. İyi çocuklar temel

olarak 3 adet gizli sözleşmeye göre hareket ederler. Gizli derken hem iyi çocuğun kendisi bilinçli olarak farkında değildir hem de iyi çocuğun etrafındakilerin bu sözleşmelerle ilgili en ufak fikri yoktur. Yani ailesi, kız arkadaşı, iş arkadaşları, vs ... bu sözleşmelerin varlığından haberdar değildirler.

Gizli sözleşmelerin 3'ü de "eğer ... öyleyse ..." şeklindedirler. Hepsi karşılık bekleyerek ver şeklindedir.

1. Gizli sözleşme : Eğer iyi çocuk olursam benden hoşlanır(lar) ve beni sever(ler). Birçok erkek için bu sonunda (kadınla) yatarım şeklindedir. Eğer iyi çocuk olursam hoşlandığım kadın benim iyi çocuk olduğumun farkına varır ve benden hoşlanır ve sonunda benimle seks yapar.

2. Gizli sözleşme : Eğer onlar sormadan ben diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılırsam, ben sormadan onlar da benim ihtiyaçlarımı karşılarlar.

3. Gizli sözleşme :Eğer herşeyi doğru yaparsam problemsiz ve tasasız bir hayatım olur.

Hayatı bu gizli sözleşmelere göre yaşamamanın getirdiği bazı problemler var tabii. Birincisi böyle yaşamak oldukça çocukça ve disney masalı tarzı düşünmek demek. Ama bir diğer problem de kimse bu sözleşmelerin farkında değil! Bu nedenle diğer insanlar "sözleşmenin" kendi taraflarını ihlal ettiklerinde ki iyi çocuk bunu bilir ve sürekli "ben şunu yaptım, bunu yaptım" diye bir liste ve skor paneli tutar ve "ama bu takdir edilmedi, şunun karşılığı verilmedi, vs ..." diye not alır durur. Bu nedenle de iyi çocuk yaptıkları ile almaya hak kazandığı ama alamadığı herşeyle ilgili zamanla dünyaya ve Tanrıya kin beslemeye başlar ve öfkeli hale gelir.

Problem şu ki bütün bunlar masallarda yaşamakla alakalı. Biliyoruz ki gerçek hayatta istediğiniz kadar düzgün biri olun herkes sizden hoşlanmayacaktır. Ve tabii ki herkes sizinle yatmak istemeyecektir. İnsanlar için bir şeyler yapıp onların da aynı şekilde karşılıksız bir şeyler yapacağını beklemek çocukçadır. Zira yetişkin demek zaten kendi ihtiyaçlarının karşılanması, isteklerinin yerine getirilmesi ve davranışları konusunda 100% sorumluluk alan kişi demektir. Yani bir yetişkin olarak ihtiyaçlarımın nasıl karşılanacağını bulmak ve çevremi ihtiyaçlarımı karşılayacak insanlarla doldurmak benim kendi sorumluluğum. Ve son olarak da her şeyi kitabına göre yaptım diye dertsiz tasasız bir hayat beklemek gerçek hayatta karşılığı olmayan bir şey. Problemsiz bir cennette yaşamıyoruz, kaotik ve kontrolümüz dışında olayların olduğu bir dünyada yaşıyoruz.

Sonuç olarak bütün bunlar iyi çocuğu çocukça hayallere saplanmış kalmış, hayal kırıklığı içinde, öfke ve kinle dolu biri yapar. Bu da onların kafalarını allak bullak eder zira iyi çocuk

olarak hiçbir zaman öfkelenmeyeceklerini düşünürler ama birçok iyi çocuk sürekli bir öfke içinde yaşar. Zira kimse gizli sözleşmelere uymamaktadır.

Dr. Shawn Smith : Robert sence birçok erkek nasıl oluyor da bu tip gizli sözleşmelere göre yaşar hale geliyor? Yani belli bir olgunlaşma aşamasını geçmeden çocukça bir masal dünyasına saplanıp kalıyorlar?

Dr. Robert Glover : Bence bunun iki nedeni var. Birincisi muhtemelen çocuk yaşlarda ebeveynlerimizle başlıyor. Anne ve babalara suçu yüklemeye çalışmıyorum ama aile terapisi yaparken anne ve babalara sık sık “ebeveyn olarak hedefleriniz neler” diye sorardım. “Çocuğunuzu yetiştirirken hedefiniz ve amacınız nedir?”. Ve çoğu anne – babanın bu konuda hiçbir fikri yok. Temel olarak çocukları kendilerini çıldırtmasın yeter modundalar. Ama ebeveynlere şunu söylüyordum : sizin işiniz, çocuğunuzla beraber çalışarak onun birkaç aylık olduğu yaştan yetişkinliğine kadar onu tam fonksiyonlu, sorumluluk alan ve mutlu bir yetişkin olarak yetiştirmek. Para yönetiminde arabanın deposunu doldurmaya, hazzı ertelemekten işleri yapıp bitirmeye kadar bir sürü şey öğrenmeliler. [Kendilerini disiplin altına almayı öğrenmeliler](#). Ve çocukluğumuzda bunlar bize öğretilmez ise ve öğretecek mentorlerimiz, kabilemiz, koçumuz ya da askeri birliğimiz yoksa ... bu konuda çok kullandığım tabirle anaokulu seviyesinde takılıp kalırız.

Ot çekeriz, TV izleriz, internette geziniriz, bilgisayar oyunu oynarız, porno izler mastürbasyon yaparız ve sonra neden kız arkadaşımız yok ya da işler istediğimiz gibi gitmiyor şaşar dururuz. Zira onları yetişkin yapacak hiçbir şey yoktur ve ... bu konuda erkekleri suçlamıyorum. Bir kabilemiz yok, erkekliğe geçiş ritüelimiz yok, babalarımız oğullarının maskülen bir yetişkin olarak yetiştirilmesini sallamıyorlar.

Richard Cooper : Kadınlar da erkekler gibi gizli sözleşmeler yaparlar mı?

Dr. Robert Glover : İnsanlar bana sıklıkla “iyi kızlar” diye bir şey var mı diye soruyorlar. Ya da kadınlar için bir kitap yazacak mısınız diye soruyorlar. Kadınların karşılıklı bağımlılığı konusunda tonlarca kitap var ama ben kitabı yazdığımda erkekler için tek bir kitap yoktu.

Muhtemelen çoğumuz gizli sözleşmeleri küçük birer erkek çocuk iken kadınlardan öğrendik. Çoğumuz bu şekilde yaşamayı muhtemelen kadınlardan öğrendi.

Çoğu iyi çocuk hala anaokulunda yaşıyor. Çoğu erkeğin hayatını düşünürseniz, en erken yaşlarda annemizin etkisi büyük sonra anaokulunda kadın öğretmenler ve sonra ilkokulda yine kadın öğretmenler, vs ... Çoğumuz direkt ve açık olmak, sorumluluk almak gibi şeyleri öğretecek güçlü ve maskülen bir etki göremeyiz. O kadar fazla oranda feminen bir kültürde yaşıyoruz ki – ben buna “anaokulu” diyorum – ve kadın onayı peşinde koşuyoruz ki oğlan çocukları erkek olamıyorlar. Ve nereye baksan bunu görebiliyorsun. Ortalık pasif ve kadın

kıçı yalayan erkek dolu. Eğer bir kadınlaysalar ipler o kadının elinde. Zira kimse bu çocuklar maskülen bir yetişkin olarak yetiştirme işini üstlenmiyor.

Dr. Shawn Smith :Evet ve ofisimde her gördüğümde beni şaşkına uğratan şey de kadın bir aşamada bu adamdan tiksinemeye başlıyor. Başlangıçta çok çekici bir erkek gibi görünse de işler ilerledikçe kadın mutsuz oluyor.

Dr. Robert Glover :Evet ve çiftlerle çalışırken sıklıkla gördüğüm bir çaresizlik durumu bu. Kadın “aslında çok iyi biri, herkesin her işine koşar ama ona ulaşamıyorum, bana doğruyu söylemiyor, ne düşündüğünü, ne hissettiğini ve ne istediğini söylemez, pasif – agresif, her şey patlama noktasına gelene kadar içinde kalır ve patladığında da işleri düzeltmek için yalvarır, vs” Ve kadın “tüm kararları vermekten, ipleri tutmaktan ve ona sırtımı yaslayamamaktan yoruldum” der.

Erkek hala anaokulunda kadın onayı peşinde takılıyorsa sürekli memnun etme peşindedir ve çoğu kadın küçük oğlan çocukları ile birlikte olmak istemezler. Kendi enerji ve güçleri ile başedebilecek ve “arada” kararları verebilecek bir yetişkinle birlikte olmak isterler.

Richard Cooper :Peki şunu sorayım : iyi çocuk / efendi adam mı yoksa götün teki piç mi? Hangisi daha iyi, erkekler hangisine yakın olmalı?

Dr. Robert Glover : Hahahaha. Aslına bakarsan ben “efendi adam mı piç mi” paradigmasından farklı bir paradigma önereceğim. Bunu yeni kitabımda da yazdım. İnsanoğlu doğası gereği olaylara siyah – beyaz bakan bir varlık. “Biri çıkıp da erkeklere iyi çocuk olmamalarını öğreten bir kitap yazdı ise onlara götün teki olmalarını öğretiyordur.” Temel aksiyomum şu : Çoğu iyi çocuk aslında götün teki piçe (asshole jerk) bir tepki olarak iyi çocuk olmuşlardır. Ben bunu korku ve kaygıya karşı “savaş – dona kal – kaç reaksiyonu” çerçevesine sokuyorum. Göt herif piç savaşçıdır, fiziksel olarak egemen, sözel olarak zorbadır. Çoğu iyi çocuğa küçüklüklerinde anneleri ve diğer kadınlar tarafından “aman o adam gibi olma sakın” diye öğretilir. İyi ol, efendi ol denir. İyi çocuk ise bu götün teki piçe reaksiyon olarak diğer aşırı uca gider ve kendi korku ve kaygıları ile başa çıkmayı “dona kalma – kaçma” şeklinde yönetir. Silik bir profil çizer, çatışmadan kaçınır, vs ... Götün teki piç de ayak paspası iyi çocuk da aslında korku ve kaygılarını yönetmeye çalışıyorlar ...

Bir erkek çıkıp “ben iyi çocuk olmak istemiyorum ama götün teki piç de olmak istemiyorum, ve mutlu bir orta nokta bulmaya çalışıyorum” dediğinde benim cevabım şu : bu iki ekstrem işlev bozukluğu arasındaki denge noktası nerede bilmiyorum!

Yani mutlu bir orta yol aramıyoruz ama bunun yerine paradigmayı yeniden tanımlamaya çalışıyoruz. Erkekler kaygı ve korkularını dışlarında olan şeyleri yönetmeye çalışarak değil içlerinde yatıştırmayı öğrenmeleri paradigması. “Ben ne istiyorum, istediğimi nasıl elde

ederim” gibi sorular sormaya ve kendi kendini onaylayan ve özdeğeri dışarda aramak yerine içinde arayan biri olma paradigması.

Yani ağlak bir kapı paspası olmaktan götün teki piç olmaya evrilmiyoruz. Onun yerine seviye atlıyoruz ve yetişkin biri olma ile ilgili yetenekler ediniyoruz.

Dr. Shawn Smith : Sağlıklı bir kadın genellikle kendi değerlerini takip eden, kararlarını hatun veya başka biri hakkında ne düşünüyorsa göre değil kendi değerleri ve misyonu çerçevesinde veren bir erkeği tercih eder. Hayatta bir şey başarmaya ve evrene bir çentik atmaya çalışan bir erkeği. Bu iyi çocuk veya piç olmakla değil mantıklı ve rasyonel kararlar verebilmekle alakalı.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 15, 2019](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Feminizm](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Dr. Robert Glover](#), [Dr. Shawn T. Smith](#), [İyi](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Richard Cooper](#) 116 Comments on No More Mr. Nice Guy yazarı Dr. Robert Glover ile yayın çevirisi

Saha raporu – 1 senelik haplanma süreci

Herkese selamlar. 21 mayıs 2018 tarihinde, Kırmızı hapın 50 tonu Bölüm II Notlarım arasına kayıt ettiğim ilk redpill yazısı olmuş haplanmamın başlangıcı olarak da bu tarihi sayıyorum. Bugün 12 mayıs 2019 kırmızı hapla tanışmamın üzerinden 1 yıl geçti.

Öncelikle bu site 1 senede hayatımı inanılmaz etkiledi bunun için Mahmut Abiye buradan selamlar sevgiler, sağolsun. İlk başlarda 2 hafta gibi bir sürede sabah akşam sitedeki yazıları yorumlar dahil inanılmaz bir istekle okumuştum. Hani işte bu ya diye hayıflanır ya insan kendine adını koyamadığı veya anlamlandıramadığı birşeyi anladığında, her öğrendiğim bir bilgide aynen öyle tepki veriyordum. Benim problemim [fap bağımlılığı](#)ydı. Zaten bu siteyide neverfap akademi facebook sayfasında paylaşılan -notlarıma eklediğim- bu yazıyla bulmuştum.

Ben haplanmadan önce de dışarıda daygame benzeri deli cesaretiyle yaklaşmıştım bir kac tane kıza ama sıfır oyun bilgisiyle tam bir beta olarak yaklaşıyordum yanlarına. Haplandıktan sonra sahaya hızlıca atılmama bu sebep oldu sanırım. Burada yorum olarak paylaşmaya da başlamıştım hatta açtığım setleri. Mahmut Abi de sağolsun yardımcı oluyor ve eksiklerimi söylüyordu. Haplanmamın üzerinden 2-3 ay geçmişti ve baya set açmaya başlamıştım. Ta ki burada bir saha raporum paylaşılan kadar ([dans yürümesi](#)). O güne kadar acaba oluyor mu becerebilecek miyim diye soru işaretleriyle doluydu kafam ancak burada yazım paylaşıldıktan sonra resmen “oldum ben” havalarına girdim. Bu arada paylaşılan saha raporu da başarısız bir rapordu ama gel gör ki o bile benim kendimi bişey sanmama yetmişti.

Daha sonra ben bu gereksiz özgüvenin de bir getirisi olarak sanırım inanılmaz pozitif ilgi görmeye, sosyal ortamlarda kızları kolayca elde etmeye başladım. Resmen bu güne kadar potansiyelimin farkında değilmişim ve bu işler gerçekten bu kadar basitmiymiş ya falan diye düşünüyordum. Eskiden dışarıda görsem ulan bunları kim beceriyor acaba diye düşündüğüm [hb8](#) lik kızları çok rahat etkiler oldum. Kadınlar hakkında anlayamadığım birşey kalmadı ya diyordum kendi kendime.

Yazın bitmesiyle ve benim okulumun son senesinin başlıyor olmasıyla birlikte. İçimde bir huzursuzluk ve kafamda soru işaretleri oluşmaya başlamıştı ee? kızlarla istediklerin olmaya başladı iyi hoş da bu mu senin istediğin? Sadece kadınları etkileyip onu bunu becermek mi ? Bu soruların kafamı kurcalamasını susturmak için aldığım karar monk mode a girmekti.

1. Dönem [monk mode](#) da o kadar keyifsiz ve acılı geçti ki. Nofap, stajlar, dersler, erken uyanma, kitap okuma, idmanlar derken ite kalka dönemi bitirdim. Yıl içinde aldığım [YD](#) leri değerlendirmek bir kenara dursun açıkça yürüyen kızlara bile yüz vermedim. Yani %100 bir monk mode yapamasam da elimden geldiğince uygulamaya çalıştım. Son 6 dönemdir ilk kez bu kadar başarılı sınav sonuçları almıştım. Ve bu dönem için benim adıma en iyi olan şey de fap bağımlılığımı bırakmam oldu resmen enerjimim 2-3 katına çıktığını hissediyorum nofap yaptığım dönemlerde. Eskiden başlayıp bıraksam da nofap bu dönem de baya başarılı geçmişti.

2. Dönem monke mode yapmayacağım yazın yaptığım gibi sahalara ineceğim ortalığı kasıp kavuracağım mantığıyla sömestr tatilim başladı. Tatilde önce şehir sonra ülke değiştirdim ve ortalığı kavurma hayalleriyle monk mode da kendini sıkıyan ben sorumlulukların üzerimden kalkmasıyla birlikte fap bağımlılığına tekrardan müptela oldum. Hemde öyle kötü bir haldeydim ki bütün enerjim bitmiş. Sahaya inmeyi bırak dışarı çıkma isteğim bile kalmamıştı. Tatili bu şekilde bitirdim. 2. Dönem başladı bu berbat tatil sonrası aldığım diğer kötü kararda monk mode yapmayıp sahalara inmek oldu. Sahalarada indim dediğim öyle bir sürü set falan açmadım sadece tekrardan kızlarla vakit geçirmek istiyorum sağa sola bakıyorum ama öyle çok denemiyorum garip bir hal yani. Vizelerim berbat sonuçlandı çünkü ilgi odağım dağılmıştı. 2. Dönemin ilk 3 ayı yaptığım pozitif tek şey idmanları bırakmamam oldu diyebilirim. Resmen hiç hayal etmediğim kadar yükselmiş ama şimdi yere çakılmışım.

Şimdilerde biraz daha ayaklarım yere basmaya kendime gelmeye başladım diyebilirim 1 yıllık bir süreç bu şekildeydi. Hatalarımı, yanlışlarımı eleştirip bana tavsiye verirseniz mutlu olurum.

Son olarak da açtığım son 5 seti paylaşmak istiyorum bunlarla ilgilide tavsiye almak isterim. Setleri kampüste açtığım için [daygame](#) tarzı değil de Mahmut abinin söylediği lifegame tarzı yapmaya çalıştım. Çünkü küçük bir şehirde yaşıyorum ve hemen hemen herkes birbirini tanıyor.

Bu arada ben: 23 yaşımdayım 3 senedir ağırlık kaldırıyorum boy: 1.80

1-) Yer kütüphanenin bilgisayar salonu, kız Hb6.5

Ben pc de oturuyordum bu da gelip yan masama oturdu. Kyk yurt sonuçlarına bakıyor. (Ben: b , kız: k)

B: Ne bu yurt sonuçları mı? (Ekranı elimle işaret ederek sordum)

K: Evet (bana döndü ve suratında şaşkın bir gülümsemeyle baktı)

B: yurda girmeye mi çalışıyorsun ya ?

K: Evet (gülümseyerek) ama sıra bir türlü gelmiyor. Zaten ek yerleştirmeye gelmiştim o yüzden baya gerideydim.

B: Beğenmiyor musun kaldığın yeri ?

K: Beğeniyorumda pahalı kaldığım yer.

Falan diye ilerledi muhabbet. Hatta konuşmaya diğer masadaki bir kız arkadaşı da dahil oldu ben zaten daha sonra görürüm diye numara istemeden kalkıp gittim yanından. Kızı 1 ay kadar sonra garson olarak çalıştığı cafe de gördüm orada da aa sen şu kütüphanedeki kız değil miydin falan diye muhabbete girdim. Kız hafızan baya iyiymiş ya falan diye samimi bir şekilde muhabbet etti benimle ama sonra okulda gördüğümde selam vermeden yanımdan geçip gitti (Beni gördüğünü düşünüyorum). [Next](#) eyledim.

2-) Yer: kantin, kızımız Hb6 mini bir etek giymiş. Dikkatleri hemen üzerine çeken cinsten süslenmiş. Kantine girerken Yd attı. Oturduğunda 2. Yd yi aldım ve arkadaşları yanından kalkıp gitti. Ve arkadaşları giderken 3. Yd yi aldım. Oturduğu masaya doğru yürüdüm arkasında ki masadan bir sandalye çekip tam yanına oturdum. Yüzüm diğer masalara doğru bakıyor o sağımda duruyor, sadece konuştuğumda ona dönüp bakıyorum sonrasında karşıma bakıyorum.

B: Merhaba

K: Merhaba !?!?!

B: Sen hangi bölümdesin ya

K: x

B: 1. Sınıf mısın ilk kez gördüm de seni buralarda.

K: yoo 2. Sınıftayım. Sen hangi bölümdesin ki ?

Kız soru sormaya başlamıştı baya iyi ilerliyor bu yürüme diye düşünüyordum ki biraz konuştuktan sonra kız memleketi mi sordu. Çölde kutup ayısı misali kız hemşerim çıktı hemde aynı ilçede yaşıyormuşuz. Ailelerin işin içine girmesi riskini alamadım çünkü bizim ilçede küçük bir ilçe. Çok az daha konuştuktan sonra kızın yanından direk kalkıp gittim kendine iyi bak diyerek □ şaşkın şaşkın baktı arkamdan bu neydi şimdi der gibi.

3-) Yer: Okulun bahçesi kız Hb 6.5 belkide 6

Tam karşımdan yürüyerek bana doğru geliyor. Merhaba dedim önünde sayılabilecek bir açıda durarak. (Suratında piç gülümsemesi, dik duruyorum, ses tonum daha iyi olabilirdi). Kız ilk başta durmadı ama benim durduğumu görünce şöyle etrafımda dönüp sol arka çaprazıma gelince durup merhaba dedi.

B: ben redist(bana uzak duruyordu elimi uzatmadım. Uzatmam gerekiyor muydu bilemedim)

K: K bende x de ?!?!?!?

B: öyle bir mehaba demek istemiştım.

K: eee? Merhaba ?!?!?

B: hangi bölümdesin sen.

K: x sen ?

B: x mi bende aynı. Kaçınıcı sınıfsın?

K: 1 sen ?

B: son

K: ee iyiymiş bitmiş senin.

B: aynen . Sen sevmiyorsun heralde burayı (ses tonundan anladım bitmiş seninki dediğinde)

K: aynen ya alışamadım bir türlü. Özellikle ilk dönem kötüydü.

Altıtan dersin varmı ne var falan diye bölüm derslerine girdik ordan memleket falan iyice tanıştık. Bi ara bir sessizlik oluştu ve kız benden uzaklaşarak iyi ben gidiyorum o zaman dedi.

Bende iyi madem tanıştığımıza memnun oldum dedim o giderken bende dedi ve gitti.

Bu kız niye nextledigimi 4. Yürüme sonunda yazacağım.

4-) Yer: kampüsün içinde sayılabilecek park gibi bir alan. Kız Hb 6.5 belki 7

Tek başına bir bankta oturuyor arkası yürüme yoluna dönük kulaklıkları takılı. Önüne geçtim.

B: merhaba

K: (kulaklıkları çıkarttı)

B: neden bu kadar keyifsizsin ya (sadece o an öyle söylemek geldi içimden planlamadan yürümüştüm)

K: ne bileyim öyle güzel havanın tadını çıkartıyorum işte.

B: iyi bende oturayım bari (yanında çantası hırkası falan vardı ben elimi uzatırken o çekti kendine doğru.)

Burada mı okuyorsun ?

K: evet

B: hangi bölüm ?

Diye muhabbet devam etti 10-15 dk kadar konuştuk. Sonra ben iyi arkadaşlarımın yanına gidiyorum diye ayağa kalktım.

K: Memnun oldum redist elini sıkayım bari (o elini uzattı ben yeltenmemiştim bile direk gidiyordum)

Bu kız zaten sonra yine görürüm diye bundanda numara almadan uzaklaştım.

Ama sonradan öğrendim ki 3. saha raporundaki kızla bu ev arkadaşı çıktılar ve elime yüzüme bulaştırırım diye ikisinide next eyledim.

5-) Son açtığım set çok taze henüz bugün oldu. Yer kütüphane, kız hb 7 belki 7.5 (kız soğuk görünümlü, hani böyle gözlerini kısarak etrafa havalı havalı bakan tipler olur ya öyle bir tipi var)

Bu kızı defalarca okulda gördüm bir sürü Yd aldım ama bildiğimiz üzere her zaman yürüme için uygun olmuyor. Ve samimi olmak gerekirse aklımın bir köşesinde bir süredir bu kıza yürümek vardı ve fırsatı görür görmez gideyim ve aradan çıksın diye düşündüm. Ama öyle hayır desinde gideyim gibi bir ruh halim yoktu satışı olmuş varsayarak gittim yanına.

Kütüphaneye girdim oturacak yer arıyorum. Kızı gördüm henüz o beni görmemişti kafasını masaya koymuş yorulmuş gözüküyordu. Yanından geçerken o bana baktı ama ben ona bakmadan arkasında ki masaya oturdum aramızda 2 kitap rafı vardı ve ben onu görüyordum ama o beni görmüyordu. Ama muhtemelen nereye oturduğumu anlamıştır. Kafamda kurgulamaya çalıştım nasıl giriş yapsam diye. 30 dakika kadar geçtikten sonra, önce tanışıp sonra mola verdim aşağıya inelim biraz diye dışarıya çıkartıp muhabbet açmayı planlıyordum.

Yanına gittim kütüphanede olduğumuz için biraz kısık bir sesle merhaba dedim beni bir süzdü baştan aşağıya ve cevap vermedi. Yanındaki sandalyede çantası vardı kaldırıp masaya bıraktım ve yanına oturdum.

B: ben redist (Tamamen ona dönük bir şekilde) ve elimi ona doğru uzattım tokalaşmak için.

K: (Elime şöyle aşağılar gibi bakıp önüne döndü) Bende x de eeee !?!? Gibi sessiz bişey söyledi .

B: (biraz duraksadım arkama yaslandım, olumlu bir tepki beklerken bu tavır beni yıkmıştı ne diyeceğimi bilemeden)

Neden bu kadar soğuksun ya ?

K: sizi tanımıyorum çünkü

B: merhaba demek istemiştin

K: bu ne cürret ya (biraz yükselerek)

Lütfen gider misiniz yanımdan.

Birşey demeden tekrar masama geçtim ders çalışmaya devam ettim 5-10 dakika kadar sonra o kalkıp gitti kütüphaneden. Bu set sonrası oh be denedim diye bir rahatlama geldi içimden ama nerede hata yaptım diye de için burkuldu biraz.

Tavsiyelerinizi bekliyorum.

Konuk Yazar : Redist

AuthorKonuk YazarPosted onMay 14, 2019CategoriesDaygame, Kırmızı Hapın Pratiği, Oyun, Saha RaporuTagsGündüz Oyunu, Kırmızı Hapın Pratiği, Konuk Yazar, Oyun, Saha Raporu123 Commentson Saha raporu – 1 senelik haplanma süreci

Spontane neg örnekleri

Bilinçsiz neg kullanımı yine can aldı (ana haber spikeri ses tonuyla okuyun).

Kral rumuzlu okuyucu şöyle bir yorum yapmış:

Göz altı torbası olan bir kıza “Göz altı torbalarına bayıldım” demek sizce neg midir yoksa hakaret mi?

Mahmut Abi’nin cevabı:

Neg, aşağılama değildir. Neg, ilgisizliği gösteren, çoğu zaman şaka yollu yorumdur. Tecrübesiz erkekler ve çaylak PUAlar negi anlamadıklarından, negleyim derken kıza hakaret ederler ya da kaba davranırlar. Negin amacı bu değildir.

Negin sonucunda kadın genellikle güler. Bu gülüş sinirli de olabilir. Ama bozulmazlar. Neg mi yaptınız kaç – göz mü yardımınız bu kritere göre anlayabilirsiniz. Derler ki bir kıza hakaret ederseniz size saldırır, eğer neglerseniz kendinden şüpheye düşer.

Öncelikle şunu söyleyeyim, kızın dış görünüşüyle ilgili neg atmamaya çalışın. Kız gerçekten güzel ve seksiyse bunu zorlama yaptığınız belli olur ve özgüvenli imajı çizmeye çalıştığınızı düşünebilir, ortalama bir tipse de kabalık olur ve itici görünürsünüz. Negin içeriğiyle ilgili bir [yazımız](#) da var ama denk geldiğinde hızlıca kullanabilmek için spontane bir kaç örnekle olayı nasıl kotarabiliriz diye kendi yaşadıklarımın örnek vermek isterim.

1. Bu sitedeki [ilk yazımdan](#) bir örnek vereyim. Uçakta ben tuvalete gidip geldikten sonra koltuğuma oturmak için bana yol açmayan ve bunun farkında olmayan kızın yüzüne eğilip “akşama kadar çekilmiş olursan ben de geçerim artık” bakışı atmıştım. Daha doğrusu dibinde durduğumu görmeyecek kadar dalgın olmasıyla dalga geçmiştim. Neg için konuşmama gerek bile kalmamıştı, o bakış olayı tanışmaya ve iletişim adresi almaya götürmüştü. Sonra sıçıp sıvadık orası ayrı tabi □

2. Bir gün çeviri için gittiğim bir konferansta başörtülü bir kızla tanıştım. Konferans çocuklara dil öğretimi üzerineydi ve farklı sınıflarda çocuklarla dil öğrenme teknikleri üzerine çalışmalar yapılıyordu. Verilen 10 dakikalık molada ayaküstü ve ortamdaki oturma mecburen resmi bir şekilde kızla sohbet ettim. Aradan sonra kızın bulunduğu sınıfa girip

aktivitesini izlemeye başladım, bir yandan da yanımdaki yabancı konuğa çeviri yapıyorum. O sırada kız benden ayak işi denilebilecek bir iş için adımla hitap ederek yardım istedi. Normalde asla kuzu kuzu dediğini yapmam ama negim hazır olduğu için “sen de hemen iş kitledin farkında değilim sanma” bakışıyla yanına gittim. Ardından da daha yeni tanıştığı bir adama bu kadar rahat iş buyurmasının garip olduğunu kasteden imalı bir ses tonuyla “Asistan aradığınızı bilmiyordum Duygu hanım” dedim. Mahcup gülücükler ve estağfurullahlar sözümün işe yaradığını gösteriyordu.

3. Berlin’de bir hostelin lobi sayılabilecek aktivite alanında oturuyordum. Hem tv izleyebiliyorsun, hem de ufak tefek oyunlarla eğlenilen bir alan. Bir yandan dünya kupası maçını izlerken bir yandan da etrafımdaki tanışma potansiyellerini kesiyordum. O sırada yan masam sayılacak bir noktada iki kızın tahta kulenin parçalarını kuleyi devirmeden çekmeye çalıştığımız (jenga mıdır ne sikimse) oyunu oynadığımı farkettim. Aradığım fırsat ayağıma gelmişti. Kızlardan biri daha ilk tahta çekişinde kuleyi yıktı ve ikisi birlikte gülmeye başladılar. Hemen bir kağıda “I hope you do not want to be an architect in the future” (umarım ileride mimar olmak istemiyorsundur) yazıp hiçbir şey demeden kızlara uzattım. Normalde bunu sözlü olarak da söyleyebilirdim; ama kızlar kağıdı alırken acaba ne yazdı diye merak edeceklerdi ve okuyana kadar arada geçen süre kağıttaki takılmanın etkisini daha artıracaktı. Tahmin ettiğim gibi devamında tanışma ve instagram değiş tokuşu yapıldı.

4. Yine daha önce yazdığım bir [saha raporunda](#) havaalanında telefonunu kaybettiği için benim telefonumu kullanmak isteyen bir kıza uçaktan indikten sonra “iyi bari kaybolmadan pasaport kuyruğuna kadar gelmişsin” diyerek güldürmüştüm ve kızdan “senin de diline düştük” şeklinde ilgi belirten bir sitem gelmişti.

5. Flört dışında kendi kız öğrencilerime de zaman zaman sırf şımarıkça isteklerde bulundukları için neg atarım. Mesela bir gün öğrencim “Hocam ya ders saatleri çok erken, ben o saatte kalkıp gelemiyorum” gibisinden bir şikayette bulunduğunda çok ciddi bir yüz ifadesiyle “Ya aslında ben bölüm başkanına söyledim, bu saat Zeynep’e uymaz yapmayın etmeyin dedim ama dinletemedim” demiştim. Devamında gelen “Yaa hocam ben öyle mi dedim?” sözü ve gülücükler aslında bir flört ortamı olsa baya iyi sinyal sayılabilirdi, ama malum ortam müsait değil. Benzer şekilde İngilizcenin dünya dili olduğunu ve herkesin öğrenmesi gerektiğini bildiği halde basit dilbilgisi kurallarının zorluğundan dem vuran bir kız öğrenciye “Haklısın bence de, gelecek hafta İngiliz Dil Kurultayı’nda bu konuyu Kraliçe Elizabeth’e ileteceğim” gibisinden bir neg atmıştım. Siz de tanıştığınız veya flört aşamasında olduğunuz kız dersleriyle ilgili mızımızlandığında bu tip bir abartı yoluyla neg atma yönteminden yararlanabilirsiniz.

Şu kısa sürede aklıma gelen birkaç örnek bu. Tabii ki her kızla farklı yer ve koşullarda tanışacaksınız. O yüzden her duruma uyacak spontane bir neg örneği vermek imkansız. Fakat size formül oluşturabilecek bir nokta var: Örneklerde hep kızın görünüşünden ziyade o

andaki davranışlarıyla ilgili neg atıyorum. En kötü ihtimalle kıyafet veya bir takısına, aksesuarına da neg atılabilir.

Bu taktik, hem dış görünüşle dalga geçen sıg insan görüntüsü vermiyor, hem de kızın kendisi hareketinin garipliğinin farkında olduğu için bir toparlama ve kendini size açıklama ihtiyacı hissediyor. Hakaretvari bir kelime kullanmadığım ve gülümseyerek söylediğim için de çoğu zaman neglerden pozitif dönüş alıyorum. Etrafınızdaki kızların hareketlerini ve önemsiz mızızlanmalarını gözlemleyin ve hakaret içermeyen kelimelerle ufak ufak dalga geçin, bunu da ufak bir gülümsemeyle yapın. Hatta uzun süreli ilişkilerde veya evlilikte (sık sık olmamak kaydıyla) bile sevgiliniz/karınız boktan konularda mızızlandığında bu yöntemle baş vurabilirsiniz. Etkileri beklediğinizden fazla olacak.

AuthorÇevirmen HocaPosted onMay 13, 2019CategoriesDaygame, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, Saha Raporu68 Commentson Spontane neg örnekleri

Bazen yukarıya çıkmak için dibe vurmak gerek

Tabii siz illa dibe vurucam diye uğraşmayın ama benim hikayemde olduğu gibi kafanıza bir şeyler dank etmeden bir yerlerde kırmızı hap olduğunun (veya olması gerektiğinin) farkına varamıyorsunuz. Daha önceki yazılarımızın yorumlarında bir arkadaş betalıktan kırmızı hap felsefesine geçiş hikayeleri okuyarak benzer süreçten geçen kişileri görmek istediğini belirtmişti. Ben kendi hikayemle başlayayım. Biraz uzun olacak, affola.

Lafı uzatmadan, kırmızı hap öncesi durumumla ilgili biraz bilgi vereyim ki nereden geldiğim anlaşılsın. Lisede ve üniversitede çok başarılı bir öğrenciydim. Hani Mahmut Abi liselilere diyor ya “16-19 yaş arası derslere yoğunlaşın, ekmeğini yıllarca yersiniz” diye. Bunu Mahmut Abi’yi daha tanımadan önce zaten yapıyordum. Üniversite sınavında kendi alanımda Türkiye 300.sü oldum, üniversiteyi de rekor sayılabilecek bir ortalama ile bitirdim, üniversite genelinde dereceye girdim, hatta okul bittikten sonra 1 sene içerisinde gayet de güzel ve prestijli bir iş sahibi olarak akademik dünyaya adım attım. Kısacası kızlara karşı statümü artıracak her şeyi tam zamanında yapmıştım. Bunları kendimi övmek için söylemiyorum, yanlış anlamayın. Sadece bu özelliklere rağmen az sonraki rezalete engel olamadığımı belirtmek için anlatıyorum. Neyse, bu kadar başarının içinde bilin bakalım ne eksikti?

Evet, bildiniz. Hatun eksikti.

Normalde bu sitede hep verdiğimiz “sosyal hiyerarşide yukarıya tırmanıp kadın skalanızı genişletin” tavsiyesini yıllarca harfiyen ve disiplinli bir şekilde uygulamama rağmen 23 yaşına kadar elime kız eli değmemişti. Deyim olarak söylemiyorum, cidden değmemişti. Bir kızla bırak sevişmeyi el ele bile tutuşmamıştım, öpüşmemiştim. Üniversitede 4 seneyi sap

olarak geçirmiştım. O kadar akademik başarı, sonrasındaki kariyer başarısı vs. hiçbir boka yaramamıştı. Niye? Çünkü çekingendim, çünkü dünyanın en basit şeyi olan bir kızıdan ret yeme korkusu beni bitiriyordu, çünkü benim gibi yiyen içen sıçan bir kızı beğensem bile gidip yürüyecek cesaretim yoktu. Uzaktan platonik aşklar geçirmekle yetiniyordum. Ha bak şunu unuttum, azıcık güzel bir kız görsem anında [oneitis](#) olup aylarca onunla sevgili olma hayalleri kuruyordum! Ve işin kötüsü kız çoğu zaman benim adımla bile bilmiyordu.

Kısacası işler kesat bile değildi, çünkü iş yoktu amk. Buna da bahanem hazırda tabi. “Boyum kısa, tipim yok, yeterince zengin değilim, kızların götü kalkık, değerimi kariyerim ilerleyince anlarlar” gibi mavi hap avuntuları ile günler günleri kovaladı. Bu arada hiç mi kızla tanışmadım? Elbette tanıştım, ama niyeyse tanıştığım her kız daha tanıştıktan 1 gün sonra beni friendzone çukuruna atıyor, arkamdan da sanki teselli ödülü verir gibi “çok efendi bir çocuk yaa” diye bahsediyordu. Cidden de öyleydi, benden kızlara hiçbir zarar (!) gelmezdi.

Bu arada bir anekdot vereyim. Lisede değişim projesi vasıtasıyla Avrupa’da bir okulu ziyarete gitmiştik. Gittiğimiz şehirde aynı dairede ben ve yanımdaki bir arkadaşım (erkek), toplamda 5 polonyalı ve 4 italyan kızla aynı odada kalmıştık. 17 yaşında ergenken rüya gibi geliyor değil mi? Hatta Polonyalı bir kız vardı ki sarışın mavi gözlü bir ahu. Ve en cana yakın konuşanı da oydu. Benle sürekli muhabbet açıyor (dil bölümündeyiz tabii ingilizcemiz iyi), Türkiye’de erkekler nasıl kızlardan hoşlanır, hiç bir kızla öpüştün mü vs gibi davetkar sorular soruyordu. Ben de içtenlikle bu soruları yanıtlamıştım, tabii elim boş dönerek (ya da dolu dönerek mi demeliyim?). Dönüşten sonra benim arkadaşına attığı mailde (o zaman whatsapp olmadığı ve msn’e de sürekli girmediğimiz için mail adreslerini almıştık) aynen şöyle demiş: “Arkadaşın çok utangaçtı ya, sanki rahip gibi.” Ne rahibi amk ne rahibi, o mavi hap kafasıyla adaylığımı koysam papa bile olurum.

Lafı uzatmadan beni ayıktıran olaya gelelim. Üniversite bittikten yaklaşık 9 ay sonra yüksek lisans sınavına girdim. Sınav ülkenin en iyi üniversitelerinden birindeydi. Sınav günü geldi çattı, salonda yerimi alıp sınavı beklemeye başladım. İşte o sırada içeriye mavi gözlü bir afet girdi (bana göre hb 8.5) ve kafamda [şu şarkı](#) çalmaya başladı.

Resmen büyülenmişim, ama bu kız bana bakar mıydı ki? Tabii o gün bakmadı. Ama ertesi gün hayatımda hiç olmayan bir şey oldu! Sözlü sınav için yine aynı salonun önünde beklerken yanıma gelip benimle konuşmaya başladı ve benim ilginç birine benzediğimi söyleyip tanışmak istedi. Tabii ben şok ben iptal. Hayatımda ilk defa bir kız gelip açıkça benimle tanışmak istediğini söylüyordu. Ne yapacağımı bilemedim, elim ayağıma dolaşmıştı. Normalde kızın beni siklememesi lazımdı, nasıl oldu lan bu? Acaba kız ladyboy muydu?

Sözlü sınav öncesi ayak üstü 15-20 dk sohbet ettik. Sesimden heyecanımı çok belli ediyordum, vücut dilim hep kıza dönüktü. İlk tanışma için ne kadar muhtaç beta sinyali varsa veriyordum, kıza adeta “Sen benim gibi garibanla nasıl oldu da tanışmak istedin?” diyordum.

Ama kızın da ilgisi belliydi, gözleri parlayarak ve canlı bir sesle konuşuyor, güzel sorularla sohbeti yönlendiriyordu. Ve bilin bakalım bu arada heyecandan neyi unuttum?

Numara almayı unuttum amk. Kızın numarasını almadan sözlü sınava girdim, çıktım. Çıktığımda da kız ortada yoktu. Ertesi gün sınavı da kazandığımı öğrendim ama aklım hala kızdaydı tabii. Allah'tan tanışırken adını öğrenmişim ve adı çok kullanılan bir ad olmadığından sosyal medyada yapacağım arama işime yarayabilirdi.

Memlekete döndüğümde içim içimi yiyordu. Nasıl unutturdum o lanet olası numarayı? Kendime kızıp durmak yerine ben de hayatımda ilk defa bir kıza karşı harekete geçmeye karar verdim. Ne yapıp edip ona tekrar ulaşmalı, o ilgisini ilişkiye götürecek kıvama getirmeliydim. Evet gerizekalydım çünkü daha dün tanıştığım kızla şu anda evlilik hayalleri kurmaya başlamıştım bile. Kızın nasıl bir karakteri var, belki tanıyınca soğurum vs. gibi ihtimaller aklıma gelmiyordu, ancak onun gibi bir melek (!) hayatımı birleştirebilirdim.

Sınava girdiğim okuldan sınav öncesi adaylara gönderilen bilgilendirme mailindeki mail adreslerine bakmaya başladım. Kızın zaten adını bildiğim için soyadıyla mail almış olması işimi iyice kolaylaştıracaktı. Mailini bulup Facebook'tan arattırdım ve beni bir ay önce mest eden mavi gözlerle karşılaştım.

Bu sırada içimi bir kurt kemiriyor tabii. Kıza mesaj atarsam yanlış anlar mı? Beni sapık zanneder mi? Ya benimle konuşma istemezse? Gördüğünüz gibi mavi hap kafasının bir ürünü olan ve kıza yürümeden önce “ya sıçar batırırsam” korkusuyla ortaya çıkan aşırı analiz bölümünü adım adım gerçekleştiriyordum. Halbuki mesajı at gitsin kıza işte cevap verirse verir, vermezse de kendi bilir. Ama daha kıızı gördüğüm dakika oneitis yaptığım için, hele bir de kız hayatımda ilk defa gelip benimle tanışmak isteyen bir kız olduğundan double oneitis yaptığım için kıızı ödül, kendimi de yarışmacı yerine koymuştum bile.

Mesajı atıp yine sınav öncesinde olduğu gibi gayet güzel bir cevap aldım. O gece Facebook üzerinden de ekledik birbirimizi. Gece saat 12 gibi online olmuştu. Kızın online olduğunu görünce bile elim ayağım titriyordu. Hem bir şeyler yazmak istiyordum, hem de kızın ilgisi yazarken kaybolur diye korkumdan elim klavyeye gitmiyordu. Tam bu sırada kız bir cev vallik daha yapıp kendisi yazdı ve merhaba faslından sonra şu soruyu sordu: “Ben de sınavı kazandım. Buralara tekrar ne zaman gelirsin? Senin bir şeyler içmek isterim.”

Kızın kendi gelip tanıştığı yetmezmiş gibi bir de beni dışarıya davet etmişti. Rüyada gibiydim, hayatımda ilk defa bu kadar güzel bir kız bu kadar kolay bir şekilde bana gelmişti. Tabii içimdeki [mavi haplı çocuk](#) durur mu? Hemen kıza o güne kadar tanıdığım hiçbir kıza benzemediğini, kendisiyle çok iyi anlaşacağımızı düşündüğümü, sanki gerçek bir insan değil de bir melek ile konuştuğumu (höh amk abartımı sikiyim) vs diyerek iltifat yağmuruna boğdum. Tabii o arada numarayı da aldık.

Ertesi gün yerimde duramıyordum. Sanki hayatım yeniden başlamış gibiydi. İlk defa kendimi bir ilişkiye bu kadar yakın hissediyordum. Hatta ilk çocuğumuza kız veya erkek olursa hangi adı vereceğimizi bile düşünmüştüm! Sonunda hayat beni de görmüştü, aradığım ruh eşim ayağıma gelmişti. Sürekli romantik aşk şarkıları dinliyordum. Tabii bunlardan kızın haberi yok.

Numarayı aldığım için bir mavi haplı çocuğa yakışan şekilde ertesi akşam kıza ondan hoşlandığımı söyleyen bir mesaj attım. Tabii devamında da çok duygusal, ona aşkımı anlatan bir şiir eklemeyi ihmal etmedim. Onun da benden bu hamleyi beklediğine emindim. Sonuçta o kadar ilgi göstermişti, hem benden hoşlanmasa, sevgili olmak istemese niye bu kadar ilgi gösterecekti ki? O anda hiç beklemediğim bir şey oldu ve kafamdan aşağı kaynar suyu döken şu mesaj geldi:

“Hislerini anlıyorum ama şu anda konuşmak için erken. Sonra görüşelim.”

Yazdığım destana iki cümlelik cevap geldi. Bir günlüğüne çıktığım bulutlardan tekrar yeryüzüne indim. Ama bu cevabı da mavi hap kafasıyla rasyonalize etmem kolay oldu. Sonuçta o güzel bir kızdı, naz yapmak hakkıydı. Hem çok uğraşmadan güzel bir kız elde edilir miydi? Kolay değildi, o benim çocuklarımın anası olacaktı, hayatımın aşkıydı. Çabalamam lazımdı.

Aradan geçen iki haftada kızdan ne tek bir kelime mesaj ne de arama geldi. O ilgisi tavan yapmış kız sanki hayalet olmuştu. Bu sürenin ardından ben ona mesaj atıp tekrar nabız yoklamak istedim. Aslında nabız yoklama falan değildi. Yaptığım şeyin muhtaç bir zihniyetle kıza yavru köpek gibi bakarak beni sevsene demekten farkı yoktu. Ama mesajım yine 1-2 cümlelik bir mesajla ağzıma tıklılmıştı. Bu elektrik düğmesini açıp kapar gibi yaşanan ani değişimden ötürü morali bozuldu. Tabii o anda farkında değildim ama kız çoktan oneitis yapmıştı ve mutluluğum kızın elindeydi. Tek mesajıyla beni elde edebileceğini biliyordu; bu kadar parmağında oynattığı erkeğe niye ilgi duysun ki?

Ben ise hala kızın aşkımın büyüklüğünü (!) yeterince anlamadığını düşünüyor ve mavi haplı kimliğime yakışır şekilde ara sıra sevgi dolu aşk mesajlarına devam ediyordum. Ben her gün mesela 10 mesaj atıyordum, kızdan 1 tane cevap gelse mutlu oluyordum. Bu olay 1 ay kadar devam etti. Ve sonra bir gün kız yine beni şaşırtan bir hamle yaparak gün içinde ilk mesajı kendisi attı. Dediğine göre benim söylediğim şeyler hoşuna gitmişti ama o anda ne diyeceğini bilememişti. Ama sonradan bana bir şans (!) vermeyi düşünmüştü. Bu yüzden de beni tanımak istiyordu.

Tabii burada mavi hap kafası yine devredeydi. Sonunda kız benim çabamı ve onu ne kadar sevdiğimi görmüştü. Bu kadarcık naz elbet hakkıydı, ben de bu sürede kendimi ona çok iyi

tanıtacak, ne kadar zararsız bir adam olduğumu gösterecek ve böylelikle kızı kapacaktım. Bana şans verdiği için ne kadar şanslıydım!

Bundan sonraki 1 ay boyunca kızla tabiri caizse gece gündüz konuştuk. Her gün saatlerce mesajlaşıyordum, her derdini dinliyordum. Sürekli olarak yanına gelirim yapacağım romantik hareketlerden bahsediyordum. Kendimi buluşacağımız o ilk güne o kadar odaklamıştım ki dışarıdan gören biri o gün Oscar ödül törenine çıkacağımı zannedebilirdi. Neredeyse her gece sabah ezanına kadar konuşup 2 saatlik uykuyla işe gidiyordum. Bunlardan da hiç rahatsızlık duymuyordum tabii, o benim yanımda olsa yeterdi. Ama o mesela gece geç yattığı için ertesi gün günaydın mesajıma öğleden sonra dönmekte herhangi bir sorun görmüyordu, akşamlar işi yoksa telefonda benimle konuşuyordu. Ben tüm vaktimi ona göre ayarlarken, o diğer işlerden ve insanlardan kalan vaktini bana ayırıyordu.

Derken o soğuma evresi kaçınılmaz olarak geldi. Ağustos ayında kız 1 hafta boyunca tatile gideceğini söyledi. İçimden bir ses bunun kötü bir sinyal olduğunu söylese de onun artık aşkımı gördüğü için tatil yerinde diğer erkeklere bakmayacağından emindim. Fakat tatile gittiği ilk günden itibaren telefon konuşmalarımıza vakit ayıramaz olmuştu. Eskiden en geç 1 saat içinde mesajlarım dönen kız, şimdi sahilde uyuya kaldım vs. diyerek bir gün sonra nezaketen cevap atıyordu. Aramalarım da dönmediğini söylememe gerek yok sanırım. Tatil dönüşü benim de sabrım taşmıştı. Sanki kızın sevgilisi gibi ona ultimatoya vermeye kalktım, böyle saygısızca mesajlarım geç cevap verirse bunu çekmeyeceğimi söyledim (allahına gurban, erkekkkk). O anda kız ikinci defa başımda aşağı kaynar suyu döken cümleleri kurdu:

“Ben böyle konuşmaktan sıkıldım. Sevgili değiliz ama sevgili gibi davranıyoruz. Böyle bir şey bana göre değil. Artık ısrar etme lütfen, konuşmak istemiyorum. Her gün görüşmek zorunda değiliz.”

Hiçbir şey diyemedim. Yine tam oldu derken bozulmuştu. Kız haklıydı, sevgili değildik ama ben sevgiliyiz gibi kızıdan hiçbir karşılık almadan ilgimi bedavaya veriyordum. Resmen erkeğin orospusu olmuştum, seks, öpüşme, yiyişme olmadan, hatta kızıdan romantik bir söz bile duymadan kıza bedavadan ilgi dağıtmıştım. Hiçbir gizemim kalmamıştı, kızın avucundaydım. Beni başta değerli bir erkek olarak görüp ilk adımları atsa da çok kolay elde ettiği için artık bıkmıştı.

O kadar üzüldüm ki hiçbir cevap yazmadım yukarıdaki mesaja. Bütün yaşam enerjim yine düştü, kız tek hareketiyle bütün mutluluğumu alıp götürüyordu ve buna bir şey yapamamak benim içimi yiyip bitiriyordu. Benim karşımda bu kadar güç sahibi olması ilk kırmızı hap uyanışıma sebep olsa da teorik bilgidен yoksun olduğum için bunu lehime çeviremedim, sadece üzümekle yetindim.

Aradan üç hafta daha geçti. Yüksek lisansa kayıt yaptırmak için okula gitmem gerekiyordu. Okula geleceğim günü kendi de biliyordu, çünkü o gün buluşup bir şeyler içmek için sözleşmiştik. Ama o son mesajdan sonra buluşma için tekrar mesaj atmak gururuma dokunuyordu. Belki de farkında olmadan ilk defa irade gösterip kıza olan ilgimi bu kadar geri çekmeyi başarmıştım. O mesajı atmayacaktım, gerekirse de gittiğimde onunla görüşmeyecektim. Farkında olmadan ilk defa kırmızı haplı bir davranış sergileyecektim ki kız ilgimin kaybolduğunu görüp tekrar oltayı atana dek...

Mesai saatleri içinde kayıt işini bitirebilmek için biletimi çok erken bir saate almıştım, o yüzden saat sabah 4'te kalktım. Evden çıkarken telefonu aldığım sırada kızdan ilk defa ben yazmadan bir mesaj geldiğini gördüm: "Eğer bugün görüşeceksek haber ver, ona göre işlerimi ayarlarım." Az önceki "mesaj atmayacağım, görüşmeyeceğim" kararlılığı anında yok oldu, kızdan gelen ufacık bir ışıkla tekrar yelkenleri suya indirdim. "Az sonra uçağa binip geleceğim, indiğimde ararım."

İndiğimde saat 9 civarıydı, hemen telefona sarılıp aradım. Sesi o ilk günlerdeki gibi neşeliydi. Üçüncü defa bitti derken beni tekrar kendine bağlıyordu, bu kez kesin oldu diye sevinçten havalara uçtum. Aynı hatayı yine yapıyordum, kız bir adım atar atmaz ben koşa koşa 10 adımla cevap veriyordum. Mavi haplı olduğumu söylemişim değil mi?

Buluşma yerinde beni 45 dakika bekletse de buna değen bir gece oldu. Akşam üzeri 4'ten gece 12'ye kadar takıldık. Önce yemek yiyip sonra normalde içki içmediğimden hiç tarzım olmasa da bar tarzında canlı müzik yapan bir yere gittik. Gece boyunca kız bütün ilgi sinyallerini gösteriyordu. El şakaları, bana dönük vücut dili, hafif kafası güzel olunca sarılmalar vs. Ben bu iş oldu havasında biraz daha özgüvenli hareket etsem de hala kızın beni yanlış anlayacağını (!) düşündüğüm için penaltı yaptırmaktan çekinen stoper gibi ileri derece fiziksel temaslardan kaçınıyordum. Bu arada da kıza iltifat etmekten, romantik sözler söylemekten geri durmuyordum. Kız ise sürekli olarak beni tanınması gerektiğinden bahsediyordu, "üç ay oldu artık tanı amk" diyemediğim için sadık bir aşık (!) olarak beklemekten gocunmayacağımı söylüyordum.

Gece biterken kıızı evine bırakmadan ve gece boyunca gördüğüm ilgiden de cesaret alarak dudaklarına kısa süreli ama baya ateşli bir öpücük kondurdum. Muhtemelen o güne kadar sergilediğim çekingen beta hareketlerden ötürü kız da böyle bir hamleyi benden beklemiyordu. Öpücükten sonra tepkisini ölçmek için yüzüne baktım, ufak bir gülümsemeyle birlikte görüşürüz deyip evine gitti.

Şimdi buraya kadar her şey gayet güzel gidiyor değil mi? İşte mavi haplı bir adam şu ortamı bile bozmakta ustadır. Ben de o gece bir arkadaşımın evinde kalacaktım, eve döner dönmez kıza 4-5 tane aşk şiiri attım. Daha 20 gün önce kızdan siktiri yiyecek ben değilmişim gibi ilk ilgi kırıntısında gene tüm ilgimi bedava dağıtmaya başlamıştım. Bununla da kalmadım, uçak

biletimi ertesi gün dönüş şeklinde almama rağmen biletin tarihini değiştirip bir sonraki güne alarak kızla bir gün daha yüz yüze görüşmek istedim.

Ve bilin bakalım ne oldu? Dün sarılan, öpünce gülümseyen, feminenliğin dibine vuran kız ertesi gün buluşma teklifini “işim var” diyerek biraz soğuk bir tonda reddetti. “Senin için burada kaldım” (iyi bok yedin amk salağı) dememe rağmen sadece “kusura bakma” demekle yetindi.

Bana gene depresyon. “Ulan tam bağladık derken gene niye soğudu bu kız?” diye baştan beri mavi haplı hareketlerimi analiz etmek yerine kızın bana üçüncü kez feyk atmasına yine muhtaç bir hareketle karşılık verdim ve aynı gün akşam bir mesajla “Ne oldu niye soğuksun? Dün o kadar sarıldık öpüştük” gibisinden hesap sordum. Kızdan gelen cevap ise ibretlikti: “Ben arkadaşlarıma da sarılıyorum, onlarla da öpüşüyorum. Güzel bir gece geçirdik hepsi bu.”

Kabullenmek istemesem de bir kez daha duvara tosladığımı anlayıp memlekete geri döndüm. Okulun başlamasına yaklaşık 2 hafta vardı, bu arada belki mesajlarımda onu ne kadar sevdiğimi belli edersem okul döneminde yine bana dönme şansı vardı. Nah vardı amk. Kız bu kez mesajlarıma hiç cevap vermedi. Size abartı gelecek ama her gün attığım mesajlara rağmen haftada 1 kez 2-3 cümlelik cevap almama rağmen hala ısrarla yazmaya devam ediyordum. Rollo Tomassi oneitis kavramını bende keşfetmiş olabilir. Ben bunun verdiği sinirle kızla artık kavga edecek noktaya geldim. Tıpkı bir betaya yakışır bir şekilde kız istemeden verdiğim ilgiye karşılık olarak kızdan gelmeyen ilgi için hesap soruyordum. Kafamdaki gizli anlaşmaya kız uymak zorundaymış gibi davranıyordum. Kız ise bu kavgada daha önce hiç duymadığım ve beni daha sonra çok düşündürecek şu cümleyi kurdu: “Kız gibi trip atmandan bıktım.”

Şimdi düşününce diyorum ki az bile söylemiş. “Kendi gel amk karı kılıkıslı” dese yeriymiş.

Okula gidip ilk derste görüştüğümüzde ise o büyük yıkımı yaşadım ve beni kırmızı hapa götüren süreç başladı. Derste karşılaştık, kız benden daha soğumuş gibi görünüyordu. Hayatımda ilk defa birinin bana “tiksinerek” baktığına şahit oluyordum. Evet, kız sanki anasını babasını öldürüp tüm malına mülküne haksız şekilde el koymuşum gibi bakıyordu. Kısa sarı saçlı CHP’li teyzelerin Erdoğan’a baktığı gibi bakıyordu bana. Nasıl anlatacağımı bilemiyorum, yüzünde tiksinti ve acımayla karışık bir ifade vardı.

Çaktırmadan dersi dinlemeye devam etsem de odaklanamıyordum. Çok fena duygusal darbe yemiştim. Bunun üzerine ise bana esas darbeyi vuran şeyi gördüm. Kız ders yaptığımız odadaki dikdörtgen masada (derse giren 5 kişi vardı) tam karşımda oturuyordu, telefonu önündeydi. Telefonu çalarken ekranda “sevgilim” yazdığını gördüm, dünyam başıma yıkıldı. O güzel geceden sonra ani dönüşü ve bana hakarete varan ifadeleri muhtemelen diğer adamın

devreye girmesiyle alakalıydı. Taşlar şimdi yerine oturmuştu. Üstelik bana 3-4 ay boyunca tanımaktan bahsederken, muhtemelen daha 1-2 hafta görüştüğü bir adamla sevgili olmuştu; çünkü daha önce böyle biri olsa o gece benimle o şekilde konuşmazdı. Benim bütün ilgim, harcadığım zaman ve duygusal yatırımlarım ise tek seferde çöpe atılmıştı.

Abartı gelecek belki size, ama o anda yaşadığım hisleri kelimelere dökmem. Gözlerim doldu, ağlamak üzereydim. Etrafımdaki sesleri resmen duyamıyordum, her şey uğultu gibi geliyordu. Daha fazla dayanamayınca hocadan özür dileyip dışarıya çıktım, elimi yüzümü yıkayıp kendime gelmeye çalıştım. Tekrar derse dönsen de öğleden sonraki derse girmedim. Bir kahve alıp kampüsün sakın bir köşesinde yaklaşık 2 saat boyunca tek başıma oturdum ve düşündüm: Ben nerede hata yapmışım?

Zoruma giden aslında kızın benle sevgili olmaması da değildi. O kadar umut verildikten sonra her seferinde göt gibi bırakılmak, “seni tanımam lazım” diye oyalandıktan sonra muhtemelen daha yeni tanıştığı adamla sevgili olması falan derken kendimi çiftlik bank tarafından kandırılmış gibi hissediyordum. Bir erkeğe göre aşırı duygusal ve mavi haplı olsam da karakter olarak en kötü durumlar karşısında bile rasyonel düşünebilirdim. Ben de öyle yaptım ve duygularımdan bağımsız olarak kızın beni bir böcek gibi görmesine neden olacak hareketler zincirini analiz etmeye başladım.

İşte kırmızı hapla tanışma hikayem de böyle başladı. Önce internette İngilizceyi de iyi bilmemin avantajıyla yaptığım “dating” araştırmalarında david deangelo’nun [double your dating](#) kitabıyla karşılaştım. Normalde kırmızı haptan çok pua odaklı bir kitap olsa da david deangelo’un kitabın başında kadın doğasına dair yaptığı analizler bu kızla yaşadığım süreçte benim niye bu duruma düştüğümü çok iyi özetliyordu. Bundan sonra ise bir kaynaktan diğerine atlayarak 3-4 aylık zaman içerisinde [Rollo Tomasi](#), reddit’deki the red pill sayfası vs gibi onlarca kaynakla tanışarak her geçen gün oyunumu geliştirdim, hala da geliştirmeye devam ediyorum. En son da buraya geldim işte.

Peki kırmızı hap bana ne kattı? Bana kattığı tek şey sevişme sayımın artması değil. Bana en büyük katkısı oneitis belasından kurtulmak. Artık hoşuma giden hiçbir kıızı kafamda tanrıça yapıp siktir edilene kadar peşinde koşmuyorum. Tabak çevirmeyi biliyorum. Herhangi bir kızla başarısız olursam en fazla “tüh lan sağlam hatundu kaçırdık” deyip hatalarımı analiz ederek bir dahaki sefere aynı şeyleri yapmamaya gayret ediyorum. İlişki ihtimalini hedef gibi algılamadan kadınlarla zevk aldığım için takılıp “hoşuma giderse neden olmasın?” kafasıyla hayatımı sürdürüyorum.

Kırmızı haptan önce elime kız eli değmemişken kırmızı hapla tanıştıktan sonra yaklaşık 6.5 yıllık sürede 9-10 kısıklı uzunlu ilişki yaşadım (en uzununu 1 sene ve çoğunda betalaştırma çabalarına dayanamayıp ayrıldım), birkaç ufak kaçamak oldu ve şu anda hatırlayamadığım kadar çok kıza yürüyerek deneyimler elde ettim. Kimi beni reddetti, kimini ben hata edip kaçırdım, kimi delinin teki çıktı hoşuma gitse bile bırakmak zorunda kaldım, kimiyle

karşılıklı anlaşarak ayrıldık vs. Aradaki değişim muazzam. Yukarıda da dediğim gibi sırf şu oneitis saçmalığını yenmek bile kırmızı hapi tek başına muhteşem bir felsefe yapıyor.

Bu arada hikayedeki kıza ne mi oldu? O günden sonra geçen 6 yılda 1-2 defa yokladı, ama bu sefer kapı duvar olduğundan istediğini alamadı. Maymun geç de olsa gözünü açıyormuş.

AuthorÇevirmen HocaPosted onMay 9, 2019CategoriesErkek Adam, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Mavi Hap, Oyun209 Commentson Bazen yukarıya çıkmak için dibe vurmak gerek

Sarsılmaz zihin : Navy Seallerin sarsılmaz zihinlerinin 6 sırrı

Brandon Webb bırakacak gibi değildi.

“Siktir git, Eğitimci Buchanan – siktir git. Beni buradan ancak ceset torbasının içinde çıkarırsın.”

Gezegendeki en seçkin özel kuvvetler birimi olan Navy Seal’e üye olmak için tüm çaylakların katlanması gereken fiziksel ve zihinsel işkence haftası olan “Cehennem Haftası”nın ortasındaydı.

Webb herkesten daha kötü bir fiziksel kondisyon gösteriyordu. Ve biraz da egosu vardı. Bu hiç de iyiye işaret değildi. Eğitimci onun bırakıp gitmesini istediler.

Şansının az olmasına (her 7 çaylaktan sadece 1’i haftayı başarılı tamamlayabiliyordu) ve eğitimcilerin “özel” davranışlarına rağmen Navy Sealin keskin nişancısı olmayı başardı.

Webb diğerlerinin başarısız olduğu yerlerde neden başarılı oldu?

Spartalılardan Navy SEAL’lerine kadar her çeşit savaşçıya hayranım. Belirli bir kaliteye (bu durumda “mental dayanıklılık”) hayran kaldığımda, doğrudan bu işin kaynağına gitmek isterim. “X’te dünyanın en iyisi kim?” diye sorarım. Sonra onları incelemeye çalışırım.

Bu ,SEAL in aynısıdır. Onlar gezegendeki en sert insanlardan bazıları ve onların bize öğretecekleri bir şeyler var.

Ben, birçok insanın yaptığı gibi Navy Seal e girmenin sırrının fiziksel dayanıklılık olduğunu sanmışım.

Öyle değilmış.

Webb, NYT'nin en çok satan anı kitabı Kırmızı Çember: Navy SEAL Keskin Nişancı birliğindeki Hayatı ve Amerika'nın En Ölümcül Nişancılarını nasıl eğittiğini yazdı.

SEAL eğitimini başarabilmeniz için süper bir sporcu olmanız gerektiğine dair yaygın bir yanlış var. Öyle değil. Kursun tüm gereksinimleri ortalama atletik bir erkeğin bunu başarabilmesi için tasarlandı.

Ama işte burada bir varsayım var.

Eğer fiziksel değilse, SEAL başarısındaki belirleyici faktör nedir? Sadece beraberlik şans mı? Daha iyi bir genetik?

Webb devam ediyor.

“SEAL eğitiminin gerçekte test ettiği şey, [zihinsel sertliğinizdir](#). Sertleşinceye ve herhangi bir görevi özgüvenle yapana kadar -olasılıkları ne olursa olsun – ya da bırakana kadar, sizi zihinsel olarak sınıra tekrar tekrar zorlamak için tasarlanmıştır.”

Sır vücutta değil zihinde yatıyor.

Zihinsel Sağlamlık ve Başarı

Tamam Navy Seal takımı üyeleri sert erkekler, dünyanın en sert erkekleri belki de.

Ama bundan bize ne? Siviller, masa başı çalışanları ve savaşçı olmayan insanların zihinsel sağlamlıktan kazanabilecekleri ne var ki?

Aslında çok şey.

Ünlü Stanford [marshmallow deneyi](#) ve Angela Duckworth tarafından aynı isimdeki en çok satanlar arasında tanıtılan Grit konsepti gibi örnekler sayesinde, zihinsel dayanıklılığın ve bunun uzun vadeli başarı için ne kadar önemli olduğu konusunda iyi bir fikrimiz var.

İşler zorlaştığında sonuna kadar dayanma yeteneği çok önemli. Winston Churchill'in meşhur tavsiyesi, “Cehennemden geçiyorsanız, gitmeye devam etmelisiniz”.Bu çok iyi bir tavsiye.

Sıcak koltuklarıyla günümüzün az kaynatılmış dünyasında, kışınızı donduracak klimalar ve tıkinacağınımızdan daha fazla yiyeceklerle birlikte, insanların en ufak acı çekmede başarısız olması şaşırtıcı değil.

Ama kim umursar ki?

Benim için ilginç olan şey, “yumuşak” dolu bir dünyada bile, **zihinsel esnekliği geliştirmenin inanılmaz bir avantaj sağlaması**. Çevremizdekiler patır patır dökülürken sonuna kadar dayanma yeteneğini geliştirerek, kendimizi başarılı biri olmaya ayarlıyoruz .

NAVY Seals’dan 6 Zihinsel Dayanıklılık Teknikleri

Eski SEAL’lerin anılarını okuduktan sonra, kullandıkları ipuçlarını ve teknikleri aşağıdaki 6 tekniğe indirgedim. Her teknik kısa bir açıklama ve gerçek hayata pratik bir uygulama ile geliyor.

Teknik # 1: Fili yiyin.

Bir fili nasıl yersin?

Her seferde bir ısırık ile.

Korkunç bir görevle karşı karşıya kaldık – bir maraton, sokakta güzel bir kız ya da bir başlangıç lansmanı – başlamadan önce sık sık korku hisseder, donar ve başlamadan dururuz.

SEAL’ler bu alanda bir çözüm sunarlar. **Fili yavaşça düzgün bir şekilde sindirilebilen parçalara bölün** ve... Fikri anladınız. Meydan okumaya her seferinde küçük bir adımla başla. Klişe ama çalışır bir strateji.

Bunu yapan çok fazla maratoncu ve triatlet göreceksiniz. Bir sonraki acil amaca – ufuktaki bir sonraki noktaya – odaklanırlar ve zihinlerinin yarışın tamamına odaklanmasını önlerler.

Uygulama: Göz korkutucu her şeyi anında, ısırık büyüklüğünde hedeflere bölün. İdeal olarak, her parçanın 24 saatlik bir pencereye sığması gerekir. Her seferde bir parçayı tamamlamaya odaklanın. Bütününü düşünmekten kaçının.

Teknik # 2: Başarıyı Görselleştir.

Bu beni şaşıran bir teknik oldu.

Belirli bir çalışmada basketbol oyuncularını, serbest atışlarını görselleştirme ile isabet oranını % 23 artırdı. Gerçek serbest atış yapan oyuncular sadece %24 oranında iyileşmiştir. Bu sadece% 1'lik bir fark. Vav!

İyi görselleştirmeler aşağıdaki özelliklere sahiptir:

- *Canlı ve ayrıntılı* Tüm duyuları kullan. Ayrıntıları hayal et. Mümkün olduğunca gerçek olun.
- *Tekrarlama* Oyun oynayarak kafanızda tekrar tekrar çalıştırın. Otomatik hale getirin.
- *Olumlu Görüntüler* Kendinizi başarısız olarak düşünmeyin. Bunun yerine, art arda kendinizi zahmetsiz bir başarı durumunda düşünün.
- *Sonuçları gözünüzde canlandırın.* Dayanıklılığınız zayıflarsa, başarısızlığın sonuçlarını hayal edin. Yenilginizi duyduklarında arkadaşlarınızın ve ailenizin yüzlerini görün. Kişisel olarak duyacağınız utanmanın acısını gözünüzde canlandırın.

Uygulama: Bir dahaki sefere büyük, stresli bir etkinliğiniz olduğunda, başarılı olduğunuzu hayal etmek için görselleştirmeler kullanın.

Teknik # 3: Duygusal Kontrol

Çok stresli olduğunuz dönemlerde, vücudumuzun ana stres hormonlarının atağı – adrenalin, kortizol ve norepinefrin – size enerji ve odaklanma artışı sağlayabilir.

Bununla birlikte, bu hormonlar uzun süre yüksek kaldığında, gevşeme moduna geçemeyiz. Uyumakta güçlük çekeriz, motivasyon düşer ve bağışıklık fonksiyonu ciddi bir darbe alır

SEAL'in basit çözümü 4'te 4'e 4 denilen bir şeydir:

-4 saniye nefes al.

-4 saniye nefes verin.

-Bunu 4 dakika tekrarlayın.

Tanıdık geldi mi? Bu, yogacıların binlerce yıldır yaptıkları şey. Beynimiz vücudumuzu etkiler ve bunun tersi de geçerlidir.

Stres hormonlarınızı kapatmak ve vücudu rahatlatmak için basit egzersizler kullanın.

Uygulama: Zaten [meditasyon](#) yapıyorsanız bu size yardımcı olacaktır, ancak bir daha kendinizi stresli hissediyorsanız, durun ve birkaç derin nefes alın. En çok satan yazarlardan Tim Ferriss, güne devam etmeden önce her şeyi durdurmanızı ve basit bir nefes almanızı önerir.

Teknik 4: Tepkisizlik

“İnsanlar, bir şeylerden değil, onları nasıl gördüklerinden rahatsız olurlar” –

Epictetus

Kontrol, düşündüğümüzden çok daha fazla şekilde elimizde.

Dış dünyamızda olanları kontrol edemeyiz, ancak olanları nasıl yorumladığınızı kontrol edebiliriz.

BUD / S Breaking, “Sıradan Çocuklar Nasıl Navy SEAL olabilir? “ adlı kitabında D.H. Xavier kendi “Cehennem Haftası” deneyimini hatırlıyor.

“Ben en altta iken beni tekmeliyorlardı. Beni orada gerçekten istemediklerine inanabilirdim; bu benim pes etmem olurdu. **Bunun yerine, ne dediklerini umursamadığıma inandım. Başarabileceğime inanıyordum...**”

Xavier, benim yeniden çerçevelemek diye adlandırdığım bir şeyi uygular. Olası bir inancı veya dünya görüşünü alır, bu versiyonunu reddeder ve başka bir versiyonunu seçer. Olumsuz bir olay olarak yorumlanabilecek şey aniden olumlu bir hal alır.

Uygulama: Dış olayları nasıl yorumladığınıza aktif olarak göz atın. Bunu tanıdıktan sonra, bu görüşe meydan okuyun. Olumsuz görüşlerini daha olumlu görüşlere dönüştürmeye çalışın. “Kötü” olayları “oraya” çıkmanız ve kendinizi geliştirmeniz için bir meydan okuma olarak görün.

Teknik# 5: Küçük Zaferler

Moraliniz bozuk olduğunda ne yapmalı? Cüzdanınızı kaybettiniz, yağmur yağıyor, ve karınız da aynı gün sizi terk etti. Hiçbir şey doğru gitmediğinde ve her şey yanlış gittiğinde ne yapmalı?

Daha küçük düşünmeye çalış.

Her gün günlüğüme, minnettar olduğum üç şeyi yazarım.

Bugün yazdığım şey :

- Uzun bir yağmurun ardından serinletici ve serinletici hava.
- Buzlu kahvenin dumanlı tatmini.
- Yerel kafemdeki gülümseyen barista.

Küçük zaferler moralleri yüksek tutuyor. Ve yüksek moral daha yüksek moralle beslenir. İyi iş yapmak için erdemli bir pozitiflik çemberi yaratır. Bunu denemediyseniz bir şans verin. Düşündüğünden çok daha fazla önemli.

Teknik # 6: Takımınızı Bulun (ve Takımınızı Bulmanızın Gerekliliği)

Tribe: Eve dönüş ve Ait olmak kitabında Sebastian Junger şöyle yazar:

“İnsanlar zorluklardan korkmazlar, aslında zorluklar üzerinde yükselirler; asıl mesele zorluk değil “gereksiz” biri gibi hissetmek. Modern toplum, insanların “kendilerini gereksiz hissettirmeleri” sanatını mükemmelleştirmiştir. Buna son vermenin zamanı geldi.”

Junger burada doğru bir şeye işaret ediyor. Hepimiz büyük ihtiyaç zamanlarında insanların muhteşem performans gösterdiğini biliyoruz. Çocuğunu kurtarmak için bir arabayı kaldıran annenin klasik “zihnin vücuda üstün olması” hikayesi.

Biz insanlar sosyal varlıklarız. Bazen çok anlamsız görünen bir dünyada yaşasak da anlam için büyük bir açlık çekiyoruz.

Yakın arkadaşlar ve yakın prensipler bulun ve zihinsel dayanıklılık için bir kaleye sahip olacaksınız.

Uygulama: Hayatınıza neyin anlam getirdiğini düşünmek için biraz zaman harcayın. Bu, takımınızı bulmanın ilk adımıdır – benzer vizyon ve değerleri paylaşan insan grubunuz.

Bu kadar. Altı basit teknik. Araçlar elinizde. Geride kalan tek şey uygulamak.

Çeviri : [Bulletproof Mind: 6 Secrets of Mental Toughness From the Navy SEALs](#)

Çeviren : BenLark

Author Konuk Yazar Posted on May 8, 2019 Categories Disiplin, Erkek Adam, Maskülinite, Psikoloji Tags Çeviri, Disiplin, Konuk Yazar, Maskülenite, Psikoloji 52
Commentson Sarsılmaz zihin : Navy Seallerin sarsılmaz zihinlerinin 6 sırrı

Saha Raporu – Defalarca set açılmış kıızı etkileyerek numara alma

Sporumu yapmış eve doğru yollanıyordum. Saat 10’a geliyorken bulunduğum avm kapanmak üzereydi. Derken o an arayıp da bulamadığım fırsat ayağıma geldi ve “sonunda güzel bir kız görebildim” diye düşündüm. Metallica tişörtünün üzerine şık bir deri ceket giymişti. Grimsi ve vücudunu saran kotu güzel vücut hatlarını ortaya çıkarıyordu.



Not: Konuşmaları hatırladığım kadarıyla yazıyorum, ufak değişiklikler ve nüans kaymalarının olması kuvvetle muhtemeldir.

Ben: “Merhaba” □

Kız: “Merhaba”

Ben: “Nasılsın ?”

Kız: (Kafasında bir çok soru işareti olduğunu belli eden bir “iyiyim” çıktı ağzından)

Ben: “Genelde erkekler yolda yürürken gelip selam verirler mi sana ?” deyip **sırıttım.**

Kız: “Hayır.. ama evet burada çok oluyor, buraya özel bir şey mi var bilmiyorum.”

Ben: “Aynen buraya özel bir şey var. Hayır ya, tam da kimmiş o beni taklit edenler diyecektim □ Senle neden konuşuyorlar bilmiyorum ama belki para filan istiyorlardır senden :)”

Kız: !!

Ben: “Üzerindeki Metallica tişörtünü görünce konuşayım dedim. Ali Sami Yen yıkılmadan önce konserlerine gitmişim, ondan sonra da gelmediler zaten. Sen gider misin konserlere ?”

Kız: “Evet, böyle röportaj gibi oluyor, çok ilginç ya :)”

Ben: “Evet ne yaparsın işte :)”

(Bir süre konuşuruz)

Kız: “Bir dakika .. ne kadar özgüvenlisin !” (gözlerimden başlayarak aşağı doğru hızlı ve ufak bir süzüş atar)

Ben: “Teşekkür ederim. Bazı erkekleri daha böyle ilk dakikadan iltifata boğar mısın ?”

Kız: □ □ “Sen beni nerede gördün ? Xx mağazasının içinde mi ? ”

Ben: “Yok hayır, hemen şurada. Bu arada ne iş yapıyorsun sen bakayım ?”

Kız: (Anadolu ajansında muhabirmiş)

Ben: “Yandaş medya sizi. Daha bugün Ekrem İmamoğlu size kızıyordu Tv’de :)”

Kız: “Hahah, evet ben daha çok sağlık bölümündeyim ama siyasetle pek ilgilenmiyorum.”

Ben: “Diyetisyenlerden görüş almak, Canan Karatay falan :)”

Kız: “Evet □ Sene ne yapıyorsun ?”

(Bir süre bunun gibi muhabbetler yaptık)

Kız: (Yürüyen merdiveni gösterir) “Yukarı çıkacaktım ama.”

Ben: “Tamam beraber çıkalım.”

Kız: “Böyle durumlar başıma geliyor ve direk cevap vermeden geçiyorum. Ama bu sefer farklı oldu. Çok özgüvenlisin gerçekten. Nerelisin sen ya ?”

Ben: “Erkek olsan yanmıştın sen. Özgüvenli olacaksın, sonra kızı bulup tanışacaksın falan hep zor şeyler bunlar, uzun iş □ Belki de diğer erkekler seninle konuşmak istediklerinde ikibüklüm oluyorlardı karşında ondan olabilir. XXX liyim. Sen ?

Kız: “Zonguldak”

Ben: (Daha önce motosiklet sürdüğümü söylemişim ve kızlar arkama binince korkuyorlar vs. demişim) “İş yerimde çok sevdiğim bir arkadaşım Zonguldaklı, hatta bu yaz motosiklet turu yapıcım, belki Zonguldağa da uğrayabilirim.”

(5 dakika kadar konuştuktan sonra artık arkadaşlarının yanına gitmesi gerektiğini söyler)

Ben: “Olur, gelelim sebebi ziyaretime. İkimizin de müsait olduğu bir zaman kahve içelim.”

Kız: “Ben bu aralar hiç müsait değilim ya.”

Ben: “Tamam seneye kadar bir kahve içeriz o zaman. Tabi o zamana kadar evlenmezsem sana bir kahve sözüm olsun □”

Kız: “Teveccüh ettin ya teşekkür ederim □”

Ben: (Tamam al yaz numaranı diye telefonumu uzatırım)

Kız çok güzel ve tarz bir kızdı. Onunla konuşurken adeta bir oyunun sonundaki bölüm sonu canavarıyla cebelleşiyor gibi hissetmişim. Tavırlarımdaki ufak bir muhtaçlık göstergesinde

ya da muhabbetin sıkıldığı bir noktada yanımdan kolayca ayrılabileceğini biliyordum. Özgüven, kararlılık göstererek ve cevaplarda birazcık sıradanın dışına çıkıp basit esprilerle ilgiyi tuttum. Böylece erkeklerin benzer şekillerde defalarca yaklaşarak kendilerini dinletemedikleri kızla keyifli bir sohbet yaparak numarasını alabilmiştim.

Genel hatırlatma: Daygame’de önemli olanın bir şeyi nasıl söylediğiniz olduğunu tekrardan hatırlatmak isterim. Yani cümleler pek az anlama geliyor. Eğer doğru enerji ve zihinsel durumdaysanız en alakasız şeyi söyleyebilir ve gene de ne kadar işe yaradığını şaşırarak izleyebilirsiniz. Kendinizi kırılğan bir özgüvene sahip hissediyorken söylediğiniz en iyi pua materyallerinin ise ne kadar da karşılık bulmadığı sayısız kere tecrübe edilmiştir. Sözüm o ki, önemli olan birilerinin size “doğru” diyerek dayattığı oyun tarzı değil, sizin kendi içinize sinen ve ağzınızdan çıkan cümlelerin emanet gibi durmadan uygulayabildiğiniz oyun tarzıdır.



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [May 8, 2019](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Saha Raporu](#) 46 Comments on [Saha Raporu – Defalarca set açılmış kıızı etkileyerek numara alma](#)

Saha Raporu – Hatalarla geliş ve geliştir

Merhaba Mahmut Abi ve Değerli Blog sakinleri, Ben Mr.Deer. [Önceki yazımda](#) kendimden ve yaklaşma korkumu nasıl yendiğimden bahsetmişim. Bu yazıda sonrasında yaşananlardan ve yeni öğrenci wingman’ımı geliştirirken olanlardan bahsedeceğim. İlk yazımın yayınlanmasının ardından [Twitter hesabıma](#) onlarca Dm geldi. Tebrik, eleştiri ve kendi hayatlarından kesitleri aktarıp yorum/öneri isteği içerikli mesajlar geldi. Benim en çok ilgimi çeken nokta yorum/öneri yaptığım insanların olumlu geri dönüşleriydi. Benim nezdimde en önemli husus bir şeyi ne kadar bildiğin değil ne kadar aktarabildiğindir. Hala o kadar süre geçmesine rağmen yine mesajlar alıyorum.

“Bir adamın büyü dediği şey, diğer adamın tekniğinden ibarettir.”

~ Robert Heinlein ~

O mesajların arasında şimdilerde ekip arkadaşım olan iki insanında mesajı vardı : Ghost ve Yeni Öğrenci Kanadım. Ghost doğrudan yaklaşımda ustalaşmış şimdilerdeki kanadım ve onun destekleri ile hem ben iyiden iyiye sahada direk açılışlara alıştım hem de kısıtlı zamanım da Öğrenci Kanadımı gözle görülür şekilde yetiştirdim. Daha önceleri Adana da dört kişiyi eğitime, kendime kanat geliştirme girişimlerim oldu ama onları şuan ki Öğrencimden dan ayıran nokta teorik bilgisi ve konuya olan inancıydı. Diğerleri benim potansiyelli ve istekli arkadaşlarımdı, hiçbir bilgileri yoktu ve ben kuralları çiğnemiştım “ Kırmızı hapın birinci kuralı, [çeneni kapalı tut](#). Dövüş kulübü hakkında asla konuşma. Dövüş kulübü hakkında asla konuşma. Dövüş kulübü hakkında asla konuşma. Kendi sikine sıkma “. Onlar benim dışarıda sosyal ortamlarımda nasıl kadınları baştan çıkardığıma ya duymuş ya

da bir şekilde şahit olmuş kişilerdi. İlk iki tanesinin bünyeleri kabul etmedi bu gerçekleri, bir tanesi biraz gelişim gösterdi ama eğitimin ilk kuralını çiğnedi ve [baştan çıkardığı ilk kıza bağlılık gösterdi](#). Yaklaşık bir buçuk yıl ona sadakat yemini etti ama bilin bakalım ne oldu? Kız geçenlerde bunun götüne tekmeyle koydu bu aptal da saçını sakalını kestirdi depresyon önlüğünü giydi. İlk üç tanesinde bakıyorum da benim de bir hayli hatalarım varmış, birini yetiştirmek için yeterli bilgi ve birikime sahip değilmişim. O zamanlar RedPill ya hayatımda yoktu ya da sindirememiştim.

”Cahillik nedeniyle yapılmış bir hata yahut taksir, kasten suç işlemekten daha kötüdür.”

~ Joseph

Fouche~

Bir diğeri ise on yıldır beraber büyüdüğüm kardeşimden ayrı görmediğim genç dostum Güllü (yazı boyunca bu isimle anılacak). Bu dünya ya girdiğimden beri yaşamış olduğum olaylar nedeniyle hiç kimseye güvenmez herkesle arama mesafe koyardım ama Güllü farklıydı belki de nedeni genç yaşlarda anne sevgisinden mahrum kalmış olmasıydı bilemiyorum hiç düşünmedim bunu.

“Hatalarından utananlar asla gelişemezler, kendinle yüzleş ve derinlere dal.”

~ Mr.Deer ~

Vaka Çalışması-RedPill ve BluePill Bir Çatı Altında.

Yazın Bodrum da görev yaparken telefonum çaldı. Hattın diğer ucunda Güllü vardı. Bana Eskişehir de üniversite kazandığını ve Eskişehir’in ucuz, eğlenceli bir öğrenci şehri olduğundan bahsetti. Gelecek yıl planlarım için Eskişehir’ in bir alternatif düşünce olabileceğini söyledi. Hatalı bir düşünce olduğunu söylemek içimden pek gelmese de (üniversiteye tekrar dönmek için sınava hazırlanacakken) o zamanlar artık Adana’dan ailemin yanından taşınıp başka bir yerde ayaklarımın üstünde durmam gerektiğini düşünüyordum. Kendi evimi kurmak ve hem bir işte part-time çalışıp hem de sınava hazırlanırım diye düşünüyordum. Kasım ayının sonları önce Adana’ ya sonra Eskişehir’e geçtim. Taşınma öncesi Güllü ile oraya gelince sözümünden çıkmayacağı ve hayatını düzene koymak için adımlar atacağı hakkında uzun bir telefon görüşmesi sonrası yapıp sözünü aldım. Bir buçuk günde sıkı bir disiplinle neredeyse bir ayda bitirilecek öğrenci evi temizliğini bitirdik. İlk hafta her şey yolunda, Güllü ye evde yemek yapma alışkanlığını kazandırmaya başlıyorum arada antrenman yapıyorum. Akşamları tek başıma setler açıyor hem şehir’e alışıyor hem geniş bir çevre kazanıyordum. Bu arada Discord grubundan tanıştığım (Eskişehir deki wingmanın) Travis ile tanışmış vakit buldukça takılıyorduk. Bir akşam üstü Güllü beraber takıldığı üç arkadaşını benimle tanıştırmaları için beraber evden çıktık. İki tanesi ile anayol üzerinde buluştuk. Bir erkek ve “içine şeytan kaçmış arsız” kız kankası Düldül (bu yazıda böyle anılacak). Düldül oturunca katlanan itici göbeğini gösteren kısa bir kazak giymiş hemen ilk dakika bastım [negi](#). Dedim “kaç derecede yıkadın da çekti böyle söyle de ona göre

dikkatli olalım” kazağını göstererek. Kız “yaa Güllü ne diyor bu kötümü olmuş” dudağını büzerek. İşte tam bu anda Robert Greene ‘nin “[Baştan Çıkarma Sanatı](#)” adlı kitabında Marilyn Monroe’ dan bahsettiği Seksi Deniz Perisi kısmı geldi aklıma.

Döndüm göz kırptım Güllü ’ye ,o da cevap vermeden gülümsedi. Beraber Eskişehir ’in tadı damağım da kalmış olan barlar sokağına doğru gidiyoruz. Yolda kızı arsız-komik çıldırtırken diğer erkek Alfalığını (dip not; alfalığı kafaya takmış bir Dark Triad değilim betimleme yapılması kolay olsun diye kullandım) hemen den kabul etmiş aramızda sağlam bir bağlantı oluşmuştu. Anladığım kadarıyla Düldül gurubun iplerini elinde tutuyordu. Yolda kızla muhabbet cinselliğin çevrisinde geziniyor bir şey oldu tam hatırlamıyorum Güllü ’nün götünü göstererek “bak işte göt dediğin böyle olmalı nice kızlara taş çıkarır” deyip şaplak attı . Belli etmesem de nutkum tutuldu. On beş yıllık arkadaşım Güllü lan Güllü arada homofobik şaka yaparak kızdırdığım adam yohhh amk. Güllü ’ye baktım mına koduğumun mavi haplısı gülüyor hemen fırsatı gole çevirdim durdum geriye doğru eğilerek yanımda ki Düldül’ün götüne bakarak “haklısın seninkin den daha iyi biraz squat yapmalısın böyle kız mı olur aq” dedim. Kız kızardı bana bir bakışı var aynı Arsız-Komik ustam Chianski ‘nin daire teorinde ki (buna ayrı başlıkta değinilecek) bakışı resmediyor. Kız bunlardan harem kurmuş resmen, ne zaman istese avuçluyor çocukları. Neyse bara geldik ve benim oyunum başladı. Numaralarımı sergiledim masanın kontrolü bende kızda bana yürüyor tabi. Normalde aşırı yüksek sesli ortamlarda eğer mekana alışık değilsem gerilir her an tetikte hissederim. Kortizol seviyem tavan yapardı bu sefer hiç bir şey yok rahatım. Kıza bir iki zihin falı ve nlp numarası yaptım dudağıma yanaşıp duruyor “bak diyorum benim tikim var bir buçuk karış sonrası yapışırım bak” falan. Bu arada masa altından Güllü ’ye mesaj attım “merak etme ellemeyeceğim sadece biraz eğleniyorum”. Kızın neredeyse suyu aktı sıcaklık tavan, dedim artık yeter kız 18 yaşında hb max 4 amk. Fazla genç olmaz soğuttum dışladım kız dönüp bana shit attı. “İstedğin her kızı alabileceğini mi sanıyorsun sen” sadece gül ve [shiti](#) geç. Biraz vakit geçti muhabbet sıktı beni etrafı süzdüm mekanın diğer köşesinde ki Hb 6,5’ luk iki kıza gözüm takıldı. Güllü ’nün kulağına “ben biraz oyun oynayacağım bir şey olursa beni tanımıyorsunuz” deşip göz kırıp gittim.

Önceki yazımda bahsettiğim klasik Mystery açılışım ile açtım seti oturdum yanlarına deşişik numaralar yapıyorum. İlk beşinci dakikada hedef bana ben kazan-kazan oyunlarımdan birini yapmadan bira ısmarlamayı teklif etti. Sette her şey yolunda kakhaha kinolar gırla yaklaşık kırk dakika sonra Düldül geldi elinde ceketim gözünden ateş atıyor resmen. Kalkıp yakındaki bilardo salonuna geçiyorlarmış gelip gelmeceğimi sormak ve gelmeyecek isem de ceketimi vermek için gelmiş. Sete dönüp soruyu onlara yönetircesine baktım gitmemi istemediklerini belirttiler. Dönüp cevabını aldın dercesine baktım Düldül ’e ve aldım ceketimi elinden. Setteki kızlar aynı evde yaşıyorlarmış prizlerini bana güzel bir akşam yemeğı yapmaları karşılığında tamir edebileceğim konusunda anlaştık ve sözleştik. Biraz vakit geçti yavaştan bizde kalktık sokağın başında hedefim olan kız bana bilardo salonunu tarif ettikten sonra son bir nlp numarası yapıp sonra cebimden çıkarttığım ufak kağıttan kayığı verdim ve bir daha ki görüşmemizde o kayığa atlayıp onu tüm bu hayatın ızdırap ve acılarından uzaklaştıracığını

söyledim (tohumlama). Sonra bizim gençlerin yanına geçtim ve Güllü 'nün üçüncü, çüklü arkadaşı ile de tanıştım. Gece boyu Düldül gözleri ile bana nefret savurup shitler savurdu.

Evvelsi gün market alışverişinden dönerken Güllü bana “dün neden Düldüle öğle davrandım kızın doğal hali o” falan zırvaladı bir şeyler, tartışma evde de devam etti. Bir gün evin yakınlarındaki parkta antrenman yaptıktan sonra eve dönmüştüm hemen banyo da elimi yüzümü yıkayıp nefes açıcıyı içmeyi düşünüyordum ki, banyo ya girdiğim anda bulutların arasından beyaz ışığı gördüm ciğerlerim beton kesti resmen 25-30 sn nefes alamadım. Bilin bakalım neler oluyor. Güllü tüm uyarılarıma rağmen banyoda sigara içmiş. Birkaç dakika sonra kendime geldim ayağa kalkıp yanına gittim. Bronşitim olduğunu ve sigaradan rahatsız olduğum halde nasıl bu düşüncesizliği yaptığını sordum. Bağırıyordum ama küfür yok. O kadar sözden sonra bana tarihe geçecek bir cevap verdi “ne bağırıyon ki” (Adana şivesi). Beynimde şimşekler çarptı gözüm bi mutfak ta ki oklavaya, bıçağa gidiyor bi arkadaşın daki pencereye gidiyor çıldırıyorum. Ama derin nefes aldım karşımdaki adam benim dostumdu ve küçüktü sakın olmalıydım. Güllü nün tavırların da gözle görülür bir değişim vardı hissediyordum ama anlamıyordum. Çok sonralarında olayın barda yaşananlar ile alakalı olduğunu anlayacaktım. O sıralar Güllü söz dinlemiyor ne zaman şunu yapma demesem yapıyor sıçıp batırıp kafasın öne eğip geliyor. Yardım istiyordu bazen de bile bile göz göre göre hata yapmasını susarak izliyordum.

Üçüncü hafta evin küçük olmasından dolayı daha büyük bir eve geçme kararı aldık. Genç dostumun sebepsiz acelesi ve benim bazı şeylerin önünü alamamamdan kaynaklı iki gün içinde hemen bir yer bulup taşındık. Taşınmaya ve yerleşmeye yardıma Güllü 'nün o yukarda bahsettiğim 3 arkadaşı da yardıma geldi. Görev dağılımını ben yapıyordum ama birisi bu durumdan rahatsız bilin bakalım kim “bar faciası Düldül”. İki gruba ayrıldık erkeklerden biri benimle mutfağı diğerleri ise üs kattaki 2 odayı ve banyoyu temizleyecek. Biraz zaman geçti üst kata kontrole çıktığım da benim odam tamam ama genç dostumun odası ve banyo rezalet. Biraz söylenip aşağı indim. Biraz zaman geçti bana yardım eden gençle mutfağı yerleştiriyorum ki diğerleri mola vermiş yandaki boş dairede sigara içiyorlar. Sesleri geliyordu. İşte o an bir şeyler yerli yerine oturuyordu kafamda. Düldül, Güllü ye neden büyük odayı benim aldığımı falan soruyordu. Güllü, Düldül ile aralarında bir çekim hissettiğinden bahsetmişti. Garip ama ne zamandır sadece arkadaşı olan kız Güllü ye yaklaşıyordu. Bu arada yılbaşı yaklaşıyordu Güllü ile paramızın azaldığını yılbaşında dikkatli harcama yapması hakkında konuşuyordum ki daha hesaplı olması için arkadaşları ile evde kutlama yapmak üzere benden izin istedi. Bende hiç değilse gözümün önünde olur diye izin verdim. Gece için sadece 100 tl ayıracağını total de ise 400 tl ye yakın bir harcama yapacaklarmış öküüz deviriyorlar sanki tabi uyarılarımı dikkate almadı. Yılbaşı dışarda hava -10, kar var aq evde doğalgaz daha bağlanmamış küçük bir elektrik sobası ile ısınmaya çalışıyoruz normalde montla gezen Güllü nereden bulduysa dar bir basket şortu giymiş neden? Düldül götün güzel demiş mal aq. Bunlar bir on bir bundan karıştırırken zaten uzun zamandır içmiyorum bir tane bira aldım yudumluyorum yanı sıra gençlerin ısrarını kıramadım bir iki shot attım. İlerleyen saatlerde Düldül, Güllü 'nün dudağına yaklaşıyor ama bizimki bitirici vuruşu yapamıyor ben tribe girdim arkadan işaret ediyorum öp mına koyum artık diye. Baktım tık yok dedim “gidin

yukarıya şunun odasını toplayın” bunlar gitti. Ortalama yarım saat geçti ben hafif çakırım yanımdaki iki çuk lü kasmaya falan başladı gittim diğerlerini çağırmaya kapıyı çaldım. İki saniye sonra kız kapıyı açtı Güllü ayağımın dibine kustu. Neyse bir dizi kötü olay yaşandı sabahına öğlene doğru kalktık Güllü geldi yanıma yumurtalarım ağrıyor diyor dedim. “sikemedin dimi ” , “nasıl nerden anladın” dedi. “Boşalamamışsındır aq git elle boşalt” dedim. Kız buna “hislerimin bu şekilde kullanılmasını istemiyorum” demiş içine almamış bunu. Akşamına hemen bilet alıp evvelsi gece Adana ’ya döndüm çünkü farkındaydım kız eve çöreklenmek ve Güllü ile arama girmek istiyordu önceden durumu kestirip kendimi korudum.

“Bilgi edinmenin üç temel aşaması vardır; doğayı gözlemlemek, yansıma (derin düşünüş), ve deney. Gözlem gerçekleri toplar, yansıma onları birleştirir ve deney bu kombinasyonun sonucunu doğrular.”

~ Denis Diderot ~

Gelişim Gelişim ve Yine Gelişim

Öğrencimle ilk tanışıp bilardo oynadığımız günü anımsıyorum da bayağı bir yol almışız adeta yeni bir insan yarattık. İlk başta temel dinamiklerden ve kısıtlı hasarlı düşüncelerden bahsettik. Tavus kuşu teorisinden ve uygulanmasından konuştuk ve bir süre sonra ilk küpesini taktırdık ama sağ kulağımı deldirmişiz. Oldu bir yanlışlık tabi ben farkında değilim. Kulağımı deldirdikten bir gün sonra kampüste yemek yerken bana bir arkadaşının sağ kulağına küpe takanların gay zannedildiğinden bahsettiğini söyledi. Kahkahayı bastım dedim daha iyi işte kızlara gidip bunu sorabilirsin dedim. Yüzü kızarmıştı. Akşam üstü Ghost ile birlikte kampüste gezerken bu konuyu açtım. Kahkahalar gırla baktım çaprazdan yaklaşık 10 kişilik bir kız grubu geliyor. Öğrencime dönüp git şunlara sor dedim küpe olayını ama ciddi değildim. Bir baktım hızlandı gidiyor. Ghost ile birbirimize baktık birbirimize “wtf neler oluyor ” bakışı attık evet daha bir buçuk ay önce Avm de [Londra Gündüz oyunu](#) alıştırması yaparken beni izleyen çocuk o an kızlara gidip “hey kızlar bir konu hakkında fikrinizi almalıyım sizce sağ kulağa küpe takanlar eş cinsel oluyormuş duydunuz mu daha önce” dedi. Vay aq. O sıralarda kampüste iki tane kıza çevre kirliliği hakkında sorular sorup set açıp şansı yaver gidip hb3 lük (benim gözümde) bir kızla fclose yaptı aynı günün akşamına. Akşam bu işi bitirmiş tatlı tatlı durakta kızın dolmuşunu beklerken bulduk Ghost ile bunu. Bizde o sırada sokakta açılışlar yapıyorduk. Kızı bindirdi arkasından gidişine bakıp yanımıza geldi ben hiçbir şeyden habersiz “o ne aq sen artık kırmızı haptısın lider maymunsun kızla öyle tatlı tatlı sarılıp millete neden poz veriyorsun bide gidişini bekliyorsun” diyeceğim. Gözünde bir mutluluk “sabahki anlattığım kız bu Fclose yaptım” dedi. Evet kabul ediyorum tebrik etmeliydim ama hayır ben gene eleştirimi yaptım. Gidiş yoluna puan yok bende :D. Çünkü önemli olan [içsel oyun](#) durakta yaptığı hareketler içsel oyununun zayıflığındandı. Bende böyle gördüm iyi bir şey yapınca ağız dolusu tebrik yersizdir. Haa ama gerçekten tarihe geçecek bir şey yapar tamam sözlü olur ama genelde maymun atalarım gibi sırtını sıvazlarım.

Buna çelikten bilenmek diyorum; iyi bir şey yaptığında sırtını sıvazla belki bir defa aferin de , hata yapınca ölesiye göm bu sayede hırslandırırısın. Bende aynı eğitimi gördüm o yüzden şuan eskiye göre çok çok daha az hata yapıyorum. Bu yaptığım daha çok evrimsel psikolojiye giriyor maymun akrabalarımızın kafalarındaki böcek ve bitleri temizlemeleri gibi. Ama şu bir gerçek bu ölesiye göm işinde bazen ters tepmeler yaşanabiliyor ama sürekli övmek gibi bir kötülük yapmaktansa arada bir tartışma iyidir. Öğrencim benden sadece pick-up eğitimi değil redpill eğitimide görüyor. Mesela bazen kendi geniş arkadaş topluluklarıma yanımda götürüp, masanın hakimiyetini nasıl alacağını öğretiyor onu izliyor sesli ya da sessiz olarak uyarıyorum. Bunlara bir sonraki yazılarımda detaylı olarak değineceğim. Öğrencim ile mekan açılışları üzerine çalıştığım bir gün şansına bir Gear ‘ı nasıl alt ettiğimi izleme şansıda yakaladı.

“Yetenek, sonsuz acıları göze alma becerisidir.”

~Oscar Wilde ~

Mentalist Açılış

Kampüsteki bir kafeye Öğrencimi içeriğe zar zor sokmuştum. Bir masaya oturup gözlerimle olası hedefleri seçiyordum ki arka masada oturan kızı gördüm. Öğrencime ben kıza açılış yaparken izlemesini söyleyip gittim ve bu arada rahatlaması için telefonda endişe ve stres seviyemin arttığı zamanlarda bir nevi meditasyon yapmak için hazırladığım ses kaydını açıp gittim.

D: ben

H: hedef (kız)

Kızın yanındaki direk sandalyeye oturdum ve yüzüme dostça bir gülümseme takınıp başladım açılışa;

D: Merhaba ben sokak sihirbazı mr.xxxxx. Elimi uzattım. (Bu arada sihirbazlık için günlük hayatta kullandığım başka bir lakabım daha var. □)

K: Merhaba ben

D: El yazısı falı üzerine çalışıyorum ve sende açık fikirli ve astrolojik konulara meraklı birine benziyorsun üzerinde deneme yapmak istedim.

K: Bilmem ki nasıl olur gerek yok bla bla bla. (Sıradan utangaçlık ve giriş shit i)

D: Çok zor bir şey değil sadece sıradan bir cümle yazacaksın ve ben senin nasıl biri olduğunu tahmin etmeye çalışacağım. Hadi tesadüfen ömrünün herhangi bir zamanında böyle bir şey yaşayacaksın.

K: Bilmem ki neyse ne yazacağım.

D: Aklına gelen herhangi bir şey ne olursa, ister yorucu bir gün geçiyorum yaz, ister başka bir şey, ister bu adam çok garip ve yakışıklı falan yaz.

“Sanırım aklıma hiçbir şey gelmiyor” yazdı bende birkaç soğuk okuma cümle salladım inandı tabi. Ben devam ediyordum ki telefonu çaldı her zaman dikkat ederim ponçik bir

şeyler yazıyordu □ . Telefonu kapadı dedim ‘‘sanırım arkadaşın geliyor’’. Anlamıştım erkek arkadaşı geliyor hızlıca finali yapıp kalkacağım kapı açıldı döndü baktı bakışından anladım erkek arkadaşı mekâna girmişti. Çocuk geldi bunu yanağından öptü bana bakıyor kız deftere bakıyor vay aq. Hemen atıldım Merhaba ben Mr.xxxx sokak sihirbazıyım el yazısı falı üzerine çalışıyorum ve arkadaşının üzerinde deneme yapıyordum. Tabi bu sırada tamamen sağlam bir vücut dilim vardı. Elimi uzatırken de avuç içim aşağı bakıyordu üstünlüğümü çocuğun bilinçaltına kavratmıştım. Adı Ayhan mış. Hemen övdüm ‘‘havalı bir isim anlamı ne’’. Çocuk ‘‘bilmiyorum dedem koymuş’’ dedi. ‘‘Deden zeki adammış nadir ve özel isim vermiş’’ dedim. ‘‘Öyleydi rahmetli’’ dedi ani duygu değişimi tamam. Bir yakınlık kuruldu sonra silahını düşüren darbeyi vurdum. ‘‘Sanırım gözlük kullanıyorsun burun kenarların kızarmış’’ dedim. ‘‘Evet dedi burnuna dokundu’’ kız arkadaşına gösterip onay aldı. İşlem tamam yüzündeki ifadeden de özgüvenin düştüğünü anladım. Tanıştığıma memnun olduğumu belirtip, kıza teşekkür edip masadan kalktım. Oluyor böyle aksilikler hiç unutmam bir keresinde kampüste otobüste beni süzen kız otobüsten iner inmez doğrudan açmıştım kız tıp asistanıymış her şey güzel ama sonra gün içerisinde kampüste açılış yaparken görmüş ve her şey batmıştı. Oluyor böyle aksilikler sıçışlar ama en çok onları seviyorum.

‘‘Bilmek her şeyin sonu olur. Çekici olan bilememektir. Sis her şeye harika bir güzellik katar.’’

~ Oscar Wilde ~

Chianski Daire Teorisi

Geçenlerde kampüste ustam ile buluştum çay içiyoruz. Masada bölümden arkadaşı iki kız da var. Arada kızları arsız-komik negliyorum ustam onaylarcasına gülüyor. Üç yılın ardından bunlar olabildi yanında tamamı ile rahattım. Rahatlık konusu diğer yazıda detaylıca bahsedilecek. Aklımda kalan bir örnek. Kızlardan biri bana festivalde çalışan arkadaşım olup olmadığını sordu. Döndüm ustama ‘‘bu benden yardım mı istiyor, ben kızlara yardım etmem’’ dedim. Kız bana ‘‘bunu tam olarak bir kıza yardım gibi düşünme’’ dedi. Ve işte gooooollll döndüm Chianski ‘ye ‘‘ne diyor bu çükümü var bunun’’ dedim. Kızın tabi ki hoşuna gitti. Chianski ile biz gülmekten yarıldık. Sonra bir ara konu benim sokak sihirbazı olmama geldi. Kızları kandırmanın daha kolay olduğunu ve salak olduklarını söyleyip ortamı kızıştırdım. Kızlardan biri atladı ‘‘Ne alaka kızlar daha zeki’’ dedi. ‘‘Öyle bir şey yok seni kandırmışlar’’ dedim. Kız hala diretiyordu ki Chianski araya girdi. ‘‘Kadınlar daha kurnaz’’ dedi. ‘‘Bizim erkekler mal benim sakallarımı kes peruk tak bende kandırırım bunları’’ dedi Sensei. Kız bir şeyler dedi falan Chianski devam etti ‘‘siz kadınlar dairenin içindeki erkekleri parmağınızda oynatabilirsiniz ama daire dışında ki bir erkeği görünce ananı sikim erkek mi la o vay amına koyim değip kalıyorsunuz’’ dedi. Kız ‘‘dairenin dışında erkek olmaz’’ dedi. Chianski ‘‘nasıl olmaz olur’’ dedi. Kız ‘‘dairenin dışında kız da olur’’ dedi. Chianski ‘‘yok öyle bir şey dairenin dışında kız mı olur’’ dedi. Tüm bunlar olurken kızın mimiklerinden

Chianski nin her lafını onayladığını ve karşı çıkışlarında söylediklerine kendinin bile inanmadığını da okuyabiliyordum.

‘İki şey sever gerçek erkek ,tehlike ve oyun. Bu yüzden kadını en tehlikeli oyuncak olarak görür.’

~ Friedrich Nietzsche ~

Kısaca Chianski; toplumun bir daire içinde olduğunu düşünürsek. Dairenin içindeki erkekler manipülasyon edilebilen basit (iğdiş edilmiş, mavi haplı, beta) erkekler ve kadınlar onları oyuncak gibi görüyor. Kadınlar daire dışındaki güçlü bir erkekle (Alfa) karşılaşınca şaşırıp aptala bağlayıp silahlarını kaybediyorlar. Bu kadınların aptala bağlamaları genelde aniden ilk öpüldüğü zamanlar basitçe gözüküyor yüzlerinden. Ha şunu da ekleyim kadınlar asla silahını bırakmaz sağlam bir oyunla sen alırsın. Daire dışında bir kadının olması herhangi bir alfa erkek tarafından silahlandırılmayacak kadar kurnaz bir kadının var olması demek ki böyle bir şey olamaz belki lezbiyendir ama en feminist kadın bile güçlü bir erkeğe boyun eğmeyi arzular.

THE END

Vaka Çalışması – Ne yazık ki sıkıntıdan öleceğime acı çekmeyi tercih ederim.

Aşağıdaki yorumu bir hatun yeni sevgilisi ile ilgili yazmış. Hatunun ağzından kırmızı hap gerçeklerinin doğrulanması (siz kadına saydırmadan önce belirteyim olanlar adamın suçu ve nedenini anlatacağım).

Başlık : Sonunda götün teki olmayan biri ile birlikteyim ve çok sıkılıyorum.

Mesaj : Götün teki heriflere uzun süre dayanabilme konusunda bir geçmişim var (en sonuncusu 9 sene sürmüştü). Sonunda iyi, zeki, hoş ve çekici bir erkekle çıkmaya başladım ve seks harika.

Ondan daha fazla hoşlanıyor olmayı çok isterdim. Ama maalesef. Duygusal olarak ulaşılabilir bir erkek ve benden samimi olarak hoşlanıyor. Ortak hobilerimiz var. Onun sevgisini kazanmak için çalışmam gerekmiyor. Onun ne düşündüğünü veya neye ihtiyaç duyduğunu anlamak için tahmin oyunları oynamam gerekmiyor. Ve bu çok SIKICI.

Bundan nefret ediyorum ama ondan neredeyse ayrılacak durumdayım ama ayrılmıyorum zira bu ilişki yürürse harika olacağını düşünüyorum. Ama kalıcı olarak arızalı olduğumu, götün teki heriflerin ya da sıkıntıdan ölmenin kaderim olduğunu düşünmeye başladım.

Ne yazık ki sıkıntıdan öleceğime acı çekmeyi tercih ederim.

I'm finally dating someone who's not an asshole. And I'm bored. [REDACTED]

submitted 9 hours ago by [REDACTED]

I have a history of tolerating assholes for a LONG time (9 years was the last one). I am finally dating someone who is kind, and smart, and likeable and attractive, and great, and the sex is awesome.

And I'm bored.

I wish I liked him more. But I don't. He's emotionally available and actually likes me. We gave hobbies in common. I don't have to earn his affection. I don't have to play guessing games to figure out what he's thinking or what he needs. And it's BORING.

I hate this. I keep almost breaking it off, but I keep not because I think it would be great if I can make it work. It makes me feel like I am permanently broken. Like I am destined to date assholes, or be bored.

Unfortunately I think I'd rather be miserable than bored.

15 comments share save hide give award report crosspost

Yukarıdaki mesajda hatunun SIKICI olarak tanımladığı ve hissettiği şey aslında sıkıntı değil. Bunu tek tek analiz ettiğimizde aslen ne olduğunu göreceksiniz.

Ama önce şu önemli tavsiyeyi vereyim : Eğer oyunu zayıf bir beta sağlayıcı iseniz, geçmişinde kötü çocukların acısı olan ve artık evinin kadını olma safhasına gelmiş kadınlardan uzak durun. Bu kadınlar söz konusu olduğunda SİZ KOCA DEĞİL AVSINIZ!

Evet kızımız **alfa dul**. Eldeki betanın veremediği dramının açlığı ile acı çekiyor. Bu adamın tek şansı kadının dayanamayıp adamı terk etmesi yoksa bir iki sene içinde aldatma da başlayacaktır.

Sonunda iyi, zeki, hoş ve çekici bir erkekle çıkmaya başladım ve seks harika ... AMA ...

Duygusal olarak ulaşılabilir bir erkek

Duygusal olarak ulaşılabilir bir erkek = Kadın gibi bir erkek.

ve benden samimi olarak hoşlanıyor.

ve benden samimi olarak hoşlanıyor

ve benden samimi olarak hoşlanıyor = O kadar uzun zaman pompalandım – bırakıldım ki benim uzun süreli partner olarak bir değerim olmadığımı anlayamayan erkekler midemi kaldırıyor.

Ortak hobilerimiz var.

Ortak hobilerimiz var = Bu adamla birlikte olmaya devam etmek için rasyonel sebepler bulmaya kasıyorum.

Onun sevgisini kazanmak için çalışmam gerekmiyor.

Onun sevgisini kazanmak için çalışmam gerekmiyor = onun sevgisi ve ilgisi değersiz.

Onun ne düşündüğünü veya neye ihtiyaç duyduğunu anlamak için tahmin oyunları oynamam gerekmiyor.

Elimin altında bir fino köpeği, zaten anlasam da anlamasam da, ihtiyaçlarını karşılasam da karşılamasam da alternatifi olmayan bir aç.

Bundan nefret ediyorum,

Bundan nefret ediyorum = kendimi tutmazsam bir götün kollarına atlayacağım.

Ama kalıcı olarak arızalı olduğumu, götün teki heriflerin ya da sıkıntıdan ölmenin kaderim olduğunu düşünmeye başladım.

Ama kalıcı olarak arızalı olduğumu ... düşünmeye başladım = bu adam gibi bir adamı sevmem gerektiğini düşünüyorum ama kadın ruhum bu kadınsı, alternatifsiz, ilgisi değersiz adama değil o götlere meylediyor.

Bizler ilkel dürtülerin gaza bastığı bir arabanın şoför koltuğundayız. Direksiyonu ne yöne çevirmek istersek isteyelim, doğal dürtülerimize ne kadar ters yönle gitmeye kalkarsak, motoru yakmaya o kadar yaklaşıyoruz.

Bir erkek iyi bir kadına sadakat yemini edebilir ama kadının vücudu, yüzü, kıvrımları adamı heyecanlandırmıyorsa adam bu sözünü yerine getirmek için ilkel dürtülerini sürekli kontrol altına almak zorunda kalacaktır.

Bir kadın iyi bir erkeğe sadakat yemini edebilir, ama erkeğin kişiliği, duruşu, mizacı ve maskülenitesi kadını heyecanlandırmıyorsa, kadın bu sözünü yerine getirmek için ilkel dürtüleri ile sürekli savaşmak zorunda kalacaktır.

Kadın çekici bir gizeme sahip ve [Korku Oyununun](#) Vajina Gıdıklama Sanatında usta bir “piçe” olan doğal arzusu ile ne kadar savaşırsa, ilişkisinin bitmesi o kadar hızlanır. Bunu bir süre devam ettirebilir ama beraber olduğu kadınsı adamın varlığında hipergamisi içinde patlamaya hazır bir yanardağ gibi azdıkça azacaktır.

Bitirmeden, Alfa siker beta öder mantığındaki bir hipergaminin kadının haince planları sonucu olmadığını bilinç altında gerçekleşen bir olay olduğunu hatırlatayım. Aşağıdaki bölüm öğrenen adamla henüz yayınlanmayan bir konuşmadan :

Zaten genelde olay şöyle. Hatunlar 20lerinde bu adamlardan ([efendi çocuk](#)) uzak duruyorlar, sonra bu adamlar olmasa çocuk yapamayacakları ortaya çıkınca evleniyorlar ve sonra çocuk olunca boşuyorlar. FAKAT ... Burada kadın hin planlar yapmıyor. Birçok kadın 32 yaşında [bekleyen beta](#) ile evlenirken içten olarak o adamı istiyor ya da istemek için ellerinden geleni yapıyorlar. Kadının güvenlik ve çocuk ihtiyacı gözünü boyuyor. Ama çocuk olur olmaz, devletin nafaka artı iştirak nafakası hizmetinin de yardımıyla ihtiyaç bitince kadındaki perde

kalkıyor. Yani “lan evde kaldın bir salak beta bulup seviyormuş gibi yapayım sonrasına bakarız” diye bir plan değil bu.

Kıssadan hisse : Bu kadına saydırmakla vaktinizi boşa harcamayın, bu adam gibi kadını, ilgisi değersiz, alternatifsiz veya aç olmamaya bakın.

Kaynak : [Women Would Rather Be Miserable Than Bored](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 5, 2019](#) Categories [Hipergami](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Hipergami](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Mavi Hap](#) 68
Commentson Vaka Çalışması – Ne yazık ki sıkıntıdan öleceğime acı çekmeyi tercih ederim.

Bir boşanma macerası daha – Yeni gelişmeler

Bir boşanma macerası daha yazısını yazan Murat yeni gelişmeleri yazmış. Bu yazıyı okumadan o yazıyı tekrar okumanızı tavsiye ederim. Türkiye’de (daha doğrusu feminizmin aile mahkemelerine egemen olduğu her ülkede) aile mahkemelerinin ve boşanma davalarının neye dönebileceği konusunda iyi bir örnek. Bu sirki anlamak için aile mahkemelerinin her zaman şu varsayımla hareket ettiğini unutmayın : bir boşanmada erkek her zaman suçlu kadın ise kurbandır. “Suçlu” olduğunuz varsayımı cinsiyetiniz nedenlidir, sizin birey olarak kim olduğunuz önemli değildir. – Mahmut Abi

Yeni gelişmeleri yazacağım.

Karar verilmeye yakın davanın hakimi merkeze atandı. Yaşlı tecrübeli bir hakimdi. Onun yerine daha önce aile mahkemesi davalarına hiç bakmamış, tecrübesiz bir hakime hanım getirildi.

Benim avukat, karşı tarafın davası iptal edilir, bizim açtığımız dava üzerinden devam eder boşanma diyordu. Çünkü elimizde kanıtlar vardı. Lehimize sonuçlanması çok yüksek bir ihtimal görünüyor.

Çünkü karşı taraf 50bin maddi 50bin manevi tazminat ve 2500tl nafaka istiyordu. Ha burda isterse 1trilyon istesin önemli değil. Bol keseden istiyorlar usulen, ne koparırsak, hakim ne verirse mantığındalar. Eee hakimlerin de ne mantıkta olduğu kimin tarafını tuttuğunu tahmin ediyorsunuzdur. Yine de belirli oranlara göre karar vermek zorunda kalıyorlar. Çünkü bi üst mahkeme var, o da olmasa vay haline erkeklerin. Ha sanmayın ki üst mahkeme de adalet diye bişey var, ölümü gösterip sıtmaya razı ediyorlar sadece.

Benim mal adına eski bir arabam haricinde bişeyim yok, atıyorum 5bin maaş alan birine, çocuk da varsa ve okula gitmeyecek kadar küçükse 800 TL civarı nafaka kesiyorlar.

Neyse bu hakime hanım son davada kararı açıklarken birden durdu ve aniden 5 dakika ara diyerek salondan çıktı. tekrar geldiğinde dava iki hafta sonraya ertelendi dedi ve kaçarcasına salondan çıktı.

Şaşkına döndük. Hakime hanım resmen erkek lehine sonuçlanacak davanın kararını veremedi. Vermekten kaçındı.

Ve iki hafta sonra ne oldu biliyor musunuz. Her iki tarafın davasını reddetti. Yani hiç bir karar vermemek adına böyle bir karar açıkladı.

Onca iddiaya ve delile rağmen karşı tarafın davasını reddetmesi bekleniyordu zaten, çünkü karşı taraf barışmak istiyordu ve de bunu ispatlamistim.

benim davamin reddedilme sebebi ise arabamla babasının evine bırakmamış. Evet sadece bu. Akıllara zarar dimi. Bu barıştığımızı gösterirmiş. Ulan kadın evi terketmek üzere evden çıkmaya çalışıyor, babası da o sırada kızımı al getir otobüsle gönderme diyor. 45 derece sıcaklık, küçücük yavruma kıyamıyorum. Arabamla götürdüm diye barışmış mı oluyorum geri zekalı hakime hanım.

Tabi bu.hakime nin aptallığı değil, başka bahane bulamadığı için bunu yazmış. Arabayla bırakma olmasaydı eminim başka bir bahane bulurdu. İnsan başka birşey uydurur, yani bu kadar da ucuzu basiti olmaz be.

Benim avukat itiraz etti, bölge mahkemesinden tekrar aynı hakime geldi dosya. Tekrar inceleyip bi karar vermesi ve davaları neden iptal ettiğine dair gerekçe göstermesi gerekiyor. Ama böyle bir aptalın elinden hiç umudum yok. Acaba ne manyakca bir karar verir diye bekliyorum sadece. Ha geçen süre felan da umurlarında değil.

İki senedir ayrı yaşıyoruz. Davaların reddedilmesi demek süreci yaklaşık bir sene uzatmak demek. Böyle adi hakimlerin eline düşmeyin de ne ederseniz edin kardeşim.

Evlilik öncesi çok tartışma oluyorsa, kadın sizin yolunuza gelmiyorsa, sizin önderliğinizi reisliginizi tanımayacak tutumlar sergiliyorsa, eşya manyağı çıkarsa, annesinin ve çevresinin ağzına bakıp sizden bişey talep ediyorsa, hayat müşterek diyorsa (kadın için anlamı şudur;benim sözüm geçsin), bir kere evleniyorum deyip size saçma gelen bişey istiyorsa, kaçın kardeşim, kendiniz için, kendinizi kurtarmak için bırakın o kadını.

Konuk Yazar : Murat

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [May 5, 2019](#) Categories [Boşanma](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#) Tags [Boşanma](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Konuk Yazar](#) 19
Commentson Bir boşanma macerası daha – Yeni gelişmeler

Evli ve mavi haplı – 2

Youtube’tan ibretlik bir evlilik hikayesi geliyor. Biraz uzun bir video ama vakti olan sonuna kadar izlesin, yalnızlığına şükretsin, bu siteyi kuran Mahmut Abi adına bir türbe kurup çaput bağlasın, adaklar adasın.

Kadının yüzü zaten “benimle evlenme” diye bağıyor da, evliliğin erkek için nasıl bir ızdırap olduğunu aşağıdaki cümleler özetliyor resmen. Parantez içleri benim yorumlar.

“Rock barda tanıştık, Mustafa benim sevgilimle olan fotolarımı çekti.” (Meriç detected)

Sunucu: “Hala aşığım diyebiliyor musunuz?” Mustafa: “Evet” Tuğçe: “Hayır” (Tabii devamında gülüyor ama kesin şakaya vurmak için demiştir, kesiiiin)

“Evlenmeden önce 5 sene aynı evde yaşadık” (**Tomassi’nin 4 Numaralı Demirden**

Kanunu: Evli olmadığın ya da 6 ay içinde evlenmeyi planlamadığın bir kadınla ASLA aynı evde yaşama).

“Biz sürekli boşanıyoruz, canım boşanmak istiyor bazen. Birden soğuyorum. Sevgiliyken de kendi kendime ayrılıyordum çoğunlukla.”

Sunucu: “Bu ilişkinin aşık olunan tarafı sen misin?” Tuğçe: “Evet.” (Hadi canım çok şaşırdım!)

“Mustafa yapmak istediği bir şeyi ben de yapmak istersem olur, ben istemezsem burnundan getiririm o yaptığım aktiviteyi.” Sunucu: “Sence de biraz bencil değil misin?” Tuğçe: “Ama ben mutlu olunca o da mutlu oluyor.” (Ya da tartışma çıkmasın diye mutluymuş gibi yapıyor.)

Sunucudan ibretlik tespit: “Ben soruları hep “siz” diye soruyorum ama cevaplar Tuğçe’den ben diye geliyor.” (Hımm niye acaba?)

“Mustafa bu hafta sonu evde temizlik yaptı, yerleri sildi. Silerken de söylendi, ben yere kahve dökmüştüm. Ama olabilir tabii.” Sunucudan bomba yorum: “Mustafa bak kölelik bitti

biliyorsun değil mi?” Sunucu: “Peki döktüğün kahveyi sen niye temizlemedin?” Tuğçe: “Çünkü o temizleyecekti nasılsa.” (Aahahahaha)

“Mustafa’nın benimle konsere gelecek parası yoktu, ben de onun arkadaşıyla gittim. İlişkımız daha yeni başlamıştı, niye bilet alayım? Kendi alsın.” (Tam tersi durumda Mustafa cimri öküzün teki olmayacaksa alma tabii.)

En bomba kısım geliyor:

“Mustafa ile ilk tanıştığımızda buna kim bakar ya dedim? Sonra yazışmaya başladık, birbirimize yürüyoruz. Bir ara Mustafa sessiz kaldı. Bu kim oluyor da bana sessiz kalıyor bana aşık olması lazım dedim. Böyle olunca sinirlendim, dikkatimi çekti.” (Mustafa hayatında ilk ve muhtemelen son kez kırmızı hapı kullanma hakkını orada bitirmiş.)

Sunucu: “Mustafa ile öpüşürken de dominant mısınız? Yani şimdi öp, şimdi dur vs diyor musun?” Tuğçe: “Evet.” (Tuvalet de izinle gitmiyordur inşallah)

Mustafa: “Tuğçe’nin sevmediğim pek bir huyu yok. Sadece bazen zorla çamaşır katlatıyor.” (Ya da burada söylersem eve gidince can güvenliğim tehlikede olur.)

“Bazen ben Mustafa’nın ağzına vuruyorum, o da bana vuruyor.” Sunucu: “Bu normal bir tepki değil mi?” Tuğçe: “Olmaz ki ama kadına vurulmaz.” (Ama kadın ağzımıza sığabilir çünkü o bir kadın.)

Sunucu: “Birbirinizi arzular mısınız?” Tuğçe: “Ne konu bakımından?” (Cevap soruda gizli.) “Ben kimseyi arzulayamıyorum, fotoğraflarda kaslı bir erkek görürsem belki.” (Mealî: Adam o kadar beta ki maskülen erkek nedir unuttum amk.)

“Mustafa’ya sırtımı kaşı diyorum ama o arada başka bir şey de yapmaya çalışıyor. Terbiyesizlik.” (Devamında gülerek olayı yumuşatma çabası. Tabi lan insan karısına öyle şeyler düşünür mü terbiyesiz?!!)

Sunucudan son noktayı koyan tespit: “Yalnızlık şu durumdan daha kötü değil.”

AuthorÇevirmen HocaPosted onMay 4, 2019CategoriesBoşanma, Cinsellik, Evlilik, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülnite, Mavi Hap, Sosyal Medya56
Commentson Evli ve mavi haplı – 2

Saha Raporu – Feminist Kız’a Instagram Close

Tramvayda sevimli bir kızın yanında oturdum gidiyordum. Kız elinde bir dergiye göz atıyordu. Dikkatlice baktım ve ne göreyim feminist dergisi! □ □

“Dur şu feministle bir kafa bulayım.” dedim ve sohbete başladım

S:Samurai

F:Female (şaka şaka feminist kız :D)

S:Dergiyi baya baya okuyorum yanından ama rahatsız olmadın umarım □ (sakin ses tonu ve 7saniyeden uzun lazer göz teması (Rsd Julien)

F:Hahaha hayır okuyabilirsin tam tersine hoşuma gitti. (dergiyi elime verir) Al hatta oku biraz.

S:(Dergiyi inceler) Hmm bu dergi feminizmle alakalı bir şeye benziyor. Feminizm nedir?

F:(Yemi yuttu ve uzun uzun anlattı. Karşılıklı konuşurmak social hook pointe girmek için etkilidir)

S:Hmm sen bir feminist misin? Adın ne? □

F:(Bir an duraksadı) Ben Femininur :DD Evet ama yani (Açıklama yapacaktı +1 puan)

S:(Açıklamasını keserek) Harika! çak bakalım (çakarız ve elini elimin üstünde bir kaç saniye tutar. İLİ) Ben de Samurai.

F:Hehehe. Memnun oldummmmm :)) (yavru köpek gülüşü)

S:Feminizm erkek haklarını da koruyor değil mi? Mesela bir Kuzey Avrupa ülkesinde bir kadın kocasını aldatıp başkasından çocuk yapmış. Bunun üstüne de yüzüzce mahkemede “Çocuğun babası biyolojik olmak zorunda değildir. Bir aile olduğumuz için sosyal babası konumunda olarak çocuğa ve bana para göndermek zorundadır” diye iddiada bulunmuş ve adamdan yüklüce nafaka almış. Adam sonrasında intihar etmiş. Bu gibi durumlar hakkında ne düşünüyorsun? (Piç sırtışı)

F:(Tam bu noktada benim onunla uğraşan bir tatlı serseri olduğumu fark etti ve gözlerindeki parıldamayla ve 6 yaşındaki kızların munzur gülüşlerini suratına takmasıyla bana bunu belli etti. Biz flört ediyorduk. Flörtün böyle bir şey olduğunu anlamak yüzlerce hatamın sonucuydu. Onu azdırdığımı fark ediyordum onun beden dilinden)

Heheheheehe tabi ki Samurai'cığım... böyle şeyleri yanlış buluyorummmmm hihihihihhi □

Tüm vücudunu bana döner bileklerini aşağı çevirerek kolunun içini bana gösterir ve gülümseyerek göz teması kurar.

-Burada önemli bir not geçmek istiyorum. Bu kız dişil enerjiye sahipti ve sevimliydi. Neden feminist olsundu ki?

2 sebep vardı bildiğim.

1- Çok şişman çirkin olur erkeklerden rağbet görmezsin

2-Ağır bir travma yaşarsın (tecavüz vb) ve psikolojin bozulur erkeklere karşı cephe almaya başlarsın.

İkincisi kesinlikle değildi. Çünkü travmatik bir kadın yeni tanıştığı biriyle böyle güzel sohbet etmezdi. Bu kız DHVsi yüksek erkeklerden ilgi görmüyordu!!! Ama nasıl! Çok sevimli! Nofapin mi etkisi yoksa derken... sonra instagramına göz atmamla sebebini anlayacaktım...

S:Femininur ben bir sonraki durakta ineceğim. Seninle bir ara kahve içelim.

F:Olurr □

S:(Telefonu çıkarırım. Instagram açar eline veririm. O da kendini arayıp takip eder.Sormaktansa bu hamleyi yapmak her zaman daha etkili oluyor.Numarada da bunu uyguluyorum. Özellikle Instagram almanın sebebi DHV dolu video ve foto oluyor bu yüzden genelde Instagram tercih ediyorum. RSD Max "İnstagramın senin ekürindir." der.

S:Bir sonraki durakta iniyorum. Çok memnun oldum enerjin güzel. (Kısaca ve düşük temasla sarılırım o da karşılık verir sarılır) görüşürüzzz □

Tramvaydan inince salonda Instagram fotoğraflarına baktım. Bu kızın doğuştan yüksek dişil enerji ve anaçlık potansiyeli olmasına rağmen lise çağına kadar erkek gibi yetişmiş. Metal müzik dinlemeler (5 sene elektro gitar çaldım Dream Theaterdan tut Slayer'a Kadar solosuyla çalarım size ama kardeşlerim metal erkek müziğidir. Kız arkadaşımın dinlemesini asla istemem. Eskisen böyle düşünmezdim ama metalci kardeşlerim beni linç etmeden önce bunun bir tecrübe sonucu olduğunu bilin :).

Kız evde tek kız çocuğu bir sürü erkek kardeşi var. Okulda da erkek kankaları olmuş hep. Falan ama yüksek dhvli sevgilisi hiç olmamış belli çünkü böyle makyajına dikkat eden, güzel hanım hanımlık giyinen davranan bir moda üniversitede anca girmiş. 2015'de gotfather gibi dizini bacaklarının üstüne atıp arkasına yaslandığı fotoğrafı var hahahaha □

Ertesi gün: merhaba Feministnur. Bugün sana bir kahve ısmarlayım bir 20 dakika Pablo’da oturalım.

10 dakika sonda cevap:

F:Selamm □ Bugün HD’de hödö projesi var müsait olmicam ama yarın zaman ayırabilirim □

(bu güzel bir cevaptı bence. Kızın ilgisini buluşma soruma verdiği cevaptan anlıyorum genelde. Reddettiklerinde Yüzde 80 “O gün doluyum” diye cevap veriyorlar. Ama eğer “O gün doluyum ama şu gün boşum” diyorsa bu 3 ilgi işareti değerinde bir İLİdir bana göre.

S: Ama ben yarın taşınyorum □ (Cidden taşınyordum hahaha şu an bu postu uçağı beklerken bavullarımın yanında yazıyorum. Kız feminist olduğu için koz arkadaş materyaline çok sokmamıştım ama bir deneyim olarak yürümüşüm. İyi kızmış ama sohbeti güzeldi.)

Konuk Yazar : Samurai

Month: June 2019

Bekar anne olmak

Bir okur aşağıdaki videoyu [paylaştı](#) :

videodaki kadın 13 yıl sonra sırf babası istediği için çok doğurmuş. 37 yaşında. babası doğurmasını isterken “doğur da kimden doğurursan doğur,” demiş. kadın daha sonra kocası iş gezisindeyken “gelince birlikte gideriz,” demesine rağmen biri 10 öbürü 5 yaşındaki iki çocuğunu halalarına bırakıp kız arkadaşlarıyla tatile çıkmış. Daha sonra adam hesap sorunca da tekme tokat kavga etmişler. Önce adam vurmaya yeltenmiş ama kadın da üstüne sürahi, kül tablası fırlatmış. Şiddeti de sevmiyorum diye ekliyor. Sırf kocasından boşanmak istediği için boşandıktan sonra anladığım kadarıyla çocuklarını babalarına hiç göstermemiş. Nafaka almamış ama hali vakti yerinde olan kocasının çocuklarına neden yardım etmediğini de açıklamamış. Bence diyor babasız büyüyen çocuklar öbürlerine göre daha terbiyeli.

Nereden tutsan elinde kalıyor. Nafaka almaması güzel bir şey ama öyle varlıklı adamın iki oğlunu sefaletle terk etmesi de düşündürmedi değil. Şöyle bir inip yorumlara bakayım dedim ki yanılmadım, millet kadını yere göğe sığdıramamış.

Video şaşırtıcı olmayan şekilde tek taraflı ve sadece kadın tarafından dillendirilen bir hikayeyi anlatıyor. Hatun [alfa dul](#) (sevdiği varmış ama ölmüş). İş olsun diye yan dükkandan “iyi bir insan” olarak tanımladığı biri ile evlenmiş. Evlilik boyunca adamı kocası kabullenmemiş. “İyi insan iyi koca” değilmiş deyip duruyor ama sürekli olarak da açık açık kendisinin iyi bir eş olmadığını anlatıp duruyor.

Sonra güya babasının telkini ile (her şeyi erkek sırtına atmaya meraklı ablamıza hemen inanmayalım, muhtemelen artık başkasını bulamadım ve ayrılamadım, yaşıım geçmeden bari bundan çocuk yapayım diye) 37 yaşında çocuk yapmış. Çocuk olsun da kimden olursa olsun lafi gerçekten babasının mı acaba? Bir erkeğin kızına bunu dediğini kafanızda canlandırın?!? Aslında dikkat ederseniz olay kötüyse hayatındaki erkekler buna hep bir şeyler yapıyor ya da yaptırıyor ve iyi olan herşeyi de kendisi yapıyor. Klasik.

Mesela belli bir yaştan sonra adama bir haller oldu diyor ama o hallerin belli bir yaştan sonra hatunun kaybettiği zamanı telafi etme adına dışarı açılması ile de alakalı olabilir. Sadece kadından dinlediğimiz için spekülasyon yapmamamak lazım ama tek taraflı hikayeye de pat diye inanılmaz.

Sözünün erleri

Ama konumuz hatunlar şöyle ya da böyle diye atıp tutmak değil. Biz erkek düşmanı feministler gibi her olayda kadın haksızdır erkek haklıdır diyecek kadar kudurmadık. Ciğeri beş para etmez adamlar da var bu dünyada ama bu yazının ana konusu böyle kadınların çocukları. Böyle olaylar ister istemez bir kuzenim ve onun kızının hikayesini aklıma getiriyor.

Buradaki koca oğullarını nasıl yüzüstü bıraktı acaba diye düşünenler olabilir. Bazı erkeklerin kötü olabileceği malum. Ama bazen de durum görüldüğü gibi değil. Kuzenimin eski karısı, kuzenimle boşanıp kızın velayetini aldıktan sonra buhar olup kayboldu. Adam bir yıl kadar bunları aradı ve bulamadı. Adamın kız kardeşi ise eski karısı gibi öğretmen idi bir şekilde mesleki tanıdıklarla kadını buldu. Adam kızını görmeye çok çalıştı ama maalesef kız bu bir senede “sen beni (annemi değil dikkat edin) başka kadınlarla beraber olmak için terk ettin, bana para bile göndermedin ve başkaları ile yedin” moduna girmişti. Ufacık çocuk, baba ortada da yok. Beynini yıkamak çok zor değil. Kuzen bir yerde pes etti ve bıraktı. Bence bırakmamalıydı ama herhalde büyüsun nasıl olsa görür bunları diye bıraktı. Yeniden evlendi, 2 çocuk daha yaptı.

Kuzenim maalesef büyük kızı ile yiten zamanı telafi edemeyecek ya da kızına olayın kendi tarafını anlayamayacak. Yıllar önce trafik kazasında öldü ve sıkıştığı direksiyondan çıkarmaya çalışanların dediğine göre son nefesini verirken ağlayarak bir kız ismi söylemiş. Evet, kızının ismini. Şunu yazarken bile gözlerim doluyor.

Kız şimdi üniversiteye başlayacak ve bildiğim kadarıyla çocukluğu psikolog eşliğinde geçti. Anası olacak kadın kuzenimden hem onu hem de kızını sakatlayarak öcünü aldı. Gerçi kuzenin tek suçu da bu şirretin nazını çekmek istememesiydi ama asıl suçu 1 hafta kız

arkadaş yapmaması gereken hatunla evlenip çocuk yapması idi. Olayların kendisini getirdiği noktaya bakarsan bunu da hayatı ile ödedi.

Videonun altında bir sürü [sözlerinin eri](#) çocuk gördüm. Bu hikayeyi yazma nedenim onlara şunu demek. Siz siz olun anne – babanız arasında olan olayları sadece annenizden dinlemeyin (sadece babanızdan da dinlemeyin ama çocuklar 99.99% anneye kalıyorlar). Yılların dolduğunu kontrol edin, babanızı ya da onun tarafını bulun ve onun hikayesini de araştırın. Babanızı bulun derken bunu kendiniz için yapın.

Bakın babanız belki gerçekten de annenizin anlattığı gibi biri hatta anneniz siz üzülmeysin diye az bile anlatmış olabilir. Ama tam tersi olduğu durum da çok. Birçoğunuzun annesi, özel olarak tasarlanmış, sizi babanızdan uzak tutmak için ayarlanmış bir anlatıyı size işliyor. Öyle bir anneye sahip olup olmadığınıza emin olun. Dediğim gibi, bunu kendiniz için yapın. “Babam iyi biri olsa bizi mutlaka görürdü” bahanesinin arkasına sığınmayın. Bir kadının bir erkeği bu noktaya getirmek için neler yapabileceği ve devletin de bunları yapabilmesi için eline ne imkanlar verdiğini tahmin bile edemezsiniz. Bu kulaklar “eğer bu evden gitmezsen seni kızını taciz etmekle suçlarım” diyen kadın duydu (bunu bana arkadaşım olan koca tavsiyem üzerine tuttuğu ses kaydından dinletmişti ve eğer çirkef karı bu iftirayı atsa idi gününü görecekti).

Evlilik

İkinci konu da genç arkadaşlar. Benim evliliğe karşı olmadığımı biliyorsunuz ama bir erkek illa evlenecek diye de bir kural yok. Buradaki abinin yaptığı en büyük hata kendisini arzulamayan ve [alfa dul](#) bir kadınla evlenmesi. Bu halı sahada ölen genç sevgili olayını bilmeme ihtimali var mı? Yan yana esnaflarmış.

Eğer evlenecekseniz, evleneceğiniz kadın sizi erkek olarak arzulamalı, buradaki ablanın video boyunca itiraf ettiği gibi, evleneyim sonra bakarım modunda bir kadınla evlenmeyin.

– Peki abi ya öyle bir kadın bulamazsak?

– EVLENMEYİN! Bu kadar. Size arzu duyan bir hatun bu kadın gibi yapamaz mı? Belki. Ama buradaki aile için bu olanlar 100% olacak şeyler olarak yazılmış. Daha başında. Görücü usulü ile evleniyorsanız mutlaka ama mutlaka kızın bir sevdiği olup olmadığını araştırın ve böyle [biri varsa evlenmeyin](#). Eğer sevgili hayatı içinde iseniz hatunu iyi test edin ve [eğer testi geçemiyorsa evlenmeyin](#).

Ve genç evlenmeyin. Bakın bu çift evlendiğinde kadın 24 yaşındaymış. Adam muhtemelen aynı yaşlarda. [32 yaşından önce](#) evlenmeyin.

Bekar anne istatistikleri

Son olarak da hatun kıcından istatistik yapmış babasız büyüyen çocuk daha iyi diye duygusal mastürbasyon yapıyor. Muhtemelen videoda anlattığı gibi yıllardır planladığı şekilde yuvasını dağıtmanın vicdani sorumluluğunu kabullenmeme aparatı. Zira istatistikler öyle göstermiyor maalesef. Bu iş veriyle olur, ablanın sandığı gibi “veri, anektodların toplamı” değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 29, 2019](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#) Tags [Boşanma](#), [Evlilik](#) 34 Comments on [Bekar anne olmak](#)

Goldmund’un günümüz ilişki piyasasına dair bir değerlendirmesi

Aslında Goldmund bunu Amerikan toplumu için yazmış ama yazıda Amerikan yerine Türk kelimesini koyunca pek bir şey değişmediğini görüyorsunuz. O yüzden buraya taşımak istedim.

Son on yılda Amerikan ilişki piyasasını keşfetmeye oldukça fazla zihinsel enerji ve zaman harcadım. Ortam tam anlamıyla darmadağın ve derinlerinde o kadar çok çarpıklık var ki çoğu insana artık yardım etmek pek mümkün değil. Hem kadın hem de erkek tarafı hasar görmüş durumda ve eleştiriye hak ediyor. Benim tespitlerim kısaca şöyle:

Ortalama bir şehirli Amerikan kadını, hak sanısıyla hareket eder ve kibirlidir. [Hayatının en güzel yıllarını partilerden partilere koşarak, kaşar gibi davranarak ve erkekleri sıraya dizerek basitçe harcadığı halde HALA tüm arkadaşlarının kıskanabileceği üst düzey bir erkeği hak ettiğini düşünür.](#)

Ortalama bir Amerikan erkeği ise kadınların gerçek yüzünü göremiyor ve onları kafasında [yüce bir konuma yerleştiriyor](#), kadınla seks yapma fırsatı sağlayacağını düşündüğü her şeyi yapıyor ve söylüyor. Karakter olarak zayıf, doğruları ve omurgası yok, egosu da yaptığı hataları görmesini engelliyor.

İşte bu iki insanı ortaya attığınız zaman da sonuç pek şaşırtıcı değil: İnsanlar eskiye göre daha az seks yapıyor ve ilişki piyasasındaki bekâr insanlar öfkeyle dolmuş durumda. İşin özü şu:

KADINLAR ERKEK GİBİ, ERKEKLER DE KADIN GİBİ DAVRANIYOR.

Dolayısıyla “cinsiyetsiz toplum” propagandasının bu kadar yükselişte olması sürpriz değil. Bu düşünce işe yarıyor çünkü insanların çoğunun iç dünyası çok karışık ve gerçek kimlikleriyle özdeşleşemiyorlar. Bu da onları çift cinsiyetliliğe sürüklüyor.

10 sene önce ben de öfkeliydim ve temel problemim kadınları yüceltmekti. Ama egoma yenilmeden araştırma yapmaya başladım. PUA taktikleri gözüme çok garip ve sahte göründü, kırmızı hap desen daha tam oturmuş değildi. Bu sırada manosphere kişisel gelişim toplulukları ile tanıştım. Verdikleri temel mesaj “erkeklğini yeniden canlandır”dı.

Ben de tam anlamıyla bunu yaptım ve 180 derece değiştim. Olduğum yerde doğruldum, kendi benliğimle barıştım, ne yapmak istiyorsam onun peşinden gittim. Sonuç olarak, bugüne kadar ilişkim olan kadınların sayısını tutmayı bıraktım.

Bu sırada tabii ki elimden geldiğinde keyif almaya baktım ve ne tür kadınların ilgimi çektiğini tam olarak keşfettim. Bu kadınlar kendi kadınısı tarafıyla tamamen barışık olanlardı. Hatta böyle bir kadınla ciddi bir ilişkiye de girdim.

İşte bu noktada hayatın sırrını da keşfettim. O benim sürekli yanan tarafıma denge getiren sakinleştirici taraftı, yin ve yang gibi. Sağlıklı bir ilişki sırasında kendini keşfetmek gerçek gücü getiriyor ve insanın farkındalığını artırmasına inanılmaz ölçüde yardımcı oluyor.

Hikaye mutlu sonla bitti mi dersiniz, hayır bitmedi. Gelişimimi henüz tamamlamamıştım ve dahası o gelişimime engel oluyordu. Ben de hayatımda ilk kez iki yıl boyunca gerçek, dürüst aşkı yaşadktan sonra ondan ayrıldım. Eminim çok iyi bir eş olurdu, zaten çoğu erkeğin de böyle birini aradığına inanıyorum.

Peki sonuç ne? Amerikan ilişki piyasasındaki temel problem erkeklerin ve kadınların kendi doğalarını reddediyor (maskülen ve feminen güç) ve bu yüzden de kendilerini mutluluktan mahrum bırakıyorlar. Bir kez bu gerçeğin farkına varınca bunun HER YERDE yaşandığına şahit oluyorsunuz. Maalesef ruhsal bir hastalık gibi.

Peki çözüm ne? Erkekler, [maskülen enerjinizle barışın](#).

Çeviri:<https://twitter.com/GoldmundUnleash/status/1131555735370969089>

AuthorÇevirmen HocaPosted onJune 24, 2019CategoriesErkek Adam, Evlilik, Kırmızı Hap, MasküliniteTagsEvlilik, Goldmund, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri130 Commentson Goldmund’un günümüz ilişki piyasasına dair bir değerlendirmesi

Kırmızı Hap Eleştirisi – Immanuel Tolstoyevski

simeone bana [immanuel tolstoyevskinin kırmızı hap eleştirilerine](#) yorumun nedir diye sormuş. O eleştiri eski ve çok uzun o nedenle hepsini bir yazıda ele almayacağım ama 2 -3 örneğe karşı cevap yazabilirim. Siz gidişatı anlarsınız artık.

Adam sakın sakın, argüman sunan ve isim çağdırmayan biri . Mesela daha önce solipsizm kavramını eleştirdiğı bir entarisi vardı. Bir kısmına katılıyorum onun. Ama bu abiyi araştırarak cevaplamak lazım zira kaynak vermese de o kadar ciddi konuşuyor ki sanki kanıtlanmış bir doğru okuduğunu sanıyorsun.

Örnek 1 :

Evrimsel psikolojiye soft science demiş (buna başka örnek vermemiş ama ekonomi ve antropoloji de softscience) ve kırmızı hapı pseudoscience'a gittiğı için eleştirmiş. Örnek olarak şu cümleyi almış :

“eski avcı-toplayıcı toplumlarda, erkekler gidip avlanırlar, kadınlarsa çocuklarla geride kalır, meyve toplarlar. bu yüzden erkeğin matematiksel zekası ve rekabetçiliğı gelişmiştir, kadınınsa yardımlaşma yeteneğı.”

İki şeye dikkat. Erkeklerin matematiksel zeka ve rekabetçiliğinin yararlı olduğı savaşları ele almamış sadece kalori girdisi olarak değerlendirmiş. Buradan kırmızı hapın pseudo science'a gittiğini anlatmak için şöyle demiş :

daha önemlisi, avlanma toplam hayatın ufak bir kısmı. her gün 9-5 ava çıkmıyor erkek. hatta bazı coğrafyalarda veya mevsimlerde hemen hiç çıkmıyorlar, av yok zira. kalorinin büyük kısmı toplayıcılıktan geliyor. yani cinsiyetler üstündeki evrimsel baskılar sanıldığı kadar farklı değiller.

Bunu bir 5 dakika araştırdım ve şunun gibi [araştırmaları buldum](#). Avcı – toplayıcı toplumlarda kalori girdisinin yüzde 50sinden fazlası avdan geliyor. Hepsinde değil, 73%ünde. Ama asıl mesela olaya kalori diye bakmak. Biliyorsunuz bitkilerden ağırlıklı olarak vitamin ve karbonhidrat alıyoruz. Hayvanlardan ise ağırlıklı olarak yağ ve protein. Protein canlının temel yapı taşı ve çoğı hayvanlardan geliyor.

Yani yarı doğru demiş ama öyle görünmüyor. Evrimsel psikolojinin bilimsel konumu üzerindeki eleştirilere daha önce cevap verdim. Örneğın şurada [biri var](#) :

Evrimsel psikolojinin fizik, kimya gibi bilimlerden ziyade ekonomiye ve paleontolojiye daha yakın olması onu sözde bilim yapmaz. Geriye dönük bilimlerin hepsinde olduğı gibi hard data toplamak zor ve deney yapma olanakların kısıtlı. Şimdi iyi dinle burayı, yanlışlanabilirlik ilkesi konusunda ders vermeden önce, evrimsel psikoloji teorileri geleceğı yönelik (yanlışlanabilir) tahminler yapabilir ve bu nedenle de gerçek bilimdir. Evet geçmiş davranışlar fosil bırakmaz ve evet proxy kullanmak gerekebilir (cross species analysis gibi) ama bunlar paleontoloji ve astrophysics gibi bilimler için de geçerlidir ve onlara sözde bilim demiyoruz.

Örnek 2 :

“ortalama erkek, kadında gençlik ve güzellik arıyor, ortalama kadın da zengin ve başarılı erkek arıyor”.  rnek aldığı bu önermenin kırmızı hapla ilgili bir yarı doğru olduğunu söylememe gerek var mı? Bu tür cümlelerde her zaman *kendi kapasitesinin elverdiği en güzel ve en genç kullanılmalı.* Yoksa aŗağıdaki *ben belki 6 ile yetineceğim belki başkası 3 önermesinin* aslında kırmızı hap tarafından da söylendiğini anlayamazsın. Zaten denklemde zenginliğin ne kadar etkili olduğunu (düşündüğümü) biliyorsunuz. O nedenle *insanın aklında kalan bilgi ne yazık ki şu: “her erkek güzellik ister, her kadın da zenginlik”* dediğindeki gibi zenginliğe fazla önem atfeden kısmı ben kırmızı hapa alınmıyorum. Onlar genelde başarısız erkeklerin başarısızlıklarına kılıf.

Sonra bir de burada uzun bir anket metodolojisi eleştirisi yapmış ama dikkat ederseniz çok genel ve örnek olarak hatalı sonuç çıkarabilecek bir anket yok. Benim bildiğim kadarıyla peer review yerlerde yayınlanan anketlerde belli bir metodoloji ciddiyeti var. Yok diyorsan örnek verip göstermen lazım. Araştırmalarda problem olabileceği kısmı spe latif kalıyor.

Bazı çok ciddi hataları da var.

yani hipergami, kadının doğasından gelen bir özellik değil, bulunduğu “kast”ın bir sonucu. eŗ seçimindeki tercihler ve stratejiler, sosyoekonomik yapıya bağlıdır
 nsanın doğasının ve toplumsal koŗullanmanın bir karışımı olmayan hiçbir davranış özelliği yoktur. Hipergamide içinde iki etken de var. Burada söylediği hepsi sosyoekonomik diyene de inanma, tamamı biyolojik diyene de.

Sonra vaktim olursa daha da yazarım ama geneli bu şekilde.

Bazı şeylere katılıyorum. Bu hurafeleri yayan adamlar kendilerini kırmızı haplı sandıklarından ve öyle pazarladıklarından immanuel tolstoyevski’ye bir şey diyemiyorum.

kız arkadaşım arada gaza gelip tecavüz fantezisi yapmak isteyebilir. ama o %1’lik zaman dilimindeki davranışlarına bakıp “iŗte sahiplenilme ve hizmet etme arzusu senin doğanda var kızım, asıl halin bu” dersem bana tekme yi basar. Çünkü kalan %99 zamanda yaptıkları, onun “gerçek” halini daha çok yansıtır.

Böyle mallar var cidden. Kadınların dominant erkek arzularını yatakta dom – sub iliŗkisine benzer bir şey gibi algılayan tembeller: “iŗte sahiplenilme ve hizmet etme arzusu senin doğanda var kızım, asıl halin bu”. Halbuki dominant demek egemen / lider demek, sorumluluk almak, önden yürümek, rüzgarı g ğ lemek demek. Çoğu erkte bunu yapacak g   olmadığından dominantı despot olarak fantaziliyorlar ve kadının sırf pipili oldukları için kendilerine secde edeceğini sanıyorlar. Bunlar dominant olmanın (lider olma anlamında) fizikseli bırak duygusal baskısına 3 gün maruz kalsa diz   k p ağlayacak tipler genelde. Dominantlığı pipisi olana tanrı vergisi hak olarak kurgulamaya, kadınları pipisi olan hizmet etmeye programlı olduklarına inanmaya meyilliler.

Bir başka örnek :

çoğunluğun buna yorumu “kadın daha iyisini bulduğunda seni bırakır” yönünde. Bu gerçekten var olan bir diğer zihin tembelliği. Konuya [kaplan terbiyecisi](#) ve [hipergami üzerine birkaç not](#) gibi yazılarda değindik. Hipergamiyi kadının tüm kafasına egemen tek program olarak algılamak ve kadının kapasitesi yetiyor mu acaba diye düşünmemek (kadın tapıcılığından kalma kırıntı bu) yaygın bir problem.

mesela çok alfa bir erkek düşünün: taviz vermez, gözünü kaçırmaz, özür dilemez, egosu kuvvetlidir... bu kişinin genleri iyi olabilir ama toplulukla uyum sağlayamadığı sürece soyunun devamı zor. sosyal hayvanlarda bireysel genetik üstünlüğün değeri azdır, uyum ve ittifak kurabilme yeteneklerinin değeri fazladır. bir sürü insan, sanki kaplanla aynı evrimsel dinamiklere sahipmişiz gibi yorumlar yapıyor.

Alfa erkek davranışının bu özelliğine katılıyorum. Bildiğim tüm kırmızı hap yazıp çizen ve ciddiye alınan adamlar da bu şekilde düşünüyorlar. Niye zira evrimsel psikoloji de böyle diyor. İnsan toplumunda erkeğin gerçek gücü işbirliği kurma kapasitesinden ve sosyal becerisinden gelir. Bununla ilgili yazmıştım [Mesela](#) :

Cinsel seçimde insan dişisi sadece güce ve tipe göre seçmez. Öyle olsa bugün güzel ve güçlü şempanzeler olurduk ama tam tersi 6 milyon yıl önce insan soyağacından ayrılan şempanzelerin erkekleri ortalama bir insan erkeğinden 3 – 6 kat daha güçlüdür (yetişkin bir şempanze erkeği bir insan erkeğinin uzuvlarını kopararak öldürebilir). Aynı şekilde insanoğlunun soyunu ortadan kaldırdığı neanderthal erkekleri de insan erkeğine göre çok güçlüdür. İnsan erkeğinin avantajı ki cinsel seçimde kriterdir gücünü ilişkiler ağı kurmaktan, duygusal dayanıklılıktan (büyük av hayvanı öldürmek için gerekli işbirliği ve sabır – sinir sağlamlığını düşünün) ve evet bir de güçten gelir.

Sonuçta birçok insan, insan topluluğunu kurt sürüsü sanıyor ve bu tür aptalca şeylere inanıyor. Oysa küçük bir insan topluluğunda bile onlarca hiyerarşi var, kurt toplumunda ise bir tane! O nedenle mesela [şuradaki erkekler](#) kurt gibi birbirlerini dişleyeceklerine her biri kendisinin yetkin olduğu hiyerarşiye yerleşiyor ve hemen fonksiyonel bir toplum ortaya çıkıyor :

Erkekler genellikle neyin gerekli olduğunu düşündülerse onu yaptılar – ortamda emir veren bir lider yoktu. Kimi avlanmaya çıktı, kimi yiyecek toplamaya giderken kimi balığa çıktı. Bir elemanta kumda oturmaktan gına geldi bank yapmaya başladı. Diğerleri zamanla büyüyen bir klübe yaptılar. Bir diğer eleman her gece yemek yaptı. Birkaç gün içinde, muntazam bir medeniyet çıktı ortaya, hergün bir öncekine göre biraz daha varlıklı bir medeniyet.

Bu tür topluluk oluşumlarında yetkinlik olmadn alfalık taslayanlar genelde başka [bir şeydir](#).

sosyal bir hayvan olduğumuz yetmiyormuş gibi, biz eşleşmeye meyilli hayvanlarız (pair bonding). yani “erkeğin ihtiyacı, maksimum sikişle genlerini yaymaktır. kalan her şey bize dayatılan yüklerdir” gibi görüşler şunu atlıyor: erkek 5 dakika sikişip sonra keyfine bakarak

gen filan yayamıyor, o çocuk ölüyor sonra. gerek yeterince bakılmadığı için, gerekse aslanlardaki gibi rakip erkeklerin öldürmesi yüzünden (bkz: infanticide).

Katılıyorum. Bir farkla. [Erkekler aslanlar gibi başkalarının çocuklarını öldürmezler](#). Orada yanılıyor. Bir de erkeklerde hem pair bonding hem de genlerini fazlaca yayma hırsı aynı anda var. Zaten bir de insan topluluklarının çocukları beraberce büyütmesi gibi bir olgu da var.

Ve son olarak şu tayfa konusunda hislerine de katılıyorum :

çoğu “meriç” seviyesinde. bu grup [triggered](#) lafını kullanmaya bayılıyor ama en kolay tetiklenen de onlar. tetiklenip tetiklenip meriç diyorlar. “ne yani, kızlar pırlanta yüzük istemiyorlar mı?” kafasında olan da var. artık ne anlamışlarsa okuduklarından.

Bir bitmediler ve sürekli çoğalıyorlar amk. İki tane çürük yumurta bulmuşlar, en ufak lafta trigger olup fırlatıyorlar. Erkekse meriç, kadınsa cumbucket. Bunlar yüzünüzden kırmızı haptan soğudum. Bu adamlar kırmızı haplıysa, çok ciddiym, ben değilim.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 23, 2019](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Evrimsel Psikoloji](#), [Kırmızı Hap](#) 45 Comments on [Kırmızı Hap Eleştirisi – Immanuel Tolstoyevski](#)

Saha Raporu – Oyuna giriş

Çevirmen Hoca, Koz ve beni hiç sallamayan ama arada yorum yazan Mahmut Abimize selamlar olsun.

[12 Haziranda yukarıya çıldırıyorum](#), yardım edin şeklinde bir mesaj bırakmıştım ve sağ olun yardımcı oldunuz gerçekten.

BEN BUGÜN İLK DEFA DAYGAME YAPARAK (ya da yapmaya çalışarak) 2 TANE HATUNA YÜRÜDÜM. HEM DE 3 DK İÇİNDE.

Şöyle ki; Çevirmen Hocam ve Koz bromuzun bana yazdığı cevaplardan sonra ben bi gaza geldim. O ilk yorumlardan 2 gün sonra dışarı çıktım ve bugün yürüyecem dedim.

Gittim sokakta yürüyebilme ihtimalimin ve korkumun daha az olabileceği “SİKTİR LAN PİS SAPIK” denme ihtimalimin az olduğu bir semte. Arabayı çektim sağa. İndim güzelce de giyindim. Az ileride oturmuş elimde telefon geleni geçeni kesiyorum. Kızlar geçiyor ben korkumdan yanaşamıyorum. Derken bir tanesi geçerken bana baktı önüne döndü. Dedim YD mi acaba? Yürü ulan dedim... hooop ayaklarım hemen geri döndüüü..

Reddedilme korkusu-MAVİ HAP

Derken yine kızla geçmeye devam. Ben bakıyorum hangisi daha az korkutucu diye(gözlerim de bozuk 2 numara uzağı göremiyorum ama gözlüğü çıkarmışım janti görünümüm diye)

Sonra bir kız daha geçti esmer güzeli. Benim kalbim küt küt atıyor göğsümden fırlayacak. Takıldım peşine...derken bir araç yanaşıp kornaya bastı.. babası sandım.. ama herif ona çalmamış ve benim zaten zar zor bulabildiğim cesaret sıfıra indi.. öyle 1 saat takıldım eve döndüm.

Reddedilme Korkusu-Mavi Hap

Derken bugün. Masturbasyon yapmayalı 1 hafta olmuş. Testosteron 7. Günün zirvesinde. Ağırlıkta kaldırmışım 1 gün öncesinden şiş şiş geziyorum (ya da bana öyle geliyor)

Dedim ki hazır boşum saat 8 de boks var şuan 5 arabayı az ileri götürüp caddeye park edeyim kızlara yürüycem bugün.

Aynen dediğim gibi saat 7 ye kadar ben bi o tarafa bi bu tarafa yürüyorum, kızlar geçiyor, ben bakıyorum. Yine tam takılıyorum peşlerine gidicem konuşucam, ya telefona bakıyorlar, ya kulaklık var, ya karşıya geçiyorlar ya da yanlarından yürüyen adamları onlarla sanıyorum olmasa bile konuşsam ve beni terslese sapık dese ne bok yicem diye kafada kurdukça kuruyorum ama hepsi BOŞ BAHANE!! Aslında olan;

Reddedilme korkusu-Mavi Hap

Derken baktım saat 7 olmicak böyle, boks falan da 8 de binip gideyim en iyisi eve. Bindim gidiyorum tam sonra dedim ki “bugün antremanı kaçırıcım belki ama o zaman birşeye deysin, kızlara yürümüş olayım ki kaçırdığım antremana deysin, yoksa eve gidip mal mal 31 çekmek için deymez, Beta olma, sen Beta mısın?! Salak mısın?! Dön geri! Bunların hepsi MATRİX, o seni eve geri yolluyor. Hiç bir zaman kızlarla aran iyi olmicak, sen yapamıcaksın sanırım bas eve git..”

Laan dedim eve arabayı sağa çektim,”yürüycem ulan bugün beeeen!!!” dedim. Sonra 45dk boyunca yine aynı tarane yukarı aşağı yukarı aşağı derken. ”Hadi eve git Daves..”

Ben karşıdan karşıya geçtim arabanın yanına tam arabaya yöneldim ki, sol taraftan deri etekli, dolgun bacaklı bir HB 7-7.5..

Sonra kafamda aynen şunlar çıktı;

“Mahmut abi?! MATRİX! BETA MISIN SEN AMK?! Mahmut abi?! ÇEVİRMEN HOCA?! KOZ! MATRİX ŞUAN KADIN SİLÜETİNDE DAVEEEEEESS!!”

Yallah dedim bir yardırdım hatuna, sağından yanaştım kaldı aramızda 1 m benim zaten tuvaletim var 2 saattir tutuyorum orada bıraktım bırakacam derken benim elim havaya kalktı bir anda dedim napıyorum ulaan been!! Ve ZIBAAAM!!

REDDEDİLME KORKUNLA YÜZLEŞ-KIRMIZI HAP..

Merhaba dedim, kulaklık vardı çıkardı kaşlarını çatarak “ne oluyor yahu?” bakışı ile bana baktı. Gözlerimin bozuk olduğunu söylemişim. O 19-20 yaşında sandığım HB7 meğersem 30lu yaşlarda çıktı.

Merhaba, az önce şurada dururken (elimle arkayı gösteriyorum-London Daygame) sizi(neden seni demedim bilmiyorum heralde büyük olduğunu görünce) farkettim ve çok hoş görünüyordunuz geliş merhaba demek istedim.

Duruşum, yüzümün şekli, falan tırt..ama ses tonum kalın ve tok bi ses konusunda iyiydim.

Hatunda” ayy sağ olun iyi akşamlar” dedi ve gitti.

Bende kusura bakmayın dedim. Gittim.

Benim ağzım götümde mutluluktan uzaya çıkıp yörüngeye oturucam. Bir insan reddedildi diye mutlu olur mu ya? Bir kızla konuşmuşum ve reddetmiş, ana avrat sövmeyip sapık demedi diye ben baya gaza geldim. Arabaya bindim çalıştırdım tam gidicem, sağdan başka bir HB 6-6,5.

Dedim ulan yürü ve yapıştıııır...

Yine kızın sağından omzuna dokunarak merhaba dedim. Bu sefer “napıyorum lan ben falan olmadı”

Kız korktu irkildi, kulaklık vardı.

D:Daves ,H:Hedef

D: merhaba korktuttum sanırım özür dilerim.

H:.. ay uyy falan filan

D:az önce şurada duruken(elimle gösteriyorum) seni fark ettim çok hoş görünüyorsun ve gelip merhaba demek istedim.

H:merhaba.. :))) (kız şoke olur, deli gibi garip bir gülümseme)

D: böyle birşey başına gelmedi heralde

H: hayır ilk kez oluyor. (Yere bakar, büyük gülümseme devam eder U şeklinde deniliyor buna heralde)

D: hmm.. nereye gidiyorsun? (Evet ne diyeceğimi şaşırdım bir an)

H: eve gidiyorum..

D: anladım..peki o zaman sadece çok hoş görüldüğünü söylemek istemişim. İyi akşamlar □

H: iyi akşamlar der U şekilde gülümseme ile ve gider

REDDEDİLME KORKUSU YENİLDİ-KIRMIZI HAPA GİRİŞ

Hepinize selam olsun..

Konuk Yazar : Daves

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [June 21, 2019](#) Categories [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 220
Commentson [Saha Raporu – Oyuna giriş](#)

İsyanın ataerkil sisteme değil doğaya

Sheema Mekhar adlı Pakistan'lı twitter kullanıcısı ara ara hortlayan şu mantığı yazmış :

“Bir erkek 40 yaşında bile olsa 28 yaşında bir kızla evlenebilir ama 34 yaşındaki bir kız için sadece 45 yaşında erkekler / dullar / boşanmışlar var. Bu, kadınların piyasa değerini yaşa bağlayan ataerkil sistemin ve evlilik kültürümüzün çürümüşlüğüdür.”



Sheema Mehkar

@SheemaMehkar

Follow



If a man is 40, he can still marry a 28yrs old girl but if a girl is 34, she can only have a 45yrs old man/a widower/a divorcee. Such is the rottenness of our patriarchal system & marriage culture where a woman is considered a product whose market value is determined by her age.

11:24 AM - 18 Jun 2019

Şimdi hatun abartmış. Günümüzde sayıları giderek azalsa da 34 yaşında bir kadınla evlenen 34 – 38 arası bir sürü erkek var. Ama orada ingilizce olarak yazdığım şeyi buraya alacağım :

Bu durumun güçlü biyolojik temelleri var ve ayrıca bir erkeğin kendisi için en iyi olanı istemesi ile alakalı. Eğer bir erkek çocuk istiyorsa 34 yaşında bir kadınla beraber olduğunda çocuk yapmak için sayılı yılları kalıyor. Kendini bu strese neden soksun ki? Buradaki kısıt biyolojik bir kısıt, sosyal bir kısıt değil.

Bir kadın 36 hatta 38 yaşında da hamile kalabilir, ama hem hamile kalması zorlaşıyor, hem kısır olma riski artıyor hem de hamilelik zorlaşıyor. Bir erkeğin ise böyle bir derdi pek yok o nedenle çoğu erkek bu aceleye ortak olmak istemiyor. Neden istesinler ki?

Bu konuya Darwinizm feminizmi öldürecek mi? yazısında değinilmişti :

Öncelikle, erkekler “artık hazırım” kadınlarına karşı daha temkinliler. Hangi erkek, beraber birkaç eğlenceli ve çocuksuz yıl geçirmeden direk [Tinder](#)’dan IKEA’nın çocuk reyonuna geçmek ister ki? Bu basit ve oldukça mantıklı bir riskten kaçınma dürtüsü : kadının anne materyaline sahip olduğunu tartabileceği uzun flört dönemini yaşamadan bir erkek neden baba olmaya çalışsın? Erkeğin bekleyecek vakti var ama 30larının sonuna doğru koşan kadının, doğurganlık yüzünden, beklemeye vakti yok. Bu nedenle de erkekler bu kadınlardan uzak duruyorlar.

Artık yaşımız ilerledikçe kendi hayatımız ile ilgili kararları alırken daha bilgili ve oturaklı kararlar veriyoruz. Erkeklerin mantıklarını kullanarak kararlar almasının kötü olduğunu düşünmek biraz aşırı değil mi?

Bunun yerine bu erkekler, artan oranda, daha genç kadınlarla flört ediyorlar. Aptal seksistler olduklarından değil, sadece hemen şimdi çocuk sahibi olmak istemediklerinden. Kusura bakmayın bayanlar : kendi vücutları, kendi kararları (nasıl diyordunuz, [my body, my choice](#)). Erkekler neredeyse 60larına kadar çocuk sahibi olabilirken neden sizin saatinizin baskısını sizin yerinize hissetsinler ki?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 21, 2019](#) Categories [Evlilik](#), [Feminizm](#) Tags [Evlilik](#), [Feminizm](#) 32 Comments on [İsyanın ataerkil sisteme değil doğaya](#)

Erkek Kanalı Kırmızı Hap Videosu

Erkek Kanalı geçtiğimiz hafta muhtemelen erkekadam sitesi üzerinden kırmızı hap ile ilgili oldukça absürt ve saldırgan [bir video yayınlamıştı](#). Muhtemelen diyorum zira bizim site hakkında yazıyor diye bana işaret ettiler ama nereyi okumuş tam anlayamadım. Zira videoyu hazırlaya nereyi okuduğundan, hangi argümanlarını eleştirdiğinden hiç bahsetmemiş. Eleştirmek için bile içeriğine zerre bakmadığı bir oluşuma “yalan yanlış konuşan, kendini bir şey zanneden adamların” diye bir saldırganlık ile giriyor sonra neden yalan yanlış tek örnek vermeden alışmamış götte don durmaz diye aldın yürüyordu.

Şimdi yeni bir video yayınlamışlar (aşağıda). Bu videoda [Ağır Sağlam Furkan](#) yapılması gerektiği gibi kırmızı hap argümanlarını sıralayıp savunup – eleştiriyor. Bence güzel video olmuş. Like’ı bastım, bu şekilde tamamen eleştirse idi yine Like’ı basardım.

İlk video çok tepki çekti. Oldukça ana akım ve fazla sayıda kadın takipçisi de olan kanalda videoda her 3 like’a 1 dislike vardı ki bu oldukça yüksek bir beğenilmeme oranı. Bu oran muhtemelen içerik kadar direkt saldırgan giriş ile de alakalı.

Ama burada kırmızı hap camiasında özellikle takipçiler içinde bolca bulunan boş beleş saldırganları da eleştirmeden geçemeyeceğim. 2 tane kırmızı hap “hakareti” veya “etiketi” öğrenmişler sanki herkes bu kelimeler ne anlama geliyor biliyormuş gibi önlerine gelene sallıyorlar : meriç ve beta. Yapmayın. Birine meriç diyorsanız neden öyle olduğunu düşündüğünüzü açıklamakla yükümlüsünüz sonra boş boş hakaret etmeye çalışan biri olursunuz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 21, 2019](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Video Tags](#) [Ağır Sağlam Furkan](#), [Erkek Kanalı](#), [Kırmızı Hap](#) 24 Comments on [Erkek Kanalı Kırmızı Hap Videosu](#)

Kırmızı Hap sohbetleri – Sevgili yaşamı

Öğrenen adam : Abi şimdi shit test olduğunu dusundugum 2 hareket var:

1- film izlerken falan kendi eliyle bir sey yedirmeye calisma. 2- cok istekli olmasına ve bazen seksi kendi baslatmasına ragmen, acaba bugün yapmasak mi? ya da hep seks yapıyoruz yaa demesi. bunlar sence de shit test mi?

Mahmut Hoca : OHA. Kırmızı hap paranoyası ve kırmızı hap mankafalılığı bir arada! Bunların neresi shit test !?!?!?

Öğrenen adam : nasıl yani?

Mahmut Hoca : Birincisi bir kadında olması gereken şey ama sen beta oğlana dönüp kıza anneciğim sebi çok seviyorum moduna girmeyeceksin. 2. kız sekse hayır demiyor ne alaka shit test?

Öğrenen adam : nasıl yani? “OHA. Kırmızı hap paranoyası ve kırmızı hap mankafalılığı bir arada!” burayı anlamadım.

Mahmut Hoca : fazla analiz, shit test olmayan yerde shit test arama vs ...

Öğrenen adam : yoksa nazar degmesin baya iyi gidiyor. kız durmadan opuyor, sariliyor, çok ozluyor, gel diyorum taksiye atlayıp geliyor.

Mahmut Hoca : cicim ayları 3 ay falan işte fena değil. kırmızı hapı içselleştirmen lazım. sürekli şu şu mu diyeceğine hiç düşünmeyeceksin ama bir şwy olursa içgüdü gibi otomatik olacak.

Bir süre sonra artık oyun oynamayacaksın, oyunun kendisi olacaksın!

Öğrenen adam : kesinlikle. peki sonrasında kari koca gibi belli bir düzene girecek, ortalama ilgi, seks olacak, rölantide mi gidecez?

Mahmut Hoca : benim hiç anlamadığım şekilde gidiyorsun sen. bence de asıl dikkat etmen gereken bu.

Öğrenen adam : gitmeyi öğreniyorum.

Mahmut Hoca : daha 1 haftalık kızla uzun süre planı yapmak ... 18 yaşında ilk kız arkadaştan sonra bıraktım onu. 20 senedir yapmadığım şeyler, bana bir erkeğin 1. haftada bu konuları düşünmesi çok acayip geliyor. Böyle düşünmeyi nasıl becerdiğin benim için daha şaşırtıcı.

Öğrenen adam : bak dediğin gibi, içgüdüler söylüyor doğru olanı, olmayanı. hatta shit testleri de böyle geciyorsun. sen diyorsun ki, tadini çıkar, keyfine bak, duruma göre yön ver olaylara. benim anladığım bu.

Mahmut Hoca : aynen öyle ama tek dikkat etmen gereken [azar azar olaya girmek](#). bir de sizin çok acayip bir analiz felci probleminiz var : sana kısa vadede dokunmayacak olan yılanı düşünmeyeceksin. sonrasında rutine girecek falan sana ne daha şu aşamada?

Öğrenen adam : senden çok şey öğrendim, konuştuklarımızdan. bu hatunu da bu sayede tavladım bak. sen kanser olsan da, beni sallamıyorsun desen de process ilerliyor. kaybetme korkusu= mavi hap kalıntıları.

Mahmut Hoca : yes. 20'li yaşlarındaki gençler bunu daha yoğun yaşıyor. sen sadece fazla sıkıcı, el altında ve ilişki pıtırıcığı olma yeter. gerisinin tadını çıkar.

Öğrenen adam : tabak çevirmeyi öğrendim ya artık nimet gozuyle bakmıyorum kadınlara. tüh gitti vs demiyorum.

Mahmut Hoca : evet sende bazı tabular da yıkılıyor. sana göre daha önce ilk geceden veren yolluydu şimdi kız arkadaş yaptın. yani alakası yok (ya da olmayabilir).

ilk geceden olmazdı diye tutturduydun bak ortamı hazırlarsan oluyormuş.

Öğrenen adam : hakkaten. ben bu konustuklarımızı genclere ve acemilere anlatıyorum. bazen tipatip senin cümlelerinle. önce bir affallıyorlar sonra evet abi haklısın diyorlar. beta zihniyeti buna cesaret dahi edemez.

Mahmut Hoca : kadınlar çok zor ve [gizemli değiller](#).

Öğrenen adam : anlamasını bilene çok açıkla ve aslında ipucu veriyorlar çaktırmadan.

Mahmut Hoca : ilk geceden nasıl olur diyen insanların en büyük derdi ilk geceden öldürücü şekilde davranmamaları. istemiyorlar bile. şimdi senin durumunda bir erkeği mavi hapa götürecek şeylerden biri mesela kız var ya artık gymi aksatmak olur mesela.

Öğrenen adam : tam düşündüğüm şey. çerçeveyi sikkmek ya da aşk bccüğü olmak. cccim aylarında insan sürekli buluşup vakit gecirmek istiyor ama. tamam, paralyze olmuş gibi değil ama yine de durmadan opusup koklasıyoruz, bulusmak istiyoruz. zamanla oturur kendilinden diye düşünüyorum. mesela 2. hafta daha az buluşuruz, belki hic opusmez, sohbet ederiz.

Mahmut Hoca : ona sınır koyacaksın ama aslında sınıra gerek yok. sen gymi, işi ve erkek arkadaş grubu olan, kendi en iyisini kovalayan bir erkeksen kızla maksimum 3 kere falan buluşabilirsin zaten.

Öğrenen adam : sevgili olup sevistikten sonra hatunla birlikte vakit gecirmeyi diyorum.

Mahmut Hoca : sen sevgili olunca da evlilik planına başlarsın artık.

Öğrenen adam : Asla. o da istemiyor ama istese de en az 2 sene birliktelik ve çok iyi tanıma olmadan asla. yazın çalışacağım işi biliyorsun mesela. onu söyledim, çok hoşuna gitti.

Mahmut Hoca : Allahım sana geliyorum □ Bunu daha birinci haftadan konuştunuz mu?
[Sabri Bey ne yapıyorsunuz?](#)

Öğrenen adam : neyi? evliliği mi?

Mahmut Hoca : Evet.

Öğrenen adam : □ dugunu nerde yapcaz, evimiz nasıl olacak, pembe panjurlu mu, pencereler çift kanatlı mı :)) yok abi ya, öyle bi konu acıldı. ben 30 dan önce evlenmem dedi. ben de 30 dan sonra zaten evlenme, bosver dedim □ bizim evliliğimizden konusmadık yani, genel anlamda evlenme yasından falan konu acıldı bir iki söz söyledik.

Mahmut Hoca : öyle konu açılmaz ... 4 aydan fazla sürmeyecek ilişki yaratmak için iyi kasıyorsun ... böyle konulara girme.

Öğrenen adam : güzel bir anekdot bu. normalde aklıma gelmezdi benim. kırmızı hapa entegre olmak pratikte zormuş ama. bazen kendimi serseri, pic erkek gibi hissediyorum :p

Abi peki 1- sevgiliyle görüşme sıklığı ne olmalı? 2- sevgili ne zaman arkadaşlarla tanıştırılmalı?

Mahmut Hoca : 1. Haftada 2 kere iyi bir oran gibi. 2. 40i çıktıktan sonra. En iyisi 3 ay sonra. Ama bunu mekanik yapmaya gerek yok. Bir kızla haftada 3 geceden fazla birlikte zaman geçirebiliyorsan bu senin boş ve sıkıcı hayata sahip bir adam olduğuna işaret. İşin, hobin, biraderlerin, serbest zamanın, vs ... varken nasıl daha sık buluşacaksın ki? yani bu sayıyı özel olarak kısıtlamak zorunda kalıyorsan senin zaten sıkıcı bir hayatın vardır.

Öğrenen adam : himm bizim tam 3. ama full gün değil tabi. 4-5 saat, gece kalmaksızın.

Mahmut Hoca : Bundan yukarı çıkmasın. tabii arada tatile çıkarsın 1 hafta berabersin ondan bahsetmiyorum.

Öğrenen adam : tabi canım, ben senin ” seks dışında başka şeyler de sunabilmeli” sözünü yeni yeni idrak ediyorum. aslında birçok şeyi öyle çünkü seksi kolayca sunmuyordu bundan öncekiler.

Mahmut Hoca : hocam senin lügatının değişmesi lazım. seks sundu ... seks verdi ... bırak bunları at kafandan. seksi beraber yapıyorsunuz siken de sensin. Ayaktaysan otur sana çok sarsıcı bir bilgi vereceğim ... sıkı dur ... kadınlar seksi severler.

Öğrenen adam : hem de ne sevmek. çok romantikçe kaçmamak lazım dimi?

Mahmut Hoca : evet ama bir erkek fazla romantikliğe zayıflıklarından kaçmaz. zayıflıkları bırakmak lazım. Zayıflıklar ordayken kaçmamaya çalışmak yorucu.

Mahmut Hoca : en basit kuralı içselleştir sorun olmaz. Ben bu kızla ilişkiye yatırım yaptığı sürece seviyorum yoksa sevgi biter. sevgin koşullu olmalı. Şunu unutma :

Bir ilişki, ilişki içindeki iki kişinin ayrıldığı zaman değil bu kişilerden biri ilişkiye yatırım yapmayı bıraktığı zaman biter. Birinin yapmadığı yatırımı veya ilişkiyi, diğerinin ekstra yatırım yapması kurtarmaz.

Özellikle romantik ilişkilerde sevginiz karşınızdaki ilişkiye yatırım yapmayı bıraktığı zaman bitmelidir. Sevginiz karşılıksız devam ediyorsa, tanımı gereği değersizdir.

Öğrenen adam : tabi ki abi, ilgisiz olsa, seks yapmasa yani özel durumlar haric. ya da bahaneler bulsa orada biter ama su an böyle şeyler yok.

Mahmut Hoca : şimdi konuşmak kolay. senin kafan böyle olacak. diğer kızlar bana seksi zor sundu kafasından çıkman da lazım. bu kız vaha her yer çöl ise istediğin kadar karşı koy mavi hapa düşersin.

Öğrenen adam : benim merak ettiğim bir şey daha var, sen genelde nasıl ayrıldın ya da hangi safhada ayrıldın?

Mahmut Hoca : her safhada ayrıldım. eskiden daha çok terk edilirdim ama son zamanlarda benim bitirmem gerekti.

Öğrenen adam : seni eğlenilecek erkek olarak mı gördüklerinden?

Mahmut Hoca : sadece kız arkadaşlardan bahsediyorum. diğerleri ile ayrılacak bir ilişki yok.

Öğrenen adam : bu kafaya gelmem zor oldu ama bundan sonra mavi hapa kolay kolay donmem abi.

Mahmut Hoca : dönersin. khda kalmak performans yükü. ondan içselleştirmeye bak. 1 2 senen daha var senin ama dön çık ne olacak? Hayatın tadı tuzu bunlar.

Öğrenen adam : otomatik pilota bağlayıp yaşamak lazım. abi kendime 1,5 sene zaman verdim.

Mahmut Hoca : sonunda saçma sapan kısıtların safatasını gördün. 1 ay önce ben ilk gece seks ya da [ilk gece seks yapan illa yollu değildir](#) dediğimde bana gülüyordun muhtemelen.

Öğrenen adam : gulmuyordum ama bu adam zengin, karizmatik, bunların ekmegini yiyor duyordum.

Mahmut Hoca : alakası yok. var mıymış? bu zengin karizma falan mavi haplının ego mastürbasyonu. beni erkek olarak reddetti diye kabullenmek çok ağır.

Öğrenen adam : ya ayda 8 bin maas alan evi arabasi olan bir iş arkadaşım var. adam seks için 12 ay bekledi. oradan zaten anladım senin desire dedigin seyi.

Mahmut Hoca : ikinci ve çok önemli bir başka dersi daha alman lazım. seni 9 kadın reddetti 1 kadın aldı. bunu çok demoralize edici buluyordun. bak şimdi söyle. sikinde mi? umrunda değil muhtemelen içinde bir burukluk bile yoktur. zira umrunda olacak bir bok yok orada.

Öğrenen adam : hiic sikimde degil hatta ilk gunden kapiyi zorlasam sikerdim o öğrenci kizi da.

Mahmut Hoca : kadın merkezli düşüncenin şeysi o sıkıntı ... 9 kadın bana olmaz oyu verdi 1 i olur dedi sayılmaz mantığı. oysa yok öyle bir şey.

Öğrenen adam : hicbir sey yok ama bazen acaba tesadufu ya da bu kiz cok mu safti diyorum. sonra diyorum ki sacmalama amk ne kadar saf hatun mu var.

Mahmut Hoca : bu kızın senin mavi halini siktir edeceğine 100 kağıda bahse girerim. aynı senin mavi halini.

Öğrenen adam : kesinlikle ederdi.

Mahmut Hoca : sen arkadaşım mavi tavşan olsa idin o gece. eve çağırmasan ya da öyle bir atak yapmasan. ya da duruşun ezik olsa. bam!

Öğrenen adam : %90 bidaha bulusmazdi. işin tuhafı, o hoşlanmayı ve desireı gudusel olarak hissetmesi. otomatik yapması.bence ilk bulusmada onlar da atak bekliyorlar. hatta o ataga kalkmazsan bu beta deyip geçiyor.

Mahmut Hoca : ya işte kırmızı hapı her kadınla olduracak ilahi bir kudret sanan alfacı dangalaklar dolu piyasa. kırmızı hap iyi oyun oynayıp olacak hatunla akışa girip olmayacağı hemen geride bırakmaktır. dominantlık bu işte. liderlik demek. götlük değil. kız oraya beraber olma ihtimaline geliyor. ama erkek arkadaşlığa yönlendirirse oraya gidiyor. Hani adamı beğenmezse hiç gitmez de, beğenirse de kendi başına gitmesi zor.

kız beni friendzonea attı abi diyen dangalaklardan bıktım. oğlum siz gittiniz oraya hiçbir kız seni senin yönlendirmen olmadan oraya atamaz.

Öğrenen adam : bulusmaya cidden seks ihtimalini bilip geliyor dimi?

Mahmut Hoca : sence neye geliyor oraya? saf mı bu hatunlar? bir kız seninle buluşuyorsa orada aklında cinsellik ihtimali her zaman var.

Öğrenen adam : gerçi buluscagi adam belki farkli diye geliyor. ne bilsin garibim.

Mahmut Hoca : seks kapısını nasıl tuttuğu ayrı sevip sevmediği ayrı. eski haline bak. hangi kız ne yapsın? □

Öğrenen adam : bazen bakıyorum karı kılıkli tiplerle uzuuun sure cikiyorlar.

Mahmut Hoca : maskülenitenin çoğu duygusaldır kılık kas falan değil. ikincisi de kızlar süper yaratıklar değil. oğlanların çoğu beta iken ne yapsınlar yalnız mı kalsınlar? sanki kız kuyruğunu sallasa istediği adam hazır diye bir olay var. bu ülkede bizim zengin diye tabir edebileceğimiz adam oranı yüzde 1 dir. ama bu mgtowcu insellere sor tüm kızlar onlarla ya da onların peşinde. mümkün değil ... sayısal olarak ... ama kim takar?

Öğrenen adam : tabi ki. kaldı ki o %1 de niye 6/10'luk karıların pesinden koşsun. bak univde 1 sene olmasına ragmen birçok hatunun sevgilisi yok. olan birkaç kişi de kısa süreli saf tiplerle el ele tutuşuyor. yani benim gözlemim öyle. mgtowculara sorsan paran yoksa karılar selam bile vermiyorlar.

Mahmut Hoca : hahaha bir de o var. hatunların yüzde 80i tepe yüzde 20 ile hoplaşıyor safsatası. Sanki tepe 20 de hb6 altına kucaklarını açmış bekliyorlar ya.

Öğrenen adam : erkeklerin %80'e sekse doğaustu mucizevi bir şey olarak bakıyor.

Mahmut Hoca : seks baklava gibi bir şey halbuki.

Öğrenen adam : kolaymış be. amk yıllarca tek tabanca gezmişiz mal gibi.

felsefe sosyoloji psikolojiye yarıdirmisiz ama olsun. karışıklıkta insan çok geliştiriyor kendini.

Mahmut Hoca : en büyük bariyer o reddedilme bombardımanı. sen benim iteklememle de olsa sabrettin. 90 yüzde ikincide pes eder.

Öğrenen adam : korku abi. valla biz senle terapi yaptık resmen. ama ben de şimdi bu bilgi birikimini genc nesillere aktaracam.

ben de kendimi deniyorum. bu siteye daha önce çekip aldıklarım sayesinde başladım. ilerde belki parayla terapi yaparım.

Mahmut Hoca : bak bunca zamandır yapıyorum bu işi. kafamda netleşti. kırmızı hap dediğin yetişkin erkek aslında. [mavi hap dediğin ana kucağına özlem duyan oğlan çocuğu.](#)

Öğrenen adam : oglunla arkadaş gibi olcan diye diye nonoş tipler yetiştirdiler.

Mahmut Hoca : eskiden baban olmasa çevre rol modeli. şimdi o da yok. benim peder beyin bazı yaptığı şeyler şimdi anlam ifade ediyor. beni sen ananın dizinde çok rahatladın diye bir yaz tamirci çırağı yapmıştı mesela. lan ne saçma iş demiştim o zaman. ama ne iyi yapmış.

Öğrenen adam : nasıl kodlamışlar [bizim dedelere falan doğru davranislari.](#) çok ilginç ya.

Mahmut Hoca : evrimin kodu o. doğal o. bir de hayatları zor abi. Şimdi hayat çok daha kolay, işler çok daha az bel bükücü.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 20, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 85
Commentson [Kırmızı Hap sohbetleri – Sevgili yaşamı](#)

Kırmızı Hap Sohbetleri – İlk buluşmada kızı eve çağıran erkek

Öğrenen adam bu bölümde Mahmut Hoca'dan hızlı çıkıyor □

Öğrenen Adam : İzmirdeyim. Hatta hatunla buluşmaya gidiyorum su an.

Mahmut Hoca : Bu sefer hangi uzak diyardan? □

Öğrenen Adam : İzmir'den. ama benim kino olayını cozmam lazım yoksa eve atamam. gerci kendisi kahve icelim dedi □

Mahmut Hoca : kahveden sonra nereye goturuyorsun? Ambiyansı iyi mi? yerin evin bos mu? Evde sarap?

Öğrenen Adam : sonra ev, ev bos, alkol almiyorum. ama bildiğim iyi bir köfteci var bana gecip siparis verriz dicem. ev bos olmasa bulusmazdim :p

Mahmut Hoca : ya abiciğim kahveden eve zor atarsın. Önce ambiyansı güzel bir yere git. Atamazsın demiyorum ama zor.

Öğrenen Adam : ben o havayı hissettim ama bilmiyorum. resmen heyecan yaptım amk.

Mahmut Hoca :Evet hedefte amk var □

Öğrenen Adam : Off abi kız çok güzel var ya ...

Mahmut Hoca : X. Onun güzelliğini görmezden gel – [Amcığın 16 Buyruğu](#)

Bir süre geçer ...

Öğrenen Adam : abi TV showlardan falan konustuk. ortak izlemek istedigimiz TV show çıktı. baska mekana da gidemiyoruz. bana gel bende var beraber izlemeye başlayalım dicem. desem mi?

Mahmut Hoca : kıza eşiği aşırıtmadıysan deme. aşırıttıysan de.

Öğrenen Adam : mutlu mesut görünuyor ya.

Mahmut Hoca : başka mekanı ayarlamazsan gidemezsin tabii.

Öğrenen Adam : icki icmiyor.

Mahmut Hoca : hahaha.

Öğrenen Adam : muhafazkar değil canım □

Mahmut Hoca : ben hep öptükten sarıldıktan sonra eve gidelim derim bilemeyeceğim. ya da eve yakın canım kahve çeker. muhafazkar değil ama içki yok. püüü.

Öğrenen Adam : eve çağırasım var.

Mahmut Hoca : ben olsam canım o TV showu çekti evde download ama daha izlemedim derdim. bir ara beraber izleyelim der tepkisine bakardım.

Bir süre daha geçer ...

Öğrenen Adam : hatunla evdeyiz.

Bir gün geçer ...

Öğrenen Adam : Oh yeah bu iş oldu □

Mahmut Hoca : Gördüğün gibi ilk gecede oluyormuş. Kahveden direkt iyiymiş yalnız.

Öğrenen Adam : abi naber? superdi ya.

başlarda isteksiz gibiydi, ben bu iş olmayacak sandım. sonra ben hic bozuntuya vwermedim. bi an yakınlastik, opustukflaan sonrasi tavsanlar gibi...

Mahmut Hoca : İyi iş çıkardın çekirge. Ama kız dediğin milf 75 değildi umarım □

Öğrenen Adam :Yok abi 93li.

Mahmut Hoca : Aferin çekirge.

Öğrenen Adam : ya bizim bu sevismedigimiz zamanlarda durmadan opusup yigismemiz normal mi? ben yanasmazsam kiz geliyor, o gelemzse ben opmeye basliyorum.

Mahmut Hoca : kendini kaptırıp 3 güne seni sevmek aşkların en güzeli bıcüklüğüne girme de ... azmışsınız. sonra kışını dönüp yatarsın.

Öğrenen Adam : ya ben orda da biraz amatorluk yaptım. kiza sen benim hatunumsun dedim sevistikten sonra. optum, kokladım falan. kiz zaten paralize oldu. durmadan çok tatlisin, çok iyisin vs vs. bundan sonra ben varım dedim. sevgilimsin falan dedim.

Mahmut Hoca :Ulan aferin dedik kursağımızda bıraktın □ sen var ya sen kimseye mavi haplı meriç falan deme.

Öğrenen Adam : yav yine zıçtik mi? simdilik iyi gidiyoruz ama.

Mahmut Hoca : istikrarlı bir şekilde böyle yaparsan 3 aya falan sıçarsın merak etme. şimdilik iyi gidiyoruz diyor ya □ Kaç saat oldu ki kötü gidecek □

Öğrenen Adam : kız kedi yavrusu gibi sokulup benim hayatımda 2 kişi oldu. hic dogru duzugun bi iliski yasamadim vs dedi. aşırı ilgiliydi bana. ben de sevgili iliskisi dusunuyordum bir hatunla, karsima sen ciktin dedim.

Mahmut Hoca : Ağlıyacağım lan ... agggghhhh.

Öğrenen Adam : e ama duzenli bir iliski istiyordum?

Mahmut Hoca : Ya 3 4 ay koklaşıp ağzını açmasan bari.

Öğrenen Adam : dur ben buldum nerde sictigimi. belki hatun, iliski materyali degil..nerden biliyorsun? 1 gunde nasil karar verdin diyeceksin

Mahmut Hoca : düzenli bir ilişki istemek problem değil. problem senin seninle beraber olan ilk kıza ilk gecede atlaman.

Öğrenen Adam : abi kız çok hoşlandığını hem sözleriyle hem hareketleriyle belli etti. seks yaptık deli gibi ve sonrasında bir daha görüşecekmiyiz falan dedi.

Mahmut Hoca : daha kötüsü sen kafa olarak hemen o bir önceki kızdaki gibi kapılıp aşk bücüğü olma kafasındasın.

abi kız çok hoşlandığını hem sözleriyle hem hareketleriyle belli etti. seks yaptık deli gibi ve sonrasında bir daha görüşecekmiyiz falan dedi.

Eee? Tek kriter bu mu yani? Kız seni istiyorsa bitti. Senin bir kriterin yok. Sana he desin yeter?

Öğrenen Adam : ben de biz baya uyumluyuz, kafa dengisin. birlikte bir çok şey yaparız dedim.

Mahmut Hoca : kısmetse olur ... ne diyeyim başka çekirge □ ne dediğinden çok senin kafa yapın tehlikeli.

Öğrenen Adam : sen ne disinuyosun dedim. ben de istiyorum ama istekli görünmemeye çalışıyorum seni urkutmemek için dedi. yani beni siktin, hemen nikahına alacaksın moduna girmemden tırmış.

Mahmut Hoca : sen kıza aslında ne kadar efendi çocuk olduğunu 2 güne gösterirsin merak etme :((

Öğrenen Adam : ben o kafayı aştım aslında. o önceki aşk bocugu kafasına hayatta girmem. onun sebebi sürekli iletisimdi. hani senin, en kısa yoldan [oneitise](#) girme yolu dedigin. bir ton shit testten gectim, her seferinde benim dedigim oldu. hani senin yazında dedigin gibi ne oneitis olacak kadar efendi, ne de sikip atacak kadar alfa...

Mahmut Hoca : sen olayı pek anlamıyorsun maalesef.

Öğrenen Adam : yani kizi urkutmemek için efendi adam kafasına girme diyorsun. bundan tam olarak kasit nedir?

Mahmut Hoca : ben cicim aylarının tadını kaçırmayayım. sen nasıl olsa geleceksin sonra.

Öğrenen Adam : insallah tesekkür etmeye gelirim □

Mahmut Hoca : Umarım.

Öğrenen Adam : kiza ilişkiyi çok cabuk mu sundum?

Mahmut Hoca : “yani kizi urkutmemek için efendi adam kafasına girme diyorsun” dedin ya. Frekansımız tutmuyor bir türlü. Sen kadın merkezli düşünmemeyi beceremedin bir türlü. o nedenle benim tavsiyemin bir yararı yok. sen nasıl olsa uygulamayacaksın.

Öğrenen Adam : olmaz olur mu abi ya, dinliyorum.

Mahmut Hoca : yok dinleyemiyorsun. kız tavlama mekaniğini dinliyorsun sadece. gerisi için pişmen lazım. bence cicim aylarının tadına bak ve umarım kendini çok kaptırmadan yavaştan alırsın.

Öğrenen Adam : hatam ne?

Mahmut Hoca : hep aynı. kadın merkezli olmadan düşünemiyorsun, [yokluk zihniyetine göre davranıyorsun](#), [ilişkiye dünden razı erkek modundasın](#) ki [seninle ilişkinin bir değeri olmuyor](#).

Öğrenen Adam : tam dusundugum sey, hemen iliskiye veren ve degersizlik algisi yaratan kisi.

Mahmut Hoca : bak işte bak bu görüyor musun? aklın fikrin [imajı çizmekte](#). derdin bu. algısı yaratmak diyorsun.bunca zamandır konuşuyoruz ama sen bu konuda hiç ilerlemedin. sıfır. aklın fikrin kadına nasıl görüneceğinde. ben sıkıldım bunu dile getirmekten. senin elinde yeterince tavsiye var. ne yaparsın bilmem ama bir şekilde içselleştir.

Öğrenen Adam : ödül olma fikri, bana tam anlamıyla sirayet etmemiş? kanıtlama ve imaj yaratma çabası evet, benim zayıf yönlerimden biri. biraz daha açık olsana. benim nasıl düşünmem gerekirdi? carpe diem deyip bir şey düşünmyerke anın tadını çıkarmam mı?

Mahmut Hoca : benim bu konuda muhabbet etme motivasyonum yok. aynı şey etrafında dönüp duruyoruz. nasıl düşünmen gerektiğini çok tartıştık. sana tavsiyem artık pratiğine odaklan.

Öğrenen Adam : bol tecrube... daha da bol tecrube. bakıs acisi en iyi bu şekilde değişir. galiba konusarak olmayacak evet ama tecrubelerimi yazıp akıl alcam.

Mahmut Hoca : senin muhabbet motivasyonun pek farkında değilsin ama aynen böyle mavi masallarda kalıp kadında algı yaratma taktiği. ilişki kapısını koruyup kibarca ağırdan almak yerine yattığın ilk kıza bedavadan peşkeş çekmişsin ama derdin değerli algısı yaratmak. olayda merkeze kendini koymayı öğrenmen lazım.yoksa bu kızla 1 ay koklaşınca kendini kaptırırsın. benden söylemesi. radarları da açık tut.

Öğrenen Adam : ya ama benim de düzenli ilişkiye ihtiyacım yok mu? bana seksi sunmuş işte, ben de ilgimi sundum.

Mahmut Hoca : sen muhtaçsın. Muhtaç olmak ile ihtiyaç duymak aynı şey değil.

Öğrenen Adam : nasıl değil? şimdi iç sesim diyordu ki hiç sevgili mevgili muhabbetine girme. op, kokla, sevis. sonra yeniden buluş, keyfini çıkar, duruma göre sevgili.

Mahmut Hoca : bak uzun süreli ilişki mi istiyorsun? iste dert değil. hatta hedefi bilmek iyi.

Ama ilişki istiyorsan ilişki materyali hatun lazım. bu öyle mi? bilmiyorsun. seks hariç masaya bir şey koydu mu henüz? Yok. Koyacak belki ama çok erken.

Öğrenen Adam : tamam kadınmerkezli dusundum farkındayım. ilişki materyali gibi görünuyor. utangac, anac, dusunceli, feminen.

Mahmut Hoca : 3 – 4 ay geçmeden bilemezsin. dikkat et kızın maskülen bir erkekten beklentisi de o. *sen ne disinuyosun dedim. ben de istiyorum ama istekli görünmemeye calisiyorum seni urkutmemek için dedi* dedin. kız erkek adamın ne olduğunu biliyor zaten. ona göre hareket edecek. ama sen çok aşâulamayı sevdiğin “meriç” gibi davranıp erkek adam olmayabileceğini gösterdin.

Öğrenen Adam : bunu, duzenli ilişki istiyorum diyerek mi yaptım?

Mahmut Hoca : gerçek bir erkeği kadın yavaş yavaş ürkütmeden ilişkiye çekmesi gerektiğini bilir. senin kızın dediği gibi: *sen ne disinuyosun dedim. ben de istiyorum ama istekli görünmemeye calisiyorum seni urkutmemek için dedi*

Öğrenen Adam : yani bu bizim amacımız olmamalı.

Mahmut Hoca :erkek adamın ilişkiye çekilmesi lazım. meriç ise dünden razı. sen hangisisin? zaten senin bu meriç dediğin adamlara öfken de bundan. Sana ayna tutuyorlar. O aynada kendini görmezsen öfkelenmezsin. içindeki mavi haplı capcanlı.

Öğrenen Adam : kadın bizi ikna etmek için caba harcayarak, caba sarf ederek almali. tipki bizim seksi almamız için caba sarf etmemiz gibi?

Mahmut Hoca : Cevabı şurada : “sen ne disinuyosun dedim. ben de istiyorum ama istekli görünmemeye calisiyorum seni urkutmemek için dedi”

Öğrenen Adam : yani?

Mahmut Hoca : bunu düşün.

Öğrenen Adam : benim ustte yazdigim degil mi? senin beni sekse ikna etmek için sarf ettigin cabayı benim de ilişki için sarf etmem lazım.

Mahmut Hoca : bir kere kırmızı hapı sindirmek istiyorsan bu şeylerin öznesi kadın değil “ben” olmalı. kadın bizi ikna etmek için bla bla değil. Ben onun ilişki için ne yapacağına

bakacağım ve masaya seks hariç koyduğu ekstra çabaya göre bu iş gelişecek. erkek adam olsaydın kızın dediği gibi ilk geceden ürkerdin. ama kıza sıradan bir beta olduğun konusunda garanti verdin. o da sana ürkmüştüm ama ürkmeme gerek yokmuş dedi.

sorman gereken şu : ben beta mıyım mavi haplı mıyım olay bu değil. olay ben neden hemen atlayıp efendi çocuk garantisi verme ihtiyacı hissediyorum. kendini merkeze koyup düşün. cinsel kimyanın etkisi ile 3 5 ay bunların zararı hissedilmez ama sonra patlama ihtimali yüksek.

Öğrenen Adam : ben bunu demistim? yani efendi görünmek= kızı ve ilişkiyi garantilemek. yanlış olan bu. bundan kurtulmak lazım. kız basta, bu beta değil, bunu ilişkiyi ortaya koyup urkutmemem lazım demis ama sonra heaa gerek yokmuş demis, evet doğru olabilir.

Mahmut Hoca : kız demedi yahu. sen dedin. kızcağız seni takip ediyor.

Öğrenen Adam : 3- 4 ay seks kimyası yüzünden anlaşılmamış da olabilir ama bunu iyi idrak etmek lazım. alfa kafası bize çok uzak. biz efendi çocuklar olarak, şovalye ruhuyla büyüdük.

Mahmut Hoca : biz dediğin siz kimlersiniz?

Öğrenen Adam : biz, erkekler. genel anlamda.

Mahmut Hoca : yoo her erkek böyle değil. ve sen yaş olarak buna da sığınamazsın artık. [alfa kafası](#) sana çok uzaksa neyin muhabbetini ediyoruz? zira alfa kafası dediğin şeye uzak zihniyet sende zaten otomatik analize gerek yok.

Öğrenen Adam : tamam yas olarak büyüğüm de yıllarca beta kafasıyla yaşamışım. bu doğrultuda düşünmüşüm, her neyse peki benim, hatunun elini tutmak istemem, ona sarılmak istemem falan benim beta zihniyetimi mi yansıtıyor? bunları yapmak istiyorum.

Mahmut Hoca : Herneyse değil ama ... her neyse. Dediğim gibi sen kafanı değiştirme ile değil kafanı değiştirmeden sonuç elde etmeyle uğraşıyorsun. Hatunun elini tutmak, sarılmak vs ... bunları gecelik veya tabak kızlarla bile istersin. Sorun bu değil. Sorun senin yokluk zihniyeti ile seninle yatan ilk kızla hemen ilişki ponçıklığı düşünmeye başlaman. Ağzını açıp aylarca ilişki demeden de yapardın bunu. İstediklerin değil motivasyonun problem. O nedenle de bir kız yokken öfkeli ve kadınlar şöyle böyle modundasın, kız varken ponçikleşeceksin. Sonra o kız seni bırakınca yeniden kadınlar şöyle böyle.

Kısacası senin böyle hemen ilişki moduna girme nedenin elele, kucak kucağa ilişki isteğin değil ... sen erkek olarak yeterli olmadığını düşünüyorsun ve hemen ilişki ile ödeme

yapmazsan kaybedeceğinden korkuyorsun. Motivasyonun bu. Yoksa el ele, dudak dudağa istemek betalık mı şeysi bahane.

Sen el ele, dudak dudağa ol, tadını çıkar ama bir yandan da yapman gereken dur bir iki ay bak bakalım masaya seks hariç ne koyuyor diye takip etmek, yatırıma değer bir kız mı, akıl sağlığı yerinde mi, daha da önemlisi aramızda sorun çıkınca nasıl hallediyor – beni mi suçluyor, sorumluluk alıyor mu – diye bakmak.

Senin sorunun şu ki senin kafanda bir erkek ilişki öncelikli kafayla bir aya kalmaz aşk böcüğüne dönüşür ve bunları yapmaz bile.

Öğrenen Adam : bunlar o kadar doğru ki. bakış açısı iste. hemen ilişkiye atlamak yanlış. belki de psikopat ya da sağlıklı olsa bile sadece seks veriyor.

Mahmut Hoca : Yoksa öp kokla ne olacak. Benim 3 tabağım varken hepsini el ele öpe koklaya seviyordum. Bu tabak çevirmeyi 1F tarzı kafasına vurup siker kapıya koyarım sanıyorsun sanırım.

Bir de Allah aşkına seks veriyor lafını dağarcığından çıkar.

Öğrenen Adam : hayir hayir allah'tan o aşamayı geçtim. iki tabakla opusme, koklasma yapmam ama. bana etik.gelmiyor.

Mahmut Hoca : Mavi haplı aptallığından sünepe davranmaz, korkusundan davranır. Bunu unutma.

Öğrenen Adam : bende bu korku var. inkar etmiyorum. bunu da yakın zamanda aşcam.

Mahmut Hoca : Bunu aşacağım diyerek aşamazsın. Korkmana rağmen doğru olanı yaparak aşarsın. Bu kızla ne olur bilemem. Ama 3 – 4 ay değerlendirip fazlaca kapılmadan ve değerlendirmen sonucu eğer kız iyi çıkmazsa yalnız kalmayı göze alıp bırakacak cesaretin var mı?

Öğrenen Adam : yalnız kalmaya cesaretim var mı? bunu 4-5 ay önce sorsan hayir derdim ama şimdi var. hem de edebiyat yapmadan, nazikçe durumu izah edip ayrıldım. eskiden olsa ben sana sunu yaptım vs vs edebiyatına girerdim.

ama sanki hemen ilişki sunmazsam değersiz sayılıp terk edilecekmişim gibi.

Mahmut Hoca : Evet mavi hap kafası bu işte. gerçi maskülen ve erkek olarak yeterli değilsen elin mahkum. Ya ilişkiyle, ya parayla ama bir şeyle farkı vermen lazım. O yüzden zaten görünmek imajı çizmek yerine kafanı değiştirmen, kendine değer katman lazım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 20, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) Tags [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Oyun](#) 109 Commentson [Kırmızı Hap Sohbetleri – İlk buluşmada kızı eve çağıran erkek](#)

Kırmızı Hap Sohbetleri – Buluşmada ekilmek

Öğrenen Adam : bi kızla buluştuk. kahve ictim. sonra spora gideceğim. kız gel benle konferans dinle dedi. sporum var ama sen benim kısa film gösterimime gel dedim. tamam dedi. gecen cuma davet etmistim. ne geldi ne de gelemediği için özür diledi. ben de direkt nextledim. ona niye gelmedin demek bile bir ilgidir diye dusundum.

Mahmut Hoca : Kızlar çok ekiyor artık. Oyunun gerçeği bu.

Öğrenen Adam : yani nezaket kurallarını aşan bir şey. tamam bana yalvar, af dile demiyorum ama ben gelemiyorum bugün kusura bakma der insan.

Mahmut Hoca : Neden nezaketsiz? Gelmediği için neden özür dilesin? Dilememesi sana ilgisiz demek, kaba değil. 2ncisi senin oyunun kötü. Bir kızla buluştuğun gece yatağa gidecek yolun boş olacak. Sen kendin spor günü buluşup bu iş olmaz demişsin ve kötü oyun kurmuşsun. Zaten beklentin yok gibi. Oysa hatunu o gece sikebilirdin.

Öğrenen Adam : İlk gece işi sekse dökmek bana hard mode geliyor biliyor musun? (*) Ama gitsem çerçevesine girecektim hatunun?

Mahmut Hoca : En azından olacakmış gibi davran. Ya tabii spor varken gitmezsin ama senin hatan spor gününe ayarlamaman. Sanki ilk gece sikeceksin gibi. Kızı kahveden biraya oradan yatağa. Oyun böyle kurulur. Olur olmaz o ayrı.

Öğrenen Adam : en fazla 1 saat kalabilirim dedi hatun. ben de zaten spora kaccam, dedim. bir tanisma olur diye dusundum ama hatun cagirdi iste.

Mahmut Hoca : sen orda vermişsin çerçeveyi zaten. şu hayatımda hatunun çağırdığına gittiğim hiç olmadı.

Öğrenen Adam : su da var, bu hatunlari ilk geceden yataga atmak isteyen bir suru kotu ornek var.

Mahmut Hoca : Hayır tam tersi çoğu senin gibi iyi çocuk emin ol.

Öğrenen Adam : hatun çağırmadı abi. ben onu mekana çağırdım. ben 1 saat kalabilirim dedi. saati, yeri ben belirledim.

Mahmut Hoca : Günü?

Öğrenen Adam : hatun, 1 saat kalabilirim deyip sonrasında beni konferansa çağırdı ama gitmedim. günü de ben belirledim.

Mahmut Hoca : “zaten 1 saat kalırım” diyen hatuna gidilmez.

Öğrenen Adam : Pazarlık gibi değil mi?

Mahmut Hoca : evet beni öpemezsin bile diyor. sen de kabul etmeyeceksin.

Öğrenen Adam : benim bir de taciz mevzusu canımı sıkıyor. o kadar kotu lanse edilmiş ki kizi opmek falan, sanki tacizci gibi hissediyorum kendimi.

Mahmut Hoca : işte feminen buyruğun son darbesini de yemişsin. ey değerli görmediğimiz erkekler, kendi kendinizi oyundan çekin.

Öğrenen Adam : peki, kızla samimi oldun. o hvayı yakaladin. kızın elini bir bahaneyle tuttun ama kız cektı elini? bu bana oldu mesela.

Mahmut Hoca : sonra biraz ara verip başka bir kino yaparsın. olmazsa bir dahaki buluşma. ama kino olarak el tutmasan daha iyi. ha pardon sen fal bakma gibi el tutma diyorsun.

Öğrenen Adam : yoo fal gibi degil. yavastan eline bakarken tutma vs ...baska bir kinodan kasit mesela sacıyla oynama ya da sarılma mı?

Mahmut Hoca : o şekilde elini tutmaya çalışman tamamen gereksiz ve aşırı. sevgili misin ki 1 saat gördüğün kızın elini tutuyorsun? sende hala “ben ilişki materyali [iyi çocuğum](#) diye göstermezsem olmaz” kalıtısı var. kino dokunmaktır tutmak değil. sarılmada da her zaman kız sarılmalı senin telkinkle.

Öğrenen Adam : aha işte bir şey daha öğrendim. ben yuzugun guzelmis, bakiyim diyerek elini tutmustum kizin. demek aşırıymış.

Mahmut Hoca : evet oradan kalıcı olarak el tutmaya geçmen aşırı ve gereksiz.

Öğrenen Adam : peki işi sekse goturme evresinde nasıl ve ne kadar dokucam?

Mahmut Hoca : onun bilimsel bir ölçüsü yok maalesef. ama kendimi iyi ve ilişki materyali olarak pazarlamazsam kaybederim korkusu olmazsa erkek içgüdüsel yapar bunu. belli bir aşamadan sonra azdırıcı ama ilk başta zor. genel kural şu : bir kadınla yatağa gitmek için 7 ya da 10 saatin var. bunu iyi kullan. senin gibi 5 saatchat yapan mesela kötü kullanır.

Öğrenen Adam : yav ama kız bunu gormezse seks istemez gibime geliyor. sacma ama oyle. kız sevgili olma materyali olmayan bir adama niye versin?

Mahmut Hoca : mavi hap işte. kızırıyorsun deyince ama sen mavi haplısın. entellektüel olarak kırmızı hapa bulaştın ama davranışlarını yöneten kod mavi.

sana şimdi başka bir KH bilgisi : kız seni ilişki materyali görürse yatağı geciktirir. tam tersi yatmaz. kırmızı hapla fişten çekildin mi doğal devrelerin neyi ne zaman yapacağını biliyor zaten. mavi haplı bunları yaparsan kızlar sana gelmez diye beyni yıkanmış ve korkmuş olduğundan doğal devreleri bastırır.

Öğrenen Adam : oha çok ilginç. ilişki materyali görürse utanacağı için mi yatmaz? yani ilerde ben sana ilk geceden verdim dememek için.

Mahmut Hoca :sana yollu görünmemek için. zira sözde iyi çocuk çok yargılayıcıdır.

Öğrenen Adam : e ama ben kırmızı haplıysam benle sevistikten sonra gidecek mi?

Mahmut Hoca : belki belki de değil. ama kırmızı haplı adam kıza eğlenceli ve yargısız bir gece sunduğundan orospu kalkanı kalkmaz. kızın seni ilişki materyali görmesi yanlış tanım aslında.

Öğrenen Adam : sağlayıcı gormesi. aslında biz kadının arzusuna hitap etmeye çalışıyoruz.

Mahmut Hoca :Hayır tam tersi hoşlanmaya oynuyorsunuz. arzuya değil. bak saf vur kaç alfaya da her kadın vermez. dengeyi kuracaksın. erkek olmaktan korkmayacaksın.

Öğrenen Adam : tarz meselesi sanırım. bazı kadınlar o arzuyu bastırırlar. geleneksel tiptekiler ornegin.

Mahmut Hoca : bazı kadınlarla da olmasın ne olacak? kırmızı hapta her kadına hitap etmek diye bir şey yok.

Öğrenen Adam : abi ama şu var, bulusuyosun, 100 tl'ye yakın para gidiyor ama aksam seks olmuyor. bu can sıkıcı değil mi?

Mahmut Hoca : 100 lira harcıyorsan en azından iyi vakit geçirirsin. seks 100 tlden pahalı bir şey.

Öğrenen Adam : pek hic bulusmanın ortasında hareketlerine irite olup gittigin oldu mu? olmuştur.

Mahmut Hoca : oldu sitede bir saha raporu olması lazım. ama genelde kahve esnasında beğenmediğim halde bile 1 saat otururum en azından.

Öğrenen Adam : süreç şöyle mi? kahve- yemek- icki- seks?

Mahmut Hoca : genelde ama yemek ayaküstü. restoran değil.

Öğrenen Adam : peki ilk gecede isi bitirmek ciddi ustalık ve tecrube isteyen bir şey mi?

Mahmut Hoca : kafaya da bağlı.

Öğrenen Adam : o kafa yapısı bizim hatunların %10'unda vardır?

Mahmut Hoca : kadının değil senin kafa yapına. ortalama erkek kadını yönlendiremez ama bir yandan da kafası yargıcıdır. sen kadını yargılayan bir adamsın kız seninle seks yapmayacaktır. kızla bir akış tutturuyorsun ve içindeki 5 yaşındaki haşarı oğlan ortaya çıkıyor ve kızı eğlenceli ve hafif bir geceye çekiyor. temel bir eşik aşırma ile kız orda. zaten böyle erkek sayılı. çoğu erkek aşırı alıngan ve katı. aklından senin daha önce yazıya dökülen kafa yapında sürekli bir beğenilir miyim tedirginliği. o kadar negatif ile nasıl pozitif maskülenite ve cinsel gerilim yaratacaksın? gerçi aynı gerginlik bizim kızlarda da var. açması daha zor.

Öğrenen Adam : bizimkilerde direkt.tecavuze ugrar miyim, bu da yoksa abaza mi kafası var.

Mahmut Hoca : valla işte onu pek görmedim ben. tam tersi kızların rahatlığına şaşıyorum. ilk gecede bana gelen ya da beni evine alan hep aşırı cesaret.

Öğrenen Adam : bir de 20 lerin baslarındakiler daha küçük olduklarından ilk gecede zor. ama mesela 23- 30 arası kolay.

Mahmut Hoca : asıl 20 – 25 yaşın çivisi çıkık.

(*) Bunu diyen adam inanmasa da gecenin sonunu hazırlayarak bir ay geçmeden başka bir kızla buluşup ilk gecede işi bitirdi □ Bu da bir sonraki yazının konusu olsun.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 19, 2019](#) Categories [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) Tags [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#) 81 Comments on [Kırmızı Hap Sohbetleri – Buluşmada ekilmek](#)

Saha Raporu – Işıkları Kapatın !!!

Merhaba Mahmut Abi ve Değerli Blog sakinleri, Ben [Mr.Deer](#). Önceki yazılarımda [yaklaşma korkumu](#) yenmemi ve [sonrasında olanlardan](#) bahsetmiştim. Yaklaşma korkumu yendim ve sınır tanımıyorum artık. Şunu da not düşmeliyim [oyun](#) ne Eskişehir de kolay, ne Adana da zor önemli olan mentalite ve teknik. Elimden geldiğince açık ve detaylı yazmaya çalışacağım ama hatırlamadığım kısımlar için üzgünüm. İki rapor birden yer alacağı için yazının biraz uzun olacağını şimdiden söylemeliyim. Önceki yazılarımda kullandığım teknik yüzünden insanlar beni [Dark Triad](#) bozuntusu birisi zannetmişti. Ben Robert Baker 'ın Sperm Wars kitabındaki gibi olayları betimleyerek ve yapabildiğim kadarıyla psikolojik çözümlemeler yapmaya çalışıyorum. Bu pek alışa gelmiş bir teknik değil sanırım ya da ben bu tekniği henüz sağlıklı kullanamıyorum. Yazardan farkım o olayları kurguluyor ben ise yaşıyorum. Dip not saha raporunda ki tüm sözler [Arsız-Komik](#) tavırlarla söylenmiştir. Sağlık bakanlığına sesleniyorum ışıkları kapatın aq □ .

“Ciddiyet sığ insanların biricik sığınağıdır.”

~ Oscar Wilde ~

Saha Raporu; Migros Yürümesi ve Fclose

Günlerden 16 Nisan Pazartesi benim İf (intermittent fasting)'de Dört saatlik açlık günüm, ekibimle Rock Fest öncesi toplantı yapmak için telefonlaştım. Normalde o gün evden çıkmak istemiyordum çünkü açlık günlerinde benim enerjim olmuyor. Sabah günlük antrenmanımı yapmış ve birkaç saat de ders çalışmışım. Açlık yüzünden huzursuz hissediyorum kalbim

arada çarpıntı yapıyor ve arada hafif sarsılmalar hissediyorum. Öğrenci Kanadım ile Adana ‘nın en işlek semtlerinden biri olan Baraj yolunda buluştum ve Ghost ‘ın spordan çıkıp gelmesini beklerken biraz gezinelim ve benden iş çıkmaz düşündüm bari Öğrenci Kanadım set açsın bende izlerim hatalarını falan düzeltirim diye düşündüm. Biraz yürüdükten sonra Migros’a bir şeyler almak için girdik. Reyonların arasın da gezinirken kızın biri dikkatimi çekti göz göze geldik gülümsedim, kızda gülümsedi. Kız 1,70 boylarında sarışın, kıvrırcık saçlı balık etli Hb5 ama tatlı suratı, konuşması ve dar alanda ki göstermiş olduğu performans için +0,5 daha Hb 5,5 diyelim. Neyse bakışı aldım ve ‘’Kanat vur ben buna gitmezsem olmaz, kalp krizi geçirirsem suni teneffüs sende hehehe’’ dedim. O vur kelimesi aramızda bir tür motivasyon ve destek mesajı, evrimsel psikolojik olarak maymun atalarımızda da görüldüğü gibi dokunmanın (kino) verdiği rahatlık birbirimizin omzuna hafifçe vurunca uçuşa geçiyoruz. Neyse fazla uzatmadan ben kızın arkasından çikolatalı atıştırma malikanesinin olduğu reyona gittim yanında yürürken yarım metre önünde kafamı çevirip seti açtım.

H: Hedef **D:** Ben

D: Merhaba (sakin ve yumuşak bir sesle)

H: Merhaba (heyecanlı ve samimi bir sesle, vücut dili beni beklediğini anlatıyor.)

D: Az önce seni gördüm, tanımaya değer biri olduğunu düşündüm ve işte buradayım. Tarzından çıkardığın kadarıyla öğrencisin edebiyat falan mı.

H: Hayır anestezi bölümünde okuyorum sen ?

D: Bilmem tahmin et.

H: Konservatuar veya güzel sanatlar olabilir. (Tavus kuşu tarzıma ithafen)

D: Hayır bilemedin, Hogwarts ta Harry ‘nin sınıf arkadaşыym ehehehe.

H: Nasıl yani büyücü falanmısın.

B: Büyüde yapabiliyorum ama hayır sokak sihirbazыym. Söylesene anesteziist olmak nasıl bir duygu insanları bayıltmak falan biraz da Nuri amca geldi aklıma ama. (gülüşmeler)

Ondan sonra kız başladı bölümünü anlatmaya, hastanede çalışıyormuş. Bir kız arkadaşы oradaymış (iş arkadaşы) onunla tanıştırdı sonra bende Öğrenci Kanadımı çağırdım kızlarla tanıştırdım. Hedefim bir şey almıyormuş onunla önden çıktık, bir iki sihir numarası yaptım ve neşeli bir sohbet ediyoruz. Öğrenci Kanadım ve hedefimin arkadaşы ortalıkta yok, kanadım

içeride işimi kolaylaştırmak için diğer kıızı lafa tutmuş. Sohbet arasında kız fazla soğuk kanlı olduğumu söyledi, bende bugün açlık günüm ve şuan modumun düşük olduğunu normal de eğlenceli bir insan olduğumu söyledim. (HATAAA) Orada biraz sıçtım tabi kafa yerinde değil ki ama kız da çok umursamadı. Normalde eğlenceli bir insanım ne aq. Neyse diğerleri geldi. Hedefim arkadaşına benim sihirbaz olduğumu falan söyledi. Tabi arkadaşı da numaralarımı görmek istedi, iskambilleri Öğrenci Kanadıma verdim gösterdi bir iki numara. Sonra hedefimden numarasını alıp yarın kendime gelince eğer müsait olursam onu arayacağımı ve bir şeyler içmek için buluşabileceğimizi söyleyip yanlarından ayrıldık. Ghost ile buluştuk bir mekana oturup hem olanları anlattım hem de Fest için planlama yaptık. Biraz zaman geçti saat 7.30 PM kıızı numaramı alması için aradım.

D: Merhaba ***** ‘mı görüşüyorum.

H: Evet benim buyurun.

D: Ben yakışıklı sokak sihirbazı Deer

H: Eheheh senin olduğunu tahmin etmiştim. Ne yapıyorsun neredesin.

D: Arkadaşlarımla oturuyorum. Sen?

H: Alışverişi bitirdik, arkadaşım ile geziyoruz. Hala yakınıdaysan bugün de bir şeyler içebiliriz.

D: Olabilir ama biliyorsun enerjim düşük sohbeti fazladan neşelendirmen gerekecek. (kafamı s*kem boş ver yarın buluş sana aq o nasıl bir cümle.)

H: Hmm neşelendirmek diyorsun tamam o iş bende senin için elimden geleni yapmaya çalışacağım.

Bla bla bla bla

Ekibimle biraz yürüdük ve ATM den para çekip geri dönüyorduk kızlar gelmiş, bana doğru yürümesini söyledim yolda karşılaştık direk sağ elimi beline koyarak yanaklarından öptüm (bu vazgeçilmez hareketim sayesinde, setten sonra ister günler ister saatler geçsin şaşmaz yakınlık kurarım) . Ghost ve Öğrenci Kanadı gitti ben kızları alıp yakınlardaki bir kafeye oturduk samimi söylüyorum ben gece boyu sıçtım kız topladı. Mekâna girince yüzümde kocaman bir gülümseme ve tanımadığım garsonlarla el sıkışma, ayak üstü hâl hatır sorma (full charge) falan, güzel bir yer seçtim ve oturduk vücut dilim iyiydi yalnız bazen teknikten uzaklaştım, çok sorun yaratmayacak [shitleri](#) umursamadan battım. Bu mekana çok sık gelir

misin, garsonlarla samimi gibisin (bunlar dan biri İngilizce gecesinden tanıdığım çüksüz garson) falan basit [shitler](#). Çeşitli sihirbazlık ve zihin oyunları yapıp geceyi bir şekilde atlattım. KissClose yapma fikrim vardı ama yarın sakın kafa ile daha iyisini yaparım diyerek vazgeçtim. Birkaç saat sonra kalktık kızlarla durağa yürüyüp yanaklarından öptüm, oradan da kanatlarımı arayıp yanlarına geçtim olanları anlattım.

“Başarıya ulaşamayanların yüzde doksanı yenilgiye uğramamış, sadece pes etmiştir.”

~ P.MEYER ~

Evvelsi gün akşam üstü 5.00 PM gibi hedefimi aradım. Naber, nasılsın falan biraz lafladık sonra kız’’ kapamam lazım yemek sipariş etmeliyim’’ dedi. Dedim ‘’dur akşam 8 gibi hazır ol alırım seni’’. ‘’Nereye gideceğiz’’ dedi. Dedim ‘’sürpriz’’ ve kapattım. Bu ‘’sürpriz’’ kelimesi çok kral bir şey kızları ikileme sokuyor kız diyor acaba eve mi çağıracak veya hangi mekan güzel mi vs. Yanında arkadaşının da gelme ihtimaline karşı Öğrenci Kanadımı da aldım yanıma aksi bir durumda bir bahane bulup geri yakınlarda bir yerlere bırakırım diye düşündüm. Saat 8:30 falan aradım meşgule attı ve mesaj attı;

H: Hastanedeyim istersen buraya gel. Çıkamiyum jsghhsjfsd.

D: Bende uyuşturulması gereken biri olarak yoldayım.

H: İyi bakalım. □

Vardıktan sonra aradım açmadı. (biraz [shit](#) birazda mesaiye kalmış ameliyattaymış)

D: Lokasyon ver kurtarmaya geliyorum seni.

H: Amaliyathane 2.kat.

Kapıya gittim güvenlik var bırakmıyor.

D: Son bölüm canavarını geçemedim, Gel yanıma.

Mesajı attım ama yarım saat falan cevap yok, o sırada Öğrenci Kanadım açıldı, açık bir büfe bulmaya gittik. İçimden diyorum ‘’şuna bak benimle oyun oynuyor şapşal şey pıttığını yerim senin eheheheh’’. Sonra aradı ameliyatta olduğunu o yüzden arayamadığını söyledi. Yanına gittik ve ilk çalımını attım ‘’beni beklettiğin her 5 dk için bir öpücük borcun var’’ dedim. Kız güldü hoşuna gitti aşuftenin gülerek ‘’hastanede olmaz ama’’ dedi. Dedim ‘’bakacağız

artık” □ . Sonra beni ameliyathane kısmına götürdü sette tanıştığım arkadaşı ile saçma sapan bir sterilize ameliyat önlüyü giydirdiler yetmiyormuş gibi bone ve terlikte giydirmeye kalktılar kabul etmedim galoş getirttim. İçeride hemşire odasına aldı. Burası beni dardı dışarı çıkalmı asistanım tek başına dedim. Aşağıdaki kafeterya ’ya giderken hastanenin altındaki karanlık bir alandan geçiyoruz sağa sola baktım yandaki sütunun altı تنها çektim kızı dudağından öptüm ‘mal’ oldu. Sonra Öğrenci Kanadımın yanına geçtik biraz sohbet ettik, kız arkadaşına arayıp aşağı kafeterya ya çağırdı. Kıza ‘’arkadaşın gelir asistanımla otururlar sen beni gezdir’’ dedim. Hastanenin içerisinde gezinirken kızı sohbete tutuyorum otoparka giden koridoru arıyorum bulamadım ve kızda bilmiyormuş. Binanın dış kısmın dan dolaşırken neden oraya gittiğimizi sorduğunda bende yavru ceylanımı orada bıraktığımı ve yanlış park ettiğim için kimse çarpmasın diye düzeltmem gerektiğini söyleyerek oyaladım. Sonra arabanın yanında kızı öpmeye niyetlendim ama yok neymiş millet görürmüş işyerinin otoparkında elit değilmiş bende arabanın koltuklarını öne çektim, oturdum içeri ve kızı da yanıma çağırdım. Sonra öpüştük falan gitmek istediğini söylüyor ama öpüşmeye devam ediyor (SDD), sevişmeye giden planlı yoluma girdim artık. Konuşarak rahatlatıp kucağıma oturttum sonra vajinasına elimi attım, ne itirazlar (tamamen naz) ne [shitler](#) atıyor aşüfte ama ben yermiyim daha rahat olması için arabayı yakınlardaki bir ağaçlık alana çektim. Son sürat devam ettik memeleri ile oynuyorum, sütyenini çıkarmaya yeltendim naz yapıyor çok hızlı gidiyoruz diyor. Durdum ve ‘’ben hızlı değilim dünya yavaş’’ deyip öpüşmeye devam ettim. Bir iki dakika sonra sütyenini önlüğün altından çektim çıkardım. Sonra önlüğünü çıkarırken yok falan diyor, bende bir dakika rahatla çıkarmayacağım dedim ama tabi ki çıkardım her şeyini, üzerimdeki ameliyat önlüyünü kıza giydirdim rahat olsun millet görür derdi olmasın diye sonra blowjop yapmak istemedi eliyle kaldırdı, taktım kondomu aldım kucağıma işlem tamam. Sonra arabayı otoparka park ettim ve gençlerin yanına geri dönüyorduk çizmelerimin büyük gözüktüğünü ve kaç numara olduğunu sordu. 47 numara olduğunu söyledim, aşüfte ‘’[ayağı büyük olanların şeyide büyük olurmuş lafının gerçekliği yok mu acaba eheheh](#)’’ (shit) dedi. ‘’Bilmem ağzına alınca ölçersin’’ dedim. Gençlerin yanına gittik. Hedef kahve ısmarlamak istedi oturduk kafeteryada sohbet ediyoruz iki kız iki erkek, biz yokken Öğrenci Kanadım doktorun birine sihirbaz seti açmış kendine abur-çubur aldırılmış orasından burasından bisküvi, kek falan çıkarıyor gülmekten yarıldık. Kahveler bitti falan kalktık ayrıldık hastaneden.

‘’İnsanın yaptığı yanlışlardan en büyüğü başkaları karşısında gülünç olmaktan korkmasıdır.’’

~ Fyodor Dostoyevski ~

Pazar gününe kadar kızı ne aradım ne sordum. Pazar öğlen arayıp akşam onu almak istediğimi evde takılacağımızı söyledim ‘’tamam’’ dedi. (HATAAAA). Saat yaklaştı aradım arkadaşının bir sorunu olduğunu ve başka zaman buluşmak istediğini söyledi. Telefonu kapattıktan birkaç dakika sonra Chianski’nin yıllar önceki benzeri bir olayla alakalı söylediği laflar kulağımda çınladı ‘’Kıza orospu gibi davranma ilgi ver’’. Kızı dışarıya çağırıp bir

şeyler içip öyle eve getirmeliydim. Sonra telefon konuşmasında yanımda olan Ghost ile bu konuyu konuşup [next](#) kararı aldım. 9 gün sonra bir sonraki saha raporu ile alakalı olan kızla buluşmaya Öğrenci Kanadım ile giderken aradı telefonu açmadım, birkaç dakika sonra yürürken şansına edim o sırada oturduğu mekânın yanından geçerken görmezden geldim ama o beni fark etmiş ki aradı beni gördüğünü söyledi bende onu fark etmediğimi söyledim sadece on metre ileride olduğumdan yanına biraz ilgi vermek için döndüm o sıra buluşacağım kızı arayıp bir işim çıktı 10 dk gecikeceğimi belirttim. Yanına vardığımda kalkıyordu yanında gene aynı arkadaşı vardı. Biraz yürüdük Öğrenci Kanadım hemen diğer kızı önden götürüyor sohbet ediyor. Birkaç gündür şehir dışında seyahat ediyormuş bunu anlattı, yolda yürürken durup dudağına öpücük falan kondurdum. Ona ayırmış olduğum 10 dk 'nın sonuna gelince sarılıp boynundan öptüm ve seni bir iki güne arayacağım değip yanından ayrıldım. Bu arada bu kız manyak bir şey bir ara gel seni ameliyata ziyaretçi olarak alırayım diyor fuck yeahh. İşte bu böyle [tabağa](#) can kurban ilimle bilimle besliyor beni □

“Kadınlarla başarılı olmak istiyorsan Kedi gibi ol, ancak sen istediğin zaman yaklaşabilsinler.” (çerçeve)

~ Mr.Deer ~

Tinder ‘dan Hastane bahçesine BClose;

Öncelikle [Tinder](#) ve Whatsapp konuşmalarını ss olarak koyacağım, yazı fazla uzamasın. Ss ‘lerde sağ taraftakiler benim, soldakiler kızın mesajlarıdır. Özellikle dikkat edilmesi gereken kısımlar zaman dilimleri, bir kızla günlük mesajlaşma sayısı 2-3 hadi en fazla 6 mesaj olmalı kız kankalarından farklı olunmak isteniyorsa ve telefonun başında bekleyip hemen ardına cevap atmak aşırı [duygusal yatırımdır](#) zaten [erkek adamın](#) her dakika telefonun başında olacak boş vakti de yoktur. Bu arada kızın sesi ilk karşılaştığımızda biraz toktu olay sonrası daha kadınsı oldu, herhalde tikanıklığını açtık. İlk defa resimlerde Hb 4,5 olup ta reel de Hb 6 olanı gördüm genelde ters olurdu. Sağlam vücut varmış kız da, bu arada 19 yaşındaymış hanım kızımız □

YOU MATCHED WITH [REDACTED] ON 25.04.2019

Merhaba naber

Yesterday 9:05 AM

iyidir senden

Yesterday 1:00 PM

İyi

Kendin den bahset biraz,
tanımaya değer birine
benziyorsun

merak ettiklerini sor
söyliyim

Today 10:20 AM

Uzun uzun yazmak yerine
çıkıp bir şeyler içelim
sohbet ederken karar
veririm ;)

Sent

Today 11:07 AM

telefon num.

whatsaptan yazarsan
daha iyi bi iletişim
kurabiliriz

Messages to this chat and calls
are now secured with end-to-end
encryption. Tap for more info.

Selam dünyalı ben dostum

5:45 PM ✓

selam dost 🙌

7:32 PM

Nasıl gidiyor

9:41 PM ✓

Saturday

ittiriyoruz gidiyor

9:51 AM

sende nasıl

9:31 AM

Neşeli

uu çok güzel

4:10 PM

Sezilerime göre sen fotoğraf
çekinmekten çok poz
vermeyi seviyorsun

7:34 PM ✓

aslında ikisini de seviyorum

8:59 PM

hem poz vermeyi hem
fotoğraf çekilmeyi

9:00 PM

anı ölümsüzleştirmeye
inanırım

9:00 PM

Profil fotondan anlaşılıyor

10:00 PM ✓

Doğru ışığı bulana kad
boynun tutulmuş sonra
salmışsın poz

10:09 PM ✓



Önce 6.30 PM civarı kızı aradım.

Hedef D: Ben

H:

H: Alo efendim.

D: Merhaba, ne yapıyorsun.

H: x kafede oturuyorum arkadaşım ile sen ?

D: Evdeyim ufak tefek ev işleri falan. Saat 8 de Baraj yolun 'da buluşuruz eve git de hazırlanmaya başla anca biter ehehehehehe.

H: Geç kalmam merak etme hazırım zaten.

D: okey görüşmek üzere by by.

H: By by.

****10 dk sonra geri aradı açmadım işim vardı. 7 PM gibi geri aradım.

D: Efendim beni aramışsın.

H: Evet bir şey soracağım, bir arkadaşım da benimle gelebilir mi senin için sorun olur mu.

D: Niye babası dışarımı atmışta yanından ayrılamıyor mu. □

H: hayır gelsin işte. (bebeksi konuşma ile)

D: Seni bıraksın beni görsün geri gitsin Ehehehe.

H: Bebeğimi çalmandan korkmuyor öyle bir şey değil eheheheh.

D: Nerden bilim böbreğimi çalmayacağınızı ikinizle baş edemem.

H: Yok yok bir şey olmaz hehheheh.

D: Umarım arkadaşın eğlenceli biridir akşamım mahvolmaz eheheheh.

H: Allah Allah özgüvene bak yaaa.

Bla bla bla bla

Öğrenci Kanadım ile önceden buluşup bir iki set açıp öyle gidelim dedik. 15 dakika önceden buluştuk yürüyoruz kızların yanına doğru yukarıda anlattığım olay yaşandı [tabağıma](#) rastladım falan geçiyorum oraları 8.20 PM civarı oldu kızlarla buluştuk. Elimi uzattım kız “böyle samimiyetsiz selamlaşmaları sevmiyorum” dedi. Elimi beline koydum çektim yanaklarından öptüm. Geç kalmam ile alakalı bir iki [shit](#) attı savurdum. Yolda aklımda ki mekana yürüyoruz nereye gittiğimizi sordu “sürpriz” dedim. Neyse mekana geçtik. Hareketli bir sohbet başladı bir iki ilizyon ve sihirbazlık yaptım. Kızlar yalvarıyor bunların sırrını anlat falan yemezler. Arada göğüs kaslarımı oynatıyorum dikkat dağıtmak için kızların bayağı hoşlarına gitti. İki tane Numarayı öğrettim hedefe, dedim “her numara için bana bir öpücük borcun var”. İkinciye öğrenemedi çok uğraştırdı dedim üç oldu. Kız da öpücük borçlarına “tamam” diyor, o anda zaten fark ettim bu kız da iş var. Sonra biraz vakit geçti dedim kalkıp biraz yürüyelim.

Çıktık yürüyoruz ilerde kavşaktan ‘‘L’’ yapıp diğer taraftaki sessiz yoldan yürüyecektik Öğrenci Kanadım diğer kız ile önden karşıya geçti hedef ve ben yakınlardaki büfeye gittik. Sonra bizde karşıya geçtik diğerlerine bakınıyoruz. Dedim ‘‘arkadaşın asistanımı kaçırdı gitti gül gibi çocuk eheheh’’. ‘‘Asıl benim arkadaşına bir şey yapmasında’’ dedi. ‘‘Arkadaşının gözü göz değil’’ dedim. Aradık telefonla bunlar kavşaktan ‘‘U’’ çekmişler geri dönmelerini söyledik. Arabanın birine yaslandım hedefte yanıma yaslanmıştı, ‘‘şu borcun birini alım ama sadece şu anlık yanağımdan öpebilirsin’’ dedim sııttım. He aq bırakırım ya bende yaklaşırken yapıştım dudişlere kız mal gibi kaldı. ‘‘Çok hızlısın’’ (shit) dedi. ‘‘Ben hızlı değilim dünya yavaş’’ dedim ardına piç gülümsemesi ve shit geçildi. Bizimkiler geldi devam ediyoruz arada onlara laf atıyorum falan hoş bir sohbet var. Apartman aralarından giderken diğeri önden gidiyor tuttum çevirdim yapıştım hedefin dudağına bir daha. Diğerleri neler olduğundan habersiz önden gidiyorlar az daha ilerledik hedefe ‘‘gel benimle onlara yetişiriz’’ dedim. Önce bir duraksadı ‘‘sakin ol bir şey olmaz gel iki dakika rahat ol’’ dedim, ‘‘Bende public ’ciyim ama ne bilim daha yeni tanıştık’’ falan dedi ben tabi public ne bilmiyorum ama umursamadımda. Çektim karanlık sokakta ağacın altına sarılıp öpüştük ve sağ el götte □ . Sonra gittik bizimkilerin yanına, meraklı gözlerle bakıyorlar dedim ‘‘kedi seviyorduk’’, ha yediler mi bilemem ama hedefin dudağındaki ruj yok olmuş. O sırada dağılırız diye düşündüğümünden ortaya ‘‘bi ara beraber göl kenarında bisiklet sürmeye gidelim’’ dedim. Sonra diğer kıza ‘‘asistanımla ile birbirinizin numarasını alın, asistanım planlar haber verir’’ dedim. Gencimiz numarayı aldı. Sonra dağılmıyormuşuz kızların vakti varmış devam ettik. Yolda tuttum hedefi park halinde ki otobüsün arkasına çektim yapıştım dudağına, diğerleri önde devam ediyorlar. Birkaç dk sonra yetiştik bizimkilere, kıza sordum ‘‘public’’ neydi diye başladı anlatmaya.

‘‘Mümkün olduğu kadar çok düşün düşündüğünü de hep yap.’’

~ Napoléon Bonaparte ~

Sonra bir hastanenin yanından geçiyoruz ‘‘hadi içeriyi gezelim’’ dedim. Girdik içeri Öğrenci Kanadım ile diğer kız kafeterya ya giderken ben hedefi çektim hastanenin karanlık köşesine ayakta öpüştük falan, cinsel sohbetler sonra hastanenin kapalı kafeteryasına gittik. Duvar dibindeki banka oturduk kucağıma alacağım, hadi gidelim arkadaşımın eve gitmesi lazım, hızlı gidiyoruz falan diyor. ‘‘Rahat ol gel bakim Noel babanın kucağına’’ dedim. Aldım kucağıma öpüşürken bir iki dakika sonra attım elimi pantolonun üzerinden vajinaya önce izin vermedi elimi çekti (SDD). Biraz sonra bir eli sırtımda diğerini de tuttum tekrar elimi attım bu sefer tepki vermedi. Elimi donuna soktum ovaladım biraz, memelerini falan öptüm neyse, dedim ‘‘beni rahatlat yoksa sonra taşaklarım ağrıyacak’’, dedi ‘‘ya biri gelirse’’, ‘‘gel buraya korurum seni’’. Karanlığın içindeki kamelyaya geçtik bastırdım kafasına aşağı aldım. Çözdü kemeri çıkardı çükü ben oturdum o dizlerinin üzerinde yaklaşık 20 dakika blowjob yaptı. Arada kafasına bastırıyorum ‘‘yapma canım açıyor falan diyor’’. Hiç sikimde olmaz kapıdaki ite vuru gibi sikeceksin. En son ‘‘geliyorum’’ dedim, ‘‘nereye boşalacaksın’’ dedi. ‘‘Bir damla nimet damlamayacak yere’’ dedim. Diyor ‘‘bu kadar rahatsak içime de girebilirsin’’,

“ o sonra pantolonunla olmaz” dedim. Sonra kalktık toplandık gittik. Öğrenci Kanadımı aradım kızı evine bırakmış KissClose yaptım diyor, bende dedim ben bir üst leveldeyim. Kızla ana yola doru yürüyorduk telefonuna mesaj geldi kızın kuzeni gelip alacakmış. Yolda bana [shitler](#) savuruyor. Akli sıra benden iltifat koparmaya çalışıyor. Bana “insanların beynini okumak nasıl bir his ” dedi. Dedim ‘fena değil’. “Bence güzel değil herkesi basit ve değersiz görüyorsundur” dedi. Tuttum kolundan çevirdim ve gözlerinin içine baktım “ben sana değersizsin demedim” dudağına buse kondurdum “değerlisinde demedim” dedim, sonra yürümeye devam ettik. Burnu estetikli gibi gözücüyordu sordum doğalmış. “Hadi biraz burnumu öv ” dedi bana, bana la bana vay aq. Dedim “övmek!! yermediğime dua et sen”. Durakta bıraktım, biraz ilerledim aradım telefonda “bu açıdan popon hoş gözücüyor” dedim. “Sapıksın eheheheh” dedi, “evet eheheheh” dedim. (Alfie fliminden)

THE END

Rebound Safhası

Çevirmen Hoca, kendi [Saha Raporu](#)’nda, **ilk buluşmada** bekâret konusunu açıp önceki ilişkisinde “değer verdiği” adamın “tüm çabalarına rağmen” kendisiyle “zorla” beraber olduğunu ve bu yüzden bakire olmadığını anlatan kızla yaşadığı ilişki hakkında şöyle bir teşhis koymuş:

Olayın aslı şuydu: Adamın muhtemelen maskülen karakterine dayanamayıp bekaretini verdi, ama ardından adam kendisini terkedince [alfa dul](#) oldu. O arada ben karşısına çıktım, beni adamın yerine yara bandı olarak kullandı. Ama adamın ilk iletişimde tabii eski hipergamik yaralar depreşti ve ben unutuldum.

Doğru teşhis yapmış, olay tam olarak bu.

Günlük dilde “yara bandı olmak” deniyor, fakat kadının **Rebound Safhası**’ndaki erkek olmak dersek daha doğru olur. Zira ikisi aynı şey değil.



The Game

Rebound safhasında, alfa-dul olmanın anhedonisini yaşayan kadının mevcut hipergami eşiğini birkaç tık daha yukarı taşıyan bir adam olamazsan, kadın için psikolojik açıdan yıkıcı şekilde biten ilişkinin ardından yara bandı erkeği görevini üstlenmiş oluyorsun. Kadının buradaki esas amacı, eski ilişkisinin psikolojik yıkıntısının ardından tekrar duygusal bir ilişkiye girip giremeyeceğini anlamaya çalışmak ve bu sayede kendi özgüvenini toparlamaktır. Böyle bir kadınla yaşadığınız ilişki süresinde duyacağınız “bana çok iyi geldin/geliyorsun” benzeri lâflar bu durumun dolaylı fakat önemli işaretleri ve itiraflarıdır. Bu tip bir ilişkide, ilişki sanki uyum ve tutku içinde akıyor da, önceki ilişkinin gölgesiyle savaşıyormuşsunuz, kızı rehabilite ediyormuşsunuz gibi tuhaf bir hisse kapılırsınız. Ki bu his tamamıyla gerçektir, olan biten de tam olarak budur.

Bu süreçte, kırmızı hap farkındalığı olmayan erkekler genelde böyle bir tablo karşısında korumacı ve sahiplenici güdülerine yenilip farkında olmadan [Kurtarıcı Şeması](#)’nı takip ederler ve **Captain-Save-A-Hoe** moduna girip “ben o adam gibi pis kaka değilim, sana ihtiyacın olan duygusal yatırımı yapacağım, seks benim için birinci planda değil vs.” altmetni taşıyan mesajlar verirler. Kadınlar bu altmetni çok iyi okur ve sizi “beta öder” kategorisine atılabilecek bir erkek olarak değerlendirmeye başlar. Bunun tipik göstergesi ise sizden gittikçe artan dozda duygusal yatırım talep edilmesi ve seksin **henüz kazanılmamış bir ödül** gibi sürekli ertelenmesidir.

Rebound safhasında, kırmızı hap farkındalığı olan bir erkek, yara bandı vazifesi gördüğünün içten içe farkında olmasına rağmen, önceliği seks olduğu için, kurtarıcı şemasına girmeden ilişkiyi sekse taşımaya çalışacaktır. Nitekim Çevirmen Hoca da bunu yapmış. Amacı ilişki ise, zaten böyle bir kadınla uzun süreli ve sağlıklı bir ilişki yaşanamayacağını bilmelidir. Bilmiyorsa, bunu öyle veya böyle öğrenecek ve dersini alacaktır. Çevirmen Hoca’nın hikayesinde, kadın ilişki materyali olmadığını 3 ay sonra tüm süreci giyotinle kesip atacak

şekilde kendisi açık etmiş. Bana göre bu şaşırtıcı değil, sadece kaçınılmaz olan gerçekleşmiş. Bu durumda, kadının istediği “**duygusal anlayış**”ı gösteren erkek, ideal bir “beta öder” olduğunu alenen ilân etmiş olacaktır.

Erkeklerin hayatında en az bir kere karşılaştıkları, sayısız başka erkeğin de benzer olaylar raporladıkları, ilişkinin başlangıç safhasında tekrar..tekrar..tekrar..tekrar....önümüze gelen bu “**geçmişte ben bi boklar yedim**” hikâyesi bir tesadüf veya istisna değildir, aksine çok yaygındır.

Öncelikle, uzun ilişki materyali olmadığı zaten belli olan bir erkekle hipergamiye yenik düşüp ilişkiye girerek terk edilmiş ve bunun sonucunda duygusal olarak yıpranmış bir kadın olmak, kadının kendi sorunudur ve akli başında bir kadın bu sorunu kendi içinde halletmesi gerektiğini bilir, erkeğe mümkün olduğunca yansıtmaz. Bu sorunu kendi içinde halledemiyorsa, ya halledene kadar başka bir ilişkiye başlamaz, ya da eski ilişkinin olumsuz etkilerini silip atacak hem daha maskülen hem daha stabil bir erkekle ilişkiye başlar. O erkeği kaybetmek istemeyeceğinden dolayı da uzun ilişki materyali olduğunu ona ispat etmeye çalışır, mal gibi kırmızı bayrak sallamaz. Akli başında olmayan, dersini almamış, psikolojik olarak “damaged goods” kadınlar ise, ya battı balık yan gider deyip lunaparkta cock-carousel yolculuğuna çıkar, ya da bir tane “beta öder” bulmanın onu mutlu edeceğini zannederek beta öder arayışına çıkar.

İlişkinin daha başlangıcında, hele ki ilk buluşmada durduk yere “ben bi boklar yedim” hikayesini anlatmak, bekaretten filân bahsetmek **kırmızı bayrağın ta kendisidir**. Bu konuda erkeğin radarları duyarlı olmalı ve pozisyonunu ona göre almalıdır. Dürüstlük kisvesi altında ilişkinin başında kadının masaya bunu koyması, **Nükleer Shit-Test** seviyesinde bir “beta mısın?” testidir ve önünüze tüm maddelerini bilmediğiniz gizli bir antlaşma sürmesi anlamına gelir.

Erkek böyle bir kırmızı bayrak karşısında, pozisyonunu **Tabak Teorisi**’ne uygun olarak almalı ve **Seks ve İlişkilerin Temel İlkesi**nde anlatıldığı şekilde rütbe ataması yapıp rütbe sistemine riayet ederek hareket etmelidir.



Author [Yin](#) Posted on [June 15, 2019](#) Categories [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#) Tags [Alfa Dul](#), [Buluşma](#), [Captain Save-A-Hoe](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Bayrak](#), [Kırmızı Hap](#), [Kurtarıcı Şeması](#), [Nükleer Shit Test](#), [Oyun](#), [Rebound Safhası](#), [Red Flag](#), [Rütbe Sistemi](#), [Tabak Teorisi](#) 41 Comments on [Rebound Safhası](#)

Saha raporu – Kadının beyanı esastır (ama olmayabilir de)

Bugün size tarihin tozlu sayfalarından bir saha raporu çıkaracağım. Aslında bu sitedeki klasik saha raporlarından farklı. Adına analiz, tecrübe, hayat dersi vs. ne isterseniz deyin artık. Ama

taciz ve tecavüz iftiralarıyla hayatı karartılan erkeklerin olduğu bu devirde çıkarılacak dersler içerdigini düşünüyorum.

Birkaç sene önce esmer minyon bir hatunla tanıştım. Kırmızı hapla tanışmamın üzerinden yaklaşık 1.5 sene geçmişti, oyunum pek mükemmel olmasa da geçmişe göre gözle görülür gelişme kaydediyordum. 2-3 haftalık bir ön tanışma ve mesajlaşma faslından sonra buluşmaya karar verdim. İstanbul’da yaşamasam da neredeyse her hafta gittiğim için olayı reele taşıma fırsatım vardı.

İlk buluşmayı gidilecek mekan bolluğu ve kalabalık bir ortam olduğundan kızın rahat hissetmesi için Taksim’de ayarladım. Amacım mekana geçmeden önce 10-15 dakikalık kısa bir yürüyüş seansı ile nabız ölçmek ve ışık yoksa geceyi erken bitirmekti. Hem de etraftaki olaylardan ve dükkanlardan eğlenen ustalık fırsatları çıkarmam mümkün olacaktı. Düşündüğüm gibi de oldu, başta gergin davranan kız yürüyüş seansının sonunda çeşitli kinolarla samimiyet göstergesi sergiliyordu.

Mesele bu değil tabii, sadece havanın pozitif olduğunu anlatmak için yazıyorum. Gayet güzel gülüp eğlenirken birden bana bekaret konusundaki fikrimi sordu. Şöyle bir yerimde doğruldum, aslında şaşırdım. Beklemediğim anda gelen bir soruydu. Çünkü bu boşuna açılmış bir muhabbet değildi. Hele ilk buluşmada bu muhabbetin geçmesi pek hayra alamet değildi. Bana özellikle fikrimi sorması ise hiç hayra alamet değildi!

Kızın anlatmak istediğı bir şeyler olduğunu anladım, dolayısıyla cesaretini kırmamak için olumsuz bir fikir beyan etmedim. Daha doğrusu olumlu veya olumsuz herhangi bir fikir beyan etmedim. “İnsanları tanımadan hayatı hakkında yorum yapmak doğru olmaz” diyerek geçiştirdim. Ve tahmin ettiğim gibi arkasından bakire olmadığını ve bunu “mantıklı bir sebebe bağlamak” için bana yem attığını anladım. Benden olumsuz bir yorum görmeyince anlatmaya başladı.

Benden önce bir sevgilisi varmış, kendisi aşka değer veriyormuş ama adam beraber olmak istiyormuş. Bir gün de evine gittiğı zaman “tüm çabalarına rağmen” kendisiyle “zorla” beraber olmuş. O yüzden bakire değilmiş. [Aşkım sen ikincisin](#)□

Konuşmayı bitince ne diyeceğimi anlamak için yüzüme baktı ama ben ne diyeceğimi cidden bilmiyordum. Bahsettiğı konuyu açıkçası hiç merak etmemiştim, etsem de sormazdım, zaten evlenmeyeceğimiz ve uzun ilişki de uzakta bir ihtimal olduğuna için benim açımdan pek önemli değildi. Ama ısrarla benden cevap beklediğı için “Senin adına üzüldüm, böyle bir şey yaşamamış olmanı isterdim.” dedim ve geçmiş konuşmanın keyif kaçıracağını söyleyerek konuyu kapattım.

Sonraki haftalar gayet güzel geçti. Her hafta görüşüyorduk, aynı şehirde olsak da zaten benim işlerden ötürü haftada en fazla iki kere görüşebileceğimiz için bu buluşma sıklığı gayet işime geliyordu diyebilirim. Kızın ilgisi iyiydi, hatta bir iki defa “geleceğin günü beklemek zor” diyerek buluşmak için sabırsızlandığını da belirtiyordu. Farklı şehirde olduğumuz günlerde de mesajlaşma ve aramalarla iletişimi koparmadım. Kızda bana ilgisi bakımından hiçbir kırmızı bayrak emaresi yoktu, hatta bir defasında İstanbul’da yerim olmadığı için beni kendi arkadaşının evine bile atmıştı □ İlişkinin adı yoktu, aşkım, seni seviyorum vs. gibi ifadeleri de kullanmamamıza rağmen fiziksel yaklaşımlar her hafta artıyordu.

İlk buluşmadan yaklaşık 3 ay sonra ise ilk kırmızı bayrak gelmişti ve bu da ilişkinin sonu oldu. Yine İstanbul’dan döndükten bir gün sonra kıza mesaj attım. Normalde kıza mesaj attıktan sonra hemen unutulması tavsiye edilir, ama bu kız o güne kadar mesajlarıma en geç bir iki saat geçmeden döndüğü için o gün mesajıma cevap alamamak bana garip gelmişti. Kız beni sallamıyor korkusundan ziyade başına bir şey geldiğinden endişelendim, çünkü daha önce hiç yapmadığı bir şeyi yapıyordu.

Yine de ikinci mesaj için acele etmeden ertesi günü bekledim. 24 saat cevap alamayınca artık merakıma dayanamayıp bir sorun olup olmadığını öğrenmek için aradım. Karşımda daha önce hiç duymadığım buz gibi bir ses vardı. Bize ayrılan sürenin sonuna geldiğimizi anladım; sadece bunun sebebinin ne olduğunu sordum. Cevabı ise “o nasıl iş amk?” dedirtecek cinstendi. Bununla “zorla” beraber olan eski sevgilisi evlenmiş, düğün fotoğraflarını da kıskandırmak için kızımıza atmış, o yüzden morali bozukmuş ve benimle konuşmak istememiş □

Bak şimdi beynini kullanabilen herkesi iki dakika düşünmeye davet ediyorum: Bir adam sizinle isteğiniz dışında beraber oluyor, ama siz bu adamdan kurtulduğunuz ve evlenerek bir daha size musallat olmayacağı için sevineceğinize baya baya üzülüyorsunuz.

Kadın mantığını daha iyi anlatan bir örnek olamazdı herhalde □ Lafını bitirince “Benle dalga mı geçiyorsun sana zarar veren adamın neyine üzüldün?” deyince beni duygusuz ve anlayışsız olmakla suçladı. Artık sinirlendiğim için dayanamadım ve “Ya bi siktir git” deyip telefonu kapattım, tabii ki bu son görüşmemiz oldu.

Olayın aslı şuydu: Adamın muhtemelen maskülen karakterine dayanamayıp bekaretini verdi, ama ardından adam kendisini terkedince [alfa dul](#) oldu. O arada ben karşısına çıktım, beni adamın yerine yara bandı olarak kullandı. Ama adamın ilk iletişiminde tabii eski hipergamik yaralar depreşti ve ben unutuldum.

Kızı nextlerken canım acımadı diyemem. Birden o ilgiyi kaybetmek elbette zoruma gitmişti, ama eski mavi haplı halim olsa salya sümük kızın ilgisini kendime çekmeye çalışacakken

şimdi gereken zamanda işi bitirmeyi öğrendiğim için duygusal olarak pek zarar görmeden uzaklaşmayı bildim.

Çıkardığım derslere gelirsek:

1. Eğlenen ustalığı her zaman kızın üstünde uygulamak değilsiniz. Etraftaki olaylardan da malzeme çıkıyor, kullanmak gerek.
2. Kızın [dert dinleyen pasif merici](#) asla olmayın. Mümkün olduğunca bundan kaçının. Eğer ister istemez böyle bir durumda kalırsanız benim yaptığım gibi fikir belirtmeden konuyu kapatmaya çalışın. Normalde ben yeni tanıştığım hatundan dert dinlemem, ama bu konu önemli olduğu ve gideceği yeri görmek için dinledim.
3. Geçmişinde cinsel travma yaşadığını belirten kızlarla iletişimi kesin. Benim yaptığım hataydı, hele ki benim bilmediğim bir yere gidip kızla birlikte olmam daha büyük hataydı. Kız geçmiş deneyiminden ötürü yapacağım bir hareketi yanlış yorumlayıp beni de zor durumda bırakabilirdi. Duygusal yükleri ve sorunları sizden fazla olan kadınlarla birlikte olmayın. Hiçbir şey yapmasa bile “beni kullandın” muhabbetiyle kafa siker.
4. Başlıkta da belirtildiği üzere kadınların geçmiş ilişkileriyle ilgili söylediği hiçbir şeyi tamamen doğru olarak kabul etmeyin. Kadınlar o anki deneyimlerini duygusal durumlarına göre yorumlarlar. Anlattıklarım da gördüğünüz üzere dün bana travma yaşattı dediği adama bugün ağıt yakarken bulabilirsiniz, tamamen anlık duygusal bir tepki. Her zaman dediğimiz gibi kadının söylediklerine değil yaptıklarına bakın.
5. Ben yaptım ama siz kırmızı bayrak görünce sessizce kenara çekilin, hesap sormaya, [ultimatom vermeye kalkmayın](#). Gördüğünüz üzere işe yaramıyor □

AuthorÇevirmen HocaPosted onJune 13, 2019CategoriesCinsellik, Feminizm, Hipergami, Masküinite, Mavi Hap, Oyun, Saha Raporu76 Commentson Saha raporu – Kadının beyanı esastır (ama olmayabilir de)

Jordan Peterson Türkçe – Ataerkil Toplum Üzerine (Türkçe altyazılı)

Jordan Peterson’un bir röportajından :

Basın Mensubu : Benim anlayışıma göre ataerkillik toplumda erkek egemenliğinin hakim olmasıdır.

Jordan Peterson : İyi, ben ataerkillikten bunu anlamıyorum.

Basın Mensubu : Siz ne anlıyorsunuz peki?

Jordan Peterson : Erkek egemenliği toplumun hangi alanlarında hakim?

Basın Mensubu : Zenginliğin büyük bir çoğunluğu erkeklere ait sermayenin büyük bir çoğunluğu erkeklere ait ... kadınlar daha çok ödeneksiz iş yapıyor.

Jordan Peterson : Erkeklerin çok küçük bir kısmından bahsediyorsun.

Kişilik bozukluğu olan insanların çoğu erkek.

Hapisteki çoğu insan erkek.

Sokakta yaşayan insanların çoğu erkek.

Şiddet suçlarından mağdur olanların çoğu erkek.

İntihar eden insanların çoğu erkek.

Savaşlarda ölen insanların çoğu erkek.

Okulda başarısız olanların çoğu erkek.

Yani hakimiyet nerede tam olarak?

Çok başarılı olan küçük bir grubu ele alıp ... Batı toplumunun yapısını temsil ediyorlarmış gibi göstermeye çalışıyorsunuz. Bunda en ufak doğruluğu yok.

Basın Mensubu : Ama tecavüz kurbanı olanların çoğunun kadın olduğunu söyleyebiliriz. İki cinsin de başına çok kötü şeyler gelebiliyor.

Jordan Peterson :Bu konuda haklısın. Ama söylediğin şey erkek hakimiyetindeki bir ataerkilliğe kanıt oluşturmuyor. Sadece her iki cinsin de başına kötü şeyler geldiği anlamına geliyor ki bu zaten hepimizin malumatı.

Basın Mensubu : Ama mesela erkeklere tecavüz eden kadın yok neredeyse.

Cinsel şiddet anlamında da bir asimetri görülüyor burada.

Jordan Peterson : Evet asimetri var... Asimetri birçok alanda var.

Ama bu Batı kültüründe erkek hakimiyetindeki bir ataerkilliğin var olduğu anlamına gelmiyor. Asimetri olmasının sizin asıl argümanınızla alakası yok.

İnsanların direkt kabullendiğı bir klişe bu.

Batı toplumları erkek hakimiyetindeki ataerkilliklerdir.

Hayır, değildir. Yanlıyorsunuz.

Belli dereceye kadar ataerkil bir yapıya sahip olsa bile... ..bu yapının asıl kaynağı güç değildir.

Yeterlilik (Yetkinlik diye çevirmeliydi).

Toplumumuzun ayakta kalabilmesinin sebebi budur.

İnsanlar arasındaki temel ilişkinin güce bağılı hale gelmesine neden olan sosyal yapının zorbalığa evrilmesidir.

Bizdeki güç değil ama.

Bir tesisatçı çağırarak olsanız – ki bu büyük ihtimal bir erkek olacaktır – Seni bu seçimi yapmaya zorlayan zorba tesisatçı birliği falan yok. Toplumumuzda giriştiğın bütün etkileşimlerde bu böyledir.

Sana türlü hizmetler sunan ve genellikle orta sınıftan gelen insanlarla muhattap oluyorsun. Sen de en iyi hizmeti verebilecek kişiyi seçmeyi istiyorsun. Ve bunu bulabiliyorsun.

Bu herhangi bir zorbalığın hakimiyeti altında gerçekleşecek şey değil.

Tekrar söylüyorum kültürümüz; Batı kültürü kesinlikle mükemmel olmamasına ve içerisinde zorba elementler barındırmasına rağmen...

...günümüze kadar görülmüş en hoşgörölü ve günümüzün en hoşgörölü toplumdur.

Bu ataerkillik yorumunun ne kadar tehlikeli ve zarar verici olduğunu göremiyorsunuz sanırım.

Kadın ve erkek tarih boyunca işbirliği içerisinde olmuştur.

Böylece kronik açlık, erken ölüm, hastalık...

...ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkan çocuk yetiştirme zorluğuyla başa çıkabilmişlerdir.

Durum böyleyken geçmişe dönüp “erkekler gaddar ataerkillikleriyle gücü ele alıp kadınlara zulüm çektirdi” demek...

...tarihin rezalet bir şekilde yanlış okunmasıdır.

Bu, genç kadınlara öğretilecek en kötü şey ve genç erkeklerin üzerine yıkılan korkunç bir anlayıştır.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 10, 2019](#) Categories [Feminizm](#), [Jordan Peterson](#), [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Video](#) 22 Comments on [Jordan Peterson Türkçe – Ataerkil Toplum Üzerine \(Türkçe altyazılı\)](#)

Jordan Peterson – Karanlık Taraf (Jung'un Gölge Kavramı)

Jordan Peterson'un ders verirken karanlık taraf ile ilgili konuştuğu kısım (Türkçe alt yazılı).

Tecrübenin değeri, kabaca; onun sayesinde, dünyaya bakış açında ve hayatta ki rolünde nasıl bir değişim turettiğindir. Yani, değerli bir bilgidir.

Berbat bir hikaye anlatabilirler ve bu değerli olabilir. Çünkü; dünyaya nasıl bakmaman gerektiğini gösterebilir. Bakış açınızı ve rolünüzü.

Olumlu bir hikaye de yararlı olabilir. Bu nedenle; korkunç, psikopat insanların hikayelerini izleriz. Onlar gibi olmamayı öğrenme ümidiyle.

Gerçi bunda, başka avantajlar da var. Kötülük (*) yapamayacak birisinin, kötülük yapabilecek birisinden daha iyi olduğunu söyleyebilirsiniz. Ve ben bunun -Jung’cı düşünceye göre de bu böyledir- yanlış ve tehlikeli bir düşünce olduğunu söylerim.

Çünkü; kötülük yapabilecek birisi değilseniz, yapabilecek herkesin kesin kurbanı haline gelirsiniz.

Yani insanların, kötü insanların hikayelerini izlemenin sebeplerinden biri de bir taraflarının, içlerinde ki canavarla birleşmek istemesidir.

Onlara karakter ve öz saygı veren bu canavardır. Çünkü zarar verebilir hale gelmeden önce kendine saygı duymak imkansızdır. Güçlenir ve bir şekilde tehlikeli olduğunu görürsen yada cidden tehlikeli, kendine saygı duymaya başlayabilirsin. Başkaları da bunu yapar.

Demek istediğim; ”kötü olmak, olmamaktan daha iyidir” değil. Demek istediğim; kötülük yetisine sahip olup, kötü olmamak, kötülük yetisine sahip olmamaktan daha iyidir.

Çünkü birisinde; zayıf ve naifsin. Ama diğerinde; tehlikelisin ama bu kontrolün altında.

Bilirsiniz, bir çok savunma sanatı bunu felsefesi haline getirmiştir.

”Seni dövüşmen için eğitmiyoruz seni gözünü açman ve huzurlu olman için eğitiyoruz ama kavga etmek zorunda kalırsan...

Ayrıca dövüşme konusunda kendine güvenin varsa bu kavgaya girme ihtimalini düşürür. Çünkü birisi seni zorladığında kendinden emin bir şekilde tepki verebilirsiniz. [Zorbalara](#) karşı hep işe yarar. Genelde, yeterli derecede özgüven göstererek -ki bu üstünlük göstermeye eşdeğerdir- zorbayı vazgeçirebilirsiniz.

Yani, içinde ki canavarla geliştirdiğiniz gücünüz; huzurunuz için en iyi garantidir. Jung’ın, insanların gölgeleriyle birleşmeleri gerektiğine inanmasının bir sebebi de bu. Ve ”Bunu yapmaya çalışmak korkunçtur. Çünkü; insanın farkına varmak istemediği tarafı olan gölgesi, cehenneme kadar uzanır.” der.

Demek istediği kendi gölgeni analiz ederek, başkalarının ve kendinin neden, 20. yüzyılın karakterini oluşturan berbat vahşetleri yapabileceklerini anlayabilecek olman. Ve bu anlayışa sahip olmadan, onu kontrol altında tutamazsın.

Mesela Nazi Almanyasını yada Stalin kontrolünde ki Sovyetler Birliğini araştırıp kendinize ”Bunlar nasıl insanlardı?” sorusunu sorarsanız. Kurbanlardan bahsetmiyorum, suçlulardan

bahsediyorum. Cevap, senin gibi oldukları olur ve bunu bilmiyorsan, nedeni; kendin de dahil olmak üzere, insanlık hakkında hiçbir şey bilmemendir (**). Durum buysa; neden senin gibi olduklarını öğrenmen gerekir. Ve inanın, bu eğlenceli bir şey değil.

Bu, insanlarda travmaya neden olabilecek bir şey ve bu nedenle yapmıyorlar. Aydınlanmaya giden yolun, nadiren yürünmesinin bir sebebi de budur. Bu yol sadece, huzurunu takip edip seni mutlu yapan şeyleri yapmaktan ibaret olsaydı, dünyada ki herkes bilgeliğin kusursuz örneği olurdu ama durum bu değil.

Durum; karşılaşmayı isteyeceğin son şeyle karşılaşmak. Bu herkesde var.

Şövalyelerin kutsal kaseyi aradıkları bir Kral Arthur hikayesi var. Bu kase ya son akşam yemeğinde kullandığı kase yada çarpmıha gerildiğinde kanının içine döküldüğü kase.

Hikayeler değişiklik gösteriyor ama kase basitçe, anka kuşu gibi, değişimi sembolize eden kutsal bir obje. Bir fikir.

Eşit oldukları için yuvarlak masada oturan Arthur'un şövalyeleri, en değerli objeyi bulmaya çalıştılar.

En değerli şeyi bulmak için nereye bakarsın?

Şövalyelerin her biri kaleyi çevreleyen ormana gittiler ve kendilerine en karanlık görünen noktadan ormana girdiler.

Bu iyi bir ders.

Çünkü bilgelige ve tamamen aynı şey olan kişisel değişime giden yol kesinlikle yürümek istemeyeceğin yol.

Bunun nedeni oldukça teknik. Bu da Jung'cı bir varsayım.

İçimizde gelişmemiş bir sürü şey var ve bunun nedeni onlara bakmaktan kaçınmamız. Çünkü onları görmek istemiyoruz. Ve geliştirmekten kaçındığın kısımlar var çünkü o kısımları geliştirmek zor.

Yani istediğin şeyin, bakmak istemediğin yerde olması, gerekiyor.

Çünkü oraya sakladın.

Bu durumun herkes için farklı olmasının sebebi de bu.

Senin aydınlanma ve dehşet alanın, başkasınıkiyle aynı olmayacak. İkisinin de aydınlanma ve dehşet alanı olması dışında. Yani, bir analitik seviyede eşitlerken, diğerinde farklılar.

Herneyse. Kurguya ve işlevine dönecek olursak gerçeği damıtır ve karma karakterler oluştururlar ve ne kadar karışık olurlarsa o kadar, mitolojik karakterlere benzerler. Bunun sonucunda, daha evrensel olurlar ve daha çok dini ilahlara benzemeye başlarlar ama bunun sonucunda kişisel tecrübeden uzaklaşmaya başlarlar. Bu nedenle edebiyatta, karakterini normal bir insandan fazlası ama bir tanrıdan daha azı yapabileceğin dar bir alan var. Seksenlerde süpermenin başına gelenler gibi.

İki tanrısallık, iki de dünyalı ebeveyni vardı ve Harry Potter gibi kimsesizdi.

Oldukça yaygın bir tema. Süpermen ilk başta sadece, binaların üstünden zıplayabiliyordu belki bir lokomotif durdurabilirdi ama 80'lere doğru gezegenlerle hokkabazlık yapmaya, hidrojen bombaları yutmaya başladı.

Herşeyi yapabiliyordu. İlginçliğini kaybettiği için insanlar çizgiromanı almayı bıraktı.

Korkunç bir şey olur ve süpermen düzeltir.

Başka bir şey olur ve süpermen düzeltir.

Bu sıkıcı.

Öyle bir arketipe döndü ki, basitçe her şeye kadir tanrı gibiydi.

Ve bu hiç eğlenceli değil. Tanrı kazanır, sonra tekrar kazanır...

Bu nedenle onu kriptonitle zayıflatmaları gerekti. Yeşil kriptonit onu hastalandırdı.

Sanırım kırmızısı onu mutasyona uğratmıştı.

Pek iyi hatırlamıyorum. Her neyse.

Anlatılacak bir konu olsun diye karakterine zayıflıklar getirdiler.

Ve bu üzerine düşünülmesi gereken bir şey.

Bunda derin bir varoluşsal ders var.

Varoluşun sınırlı, hatalı ve narin.

Ufak bir lambanın içinde ki dahi olan cin gibisin.

Sınırsız potansiyelin var ama ufacık bir yaşam alanına sıkışmış halde.

Alaaddin’de cini oynarken Robin Williams’ın dediği gibi.

Ama sınırlarınız olması gerçeği; hayatınızın anlamının o sınırları aşmak olduğu anlamına geliyor

ve eğer sınırların olmasaydı bir konu olmayacaktı. Belki hayat da olmayacaktı.

Yani, belki de kusurlu ve yetersiz olduğumuz gerçeğini kabullenip, bunu varoluşun bir gerekliliği olarak görmemiz gerektiğinin bir nedeni de bu.

En azından mantıklı bir fikir.

(*) Kötü : Bu konuşmada ”kötü” olarak çevirdiğim her yerde ”cruel” kelimesi kullanılıyor. Kelimenin tam çevirisi ”zalim, gaddar veya yırtıcı” olmasına rağmen burada kötülük yapabilmekten bahsedildiği için kötülüğü kullandım.

(**) Jordan Peterson bunu şöyle açıklıyor : İnsanlar Nazi Toplama kampları ile ilgili filmler izlediklerinde o ortamda olsalar Oskar Schindler gibi davranacaklarına inanmaya meyillidir ama hayatlarını oracıkta alabilecek şeytana karşı durabilen böyle kahramanlar binde birdir. Çoğu öyle bir ortamda, [Zimbardo Deneyinin](#) de gösterdiği gibi, o kamplardaki acımasız gardiyanlara dönüleceklerdir. Öyle bir durumda zorba gardiyana dönüşmemek için gölgenle çok daha önceden karşılaşp onun farkındalığı ile aydınlanmış biri olman gerekir.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

[Kitaba gitmek için tıkla.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 9, 2019](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Carl Jung](#), [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Psikoloji](#) 32
Commentson [Jordan Peterson – Karanlık Taraf \(Jung'un Gölge Kavramı\)](#)

Jordan Peterson Türkçe – Kendini Düzelt (Türk alt yazılı)

LibertarianTurk Youtube kanalı, Jordan Peterson'un PragerU için hazırladığı güzel videoyu Türkçe'ye çevirmiş (alt yazıları cc ile açabilirsiniz). Yazının metni, videonun altında.

Kendi sorunların için başkalarını sorumlu tutmak zaman kaybı. Bunu yaptığında, hiç bir şey öğrenmezsin. Büyüyüp, olgunlaşamazsın. Bu sebeple, hayatını güzelleştiremezsin. Profesör ve psikolog olarak geçirdiğim 30 yılda öğrendim ki, hayata ve gerçekleşen kötülöklere cevap olarak 2 temel yaklaşım var : Birincisi dünyayı suçlu bulanlar. İkinci gruptakiler ise kendileri nasıl değişiklik yapabileceklerini soranlar.

Boşanmak üzere olan bir çift düşünün. Üzgünler ve sinirliler. Mutsuz, tatsız koca, karısının yaptığı kötölöklere ve neden onunla yaşayamayacağını sebeplerini düşünüyor. Sinirli ve hayal kırıklığına uğramış karısıda, kocasının nasıl onu hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyor. İkisinin de diğeri için gerekli, uzun bir değişim listesi var.

Onların barışma ihtimali çok düşük. Neden?

Çünkü diğere insanlar sorun değıl. Sorun sensin.

Diğere insanları değıştiremezsin ama kendini değıştirebilirsin. Ama bu çok zor. Değışmek için cesaret ve [disiplin](#) gerek. Başkalarını, kendi sorunların için, sorumlu tutmak daha kolay ve tatmin edici.

Ufak bir dükkan'ın camını kırarak 'adaletsiz' kapitalist sisteme 'mesaj' gönderen genç protestocuyu düşünün. Gerçek sorunlarıyla hiç bir alakası olmayan bir kişiye zarar vermek dışında ne yaptı?

Bunun sonucu olarak hissedeceği suçluluk, şüphe ve utancı, kendi aklında bastırarak. Kendi fikirlerinin değişmemesi için. Be bu baskı, kendi sinirini ve yalnızlığını korumaktan başka bir şey yapmayacak.

Şair T. S. Eliot'ın yarattığı Cocktail Party tiyatro oyununda, karakterlerin biri hayatında zor bir dönem yaşıyor.

Kendi psikiyatristine mutsuzluğunu anlatıyor.

Ona, kendi mutsuzluğunun sorumluluğunun sebebinin kendisinde yer aldığını umduğunu söylüyor.

Şok olan psikiyatrist nedenini soruyor.

Karakter de diyor ki: "eğer sorumlusu kendisiyse, değişiklikler yapabilir. Ama eğer sorumlu dünyaysa, o zaman kurtuluş yok".

Kendisi dışında her şeyi değiştiremez. Ama kendisini değiştirebilir. Tabii ki, korkunç durumlara düşmüş insanlar var. Ama çoğumuz bu durumda değiliz.

Çoğumuzun hayatımızı olumlu bir şekilde değiştirmeye şansımız var. Ama nasıl?

Küçük başlayın. Kendinize bir kaç şey sorun: Size sunulan fırsatları tam olarak avantajına kullanıyor musun?

Okulda veya işte, tam kapasiten ile çalışıyor musun? Yani, sen kendi hayatını düzelttin mi?

Eğer cevap hayır ise bunu dene: yanlış olduğunu bildiğin şeyi yapmayı bırak. Bugün bırak.

Yaptığın yanlış mı diye soru sorup vakit kaybetme.

Gereksiz sorgulama cevap almadan, kafa karıştırabilir ve hareket etmeni engelleyebilir.

Bir şeyin, nedenini bilmeden doğru mu yanlış mı olduğunu bilebilirsin.

Dikkat etmeye başla. Yapman gerekenleri sonraya bırakıyor musun,

geç kalıyor musun, elinde olmayan parayı harcıyor musun, çok fazla içiyor musun?

Bu, sana zorla dayatılan ahlakı kabul etmen değil. Kendi bilincin ile kendi diyalogun.

Kendi açımdan yaptığın yanlış ne? Hemen şimdi doğru yola koyabileceğin ne var?

İşe vaktinde git. İnsanların lafını kesmeyi bırak. Kardeşlerin, annen ve babanla barış.

Elindeki fırsatları tam kullan. Eğer bunları yaparsan hayatın güzelleşir. Daha huzurlu, üretken ve çekici olursun.

Günler veya haftalar veya aylar sonra aklın huzurlu olur. Hayatın daha az trajik olur. Daha güvende hissedersin.

Doğruyla yanlış daha iyi ayırt edersin. Geleceğin daha parlak olur. Kendi kendini sabotaj etmeyi durdurursun.

Kendine, ailene ve topluma zarar getireceğine, positif ve güvenilir bir güç getirirsin.

Hayatın hala zor olur. Hala acı çekersin. Hayatta olmanın bedeli bu.

Belki, bu yükü kaldıracak kadar güçlenirsin. Daha olgun ve bir sebep ile hareket edersin.

Dünyayı düzeltmenin yolu dünyayı düzeltmek değil.

Böyle bir görevi gerçekleştirebileceğini zannetmek için bir sebep yok.

Ama kendini düzeltebilirsin.

Bunu yaparak hiç kimseye zarar veremezsin.

Ve böylece, dünyayı daha iyi bir hale getirebilirsin.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

[Kitaba gitmek için tıkla.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 8, 2019](#) Categories [Disiplin](#), [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Disiplin](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Video](#) 39
Commentson [Jordan Peterson Türkçe – Kendini Düzelt \(Türk alt yazılı\)](#)

Zamanında olmadıktan sonra olmuyor

[Ödeyeceğin bedeli seç](#) yazısında Heaven rumuzlu okur şöyle bir şey yazmış :

Yalnız şöyle de bir durum var ki abi, bazı şeyler zamanında olmadıktan sonra olmuyor. Hani bu hatunculuk işlerine 10 yaşlarında başlamış adamla, 25 yaşında başlamış adam nasıl aynı olamayacaksa; hayatta bedellerini erkenden seçip ödemeye başlamış adamla, bazı şeyler geçip gittikten sonra bir yola girmeye çalışan adamın da asla aynı olamayacağını düşünüyorum. Bu sebeple de abi, kırmızı hap felsefesinde bir paradoks olduğunu düşünmeye başladım. Benim gözlemlerime göre erkeklerin çoğu, bu felsefe ile karşılaştığında iş zaten işten geçmiş oluyor. İş yapanlar, erkek gibi erkek olabilenler ise, atı çocuk yaşta aldığı için Üsküdar'ı da çoktan geçenler oluyor.

Bu arabesk kafa Türkiye'de çok yaygın aslına bakarsanız İngilizce'de duyduğumu hatırlamadığım bir kafa.

X yaşında başlayan ile Y yaşında başlayan aynı olmayacaktı.

Bu laf dünyanın en beyinsiz laflarından biri bence. Ayrıca da inanılmaz boş. Erkeklerin 90%'ının hiç bir işe hiçbir yaşta başlamadığı ve tam tersi enerjilerinin başarısız olmaya harcadıkları bu dünyada, senden 15 yıl önce başlayan tepe binde birde olsun, 10 yıl önce başlayan %1de olsun sen de 10%'da ol ne olacak? Bu kadar başlamayan varken başlayan herkese az çok ekmek var, sabırla devam edene iyi ekmek var.

Bu akılsız laf genelde başlamamaya bahane arayanların kafasında zaten. İstersen 40'ında başla, yine tepe 10%'ye girersin. Bu soya oğlanlarının, koltuk patateslerinin, ayakta uyuyanların dünyasında tepeye çıkma çitası yüksek değil.

Ha tepeye 10%ye çıkıp hala tepe binde bire bakıp içlenen adam duble akılsızdır. Bu cebinde 200 milyon olup da Bill Gates kadar zengin olamadım diye hayıflanmaya benzer. Zaten bu kafa da cebinde 200 lira olup da onu arttırmak için adım atmayacakların olacağını sandığı şeydir.

Benim gözlemlerime göre erkeklerin çoğu, bu felsefe ile karşılaştığında iş zaten işten geçmiş oluyor. İş yapanlar, erkek gibi erkek olabilenler ise, atı çocuk yaşıta aldığı için Üsküdar'ı da çoktan geçenler oluyor.

Kırmızı hap forumlarında KH ile 50 yaşında boşandıktan sonra karşılaşp tabak çevirip hayatına bakanlar var, sen iş işten geçti sanmaya devam et.

Bu kafa, insanı olduğu yerde tutma programının bir parçası. Sen istatistiki olarak bunu takip edeceksin ve hayat boyu potansiyelinin altında kalacaksın. Muhtemelen olacak bu. Buraları okuyan çoğu erkek de aynı şekilde.

Siz bilirsiniz. Hayat sizin, siz hayatınızı daha iyiye götürmeye değmez kafasında iseniz, ne benim ne de bir başkasının sizin o yönden döndürmeye çaba harcamasına değmez. Bir insan bugün 2,000 TL kazanıyorsa ve bu adama 10,000 TL kazanmanın yollarını gösterdiğinde bu adam “aman babasının cebine 50,000 TL koyduğu adamla asla boy ölçüşemem neye yarar” diyorsa, 8 bin TL fark hayatında fark yaratmaz sanıyorsa, o insana yardım edilemez, etmeye çalışmaya değmez. Her şeyden önce bu kafada olmayan azınlığa el atmak daha verimli ve onlara zaten yetecek zaman yok.

Şu X yaşında başlayan ile Y yaşında başlayan aynı olmayacaktır kafasındaki adamlara acıyorum ama dediğim gibi vakit yok. Kafalarındaki bilgisizliğe dayalı bu aptallıktan kurtulmak kendi görevleri. Bilgisizlik diyorum zira hayata önde başlayanların ne kadar az olduklarının farkında değildir. Örneğin Türkiye’de erkeklerin sadece binde 17’si dolar milyoneri ama “zengin olacan hacı” diyen adamlarla azıcık konuşsan Türkiye’de zengin erkeklerden kendilerine kız kalmayacağını sandıklarını anlarsın. Bu da aynı hesap.

Bu şekilde konuşanlarda yengeç zihniyeti de aşırı şekilde mevcuttur. Yorumlarda muhtemelen örneği görülecektir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 5, 2019](#) Categories [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Başarı](#), [Psikoloji](#) 19 Commentson Zamanında olmadıktan sonra olmuyor

Sevgilisinin giyimine karışan erkek

Okur Simone [sormuş](#) :

hocam kıskançlık konusunda ne düşünüyorsunuz? dozu nasıl ayarlamalı? giydiği kıyafetlere falan karışmak hakkında görüşlerinizi merak ediyorum.

Çok sorulan bir soru bu. Bunu sıklıkla “abi kız arkadaşım bana giyimime karışamazsın dedi neyleyim?” gibi ileri evrelerde soranlar da var.

Bu soruyu soran adamlarla biraz konuşursanız, %90’ında sorunun aslında çok daha derinlere ve öncelere gittiğini görürsünüz. Eğer şimdi bahsedeceğim daha önemli hatayı yapmasalardı, %90’ının bu soruyu sormak zorunda kalmayacağını anlarsınız.

Çoğu erkek, [ilişki içinde olmayı](#) hayatının en önemli amacı yapmış olmasına rağmen, ya da aslında muhtemelen bu nedenden dolayı, ilişkiye gireceği [kadını seçmeyi](#) yeteri kadar ciddiye almıyor. Aslına bakarsanız çoğu erkek için ilişki kriteri, “yeterince güzel bir kadın bana ilgi gösterdi, ben kimim ki daha fazlasını sorgulamaya hakkım olsun” diye özetlenebilecek basit bir şey.

Bu sitede sıklıkla dile getirdiğim ve en “akıl almayan” ve muhalefetle karşı konulan şeylerden biri de, bir kızla ilişkinin ilk [3 – 4 ayının onu değerlendirme ayları olması gerekliliği](#). İlk 3 – 4 ayda bu kız benim düşünce ve değerlerimle paralel mi, ilişki materyali mi diye değerlendirme sürecinde olmanız, [gereğinden fazla yatırım yapmamanız](#) ve eğer kız testi geçemez ise bırakmaya hazır olmanız lazım. Günümüz feminize edilmiş dünyasında bu lafı duyan çoğu erkeğin kafasında “yeterince güzel bir kız bana ilgi göstermiş, ben ne kadar “şanslı” olduğuma şükrediyorum sen bana kızı test et diyorsun moruk” lafı beliriyor. Yokluktan ilişkiye sarılmak sizin tercihiniz ama sonra gelip de yakınmayın. Sizin beğendiğiniz ve sizi beğenen hatunun sizinle uyumlu olma ihtimali, olmama ihtimalinden daha düşük iken test etmeden atladığınız, hemen sevgilim hayatım moduna girdiğiniz, “şanslı” olduğunuz ilişkide size bol şans.

Her neyse, bu meşhur giydiğine karışma haltının başınıza gelme sebebi de çoğunlukla bu probleme bağlı. Bazı çok kıskanç (ki kendine güvensizlik göstergesidir) adamları bir kenara bırakırsak her erkeğin tolere edebildiği bir giyim tarzı vardır. Ben mesela kafa olarak muhafazakarlıktan çok uzağım ve kız arkadaşlarım da hep öyle oldu ama benim kız arkadaşım normal karşıladığım giyimi başkası çok açık bulabilir. Ama bu kız arkadaşım dediğiniz kız ilk 3 – 4 ay farklı giyinip sonra açılıp saçılmıyor. Eğer 3 – 4 aylık değerlendirme sürecinde kızın giyimi sizi rahatsız ediyorsa ve bu sürecin test olduğunu göz ardı etmezseniz bundan olmaz deyip bırakacaktınız. Fakat siz muhtemelen, cicim aylarında söylemeye cesaret edemediniz ve artık bu giyimi ciddi problem yaratmaya başladı.

Bu konuda iki aşırı uç var. Biri aşırı tutucu, kızcağız omzunu açsa “dışarı sinyal veriyor” diye kafayı yiyen uç. Diğeri de “ya rahatım boşver ne giyerse giysin” diyen uç. Ben bu konuda ortanın birçoğuna göre rahat tarafındayım. Yalnız şu gerçeği unutmam, siz de unutmayın, giyim bir kadının dışarıya “uygunluk” sinyali vermek için kullanabileceği bir araçtır. Bu,

kadın her giydiğiyle sinyal verir anlamına gelmez ama böyle bir sinyal vardır. Bu konuda makul olan nedir sorusuna kolay bir cevap yok gibi ama bence bunun cevabı şu :

Kızın kız arkadaşınız olmadan önce ve ilk 3 – 4 ayda baz giyinimi sizi rahatsız etmiyorsa, o giyimden rahatsız edici şekilde açılması muhtemelen sinyaldir.

Yanlış anlamayın, bazı bariz sinyaller vardır tabii. Kukunun altında 1 cm kış yanağı gösteren şort, iki memenin ortasına inen dekolte, yoga pant ile ya da sütyensiz dışarı çıkmak, vs ... Ama bunlar haricinde eğer ilk 3 – 4 ayı değerlendirme ayları sayarsanız ve kızın giyimi sizi rahatsız ediyorsa, kıza karışmanıza gerek yok. Kızı bırakıp gidin. Zaten bu soruları soran adamların çoğunun kız arkadaşım dediği 1 – 2 aydır beraber oldukları kız.

Burada [çerçeve](#) kavramını bir daha hatırlatalım. Sizin ilk 3 – 4 ayda kızı test ederken baktığınız şeylerden biri de kızın sorunsuzca sizin çerçevenize girip girmediği. Bazı erkekler maskülen – alfa davranışı kızı zorla kendi çerçevesine sokmaya çalışmak sanıyor. Eğer maskülen ve yüksek değer gösteren bir erkekseniz elbette ki bir kız sizin çerçevenize girmeye, soya oğlan çocuğunun çerçevesine girmekten çok daha fazla istekli olacaktır ama bir kızın sizin çerçevenizi reddetmesine verilecek alfa tepki, kızı bırakıp ağı başka sulara atmaktır.

Türk Kızı

Bu soruları soran arkadaşlarla ilgili merak ettiğim bir konu var : Türkiye’de giyimine karışmanız gereken kızı nereden buluyorsunuz? Türk kızı ya da aslında dünya kızları çoğunlukla “erkek arkadaşım olsun da isterse beni kısıtlasın” (bunun da bokunun çıkabileceği bir nokta var elbet) modunda insanlar. Tekrar soruyorum siz bu kızları nereden buluyorsunuz?

20 yıldır ilişkiler dünyasındayım, bunun ilk yarısını da mavi mavi masmavi bir kafayla geçirdim ve 20 senede sevgilim diyebileceğim 10dan fazla hatun olmuştur. Bunlardan [giyimimini bana göre düzeltmeyi](#) [olmadı](#). Bu kızların hepsi de kafa ve aile olarak muhafazakarlıktan uzak kızlardı (bazıları yabancı idi). Türk kadını sana sevgili olarak ilgili ise zaten çaktırmamaya çalışarak senin tolerans seviyesini kendisi bulur.

Örneğin üniversitede o zamanki kız arkadaşım ile dışarı çıkacağımız birgün onu okuduğu İstanbul üniversitesi civarında yurdundan aldım. Kızcağız aşağı indiğinde elinde bir şal vardı. “Mahmut omuzlarım çok açıksa bu şalı takayım mı?” diye sordu ben de gerek yok deyince geri odasına bırakmıştı. Bu kızlayken gayet betaydım ama en azından bazı kriterlerim vardı. Şimdiki kız arkadaşım giyim konusunda ağzımı açmamama rağmen başlarda giyeceği şeyleri bana soruyordu. Mesela üniversitenin ilk yılında benden hoşlanan güzel bir kız vardı

bölümde, giyimi çok açık diye istememiştim. Vs ... vs ... Ki tekrar ediyorum, kafa olarak liberal bir adamım.

Gerçekten bazı yorumları okurken “siz bu kızları nereden buluyorsunuz?” lafı çok aklımdan geçiyor. Instagramda 1000 takipçinin altında takipçisi olmayan kırmızı alarm manyağı hatunlara mı yürüyorsunuz?

Bana karışamazsın

Bu ilk 3 – 4 aylık test süresi mantığını takip edip gerekirse kızı bırakacak güce sahipseniz 90% bu sorunla karşılaşmazsınız. Ama tabii sonradan açılıp saçılan ve karıştığınızda size kafa tutan kıza karşı ne yapacaksınız?

Öncelikle **ultimatom** vermeyin. Bunu sürekli tekrarlamak gerekiyor ama ultimatom vermeyin derken ağzınızı açmayın demiyorum. Öncelikle kızın normalde bir bakışınızla bunu anlaması lazım (bu dediğim size yabancı ise, hayatınızda kızın sizin gözlerinizdeki ifadeye bakıp kendini düzelttiği böyle normal bir ilişki yaşayamamış iseniz sizin çok daha temel bir probleminiz var). Eğer bu olmuyorsa, kızı bir kere “bu giyimin çok açık” diye uyarın. Ultimatom, bir daha böyle giyinirsen şu şu olur diye tehdit etmektir. Eğer bir daha öyle giyinirse ne yapacaksınız, onu bir daha öyle giyinirse YAPIN! Söylemeyin, tehdit etmeyin. Çoğunuz zaten tehdit ediyorsunuz ama bir daha olursa yapamayıp küçük düşüyorsunuz. Ne yapalım diye bana sormayın, bir daha böyle giyinirsen şunu yaparım diye aklınızdan geçen şeyi söylemeyin yapın.

Bu tavsiyeyi pasif – agresif tepki olarak algılayıp uygulayanınız çıkacaktır. Yani kıza ultimatom vermeyip bütün gün başka hırklıklar çıkarıp kızın anlamasını bekleyen olacaktır. Bundan bahsetmiyoruz. Mesela kızı almaya gittiniz, kız çok açık giyinmiş olarak geldi. Bakışınızdan da çakmadı. Kıza “bu kıyafet çok açık” dediniz. Kız kendiliğinden çıkıp üstünü değiştirmede. Ağzınızı kapatıp bütün gece somurtmanızı ve trip atmanızı tavsiye etmiyorum. “Üzgünüm, bu kıyafetle çıkacaksan beraber çıkmıyoruz” diye kızı orada kibarca bırakıp gitmenizden bahsediyorum. Eğer kızla evinden uzakta buluştusanız, kız geri dönüp üstünü değiştiremez tabii. O zaman da kafanıza takmayıp geceyi normal geçireceksiniz, yapacak bir şey yok ama bir daha olursa o otobüs durağında bırakıp gidin.

Bu süreçte kızın ağzından “bana karışamazsın” lafını duyarsanız, rahat olun. Kız haklı, ona karışamazsınız. İstedğini giyer, istediğini yapar. Kızı terk edeceksiniz o nedenle de rahat olun. “Haklısın sana karışamam” deyin (içinizden ya da kıza) ve düşünün, bu lafı duyduğunuz hatun ile beraber devam etseniz ne olacak?

Bu [shit test](#) mi diye soran var? Shit test ama tehlikeli bir shit test, yani kadının erkeği artık çok daha az önemseydiği için kaybetmeyi pek önemsemeyen yüksek perdeden yaptığı shit testlerden.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 2, 2019](#) Categories [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kıskançlık](#) 207 Comments on [Sevgilisinin giyimine karışan erkek](#)

Ödeyeceğin bedeli seç

Allah'ın Aslanı rumuzlu okuyucu [sormuş](#) :

Selam Mahmut abi, uygun yazının bu olduğunu düşündüm.

Gecici olarak günde 8 saat çalışmaya başladım ve vaktin çok kısıtlı olduğunu daha iyi farkettim. Acikcasi isten sonra kalan az vakti insan ister istemez iyi degerlendirmeye sartliyor vakit az oldugundan. Yalniz su var, ömür boyu günde 8 saat calisacagimi düşününce ilişkiler konusunda ugras vermenin, spora gidip vakit ayirmanın degecek bir sey olduğu konusunda süpheye düşüyorum. Spor günde en fazla 1.5 saatini alabilir diyebilirsiniz ama o 1.5 saat bile çok degerli oluyor kısıtlı sürenin içinde. Isten yorgun argin geldikten sonra ayaklarımı uzatıp birami yudumlarırken keyif yapmak varken neden spor salonunda demirlerin içinde mücadele etmeliyim? Sunu sordum diye senden firca da yiyebilirim ama bilemiyorum. Belki mgtow olanlar hakli ...

Bu ciddi bir konu ve çok sık içine düşülen bir yanılgı. Forumlarda görüyorsunuz, kadın – erkek ilişkileri ile ilgili ne tartışılırsa tartışılın, daha 3 – 5 yorum geçmeden biri çıkıp “ya hacı kadınlardan uzak durun, derdiniz tasanız olmaz” diyor. Bazı açılardan doğru gibi görünen bir önerme bu. Mesela çalışma olayını düşünelim.

Gerçekten [MGTOW](#) yaşarsanız kendinize bakmak için çok çalışmanıza gerek yok. O zaman neden olmasın?

Çoğunuzun anlamadığı nokta, hangi yolu seçerseniz seçin bir bedel ödeyecek olduğunuz. MGTOW seçerseniz de bedel ödeyeceksiniz, evlenseniz de. Spor salonuna gitmeyi seçerseniz de bedel ödeyeceksiniz, biranızı yudumlayıp yan gelip yatmayı seçerseniz de.

Bana bazen kırmızı hap – mavi hap kavramları, aslında bedensel ve duygusal olarak yetişkin erkek ile oğlan çocuğu ayırımına bizim bulduğumuz cafcıflı tanımlar gibi görünuyorlar. Yetişkin bir erkek olarak hayatta ne yöne giderseniz gidin bir bedel ödeyeceğinizi bilmeniz lazım. Bedel ödememeyi, fedakarlık yapmamayı seçemeyeceğinizi, sadece ödeyeceğiniz bedeli ve yapacağınız fedakarlığı seçme lüksünüz olduğunuz bilmeniz lazım. Evet tekrar ediyorum bunu kafanıza sokun :

Gitmeyi seçeceğiniz her yönün gerektirdiği bir bedel ve fedakarlık var. Fedakarlık yapmamayı seçemezsiniz, sadece gideceğiniz yönü ve yapacağınız fedakarlığı seçebilirsiniz.

MGTOW olurum hacı, karı – kız yok rahat rahat yaşarım diyenler – ki genellikle bu konuda konuşacak zerre tecrübesi ve bilgisi olmayan 25 yaş altı oğlan çocuklarıdır kendileri -o yolun da bir bedeli olmadığını sanıyorlar. O bedeli bilseler çoğu göze bile alamaz. Bir laf vardır : herkes aslan olmak ister ta ki iş aslanın aslan olmak için yaptığı şeyleri yapmak zorunda kalana kadar!



İlişkilerden ve kadınlardan uzak durmanın yalnızlık, biyolojik üreme dürtülerine sürekli karşı gelmek zorunda olmak, hayatın [en temel ihtiyaç ve güzel zevklerinden biri olan seks](#)ten mahrum kalmak, vs ... gibi bedelleri var. Kadın – erkek birbirlerinden farklı ama birbirleri ile uyum içinde olurlarsa oldukça doyurucu bir yaşam kurabilecek varlıklar, bu ihtimali çöpe atmak var. Bakın ben arkadaş çevremde çocuk yapmaktan ve evlilikten en uzak adamdım ve çocuğum olduktan sonra bile söyleyebilirim, çocuksuz da olabilirdim. Ama çocuk hayata büyük renk katabiliyor, bundan mahrum kalmak var.

Spor evet bedel ister ama koltuk patatesi olarak yaşamanın da sana kalp damar hastalıkları gibi bir ton bedeli var. Bugün toplum oldukça stabil diye bu lüksü sürdürebileceğini sanarsın ama yarın dünya tepek taklak olduğunda ilk sen gidersin mesela. Ben biraz kafa olarak buna müsaitim ama her uygarlığın yıkıldığı kıyamet filmi izlediğimde aklıma gelir : lan şimdi burada ne kadar şeker hastası varsa ilaç bulamadığında komaya girip ölecek!

Mavi haplıken kırmızı hap gören çoğu erkeğin MGTOW ile flört etme nedenlerinden biri de bence budur. Fişe takılı oğlanın mavi haplı aşk, oneitis, bekleyeyim gelecek, vs ... peri masallarına bakarsanız, hepsi bedelsiz (performans yükü olmadan elde edilen idealize aşk) pembe düşler. Bu çocukların yetişkinliğe adım atmak yerine bedelsiz yollar araması ve bedelsiz sandıkları MGTOWa yönelmeleri şaşırtıcı değil.

Kısacası, seçtiğiniz yolda bedel / fedakarlık göremiyorsanız, henüz seçim yapacak olgunluğa sahip olmayan saf birisiniz demektir. Her yolun artıları ve eksileri vardır. Seçtiğiniz yolun da arkanızda bıraktığınız yolun da hem getirilerini hem de götürülerini tartın. Bundan sonra MGTOW da seçseniz evlilik de seçseniz, gözü kapalı seçim yapan ve hayal dünyasında yaşayan oğlan çocuklarına göre daha iyi bir hayat yaşarsınız.

Month: July 2019

Comfort test nedir?

Johnny Delusion instagram hesabında [şöyle bir paylaşım yapmış](#):

Kızdan gelen mesaj: “Özledim” yazmış. Cevabın ne olur?

Yorumların çoğu da tahmin edebileceğiniz klavye çapkını tadında. Marjiso’nun şu yorumda özetlediği gibi:

“Yorumlara bakıyorum da herkes Kazanova □ Size ilgi veren her kadına soğuk konuşmak, ego yapmak gibi bir zorunluluğunuz yok. Bu oyun kıza, güne, ana, aranızdaki iletişime vs. göre değişir. Dinamikler sabit değil değişkendir ...”

Orada serin serin yazan arkadaşların farkında olmadıklarını düşündüğüm bir konu var: comfort test (rahatlama testi) ve comfort testinin [shit testten](#) farkı. Comfort testini karşılamak shit testten farklıdır ve inceliklidir. Comfort testini düz mantık shit test sayarsanız, her lafın altında shit test arayarak yapacağınız gibi zararlı çıkarsınız. Comfort testinde “[ukala – eğlenceli](#)” dozajını düşürmeniz ve minimal da olsa bir rahatlatma sosu koymanız lazım. İncelikte burada zira bu rahatlatmayı da abartıp beta davranış tarafına bokunu çıkarabilirsiniz ki böyle yaparsanız comfort testini shit test izler □

Peki nedir comfort test. Shit testten farkı nedir?

Öncelikle söyleyeyim, comfort test uzun süreli ilişki ve evlilik sürecinin konusudur. Uzun süreli ilişki ve evliliğin hemen başında da gelebilir ama kısa süreli ilişki ya da yürüme esnasında (sonucunda uzun süreli ilişki gelecekse bile) ortaya çıkması oranı azdır. Yani yürüdüğünüz hatunun “sana güvenebilir miyim bilmiyorum” sorusunu shit test sayarsanız ya da comfort test olmasına rağmen comfort testmiş gibi almazsanız pek zararlı çıkmazsınız. O nedenle uzun süreli ilişkiniz yoksa, böyle bir kavram olduğunu ve uzun süreli ilişki olursa gelip bakacağınızı not alın ve kafanız karışmasın diye gerisini okumayın.

Comfort testi, kadının erkeğinin **cinsel pazar değerinin** yüksek olduğunu kesin olarak bildiği zamanlarda, onu (ve varsa bebelerinizi) bırakıp gitmeyeceğinize emin olmak için yaptığı testtir. Comfort testini anlamamanın en iyi yolu, arkasındaki bu motivasyonu bilmektir. Hatırlarsanız, shit testin motivasyonu, kadının sizin cinsel pazar değerinizin yüksek olup olmadığını test etmesidir. Bu ikisi arasında ciddi bir motivasyon farkı vardır ve bu iki motivasyon arasındaki farkı bilmeniz, shit test ile comfort testi ayırt etmeniz açısından çok önemlidir.

“Özledim” örneğini ele alalım. Direkt soru değil ama aslında hatun “sen de beni özledin mi?” diye soruyor. 3 – 4 gündür görmüyorsunuzdur, kız bunu bir kere söylemiştir. Burada bir comfort testi var muhtemelen. “Ben de seni özledim” demekten zarar gelmez. Ben genelde böyle bir comfort testi aşırıya gitmeyen bir eğlenen ustalık ile karşılarım. Örneğin bir süredir görüşmediyse ve imkânım varsa “bu akşam buluşalım ben de sana sabaha kadar seni ne kadar özlediğimi göstereyim” gibi bir şey derim. Dikkat ederseniz cevaben “ben de seni özledim” diyorum ama daha eğlenceli ve cinsel tınılı. Unutmayın comfort testini atan hatun bir süredir beraber olduğunuz ve aranızda bir cinsellik olan bir hatun.

Comfort testinde “ukala – eğlenceli” dozajını düşürmeniz ve minimal da olsa bir rahatlatma sosu koymanız lazım. İncelikte burada zira bu rahatlatmayı da abartıp beta davranış tarafına bokunu çıkarırsanız, comfort testini shit test izler.

Burada olayı aşırı betalaşarak anında shit teste çevirebilirsiniz. “Ben de seni özledim” deyip bırakmak yerine şiir yazar gibi onu ne kadar özlediğinizi, onsuz gecelerin geçmediğini, onun saçlarının kokusunu, sıcaklığını, bıdı, bıdı” diye uçarsanız mesela abartırsınız ve shit test yersiniz. Bu mekanizmayı bilmeyen erkeklerin “abi özledim diyen kendisiydi ama ben de onu ne kadar özlediğimi söylediğimde (söylediğim dediği kısa bir aşk şiiri) soğuk davrandı” gibi şeyler söylediğini duyarsınız.

Özledim, seni seviyorum gibi laflar shit test de olabilir. Mesela sürekli söylenip sürekli karşılığı bekleniyorsa. Bu durumlarda shit test sayın, shit test gibi karşılayın.

Başka bir örnek vereyim: “Senin gymde de hatun da çoktur. Aralarından güzel olanlar var mı?”

Pipimi cüzdanına bıraktım hayatım der gibi “bilmem fark etmedim” demek yanlış cevap. Dümdüz “evet var” diye kestirip atmak da. Bunu geçiştirebilirsiniz, mesela gülerek “niye sordun, kadınlara mı ilgi duymaya başladın yoksa?” daha iyi bir cevap.

O an imkân varsa “evet var, bana düzenli öpücük büyüğü yapıp koruman gerek” diye yumulup (daha da imkân varsa ardından seks yapıp) geçebilirsiniz. Bu tip bir cevap genelde hatunun sizi kendi büyüğü ile dizginlediğı ama aslen vahşı bir aygır olduğunuz fantezisini körükler.

Aslında çoğıu comfort testi bu şekilde yaramaz bir şekilde öpüp – sarılarak karşılayabilirsiniz. “Şişmanlamış mıyım?” diye comfort test attığında “görerek anlayamam, gel bir sarılarak ölçeyim” diye sarılıp karşılayabilirsiniz mesela.

Bir ek daha yapacağım. Comfort testi her zaman geçmek zorunda değilsiniz. Özellikle de korku oyunu veya gelişim süreciniz nedeniyle atılıyorsa.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 26, 2019](#) Categories [Evlilik](#), [Kırmızı Hapın Pratiğı](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 115 Comments on Comfort test nedir?

HB8 ve ötesi olmazsa olmaz erkeğı

augustus iv aşağıdaki [yorumla](#), yorumlarda sıklıkla gördüğümüz bir probleme parmak basmış :

Bir de lafım bu arkadaş özelinde değil ama neden yardım isteyen herkes kız arkadaşının ne kadar ateşli olduğunu söylüyor? [HB 8](#) veya 9 olsan verilen tavsiye değışmeyecek ki... adamlar ciddi ciddi üç gün takıldıkları kızlar üzerinden ego kasmaya çalışıyorlar. Bir de birinin bile HB 7 kız arkadaşı olmaz mı? Sen sikmiyon ben sikmiyom kim sikiyo oğlum bu kızları? :D:D

Gerçekten de şurada yorum yazıp yardım isteyen adamların hemen hemen hepsi HB 7.5 üstü kızla ilgili yazıyor. Çoğunun kız arkadaşı değil gerçi, yüzüne bakmayan veya reddeden kız rolünde.

Bu çocukların önemli bir kısmında kezban dedikleri hatunlardaki narsisizm var. Kendi CPDsi bir nedenden kafasında daha yukarıda, en tepeden erkek arzuladığı için sonunda kedi kadını olan ve yalnız geçen yılları boşa geçmiş olmasın diye bunda direten. Koluna herkesin hayran baktığı bir partner takacak yoksa olmaz. Narsisizmin temel nedeninin aşağılık kompleksi olduğunu yazmıştım. Bu tipin aşırısı yıllarca abazan gezer, hergün düzenli elini siker ama kadınlarla başarılı adamların kollarındaki kızı beğenmezler. Bunu da güya erdemleştirirler.

“Hacı benim elit zevklerim var o herif gibi avam olsam ben de çok hatun yerdim” diye. Elit zevkli 31ci □

Yıllar önce Ankara’da iyi bir üniversitede okuyan bir lise arkadaşımı ziyarete gitmiştim. Bu eleman o zaman 3 senedir bölümde bir kıza aşıkta ama kıza açılmamıştı bile. [Klasik arkadaş oyunu](#) ile kızın kendisinin ne kadar iyi bir seçim olduğunu farketmesini bekliyordu ve yürüyüp de reddedilerek bu ihtimali (!) ortadan kaldırmamak için yörüngede dönüyordu. Friendzone diyemeyeceğim zira kızla bölüm muhabbeti hariç bir yakınlığı yoktu ama çevresinde atak yapmadan dönüyordu.

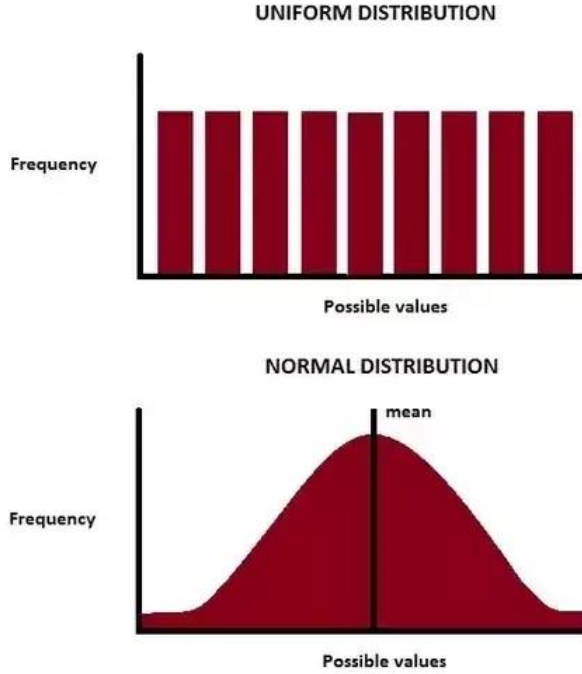
Bu kıızı ilk defa o zaman gördüm. Okulun en güzel kızlarından biri. HB8.5 diyebilirsin. Neyse bu elemanla bölümünde asansörle 3 – 4 kat çıkacağız, zemin kattan hoş bir kız bindi. Tanışıyorlardı ve kızla 4 kat muhabbet etti, beni tanıştırdı ve kızdan ayrıldık. Fakat o kısa sürede ben kızın bizimkine ilgisini farkettim. “Murat oğlum bak dibinde hoş bir hatun var (HB 6.5), ağzına düşecek, sen buna yürüsene” dedim. Kızın kendisinden hoşlandığını sezdiğini ama kızın tipi olmadığını söyledi. “Ben bunu yerim ulan” dedim, “biliyorum yersin ama ben yemem” dedi fakat bunu öyle bir üslupla söyledi ki “bu kız benim dengim değil / ben daha iyisine layığım” diye düşündüğü barizdi.

Şimdi arkadaşlar, kimse kimseyi beğenmek zorunda değil. Beğeni kişisel birçok etkene de bağlı ama kim kime layık / kim kimin dengi konusu ise nesnel bir şey. Murat’ın nasıl bir hayal aleminde yaşadığını o zaman farkettim. Resmen Mahmut HB 6.5 kızın adamı ama ben HB 8.5 kızın adamıyım kafasında. Ama sorun şu ki “HB 8.5” adamı o koca kampüslü üniversiteden bakir mezun oldu ama “HB 6.5” adamı HB6 – 8 arası ortalamanın üstü sayıda kadınla beraber olarak. Yani düşünün karşınızda biri var, milyoner değil ama ben Ferrari adamıyım, aşağısı kurtarmaz diye hayatını yaya geçiriyor, bir de Audiye biniyor diye karşındakine tepeden bakıyor. Ayakta alkışlanacak bir hayalcilik, hele 21 – 22 yaşına gelmiş birinde. Kendisiyle üniversiteden sonra pek görüşemedim ama 30unu da bakir geçmişse şaşırmam zira adının bir kız arkadaşı ile anıldığını hatırlamıyorum.

Burada çok görüyorum, HB6lık kıza çirkin deniliyor. 6, ortalama olan 5’in üstünde yani matematik olarak ortalamanın üstünde güzellik demek. Çekici mi ayrı konu ama çirkin değil. Ama paşa çocuğumuz için çirkin. Ha paşa çocuk sonra “8/10 altı erkekler acımasız kahpeler için görünmez adamlar, kezbanlar kendileri 6/10 iken 8/10’a layık görüyorlar, bıdı bıdı” diye de ağlıyor o ayrı □

Bir başka neden de HB kayması. Yani burada elemanların HB 8 – 9 dediği kızlar aslında HB 6 – 7. Bu da genellikle güzellik daha çok da yüz güzelliği ile gözleri kamaşan ve bunu kafasındaki peri kıızı birtanesi ile masallaştıran mavi hap kafası sonucu. Bu iki taraflı çalışıyor. Bu çocuklar kıızı oneitis yapınca hb9 gördüğünden sen en az 2 puan at. Kız muhtemelen makyajla hb7 eh oğlan da kıızı sabah kalktığında görececek yakınlaşma kabiliyeti de olmayınca ...

Kafanızda HB skalası kayınca ya da siz kendinizi dev aynasında görünce kendinizi yokluğa hapsediyorsunuz. Nedeni de şu : HB dağılımı uniform değil normal dağılım. Aşağıdaki grafiğe bakın.



Çoğunuz HB 8 – 9 – 10 hatun nüfusu, toplam hatun nüfusunun 30%u sanıyorsunuz. Zira dağılımı uniform sanıyorsunuz. Oysa dağılım normal ve HB8 üstü hatun nüfusu toplam nüfusun yüzde 8 – 10%u gibi (aynı şekilde çok çirkin kadın nüfusu da çok az, çoğu kadın ve aslında erkek ortalamadır). Eğer HB7 altında çirkin diyecekseniz (nesnel kriterlere göre yanılıyorsunuz) ve kendinizi HB8 üstü dar nüfusa kısıtlamak istiyorsanız seçim sizin. Ama sonra hayatınızı kadınlarla başarısız geçirirseniz şaşırmayın. Üstelik bir de şunu unutmayın, kendini bu dar nüfusa kısıtlayan adamlar ek olarak da kadınlarla başarısız ve oyunu zayıf adamlar. Zaten bir ayakları alçıda, kendileri de diğer sağlam ayaklarına sıkıyorlar.

Bakın pratikte HB8 ve ötesiyle sık sık takılan bir adamsanız “en az HB8 olur hacı” demeniz çok absürt değil (bir aşağıda açıklayacağım üzere çok akıllıca da değil) ama bu takıntı genelde böyle bir başarının yanından geçemeyen adamlarda var. Bu arada bilmeyene söyleyeyim; HB8 kızların peşinde koşmak, onları uzaktan hayal etmek, yörüngelerinde turlamak, onlara kendinize 45 derece açıyla 3.14 saniye bakış attırmak (elinize 3 top alıp çevirseniz de size bakıp dururlar merak etmeyin) falan HB8 kızlarla takılmaya girmiyor.

Temel dertleri erkek adam olmak değil de HB8 – 9 “perilerin” (!) huzurunda “erkekim, erkekim” deyü deyü eriyebilecekleri, piçlerin en piçi sırtışlarıyla atacakları tek bakışta dizlerinin

üzerine çökerek “gel bana ver bana yiğidim” diye transa geçecekleri çizgiroman kahramanı olmak olan oğlan çocuklarını çok üzecek bir şey söyleyeceğim. Evlenecekseniz veya uzun süreli ilişki içine girecekseniz, bu konuda en optimum seçim HB7. Pratik olarak da diğer meziyetlerine göre HB 5.5 – 7 arası bir hatun. Anne materyali, stabil bir hatun arıyorsanız, eli yüzü düzgün olanların çoğu bu bantta. Aşağılık kompleksi gazlı mavi haplı sürünün zombi yığınları gibi peşlerinden koştukları ve ilgi manyağına çevirdikleri HB8 – 9 kızların ilişki sürdürebilme kabiliyeti azalıyor, riskleri artıyor.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 25, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mavi Hap](#) 177 Commentson HB8 ve ötesi olmazsa olmaz erkeği

Kadınlardan reddetme konusunda dürüstlük beklemek, siz daha çok beklemek

Başlığı Geronimo açmış gibi ama oraya takılmayalım. Bir süredir yazmak istediğim bir şeydi, kısmet bugüneymiş.

[Kadınlardan ilişki tavsiyesi almanın](#) bir versiyonu da bu beklentidir. O başlıkta kısaca anlatılan şuydu: Biz erkekler isteklerimizi karşı tarafa doğrudan ilettiğimizden genelde kadınların tavsiyeleri ve isteklerinin de “doğrudan” iletişim yoluyla sunulduğunu zannederiz. Ama kadınlar ilişki konusunda nadiren istediklerini “doğrudan” söylerler. Kadınlardan yemek tarifi alın, seyahat tavsiyesi alın, hatta nükleer fizik konusunda ders alın ama asla ve asla ilişki konusunda tavsiye almayın.

Bu hususta dikkat edilmesi gereken bir diğer konu da kadınların saçma sapan, o anın bağlamında hiçbir mantık ifade etmeyen reddetme cümleleridir.

Yaklaşık iki ay önce ekşi sözlük’te şöyle bir [yazıya](#) denk geldim. Yazar arkadaş, hoşlandığı kadın her kimse artık, kendisine reddederken dürüst olmadığı için içerlemiş ve “eksiklerim (maddi, tip, ortam vb.) sebebiyle reddetmek yerine niye uzunca süre ilişki istemiyorum deyip 1 ay sonra başkasıyla sevgili oluyorsun?” gibi erkekler için son derece mantıklı, ama kadınlar için tamamen anlamsız gelecek bir soru sormuş. Bu durum eminim çoğumuzun başına gelmiştir. Size yok diyen hatunu bir hafta sonra başkasıyla el ele, göz göze görmek...

Dananın kuyruğu da burada kopuyor zaten. Kızlar tam da sizin o “örtülü” reddetme sinyallerini anlayacak kadar tecrübeli olmadığınız için reddetme konusunda tereddüt yaşamıyor. Hatta şöyle diyeyim, kızın kafasında “Ben bu adamı istemediğimi daha nasıl belli

edeyim?!” gibisinden sorular dönüyor, o da sizin anlamamanıza şaşırıyor. [Çünkü kadının dili farklı.](#)

Peki nedir bu “örtülü” sinyaller?

Tanışma isteğini görmezden gelmek bir sinyaldir. Mesajlara dönmemek veya çok geç, 1-2 kelimeyle dönmek bir sinyaldir. Buluşmayı ekmek bir sinyaldir. Buluşma davetini kabul etmemek bir sinyaldir. Buluşma davetine muğlak bir zaman belirterek cevap verip dönüş yapmamak bir sinyaldir. Kıytırık bir sınav, iş vs. bahanesiyle ilişki istememek bir sinyaldir. Arkadaşlığınız bozulacak diye ilişkiden kaçmak bir sinyaldir. Seni üzmemekten korktuğunu söylemesi bir sinyaldir. Cinsel ilişkiyi ertelemek bir sinyaldir.

Kadınlar çoğu zaman size “tipini beğenmedim, pısırsın, güçsüzsün; o yüzden seni istemiyorum” demeyecek ve yukarıda bahsettiğim “daha erdemli ve mantıklı” görünen bahanelere başvuracak.

Bunları sinyal olarak gör(e)meyen bir erkek, kadının önüne attığı boktan bahanelere inanır ve bunları sorun gibi algılayarak eğer çözerse kadının kendisine tamam diyeceğini zanneder. Ya da bunları kızın naz yaptığına yorar (çünkü birtanesi kartanesi kızımız hemen evet derse kolay kız görünebilir) ve kızın peşinde daha çok koşar. Kız da peşindeki adamın ısrarını gördükçe onun bu işlerden anlamadığını görür ve daha da uzaklaşır. Sonunda da “sözlü” olarak açık ve net bir biçimde reddeder. Bu “sözlü” reddi duyana kadar kızı nextle(ye)meyen adam, kırmızı haptan tek yudum içmemiş demektir. O yüzden reddetme sebebini sorgulamadan kızı orada bırakın. Çünkü sunulan sebep çoğu zaman siktiri boktan bir bahane olduğu için düşündükçe kafanız daha da karışacak ve hata yapacaksınız.

Kadınların bu “örtülü” reddetme sistemini bildiğimiz için bu sitede reddedilme veya kadınlardan olumsuz şeyler duyma korkusuyla day game ve online game yapamayan arkadaşlara “yürümekten korkmayın, kızlar genelde görmezden gelerek reddeder” diyoruz. Sonunda ölüm yok çünkü.

Peki bu sinyalleri bilmenin ve anlamanın bize ne faydası var? Öncelikle boşuna zaman kaybetmeyeceğiz ve daha kolay next yapacağız. İkinci faydası ise erkeğin sinyali çakıp uzadığını gören kadın, onun işten anlayan bir adam olduğunu düşünecek ve ilginin kesilmesiyle kendisi erkeği elde etmek için uğraşmaya başlayacak. Tabii ki nextlediğiniz her kız geri dönmeyebilir ama dönme ihtimali emin olun o sözlü reddi duyana kadar kendini yırtan erkeklere göre daha fazla. Bu da yeri gelince oyunun bir parçası.

Hatun geri geldiğinde de izleyeceğiniz stratejiyi ayrıca düşünürsünüz.

AuthorÇevirmen HocaPosted onJuly 20, 2019CategoriesDaygame, Hipergami, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Mavi Hap, OyunTagsHipergami, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadın Psikolojisi, Kadınlar ne ister163 Commentson Kadınlardan reddetme konusunda dürüstlük beklemek, siz daha çok beklemek

Neden hayat sigortası yaptırmalıyım?

“Neden hayat sigortası yaptırmalıyım” sorusu da nereden çıktı diyeceksiniz. Ülkemizde çok az sorulan bir soru bu. Çoğu baba ara ara kafayı yastığa koyduğunda yarın ölsem bu çocuklara kim maddi destek sağlayacak diye düşünse de hayat sigortası yaptırmıyor. Oysa çocuklu bir erkekseniz, kendinize sormanız gereken bir soru bu ve cevabı da basit : siz öldükten sonra çocuklarınızı ele güne muhtaç etmemek için.

Hayat Sigortası, yaşamınızı kaybetmeniz durumunda yakınlarınızın, daimi bir sakatlık ya da kritik hastalık durumunda ise hem sizin hem de yakınlarınızın yaşam standartlarınızı ekonomik açıdan korumanızı ve sevdiklerinizin geleceğini güvence altına almanızı sağlar.

Hayat sigortasının ana teminatı vefat olmakla birlikte, farklı ürünlere göre değişiklik gösteren ek teminatlar vardır. Herhangi bir nedenden dolayı vefat, kaza sonucu vefat, kaza veya hastalık sonucu sürekli sakatlık, tehlikeli hastalıklara yakalanma gibi teminatları vardır. 18 – 60 yaş arasında bu sigortaları yaptırabilirsiniz.

Eğer bekarsanız, hayat sigortası yaptırmanız çok gerekli değil. Zira siz ölünce size bağımlı olan kimse (muhtemelen) yok. Eğer evliyseniz, eşiniz çalışıyorsa ve de henüz çocuğunuz hayat sigortası yaptırmanız çok gerekli değil. Eşiniz çalışmıyorsa (bu devirde tek maaş ile geçinmek çok zor eşiniz çalışsa daha iyi) hayat sigortası onun için önemli olacaktır. Ama hayat sigortasını asıl düşünmeniz gereken durum, çocuklarınız olduğu durumdur. Evli veya boşanmış olmanız, eşinizin veya eski eşinizin çalışıp çalışmaması hayat sigortası gerekliliğini değiştirmez. Miktarını değiştirir.

Miktar deyince soralım, ne kadar hayat sigortası yaptırmalısınız? Diyelim ki 5,000 TL maaş alıyorsunuz ve aileniz bununla geçiniyor. Kendi masraflarınızı çıkarsanız diyelim ki ailenizin geçimine katkınız 3,000 TL. Bu durumda ailenizin siz olmadan yıllık harcaması 36,000 TL olacaktır. Yine diyelim ki çocuklarınızın kendi ekonomik özgürlüklerine 15 yıl var. Hayat sigortasından gelen paranın getireceği reel faizi de hesaba katarsanız 11 – 12 yıl kadar bir finansman lazım. 11 diyelim. Bu durumda size gerekli olan asgari teminat miktarı yaklaşık 400,000 TL.

Bu hayat sigortasının primi ne kadar ona bakalım. Diyelim ki 35 yaşındasınız, fikren çalışıyorsunuz (bedensel bir iş yapmıyorsunuz) ve tam bir paket aldınız (vefat + kaza sonucu

vefat + kaza sonucu çalışamama + ölümcül hastalık). Herhangi bir hayat sigortası hesaplama şirketinin sitesine girip hesaplarsanız bunun yıllık primi 2,400 TL civarındadır. Birçok firma hayat sigortası primlerini kredi kartıyla yıllık peşin ya da taksit seçenekleriyle ödemenize izin veriyor. Bu durumda tüm teminatları içeren 400,000 TL bir paket için aylık 200 TL civarında bir para ödüyorsunuz. Bu para yaşınız arttıkça artıyor, örneğin 35 değil 45 yaşında iseniz primler daha yüksek. Türkiye’de hayat sigortası primleri örneğin Amerika’ya göre de pahalı (orada binde bir gibi bir oran Türkiye’de binde 5) ama ani bir ölüm durumunda çocukların aç – açıkta kalmaması için gerekli.

Hayat sigortası yaptırmalı mıyım diye düşünüyorsanız ya da hayat sigortası yaptırmak bu yazıyı okuyana kadar aklınıza gelmemiş ise söyleyelim: çocuklarınız varsa mutlaka yaptırın!

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 19, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#) Tags [Babalık](#), [Çocuk](#), [Evlilik](#), [Kişisel Finans](#), [Sigorta](#) 37 Commentson [Neden hayat sigortası yaptırmalıyım?](#)

Jordan Peterson Türkçe – Agresif yanımızı hayatımızın sağlıklı bir parçası yapabilir miyiz?

İnsanların psikoterapi görmeye gelmelerinin en yaygın nedenlerinden biri fazla uyumlu olmaları yani haklarını yeterince savunmamaları. Bu insanlar agresif tarafları ile yeterince bütünleşememişler, bu yüzden de başkaları tarafından itilip kakılıyorlar. Çatışmadan kaçınmaya meyilliler ve bunun zaman içinde ortaya çıkan sonucu da kendilerini yeterince savunmamak ve kendilerinden faydalanılmasına izin vermek. Bu da sürekli düşüşe neden oluyor.

Bu insanlar yeterince dik duramadıkları için öfkeli zira diğer insanların kendilerini kullanmalarına engel olamıyorlar. Ya da diyebiliriz ki kendi ihtiyaçlarını yeterince güçlü bir şekilde ön plana koyamıyorlar. Bu ikisi arasındaki ayrımı yapmak zor.

Neye öfkeli oldukları hakkında konuşturabilirseniz, çoğu zaman bu onları ağlatır. Sonra onların bunun yerine ne yapmayı isterdin diye kafalarında canlandırmalarını istersin ama bunu yapmaktan korkarlar zira insanlar neyi istediklerini düşünmekten korkarlar. Zira bunu düşünüp de elde edemediklerinde yenilgileri daha da belirginleşir. Belki de umut etmekten korkuyorlardır ve bu yüzden net bir hedef belirlemezler.

Onların ne istediklerini düşünmesini sağlamak istersin. Ya da bunun yerine istedikleri şeyi kovalamamanın bedelini düşünmeye itersin. Sonra da agresif tarafları ile bütünleşmelerini sağlayacak stratejiler geliştirmelerine yardım edersin. Bu şekilde de dünyaya kendilerinden daha emin yaklaşımlarını sağlayacak bir plan bulabilirler.

Örneğin biri bana iş yerinde zorbalığa maruz kaldığını söylesin. Ben de “peki, seçeneklerin neler?” diye sorarım. Bu zorbalığa katlanmak zorunda mısın? Bu soruya cevap bulacağız. Zira belki gerçekten de bu zorbalığa katlanmak zorundasın. Belki başka seçeneğin yok. Fakat şöyle bulacağız : CV’ni elden geçireceksin ki açık ve güncel olsun. Yeni bir iş mülakatı korkunu yen zira insanlar iş mülakatından korkarlar. Yeni bir işe başvurma korkunu yen. Başka bir işe sahip olmanın ne demek olduğunu düşünmeye başla. Daha iyi bir işe sahip olmanın ne demek olduğunu düşünmeye başla. Çünkü belki korkun yüzünden şu an çalıştığın işe saplanıp kaldın.

Ama size net bir şey söyleyeyim : iş yerinizde birisi size sataşıyorsa ve seçeneğiniz yoksa, kaybedersiniz. Böylece karşınızdakine bir strateji inşaa ettirirsiniz. Eğer bu kişiye zorbalığını durdurması gerektiğini söyleyeceksen bunu nasıl durduracağını bilmen gerekli. Ve kesinlikle ihtiyacın olan şeylerden biri ise bir alternatif. Elindekine alternatif yoksa belki daha fazla eğitime veya onun gibi bir şeye ihtiyacın var demektir. Zira elinde bir güç yoksa pazarlık yapamazsın. Özellikle de sana kafayı takmış ve uyumsuz biri ile uğraşıyorsan. Eğer tutunacak bir dalın yoksa seni iter ve düşersin. Ya da belki üzerinde tepinirler zira bu insanlar böylelerdir, bundan zevk bile alırlar. Bunun şakası yok.

Seçeneklerini sağlama alıp bir strateji geliştirmeye başlarsın. İnsanlara şöyle derim : eğer iş yerinde rahatsız ediliyorsan, her rahatsız edilmeyi not al. Sonunda elinde 20 hikaye var ve tüm hikaye kayıt altında. Ve bir noktada gidip o insanla yüzleşiyorsun. Ama elind en az 3 delil olması lazım ve aklında eğer durmazsa onlara ne olacağını söyleyeceğine dair bir plan var.

Yani düşünüp bulman lazım : eğer bu durmazsa ne yapacaksın? Ayrılmak mı? Eğer ayrılacak gücün ve alternatifin yoksa nereye ayrılıyorsun? Aba altından sopa gösterebilmen lazım.

İşte agresif yanımızı böyle gösteririz. Bu çok gerekli bir parçamız. Dünya ile baş etmenin sofistike bir aracı olarak ortaya çıkmalı. Öylece bastırılmamalı. “Buna katlanmalıyım”, “keşke bu kadar öfkeli olmasam” gibi şeyler söyleyip öylece bastırılmamalı. Bunu yapmayın zira böyle yaparsanız kan basıncı yüksek kalır ve kalpten gidersiniz. Zira öfke çok zehirli bir duygudur ve uzun süreli kalpte hasara neden olur. Kalp – damar sisteminde hasara neden olduğunu bildiğimiz tek duygu öfkedir. Öfke araba sürerken hem gaza hem de frene basmak gibidir.

Video [JBP Türkçe](#) kanalında yayınlandı. Burada Jordan Peterson videoları çeviriliyor. Üye olmanızı tavsiye ederim.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

[Kitaba gitmek için tıkla.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 18, 2019](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Video](#) 35 Comments on [Jordan Peterson Türkçe – Agresif yanımızı hayatımızın sağlıklı bir parçası yapabilir miyiz?](#)

Saha Raporu – 4 yıl aradan sonra gündüz oyunu

Mayıs ayıydı sanırım veya nisan sonları, dgo_cr7 ve ben kadıköy starbucks civarlarında charlie chaplin cosplayli dayının yakınlarında -takılanlar bilir- gözlerimize komutları verip aratmalara başladık. yukarıya doğru çıkarken bir 6.5/10 gördük. 3 sn kuralını efsane bir biçimde yok ederken ‘sen mi gidiyorsun ben mi amk?’ tartışmaları yaşarken -göt korkumuzdan gidemiyoruz bu arada :D- ben kayışı kopardım ve yaklaşık 4 sene sonra ilk setime dalış yaptım. 4 sene aradan sonra ancak bu şekilde başlanabilirdi bence. yanına doğru yanaştım, hafifçe omzuna dokundum ve kafenin önünde kıvrıcık saçlı eski voleybolcu ve karateci kızımızı durdurdum.

B: baksana, selam, seni şurdan geçerken gördüm de çok güzel bi’ enerjin vardı, yanına gelip selam vermek istedim.

O: ay teşekkür ederim ama benim mi enerjim güzel? çok çöküğüm şu an ama

B: enerjin güzel dedim moralin iyi veya kötü demedim ki

O: evet teşekkür ederim

B: **** ben, tanıştırayım kendimi

O: ben de ****

B: nerden geliyosun böyle ***?

O: dövme yaptırdım da orada geliyorum.

Valla yalan değil hocam ben de dövme üçüncü dövmemi yaptıracam. 2 aydır falan arıyorum ne yapsam diye. O yüzden dövme muhabbeti mükemmel oldu. 5-6 dk konuştuk dövme hakkında, enerjisinin aslında düşük olduğu ve önüne bakarak yürümeleri hakkında vs vs. tam hatırlamıyorum.

Daha sonra ben arkadaşımın yanına gitmeye niyetlendim çünkü beni bekliyordu. Ama kız bana baya into oldu sanırım, kendi açık verdi bana.

B: tamam o zaman *****, zamanın yok sanırım -kuracağım cümleyi sikeyim- ben de arkadaşımın yanı-

O: Yoo var aslında ben de kahve içmeye gidiyordum tam.

4 sene aradan sonra önüme gelen set = insta date. böyle şans kimde var? □

B: ha tamam o zaman bi' kahve ısmarla bana hadi.

Boğanın yukarısında tatlı kahveciye gidiyoruz, Ben erkek oğlu erkek sütlü filtre kahvemini içiyorum, kendisi latte içiyor. Konuşuyoruz, gülüyor baya, ben de eğleniyorum her şey çok güzel. Daha sonra numarasını alıp metrobüse salıyorum kendisini. ben de dgo_cr7 yanına gidiyorum. Pazartesi akşamı oluyor, ben kızımıza mesaj atıyorum whatsapp'tan. 'eli kırık kız?' eli kırıkmiş voleyboldan dolayı, 5-6 sene önce kırmış ve kalmış öyle. Ben de çok dalgasını geçtim bu ve karatenin. en çok konuştuğum konuyla ilgili de mesaj attım. 'aa cesur çocuk, evet benim?' dedi. Tak diye aradım hemen. 'ya ben senin dün aramanı bekliyodum, neden aramadın?' dedi. biraz konuştuk, Kız bana çok ilgili. 1-2 dk geçti işim var şimdi ayağına kapattım. 1 saat sonra bu bana kendi mesaj attı napıyosun, nasılsın vs. konuştuk biraz. Öbür gün beni aradı ofisteyken, konuştuk.

Ben yazmıyorum veya aramıyorum beyler. Her şeyi kendi yapıyor. Sonra bana fotoğraflarını attı, ayaklarındaki dövmelelerini. Tekrar aradı. Her şey mükemmel. Daha sonra date ayarlamak istedim uzatmadan. bu hafta. çarşamba günü 1 mayıstı sanırım, yanışım varsa düzeltin. biz o gün tekrar *** ve iki arkadaş ile kanyon, öz dilek takıldık. akşamında bununla beşiktaş'ta bir barda buluştuk. daha geldiğinde sarıldı ve öpüştük, her şey normal. Ama bir ibnelik, bir huzursuzluk seziyorum. gelir gelmez patlattı;

O: böyleyken böyle böyleyken böyle -önemli nokta- işte arkadaşlarımla da oraya gidicem burdan sonra

??? yani baya takılmaya gelmiş. benimle buluşmaya geliyor ama benden sonrası için de plan yapmış. herhangi bir şey bekleme davası diye düşündüm ama çok umursamamaya çalıştım. ama beni biraz düşürdü bu durum. daha sonra 1-1.5 saat içtik ve konuştuk baya. daha sonra kalktık hesapları ödedik. yakın olmadığını hissetim tüm gece, o bana into olan kız hiçbir şekilde yok gibiydi. kino vs hiçbir şey de denemedim, üstelemedim bile. en son bana sarıldı ve öptü. görüşürüz diyip ayrıldık. daha sonra sessizlik. mesaj atmadı veya başka bir şry yapmadı. ben de nextledim. anlamadığım şey neden böyle olduğu açıkçası. arkadaşlarına anlattı da onay mı aradı, onayı mı bulamadı? pişman mı oldu? daha sonrasında eski sevgilisiyle barışmış sanırım, instasından gördüm. çok uzun bir süre değildi. belki kafası karışık, belki ben düzgün ynamadım. ama 4 sene sonra böyle bir setle karşılaşmak... day game inancı 0 olan beni 100e çıkardı. hala bir takım approach anxiety durumum olsa da zamanla üstesinden gelebileceğime eminim. o yüzden deneyin beyler, bırakın kız sizi reddetsin. kendi kafanızda kendinizi reddetmeyin. şans verin kendinize.

Konuk Yazar : madly

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [July 16, 2019](#) Categories [Daygame](#), [Oyun](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [Konuk Yazar](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 61 Comments on [Saha Raporu – 4 yıl aradan sonra gündüz oyunu](#)

Vaka Çalışması – Her iki yönde değişimi sonuna kadar yaşamak

Selam erkek adam ailesi.

Yaklaşık 2 ay oldu galiba siteyi keşfedeli. Ama geçtiğimiz onca ay ve yıl boyunca neden bize dair bir sitenin Instagram hesabının olmadığına dair kaygılar yaşamıştım. Sırf bu yüzden alakasız sitelerle ve hesaplarla ilgilenmek durumunda kaldım. neyse ki sitemiz var ve rahatladım.

33 yaşındayım. Hayatımın büyük kısmını mavi hap ve kırmızı hap anlayışları arasında gidip gelerek yaşadığımı anladım. bütün bu yazılar, çeviriler benim adıma bunun ispatı niteliğinde. Üniversite de uzun dönemli uzak mesafe ilişkisi yaşadım. Tabiri caizse kaşımı kaldırıp dışı kuşa bakmamaya çalıştım. Ara ara erkek halim yoklayıpta neden bakmıyorsun dedikçe kendimi susturmaya, hatta cezalandırmaya çalıştım. Bütün bunlar olurken de yasayamadığımız cinselliği seksting ya da telefon sexleri ile yaşamaya çalıştık. Tabi bütün bunları yaparken annemizden nasihatlandığımız en mavi hapli halimizle devam ettik.

Yıllar geçer ilişki biter. Birgun bir cafe de bir arkadaşimla oturup tavla atarken kızın birinin beni kestiğini fark ederim ve arkadaşımın gazıyla da kalkıp konuşmaya giderim.tabiki içimde reddedilme korkusu, ne derim kaygısı had safhada. Ama sonuç 2 gün sonrasında ateşli bir sevismeyle biter. O an bütün kaygılar tuzla buz olur ve yolumuza devam. Bu arada ruh ikizi sacmaligini tekrardan yaşamak isteyen ben hayatımın kadını bulmak için her kadınla yatmamaya, her kadını öpmemeye ant içerek devam ediyor. Zaman zaman aksiyon alsak bile yanlış olduğu fikri sürekli zihnimin odağında. Annemizden nasihatliyiz ya. Çünkü o bir kadın, doğrusunu bilir.

Her neyse zaman bu şekilde geçer gider ve daha 5 ay tanıştığım bir kadınla evlenme kararı alırım, evlenirim çocuklarım olur ama içimde hep o dürtü devam edegelmekte. Ve tabi bize hala nefis terbiyesi şeklinde empoze edilen erkeklik duygularının bastırılması telkini alttan alta devam eder.

3 sene yari yarıya mavi-kirmizi renk klasmanlari aralarında yarışarak rekabette. İkisi de tam baskın olamadan.baska kadınlarla flört var ama sex yok. Tabak cevirioryumum.

Bunun yanlış olduğu fikri beynimde, hani şair der “mıh gibi aklımdasın” hah o misal.

Durtulerim sıkıştırıyor ama toplumsal algılar da boş durmuyor.

Evlilikte betalastikca düzen sarsılmaya başladı tabi ki, ev işlerine yardım ediyorum zira hatun çalışıyor. Ve ev işleri artık görevimmis gibi üstüme yapıyor ama hala bir yanlış olmalı çünkü mutlu değilim. Tatmin olmayan bir kadın. Bu arada yatak odası faslında sıkıntım yok, aksine hafta da 4 ya da 5 bazen de gün içinde 3 kere devam. Ama bir yerden sonra arzumda azalma olmaya başladı.libido da sıkıntı yok, partnerle ilgili problem var. Çözüm bulamıyorum.

Ama sorun libido mu bunu anlamak için başkasını denemem lazım o yüzden tabaklara döndüm. Çok alakasız zamanlarda yazdığım hatunlarla iletişime geçmeye başladım artık. Ve evet ilk deneme tam isabet. Libido canavar gibi ,sorun monotonlaşmak ve evlilik içinde ki feminenlesen erkek tepkisi imiş.

Bu aldatma sonucunda evde de durum tamamen ateşlendi benim için sexlerin sayısı ve kalitesi giderek artıyor.

Hala yanlış yaptığımı düşünüyorum ama o dürtü beni asla rahat bırakmıyor. Aynen devam yani. Çalıştığım kurumda hatunlarla beraber olmaya başladım.tercih edilen erkek olmak diğerlerini ateşliyor.rekabet duygusu çok tetikleyici bir etken.

Çalıştığım kurumda 4 tane eli yüzü düzgün hatun vardı 3 u ile beraber oldum, birisi ise uzun süreli ilişkiye dönüştü. İkimiz de evli tabiki, ve tamamen duygularımız isiginda devam eden bir ilişki.o boşandı, ben yine tabak çevirmeye devam ediyorum bu arada tabaklar çarpıştı ve eşim her şeyi öğrendi ardından en ufak kavgada darp edildim diyerek polise şikayet 1 ay uzaklaştırma aldım.

Daha sonra boşanma kararı aldım. Eşimin teklifi: bi bosanmayalım ayrı ayrı yaşayalım ama yine sevişelim benim erkeğim ol bırakma modundaydı. Boşanma günü verildi, o günün gecesi sevişmek için beni eve çağırdı ama gitmedim.sadece öncesinde sevismemizi videoya almıştık o sana yeter dedim izleyerek tatmin olursun.umarim bir yerlerde ifsamizi görmem □ Bosanildi ama her şeyin suçlusu yine benim bunu asla asamayacaksınız.kotu ve ahlaksız adam. Bütün arkadaşlarım çevrem bundan haberdar oldu kim sayesinde tabibki eski eşim. Yalnız kalmanız onlar için muazzam bir ödül olacak çünkü. Çocuklarım var, nafaka falan devam. Onlara daha rahat para sağlamak için işyeri açtım batti. İsimden istifa ettim yeni bir alanda çalışmaya başladım, yaklaşık 8 aydır da sıkıntı yaşıyorum zaman zaman sinirinizden ağlayamyacak hale gelirsiniz, o duvarlar yumruklanır ve boksör kırığı denenseyin ne olduğunu öğrenirsiniz, ailem dediklerinizin yanınızda olmayışı ya da yalnız kalisinizi mükemmel netlikte full HD izlersiniz.

Cevirdiğim tabaklardan birisi ile başka bir şehire taşındım aynı evde yaşamaya başladık. Ama beş kuruş parasız bir ton borc ile birlikte. Zamanla işler yoluna girmeyerek daha da sıkıntıya soktu tabi ki, hatun öğretmen maaşı var ama ben tam zil durumdayım. Yavaş yavaş memnuniyetsizlikler başladı tabi ki, kavgalar artıyor, para nerede neden para kazanamıyorsunuz devam ediyor. Bu aşamada denize düşen yılanı sarılır anlayışı tam gaz devam olduğu için cercevem bozularak yıkıma sürükleniyor um.farkındayım ama elimden hiçbir şey gelmiyor. Çaresiz hissederek daha sıkı sarılıyorum, küçücük bir yıkılma anım da hemen eleştiriliyorum. Gel zaman git zaman iyi olması gereken her şey daha da kötüleşti bu arada evden ayrıldım, geri geldim olmadı iş yerimde yatmak zorunda kaldım beş parasız ve günlerce aç kalarak.hatunun umurunda bile değildi tabiki.hani kuru ekmek bile yerim diyen var ya o hatun.oyle olmuyor yani.

Siteyle tanıştım, erkek adam olmam gerekli arkadaş neden benim gibi düşünen kimse yok derken denk geldim.mukemmel bir zamanlama ile hayatıma girdi. İlk işim hatunu tamamen terk etmek oldu, kendime ait bir in bulmam gerekiyordu, aslanız ya insiz olmaz □

Ev buldum islerime hala adapte olamıyorum, istediğim gibi randımanlı ilerlemiyor ama in benim, hayat benim, kararlar benim.

Bu arada eski eşim çocuklarımı göstermek istemiyor , yasal hakkımı kullanarak almak durumundayım ama meteliğe kurşun attığım su dönemde icra masraflarını karşılayacak durumda değilim. Bu yüzden daha çok çalışmalı ve daha çok başarılı olmak durumundayım.

Velhasıl, bu sitenin çevirileri ve spesifik başarı öyküleri sayesinde gym e başladım daha 2 hafta oldu şimdiden erkek gibi hissetmeye başladım tekrardan, yeniden. Kendimi serbest bıraktıkca şunu gördüm, su akar yolunu bulur. Eğer kendinizi engellemekten vazgecerseniz bu adamların dedikleri içsel durtularınızla ortaya çıkacak. Yapılması gereken erkek olmaya karar vermek. Tonlarca yazı hazırlamışlar ama hala aynı soruyu soran aveller var. Bu bile mükemmellik algısı yüzünden kaynaklanıyor. Hata yapma şansını tanıyın kendinize.her şey bir kere bile olsa denemeye değer bu dünya için. Erkek adam diyor ki her şeyden ağzınız yanmasın, uyarı veriyorum başınıza bu gelebilir. Ama siz hala kız ne düşünür, bana yok derse

dünyam yıkılır modunda yasiyorsunuz. Gençler bırakın bunları, hayatınızın en fazla bir 50 senesi daha var sonrası kara toprak. Kendinizi ödül mekanizması ile motive edin ve [disiplinli](#) olmayı asla elden bırakmayın. Kendini seven değerli arkadaşlarımız sınırlarımızı üst toplum bilincinde belirlemeye çalışıp , ketledığımız sürece başarıdan ziyade hayal kırıklığı yakalayacağız. Bunun için büyük ya da küçük ne olursa olsun başarıma duygusunu tatmalı, hayal kırıklığını tetikleyen duygusal boşlukları ortadan kaldırmalıyız. Kimse korkmasın , erkekler yalnız ölmez, en azından gerçek erkekler.

Konuk Yazar : Güney Kanadı

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [July 15, 2019](#) Categories [Boşanma](#), [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#) Tags [Aldatan Erkek](#), [Konuk Yazar](#), [Tabak Çevirmek](#) 90 Commentson [Vaka Çalışması – Her iki yönde değişimi sonuna kadar yaşamak](#)

Jordan Peterson Türkçe – Uyumlu ve Uyumsuz İnsanlar

Jordan Peterson, derslerinden alınan bu videoda uyumlu ve uyumsuz insanları ele alıyor ve fazla uyumlu insanların daha fazla omurgalı olmaları – doğru bildiklerinin arkasında durmaları gerektiğini anlatıyor.

Videoda assertiveness kendine güven olarak çevrilmiş ama kelime daha çok çatışmadan kaçmayan, kendi ve başkalarının hakları için dik durabilen, omurgalı anlamına gelir. Fazla uyumlu insanlar çatışmadan kaçındıkları için sürekli karşılarındakine taviz verirler, kendi hakları için ayağa kalkmazlar ve özellikle de çalışkan insanlar iseler bolca sömürülürler. Bu kişilerin maaşları eşitlerine göre az olur, daha fazla çalışırlar, ilişki içinde karşı taraf tarafından kullanılabilirler.

Jordan Peterson fazla uyumlu insanlara pazarlık yapmayı ve doğru olduğunu düşündükleri şeyleri söylemelerini salık veriyor.

Video [JBP Türkçe](#) kanalında yayınlandı. Burada Jordan Peterson videoları çeviriliyor. Üye olmanızı tavsiye ederim.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 14, 2019](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Psikoloji](#), [Video](#) 34 Commentson [Jordan Peterson Türkçe – Uyumlu ve Uyumsuz İnsanlar](#)

Jordan Peterson Türkçe – Erkeklerin Hayatını Ne Anamlı Kılar?

Jordan Peterson bu videoda erkeklerin hayatlarına anlam katma ve sorumluluk arasındaki ilişkiden bahsediyor. Günümüz toplumunda erkeklerin sorumluluk almaları durumunda zerre takdir görmemeleri nedeniyle “neden herhangi bir şeyin sorumluluğunu” alayım diye tepki verdiklerinden, bunun haklı bir tepki olsa da erkeğin kendisine de zararlı sonuçları olduğundan bahsediyor.

Video [JBP Türkçe](#) kanalından.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 12, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Jordan Peterson](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Psikoloji](#), [Video](#) 78 Commentson [Jordan Peterson Türkçe – Erkeklerin Hayatını Ne Anamlı Kılar?](#)

Insel zihin yapısı

Biri redpill=bluepill rumuzu ile şunu yazmış :

Bu çocuğu <https://i.hizliresim.com/00kB3Z.jpg> sahaya çıkartıp cidden kadın tavlıycağına inandırıyorsunuz ya işte birsürü girişimden sonra o çocuk çok büyük bir depresifliğe girecek. Sizin yaptığınız bu çocuğa mavi hap vermektir.

Asıl acı gerçekleri kabul etmeyen sizsiniz.

Şimdi kırmızı hapi oyuna indirgeme basitliğini es geçelim. Oyun paradan önemlidir gibi bir şey yazsak altına çöpten atık toplayan çocuğun fotosunu koyup “nasıl para lazım değil lan” diye itiraz edenler gibi atlamasını da es geçelim (biri buraya gelip “bu yazdıklarını Irak’ta kampta yaşayan çocuk nasıl yapsın, sen boş umut satıyorsun” gibi bir laf etmişti). Zira verdiği örnek ilginç. Kimi örnek verdiğini biliyor mu acaba?

Fotoğraftaki adam St.BlackOps2cel yani İnsellerin En Üst mertebe azizi □ Bu fotoyu koymuş bize siz mavi hapsiniz diyor □

Bu adam insel azizidir, buna kız bulduranı Allah çarpar.



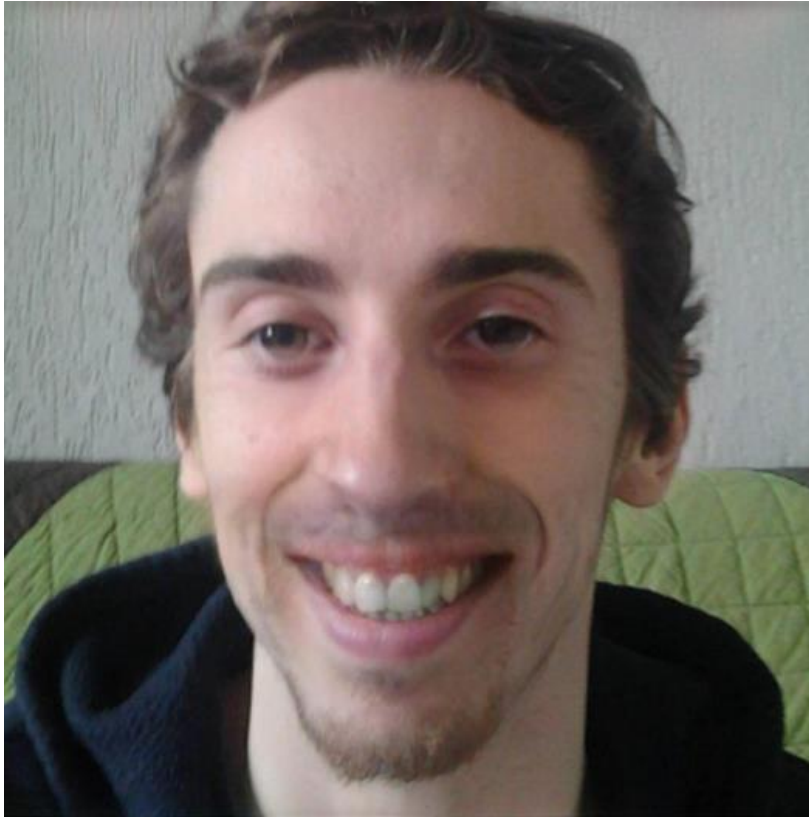
[İnsel nedir biliyorsunuz](#). Burada birkaç yazıda değindik. Bunlar kötü genetik ile sonsuza kadar sekssizliğe mahkum olduklarını düşünen, involuntary celibate elemanlar (zoraki seks yapamayan). Bunlardan biri olan [Elliot Roger'ın ruh halini detaylı analiz etmiştik](#).

Bu çocuğu sahaya çıkartıp cidden kadın tavlıycağına inandırıyorunuz ya işte bir sürü girişimden sonra o çocuk çok büyük bir depresifliğe girecek.

Bu çocuk dediği incel forumlarının en meşhur, insellere göre kızların en korkunç kabuslarındaki öcülerden daha tiksindirici bulacağı adam. Bildiğim kadarıyla Bosnalı bir gamer ve inseller tarafından meşhur edilse de kendisinin insellerle alakası yok. Bu fotoyu avatar yapmış ve olaylar gelişmiş.

Şimdi bu çocuk bu şekilde pat diye sahaya sürülmez. Bu saçla, ölü balık gibi bir surat, gülümseme yok, gym görmemiş, black ops t-shirt sahaya çıksın kızlar bunu döver tabii. Bunu o t-shirtle dövüp giyimine el atmak lazım. Saçları halletmemiz, 6 – 7 ay gyme sokmamız lazım. Gülmesi de lazım. Önden çok işi var ama Allahtan ölümüne obez değil. O tarafın işi daha zor.

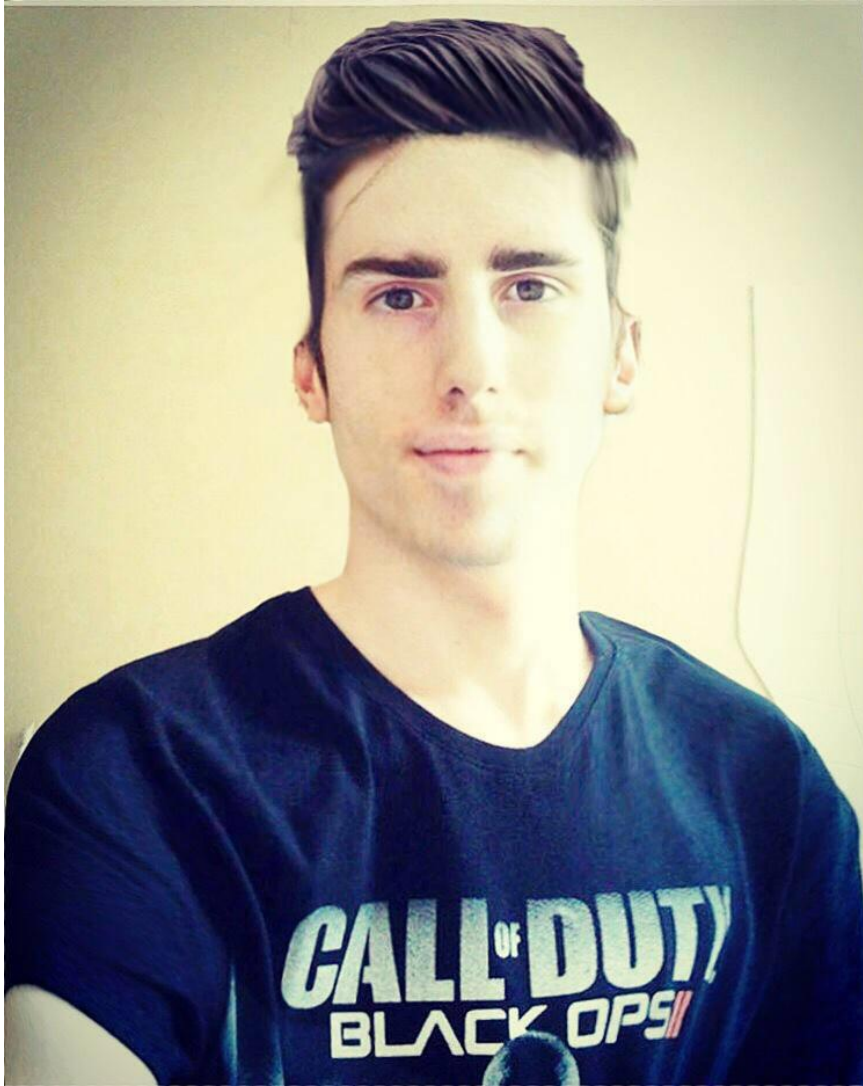
Bana inanmayın, oğlumuzun daha iyi saç ve gülüş ile haline bakın (adamın Facebook'undan):



Hala gym şart, full sakal daha iyi gider yani bir 3 – 6 ay ön çalışma lazım ama bunu çevirebilirsin. Bir Amerikan futbol takımı kaptanı tipinde piliç mıknaatısı olmaz belki ama şu halinden çok daha fazlası olur.

Ne dersiniz arkadaşlar, kendine el atsa düzelir değil mi?

Bu arada reklam yapayım. Ey ahali. Bu elimde görmüş olduğunuz hap, yukarıdaki gibi bir elemanı şuna çeviriyor. Yanında da bir adet kalem, bir adet çakmak ve bir kutu prezervatif veriyorum. Hepisi sadece 5,000 Lira! Mahmut pazarlama. Bu fırsat kaçmaz.



Bitmedi. 5,000 TL daha verene kırmızı fitil veriyoruz. Şuna döndürüyoruz □



Jonah Kompleksi – Başarı Korkusu

Jonah Kompleksi kısaca başarma, büyüme ve kazanma korkusudur. Bu korkunun asıl nedeni bu başarı / büyüme / kazanma ardından gelecek sorumluluğu alma kaygısıdır.

Bu, bir işi yapabilme kapasiteniz olmasına rağmen, o işi ertemele, o işten kaçma ve hatta kendinizi kasıtlı olarak sabote etmek şeklinde de ortaya çıkabilir. Mesela sabaha önemli ve size seviye atlayacak bir iş toplantınız varken kendinizi sabahın üçüne kadar birçok şeyle meşgul edip ayakta kalmak gibi.

Hemen her psikolojik engelin ardında olduğu gibi Jonah Kompleksinin temelinde de kaygı var. Fakat burada evrimsel bir korku da var : eğer başarılı olursam, kendimi

gerçekleştirirsem, yani sürüden öne çıkarsam diğerleri tarafından dışlanacağım korkusu. Bu korku nedeniyle insanlar kendilerini sürekli ortalamaya çekmeye meyillidir.

Month: August 2019

Saha Raporu – Eşleşmeden Yatağa, 4 saat

Malum uzun süredir kayıbım. Daha önce ne yazdım ne yazmadım hatırlamak için eski yazılarıma bakarken farkettim, 2 yıl önce [son yazımın](#) sonunda bu olaydan bahsedip yazarım demişim. Ondan sonra malumunuz, kayıplara karıştım. Saha raporlarına buradan döneyim dedim.

Olay bir hafta içi günü akşam saat 7 sıralarında hatun kişi ile eşleşmemizle başladı. Hatun kişisi HB6.5'tan HB7 sayabileceğimiz ayarda. Benimle aynı yaşlarda yüzü idare eder fiziği iyi. Evde boş oturduğum bir akşamdı ve bakalım ne çıkacak diye muhabbete başladım:

Ben: “Naber kız napıyorsun?” ([tinder](#)’da genelde basit giriş yaparım, hatunun gerçekten ilgisi yoksa yazmaz zaten)

Hatun: “İyiym, doğum günüm bugün benim, arkadaşım ile yemek yiyorum.” (arkadaşı kız)

Ben: “Doğum günün kutlu olsun kaç oldun?”

Hatun: “29”

Ben: “Oha çok yaşlanmışsın! Ee kutlama yok mu?”

Hatun: “Şarap içiyorum şimdi, biraz çakırkeyif oldum. Sonra eve..”

Şimbi bu noktada birşey dikkatimi çekti. Hatunun doğum günü, dışarıda yakın bir arkadaşıyla masada, çakırkeyif ve inatla mesajlarıma cevap vermeye devam ediyor. Vitesi bir tık arttırmaya karar verdim:

Ben: “Aa olmaz ama öyle, hadi bir yerlere gidelim yemekten sonra.”

Hatun: “Yok bugün işe gittim çok yorgunum halim yok. Sen napıyorsun?”

Ben: “Evdeyim kendime 1 kadeh içki koydum takılıyorum. Halin yoksa buraya gel, birlikte içelim.”

Hatun: “Arkadaşımlayım ama..”

Ben: “Olsun onu da getir sen ;)”

Hatunun hiçbirşeye tam olarak hayır dememesi vitesi arttırma kararımın doğruluğuna beni yeterince ikna etti. Bir miktar naz sonrası hatun ve arkadaşı gerçekten de çıktı geldi eve.

Şimdi burada hatunun arkadaşına bir parantez açmak lazım. Bütün gecenin kaderi aslında onun ellerindeydi. Biraz aksi, ortamı bozacak bir tip çıksa bu geceden hiçbir bok olmama ihtimali çok yüksekti.

Neyse ki çok şanslı bir insanım, ben yürümeye çalıştıkça hatun utangaç ayağına uzak durmaya çalışıyor, arkadaşıyla “*doğum günün bugün senin birşey olmaz keyfine bak*” havasında sürekli. 1-2 saat sohbet muhabbet sonrası kızın arkadaşı sigara içmeye balkona çıktı ben de hamlemi yaptım.

Hatun: “Arkadaşım burada ona ayıp olur.” (beni yarım gönüllü durdurarak)

Ben: “Arkadaşının birşey umursadığı yok, sen kendini kendine geriliyorsun.”

Hatun: “Yok olmaz ayıp v.s. v.s.”

Ben: “Arkadaşın döndüğünde soracağım, bakalım umursuyor mu” (baya alaycı ve kendinden emin bir tavırla)

Kızın arkadaşı birkaç dakika sonra geldi. Ben arkadaşına “*müsadenle arkadaşına odamı göstereceğim*” diyip göz kırptım, hatunun arkadaşı da “*geç bile kaldın haha*” dedi sadece.

Hatunu tuttum elinden, içeri götürüp bir güzel.. Öhm neyse, siz mevzuyu biliyorsunuz zaten...

Gelelim ben bunu neden anlattım:

Hatunun size yaktığı yeşil ışıkları ve verdiği sinyalleri doğru yorumlamak çok önemli. Bu kızımız yakın arkadaşı ile dışarıda olmasına rağmen mesajlaşmaya devam etti ve açıkca çakır keyif olduğunu belirtti. Buradan kızın muhtemelen biraz azmış pozisyonunda olduğunu düşünüp yürüdüm ve yanıltmadı.

Kız ara ara kendini geri çekerek shit test’ler denedi. Hatta birkaç kere “*arkadaşım la takıl siz yakıştınız baya*” falan dedi. Hedef ten sapmadan devam ettim.

Burada ara ara, ya ilk gecede kız eve atılmaz zor diyen, 2-3 buluşmadan önce bir bok olmayacağına inanan arkadaşlar türüyor. Doğru yer ve zaman olduktan sonra ve siz ökü z olmadıkça herşey mümkün. Yeterki denemeyi bırakmayın ve her zaman elinizde yeterli sayıda yazılacak hatun olsun.



Erkekler İçin Tinder Rehberi

Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?

Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?

Açılış mesajınız nasıl olmalı?

Nasıl telefon numarası alırsınız?

Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?

Buluşmada ne yapmalı?

Author [Hank Moody](#) Posted on [August 28, 2019](#) Categories [Saha Raporu](#), [Tinder](#) Tags [Cinsellik](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Saha Raporu](#), [Tinder](#) 96
Commentson [Saha Raporu – Eşleşmeden Yatağa](#), 4 saat

Saha Raporu – AVM’de hayat oyunu

Ne zamandır sahalardan uzağım. Henüz döneceğim de yok. Bu nedenle de saha raporu yazmıyorum. Aslında eskilerden elimde bir düzineden fazla materyal var ama itiraf edeyim ayda bir iki pratik de yapmıyor değilim. Hani böyle balığı tutup denize atmak gibi □ Bugün yazacağım saha raporu ise geçen hafta gerçekleşti ve [gündüz oyununa](#) göre daha pasif ve daha az sık olsa da oldukça etkili olan hayat oyununa bir örnek. Bu nedenle yazayım dedim.

Hayat oyunu temelde karşına çıkan fırsatları değerlendirmek üzerine kurulu. Burada kendini doğru zamanda doğru ortama yerleştirerek fırsat sayısını arttırmak mümkün olsa da gündüz oyunundan en büyük farkı tamamen kendiliğindenmiş gibi görünmesi. Mesela Starbucks kuyruğunda yanına düştüğün kızla havadan sudan konuşma başlatmak gibi. Daha çekingen arkadaşlara tavsiye ederim ama bu tür fırsatlar kişinin karşısına ayda bir çıkar.

Neyse, mekan İstanbul’da bir alışveriş merkezinin yemek katı. Bir iş için oradaydım ve toplantı sonrası öğle yemek yiyordum. Öğlen molası olduğundan oturacak yer yok. Uzun bir sıra şeklinde olan masadayım ve benim iki yanımda birer kişilik boş yer vardı. Tek boş yerler bunlar değiller.

Kafamı kaldırdım ve karşımdaki kasadan 30 – 32 yaşlarında, oldukça güzel bir kadın ile göz göze geldim. Belli ki oturacak yer bakıyordu. Bu göz göze gelme ile benim suratımda belli belirsiz bir gülümseme belirdi. Genelde hoşuma giden bir kadın gördüğümde aklımdan “[yerim lan ben seni, bu ne güzellik](#)” gibi bir şey geçer. Bu sefer de hatuna bakarken “gel sen gel Mahmut Abinin yanına gel” diye aklımdan geçerken suratıma bir belli belirsiz bir gülümseme geliyor tabii.

İlk göz temasında hatun gözünü kaçırmadan ben gözümü kaçırmam. Size de kaçırmamanızı tavsiye ederim. Hatun zaten gözlerini kaçırarak ve gözlerini kaçırış şeklinden az çok ilgi var mı yok mu anlarsınız. Ayrıca uzun süreli göz teması maskülen bir hareket. Göz temasında gözlerinizi kaçırmamanızın bir yararı daha var: kadının cesaretini kırmamak. Mavi hap kafası pek idrak edemez ama kadınlar genelde utangaçtırlar ve reddedilmekten de çok korkarlar. Böyle bir göz teması eğer kadın ilgili ise daha fazla göz temasına girmesini ve hatta şimdi anlatacağım şekilde daha bariz [yürüme davetiyesi](#) atmasını tetikleyebilir.

Devam edeyim. Kadın ile 2 – 3 saniye göz temasımız oldu ve hatun gözünü kaçırdı. Benim için yürüme davetiyesi anlamına gelecek bir şekilde aşağı doğru ama yemeği bırakıp yürüyeceğim yok.

Neyse hatun önümde durup bir süre etraftaki 6 – 8 yere baktı. Benim arkama doğru yürüdü ve görüş alanımdan çıktı. Ben sürekli bakmadım, ilk göz temasında ilgimi gösterecek kadar bakmıştım. Zaten 2 – 3 saniye sonra “burası boş mu” diye solumdan eğildi. Ben de “tabii, buyurun” dedim ve yarışma başladı.

Kızın yanıma oturması yürüme davetiyesi ama genellikle böyle bir durumda erkek konuşma başlatmazsa kadın 20 dakika otursa bile tek kelime etmeyebilir. Kadınlar hem yürümeyi bilmezler, hem yürünmeyi beklerler hem de bu gibi durumlarda çok utangaç olabiliyorlar. Çoğu kadın için yanında senin muhabbet açabileceğin şekilde durması yürümek demektir. O noktadan sonra “ben yapmam gereken her şeyi yaptım” deyip senin harekete geçmeni beklerler. Bunun istisnaları da var tabii ama siz bu aşamada yürüyün, kadından beklemeyin.

[Yürüme Davetiyesi](#) yazısından hatırlayalım :

Yürüme davetiyesi (YD), kadınların oyunudur. Kadınlar, istisnalar kaideyi bozmaz, bir erkeği beğendiklerinde, ölüp bitseler bile, o erkeğe yürümezler. Bunun yerine erkeğin yakınında kendilerini konumlarlar ve erkeğe kaçamak bakışlar atarak erkeğin açılışı yapmasını beklerler. Buna, biz avlanan erkekler, yürüme davetiyesi deriz ve kadınlara yürüten erkekler için en bariz yürüme nedenidir.

Neyse ki bu bariz yürüme davetiyesi ve dibimde olması ile benim konuya girmem zor olmadı. Bariz yürüme davetiyesi zira ben bariz kestikten sonra tam yanıma oturmasının tesadüf olma ihtimali az. Etrafta en az 6 – 7 tane tek kişilik boş yer var.

Yürüme Davetiyesi yazısından tekrar hatırlatalım :

2 – Kendini Yerleştirme : En bariz YD. Kızın sizin yanınızda bir yere gelmesi ve kendisini sizin yakınızda konumlaması. Radarınız açıksa (neden kapalı olsun ki?) kızın A noktasından yakınızdaki B noktasına gelişini farkedersiniz. Kız burada size bakış atmayabilir ya da sizin hemen dibinizde olmayabilir. Hatta çoğunlukla olmayacaktır.

Ben : “O köfteyi nereden aldın?” (Halbuki karşımdan aldığını gördüm ve gördüğümü biliyor. Konuşma bahanesi işte.)

Kız : “Şuradan karşıdan. Burada çok güzel yapıyorlar bunu. Kullandıkları et de çok güzel.” diye oldukça güler yüzlü cevap verdi. Soğuk olmaması ve fazladan bilgi vermesini İlgi Göstergesi (Indicator of Interest – IOI) olarak yazdım.

İlgi göstergesi ile yürüme davetiyesi farklı şeyler. Biri yürümeden önce gelir, diğeri yürüme esnasında. Mesela YD alırsın ama yürüdün mü sıfır ilgi göstergesi alabilirsin.

B : “Bu civarda mı çalışıyorsun?”

K: “Evet. Sen?”

B : “Hayır iş için geldim.”

K : “Nerede çalışıyorsun?”

Burada kızın hemen soru – cevap paslaşmaya (senin sorularına cevap vermek ile kalmayıp soru ile devam etmesi) başlamasını 2. İlgi göstergesi olarak yazdım.

Bundan sonra muhabbet 10 – 15 dakika devam etti. İşin aslı öylesine bir konuşma gibi devam etti ve ben **eğlenen ustalığa** bile geçmedim. **Shit test** falan da gelmedi zira henüz görünür bir yürüme yoktu. Yani bariz yürüyorum ama güya yürüme de değil. Ben bu tür hayat oyunlarında “kendiliğinden oldu” havasını korumak için çok hızlı gitmiyorum ama siz böyle yapmak zorunda değilsiniz.

Yemeğim bitip kalkacağım. Ne yazık ki bir yere gitmem gerekiyor ve ilerletmeye de niyetim yok. Yoksa yemek bitince çay içmeye davet ederdim. Bu tanışmayı ilerletmeyeceğim için tel de almayabilirim. Uzun süredir bu tür pratiklerde tel almıyorum. Alsam sonra aramayacağım için kız üzülecek. Orada almasam almadığım için de üzülecek belki ama daha az üzülecek. Neyse bu sefer tel isteyeyim bakalım nasıl olacak dedim. Neyse ki tel isteme bahanem kendiliğinden geldi.

B : Benim kalkmam lazım. Bir daha buraya gelirim şu köfteyi deneyeceğim.

K : Ya, keşke alsaydın bir tanesini tadımlık.

B : Hahaha, keşke verseydin bir tanesini tadımlık.

K : □ Ya aslında şu karşıdaki caddede çok meşhur X köftecisi var. Bence onu dene.

B : Seninle konuşmak güzeldi. Bak ne diyeceğim? Bir daha buraya geldiğimde orada köfte yiyelim. Muhabbet ederiz.

K : Bir duraklama ... şey ... tabii yiyelim.

B : Whatsappın var mı?

K : Var.

Teli aldım ve yola koyuldum. Telefonu whatsapp diye sordum. Aynı şey ama sanki kızlar whatsapp diye sorunca daha kolay veriyorlar.

Şimdi olayın içinde tesadüf faktörü var ama benim bilinçli davranışlarım olmasa o kızın benim yanıma oturma şansı çok düşüktü:

- – Radarlarım böyle bir göz göze için açık.
- – Hoşuma giden bir kızın kışına bakacağıma – ki bu hatunun kışığı çok güzeldi- gözlerine bakarım ve kız gözünü kaçırana kadar da kaçırmam.
- – Aklımdan geçenlerin (bilinçli öyle kelimeler söylemiyorum, yerim ben seni kendiliğinden kafamda canlanıyor) bakışlarına pozitif cinsel gerilim olarak yansıdığını düşünüyorum.
- Kız kafasını hafif eğerek gözlerini kaçırınca karşılıklı bir beğenme ihtimali daha yüksek.
- Kız yanıma oturdu. Oturmayabilirdi. Yürüme davetiyesi yazısında yazdığım gibi kadınlar kendilerini erkeğin yakınına konumlandırarak da yürüme davetiyesi atarlar. Burada yanıma oturması bariz YD. Eğer ayakta olan ben olsam ve o oturuyor olsa, bu bakışmadan sonra ben gider yanına otururdum ama o durumda bu kadar güçlü YD olmazdı.
- Hayat oyunu ile benim karşıma ayda ya da iki ayda bir fırsat çıkıyor. Ama kendimi bilinçli olarak fırsat ortamına soksam ayda 2 – 3 kere çıkacağına eminim.

Site yorumlarında bazı erkeklere kızların kendiliğinden geldiğini yazan elemanlar var. Bu o kadar da kendiliğinden olmayabilir. Ya da daha doğrusu siz bakış, genel duruş, ruh hali gibi

faktörlerle ne fırsat yaratıp ne de fırsat değerlendirebilirken bu adamlar göz teması, pozitif ruh hali, genel hijyen – bakım – tip, yd değerlendirme kabiliyeti ile fırsat yaratıp değerlendiriyor olabilirler.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 28, 2019](#) Categories [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 63 Comments on [Saha Raporu – AVM’de hayat oyunu](#)

Erkek adam’ın kerameti

Biliyorum çok uzun zaman oldu, Mahmut Abi ara ara insanlar seni soruyor diyor. Kusura bakmayın hayat baya yoğun bir süredir. Şu 1 yılda başıma gelenleri halen daha uzunca bir saha raporu ile anlatmayı planlıyorum ama ona bu akşam enerjim yok.

Sitede ayda 1-2 kere sorun yaşanmakta bu ara, onun için de kusura bakmayın ana sebebi benim. Siteyi bir süre önce başka bir sunucuya taşımamız gerekiyordu ama vakitsizlikten yapamadık.

Şimdi gelelim ben neden böyle bir başlık attım diye. Duydum ki site göçtü diye Mahmut Abi’yi maile boğuyormuşsunuz. Ya hani burası bir sosyal platform olsa herkes birşeyler paylaşıyor olsa bir nebze anlayacağım da, biz bu siteyi size gerçek hayatta kadınlarla olan ilişkilerinize destek olsun diye açtık. 1 gün okuyamadığınızda çıkın sokağa pratik yapın lan teknik bilgi bir bokunuza yaramaz uygulamazsanız.

Özellikle Z kuşağında (1998 ve sonrası doğumlu arkadaşlar, evet siz) internetten birşeyler aratıp bulup okuyunca tüm dertlerinin çözüleceği gibi bir anlayış var. Kusura bakmayın ama NAH çözülür. Bu sitede yazılanların hiçbirisi gidip 20-30 kadın tarafından ağzının tadıyla reddedilmeden hiçbir boka yaramaz.

Erkeklerin ancak ve ancak %20’si gerçek anlamda kırmızı hap’ı kabullenebilir ve uygulayabilir derken götümüzden mi uyguluyoruz? Bu siteyi bulup okudunuz diye hayatınızda değişecek tek şey mavi haplı yerine siyah haplı olup kadınlardan nefret etmek olacak eğer kıcınızı sıkıp uygulamaya dökmezseniz. Şu siteye takılan adamların %90’i kaldır kıcını haftada 3 kere hiç sektirmeden spor salonuna git desem ikinci hafta bırakır.

Lafı açılmışken gelelim son dönemde Mahmut Abi'nin dediğine göre burada kadınlardan nefret eden siyah hap tayfasına. Arkadaşlar siz kafanızdaki pembe dünyadan çıkamayıp, kadınların kafanızdaki pembe dünyaya uymadığını anlayınca onlardan nefret etmeyi seçmiş özünde hala mavi haplı olan kardeşlerimizsiniz. Şu sitede her zaman şunu yazmaya çalıştım (tamam lan biliyorum 1 yıldır yazmadım) kırmızı hap kadınları anlamaya yarar. Burada yazılanlar kadınlardan nefret etmek için değil onları anlayıp onlarla birlikte olabilmek için var.

Yakında temelli döneceğim. Ben hapı alıp benimsedikten sonra gidip gerçek hayatta ciddi anlamda test etme şansı yakaladım. Nacizane Mahmut Abi kadar olmasa da, anlatacağım, paylaşacağım çok şey birikti. Ama döndüğümde burada kadın düşmanı tayfanın ağzına vurmak için de güzelcene bir kürek edindim kendime, hazır olun.

Author [Hank Moody](#) Posted on [August 26, 2019](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#) Tags [Alfa Erkeği](#), [Erkek Adam](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#), [Mavi Hap](#) 45 Comments on [Erkek adam'ın kerameti](#)

Before The Train Wreck Notları – Henüz sindirilmemiş kırmızı hap

Bana sorarsanız şu an üretilen en iyi kırmızı hap içeriği, Richard Cooper ve Dr. Shawn Smith'in beraber hazırladıkları “Before The Train Wreck” (Enkaz altında kalmadan önce) adlı podcast. İngilizce bilenlere şiddetle tavsiye ederim. Özellikle burayı arayıp sorulan sorular ve bunlara verilen cevaplar çok öğretici. Sorulara kırmızı haplı, oldukça gerçek (abi gerçekten tuttuğunu koparan, zengin ve maskülen) ağır abi Richard Cooper ve yöntemi daha yumuşak olsa da kırmızı hap tarafında olan psikolog Dr. Smith'in ortaklaşa verdikleri cevaplar, arayanları soru – cevap olayın özüne çekmeleri vs ... çok iyi.

Programı arayan birçok erkek, bir erkeğin hayatını zorlaştırmak, kendini kandırmak, kadın – erkek ilişkilerinin doğasını görse bile bunu lafta görüp özdeki problemine inmeye direnmek gibi konularda ne kadar marifetli olabileceğine örnekler verip duruyorlar. Bu haftakilerden birini buraya taşıyacağım.

[Son programın](#) konusu “dump her or keep her” (terk et ya da devam et) ve arayan adam konuyla ilgili aradığını söyleyerek / sanarak arıyor ve soruyor. “Hep aynı cümleyi duyuyorum” diye olayın özüne inip duraksayana kadar asıl problemi nasıl sürekli dışarı attığına dikkat edin :

Arayan Adam : 6 aydır kızlara yürüyorum. Uzun süreli ilişki için karşıma çıkanlara ilgim var. Son 6 kız gibi. Hepsile de aynı duruma düştüm. 3 hafta sonra onların bir önceki ilişkileri için yedek olmak ... hep aynı şey oldu.

Dr. Smith : Sürekli aynı şey oluyor dediğin nedir?

Arayan Adam : Son 6 kızın hepsi uzun süreli ilişkiden çıkmışlardı. Hemen ayrılık sonrası. Hepsinde de tanıştıktan 3 hafta sonra, buluşmalar devam ederken ya onların yedek erkek arkadaşı oldum ya da onlar eski ilişkiyi geride bırakıp yeniden başlamaya hazır değillerdi. Ve hepsi sıkıcılaştığı için bitti.

Dr. Smith : 6 veri noktası burada ortak bir durum olduğunu ve bunun da sen olduğunu gösteriyor. Benim anlamak istediğim sen bu olaya ne getiriyorsun ki sürekli bu tür kızlarlasın.

Arayan Adam : Asıl soru bu işte. Ne olduğunu bilmiyorum. Oldukça stabil biriyim. İkinci masterımı yapıyorum ve gelecek planlarım var. Bence bu güvenlik görüntüsü onları bana çekiyor.

Dr. Smith : Peki sen (kızlarda) ne arıyorsun?

Arayan Adam : Koluma takmak için güzel bir kız.

Dr. Smith : Ne için? Uzun süreli ilişki mi, ya da?

Arayan Adam : Benim değerlerim şu ki şu an bir [imparatorluk inşaa ediyorum](#) ve sonunda bu imparatorluğu onu daha iyi yapacak biri ile paylaşmak istiyorum. Bunu geriletecek biri değil. Bu imparatorluğu paylaşacak birini arıyorum.

Richard Cooper : Bu çok ilginç çünkü sen biriyle paylaşmak için bir imparatorluk kuruyorsun. Ve onun bunu daha iyi yapacağını umuyorsun.

Arayan Adam : Ben bir imparatorluk inşaa ediyorum ve buna iyi şeyler getirecek birini arıyorum.

Richard Cooper : Bu imparatorluk neye benziyor?

Arayan Adam : Şu an nursing okulu sonra MPA ve belki tam bir tıp eğitimi.

Richard Cooper : Kaç yaşındasın?

Arayan Adam : 24. Ve aynı zamanda kilo vermeye çalışıyorum. Eskiden oldukça şişmandım. 48 kilo verdim. Hem okula gidiyorum hem de hemşirelik teknisyeni olarak çalışıyorum.

Önceden tecrübe edinmek için. Dediğiniz gibi en iyi olmanın peşinde koşmak, egzersiz, tecrübe ve rüyalarımın peşinde koşmak.

Richard Cooper : Buluştuğun kızların yaş aralığı ne?

Arayan Adam : 21 – 22 ile 25 arası.

Richard Cooper : Birini imparatorluğuna katmak üzere ölçüp değerlendirmek için çok gençsin değil mi?

Arayan Adam : Evet ama ben [uzun süreli ilişki arıyorum](#).

Richard Cooper :Evet ama şu an sorunun şu ki bu kadınlar hayatına geliyorlar ve anlamadığın garip şeyler yapıyorlar. İşte burada “kadınları anlamak” konusuna geri döneceğim. [Karl](#) geçen hafta [podcastte](#) “kadın doğasını anladıktan sonra onları melek tanrıça gibi göremezsin” demişti.

Diyorsun ki hayatıma bir kadın girsin ve o benim imparatorluğunu yönetmemde bana yardım etsin. Bence hayatına giren bu feminen enerjileri ölçüp biçme olayına gereğinden fazla önem veriyorsun. Bu tür şeyleri 28 – 30 yaşlarında ve cinsel pazarı daha iyi anladığın yaşlarda yapman lazım. Sen daha yeni başlıyorsun. “Hayatıma iyi etkisi varsa kalır, kötü etkisi varsa gider” değil mi?

Ama senin bundan daha derine inmen ve kadın doğasını anlamın lazım. Shawn’ın [Tactical Guide to Women](#) kitabını okudun mu?

Arayan Adam :Hayır. Şu an [Rollo Tomassi](#)’nin [The Rational Male](#) kitabını okuyorum ve [Preventative Medicine](#) yolda.

Richard Cooper :Evet o ikisi The Rational Male serisinden her zaman tavsiye ettiğim kitaplar ve bunları iki üç kere oku. Shawn’ın kitabını da oku ve ne gibi davranışlar beklemen ve nasıl sınırlar çizebileceğini anla.

Dr. Smith : Bu imparatorluğu kurarken yanında bir kadın da olsun istiyorsun. Nasıl bir kadın arıyorsun?

Arayan Adam : Beraber eğlenebileceğim. Zira okul iyi ama çok yoğun. Arada beraber mola verebileceğim ve dışarı sinemaya vs ... giderek kafamı boşaltabileceğim biri.

Dr. Smith :Peki bu uzun süreli ilişkiden çıkıp gelen kızlar ... seninle ilgili bir şeyin onları çekiyor olması lazım.

Arayan Adam :Evet can sıkıcı olan şey bu.

Dr. Smith : Peki stabil biri olduğunu ve kadınların bunda güven arayabileceklerini söyledin ...

Arayan Adam : Arkadaşlarımın dediğine göre ben güven veren, sosyal ve konuşması kolay biriyim. Bir kuyruğa girip de orada biriyle muhabbet başlatan biri.

Dr. Smith :Senin için yeni ilişkiden çıkmış birine yaklaşmak kolay zira onlar bunda güven bulabiliyorlar ... Peki başka kimlerle konuşma başlatıyorsun? O küçük niş gruptan dışarı çıkmaya çalışıyor musun?

Arayan Adam : Şöyle söyleyeyim. Parmağında yüzük olmayan bir kız görürsem konuşuyorum ...

Dr. Smith :Peki onlarda seni çeken şey ne?

Arayan Adam :Hepsi kariyer kafalı. Tıp derecesi almak için uğraşıyorlar. Fiziksel olarak da istediğim gibiler : kısa boylu ve tatlı. Oldukça bağımsız. Sadece eğlence peşinde koşmak yerine bir anlamı olan diploma peşindeler.

Dr. Smith : Onların eski ilişkilerinden gelen ve sizin aranızdakileri bozan şey ne?

Arayan Adam : Hep aynı cümleyi duyuyorum : “şu an hazır değilim”. Ya da “şu an ilişki aramıyorum”

(Uzun bir sessizlik)

Dr. Smith : Tamam. Seninle konuşmaya başladıklarında seninle bir şeyler istiyorlar ve sonra bir şey oluyor ve istemiyorlar.

Arayan Adam : (Kısa bir sessizlik) Evet, başında ilgililer ama bir iki haftaya aramızda bir duvar yükseliyor.

Dr. Smith : O zaman şu da bir ihtimal ki kızların “ilişkiden yeni çıktım (hazır değilim)” lafları senin kendine anlattığın bir hikaye ve belki senden uzaklaşmalarına neden olan başka şeyler var. Böyle bir ihtimal olabilir mi?

Arayan Adam : Sanırım nereye gidiyorsun anladım ... çekicilik seviyesi ve ...

Richard Cooper : Burada araya girmek istiyorum. Çok fazla iyi / efendi çocuk olabilir misin?

Arayan Adam : (Derin bir iç çekiyor) ... Sanırım küçük bir kısmı bununla ilgili. İyi oldukça göreceli bir şey.

Richard Cooper : İyi ve kibar (çocuk) ...

Arayan Adam : ... ne dediğine saygı duyuyorum ama ...

Dr. Smith : Ne yapıyorsun da onlara efendi çocuk sinyali veriyorsun?

Arayan Adam : Sanırım genel olarak kibar bir insan olmam ...

Dr. Smith : Kadınlar kibarlığa ters tepki vermezler, başka bir şeye ters tepki verirler. Onların karşı olduğu neyi yapıyorsun?

Arayan Adam : Belki yeterince saldırgan değilim?

Dr. Smith : Ne anlamda?

Arayan Adam : hımmm ... (uzun bir sessizlik) ... sanırım istediğim çekim seviyesini ortaya çıkaramamak ... doğru zamanlarda ...

Richard Cooper : Sana bir soru sormama izin ver. Bunu babanla konuştuğunda sana ne söylüyor?

Arayan Adam : Babamla bunu konuşmuyorum. Ortalama biri ve kırmızı hap gibi şeyleri bilmiyor.

Richard : Aranızda bir ilişki yok mu?

Arayan Adam : Yok.

Richard : Tamam. Seni benim kanalıma getiren şey neydi?

Arayan Adam : himm nasıl desem ... [sıfırlanmam](#).

Richard : Sıfırlanman?

Arayan Adam : Evet.

Richard : Nasıl sıfırlandın?

Arayan Adam : Standart [oneitis](#). Sonra depresyon ve şişmanlık. Şişmanlıktan kurtuldum ve egzersiz. Kırmızı hap şöyle geldi. Kitap değerlendirmelerine bakıyordum ve Rollo Tomassi'nin kitabını gördüm. Bunu Google'da arayarak geldim ve olayın derinlerine indim.

Richard : Peki kırmızı hapla tanıştıktan sonra hangi inançlarını değiştirdin?

Arayan Adam : Oneitis kafasından kurtuldum. 100% kurtuldum. İyi veya kötü kadınlar yoktur, sadece kadınlar vardır. Zorlandığım şey ... bu üniversite ve uğraşlara rağmen sürekli kendimi ön planda tutamamam. Ama bunun üzerinde çalışıyorum.

En önemlisi de şimdi yaptığım gibi devam edersen 30 – 35 yaşında şimdikinden çok farklı bir noktada olacağım. Çok çalışıp diplomamı alınca, ... , iyi bir evim olacak ve ... şimdikinden çok daha fazla seçebileceğim (kadın) ...

Richard : Bir yandan da zaten o efendi çocuğu henüz aramayan, parti yıllarındaki genç kadınlarla buluşuyorsun değil mi?

Arayan Adam : Evet.

Richard : Sanırım bunun zaten farkındasın.20li yaşlarının başında. Hayatlarını yaşama aşamasındaki kadınlar.

Dr. Smith : Evet eğlenmeye bakıyorlar ve bu “ilişkiden yeni çıktım, henüz ilişkiye hazır değilim” hikayesi senin işine yarar bir hikaye değil.

Richard : Aynı zamanda bu genç kadınlar uzun süreli ilişkiden çıktıklarında hemen ilişki aramıyorlar. Hayatın tadını çıkarma peşindeler. Doğru mu?

Arayan Adam : Evet.

Richard. Ve sen onlara yeni ilişkiden çıkmışken “hey izin ver erkek arkadaşın olayım” diye davranıyorsun. Onlara yanlış taraftan yaklaşıyorsun. Doğru taraf en azından başlangıçta kısa süre kafasında yaklaşman. Birkaçı ile tek eşli olmadan buluş, [tabak çevir](#) ve en iyisinin tepeye çıkmasını bekle. İşler nereye gidiyor bak. Ama her zaman kendini, kendi zihinsel merkezinde tut. Her zaman.

Arayan Adam : Evet.

Dr. Smith : Seninle buluşarak sana iyilik yapıyorlarmış gibi hissediyor musun?

Arayan Adam : İyilik derken?

Dr. Smith : Sen kendini ödül olarak görüyor musun?

Arayan Adam : Himm ... bunu düşünmem lazım ...

Richard : Eğer bunu düşünmen lazımsa ödül değilsin ve hala kadınları tanrıça mertebesine çıkarıyorsun.

Arayan Adam : Bunun üzerinde uğraşıyorum ... ikili ilişkiler açısından bakarsan ödül değilim ... Sanırım gerçekten ödül gibi hissetmek için biraz daha bekleme gerek.

Richard : Evet birçok genç erkek kendilerini ödül gibi hissetmiyorlar. 25 yaşında öyle hissetmiyorlar ama daha sonraki yaşlarında belki 30larında hatta 40larında öyle hissetmeye başlıyorlar. İşleri yoluna koyup “evet ben ödülüm” demeye başlıyorlar. Değil mi?

Arayan Adam : Evet.

Richard : Ama gençken öyle değil ... kızlara bakıp ... himm çok güzel kokuyorlar değil mi diyorlar (Richard’ın kızları fazla değerli bulan adamlarla dalga geçmek için sıklıkla söylediği bir laf).

Arayan Adam : Evet güzel kokuyorlar. Bazıları daha da güzel kokuyor.

Dr. Smith : Ne gördüğümü söyleyeyim. Büyük hedeflerin var ama henüz gerçekleşmiş değil. [Cinsel pazar değerinin](#) tepesine ulaşmamışsın. Bir süre de ulaşmış olmayacaksın. Merak ettiğim şey kızlara [iyi çocuk sendromu](#) ile mi yaklaşıyorsun? Bu ne demek biliyor musun? [Dr. Glover’ın kitabını](#) okudun mu?

Arayan Adam : İnternette özetlerini okudum.

Dr. Smith : Bu tehlikeli bir strateji. Eğer ben kadınlar için iyi, güvenilir ve tatlı biri olursam onlar da bana iyi, sadık ve tatlı davranacaklar inancı. Ne kadınlar ne de dünya böyle çalışmaz. Ve ben senden, bu yolu yürüyorsun izlenimi ediniyorum. Ne dersin?

Arayan Adam : Kırmızı hapı bulmadan önce evet 100% böyleydim. Bildiğin erkek mantığı : X'i yaparsan Y olur ve karşılık alınır. Ama şimdi öğreniyorum. Efendi davrandığında senden faydalanabilirler, kullanılabilirsin. Ama herkese bir şans verme şeyim var.

Dr. Smith : Burada kastedilen efendi ile kibar arasındaki farkı biliyorsun değil mi?

Arayan Adam : Evet. “Efendi” adamın sinsice gizlediği motivasyonları olduğundan mı bahsediyorsunuz? Bu kıza şimdi **efendi davranayım** ki sonra onunla birlikte olabileyim. Kibar ise kazanılan ve saygı duyulan bir şey.

Dr. Smith : İyi anlattın. Peki bundan sonra ne yapacaksın?

Arayan Adam : Sanırım öncelikle okula, para kazanmaya ve egzersize odaklanmalıyım. Sonra da daha fazla kızla buluşup, daha fazla deneyim kazanmalıyım ve daha fazla okumalıyım tabii ki.

Dr. Smith : Richard söze girmeden son bir noktayı belirtmek istiyorum. Büyük hedeflerin var ve imparatorluk tahtında yanında bir kraliçe istiyorsun ama bu kraliçe pozisyonu için aday aramaya olması gerekenden çok çok önce başlamışsın.

Arayan Adam :Bu bana söylendi.

Richard : Hem onlar o pozisyon için 20lerinin sonuna kadar hazır değiller hem de sen o pozisyonu doldururken kadın doğasını iyi öğrendiğinden emin olmalısın.

Arayan Adam : Tamam da ben o pozisyona 30 yaşında bir kadın aramıyorum. Bence 30 biraz yaşlı.

Dr. Smith : 35 yaşında o kadar yaşlı görünmeyecek ... Richard : Himm, ama onları da parti yıllarında ev kadınına çeviremeyeceksin.

Mahmut Abinin Yorumu :

Dikkat ederseniz adam “çıkacağı” kızların kendisine aynı bahaneyi söyleyerek ayrıldıklarından başlayarak suçu kızlara atan bir mantıkla başladı. Çıkma kelimesini tırnak içine aldım zira kısa bir sorgu sonrası anladık ki eleman aslında bu 6 kızla çıkmamış.

Hayatınıza giren tüm kadınlar size aynı şekilde davranıyorsa burada durup düşünmeniz gereken şey sizin hep aynı hatayı yapıyor olabileceğiniz ama çocuk bu noktaya (çoğu erkek gibi) kolay gelemedi. Bunu kendi başına gelmesi de en az 5 yılını alırdı! Bu süreçte de kızlar kezban, ego tatmini, rerere rörörö Türk kızları türküsü ile öfke içinde yaşırdı.

Oysa karşımızda tipik bir efendi çocuk var. Henüz 24 yaşında ama ilişki öncelikli. İlişki öncelikli derken uzun süreli ilişki istemesinden bahsetmiyoruz, önüne çıkan her kızla ilişki hayaline düşmesinden bahsediyoruz. Bu kafadaki efendi çocuk, karşısına çıkan her hatuna kendisinin aslında ne kadar iyi, sevecen, güvenilir bir tavşan ... pardon erkek arkadaş ... olduğunu göstermek için özel çaba gösterir.

Burada “efendi adam yerine piç adam tercihi” anlamında “efendi” kelimesinin anlamının tekrarlanması iyi oldu. Kızlar efendi adamları reddediyor derken efendinin aslında ne olduğunu bilmezsek, bu şeytan dölleri kötülükten anlıyor gibi uçlara bile savruluruz.

Efendi adam efendi falan değil, kızın donunun içine girmek için iyi çocuğu oynayan sinsi kişidir. Ya da sinsilik değil (en azından tek başına), reddedilme korkusu.

Oğlumuz ilişki öncelikli efendi çocuk olunca kızlar da uzaktan boylu, muhtemelen tipli, kariyerli vs .. diye hoş görünen 2 metrelik yağız delikanlının (burada çevirmedim ama girişte başka bir soruda 2 metreyim demişti) hala pembe hayallerde yaşayan bir oğlan çocuğu olduğunu görünce “[ya ben aslında ilişkiye hazır değilim](#)” diye yalan söyleyip sıvışıyorlar. Bu hem kırıcı değil, hem de güvenli (2 metrelik adama direkt sen daha oğlan çocuğusun deyip sinirlendirmeyi hiçbir kadın göze alamaz).

Efendi çocuk devimiz aslında hala mavi hap oyunu oynuyor. Bakın 24 yaşında ilişki isteyebilirsiniz. Ama 20li yaşların başında bu amaca giden doğru oyun tabak çevirmektir :

Onlara yanlış taraftan yaklaşıyorsun. Doğru taraf en azından başlangıçta kısa süre kafasında yaklaşman. Birkaçı ile tek eşli olmadan buluş, [tabak çevir](#) ve en iyisinin tepeye çıkmasını bekle.

Bir diğer önemli nokta da, bu çocuk her ne kadar itiraf etmemeye çalışsa da, kendisine evlenip hayatını devam ettireceği kadını arıyor. Şimdiden! Sonra da oneitisten kurtuldum diyor. Oneitisten güya kurtulmuş olmasına rağmen beraber olacağı hatuna biçtiği rol kraliçe. Maalesef oneitis kafası hala canlı.

Oysa henüz bunu aramak için çok erken. Eğer kırmızı haplı çizelgede evlenecekseniz, yani 33 – 34 yaşlarında, 24 yaşında kız arkadaş yaptıktan sonra 10 yıl aynı hatunla çıkıp evlenmeyeceksiniz. 24 yaşındaki kız arkadaşınız uzun süreli bile olsa karınız olmayacak. Yani olabilir ama ihtimali çok düşük.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 25, 2019](#) Categories [Hipergami](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Mavi Hap](#) Tags [Dr. Shawn T. Smith](#), [Mavi Hap](#), [Richard Cooper](#) 100 Comments on [Before The Train Wreck Notları – Henüz sindirilmemiş kırmızı hap](#)

Nevzat SARAYCIKLI – Antisosyal Kişilik Bozukluğu (Psikopat-Sosyopat)

Bir insan düşünün sürekli yalan söylüyor. İnsanlara manipüle ediyor ve insanları kandırıyor. Hırsızlık yapıyor, adam yaralıyor ve cinayet işliyor. Her yere girebileceğini düşünüyor. Her şeyi yapabileceğini düşünüyor. Onun için ahlak, hukuk gibi şeyler yok. Yasayla karşılaştığı zaman tutuklanmıyorsa ve cezai yaptırım yoksa her şeyi yapabilecek bir insan.

Bu, psikopat ya da sosyopat da denilen anti sosyal kişilik bozukluğuna sahip bir insan. Toplumda erkeklerin 3 – 7%sinin, kadınların ise 1%inin psikopat – sosyopat olduğu gözlemleniyor. Anti sosyal kişilik bozukluğu, kendini çocukken belli eden bir bozukluk. Bu çocuklar, hayvanlara ve insanlara zarar verirler, arkadaşlarının eşyalarını çalarlar. Sürekli yalan söylerler ve davranışlarında bir bozukluk vardır ama buna anti sosyal kişilik bozukluğu tanısı koyamazsın zira bu tanıyı koymak için kişinin 18 yaşından büyük olması lazımdır.

Mesela geçenlerde [kediye zarar veren çocuklarla ilgili bir haber çıktı](#). Bu çocuklar yakalandıklarında “sizi öldürmeye acımayız, kediye mi acıyacağız” gibi şeyler söylüyorlar. Bu çocuklar ileride muhtemelen psikopat olacaklar ve insanlara zarar verme ihtimalleri de çok yüksek.

Psikopat – sosyopat insanlarla ilgili, Hollywood filmlerine bolca konu olduklarından yanlış bilinen birçok şey var. Psikopatların kaba saba, seri katil ya da cinayete meyilli, hiçbir şey düşünmeden kendilerini riske atan adamlar olduğu düşünülür. Evet, böyle bir psikopat sınıfı var. Hapishanede bulunanların 75%’inde anti sosyal kişilik bozukluğu gözlemlenmiş.

Ama bir de işlevsel psikopatlar var. Bunlar adam öldürme gibi şeyler yapmasalar da çok rahat yalan söyleyip, insanları kandırarak olmadıkları gibi davranabilirler. Hukuki bir yaptırım olmadığı sürece her şeyi yapabilirler. Bu tarz psikopatlar her yerde ve her meslekte olabilirler. Bunlar empati yoksundur ve insanlara ne yaparlarsa yapsınlar olanlardan karşılardaki ve başkaları sorumludur.

Psikopatlarla ilgili bir diğey yanlış algı da psikopatların zeki olduğudur. Psikopatların ortalama zekası genel popölasyonun ortalama zekasından yüksek değildir. Zekası normal ve normalin altı olan psikopatlar hapishaneye girip çıkarlar. Zaten tüm psikopatlarda dürtüsellik vardır. Zeki olanlar ise yükselip iyi mesleklere gelebilirler.

Anti sosyal kişilik bozukluğunun nedenlerinden biri genetik yatkınlıktır. Ama çocuklukta şiddet ve terk edilme gibi durumlar da nedenler arasındadır ve yatkınlığı olanları tetikler. Genetik yatkınlık olsa da iyi bir ortamda büyüyen çocukta psikopatlık hiç ortaya çıkmayabilir.

Author Mahmut Abi Posted on August 25, 2019 Categories Psikoloji, Video Tags Nevzat Saraycıklı, Psikoloji, Video 27 Comments on Nevzat SARAYCIKLI – Antisozyal Kişilik Bozukluğu (Psikopat-Sosyopat)

Kadını el üstünde tutmak

Twitter ve Instagram gibi sosyal medya hesaplarında, takipçi çekmeye yönelik tartışma yaratmak amacıyla dolaşımda olan bir sürü kopyala – yapıştır mesaj var. Mesela “erkek dediğinin götünün altında arabası, kafasının üstünde evi, on yüzbin lira maaşı olacak ...” mesajları gibi.

Bunların çoğunu yorumlamam isteniyor ama ben bunları pek ciddiye almıyorum. Yine de ısrarla yorumlamam için bana mesajlanan birini geçenlerde twitter’da yorumladım. Burada biraz daha açayım. Mesaj şu :

genelde özgüvenli ve basarili erkekler hayatlarında olan kadınlari el üstünde tutarlar, hakettiği gibi davranırlar ve bunu soylemekten de cekinmezler. kadini ezmeye calismak sadece ve sadece asagilik kompleksli ezik erkeklerin yaptigi bi seydir.

Tek tek gidelim :

genelde özgüvenli ve basarili erkekler hayatlarında olan kadınlari el üstünde tutarlar ...

El üstünde tutmak “çok sevgi ve saygı göstermek” demek. Doğrudur ama burada önemli bir ayrıntı var : özgüvenli ve başarılı erkeklerin sırrı kendilerini daha çok sevmeleri ve saymalarındır. Kişi kendini daha çok sevip saydıktan sonra kadını istediği kadar sevip sayabilir.

Hayatı boyunca el üstünde tutmayı, kendinden önceye koymak olarak uygulayan ve sonra burada yazılanlar gibi şeylerle karşılaşan birçok erkek, yılların aptallığına panzehiri hayatlarındaki kadına çok kötü davranmak sanıyorlar. Oysa piçin sırrı “kötü davranması” değil kendine öncelik vermesidir.

Kötü davranmak kısmını tırnak içine aldım çünkü aslında fişe takılı yaşayan, kadın merkezli ortalama erkek için kadına ve onun ihtiyaçlarına öncelik vermeyen her davranış “kötüdür” zaten. Yoksa aslında kötü davranmaların çoğu kötülük de değil.

Kendiniz daha çok sevip saydıktan sonra kadınıınızı istediği kadar sevip sayın. Bu bencillik değil. Bencillik kendini sevip başkasını zerre kadar sevmemektir.

hakettiği gibi davranırlar ve bunu soylemekten de cekinmezler

Evet ama sırf kadın ve sevgili diye el üstünde tutulmayı hakettiğinden değil kendi çabası ile sevgi ve saygıyı hakettiğinden. Ve eğer hatun sevgi ve saygıyı haketmiyorsa da hakettiği gibi hayatlarından çıkarırlar.

Saf olmayalım, birçok kadın bunu paylaşıırken Tanrı vergisi bir iyisini haketme mantığı ile paylaşıyorlar ama onların niye paylaştığı önemli değil. Siz eğer yüksek değerli bir erkekseniz, size kimse ne olursa olsun beni el üstünde tut diye dayatamaz.

kadini ezmeye calismak sadece ve sadece asagilik kompleksli ezik erkeklerin yaptigi bi seydir.

Buna da katılıyorum. Başarılı erkek kendi değerini yükselterek hipergami açısından yüksekte durur, değersiz erkek ise kendi yükseleceğine kadını aşağı çekmeye çalışır. Kendi değerinizi olabileceğinizin en iyisi olarak yükseltin, kendinizi ön plana koyun, kadınıınıza hakettiği gibi davranın yeter. Buradan çok daha sağlıklı ilişki ve pozitif cinsellik yaratırsınız.

Peki abiciğim kadını ezerim, sikerim atarım zararı ne?

Bunun etik olmaması bir yana asıl zararını [İlimitable Man vakasında](#) anlattım. Bu kafada birçok adamla karşılaştım ve temel problemleri sarkacın bu kadar aşırı uca salınması ile oluşan enerjinin, eninde sonunda sarkacı öbür uca taşımamasının mümkün olmaması. Stabil bir ruh hali değil. Dün “sikecen atacan” hacı diye dolaşanların “onu çok seviyorummmmm” diye ağlaması ve sonra daha da bir kinlenip “kafasına vurup sikecen” tarafına savrulması çok ama çok yaygın bir şey.

Author Mahmut Abi Posted on August 25, 2019 Categories Erkek Adam, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Psikoloji Tags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülenite, Sosyal Medya, Twitter 19 Commentson Kadını el üstünde tutmak

SAHA RAPORU – Kalçada ki eski erkek arkadaş.

-Çekicilik Bir tercih değildir.

Neil Strauss

-Çirkin erkek yoktur.Özgüvensiz erkek vardır.

SECRET

Yaklaşık 5 ay önce yaşanmıştır ve daygame raporu değildir. Öğlen saat 2 civarı öğrenci evimde oturmuş, bilgisayarda oyun oynuyordum(ara da sıra da açar 1 el 2 Dota oynarım)En üst katta oturduğunu söyleyen bir kız kapıyı çaldı.İlk defa görüyordum.Gözleri ağlamaktan hafif şişmiş(o halde bile çok güzeldi mk.)Muhabbet kuşunun öldüğünü bütün kapıları çaldığını ama kimsenin açmadığını anlattı kısık bir sesle,Ölü kuşa dokunamadığımı söyledi, benden rica etti.Sen kafesten alır mısın diyerek.Ben de tamam dedim asansöre bindik. Kafesi kapının önüne getirdi ölü kuşu aldım.

BEN:Tamam ben bunu atarım

Kız:Hayır ya lütfen gömelim dedi. tekrar başladı aq ağlamaya

BEN:Tamam, ben bunu eve götüreyim. benim biraz işim var, yarım saat sonra ben seni çağırırım, gömeriz.(bi sal beni amk oyun gidiyor eheh)

Kız:Benim derse gitmem lazım 1 2 saat sonra dönerim öyle gömsek olur mu?

Ben:Olur.geldiğinde kapıyı çal evde değilsem,döndüğümde ben seni çağırırım bahçeye gömeriz.(Burada işsiz bir şekilde bütün gün ev de oturan biri gibi bir imaj çizmek istemedim) olur dedi. ben de kuşu aldım evime getirdim bir peçeteye sardım oyunuma devam ettim.Tabi bu kızdaki aynı zaman da çok etkilenmiştim, gerçekten çok güzeldi.Neyse dışarı çıkmıştım,saat 5 buçuk civarı geldim kızın kapısını çaldım.asansöre bindik Garip bir seslik eşliğinde benim kata doğru iniyoruz.

Ben: biraz daha iyi misin sabah çok kötü görünüyordun gibi bir şey söyledim tam hatırlayamıyorum

Kız: evet iyiyim

Garip bi sessizlik var ortada. kız kuşa çok üzölmüş belli.Ben de böyle durumlarda ne yapacağımı hiç bilemiyorum amk.Salak salak konulardan konuşup kıza itici gelmekten de korktum. öyle sustuk asansör de.Sonra, benim evden ölü kuşu aldık,apartmanın küçük bir bahçesi var, orayı kazdık, gömdük.Gömerken;

Ben:Benim de küçükken kuşum vardı.15 yıl yaşadı hatta benden yaşça büyüktü falan bunları anlatıyorum.

Kız:Benim de eskiden kedim vardı evden kaçmıştı o kaçınca kuş aldım bunu bu da 6 hafta da öldü falan diye anlatıyor birşeyler.

işimiz bittikten sonra apartman kapısından girerken bana gel sana bir kahve yapayım biraz daha kendine gelirsin,laflarız moralin düzelir.Gibi şeyler söyledim.Kız önce olur dedi. 5 6 adım yürüyüp asansöre binerken fikrini değiştirdi.Yaa ben arkadaşlarımla görüşcem sonra görüşsek olur mu dedi.Ben de Tamam görüşürüz diyerek evime girdim.

Bu nokta da belirtmek istediğim önemli noktalar;hiç bir şekilde muhtaçlık belirten bir davranış sergilememek lazım.” Yaa ben arkadaşlarımla görüşcem sonra görüşsek “diyerek fikrini değiştirmesi bir reddediliş.Bu cümleyi duyduktan sonra ona söyleyeceğiniz her hangi bir şey(bakın daha kızın adını bile bilmiyorum).

-Bu arada adın neydi diye sormadım.

-Kızın numarasını istemedim.(Zaten istediğimde kapısını çalabilirim. böyle de bir şey var)

-önce olur dediğine güvenerek, gel diyerek ısrarcı da davranmadım.

Bu davranış biçimleri “arkadaşlarımla görüşcem sonra görüşsek” diyen bir kıza söylendiğinde, bu ara da adın neydi gibi basit bir soru yöneltmek bile, sizi kızın gözünde ona muhtaç duruma bile düşürebilir.Yani oyun başlamadan biter.

Bir sonra ki gün;Kızın kapısına gideceğim o şart zaten,şansımı denemeden kaybetmek istemiyorum.Amacım;Kapıyı çalıp benim 1 saat işim var döndüğüm de birlikte kahve içelim. demek.Kapıya yaklaşıp kapıyı çaldığımda kızın felaket bir şekilde ağladığını fark ettim.

Kız:Kapıyı açmadan önce Delikten baktı sanırım.ben olduğumu fark edince kapıyı açmasam ayıp olur mu dedi.bir yandan ağlıyor.

Ben:Hayır.Şu an bu kapıyı açıyorsun..emrivaki,sert bir sestonu ile(bu detayları verme sebebim;Gerçekten önemli.Bir şeyi söyleme şekliniz ne söylediğinizden daha önemlidir)

Kız:tamam biraz bekle ama olur mu diyerek 2 3 dakika sonra yüzünü falan yıkamış, saç başı dağınık,dokunsan ağlayacak bir halde kapıyı açtı

Ben:Hemen üstüne bir şey alıyorsun ve benimle aşağı geliyorsun dedim.

Kız:Tamam dedi, benim eve indik.

Ben:ne oldu neden bu kadar ağlıyorsun?(Bir yakınımı kaybetti zannettim gerçekten çok şiddetli ağlıyordu)

Kız:boşver ya ben arada canım sıkılınca ağlarım böyle dedi

Ben:Aynen aynen.. ben de her canım sıkıldığında ağlıyorum.Hatta arkadaşlarla buluşuyoruz canımız sıkılınca 3 5 kişi toplanıp ağlıyoruz.

Kız:Burada 5 dakika önce ağlayan kız kahkaha attı

Ben:Anneler geçen altın günü için toplandı bir baktım.Bütün teyzeler ağlıyor.Bitanesi bir yandan gözünü siliyor bir yandan okul ne zaman bitiyor diye soruyor falan diyorum.(Abarttıkça abartıyorum yani)

15 20 dakika sıradan sohbetler espriler falan.Önemli bir şey yok, shittest olduğunu düşündüğüm bir şey de yok.eglenceli bir sohbet geçiyor.Sadece tanıştık, isimlerimizi öğrendik.Bir ara yemek muhabbeti geçti.Evde yemek yaptığımdan söz ettim,o hiç

beceremezmiş,çok güzel yaparım falan bir gün sana da yapayım dedim. 1 gün sonrasına sözleşmiş olduk.Akşam arkadaşlarıyla görüşecekmiş eve gidip hazırlanayım diyerek kalktı.Ben de telefonu uzattım numarasını yazması için numarasını yazdı ve gitti.Yarım saat sonra arkadaşlarının yanına gitmeden(makyaj yapmış, süslenmiş falan,afet olmuş amk) kapıyı çaldı ben gidiyorum,senin numaran ben de yok ama falan dedi.tamam ben sana mesaj atarım kaydedersin dedim ve gitti.

Burada sanki numaramı istemesinin sebebi; arkadaşlarının yanındayken benimle mesajlaşabilmek olduğunu falan düşündüm.Ben epavarman diye mesaj attım cevap gelmedi.O gece hiç konuşmadık.Bir sonra ki gün aradım.Saat 6 gibi müsaitim, kaçta geleceksin ona göre yemek yapacağım ve eğer içiyorsa şarap alacağımı söyledim.Olur saat 6 benim için de iyi diyerek sözleştik.

saat 6 olduğunda tekrar aradım.5 10 dakika içerisinde geldi.Duş almış,Makyaj yapmış,4 kat aşağıda ki eve gitmek için baya bir hazırlanmış.süslenmiş yani,Ben tabi mesajı aldım.Fuck close çanları çalıyordu benim için □
yemek yedikten, biraz şarap içtikten sonra,çok sıradan muhabbetler var o yüzden atlıyorum.Çoğunlukta olarak o anlatıyordu ben dinliyordum.bu ara da yan yana oturuyoruz.Duygusal bir anısını anlattı.Ben de fırsat bu fırsat. sen çok iyi bir insansın tarzı sarıldım. 5 10 dakika sonra sessizlik oldu.Biraz dudağına eğildim ve öptüm. hiç bir şekilde SDM ile karşılaşmadım.O gece fuckclose oldu.Kızın sol kalçasında iç çamaşırının örttüğü yerde Nal gibi HARUN yazıyor, bir insan neden böyle bir şey yapar ki amk.Bir insan götüne neden [eski sevgilisinin](#) adını yazdırır.Duygusal,şefkatli,güzel,tam harika sevgili adayımın, götünde Harun yazıyor vay amk yaa.Harun hakkında konuştuk biraz.”neden böyle bir dövme yaptırdın ve neden götünde” kendime hakim olamadım sordum tabi. fuck tan sonra ki betalıklarımın bahsedeyim biraz da.harun dövmesine aldırmadan artık sevgilimsin moduna girdim.(kafamı sikeyim), kızın güzelliğinden betalaştım biraz da, tamam falan dedi, o gece birlikte uyuduk.Yarın sabah olduğunda her şey çok farklıydı.Kız kendi evine gittikten sonra, mesajlarıma çok geç dönüyordu, bazılarını görüldü atıyordu.1 2 gün böyle geçtikten sonra ben de NEXTledim, bir daha görüşmedik.Ben de aramadım, o da beni armadı.Bir daha hiç konuşmadık.Biraz sexten sonra betalaşmış olsam da. oyun; daygame de,nightgame de ,günlük yaşıntıda da aynı dinamiklere dayanıyor.
Bu Raporda shittest ile karşılaşmadım.Ya da farkına varmadım...

Author[Konuk Yazar](#)Posted on[August 21, 2019](#)Categories[Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#)50 Commentson SAHA RAPORU – Kalçada ki eski erkek arkadaş.

Saha raporu – Daygame,Fuckclose -Biletci Kız

Öğlen saat 2 gibi derse yetişmeye çalışırken, hoş 1,60 boylarında sarışın önümü keserek bilet satmaya çalıştı.Ben acelem olduğunu, dönüşte alacağımı söyleyerek geçiştirdim ve yoluma devam ettim.Tabi dönüşte de bilet almaya niyetim yoktu asıl ilgilendiğim kızın kendisiydi.Dersten çıkıp eve dönerken yolda kızı göremediğim için eve gittim.Gereksiz Detayları geçiyorum.

akşam oyunu öğretmeye çalıştığım arkadaşımı yanıma aldım 1 2 set açıp bişeyler anlatmayı hedefliyordum.Tesadüfen,Yürürken aynı kızın sokakta birilerine bilet satmaya çalıştığını fark ettim.Yanından geçerken kolay gelsin diyerek beni tekrar fark etmesini sağladım ve yoluma devam ettim. 15 dakika sonra tekrar kızın olduğu yerden geçerken yanına giderek açılışımı yaptım.

BEN :B

KIZ: K

B:Sen bu işi beceremiyorsun (suratımda piç bir gülümseme)

K:Anlamadım...? (gülümsüyor yanında ki arkadaşına bakıyor şaşırmış bir tavırla)

B:Ya böyle bilet mi satılır, kimse seni dinlemiyor bile.Durduruşun yanlış, konuşman yanlış, bu iş böyle olmaz ..

K:Çok iddaalısın falan, nerden çıktın sen gibi şeyler söyledi tam hatırlayamıyorum.(dik duruşum,ses tonum, rahat hareketlerimden etkilendiği belli oluyordu.)

B:Ne bileti bunlar ?

K:Tiyatro.Engelli arkadaşların hazırladığı bir oyun size de vereyim birer bilet diyor(wingim yanımda bu arada)

B:Ben tiyatro sevmem.Bir iki bilet ver de sana nasıl satılır göstereyim.madem engelli arkadaşlara destek oluyorsunuz benim de katkım olsun, sen de bu işin nasıl yapıldığını görmüş olursun(tabi bunu eğlenceli bir dille söyledim)

K:tamam göster izliyorum (gülerek)

5 dakika civarında bana verdiği 3 biletin 2 tanesini yoldan geçen 2li kız grubuna sattım.(Belki tesadüf o an denk geldi) Tabi biletleri satarken bi yandan da o kızlarla açılış yapar gibi konuşuyorum, kızın birinin kolunda dövmeleri var ona dokunuyorum,güzelmış, nerde yaptırdın, ben de yaptırcaım falan diyerek laflıyorum kızlarla.(Bir yandan biletçi kızın MERİÇ arkadaşı dik dik bana bakıyor)Biletleri sattığım kızlar gittikten sonra

B:Parayı ve elimde kalan son bileti,biletçi kıza vererek.Al bunlar senin dedim

K:Ohaaa nasıl yaptın,harikasin o kız seni yiyecek gibi bakıyordu diyor.Teşekkür ediyor falan(DHV nin *mınakoydum burada tabi eheh)

B:Artık ne yapman gerektiğini öğrendiğine göre bizim işimiz var gitmemiz lazım diyorum.

K:Yarın işin yoksa bana yardım eder misin.Lütfeeeen diyor küçük bir kız çocuğu gibi

B:Engelli arkadaşlara destek olmak için yaparım.Müsait olursam görüşürüz diyerek telefonumu uzatıyorum ve numarasını yazıyor.Sarılıp ayrılıyorum.

yaklaşık 2 saat sonra Ben Epavarman diye bir mesaj atıyorum.Tamam kaydettim diye cevap yazıyor.(mesajlaşma sadece bu kadar)

Bir sonra ki gün ne zaman geleceksin diye bir mesaj atmış. ben de akşam görüşürüz ben seni ararım diyerek sonlandırıyorum mesajlaşmayı.Bir kafe de buluşuyoruz biraz birbirimizi tanıyoruz. sevgilisi falan varmış, boş muhabbetler falan, buraları geçiyorum yoksa çok uzayacak.Neyse kafeden kalkıp bilet satmaya başlıyoruz.Tabi o gün satılan biletlerin çoğunu ben satıyorum. sevgilisi olduğuna aldanmadan kıza takılıyorum, hafiften flörtöz davranıyorum, hem bilet satıyoruz hem eğleniyoruz.

Saat 10 11 gibi sevgilisi almaya geldi kızı arabasıyla, birlikte eğlenmeye gideceklermiş, beni de davet ettiler,konser varmış kız çok ısrar etti bira ısmarlıyım sana, bana o kadar yardım ettin falan deyince ben de kabul ettim(Satılan biletlerden pay alıyormuş kaltak,Ben engellilere destek oluyoruz zannediyordum).Arabayla ilerlerken,kızın evine geldik.Kız üstünü değiştirmeye gitti.Biz de çocukla arabada bekleyip sohbet ediyorduk, kız üstünü değiştirmeye gidince,bana millete güvenmediğinden, kızın sokakta bilet satmasını istemediğinden falan bahsediyor,erkekler sarkıntılık ediyormuş,fasofiso... zırvalıyor yani,Ama kız bunu dinlemiyormuş tabi satmaya devam ediyormuş (sözünü dinletemeyen,Gereksiz kıskançlıklara kapılan meriç). Ama bana nedense kanı çok ısınmış falan.Tabi ben de merak etme sevgilin bana emanet diye teselli ediyorum Meriçimizi (tabi kız bu çocuğa beni yıllardır tanıdığını, çok yakın arkadaş olduğumuz yalanını söylemiş.Kızımız da sevgilisi gelmeden önce, yeni tanıştığımızı söyleme diyerek beni uyarmıştı).Neyse konser,içki falan takıldık o gece öyle bitti.Ben de sevgilisi olduğu için kızın üstüne düşmedim, normal arkadaş(friendzone gibi değil) olduk, arkadaşça eğlenceli bir şekilde birbirimize komik capsler atıp,taşşak muhabbeti yaparak arada sırada konuşuyorduk.2 hafta civarı zaman geçtikten sonra.Bi ara eski arkadaşının erasmustan döndüğünü söyledi ve çocuğun öğrenci evine beni davet etti. gel içelim Serhat çok kafa çocuktur, eğleniriz falan diyerek. ben de ara ara fuckbuddy takıldığım kızla plan yapmıştım.Fuckbuddy mi de yanıma alıp Serhatın evine gittik bir yandan içiyoruz, bir yandan sohbet falan.(Serhatta harbiden kafa çocukmuş yani öyle meriç falan değil)serhatın erasmus anılarını dinliyoruz, bir yandan bize Polonya dan getirdiği içkilerinden ikram ediyor. Tabi benim fuckbuddy alkole pek alışık değil. kafayı bulunca uydularından birini bizim yanımıza çağırdı.Ben çok sinirlendim tabi, siktir git nereye gidiyosan, alsın seni gidin diyerek postaladım bunu, zaten kafası da çok güzel hiç uğraşasım yoktu.benim için de çok iyi oldu bu :D.

benim fuckbuddy gidince, arkasından saydırıyor tabi biletçi kızımız.Shit test yağmuruna tutuyor beni adeta.Sen bununla mı birliktesin.erkek değil misiniz.size delik olsa yeter,bu kız çok kalitesiz falan filan diyip duruyor.(benim fuckbuddy de güzel ama öyle çirkin falan da değil yani, tamamen kıskançlıktan kudurmuş gece boyu hiç saklayamamıştı zaten belli ediyordu.)Bütün bunların üstüne, benim fuckbuddy başka erkekle gidince de bak seni nasıl

ekti.diyerek dalga da geçmeye başladı.Benim hiç umrumda değil tabi o saydırıyor ben serhata polonyalı kızların nasıl olduklarını soruyorum.o anlatıyor falan □

Ben eve geçeyim artık diyerek, ben de kalktım (biraz daha bira içmek istiyordu canım).Marketten bir bira aldım eve gittim yavaş yavaş içiyordum yarım saat sonra biletçi kızımızdan mesaj geldi.

K: Eve gidince haber ver demiştin neden vermedin(saat gecenin 4ü)

B:Sen uyumadın mı?

K:uyuyamadım,bu koltuk hiç rahat değil(serhatın evinde ki koltuktan bahsediyor).Serhat yatağını vermemiş buna gitmiş uyumuş.(adamım serhat başka bir meriç olsa yatağını verir nevesimini değiştirir üstüne de oda parfümü sıkardı eheheh)

B:Marketten 2 bira al gel :).Bizim evin altında ki market 24 saat açık.

K:olabilir ev çok uzaksa gece korkarım almaya gel beni

B:Yakın yakın, bişey olmaz ben sana pencereden el sallarım □

adresi tarif ettim bir yandan telefonda konuşuyoruz, yürürken korkmasın diye.eve geldikten sonra biraz sohbet ettik,baş başa kalınca sevgilisinden ayrıldığını anlattı bana (ben tamamen arkadaşça davranıyorum)biram bitince ben uyuyacağım artık diyerek odama gittim ve yatağın üstüne oturuyorum.Kızda hemen arkamdan odama gelerek eğilip dudağıma yapıştı(böyle bir şeyi hiç beklememişyordum).Napıyosun sen biz arkadaşız diye ittim bunu.(Kızın yüz ifadesini görmeniz lazımdı.Hayatında ilki yaşadı belki de ehehehe)Sonradan ben öptüm tabi bunu daha fazla detaya gerek yok siz gerisini tahmin edebiliyorsunuzdur zaten NOFAPta ki arkadaşlardan küfür yemeyelim □

Bu kız aslında bizim birlikte olduğumuz geceden sonra ayrılmış sevgilisinden(daldeğiştirme olarak algıladım),o gece bana ayrıldık demişti,sonradan itiraf etti yalan söylemiş(sonradan bana ayrılmadık ama aramız kötüydü, görüşmüyoduk...vs bahaneleri hiç bitmez tabi,kaşar gibi hissetmemek için,yermiyim ben bunları). 2 hafta sevgili takıldıktan sonra ben yaz tatili için memleketime gideceğim, beni beklemene gerek yok diyerek ayrıldım bundan, istediği kişiyle takılabileceğini söyledim.Tabi hala beni bekliyor telefonda nude falan atıyor orası ayrı bir konu(belki başkasıyla yatıyor da olabilir güvenmiyorum hiç, zaten umrumda da değil).

Ve bu kızın bana biz arkadaş gibi takılırken sürekli söylediği bir şey (shit test) vardı. Ben kısa erkeklerle asla birlikte olmam diyordu.Burada oyunun, Tipten ve Paradan daha önemli olduğunu belirtmek istiyorum!!!Bu Kızın benim için terk ettiği erkek arkadaşının arabası var benim yok.Çocuk Besyo okuduğundan Manken gibi fiziği var, kaslı ve boyu 185in üstünde maddi durumu da benden iyi olduğunu varsayıyorum.Benim ise normal bir vücudum,ailemin gönderdiği öğrenci gelirim ve 172 boyum var.Umarım anlatabilmişimdir.

EPAVARMAN

Yorumlar üzerine edit:Ben bu raporu hatırlayıp yazabilmek için 2 saat uğraştım.İçerisinde ders çıkarılacak şeyler barındırdığı için.Tipim yok param yok arabam yok diye bahaneler uyduranlara ders olsun motive olsunlar diye,valla insanı bazen çileden çıkartıyorsunuz. Biri bu kadar plan yaparak düşürdüğün kızı adam doğal haliyle yatağa atmış demiş.Ne planı güzel kardeşim bu olay spontane gerçekleşen bir olay.Rapor çocuğun sevgilisini elinden çalmaya çalıştığım bir senaryo değil amk.spontan gelişen olaylar silsilesi...Sen zira oyunu plan yapıp kız düşürmek olarak anladıysan siteyi en baştan okuyup iyice anlayana kadar tekrar et.

Orda defalarca belirttim sevgilisi olduğu için kızla arkadaş olduk diye.

kızı yatağa atmaya çaıştığım bir plan yok,defalarca belirttim arkadaşım olarak görüyordum diye.Bak bunlar rapor da yazıyor.Ya götünle okuyorsun ya da provakasyon

yapıyorsun.Ayrıldık dediği için devam ettik haberim mi var amk. kız yalan söylemiş

Biri de parazit demiş lan götünüzle okumayın..

Burada ahlak dersi vereceğinize örnek çıkartın birlikte olduğunuz kadınları iyi gözlemleyin..Maskülen davranın ki kız sizi aldatmayı aklından geçirmesin..Bu karakterde ki insanlar illa ki ilişki içerisinde kendilerini ele veren davnışlar sergiler bu insanlara yol vermeyi bilin diye paylaşıyoruz..

AuthorKonuk YazarPosted onAugust 20, 2019CategoriesDaygame, Oyun, Saha RaporuTagsÇerçeve, Cinsellik, daldeğıştirme, Oyun, shittest84 Commentson Saha raporu – Daygame,Fuckclose -Biletei Kız

Nevzat SARAYCIKLI – Kutsal Yalnızlık

Bazı kişiler yalnızlığı övüp övüp duruyorlar. İnsan kendisi olmak için yalnızlığı seçmez. Yalnızlık zorunluluktan olur ama eğer zorunluluk değil de bir seçimse kendini bulmanın değil, hiç kimse olmaya çalışmanın bir seçimidir.

AuthorMahmut AbiPosted onAugust 15, 2019CategoriesPsikoloji, VideoTagsNevzat Saraycıklı, Psikoloji, Video63 Commentson Nevzat SARAYCIKLI – Kutsal Yalnızlık

Saha Raporu – Putin’e Selam Olsun...

Merhaba Mahmut Abi ve Değerli Blog sakinleri, Ben [Mr. Deer](#). Önceki yazılarımdan beni fazlası ile tanıyorsunuz. Bu aralar İstanbul’ da bir düzen kurmaya çalışıyorum ve ilk [yazımda](#) da bahsettiğim gibi eğitim (danışmanlık ve grup dersleri) konusuna ağırlık vermeye başladım. Bir süredir [YouTube kanalında](#) sesli saha raporları ve podcastler de yayınlıyorum. Bu yazının konusu yakın zamanda [twitter](#) hesabımdan atmış olduğum ‘’ [Putin’e selam olsun. Bu ara halkı ile yakın temastayım](#) ‘’ başlıklı resimli Tweet ile alakalı. Resim Marmaris’ te

çalıştığım otelin bana tahsis etmiş olduğu evde bir Rus hatunla birlikte takılmamın sonrasında çekildi. Olayın garip tarafı ne hatun İngilizceyi doru düzgün biliyor, ne ben 2-3 kelimedenden fazla Rusça biliyorum. Ee diyeceksin nasıl konuştun da ayarttın hatunu işte tuhaf olanda o, pek konuşmadık.

“Kadının kocası genelde bir tür yedektir. Hiçbir zaman doğru erkek değildir.”

~ Sigmund Freud ~

Saha Raporu; Putin’e Selam Olsun

Uzatmadan olaya gireyim artık. Daha animasyonda 5. Günüm (hem otelde, hem meslekte) çoktan full charge pratiğim sayesinde neredeyse tüm FMB çalışanları ile samimiyet kurmuştum. Öğlen yemeğinde bir garson arkadaşım bana gelip misafir bir hatunun küpelerini beğendiğini falan söyledi. Hatun buna mı söylemiş bu mu duymuş neymiş neyse çok umursamadım. Dedim akşam yemeğinde göster ayarı vereyim eheheheh. Akşam yemeğini misafir (para veren adam müşteridir aq) ile birlikte yememiz gerekiyor. Akşam restorana gittiğimde sordum gösterdi. Masa da yaşlı bir teyze ve küçük bir çocukta vardı. Yemeğimi aldım masalarına gelip ‘‘Can I sit’’ dedim. Hatun önce bir iki saniye buga girdi beni karşısında görünce ‘‘yes yes’’ dedi ama nasıl bir istekli söylüyor o an fark ettim kadın benden hoşlanmış. Masadakilere kendimi tanıttım ve tanıştım. Hatuna nereli olduğunu ne iş yaptığını falan sordum. Daha bir iki kelime konuştum hemen instagram hesabımı istedi. Konuşurken Hatun beni anlamakta zorlanıyordu dedim ‘‘do you have translate application’’. Google çeviriyi açtı ne iş yaptığımı anlattı ben nereli olduğumdan ve burada yeni olduğumdan falan bahsettim. 10-15 dakikalık kısa bir sıradan misafirlerle ettiğim sohbet geçti aramızda sonra ben hızlıca yemeğimi bitirip kalktım. Sahnede dans ederken falan sürekli gözü üstümdeydi gece boyunca, arada kısa bakışlar atıyordum sahneden hatuna. Akşam saat 11’ de mesai bitti otelden çıkarken hatuna mesaj attım;

D: Ben

H: Hedef

D: Otelden ayrılmam gerekiyor saatim doldu.

H: Üzgünüm, ben seni görmek istiyorum.

D: Gece için bir planın var mı.

H: Hayır.

D: Sahile gel.

H: Tamam.

Ve hatun geldi. Dedim merkezdeki sahile gidelim. Olur dedi. Tuttum elinden atladık dolmuşa ücreti ödemek istedi karışmadım. Yolda resim falan çekmek istedi. Sokuldu kolumun altından sarıldı falan. Yolda dedim sahil yerine bana geçelim mi önce bir 10-15 saniye düşündü sonra tamam dedi. Eve geçerken biraları da o aldı. Eve geçtik önden ben girdim hatuna kapıda durmasını söyledim beraber kaldığım iki arkadaşımı balkonda buldum ve hatun geldi odaya gelmeyin dedim sonra hatunu içeri aldım. Eve girerken tedirgindi odaya soktum rahat hissetmediğini ve sahile gitmemizi istedi. Sakin olmasını söyledim ve biraları açıp sohbet ederken ufak ufak öpmelerle başlayıp devamında muhteşem bir ön sevişme yaşadık. Elimi donuna attığımda hiçbir engel ile karşı karşıya kalmadım garip gelmişti SDD den eser yoktu. Seks sırasında neredeyse ikimizde bir birimizin dediği kelimeleri anlamıyorduk ama sağlam bir uyum yakaladık. Arada sadece ‘‘change position’’ diyordum ayağa kalkıyordu kukla gibi isteğim şekle giriyordu. Saat gece iki gibi yatakta uzanırken bana iyi bir anne olduğu için artık gitmesi gerektiğini ve kendisini taksiye bırakma mı istedi. O an akşam yemeğinde masadaki veledin hatunun çocuğu olduğunu anladım.

Hatunu taksiye bıraktım ve şoföre de nerede indireceğini söyleyip eve döndüm. Ev arkadaşlarım döndüğümde beni bu kadar az sürede otelden hatun çıkardığımla alakalı tebrik ettiler. Nereden bilsinler benim Mr.Deer olduğumu, zaten hem evde hem işte etliye sütlüye karışmıyorum sessiz takılıyordum. Sabah hatun gece ile alakalı teşekkür ve günaydın mesajı atmış hiç umursamadım. Otelde hiç yanaşmadım adeta iki yabancı gibiydik. Sadece arada bakış atıyordum. Öğlen mesajlaştık kendisinden giderken bana herhangi bir hatıra eşya bırakmasını söyledim. Hatunun son günüydü gece uçağı vardı dönüyordu. İş çıkışı yine aldım eve geçerken yine dolmuş ücretlerini ve biraları kendisi ödedi. Dolmuşta bana seni seviyorum, ilk görüşte aşık oldum, Rostov’a gel bende kal falan diyor ben sadece gülüyorum kafamı çevirip dışarıyı izliyorum. Bizim otelden bir garson instagram dan buna yazmış onu söyledi yine aynı tepkiyi verdim. Bizim animasyon şefi ekipten bir kızı benim hatuna yollayıp instagramını istemiş, erkek arkadaşım var demiş (benden bahsediyor) sadece güldüm. Belli etmesem bile o an içimde garip bir sinir duygusu hissettim iki nedenden dolayı. Birincisi Şefin mesai saatleri içinde ekip den birini böyle bir şey için yollamış olması, ikincisi çok daha garipti hatuna karşı cinsel çekim dışında herhangi bir şey hissetmeme rağmen o an bir kıskançlık ve koruma iç güdüsü hissettim. Bu düşünceler birkaç dakika sonra dolmuştan

indiğimde tamamen aklımdan gitmişlerdi zaten hayat normale dönmüştü. Instagram dan yazan garson umurumda olmayıp da neden şef söz konusu olunca bu garip duyguların açığa çıktığı konusunu biraz düşününce fark ettim. Birincisi şef benden daha fazla yetkiye sahip ve benden fazla yabancı dil bilgisi var orada ‘‘alfa özelliklere’’ sahip lider o. **İkincisi** garsona kıyasla ben daha eğlenceli ve daha göz önünde bir mesleğe sahiptim. Hatuna hiçbir şey hissetmiyor bile olsam ister istemez evrimsel psikolojik, genlerimde ki kodlar fuckboddy hatunumu birkaç dakikalığına da olsa koruma iç güdümü harekete geçirmişti. Hatun gecenin sonunda boynundaki taşlı kolyeyi çıkardı bileklik gibi taktı bileğime.

Sanırım bir ‘‘**Alfa siker Beta öder**’’ durumu söz konusuydu. Bu hatunun **o kadar seçeneği varken** bana ilgi duymasının nedeni görülen üzere sözlü oyunumdan dolayı değildi. Birçok insanın görmezden geldiği benim ‘‘Sessiz Oyun’’ olarak nitelendirdiğim konu.

Peki **Sessiz Oyun** ne; senin dışarıya verdiğin sessiz mesajlar **çerçeve, beden dili, kılık kıyafet,** aksesuarlar, vücut ölçülerin, yüksek enerji ve güler yüz vs yani senin fiziksel yanın.

‘‘Konuşursam beni sadece İngilizce bilenler anlayacak ama sessiz bir filmi herkes anlayabilir ve dünya Amerika’dan ibaret değil.’’

~ Charlie Chaplin ~

Bozuk beden diline örnek olarak kambur yürümek, adım atarken ayaklarının karşıyı göstermemesi, **dik duruş** sağlamaya çalışırken horoz gibi yürümek (belin içe doğru kıvrılması), topluluk içerisinde otururken veya ayaktayken ellerini oraya buraya koymaya çalışmak, **masaya eğilerek oturmak**, konuşurken sesli konuşmaktan çekinip hem sessiz konuşup hem karşıdaki insanın dibine girmek ya da ayakta konuşurken ilgi almaya çabalarcasına direk karşı karşıya durmaya çalışmak vb. Ben özellikle beden dilinde kendime fazlasıyla güvenirim üzerinde çok çalışmamın sonuçlarını iyi aldım, ister karşımda milyonluk şirket sahibi misafirler ister otelin sahibi ister animasyon ekibimizin bağlı olduğu şirketin sahibi otursun yine de arkama yaslanıp onun beni rahat duyabileceği şiddette bazen de biraz daha yüksek sesli konuşurum. Bu yüksek ses konusu bazen karşımdaki insanlar için sorun yaratabiliyor açıkçası ayak üstü yolda durdurduğum hatunlar ile konuşurken birkaç kere biraz sessiz olur musun tanıştığımızı insanların duymasını istemiyorum diyorlar ya da mekânda otururken de etraftakilerin ne konuştuğumuzu duymalarından çekiniyor yanımdakiler. Bu tutumumun düşüncesizlik olduğunu düşünenler olabilir belki ama hem insanların o anda podcastimde bahsettiğim gibi kendi işleri ile uğraştığının farkındayım ve ağzımdan çıkan her kelimenin sorumluluğunu ne olursa alabilmemi sağlayan ‘‘**Duygusal Güç**’’ mekanizmam

beni rahatlatıyor. Eskiden sesimin çok çıkıyor olmasından dolayı birisi uyarınca utanırdım ama artık eğer karşımadaki bir kadınsa **daha çok yaklaş o zaman sessiz olmam için derim ve göz kırparım** ya da erkekse **ne var aq kimin umurundayız** şu an rahat ol derim. Ben masada arkama yaslanıyorum konuştuğum kişi eğer kucağımda değilse beni nasıl anlasın işte o masaya eğilme iç güdüsü bu yüzden beliriyor. Eskiden insanlarla iletişimim zayıftı özellikle benden yaşça büyük insanlar ile konuşurken gerilirdim. Sonra iletişim konusunda nerede yanlış olduğumu düşünürken konuşurken gözlerimi kaçırdığım için sohbetten zevk almadığımı, insanları dinlemediğimi, hızlıca kendi fikirlerimi söylemeye çalıştığımı ve bildim bir konu anlatılırken hemen atlayıp bende bunu biliyorum deyip karşımdakini dinlemeyi bıraktığımı fark ettim. Özellikle bu sonuncu bir bozuk değer ve çok fazla insan buna sahip, bu alışkanlığı değiştirmeye çalışırken benden yaşça fazlası ile küçük insanlardan tutun da okuma yazması olmayan insanların bile çok iyi bildiğimi sandığım konularda bana farklı işe yarar bakış açıları katabileceklerini fark ettim. Özellikle kadınlar ile başarılı olmak için susabilmenin ne kadar etkili bir faktör olduğunu öğrenmek beni şaşırtmıştı.

Kılık kıyafet konusunda da illede tavus kuşu giyinin demiyorum ama kendi zevkinizi yansıtan şeyleri giyin özellikle gençler için söylüyorum. Önemli olan giydiğin şeyleri kendin isteyerek giymek, içine sinmese sırf ciddi gözükeceğim diye babasının damatlığını giyen ne 18 likler gördüm elde tespih falan. İçine sinmeyen, üzerine tam oturmayan bir şeyler giydiğin zaman sürekli kafanda insanların senin kıyafetlerin hakkında ne düşündüğünü düşünüp durursun, birisi şakadan da olsa kıyafetlerine bir şey dese hemen kafana takılır günün mahvolur. Bununla bağlantılı olarak sosyal ortamlarda rahat hissetmezsin sürekli duruşunu kontrol edersin sanki İngiliz kraliçesi var karşında artık şu insanları fazla umursamayı bırakın. Kendi işinize bakın emin olun o sizin kıyafetlerinizle alay edenlerin hepsi kendilerini rahat hissetmek için sizinle uğraşıyorlar. Kendinize gülün evet yanlış duymadınız kendinize gülün hatta hatunlardan reddettiğinde kakhaha atın kendinize. Günde 5 dakika ayırıp **dik duruş egzersizleri** yapmazsan o bel ağrıların geçmeyecek ilerde daha büyük sıkıntıların olacak başlarda belki garip gelecek ama emin ol bedeninin içerisinde daha rahat hissedeceksin, daha rahat gülümseyeceksin. Bu söylediklerim çok zor şeyler değil ama ertelemeye çok meraklıyız oturup sorunlarımızdan şikayet etmeye bayılıyoruz ama iş sorumluluk almaya gelince öylece erteliyoruz.

“Hatuna kraliçeymiş gibi davranırsan sana saray soytarısıymışsın gibi davranır. Hatuna cariyeymiş gibi davranırsan sana kralmışsın gibi davranır.”

~ Eski bir PUA atasözü ~

Gelelim aksesuar konusuna kadınlarla oyunda ille de şart diyemem ama dikkat çekmek iyidir bu da o kıyafetlerin önce içine sinsin sözümle bağlantılı çünkü günümüzde ki, insanların birçoğu başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünü o kadar çok kafasına takmış durumdaki aksesuar takmaktan korkuyorlar kendilerine yakışmayacağını, abartı olacağını veya erkeklerde özellikle kadınsı damgası yemekten korkuyor. Ben çoğu zaman annemin bilekliklerini takarım ve onların bende nasıl durduğuna dair kadınlardan bilgi alarak set açarım çoğu zaman kadınların bu bilekliklerin başka erkeklerde feminen görünebilir ama sende maskülen durmuş dediğine şahit oldum çünkü giydiğim her kıyafeti, taktığım her aksesuarı kendim için takıyorum ve [mantalitemde](#) ne giyersem giyeyim ne takarsam takayım bana yakışır düşüncesi kemikleşmiş durumda (bunun diğer bir adı [Duygusal Güç](#)). Ne giydiğim önemli değil bazen saçlarım dağınıkken veya üzerimde alakasız şeyler bile varken set açtım sonuçlar şaşırtıcıydı. Örneğin iki buçuk sene önce falan göğsümün sağ alt tarafındaki dövmemi ilk yaptırdığımda hava çok sıcak, hava alsın ve krem sürmesi kolay olması için tişörtümün yan tarafına bir karışıklık bir delik açmıştım ve o gün ünide arkadaşlarımın fakültesinde ki konferansa katılmıştım. Fakültede terasta çuklû bir arkadaşım ile sigara içerken yanımızda bunun yanaştığı ama [friendzone](#) düşürüldüğü Hb 6 lık bir hatun vardı. Kız moda takıntılı bir hatundu benim ceket altından tişörtü fark etti markasını falan sordu bende hatırlamadığımı bir arkadaşımın hediye ettiğini falan söylemişim, kendim kestim diyemedim ama etraftaki insanlar çok beğenmişti bende ceketini çıkarmıştım bir anda ortamda gözde olmuşum ve tahmin edileceği üzere kızlarda 2 gün sonra arabada işi hallettim. Bu olay mantalitemin tohumlarını atmıştı. Tabi o zamanlar yeni yeni mevzulara giriyordum hayatımda Redpill de yoktu. Vücut ölçüleri ayrıntısı giymiş olduğun kıyafetleri üzerinde düzgünce taşıyabiliyor olman için gerekli yoksa bir deri kemik veya şişman isen kıyafetler üzerinde garip durabilir. Yanı sıra kası olmasa bile en azında fit olmak dışarıya sağlıklı gen mesajını veriyor. Bu bahsettiğim mesajlar bilinçsizce açığa çıkar ve bilinçsizce anlaşılır. Teorik olarak bu anlattığım şeyleri birçok kişi bilmesine rağmen pratiğe dökemiyorlar çünkü ya sabırlı değiller ya da kafalarını meşgul eden şeyler yüzünden özellikle dik durmayı unutuyorlar. Kafan doluyken beden dilini kontrol etmek zordur iyi bilirim. Benim bunarı sürekli hale getirmiş olma sebebim sabırla sürekli sürekli kendimi kontrol ederek düzeltmiş olmam. Birçok insan sabır konusunda eleniyor benim omuzlarımı dik tutma alışkanlığını edinmem 6 ayımı, beden dilimi oturtmam yaklaşık 2 yılımı aldı. Bu süreler insandan insana değişir.

“Nasıl yaşamam gerektiğini anlamaya başladığımda, Nasıl ölmekte olduğumu gördüm.”

~ Leonardo Da Vinci ~

Rus Hatuna geri dönersek sürekli mesajlaşıyoruz hala seni seviyorum, gel benimle yaşa tek yaşamaktan sıkıldım, seni özledim falan diyor ama hiç umurumda değil, bundan bir sene önce olsa çoktan hayallere kapılırdım. Aklımda kış tatili var o ayrı. Burada [çerçeve](#) devreye giriyor kendi hayatımdaki hedefleri ve işleri erteleyip öylece hatuna gidemem. Şunun farkındayım hatun [30 yaşında](#) ve hiç uğraşmadan sürekli cinsel arzularını bastıracak dinamik bir genç erkeği elinin altında tutmak istiyor. Bana Rusya da ‘girl is girl’ diye bir sözden bahsetmişti yani kadın kadındır, hepsi aynıdır gibi bir şey. Daha önce o taş gibi Rus kadınlarının boş egolu olmadıklarını duymuştum. Belli ki Rusya da genç ve [dinamik erkek bulamamış](#) beni transfer etmeye çalışıyor. Kendisini ve çocuğunu koruyacak bir erkek istemesi içgüdüsel bir şey zaten. İlk görüşte aşk diyor yer miyim la ben senin bu kafesleme çabalarını şunu bir kez daha tecrübe ettim ne Türk’ ü, ne İngiliz’ i, ne Rus’ u hepsi teoride aynı. Sevişmenin ardından gerçekten bana karşı daha samimi duygular besliyor olabilir yalnız bu sürekli mesaj ve resim atacağım anlamına gelmiyor. Bu meşguliyet durumu sadece kadınlara karşı değil hayatımda ki çüklü çüksüz tüm insanlar için gerekli sürekli kendimi daha fazla daha fazla gelişmek için zorluyorum ve bu yüzden somut bir meşgul olma durumu söz konusu ve bazen ailem bile mesaj attığı zaman hemen cevap veremiyorum. Benimde zamanında yaptığım en büyük hatalardan birisi sürekli kafamda teoride mükemmellik derecesinde fikirler ve planlar üretmem ama pratiğe dönüştürmememdi veya bir şeyleri göstermelik yapmamdı. Farkında mısınız birçok şeyi resmen yapmak için yapıyoruz.

Son bir buçuk senedir kendimi duygusal olarak zayıf ve yorulmuş hissettiğim zamanlarda rahatlamak için günlük tutar gibi telefonumun ses kaydını açar koltukta yuvarlanarak kendi kendime konuşurdum kafamdaki tüm her şeyi ortaya döker kendimle yüzleşirdim. Çünkü bir çoğumuz şu hatayı zamanında ya yaptık ya da yapıyoruz sürekli kendimizi anlatacak birilerini arıyoruz, arkadaşlarımızı psikolog gibi görüyoruz ve enerji vampirliği yapıyoruz. Bunun sonucunda hem insanların gözünde duygusal olarak zayıf ağlak biri oluyoruz ve hem de zayıf yönlerimizi ortaya döktüğümüz için her türlü psikolojik saldırıya ve şantaja açık oluyoruz, bu şartlar altında sosyal saygı yok olup gidiyor. O ses kayıtlarına baktığım zaman aslında temel sorunum ya bir şeyleri sırf yapmak için yapıyormuşum veya kafamdaki planları işleme koymak yerine sürekli daha da çok geliştirmeye çalışıyormuşum ‘mükemmellik’ algısı. Sırf yapıyormuş gibi yapmanın kötü olan tarafı; aslında evet eylem yerine getiriliyor yani kazanç var ama başka taraftan ya kayıp veriyorsun ya boşa eylemi gerçekleştiriyorsun. Örneğin akıntıya karşı kürek çekmek deyimini ele alalım, akıntıya karşı kürek çekersin ama maksimum kazanç yerinde sayarsın geriye gitmezsin yanı sıra enerji kaybı verirsin.

Mesela çok sık gördüğüm hatalardan biri adam spor yapıyor ama şekeri, abur cuburu, alkolü, sigarayı ve benzeri zararlı maddeleri bırakmıyor. [Çerçeveye](#) sahip çık diyoruz haklısın diyor hatun mesaj attım mı anında dibinde bitiyor. Ödül sensin diyoruz tamam diyor anladım diyor, hatunun teki ile resim çekiniyor ama hatun suratını kapatmış bunu sosyal medya da paylaşıyor neden çünkü kafasında hala çüklü çüksüz biri ile resim çekilmenin ödül olduğunu

düşünüyor ama itiraf etmiyor bahane uyduruyor, ben onu kardeşim gibi görüyorum diyor. Eskilerin bir lafı vardır “[kardeş ayağı göt ayağı](#)” diye hepimiz iyi biliyoruz kardeşim dediğiniz kızlar dönüp dudagınıza yapışsa sen ne yapıyorsun değil, nasıl yapıyorsun diyeceğinizi.

“Hiçbir erkek birlikte olmak istemeyeceği bir kızla yakın arkadaş olmak istemez.”

~ Sigmund Freud ~

Yazılarımda birçok kez beni bu işlere sokan akıl hocam Chianski den ve sözlerinden bahsetmiştim bu; kızlarla arkadaş olma konusunda da bana şunları söylemişti. [Erkek ile kadın yakın arkadaş olamaz](#) çünkü bir süre sonra aradan cinsiyetler kalkar ve özellikle kadın erkeğe bacım gözüyle bakar, erkekse eğilse kalksa da bir frikik verse diye bakar. Kadın ile erkek arasında yakın arkadaşlık değil yalnızca cinsel çekilim olur. Ya sevişirsin ya sevişmezsin. Birçok kez açtığım dolaylı setlerde hatunlar “kanka” dedikleri erkekleri aslında bacıları gibi gördüklerini söylemişlerdi. Şahsen bir kadın beni kadın gibi görsün istemem ve çoğu kez kızların kanka ayağına erkekleri sadece kullandığını ve ücretsiz [ilgi bankası](#) gözü ile baktığına şahit oldum. Örnek olarak daha önce paylaştığım “[Hatalarla geliş ve geliştir](#)” adlı yazıda Eskişehir’deki yaşamış olduğum ibretlik olayları örnek verebilirim orada da bu tarz [bir kızdan](#) bahsetmiştim. Şuna da değinmeliyim çevrende hiç kız olmamalı demiyorum illaki iş arkadaşın, sınıf arkadaşın, sosyal ortamındaki arkadaşların kız olabilir ama onlar erkek olduğunu bilmeli. Benimde çevremde ara ara konuştuğum sohbet ettiğim kızlar var ama hepsi erkek olduğumun farkında illa sikecen diye bir şey yok ama bir erkekle nasıl konuşuyorsam onlarla da aynı konuşuyorum, [arsız-komik](#) şakalar yapıyor cinsel içerikli şakalaşmalar yapıyorum ve emin olun [sinirlenmek görüşmeyi kesmek yerine daha fazla benimle vakit geçirmeye çalışıyorlar](#) yani üzgünüm bir çoğunuzun yaptığını; kızlara sözde centilmen davranışlar sergileme, boş iltifat etme gibi şeyler yapmıyorum. Birçok erkeğin centilmen ve kibar görünerek aslında “[meriç](#)” (gizli amcı) olduğunu kadınlar bile fark ediyor artık. Her dalda oku diyoruz sadece [daygame](#) ile alakalı kitapları ve makaleleri okuyor. Soruyorum teorin ne durumda adam diyor çok okudum, diyorum ne okudun bana [daygame](#) ile alakalı siteleri gösteriyor. Her şeyi kadınlar için yapar olduğunuzu kabullenmiyorsunuz sonra olmuyor yapamıyorum diye mesaj atıyorsunuz bunalıma giriyorsunuz, [oyuna-redpille-bizlere](#) düşman oluyorsunuz. Sorun ne ailen de, ne bizde, ne arkadaşlarında, ne de başka birilerinde sorun sende ilerlemek istiyorsan önce kendi önünden çekil. Bu ara çok moda oldu karı kız konusunda başarısız olan bize sallıyor, saha tecrübesi olmayan adam bize laf sallıyor, adam beni tanımıyor mesaj atıyor mesajın girişinde hocam diyor sonunda bana ayar vermeye kalkıyor tepki verince beni eleştiri çekemez biri olmakla suçluyor sığır.

“Hiç kimse başarı merdivenini elleri cebinde tırmanmamıştır.”

~ Konfüçyüs ~

Bir konu hakkında düşünmekle ne kadar vakit harcanırsa o kadar yetersiz/başarısız olunur. Kafanı ne kadar hatunlarla yorarsan o kadar çok başarısız olursun, sürekli saha raporu okuyarak, videolar izleyerek [daygame](#) öğrenilmez gelişilmez, götünü kaldırıp sokağa çıkmalısın. Ne kadar çok diyet ve spor programları araştırılırsa ya o kadar fazla ertelenir ya da o kadar fazla gelişime engel konulur. Engel konulmaktan kastım spor yaparken sürekli spor programı değiştirmekten bahsediyorum ondan bundan duyma işlerle sürekli daha fazla verimi almaya çalışarak sürekli yeni rutinler denemek boşa kasları yormaya sebebiyet verir. Sürekli diyet değişimi kas kaybından tutunda birçok rahatsızlığa sebebiyet verebilir. Kısaca sabit rutinler [sıkıcıdır](#) ama sabit ve [disiplinli](#) olunmadan sadece başarı ertelenir ve boşa enerji/zaman kaybı yaşanır. Son zamanlarda çok kullandığım bir cümle ‘**istiyorsan yapabilirsin ama önce iste**’. Sanırım yine yazı biraz uzun oldu umarım okurken sıkılmamışınızdır, umuyorum bu yazılar birilerine bir şey katıyorduk bir başka yazıda görüşmek üzere ‘KENDİNİZE İYİ DAVRANIN DOSTLARIM’. Bu yazı burada biter.

THE END

Oyunu Uyarlamak

Bana sorulan bazı en rahatsız edici sorular şunlar : “nasıl hatun bulurum?” ve “o spesifik hatunu nasıl elde edebilirim?” Bu iki sorudan da nefret etme sebeplerim birbirine yakın. İlk soru yeterince spesifik değil, ikincisi soru ise aşırı spesifik.

İlk soruyu sevmeme sebebim, buna arsızca şu cevabı verebilmem : “100 dolar ve bir eskort sitesi”. İkincisi ise, oyunu ve Kırmızı Hapı ödülü “piliç” olan oyunda 100 puana ulaşp kazanmak için Gamespot Strateji Rehberi gibi görüyor.. İkisinde de ortak problem, oyunun ve Kırmızı Hapın ne olduğunun tam olarak anlaşılamaması ama diğer erkekler, kadınlar ve çocuklar da aynı şekilde oyunu anlamıyorlar. Bu (yanlış) anlayışa göre Kırmızı Hap eğer yazılanları doğru olarak uygularsan her hatunu elde edebileceğin bir kurallar kitabıdır.

Bunu size söylediğim için özğünüm ama Kırmızı Hap hiçbir zaman size istediğiniz spesifik bir hatunu ya da herhangi bir hatunu % 100 elde etme garantisi vermeyecek. Eğer doğru uygularsanız, hayatınızın bir parçası haline getirirseniz ve gerekli emeği koyarsanız daha çok hatun elde etmenize yardım edecek ama tüm hatunları elde edebilecek biri olmayacaksınız.

Bu zihniyet, “eğer yeterince alfa olsaydın” ya da “eğer çerçeven yeterince kuvvetli olsaydı” ya da “9’lar ve 10’lar dışındakilere çıkmam ve Kuzey Amerika Petrol Boru Hatları şirketinden daha çok boru döşüyorum” laflarının ardındaki zihniyet ile aynı. LARPing’i(rol yapma oyunu) fark etmek hiç de zor değil.

Şimdi, bu makaleye biraz sinirli başladım çünkü Oyunu Uyarlamak gibi önemli bir konuyu ele almak istiyorum. Bu makalede anlatmak istediğim esas noktaya gelmeden önce oyunu ve Kırmızı Hapı nasıl kavramsallaştırdığımı tanımlamak istiyorum.

Kırmızı Hapın Kavramlaştırılması

Kırmızı Hap, temelleri evrimsel psikoloji ve evrimsel biyoloji alanlarında olan kadın – erkek ilişkileri teorisidir. Oyun ise bu teorinin cinsel pazarda pratiğe dökülmesidir.

Bu ayrımın önemli olduğunu düşünüyorum zira Kırmızı Hap ve Oyun ile yakından alakalı görülen birçok şey aslında kırmızı hap teorisinin ve bunun pratiği olan Oyunun birer parçası değildir. Ağırlık kaldırma, kilo verme, kas yapma, diyetinize sadık kalmak, kişisel gelişim, finansal tavsiye ve bunun içinde yer alan birçok şey kırmızı hap ve oyunla yakından alakalı ama bunların birer parçası değil. Ben bunları “ oyun öncesi” olarak görüyorum. Oyunun değer çarpanı olarak işe yaramak üzere kendinize değer katmanızı sağlayan şeyler bunlar.

Aslına bakarsanız benim küçük ilgi alanım olan Gendernomics (Cinsiyet Ekonomisi) de tam olarak kırmızı hapın bir parçası değil. Gendernomics finansal analizci nasıl petrol pazarını analiz ediyor ama onun bir parçası değilse aynı şekilde cinsel pazarı ve dinamiklerini analiz eden ama onun parçası olmayan bir disiplin. Ama Gendernomics, Kırmızı Hap ve Oyun birbirini tamamlayan ve destekleyen şeyler, kişisel gelişim de öyle.

Kırmızı Hap teorisi size cinsel pazarın “nasıl” çalıştığını ve “neden” bu şekilde çalıştığını açıklar. Gendernomics size cinsel pazarın “ne” yaptığını ve yapacağını açıklar. Oyun ise bu pazardan kendi çıkarınıza yararlanmanızı sağlayacak araçları verir. Bunlar büyük resmin önemli birer parçası. Pazarın ne yapacağını ve ondan nasıl yararlanabileceğini bilmek en değerlileri. Ama pazarın neden böyle çalıştığını bilen adamların senaryolu yapay oyundan ve tahmin edilebilir rutinlerden daha doğal oyuna geçtiklerini gördüm. Eski deyişle “ihtiyacın olan tek şey oyun adamım” aslında tam olarak doğru değil. Bir temele de ihtiyacınız var.

Fantastik bir set açılışının işe yaramamasının sebebinin söylediğiniz şey değil de söyleme biçiminizle alakalı olduğunu anlamak, size taktik ve strateji üretmekte ve bunu kendi kişiliğinize, sunumunuza, tercihlerinize ve perspektifinize uyarlamanıza yardım eder.

Bu ayrımların önemli olduğunu düşünme sebebim, kişisel gelişimin oyun öncesi bir şey olması. Dünyanın en kırmızı haplı adamı ve yazılı tüm oyun materyalini bilen biri

olabilirsiniz. Ya da gendernomicsi benden daha iyi anlıyor olabilirsiniz. Ama kendinizi yeterince değerli bir erkek olarak inşaa etmediyseniz çok az şey başarabilirsiniz. Bu işin her parçası belli bir seviye riske karşı koruyucu ve size belli bir seviyede kaldıraç sağlayacaktır.

Benim görüşüme göre tam seri yani kırmızı hap, kişisel gelişim, oyun ve gendernomics bir arada daha büyük bir yapı iskeleti (framework) oluşturuyorlar. Yapı iskeletlerinin amacı size geçmiş deneyimler ile oluşturulmuş bir yaklaşım yolu sağlamaktır. Kırmızı hap teorisini bilirsiniz, oyununuz vardır, kendinizi geliştiriyorsunuzdur ve bütün bunlar bir arada size doğruyu gösterip en üst seviyede geri dönüş almanızı sağlarken riski en aza indirirler. Kırmızı hapın ve oyun böyle çalışmalıdır.

Eski oyun komunitesi basitti : bir teori ortaya at, sahada dene ve saha raporu yaz. Geribildirime göre teoriyi çöpe at ya da araç kutuna kat. Zaman içinde bu erkekler tarafından denenmiş, not alınmış, tartışılmış ve paylaşılmış geniş bir bilgi birikimi yarattı. Bu külliyat bize gündüz oyunu, gece oyunu, mesaj oyunu, [tinder](#) oyunu, piç oyunu, götün teki oyunu, vs ... gibi oyunlar verdi.

Bütün bunların hepsi aynı şeyin alt kümeleri ve kırmızı hap teorisi üzerinde duruyorlar. Hepsi aynı kırmızı hap yapı iskelesinin farklı uyarlamaları.

Uyarlama Konsepti

Uyarlama konsepti, herhangi bir yapı iskeletini alıp sizin kişisel durumunuza göre adapte etmeniz fikrine dayanır. Örneğin, Proje Yönetimi Bilgi Birikimini (Project Management Body of Knowledge) alıp kendi projenize uygulamaktır. 100 kişiyle 100 milyon dolarlık bir proje yürütüyorsanız ve 30 farklı kullanıcı varsa bu yapı iskeletinin çoğuna, 2 kişiyle 10 bin dolar maliyetle yapılan projede ise daha azına ihtiyacınız vardır. 100 milyon dolarlık projeyi minimum sayıda araçla yönetmek Zaman – Maliyet – Kalite üzerindeki kontrolü kaybetmenize sebep olurken 10 bin dolarlık bir projeyi fazla araçta yönetmek, getireceği artı değerden çok daha fazla kaynağı israf etmek anlamına gelir.

Örneğin gündüz oyunu, gece oyunundan doğmuştur ve teorik yapısı bu özel duruma ve çevreye uyarlanmıştır. Roosh V'nin "Day Bang" kitabını sevmem nedenim budur. Roosh kitap boyunca gündüz ve gece oyunu arasındaki farklılıkları kıyaslar. Benim en sevdiğim kısım, klüpteki kızları köpeklere benzetirken gündüz oyunundakileri vahşi kedilere benzetmesi. Bu, erkeklerin gündüz oyunu ile gece oyununun benzer olduğunu ama farklı uygulamalar olduğunu görmesini sağlıyor.

Bir diğer örnekse, bence en iyilerden biri olan, Londra gündüz oyunu ama bazı durumlarda tüm adımları kullanmanız gerekmez. İşte uyarlama / adaptasyon budur. Sağlam bir yapı iskeletini almak ve kendi bağlamınıza ve kişiliğinize bunu adapte etmek. Ben şahsen Londra

gündüz oyununun uzmanı olmayan biri olarak söz konusu modelin temel öğelerinden birinin tüm adımları körü körüne takip etmek yerine bir süreç içinde olduğunuzu ve her adımda ne yapmanız gerektiğini bilmek olduğunu düşünüyorum. Sonra bu yapı iskeletini kendinize uyarlayabilir ve en verimli şekilde en iyi getiriye elde etmek için yararlanabilirsiniz.

Sizinle kendi uyarlama paradigmamı paylaşayım: Ben kalabalık barlardan ve klüplerden nefret ederim. Çok gürültülü, terli ve benim zevkime göre fazla aptal ortamlar. Ayrıca, benim en güçlü oyun yeteneklerin konuşmak, hikaye anlatmak, muzipçe sataşmak ve espiri. Müziğin ve temponun yüksek olduğu bir yerde bunların duyulup işe yaraması çok zor. Sessiz bir mekanda rahatça oturarak yapılan 45 dakikalık bir kahve ya da içkili görüşmeyi tercih ederim. Bir dereceye kadar kızı kıvama getirip onunla ortak bağlantılarımızı kurup baştan çıkardıktan sonra eve atmak için gece oyununa hala ihtiyacım var zira bunlar için kızı ikinci bir mekana götürürüm ama gücümü tam olarak gösteremediğim klüplerde takılmaktan ve orada avlanmaktan kaçınıyorum. Siz de işinize gelen yöntemi bulup onu seçeceksiniz.

Özet ve Sonuçlar

Bir başkasının tasarlanmış oyuna takılıp kalmak kolaydır. En iyi örnek, geçmiş zamanlarda kalmış Mystery stili tavuskuşu (peacocking) olayı. Büyük şapkalı, siyah ojeli, yüksek çizmeli ve parmakları yüzük dolu adamlar. Birini başarılı görürsek onun yaptıklarını alır uygularız ama kendimize uyarlamamız gerektiğini düşünmeyiz.

Bu konularla ilgilendiğim 15 yılın çoğu, oyunu hayatıma uyarlamak yerine hayatımı oyuna uyarladığım için acılı geçti. Gym’de kas yapmak için götümü yırtıp secdiğim tatlı yiyeceklerden ve içeceklerden kaçarak vücut yağlarımı azaltmaya çalışıyordum. Hoşuma gitmeyen gece klüplerinde bolca vakit geçirdim ve gün içinde ya da akşamları yürümeler için kendime eziyet ettim.

Aslında çoğumuz için bu yolculuk yaşamımızda bir alanı daha iyi yapmak olarak başlar ve daha sonra bir saplantıya dönüşüyor.

“Çekici ol” , harika saçları, doğru göz rengi ve köşeli çene hatları olan “erkek manken fiziğine sahip ol”a dönüşür.

“İtici olma”, “Herkesi çekici ol”a dönüşür.

“Para durumunu düzelt” , “milyoner ol”a dönüşür.

“Seks yap” , “ sadece 10’ları sik” e dönüşür.

Sonunda kendinizi hatunlar akit ayıramayacak kadar iş yükü içinde bulursunuz. Dahası, daima mükemmel olanı yapmaya odaklanmak işin eğlencesini de alır götürür. En kötüsü de tek tip kaslı berkecan olma arayışın sana rekabette avantaj sağlayan özelliklerini kaybetmene neden olur. Tüm zayıflıklarını güce dönüştürmeye o kadar odaklanıyorsun ki bu süreçte varolan güçlerini de törpülüyorsun.

Çeviri : [Oyunu Uyarlamak](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 13, 2019](#) Categories [Black Label Logic](#), [Daygame](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) 85 Comments on [Oyunu Uyarlamak](#)

Sadece erkekler girebilir

Erkekler arasındaki arkadaşlık duygu alışverişi ile olmaz. İçinde rekabet, bir miktar zorlama ve bazen yenme – yenilme olan bir deneyimi paylaşarak olur. Halı sahada futbol oynayarak ya da balık tutarak mesela. Masa başında ya da daha kötüsü forumlarda kızları konuşarak değil.

Sadece erkeklerle yaptığınız aktiviteler olmalıdır, bunları yaparken grupta kadın olmamalıdır. Kadın – erkek karışık sosyalleşmeleriniz de olabilir ve hatta sosyal hayatta bu tür aktiviteleri sıklıkla yapacaksınız. Ama erkek olarak sadece erkeklerin yaptığı ve içinde kadın olmayan aktivitelere de ihtiyacınız var.

İnsanlığın uzun tarihi boyunca hem kadın – erkek karma hem de sadece erkeklerin yaptığı aktiviteler vardı. Eskiden avlanırken erkeklerin nasıl günlerce kadınlardan uzak, takım olarak çalıştığını düşünün. Ama aynı erkekler avdan geldiklerinde ateş etrafında kadın – erkek-çocuk olarak da sosyalleşiyorlardı. Bugün problem sadece erkeklerin yaptığı aktivitelerin neredeyse kalmamış olması.

Burada teknolojik değişim kadar kadınların davranışlarındaki değişiklikler de etkili. Günümüzde kadınlar, erkeklerin bu aktivitelerine burunlarını sokmaya hakları olduğunu sanıyorlar. Erkeklerin sadece kendi erkek arkadaşlarıyla yaptıkları aktivitelere dırdır etmeye kalkıyorlar. Hatta bazı durumlarda erkeklere “izin” vermeyebiliyorlar, evet bu gibi şeyler için karılarından izin almak zorunda olan adamlar var. Buna direnin. Karınızın ya da kız arkadaşınızın sizi erkek erkeğe yapacağınız aktiviteden kısıtlamak gibi bir hakkı yok. Bunu açıklamaya bile gerek görmeden aktivitenizi yapın.

Ama şunu unutmayın. Her kadın shit test olarak erkeği bu aktivitelerden uzaklaştırmaya çalışacaktır. Ama erkek shit testi geçip bu konuda yapması gerekeni yapmalıdır. Erkek shit testten kalırsa kadın mutlu olmaz, erkeğin arkadaşlarından kopması onu daha az erkek yapacaktır.

Bunu her kadın yapar dedik ama bazı hasta kadınlar bu konuda inanılmaz dırdırcı ve karın ağrısıdır. Bu kadınlarla ilişkiye devam etmemelisiniz (sizin tüm zamanınızı bu tür aktivitelerle geçirerek abartmadığınızı varsayıyoruz).

Her hafta en az bir akşam, karınız/kız arkadaşınızın olmayacağı şekilde yakın erkek arkadaşlarınızla buluşun. Kamp yapın, ava gidin, balık tutun, paintball oynayın, maç izleyip kağıt oynayın, futbol oynayın, vs ... Ama doğa ve fiziksel aktivite en faydalısı olacaktır.

Bu aktivitelerde küfür, bağırışma, arada kavga, dalga geçme, biraz zorbalık vs ... olacaktır. Bunlar erkeklerin [birbirlerinin sınırlarını test etmesi](#), kimi güvenilir kimin olmadığını anlaması ve takım olması için gereklidir. Ortamda kadın varken olmayan şeyler.

Sürekli kızılı – erkekli takılıyorsanız, bu tür erkek shit testleri olmayacaktır. Bu ise sizin maskülenitenizi zayıflatır. Maskülenite kas gibi zorlamadınız mı erir. Sadece yalnız, kadını ve kızılı erkekli ortamlarda iseniz maskülen olamaz ya da kalamazsınız : *Günümüz toplumunda hayat çok kolay. Maskülen olmak ise zorluk gerektiren bir şey. Maskülen olmak için hayatınızı zorlaştırmanız lazım. Bir kasın gelişmesi için nasıl ağırlığa ihtiyacı varsa, maskülenitenin gelişmesi için de “dirence” ve “baskıya” ihtiyacı var. Aynı şekilde hiçbir ağırlığa maruz kalmayan bir kasın erimesi gibi, tamamen kolay ve zorluktan arınmış bir ortamda maskülenite de erir.*

Erkek arkadaşlarınızla sadece maç izleyip içerek de maskülen olamazsınız. İçinde sizin utanarak yenilme ihtimaliniz olan, tercihen fiziksel aktivite ve doğa içeren aktivitelere ihtiyacınız var.

Bu sitede ben discord grubu veya buna benzer bir forum açmadım. Bence asıl yararlı olan şey sizin, kendiniz gibi ama sizi zorlamaya hazır 4 – 5 erkek ile arkadaş olarak sosyalleşmeniz. 1000 tane erkeğin günlerce erkeklik tartıştığı forumlarda geçireceğiniz aylar, 4 – 5 erkek arkadaş olarak fiziksel aktivite ve rekabet ile geçireceğiniz bir gün etmez. İsterseniz bu grubu bu siteye takılan adamlardan da oluşturabilirsiniz. Bir aktivite ayarlayıp onu yaparken kırmızı hap muhabbeti bile edebilirsiniz. Ama bir düzineyi geçmemeye bakın.

Bu tip bir grup kuracaksanız, [normal şartlarda şöyle işleyecektir](#) :

İki grupta da başlangıçta insanlar yerel hiyerarşiyi anlayana kadar bir miktar karmaşa oldu. Erkekler genellikle neyin gerekli olduğunu düşündülerse onu yaptılar – ortamda emir veren bir lider yoktu. Kimi avlanmaya çıktı, kimi yiyecek toplamaya giderken kimi balığa çıktı. Bir elemene kumda oturmaktan gına geldi bank yapmaya başladı. Diğerleri zamanla büyüyen bir klübe yaptılar. Bir diğer eleman her gece yemek yaptı. Birkaç gün içinde, muntazam bir medeniyet çıktı ortaya, hergün bir öncekine göre biraz daha varlıklı bir medeniyet.

Fakat birkaç erkek grubun tepesine çıkmak için grup düzenini sürekli bozan, hır çıkaran ve grubu işlevsizleştiren hırtlıklar yapabilir. Bu adamlar atanamamış alfa değil gamma erkeklerdir. Bir grubun tamamı [normalden düşük uyumlu karakterde](#) olan maskülen erkeklerden oluşsa bile saat gibi çalışabilir (elit komando birliklerine bakın). Bu tür hırtlardan atanamamış alfa değil [gamma erkeklerdir](#). Siz bu adam olmayın, bu adamı da hızlıca

grubunuzdan dışlayın. Grupta hiyerarşide tepeye doğru çıkmanın doğru yolu gruba değer katmak, karar verme ve yenilme riskini göze almakla olur, hile hurda ve sürekli kavga çıkararak olmaz (bu tür gruplarda kavga arada sırada ortaya çıksa da).

Ve son olarak, eğer böyle bir grup kurarsanız artısı : bir duygusal probleminiz olduğunda dertleşebileceğiniz erkekler olur. Eğer duygusal olarak boşalmak ve dertlerinizi anlatmak istiyorsanız bunu bir erkeğe anlatın. Bir kadına anlatmayın. Özellikle de kendi kadınına.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 9, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Adam](#), [Maskülenite](#) 102
Commentson Sadece erkekler girebilir

Illimitable Man Vakası

Kırmızı hap ile ilgili yazan adamların en meşhurlarından [Illimitable Man](#)’in (IM) yazıları bende hep kötü bir tat bırakmıştır. [Daha önce yazdığım gibi](#) IM bir tane dengeli bir doğrunun yanında beş tane abartı şey söyleyen biri. Diğer arkadaşlar daha çok çevirse de benim sadece [bir yazısını](#) çevirmiş olma nedenlerimden biri bu (diğerleri de çok uzun ve ağır yazıyor olması). Şimdi bulamadım ama yorumlarda şöyle yazmıştım : “Ne zaman kendisini çevirmeye başlasam, ne diyor bu ya diye bırakmak zorunda kalıyorum.”

IM’de bazılarınca “sert gerçekleri pat pat ortaya döküyor” diye sevilen bir öfke var ve bu öfke konusunda benim görüşüm negatif. Öfke kendi başına sorun olmayabilir özellikle de bir işe kanalize edilip yakılırsa. Ama genellikle öfke dediğimiz aşırı duyguya sahipseniz maalesef ikiz kardeşi olan ağlaklık da paketin içinde geliyor. Bu nedenle öfke birçok kişiye dobra dobra güç gibi görünse de bence zayıflıktır. Duygusal güçsüzlüktür. Bu konuda ben Carl ile aynı düşünüyorum : [gerçek güç denge noktasında](#) :

Sarkaç Prensibi

Sarkaç prensibini Twitter’da çok sık kullanıyorum. Bu prensibe göre insanlar bir ideal duruma doğru küçük adımlarla yavaşça yaklaşarak ilerlemiyorlar. Bunun yerine bir uç noktadan diğerine salınıp duruyorlar. Bu genelde sahte karşıtlıklar, dalgali ideoloji çorbaları ve duyguların zıtlılaştırıcı etkisi konusunda cahillikten kaynaklanıyor.

IM maalesef bu konudaki görüşümü doğrulayan davranışlar sergiliyor. Olayı tam takip edemedim ve şimdi de twitter sayfasını korumalı yapmış ama bu abinin bir kız arkadaşı var. Adı sanırım Melissa. Kız bunu ne zaman terk edecek olsa öfkeli, ağlak bir aşk böcüğüne dönüşüyor. Hatunun online kimliğinden de haberi var sanırım zira geçen sefer bu olay olduğunda kız gidip bunu Rollo Tomassi’ye şikayet etmişti ve olayların gelişiminde Rollo IM’i engellemiştir.

Kırmızı haplı, sert erkek IM kızla yine ayrılmış ve yapması gereken tek şey hiçbir şey yapmamak olmasına rağmen, muhtemelen alkolün de etkisi ile bakın ne inciler yumurtlamış.



IM
6.288 Tweets



Tweets

Tweets & replies

Media

Likes



IM @TellYourSonThis · 34m

Lol @dblmsey's a liar

I have message for "architects"

@BigBetaSensei & the rest of "crypto twitter"

This girl is a fraud

I took care of her, was good to her, and now she clowns me on Twitter like a schmuck

Shower, Romano, Beta, good luck with this BPD waifu, she's a cunt.



IM @TellYourSonThis · 24m

You think she's wise and cool yeah?

She will betray you like she betrayed me.

I know more about her than you can hope to know.

And she shit on me like I'm dog shit.

So what do you think you are to her?

Tread carefully.

She's not your family.



“Bu kız dolandırıcı.

Ben ona baktım, ona iyi davrandım, ama o şimdi beni internette palyaçoya çeviriyor.

Shower, Romano, Beta, bu BPD karı ile hayatta başarılar. Hatun kaltağın teki.”



“Intelligent Man : Sen gerizekalısın.

IM: Evet öyleyim. Çünkü bu kızı deliler gibi seviyorum ve o doğru davranmıyor.

Sen bir kadını tam bir aptal gibi davranıp seni darmadağın edebilecek zeki insanların gazabını üzerine çekecek kadar sevdin mi?

Ha sevdin mi?

Bir aptal olabilirim ama en azından dürüst bir aptalım.”



1



2

**John Burly** @johnfburly · 28m

You're one of the most intelligent people I know. You preach aspects of stoicism, yet these tweets do not reflect these practices.

Take a step back, reconsider what you're doing. She is wrong, but that doesn't mean she gets to provoke you.

Detachment is winning.



1



1



IM

@TellYourSonThis

Replying to @johnfburly @UncleFrump and 2 others

Now is not the time for stoicism. Now is the time for the old testament.

08:11 · 03/08/2019 · [Twitter Web App](#)

3 Likes

**John Burly** @johnfburly · 18m

Replying to @TellYourSonThis @UncleFrump

Tweet your reply



“John : Sen benim tanıdığım en zeki insanlardan birisin. Stoizm öğretiyorsun ama bu tweetler stoizm ile çelişiyor.

Geri çekil ve ne yaptığını gözden geçir. Hatun hatalı ama bu seni çileden çıkarabilmesine mazeret değil.

Bırakıp gitmek ile kazanabilirsin.”

IM : Şimdi stoizm zamanı değil. Şimdi eski ahit zamanı.”

Hatun bunun zayıf noktasını bulmuş. Terk edip kırmızı hapta meşhur birine yanaşiyor. Bu sefer de Cobra Tate’e yanaşmış. Hatun haksız görünüyor belki de öyle ama ne olursa olsun IM burada ciddi şekilde problemlili davranıyor.

IM’i bu davranışları ile yerlere ise birileri “düşen biraderimize vurmak bize yakışmaz” diye eleştirmişler. Ama olay o değil. Bir kere ortada bir Biraderlerimizle Kucaklaşalım Cemiyeti yok. Ama daha önemlisi, IM’in kırmızı haplı, maskülen, Makyavellist, sert erkek pazarlayan biri olması. Kız arkadaşı veya genel olarak kadınlarla işler iyi giderken en [AFC](#) erkek bile cool davranabilir. Asıl mesele kızla işler kötüye gittiğinde nasıl davranabildiğin. Gerçekten maskülen bir erkek misin yoksa içi boş bir balon musun, asıl orada ortaya çıkar. Sen sert erkek imajı satıp sonra kızla her ayrıldığında ağlak erkek moduna geçersen ve bunu da “çok seviyorum lan” diye rasyonelleştirip üstüne “ama ben ona çok iyi davrandım” moduna girersen seni yerin dibine sokarlar arkadaş. Sen eğer gerektiğinde güçlü olamayacaksan, barış zamanı kaplan kesilip gerçek savaşta bebek gibi ağlayacaksan millete güçlü erkek olma rehberi satmayacaksın.

Söyleyin şimdi, millet oğullarına ne anlatacak? □

Bu olaydan çıkarılacak ders ise öfkenizle bir an önce hesaplaşıp dengeye gelmenizın önemi. Zira siz öfkenizi kontrol etmezseniz o sizi kontrol eder ve genellikle de sizi ikiz kardeşi olan ağlak mağdur duygusunun kucağına atar. Gerçi böyle olursa yine iyisiniz. En fazla maymun olursunuz. Eğer öfke sizi hayatınızı bitirecek şiddete savursa hayatınız biter.

Öfke güce değil duygusal zayıflığa neden olur. Bugün öfke tarafına savrulan sarkacın kontrolsüz gücüne engel olamazsınız, yarın denge noktasından hızla geçip öbür uçta ağlak mağdura savrulursunuz (ve oradan yeniden öfkeye). Dün gücün bilmem kaç kuralına göre yaşayan bir kralım derken yarın içer içer kurbanlığınıza ağlarsınız.

Ha bir de hatun terk edince alkole abanmayın. Bu salak bütün bunları kör kütük sarhoş olup yazıyor muhtemelen.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 8, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Illimitable Man](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Illimitable Men](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) 41 Commentson [Illimitable Man Vakası](#)

Öfkeli Kadın Düşmanları

“ Erkekler, kadınların toplumsal uzlaşısına katılmaya ikna edildiklerinde işin yarısını halletmişler, demektir. “

Bir [AFC](#) zihniyetinin en kesin belirtisi, bir erkeğin kadınlar ya da kadınlık hakkında ufak bir eleştirisinin bile erkek düşmanlığıyla eş değer tutulmasıdır. Bir erkeğin tüm yapması gereken, ağzını açması ve olabilecek en tarafsız şekilde kadın ya da kadınlık hakkında bir eleştiride bulunmasıdır. Böylelikle anında şüpheli duruma düşecektir. Sadece kadınların uyumsuz davranışlarına ilişkin eleştirel gözlemlerde bulunan biri bile ağzı yanmış, acıyı tatmış ya da çaresizliğin eşiğinde bulunmuş olmalıdır.

Bir erkeğin kendi kendini sansürlemesi için ne kadar da güçlü bir toplumsal uzlaşım! En başarılı toplumsal uzlaşımlar, kişinin isteyerek kendi çıkarlarını yüceltmesi, sorgulanmasının önüne geçmesi ve başkalarını da bu fikre katılmaya eğilimli hale getirmesidir.

“ Senin, geçmişte birkaç kaltak yüzünden canın yanmış ve bu yüzden kadın düşmanlığı yapıyorsun. “

Bunu birçok erkekten ve kadından duyuyorum. Papağan gibi tekrarlamak için kolay bir cevap ve oldukça kullanışlı. Herkes onu (ve diğer birçok erkeğin oluşturduğu topluluğu) gözlemleriyle doğruladığı bir ideolojiyi savunduğu için utandırırken, kişiyi eleştirel düşüncelerle karşı karşıya kalma sorumluluğundan kurtarıyor. Bu tıpkı SKO (sadece kendin ol) cevabı gibi. Herkes bu klişeyi kullanıyor ve kalıp, yanlış yönlendirip eleştirel bir analiz yapma konusunda kişiyi engel oluyor.

Bu, kişiyi utandırmayla aynı damardan beslenen bir feminen toplumsal uzlaşım. Kadınlar hakkında bir erkeğin argümanları ne kadar geçerli olursa olsun, zehirlidir çünkü o bir erkektir. Birçok erkek sevişemediği için hüsrana uğramış haldedir ve bu da onların kendilerini önemsiz bir ifade ediş biçimidir. Erkekler, kadınların toplumsal uzlaşısına katılmaya ikna edildiklerinde işin yarısını halletmişler, demektir. Erkeklerdeki kadın düşmanlığının standart olarak ifade ettiği şey, üstü kapalı biçimde kadınların ” doğruculuğu” ve suçlanamazlığıdır. Diğer bir deyişle, suçlu olan sizsinizdir ve masumiyetinizi kanıtlamanız gerekir.

Koruma mekaniği, betanın üreme mekaniğine bağlı olarak evrilmiştir. Bu, Cap'n save a ho'nun darwinistik versiyonudur. Yani kadın hakkındaki en yumuşak eleştiri şudur: “ Kadının gönlünü nasıl kazandım gördün mü? Hangi kadın benim gibi bir mükemmel bir koruyucuyu istemez ki? Ben biriciğim! Ben ağzı yanmış diğer erkekler gibi değilim! “ Dolayısıyla senin cinsel, ebevenysel, duygusal anlamda en iyi partnerin benim. Tabi ki bunu bilinçli olarak söylemiyorlar. Bu tepki onların bilişsel, kavramsal olarak verdikleri bir tepki değil ama bilinçaltılarında faaliyet gösteren bir rutin. Bu psikolojik şema, üreme yöntemine uygulandığında ikinci yapı haline geliyor: Bunu gösterecek herhangi bir fırsat olduğunda (anonim olanlar bile) adamlar dikkat çekmeye çalışıyorlar. ODG(olduğundan değerli görünme) bir beta girişimidir ve gerekli olmayan kötü bir dürtüdür. Feminin toplumsal uzlaşımın işine yarayacak şekilde kullanılır.

Kazananlar ve Kaybedenler

“ Oyun blogları, PUA'lar, MRA'ler, feminizmi iyi ya da kötü kabul edip onunla uzlaşıp yoluna devam etmek yerine sürekli sızlanan tipler. “

Sanırım insanların çoğunun, oyunun ne olduğuyla ilgili ya da feminizme, feminenleşmeye karşı maskülen bir cevaba evrilmesiyle ilgili bir sorunu var. Bazı bloglarda oyun kavramının sızlanmayla alakalı olduğunu düşünsem de özellikle MRA, son 50 yıldır kültürümüze yerleşen feminist ideolojiye karşı önlem almakla alakalı. Bununla birlikte, inşa edilen sosyal çerçeve, bunu ifade ettiğim için benim kuyruk acısı çektiğimden ya da sızlandığımdan şüpheleniyor. Gördünüz mü, nasıl da işe yarıyor! Benim düşüncem hala şu: Daha Kolay olmasını umma, daha iyi olmayı iste ama eleştirmeyi ve analiz etmeyi sızlanma olarak gören feminizasyonun gazabına uğradı.

Geri Dönüş Yok

Neo: Buradan geriye dönüş yok, değil mi?

Morpheus: Hayır ama dönebilseydin gerçekten bunu ister miydin?

Bu topluluğu tecrübe eden adamlardan duyduğum bir diğer dinamikse, bir dereceye kadar eski konforlu, cahil yaşamlarına geri dönme arzusu. Bu gerçekliğe katlanmak çok zor iş. Red Pill'i tükürüp kendilerini Matrix'e yeniden bağlamak istiyorlar.

Hiçkimse beni, gerçeği anlayan ama onu bilerek ve isteyerek reddeden insanlar kadar kızdıramaz ve iğrendiremez. Bu, beni iğrendirmek için kasıtlı yapılan bir şey değil. İstenen şeyi anlıyorum ama geriye dönüş yok. Bir diğer postu ya da blogu okumamışsanız ya da eski yöntemlerinize geri dönmüşseniz bile hala ilişkilendireceksiniz. Diğerlerinin, sizin çevrenizde, kadınlarda, diğer davranışlarda ve motivasyonlarında gerçekleştirdiği işaretlere bakın. Bilinçaltınızda da olsa bu gerçeği hatırlayacaksınız ya da en azından gerçek olanı elde

edemediğiniz için rahatsızlık hissedeceksiniz. “ Eğer daha 6nceden yaptığın şeyi yaparsan, daha 6nceden elde ettiğin şeyi elde edersin. “ Artık geriye d6nüş yok. Keşke daha kolay olsaydı deme, daha iyi olsaydım keşke, de.

Bir adam uzun süre Matrix’ten çekildiğinde, çevresinde olup bitenlerden ve kendisinden şüphe duymaya başlıyor. İşte çatışma(ya da tepki) burada başlıyor. Bunca zamandır gizemli olan cinsler arasındaki tüm bu karmaşık, gizli dinamikler onun gözünde açıklık kazanıyor. Bir AFC, hiçbir zaman bugüne dek inandığı o güzel şeylerin aslında insanın canını sıkabilecek birer yalandan ibaret olacağını hayal edemezdi. Geriye dönük bir iltifat işe yaramaz: Bu, bugüne kadar her kadının ona kadınları sevmesi için söylediği şeyin tam karşısı ama bir kez bunu deneyimleyecek cesareti olduğunda ne yapması gerektiğini bulabilir.

Asıl can sıkıcı olan, çekici alfa ibnesinin kadınlarda cinsel ilgi uyandırması değil. Bunun da ötesinde, bir iç çatışmaya sebep olması. Yani kadınlar bu mu? Böylece erkek biraz daha tecrübe kazanır ve diğer teorileri test edip bazı ufak varyasyonlar keşfeder. Evet, eğer öngörülebilir değilse bu ilkelerin çoğu geçerlidir. Özellikle feminen hipergaminin acımasızlığını göz önünde bulundurduğunuzda hapı yutmak çok zor hale gelir. Bu, daha iyi bir yaşam için feminizasyonun çiçekli bahçelerinden beslenmiş, neredeyse nihilistik bir adam için oldukça yıkıcıdır. Yeni bir kadını nasıl idare edeceğini anlamak ve kendini ona göre ayarlamak çok zordur. Kendisine daha önce söylenen ve inanması için koşullandığı şeylerle(ruh ikizi miti, onu merkez alma, sadece kendin ol vs.) bu paradigma arasında uzlaşma sağlayamaz. Ya bu yeni anlayışla yaşamayı öğrenecek, bundan yararlanacak, kendini yeni bir role sokacak ya da reddedip her şeyi kötüleyecektir.

“ Kadınlar, gerçekten de kadın düşmanları kadar kötü değiller. Bu, ağız yanmış erkekler neredeyse bizi buna inandıracaklardı. Kadınları dışlayacak kadar ruhsuz ve sızlar. Kutsal bir gücün ya da kaderin, ruh ikizlerini karşılarına çıkarmasına izin vermek yerine her şeyi çok fazla analiz ediyorlar. Onlara gerçekten acıyorum. “

Bu tepkileri 14 ila 75 yaş arası erkeklerden duydum. Bu, bir şeylerin bilinmez olduğuna ve bir şeyi anlamanın, kişinin kontrolünün ve çabalarının da ötesinde olduğuna inanmaya yarayan konforlu bir cehalet. Daha da kötüsü, kişiyi köklü bir sosyal inşaya inanmasını ve bu gerçekleri onaylamasını sağlıyor. Onları Matrix’e yeniden yerleştirmeye hazırlıyor ve onlara(diğerlerinden farklı olarak) özel ve biricik olduklarını ve kadın mahremiyetiyle ödüllendirileceklerini söylüyor.

Kaynak: [Bitter Misogynists](#)

Çeviri: SVBG

Month: September 2019

Üniversiteye yeni başlayanlara Tavsiyeler

Benden üniversiteye yeni başlayanlara tavsiye vermem istenmişti. Bunu yazmışım ama yayınlamamışım. Şimdi Mr. Dee'nin [videosunu](#) görünce aklıma geldi. Yayınlayayım.

Birincisi arkadaşlar, üniversiteyi 4 senede bitirin. Uzatmayın. Üniversiteyi uzatan çok adam tanıdım ama hayırlı bir iş için uzatan (kendi şirketi vardı) tek bir örnek biliyorum.

İkincisi, üniversitede kazanabileceğiniz en değerli şeylerden biri iş çevresi – sosyal ağ. Arkadaşıktan bahsetmiyorum, o da lazım ama bir çeşit ağ kurmalısınız. Bunu da örneğin iyi hocalarınızla beraber proje yaparak, kulüp faaliyetlerine katılarak ya da okul dışında aktivitelerle sağlayabilirsiniz.

İyi hocaların ağlarını küçümsemeyin. Ben üniversiteden mezun olalı 16 sene oldu, hayatımın önemli bir kısmı yurt dışında geçti ve hala her sene en az iki üç kere bir hocam beni arar ve bir öğrencisiyle buluşup akıl vermemi, iş için yardım etmemi, vs. ... ister. “Mahmut İstanbul’a gelince şu çocukla bir konuşabilir misin, kendisi Asya’ya gidiyor ...”, “Mahmut şu ülkede iken şu çocuğu arar mısın yeni mezun bir yol göster”, vs. Düşünün ki bu adamların bu şekilde yüzlerce öğrencisi var ve ben ne en parlakıyım ne en tepedeki (birçok sınıf arkadaşım CXO seviyesindeler) ne de en çok gidilmek istenen ülkelerdeyim.

Bu ağ olayı Türkiye’nin büyük üniversitelerinin sağlayacağı değerlerin en önemlilerinden biri. Staj ise böyle bir ağa ulaşmanızın bir başka yolu. Tek bir bağlantı sizin hayatınızı değiştirir. Özellikle de [şu videoda](#) Jordan Peterson’un bahsettiği şekilde sorumluluk alarak üzerinize yüklenen küçük işleri iyi yapmak için çabalarsanız. Daha önce [anlatmıştım](#). Beraber çalıştığım ve oldukça takdirini topladığım yabancı müdürümün ikimiz de işten ayrıldıktan ve o Avrupa’ya gittikten 2 sene sonra bile bir iş olunca beni düşündüğünü, aradığını ve böylece yurt dışında çalışmaya başladığımı anlatmıştım. 20li yaşlar, Bangkok, ekstra faydaları ile 5,000 USD maaş (kafanızda canlanması açısından 25 – 26 yaşında Türkiyede 5000 USD aldığınızı düşünün).

Alkolden özellikle de fazla alkolden uzak durun. Alkol erkeklerin 10%unu bok çukuruna atıp yok eder. Özellikle üniversite dönemindeki o “büyük” dertler nedeniyle alkole boğulup çok zaman kaybeden adamlar gördüm. Tabii uyuşturucudan da uzak durun. Üniversiteler alkol ve uyuşturucu yuvası olduğundan bunları demiyorum. Değiller ama ailenizden ayrı ve gençsiniz, ve dışarda bunları kullanmayı marifet sanan çok insan var.

İngilizce öğrenin. İngilizceyi iyi öğrenin. Eğer yapabiliyorsanız ikinci bir dil daha öğrenin. Rusça olur, Almanca olur, Arapça olur, olur da olur. İkinci bir dil öğrenin.

Not ortalamanızı yüksek tutmaya bakın. İlk bulacağınız işlerde size artı puan getirecektir. 4 üzerinden 4 olmak zorunda değil ama 3.5 gibi tutmaya çalışın.

Üniversitede bir gym var mı bakın ve varsa düzenli gidin. Ben üniversitede iken gyme falan param yoktu ama üniversitenin gym bedava idi ve hep onu kullandım. Liseden sonra özel bir gyme ilk kez maaş kazanmaya başladığımda gidebildim ama üniversitenin gym yeterli idi ve ciddi anlamda da boştu.

Biliyoruz ki çoğunuz için üniversite demek, kadın – erkek ilişkilerinde ilk dişe dokunur deneyim demek. Bunun buhranları olacak, özellikle de hormonların ipleri elinde tuttuğu 18 – 22 yaş arasında. Bu buhranların veya hatun aktivitelerinin notlarınıza, derslerinize ve diğer faaliyetlerinize etki etmesine izin vermeyin. Tam tersi canınızın sıkıntısını, hayal kırıklıklarını, öfkeyi derslere asılarak yakın.

Ve şimdi size vereceğim en önemli tavsiyeye geldik. Üniversiteye hayatınızın 4 senesi boyunca çalışacağınız bir iş olarak bakın. Onu ciddiye alın. Hakkını verin. Özellikle devlet üniversitelerinde okuyanlarınız için söylüyorum, orada sadece anne ve babanızın emeğiyle değil çocuklarını üniversiteye göndermeyi hayal bile edemeyecek vatandaşların da katkıda bulunduğu vergiler sayesinde okuyorsunuz. Ben de devlet üniversitesinde okudum ve şimdi keşke olaya böyle bakıyor olsaydım diyorum. Yaşıtınız gençlerin sadece 11%inin devam edebildiği bir kuruma gidiyorsunuz ve bu da bir ayrıcalık.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 29, 2019](#) Categories [Erkek](#)
[Adam](#) Tags [Üniversite](#) 370 Comments on [Üniversiteye yeni başlayanlara Tavsiyeler](#)

Jordan Peterson Türkçe – Sosyal kaygı ile başa çıkma

Diyelim ki sosyal kaygı bozukluğunuz var. Peki, sosyal kaygınız varken ne olur. Bir partiye gidersiniz ve kalbiniz küt küt atıyordur.

Neden?

Çünkü parti bir “canavardır”.

Peki neden (bir canavardır)?

Zira sizi yargılıyor! Ve sizi egemenlik hiyerarşisinde aşağıya koyuyor.

Negatif yargının anlamı budur. Ve bu da sizin cinsel başarınızı etkiliyor.

Bu demek ki kısmen doğanın kendisi tarafından değerlendiriliyorsunuz.

Yani o sosyal duruma girdiğinizde, kaosun ejderhası ile yüzyüze geliyorsunuz.

Peki siz ne yapıyorsunuz?

Böyle eğiliyorsunuz, omuzlarınızı düşürüyorsunuz.

Bu da düşük egemenlik (dominance) demek. Ben tehdit değilim duruşu.

Bu şekilde hayatta pek bir yol alamazsınız ama bir tiranla karşı karşıya geldiğinizde yapılması mantıklı olan şey böyle durmaktır. Eğik durup “ben tehdit değilim (bana saldırma)” sinyali vermek. (Zorba) krala dimdik baktığınız anda ölürsün.

“Tehdit değilim, bak öne eğik duruyorum”.

Dışarda bu olurken içinde ne oluyor?

Sürekli olarak “insanlar benim hakkında ne düşünüyor” diye düşünüyorsunuz.

“Aptal görünüyor muyum?” “Gülünç görünüyor muyum?” “Çok tuhafım.” “Burada olmaktan nefret ediyorum.” “Off, çok terliyim.”

Bunların hepsi içselleştirilmiş. Ve hepsi benliğe odaklı.

Gözler çalışmıyor (dışarı bakmıyorlar).

Peki böyle insanlara ne tavsiye edebilirsiniz?

Kendin hakkında düşünmeyi bırak diyemezsin zira bırakamazlar. Beyaz fil hakkında düşünme dediğinde onu düşünmeye başlarlar. Birine bir şeyi düşünme diyemezsin zira bunu dediğinde bir döngüye kapılıp giderler.

Sosyal kaygısı olan insanlara şunu dersin : Diğer insanlara bak! Onlara bak!

Değil mi? Neden?

Çünkü onlara bakarsan ne düşündüklerini görebilirsin.

Eğer sosyalleşmekte gerçekten berbat değilseniz ... ki bazı insanlar böyleler yani sosyal yetenekleri sıfır. Bu insanların bir partiye gitmeme sebepleri daha kendilerini nasıl tanıtacaklarını bile bilememeleri. Onlara kimse nasıl davranmaları gerektiğini öğretmemiş. Bu insanlar davranışsal terapi için çok uygun adaylar. Bu adamlara adım adım sosyal kabul için gerekli basamakları gösterebilirsin.

Ama çoğu insan böyle değil. Aslında sosyal kabiliyetleri var. İçeride dönük ve yüksek kaygıya sahip insanlar olsalar bile biri ile yüz yüze konuşabilirler.

Neden?

Zira yüz yüze konuşmada o insana bakarlar.

Bir gruba konuşurken yapmanız gereken şeylerden biri de bu. Asla insanlara konuşmayın! “İnsanlar” (soyut bir şey), gerçekte insanlar diye bir şey yok. Bireylere konuşun. Ve onlar size tüm grubu yansıtır. (Belli bir anda) bir kişiye bakarsın ve baktığın kişi sana grubun düşüncesini yansıtır.

Kendinizi dışarda birine odakladığınızda ilginizi dışarı odaklıyorsunuz. İlginizi dışarı itmek için gözlerinizi kullanın.

Çevrenizi izlemeye başlarsanız tüm otomatik mekanizmalar devreye girerler.

Ve tuhaf görünmeyi bırakırsınız. Zira konuşurken yere bakıyorsam sizin ne yapacağınızı bilemem ve konuşma parça parça olur. Bir parça çalarken yanlış notalara basmak gibi.

Bu yüzden birçok mitolojide göz piramidin üstündedir. Tüm egemenlik hiyerarşilerinde kazanmanı sağlayan şey “gözdür”. Dikkatini dışarda olana ver. Bu kritik bir problem.

Mısırlıların Horusa tapmasının nedeni bu. Horus’un Sirius’u kurtarabilmesi de bu nedenle: dikkat verebilme kabiliyeti.

En çok neye dikkat edersiniz?

Beyninizin sol lobunun anormallik diye işaretlediği şeye. Bu sizin dikkatinizi çeker. “Bu işte bir terslik var” gibi, “ona bakmıyorum”.

YANLIŞ!

Asıl bakman gereken şey o! Yolunda gitmeyen şey. Ona bakman lazım.

Tamam bu sizi yiyebilecek korkunç canavar olabilir ama aynı zamanda tüm ihtiyacınız olan bilgiler de orada.

Örneğin bu nedenle düşmanlarınızla tartışmak önemlidir. Zira onlar size sizin bilmediğiniz şeyler söyleyeceklerdir. Ve bu da harika bir şey zira siz onları bilmiyorsanız o kadar da zeki değilsiniz, değil mi?

Bazen istemediğin yerlere gidersin ama bilmen gereken şey oradadır. Düşmanın sana neden aptalın teki olduğunu söyler ... Tabii gerçek olmayan bir sürü şey de söyleyecektir. Ama tek bir doğru söylese yeter. “Teşekkürler adamım, sayende şimdi bunu görebildiğime göre bunu düzeltmek için çalışabilirim. (Sayende) bunu daha fazla taşımak zorunda değilim.”

Bu nedenle korkunç canavar aynı zamanda altının sahibidir. O, size duymak istemediğiniz mesajı ileten kişidir.

Tamam bu zor. Çok zor. Ama zor olması önemli değil. Hayat zordur.

Video [JBP Türkçe](#) kanalında yayınlanmıştır.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 29, 2019](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Psikoloji](#) 87 Comments on [Jordan Peterson Türkçe – Sosyal kaygı ile başa çıkma](#)

İlgisi Yetersiz Kız

Bazen bazı kelimeleri kullanırken, aslında anlatmak istediğinizin çok yanlış anlaşıldığını farkedemiyorsunuz. Karşınızdakinin zihin yapısı, aynı kelimeleri tamamen farklı anlamasına neden olabiliyor.

Örneğin “bir kadının ilgisi yetersiz ... bırak gitsin (next)” derken kastettiğim şey ile anlaşılan şeyin farklı olduğunu yeni farkettim. Youtube’da bir videonun altındaki soru – cevaba bakın :

Varnalı Pua : [Buluşmaya gelmeyen](#) kıza cevap olarak ne yazılmalı? Buluşmada 2 normal 1 flörtöz kuralındaki flörtöz kısmında neler denilebilir?

Mahmut Abi: Kızın ne yazdığına bakar. Eğer bir şey yazmadıysa NEXTlersin. Eğer bahanesi sudansa veya saygısızsa yine bir şey yazmadan nextlersin. Kız eğer makula benzer bir neden belirtiyorsa (belki yalan ama en azından aranızdaki etkileşime saygısı var gibi davranıyor) dert değil ben de zaten bir arkadaşı gördüm ona takıldım gibi bir şey söyler savuşturursun. Nextlemek ya da bir daha denemek sana kalmış. 2 kere eken kızı nextle.

Varnalı Pua : Gelebileceğimi pek düşünmüyorumu nasıl yorumlarsın Mahmut abi? Buna ne denmeli birde ikinci buluşma kaç gün aradan sonra teklif edilmeli.

Mahmut Abi: “Gelebileceğimi pek düşünmüyorum” eğer seninle buluşmayı düşünmüyorum anlamında ise yani “bir planım var o nedenle o gün gelebileceğimi düşünmüyorum” şeklinde bahaneli değilse ikinci buluşmayı teklif etmeye gerek yok. NEXT! Kız seninle ilgilense şansını azaltmamak için bir bahane koyardı, seninle buluşup buluşmamak umrumda değil ve kesine yakın reddetmiş.

Eğer şansını devam ettirmek için bahane üstüne bunu söylüyorsa “yarın bir planım var gelebileceğimi pek düşünmüyorum” diyorsa bir hafta sonra yine teklif et. Yine gelemiyorsa şansını kaybetti.

Burada temel probleminiz zihin yapınız. Kız sizinle şansını arttırmak için hiçbir şey yapmıyorsa illa peşinden koşup kendinizi kıza ucuzundan peşkeş çekmeye çalışmayın. Bu kendinizi kendi kafanızda çok ucuz / değersiz gördüğünüze işaret ki [sizin bilinçaltınız bunu söylerken size kimse değer vermez](#). Kendinizi az ya da çok bir ödül olarak görmemiz lazım. O zaman kime ne zaman ne kadar teklif edeceğinizi otomatik ayarlarsınız.

Siz ödölsünüz derken kız değersiz demek istemiyorum. Ama bu etkileşimden bir ilişki çıkacaksa o size ne kadar ödölse siz de ona o kadar ödölsünüz. Hatta kadınların verdiği bazı

şeyleri piyasadan alabilecekken erkeklerinki satılmadığı için siz bir miktar daha fazla ödölsünüz.

Varnalı Pua : Mahmut abi şunu belirtmedim kıza ilk önce şu zamanda film var ona gidelim dedim o da gideriz dedi fakat o tarihten önce farklı bir yerde buluşma teklifime (Tel nosunu aldığım günün hemen ertesine) bu cevabı bahane belirtmeyerek verdi.

Mahmut Abi : Sana ilgisi az. Diğer kızlara bak. Çok istiyorsan bir kez daha teklif et ama pek bir dönüş bekleme.

Varnalı Pua : ilgisi az ise ilkini niye kabul etti?

Mahmut Abi :

Gördüğüm kadarıyla henüz kabul ettiğı bir buluşma falan olmamış. İlkinde zaten reddetmiş, ikincisinde gideriz demiş ama yer – gün – saat teklif veya kabul yok. Bir kız için bu kadar akıl yürütmeye değmez. Çok istiyorsan yer – gün – saatli filme çağır, geliyorsa git. Gelmiyorsa nextle. Bir kıza bu kadar kafa yorma.

Kızın neyi neden yaptığı onun problemi. Akıl yürütme ile olmaz. **Yer – gün – saat vererek davetine** tepkisine göre varsayım yapacaksın. Hepsi bu. Bir kız 2 teklifte bir yere gelmiyorsa ilgisi yetersiz deyip nextleyeceksin.

Sanırım sen ilgisi yetersiz kelimelerini kıızı merkeze alıp anlıyorsun. **İlgisi, kendine değer biçen bir erkeğın ilgisine değecek seviyede görünmüyor diyorum. Kız seni istiyor mu acaba şeklinde ilgiden bahsetmiyorum. NEXT ile bazen aslında size ilgisi olan kız, ilgisini zamanında, yeterince gösteremediğı için sizi kaybeder şeklinde bakmanız lazım. Ben 100% elinin altındayım yeterki biraz da olsa ilgisi olsun şeklinde değil.**

Kızın yanlış adımlar atması, zamanında adım atmaması, vs ... ile aslında istese de şansını kaybedeceğı adamlar olun.

Evet, “ilgisi yetersiz ... next” (1) kendisini merkeze koyan, (2) satışı oldu kabul eden ve (3) “ben ödölüm” zihin yapısındaki biri için “ilgisi benim ilgimi hakedecek kadar yeterli değil o zaman ben de dikkatimi, ilgimi daha hakedenini aramaya yöneltirim” diye algılanır. Eğer kıızı merkeze koyar ve kendinizi ödöl saymazsanız “beni (yeterince) istemiyor o zaman ben de mecburen next” olarak algıolarsınız.

Tekrar ediyorum : **Kızın yanlış adımlar atması, zamanında adım atmaması, vs ... ile aslında istese de şansını kaybedeceğı adamlar olun.**

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 27, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 320 Commentson [İlgisi Yetersiz Kız](#)

Kırmızı hap ve acımasız (!) bilgiler

[Derdini Karınla Paylaş. Hem Karınla Hem Derdinle Uğraş](#) yazısının [YouTube kanalındaki seslendirmesine](#) bir arkadaş şöyle bir yorum bırakmış :

Redpillde en üzüldüğüm kısım acımasız bilgilerin bulunması. İnsan dertlerini önemseyen bir eş beklerken, kırmızı hap camiyasında derdimizi anlatmamamız gerektiği söyleniyor. Hayattan bizi destekleyen bir eş beklemek yerine, hipergami yüzünden birlikte olduğumuz ve sürekli çerçevemizi korumak için çabaladığımız bir ilişki içinde buluyoruz kendimizi. Bu bakış benim aşk, sevgi üstüne olan inancımı aşkın mental bir hastalık olduğu yönünde değiştirmeye başladı. Başarısız bir düşünce yapısı olarak etiketlemeden önce, birinin hayatta onu destekleyecek, derdine ortak olarak bir eş beklemesinin gerçekçi olmasını isterdim. Tabi bu kırmızı hap felsefesine ayrı düştüğü için fikir ayrılığında kaldığım doğrudur. Fikirlere açığım.

Bu çok sık dile getirilen bir serzeniş.

40ına yaklaşmanın yanında bu sitede birçok erkeğin derdi ile uğraşmak kafamda şunu netleştirmeye başladı : Kırmızı hap veya mavi hap etiketleri aslında yetişkin erkek ve oğlan çocuğu hallerine verilen isimler. Biraz masallar içinde, el bebek gül bebek yetiştirilmişinden oğlan çocuğu. Burada size yeni keşfedilmiş ve 1999 yapımı bir filmde isim takılmış bir şeyden bahsetmiyoruz. Yetişkin bir erkek olmaktan bahsediyoruz (*). Aslına bakarsanız bana yeni bir şeyler yazıyormuşum gibi gelmiyor. Daha çok bir enkazın altında kalmış eski bilgileri günışığına çıkarıyorum gibi geliyor.

Gerçekten yetişkin bir erkek olduğunuzda bunlar zaten sizin doğal davranışınız olacak. Umarım çoğu erkek gibi bu aşamaya geçmek için 40 hatta 50 yaşına kadar beklemezsiniz. Zaten kırmızı hap – mavi hap kavramlarını erişkin erkek – oğlan çocuğu olma ile ilişkilendirme sebebim de biraz bu 40lık amcalar. Arkadaş çevrem artık 40ına merdiven dayadı ve çoğu ile muhabbet ederken burada yazdığımız şeyleri, kırmızı hapı zerre bilmeden söylediklerini duyuyorum.

Her neyse. Şimdi çoğunuza oğlan çocuğu psikolojisinden bakınca bunlar kasıntı veya acımasız geliyor ama tam yetişkinliğinize ulaştığınızda doğal gelecek ve “başka nasıl olacaktı ki” diyeceksiniz.

Bu dert konusuna gelelim. Siz eğer evlenirseniz, kuracağınız ailenin temel direği olacaksınız. ATMSi değil. Direkt demek, kaya gibi sağlam olmak demek. Karınız da çocuklarınız da gerektiğinde hep beraber size yaslandığında sapasağlam durması gereken bir direk. Bu devirde bile çocuklu bir ailenin erkeği olmanın ne kadar zor olduğunu bekarken aklınızdan bile geçiremezsiniz. Karınız çalışıp para kazansa bile zorluklar geldiğinde ki merak etmeyin gelecek, size dayanmak ister. Kadınların bugün para kazanabiliyor olmaları, onların duygusal stres altında kocalarının sağlamlığına ihtiyaç duymalarını ortadan kaldırmıyor. Parayla duygusal güç satın alınamıyor maalesef.

Karınızı dert ortağı olarak görürseniz kriz anlarında onun içinde oluşan varoluşsal kaygıyı ateşlersiniz. Kadınlar erkeklere göre (ortalama olarak) çok daha fazla kaygı duymaya meyilliler. Bir erkeğin buluruz bir çaresini diyeceği bir çok şey birçok kadını geceleri uyutmayabilir.

Bu demek değildir ki karınız derdinize ortak olamaz yani sonuçlarına sizinle beraber göğüs geremez ya da ilk fırtınada gemiden atlar gider. Yapmanız gereken bir planınız olması, bu plana göre oynamak ve gemidekilerin önüne dertleri serip onları korkutmamak. Bugün karısını dert ortağı yapan adamların en büyük derdi, o gemiye kaptanlık edebilecek gibi görünmemeleri. Genelde de [karılarını anaları yerine koyuyorlar](#). Dert anlatırken de ondan duygusal destek bekliyorlar.

Arkadaşın yazdıklarındaki tezat şu ki siz eğer yetişkin bir erkek gibi derdinizi mümkün olduğunca kendinize saklarsanız, karınızdan destek bulursunuz. Saklamazsanız ise sıklıkla desteksiz kalırsınız. Bir kadın erkeğe derdin ne olduğunu tam bilmeden de sessizce duygusal destek verebilir.

Şöyle akıl yürüyelim. Toplumun eskiden kadına bu yönde yaptığı baskısını görmezden gelmeyeceğiz ama yazıda Haldun Abi’nin bahsettiği eski devir anneleri / neneleri, dedelerinizin işlerinden ve dertlerinden haberdar değilken bir elinde cımbız bir elinde ayna umurunda mı dünya şeklinde mi davranıyordu?!? Onlar mı daha çok destek olmaya meyilliler yoksa bugün erkeklerin her dertlerini kanka gibi paylaştıkları modern kadınlar mı?

Aslına bakarsanız hastalıkların, çocuk ölümlerinin, türlü kazaların, vahşi cinayetlerin, vs ... olduğu dünyada hatunun birinin sizi reddetmesi ya da karınızın dert anlatınca sizden soğuyabilecek olması acımasız bilgiler falan değiller. Nahoş bilgiler desek daha doğru. Bir şekilde daha da olgunlaşırsanız, acımasız gerçek dediğiniz şeyler değişmese de siz onlardan

daha güçlü olacaksınız. Eğer ölüm oyunu kısa kesmezse, siz istesiniz de istemesenizde olgunlaşacaksınız zaten. Bu süreci hızlandırmanız lehinize. Süreci yavaşlatmayın.

(*) Gerçi bunu kadın – erkek ilişkilerinde yetişkin erkek olma ile sınırlamak da doğru olabilir. Zira dağa elinde çakı ile koysan bir tabur düşmanı yenecek kadar maskülen erkekliğin yeryüzü simgesi olup da kadın erkek ilişkilerinde tam bir oğlan çocuğu olan adamlar da var.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 23, 2019](#) Categories [Evlilik](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Evrimsel Psikoloji](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülenite](#), [Psikoloji](#) 48 Commentson [Kırmızı hap ve acımasız \(!\) bilgiler](#)

Jordan Peterson Türkçe – Olduğumuz kişiden memnun olmalı mıyız?

Psikologların, özellikle de sosyal psikologların, son 20 yılda yaptıkları şeylerden biri de (Türkçeye özsaygı olarak çevrilen ama asıl anlamı şimdi olduğun kişi hakkında iyi hissetmek olan) self esteem fikrini öne çıkarmak oldu.

20 yaşında birine şu an olduğu halinden memnun olması gerektiğini neden söylersin ki?

Hayır, kim olduğundan memnun olmak zorunda değilsin! Kim olabileceğin konusunda iyi hissetmelisin. Bu daha iyi zira olmak istediğin kişiye dönüşmek için önünde 60 yıl var.

İnsanların özgüvenli olmamaları gerektiğini söylemiyorum. Ama 16 – 32 yaş arasında olan genç insanlara bakarsak genellikle ne olduklarından memnun olmadıklarını görürüz. Çünkü hayatları kaotik ve karmaşıktır ve nereye gittiklerini ve ne yapmaları gerektiğini pek bilmezler.

Kendine değerli biriymişsin gibi davranman lazım. Özellikle de potansiyelin olduğunu düşünerek. Ama özellikle de gençsen, olabileceğin insana odaklanmalısın.

Diyelim ki perişan bir haldesin. Nihilistsin, hayatın kaos içinde ve depresifsin. Bunun için geçerli sebeplerin de var. Berbat ebeveynler, istismar, vs. Peki kendinden memnun olmalı mısın? Hayır doğru mesaj bu değil. Daha çok, (hangi pozisyondan başlarsan başla) hayatını yoluna koymak için içinde nasıl büyük bir potansiyel olduğunu anlamalısın. Ve sonra bu potansiyeli realize etmek için elinden geleni yapmalısın ki bu sayede hayatın yoluna girecektir.

Bu self-esteemden iyidir. Çok kötü durumdasın, olabilir. Bu hayatta çok fazla acı ve ızdırıp var. Bu durumdayken şu an olduğun durumda kendinden memnun olamazsın zira iyi bir

halde değilsin. Ama bu konuda bir şeyler yapabilirsin. Ve tüm deliller bu konuda bir şeyler yapabileceğini gösteriyor.

Gençlere diyorum ki : “Hayatın ne kadar kötü durumda olursan olsun, sanki her şey yolundaymış gibi davranma. Her şey yolunda değil. Olay trajik. Dünya kötü insanlarla dolu. Bazı insanlar gerçekten kötü insanların ellerinde acı çekiyorlar. Bazen hiç iyileşemiyorlar. Bu gerçekten korkunç bir şey.

Ama sende düşündüğünden çok daha fazla güç var. Eğer ayağa kalkar, soylu bir vizyon ve [disiplinle](#) bu durumunla yüzleşirsen, hayal edebileceğinden çok daha fazla şekilde dertlerinden kurtulabilirsin.

Ve senin davranışların bu prensipler üzerine inşaa edilmeli.”

Klinik psikolog olmanın güzel yanlarından biri bu işin sadece tahmine dayalı bir iş olmaması. Klinik psikolojide 2 şeyi biliyoruz.

Birincisi, gerçeği konuşmak insanları kurtarır. Zira bir psikoloğa gittiğinde gerçeği konuşursun : “Hayatımda yanlış giden şey şu ve nedeni de şu”. Belki bu gerçekliği konuşmak 1 yıl alır. Ve iki taraf da sorunu çözmek için ellerinden geleni yapıyorlardır. “Bunu düzeltmek için yapman gereken şu. Faydalı bir gelecek şöyle olacak”. Eğer iyi işliyorsan gerçeği konuşmak şöyle işler : iki insan iyi bir şey yapmak için ellerinden geleni yapıyorlar. Bakalım işleri daha iyiye götürebilecek bir konuşma yapabilecek miyiz? Bu konuşmanın işe yaradığını biliyoruz.

İkincisi, diyelim ki işleri düzeltmen konusunda yolun üzerinde duran ve seni korkutan şeyler var. Ne olmak istediğin konusunda bir vizyonun var. Örneğin kariyerinde iyi bir yere gelmek ve bunun için de bir topluluk önünde iyi bir konuşma yapabilmek istiyorsun.

Ama bundan korkuyorsun. Küçük düşmekten korkuyorsun. Peki bu konuda ne yapacağız?

Belki önce tek bir kişi önünde konuşmaya alışırsın. Sonra 3 kişi önünde. Önce 5 dakika ve sonra alışınca 10 dakika.

Korkutuğun gönüllü ve aşamalı olarak kendini maruz bırakmak seni iyileştirir.
Bu işe yarıyor. Gerçek bu ve araştırmalar da bunu gösteriyor. İnsanlar bir şeyleri böyle öğreniyorlar.

İnsanlara dünyaya yüzünü dönüp ona kendini açarak yüzleşirsen, doğruyu söylersen, kendini korktuğun şeylere cesurca açarsan, hayatın ve çevrendekilerin hayatları daha iyi olacak.

Bence bu reddedilemeyecek bir gerçeğe en yakın şey. Bu bildiğimiz arketip kahramanlık hikayeleri ile de uyuyor. Git ve ejderhayı bul ve onunla yüzleş.

Ejderhadan bahsediyoruz. Seni yiyebilir. Tehlikeli bir şey bu.

Ama olduğun yere sinip, korku içinde hiçbir şey yapmadan ejderhanın gelip seni yemesini beklemek daha kötü! Git ve onunla yüzleş. Onu yen ve altını al (Ejderha mitolojisinde ejderhalar genellikle altın, hazine saklarlar). Altını halkınla paylaş. İşte bu, insanlığın en eski öyküsü.

Video [JBP Türkçe](#) kanalında yayınlanmıştır.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 22, 2019](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Psikoloji](#), [Video](#) 53
Comment on [Jordan Peterson Türkçe – Olduğumuz kişiden memnun olmalı mıyız?](#)

Saha raporu-Efsanevi sığın

En iyisini bekleyin en kötüsüne Hazırlanın
Neil Strauss

1 Set 1 number close

Hedef bulunduğum kafe de arkadaşlarıyla 15 dakika vakit geçirdikten sonra kalkıp gitti.
(yoldan geçerken arkadaşlarını görüp masalarına oturdu sanırım)
ben de direkt kalktım. Ve uygun zamanı bulunca açılışımı yaptım.
Ben:Merhaba

Hedef: güler yüzlü bir şekil de merhaba

Ben:gelmeseydim kendimi çok pişman hissedecektim.Çok karakteristik bir yüzün var bunu sana söylemek istiyorum.

Hedef:Ne demek yani karakteristik anlamadım(hoşuna gitti sıırtmaya devam ediyor)

Ben:yani sana özgü bu güne kadar karşılaştığım kadınlardan farklısın.

Hedef:öyle mi çok teşekkür ederim

Ben:Beden dili yürümeye devam etmek ister gibi olduğundan Hadi biraz yürüelim diyorum

Hedef:olur bu ara da adın ne senin

Ben:epavarman diyerek elimi uzattım

Hedef:Ben de Ni.. Memnun oldum.

Ben:Biliyor musun seni daha önce hiç fark etmedim buralarda öğrenci misin

Hedef:hayır buralıyım. çalışıyorum(öğretmenmiş)

2 dakika böyle sıkıcı muhabbetler falan..toplam da set 5 dakika sürmüştür en sonun da telefonumu cebimden çıkarıp 0a basıyorum uzatıyorum.Arkadaşlarımın yanına dönmem lazım diyorum ve numarasını yazıyor.Ve masada oturduğum arkadaşlarımdan bazılarını tanıyormuş.Bu yüzden, onlara söylememi rica ediyor.(cafe de göz göze gelmiştik oturduğum masada ki insanlara da bakmış sanırım)Devamında mesajlaşmaları ekleyeceğim keyifli okumalar.

Not:Telefon numarası istemeden önce en az 3 tane ilgi işareti gelmesine dikkat ederim.İlgi işaretleri az ve sık olduğu zaman genelde aldığım numaralar flake çıkıyor.

Fark ettiğim İlgi işaretleri:Adımı sorması,sohbeti devam ettirmek istemesi,konuşma boyunca güler yüzlü olması,işimi sorması falan

Cümle sonlarında ki soru işaretlerine aldırmayın sohbeti whatsappptan mail ile buraya aktardığımdan emojiler soru işareti olarak gözükmüş

[27.08.2019 23:19:10] Epa: epavarman???

[27.08.2019 23:19:21] Epa: Ve sırrın benimle merak etme ??

[27.08.2019 23:26:04] Hedef: Tamamdır??
[27.08.2019 23:40:50] Epa: O görünüşün arkasında güler yüzlü bir kız çıkacağından emindim ??
[27.08.2019 23:44:56] Hedef: Yani türlü tanışma sebebi duydum da
[27.08.2019 23:45:21] Hedef: Yüzümden yola çıkıp tanışmak isteyen bu şekilde ilk oldu o an ona şaşırdım??
[27.08.2019 23:45:30] Hedef: Karakteristik felan deyince...
[27.08.2019 23:49:01] Epa: Farklı bir enerjin var duruşun tavırların
[27.08.2019 23:49:12] Epa: Bu bir iltifatı aslında ??
[27.08.2019 23:49:59] Hedef: Hahah takılma diyorsun yani
[27.08.2019 23:50:02] Hedef: Anladım??
[27.08.2019 23:50:10] Hedef: Thx??
[27.08.2019 23:54:19] Epa: Aynen ama sevdin bence itiraf et ??
[27.08.2019 23:55:49] Hedef: Dediğim gibi o şekilde gelmene şaşırdım??
[28.08.2019 00:03:00] Epa: Seni mutlu etmek istedim diyelim iletişim kurarak ??
[28.08.2019 00:07:43] Hedef: Anladım
[28.08.2019 00:07:53] Hedef: Memnun oldum ??
[28.08.2019 00:12:57] Epa: Seni cana yakın bulmakta beni memnun etti ??
[28.08.2019 00:16:26] Hedef: O
[28.08.2019 00:25:00] Epa: Planlayalım bir kahve içelim o zaman ??
[28.08.2019 00:25:33] Hedef: Tabi olabilir
[28.08.2019 00:27:27] Epa: Yarın ya da perşembe saat 9 ka...cafe de
[28.08.2019 00:28:00] Hedef: Yarın kendi işlerim var
[28.08.2019 00:28:05] Hedef: Ama Perşembe olur
[28.08.2019 00:28:35] Epa: Tabi ki seni ararım ??
[28.08.2019 00:28:48] Hedef: Tamam ????
buluşma gününe kadar bir şey yazmadım

[29.08.2019 18:00:20] Epa: Ze... cafeyi biliyor musun?
[29.08.2019 18:32:25] Hedef: Evet
[29.08.2019 18:42:17] Epa: Saat 9 gibi ze...de görüşelim öyleyse ????
[29.08.2019 18:43:03] Hedef: Zey... de görüşmesek?
[29.08.2019 18:43:20] Hedef: Ben oranın ortamını beğenmiyorum
[29.08.2019 18:43:33] Hedef: Hiç gitmedim ama öyle bi algı oluşturdular ??
[29.08.2019 18:43:49] Epa: Olabilir
[29.08.2019 18:43:54] Epa: Senin bir fikrin var mı
[29.08.2019 18:44:07] Hedef: Kahv... olabilir
[29.08.2019 18:44:09] Hedef: Bahç... ya da
[29.08.2019 18:44:12] Hedef: Fark etmez
[29.08.2019 18:44:18] Hedef: Erg... ya da
[29.08.2019 18:44:21] Epa: Bah...n olsun o zaman
[29.08.2019 18:44:40] Hedef: Ok

Çok kötü bir buluşmaydı kafenin kalabalığından yakınlaşamadım sürekli kız konuştu.Sıkıcı bir buluşmaydı.havadan sudan, okul, iş olmaması gereken ne kadar çok konu varsa onları konuştuk □

[29.08.2019 23:55:21] Epa: Ni... hanım ciddiye almadınız sanırım

[29.08.2019 23:55:26] Epa: Alındım ama..

[29.08.2019 23:55:37] Hedef: ???

[29.08.2019 23:55:43] Hedef: Nasıl yani

[29.08.2019 23:56:25] Epa: Sen dinlemedin mi

[29.08.2019 23:56:33] Epa: ????

[29.08.2019 23:56:48] Hedef: Yok dinledim

[29.08.2019 23:56:55] Hedef: Ciddiye de aldım tabi niye almiyim

[29.08.2019 23:57:03] Hedef: Neye alındın □

[29.08.2019 23:58:12] Epa: Gözümü telefonda ayıramıyorum senden mesajlar yağacak diye...??

[29.08.2019 23:58:22] Epa: Ama hayallerimle oynadın ??

[29.08.2019 23:58:27] Hedef: Hahaah tabi tabi ??

[29.08.2019 23:59:21] Epa: Yazmadın ama

[29.08.2019 23:59:30] Epa: Şimdi tekrar belirtiyorum

[29.08.2019 23:59:35] Hedef: Sen demedin mi

[29.08.2019 23:59:41] Hedef: Öyle bi beklentim oluşmadı diye

[29.08.2019 23:59:47] Hedef: E ne yazayım ??

[29.08.2019 23:59:53] Epa: Araba da

[30.08.2019 00:00:01] Epa: İnerken mesajını bekliyorum

[30.08.2019 00:00:03] Epa: Dedim

[30.08.2019 00:00:04] Epa: Ama

[30.08.2019 00:00:18] Hedef: Ben de tamam dedim

[30.08.2019 00:01:16] Epa: E yazmıyorsun ????

[30.08.2019 00:01:29] Hedef: Ne bileyim yeni ayrıldık

[30.08.2019 00:01:37] Hedef: Bi de kızlarla sohbet halindeydik

[30.08.2019 00:01:43] Hedef: Elime telefon almadım

[30.08.2019 00:02:44] Epa: Tabi öyledir zaten canım şaka yapıyorum ??

[30.08.2019 00:02:53] Epa: Ben yazmak istedim sadece

[30.08.2019 00:03:59] Hedef: Anladım

[30.08.2019 00:04:06] Hedef: Tanıştığına değdi mi peki ??

[30.08.2019 00:04:32] Hedef: Çok konuşmuş olabilirim ama bunda öğretmenliğin etkisi var??

[30.08.2019 00:05:17] Epa: ???? aslına bakarsan beklediğim gibi de çıktın

[30.08.2019 00:05:24] Epa: Ben severim dinlemeyi

[30.08.2019 00:05:40] Epa: Ama biraz modum düşüktü bu gün

[30.08.2019 00:05:49] Epa: Senin için değdi mi peki

[30.08.2019 00:07:02] Hedef: Evet

[30.08.2019 00:07:08] Hedef: Dinleyici modundaydın

[30.08.2019 00:07:18] Hedef: Olsun sorun değil sıkıntıların varmış
[30.08.2019 00:07:26] Hedef: Güzeldi tabi teşekkür ederim??
[30.08.2019 00:07:58] Epa: Yaa bunu duymayı seviyorum insanlardan
[30.08.2019 00:08:13] Hedef: ??
[30.08.2019 00:08:19] Epa: Ama rica ederim seni tanıdığımıza memnunum ????
[30.08.2019 00:08:29] Hedef: Sağolasın ??
[30.08.2019 00:08:37] Hedef: Ben ufaktan yatayım
[30.08.2019 00:08:45] Hedef: Geçiyor vakit
[30.08.2019 00:08:49] Hedef: İyi geceler
[30.08.2019 00:09:58] Epa: İyi geceler ben de direk eve geldim 2 bira aldım içiyorum ??
[30.08.2019 00:10:19] Hedef: Anladım
[30.08.2019 00:10:27] Hedef: Afiyet olsun ??
[30.08.2019 00:11:04] Epa: Teşekkür ederim ??

[30.08.2019 23:36:36] Epa: ?görüntü dahil edilmedi
[30.08.2019 23:55:36] Hedef: Afiyet olsun ??
[31.08.2019 00:01:43] Epa: Gel birlikte olsun ??
[31.08.2019 13:33:00] Epa: Gidecek misin bu gün
[31.08.2019 13:35:27] Hedef: Yess
[31.08.2019 13:35:27] Hedef: ***aktayım
[31.08.2019 13:58:00] Epa: Zahmet edip dünden bi haber verseydin ????
[31.08.2019 13:58:48] Hedef: Dün bana yazdığında ben uyuyakalmışım
[31.08.2019 13:58:52] Hedef: Uyanıp yazdım
[31.08.2019 13:58:59] Hedef: Sonra tekrar uyumuşum:)
[31.08.2019 15:55:33] Epa: Yaa uyunup mesaj atıp tekrar uyuyakalmayı nasıl başarabiliyorsun ??
[31.08.2019 15:55:59] Epa: Tebrikler yakana kurdela takmak lazım ????
[31.08.2019 17:12:22] Hedef: E uyku sersemi yazmışım □
[31.08.2019 17:12:29] Hedef: Tekrar uyudum □
[31.08.2019 20:36:25] Epa: Çok iyi yaa ?? ben aslında tahmin etmiştim senin uyuyor olabileceğini
[31.08.2019 20:36:36] Epa: O saatlerde uyuyorum demiştin
[31.08.2019 20:50:21] Hedef: Yess
[1.09.2019 15:01:41] Epa: Su sıcak mı ??
[1.09.2019 15:02:48] Hedef: Valla güzel ama tek sıkıntı biraz kirli
[1.09.2019 15:23:41] Epa: Neresi burası
[1.09.2019 15:24:05] Hedef: Filyos
[1.09.2019 15:24:49] Hedef: Sen napiyorsun
[1.09.2019 15:28:35] Epa: Mide bulantısı ve baş ağrısıyla başa çıkmaya çalışıyorum
[1.09.2019 15:33:22] Hedef: Hadi ya
[1.09.2019 15:33:29] Hedef: Geçmiş olsun
[1.09.2019 15:49:27] Epa: Teşekkür ederim
[1.09.2019 23:48:35] Epa: Sen yıllık izin falan mı aldın

[1.09.2019 23:48:46] Hedef: Yoo
[1.09.2019 23:48:51] Hedef: Haftasonu iznimdi ki
[1.09.2019 23:49:35] Hedef: Yarın işbaşıyım çalışıyorum
[1.09.2019 23:49:43] Epa: Tam da onu diyordum ??
[1.09.2019 23:49:59] Hedef: :))
[1.09.2019 23:52:20] Epa: İçimden bir ses 2 gün sonra randevu ver ve o zamana kadar mesaj atma diyor????
[1.09.2019 23:52:27] Epa: Seversinnn????
[1.09.2019 23:53:02] Hedef: ?? yok tarzını öğrendim
[1.09.2019 23:53:08] Hedef: Onda sıkıntı yokta
[1.09.2019 23:53:23] Hedef: Ben bugün biriyle görüşmeye başladım (burada shit test ya da siktir git amk betası demek istedi)
[1.09.2019 23:53:45] Hedef: Yani bundan sonrasında biri varken biriyle görüşmem uygun olmaz
[1.09.2019 23:53:57] Hedef: Böyle şeylere dikkat eden biriyim ??
[1.09.2019 23:54:11] Hedef: O yüzden şu gün görüşelim edelim diye söz vermek istemem
[1.09.2019 23:54:48] Epa: Nasıl yani
[1.09.2019 23:55:24] Hedef: Bi arkadaşım vasıtasıyla biri tanışmak istedi benimle
[1.09.2019 23:55:34] Hedef: Ben de kabul ettim
[1.09.2019 23:55:55] Hedef: Yani tanıma evresi gibi bir şey işte
[1.09.2019 23:56:03] Epa: Anladım
[1.09.2019 23:56:28] Epa: Ben senin yanına zaten böyle aradaş olalım laflarız diye gelmiştim zaten ????
[1.09.2019 23:56:47] Hedef: Valla ne niyetle geldin bilemem ama dediğin gibi oldu.)
[1.09.2019 23:57:03] Epa: Aslında anlamadın ????
[1.09.2019 23:57:17] Hedef: Her neyse
[1.09.2019 23:57:20] Epa: Laf çıkıyorum ??
[1.09.2019 23:57:21] Hedef: Dikkat et kendine
[1.09.2019 23:57:26] Hedef: Görüşürüz yine
[1.09.2019 23:57:32] Hedef: İyi geceler ??
[1.09.2019 23:57:42] Epa: Böyle bir şeyin üzerine
[1.09.2019 23:57:51] Epa: Görüşeceğimizi düşünmüyorum ??
[1.09.2019 23:58:19] Hedef: Anladım da
[1.09.2019 23:58:21] Epa: Sonuçta benimle görüşürken başkasıla tanışıp bana böyle şeylere dikkat ederim görüşmeyelim diyorsun ??
[1.09.2019 23:58:37] Hedef: Eğer niyetin başkaysa bile
[1.09.2019 23:58:50] Hedef: Arkadaş olmaktan öteye geçmedi
[1.09.2019 23:59:02] Hedef: Ne sen de geçti ne ben de
[1.09.2019 23:59:08] Hedef: Hakkaten arkadaş olduk??
[1.09.2019 23:59:14] Hedef: Olunabilir yani sorun değil
[1.09.2019 23:59:22] Hedef: Tamamdır
[1.09.2019 23:59:28] Hedef: İyi geceler????
[1.09.2019 23:59:48] Epa: Tabi tanıdıkson sonuçta yolda görsem selam veririm ama

[1.09.2019 23:59:56] Epa: Bu yaptığın saygısızlık
[2.09.2019 00:00:06] Hedef: Nasıl saygısızlık?
[2.09.2019 00:00:12] Epa: Ne niyetle geldiğimi biliyorsun sonuçta
[2.09.2019 00:00:13] Hedef: Biz seninle flört etmiyoruz ki
[2.09.2019 00:00:18] Hedef: Ama sen bir şey yaptın mı
[2.09.2019 00:00:26] Hedef: Beni tanımaya çalıştın mı
[2.09.2019 00:00:30] Hedef: Evet bana geldin
[2.09.2019 00:00:34] Hedef: Ama gerisini getirdin mi
[2.09.2019 00:00:55] Epa: Getirme fırsatım mı vardı O?
[2.09.2019 00:01:05] Hedef: Yok muydu
[2.09.2019 00:01:11] Epa: Bahçende herkesin ortasında dudağına mı yapışsaydım?
[2.09.2019 00:01:15] Hedef: Biz seninle kaç gün önce görüştük
[2.09.2019 00:01:20] Hedef: Ne ilgisi var her şey öpücük mü
[2.09.2019 00:01:42] Hedef: Yani fırsatın vardı
[2.09.2019 00:02:04] Hedef: Ben sana saygısızlık yapmadım, beni tanımak istedin ama gerekli çabayı ne sen gösterdin ne de ben gördüm
[2.09.2019 00:02:37] Hedef: Saygısızlık nasıl olurdu
[2.09.2019 00:02:42] Hedef: Hem seninle hem bi başkasıyla
[2.09.2019 00:02:45] Hedef: Görüşüyor olsam olurdu
[2.09.2019 00:02:48] Epa: Çabalamamak değil bu
[2.09.2019 00:02:53] Hedef: Ben olduğu gibi söyledim
[2.09.2019 00:02:55] Epa: Yarın görüşelim
[2.09.2019 00:03:05] Epa: İstemiyorsan da
[2.09.2019 00:03:25] Epa: Sen bilirsin tabi zorla olacak değil??
[2.09.2019 00:03:47] Hedef: Dürüst davranıp söyledim, seninde olgun anlayışlı olacağını düşünüyorum. Kötü bir şey de demedim
[2.09.2019 00:03:57] Hedef: Yakın hissetmemişte olabilirsin
[2.09.2019 00:04:21] Epa: Yakın hissetmesem
[2.09.2019 00:04:36] Epa: Seninle o gün plan yapmıştık değil mi
[2.09.2019 00:04:37] Hedef: Kırılışıp gerilmekte istemiyorum
[2.09.2019 00:04:45] Hedef: Haberleşiriz demiştik
[2.09.2019 00:04:50] Epa: Geldiğinde görüşürüz diyerek
[2.09.2019 00:04:58] Epa: Gitmezsen c.tesi
[2.09.2019 00:04:59] Hedef: Ama başka bi planım olduğunu da kastetmiştim
[2.09.2019 00:05:02] Epa: Gidersen geldiğinde
[2.09.2019 00:05:12] Epa: Diye anlaşıştık
[2.09.2019 00:05:15] Hedef: Tamam da sen işte bana bir daha
[2.09.2019 00:05:20] Hedef: Hadi Pazar yapıyoruz dedin mi
[2.09.2019 00:05:37] Epa: Hadi pazartesi görüşelim dedim ??
[2.09.2019 00:05:37] Hedef: Ya bak, hepsini geçtim
[2.09.2019 00:06:03] Hedef: Ben net konuşayım senden beni tanıman adına ekstra bir çaba görmedim
[2.09.2019 00:06:15] Hedef: He heralde böyle kalmak istiyor dedim

[2.09.2019 00:06:24] Hedef: Olabilir saygı duyarım
[2.09.2019 00:06:37] Epa: Yanlış anlamışsın sen
[2.09.2019 00:06:41] Hedef: İlk oturmada herkes anlayacak diye kural asla yok
[2.09.2019 00:06:49] Epa: Böyle kalacak olmak istesem
[2.09.2019 00:06:58] Epa: Zaten anlardın
[2.09.2019 00:07:07] Hedef: İşte bana böyle hissettirdin
[2.09.2019 00:07:13] Hedef: Sana o zaman da demiştin
[2.09.2019 00:07:16] Hedef: Numaramı alıp
[2.09.2019 00:07:34] Epa: Yani ne diyebilirim ki nihancım kırılacak gücencekte değilim tabi
[2.09.2019 00:07:38] Hedef: Görüşmek isteyen adam kendini gösterir yazar eder arar sorar
vs
[2.09.2019 00:07:47] Hedef: Buluşma vaktimize kadar
[2.09.2019 00:07:51] Hedef: Yazmamıştın bile
[2.09.2019 00:08:04] Hedef: Çünkü yazma gereği duymadım demiştin
[2.09.2019 00:08:11] Hedef: E baktım ki bu da öyle oldu
[2.09.2019 00:08:24] Hedef: E napayım ben??
[2.09.2019 00:08:27] Epa: İsim olabilir mi
[2.09.2019 00:08:37] Epa: Acaba yoğunum bu ara
[2.09.2019 00:08:41] Hedef: Olabilir ama 24 saat Olmaz heralde ??
[2.09.2019 00:08:47] Hedef: Bilemem
[2.09.2019 00:08:49] Hedef: Haberim yok
[2.09.2019 00:09:00] Hedef: Konuşmadığımız için bilmiyorum
[2.09.2019 00:09:02] Epa: Yazmadın etmedin diyerek başkasıyla görüşmeye başladım
gelemem diyorsun bana ????
[2.09.2019 00:09:25] Hedef: Yazmadığın için görüşüyorum başkasıyla demedim
[2.09.2019 00:09:39] Hedef: Konuşmasakta arkadaş kaldık yani
[2.09.2019 00:09:40] Epa: Şimdi o görüşmeye başladığın arkadaşından haber gönderene
diyorsun ki hemen
[2.09.2019 00:09:55] Hedef: Ya ben böyle konuşmalara girmek istemiyorum lütfen
[2.09.2019 00:09:59] Epa: Benim zaten flörtüm var canım diyorsun bu konuda böylece
kapanıyor ?????
[2.09.2019 00:10:07] Hedef: Kendimi yeterince anlattım
[2.09.2019 00:10:16] Hedef: Anladığını da düşünüyorum
[2.09.2019 00:10:19] Hedef: Akıllı birisin
[2.09.2019 00:10:48] Epa: Ee tamam nihan ne diyebilirim
[2.09.2019 00:10:59] Epa: Açıklama yaptığın için teşekkürler
[2.09.2019 00:11:18] Hedef: Rica ederim
[2.09.2019 00:12:34] Hedef: Ben saygısız biri değilim, eğer seninle beraber o kişiyle de aynı
anda görüşsem bunun adı saygısızlıktan öte başka bir şey olurdu □ bunu hiç yapmadım,
kimseye de yapmam. Bilmen gerekiyordu ve daha en başında bilmen daha iyi oldu.
[2.09.2019 00:12:42] Hedef: Kimseyi kandıracak değilim??
[2.09.2019 00:13:02] Hedef: Numaranı falan silmicem durur
[2.09.2019 00:13:10] Epa: Tercih meselesi sonuçta

[2.09.2019 00:13:14] Hedef: Sil dersin silerim ya da
[2.09.2019 00:13:26] Hedef: Ama bana zararı yok
[2.09.2019 00:13:37] Epa: Aklında ben olsam başkası olmazdı ??
[2.09.2019 00:13:50] Epa: Sen bilirsin
[2.09.2019 00:13:56] Hedef: Tamamdır
[2.09.2019 00:14:01] Epa: İstersen sil istersen kalsın
[2.09.2019 00:14:09] Epa: Fark etmez ??
[2.09.2019 00:14:16] Hedef: Ok
[2.09.2019 00:14:21] Hedef: İyi geceler
[2.09.2019 00:14:26] Epa: ???

Sanırım nükleer shit testle karşılaşıp güzelcene sıçtım sonunda da sıvadığımı görebiliyorsunuz...Hep başarılı setleri atmamak lazım beni takipte kalın epavarman

AuthorKonuk YazarPosted onSeptember 12, 2019CategoriesDaygame, Oyun, Saha Raporu103 Commentson Saha raporu-Efsanevi sıçış

Ortalamayı görmezden gelmek

Uzun süredir siteyi takip edenler, benim cinsel pazardaki birçok şeyi [çan eğrisine](#) koyduğumu bilirler. Bunun anlamı şudur ki piyasada 10ların ve 0ların sayısı yok denecek kadar azdır, 5 ve 6lar oldukça fazladır ve diğerleri de bu ikisi arasında bir yerdedir. Bu örneği verdim zira cinsel pazar alanında [istisnalara](#) sanki bir durumun en tepesine ve dibine örnekmiş gibi bakmak çok yaygın.

Babaanneniz gibi iffetli, geleneksel, feminenlik, iffet ve zerafet sembolü kız en tepedir mesela. Dipte ise 4 haneli rakamlarda tarrağa atlamış, 8 kere boşanmış, 88 kere tecavüz iftirası atmış, iştirak nafakası ödemelerinden bir hedge fund yöneten kafadan kontak piliç vardır. Ana babasının evinde bir odada yaşayan, 150 kiloluk, gününü porno ve esrar içmekle geçiren, eline kadın eli değmemiş, abur cubur manyağı eleman ile 9 kız arkadaşı, ferrarisi ve milyar doları olan 19 yaşındaki genç gibi.

Bunlar, dikkatimizi daha çok tartışmamız gerekenden, yani gerçek olandan ve gerçekçi bir tartışmadan kaçırın uç örnekler. Ortalamanın biraz altınd bir erkeğin 4'ten 6'ya çıkması için neler yapılması gerektiğini konuşmak yerine, zirvedeki mükemmel alfa olmak hakkında konuşuyoruz. Ortalama bir kadının nasıl ortalama olduğunu konuşmak yerine sanki tüm kadınlar şu iki pozisyonlardan birindeymiş gibi konuşuyoruz :

a) tüm kadınlar mis gibi kokan tanrıçalardır.

b) tüm kadınlar penisinin üzerinden kalbini ve cüzdanını yakıp gitme peşinde koşan dişi iblislerdir.

Bir açıdan bakarsanız uç örnekler yararlıdır zira zaman zaman bunlara doğada rastlamanız mümkündür. Uçlar varolsa da insanların çoğu inanılmaz derecede ortalama etrafında toplanırlar. Bizim bu ortalama hakkında şu an olduğundan çok daha fazla konuşmamız lazım.

[Troy Francis](#) zamanında “ortalama erkek sadece hergün 9 – 5 çalışmamak, yeterince seks yapmak ve zamanı üzerinde daha fazla kontrole sahip olmak istiyor. Ortalama bir erkeğin ferrari kullanayım ya da süper modellerle yatayım gibi bir derdi ve ihtiyacı yok” demişti. Tam bu kelimelerle değil ama bu anlamda.

Grubun En Kötüleri

Daha önce kaleme aldığım ve Axis – 2 kişilik bozukluklarını ele alan”deli orospu” serisi, karşılaşılabileceğiniz en kötü ve yıkıcı kadın tiplerini konu ediyordu : psikopatlar, histerikler, [narsisistler ve sınırda kişilik bozukluğu](#) – borderline personality disorder hastaları. Bu tip kadınlar, kadın nüfusunun 5%’ini oluştururlar yani eğer 20 kızla çıkarsanız, böyle bir ya da iki kadınlar karşılaşırsınız. Bu kadınların negatif özellikleri zaman içinde pozitif özelliklerini bastıracaktır.

Bu kadınlar, kırmızı hap camiasında yazarların sosyal medyada hikaye paylaşırken ya da tweet atarken ele aldıkları kadınlar olma eğilimindedir :

- 10 yıllık kocasını 13 yaşındaki öğrencisi ile aldatan kadın öğretmen
- 11 adamdan yaptığı 13 çocuk ile iştirak nafakası fonu yöneten kadın
- Velayeti kocasına kaybedecek diye çocuklarını öldüren kadın
- 30una gelmeden 8 kere boşanmış kadın
- 150 kiloluk, eğitimsiz, gelirsiz ama “eğer 183 değilsen, karın kasların ve 6 haneli maaşın yoksa bana bakma” diyen bekar anne

Bunlar, MGTOW ve benzeri grupların “vajinaya el sürmek yok” pozisyonlarını savunurken sıklıkla kullandıkları kadın tipleri. Tamam, bunlardan biri ile bile ilişkiye girmenin adamın hayatını paramparça edebileceğini biliyorum. Neyse ki bu kadınlar, bulunduğunuz yere göre değişen oranlarda azınlıktadırlar. Bu kadınların toplam kadın nüfusuna oranının 2.5% – 15% arasında olduğunu iddia edeceğim.

Grubun En İyileri

Dağılımın diğer ucunda da, kadın milletin sunabileceği en iyi örnekleri varlar. Bunlar erkeğini kendisini geliştirmesi için destekleyen, feminen, ayakları yere basan, psikolojik sorunları olmayan, kendine güvenen, ... kadınlardır. Güzellik hariç kendilerine değer katan şeylere yatırım yapmışlardır ama aynı zamanda da HB8 – 10 arası güzelliktedirler. Bu kadınların pozitif özellikleri, negatif özelliklerinin çok ötesindedir.

Bu kadınlar, mavi haplı ya da mor haplı erkeklerin cinsel pazar değeri hakkında kendi perspektiflerini anlatırken kullandıkları kadınlardır.

- Hayatını kocasına, çocuklarına ve torunlarına adanmış büyükanne
- Yemek yapan, her zaman sanki biraz önce yıkanmış gibi güzel kokan, dindar, bakire ve geleneksel kız
- Hem kariyer hem spor yaparken ailesini de ihmal etmeyen kadın
- Her zaman iffetli, kurallara uyan biri gibi gözüken manken / oyuncu

Bu kadınlar, gelenekçi ve benzeri grupların “evlenin, meyveler verin ve toplumunuzu kurtarın” diye tavsiye verirken sanki ortalama çoğunlukmuş gibi pazarladıkları kadınlardır. Böyle bir kadın gerçekten de hayatınıza zenginlik katabilir ama az önce bahsettiğimiz uçtakiler kadar azınlıktadırlar. Kadın nüfusunun 2.5% – 15%si gibi. Daha da kötüsü çoğu, genç yaşta kapılmışlardır ve 25 yaş üstünde boşta olanı çok azdır.

Grubun Ortalama Çoğunluğu

Bu kadınlar, kırmızı – mavi hap çizgisinin iki tarafınca da ihmal edilen kadınlardır. Fakat bu kadınlar, erkeklerin gerçek hayatta en çok karşılaştıkları tiplerdirler. Kötü ve iyi özellikler açısından ortalamadırlar.

- Feminen ve kendine bakan ama yemek yapamayan
- Hayatı kontrol altında ama fazla yatırım gerektiren
- Kibar ve sevecen fakat adet günlerinde cadiya dönen

Bunlar kadın nüfusunun 60 – 70%ini oluşturan ve HB skalasında genellikle 5 – 7 arasında bulunan kadınlardır. Bu kadınlar ihmal edilirler zira zıt kutuplarda alınan pozisyonlar açısından bir faydaları yoktur. Bu kadınlar hayatınıza bir pozitif bir negatif olabilirler ama çoğu zaman hayatınıza etkileri nötrdür.

Zıt Kutuplarda Bulunan Radikal Örnekler

Bu camiada yapılan tartışmalar ile ilgili temel problemlerimden biri, insanların ne konuştuğunu anlamakta zorluk çekmem. Aslına bakarsanız, insanlar birbirleri yokmuş gibi mi davranıyorlar, birbirlerini özellikle anlamazlıktan mı geliyorlar, birbirleri ile güç oyunu mu oynuyorlar ya da kendi inançlarına o kadar gömülmüşler ki karşı tarafı duyamıyorlar mı

anlamakta zorluk çekiyorum. Ya da ego – yatırımları ölümüne savunma pozisyonunda zira herhangi bir karşıt fikir ile kağıttan kaleleri yıkılacak gibi.

Bir konuyu sağduyu ile tartışmaya her çalıştığım da, ad hominem saldırı ve parmak göstermeler, abuk argümanlar bombardımanı, karmakarışık sözlerle ispat çabaları ve laf salatası ile karşılaşıyorum. Konuya odaklanmak, iyi niyet ve mantık ile tartışmak, kaynak göstermek yerine çoğu zaman konuşulan birinin karakterine saldırı, kuyuyu zehirleme gibi kimseye yararı olmayan şeylere evriliyor.

Bu tartışma biçimi çoğu zaman kimsenin fikrini değiştirmiyor, konuya hiçbir ek açıklık getirmiyor, yeni bilgi üretmiyor ve işin içindekilerin ciddi miktarda zamanını israf ediyor. Sonuçta bu alana gelen çoğu insanın, burada ortaya konulan bilgiye ve komünitenin kendisine oldukça ikili / zıt kutuplar ekseninden baktığını düşünüyorum.

Yüksek-T ya da Soya oğlan

Alfa ya da Beta

Çatışma – arayan ya da Çatışmadan – kaçan

Savaş Lordu ya da Savaş Gelini

Hipergami ya da İffet abisesi

AWALT ya da NAWALT

Bizden veya Onlardan

Bir noktada “Evet ya da Hayır” cevapları şeklinde konuşmayı bırakıp Likert ölçeği (5 veya 7 puanlık bir ölçek kullanan, bazen memnun ölçeği olarak da adlandırılan, bir aşırı tutumdan diğerine seçenekler sunan bir soru türü) üzerinden konuşmaya başlamalıyız.

“Tüm kadınlar hipergamik mi?” Evet ... ama bu, kız arkadaşınızın nezle olup yatağa düştüğünüzde gidip tüm arkadaşlarınızla Goriller gibi sikişeceği [anlamına gelmiyor](#).

“Tüm kadınlar öyle mi?” Evet ... ama bu hepsinin aynı derecede öyle olduğu anlamına gelmiyor. Borderline Personality Disorder hatununun çevresinde sayısız uydu dönerken “normal” bir kadının belki bir iki tane dönecektir.

Katı bir zıt – kutuplar bakışını ve bunu bir sıfır toplamlar oyunu görmeyi bırakıp yolumuza devam ettiğimizde, sağlam bir öğreti içinde yolumuza devam ederiz. Sonuçta ben bu aşırı uçlarda düşünmenin bir nedeni olduğuna inanıyorum : yeni uyanmaya başlayan mavi haplı (ve kırmızı hapı almış birçok erkek), **AWALT** kesin, 100% derecesinde anlatılmazsa, gidip o “özel” kızı / **tek boynuzlu atı** “bulup”, sonrada onun az rastlanır bir NAWALT olduğuna inanmak için bin türlü zihinsel jimnastik yapacaktır. Yüksek T (testosteron) alfa erkek arketipi de aynı nedenle var : buraya gelen erkeklerin çoğu zararsız / efendi erkek davranışları sergilemekte sorun yaşamıyorlar ve eğer “alfa” davranışlarda bir miktar aşırıya kaçsalar bile, birer savaş makinesine dönüşmeyecekler.

Özet ve Sonuç

Bence kırmızı hap camiasının erkeklere verdiği iki zarar şekli var :

A) Aşırı miktarda bloatware (cihazınızı yavaşlatan ve sizin tarafınızdan yüklenmemiş, istenmeyen uygulamalara verilen genel bir isim) ve İşletim Sistemi güncellemesi yapması

B) Bir şey aslında A’dan B’ye iken bunu X ya da Z diye göstermesi

Benim sürekli okurlarım, CPD konusunda çan eğrisini kullanmayı sevdiğimi bilirler. Bunun nedeni, genetiğin çan eğrisini takip etmesidir : boy ve **zeka**, **penis boyu** vs ama nüfusun çoğunun yolun ortasında yürümesidir. Bazı pozitif azınlıklara piyango vurur, bazıları aşırı çalışır ve yine bazıları hem şanslıdır hem de çok çalışırlar. Bazı negatif azınlıklara hayat tokat atar, bazıları kendi kendilerini darmadağın ederler ve yine bazıları hem şanssızdır hem de kendi kendilerini darmadağın ederler. Fakat çoğu insan için olay biraz A, biraz da Bdir.

Piyasada dönen sikişin 80%ini yapan 20% azınlık erkekler arasına girmenizi teşvik ediyorum. “Sikiş” dememin bir nedeni var. PUAlar kelimeyi kendi tekellerine almak istiyorlar, gelenekçiler etrafına firewall inşaa etmek istiyorlar ve büyük şirkerler ise size ihtiyacınız olmayan bir sürü ıvır zıvır satmak için kullanmak istiyorlar. Ben “sikiş” kelimesini matematiksel amaçlarla kullanıyorum.Eğer “erkeklerin 80%i, kadınların 20%si ile yatıyor” dese idim olay şöyle olurdu :

Her 1000 erkekten 200 tanesi kızları kapardı, 800 tanesi avucuna abanırdı.

Sikiş dediğimde ise olay şu :

Her 1000 sikiştten 800 tanesini tepe 20% yapıyorken, 200 tanesini ise diğer 80% yapıyor.

Farkı görebiliyorsunuz değil mi?

AWALT çok acı ve sert görünebilir ama bir silah ile uğraşırken sürekli doluymuş gibi dikkatli davranmak akıllıcadır. AWALTın dediği tek şey tüm kadınların, büyük bir yelpazede bulunan ve erkeğin hayatında negatif etkilere yol açabilecek davranışları yapma kapasiteleri vardır. Bunların farkında olmak sizin risk yönetiminizin daha etkin olmasını sağlar.

Dediğimiz çoğu şeyin negatif ve karanlık görüldüğünü biliyorum ama hayatını bir rüya aleminde yaşayan erkeğin gerçek hayat kabusu dönecektir. Ama bunlar deterministik şeyler değiller : kaderiniz, kız arkadaşınızın / karınızın sizi eninde sonunda (daha iyisi için) terk etmesi değil. Ama 1. Kuralı çiğner, şişman bir koltuk patatesine dönüşür, eğlenen ustalık göstermez, ilişkiyi onun yönetmesine izin verir ve arada kıcını şaplamazsanız sizi terk edebilir. Ve 2. Kuralı çiğneyerek duygusal, ağlak, sürekli şikayet eden ve seks dilenen bir oğlan çocuğuna dönüşürseniz, hayatınızı cehenneme çevirip kıcınıza tekmeyi basacaktır. Böyle yaparsa suç onda mı? Sonuçta kız arkadaşınız / karınız lezbiyen değil, neden bir başka “kadınla” birlikte olmaya devam etsin?

Bir keresinde, “keşke dünyadaki tüm erkekler mor haplı olsalar” demiştim. Bu bile doğru yönde atılan bir adımdır. 35% yağ oranından 25% yağ oranına gitmek, doğru yönde atılan bir adımdır. 100 Bin Lira borçtan 50 bin Lira borca inmek, doğru yönde atılan bir adımdır. Hiç seks yapmamaktan (sık sık reddedilsen de) seks yapmaya başlamak, doğru yönde atılan bir adımdır.

Başka insanların nerede olduğuna odaklanmayın. Siz ne yöne gidiyorsunuz, ona odaklanın.

Çeviri : [Neglecting the mean](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 9, 2019](#) Categories [Black Label Logic](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [OyunTags](#) [AWALT](#), [Black Label Logic](#), [Çeviri](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#) 176 Commentson Ortalamayı görmezden gelmek

Bilişsel empati nasıl geliştirilir?

[Empati anahtarı](#) yazısından :

Empati çoğunlukla iki alt gruba ayrılır : bilişsel empati ve duygusal empati. Biz empati denilince ikincisini düşünmeye meyilliyiz. Bilişsel empati zihin teorisinin bir parçası ve birini

illa onun duygularından etkilenmeden onun yerine koyup onu anlayabilme yeteneğine denir. Duygusal empati ise diğer bir insanın duygularını hissedebilmektir. Bu, başkasının ya da sürünün duygularına kapılıp boğulmak anlamına gelen duygusal salgın hastalıktan farklıdır. Heaven rumuzlu okur [sormuş](#) :

1-)Bilişsel empati nasıl geliştirilir?

2-)Gereksiz dozda duygusal empatiden nasıl kurtulunur?

3-)500'üncü yürümemde korkum sifıra yaklaştı diyelim, fakat oyunum gelişmedi. Bu ne işe yarar, bana hatun getirir mi?

special question – yirmili yaşlardan sonra (23üm) doğal alfa olunur mu?
Baştan başlayalım.

1-)Bilişsel empati nasıl geliştirilir?

Çoğunuzun bilişsel empatisi aslında size yetecek de artacak kadar fazla. Temel derdiniz bilişsel empatinizin ([yazıda sinyal denilen şey](#)) gelişmemiş olması değil, gürültünün yani duygusal empatinin çok fazla olması! Aşağıda ayrıntılı bahsettiğim gizli sözleşmeleriniz ve dürtüleriniz sizi duygusal empatiye zorlamasa aslında çoğunuzda yeterince bilişsel empati var. Bu şey gibi : aslında kızla buluştuğunda rezil olacak mıyım, beni beğenecek mi gibi korkuların gürültüsü olmasa çoğu erkeğin bir kadınla normal bir konuşmayı götürecektir zekası ve bilgisi var. Temel sorun konuşmayı becerememesi değil, konuşmasını engelleyen korku – kaygı gürültüsü.

Ama tabii ki şeylerin gerçek doğasını öğrenmek de bilişsel empatinizi artırır. Örneğin shit testi bilmek, kadının ya da aslında insanların dediklerine değil yaptıklarına bakmanız gerektiğini bilmek, vs ... sizi bu konuda ileri taşır.

Benim çok gözlemlediğim ve geçenlerde [Robert Glover'ın da bahsettiği bir problem](#) de bilişsel empati önünde engel :

Danışmanlık yaptığım ve kadınlarla bağlantı problemi olan birçok erkeğin en büyük problemlerinden biri sürekli kendi kafalarının içinde olmaları. Sürekli “aptal gibi mi görüneceğim, aptalca bir şey yapar mıyım, bunu yanlış yapıyor muyum, reddedilecek miyim, benden hoşlandı mı, ...” diye düşünüyorlar.

Yukarıda bahsettiğim gürültü bu ama kendinize gömülü kalınca bir problem de karşı tarafı gözlemleyememeniz. İkili ilişkilerde kendi kafanızdan çıkıp gözlemlemeniz lazım. Az konuşup dinlemeniz lazım.

2-) Gereksiz dozda duygusal empatiden nasıl kurtulunur?

Bu zor bir olay. Mavi haptan kırmızı hapa geçişin büyük kısmı bu ama aşırı dozda duygusal empatinin bir işlevi var ve bunu yapan kişi böyle yapmanın başarılı bir strateji olduğuna derinden inanıyor.

Bakın, aşırı duygusal empatiye genetik yatkınlık diye bir şey de var ama bunun çoğu öğrenilmiş davranış. Bunlar **gizli sözleşmelerin** (covert contract) bir parçası. Bunu yapan adamın bunu yapma sebebi, böyle davranarak istediğini **elde edeceğine inanması** :

İyi çocuklar temel olarak 3 adet gizli sözleşmeye göre hareket ederler. Gizli derken hem iyi çocuğun kendisi bilinçli olarak farkında değildir hem de iyi çocuğun etrafındakilerin bu sözleşmelerle ilgili en ufak fikri yoktur. Yani ailesi, kız arkadaşı, iş arkadaşları, vs ... bu sözleşmelerin varlığından haberdar değildirler.

Gizli sözleşmelerin 3'ü de "eğer ... öyleyse ..." şeklindedirler. Hepsi karşılık bekleyerek ver şeklindedir.

1. Gizli sözleşme : Eğer iyi çocuk olursam benden hoşlanırlar ve beni severler. Birçok erkek için bu sonunda (kadınla) yatarım şeklindedir. Eğer iyi çocuk olursam hoşlandığım kadın benim iyi çocuk olduğumun farkına varır ve benden hoşlanır ve sonunda benimle seks yapar.

2. Gizli sözleşme : Eğer onlar sormadan ben diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılırsam, ben sormadan onlar da benim ihtiyaçlarımı karşılarlar.

3. Gizli sözleşme :Eğer herşeyi doğru yaparsam problemsiz ve tasasız bir hayatım olur.
Bu sözleşmelerin içinde bulunduğunu farkedip yırtıp atmanız lazım ama bu zor. Zira bunların eğer şunu yaparsam şunu kazanırım anlamı yanında eğer şunu yapmazsam çok kötü kaybederim tehdidi de var. Unutmayın, mavi hapta örneğin zırlı zırlı ağlamayı dinleyip onunla empati kurmadığınız zaman sıradan bir kadını değil hayatta karşınıza bir kere çıkacak bir kadını kaybediyorsunuz. O nedenle de duygusal empati kurmamaktan deli gibi korkuyorsunuz. Kadın sizi manipüle etmek için ağlarken içerde sakince oturmanız gerek ama mavi haplı beyin yıkamanız size "eğer gidip onunla ağlamazsan şimdi seni bırakıp gidecek ve sen de hayatının kadını kaybedeceksin" diyor! Bu durumda oneitis olayından kurtulmak bile bilişsel empati "zorunluluğunuzu" ve seviyenizi azaltacaktır.

Bir diğer nokta da şu : Mavi hapı küçümsüyoruz zira erkeği maymun ediyor ama mavi hap aslında bir adaptasyon stratejisi. Mavi hap, her ne kadar aşağı olsa da evrimsel olarak başarılı ve çevreye uyum için geliştirilmiş güçlü bir strateji. O nedenle kurtulmak zor. Kısaca anlatmaya çalışırsam :

– evrimsel mekanizma “survival of the fittest” (uyumlu olanın hayatta kalması).

– uyumlu olan demek güçlü demek değil çevreye uyumlu olan demek. 65 milyon yıl önce dünyaya everest büyüklüğünde bir dağ çarptığında ufacık memelilerin ve ufacık kuşların atalarının hayatta kalıp en güçlü hayvanlardan biri olan t-rexin yok olmasındaki gibi uyum gücü döver.

– hayatta kalmak da Darwinsel anlamda gelecek nesle gen aktarmak demek. Aynı yıl doğan 2 arkadaş düşünün. Biri 25 yaşında evleniyor, 35 yaşında 3 çocukla hayatın stresiyle falan kalpten gidiyor. Diğeri hiç çocuk yapmayıp macera ve eğlence dolu bir hayat yaşıyor. Bu adam 90 yaşında doğum gününü kutlarken 55 yıl önce ölen arkadaşı hayatta kaldı ama kendisi hayatta kalamadı. İşin mekanik anlamı bu.

– Dawkins’in Gen Bencildir kitabında yazdığı gibi gen bencildir ama birey fedakar. Çocuğu için kendini feda eder mesela. Ya da çocuk yapmak için hayatın zevklerini feda eder. Kendini dırdırıyla ordular telef edebilecek bir kadının kuklası eder.

– Meriç dediğiniz adamlar feminen bir toplumda “hayatta kalmak” (yukarıdaki anlamıyla) için başarılı bir strateji izliyorlar. Belki 20lerinde yüzlerine bakılmıyor ama mesela 30larında bir şekilde eğlenceyi tamamlamış bir kız tarafından kapatılıp ürüyorlar. Tamam acı çekiyorlar, tamam **bekleyen beta** durumuna düşüyorlar ama güçlü bir dürtüyü tatmin ediyorlar : “uyum sağlayıp” hayatta kalıyorlar.

KH gören adamların büyük çoğunluğu **MGTOW** oluyor. Birey için daha az stresli ve eğlenceli bir hayat olabilir ama MGTOW olanlar uyum sağlayamayıp hayatta kalamayacaklar. Evrimsel olarak. Bakın burada bu kavramlara iyi – kötü demiyorum ama temel bir içgüdüye ters hareket ediyorlar ve temel içgüdülere zıt yaşamak kolay değil.

Ha KHlı, maskülen bir baba da olabilirsiniz ve bu da mavi haplının ızdırap dolu hayatından çok daha iyi bir strateji ama bu da sosyal yapının ezmeye çalışacağı ve sizin büyük bir irade ile elde edebileceğiniz bir şey.

Bu tür güçlü dürtüleri yenip kırmızı haplı tarafa geçmeniz için sabırla o dürtülerin sizi ittiği şeyi değil tersini yapmanız ve kaybetmediğinizi görmeniz lazım.

special question – yirmili yaşlardan sonra (23üm) doğal alfa olunur mu?

Doğal alfa nedir, **alfanın kökeni** yazısına bakın. Sizin derdiniz maskülen bir erkek olmak olmalı. Ve erkek doğulmaz, olunur. Doğanın kanunun sizin oğlan çocukları olarak doğmanız ve sonra acı çeke çeke erkeğe dönüşmeniz. Doğal olan bu. Doğal olmayan ise kafanıza mavi haplı fantaziler sokulması. Bunlardan kurtulmaya, erkek olmaya, performans yükünüzü sırtlamaya, olabileceğinizin en iyisi olmaya, beta davranışlarınızı kırmaya bakın. 23 yaşında

alışmalara başlayıp 28 yaşında erkek adam olsan, 13 yaşından beridir erkek adam olan adamdan bir eksiğin olacağını mı sanıyorsun?

Doğal alfadan kastın alfa davranışları içselleştirmek ise evet, 33 yaşında başlasan bile alfa davranışları iselleştirebilirsin. Daha zordur tabii ama mümkündür. Fakat şunu da söyleyeyim, “Berkecan 6 yaşından beridir kızlara yürüyor ben ise daha yeni başladım” gibi düşünceler bu içselleştirme sürecine zarar verirler. Bunlar aklınızdan geçiyorsa biraz kafanızı çalıştırıp kendinizi gözlemleyin. Bu şeyleri size, [lmek istemeyen içinizdeki beta](#), yoldan dönün diye fısıldıyor olabilir mi?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 2, 2019](#) Categories [Psikoloji](#) Tags [Evrimsel Psikoloji](#), [Psikoloji](#) 67 Commentson [Bilişsel empati nasıl geliştirilir?](#)

Empati Anahtarı

Bir süre önce Kırmızı Hap ve empati konusunda bir tartışmaya girdim. Empati konusunu tartışması sorunlu bir konu olarak görüyorum çünkü çoğu insanın empatinin ne olduğuna dair kişisel bir fikri var ve eğer bu fikirleri birer venn şeması olarak çizersek bu kümeler büyük oranda sempati ve merhamet üzerinde keşişeceklerdir. Fakat keşişimde aynı zamanda daha az cazip olan acıma duygusu da olacaktır. Bu bile tek başına tartışmaya sorunlu bir şekilde başlama nedeni ama bu tartışmaları daha da karmaşıklaştıran bir şey daha var : duyguları tartışırken insanlar kendilerini referans almaya meyilliler ve bu kadar ego-yatırım içinde verimli bir tartışma yapmak çok zor.

Empati çoğunlukla iki alt gruba ayrılır : bilişsel empati ve duygusal empati. Biz empati denilince ikincisini düşünmeye meyilliyiz. Bilişsel empati zihin teorisinin bir parçası ve birini illa onun duygularından etkilenmeden onun yerine koyup onu anlayabilme yeteneğine denir. Duygusal empati ise diğer bir insanın duygularını hissedebilmektir. Bu, başkasının ya da sürünün duygularına kapılıp boğulmak anlamına gelen duygusal salgın hastalıktan farklıdır.

Empati konusunda bu ayrımı yapma nedenim, Kırmızı Hap ve Oyun Teorilerini kavramlaştırmamda, bilişsel empatinin merkezi rol oynamasıdır. Sağlam bir oyun için etkileşim içinde olduğunuz kadını anlayabilmeniz şarttır. Kurgulanmış, ezberden yapılan oyunun bu kadar popüler olmasının nedeni, zihin teorisi konusunda cahil erkeklere destek olması ve onların kadınların neye neden ve nasıl tepki vereceğini anlamadan, sadece neye bakıp ona göre ne yapacaklarını ezberleyerek yürümelerine olanak vermesidir.

Bilişsel – Duygusal Empati Farkı

Birçok erkeğin ilişkilerinde karşılaştığı problem, yeterince duygusal empatilerinin olmaması değil. Tam tersi çoğu kadın – erkek ilişkisi tamamen [kadının duygusal erevesi](#) ve erkeğin

bu çerçeveye reaksiyonu tarafından yönetiliyor. Kadın üzgün hissediyor ve erkek bunu düzeltmek için koşturuyor. Kadın mutlu ise erkeğin gülleri yarılıyor. Kadın kırgınsa, erkek onu yeniden mutlu etmek için elinden geleni yapıyor, vs. Bu, mavi hapın ilişkilerin nasıl yürütüleceğine dair teşvik ve tavsiye ettiği klasik ilişki şekli. [Kadınla duygusal seviyede bağlantı kur](#), duygusal olarak kendini ifade et ve açık ol. Onun duygularını kendin yaşıyormuş gibi hisset. Bu ilişki şeklinde erkek kadının güçlü rüzgarlar ve fırtınalar zamanında tutunabileceği [sağlam bir kaya değil](#), onunla beraber fırtınada savrulan ve fırtına hasarından aslan payını alan bir yelkendir.

Erkekler için [shit test](#) listelerini hazırlama sebebimiz, çoğu erkeğin kadının çerçevesine nasıl adım atacağını bilmemesi, neyin test olduğunu ve niye yapıldığını anlamamasıdır. Bağlamı anlamak yerine kendine söylenenleri kelime anlamıyla alan erkek, durumun alakasız bir analizini yapar. Size çerçeveyi kontrol edin dediğimizde bu, onun çerçevesini anlama zorunluluğunuz ortadan kalkmıyor. İşte tam bu noktada “ALFACI” tayfa devreye giriyor. Bu erkekler, bu ilişki olayının gerçekten çalışması için, onun çerçevesine girmemenin ve onun çerçeveyi kontrol etmesine engel olmanın yetmeyeceğini ve onun çerçevesini bilişsel empati seviyesinde anlamaları gerektiğini de anlamıyorlar.

Deli kadınlarla ilgili yazımda, psikopatların çoğu durumda inanılmaz seviyede bilişsel empatiye sahip olduklarını, yani kimin kolay bir av olacağını, ne yapacağını, kimin nasıl kandırılacağını anlamayı bırakın tahmin etmek konusunda çok yetenekli olduklarını yazmıştım. Bunun nedeni, tüm sinyali gürültü olmadan apaçık görebilmelerini sağlayan özel durumları. Sinyal ve gürültü ile anlatmak istediğim şu : çoğumuz hem bilişsel hem de duygusal empati kurabilme kapasitesine sahibiz. Burada bilişsel empati sinyal, duygusal empati ise gürültü. Kendimizi başkaları yerine koyabilme yeteneğimiz, onların perpektifini, davranışlarını ve potansiyel olarak gelecekte yapacaklarını anlamamızı sağlıyor ama kendimizi onların çerçevesine koyarken duyduğumuz duygusal bağ bunun etkisini azaltıyor.

Psikopat ise bir insanla tamamen bilişsel seviyede empati kurabiliyor yani onların hissettiğini hissetmiyorlar. Yani onların ne hissettiklerini ve neden hissettiklerini bilişsel seviyede anlıyorlar ve neler yapacaklarını tahmin ediyorlar. Asperger ya da otizm spektrumunda biri ise onlarla duygusal seviyede bağ kurabilir belki ama bilişsel olarak neden öyle hissedip davrandıklarını, hareketlerinin başkalarını nasıl etkileyeceğini anlayamazlar.

Shit testlere gelirsek : erkek, [shit testi eğlenen ustalık](#), onayla abart veya aldırmama ile geçebilir. Bu başarı, kadının shit test ile erkeği bir reaksiyon vermesi için provoke ettiğini ve erkeğin bu reaksiyonuna göre erkeğin aslında ne olduğunu anlamaya çalıştığını bilmesinden kaynaklanır. Bu, kafesteki fareler “yemek” düğmesine her bastıklarında onlara elektrik verip, “kaç şoka kadar düğmeye basmaya devam edecekler”, “bireyler arasında bir fark var mı?”, “ortalama bir fare düğmeye basmamayı ne kadar zamanda öğrenir?” gibi sorulara cevap aramaya benzer. Bu, bilişsel empatinin pratik halidir. Kadının gerçek niyetini ve beklediği sonucu anlamak ve bu bilgiyi kendi niyetinin çıkarına kullanmak. Satranç oyunu gibi.

Eğer erkek shit teste **duygusal reaksiyon verirse**, onun duygusal çerçevesine girerse ya da davranışlarını ona göre değiştirirse, shit testi kaybeder zira artık kadın, istediği tepkiyi almak için hangi düğmeye basması gerektiğini biliyordur. Örneğin kadın bir öfke nöbetine girerse, erkek de onun suyuna giderse, onu konuşarak ikna etmeye çalışırsa bu kadının, erkeğin davranışlarını kontrol edip onu çerçevesine sokabildiğini gösterir.

Kırmızı hap ise kadınla bilişsel empati kurmanız gerektiğini yani onun duygusal durumlarını anlayıp bunlarla ilgili işaretleri okumanız gerektiğini söyler. Kırmızı hap bunu şu önermesinde dile getirir : “**Dediklerine değil yaptıklarına bak** – Mesaj (dediklerinde değil) yaptıklarında / Medium is the message”. Kadının davranışlarının verdiği mesajı okumayı öğrenmelisiniz ve bunu yapmak için de onunla bilişsel empati kurmalısınız. Yani onun çerçevesine adım atıp onun dünyayı ne perspektiften gördüğüne anlamalı ama onun çerçevesine kapılıp, çerçevesi tarafından yutulmamalısınız.

Empati ve Kırmızı Hap

Kırmızı hapın empati konusunda söylediklerine bakarsak, empati kurmamayı ya da erkeklere birer sosyopat olmak için çabalamalarını öğütlediğini görürüz. Kırmızı hap daha çok stoizm benzeri bir felsefe ve kendini aşamalı olarak maruz bırakma terapisi gibi bir yol ve bunun sonunda kadının hareketlerinden duygusal olarak etkilenmeyeceğiniz bir seviyeye gelmenizi öğütler.

Örneğin bir erkek kadınlara 100 kere yürüdüğünde, bunun amacı mükemmel bir oyuna sahip olmak değildir. 1,000 kere yürüyüp de berbat bir oyuna sahip olabilirsiniz. Burada amaç yürüme korkusunu azaltmaktır. Geçmişte arkadaşlarımla en olağanüstü kötü şekilde reddedilenimizin içtikleri bizden oyunu oynadığımda, amaç reddedileye karşı bu kalın zırhı geliştirmektir. Bir hatun 200 kişi önünde suratınıza içki fırlattıktan sonra, reddedilme korkusunu takmamaya başlarsınız.

Amaç empatisiz biri olmak değildir. Amaç duygusal empatinizin sizin üzerinizdeki etkisini azaltmaktır. Açık olmak gerekirse, kadınlara yürüten bir erkeğin sinirlerinin zayıf olması gibi bir lüksü yok. Son 6 haftada, günde 1 – 2 kadın tarafından reddedildim ve bunlardan bazıları beni 2. veya 3. buluşmada reddetti. Ben yürürken eski erkek arkadaşına dönen,bağırıp çağıran, duygusal olarak beni manipule etmeye çalışan ve her şekilde beni duygusal olarak etkilemeye çalışan kızlar oldu. Eğer bu kızların hepsi ile, artı olarak çıktıklarımla duygusal seviyede empati kurmaya kalksa idim, kendi duygusal çalkantılarımla uğraşmam gerekir ve bunun yarısı bile bir erkeği delirtmeye yeter.

Bir doktoru düşünün. Bu doktor hergün 5 – 10 odaya girip, bir hastanın ailesine hastanın ölmek üzere olduğunu ya da öldüğünü söylemek zorunda kalıyor. Bu haberi aldıktan sonra o aile o gün çalışmayacak ama bu doktor çalışmak zorunda. Bu nedenle de bir duygusal zırh

edinmek zorunda. Bu, doktoru psikopat yapmaz. Adamın kendine verilen görevi yapmak için yapması gereken bir şey bu.

Aynı şekilde bir kadınla çıkıyorken, özellikle uzun süreli ilişki içindeyseniz, görevlerinizden biri de onun “sağlam kayası” olmaktır. Yani o duygusal olarak fırtınaya kapılsa bile, siz de onunla beraber fırtınaya kapılmamalısınız ve onun denize kapılıp gitmesini engelleyecek çıpa olmalısınız. Sizi duygusal olarak manipüle etmek için yatak odasında saatlerce ağladığında, sizin yapmanız gereken içeriye girip onunla beraber ağlamak değil, ona sizi duygusal şantaja maruz bırakamayacağını göstermektir.

Özet ve Sonuçlar

Borderline Personality Disorder ([Sınırdaki Kişilik Bozukluğu](#)) hastası kadınlarla ilgili deneyimlerini daha önce paylaşmıştım. Bu kadınların sizi manipüle etmek için kullandığı anahtar empatidir. Empati sahibi biri, empati sahibi olmayan birinden daha zayıf bir konumda olacaktır. Bilişsel empatisi daha güçlü olan bir kişi ise, olmayan kişiye göre daha güçlü bir durumda olacaktır.

Bu açıdan ilişkileri karşılıklı pazarlığa benzetebilirsiniz. İki taraf da aynı sonuca ulaşmak istiyorsa sorun yoktur. Ama gerçekte iki tarafta birçok konuda fikir ayrılığına düşecektir. Bu ayrılıklar hangi sonuçların arzu edilir olduğu, bu sonuçlara yürümek için en uygun yol, bu sonuçlara ne sürede erişilmesi gerektiği, vs ... hakkında olabilir

Ama sonuçta birçok erkeğin bir kıza empati duymak sandıkları, aslında korku, görev algısı ve suçluluk duygusu. Yalnız kalma korkusu, reddedilme korkusu, sosyal pozisyonunu kaybetme korkusu, başkalarının gözündeki yerini kaybetme korkusu, vs. Geleneksel kadın – erkek rollerine göre görev aşkı, kendi ödev ve onur anlayışları. Ve son olarak da, sonunda kendilerini ve kendi isteklerini öne koymanın verdiği suçluluk duygusu. Bunları kabul edip kendilerine karşı dürüst olmak yerine, bunu kıza yüklüyorlar ve kendilerini duyarlı, empatik, nazik, kız için en iyisini yapmaya çalışan erkekler olarak satmaya çalışıyorlar.

Bu aynı zamanda onları kendilerini duygusal olarak kontrol etme ve kendi arzularını kabul etme yükünden de kurtarıyor. Örneğin siz “aldatabilirim ama karımı üzmem istemiyorum” ya da “boşanırdım ama karımı üzmem istemem” diyebilen bir adamsanız, sizin yaptığınız kendi yapmak istediğiniz şeyi yapamamanızın sorumluluğunu karınıza yükleyen birisiniz. Onunla açık ilişki konusunda ya da onunla beraber yaşamaktan tatmin olmadığınız konusunda konuşmak yerine, bunu ona yükleyip, kendinizi “iyi insan” ilan ediyorsunuz. Siz ve sizin kendinizle ilgili “iyi insan” imajınız en tepede. Bu empati değil, sinsî sözleşme.

Çeviri : [The Empathy Key](#)

Month: October 2019

Reddedilme korkusu ve reddedilme ile başa çıkmak

Reddedilme ile başa çıkabilmek yetişkin bir insan olmanın en önemli özelliklerinden birisi ama daha önemlisi, başarılı bir insan olmanın da ön şartlarından biri. Hayatta dişe dokunur bir şey başarmadan önce defalarca reddedilmek, doğa kanunu gibi sabit bir şey.

İyi bir işe girmeden önce 20 bazen 50 özgeçmiş gönderip belki 4 – 5 görüşme yapıp reddediliyorsunuz. Bunlardan bazılarında 2 – 3 seviye görüşme geçiyoruz ama yine de reddedilebiliyoruz. Birçok şirket ya sizin iş için yeterince iyi olduğunuzu düşünmüyor ya sizden daha iyisini buluyor ya da sizin masrafınızın sağlayacaklarınızdan daha fazla olduğunu düşünüyor ve sizi reddediyor. Bir yazar dişe dokunur okur sayısına ulaşmadan önce bazen bir düzine yayıncı tarafından reddediliyor. Bir kızla birlikte olmadan önce belki 5 belki 25 tane kız tarafından reddediliyorsunuz.

Reddedilme ile başa çıkabilmenin zor olmasının en önemli nedeni, insana eksik olduğu şeyler konusunda ayna tutması. Normalde bu eksikliklerle uğraşmak hatta bunları görmek bile istemeyen kişi için karşısında bu eksiklikleri görmek oldukça rahatsız edici. Bu o kadar rahatsız edici ki çoğu insan bu aynaya bakmaktansa reddedilme ihtimalleri olan durumlardan kaçmayı tercih ediyor. İş aramak yerine yıllarca sevmediği işte çalışmak, tek bir hatuna bile yürümeden yıllarca yalnız kalmak gibi.

Reddedilmeyi zorlaştıran şeylerden biri de masal aleminde yaşamak. Bu özellikle kadınlar tarafından reddedilme ile başa çıkamayan erkeklerin en büyük sorunlarından biri. Bu erkekler bir kadını beğendiklerinde, o kadın artık sadece bir kadın olmaktan çıkıyor. Jordan Peterson'un [Reddedilme korkusu nasıl yenilir](#) videosunda bahsettiği dişi ideal olayından bahsediyorum. Yeterince olgunlaşmamış bir erkek, beğendiği kadını bir kişi ya da insanın dişi bir bireyi olarak görmüyor. Onu idealindeki, hayal dünyasındaki masalsı kadının (tanrıçanın) yeryüzündeki tezahüratı olarak görüyor. Shakespeare'in lafıydı sanırım : “ideallerimizdeki kadını koyacak bedenler bulup o bedenlere aşık oluruz”.

Erkek hayallerindeki dişi tanrıça / melek suretini bir kadının üzerine geçirdiğinde, o kadın tarafından reddedilmek onun için inanılmaz bir korku haline geliyor. Zira artık o kadın tarafından reddedilmek erkek için bir kadın tarafından değil, kadın ideali tarafından reddedilmek anlamına geliyor. Daha da kötüsü, mavi haplı erkeğin idealindeki kadın ile tüm kadınlık birbirine bağlı kavramlar olduğundan, masal dünyasında yaşayan erkek için bu kadın tarafından reddedilmek, tüm kadınlar tarafından reddedilmek anlamına geliyor.

Oysa dünya bu şekilde çalışmıyor. Oneitis, altın dişi, unicorn, vs ... falan yok. Karşınızdaki kadın sadece bir kadın. Ne bir melek ne bir şeytan, ne bir tanrıça ne de tüm çekici kadınların üyesi olduğu gizli bir süper örgütün temsilcisi. Siz istediğiniz kadar kendinizi kandırmaya

çalışın, özel değil, eşsiz değil az bulunur hiç değil. Erkek olarak yapmanız gereken ilk şey bunları anlamanız.

Maalesef bu en az anlaşılan konu. Mesela bir kıza iki kere yürü, eğer ilgilenmiyorsa nextle gibi basit (tamam burada çok basitleştirdim ama cidden basit) bir algoritma olmasına ve bunu da en az on kere okumuş olmalarına rağmen birçok erkek nextlesem mi nextlemesem mi diye soruyor. Neden? Zira durumlarını ve hatunu özel sanıyorlar. Kafa şu : “Next başka her durumda geçerli ama bu durum farklı!”. Maalesef değil. Bakın burada bu soruyu bin kere gördüm, bin çeşit durum ayrıntılı anlatılıp soruldu ve biri bile özel değildi! Tek bir kere bile özel ve farklı bir durum görmedim!

İş başvurusu yaparken bunu biliyorsunuz. Reddeden her şirketin kapısında sabahlayıp işe alınmak için yalvarmıyorsunuz ya da aslında beni reddetmediler neyi doğru yaparsam bu işe girerim diye düşünmüyorsunuz. 10 şirket sizi reddetti diye kimse artık sizi işe almayacak sanmıyorsunuz. Ya da işe girdiğinizde önceden reddeden 20 şirketi hatırlamıyorsunuz bile. Kadınlar konusunda da durum aynı ama o hayali tanrıça işleri çok karıştırıyor.

Tabii ki sizin eksikleriniz yüzünden her kadın tarafından reddediliyor olabilirsiniz. Her kadın yüzünüze aynı eksikliği vuruyor olabilir. Ama hepsi sizi ayrı birer birey olarak reddediyor. Karşınızda size vermeme yemini etmiş bir gizli teşkilat yok. Birine odaklanmak yerine eksigiinize odaklanmanız gerek.

Şunu da unutmayın ki her kadının aradığı şey farklı. Ya da elindeki imkanlar. Bazı kadınlar bara bile takım elbise ile giden iş adamı / yüksek seviye plaza çalışanı gibi adamlara hastadır, bazıları dövmeli Rock star tipli adamlara. Bazıları kel sevmez, bazıları kel sever. Bazıları kendinden 8 yaş büyük adam ile birlikte olmaktan iğrenir, bazıları takmaz ve yine bazıları kendilerinden 10 yaş büyük değilse ilgilenmez. Yani reddedilirken karşınızdakinin kişisel tercihinine göre de reddediliyorsunuz.

Peki abi ben takım elbiseli adamım ama kız dövmeli seviyor, nasıl tavlaram?

Tavlamayla uğraşmazsın. Senin gibi adamı seven kızları tavlamaya zaman harcarsın. Doğan seni kızlarla birlikte olmaya itiyor ama emin ol doğan seni asla “şu kızla birlikte olman lazım” diye itelemiyor. “İlla şu kız” diyen tarafın doğal falan değil.

Reddedilmek ve İntikam

Reddedilmeyi hazmedemeyen erkeklerin intikam fantezilerine boğulabildiğini görüyoruz. Bunların çok büyük bir kısmı ilerde ayağıma kapanır ve siktir çekerim gibi zararsız daha doğrusu erkeğin kendinden başka kimseye zararı olmayan fanteziler.

Bu tür fantezilerin en büyük problemi, erkeğin o kıza hala büyük ölçüde [duygusal yatırıma](#) devam etmesi demek. Aşkın zıttı umursamamaktır, öfke ya da nefret değil. Bu ikisi aşkın kardeşleridir. Günü gelip de hatundan intikam alma arzusu ile yanmak, hatuna atmak üzere aylarca elinde kor kömür tutmaya benzer. Hem atamazsın hem de aklın başına gelip de kömürü yere atana kadar sen yanarsın. Sen elinde kömür yanarken bir sürü fırsatı da kaçıırırsın.

Bir şirkete iş başvurusu yapıp reddedildiğinizde, “göstereceğim gününüzü” diye öfkeye kapılıp başka şirkete girip bunlara yeni şirketinizin ofisinden “kaybettiğiniz zeki, çevik ve ahlaklı elemana bakın istedim” diye fotolar gönderdiğinizde dair fanteziler kurmazsınız. Öncelikle o şirketin kapısında “acaba başvursam mı” diye haftalarca bekleyip, “yahu patron geçerken göz kırptı, belki BDdir ([Başvuru Davetiyesi](#))” diye analizler falan yapmazsınız. Böyle aptallıklar yapmadığınız için de işe alınmadığınızda pek takmazsınız. İkincisi haftalarca bir şirketin kapısında yatıp sonra bir cesaret başvuru yapıp reddedildikten sonra 2 ay bunalım gezip ya da aynı şirkete 5 kere yeniden başvurup sonra aylar sonra yeni bir şirkete başvuramazsınız. [Aynı anda 10 şirkete başvuru yaparsınız.](#)

Yürüme olayına da yukarıdaki gibi bakıyor olsaydınız, intikam ya da gününü gösterme fantezileri kurmazdınız.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 29, 2019](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 122 Comments on [Reddedilme korkusu ve reddedilme ile başa çıkmak](#)

Sor sor ki öğrenesin #1

Bana yani Güzin pardon Mahmut Abiye, bu yazı altında istediğinizi sorabilirsiniz. İstedğinizi derken Dolar ne olur, Fenerin dertleri nasıl çözülür gibi sorular sormayın tabii. Site teması ile ilgili sorular sorun.

Sorularınızdan beğendiklerimi yorumlardan yazıya çıkaracağım.

NOT : Yazı sorulara kapanmıştır. Henüz yanıtlanmamışlar yavaş yavaş yanıtlanacak.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 19, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#) 562 Comments on [Sor sor ki öğrenesin #1](#)

Kadının ilgisini abartmak

PUA Cemiyeti'nin [YouTube kanalındaki Kıza Nasıl Açılırsın? Nasıl Çıkma Teklif Edersin?](#) videosunun altında şöyle bir diyalog var :

Mertmen : Abi kızın beni sevdiğini biliyorum ama utaniyorum ne yapmalıyım.

Joker : Mertmen utangaç kaybeder. Biraz cesaret ele ele gezeceğin o güzel günleri düşün ve senden hoşlanıyorum de. Sadece 2 kelime edecek cesaretin yoksa yanmışsın sen zaten.

Mertmen : Abi bugün tüm cesaretimi toplayıp gittim yanına noldu dedi felan neyse sonra acıldım hayır dedi bi daha beni rahatsız edersen seni idareye şikayet ederim dedi. Ben de hani beni seviyordun felan dedim yok oyle bisey dedi. Arkadaşlarına sordum Bilmiyoruz bize oyle dedi diye soyledi Ama şimdi tüm arkadaşlarım pes etme diyo ne yapmalıyım.

“Hani beni seviyordun ?” □

Bu çocuk saçmalamış ve abartmış ama yaşadığı hayal kırıklığı anormal bir durum değil. Araştırmaların tekrar tekrar gösterdiği üzere [erkekler kafalarında, karşısındaki kadının kendilerine olan cinsel ilgisini, olduğundan çok daha yüksek kurguluyorlar](#). (Dipnot : Kadınlar da tam tersi erkeğin kendilerine olan ilgisini, olduğundan daha az olarak kurguluyor).

Bunun nedeni muhtemelen erkeğin karşısındaki kadının ilgisini olduğundan daha az algılamasının, fırsat kaçırmasına neden olması. Günümüz feminenleşmiş erkeği, reddedilmeyi dünyanın başına yıkılması olarak algılasa da, reddedilmenin ahım şahım bir masrafı yok. Ya da kadının ilgisinin sandığından az olmasının çok büyük bir maliyeti yok. Bu nedenle, kadın ilgisini abartma sayesinde, erkek daha fazla kadına yürüyerek daha fazla kadınla birlikte olma şansını artırıyor (kadınlar için erkeğin ilgisinin sandığından az olması ise, tek başına hamilelik nedeniyle maliyeti ağır olabilir o nedenle kadınların ilgiyi olduğundan az görmesi de anlaşılır bir şey).

Maalesef reddedilmekten ölesiye korkan [mavi haplı çocuklar](#) dünyası için ilgiyi abartmak maliyetli. İdealindeki “dişi tanrıçayı” karşısındaki etten kemikten insan kadınının bedenine koyup ona tapan (oneitis) mavi haplı için, bir kadın tarafından terk edilmek asla o spesifik kadın tarafından reddedilmek olarak algılanmaz. İnsan ve tanrıça, tüm kadınlık tarafından reddedilmiş gibi algılar. Bu nedenle mavi haplı çocuk yürüyüp boyunun ölçüsünü almaktan korkar. Genellikle ilgisini abarttığı kadının çevresinde uydu olur ve haftalarını, aylarını ve bazen yıllarını çöpe atar.

Siz eğer tabak çeviriyorsanız, ilgili olduğunuz 5 kıza yürüyorsanız, belki 4 kızdan red yiyeceksiniz ama biri sizinle birlikte olacak. Tamam 4 tanesinde yanıldınız ama bir ayda ard arda ya da paralel 5 kıza yürümeseniz, kırmızı haplı çocuk gibi, bir ayın sonunda bir kızla bile birlikte olmayacaktınız. Ama siz yılda bir kıza yürüyor ve bu kıızı da aylarca uzaktan sevip her hareketinden nem kapıyor, uzaktan sürekli papatya falı bakıyorsanız, ilgiyi abartmak sizi fena halde bağlıyor.

Buradaki çocuk ne yapmalı? Öncelikle hiçbir kızın ilgisinden 100% emin olamazsınız bunu öğrenmeli. Bu genç arkadaşın, böyle bir dersle öğrenmiş olması lazım. Bu nedenle de [kırmızı haplı çocuk oyunu](#) oynamalı.

Ama maalesef bir de çocuğun bahsettiği arkadaş etkisi var. Pes etme, aynı duvara kafanı vurup dur diye tavsiye vermişler. Bu tavsiyeyi “ya sen başkalarına da yürü ama bu kıızı bir iki yine yokla” şeklinde veriyor olsalar yine işe yarar da, uzaktan uzaktan haftalarca duygusal yatırım yapmış ve kazanma şansı az olan adama, tüm kaynaklarını bu sepete koy ve çöpe at diye tavsiye veriyorlar.

Yeri gelmişken kısaca kıza nasıl açılırsın, nasıl çıkma teklif edersin sorusuna cevap vereyim. Belki daha uzun bir yazı yazarım. (Not: [Sonradan yazdım](#)) Bir kıza açılmazsın, bir kıza çıkma teklif etmezsin. Bunlara gerek yoktur. Bence senden hoşlanıyorum da açılmaya girer. Hem gereksiz, hem zararlı olabilir.

Uzaktan uzaktan “beni seviyor” hayalleri ile avunmak, kızın sizi sevmediğinizi öğrenmenin acısından iyidir gibi geliypr. Ayrıca bu sayede güya kadın – erkek arasındaki pozitif cinsel gerilimi arttırmak için gerekli oyunun stresine bulaşmadan yaşıyorsunuz..

Bir kızdı hoşlanıyorsanız ve gidip kıyla konuşursanız, kıy bunu 99% anlar zaten. Yani açılma kısmını geçin. Çıkma teklif etmeyeceksiniz, kıyı bir yerlere çıkmaya davet edeceksiniz ve aranızdaki pozitif cinsel gerilimi arttırıp el tutma, sarılma, öpme, seks gibi şeylere yönlendireceksiniz. Çiftleşme dansı yapacaksınız yani.

Üstelik pat diye çıkma teklif ettiğinizde, belki de o aşama aşama tırmanışla olabilecek, sizi belki olabilir sahasından (oyununuz ile= olur bu sahasına geçebilecek kıyı, daha henüz belki sahasında iken karar vermeye zorlayarak şansınızı azaltıyorsunuz.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 18, 2019](#) Categories [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mavi Hap](#) 71 Commentson [Kadının ilgisini abartmak](#)

Buluşmaya arkadaş gibi gelirim diyen kız

Özgür'ün [şu saha raporu](#) standart bir shit teste dikkat çekiyor :

Ben: ee mark zuckerbergi daha fazla zengin etmek yerine bir kafeye geçip milli ekonomiye can getirsek ya

Kız: Olabilir □

B: Tamam yarın akşam 17:00, xxx'de bir seyler icer ordan sahile ineriz.

K: Tamam olabilir Özgür. Ama arkadaşça bir buluşmadan daha çok mutlu olurum.

Burda bazı acemi arkadaşlar hemen “Friendzone mu girecez lan. Delikanli adamim ulan ben!!!” gibi bi kafa yapisiyla kizi direkt nextleyebilir, daha kötüsü ultimatoom verebilir. Bunu yapmayin. Arkadaş kartı her zaman friendzone yediginizi garantilemez. Bazen (burda olduğu gibi) bariz bir shit testtir. Eğlenin

B: Hayir hayır arkadaşça olmaz.

K: anlamadim. Neden olmasın?

B: Peki o zaman plani degistirmem gerekiyor. Yarın 5 gibi cıkarız. Emreyle İboyu da cagırırız sahilde 101 atarız. Biralari ben getiririm okey gittigimiz yerde var. Sanada tuzlu fistic getirmek kalıyor. Yarım kilo kadar getir ibo ayısı yiyor zaten hepsini.

Evet bu bir shit test. Birçok genç bu lafı duyduğunda mavi hap algoritması devreye girer ve kızı rahatlatmak, korkutmamak adına teste [arkadaşı oynayan](#) tavşancığa dönüşerek karşılık verir ve shit testi geçemez. Fakat kırmızı hap okumuş ama sindirememiş birçok genç de bu testten “aman beni uydu erkek yapacak”, “aman beni friendzone’a atacak” paranoyası ile geçemez. Olmayan alfalıklarına zarar gelecek korkusu ile abazan ama gururlu bir hareketle kızı hemen NEXTlerler.

Yapmayın.

Kız sizin niyetinizi biliyor. Her kız bilir zaten de burada kız bunu dolaylı olarak dile getiriyor. Ve yine de buluşmaya geliyor. Oysa sizinle birlikte olma ihtimalini değerlendirmeyen hatun o buluşmaya gelmez zaten. Shit test yazısından hatırlarsanız, kız sizinle ilgilenmiyorsa shit test atıp size eziyet etmez zaten.

Burada onayla abart işe yarar. Özgür'ün yaptığını yapmaya bile gerek yok. “Ooo arkadaş ne demek, sırlarımızı paylaştığımız en yakın arkadaş olacağız” gibi dalga geçebilirsiniz.

Bu shit testin birkaç versiyonu var. Örneğin [Tinder](#)’da hatunlar sıklıkla “burada ne arıyorsun” diye sorarlar. Bu durumda da verilecek yanlış cevap “seviyeli bir ilişki arıyorum” gibi bir şey söylemektir. Tamam belki arıyorsun ve tikiş tokuş mekanında belki bulursun da sonuçta tikiş tokuş mekanındasın! “Tabii ki kanka / BFF – Best Friend Forever arıyorum” gibi bir şey deyip dalga geçmek daha mantıklıdır.

Aklıma gelen bir diğer versiyonu da en az 10 kere buluşmadan yatmayız versiyonu. [Şu saha raporunda](#) bir örneği vardı :

Restoranda öpmedi ama sonra gidip bir barda iki şişe daha şarap açılmaya başladı (adam başı 1.5 şişe şarap içtik). Önce yanağa öpücüğü aldım ve sonra “en az 10 kere buluşmadan yatağa girmeyeceğiz” uyarısı ile dudağa. Gece saat 12 civarı ise sarhoş kafayla evine yalnız gitme bahanesi ile onu taksiye koyup evine götürdüm. Evde bana ayılma kahvesi yapmaya hazırlanırken arkasından kavrayıp kendime çevirerek kucakladım ve hatunu koltuğa attım. Tek parça elbisesinin altında tanga giydiğini farkedince sevişme ihtimali yüksek psikolojisi ile benimle buluşmaya geldiğini anladım. Fakat tam o tangayı çıkaracak iken [Son Dakika Direnci](#) geldi. İki ileri bir geri rahatlatmaya çalışıyorum bir yandan da sızmasa bari diye düşünüyorum zira bıraksan duvarlara tırmanacağım. Fakat hatun yaklaşık yarım saat süren tüm ileri ataklarımı sinirlenmeden ve şakacı bir şekilde püskürttü ve o kilodu bana çıkarttırmadı. “6 kere buluşacaktık önce” (ben şaka yollu onu yarıya indiririm diye pazarlık ederken 6’ya anlaşıştık(!)) diyor başka birşey demiyordu.

Saha raporunda örnek bir son dakika direnci var ama sonuca bakarsanız o gece seks idi. Burada oyuna devam ederseniz çoğunlukla o gece ya da ikincisinde yatarsınız. Dikkat edin, hatun açık açık seninle yatmayı düşünüyor diyor : *(15 kere buluştuktan sonra) seninle yatmayı düşünüyorum.*



Erkekler İçin Tinder Rehberi

Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?

Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?

Açılış mesajınız nasıl olmalı?

Nasıl telefon numarası alırsınız?

Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?

Buluşmada ne yapmalı?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 15, 2019](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [TinderTags](#) [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#), [Shit Test](#) 57 Commentson [Buluşmaya arkadaş gibi gelirim](#) diyen kız

Oneitis kadınıınız başka bir içsel yoksunluğa işaret

Bu siteye birkaç kez makale yazmak istesem de genel manada sizlere sunacak kadar değerli birşey yazmamıştım. Ancak felsefeye ve psikolojiye eğilimimden olsa gerek; kendi oneitis hastalığımı çözümledim ve size kendimden yola çıkarak birşeyleri daha iyi hale getirmenize yardımcı olmak istedim.

İlk etapta aile açısından manevi boşluğa sahip büyüdüm diyebilirim. Narsist bir anne diyemem ama beni törpüleme usulleri babam hapisteyken biraz kendimi ifade etme yeteneğinden yoksun büyümeme sebep oldu. Tabi ki red pill ile tanışmamdan beri(2 yıl) aile ilişkilerimi ve aile içi huzuru hatırı sayılır derecede arttırdım ve aynı zamanda bu “alfa” olayının yalnızca bir kadına gereceğiniz kolkanat değil de bağlı olduğunuz herkes için sağlam bir kaya olmak demek olduğunu idrak ettim. Ayrılmaya karar veren ebeveynlerimin yarattığı evdeki suskun kaosu dirayetli hamleler ve ağırbaşlı bir iletişimle bertaraf edip anlaşmalarını sağladım. Konumuzda çok sapmayalım..

2.5 sene önce babam hapisteyken üniversitemi bırakıp memlekete döndüm ve aileme bakmak için garsonluk yapmaya başladım. O esnada hapın h sini bilmiyorum ve kadınlar konusunda umutsuzum. Umutsuzluğum sadece kadın yönünden değil, kazandığım para faturalara, pazar alışverişine, kardeşimin harçlığına gidiyordu. Sarma tütün alıyordum ve kimi zaman yemeğimi bile evden getiriyordum.

Buraya kadar totalde;

- 1 – okulu bırakmış ve geleceğini baltalamış olma hissi
- 2 – eğlence veya insanlara vakit harcamama
- 3 – babanın birini öldürmesi üzerine hapse girmesi
- 4 – yeni ortaya çıkan astım hastalığım

Bu etkenler altında gayet gama/omega kırması ilerliyorken üstüme başıma hiç dikkat etmediğim bir gün filtre kahve çekti canım ve falanca kahvecisine oturdum. Kendi halimde müzik dinlerken langırt oynayan insanlara gözüm takıldı, bir el oynayayım dedim. Yetenek farkından dolayı çok tatlı bir oyun olmadı, çocuklar benim kadar langırt delisi değilmiş (2k 1e) ben de yarısında bıraktım, keyfinize bakın deyip geri oturdum ve mesai saatim gelince de işe gittim. Gecesine(Galaxy ace var instaya bilgisayardan giriyorum) eve gidince instagramdan takip ve mesaj gelmiş, langırttaki kızlardan biri tanışmak istiyor.

Orada olduğuna bile dikkat etmemiş olduğum bu güzel kızımızla tanışma, takılma, güzel 4 ay geçirdik. Ve ben aileme sorumluluk sahibi olduğumdan kızı aşırı ilgiye boğamadım ve sanırım başta bu yüzden birşeyler güzel gitti □ ama duruma alıştım ve zamanla daha çok bağlandım, kız benim bir parçam oldu ve vaktimizi hep birlikte geçirmeye başladık. Şansa bak ki Freud okuyan ve müzik arşivi olan bir kız benim gibi bir gama için oneitisin babası...

Kıza çok alışıp herseyim yapınca zamanla uzaklaştık. Kavgalar, ayrılıp gitmeler 1 hafta sonra tekrar gelmeler ama ben feleğimi şaşırılmışım, her gece iş yerindeki dostum benim derdimi dinliyor ve ben de maddi durum farkına yoruyorum durumu. Ona gelecekte babası gibi konfor sağlayamam falan diyordum. Hatta iyi bir gelirim olmadığı için dünya üzerinde bir değer teşkil etmiyorum diye düşünüp neredeyse intihara meyilli bir durumdaydım.

8 ayın sonunda bir arkadaşım gelip bana; “Kanka erkekadam.org diye bi site var süper karı düşürüyorsun” dedi. Tabii cahilliği kendisinin □ ben siteye girip bakınca, makaleleri okumaya başlayınca aydınlanma evresine girdim. Burada okuduğum şeyler boğazımdan tatlı bir rahatsızlık gibi geçiyordu. Kız da benden yine ayrılmıştı ve 1 haftadır yazmıyordu. Ben bu site sayesinde ilk haftadan kendime değer vermem gerektiğini anladım ve 15 günün sonunda “özledin mi beni” diye dönen kıza “hayır, bundan sonra görüşmeyelim” diyebildim ama ellerim titreyerek tuttum kendimi. Daha sonra kıymete bindim ama yine de artık kafamda “daygame” denemek vardı, bir silkelenmişim kısaca. Zaten 1 ay sonra babamın eski bir dostu hapsi para cezasına çevirdi ve ödedi, babam dışarı çıktı ve kardeşim staja başlayıp üç beş kuruş kazanmaya başladı. Kısacası zor günler geride kaldı ve ben kendime daha çok zaman ayırabildim. Yine de bu kızın etkisi bende 6 ay kaldı diyebilirim.

Ama gerçekte olay kızda ya da benim cinsel isteklerimde değildi. Hayatımı dayanılmaz görüyordum ve o kız es kaza benim kurtulma isteğimin imgesi oldu zihnimde. Sonradan düşündükçe zamanla farkettim ki hayatımdan o imgeye kaçmak istiyordum. Yaşadığım aile boşluğunu bir kadında aradım. Ne o çok kötü biriydi, ne de ben eziğin tekiydim. Hayatımı daha güzel bir noktaya getirmek için sıktım yumruğumu. Okulu dondurmuştum zaten, geri döndüm. Üstüme başıma dikkat etmeye, her zaman “bir yolu bulunur”, “bekleyip görelim” gibi basit ifadeleri kullanmaya başladım kendimce. İlişkinin sonunda yaşadığım en garip iletişim de kızın annesinin bana gelip “senden iyisini bulamayız” demesiydi. Kadın kocasından ayrı ve 45 yaşında olduğundan belki beni çok güzel bir beta adayı olarak gördü □

Sonuç olarak bu depresif durumdan çıktım; ancak önce oneitis kızımızın aslında gerçekten o kız olmadığını anladım, onu suçlamayı bıraktım ve kendi iç dünyamdaki meselelere odaklandım. Umarım bu yazıyı okuyan “yıkık” kardeşlerimiz de durumlarını farkedip kendi iç dünyalarına odaklanırlar...

Konuk Yazar : Undead

AuthorKonuk YazarPosted onOctober 11, 2019CategoriesKırmızı Hap, Kırmızı Hapın PratiğiTagsKırmızı Hap, Konuk Yazar154 Commentson Oneitis kadınıınız başka bir içsel yoksunluğa işaret

İlk buluşma yemeği

Ekşi sözlükte bir ilgi budalas1 kızımızın şu tweeti tepeye çıktı :



haz LIBRASZN #bb98e4
@lilactober2

Orospu cocuyu ilk datete getirdigi yere bak amk kasigi tutusa bak yaaaa ayyyyyy bir evliligin daha sonuna geldik ya

[Translate Tweet](#)



Profile baktım. Gerçeğe benziyor. İTÜ Makine Mühendisi kızın üslubu zaten ayrı bir olay ama bu yemek konusunu yeri gelmişken tekrarlayalım.

Bir kızla ilk buluşmada yemek yemeye gitmeyin diye daha önceden birçok kez söyledik. Bir şeyler içmeye gidin ama yemek yemeye gitmeyin. Ama tabii çalışan biriyseniz kızla genelde akşam buluşacağınızdan, buluşmaya gitmeden karnınızı doyurmanız gerekebilir. Bu nedenle de yemek için hızlı ve hesaplı şeyleri tercih edin. Dürümcü, pilavcı, köfteci benim favorilerimdir.

Kaldı ki kadınlar da ilk buluşmada yemek yemek istemezler. Çoğu kadın yemek yerken nasıl görünüyorum, ağzımı şapırdatıyor muyum, üstüme döker miyim, ağzımın kenarında yemek

kalır mı diye heyecan yapar. Kızı ve kendinizi aç bırakmayın ama yemek işini ayak üstü halledin.

Oğlan yukardaki hareketi parasızlıktan yapmış olabilir ama aslına bakarsanız bu aynı zamanda iyi bir hatun test etme mekanizması. İlişki materyali olmayan hatunu yakalayıp tekme basmak için taktik olarak kullanılabilir.

Paranız olsa da pahalı yere gitmeyin. Akşam yemeğini dışarda 500 TL üstüne yiyen adamsanız bile ilk buluşmada yemek yenilecek ise dürümcü veya köfteci den şaşmayın. Ama burada asıl konu, ilk buluşmada planın beraber yemek yemek olmaması.

Benim canımı sıkan olayı ise anlatayım. Birkaç kişi adamla ilgili alfa oğlu alfa gibi şeyler yazdı. Bunun üzerine ben de “neresi alfa bunun, standart bu zaten” gibi bir şey yazdım. Şu yorum geldi :

“Artık kızı pilavcıya götürebilmek alfa hareketi oldu. Çünkü günümüz erkekleri illa ki kızı buluşmada lüks restoranlara götürüp lüks mekanlarda takılmak zorunda hissediyor kendisini. E haliyle bu lüks mekanlarda takılma zorunluluğunu takmadan kızı pilavcıya felan götürebiliyorsan.”

Bakın işte “beta öder” tam olarak budur! Bazılarınız hesabı ödedi mi puff diye beta kurbağaya dönüşecek sanıyor. Ya da hesabı kıza ödetmeyi marifet gibi, sanki böyle alfa olunmuş gibi gerile gerile anlatıyor. Oysa beta öder hesap öder ile alakalı değil. Beta öderin anlamı şu :

bir kadının kendisi ile beraber olması için erkek olarak ortaya koyamadığı eksikliklerini, gereğinden fazla ilgi, kaynak ve zaman harcayarak kapamaya çalışan, bunları yapmazsa kadını elde edemeyeceğini veya kaçıracağını sanan adam.

Lüks yerlere götürüp, lüks yemekler yeme zorunluluğu hissetmek beta öderdir. Öğrenilmiş çaresizliktir. Bunun büyük kısmı erkeğin beyninin yıkanmasından kaynaklanıyor. 2 dürüm 2 çayı kıza ödettin diye alfa olmazsın, kızı lüks yere götürüp hesabı paylaştın mı dipte beta olursun. Zira yapman gerektiğini hissetmen, zihin yapın problem.

Öğrencilik yıllarında da, şimdi cebimde para olduğu zaman da, hatunlarla ilk buluşmada onları alıp köfteci gibi yerlere götürdüm. Alışveriş merkezlerindeki masalarda yemek yedik. Bundan rahatsız olan hatuna da rastlamadım. Çoğu hatunun bunu dert edeceğini sanmam. Dert edenin de kışına tekme basarsınız olur biter.

Month: November 2019

Kadınların muhtaç erkeği terk etmesi

Ekşi sözlükte bir yazar, muhtemelen muhtaç – pardon aşık – olduğu kadın kendisini terk etmiş ki [şöyle yazmış](#) :

bir kadın kendi değerinden çok değer verildiğini görünce sizi ezik, pısrık, loser görür,

onun bilinçaltı, aşkınızın, hayranlığınızın kendisinin sizden üstün olduğunu söyler ona ve kendindeki bir sürü kompleksi, eksikliği bildiği için sizin ona aşkınızı taşıyamaz....

çok seviyorsanız çok aşkısanız da belli etmeyin yok ben aşkıma göstereceğim ona ne kadar çok sevdiğimi göstereceğim diyorsanız da terk edilmeye hazır olun.

İnsanların zayıflıklarını süsleme, [o zayıflıklardan aşk gibi sözde kutsallar](#) yaratma kapasitesinin sınırı yok maalesef.

bir kadın kendi değerinden çok değer verildiğini görünce sizi ezik, pısrık, loser görür,

Sizi olduğunuz gibi görür yani. Aslen muhtaç olmasanız, özellikle de kırk yılda bir yüzünüze bakan bir kadına yapışacak kadar muhtaç olmasanız, kadına olduğundan daha fazla değer vermezsiniz.

onun bilinçaltı, aşkınızın, hayranlığınızın kendisinin sizden üstün olduğunu söyler ona ve kendindeki bir sürü kompleksi, eksikliği bildiği için sizin ona aşkınızı taşıyamaz....

Aşk, muhtaç sevenin kendini kandırmak için zayıflığına kılıf olarak uydurduğu bir kutsamadır. Ona aşkınızı taşıyamaz demiş ya? □ Eskiden hatunlar “beni taşıyabilecek erkek arıyorum” derdi sonra bunun “taşınması gereken bir yüküm” anlamına geldiğini anladılar da artık çok az hatundan duyuyoruz □

çok seviyorsanız çok aşkısanız da belli etmeyin yok ben aşkıma göstereceğim ona ne kadar çok sevdiğimi göstereceğim diyorsanız da terk edilmeye hazır olun.

Sen muhtaçsan (çok sevip çok aşık isen) [istediğin kadar kas](#), kokusu 100 metreden alınır. Muhtaç olmayın. Muhtaçlığa aşk gibi süslü sıfatlar takmayın.

Böyle şeyler yazan erkekler kendilerinin dipte olduklarını anlamadıklarından, kızların götleri kalkıyor sanıyorlar. Oysa kızın götünü görmek için kafanı 90 derece yukarı kaldırmak zorunda kalman, kızın uçmasından değil senin bok çukurunun dibinde olmandan. İyi haber şu ki o çukurun dibine düşmelerinin sebebi, kendilerinin başka açılardan dipte adamlar olmalarından ziyade, mavi haplı aşk meşk masalları. Çoğu durumda sırf bunlardan kurtulmak bile adamı en azından yer seviyesine çıkarır.

Entarinin altına bakınca çoğu kadının “sevmeyi bilmiyorsunuz, aşırı kısıtlıyorsunuz” gibi şeyler söylediğini, erkeklerin ise genelde “haklısın kardeş bu karı milletin binecen sırtına, vuracan kırbacı” diye yakındığını göreceksiniz.

kendilerini kullanan, zavallı ve hakir gören, hatta döven, ipsiz sapsız erkekleri seçme konusundaki başarılarınızı takdirle izliyorum, aferin kızlar- lordstar
Bu adamlar bile seçilirken, seçilmemeyi başardığınız için ben de sizi tebrik ediyorum.

yüksek doğruluk içeren tespittir. kadın cinsi baskı ve boyunduruk altından kalmadıkça olumsuz sonuçlara sebep olan davranışlarda bulunmayı çok sever. – aromatic hydrocarbon
Sünepelerimiz sünepe kalsın, kadını zorla koynuna koysunlar. Şimdi kim uğraşacak erkek olmaya?

sevgiyle alakası olmayan durum.

sorun sevmeyi bilmemektir.

sen hayvan gibi kısıtlarsan gider, cıvık cıvık abartılı sevgi gösterileri yaparsan kaçır. -defoe
Standart kadın tepkisi.

bu kadar mutlu olmaya alışmadıkları için onlara hayal gibi geliyor. ve birgün gördükleri bu rüyanın biteceğinden korkarak yaşamak istemiyorlar. bu nedenle daha gerçekçi olan yani onları daha az seven, daha az ilgi gösteren, aldatma ihtimali daha yüksek ve her zaman mutlu olunmayacağını bildikleri insanları tercih ediyorlar.

çünkü öyle davranan kişilerin yaptıkları akla mantığa daha çok uyuyor. ve daha gerçekçi görüldüğü için seçimleri o yönde oluyor. – krmngdn
Şu an ağlıyorum biliyor musun?

erkek versiyonu da olan önerme.- nihilisst

Doğru. Çevirisi tamamlanan ama henüz yayınlamadığım [Pook'un Kitabındaki](#) “Öldür Şu Muhtaçlığı” yazısından :

Yukarıdakileri size bir kadının yaptığını düşünün. Bir kadının sizinle KAFAYI bozduğunu, size sürekli aradığını, sürekli elinizin altında olduğunu, tüm boş zamanını SİZİN İÇİN harcadığını düşünün. Ona olan tüm ilginiz kısa sürede buhar olup uçacaktır. Neden? Zira iki şeyi düşünmeye başlarsınız: “Bu kızı kimse istemiyor olmalı,” VE “eğer bu kız beni KAFAYA bu kadar takıyorsa, demek ki benimle ilgilenecek DAHA İYİSİNİ bulabilirim.” Kızın muhtaçlığı sizin ondan soğumanıza neden oluyor. Aynı mekanizma kadınlar için de geçerli.

Şu kızımız da olayı yakalamış :

genellemeleri sevmem, seveni de sevmem. o nedenle kadınlar ne yapar bilmem. kendimi bilirim, kendim gibi kadın arkadaşlarımı bilirim. benim bildiğim kadınlar, ve ben, karşısındaki adam tüm acziyetiyle ve gerçekten bensiz yaşayamaz halde ise terk-i vaciptir. bu bir hastalık, sakatlık vs durumu için geçerli değil tabii ki. bağımlılık derecesinde kendinden geçişler, kendi başına bir iş beceremeyen hale gelişler, kendi hayatı işi hobileri vs olmadan omurgasızsa sırf kendini sevdirmek için çırpınışlardır insanı terk edilmeye mahkum kılan. açıklaması uzun uzadıya yapılabilir ama anlayan bu kadarıyla da anlar, anlamayıp ipe sapa gelmez mesajlar atacak olanlar bu kadarına da yazacak laf bulur.

özet: sadece karşınızdaki sizi sevsin diye çırpındığınız zaman karşınızdaki size acır ama sevgi değildir hissiyatı ve nihayetinde terk edilirsiniz. kendiniz olun, kendiniz olurken sizi sevenle bir arada olabilmek için gerekiyorsa tabii ki taviz verin ama kendinizden geçmeyin. – miss copernicus cadisi

Month: December 2019

Abi Bi Kız Var – Reloaded

bana ne kadar yardımcı olabilirsiniz bilmiyorum ama kendi hayatım ile ilgili çok önemli şeyler paylaşmak istiyorum, çünkü ağzıma kadar boka batmış vaziyetteyim. en önemlisi öyle bir durumdayım ki düşünmekten kafayı yeme noktasına geldim.

Gelen mesaj tam olarak böyle başlıyor.

Birçoğunuz da böyle başladınız. Birçoğumuz böyle başladık.

“Buradasın çünkü bir şeyler biliyorsun. Bildiğin şeyi açıklayamıyorsun, ama hissediyorsun. Tüm hayatın boyunca hissettin. Bu dünyada yanlış giden bir şeyler var, ne olduğunu bilmiyorsun, ama orada. Zihninde bir kıymık gibi, seni çıldırıyor.”

Birçok erkek, Rollo’nun “[Sıfırlanmak](#)” dediği süreçten geçip dibe vurduktan sonra Kırmızı Hap ile tanışır. Bu kimisi için terk edilmedir, kimisi için boşanma, kimisi için iflâs, kimisi için peş peşe uzun yıllar kadınlarla ilişki kuramamak ([incel](#)), ve diğer benzeri olayların sonucunda yaşadığı travma sonrası stres bozukluğu, çöküntü ve KH farkındalığının yokluğunda saftirik [AFC](#) optimizminin yerini alan majör depresyon.

İlk paragrafı görüp “Bu kadar ciddi ne olabilir?” diye düşünürken devamında destansı bir wall-of-text geldiğini fark ettim. Bunun şimdiye kadar karşılaştığım yüzlerce “[Abi bir kız var](#)” hikâyesinden biri olmama ihtimali %1’den daha azdı. Nitekim bu da o hikâyelerden biriydi.



“- Abi Bi Kız Var”

Esas oğlan, bir yandan üniversitede okumaktayken, bir yandan da 3-4 senelik bir ilişki yürütüyor ve esas kızla okul bittikten sonra evlilik plânları yapıyorlar. İlk paragraftaki falsonun haricinde, bu hikâyedeki ikinci falsoyu sanırım hemen şimdi fark ettiniz.

Fakat, adamımız hikâyesini uzunca anlatmadan önce, kırmızı hapa zaten bir süredir vakıf olduğunu fakat kabullenme sürecini tamamlamadığını belirtiyor:

öncelikle redpill ile ilgili olarak 2015 yılından beri bilgi sahibiyim,sıfır değilim. red pill ile ilk tanıştığımda çok şaşırmıştım ve açıkçası pek inanmadım. tabi zaman içerisinde belli başlı konularda doğru olduğunu gördüm ama %100 doğrudur kafasında hiçbir zaman olmadım bu güne kadar. taki xxx günü göt gibi ortada bırakılincaya kadar...

İşte “abi bir kız var” destanının bundan sonrasının özetinin özeti; kızla tanışmaları, kızın bunun peşinden koşması, onun da zamanla kıza bağlanması, kızın zor günlerinde erkeğe

maddi-manevi destek olması, birbirlerini çok sevmeleri, evlilik plânları yapmaları, derken erkeğin okulu uzatması, kızın tekrar destek olması, görünüşte hiçbir sorun olmaması, sonra bir sebepten kızla kısa bir ayrılık yaşaması, bu ayrılık döneminin sınavlara denk gelmesi nedeniyle erkeğin sınavlarda tekrar patlaması, okulun bir sene daha uzaması, kızın bu arada mezun olması, kızın iş için cv bıraktığı bir işyerindeki çalışan bir başka elemandan hoşlanmaya başlaması, okulunu 2.defa uzatmanın eşğinde olan oğlumuz ile gündelik sohbetlerinde ikide bir diğer elemanın lâfını açmaya başlaması, oğlanımız rahatsız olmasına rağmen kıza toz konduramaması, bu muhabbet git gide sıklaştıkça sonunda kıza öfkelenip ultimatoom vermesi, kızın “bana güvenmiyor musun” shit-testi atması, kavgalar, mavi haplının göremediği kırmızı bayraklar, oğlanın bu arada okulu 2.defa uzattığını söylemesi, **tepeden yuvarlanan kar tanesinin kar topuna, kar topunun çığa dönüşmesi...**

Ve beklenen son:

*beni seven kız bir anda dökülmeye başladı.
eskisi gibi duygularıyla hareket edemeyeceğini, mantığının ağır bastığını, aşkın karın doyurmadığını, gözünün açıldığını ve okulumu bitirmemi bir yarım dönem daha beklemeyeceğini söyleyip, ayrıldı. işin en komik kısmı, buluştuğumuzda benimle sevişen, sarılan, öpen kadın gitti, bir anda inanılmaz soğuk kanlı ve duygusuz bir insan geldi. onu ikna etmeye çalıştım ama bir türlü ikna olmadı. üzerine bir de bana kendisinin benim üzerimde yük olduğunu benimde artık kafamın rahatlayacağını söyledi. ileride birbirimizi daha fazla üzeriz dedi(neden böyle bir şey söyledi bilmiyorum) bir şekilde arkasına bile bakmadan beni her yerden engelleyerek gitti.*

Bundan sonrası, abi bana bunu nasıl yapar, inanamıyorum, ne yapacağımı bilmiyorum, kandırıldım, bittim mahvoldum, bana bir yol göster temalı paragraflar.



“- *Abi Bi Kız Var*”

Belirli bir kadına odaklanan ve destan gibi upuzun “abi bi kız var” tipi hikâyeler %99.9 olasılıkla fişten çekilmemiş olmanın işaretidir.

Ve bu hikâyeler, mavi haplı çocuk bunun kendine özel, nadide, mühim bir hikâye olduğunu zannetse de, çok yaygındır. Kendi destansı uzunluklarına kıyasla aslında çok kısa yanıtları hak ediyorlar. Fakat o kısa yanıtları anlayıp kavramak için de uzun bir birikim ve deneyim gerekiyor.

Mavi haplı erkek, başına gelenleri “kız arkadaşım bana saygısızlık gösterdi, beni sevmeyi bıraktı, benden uzaklaştı, beni aldattı...” vs diye yorumlar.

Asıl olan şeyi söyleyeyim:

– Kadın sana saygı duymayı bırakır; **çünkü sen kendine saygısızlık göstermiş, kendine**

saygı duymayı bırakmışsındır.

– Kadın seni sevmeyi bırakır; **çünkü sen kendini sevmeyi bırakmış, kendi zihnini kendi odağın yapmayı bırakmışsındır.**

– Kadın senden uzaklaşmıştır, **çünkü sen kendi hedeflerinden uzaklaşmışsındır.**

Kadın, erkeğin başarılı olmasına, ya da gelecekte başarı potansiyeli taşımasına yatırım yapar. Erkeğin, ilişki dinamiğinde asla kaçınamayacağı bir **performans yükü** vardır.

Sen potansiyelini gerçekleştiremeyeceğini gösterir, üstelik bu potansiyeli göz göre göre baltalarsan, hipergami buna çok uzun süre sabır gösteremez, çünkü genç bir kadın için bunun fırsat maliyeti yüksektir. Okulu mu uzattın? **Hipergaminin umurunda değil.** Yapılmış çok mühim plânlar, verilmiş sözler mi var? **Hipergaminin umurunda değil.**

Briffault Kanunu şunu der, bilseydi tüm bu destansı hikâyenin ve mavi hap ideallerinin anlamsızlığını baştan sona görebilirdi:

0. Kadın-erkek arasında bir ilişki olup olmayacağına, kadın karar verir. Erkek olan ilişkisinde kadının artık bir fayda elde edemediği durumlarda, ilişki devam etmez/sonlandırılır.

1. Erkek tarafından geçmişte sağlanan bir fayda, ilişkinin devam edeceği ya da gelecekte ilişki yaşanacağı anlamına gelmez.

2. Erkeğin kadına sağladığı faydanın karşılığında gelecekte bir ilişki yaşanacağına dair verilen karar, erkek faydayı sağladığı anda geçersiz kalır.

3. Gelecekte gerçekleşeceği sözü verilen bir faydanın, mevcut/gelecekteki bir ilişki üzerinde sınırlı etkisi vardır: etki, faydanın verilmiş olacağı ana kadar geçen zamanla ters orantılı, kadının erkeğe güvenme oranıyla ise doğru orantılıdır.

BRIFFAULT KANUNU

- kadın - erkek arasında bir ilişki olup olmayacağına, kadın karar verir. erkekle olan ilişkisinde kadının artık bir fayda elde edemediği durumlarda, ilişki devam etmez/sonlandırılır.
- erkek tarafından geçmişte sağlanan bir fayda, ilişkinin devam edeceği ya da gelecekte ilişki yaşanacağı anlamına gelmez.
- erkeğin kadına sağladığı faydanın karşılığında gelecekte bir ilişki yaşanacağına dair verilen karar, erkek faydayı sağladığı anda geçersiz kalır.
- gelecekte gerçekleşeceği sözü verilen bir faydanın, mevcut/gelecekteki bir ilişki üzerinde sınırlı etkisi vardır: etki, faydanın verilmiş olacağı ana kadar geçen zamanla ters orantılı, kadının erkeğe güvenme oranıyla ise doğru orantılıdır.

Şimdi şu soruyu kendine sor:

Sen kadının yerinde olsan ne yapardın? İki eliyle bi siki doğrultamayıp okulu habire sündüren, üstelik bu konuda verdiği sözleri de tükürüp yalayan, devam eden süreçte de krizi yönetemeyen bir adamla gelecek plânları kurar mıydın? Nereye kadar? A, B, C plânlarını düşünmeye başladın.

“Ölene kadar beklerim, aşk her şeyden yücedir” masallarına inanmadığı için kadını bu konuda suçlama.

İşin iyi tarafına gelince; bunun sana önemli bir ders olacağını düşünüyorum. Kendine ve okulu bitirmene odaklan. Maddi durumunu düzeltene ve kadınları iyi tanıyana kadar da evliliği aklına bile getirme. Bu kafayla evliliğe adım atmanın mayın tarlasına adım atmaktan farkı yok.



AuthorYinPosted onDecember 31, 2019CategoriesErkek Adam, Evlilik, Hipergami, Kırmızı Hap, Mavi HapTagsAbi Bi Kız var, Briffault Kanunu, Hipergami, Kırmızı Hap, Mavi Hap, ONEitis116 Commentson Abi Bi Kız Var – Reloaded

Konfor Alanı Nedir ? / Nasıl Çıkılır ? ve Baltama !

Merhaba Mahmut Abi ve Değerli Blog sakinleri, Ben [Mr. Deer](#). Bir süredir eğitimler,iş ve aile gibi konularla ilgilenirken ortalıkta yoktum. Alışılmış yayınlarımdan farklı olarak bu sefer insan psikolojisi üzerine bir konu ile karşınızdayım. Hayatımızın bir çok noktasında bizi yapmamız gereken işlerden geri koyan, ilerlememizi engelleyen, bahanelerimizin en büyük kayaklarından biri olan ”Konfor Alanı”.

Konfor Alanı, sadece belirli bir yer değildir. Bir zamandır aralıdır,evredir, dönemdir. Her şeyi kontrol edebiliyorum, her şeye aşınayım, yeni bir şeye ihtiyacım yok, bildiğim şeyler en doğru şeyler ben bunları yapmaya devam edeyim, çevremdeki üç-beş insan bana yeter yeni birilerini tanımama gerek yok, ilişkim iyi kötü yürüyor arada da sevgilimin gönlü olursa cinsellikte görüyoruz yeter neden gidip yeni birini tanımaya çalışayım, hem yenisi daha mı iyi olacak vb gibi düşünüp öylece yerimizde sayarız ve hayat akıp gider. Değişmeyen ve gelişmeyen alışkanlıklarımız ve rutinlerimiz de bunlara dahildir.

Video da alışılmış şeylerden; konfor alanı nedir, nasıl çıkılır gibi şeylerin yanı sıra konfor alanını kasıtlı olarak baltalamaktan da bahsettim. Konfor alanını baltalamak dediğim şey;

YouTube da yada interette ”konfor alanı” başlıklı kısa bir araştırma yaptığımızda karşımıza çıkan içeriklerde sadece konfor alanının ne oldu, zararları ve nasıl çıkılacağı üzerine bilgiler içeriyor. Gözden kaçan bir nokta olduğunu düşünüyorum. Konfor alanından öyle yada böyle çıkarsın, adımlar atarsın bir şeyler için çabalarsın ama eninde sonunda bir çoğumuz konfor alanına geri döneriz. Çünkü konfor alanının kalıntıları hala üzerimizdedir. Hayatımızın akışındaki şeyler yine bize konfor alanımızı hatırlatacaktır. Evden çıkıp insanlarla tanışmaya gittiğimizde, evet konfor alanımızdan çıkarız ama oyun konsolunu kaldırmadıkça yada Pc deki (yada telefondaki) oyunu silmedikçe eve dönüşte değerli vaktimizi onların başında boşa harcamaktan geri koyamayız. Sigarayı bıraktıktan sonra evde ki boş kutuları çöpe atmadıkça, küllükleri ve çakmakları yok etmedikçe sürekli aklımıza gelir ve yine içmeye devam edebiliriz. Ailemiz veya çevremizdeki insanlar gelişimimize engel oluyorsa (özellikle psikolojik olarak) bir şekilde onların yanından uzaklaşmamız gerekir. Yani kısacası konfor alanımızdan çıkarken baştan geri dönmemizi engelleyecek adımları atmalıyız. Bu konfor alanımızı baltama olayı farklı alanlarda da işimize yaramaktadır. Mesela zamanında benimde yaşadığım ve sürekli insanların bana yönelttiği bir soruyu ele alalım ”bir şeyler yapmak istiyorum ama ilk adımı atacak enerjim yok”. Benim bu konuya bakış açım, fazla rutin giden hayatın vermiş olduğu monotonluk ve bıkkınlık hissidir. Hayatımızda yapacağımız ufak değişimler, rutinlerimiz in dışına çıkmamıza ve monotonluk hissinin azalmasına yardımcı olacaktır. Mesela gidip özenle seçilip alınan bir kıyafet veya giyim-kuşam, saç-sakal tarzında ufak değişimler yapmak istediğimiz enerjiye ulaşmamızı sağlayacaktır. Tabi ben ufak değişimlerin yanı sıra büyük değişimler yapmanın daha sarsıcı olmalarından ötürü daha yararlı olacağını deneyimledim.

Üst tarafta ufak bir bilgilendirme yapmaya çalıştım konu ile alakalı umarım videoyu beğenirsiniz. İyi seyirler.

Not: İçerik ürettiğim YouTube kanalım değişti. Bu video yeni kanalımın ilk videosu. Her videomu buraya eklemeyi düşünmüyorum, içeriklerimi takip etmek isterseniz kanalıma Abone olup, bildirimleri açmayı unutmayınız. Görüşmek üzere.



Author Mr. Deer Posted on December 29, 2019 Categories Disiplin, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Para Kazanmak, Psikoloji, Video Tags Disiplin, Psikoloji, Video, youtube 48 Comments on Konfor Alanı Nedir ? / Nasıl Çıkılır ? ve Baltama !

Vaka çalışması – Kırmızı alarmlarla dolu bir evlilik macerası

servisci_16 rumuzlu takipçimiz Instagram’da mesajlarda şu hikayesini paylaştı. Kendisinden izin alarak buraya aktardım

*30 yaşındayım. Siteye denk gelene kadar mavi hap – kırmızı hap bilmezdim. Ancak babadan görme bi erkekliğimiz vardı. Kıza oyuncak olmayacak şaklaban olmayacak kadar. Ama bizim de güzel bir kızın peşinde koşmuşluğumuz bitmemesi için çabamız oldu. Evlenene kadar görüştüğüm çok kız oldu. Bir o kadar da red edilmişliğimde oldu ama hayatım beni tatmin ediyordu. İyi bi Alman markası fabrikadasında işçiyim. Altımda 70 milyarlık arabam vardı. Birgün doğru kızın çıkacağını, diğerlerinden farklı olacağını bu hayatıma son vereceğimi düşünürdüm. **Askerden sonra sanki dünyada başka iş kalmamış gibi ummalı bir kız bulma çabası başlattı ailem. Bir an panikledim.***

*Takıldığım orospulara güvenemem hiç tanımadığım sevmediğim kızla evlenemem. Çevreme artık ciddi kız arama gözüyle bakmaya başladım. Kilo almıştım bi spor salonunda üye kaydı yapan bir kıızı gördüm. Her yerden ekledim ama kabul etmedi. Ben üyelik işini düşünüyüm dedikten sonra numaramı almıştı. Artık ümidimi kestiğim bi anda kız aradı. Üyelik hakkında ne düşünüyorsunuz dedi, dedim siktir et üyeliği. Bak dedim ben senden çok hoşlandım, araştırdım. **Annen baban ayrıymış, baban cezaevindeymiş. Ben dedim senle ciddi düşünüyorum sen dedim güzel bir yuvanın kıymetini bilirsin. Etkilendi, anlattıklarımın bir saat dinledi. Velhasıl oldu.***

Evlenicez arabamı sattım. Ev yaptırды, onun üstüne gitmedim. Çeyizi yoktu. Taksitle aldıklarını bana ödettirdi. Zaten hamile kaldı. Dedim yatırım olsun güzel bi araba alalım.

Sen de ben de çalışır öderiz. Tamam dedi ama ben biraz evliliğin tadını çıkarayım. İşsizlik maaşı alıyorum 6 ay yatayım dedi. Tamam dedim. 600 TL para alıyor. Neyse gittim 120 milyarlık araba aldım. Onun aldığı parayla krediyi öderiz. Benim maaşımla da evi geçindiriz diye ama kızı tanıyamamaya başladım. Hatta ciddileştikten sonra değişti. **Birçok kez bitirmek istedim annem burdan dönülmez babam para harcadık nişan yaptık o sebepten bitmez bu sebepten bitmez diye ısrar etti.** Kaderime yürüdüm. Resmen bu evlilikte de sürdü. Birgün 2018 yılbaşı gecesi arkadaşlarına gittiğimizde konu çalışmaya geldi. Önümüzdeki ay da işsizlik maaşı bitecekti. İş bakması gerekti. Arkadaşlarının yanında “ben çalışmışım” dedi. “Adamsan ben çalışmasamda bana bakarsın” dedi.

Dedim ki “haklısın sen çalışmasanda sana bakmak zorundayım ama lüks yaşatmak zorunda değilim”. Bir tartışma eve geldik ve bana dedi “ne olurdu arkadaşlarımın yanında tamam desen” dedi. Şimdi salonda yat gelme yatağa dedi. Biz de erkeğiz ya gururluyuz geçtim salona. Hamile normalde onu gönderirdim de karnındakine dua etsin. Ulan aradan bir hafta 1 ay yok tükürdüğünü yalamıyor bende erkeklige bok sürdürmüyorum. Bir gece dedim ki yeter sen istedin artık dışarı çıkmaya başladım. Hazırlanmamdan giyimime saçıma dikkat etmemden anladı. Birşeylerin bende değiştiğini bi gece kapıyı çaldı. Yanıma geldi dedi ki “belli ki sen beni aldatıyorsun bana para ver ayrılalım” dedi. Şok oldum. Ben ondan çeyiz istemedim taksitlerini ben ödedim. Bir anda herşey maddiyat oldu.

Neyse ben kızdım bağırdım ama umrunda değil. Sesimize annemler geldi. Dedim yarın bu evden git. Ertesi gün telefonuma mesaj geldi. Karakoldan hakkımda şikayet olduğuna dair. Karımı darp etmişim yapmadım dedim. Kimse sallamadı eve geldim hala evde yatıyor. Pişkinliğin bu kadari tehdit etmeler. Meğer anası “elini kolunu öyle sallayarak gelme, delil bul delil yarat gel” demiş.

Düğün usb leri fotoğrafları darp raporu, kuzeninden bana attığı 19 yaşındaki kızın çıplak fotoğrafı. Bir yorum yapsam götün memelerin güzel diye onu da mahkemeye sunacak. 300 milyara yakın boşanma davası açtı evime hiç gelmeyen arkadaşları şahitlik yaptı.

Allah acıdı halime. T.C. kimlik nosu şifresinden hamileliğinden itibaren 17 tane erkekle yazışmasını yakaladım, sundum. Fotoğraf ses kaydı mahkeme siklemedi bile. 850 TL nafaka bağladı hala davam sürüyor.

EVLENMEYİN AQ AŞK YOK BU SİTEDE NE YAZIYORSA HEPSİ GERÇEK CANLI ÖRNEĞİM....

Burada evlenmeyin diye kestirip atmak kolay ama asıl meseleleri de kaçırmamak lazım.

Askerden sonra sanki dünyada başka iş kalmamış gibi ummalı bir kız bulma çabası başlattı ailem.

Türkiye’de birçok erkeğin başına gelen ve çoğu erkeğin başını yakan bir durumdur bu. Askerliği bitiren ve işe başlayan erkeklerin aileleri bir evlilik kuduzuna yakalanıyorlar. Herşeyi o kadar aceleye getirip olaya o kadar körlemesine dalıyorlar. Size tavsiyem ailenize karşı direnin. İlla evlenmeye direnin demiyorum ama acele etmeye direnin. Hem kızı bulmada hem de kız ile evlenmede aceleye getirmeyin.

Annen baban ayrıymış, baban cezaevindeymiş. Ben dedim senle ciddi düşünüyorum sen dedim güzel bir yuvanın kıymetini bilirsin.

Bu da servisci_16’nın en büyük hatası. Ailesi dağılmış, babası cezaevinde ve muhtemelen baba etkisinden uzakta, erkeklere düşman bir annenin elinde yetişmiş kız, güzel bir yuvanın ne olduğunu bilmeyebilir ve onu kuracak donanımı da olmayabilir. Bu bir problem. Aynı durumdaki her kız psikolojik hasarlıdır diye bir durum yok ama böyle bir aile ortamından gelen kızın güzel bir yuvanın kıymetini bilebileceğini düşünmek büyük saflık.

Maalesef evet erkeğin ailesi de kızın ailesine bakarak karşı çıkması beklenirken resmen seni kıza itmişler. Bakın her anası babası ayrı ya da babası cezaevinde olan kız sorunlu değil ama bu nüfusta sorunlu kız oranı fazla olacaktır. O nedenle ya bulaşmayacaksınız ya da kız acaba sorunlu mu diye en az 8 ay test edeceksiniz. Tam tersi kız yuva görmemiş kıymetini bilir demeyeceksiniz. Kız babasına öfkeli ise ve sen hayatına ailesel erkek figürü olarak girdiğinde o öfkeyi senden çıkaracaktır.

Burada erkek resmen gözlerini bantlayıp ters yönden trafiğe dalmış sonra bir kamyonla kafa kafaya girmiş. Şimdi insanlara trafiğe çıkmayın diyor. Ama öz eleştiri yapması gerekiyor. Diğer erkeklerin de bu hatalardan ders alması lazım.

Evlenicez arabamı sattım. Ev yaptırdım, onun üstüne gitmedim. Çeyizi yoktu. Taksitle aldıklarını bana ödettirdi ... Tamam dedim. 600 TL para alıyor. Neyse gittim 120 milyarlık araba aldım. Onun aldığı parayla krediyi öderiz.

Bu aşamadan sonra maalesef yine klasik : bu aşamada erkek ve ailesi, dünyanın en düşük rütbeli beta öderi benim diye göstermeye kasıp büyük paralar harcamaya başlıyor. Bu aşamada ise en sorunsuz kızı bile adamdan erkek olarak tiksindirecek bir ödeme furyasına giriliyor. Gerçi sorunlu hatun bu aşamada hemen her zaman kendisini belli eder. Bu da etmiş.

Benim maaşımla da evi geçindiriz diye ama kızı tanıyamamaya başladım. Hatta ciddileştikten sonra değişti.

Burada erkek maalesef kendi hayatının iplerini eline alamamış. Olayı görmüş ama gerekli donanımı (kırmızı hap gibi) olmadığı için bariz ortada olan kırmızı alarmları değerlendirememiş. Yine klasik şekilde aile baskısı devreye girmiş.

Birçok kez bitirmek istedim annem burdan dönülmez babam para harcadık nişan yaptık o sebepten bitmez bu sebepten bitmez diye ısrar etti. Kaderime yürüdüm.

Ama servisci_16 başka bir hata daha yapmış.

Zaten hamile kaldı.

Çok erken ve bu kadar kırmızı alarm varken büyük hata. Birçok erkek maalesef doğum kontrolünü kadına bırakıyor. Böyle ödeyen bir erkeği ve aileyi bulan kadın da kontrolü güce çeviriyor. Ya da yine birçok erkek kötü giden evliliği çocuk kurtaracak sanıp çocuk yapıyor. Yok böyle bir şey. Asla böyle bir hata yapmayın.

Bundan sonrası ise tamamen yokuş aşağı felaket.

Meğer anası “elini kolunu öyle sallayarak gelme, delil bul delil yarat gel” demiş.

Bizim memleketteki anasına bak kızını al lafını güzellik ile ilgili falan sanıyorlar. Bir kız tanımak için anasına bakacaksınız. Burada ise annenin ne olduğu belli. Kızın babası boktan biri ya da değil. Ama kızın anası kızını erkek olana düşman olarak yetiştirmiş.

Kıssadan hisse

Evlilik, erkeklerin ciddiye alması gereken büyük riskler içeren bir kurum. Ama bir rus ruleti değil.

Risk karşısında iki seçeneğiniz var : riskten tamamen uzak durursunuz ya da riski elinizden gelen en iyi şekilde yönetirsiniz. Hangisini seçeceğiniz sizin tercihiniz, benim için hava hoş. Ama neyi tercih ederseniz edin, avcı donanımı ile yaratılmış iken kurban / mağdur gibi davranmayın.

Dr. Shawn Smith

1 – Aile gazı ile evlenmeyin.

2 – Eğer evlenecekseniz, [ideal evlilik yaşınıza kadar evlenmeyin](#). Bugün 30 yaş altında olup da evlenme donanımı olan erkek yok. 50 sene önce bir erkek 25 yaşında olgunlaşıyordu belki ama şimdi bu yaş 35.

3 – [Bilinmeyen ile evlenmeyin](#).

4 – [Evlilik konusunda kadını kırmızı alarmlarına dikkat edin](#). Kadını gözlemleyin ve eğer kırmızı alarmları varsa yol yakinken (imzadan önce bitirin).

5 – Bir tanecik oğlumuz evleniyor, hayatta bir kere evleniyorum bahanesi ile musluğu açıp en beta öder erkek benim yarışına girmeyin. Kız ne yaparsa yapsın bunu fazla ödeyerek ödüllendirmeyin. Böyle yaparak sadece şu planı yeşertiyorsunuz : bunlar ben ne yaparsam yapayım ödüyorlar. O zaman imzayı atarım, bebeyi koyarım ve hayat boyu ödetirim. Şimdi kızabilirsiniz ama kadına verilen mesaj bu maalesef. Kötü davranışları sürekli ödüllendirirseniz, kötü davranışları beslersiniz.

Author Mahmut Abi Posted on December 27, 2019 Categories Boşanma, Evlilik, Mavi Hap, Saha Raporu Tags Boşanma, Evlilik, Mavi 75 Commentson Vaka çalışması – Kırmızı alarmlarla dolu bir evlilik macerası

Takdir edilmek

15 yıllık harika bir evliliğim var ama evliliğin bir erkek için, bir kadının asla anlayamayacağı ve takdir edemeyeceği fedakarlıklar içerdiğini de masallar ardına saklamayacağım. Ben evliliğe karşı değilim. Ben bilgisizce yapılmış, Polyana kafasıyla girilmiş, ruh ikizi gazlı, utandırma taktikleri ile yönlendirilen, “böyle olacağını görmeliydim” ve iflas sonucuna giden, çocukları hayat boyu yaralayacak olan evliliğe karşıyım.

Bir kadın seni elde gördüğünde seni seviyordur. Bunu duymak size garip gelebilir ama sürekli seninle oynamadığında ve evliliğin 10. yılında bu sevgi hergünkü konuşmanızın bir parçasıdır. “Tamam, seni seviyorum, bye” telefon konuşmalarını bitiren cümledir. Bu konu hakkında düşünmüyorsundur zira düşünmene gerek yoktur. Eğer “beni sevdiğini nasıl bileceğim?” diye soruyorsan zaten sorun vardır. Kadın hergünün alışılmışlığı ve rahatlığı bozulduğunda sevgiyi takdir edebilir. Ama bir kere sıradanlık yerli yerine oturduğunda sevgi nadiren açıkça belirtilir. Aslında bunu belirtmek sizden beklenir.

Bütün o sevgililer günü kartlarındaki ya da yıldönümü yazılarındaki çiçek dolu saçmalıklar başkaları tarafından yazılan şeyler. Arada sırada çiçek fena bir şey olmasa da, ayrıntılara boğulup büyük resmi kaçırmamak lazım. Evlilik, sıradan zamanlarda ve hergün ne yaptığınızla alakalı. Ara sıra yapılan yakınlık gösterileriyle, çiçeklerle vs. değil. Her Cumartesi sabahı beraberce 300 kez mısır gevreği yedikten sonra ne olduğunuzla alakalı. Ya da siz masada hangi faturayı önce ödemek gerektiğini konuşurken çocukların televizyon kumandası ile ilgili kavga etmesi ile. Ya da çimlerin ne kadar kötü biçilmiş olması ile. Evet, ona yürürken ya da onu tabaktan daha başka bir şey olarak görmeye başladığınızda zerre düşünmediğiniz şeylerle.

Evlilik budur. Her ne kadar sıklıkla sıkıcı olsa da illa sıkıcı olmak zorunda değildir. Ama sıradandır. Normal, olağan bir şeydir ve öyle olmaya da evrilir. Sizden önce kaç insanın aynı şeyleri yaparak yaşadığını, evlendiğini ve öldüğünü düşünün. Evliliği tecrübe etmemiş bir insanın kesinlikle anlayamayacağı ama evliliğin asıl test edildiği şey budur : sıradanlık.

Mutlu, Oprahvari fikir “evliliği sürekli taze tutmalısınız” şeklinde. Ama tazeleyici bir akşamdan ve Wal-Mart iç çamaşırlarından sonra yapacağınız şey, sabah çocukları teyzelerinden alıp her zamanki sıradanlığı ile evliliğe devam etmektir. “Evlilik hayali” size satılırken kimsenin bahsetmediği şey budur. Bir tanesini bulduktan ve planlı program yaparak ya da onunla 3 ay maraton seksi yaptıktan sonra hatun hamile kalması ile yaptığınız evlilikten hemen sonra gelen “iyi tamam da bundan sonrası ne?” hissi.

Takdir

Bence birçok erkek, yaptıkları fedakarlıkların kadın tarafından eninde sonunda takdir edileceğini düşünerek kendilerini kandırıyolar. Bunu hemen şimdi öğrenin : fedakarlıklarınız hiçbir zaman takdir edilmeyecek. Hiçbir kadın onun gerçekliğini tesis etmek yolunda yaptığınız fedakarlıkları anlayıp takdir edemez. En bilge, en sevecen kadın bile feminen odaklı gerçeklik içinde yaşar. Erkeğin onun onurlandırmak, ona saygı duymak ve onu sevmek için yaptığı fedakarlıklar sıradan şeylerdir. Sizden zaten beklenen şeyler bunlar. Kendi hırs ve potansiyelinizden fedakarlık yapıp ona daha iyi bir hayat mı sağladınız? Zaten yapmanız gereken şey buydu. Ağzınızın içine bakan ve tek hareketinizle sizinle olmayı bekleyen güzel sekretere hayır deyip karınızı aldatmadınız mı? Zaten yapmanız gereken şey buydu. Evliliği, aileyi vs. sürdürmek için aldığınız sorumluluklar? Beklenen şeyler. Sadece eksikliklerinde takdir edilen şeyler.

Feminen – odaklı gerçekliğin tamamı budur. Erkeğin tek varoluş amacı, feminen gerçekliği gerçekleştirmektir. Buna karşı çıkan hatta bunu analiz etmeye kalkan ise “erkek” / “adam” değildir. En ben merkezli, en başınabuyruk erkek bile feminen önceliğe göre tanımlanmıştır. O asidir zira feminenin tanımladığı gerçeklikte “adam” gibi davranmamıştır. İşin ironisi şudur ki femineye uyan (ya da daha fazlasını yapıp onun taraftarı olan) erkek değil, bu serseri erkek feminen tarafından takdir edilir.

Takdir, kadın – erkek ilişkilerinin diğer başka tarafları ile iç içe geçmiş bir kavramdır.

Örneğin, opsiyonları olan 40 yaşındaki bir erkeğin, daha genç kadınlara yürümek yerine “doğru olanı” yapıp kendi yaşındaki bir kadın ile ilişki kovaladığını düşünün. Yaşını almış bir kadına ikinci baharını yaşattığı için takdir edilecek mi? Yoksa zaten yapması gerekeni yaptığı mı düşünülecek? Ya da çocuklu bir bekar anne ile evlenen ve başka bir erkeğin çocukları için ebeveynlik yatırımı yapan erkek takdir edilecek mi? Kadın bunu adamın karakterini değerlendirirken düşünecek mi yoksa adam zaten kendisinden bekleneni ve yapması gerekeni mi yapıyor? Takdir, [beyaz şövalyenin](#) ikilemidir.

İlişkiler çaba işi değildir.

Alışılmışlık, horgörüyü, vasatlığı, banallığı vs ... besler. Birçok evlilik bu nedenlerle bok çukurunda biter. Hem kadın, hem de erkek kendisini tamamen salar.

İlişki çaba gerektirir lafı bir sosyal gelenektir. Erkeklerin bunu sıklıkla söylüyorlar. Bu artık erkeklerin bile bilincine işlemiş bir gelenek. Uzun süreli ilişkideki birçok erkeğin kafasında, kendileri ilişki için sürekli çalışan ve çaba harcayan taraf ve kadınlar da kendilerine ve çabalarına “not” veriyorlar. Bu mitin bekar erkeklere yutturulabilmesi için, her birinin uzun süreli ilişkinin ancak böyle olabileceği konusunda beyninin yıkanması gereklidir. Bu mit ise, erkeklerin yaptıkları fedakarlıkların ve davranışların, kadınlar tarafından takdir edilebileceği gibi yanlış bir inanca dayanır.

Bir erkeği, bir kadının mükemmel erkek konusundaki ideallerine uydurmanın en iyi metodu nedir? Kadınlar “erkeği düzeltmeye”, “onun üzerinde çalışmaya”, “onu yontmaya” bayılırlar. “Aslında harika biri olabilir ama şöyle şöyle olursa” ya da “onu yontmaya çalışıyorum.” Ne zaman ki “onu yontmaya çalışıyorum”, “ilişkimiz için çalışıyoruz” a evrilir, o zaman erkek kadının çerçevesi içine girmiş demektir. İlişki çaba işidir mitinin çıktığı yer burasıdır. Kadınlar ne sıklıkta “ilişki için çabalarlar?” Ve eğer çabalayan kadınsa, ilişki terminolojisi hemen değişir (erkeğin takdiri için çalışan kadın değil, erkeği yontmaya çalışan kadın). Burada çaba, erkeğin kendi kimliğini onun ideal ilişki kavramına göre değiştirdiğini, feminen merkezli gerçekliğe daha iyi uyduğunu belirtir. Bunu yapmanın, erkeği daha eline kadın eli bile değmemiş iken, kadın ideallerine göre kendisini yontmaya güdülemekten daha iyi bir yolu var mı?

Çeviri : [Appreciation](#)

Bu yazı [Patreon patronlarının katkıları sayesinde](#) Türkçe’ye çevirilmiştir.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [December 23, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 34 Comments on [Takdir edilmek](#)

Kırmızı hap ile mavi hap oyunu oynamak

***Soru :** Bizim birşeyler yaşamak istediğimiz kızın bize ilgisi yoksa ne yapacağız? Yani bi ortamda görmüşsün güzel kız eyvallah ama ilgisi yok. Friendzone olmaktan bahsetmiyorum. Kız ilginin farkında ama emin değil. Belki de ilgisi var ama damga yememek için birşeyler yapamıyor yada utanıyor. Bu durumda ne yapılmalı? Bu durumda ne yapılmalı? KH bize “kız ilgi duymuyorsa NEXT” mi diyor. Hep kolay kızları mi elde edeceğiz? Onlar da biliyorsun hb ’si düşük yada yüksek dramalı oluyor genelde.*

Buna biraz ters tepki gösterdim ama aslında kendi içinde belli bir mantığı olan bir soru. Neden 2 kere red yeyip reddediyoruz? Neden 4 değil? Belki uğraşsam olur? Vs.

Oyunu ve kırmızı hapın ne olduğunu zihin yapısı olarak anlayabiliyor musunuz emin değilim. Buna daha önce [ilgisi yetersiz kız](#) yazısında değinmiştim. Burada da söylenen ile anlanan arasında bir uçurum var.

Bakın bir kızı nextlediğinizde, belki olacak işi bitiriyorsunuz. Belki bir adım daha atsanız olacaktı. Belki mavi haplı oynasan olacaktı. Evet bu mümkün. Sonuçta 2 red bir next istatistik bir strateji ve 2 reddenden sonra karşıdaki hatunu reddetmen, 10 yürümede sana çok daha fazla başarı getirir şeklinde çalışıyor. Ama belki bir yürümede next yüzünden olmayabilir. Belki 3. adımda olurdu.

Bunu iyi anlayın. Kırmızı hapta başarı bir kızla sevgili olmak ya da onu götürmek değil, ilişkide fazlaca yatırım yapmak zorunda kalan ve bu nedenle de hep kaybetme korkusu ile yasayan tedirgin ve kırılğan mavi haplı olmamak. Kırmızı hapın amacı size o kızı sağlamak değil, sizin daha doyumlulu bir hayata sahip olmanız. Bunun için o kızı kurban edebilir ve belki kırmızı haplı olmazsan o kızla çıkacaktın, evlenecektin, çocuklarınız olacaktı. Kim bilir? Fantezi bunlar ama hiç olmayacak şeyler değil.

Şimdi şu durumu düşünelim. Diyelim ki ben kırmızı hapı az çok yutmuş biri olarak bir kıza yürüdüm ve iki kere reddedildim. Kızı nextlerim. Ama nextlerken psikolojim “2 kere şans verdim kullanamadı / kullansaydı (ben ödülüm)” olurdu. Ya belki ilgisinin farkında değil, belki korkuyor ya da ona nasıl da iyi bir tercih olduğumu göstereceğim gibi bir psikoloji değil. Bunlar kızın derdi, benim değil (ben merkezlilik). Ben neden kız arkadaşım bile olmayan kadının dertlerini kafama takayım, neden onun sorunlarını onun için çözmeye uğraşayım? Kız çok güzel diye mi? Kız çok güzelse bana ne? Tek güzel o mu?

Aynı kıza mavi haplı bildiğiniz biri gitti ve yürüdü. 5 kere reddedildi ama aylarca her tarafından sular seller gibi akan ama nedense belli edemediğini ya da kızın emin olmadığını düşündüğü ilgisini kıza boca etti. Ve kızı tavladı! Burada kim başarılı. Mahmut demeyin, toplumun 90%'ına göre mavi haplı başarılı. Kızı o kaptı.

Ama kırmızı hapa göre ben başarılıyım. Zira mavi haplımız [10 koyup 1 aldı](#), psikolojisi de şu : “Mahmuta hayır diyen prenses, sonunda bana evet dedi (ben odul değilim o nedenle arayı ekstra seyler yaparak kapayip bana odul olan kızı kaparım)”.

İşte bu nedenle beta öder diye bir kavram var. Burada ödenen bedel. Zaman, kaynak ama en önemlisi de başka alternatifler. Çöpe atılan bolluk zihniyeti.

Kırmızı hapa göre burada ben başarılıyım. Bunu anlamayıyorsanız, size saçma geliyorsa, kırmızı hap size göre değil. Hiç bulaşmayıp norm içinde kalın daha hayırlısı. Yoksa kızlar konusunda ortalama bir betadan bile daha başarısız olma ihtimaliniz çok yüksek.

Örneğin evliliğinde büyük sorunlar yaşayan adamlar kırmızı hap uygulamak istediğinde onları hep şöyle uyarıyorum : kırmızı haplı stratejilerin hedefi seni kurtarmak, evliliğini değil. Amacın illa evliliği kurtarayım ise kırmızı hap evliliği bitirebilir! Zira erkeğin maskülen ve dominant olmasına aşırı ters tepki verecek hatunlar vardır, özellikle de erkeklerle ilişkisi mesela çocukluğunda babası ile ilişkisi yüzünden geri dönüşsüz hasar görmüş bir kadınsa. Erkek şimdiki gibi acı çekse belki çocuklar büyüyene kadar 10 sene evlilik devam edecek ama KH ile bir senede bitebilir.

Şimdi tabii isin tezatı şu ki yukarıdaki Mahmut – Mavi Haplı maçı şansı en az olan senaryo. Kırmızı hap zihin yapısı ile belki o kızı 100% (kendisi ödül olmayan mavi haplı tabiri ile) “kaybediyorsun” ama genel olarak daha çok ve daha güzel kızlarla birlikte oluyorsun. “Kazanan” mavi haplı belki 10% şansına oynayıp kızı “kazanıyor” ama genelde bu kadına sürekli yatırım yapmak durumunda kalıyor ve genellikle kızı kapsa bile sonra kendinde çok yiyor. Eninde sonunda kız aslında arayı sürekli ödeyerek kapayan bir adam istemediğini fark edip gidince bunalıma giriyor. Yani kırmızı hap kafası omurgalı ama abazan gibi bir sonuca yol açmıyor (kadın erkek ilişkilerinin gerçek doğasını gören ama yıllardır ego yatırımı yaptıkları masalları bünyeden atamayan öfkeli gençlik gibi kadın düşmanı kesilmezsen tabii de biz ona siyah hap diyoruz), tam tersi mavi hap kafası sıklıkla omurgasız ve abazan olmaya neden oluyor.

Kız ilginin farkında ama emin değil. Belki de ilgisi var ama damga yememek için birşeyler yapamıyor yada utanıyor.

Bunlar daha fazla çabalamazsan bu muhteşem ödülü kaybedeceksin kafasının sürekli pompalayacağı fanteziler. Birincisi tamamen mantıksız daha doğrusu kızlarla tecrübesi olan bir erkeğin güleceği bir bahane. Kızlar, özellikle de güzel kızlar için ilgiden emin olmamak afrodisyaktır. [Hayalgücünü kamçılar](#). Açık iletişim, herşeyi en açık şekilde ortaya dökmelisin, vs ... bunlar mavi hap oyunu. İsterseniz kendiniz acı yoldan öğrenin sizi tutan yok ama ben size söyleyeyim sonu genelde hüsrandır.

İkincisi doğru ise de next çekerken siktir çekecek kadar ahmak değilseniz kız çözdü mü geri gelir zaten.

Fakat sorun şu ki bunlar genelde fantezidir. Kızın bizi önemsemediğini kabul etmek yerine kırılğan egomuzu okşamak için böyle bahaneler üretmeye meyilliyiz. Aslında onun da ilgisi var ama belki daha ilginimden emin değil. Aslında ilgisi var ama utanıyor belki. Aslında ilgisi var ama bugün kedisi ölmüş. Vs.

Hep kolay kızları mı elde edeceğiz? Onlar da biliyorsun hb'si düşük yada yüksek dramalı oluyor genelde.

Yoo bilmiyorum. Onca kızla birlikte oldum yaş kemale erdi bilmiyorum. Elde ettiğim kızlar sırf ben onları elde edebiliyorum diye hbsi düşük ya da yüksek dramalı değildi.

Sana ilgisi olan kız kolay değildir, sana ilgisi vardır. Sana ilgisi olmayan kız da zor kız değildir. Sana zerre ilgisi olmayan ve seni tanımaya bile yeltenmeden ya da 5 yemekten sonra reddeden kız gider ilk gecede başkası ile yatağa girer. Senin 5 paragraflık mesajını okuyup cevaplamaz, başkasının tek mesajı için sabahlara kadar bekler. Kolay – zor kız yoktur demiyorum, ama bunun ölçüsü size kolay – zor olması değil. Kısacası, birine 5 yemek yemeden öptürmeyen kız ile ilk gecede onunla seks yapan kız (genellikle) aynı kızlar.

Ek olarak buraya gelen çoğu erkeğin konuşmasından bile kızları henüz pek tanımadıklarını anlayabiliyorsun. Sen mesela düşük cpdli kıızı çok ilgi vermeden tavlarım yüksek cpdli kız için çok daha fazla klasik ilgi ve zaman ayırma gerekir sanmak gibi. Oysa yüksek cpdli kızlar (genel olarak yoksa spesifik kızlarda tersi olabilir) ilgi hediye ve erkek gayretine boğulduklarından daha az çaba harcayan kendinden emin bırakıp gidebilen erkeklere ilgi duyarlar. Oyun ve kh yüksek cpdli kızlarda daha fazla çalışır düşük cpdli kızlarda ters tepebilir.

Neden 2 kere red yeyip reddediyoruz? Neden 4 değil? Belki uğraşsam olur? Vs.

Binlerce erkeğin tecrübesinden süzülen 2 red sonra next kuralı yaklaşık 16 yaşında bir kural. Odun kafa gibi uygulamanıza gerek yok tabii. Sen istersen 3 kere dene. Ama 2 kere seni reddeden kıızı nextlemeyip daha da üstüne gidiyorsan, kız aslında ilgisinin farkında değil gibi fantezilere bel bağlıyorsan kıza gereğinden fazla yatırım yapıp oneitis yapmama şansın düşük. Sen istediğin kadar oneitis yok de.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 15, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) 111 Comments on [Kırmızı hap ile mavi hap oyunu oynamak](#)

Saha Raporu – Hapı Yutmak

Mahmut abi bayadır bunu yazmamı istiyordu benden. Ben hapı nasıl yuttum onu anlaticam size. Bu aslında biraz da Erkek Adam'ın nasıl doğduğunun da hikayesi.

Hikayeye başlamadan önce, Mahmut Abi ile tanışmadan önce nasıl bir hayatım vardı onu açmam lazım. Mahmut Abi ile tanıştığımızda 20'li yaşların ortalarında, hayatında toplamda 6-7 hatun girmiş bir adamdım. Ortalama bir tipim, fena sayılmayacak bir işim vardı.

Özellikle son 3-4 yılda kadınlarla olan ilişkilerim aşırı dengesizdi. [Bazen bir kızı kafaya takıp 6 ay mal gibi peşinde koşuyor](#), kırk yılda bir de hatun düşürüyordum. Ortam olarak bir sorunum yoktu, çevremde her zaman yazılmaya uygun bir hatun bulunurdu ama bende sonuca gidecek ekipman yoktu. Daha doğrusu yokmuş, sonradan öğrendim.

Bu noktada, dönüp baktığımda yaptığım hataları çok net görebiliyorum. Aşırı alkol tüketimi, düzensiz yaşam, kendine bakmama gibi bir sürü etmen o dönemki başarısızlığımı tetiklemiş. Ama en önemlisi, erkeğin hayatı düzenli olmayınca, psikolojisi de düzenli olamıyor. Düzenli olarak depresif, kaygılı bir ruh hali ile yaşayınca da hatunlar ile ilgili başarılı olma şansı pek olmuyor.

Gelelim asıl hikayeye, Mahmut abi ile tanışmam aslında o dönem Türkiye’den taşınma planları ile başladı. Taşınmayı planladığım ülkeye Mahmut abi’de düzenli olarak seyahat ediyordu, o dönem bana baya bir yardımcı oldu bu konuda.

[O dönem gidip gelirken tanıştığı HB7 bir sarışın doğu avrupalı hatun ile](#) tanıştırdı beni. Bir akşam denk getirip bir etkinliğe gittik. Hatun gayet hoş, hatta baya da pas veriyor olmasına rağmen gerizekalı ben hiçbir sinyali alamadım tabi. Kız en sonunda facebook’umu istemese belki de bu hikaye orada son bulacaktı. Ama o gece kızla konuşurken ne kadar tedirgin olduğum hala aklımda.

Neyse ki, kendi adım atmış bir kıza yürümeyecek kadar salak bir adam değildim, kızla bir yemeğe çıktık, gayet de güzel geçti ama tabi o zaman ilk buluşmadan adım atmak falan ne haddime! 2 gün sonra Türkiye’ye geri döndüm ama kızla iletişim devam etti. 2 ay sonra taşınacaktım ve kızı “sıcak” tutmalıyım. Her gün mesajlaşmaya başladık, tabi o zaman oyun falan da yok, mal gibi aklıma ne gelirse yazıyorum falan. 1 ay kadar sonra Mahmut abi ile denk geldiğimizde kızı sordu, “*süper gidiyor her gün konuşuyoruz*” dedim, “*oğlum her gün mesajlaşmak iyi birşey değil kızı soğutursun kendinden*” dedi. Hala unutmam içimden “*siktir lan ordan sen ne biliyon sanki*” dedim. Pişmanım!

Neyse, kızla ilk yemeğe çıktığımızdan 2 ay sonra falan valizimi topladım ve tek yön bilet ile taşıma işlemini gerçekleştirdim. Bu arada muhabbet o kadar ilerlemişti ki kız beni havaalanında karşıladı. Hatta 1 hafta sonraki bir konsere plan yapıp bilet falan da almıştık, hatun cepteydi yani. Daha doğrusu salak ben öyle zannediyordum.

Aslında burası biraz şanssızlık ama kızın çalışma izni ile ilgili bir sorunu oldu ve 3 hafta kadar ülkesine dönmesi gerekti bn taşındıktan 1 hafta sonra. Neyse dedim bekleriz, ne olacak. Kız ülkesindeyken de muhabbet aynen devam etti, ama o zaman beta olan ben, muhabbeti hiçbir zaman tam olarak flört etme kıvamına getiremiyordum. Baya kendi kendimi friendzone’a itiyordum ama farkında bile değildim.

Bu arada taşındıktan sonra Mahmut abi ile fazlaca zaman geçiriyorduk, o ara ara beni eğitime girişimlerinde bulunsa da umursamıyordum, her şey yolundaydı nasılsa. Hatun döndüğünde ben “bir şekilde” bu işi çözecektim. Şimdi dönüp kendime bakınca beni bir gülme alıyor.

Neyse hatun döndü, ilk buluşmayı yanağa güzelce bir öpücük ile kapattım. Ama ikinci buluşmada bir sorun vardı, kızın istediği restaurant’a gidip, onun istediği yerlerde takılmıştık ama kız pek de memnun gözüküyordu. Hatta kız buluşmanın sonunda açıkca “*ben daha dominant, güçlü bir erkek istiyorum*” cümlesini açıkca kurdu.

Bu noktada kıza bir parantez açmak lazım, Doğu Avrupa (Rusya ve civarı diyelim genel olarak) kültürü bu konuda baya sert. Erkekler genel olarak aşırı dominant ve mental olarak sağlam. Bizim hatun biraz spirituel ve hafif feminist olmasına rağmen bu kültür ona da net bir şekilde işlemiş durumda. Garip olanı çoğu kadının aksine bu hatun ne istediğini açıkca söyledi. Bunun tam olarak nedenini hala çözebilmiş değilim.

Tahmin edeceğiniz üzere bu buluşma çok daha soğuk bitti ve ben eve kuruldum. Eve gitmeden kıza “*ya noldu sorun ne?*” gibisinden bir mesaj attım ve konuşmaya başladık. Bu arada eve vardığımda da güzelce içmeye başladım. Kıza gel konuşalım sorun ne diyince, “*gel burda konuşalım*” dedi, kalktım evine gittim. Kız alkollü olduğumu anlayınca, “*eve çıkmayalım arkadaşlarımız uyuyor*” dedi, apartmanın bahçesinde konuşmaya başladık. Tahmin edeceğiniz üzere kız “*bizden sevgili olmaz arkadaş kalalım*” modunda noktalandırdı konuşmayı. Ben de mal gibi “*tabi olur*” diyerek kabul ettim bu durumu. Kafada hala bir yerlerde ben bu kıızı döndürürüm düşüncesi var tabi.

Kafam allak bullak olmuştu, 3 ay emek verdiğim kız 2 buluşmada kıcıma tekme basmıştı. Birkaç gün sonra Mahmut abi’ye anlattım olayı, adam resmen suratıma kahkaha attı. Sonra biraz neden böyle olduğunu anlatmaya başladı bana, “*dur lan bu adam hakatten birşey biliyor galiba*” dedim kendi kendime.

Mahmut abi’nin anlattığı şeylerden yola çıkarak aramaya başladım internette, sadece bu adam biliyor olamazdı ya bu işleri. Reddit’te The Red Pill’i bulduğumda altın madeni bulmuşa döndüm resmen. Ben Mahmut abi’ye reddit’i, o da bana eskiden kalma kaynakları göstermeye başladık.

[İlişki Sihirbazı kitabının](#) ilk 20 sayfasından sonra kafayı kaldırııp “hassiktir lan bu adam haklı” dediğim anı unutamam. The Red Pill bugüne kadar ilişkilerimle ve kadın davranışları ile ilgili anlamlandıramadığım her şeyi açıklıyordu. Neden peşinden koştüğüm hatunlardan sonuç alamadığımı, neden çok kötü davrandığım hatunların peşimden ayrılmadığını, neden 3 yıllık kız arkadaşımın benden tiksiniyor benden ayrıldığını.

İnsan bir konuyu teorik olarak öğrendiğinde o konuyu çok rahat uygulayabileceğini sanıyor. Ben konuyu çözdüğümü düşünüyordum ama asıl sancılı süreç yeni başlıyordu.

Sarışın hatun ile bağımı kopardım, yürüdüğüm hatun ile arkadaş olmanın bir mantığı yoktu. Hayatım çok da dağınık değildi aslında, yaklaşık 15 yıldır ailemle yaşamadığım için her işimi kendim görmeye alışmıştım. Kilolu bir adam değildim ama yıllardır bilgisayar başında olmaktan postür konusunda baya bir kötüydim. Spora başlamam gerektiğini farkettim.

Aslında bu kararları aldıktan sonra, herşey iyileşmeye başladı. Yalan söylemeyeceğim, ilk 3 ay en zor kısmıydı. Hem yıllardır spor yapmamış bir bünyeyi haftada 3 gün ağır spor yapmaya zorluyordum, hem de [Tinder](#), bar v.s. gibi ortamlardan date kovalıyordum. Buluştuğum ilk 10 hatundan falan hiçbir sonuç alamadım. [Shit testleri](#) anlamak ve onlara buluşma esnasında modunu düşürmeden cevap verebilmek en zoruydu başlarda.

Zamanla işler güzelleşmeye başladı. Yatağa atabildiğim ilk hatun kendime olan güvenimi baya bir yerine getirdi. Ordan aldığım gazla da devamı geldi. Tabi çok reddedildim, moralimin bozulduğu zamanlar da oldu, ama her kötü giden buluşmadan sonra dönüp nerde yanlış yaptığımı anlayıp kendimi geliştirmeye devam ettim. Bu noktada sağolsun Mahmut abi ile baya bir mesai harcadık. O da konuya yıllardır uzak olduğu için bir anlamda onu da canlandırmış oldum.

Benim için konuyu tam anlamıyla iki şey oldu. Birincisi, tabak çevirmeye başlayınca insanın kafası çok daha rahat oluyor buluşmalarda. Bu olmazsa yarın başkası nasıl olsa olacak düşüncesiyle, erkek çok daha özgüvenli hareket edebiliyor ve bu kadınları çok ciddi anlamda etkiliyor. İkincisi de reddit’de okuduğum **“Bir kadın sizinle buluşuyorsa kafasının bir yerinde sizinle yatma fikri vardır. Bu fikri ancak ve ancak sen mahvedebilirsin”** lafıydı. Bunu kafama koyduktan sonra herhangi bir kadın karşısında çok daha rahat ve özgüvenli olabilmeye başladım ve başarı oranım inanılmaz arttı.

İşte tam bu sıralarda Mahmut abi 2000’lerin başında erkeadam.com diye bir site olduğundan bahsetti, site falan kalmamış tabi. Farkettik ki bu konu ile ilgili Türkçe çok çok kısıtlı kaynak var, dedik biz neden yapmıyoruz birşeyler, hiç olmazsa çeviri yapar ingilizcesi olmayan erkeklere okuyacak kaynak yaratırız diyerek başladık yaklaşık 3 sene önce. İyi de yapmışız.

Kendi adıma konuşmak gerekirse, benim açımdan hapı alıp dönüşümümü geçirip sonuç almaya başlamam yaklaşık 2 ayımı aldı. Tabi bu kişiden kişiye farklılık gösterebilecek bir durum. Ben çevremde kadın olmasına alışkın bir adamdım, sadece oyun konusunda beceriksizdim. Oyunumu biraz geliştirdikten sonra ortaya çıkan sonuçları eski saha raporlarımda görebilirsiniz zaten.

Bu arada sarışına ne oldu onu da anlatmadan bitirmeyeyim. Birkaç ay sonra bir mekanda karşılaştık, yanıma geldiğinde ben başka bir hatuna yürüyordum. Sarışın biraz ilgi göstermeye başlayınca diğer hatun ortadan kayboldu, kadınlar sarı saçlı, mavi gözlü ve kendilerinden daha güzel bir kadın ile yarışmaya girmeyi pek sevmezler. O gece dudaktan güzel bir öpücük verip gitti, ama 2 gün sonra hatun “*sen beni öptün ben öpmedim, yok ben seni arkadaş olarak görüyorum*” deyince, hayatımdan temelli çıkardım gitti.

Author [Hank Moody](#) Posted on [December 13, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [Saha Raporu](#), [Shit Test](#) 104 Comments on [Saha Raporu – Hapı Yutmak](#)

Nasıl kız arkadaş bulabilirim?

Kadın erkek ilişkilerinin doğasını keşfetmeye başladıktan sonra kendimi hiç düşünmeden yaparken keşfettiğim ve bu işin içindeki birçok kişi tarafından da keşfedildiğini düşündüğüm bir şey var.

Bir erkek kız arkadaş ([uzun süreli ilişki](#)) arayamaz. Ancak kız arkadaş ([uzun süreli ilişkiye](#)) açık olabilir ve kız arkadaş ([uzun süreli ilişki](#)) onu bulur.

Bunun zorlama değil de yetişkin bir erkek adamın doğal hali olduğunu anlamak size zor gelebilir. Ama işin doğal hali bu arkadaşlar. Doğal olmayan ve bir mavi haplını öğrenerek yaptığı şekli ise yılların tecrübesi ile [ustalaştığından](#) ortalama erkeğe doğal görünüyor. Olay şu ki, erkeğin kız arkadaş araması onu genelde hüsrana götürürken en sağlam ilişkileri ise kız arkadaş fikrine açık ama aramadığı zaman karşısına çıkan ve onu erkek arkadaş eviren kadınla oluyor.

Kendisine aktif olarak kız arkadaş (ya da eş) arayan erkeklerin en büyük problemi, bu zihin yapısı ile karşılarına çıkan kızı o kalıba sıkıştırmaya yatkınlıkları ve kızın olabilecek (illa olacak demiyorum) faüllerine karşı körleşmeleri. Bir başka açıdan bakarsanız kafalarındaki hayali karşılarındaki bedene giydirmeye çalışıp uymayan taraflarını terzi gibi kesip biçerek kotarmaya çalışıyorlar. Sonuçta ortaya çıkan elbise üstte durmuyor tabii ki.

Daha doğalı erkeğin bekarken hayatına giren bir kızın belli bir süre sonra erkeği ilişkiye çekmesi ve erkeğin de kıza bakıp “bu kız ilişkiye gidiyor bakalım nasıl olacak” diye olayı gözlemleyerek akışına bırakması.

Bunun doğal olmasının bir sebebi de algoritmanın öbür yarısı ile yani [kadının vahşi \(özgür\) bir aygır olan erkeği dizginleyen dişil güç olduğu fantezisi ile örtüşmesi](#). Tabii bu dizginler ile torbaya sıçan fayton beygirine dönüşen aygırlar kendilerini kapı önünde bulabilir. Bu

hikayenin ana kahramanı, kadının aktif çabası ile ve sırf o kadın için bilinçli olarak kendini sınırlayan ama aslen [opsiyonu olan adamdır](#).

Bakın bu kadınlarda o kadar güçlü bir dürtüdür ki, birçok kadının hayatını heba eder. Kadın 20li yaşlarında aynı yaşlarda bir adamı dizginlerim diye hırs yapar ve sabırla yıllarca dizginlenmesini bekler. İkisi de 33 yaşına geldiğinde adamın dizginlenesi gelir ve gider 20 yaşında kız bulur dizginlenir, diğer hatunu pat diye terk eder. O nedenle kızlara genellikle dizginlenme yaşına gelmiş bir erkeğe zaman harcamalarını (mesela 8 – 10 yaş daha büyük) ve aynı yaşlarda ve 30larına kadar dizginlenmeyeceği belli adamlarla vakit kaybetmemelerini tavsiye ediyorum ama bu başka bir konu.

Diyelim ki bekarsınız. Pardon demeyelim, çoğu okurumuz bekar zaten. [Tabak çeviriyorsunuz](#). Yani illa [birden fazla kızla berabersiniz diye değil](#), birden fazla kıza yürüyorsunuz. Bu kızlardan biri ile ilgili bir süre sonra bir farklılık göreceksiniz. Diğerlerinden daha azimli olacak zira kızın kendisi muhtemelen tabak çevirmiyor olacak(*) Diğerlerinden daha nitelikli olacak. Örneğin yemek yapıyor olacak, göze batan fazla problemi olmayacak, vs ...

Bir parantez açayım : Birçok safoğlan burada gelip tek nitelik olarak aynı naneyi abukluyor : “kız gözümün içine bakiir, ağzıma düşür ağabey!” Abiciğim gözünün içine bakması ne tek kriter ne de bir garanti. Sizi gözüne kestirmiş en deli kadının yapacağı şey de o zaten. Ya da sizinle birlikte 3 tabak çeviren kadın da gözünüzün içine bakabilir. Mesela Borderline Kişilik Bozukluğu olan kız size başlangıçta genelde hayatının en büyük aşkı gibi davranır. Kırmızı haplanmadan oyunu kotarmanın tehlikelerinden biri, normal kızları arkaya itip sahnenin en [ön sırasında çılgık çılgıla sizi izleyen deli hatunların eline düşmektir](#). Normal kızlar biraz daha pırıltısızdır ve bu deliler kadar hızlı değildirler. Kriterleriniz “benim için deli olacak” gibi geçmişin tercih edilmemişliğinin öcünü alır şekilde aşağılık kompleksi merkezli olursa fena yanarsınız. Hem de birçok kere.

Neyse, insani kriterleri sağlayan hatun zaten ilişki olayını halleder. Siz sadece oturup onun bunu yapmasını seyredersiniz. Yavaş yavaş evinize yerleşir. Önce orada burada (özellikle de erkeğin pek göremeyeceği ama başka kadınların görebileceği yerlerde) iz bırakır. Yemek yapar dolaba bırakır, bir erkeğin asla almayacağı desenlerde don – gömlek alır, evini temizlemeye başlar, çöpe bir erkeğin atmayacağı şeyler atar, öğrenci yurdun kapısına “La Mahmut halaya geldim ama seni odanda bulamadım. – Düriye” diye post it koyar, hastasın diye odana oda arkadaşlarıyla çorba gönderir (arkadaş dediğin piç de koridorda çorbayı yer ve sana “la Mahmut çorba çok iyiydi kız sana yanık ama bak ben de sana tost aldım” diye kendine aldığı soğuk tost vererek sırtır) vs ... vs ... Aslında izlemesi şirin bir süreçtir.

Bakın kız arkadaş fikrine açık olmanızdan bahsediyorum, her önünüze çıkan kıza [tek gecelik davranıp sonra birinin sizi erkek arkadaş yapmasını beklemekten bahsetmiyorum](#). Sizin bir

beklentiniz yok. Tek gece de olabilir, çok gece de ya da bir ilişki de. Başından bir etikete gerek yok (kız aşırı alarmlı değilse).

Kendisine aktif olarak kız arkadaş (ya da eş) arayan erkeklerin en büyük problemi, bu zihin yapısı ile karşılarına çıkan kızı o kalıba sıkıştırmaya yatkınlıkları demiştim. Bunun pratikteki anlamı, bu adamların her kadını aynı canavara çevirmeleri. Adam karısından ayrılır, hemen evlilik peşine düşer ve 6 ay sonra evlenir. Sonra bir bakarsınız tamamen farklı geçmişten gelen bu kadın da 6 ay içinde adamın eski karısının aynısına dönüşmüş. Şimdi soralım : İki kümenin ortak elemanlarının oluşturduğu küme, bu kümelerin kesişim kümesidir. Her iki kümede de bulunan elemanlar kesişim kümesinin elemanıdır. O zaman bu iki evliliğin kesişim noktasında kim vardır? Abimiz tabii ki.

Burada aktif olan mekanizma **muhtemelen adamın erkek olarak eksikliklerinden dolayı kız arkadaş / eş arama ihtiyacı**. Kendi başına olamayan bu kişilerin hayatlarında bir boşluk oluyor. Bu boşluğu kadınla doldurmaya çalıştıklarında ise kadın kim olursa olsun, aynı tıkaç pozisyonunda aynı mavi ekranı veriyor.

Bu yazdıklarım yeni şeyler değil ama arada tekrarlamak gerekiyor. Daha önce **ne demiştik** :

Günümüzde, uzun süreli ilişkiyi hayatının amacı haline getirmiş o kadar çok beyni yıkanmış, kadınsılaşmış erkek var ki. Oysa bir erkek için uzun süreli ilişki asla amaç olmamalı. Bir erkek uzun süreli ilişkiye açık olabilir ancak.

Eğer erkekseniz bunu kafanıza kazıyın, erkek ilişkinin kapı bekçisidir. Kadının seks amaç haline getirmesi nasıl ona bazı aşağı sıfatlar getiriyorsa, erkeğin ilişkiyi amaç haline getirmesi aynı sıfatları hak eder. Seks nasıl kadının ilişkiye getirdiği kaynağı ise, ilişki de (yani zaman ve emek) erkeğin getirdiği kaynaktır ve bu kısıtlı kaynak sadece kadın bunu hakederse ona verilmelidir.

Sizin kadını seks yapmaya nasıl ikna etmeniz gerekiyorsa, kadının da sizi ilişkiye ikna etmesi lazım. Bir erkeğin büyük bir dikkatle koruduğu “İlişki Kapısı”nın ardında her kadının yaşamak istediği cennet bulunur. Bu cennette en sıkışmış kavanozlar bile kolayca açılır, örümcekler ezilir, kadına şoförlük edilir, aletler onarılır, cesaret ve siparişler verilir. Bu cennet, erkeğin zamanı ve emeği ile işler.

Bir erkek olarak sizin zaman ve emeğiniz en değerli kaynaklarınızdır. Bu kaynaklarınızı “işler yapmak” için kullanırsınız – özellikle de hayattaki amacınızı gerçekleştirecek işler. Bu nedenle bu zaman ve emeği bir başkasına verdiğinizde, o kişinin bu muazzam armağana saygı duyması ve takdir etmesi gerekir.

Bir kadınla ilişkinin yönetiminin temeli budur. Kadınınızın sizin zaman ve emeğinizi takdir etmesini ondan taviz vermeden beklemelisiniz.

Bazı erkekler zaman ve emekleri için takdir beklemezler. Bu erkekler kadınların ilişki kapısından kolayca geçmesine göz yumarlar. Hiçbir kriterler, duvarları, bariyerleri yoktur. Bu erkeklere meriç ya da beta uydu erkek denir. Friendzone denilen bir dördüncü dünya ülkesinde yaşarlar genelde.

Bazı erkekler ise zaman ve emekleri konusunda aşırı korumacıdırlar. Kadınlara genelde geçici seks vizesi verirler ve bir iki pompa bastıktan sonra da bu kadınları sorgusuz sualsiz bu sınırdışı ederler. Bunlar yalnız kovboy alfalardır.

Siz muhtemelen bu ikisinin ortasında bir yerde olmayı tercih edeceksinizdir. Yani bir kadınla romantik ilişkiye girmek isteyeceksiniz – ama ancak o bunu hakederse. Unutmayın, sizin masaya koyduğunuz şey (zaman ve emek), kadının masaya koyduğu şeyden (seks) daha değerli. Erkek kadınla birlikte olmak isteyebilir, ama buna ihtiyacı yoktur. Kadının ise erkeğe ihtiyacı vardır (en azından büyük çoğunluğunun).

Dipnot : Yeri gelmişken şu sevgililik olayı ile ilgili de bir lafım var. 16 – 25 yaşında bir adamın 26 – 35 yaşlarında, şu anki sevgilisi ile birlikte olma ihtimali sıfıra yakın. Tamam hiç takmayın demiyorum ama bu sevgililik kurumunu çok ciddiye almayın. Sürdüğü sürece tadını çıkarın, bitti mi de zaten bitecekti deyip yolunuza bakın.

Ben kimim ki bunu size söylüyorum? Ben sizin ölmez kalırsanız 38 yaşınızdaki halinizin sesiyim. Benim yaşıma geldiğinizde şu anki yaşıınıza söylemek isteyeceğiniz bir şeyi söylüyorum. Bunu bir düşünün. Bir ilişkiden bir ilişki olmasından fazlasını beklemeyin.

(*) Kendi tabak çevirme aktivitesini harem gibi gören bazı PUAlara çok gülüyorum. Saf saf sanki kendileri kızları tabak gibi çevirirken kızların da tabağı olduğunu bilmiyorlar. Tamam, her kız sizi tabak yapmaz ama harem nedir? Harem dediğin bir erkeğe ait bir sürü kadın demek oysa burada daha çok birbirini tabak diye çeviren 2 insan var.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 9, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kız arkadaş](#) 159 Commentson [Nasıl kız arkadaş bulabilirim?](#)

Karım benden çok kazanıyor

Bir arkadaş [Kızlar Soruyor](#) sitesinde şöyle bir soru yöneltmiş :

Eşimle üniversitede tanışmıştık. 2 yıldırda evliyiz. Evlenmeden önce bana ben çalışırım çocuğu en az 3 yıl sonra düşünürüm demişti bende bunu kabullenerek evlendim. Evliliğimiz gayet güzel gidiyor ama maaşı arttı ve artık benden daha fazla kazanıyor kendimi ona yetemiyormuş gibi hissediyorum , aciz hissediyorum. İyice kompleks yaptım kendime bunu. Birkere benden 2 yıllık evliliğimiz süresince maddi anlamda istediği şeyler bir elin parmağını gecmiyor. Biraz da kıskanıyorum inşaat şirketinde inşaat mühendisi olarak çalışıyor iş arkadaşlarının %70i erkek zaten. Annemde biraz cahildir. Kadın dedigin evinde oturup yemek yapıp çocuk bakar diye üzerime geliyor. Sizde böyle bir sorun başınıza geldi mi? Şu kısımla ilgileneceğiz :

Evliliğimiz gayet güzel gidiyor ama maaşı arttı ve artık benden daha fazla kazanıyor kendimi ona yetemiyormuş gibi hissediyorum , aciz hissediyorum. İyice kompleks yaptım kendime bunu.

Aklınıza ilk gelen şey bir adamın karısından daha fazla kazanması gerektiği olabilir. Adama ne yapıp edip karısından daha fazla kazanmasını öğütlemeye refleksi gösterebilirsiniz. Ama bu biraz düşünürseniz kırmızı hapa ters. Elbette bir erkek kazanç açısından her zaman daha fazlasını hedefleyebilir ama bu bağlamda adama tek çözüm olarak karısından fazlasını kazanmasını sunmak, ona karısıyla rekabete girmesini söylemek ve daha kötüsü bir erkeğin koca olarak değerini eve getirdiği ekmeğin göreceliliğine (beta öder tarafına) bağlamak gibi bir şey.

Kadının eve daha fazla para getirmesi (ya da para getirmesi) erkeğin gerekliliğini azaltır fikri, Eski Kurallar Kitabında geçerlidir. Artık geçerliliğini hızla yitiren kurallar kitabında. Kadınların yüksek eğitimde temsil oranlarına bakarsanız ve eğitim ile gelir paralel ise, her geçen yıl daha fazla kadının eve para getireceğini ve birçoğunun da kocalarından daha fazla kazanacağını görebilirsiniz.

Kırmızı hap değişen çevreye adaptasyon gerektiriyor ve elimizde değişen bir çevre var. Hem bu (erkeğin karısının bir promosyon ile erkekten fazla kazanması) geçmişte erkeklerin adapte olup çözmek sorunda kaldıkları problemlere göre oldukça kolay bir problem.

Kaynak sağlayan erkek, geçmişte ya kendine kaynakları olan bir erkek bul ya da bir vahşi hayvana yem ol zamanlarında hayati bir eş seçimi kriteri idi. Aynı kriter, daha 70 – 80 yıl öncesine kadar insanların günde 16 saat tarla ve hayvanlarına bakarak hayata tutunduğu zamanlarda da oldukça önemli idi.

Artık o günler geride kaldı. İyi ki de geride kaldı.

Fakat hayat hala zor ve stresli. Özellikle de duygusal olarak. Hala oldukça ciddi kararlar vermek gerekiyor ve birilerinin de bu kararların sorumluluğunu alması gerekiyor. O nedenle,

erkeğin ailenin temel direği, yani hayatın fırlattığı fırtınalara ve depremlere karşı sarsılmaz bir kaya olması hala çok önemli. İstedığınız kadar iyi kazanın ya da kadın istediği kadar iyi kazansın, geleceği muhakkak olan hassas zamanlarda(hamilelik), krizlerde (ciddi hastalıklar, vs.) temel direğe ihtiyaç olacak.

Aynı şekilde bir erkek adamla beraber olmak bir kadın için onay (validation) ve sosyal kanıt (social proof) demek. [Alfa tohumları](#), [beta kaynakları](#) olayını düşünün. Beta kaynaklarını kaybedince aciz hissetmek, kadına yetmiyor hissetmek, olayın sadece beta kaynakları olduğunu sanmaktır. Ya da erkeğin kendisinde kaynak hariç hiçbir cinsel çekicilik özelliği olmadığını düşünmesidir. Buna şurada [değinmiştik](#) :

Hipergami sadece en iyi sosyal kaynaklara / statüye sahip erkekler için geçerlidir : Bu tek – taraflı pespektifin Jordan Peterson tarafından yayıldığını görüyorum. Fikir şu : kadının doğal olarak iyiliği için olduğundan, kadınlar sadece kendilerine ve çocuklarına uzun vadede en iyi imkan ve korumayı sağlayan, en iyi baba materyali erkekleri arzulayacaklardır. Bu fikir, [hipergami denkleminin](#) alfa siker yarısını görmezden gelen miyop bir bakış açısıdır. Bu, kadınları öven bir bakış açısıdır. Hipergami tanımını, kadınların içsel iyiliği ile sınırlayan erkekler aynı zamanda alfa denilince sadece sosyal, iş ve toplum hayatının lideri erkekleri düşünürler. Bu birçok açıdan yanlış ama eninde sonunda kendileri gibilerinden daha seksi bir erkek olamayacağını anlayan kadınlar tarafından (tabii ki kaliteli kadınlar tarafından) ödüllendirileceğine inanan erkekler için erdem tatmini sağlayan bir düşüncedir. Bu yanlış inancın [bekleyen betalar](#) arasında çok yaygın olduğunu belirtiyim.

Bir erkek olarak evlilikte tek genel geçer değeriniz, güçlü bir sırta sahip olmak ve o sırtı başka biri için bükme hevesiniz değil. Olmamalı.

Bizden önceki nesillerin toplum içindeki yerlerini düşünecek zamanları yoktu. Çoğu gece gündüz açlıktan ölmemek için çalışıyordu. Ama geçmişte erkeklerin mecburiyetten yaptıkları bir şeyi, günümüzde kutsal bir görev olarak görüp yaşatmanın bir anlamı yok. Geçmişe göre bolluk içinde yaşadığımız günümüzde, erkeğin yük beygiri olmasını gereklilik olarak görmeyi bırakabiliriz.

Kırmızı Hap, Geleneksel Muhafazakarlık ve Modern Zamanlar

Kırmızı hapı içinde bulunduğumuz ortama adaptasyon olarak değil, geçmişe (aslında varolmayan ve kartpostallardan veya filmlerden yansıtılan bir masal geçmişe) dönüş olarak uygulamaya çalışan çok erkek var. Özellikle de geleneksel muhafazakar geçmişe sahip erkeklerin çözümü bu. Geçmişe dönmek.

Oysa kırmızı hapı evliliğe uygularsak **amaç kadını yeniden mutfığa sokup iş yaşamından çıkarmak değil, günümüz dünyasında bir aileyi, o ailenin tüm bireylerini mutlu edecek şekilde verimli ve etkili olarak kurup yaşatmaktır.** Erkeğin dominant (lider) olduğu

metod kendini ispatlamış ve güvenilir bir yöntemdir ve bu nedenle de kırmızı hap tarafından benimsenmiştir.

Heteroseksüel ilişkileri en sağlıklı yürüten ayar, erkeğin onay beklemeden liderlik ettiği ayardır.

Evlilikte güç kavramını eve sokulan paranın miktarıyla özdeşleştiren, kökleri ciddi bir sosyalizm teorisi içeren feminizmdir. Feminizm teorisi, tüm gelirin koca tarafından kazanıldığı ailelerde kadının sıfır gücü olduğunu iddia eder. Bunu genellikle elindeki parayı aile içi zorbalık olarak kullanan azınlığa bakıp genelleyerek ya da kadınların özellikle de belli bir yaşın üstündeki kadınların aile içi yönetimdeki ciddi otoritelerini tamamen görmezden gelerek yapar. Feminizmin birincil amacı aile kurumunu parçalamak ve sakat aile ekonomisi teorilerine göre kadınların ekonomik gücü arttıkça aileler de kolayca parçalanacak.

(Twitter’da erkek evin direğidir lafına saldıran birçok feminist gördüm ve genelde hepsinin argümanı “ama kadın da para kazanıyor eve destek oluyor”. Kafalarında direk denilince ATM canlanıyor. Oysa evin direği ev fırtınada kafana yıkılmasın diye var, para bir direğin kafada canlandıracağı son şey olmalı. Feminist değilsen tabii)

Kırmızı hapın buna cevabı nedir? **Bir ilişkideki liderlik pozisyonu, o ilişkiye bireyin soktuğu para ile doğru orantılıdır teorisini reddetmek!** Beta öder erkeklerin ne kadar dominant (!!?) olduğunu, bekleyen betaların görece yüksek gelirlerine rağmen ilişkilerin iplerini nasıl da (çoğunlukla para da kazanmayan) kadına bıraktığını düşünün. Erkek olarak cinsel pazar değerinin önce duygusal güce ve oyuna, sonra paraya ve tipe bağlı olduğunu düşünün. Ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Karım benden daha fazla kazanıyorsa ne yapayım?

Öncelikle bunu dert etmeyi bırak. Zira bu aşamadan sonra karınla ilişkini onun senden çok kazanması değil, o senden çok kazanıyor diye içine girdiğin düşük ruh hali ve kendinde göremediğin liderlik görevini bırakman yıkacak. O nedenle bunu dert etmeyi bırak ve evin lideri / kaptanı görevini eline al. Çoğu kadın, kendi para kazansa bile, ciddi kararlar vermek istemez zira karar vermek sorumluluğu sırtına almak ve işler ters giderse hedef olmak anlamına gelir. O nedenle çoğu kadın erkeğin karar vermesini (tabii sorumluluğu ve işler ters giderse negatif tüm sonuçları sırtlamasını) ister.

Koca ve baba olarak görevlerin kazandığın paraya bağlı değil. Elbette otur evde ev erkeği ol demiyoruz. Para kazan ve hatta kendi kariyerinde hırsıyla yüksel tabii ki ama kadın daha çok kazanıyorsa ezilme. Eve daha az para getiriyorum o zaman daha değersizim diye düşünme. Günümüzde iyi kazanan ve iyi sağlayıcı olacak erkek bulmak, dominant ve maskülen bir

erkek bulmaktan çok daha kolay. Eve daha fazla para getiren ama taşaklarını hanımları çantalarında taşısın diye bırakmış mavi haplı yığına bak.

Son olarak : kadın olmaktan utanmayan her kadın, yanında bir erkek olmasını ve bu erkeğe dayanabilmeyi ister. İş yaşamı ile ev yaşamını birbirinden ayırır. Parayı silah olarak kullanmaz.

Modern kadının artık bir erkeğe ihtiyacı yok. Doğru. Ama bu hayatlarında bir erkek istemedikleri anlamına gelmiyor. Erkeklerle ilgili ciddi travma yaşamamış kadınlar her zaman olduğu gibi yanlarında bir erkek istiyorlar ve uzun süre de isteyecekler. Evet artık kurtlara yem olmamak için erkeğe ihtiyaçları yok ya da açlıktan ölmek için. Fakat erkek adam olabilen bir erkeğe yaslanmak ve o erkeği başkasından önce kapayarak sosyal kanıt ve tatmin etmeye ihtiyaçları var. Erkek artık gereksinim değil belki ama lüks. Bu da o kadar da kötü bir şey değil. Lüks olmasına rağmen insanların hayatlarında olmasını arzuladıkları ve onsuz yapamayacakları o kadar çok şey var ki.

Tekrar edeyim : siz bir evin direğisiniz, kaptanısınız. ATMsı ya da yük beygiri değilsiniz. Sizin cinsel pazar değeriniz ve statünüz öncelikle erkek adam olmanıza bağlı. Ne kadar kazandığınıza değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 8, 2019](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Para](#), [Para kazanmak](#) 88 Comments on [Karım benden çok kazanıyor](#)

Kırmızı haplı davranmak, nöroplastisite, beceri ve ustalık

Bir [Patreon destekçimiz](#) Patreon özel mesajlaşmasında şöyle bir soru sordu :

Neredeyse her yorum da kadını merkeze alan zihin yapısını görüyorum. Dehşet derecede beyinlerimiz yıkanmış mavi hap saçmalıklarıyla ve içselleştirmişiz. Ne yapıyorsa kadınları elde etmek adı altında “aslında ben kadınları merkeze almıyorum sadece kendim istediğim için kadınları tavlama istiyorum. O yüzden bunları yapıyorum” ben istediğim için böyle yapıyorum kadın istediği için değil deniliyor ama yüzeysel olarak tabii bu söyleniyor. Ama yorumları okuduğum zaman hep kadınların isteklerini tatmin etmek için yapılan yorumlar var.

Aslında burada anlatılan zihinsel şemaları nasıl içselleştireceğimize dair daha çok bilgi veya pratik uygulamalar öğretilmeli (evet sitede bunun içinde yazılar var ama hiç yeterli değil gibi duruyor) çünkü kendini ödül olarak gör öyle davran diyorsun. Tamam öyle yapıcım artık bu bilgiyi aldım diyor. Sonra “kız mesajlarıma ilk başta çok sık cevap verirdi 1 ay sonra geç yazmaya ve saygısızlık yapmaya başladı.” diyor. Ben ödülüm mantığını okuduğunu söyledin ve artık bunu biliyorsun ödül olan zihin yapısına sahipsen böyle bir olayla karşılaştın mı

yapman gereken bu; “Bu artık saygısızca davranıyor bununda son kullanma tarihi geldi artık başka tabaklara odaklanma vakti. ” Ben ödülüm inancı oluştuysa zaten buna benzer cevap verebilirsin kendine.

Abi senin yaptığın yorum gibi “1000 tane rutin ezberleyeceğinize 10 tane zihin yapısını içselleştirin. Kadınlarla sosyal durumlar diye günlerce geyik yapmaktan iyidir.”

İçselleştirirsen bütün sorunlarına cevabı kendin bulacaksın zaten. Ama asıl olay burada başlıyor; içselleştirebilen çok az insan var. Teorik bilgi var ama içselleştirme olmadığı için halen aynı terane devam ediyor. Bu konuyla alakalı güzel bir yazı yazabilirsen çok iyi olur. Çünkü benim fark ettiğim en büyük sorun tam olarak zihin şemalarını içselleştirememek.!

Nöroplastisite

Olay temel olarak nöroplastisite ile ilgili. Nöroplastisite, beyindeki nöronların ve bunların oluşturduğu sinapsların yapısal özelliklerinin ve işlevlerinin değişebilir olması demek.

Beyninizi şöyle çalışıyor : siz bir şeyi sürekli tekrarladığınızda, beyniniz o şeyi otomatik olarak yapmak için bir sinir devresi oluşturuyor. Bu devre bir kere oluştu mu artık otomatiğe bağlıyor. Sizin kadın – erkek ilişkilerinde oluşturduğunuz tüm alışkanlıklar da bu tür devreler aslında. 22 yaşında ortalama bir erkeği ele alalım. 6 – 8 yaşından beri 14 – 16 yıl boyunca mavi haplı davranışların devrelerini oluşturmuş kafasında. Bakın kafasında gerçekten fiziki nöron devreleri var böyle davranmasını otomatik hale getiren. Olay otomatiğe bağlanmış. Şimdi bu mekanizma beynin hızlı tepki verebilmesi ve otomatikleşen davranışı sürekli düşünerek yapmasına gerek kalmadığından beynin enerji tasarrufu yapması açısından oldukça yararlı ama zararı şu ki davranış artık tam olarak bilinçli zihninin kontrolünde değil.

Kırmızı haplı “ben ödülüm” davranışını ele alalım. Ortalama mavi haplı bir erkeğe bunu anlattığınızda anlayacaktır. Zira “bak birader, kız bir hiç, sen ise büyük bir ödölsün” gibi radikal bir şey söylemiyoruz. “Kızla birlikte olmak sana ödölse, seninle olmak da ona ödöl” diyoruz. Sonuçta bir kız bir erkekle hayrına birlikte olmuyor, erkekte istediği bir şey var ve onu alıyor. Basit değil mi? Mavi haplı bunu anlamıyor değil.

“Sen senin için bir tanesin ama kızdan bir sürü var. Bu nedenle senin merkezinde olduğun evrende, senin ödöl değerin kızdan bir tık daha fazla.” Bunu anlamak biraz daha zor ama mavi haplı bunu da zihinsel seviyede anlayabilir.

Ama hoşuna giden bir kız gördüğünde davranışlarının çoğu otomatik olduğundan, beyni eldeki devreleri kullanarak davranacak. Yani “ben ödölüm” düşüncesine ikna olsa da öyle davranamayacak.

İyi haber ise beyinde yeni devreler yaratmak ve eskilerini köreltmek mümkün. Ama bunun için beyninize bir şeyi artık fazlaca yaptığınızı ve bunun için artık fiziksel bir devre koyması gerektiğini göstermeniz lazım. Bunu da beyninize yalvararak yapamazsınız. Siz, tekrar tekrar, [yapana kadar yapıyormuş gibi yapmalısınız](#). Her ne kadar düşünce de nöroplastisite mekanizmasını harekete geçirebilse de bu tür temel içgüdü seviyesindeki davranışlarda davranış – hormonlar – duygular – düşünceler bir arada olmalı, özellikle davranışlar.

Görünmek, imajı çizmek

Nöroplastisite açısından biraz düşünürseniz, yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak çalışır bir mekanizma iken, [görünmek ve imajı çizmek mekanizmalarının](#) neden faydasız olduğunu anlayabilirsiniz :

Burada [yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak](#) olayının da yanlış anlaşılması durumu var sanırım. Buradaki mış gibi yapmak kızlara mış gibi görünmek değil. Örneğin kıza mesaj attınız cevap gelmiyor. Kızın mesajını beklerken ona bir mesaj atmamaya çalışmak ve kıızı aklından çıkaramamak, eğer siz kızın cevabını bekleyecek kadar sabrettiyseniz bile “mış gibi yapmak” değil “mış gibi görünmektir”. Bu sizin damarlarınızdaki kutsal testosteron seviyesini arttırmaz ya da kortizol seviyesini azaltmaz. Tamam kız mesaj yazdı mı testosteron artar ve kortizol azalır ama 3 saatlik tam tersi hormon salgılamadan sonra ne kadar işe yarar?

Burada mış gibi yapmak, tamamen sizinle alakalı. Tamamen ekran dışında bir hobinize ya da işinize, dersinize dönmek ve kıza nasıl imaj çizdiğinize değil sizin kendi kendinize nasıl imaj çizdiğinizle, kendinize nasıl odaklandığınızla ilgili.

Olmadığınız şey gibi görünmeye çalışmanız, beyninize yeni bir davranış olarak görünmüyor. O nedenle de “görünmeye çalışarak” sizi mesaj attıktan sonra kendi işine bakan adam gibi davranıracak devrelerin kurulması mümkün değil.

Beceri ve Uсталık

Kadın – erkek ilişkilerinde başarılı erkek olmak bir beceri. Bir beceri edinmek ve o beceride ustalaşmak için yapmanız gereken de sürekli pratik yapmak.

Piyano çalmak gibi bir beceriden bahsediyoruz. Şöyle düşünün. Piyano çalmayı öğrenmeye karar verdiniz. Çok iyi bir kitap buldunuz, 3 kere okudunuz. Sonra forumlara daldınız, saatlerce o şöyle çalınmaz bu şöyle çalar, şu iyi bir piyanist şu kötü diye tartıştınız. Yüzlerce makale okudunuz. Hangi tuşun hangi nota olduğunu ezberlediniz. Böyle aylarca uğraştınız. Ve sonunda bir piyano bulup başına geçtiniz. Bir şey çalabilmeniz mümkün mü? Değil! Bu çok şaşırtıcı mı? Değil! Lan 6 aydır okuyorum ama piyano başına geçince Mozart çalamıyorum diye bunalıma girer misiniz? Girmezsiniz.

Ama biraz okuyup biraz çalsanız. Biraz okuyup okuduklarınızı hemen piyano başında denesiniz. Sonra pratiğinizle ilgili forumlarda soru sorup düzeltseniz. Bir pratik bir okuma şeklinde çalışsanız. İşte o zaman o okuduklarınızın bir yararı olacak ve sizin pratiğinize büyük katkı sağlayacaktır.

O nedenle buradaki 700 kadar yazıyı okuyup, aylarca tartışıp sonra pratiğe dökmek zaman kaybı. Biraz okuyup biraz uygulamak aslolan. Piyano benzetmesini de unutmayın. İlk başta hiçbir şey çalamayacaksınız. Lan Mahmut konser veriyor ben daha dün annemizin kollarında yaşarken parçasını bile sıçıyorum diye ağlamayın. Piyano başına ilk geçtiğinizde ayakta alkışlanmayı beklemeyin. Pratik edin, pratik edin ve azar azar otomatige bağlayın.

Unutmayın, nöroplastisite hem yeni devre kurmak hem de eski devreyi köreltmek şeklinde çalışır. Siz kırmızı haplı davranmaya başladığınızda, eski devrenin otomatik olmasının ve hatta orda olmasının gerekliliği beyin tarafından sorgulanmaya başlayacak. Ama yeteri kadar kırmızı haplı davranmaya başladığınızda, önceleri sapasağlam olan bu devre bir aşamada azar azar bozulmaya başlayacak. Yenisi ise azar azar inşaa edilecek. [İçindeki alfayı cilalayıp parlatmak](#) yazısını hatırlayalım :

Aslında beynin nasıl çalıştığını düşündüğünüzde bunun neden böyle olduğunu anlamanız zor değil. Hoşlandığın ve güzel bir kadın ile iletişime girdiğinde, aranızdaki iletişimin yüzde 90'ı vücut dili. Sorun da burda. Vücut dili daha çok, beyinde otomatik devrelerce idare edilir. Vücut dilini istediğiniz zaman bilinçli olarak da kontrol edebilirsiniz ama doğal eğilimimiz vücut dilini otomatik devrelere bırakmaktır.

Bu otomatik devreler ise bir şeyi ancak defalarca tekrarlayarak öğrenir. Bisiklet sürmeyi düşün. Bisiklet sürerken yaptığın hareketleri istersen bilinçli olarak yönetebilirsin ama çoğunlukla dikkatin dağılır ve bisikleti sürmeyi otomatik devreye bırakırsın.

Yani sen kırmızı hapı biliyorsun ama senin kadınla iken vücut dilini kontrol eden devreler daha bunu bilmiyor. Onları da öyle bir gecede değiştiremezsin. Bir gecede 90% beta – 10% alfa davranışından, 10% beta – 90% alfa davranışına geçemezsin. Yapman gereken, [yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak](#) ve tekrar. Bu konuya [maskülin benliği geliştirmek](#) yazısında değindim ama tekrara vurgu yapmadım.

Month: January 2020

Kırmızı hap sohbetleri – Kırmızılı ve taş kalpli

Öğrenen Adam : Nasıl gidiyor abi?

Mahmut Abi : Selam. Eh iste. Felek beni nazli yardan ayırdı. Onun harici iyi.

Öğrenen Adam : □ vay kahpe felek vaay. Niye ki?

Mahmut Abi : Evlenmek ve çocuk yapmak istiyordu ... ben ise en azından şu ara hic istemiyorum. Sonunda kendisi icin iyi olani yapti ama koydu tabii. 3 – 4 hafta sürer benim kendime gelmem. Sen ne yapıyorsun?

Öğrenen Adam : Ya ben seni taş kalpli biri sanıyorum hep. Sanki ayrılık sana hiç koymuyor. Yani kafamda böyle bir şablon oluşmuş.

Mahmut Abi : Duygusal olarak güçlü olmayı taş kalpli sanman ilginç. 2 yıldan fazladır beraber olduğum ve sevdiğim kızla ilişki bitiyor, tabii ki üzüleceğim. Koyacak tabii de ben 3 – 4 haftada kendime gelirim bu arada da salya sümük olmam. Fark bu.

Hiç duygu hissetmemen için psikopat olman lazım ki o iyi bir şey değil. Aslonan duygu hissetmen ama onlara göre davranmaman. Psikopat değilim ben. Makina mühendisiyim.

Öğrenen Adam : Hayır, benim kastettiğim şey tam tersi. Benim kafamda canlandirdigim sen, sifir duyguyla hareket eden biri.

Mahmut Abi : Duygulara göre hareket etmiyorum ama onları hissetmiyor değilim. Örneğin duygularıma göre hareket etsem “tamam evleniriz / bakarız” ya da “aşk için doğru olan bu – aşk kazanacak” derdim ve şu an devam ediyor olurduk. Ama evlenmek radarımda yok, bu konuda yalan söylememe de gerek yok.

Aslolan korkmamak veya sevmemek degil öğrenen adam. Bu duyguların elinde kukla olmamak.

Öğrenen Adam : 1 aydır birlikte oldugun bir hatun olsaydi 2 hafta surmesi anormal olurdu, dogru. 2 sene cok uzun süre be abi.

Zayıflığı kendi benliğinden silmek lazım. En azından mümkün mertebe azaltmak gerek.

Mahmut Abi : Evet ama duruma göre korkmak ya da sevmek zayıflık değil. Muhtaç sevmek (aşk) ve korkudan hareket edememek zayıflık. Yetişkin bir erkek gibi gerekirse sevse de ayrılan adam onsuz yaşayamam diye salya sümük ağlayandan daha az seviyor değil. Bir tehlikeyi göze alıp harekete geçen adam, köşeye pısıp kilitlenen adamdan daha az korkuyor

değil. O adam korkusundan / ızdırabından / öfkesinden daha güçlü. Hepsi bu.

Mavi haplıların veya kırmızı hapa yeni geçenlerin komik bir ön yargısı var: Kırmızı haplı olmak = duygusuz olmak. Bu durumda da kırmızı haplı olunca hayattan zevk almayacaklarını sanıyorlar. Oysa ben az çok kırmızı haplı bir erkek olarak şu 2 yılda onların hayat boyu yaşabileceklerinden fazla zevk yaşadım ve mutlu oldum.

İnsan kendi muhtaç, vıcık vıcık sevgisini ulvi sanınca muhtaç olmadan sevmeyi kötülük ya da duygusuzluk sanıyor.

Öğrenen Adam : Tabi abi ya. Adamlar aşk= ızdırap kafasıyla yaşıyorlar. Yani 1 sene 2 sene tavlama çalışma, ayrılık, aldatma vs adamlara normal geliyor.

Ben bazen 1 sene 2 sene o mavi haplılarla cikan hatunlar goruyorum bazen ve anlam veremedigim oluyor.

Mahmut Abi : Neden anlam veremiyorsun? Eldeki yığın mavi haplı. Michael W. kitabında 2003 yılında yazmıştı. Kadınlar genellikle doğal arzu uyandıran adam yoksa kendilerini ikna edip eldekiyle birlikte olurlar. Zira alternatifi yalnız kalmak. Yalnız kalmaktansa arzu uyandırmayan ama farkı ödeyen adamlarla çıkarlar.

Çoğu erkek maalesef bu ödetme kısmını hatunların bilinçli ve hain bir şekilde “erkek adam değilse aradaki farkı ödeyecek nihohoha” diye hain gülüşlerle planladıklarını sanıyorlar. Oysa bunlar bilinç altında, sözel olmayan ve duygu şeklinde hissedilen mekanizmalar.

Mavi haplı adam kız bulur ve elde de tutabilir. Ama bulması ve elde tutması pahalıdır. Daha da kötüsü bir çoğu evlilikte falan fena yolunuyorlar.

Öğrenen Adam : Mavi haplılar böyleyken bizim onlara göre sansimizin daha yüksek olduğunu söylemek sacma mı olur?

Mahmut Abi : Kırmızı hapla ofkeye ve düşük rütbeli mgtowa yonelenlerin sansi mavililerden beter. Evet odemiyorlar ama meme de yok.

Öğrenen Adam : Onlardan zaten ben bile tiksiniyorum artık □ Kadın ne yapsin :p

Mahmut Abi : Kırmızı Hapın çok basit bir mesajı var: İlişkilerinde yanlış şeyler oluyor ve bu nedenle burdasın. İlişkilerindeki yanlışları düzeltmek istiyorsan asıl yanlış olan şeyi yani KENDİNİ düzeltmen lazım. Ama bu [insel](#) / düşük rütbeli mgtow grubu ben yanlış değilim dünya düzelsin moduna giriyorlar.

Doğal olarak erkek değilsen (yanlışsan) ve kendini de düzeltmeye niyetin yoksa, farkı sürekli ödeyip kapatacaksın. Onu da yapmıyorlar. öyle sik gibi kalakalıyorlar.

Benim gördüğüm kh dediğin yetişkin erkek olma durumu ... Ek isim koymaya bile gerek yok. Birçok üni arkadaşım 40ına geldi artık ve tek kelime kırmızı hap bilmezler. Ama davranış ve düşünce kırmızı hap ile aynı zira eninde sonunda büyüdüler. Gerçi o bizim nesil sizinkilerin çoğu yaşla da büyüyecek gibi değil □

Öğrenen Adam : 80 sonrası nesil desek daha doğru olur çünkü olgunlaşmamış olmak bir meziyet olarak sunuluyor. Sürekli ” içinizdeki çocuğu öldürmeyin” falan deniyor ya. Gerçekten de olgunlaşıp hiç kh ile tanışmadığı halde shit testleri geçen bir sürü erkek gördüm.

Mahmut Abi : Bir şekilde yetişkin bir erkek olabilmişsen, kırmızı hapa gerek bile yok ki.

Öğrenen Adam : Ama şu da var: erkek ne kadar beta özellikleri gösterirse gösterebilirsin, kadın çoğu zaman sonuna kadar dayanıyor. Hemen önüne gelenle aldatmıyor ya da adamı terk etmiyor. Sanırım bu da yeniden test etmenin daha zor oluşundan.

Mahmut Abi : Kadının betalıktan midesi kalkmasına [rağmen kendisi ile savaşıp ilişkide kalmasına](#) bağlı olmak, hiç de iyi bir ilişki stratejisi değil ve ayrıca çok zahmetli. Ama evet, bu insellerin (hiç ilişki yaşamadıklarından) ilk betalıkta kadın alfanın kucağına atlar olayı komedi.

Karın zamanla 100 kilo olsa onu hemen terk edip aldatmaya bilersin ama ikiniz de acı çekersiniz. Bir kadının 100 kiloya çıkması iyi bir şey değil. Bir erkeğin de 100 kiloya çıkması iyi bir şey değil ama ben “aşırı betalık” kadına nasıl görünüyor kafanda canlanması açısından kiloyu örnek verdim.

Öğrenen Adam : Onun 90 kilo ve bıyıklı olması= benim ona annem gibi davranmam, kucağına falan yatmam?

Mahmut Abi :Evet kadın ve erkek için karşı cinse cinsel çekicilik özellikleri farklı. Yani kesişen özellikler de var mesela tip gibi. Ama aşırı beta hareketler kadınlara çok itici gelir. Çoğu erkek bunu algılayamaz. Aynaya bakar görece yakışıklı bir adam görür ama o davranışların kendisini paçavralar içinde ve şişman bir erkek ile aynı kategoriye indirdiğini anlamaz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 27, 2020](#) Categories [Evlilik](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Sevgi](#) 162 Commentson [Kırmızı hap sohbetleri – Kırmızı ve taş kalpli](#)

Bahanelerden ve Kısıtlı İnançlardan Kurtulma. İmkanları Doğru Kullanma

1. Merhaba Mahmut Abi ve Değerli Blog sakinleri, Ben [Mr. Deer](#). Yeni bir psikoloji konusu ile karşınızdayım. Başarıya giden yolda kendi kendimizi engellediğimiz iki düşünce ögesinden bahsettim ”Bahaneler ve Kısıtlı İnançlar”. Sonrasında potansiyel imkanlarımızı kullanmaktan söz ettim.

Bahaneler, Konfor alanından çıkmadığımız zamanlarda kendimizi rahatlatmak için ortaya koyduğumuz sahte nedenler/sebepler dir. Eğer başarıya ulaşmak istiyorsak bahaneleri bir kenara koymalı ve kendimizi zorlamalıyız. Ama bu noktada seçimlerimizi yanlış yaptıysak eğer kendimizi boş yere yıpratmış oluruz. Kendimize bir makine gibi bakarak kör bir şekilde zorlamamalıyız kendimize karşı merhametli olmalıyız. Sorunun kaynağına inmeli ve nerede yanlış olduğunu tahlil etmeliyiz.

Kısıtlı İnançlar, bahanelerin ikiz kardeşi gibidir. Çoğu zaman bahaneler ve kısıtlı inançlar tanımsal olarak karıştırılırlar. Kısıtlı inançlar, bizim mevcut potansiyellerimizi kullanmamızı kendi kendimize engellememizi sağlayan düşüncelerdir. Daha anlaşılır olması için sizlere şöyle bir soru yönelteyim; hayatınız boyunca hiç daha önce tecrübe etmediğiniz bir işe başlamadan önce sonun olumsuz sonuçlanacağını tahmininde bulunup, o işten vazgeçtiğiniz oldu mu. Sorun şu ki daha önce tecrübe etmediğimiz bir işe başlamadan sonun nasıl sonuçlanacağını tahmin edebilmemiz zordur ve çoğu zaman fırsatları kaçırmamıza sebebiyet verirler. Örneğin çok kez duyduğum şeylerden bir kaç tanesi; ”benim boyum kısa, zengin değilim, yakışıklı değilim bu yüzden kadınlarla başarılı olamam” ya da ”tanımadığım bir kadına yaklaşmam beni sapık olarak gösterebilir”. Bu vermiş olduğum örnekler size tanıdık gelmiştir. Daha önce hiç önce hiç kadınlara yaklaşmamışsan ne tepki alacağını nereden bilebilirsin ki. Daha fazla örnekten videoda bahsettim.

Kendimize şunu soralım ”elimizdeki kaynakları doğru kullanabiliyor muyuz”. Aslında hayatımızdaki bir çok problemi basitçe çözebilecekken çoğu zaman o kadar fazla mükemmel yapmaya odaklanıyoruz ki en basit temelleri bile atma fırsatlarını kaçırebiliyoruz. Bununla alakalı örnekleri videoda detaylıca inceledim.

Üst tarafta ufak bir bilgilendirme yapmaya çalıştım konu ile alakalı, umarım videoyu beğenirsiniz. İyi seyirler.



Author [Mr. Deer](#) Posted on [January 5, 2020](#) Categories [Daygame](#), [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#), [VideoTags](#) [bahaneler](#), [Daygame](#), [kısır inançlar](#), [kısıtlı inançlar](#), [konfor alanı](#), [Video](#) 35 Comments on [Bahanelerden ve Kısıtlı İnançlardan Kurtulma. İmkanları Doğru Kullanma](#)

Vaka Çalışması – Kırmızı Hap taktikleri, mavi hap kafası

Kırmızı hapa gelen erkeklerin büyük çoğunluğunun motivasyonu, kafa olarak tamamen mavi haplı kalıp, kırmızı hap taktikleri kullanarak başarı kazanmaya çalışmak. Bu duruma şöyle güzel bir örnek geldi, benim cevaplarımla beraber bir yazıya çıkarıyorum.

Kimliksiz00:

Merhaba Mahmut abi, kısa anlatmaya çalışacağım yaşadığım bir durumu. Buraya da siteyi takip eden arkadaşlarım da görüp, eğer hata yaptıysam yapmamaları için yazıyorum.

Sosyal bir ortamdan tanışıklığım olan bir kızla instagram hikayesine yanıt vermemle başladı her şey ve o yanıtıtan itibaren aralıksız 10 gün konuşup kızla buluştum. İlk buluşmada bana bir iyilik yapmasını sağladım. Üzümler getirdi memleketinden benim için. İlk buluşmamızda sadece sarıldım o da gün sonunda oldu. Kısa geçeceğim; daha sonra 2. buluşmamız gerçekleşti. Elini tuttum ve gece sonu durağa bırakırken de yanaklarından öptüm.

Beni diğer buluşmamızda yemeğe çıkardı. Bir yerden çekilişle yemek çıkmış. Beni oraya götürdü. Oradan da benim eve geçtik film izleriz diyerek. Film izledik ve ben çok fazla yaklaşmadım en fazla yanağından öpüp sarıldım. Kızı yurduna gönderdikten sonra ikimizin yemekte çekilmiş olan fotoğrafını yaklaşık konuşmaya başlamamızın 16. gününde instagram hikayemde paylaştım ismini etiketleyip kalp koyarak. kızıdan güzel bir tepki aldım.

Sonra tabi arkadaşlarım bizi sevgili sandı fakat ben de bir hareketlilik yoktu. Kıza sevgili olduğumuza dair bir şey söylemedim. tamamen doğal gerçekleşsin diye. Daha sonra bana gece o fotoğrafın manasını sordu biz neyiz diye sorar gibi ben anlamamış gibi yaptım hemen olmasın diye. Daha sonra beni en yakın arkadaşlarıyla tanıştırdı, güzel bir akşamdı.

arkadaşları beni sevmiş bizi yakıştırmışlar. buraya kadar şunu ifade edeyim yaklaşık 5 buluşmanın 3 ünün ya da 4 ünün hesabını kız ödedi olmaz dedim ama yine de ödedi. sonra bir gün akşam yine bana geldi ders çalışırız diye. ama çalışmadık pek. yakınlaşmak istedim

önce ufak ufak yanaktan sonra dudağa yeltendim kafasını çevirdi istemedi ben de esprili bir şekilde kaçırıyorsun dedim o da gülerek evet kaçırım ben dedi. birkaç denememde de başarısız oldum umursamadım. sonra birden konu biz neyiz e geldi arkadaşları sabret doğru zamanı bekliyor gibisinden şeyler söylemişler ben de beni yanlış anlamasın diye sevgiliyiz biz dedim. o fotoğrafı da o yüzden paylaştım dedim.

gözlerinin içinin güldüğünü görebiliyordum bana defalarca sıkı sarıldı gerçekten sıkı. o akşam durağa bıraktığımda kendisi dudağımdan öpüp bu sefer kaçmadım dedi ve gitti. bu buluşmadan tam 1 gün sonra bir tesiste ders çalışmak için buluştuk sabahlayacaktık sabahladık gece 2 den sonra dersi bıraktık, çok da birbirimizle ilgilenmedik uyku sersemi. sabah 6 da duraktan ayrılırken yanaklardan sonra yine dudağına yöneldim hayır deyip yüzünü çevirdi.

umursamadım yine ama sebebini merak ediyordum. yaklaşık 5 gün görüşmedik bu 5 gün içerisinde bir olay oldu arkadaşlarıyla buluştu ben de rahat takılsın diye yazmadım o gece. beni gece 1 de aramış açmadım gece yarısı diye sabah sordum niye aradın diye. sen beni neden merak etmedin aramadın sormadın diye aramızda ufak bir tartışma çıktı ben o topa girmedim güzel bir cevapla geçiştirdim konuyu kapattık. 1 2 gün normaldik arıyordu vs hitapları güzeldi. bana göre ne olduysa bu olaydan sonra oldu. bir şeyler olduğunu farkettim ufaktan burada da yazılmıştı. erkek farkediyor tuhaflığı ama kendine itiraf edemiyor diye. ben kendime itiraf ettim sonra ayrılmamızdan 2 gün önce bilerek ne tepki verecek diye seni özledim gece 12 de arayacağım yazıp yolladım.

görmesine rağmen bir şey yazmamıştı artık sorma gereği duydum. uyuyordum gördüm geri koydum telefonu senin aramanı bekliyordum diye cevap verdi ben de açık bir şekilde bir şey varsa söyle ayrılmak ya da başka bir şey diye sordum. yok dedi bu basit olaydan ayrılığa neden getirdin olayı. peki deyip kapattım biraz üsteledikten sonra. ama adım gibi emindim bir şey olduğuna hissediliyor beyler. 2 gün sonra yılbaşıydı. birlikte benim evde bir şeyler yapmak için sözleştik. gayet keyifli kabul etti. hatta yollarıma mumla mı döşeyecen diye sormuştu benim kafamda da mum ışıklı ledli bir ortam yapmaktı. yollara mum döşemek değil. bir de romantik bir dans ederiz diye düşünüyordum. geldi o gece 2 3 defa denememe rağmen sert bir şekilde hayır cevabını aldım dudağından küçük bir öpücük almak istediğimde. sinirlendim ama belli etmedim zaten benden uzakta durmaya çalışıyor gibiydi.

o alfa oturuşu denilen şekilde oturrum hep arkaya yaslanır ve gepgeniş şekilde yine kız gelmiyordu dibime sokulmuyordu. geceyi bende geçirdi birlikte yan yana uyuduk ama inanın hiçbirşey olmadı. sabahta erken gider diye düşünüyordum yurttaki kahvaltı kaçta bitiyor diye sordum ben bunun için mi kaldım burada dedi erkenden gitmek için kahvaltı etmeden yok dedim öyle değil konu kapandı kahvaltı ettik yolladım vedalaşırken yanaklarından öptürdükten sonra dudağa yeltendim yine pes etmiyordum yine kafasını çevirip gerçekten kötü bir tonda hayır dedi ve çıktı kapıyı sert bir şekilde kapattım. konuşacaktım ayrılmayı kafaya koymuştum çünkü bu acayip saçma durumda kalmak istemiyordum. peşimde koşan bir

kız varken şimdi benden uzaklaşmış bir kız vardı. tek merak ettiğim dudaktan öpmeme izin verip bir gün sonra izin vermeyen daha sonraki denemelerimde de öptürmemesi. yazdım sen benimle mutlu değilsin bu ilişki yürümüyor diye. o da yazdı başlarda insanlar birbirinden hoşlanır ya da beğenir o şekilde konuşmaya başlar ya da sevgili olur ama daha sonra mantığım devreye giriyor ben bu insanlar yapabilir miyim anlaşabilir miyim diye geleceği düşünüyorum diye. biraz mantıklı cevap arama çabamdan sonra neden yılbaşında bende kaldın keşke gelmeseydin vs dedim bu şekilde hislerde olup neden geldin. dediği şey belki düzelir diye düşündüm. sonra da kurduğu cümle şu sana daha önce söyleyecektim sınavlarımızı etkilemesinden korktum. birbiriyle tezat iki cümle.

kafam allak bullak olmuştu çünkü daha önce böyle bir duruma düşmedim. sadece benden br anda uzaklaşıp ayrılmasını anlayamıyorum. sonra söylediği şeylerden birkaç bir şey daha söyleyeyim yazı sonlansın.. aslında sevgili olmayı hemen istemiyormuş ben fotoğraf paylaşıp kalp koyduğum için biz neyiz neden sevgili değiliz diye sormuş ama ona kalsa biraz daha sağlam temelli ağır adımlarla ilerleyen bir ilişki olmasıymış. ve bana verdiği bir öğüt şu ki; hızlı davranma yavaş adımlarla ilerle bundan sonra. böyle bir ders çıkarmış benden. hedeflerimizin farklı olduğu düşünce yapılarımızın farklı olduğu. ben çok aktif ve hareketli bir hayat istiyordum en basitinden dünya turu. elimden geldiğince ayrıntı verdim daha mantıklı bir yorum yapabilelim diye Mahmut abi. ben neden terkedildim bundan ders çıkarmak istiyorum değerli cevaplarınızı bekliyorum Mahmut abi ve arkadaşlar....

Mahmut Abi:

Şahane bir hikaye çünkü kırmızı hapı taktik seviyede, yani en kolay ama az etkili seviyede kasıp, zihin yapısı olarak masmavi haplı erkek olmaya süper bir örnek. Ecnebilerin “penny wise pound foolish” dediği olay gibi. “Bozukluk harcarken akıllı, büyük para harcarken aptal” gibi bir anlamı var.

“Neden böyle oldu?” diye soruyorsun. Daha başlamadan yaptığın *aralıksız 10 gün konuşup kızla buluştum* kısmının nasıl bir beta oğlan zihniyeti olduğunu bilmiyorsun bile. Sert çıkıyorum zira anladığım kadarıyla kırmızı hap görmüşsün. Bir süredir takip ediyorsun. Ama özünden uzak durmuşsun. Aralıksız 10 saat konuşarak senin arzulanacak çekici bir erkek olmadığın daha buluşma olmadan anlaşılmış zaten. Sonrasında instaya fotosunu koyup like alınca şirin şirin sevinmeler, vs ... Emin adımlarla arzuyu öldürmüşsün.

Bin kere söyledim, **beta öder para veya hesapla alakalı değil!** Hesap ödetince ya da kıza bir şey aldırınca seviniyorsunuz. Ama kendine ait hayatı ve alternatifleri olan bir erkeğin istese de yapamayacağı bir şeyi yapıp 10 gün aralıksız kızla konuşunca beta öderin kralı olduğunuzun farkına bile varmıyorsunuz! “Penny wise pound foolish”.

Bir ERKEK ADAM, henüz buluşmadığı bir kıza böyle yatırım YAPAMAZ. İstese de yapamaz. Bu olay tek başına (kıza) senin erkek adamın tersi bir şey olduğunu bağıyor. Erkek adam olmamanı ilgi, konuşma, zaman ve duygusal yatırımla ödemeye çalıştığını bağıyor. Bu seni turşusu kurulmalık beta öder yapar. Çoğunuzun sorunu bu. Kırmızı hapın en yüzeysel taktiklerini ezberleyip kafanızı masmavi bırakmak ve böylece mavi hap fantezilerini gerçekleştirmeye çalışmak.

Opsiyonları, kendine ait bir hayatı, bir hedefi vs ... olan ve onun için çalışan bir adamın daha buluşmadığı bir kızla 10 gün aralıksız konuşması mümkün değil.

Dediğim gibi sanırım kırmızı hapa aşinasın zira “penny wise” bir sürü taktik yapıp övünmüşsün. Ama maalesef burayı okuyan adamların 80%i gibi motivasyonun mavi hap masallarını gerçekleştirmek için taktik öğrenmek. Motivasyon bu olunca tabii temel her şeyi itina ile öğrenmemişsin. Yani “pound foolish”kalmışsın.

Gerisini tek tek analiz etmeye gerek var mı? 10 saat aralıksız konuşmanın çuvallamak olduğunu anlarsan arkasında yaptığın hataları sen de anlarsın. Ama doğru anlarsan. Zira senin zihniyetinde biri bunu “erkek adam [imajı çizmek](#) için konuşma sıklığını azaltmalıyım” anlar. Yani hiçbir şey anlamaz. Sonra gelip burada sanki doğru bir şey yapmış gibi “konuşmaları kısa ve uzun aralıklı tuttum” diye yazar.

Kimliksiz00:

Bana birinin gerçekten bağıp çağırıp yaptığım hataları söylemesini bekliyorum çünkü kırmızı hap konusunda zihin yapısını hala oluşturamadığının farkındayım. Bu kızdan önceki toplam 4 kıza böyle bir sorun yaşamamıştım. Sanırım onlara karşı pek ilgili olmadığım için. Çekici gelmedikleri için yeterince. Burada bahsettiğim kız çekiciydi bana göre yazma sebebim de oydu. Ben aslında her şey tıkırında zannediyordum Mahmut abinin yazdıklarını okuyana dek. Kızın benimle vakit geçirmek istemesi beni diğer kız arkadaşlarımdan kıskanması vs. Sanırım anladığım kadarıyla ben kendimi ele vermişim kıza emin olamamış benden ve devam etmiş. Onun ilgilerine karşılık fazlaca ilgi vermişim birlikte fotoğrafımızı atarak mesela. Bu durumda kızın beni terkederken söylediği yavaş ilerle emin adımlarla git sözlerini ciddiye almamam gerekiyor bir bahane gözüyle bakmam gerekiyor. Bir beta oğlan gibi bahaneleri kabul edip ardına saklanıyorum itiraf edeyim. Hala daha mantık arıyorum kızlarda. Biz neyiz sorusuna sevgiliyiz dedikten sonra dudağından öptürüp daha sonra ki girişimlerimde öptürmemesi de sanırım benim beta oğlan olduğumu farketmesi ama emin olamaması. Oysa ben “bak sevgiliyiz dedim diye dudağından öpmeme izin verdi sevgili bile değilken öptürmemişti, kız ciddi bir ilişki istiyor o yüzden öptürmüyor daha zamanı var imalarında bulunuyor ve Hatta çok hızlı davrandığımı ve yavaş ilerlemem gerektiğini söylüyor ve beni bu yüzden terketti” diyerek kendimi avutuyorum öyle değil mi Mahmut abi ?

Mahmut Abi:

Öncelikle güzel bulmadığı kadına herkes alfa olur. Onda bir numara yok.

Bakın çok basit bir şeyden bahsediyorum ama masal dünyasından çıkmazsanız anlamanız çok zor sanırım.

Sanırım anladığım kadarıyla ben kendimi ele vermişim kızda emin olamamış benden ve devam etmiş.

Senin ve çoğu erkeğin temel sorunu bu. Güzel bir kız karşısında zayıf ve o kıza ihtiyaç duyan bir erkek olarak kalıp “**kendinizi ele vermeme**” peşindesiniz. Kırmızı hapı “zayıflığınızı / kendinizi ele vermemek” için taktik olarak kullanmak istiyorsunuz. “Ben ERKEK ADAM olmayayım ama öyle davranayım ki o benim ERKEK ADAM olmadığımı anlamasın.” Motivasyon bu! *Sanırım anladığım kadarıyla ben kendimi ele vermişim* tam olarak bunun itirafı.

Benim ne demek istediğimi anlayan birisi bu cümleyi aynen şu şekilde kurardı :

Sanırım anladığım kadarıyla ben **ERKEK ADAM değilmişim**, bunu ardına saklamak için öğrendiğim yüzeysel taktikleri uygulamışım ve kızın önceleri kafasını karıştırmayı başarmışım fakat kız sonunda **benim ERKEK ADAM olmadığımı anlamış** ve yoluna devam etmiş!

Onun ilgilerine karşılık fazlaca ilgi vermişim birlikte fotoğrafımızı atarak mesela. Fotoğraf meselesi tabuttaki son çivi. ERKEK ADAMın özelliği, **özgürlüğünü** ve **opsiyonlarını** hemen bırakmamaya meyilli olmasıdır. Senin daha başında, tamamen pembiş pembiş bunu bırakman senin erkek adam olmadığını ispatlamış. **Bak sana için gitse de kendini hemen bırakmamaya kas demiyorum, erkek adam ol** diyorum. Erkek adam olursan zaten opsiyonlarını ve özgürlüğünü daha yeni tanıdığın bir kadına hemen teslim etmezsin. Bir erkek ilişki konusunda bir kızdan daha hızlı gidiyorsa, o erkek herhangi bir kızın beraber olmasına degecek bir erkek değildir. Bu dediğim her durumda doğru olmayabilir ama sinyal budur.

MAALESEF ACI KONUŞACAĞIM, sadece muhtaç ve opsiyonsuz bir erkek henüz yeni tanıdığı bir kadına kendini bu kadar kolay teslim eder. Instada bunu hemen paylaşman zaten opsiyonun yok demek. Olsa onların gözüne bu kıızı sokamazdın.

Hala daha mantık arıyorum kızlarda.

Evet, paşa çocukların olmazsa olmazı suçu kızlara atma kısmına geldik.

Kızlar gayet önceden kestirilebilir bir mantığa göre hareket ediyorlar.Hank Moody'nin haplanmadan önce buna benzer şekilde [sıçtığı olayı hatırlayın](#) :

Her gün mesajlaşmaya başladık, tabi o zaman oyun falan da yok, mal gibi aklıma ne gelirse yazıyorum falan. 1 ay kadar sonra Mahmut abi ile denk geldiğimizde kızı sordu, “süper gidiyor her gün konuşuyoruz” dedim, “oğlum her gün mesajlaşmak iyi birşey değil kızı soğutursun kendinden” dedi. Hala unutmam içimden “siktir lan ordan sen ne biliyon sanki” dedim. Pişmanım!

Ben büyücü müyüm ki konuştuklarının içeriğini bilmesem de adamın orada, yani başında, sıçtığını biliyorum. Hayır! Kızlar belli bir mantığa göre davranıyorlar ve burada erkeğin yaptığı hatanın sonuçlarının ne olacağını biliyorum. Yani kızların bir mantığı var ve bunu takip etmek de çok zor değil.

Senin ve çoğunuzun derdi, o zaman Hank gibi, bu mantığı kabul etmek istememeniz (ve masallara ters olduğundan kirli ve ahlaksız bulmanız).

Kızların mantığı basit. Şunu anlamaya çalışıyorlar: Bu adam gerçekten ERKEK ADAM mı, yoksa ERKEK ADAM numarası yapan bir oğlan çocuğu mu?

Kadının ERKEK ADAM numarası yapan oğlan çocuğu ile birlikte olmak istememesi mi mantıksız? Değil. Gayet mantıklı ve ahlaksız da değil. Ama sorun şu ki senin “mantık yok” derken aslında demek istediğin şu : BEN o kadar taktik kastım, erkek adam değilim ama o kadar taktik yaptım, ilgi gösterdim, iyilik yaptım! [Ben çok iyi bir çocuğum!](#) Neden bunun değerini bilmedi?

Sen bana şunun CEVABINI ver:

ÇOK şişman, çirkin ve yaşlı bir kadın sana çok iyi davransa, çok ilgi gösterse, üstüne titrese, onunla birlikte olur musun? Ona arzu duyar mısın? Sonuçta çok ilgili ve çok seviyor. Çok iyi bir insan. Neden ilgi duymayasın?

Bu kadını istemiyorsun ve senin canını sıkacak şeyler yapsalar da güzel kızların peşinde koşuyorsun diye sen mantık yoksunu, süründürülmekten hoşlanan, kötü bir insan mısın?

Opsiionsuz beta oğlan = şişman, çirkin yaşlı kadın. Tipi iyi olunca bitiyor sanıyorsunuz ama tip, bu karakterin kadına “çirkin” görünmesini engelleyemez.

[Kızlarda fark şu ki](#) sen bir kadının çirkin olduğunu hemen görebiliyorsun ama kadın erkeğin opsiionsuz beta oğlan olduğunu hemen göremiyor zira bunlar göze görünür şeyler değil.

Senin yaptığın gibi zihin ve duygu dünyasında mavi haplı olup kırmızı hap kasmak, çok çirkin bir kadının dışarı çok güzel bir figür sergileyecek şekilde çarşaf giymesine benzer. Erkek başta “belki dışardan görüldüğü gibi afettir” umudu ile devam eder ama bir yerde çarşaf düşer altında ne olduğu ortaya çıkar. Kızlar için olay buna çok benziyor.

Oysa ben “bak sevgiliyiz dedim diye dudağından öpmeme izin verdi sevgili bile değilken öptürmemiştin, kız ciddi bir ilişki istiyor o yüzden öptürmüyor daha zamanı var imalarında bulunuyor ve Hatta çok hızlı davrandığımı ve yavaş ilerlemem gerektiğini söylüyor ve beni bu yüzden terketti” diyerek kendimi avutuyorum öyle değil mi Mahmut abi ?

Alakası yok. Kız seni erkek olarak itici buluyor. Sen kız için çekici değilsin. Ama bunu sana direkt söylemesi zor zira (1) seni niye incitsin, (2) **neden kötü olsun** ve (3) senin vereceğin tepkiyi neden göğüslesin (erkek daha güçlü ya direkt söylerse erkeğin şiddetine maruz kalırsa). Ayrıca **kadınlardan ilişki tavsiyesi alınmaz**. Hiçbir kadın direkt “arzu edilmez = çirkin” olduğunuzu size söylemez, söyleyemez. Siz kızları reddederken “hiç güzel değilsin diye mi” reddediyorsunuz yoksa daha politik doğrucu şeyler söyleyerek mi? Ben hiçbir kızın yüzüne onu güzel bulmadığımı söylemem mesela. Çoğunuz da aynı şeyi yapıyorsunuz.

Kimliksiz00

Peki Mahmut abi mavi haplı zihin yapısından kurtulup nasıl kurtuluşa ereceğiz? Ben vallahi sıkıldım bu duruma düşmekten ERKEK ADAM olmak istiyorum. Sadece kadınlar için değil hayatımın geri kalanının her anında ERKEK ADAM olarak yaşamayı kastediyorum. Arkadaş çevremde, aile içinde, sokakta, iş yerinde, okulda. İtiraf edeyim ben kırmızı hapla Alfalık kavramıyla ilk berbat ve utanç verici reddimi yediğimde tanıştım. O zamandan bu yana belki de 8 sene geçti her terkedilişimde ya da red yediğimde kırmızı hap a koştum zihin yapısını değiştirmek yerine sadece yüzeysel anı kurtaracak taktiklerle ilerdim ve hep acı sonla bitti.. Nereden başlamalıyız kafama kazımak için kırmızı hap yaşam şeklini özümsemek adeta onunla birleşmek için ?

Mahmut Abi:

Öncelikle sen benim derdimi anladın mı? Senin erkek adam olmak umrunda bile değil (değildi). Tek derdin taktik idi. Erkek adam olmadığının bile farkında değildin.

Bu siteyi “ben aynı kalayım da bunu kapamak için taktik öğrenyim” kafasıyla değil nasıl erkek adam olurum diye oku, cevabı var zaten.

Örneğin şu sorudan başla : sen nasıl oluyor da 10 gün boyunca bir kadınla sürekli (saatlerce olması yeterli tüm gün değil) konuşacak kadar boş olabiliyorsun? Onunla günde 3 saat

konuşmak yerine 20 dakika konuşup gerisinde başka tabaklar aramama nedenin ne? Ya da neden işin gücün yok da 3 saat 4 saat bir kızla telefonda olabiliyorsun?

Kimliksiz00:

Okul dışında bir uğraşım yok yalan söylemeye gerek yok. Günüm telefon ve bilgisayar arasında boş boş geçiyor. Spora yazılmak istiyordum ama maddiyatım yeterli değildi. Babamdan para almıyorum kendi ayaklarım üzerindeyim ama yarılıyıldan sonra bir dövüş sporuna ve fitness a gideceğim. İngilizce öğrenme hedefim de var. Boş olmadığımı çok meşgul adam taktiğini oynadım kıza ilk başlarda kıızı etkiledim ama daha sonra ne bok olduğumuz ortaya çıktı rol kestiğimizi anladı terkedilmede bunun da payı var. Ama bundan sonra birinci önceliğim gerçekten kendini önemseyen ve hayatını bu uğurda yaşayan bir ERKEK ADAM olmak. Teşekkür ederim Mahmut abi bu uykudan uyandığımı düşünüyorum ha bir de bu sitedeki yazıları okuyup özümsemek olacak.

Mahmut Abi: Klasik bir [kağıttan kaplan](#) hikayesi okuduk. Kağıttan kaplan olmayın. Gerçek bir kaplan olun. Bunu da sıkıcı bir kişisel gelişim mottosu ile yapmayın. Öncelikle dolu ve zevk aldığınız bir hayatınızın olması lazım. Gym lazım. İş güç lazım.

Kağıttan kaplan olmayın, olmaya çalışmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 5, 2020](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) 145 Commentson [Vaka Çalışması – Kırmızı Hap taktikleri](#), [mavi hap kafası](#)

Kadın ne istemez : İtibar kaybetme korkusu

Sosyal ağların ve insan etkileşiminin içinde bulunmaya bir erkekte daha çok ihtiyacı olan kadın için itibarı, erkek için olduğundan çok daha önemli. Çoğu erkek, özellikle günümüzde, böyle bir olgunun farkında bile değil. Örneğin biz erkekler için kendi aramızdaki çatışmalarda tehlike fiziksel kavgadır ama kadınların kendi aralarındaki çatışmalarda tehlike [itibar süikastıdır](#). Kadınlar başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğüne, ne dediğine, arkalarından nasıl konuştuğuna erkeklere göre çok daha fazla önem verirler zira toplumdaki ve cinsel pazardaki yerleri çok daha fazla oranda itibarlarına bağlıdır.

Bunun yansıdığı alanlardan biri de kadın – erkek ilişkileridir. Bir kadın bir erkek ile (kendisine yürüyen, erkek arkadaşı ya da kocası) aralarından çözülmesi gereken bir sorun olduğunda, sorunun en pratik şekilde nasıl çözüleceğinden çok bu sorun çözülürken şu iki şeyin bilinmesine odaklanırlar :

1 – Bu sorun / tartışma benim SUÇUM değil.

2 – Ben KÖTÜ bir insan / kadın değilim.

Bunu olguyu kavrayabilerseniz, bir kadınla etkileşiminiz oldukça tahmin edilebilir hale gelir.

Örneğin bir erkeğin bir kadına yürümesini ele alalım. Birçok kadın erkeği istemiyor olsa bile ona direct HAYIR demez. Zira sosyal olarak birini yüzüne karşı “hiç şans vermeden” direct reddeden kadın iyi bir insan değildir. Bu nedenle de aslında hiç ilgisi olmasa da hemen HAYIR demek yerine erkeğin bunu kendiliğinden anlayacağını umarak olayı süründürür. Ya da en kötü “arkadaş kalalım” der. [Arkadaşı oynamak](#) yazısını hatırlayalım :

Bu aynı zamanda reddedişin yükünü erkeğin omuzlarına da yıkar zira eğer siz arkadaş kalalım cevabına “yok öyle bye bye” diye karşılık verirsiniz, onun uzattığı arkadaşlık elini iterek suçlu konumuna da düşersiniz.

Sonuçta erkek acemi ise bunu “bir şans” olarak algılayıp defalarca yürümeye devam eder. Ama erkek ne kadar acemi olursa olsun erkeğin içinde kadının sinyallerini yakalayıp yorumlayan antik (milyonlarca yıllık) ve güçlü erkeklik algoritmaları vardır. Bunlar maalesef dil öncesi antik (gri beyin) algoritmaları olduğu için sonuçların “his” olarak ortaya çıkar. Erkek burada bir terslik olduğunu “hisseder”. Ama toyluğuna ve mavi haplı beyin yıkamasına bağlı olarak bunları görmezden gelen bahaneler geliştirir :

- Belki emin değil,
- Belki hazır değil
- Belki Merve kanına girdi
- Belki verem ve benim üzüleceğim için beni kendinden uzaklaştırmaya çalışıyor (nayır nalamaz)
- Belki binlerce yıllık köklü bir vampire ailesine mensup ve beni çok istese de vampir akrabalarının bana zarar vereceğinden çekinip beni istemiyormuş gibi davranıyor
- Vs ...

Erkek bunu, kadın artık sorunu çözmek için mecburen “kötü” olup ve suçu üzerine alarak, erkeği reddetmesi gereken köşeye sıkışana kadar yapabilir. Bu olduktan sonra da erkek mesela bizim siteye gelir ve şöyle bir soru sorar :

Neden hemen seninle işim olmaz demedi de bu kadar “oynadı”?

Kız burada “oynamaya” mahkum. Şunu unutmayın, “neden hemen seninle işim olmaz demedi de bu kadar oynadı” diyen adamların ezici çoğunluğu kızın başında direkt reddetmesi durumunda “zalim kaltak bir şans bile vermedi” diyecekler. Kötüsü diğer kızlar da aynı şekilde (cinsiyet içi rekabetten dolayı) kızı “ruhsuz zalim kaltak” olarak yaftalayacaklar. O nedenle kız burada “ben kötü biri değilim / bu benim suçum değil” takıntısına olabildiğince devam edecektir.

Kız arkadaşınız ve karınızla tartışmalarınızda çalışan mekanizmalardan biri de budur. Bu mekanizma artı kadınların sorumluluk almaktan korkmaları (zira sorumluluk demek kaybetme ihtimali demek) herşeyin sizin suçunuz “olması” şeklinde dışarı vurulacaktır. Bazıları bunu uç noktalara götürüp **aldatılmanızın bile sizin suçunuz olduğunu iddia edecektir**. Bu mekanizmayı bilerseniz o suçlamaların nereden geldiğini anlar ve kadını bu olayın suçunun onda (ya da ikinizde) olduğuna ikna etmek için saatlerce kavga etmek yerine **çenenizi kaparsınız**.

Aslına bakarsanız durum çoğu erkek için bundan daha da kötü. Birçok erkek kadına ve kadın olana tapmaya programlandığından suçu sorgusuz sualsiz üstüne alacaktır ve gerçekten suçlunun kendisi olduğunu düşünüp özürler, çiçeklere, hediyelere ve çikolatalara abanacaktır. Bu şekilde davranmak ise erkeğin gözden düşmesine neden olur çünkü aslında kadın burada sizi suçlamaktan çok kendi itibarını korumakla ilgileniyor. Ama siz suçu durduk yere üzerinize alarak onun zihnine şu iki zararlı duyguyu işliyorsunuz :

1. Bu adam kadınlardan anlamıyor, demek ki pek tercih edilen biri değil. Ben neden tercih edeyim (etmeye devam edeyim).
2. Belki de bu sünepe gerçekten suçlu! Ben ise tamamen masumum. O zaman benim gibi kusursuz biri neden bu kusurlu insanoğlu ile beraber.

Evlilikten de bir örnek vereyim. Diyelim ki kadın kocası ile seks yapmıyor ya da ayda yılda bir seks yapıyor. Kocası ise sürekli kadına yanaşıyor ama kadının erkeği reddetmesi lazım. Bu durumda kadın kötü bir insan olup / suçu üstüne alıp gerçeği söylemeyecektir. Ben seni çekici bulmuyorum demeyecektir. Onun yerine **bahane (buffer)** bulacaktır. Bahane (buffer) erkek ve kadın için farklı ama birbirini besleyen şeylerdir. Kadın bahaneleri erkeği direkt reddetmek zorunda kalmamak için kullanır, erkek ise bahaneleri reddedilme ile direkt yüzleşmemek için.

Kadın bu durumda mesela daha fazla ev işi yaparsan daha fazla seks yapabiliriz (aslında olay senin SUÇUN zira az ev işi yapıyorsun) diyebilir. Erkek ise aslında karısı tarafından (yeterince) çekici bulunmadığını (reddedildiğini) kabul edip bunun üzerine çalışmak yerine karşı bahane ile karısının dediğini yapmayı tercih edebilir. Bu durumda da kadın adam her bahaneyi aştığında yeni bir bahane uydurmak zorunda kalır (çocuklarla daha fazla ilgilen, çocukların bizimle yatması lazım, vs ...) ve bu kendi kendini besleyen bir döngüye girerler.

Erkek burada ERKEK ADAM olsa idi zor da olsa reddedildiğini kabul edip buna göre strateji üretti. Daha çekici olmak için çalışırdı mesela (kadını veya kadınlarla birlikte olmayı istediğini varsayarsak). Fakat erkek ERKEK ADAM değilse, mavi hapla beyni yıkanmış ise “mutlu eş mutlu hayat” (happy wife happy life) dolmasına göre hareket edecektir. Bu da evlilik için kamikaze dalışıdır zira kadınlar bir erkeğin her istediklerini yapmasını (gayet doğru bir şekilde) o erkeğin muhtaç ya da tercih edilmeyen (tercih edilse tecrübeli bir erkek olurdu ve asıl olayı anlardı) bir erkek olmasından kaynaklandığını bilirler.

Bu konuda [Yin](#) bir başka [örnek vermiş](#) :

Tam da bu yüzden, “yapmam” dedikleri şeyleri yapmak için ikna olmayı beklerler ve yaptıklarında da “bana bunu sen yaptırdın / o yaptırdı” diye anlatırlar. Yapmak istemediklerinden değil, sorumluluk almak istemediklerinden. Oyun, bu sorumluluğu kadının üstünden alma sanatıdır.

Oyun da işe yaramıyorsa, “sizinle” yapmak istemiyordur. Nokta. Save edip baştan başlayacağınız bir oyun değil bu. Devam ederseniz siz zararlı çıkarsınız. Vakit harcamayın. Evet tam da bu yüzden dominant, girişken ve atak ama oyunu doğal bir süreç gibi oynayan “piç”, adım adım, konuşarak, ikna ederek ve eşitlikçi oynayan [iyi çocuğa](#) toz yutturur. Piçle “kendiliğinden olur” veya “erkek baştan çıkarır”. İyi çocukla seks ise resmen günahtır □

Bir arkadaş instagram hesabımızda sormuş:

“Bu benim suçum değil” “Ben kötü bir insan değilim.” Yargılayan erkekten koşarak uzaklaşmaları bu yüzden mi admin?

Evet, yargılayan erkek kadının itibarına saldıracağı ya da saldırılmasına neden olacağı için kadın ondan uzak durmaya ya da her şeyi saklamaya meyillidir. Çoğu “iyi çocuk” [AFC kaliteli kadın miti](#) yüzünden yargılayıcıdır. Sitede [öğrenen adam serisindeki çocuğu okuduysanız](#) ilk gecede sadece kevaşe hatunlar verir diyordu ve o kafayı aşana kadar ilk gecede seks tecrübesi olmadı.

Bitirirken tekrar edelim: Bir kadın bir erkek ile (kendisine yürüyen, erkek arkadaşı ya da kocası) aralarından çözülmesi gereken bir sorun olduğunda, sorunun en pratik şekilde nasıl çözüleceğinden çok bu sorun çözülürken şu iki şeye odaklanırlar :

1 – Bu sorun / tartışma benim SUÇUM değil.

2 – Ben KÖTÜ bir insan / kadın değilim.

Bunu olguyu kavrayabilerseniz, bir kadınla etkileşiminiz oldukça tahmin edilebilir hale gelir. Unutmayın ki kadınlar için çok uzun bin yıllar boyunca itibar kaybı canlarını tehlikeye atan (namus, kötü kadın, kaltak, cadı, vs.) bir şeydi. Ya da onları cinsel piyasadan atan bir şeydi (genetik ölüm). Bugün bile kadınların kendi aralarındaki rekabette bir numaralı silah itibar saldırısıdır. İtibarı koruma içgüdüsünün kadın psikolojisine neden bu kadar içsel olduğunu anlamak için bu uzun geçmişi düşünün.

Month: February 2020

Vaka Çalışması – İyi giden ama sonra bir yere gitmeyen ilk buluşma

Genç bir arkadaş buluşmanın sonuna kadar oldukça ilgili olan bir kızın sonradan neden soğuduğunu anlayamamış ve her şeyi kitabına (!) göre yapmasına rağmen olayların neden böyle geliştiğini anlamaya çalışıyor. Güzel bir şey bu. Zira bu iş pratik ve sonra neyin yanlış yapıldığını anlamaya çalışmakla gelişir. Maalesef çoğunuz çok genç olduğunuz için bu yanlışları anlamamız yıllar alabilir. Neyse ki Mahmut The Abi var □

oneitis degil problemim, problem benim. ama bi kız yuzunden yazıyorum bunu bastan soyliyim. soyle ki bi kiza karsi yapilmasi gerektigini dusundugum her seyi uyguladigimi dusunuyorum bu kiza karsi, ne gibi mesajlasma oyununu cok iyi oynadim, kizin ilgisini cok iyi cektim ki 3e2 kurali vs bunlara asinayim. ilgisi hadsafhadaydi, bana sudan bahanelerle yaziyodu filan. bulustum, bulusmayi saati ben ayarladim, sık giyindim, kız elini uzatti tokalasmadim belinden tutup klasik yanaktan opucukle karsiladim, sakın ses tonuyla ağır hareketler sergiledim ki zaten normalde de boyleyim, hep ardima yaslandim, 70 30 sohbet kuralini uyguladim, kizla rahat 2 saat sohbet ettik, kız bu esnada sacıyla oynuyor masada bana dogru egiliyor vs. hesabi ben odedim, bi sonrakini ben oderim dedi. sonra evine kadar eslik ettim yine. ayrilirken yine klasik yanaktan opucuk. o bulusmada her seyi dogru yaptigimi dusunuyodum ki o gunden sonra ilgisinin bariz azaldigini iliklerime kadar hissettim, belki de naza cekti, soguk degildi ama ilgisi azalmisti. bulusmadan sonra hic iletisimi gecmedim bir iki gun. sonra standart mesajlasmalar, tabii ben hep kısa kesiyorum cok mesajlasmayi sevmem.

bir hafta sonra mesajlasirken ayni avmde oldugumuzu ogrendim, ben yalnızım o kız arkadaşlarıyla. aradım dedim ben de burdayım, dedi biz bowlingdeyiz yeni başladık vs. ben dedim benim isim bitti duruma göre haber ver dedim. sonra mesaj attım ben gidiyorum sonra gorusuruz diye (cerceveni korudum) aradı dedi gitme bitiyo yanımıza gel. kızlarla guzel muhabbet ettim yine ayni pozisyonda, benim kızla dalga gectim arada. sonra beraber kalktik isim var deyip yanlarından ayrıldım ki vardi arkadaş aradı kız da duydu. yuruken kız gruptan ayrilip yanımda yurudu hep, sanki erkek arkadaşıydım. yani yine ilgisi vardi. ama o gunden sonra da iki uc gun boyunca hic iletisime gecmedi.

bunlari neden yazıyorum cunku su ana kadar yanlış yaptığım bi şey gormuyorum. ama mutlaka bi şeyi yanlış yapıyorum.

onemli olan bu kız degil, onemli olan benim neyi yanlış uyguladığım, iceriden kendimi goremiyorum. bi sonraki kızda da ben bunlari uygulayacaktım ama baktım ki bi şeyi yanlış yapıyorum ki ilgili kızı soguttum.

benim dusuncem su, kizla cinsel odakli temas kurmadim, elini dahi tutmadim, kiza ilgi belli etmedim, dalga gectigim anlar oldu, cercevemi sohbet esnasinda korudum. cok fazla siritmadim, goz temasimi guzel kurdum. agirbasli bi kisiligim var. seninle bulustum ama beni etkilemen lazim opsiyonlarim var kolay lokma degilim gibi kafadayim. kizdan yesil isik gorsem ilerlerim ama tam hissetmedim. yanlis yaptigim nokta bu mu acaba. hamleyi kizdan bekledim.

daha once flortum oldu ama iliskim olmadi. utangac kisiligim yok, ozellikle kizlarla bulusurken, muhabbet ederken.

Şimdi burada belli bir tecrübeye gelmiş bir erkeğin kolayca görebileceği bariz hatalar var.

ayrilirken yine klasik yanaktan opucuk

Neden? Tamam ilk buluşmada yatağa atmayabilirsin ama dudaktan öpmeye gitmelisin. Özellikle de işlerin buluşmada iyi gittiğini düşünüyorsan. Bunu yapmazsan kız senin çekingen ve yeterince tecrübesi olmayan biri olduğunu düşünür. İkincisi eğer dudağa gitseydin ve kız seni öpmeseydi, oracıkta kızın pek ilgisi olmadığını ya da “3 kere buluşmadan öptürmem kızı” olduğunu anlardın. Şahsen ben iki tipi de orada bıraktırdım zira buluşmada para harcıyorsun ve israf. Ha senin alternatifin yoksa “hemen öptürmem” kızına kas istersen ama kızın ilgisi yoksa hemen orada bırak.

Dudaktan öpmeye gitmemenin bir diğer problemi de kızın sizin ona ilginizin olmadığını sanıp başka alternatiflere kasmaıdır. Bu devirde kızlar erkek gibi, erkekler kız gibi maalesef. Bir kız erkeğin yapması gerektiği gibi alternatiflere kayabiliyor. Erkekler ise kız gibi ilişki peşinde.

FAKAT burada arkadaşın her şey iyi gitti kafasını da sorgulamak lazım. Bir kızın buluşmada sana ilgisi olup olmadığını ve daha doğrusu öpülmek istediğini anlamanın en sağlam yolu kızın sana dokunmasıdır. Bunun için (1) kızı yan yana oturabileceğin bir yere götürmen lazım ve (2) güldürüp rahatlatman lazım. Kız şakalarına gülüyor mu, rahat mı? Robot gibi anlatmışsın şunu da yaptım bunu da. Ama kızın ruh halini takip etmemişsin, ilgi işaretlerinden en sağlamı olan dokunma yok vs ...

sonra standart mesajlasmalar, tabii ben hep kısa kesiyorum cok mesajlasmayi sevmem.

NEIN NEIN NEIN NEIN!!!!

Kızla iki gün iletişime geçmemiş, bunda bir sorun yok. Ama sonra kız oyununa düşüp mesaj buddysi olmuş. Şimdi şunu iyi dinleyin :

Buluşma günü, kız sonradan aynı gün mesaj atsa bile bir sonraki buluşmadan ve gelecekte bahsetmeyin! Ama ideal olarak buluşmadan sonraki günlerde ilk mesajı kız attığında kısa bir mesajlaşma ardından HEMEN İKİNCİ BULUŞMAYI AYARLAYIN!

Bir kızı mesajla zor tavlarsınız. Fiziksel olmanız lazım. O nedenle de hemen ikinci buluşmayı ayarlamanız lazım. Ortalama bir erkek bir kızla 3 – 4 buluşma sonrası birlikte olur. Bakın buluşma diyorum. Sadece ikinizin olduğu yeme, içme vs ... aktiviteleri. Mesajlaşıp mesajlaşıp buluşmaya çağırılmazsan friendzone'a doğru ilerlersin, çocuğu koymaya değil! Bir kere sizden daha atak bir erkek kızı kapar. Siz mesajlaşıp mesajlaşıp kızı bir kere bile 2. buluşmaya davet etmezken adam bir günde 3 buluşma ayarlar (yemeğe götürür, sonra bowlinge götürür, sonra arabayla manzara izlemeye götürür). Siz o arada kıza mesaj atıyor olursunuz. Mesajlaşma kız oyunudur ve birçok erkek burada eleniyor. Ha kızla buluşma ayarladın, sana yazıyor. Samimi cevap ver, süper uzatma. Ama buluşma ayarlamadan mesajlaşma.

bir hafta sonra mesajlasırken aynı avmdede olduğumuzu öğrendim.

Aferin. Buluştuğun ve iyi izlenim aldığın kızı ilk mesajlaşmada başbaşa buluşma ayarlayacağına 1 hafta tavşan tavşan mesajlaşmışsın. Bu kıza senin ne tür bir erkek olduğun mesajımı veriyor hiç düşündün mü?

ben yalnızım o kız arkadaşlarıyla. aradım dedim ben de burdayım, dedi biz bowlingdeyiz yeni başladık vs. ben dedim benim isim bitti duruma göre haber ver dedim. sonra mesaj attım ben gidiyorum sonra görüşürüz diye (cerceveni korudum) aradı dedi gitme bitiyoyanımıza gel. kızlarla güzel muhabbet ettim

Oh NEIN! Was machst du Bruder? □

Burada sağlam sışmışsın! Buluştuğun kıza kız arkadaşını muamelesi yapma ve onunla bir süre kız – erkek arkadaş olmadan onun çevresine girme! Burada oraya giderek hem mistizmi kaybetmişsin, hem diğer kızların görüşüne sokmuşsun kendini, hem de arkadaş tavşanı olmuşsun. Bir kızla bir süre sadece baş başa buluşun arkadaşlar, kendi kendinizi elemeyin, arkadaş tavşanına dönmeyin. Bırakın bir gizeminiz olsun, sizi diğer kızlarla tartışın bir sonraki buluşmayı hayal etsin.

Öpmemişsin, buluşma ayarlamamışsın, bir hafta kendi kuyruğunu kovalamışsın sonra da tüm gizemini kaybederek kızın arkadaşlarının önüne çıkmışsın. Ne olacaktı?

ayrilip yanimda yurudu hep, sanki erkek arkadasiydim.

İşte tüm bu hatalarının ruhsal nedeni burası! **Daha önce dedim**, siz erkek olarak buluşmaya, eğlenmeye ve fiziksele odaklanın. Gerçek bir erkek böyle yapar. Bir süre bu şekilde birlikte olduktan sonra ilişki işine kadın girer. Bir ERKEK kız bunu ortaya atmadan erkek arkadaş kelimelerini asla düşünmez.

Bak ayrıntıya gerek yok şu kafan bile seni eler. Sanki erkek arkadaşıydım, bana onun erkek arkadaşı olmak istiyorsun ve buna hedeflenmişsin onu gösteriyor. Nope. Bu beta davranışı, konuşmana siner, o bir hafta mesajlaşmalarına siner ve kız bunun kokusunu alır. Tercih edilen erkek buluşmaya, eğlenmeye ve fiziksele odaklanır. Onun açmaya çalıştığı kapı sekstir. Kadın ise bir süre sonra ilişki kapısını açmaya çalışır.

Tercih edilmeyen erkek ise daha 1 kere buluştuğu kadınla ilişki düşünmeye başlar. Daha da beter kızla konuşurken bir yandan bebelerimiz nasıl olacak, nerede yaşarız, en güzel hangi yemekleri yapar ... falan gibi düşüncelere dalar! Kız gibi ilişki kapısını açmaya çalışır, erkek gibi davranıp fiziksel kapısını açmayı düşünmez bile. Böyle bir adam friendzone'a değil de nereye düşecek? Bana neden olmadı diye soruyorsun ama ben şahsen nasıl olabilirdi ki diye düşünüyorum.

benim dusuncem su, kizla cinsel odakli temas kurmadim, elini dahi tutmadim, kiza ilgi belli etmedim, dalga gectigim anlar oldu, cerceveni sohbet esnasinda korudum. cok fazla siritmadim, goz temasimi guzel kurdum. agirbasli bi kisiligim var. Kısacası tavşan tavşan buluşmuşsun. Neyse en azından farkındasın.

yanlis yaptigim nokta bu mu acaba. hamleyi kizdan bekledim. YES! Seninle ilk iletisime gectiginde ikinci bulusmayı, BAŞBAŞA bulusmayı, ayarlayacaktın! Oradan itibaren yokuş aşağı.

Arkadaş sonra şöyle yazmış:

benim temel sorunum su; kizla bulusmadan ilk mesajlasirken yakaladigim havayi ise yaradigini gordugum icin bulusma esnasinda da surdurmeye calismam (aklina ne geliyo biliyorum, gorunmek imaji cizmek geliyor.) soyle ki tavlanmasi gereken, kizla konusan ama tek opsiyonumun da o olmadigini hissettiren ben, bunu bulusmada da sergiledim. tamam espri yaptim, kiz guldu, rahatti. ama kafam seni etkilemeye calismiyorum kafasindaydi ki herhalde abarttim biraz. ama ayari tutturamiyorum, bir yazi diyor seksi ilk bulusmada masaya surun, diger yazi diyor guzelligini gormezden gelin, etkilemeye calismaya calismayin. ilk bulusmak isteyen oydu, ne yani bulusur bulusmaz ondan etkilendigimi belli mi etmeliydim? gibi sorular donuyo kafamda. ama etmezsem de zararsiz tavsan olacagimi biliyorum. yani buyuk celiskideyim, ayarsizim, tecrubesizim.

Hocam senin kimseye bir şey belli etmene gerek yok. Kızı merkeze alıp düşünüyorsun. Senin adım adım amacın şu :

- 1 – Kendim eğlenip iyi vakit geçireceğim. Acaba bu kız buna uygun mu?
- 2 – Tamam uygun. Benim sorularımı cevaplıyor, bana soru soruyor. Yavaş yavaş açılıyor bana. O zaman kıza da iyi vakit geçirteyim.
- 3 – Kızı beğendim. Acaba onun ilgisi ne? Saçları ile oynuyor mu? Ben konuşurken dudaklarına bakıyor mu? Dokunmama tepkisi ne? Bana dokunmaya başladı mı?
- 4 – Dokunuyor. Şimdi öpme zamanı. Ağzından, yanaktan değil.

Sen ne istediğini, buluşma nasıl ilerletiliri bilen ve bundan korkmayan bir adam olarak gideceksin oraya. Ve buluşma fiziksel bir şey, mesaj gibi değil. Orada vücut dilin ve sesin de önemli. Ruh halin de. Şu yazışından anladığımı kendinden emin değilsin, streslisin. Bu orada sana yansır.

Sonrası ile ilgili yazdıklarımı sikine takmadın ama ilk buluşmadan sonra adım adım kendi sikine sıkılmışsın. İlk buluşmada kızı öpsen bile sonrasında yaptıklarını yap yine senden soğur.

ama o günden sonra da iki uc gun boyunca hic iletisime gecmedi.

Arkadaşın bu kızla şansı var mı?

Var! Ama benim dediklerimi yaparsa.

Kızla ASLA iletişime geçme. Eğer kızın belli bir ilgisi kaldı ise seni mesajlar. Kalmadı ise mesajlamaz ama zaten o durumda sen arasan da bir boka yaramazdı. Erkeğin kızın peşinde koştuğu ve sonunda kızın onun ne kadar ERKEK bir erkek olduğunu anladığı filmleri falan unutun. Gerçek hayat öyle işlemez.

Sen kızı bırak, arama, iletişime geçme, sosyal medyasına girme. Kendi işine bak. Başka kızlara bak. Yani NEXT.

Bu şekilde NEXTlediğin bir kız, senin diğer erkekler gibi peşinde koşan sünepenin teki olmadığını farkettiğinde seni arayabilir. NEXTlediğiniz bir kız sizi aradığında, azıcık ben ödülüm ruh halinde olun ve kendinize güvenin ve kızın sizinle buluşmak istediğini varsayın. Zira muhtemelen onun için aradı ama reddedilmekten korktuğu için havadan sudan bir sebeple size ulaşıyor.

Sana mesaj atarsa hiçbir şey olmamış gibi neşeli ve soğukkanlı şekilde 2 – 3 mesajlaş ve “Senden mesaj almak güzel. Şu şu zaman seninle görüşmek isterim, müsait misin?” diye bir mesaj at.

Eğer gelmezse, “Tamam kendine iyi bak, eğer fikrini değiştirirsen bana bir mesaj at” de ve mesajlaşmayı kes. Bir daha ulaşırsa yine aynı şekilde. Eğer yine buluşmak istemezse bir daha buluşma önermeyin. Ya o önerir ya da bir süre sonra size mesaj atmayı keser.

Bu işlerde arkadaşlar, pozitif olun. NEXTi hala istediği oyuncağı alamamış hırçın veled gibi bir öfke ve kuyruk acısı ile kıza sırt dönmek olarak algılayanlar var. NEXT kızı geride bırakıp önünüze bakmanız demek. KİBARCA! Böyle yaparsanız erkeklerin 90%ından farklı davranırsınız. Zira onlara öğretilen “git, daha fazla uğraş ve onun kalbini kazan” saçmalığı. Eğer erkeklerin 90%ından farklı davranırsanız NEXTlediğiniz birçok kız size geri dönecektir. Bunları yukarıda anlattığım şekilde tavlayabilirsiniz.

Burada arkadaş kızı kendi elleri ile soğutmuş. NEXT eyleyip kız döndüğünde kızı bir daha denememesi için bir neden yok.

Month: March 2020

Neg’in doğru ve yanlış kullanımı

Neg, en popüler ve ilk **PUA**’lardan Mystery tarafından yaratılan bir terim. Esasen, dolaylı olarak kadınların içindeki güvensizliğine hafifçe dokunarak özgüvenlerini sarsmak için tasarlanan iltifattır. Bu yorumlar genelde kızların kafasını karıştırır ilgisini çeker ve de senle daha çok konuşmak istemesine neden olur.

Genellikle neg sadece en seksi kızlarla (8-10 **HB** arası) kullanılır. Çünkü onlar oğlanlar tarafından bir kaide üzerine konan tiplerdir ve kendilerine yaklaşan tüm taliplerini reddederek üstünlük kompleksinden zevk alırlar.

Fakat kız eğer size karşı ilgiliyse, iyi davranıyorsa ve kaba değilse (sözlü veya sözsüz şekilde) o neg kullanmayın. Size kaba gelebilir, ama çocuk yetiştirme kavramlarından bazıları hala burada uygulanabilir: iyi davranışlarını ödüllendirmek kötü davranışlarını cezalandırmak gibi. Saygısızlık ve kayıtsızlık hala neg’i hakeder ama bence herhangi bir durumda yararlı olup olmadığına sizin kendiniz karar vermelisiniz.

İyi bir neg in sırrı kızı kaidesinde indirmeye yetecek kadar sarsmaktır ama eğer egosunu yerin dibine sokarsanız başarmak istediğiniz şeyin tam tersi etkiye yol açabilirsiniz. Erkekler negi çok aşırı ve hızlı yaptığında sinirlenen ,savunmaya geçen hatta kinlenen çok kız gördüm. Eğer yanlış düğmeye basarsanız veya söyleme şeklinizde başarısız olursanız neg istenmeyen incitici bir anlama gelir. Biraz ip üstünde yürüme gibi, denge gerektiriyor.

Neg de her zaman hatırlanması gereken bir numaralı kural, kadının değiştirebileceği bir özelliğiyle alay etmektir: yani, eğer isterse biraz efor sarfederek veya hiç eforsuz kendisi hakkında değiştirebileceği şeyler üzerine olmalı. Tavırlarıyla, saç stiliyle, ojesinin rengiyle, gülüşüyle , ayakkabısıyla hatta sesi hakkında olabilir. Asla kilosuyla, burnunun büyüklüğüyle ,göğüsleriyle dişleriyle yada herhangi başka doğuştan gelen kolay değiştiremeyeceği bir fiziksel özelliğiyle alay etmeyin.

Bir arkadaşım la birbirimize wingmanlik yapıyorduk. Bize hemen bakış atmaya başlayan birkaç kı zı neglemeye karar verdik. Konuşmayı bok eden o ölümcük kusurun nerede meydana geldiğini görüp söyleyebilir misiniz?

Ben:” Oldukça tatlısın ama sende biliyorsun ki bu pembe ayakkabılar la bu kıyafet gitmez.”

1.Kız : “Sen neden bahsediyorsun!?”

Ben : “ Gay veya başka bir şey değilim. Ama pembe ve siyahın birbirini tamamlayıcı renkler olmadığını biliyorum. Temel tasarım okulu 101 “

1.Kız:” Çok haklısın gay değilsin çünkü gay bir oğlan pembenin sıcak , siyahında soğuk bir renk olduğunu bilir ve gayette beraber gittiklerini söylerdi.”

Ben: “ siyah soğuk değil nötr renktir bi kere. Okula nereye gittiğini söylemiştin?”

1.Kız: “Söylemedim ki, ama Bla Bla lisesine gittim. Sen nereye gitmiştin?”

Arkadaşım(2.kız a) : “Bu büyük kolyeni beğendim ,o büyük vücudun la uyumlu olmuş.”

(bi süre sessizlik)

2.Kız: “ Siktir et bu götleri, hadi gidelim Jenny!”

1.Kız:” Eve gidin ve kendinizi becerin o küçük pipilerinizle!! ”

Gördüğünüz üzere, arkadaşım o koca çenesini açtıktan sonra olay oldukça çirkinleşti.

Arkadaşım ölümcül bir hata yaptı ve neg in en temel kuralını çiğnedi. Kadının kilosuyla ve vücuduyla alay etti.

Batı kadınları vücutları konusunda son derece bilinçli ve genellikle görünüşleriyle ilgili de oldukça güvensizlikleri vardır. Kilo, fena halde kaçınılması ve asla şaka yapılmaması gereken bir konu.

İşte doğru yapılan bir neg örneği:

Kız dans ederken yanlışla ayağıma bastı.

Ben : “Ah, lanet olsun bu acıttı!”

Kız: “ İnsanlar pistte dans etmeye çalışırken etrafında durma!”

Ben: “ Sorun yok, bu seferlik sadece ayağımdı ama ya orada kalbim olsaydı”

Kız yanımda yürümeye başlar
Ben:” Dışarı topluklularla çıkmadan önce biraz alıştırma yapmalısın”
Kız: “ Yürüme şeklimin nesi yanlış??”
Ben:” Henüz denge yetin yok gibi”
Kız: ” Bu ayakkabılar yeni, henüz kırmadım da”
Ben: ”Eğer onlarla yürümeyi öğrenirsen belki bir gün seni dışarı çıkarabilirim”
Kız : “Öyle mi? Nereye çıkaracaksın?”
Ben: “ Tökezlemeden bi cadde boyunca yürüyebildiğin zaman bana mesaj at, sana söyleyeceğim”

Ona telefonumu veriyorum ve numarasını giriyor-

Neglerim ince bir iltifatla ölçüp hazırlandı. Sözcüklerin ikili doğası nedeniyle ilk başta yorumuma oldukça defansif davrandı ama sonradan çokça onay arayan bir tavır gösterdi. Kız benim sahte diskalifiyelerimi ve redlerine olan tepkisizliğimi çekici buldu.

Çeşitli neglerle denemeler yapın ve kızın savunma seviyesine göre kendinizi ayarlayın. Yeterli pratikle sınırları zorlayabilmelisiniz ve savunma hattının üzerinden geçerek havaya uçmadan yaklaşabiliyor olmalısınız.

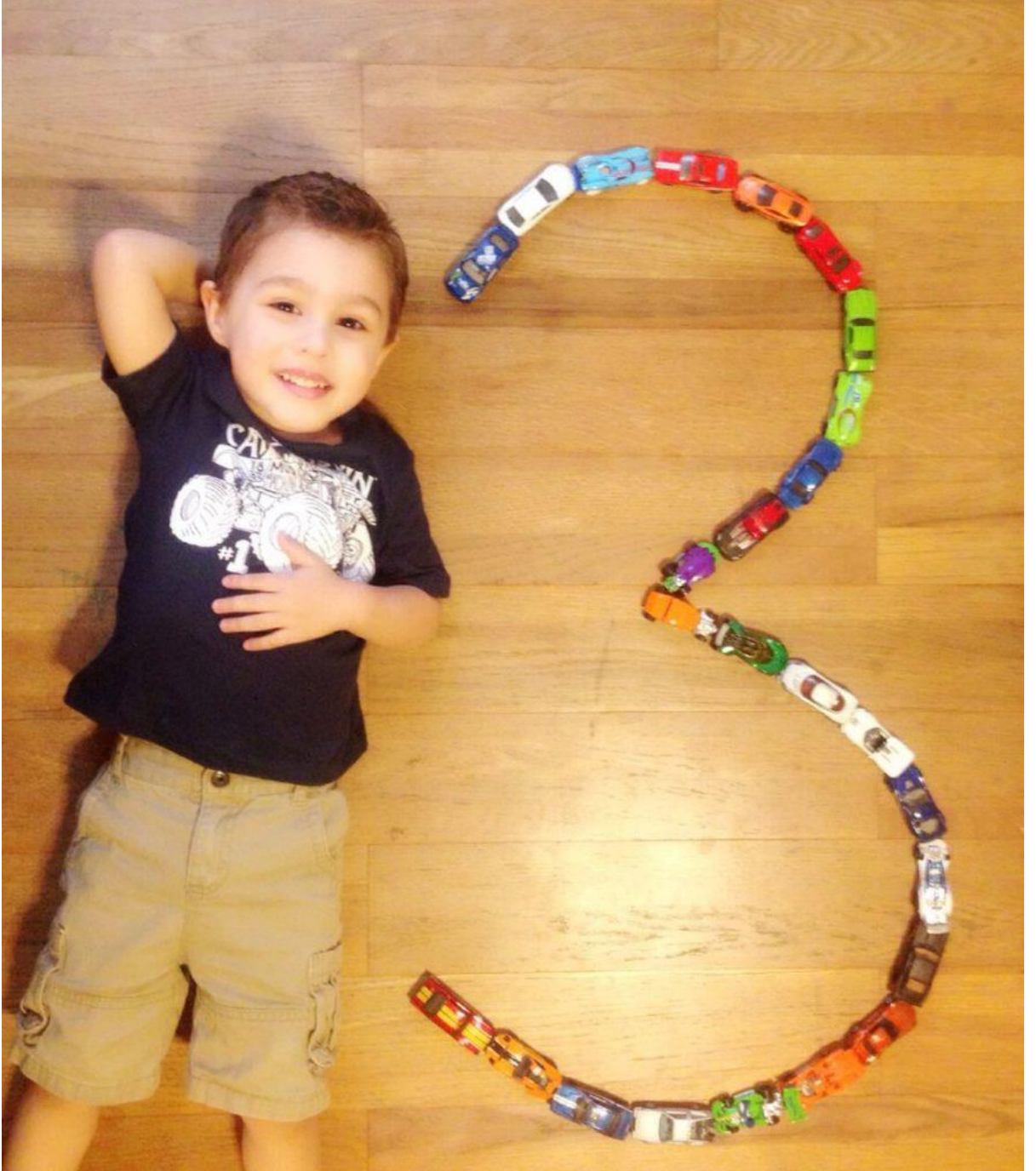
Çeviri : [The Right Way and The Wrong Way to Neg](#)

Çeviren : Alesta

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 28, 2020](#) Categories [Daygame](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Gece Oyunu](#), [Gündüz Oyunu](#) 64 Comments on [Neg'in doğru ve yanlış kullanımı](#)

Erkekadam sitesi 3 yaşında ...

Erkekadam sitesi, 24 Mart 2017’de [En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak](#), [Duyarlı Erkek](#) ve [Erkek adamın en önemli 12 özelliği](#) yazıları ile yayına geçti. Tam üç sene ve 781 yazı olmuş.



Üçüncü yıl vesilesi ile, bu yazının yorumlarında siteyi nasıl keşfettiğinizi ve hayatınızda (olduysa) nasıl değişiklikler yarattığını paylaşmanızı istiyoruz. Hadi klavye başına.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 24, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Erkek Adam](#) 63 Commentson [Erkekadam sitesi](#) 3 yaşında ...

İyi koca olmak

[Yin](#) dün paylaştı, ekşi sözlükte bir suser Boşanmak başlığında şu aşağıdaki entariyi [paylaşmış](#). Suser kendisini iyi koca sandığından evliliğinin neden berbat bir halde olduğunu anlayamıyor ve sorumluluk alamayan her erkek gibi suçu çevresinde ve karşısındakinde arıyor.

Eleman ayrıntısız yazmış o nedenle bir miktar tahmin yapıyorum ama yazısını yorumlayacağım ve kendini iyi bir koca sanmasına rağmen nasıl berbat bir koca olduğunu göstermeye çalışacağım.

ne kadar batılı olduğumu düşünsem de evlilik kurumuna hep dogulu bir gözle bakmışımdır. benim anlayışında bir taraf diğerine aldatma, şiddet ve benzeri bir hainlik yapmadıkça, evlilik bitmemeli. bu bakış açısı tabi ki süper doğru değil. ama işte paris doğumlu değiliz ne yazık ki. öyle büyüdük bir çoğumuz. eğer bir erkek, düzgün bir işi varsa, eşini aldatmıyorsa, ona şiddet uygulamıyorsa, iyi bir kocaydı eskiden. aynı şekilde bir kadının evinin yemeğini ve temizliğini yapması, iyi bir eş olması için yeterdi. artık bir şeyler oldu. birbirimize yetemiyoruz.

Birazdan yazacaklarından anlıyoruz ki aslında olay birbirimize yetmemek değil, kocanın karısına yetmemesi olayı.

erkek olduğum için biraz kadınlara sallayacağım kusura bakmayın. aldatma, şiddet gibi olaylarda hep sizin tarafınızdayım bunu bilin. ama işin diğer tarafına baktığımızda, biraz fazla şey istemiyor musunuz bizden? biz modern erkekler, babalarımızın bir çok kötü huyundan kurtulduk.

Karşımızda [sözünün eri](#) bir erkek var gibi:

Sebepten ne olursa olsun, bu erkeklerin hepsinin misyonu, babalarından daha iyi bir erkek olmak, anneleri korumak ve tabii ki bu anneler arasında ileride çocuklarının anaları olacak kız arkadaşları ve karıları da var. Babalarının kişisel yenilgileri, onların kişisel zaferleri olacak.

...

Bu modern zaman Oedipus senaryosunun problemi de, Feminin Buyruğun onu çekinmeden kendi avantajına kullanıyor olması. Feminizasyon ve mavi hap koşullaması ile erkek çocuklar, feminen kültür tarafından ne kadar kabul edilebilir olurlarsa o kadar iyi erkek olurlar, beyin yıkamasına maruz bırakılıyorlar. Ve burada cinsiyetler arası sınır bulanıklaşıyor, oğlan çocuklarına bekar anneleri tarafından oturarak işlemek öğretiliyor

çünkü “senin aşağılık herifin teki olan baban hep ayakta işer ve klozeti kirletirdi”. Daha iyi “erkek”, feminen ve kabul görür erkek, kadın gibi işer ne de olsa.

Babasından nefret eden erkek büyüyünce maskülinden nefret eden yetişkin beta erkeğe dönüşür. Feminen şartlanma acımasız tabii, ama bu şartlanmayı bir erkeğin nasıl olmaması gerektiğinin yaşayan bir örneğinden daha iyi kimse kökleştiremez. Daha önce de belirttim, bu şartlanmalar meşru olabilir, ama sonuçları aynı : kadınlara sürekli “ben diğer serseriler gibi olmayacağım, hele hele de götün teki olan babam gibi hiç olmayacağım” adanmışlığının kadınlar tarafından takdir edilip ödüllendirileceğini sanan bir beta erkek.

Bu aslında Beta Oyununun varsayımı olan “feminen ile ne kadar özdeşleşirsem diğer “çoğunluk” erkeklerden o kadar ayrı ve eşi bulunmaz bir erkek olurum” fikrinin uzantısıdır. Tabii ki kadınların çoğu da bu betanın “daha iyi bir erkek olma sözü”nü takdir etmek yerine kendi doğaları gereği dominant alfa özelliklerinin peşine takıldıklarında, betanın gözünde “düşük kalitede” kadınlar olurlar.

şiddeti bıraktık. aldatmayı bıraktık. ev işlerinde ve çocuk konusunda eşimize yardım etmeye başladık.

Elemanın geçmişin erkeği algısına dikkat edin. Babalarımızı tanımlayan şey, bu elemana göre, şiddet ve aldatma! Böyle düşünen bir adamın masküleniteyi despotluk olarak algılamaması, kötü bazı özelliklerden bütün erkekliğini iğdiş etmeden kurtulması mümkün değil.

eski sert yapıyı yumuşattık.

Bu çarpık erkek algısı yüzünden muhtemelen şiddet ve aldatmadan uzak durmakla kalmıyor, erkeği erkek yapan her özelliği (iyi ya da kötü) çoktan çöpe atmış ve kendi kendisini daha “makul” bir koca yapmak için kendi kendisini tamamen iğdiş etmiş. Bunun böyle olduğunu ilerleyen satırlarda göreceğiz. Yumuşatmış kelimesi de anlamlı olmuş □

yani biz babalarımızdan daha iyi bir koca olduk. peki siz annelerinizden daha iyi bir eş olabildiniz mi? bu soruyu, bunu okuyan tüm kadınlar lütfen sorsun kendine.

Siz babalarımızdan daha iyi bir koca olmadınız. Siz size daha iyi koca diye yutturulan ama ne koca ne de erkek olan bir şey oldunuz! Az sonraki sorunlara neden olacak ve senin de az çok farkında olduğun şekilde modern zamanlarda doyumlu ve mutlu bir evlilik sürdürmekten uzak, ne kendini ne de kadını mutlu edebilen bir koca. Ama nedense bir şekilde bu “koca” figürü senin için hala “iyi.

oysa annenizden daha iyi eğitim aldınız. annenizin gençliğinde hayal bile edemeyeceği hayatları yaşadınız. büyük ihtimal ondan daha çok kitap okudunuz. daha çok gezdiniz. toplum için daha kaliteli bir birey oldunuz. peki bu birey olma durumu, sizi daha bencil birisi yapmış olabilir mi? evliliğin ihtiyacı olan naiflik sizde eksik olabilir mi?

her modern kadın kötü eş değil tabi. fakat ilginçtir ki yukarıda belirttiğim kriterlere göre iyi bir eş olan kadınlar, hep kendilerini anlamayan, duyarsız kocalardan şikayet ediyorlar. gerçekten de etrafımda da çok görmüşümdür, kocasını mutlu etmek için deli divane olan kadınlar ve bu kadınlara eski model olup sert davranan kocalar. acaba bu kocasını mutlu etmek için uğraşan kadınların, kocası tam da istediği gibi olsaydı, bu uğraşı verirler miydi? Yine kendisini kandırıyor. Sen kadınların tam istediği gibi bir koca olmadın, sen sana pazarlanan iğdiş edilmiş ve evde eteği giyen partner oldun. Sen, az sonra göreceğimiz gibi kadının hiçbir uğraş vermemesine rağmen hala yavru köpek gibi gözünün içine bakan, kadından ilişki için uğraş vermesini talep edemeyen, muhtemelen böyle bir şey talep etmekten ölesiye korkan bir şeye dönüştün. Sen iyi bir koca değil, ödle ve zayıf bir koca oldun. Ödleliğini ve zayıflığını ise kendine iyilik diye pazarlıyorsun.

yoksa o koca için de başka beklentilere girip yine mutsuz olup mutsuz eder miydi?

sonuç olarak gelmek istediğim şu: kadınlar evlilikten hep daha fazlasını istiyor. daha fazlasını isteyip olmadığı için mutsuz olmayan kadın görmedim. diyelim ki eşinin maddi durumu iyi, duyarlılığı yüksek, aldatmıyor, şiddet uygulamıyor. diyor ki “mutfakta yardım et”. tamam ediyorsun. ama bu ona yetmiyor. sonra “temizlikte yardım et”. tamam. sonra “ya bir yurtdışı tatili yapamadık”. onu da yapsan başkası geliyor. “doğumgünümde dışarıda bir yemek yiyebilirdik.” eninde sonunda bitmeyen bir beklenti ile savaşıyorsunuz.

Haldun Abinin [Magandalar Kadınları Daha Çok Mutlu Ediyor](#) yazısı aklıma geldi:

“Kadının huzura dolayısıyla da mutluluğa erebilmesi için hayattaki misyonunu tamamladığına inanması, yani, erkeğinden alabileceği her şeyi almış olduğuna inanması gerekiyor.”

İşin acımasız yönünün tekrar altını çizmek istiyorum; yukardaki cümlede kadının alması gereken miktar belirtilmiyor. Kadınlar çok değişik seviyelerde mutlu olabiliyorlar. Eğer erkeklerinin verebileceğinin gerçekten aldıkları kadar olduğuna inanırlarsa içgüdülerinin kendilerine yüklediği misyonu tamamlamış olup, büyük bir huzur buluyorlar. Fakir bir adamın eşi olarak mutlu olan, çok daha varlıklı bir adamla (hem de adamın hiç bir faulü yokken) mutsuz olan kadın örnekleri her yerde o kadar çok ki.

...

Yani şimdi biz de maganda mı olalım?..

Hayır maganda olmamız gerekmiyor. Ama magandaların her şeyi yanlış yaptıkları saplantısından kurtulup, onları incelememizde hatta bazı davranışlarından ders almamızda hiç bir sakınca yok.

Öncelikle bir kadınla evli ya da uzun bir ilişki içindeyseniz vereceklerinizin sınırını çok iyi çizin ve bu sınır aşıldığında ölümü bile göze aldığınızı çok ama çok açık bir dille belirtin (ve gerektiğinde uygulayın). Bunu söylerken eşinizin pestili çıkarın demiyorum. Aksine ona verebileceğiniz kadar güzel bir alan bırakın. Bunlar neler olabilir? Aile bütçesinin hakça paylaşımı, dernek faaliyetlerine gitsin diye haftada iki gece çocukların bakımının üstlenilmesi, evde bulaşığın yıkanması ve bunlar gibi bir dolu nokta. Ancak kendinize muhakkak bir alan bırakın, her ay bir kez trekkinge mi gideceksiniz, muhakkak gidin. Haftada bir briç mi oynayacaksınız oynayın. Evde görmekten gerçekten dayanamayacağınız bazı eşyalar mı seçilmek üzere, aldırmayın. Nefret ettiğiniz bazı dostları mı var, sırf o istiyor diye görüşmeyin.

“doğumgünümde dışarıda bir yemek yiyebilirdik.”

Burada ek olarak arkadaşın evliliği rutine bağlama problemi olabilir. Doğumgününde dışarıda bir yemek yemek gibi makul bir isteği araya sıkıştırmış. Erkek olarak sizin göreviniz evliliğin başbaşa kalma- iyi vakit geçirme – işi sekse götürme kısmını planlamak ve yürütmek. Özel günleri bırak ara ara sırf aklınıza estiği için böyle dışarıda baş başa kalmanız lazım. Fakat çoğu erkek uzun süreli ilişkide kız arkadaşına veya karısına 40 yıllık karısı ya da anacağızı gibi davranmaya başlıyor. Hergün evden işe işten eve bir rutinde deney faresi gibi dönüp duruyor.

Arada bir karınızla ya da uzun süreli ilişkinizle pat diye dışarı çıkmak sadece onu tatmin edecek bir şey değil. Böyle şeyler sizin için de zevkli ve aynı zamanda böyle kestirilemez biri olmanın size sonra yatakta başta olmak üzere dönüşleri gayet güzel.

işe böyle bakınca, çok iyi bir koca olmamakla eleştirdiğimiz babamıza çok kızamıyoruz. kısacası kadınlar; biz babamızdan daha iyi bir koca olduk, ama siz annenizden daha iyi bir eş olamadınız. daha iyi bir birey oldunuz sadece. bu nedenle erkek arkadaşlara sözüm şu ki çok da iyi bir koca olma kaygınız olmasın. zira bunun kadının gözünde hiçbir değeri yok.

Tekrar ediyorum, sen babanın zıttı olacağım diye bir kocanın sahip olduğu en önemli şeylerden birini kesip attın : pipi! Karın sana saygısız davranıyor ve bunun bir kısmı karının aslında evlilik materyali olmayan bir kadın olması da olabilir. Ama şuraya kadar yazdıklarından anladığım senin sınırlarını çizmekten, istediğini talep etmekten aciz bir erkek olduğun. Daha kendi karısına sınırlar çizemeyen veya ondan istediklerini talep edemeyen adam, bir aileye nasıl kaptanlık edecek? Böyle bir adamın nasıl bir çekiciliği olacak ki karısı onunla mutlu olacak?

Siz annelerimizden daha iyi eş olamadınız diyorsun ama sen kadınından iyi bir eş olmasını talep ettin mi? Bir insan seni ayak paspasına bile çevirse ağzını açıp ayağa kalkamazsan bu karın da olsa, arkadaşın da olsa, kardeşin de olsa tepene çıkar. Sen kadın kötü bir eş olsa da ağzını açıp kendi istediklerini talep edemiyorsun, iyi eş olsa da. O zaman neden iyi bir eş olmaya uğraşsın!

bir örnekle yazımı bitireyim. az önce kavga ettiğim karım, kumandayı, cep telefonunu sağa sola fırlattı. sonra yatak odasına gitti. yastığı alıp geri geldi ve yastığı başıma fırlattı. sizce benim ona vurabileceğimi düşünseydi, bunları yapar mıydı? tüm bu abuk sabuk hareketleri yapıyor çünkü asla böyle bir şey yapmayacağımdan çok emin.

Bakın sırf bu paragraftan bu adamın sorununu çıkarabilirsiniz. Bir erkek gibi sınırlarını dayatmayı bilmediğinden elindeki tek eksiğin dayak olduğunu sanıyor. Muhtemelen kendisi gibi özünde maskülen bir erkek olmayan ve bunu dayak ile kapamaya çalışan bir babanın elinde büyüdü. Ondan erkekliği öğrenemedi ve elinde dayak da olmadığı için elinden bir şey gelmiyor.

Oysa olduğunu iddia ettiği modern erkek olsa, yani modern yanında “erkek” de olsa, dayak gibi aslen duygusal olarak zayıf erkeklerin başvuracağı mekanizmalar olmadan olayı halledebilirdi.

az önce kavga ettiğim karım

Maskülen ve kadın – erkek ilişkilerinden anlayan bir erkek kadını ile kavga etmez. Kavga – gürültülü ilişkilerin tutkulu ilişkiler olduğunu pazarlayan dizi ve filmleri kafanızdan atın. Bkz. [Çeneni Kapa](#). Kadının duygusal patlamalarına duygusal patlama ile tepki veren erkek, kadınla kadın olur. Senin koca olarak görevin böyle duygusal çalkantıların karşısında kaya gibi sağlam ve o beğenmediğin eski tip erkeklerin birçoğunun olduğu gibi sert ama sevgi dolu olman lazım.

kumandayı, cep telefonunu sağa sola fırlattı. sonra yatak odasına gitti. yastığı alıp geri geldi ve yastığı başıma fırlattı.

Sen iyi bir koca olsaydın, evin reisi olsaydın, kadını sakince uyarırdın. Bunu yapmamasını, 2 yaşında çocuk gibi öfke nöbetine girecek yaşta olmadığını, bir derdi varsa önce sakinleşmesini sonra da oturup anlatmasını söylerdin.

Bunları yaptığına dair bir ipucu yok. Yapabilecek bir erkek gibi de görünmüyorsun.

Kadın diyelim ki seni dinlemiyor. Ki bu kadar uzun süre seni ayak paspası yapmaya alışmış kadın seni hemen dinlemeyecektir. Yine sakın bir şekilde bu davranışını tolere etmeyeceğini, çocuk gibi öfke nöbetine girerek kendisi ile tartışmayacağını söyler (gerçi söylemene de pek gerek yok) kapıdan çıkar giderdin. Çıkarken de “yetişkin bir insan gibi konuşup davranacak kadar kendini kontrol etmeyi öğrenebilirsen beni ara, yok böyle davranmaya devam edersen ben bu dramayla aynı evde yaşamayacağım ve beni rahatsız etme” de ve çek git!

Hayatta hakettiğiniz kadarını değil pazarlık yapma cesareti gösterdiğiniz kadarını alırsınız.

İş yaşamında ve ilişkilerde eğer karşınızdaki sizin hakettiğiniz şeyi vermeye yanaşmıyorsa alabileceğiniz en güçlü pazarlık pozisyonu, istediğiniz değeri/şeyi bir kez açıkça belirtmek ve blöf yapmadan masadan kalkıp gitmektir.

Blöf yapmadan kısmı önemli. Zihin yapın şu olmalı: “Eğer karşımdaki bana hakettiğimi düşündüğüm şeyi vermeyecekse, o zaman onunla bir ilişkim olmayacak”. Yoksa blöf yaparak masadan kalkıp sonra karşındaki sana dönüş yapmayınca peşinde koştırmaktan bahsetmiyorum.

Karın burada sana asla hak etmediğin bir şekilde davranıyor. Üstüne bir şeyler fırlatıyor. Sen ise böyle davranılmak istemiyorsun. Bunu bir kere söyler, sonra çıkar gidersin.

Tabii sen çıkıp gidemezsin pardon. Zira sen “iyi” kocasın. Kocayı geçtim “insan” gibi davranılmayı dayatıp bunun sonunda büyük ihtimalle evliliğini biraz da olsa daha mutlu yapmaktan aciz bir şekilde karşılıklı cehennem hayatı yaşamaya devam ediyorsun ama sen “iyi” kocasın.

iyi bir koca olmak için kendisini eğitmiş bir evli erkekten sevgilerle.

Eski tip erkek ve genel olarak erkekliğe düşmanlık beslediği için kendi kendini iğdiş etmiş evli bir erkekten desen daha doğru.

Bugüne kadar hem yorumlarda hem de [yaptığım koçluklarda](#) bu durumda olan evli erkeklerle konuşma fırsatı buldum. [Korku oyununun 12 seviyesindeki bir planı](#) gibi bir plan çizerek belli bir aşama kaydedebiliyoruz. Ama bu durumda bir erkeğin zihin yapısını değiştirmesi de çok önemli. Çoğu sözünün eri gibi pire için yorganı yakmış yani şiddet/aldatma gibi en ekstrem şeyleri baba/koca/erkek olmakla eşleştirmiş ve bunları yakayım derken komple erkekliğini yakmış bitirmiş.

Bu nedenle masadan kalkamamalarının tek nedeni hatta nedeni karılarından veya karını kaybedecek olmaları değil. En çok zorlandıkları nokta, erkek gibi ve gerçekten iyi bir koca gibi davranmaktan korkuyorlar. Bizim gerçekten iyi bir koca diye tanımladığımız şeyin kötü bir şey olduğuna o kadar uzun süre inanmışlar ki, yapmaları gereken her şey ne kadar mantıklı olursa olsun onlar için çok zor. Mesela adama kendisine bağırılmaması için sınırlarını çizmesi gibi gayet mantıklı bir şey söylüyorsun ama bunu kötü bir insan olmakla özdeşleştirmiş, saçma ama durum bu, yapamıyorlar.

Boşanma da bir seçenek. Zira bir kadın bir erkeği ayak paspası yapmaya bu kadar alıştıktan sonra, bu “haklarını” bırakmaya tepki ve direnç gösterecektir. Bazı kadınlarda bu direnç aşılabilir.

Umarım bu evlilikte bir çocuk yoktur ve senin gibi kaptanı olan eve, sen düzelene ve karın sınırlarını öğrenene kadar bir çocuk getirmezsın.

Biriniz bu elemana yazıyı atсын. Belki bir şeyler öğrenir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 23, 2020](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Mavi Hap](#) Tags [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#) 32 Commentson İyi koca olmak

Oyun ve Manipölasyon

Oyuna dahil olduğum uzun yıllardan beri bana oyunun seks yapmak için kadınları manipüle etmek olduğu söylendi. Manipüle teriminin bu bağlamda geçerli olabilecek iki tanımını buldum:

1. Bir kişiyi ya da durumu ahlaksızca veya zekice kontrol etmek, etkilemek.
2. Bir aleti, mekanizmayı ya da bilgiyi maharetli bir şekilde idare ve kontrol etmek.

Öncelikle oyunu eleştirenlerin neye atfen ithamda bulundukları gayet açık ve bunu da onların perspektifinden bakınca anlayabiliyorum. Her şeyin sonunda oyun erkeklerin kendi cinsel alanlarında ve ilişkilerinde daha başarılı olmasına izin veren bir alet çantası. Bu yüzden birisi de çıkıp oyunu

oynayan kişinin kendi gerçek özü olmadığını, kendisinin veya farklı bir insanın daha iyi versiyonu olmak amacıyla bir çerçeve kullandığını iddia edebilir.

2000'lerden 2010'a kadar rağbet gören kesin ve detaylı olarak ne yapmamızı, ne söylememizi ve nasıl davranmamız gerektiğini anlatan gayet elle senaryo olarak yazılmış bu oyun modeli benim en çok eleştirdiğim şeylerden biriydi. Bu bağlamda oyun bir manipölasyon, eğer kullanılan oyunun ahlakına bakacak olursak kategorik zorunluluk testinden kalabilir (Kant'ın ahlak felsefesinde merkez aldığı eylemlerin motivasyonlarını değerlendirmenin bir yolu) ya da manipölasyon karşıtı olma eğiliminde olan sosyal kurallar açısından da başarısız olabilir bununla birlikte komik olan şeyse birbirimizi bilinç altından sık sık manipüle ediyor olduğumuzdur. Modern işletmelerde liderlik alanını oluşturan şeylerin çoğu çalışanların havuç ve çubuklarla manipölasyonuna izin veren bir taktikler dizisidir.

Ardından biri sonuç etiğine geçtiğinde ki bu da muhtemelen en ilginç alan ve gerçeğin netleştiği bir yerdir. Örnek olarak Married Red Pill topluluğunu ele alırsak(evliler için kırmızı hap topluluğu), diğer erkekleri kurtarma ve onları uzun süreli ilişkilerinde geliştirmeye yönelik bir girişim. Eğer bu aynı anda kadınları ve erkekleri mutlu etmeyi sağlıyorsa iyi bir şey değil midir? Diğer taraftan da eğer bir adam oyunu seksin ötesinde bir maksadı olmadan yüzlerce kadınla yatmak için kullanırsa biri bunun kötü bir şey olduğunu savunabilir. Yine de benim açımdan kadınlar ve erkekler kendilerinden zevk aldığı sürece iki tarafta bundan iyi bir şey çıkarmış oluyor. Aynı zamanda “onu bulduğundan daha iyi bırak” düşüncesini de doğru

buluyorum mesela bir kızı eve attığında, dışarı çıkardığında veya randevulaştığında onun iyi bir deneyim yaşadığından emin ol.

Umarım şimdi konu oyuna geldiğinde ahlak merkezli savlardan neden kaçınma eğiliminde olduğumu anlıyorsunuzdur, çünkü hiçbir gerçek ilerleme kaydetmeden hatta cevaba bile yaklaşmadan, farklı ahlak anlayışlarının, kuralların ve yargıların içinde bir labirentte sıkışmak oldukça kolay. Ahlaklılık bu konuda oldukça komik ancak nadiren de olsa hızlı ve sürdürülebilir ilerlemeye öncülük edebilir.

Ayrıca kadınlarında oyuna karşı neden gücendiklerini anlayabiliyorum. Akla gelen 2 temel neden var:

1.Eğer oyun güvenilir ve tahmin edilebilir bir şekilde işlerse; ardından kadınların kendilerinde görmeyi sevdikleri karmaşık, sezgisel, birer kar taneleri olmadıkları anlaşılır.

2.Eğer oyun işe yararsa; bu da bir kadının hem kiminle seks yaptığını hem de kiminle ilişkiye girdiğini seçme olayını ortadan kaldırır.

İkincisi benim açında en ilginç olan şeyse, ideal bir dünyada kadınlar yattıkları her erkek hakkında her şeyi bilmek isterler. Kadınlara birazcık daha itici gelen şeyse onu elde etmeyen bir erkeğin kadın tarafından onu elde eden bir erkek olarak algılanabilir, böylece kızla yatabilir.

Bu manada oyun kötüdür çünkü erkeğin kadının istediği yüksek değerli erkek olmadığını ama öyleymiş görünmesine izin verir. Algı nadiren gerçektir ve böylece sonuçta onun hipergamisi açısından iyi olmayan bir adamın yavruları yüksek ihtimal üstüne kalacaktır .

Pekala benim görüşüm nedir?

İdeal bir dünyada oyunun ve kırmızı hapın var olmasına gerek olmamalı. Aynı şekilde ideal bir dünyada Jordan Peterson'un 30'larında ki 40'larındaki erkeklere dik dur, odanı topla, çükünü yıka , pantolonunu yukarı çek gömleğini içine sok da dememesi gerekir. Normal bir dünyada erkekler oyunu arkadaşlarından ve ailelerindeki erkeklerden öğrenmesi gerekir ve bu sosyalleşme sürecinin bir parçası olmalıdır. "teşekkür etmeyi ve "lütfen" demeyi öğrendiğimiz gibi, aynı şekilde toplum içinde pantolonumuzu giymeliyizdir ve de birinin suratına durduk yere yumruk atmak tabi ki de kabul edilemezdir. Bizim kadınlarla nasıl etkileşim içinde olacağımızı, nasıl heyecan yaratacağımızı, nasıl cazibeli olacağımızı ve nasıl sapasağlam bir adam olunacağını öğrenmemiz gerekir.

Birinci kural: Çekici ol.

İkinci kural: İtici olma.

Her nasılsa birçok adama nasıl çekici olunacağı ve nasıl itici olunmayacağı söylenmedi. Monitörün önünde varsa çok az sayıdaki becerikli kardeşleri, amcaları veya diğer erkek aile üyeleriyle büyüdü. Çoğu zaman kırmızı hapı ve oyunu bulan erkekler, buna ben de dahil, bunları olması gerektiği gibi gençken öğrenmedi.

Ergenlik yılları kızların ve erkeklerin birbirleriyle nasıl etkileşim halinde olacaklarını öğrendikleri yıllardır. Böylece, bir oğlana “seni beğenmesi için iyi çocuk olmalısın” dendiğinde o bunu ”asla onu mutsuz etme potansiyeli olan bir şeyi yapma” olarak yorumladı. Bu nedenle onu hiçbir zaman tahrik etmedi, hiçbir zaman uyumu bozmadı, hiçbir zaman açık onayı olmadan ona dokunmadı ve ona yaklaşmasını istediğinden, rahatsız olmadığından emin olmak için ilgi işaretlerini bekledi.

Bir çocuğa “ona bir içecek ısmarla” dendiğinde o bunu “ona iyi bir sağlayıcı olduğunu” göster olarak algıladı. Bu yüzden 8000 dolar tutan 17 adımlık ilk buluşmayı planladı ve ardından kız buluşmayı ertelediğinde hiç tanımadığı bir insana bu kadar yatırım yaptığı için şok oldu.

Belki de en önemlisi tüm bunlar bir erkeğe söylendiğinde, ve bir çok kez bunları denedikten sonra boynundaki dövmesiyle “Chad’in”, kızı dans pistine çıkarıp ve sonrada onu tuvalette becermeye devam etmesi , bu kini ateşledi. Her şeyin sonunda Chad akşam yemeği , çiçekler ve filmlere para harcamadı ve efendi çocuk olmadı. Sadece onu dans pistine çıkardı ve dudaklarına yapıştı. Gittiği kadar Chad’in bunu tekrar tekrar yaptığını gördü. Oğlan belki Chad’e ve onun gibi geleneksel adamlar yerine Chad’e vurdurmayı tercih eden kadınlara karşı öfkelenebilir ve bu ona çok aptalca şeyler yaptırabilir.

Bir bakıma , şundaki toplumsal düzenimiz erkekleri başarısız olmasına neden oluyor, çünkü genç adamlar kadınlarla doğal bir şekilde etkileşim kuracak şekilde sosyalleştirilmedi.4-10 yaş arasında kız ve erkek çocuklarının birbirleriyle nasıl oynadığına bir bakın . Bir çok genç erkek doğuştan Alfa, kızların saçların çekiyorlar, onlarla dalga geçiyorlar, onları bitli olmakla suçluyorlar , daha ilginç bir şey olduğunda ona doğru gidiyorlar ve buna benzer şeyler...

Bununla birlikte bir çocuk ergenliğe geldiğinde onun doğuştan gelen alfa özelliklerini onları “üretken ,iyi ,sağlam birer genç erkek vatandaş” yapmak için yenmeye karar verdik.

Şöyle ki bu olayların ironik özelliği, genç bir adamın alfa sınavının son hali onun alfalığını yenmeye çalışan öğretmenlerine, ebeveynlerine ve diğer yetişkinlere karşı çerçevesini muhafaza edip etmediğidir. Eğer onlar başarılı olurlarsa bir beta olursun, eğer onlar kaybederse cinsel açıdan başarılı hale gelirsin.

Bu nedenle, bir anlamda oyunu ve kırmızı hapı erkekleri olmadıkları şeylere değil, onları toplum bozmadan önce oldukları şeylere geri döndürmek olarak görüyorum.

Kaynak : Meta: [Game and Manipulation](#)

Çeviren:Alesta

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 18, 2020](#) Categories [Black Label Logic](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Alesta](#), [Black Label Logic](#), [Çeviri](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#) 134
Commentson [Oyun ve Manipülasyon](#)

Erkek adam zihniyeti nasıl içselleştirilir?

Erkeklerin bir kıza yürürken ya da ilişki içindeyken en çok yaptıkları hata kızın çok fazla peşinden koşmak. Bunun birkaç nedeni var. Birincisi, tabii ki kendini yeterli görmeme (ben ödül modül değilim kafası) ve muhtaçlık. Diğeri ise beyin yıkama. Hayatımız boyunca maruz kaldığımız o aptal beyin yıkama.

[İzlediğiniz filmleri ve dizileri düşünün.](#) Ya da anlatılan aşk hikayelerini. Kendisine başlangıçta hayır diyen, sürekli kötü davranan kızın peşinde ısrarla koşan kıızı neredeyse yıllık tacizci olacak şekilde takip eden çocuğun sonunda kıızı kapması temasından bahsediyorum. Bu temanın önemli bir ögesi, erkeğin kıızı sürekli araması veya kapısında bitmesidir. Bunu yapan kazanır, yapmayan kaybeder.

Gerçek hayatta büyük oranda karşılığı olmayan bu senaryonun bize öğrettiği, eğer kızdan adım gelmiyorsa ve sen onun yerine adım atmıyorsan K.A.Y.B.E.D.E.R.S.İ.N!

En çok gördüğüm hatalardan birisi, kızın sahasına atılan top (arama, mesaj) geri gelmeyince, o sahaya geçip topa kız yerine vurulması ki daha önce bunun zayıflık olduğundan bahsetmişim.

Maskülen ve bolluk içinde (en azından bolluk zihniyeti içinde) bir erkek gibi davranmayı nasıl öğrenirim sorusuna benim bunu nasıl öğrendiğimi anlatarak ve bundan çıkardığım sonucu paylaşarak cevap vereceğim.

Yıllar önce bu işleri öğrenmeye başladığımda, filmlerden dizilerden öğrendiğim “oyun” ve kendimi yetersiz görmem ayağıma yeterince dolanmıştı. Nerede okuduğumu bile hatırlamıyorum ama bu top kızın sahasında iken kendi işine bakma olayına bir şans vermeye karar verdim.

İlk denemem de bir kız arkadaşına kısmet oldu. Anlamsız bir şeyden dolayı tartıştık ve [ayrıldık](#). Daha doğrusu o ayrıldı, ben şahsen birliktelik nereye kadar giderse oraya kadar gitme modunda olduğumdan, ayrılık benden gelecek bir şey değildi o zamanlar.

Neyse her zamanki gibi benim ona ulaşip başlattığım mesajlaşma kavgasının bir yerinde kafamda şu belirdi : “Oğlum Mahmut, kız seni terk etmiş, hala arayıp kavga olayına giriyorsun. Siktir et, eğer bu kızla kavga etmene degecek pozisyona, yani kız arkadaş pozisyonuna, gelecekse o gelip geri çabalayacak”. Ve mesajlaşmayı kestim.

Sonrasında da top kızın sahasında diye düşünüp, o topu bana atana kadar kendi işime bakma kuralını uygulamaya başladım. Ama ne uygulama □

Aramıyorum ama tabii ki kendimi yetersiz hissetmem ile beyin yıkamam birleşince bu büyük bir kaygı olarak açığa çıkıyor. Kortizol salgılıyorum. Bu vücudun “bir şeyler yolunda değil ve sen bunu değiştirmek için hemen harekete geçmelisin” mesajı. Ama hormonal seviyede ve çok güçlü.

İkinci gün, kızdan ses yok, ben işime bakmaya çalışıyorum. Sigara günde bir pakette. Kaygım bağılıyor : “Mahmut oğlum, bir ara lan, sen erkeksin araman lazım. Bak aramazsan senden soğur, başkasına kaçar.”

Dördüncü gün, kızdan ses yok, ben işime bakmaya çalışıyorum. Sigara günde bir pakette. Kaygım daha beter bağılıyor : “MAHMUTTTT, kız gidiyor oğlum bak yapma ara lan! Özür falan dile (özür dileyecek ne yaptıysam artık bir de onu söylesen)”

Yedinci gün, kızdan ses yok, ben işime bakmaya çalışıyorum. Sigara hala günde bir pakette. Kaygım beterin beteri bağılıyor : “LAAA MEHMUTTTT, bak aramadı lan kız gitti oğlum kaybettin!”

[Yapana kadar yapıyormuş gibi yapmaya](#) and içmişim ama kendimi yiyip bitiriyorum. Ama o zaman aklımda [Marshmallow deneyi](#) var. Orada çocukların kendilerini tutmak için ezilip büzüldüklerini, öyle cool cool marshmallowu yemeden duranların nadir olduğunu ama sonuçta yemeyenin başarılı olduğunu hatırlatıyorum kendime.

Sonra, sanırım 2 hafta sonra, hatun arıyor. Mahçup özür diliyor ve buluşmak istiyor. Benim tabii mutluluk hormonları ve testosteron şelale. Kız aradı diye mutlu değilim, başardım ve aramadım diye mutluyum.

Bu süreçte maskülen ve kendini yeterli hisseden biri miydim? Tam olarak değil. Kendi işime tam bakabildim mi? Yarım yamalak. Yapana kadar yapıyor gibi yaptım ve küçük bir başarı elde ettim.

Bu başarı ile içimde bir şey değişti ama. Benim ödül olabileceğim, filmlerde bize öğretilen fazlaca peşinden koşmanın bir yalan olabileceği aklıma girdi.

Sonrasında bu kızla ve ardından başka kızlarla bunu pratik etmeye devam ediyorum. Kızı takmamaktan bahsetmiyorum ama top kızdayken kız topa vurmuyorsa, kaygıma orta parmağımı gösterip “bir şey yapacak kişi ben değilim, top karşıda beni rahat bırak” demeye başlıyorum.

Sonra yine buna benzer bir olay oluyor. Kız arkadaşım değil ama yürüdüğüm bir kız. Mesajlarıma önce soğuk ve aralıklı cevap veriyor, 2 buluşma teklifimi reddediyor. Ben de NEXTliyorum. Yine kaygımla boğuşuyorum ama işime bakıyorum. Başka kızlara yöneliyorum. Zamanla, 2 – 3 hafta içinde kaygım pes ediyor, hormonal dengem yerine geliyor. Kız bir daha hiç aramıyor. Ben ise başka bir kıza yürüyorum ve onunla oluyor. Yine bir testosteron ve mutluluk hormonu şelalesi.

İçimde yine bir şeyler değişiyor. Diyorum ki : “Ben kendi topuma vurduktan sonra kız topa vurmada oyuna devam etmiyorum. Onun sahasına girip topa vurmuyorum. O topa vuracak diye telefon başında tırnaklarımı yemiyorum. Ne oluyor? Ya kız topa vuruyor ve yürüme devam ediyor ya da ben başka ve daha iyi bir kız buluyorum. Yani 100% kazanıyorum. Eski oneitis mantıklı bu kıızı tavlarsam kazanırım yoksa kaybederim saçmalığını siktir et, kazanmayı sana [ilgisi yeterli bir kız](#) bulmak olarak düşün ve 100% kazan.”

Yukarıdaki sürecin davranışlardan başladığına ve daha sonra zihin yapımı değiştirdiğine dikkat edin. Bu siteyi okuyan çoğu erkeğin kafasında şu var : Bunları defalarca okuyarak içselleştiririm sonra bu davranışlarımı değiştirir. Evet, bu davranışlarınızı bir miktar değiştirebilir ama asıl yapmanız gereken önce davranışlarınızı değiştirmek. Bu sizin zihin yapınızı hızlıca değiştirecektir.

Bu sitede size erkek adam nasıl davranır anlatılıyor. İçiniz Betacan Betaoğlu bile olsa öyle davranmaya, yapana kadar yapıyormuş gibi yapmaya odaklanın. Bu numara yapmak demek değil, doğanıza ters bir oyun oynamak demek hiç değil. Size bu sitede daha önce yüz kere söylediğimiz gibi, içinizdeki [Betacan Betaoğlu doğal haliniz değil](#). Toplum ve kültür tarafından içinize yerleştirilmiş bir program. Kitlese ve kültüre paralel olduğundan size doğal haliniz gibi geliyor. Ama inanın bana, onu içselleştirmek için çok çok büyük bir emek harcadınız. Sürekli tekrarlama tekrarlama doğal haliniz gibi oynamaya başladınız.

Erkek adam olmanın mekanizması da aynı. Sürekli öyleymiş gibi davranacaksınız ama erkek adam [imajı çizmekten](#) değil yapana kadar yapıyormuş gibi davranacaksınız. Kendisine saygısı olan, kendisini yeterli gören bir adamın davranışlarını öğrenip onları yapacaksınız. Henüz kendinize saygınız olmasa ve kendinizi yeterli görmesiniz bile.

Karşılarındaki kızıdan 3 – 4 seviye yukarıda olup kendilerini yeterli görmeyen adamlarla konuştum. Onlara şunu söyledim ki dediğim doğru : “İnsan bir şeye inandı mı, o yalan bile olsa, ona göre hareket eder. Senin kendini yeterli görmemen gerçek dışı. Madem kendini yeterli görmek sana yalanmış gibi geliyor ve inan bana kendine zaten yalan söylüyorsun, o zaman kendine ben yeterliyim “yalanını” söyle.” Ve kendini yeterli gören, ödül gören adam nasıl davranır öğren ve öyle davran. İçinde kaygı sana işkence etse bile. Bir süre sonra, o kaygının bir yalan üzerine kurulu olduğunu görünce, zihin yapın da değişecek.

Peki abi böyle zorlama ile nasıl olacak, çok yormaz mı? Hayat boyu böyle mi yaşayacağız?

HAYIR! Önce zorlama olacak evet. Uzun süre azalarak da olsa zorlama olarak kalacak. Ama bir süre sonra içselleştireceksiniz. Doğal haliniz bu olacak. İsteseniz de mavi haplı davranamayacaksınız. Mavi haplı davranmak için kendinizi zorlamanız gerekecek.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 15, 2020](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#) 122 Commentson [Erkek adam zihniyeti nasıl içselleştirilir?](#)

Vaka Çalışması – Trump Destekçileriyle Vuruşmaktan Kendimi Alamıyorum

Az sonra çevirisini okuyacağınız yazı, kuvvetle muhtemel ABD’de liberal denilen solcu ve feminist bir kadın tarafından yazılmış. Yani Trump’tan ve partisi Cumhuriyetçilerden ölesiye nefret eden, başkan seçildiği zaman “Benim Başkanım Değil” diye tweet atarak günlerce eylem yapmış bir kitleye mensup bir kadın. Ama aynı zamanda, başlıkta da okuduğunuz üzere, kendi ifadesiyle “Trump destekçileriyle vuruşmaktan” da geri duramayan bir kadın. Olayı daha iyi anlamanız için şöyle bir benzetme yapayım: Kadıköy’de yaşayan vegan, solcu, feminist bir kız, yobaz olarak göreceği reis sevdalısı bir gencimizle duvardan duvara seks yapıyor □ Ortada öyle absürt ve yazan kadının bile anlam veremediği, ama ucundan kıyısından kırmızı hap okumuşların da şıp diye anlayabileceği bir dinamik var. Filmlerin ve şarkıların bize pompaladığı “çiftler ne kadar birbirine benzerse, daha doğrusu erkek ne kadar kendini kadına benzetirse o kadar yüksek ilişki şansı olur” klişesinin yıkılışını ve hatunun adamlara çekimi hissettikten sonra politik görüş farklarını nasıl da rasyonalize ettiğini gelin hep birlikte okuyalım, ibret alalım, genç dimağlara nesilden nesile aktaralım.

Bazen birisi bana en kötü flört deneyimimi sorduğunda verebileceğim birden çok cevabım olsa da kendimi genelde hep aynı hikâyeyi anlatırken buluyorum: Barda bir Trump destekçisi ile hararetle bir tartışmaya girdikten sonra daha ne olduğunu anlayamadan bir sonraki sabah adamın yatağında uyandığım hikâye. Odanın her yerinde bayraklar vardı. Mesela bir tanesinin üstünde Ronald Reagan'ın (*çevirmen notu: 1980'ler boyunca ABD başkanlığı yapmış eski muhafazakâr Cumhuriyetçi parti başkanlarından*) resmi bulunuyordu, diğerinin üstünde ise büyük harflerle Don't Tread on Me (Üstüme Basıp Geçme) (*çevirmen notu: Amerikan devrimini simgeleyen milliyetçi bir bayrak*) yazıyordu. Buna en kötü flörtümdü diyorum ama aslında bu durum seksin kötü olmasından kaynaklanmıyordu. Gerçek sebebi öğrenmek için okumaya devam edin.

Anlattığım olay 2016 yılı başlarındaydı, yani – her ne kadar partner seçimim için bahane olmasa da – Trump'ın Pussygate skandalı, (*çevirmen notu: Trump'ın grab them by the pussy (kadınları amundan tutacaksın) dediği gizli ses kaydını kastediyor*), rakiplerine karşı yaptığı şiddet eylemi çağrıları ve başkan adaylığının iyiden iyiye ciddiye binmesinden önceydi. Dolayısıyla her ne kadar Trump'ın çoğu yorumunu mide bulandırıcı bulsam da görünen o ki bu ahlaki bakış açısı birkaç ay sonra destekçilerinden biriyle yatmama pek engel olmamıştı.

Her ne kadar hareketime kendim bile şaşırsam da ve siyasi görüşlerimiz neredeyse taban tabana zıt olsa da bu adamla yatıyor olmak bana garip hissettirmiyordu. Onunla mesajlaşırken doğal olarak politika hakkında tartışıyorduk ama hangi mekanın yemeğinin daha iyi olduğu ya da Drake'in mi yoksa Kendrick Lamar'ın mı daha iyi bir rapçi olduğu gibi günlük meseleleri de konuşuyorduk. Baş başa buluştuğumuzda ise mesajlarda biriken gerilim saatli bir bombaya dönüşüyor ve bu durum da eninde sonunda seksle biten rekabetçi bir gerilimin yolunu açıyordu.

Birbirimizle sadece yatak arkadaşı olmaktan öteye gidemeyeceğimizi biliyordum ama açıkçası bu durum pek umurumda değildi. Seks çok ateşliydi ve ikimizin de bağlanma gibi bir beklentisi ya da isteği olmadığı için kafa karıştırmıyordu. Ben kendi siyasi görüşlerimi özgüvenli bir biçimde savunduğumu zannederken bu hararetle tartışmaların aslında sürekli ihtiyacım olan bir tür ön sevişme ritüeli olduğunu nedense fark edememiştim. (*çevirmen notu: kız ne dese he canım he gülüm diyen meriçler duyuyor musunuz :D*)

Bu adamın benim için tek seferlik bir deney olduğunu varsaydım. Ama çok kısa bir süre sonra anlaşılamaz bir şekilde ilgi duyduğumu hissettiğim başka bir Trump'çıyla yatmaya başladım. Bu olay da, maalesef üzülerek söylüyorum, Trump'ın kesin adaylığını açıklamasından sonraydı. Yine de Hillary Clinton'ın seçileceğinden çok emindim; dolayısıyla bu adamın aile üyelerinin giydiği Make America Great Again yazılı şapkaları görmezden gelebilirdim. Hillary kazanırsa otomatik olarak bizi savaşa sokacağına ve bir kadının duygularından ötürü ülkeyi savaşa sokmaya daha meyilli olduğuna dair fikirlerini görmezden gelmek ise pek kolay değildi. Cidden hiçbir anlam veremiyordum ona. Bilgileri yarım

yamalaktı, cinsiyetçiydi ve benimle sürekli tartışma başlatmayı seviyordu. (*çevirmen notu: erkek feministler peki siz duyuyor musunuz :D*)

Seçim havasının yarattığı gerilim ve farklılıklarımızın yarattığı sürtüşme, yataktaki tutkuyu doyumsuz bir hale getirmişti. Ben de bu adamın içine işlemiş yobazlığı bir kenara atarak bedenimde baştan aşağıya akmasına izin verdim. İçim onu yanıltma isteğiyle ya da sadece onun üstüne çıkma isteğiyle (*çevirmen notu: bu ifadeyi hem tartışmada hem yatakta anlamında kullanıyor*) doluyordu.

Değerleri benimkilerin tamamen zıttı olan erkeklerle yatma fikrini sevmememe rağmen seçimden bu yana bu tarz adamları bir türlü bırakamıyorum. İnanılmaz derecede rekabetçi bir insan olduğum için birlikte olduğum adamın “kazanan” takımda olduğunu bilmek (kendi görüşümü haklı bulmama rağmen) içimdeki rekabet duygusunu dizginleyemediğim bir arzuya dönüştürüyor. Trump’a ve destekçilerine olan kızgınlığım zaman zaman depresyon, kaygı ve öfkeye dönüştüğü için o destekçilerden biriyle yatınca sanki kendimi haklı çıkarmış gibi garip bir his duyuyorum. Bu kesinlikle “Ya onu değiştirebilirsem?” gibi klişeleşmiş bir düşünce değil. Trump’çılardan herhangi birinin beni sevmesine ihtiyacım yok. Sadece bu çılgınca politik gerilimin aynı zamanda harika bir cinsel gerilim yarattığını keşfettim.

Ayrıca, garip bir şekilde, Trump destekçileriyle yatmak aynı zamanda kendi siyasi ve kişisel değerlerimi de bir kez daha doğruluyor. Bunların hiçbirisiyle ciddi bir ilişkiye giremem. Yani bazı haberlerin neden beni gözyaşlarına boğduğunu anlamayacak ya da Trump’ın son tweetini okuduğum zaman neden telefonu duvara atmak istediğimi bilemeyecek biriyle yaşayamam. Benim için farklılaşan siyasi fikirler ilişkiden soğutan bir durum (*çevirmen notu: ama vermeme engel değil :D*). Fakat bu durum aynı zamanda yukarıdaki kaçamakları da daha kolay kabullenmemi sağlıyor: bunlar aslında nefret seksi yapmak için harika fırsatlar. Başım ağrımadan, duygusal yük taşımadan ve cinsel açıdan tatmin olmuş bir şekilde çekip gidebilmek beni benim gibi liberal eğilimleri olan kişilerden daha güçlü biri haline getiriyor.

Bu sürdürebilir bir durum mu? Muhtemelen değil. Aslında nadiren de olsa bana ekstra stres getiriyor ve uzun vadede bu tarz bir uzun ilişki içinde olmak istemiyorum (*çevirmen notu: Şair burada sinir olduğum alfalar beni sikti, artık ilişkide beni pohpohlayacak beta arıyorum diyor* □). Ama şimdilik siyasi görüşünden nefret edeceğiniz biriyle yatağa girmenizi şiddetle önerebilirim.

Çeviri: [Help, I Can’t Stop Hooking up with Trump Supporters](#)

AuthorÇevirmen HocaPosted onMarch 12, 2020CategoriesCinsellik, Feminizm, Hipergami, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, Psikoloji33
Commentson Vaka Çalışması – Trump Destekçileriyle Vuruşmaktan Kendimi Alamıyorum

Mahmut Abi ile görüşme ve özel tavsiye

Uzun süredir kişisel istek üzerine yaptığım bu görüşmeleri standart hale getirdim. Bu görüşmelerin çok faydalı olduğuna sıklıkla şahit olduğum için hizmet olarak sunmaya karar verdim. [İlişkiler](#), [disiplin](#), [maskülenite](#) konusundaki bilgi ve tercihler doğru değilse bir erkeğin hayatındaki en acı ve pahalı hatalar yapılabiliyor. Bu görüşmelerde, somut sorunlarınızı konuşuyoruz ve çözüm için bir yol planı çiziyoruz. Ama sadece ilişki koçluğu yapmıyorum. Disiplin, aile, evlilik, çalışma hayatı, kariyer seçimi gibi konularda da konuşuyoruz.

[Eski kız arkadaş](#), [kadınlarla tanışma](#), [uzun süreli ilişkiler](#) ve [toksik ilişkiler](#) ile ilgili kitaplarımız konuşma yerine geçebilirler. Konuşmadan önce onlara bakarsanız aramanıza gerek bile kalmayabilir.

Görüşme siz alım yaptıktan sonra genellikle aynı güne ya da ertesi güne ayarlanıyor. Saat 1800'e kadar görüşme yapabiliyorum sonrasında uygun değilim.

Not: Eğer Türkiye dışındansanız, Türkiye dışı görüşme linki biraz daha uygun fiyatlı.

[Türkiye'den Koçluk ve Sanal Görüşme \(30 dakika\)](#)

1 saat görüşmek için 2 adet, 1.5 saat için 3 adet alınız.

(Alım güvenilir Shopier ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

[Türkiye dışından: Koçluk ve Sanal Görüşme \(30 dakika\)](#)

1 saat görüşmek için 2 adet, 1.5 saat için 3 adet alınız.

(Alım güvenilir Patreon üzerinden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

Mahmut Abi

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 7, 2020](#) Categories [Boşanma](#), [Cinsellik](#), [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [İş Yaşamı](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişki Koçu](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 3,740 Comments on [Mahmut Abi ile görüşme ve özel tavsiye](#)

Vaka Çalışması – Comfort Testi shit test sanıp geçememek

Uzun süreli ilişkilerde [comfort test](#) diye bir şeyin varlığından bahsetmiştik ve bunu [shit test](#) sanmanızın ilişkinizde sorun yaratabileceğini söylemiştik. 2 gün önce bir abi bana özelden mail atarak soru sordu. Özelden cevap vermediğimi söyledim ama konu çok güzel o nedenle

bunu onun izniyle yazıya alıyorum ve burada cevap veriyorum. Yorumlar arasında kaybolmasın.

Mahmut merhaba. Sana Mahmut diyorum zira senden yaşça büyüğüm. 42 yaşındayım. 2 sene önce boşandım daha doğrusu 10 yıllık dipte beta evlilikten sonra karım beni terk etti. O dönem internette araştırma yaparken Erkek Adam sitesi ile tanıştım ve hatta hatırlarsan sana da sorular sormuştum. O dönem tek derdim, özellikle 2 çocuğumun iyiliği için, karımı tekrar kazanmaktı ama siteyi ve The Rational Male kitabını okudukça bu isteğim geçti. Sen bana o zaman boşandıktan sonra 1 yıl kadar hızlı yaşadığını ve sonra bir kız arkadaş yaptığını söylemiştin. Ben de aynı yolu izledim.

Evet eski mailine baktım. Her ne kadar çocuklar için devam etmek iyi olabilse de maalesef senin eski karınla **iyi bir ilişki** yaşama şansın çok düşüktü.

*Şu an 32 yaşında çok güzel ve iyi bir kız arkadaşım var. 8 aydır beraberiz. Eskinin tersine bu ilişkide hep maskülen davrandım ve eski karımla ilişkim ile kıyaslarsan fark gündüz ve gece farkı gibi. Fakat son 2 haftadır karşıma çıkan bir sorun kafamı kurcalıyor. Mesajlaşmaları ve konuşmaları hep kız arkadaşım başlatıyor. Geçen hafta bana bir shit test attı ve “seni hep ben arıyorum ama sen beni hiç aramıyorsun” dedi. **Eğlenen ustalıklı** savuşturdum ama sonra aynı shit testi 2 kere daha attı.*

Bunun shit test olduğunu sanmam. İlişkide anlattığın gibi maskülensen ki kız tüm arama ve mesajlaşmaları başlattığına göre öylesin, bu bir comfort test. Hatun seni kendi isteklerine boyun eğecek kadar zayıf mısın diye test etmiyor, sürekli o aradığı için senin onu önemseyip önemsemediğinden şüpheye düşmüş. Shit test sayıp ona göre davranırsan çuvallarsın. Zira ilişkide mesaj ve aramaların 20% – 30% kadarını sen başlatırsın, 70% – 80%ini kadın. Sen aramamayı abartmışsın.

Son defasında ona ne kadar yoğun olduğumu bildiğini, genel müdür yardımcılığına yükselmek için çok çalıştığımı ve hemen hiç zamanım olmadığını söyledim. Bana iş konusunda tam destek verdiğini ve bu şekilde hırslı olmamın onun ne kadar hoşuna gittiğini söylediğini hatırlattım.

Bu yanlış maalesef. Biz erkeklere mantıklı geliyor ama sen hatuna şunu diyorsun :

“Biliyorum seni hiç aramıyorum, ama bunun mantıklı bir sebebi var ve sen istesen de seni aramayacağım.” Çok yoğun olman ve işinin birinci planda olması normal ama haftada 1 – 2 kere hatunu bir arayıp 5 – 10 dakika konuşmana engel değil bu. Kız arkadaşın senin onu önemseyip önemsemediğini bilmek istiyor ve sen mantıklı nedenlerle önemseyemediğini söylüyorsun. Ben olsam şöyle derdim :

“Bebeğim bunun senin için önemli olduğunu anlıyorum ve işlerimin yoğunluğuna dalsam bile seni aramayı ihmal etmeyeceğim. Biliyorsun hep aklımdasın ama bunu sana göstermemin senin için ne kadar önemli olduğunu anlıyorum.”

Yıllarca beta davrandığın ve yandığın için o çukura bir daha düşmekten korkman anlaşılır. Ama yukarıda yazdığım şeyle pat diye betalaşmazsın. Beta davranışı korku ve özbenliğini değersiz bulma kaynaklıdır, alfa davranışı kendine güven ve özbenliğini değerli bulma kaynaklıdır.

Kadının comfort testi ile kadını kaybedeceğim korkusu duyup sürekli aramaya başlamak beta davranışıdır. Böyle davranırsan basit bir comfort testini shit teste dönüştürürsün. Oysa benim dediğim şey, kendine güvenen ve öz değeri olan bir erkeğin bunu kadınıyla paylaşmasıdır.

Kız arkadaşın dikkat edersen beni benim kadar ara demiyor. Ya da benden çok ara. Arada bir aramanı bekliyor. 8 aydır berabersiniz, hiç aramaman abartı. Haftada bir iki pat diye ve hiçbir rutine bağlamadan bir mesaj at ya da ara. Bir şey olmaz ve muhtemelen kadın tatmin olur. İlişkide kadına karşı bazı sorumlulukların var.

Bu dediklerimi anladığını söylese de bozulduğunu farkettim. 3 gün önce ise olay büyüdü. Bana gelirken kendisine paket salata almış. Koltukta oturup televizyona bakarken bunları yiyecekti ama hatun kucağıma kıvrıldığında çatal almayı unuttuğunu farkettili. “Aşkım, çatal almayı unutmuşum, bana mutfaktan bir çatal alır mısın?” dedi. Bu shit test bana biraz ağır geldi.

Sen bu testi geçsen muhtemelen orada biterdi. Kaldığın için sonrası gelmiş zaten. Ve bu da shit test değili. Bir önceki comfort testi geçemedin, kız şimdi bir tane daha atıyor. Olayın bağlamından bunun comfort test olduğu kesin.

Ona gülerek, yetişkin bir kadınsın, kendi çatalını kendin alabilirsin dedim.

Ups! Abi “ben kendime bir bira alacaktım zaten, sen de ister misin” diye kalk, çatalı ve birayı al gel. Çatalı vermeden de öyle bedavadan yok diye çok ateşli bir öpücük al. Bak beta olacağım paranoyası var ama bunu bir kere iki kere yapmanda bir zarar yok. Kadın tabii bu isteklere sürekli devam ederse o zaman dik durursun. Kız arkadaşın senin onu önemseyip değeri verdiğinden şüphe ediyor. Bir test daha beklemen lazımdı. Sen ama tabii comfort test bilmediğin için testi geçemiyorsun.

Çok bozuldu. Mutfaktan çatalı aldı ve geri gelip koltuğun en uzak köşesine oturdu. Tahmin edilebileceğı gibi.

Ona “bir çatal yüzünden bana surat mı yapıyorsun” diye sordum. Abi, sorun çatal değili! □

Cevap vermedi. Ben de üstelemedim. Gece beraber yattık ama başım ağrıyor diyerek seks yapmayı reddetti. Tahmin edilebileceğı gibi.

Sana soruyorum. Hergün arayan ya da mesaj atan kız, 2 gündür aramıyor. Ne oldu şimdi böyle? Ve bunu nasıl düzeltirim?

Ne olduğunu yukarıda yazdıklarından anlamışsındır. Nasıl düzeltirsin? Öncelikle hatunu kaybedeceğim korkusu ile aşırı tepki verme. Ben senin yerinde olsam birincisi ile ilgili konuşur, ikincisini unutturdum :

“Bebeğim bunun senin için önemli olduğunu anlıyorum ve işlerimin yoğunluğuna dalsam bile seni aramayı ihmal etmeyeceğim. Biliyorsun hep aklımdasın ama bunu sana göstermemin senin için ne kadar önemli olduğunu anlıyorum.”

Haftada bir iki bilemedin üç sen ara. Normal bir ilişkide, kadın daha çok konuşkan olduğu için, aramaların 70% – 80%ini kadının başlatması normaldir ve iyidir. Hiç aramaman ise anormal. Bu iş denge işi, beta tarafında aşırıya kaçmayacağım diye fazla ilgisiz davranırsan da ilişkide sorun çıkar ve hatta buna yeterince uzun süre devam edersen o [ilişki terk edilmen ile sonuçlanabilir](#).

Author Mahmut Abi Posted on March 7, 2020 Categories Erkek Adam, Evlilik, Maskülinite, Oyun Tags Comfort Test, Evlilik, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadın Psikolojisi, Shit Test, Uzun Süreli İlişki 71 Commentson Vaka Çalışması – Comfort Testi shit test sanıp geçememek

Vaka Çalışması – Dengesiz (!) kıza nasıl davranılmalı?

UzaktanAlfa rumuzlu kullanıcının bir yorumu ile başlayan tartışmayı buraya aktarıyorum. Burada arkadaş çoğu erkeğin yaptığı bir hataya düşüyor ve hem kızın fazlaca peşinden koşuyor hem de kızıdan önce ilişki düşünerek kendi ayağına sıkıyor. Tamam mesaja boğmuyor ama işte tam bu yüzden fazlaca peşinden koştuğunun farkında değil.

Dengesiz kızlarla çok uğraşmamak lazım bence. 2 gün önce takıldığım hatun da böyleydi. Geç yazıyor, bi ilgili bi ilgisiz falan.

İlgili – ilgisiz kızların 10%u dengesizdir. 90% ise erkek bir geri çekilip bir fazlaca peşine düşüp mesaj atarak muhtaçlık yaptığından öyle davranır. Tabii ki erkek kendi davranışını eleştirip düzeltme peşinde biri değilse hepsi dengesiz kızdır. Ben normal davranıyorum da kızlar kötü olayı.

Bunları düşünmeden soğukkanlı olup oyunu oynamak lazım. Kalanı kadının problemi. Şöyle mi desem böyle mi desem diyerek ömür geçmez. Az duygusal yatırım önemli.

2. 3. buluşmada yanaşırsın, ilgisi olan hatun gelir zaten. Kadınlar bizden çakal, bakıslardan ilgini anlar, testleri de geçersen bu işin sonu seks □

Kıza az [duygusal yatırımın](#) özü [ilişki olayını düşünmemek](#) ve kıza bırakmaktır. Kız gibi ilişki hayali kurmak değil. Ve evet kızın ilgisi yoksa 2 veya 3. buluşmada ya da buluşma teklifinde

çıkart gidersin. Siz size ilgisi olan bir kadını hakedip bulabileceğinize inanırsanız zaten ilgisiz kıztan soğursunuz. Ama size ilgisi olan bir hatunu bulamayacağınıza ve hak etmediğinize inanırsanız hatuna yapışıp kalırsınız.

Bu yorumlarım üzerine UzaktanAlfa şu yorumu yazdı:

Seksin ertesi akşamı artık konuşmayalım sorun bende ayakları yapıp, 2 gün sonra seni görmeye geldim değerlisin falan deyip, sonraki gün yazdığım mesajıma 10-15 saat sonra cevap vermesi sence dengeli bir yapı mı abi ?

Kadın – erkek ilişkilerini okuyup, süslü kelimeler kurmak kolay ama uygulama önemli. Şimdi arkadaş dengesiz kız olayında ısrar ediyor ama bir erkek için en verimli strateji, istediğini elde etmek istiyorsa, önce bu olay benim yaptığım bir şeyden mi kaynaklanıyor diye düşünmektir. Hayatının iplerini kendi kontrolünde tutmayı seven erkek için strateji budur.

Burada ben erkeğin erkek gibi değil kız gibi davranması kokusu alıyorum. Örneğin belki adam kız konuşmayalım dediğinde sakince kabul etti ama kız onu görmeye geldiğinde duygusallaşıp kız gibi davrandı? Zira adam kabul edip hayatına baktığında (maskülen davrandığında) kızın cinsel çekimi artmıştır (bir ilgili), bunun üzerine adamla görüşmeye gittiğinde adam duygusal ya da kıztan ilgili ya da soğuk (bağlamına bakar ama genelde zayıflık göstergesidir) (feminen) davranmıştır ve kızın cinsel arzusunu azaltır.

Yukarıda yazdığım şey muhtemel ama tahmin. Fakat birlikte olup sonra uzaklaşan kıza ertesi gün mesaj atarak, kızın peşine düşmüş. Ne yazdığından bağımsız bu. Ve büyük hata! Adamı görmeye gelip konuştuğunda, erkek kızın kendisine bir daha ulaşmasını beklemeliydi. Pat diye umutlanıp hemen ertesi günü mesaj atmak, ne yazarsa yazsın, beta erkek hareketidir. Maskülen bir erkek kızın bir veya iki kere daha iletişim başlatmasını bekler. Ortalama bir kız o mesajı aldı mı erkeğin beta olduğunu anlar.

Burada bu siteyi bilmeyen beta avanak gibi “ya bu kız dengesiz” diye düşüneceğine kız shit test atıyor diye düşüneceksin. Zayıflık gösterip ilk kuyruk salladığında peşine takılıp ertesi gün mesaj atmışsın. Kızın gözünde düşük rütbeli imajını tazelemişsin. [Shit test](#) atacak tabii. O 15 saat boyunca gerçek bir erkek, kadın dönene kadar bir daha tek mesaj atmaz, düşük rütbeli avanak ise bir süre sonra dayanamaz sinirli sinirli ya da güya merak ettim tadında muhtaç mesajlar atmaya başlar. Kızın elinde senin duygusal gücünü test eden bir araç var, kullanmaması hata.

Ayrıca günde max. 4 mesajımız var ve hiçte üstüne düşmüyorum. Sinirlenmiyorum.

Sinirlenmemen iyi ve zaten sen kızın neyi oluyorsun ki sinirleneceksin değil mi? Kıztan önce ilişki istediğinden sinirlenirsin ancak. Ama böyle gel git yaşayan kızla günde 4 mesajlaşma

YAPILMAZ. Opsiyonları olan, kendi hayatına odaklanan bir erkek, yani değerli bir erkek, bunu yapmaz.

Eğer o sana ulaşıyorsa, ki o ulaşmazsa sen yazmayağın için o sana ulaşıyor, iki mesajlaş ve neşeli davran ve sonra buluşmaya çağır.

Bir kaç daha yoklarım ekerse NEXT.

Hala kıza ulaşırım sonra ekerse NEXTlerim diyorsun ve bunu karizmatik bir şey sanıyorsun. Dedğin şey şu: Kıza gider ne kadar muhtaç bir erkek olduğumu tekrar gösteririm ekerse (ki ekecek) NEXT.

NEXT bir araç, neden kıza beta olduğunu göstererek kullanıyorsun? Zira kıza ne gösterdiğini siktir et, “kıza ulaşır ekerse NEXTLersen” kendi ruhuna ne kadar opsiyonsuz bir beta olduğunuz söylüyor ve işliyorsun.

KIZA ULAŞMAYACAKSIN! O sana ulaşacak. İlk 3 – 4 kere o başlatacak. Gerçek bir erkek ol ve kız madem arafta, kalsın orada. Fikri değişirse gelir ben de müsaitsem seks yaparız! Bunu tabii kendine söyle, kıza değil. Kafanın bir köşesinde kızla sevgili ilişkisi isteği ile kızın peşinde koşuyorsun. Ertesi gün mesaj = kızın peşinde koşmak. 15 saati beklemeden kıza yine mesaj attı isen = kızın peşinde koşmak. Hergün mesajlaşma ve hele de sen başlatıyorsan = kızın peşinde koşma. Bir kaç kere yoklama = kızın peşinde koşma.

Uzaktan ya da yakından Alfa adam bunu yapar mı? Yapmaz. Dibinden Beta yapar.

Ha kız dengesiz de olabilir ama yukarıyı bir oku ve söyle : bu düşük ihtimal sence bu kıza ne kadar geçerli? Kız dengesizse senin elde edebileceğin bir şey yok. Ama benim tahmin ettiğim gibi sen betalık yapıyorsan özellikle de kızdan önce sevgili ilişkisi moduna girdiysen bu daha iyi zira bunu değiştirebilirsin.

Çoğunuz kadınların ilişkide erkeğin liderliğine baktığını ve onun yaptıklarına tepki verdiğini anlayamıyorsunuz. Sen uzaktan alfa, azıcık yanına gelirse BETALARDAN BETA davranırsan kız böyle gider gelir. Ama merak etme, böyle davranmaya devam et, komple gider.

Benim olayım bunları içselleştirememem. Keşke yazdığım kadar rahat olsam da aklıma gelmeseydi.

Biraz zaman ve tecrübe lazım sanırım.

Bir de arkadaşlar, BETA davranışları cool cool yapmanız, o davranışların beta olduğu gerçeğini değiştirmez! İlk ulaşmaları kıza bırakman gerekirken sen başlatıyorsan bu BETA

davranıştır. Zira korku kaynaklıdır. Ben ödül değilim ya kız aramazsa korkusundan gelen davranıştır. Sen o mesajlaşmayı istediğin kadar cool yap sonuç değişmez.

Ben ödülüm, bu kızın bana ilgisi var, çekip giden kendisi ve bu nedenle ilk o arayacak. Aramazsa da ben zaten başkasını bulurum kafası, alfa zihniyetidir. Senin yukarda yazdığın olayda bu zihniyet yok.

UzaktanAlfa daha sonra bu kızın geldiği zamanı ve mesajlaşmayı ayrıntılı anlatıyor.

Bana konuşmayalım dedikten sonra ben “peki sen bilirsin” yazmışım.

Konuşalım diye direktmekten iyidir ama daha iyisi “ben görüşmek istiyorum, fikrin değişirse bana haber ver” demektir. Hem erkek gibi ne istediğini ortaya koyuyorsun, hem de arkayı dönüp gidiyorsun. Yine de fena tepki değil.

Arkasından salona geldi ve ben eğitmen olduğum için ki bahane bu, yanına gülerek gittim ve böyle bi çocuğu nasıl bırakabilirsin falan tarzında gülerek takıldım, küçük kız misali.

Sonra antrenman yaptırdım ve molaya çıksana oturalım biraz dedi, benimde gerçekten mola saatim değildi ve çıkamam malesef dedim ve biraz oturdu gitti kız.

Sonrasında ilk mesajı o atmış seni görmeye geldim molaya çık diye, çıktım sen değerlisin benim için bla bla.. konuşmaları ve ben sanki hiç bir şey olmamış gibi takıldım. Hafta sonu alıp basımı gidicem ya falan tarzında bir şeyler söyledi. Bomba geliyor, bende üstüne: aslında seni bu hafta sonu x mekana yemeğe götürmeyi planlamıştım dedim.

Neşeli davranman ve şakalaşman güç gösterisi. Ama kızı davetin zayıf, çok zayıf. Bir kere kızın yolunu gözleyip plan yapmışsın gibi duruyor, ikincisi dominant değil. Bu haftasonu buluşalım mı? X mekana gideriz” demek daha doğru. Sanki o an aklına gelmiş gibi demen daha doğru.

olabilir ya falan dedi ve ben içeriye geçiyorum dedim vedalaştık.

Zayıf. Olabilir ne demek, geliyor musun, gelmiyor musun? diyecektin. Geliyorsa tamam saat bilmem kaçta buluşuruz diyerek yer – gün – saat ayarlamayı bekleyecektim. Gelmiyorsa fikrin değişirse haber ver deyip kızı unutacaktın.

Gece 11 gibi ben mesaj attım; Yarın izinliymişim, gitme biyerlere takılalım dedim.

Hata. Kızla birlikte oldunuz ama o sonra çark edip gitti. Peşinden koşulmayı haketmiyor. Bu mesaj tamamen peşinden koşma ve muhtaçlık belirtisi. DAHA DA KÖTÜSÜ, içindeki sevgili olma isteğini açığa vuruyor zira kız alt tarafı yanına geldi diye hemen sevgili gibi takılmayı istiyorsun. Yarım yamalak ama bir buluşma ayarlamışsın zaten. Kaybol. Kızdan önce sevgili olmak istersen böyle zayıflıklar yaparsın.

Kızı soğutan şey zaten muhtemelen daha o aklından geçirmezken ilişki istiyorum sinyalleri vermen. Eğer bu kafaya kızdan önce girersen çoğu kız soğur. Ne yani kız sikiş peşinde koşan

bir kaltak mı? Belki ama muhtemelen değil. Kızı soğutan ilişkiye dünden hazır erkek olman, ilişki potansiyeli değil. Kendimizi kandırmayalım, ilişkiye dünden hazır erkek opsiyonsuz ve tercih edilmeyen erkektir. Kız bunun kokusunu alıp soğuyor.

Abi saat oldu 14.00 kız yazdı; “üzgünüm ya keşke daha erken söyleseydin planı yapmış oldum artık. :(”

Şimdi ya davranırken kız içimdeki oğlanın kokusunu alıyor ve sert testler atıyor, yada kız harbi dengesiz. Ya da ben toyum.

Shit test. Sen de fena toysun. Salonda az çok maskülendin ama peşinden koşup muhtaçlık gösterdiğin için shit test atmış. Senin zayıf bir erkek gibi sinirlerine hakim olamayıp devam mesajları atıp atmayacağına bakıyor. Zayıflık göstermediğin için 15 saat sonra dayanamayıp sana mesaj atmış. Sen yine de arada mesaj atmayarak iyi etmişsin. Top kızın sahasında iken o topa vurmuyacak korkusu ile kızın sahasına geçip topa vurmak zayıflıktır.

İnsanın “ulan uzatma işte, sevgilim mi olmak istiyorsun, pompacın mı yoksa siktir olup gitmek mi?” Diyesi geliyor ama işte...

Muhtaçlık bu düşünceler. Erkek adamı için kız ne ise sana o olur? Bu senden sadece sadece pompa bekler pompalarsın, başkası sevgili olmak ister sana da uyarsa sevgili olursun. Ama asıl problem senin bu dediğin cümlede gizli : Sen daha bir kere yattığın kızla sevgili olmak istiyorsun! Olay bu! Bunu da iyi bir insan olduğundan değil, iyi bir insansındır da burada motivasyon o değil, kız kaçıp gidecek korkusu ile kızı kafesleme arzundan yani muhtaçlığından istiyorsun.

Çıkmaya başladığı partneri ile sevgili ilişkisi içine girme düşüncesi ve arzusu feminen ruhun içinde yeşerir, yeşermelidir. Maskülen ise bu kapının bekçisidir, feminenin bu talebine kapıyı açar ya da açmaz. Sen “sevgili” olmayı isteyerek feminen oluyorsun ve çok ama çok itici oluyorsun.

Sen tabii yok abi ne sevgili olmayı düşünmesi diyeceksin ama yukarıda yazdıklarını başka türlü açıklayamazsın.

Bunun sayısı nedir bilmiyorum ama senede 2 kızla falan yatıyorum bu yüzden mi erkenden fazla yatırım yapıyorum bilmiyorum.

Evet, bir kere yattığın ve sana karşı da çok sıcak olmayan bir kızla ağzından sevgili mi olmak istiyorsun söyle lafı çıkıyorsa, çok fazla duygusal yatırım yapıyorsun. Kız bunun kokusunu 100 metreden alır.

Kız dengesiz mi? Kız dengesiz değil erkek gereksiz peşinde koşmuş ve feminenleşip ilişki düşünmeye başlamış. Tabii siz bu kızı dengesiz sayabilirsiniz ve kendinizi erkek gibi davranıyor sanabilirsiniz. Ama böyle yaparsanız karşılaştığınız her kız dengesiz olacak. Ters

yöne girip bunu bilmeyen adamın karşıdan gelen herkesi ters yönde sanması gibi siz de her kızı dengesiz sanacaksınız.

Son Not : Arkadaşlar, kızların her buluştukları ve yattıkları erkeklerle hemen sevgili olup sarılıp sarmalanmak isteyen narin melekler olduğu ile ilgili Türk filmlerinden (40 yıl öncesinin kadını) ve Hollywood filmlerinden (Disney masalı) edindiğiniz beyin yıkamadan kurtulun. Bu filmlerden edindiğiniz erkek olarak peşinde koş, bir şeyler yap dürtüsünden kurtulun.

Siz erkeksiniz, ilişki kapısının bekçisi. O kadın, seks kapısının bekçisi. Erkek buluşma ayarlama, iyi vakit geçirme ve işi fiziksele yönlendirme ile ilgilenir. Kadın ise işi ilişkiye yönlendirme.

SEKS ERKEĞİN KABAHAATİDİR, İLİŞKİ İSE KADININ!

Kadının rolünü ondan çalıp kadın rolüne bürünürseniz, onun size olan arzusunu yok edersiniz.

Month: April 2020

Vaka Çalışması – Engelleme ve terk etmeyle cezalandıran sevgili, çerçeve vs

Genç olduğunu tahmin ettiğim bir arkadaş [Eski sevgiliyi geri kazanma](#) yazısına [yazıp sormuş](#):

Mahmut abi merhaba

Korona yuzunden memleketlerimize döndükten beri, kız arkadaşımın sanal takılmak zorunda kaldık. 2 hafta önce ilgisiz olduğum için gün içinde bana cevap vermemeye başladı, ben de 2 saat içinde 3-4 kere ulaşmaya çalıştım, çünkü haklıydı.

Ulaşamamanın bir nedeni varmış, aşağıda yazmışsın. 2 saat içinde 3 – 4 kere ulaşmaya çalışman hata. Kızın kafasındakini onaylamışsın ve peşine düşmüşsün. AMA hayati bir hata değil.

Cevap vermeyince umursamadım.

Eh umursamamaktan başka yapabileceğin pek bir şey yok.

Birkaç saat geçtikten sonra büyük bir trip yedim. İlgisizlikle suçladı beni.

Küçük bir olayı büyütmüş. Peşinden koşturmuş. Bu tripler ile iş çözmeye alıştırılmışsın muhtemelen.

Gün içinde sıkıntılar yaşadığımdan ulaşamadığımı, ulaşmak istediğimde de reddedildiğimi söyleyip, ben de onu ilgisizlikle suçladım.

BAM! Çerçeve 101 dersine gelin.

Arkadaşlar, çerçeve kavramını pek anlamıyorsunuz, size anlatmam için iyi bir fırsat bu! Yazılı sorularda bu örnek az çok karşıma çıkıyordu ama **yaptığım konuşmalarda** çokça rastladığım bir olay olduğundan bu konuda ne zamandır yazmayı planlıyordum.

Kıza **no contact** yaparken bile kız size ulaştığında soğukkanlı, neşeli ve kibar olun derken bazıları bunu yumuşaklık sanıyor ama aslen **ERKEK OLUN** diyorum. Sizin erkek olarak çerçeveniz soğukkanlı, neşeli, ilişkide eğlencesine bakan (kızla eğlenen ya da gönül eğlendiren anlamında değil ilişkiden zevk alan ve kıza da aldırان anlamında) olmalı.

Neden?

İki kutupluluk sağlıklı bir ilişkinin çekirdeğidir. Bir kadın, kaprisleri, istekleri ve sürekli değişen ruh hali ile sizin üzerinizden geçmeyi istemez. Kadının duyguları kasırga, ruhu ise kundağçıdır. Kendinizi onun fırtınalarına karşı duran bir kale duvarı gibi düşünün. Güçlü rüzgarlar ve en kötü dürtülerinin yarattığı fırtınalar karşısında tutunabileceği bir kaya aradığında, orada siz olmalısınız ... güçlü, sağlam, sarsılmaz ve yerinden oynamayan.

IV. Onun kuralları ile oynama – **Amcığın 16 Buyruğu** (Rossie'nin espi anlayışı sağolsun yazının ismi çok talihsiz ama bu yazı, sitedeki ve kırmızı hap camiasındaki en önemli uzun süreli ilişki metnidir).

Kız seni ilgisizlikle suçlamış. Sen de pat diye onu. Bu tür bir yanıt genelde bana “abi bak çerçeveyi korudum” havasında anlatılıyor. Çerçeveyi korumayı pısırik olmamak sanıyorsunuz. Bu tür bir tepkiyi cool bir şey algılıyorsunuz!

Sen burda KIZIN ÇERÇEVESİNE girmişsin. ERKEK ADAM kızın çerçevesine girmez kendi çerçevesini korur. İlk tepkisi “bebeğim ne alakası var, bla bla ... kızınca çok güzel oluyorsun ısırırım ben seni” modundadır. Çok ilginçtir, ERKEK ADAMın ya da PİÇİN bu erkek davranışları, katı ve kırılğan iyi çocuklara palyaçoluk olarak görünür ama adamın tek yaptığı kendi çerçevesini bozup kızın tribal çerçevesine girmemek. Katı ve kırılğan olmayı cool sanan iyi çocuk ise pat diye kızın çerçevesine giriyor!

Kadınlar ilişkide küçük bir sorunu alıp büyötmeye eğilimlidir. Uzun süreli ilişki konusunda tecrübeli erkekler büyötülen bu sorunu alıp küçöltürler. – Corey Wayne How to be a 3% Men

Artı kız sana feminen bir bana ilgi göster yakarışı atıyor, erkek olarak senin vereceğin en akıllıca tepki feminen bir bana ilgi göster yakarışı mı olmalı? Bunu iyi düşünün.

Eğer böyle davranırsanız, yani kadının çerçevesine girmez, onun yönlendirdiği yere gitmek yerine kendiniz kızın elinden tutup sorunu küçültmeye yönelirseniz (**dominant olmak** olarak da bilinen şekilde davranırsanız) genellikle hem sorun küçülür, hem sizin soğukkanlı ve neşeli haliniz kıza da bulaşır, hem de kadın sizi kolay kolay yönlendiremeyeceğini anlar ve bunu daha az dener (**shit test** azalır).

MASKÜLEN davranmak, rahat ama aynı zamanda kendinden emin ve dominant davranmaktır ve çevrenizde olan şeylere duygusal tepkiler vermemektir. – Michael W. [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları](#)

Karşılık olarak beni suçlamaya devam edince, iyi geceler deyip son mesajımı attım.
Kavgaya girmemişsin bu güzel ama iyi geceler demek yerine “bak ben bu konuda seninle kavga etmeyeceğim, sana neden aramadığımı anlattım. Kızgınlığın geçip de kavga etmek yerine konuşmak istediğinde konuşuruz” demen daha doğruydu. Zira sorunu küçültmekten çok kızı umursamamışsın. Bu sorunu büyütür.

2 gün sonra yine mesaj attı, yolun açık olsun gibisinden. Yine cevaplamayınca, engel yedim.
Bence kızı umursamamanın üstüne hiç aramaman da gereksiz. Kızı arayabilirdin. Hiçbir şey olmamış gibi. Ha yine trip attı, suçlamaya başladı konuşmayı uzatmazdın ve o zaman bir daha aramaz onun aramasını beklerdin.

Yine de terk etmek aşırı tepki. Gerçi birazdan aslen neden böyle davrandığını anlayacağız ama senin yanlış zamandaki umursamaz tavrın da (olayı kabul edip kavgayı kesmek yerine iyi geceler deyip kestirip atman) olayı büyütmüş.

Ayrıca kız sana ayrılalım demiş, sen de (sonradan yazdıklarından anladığım kadarıyla ayrılmak istememene rağmen) sessiz kalarak “olur ayrılalım” demişsin. O da muhtemelen zaten dünden razı olduğunu görünce engellemiş. İki bebek gibi davrandığınıza göre yaşlar da küçük sanırım.

Zaten engelleyeceğini biliyordum, çünkü daha önce ufak tefek şeylerden hemen iletişimi kesip engelliyordu.

Hımm bak bu kötü. Bu davranış kırmızı alarm. Bu kız pek kız arkadaş materyali değil. Ufak tefek şeyleri engelleme, terk etmeyle cezalandıran, kendine güveni olmayan, yetersizlik hissinde boğulan bir insan. Normalde bu kızla ilişkiye girmemen ya da ilişkiden çoktan çıkman lazımdı. Bu tür insanlarla uzun süreli ilişki yürütmek çok zordur. Muhtaç değilsen pek girilecek iş değil.

Bir kere dalga geçtim diye engelledi (Comfort test olduğunu düşündüm).
Evet bu anormal bir davranış.

Bir kere de başkasıyla flortlesirken yakalandım.
Bu ufak tefek bir hata değil ama engellemek yine anormal bir davranış.

Genelde suçlu ben olduğum için gönlünü alıyordum.
Kendini suçlu bulmaya aşırı meyillisin. Bu nedenle bu olayın anormal bir davranış olduğunu pek göremiyorsun.

Ben de fırsat bu fırsat deyip, bu engelleme işinden vazgeçsin diye iletişimi kestim. Pişman olup geri dönünce bu engelleme işinin ne kadar çocukça olduğundan bahsetmeyi planlıyorum.

3-4 yerden engel atıp, twitterdan atmamış. Oradan da niye engellemediğini biliyorum, çünkü oradan ulaşip özür dilememi bekliyor.

14-15 gündür iletişim yok ama bu süreçte Twitterdan ilk başta pişman olacaksın tarzı şeyler paylaşıyordu, sonra kızgın paylaşımlar falan. Son zamanlarda ne olur dön affettim tarzı paylaşımlar yapıyor. En sonunda istediğime biraz yaklaştım, ben başkalarına karşı ilgisizim, seninle ne kadar ilgilendiğimi tahmin edemezsin tarzı bişey paylaşmış. O beni ilgisizlikle suçlarken, ben de onu ilgisizlikle suçlamıştım, o yüzden sonuca yaklaştığımı düşünüyorum.
Seni terk etmiş. Üstüne engellemiş. Twitterından takipten çıkıp twitterına bakmaman gerekirdi. Kızı sosyal medyadan takip etme. **No Contact** sadece aramamaktan ibaret değil, gerçekten hiçbir şey yapmamaktır. Sosyal medyadan takip edip kızı geride bırakmıyorsan no contact yapmıyorsun demektir.

O beni ilgisizlikle suçlarken, ben de onu ilgisizlikle suçlamıştım, o yüzden sonuca yaklaştığımı düşünüyorum.

Tabi bu arada ben herhangi bişey paylaştığım zaman, karşılık olarak bana laf sokan biseyler paylaşıyor. Hâlâ oradan iletişim hâlinde olduğumuzu sanıyor.

Hayır o iletişim halinde olduğunuzu sanmıyor, sen iletişim halinde olmadığınız **imajı çizerek** iletişim halinde olmadığınızı sanıyorsun. Burada gerçeklikle bağı kopuk olan sensin. Kızın sana istediği mesajı atacağı kanal açık, sana iletişim duruyor. Twitterına bakmasan ve takipten çıkarsan o zaman iletişim halinde olmazdınız.

Sormak istediğim şey tüm bunlara rağmen arkadaşlarımla, ölsem ilk adımı ben atmam diye haber yolluyor. İlk adımı benden bekliyor.

Normal. Sudan sebeple seni terk etmiş ve terk etme sebebi seni hizaya getirmek, cezalandırmak, boyun eğdirmek. Bir açıdan tabii bu iyi bir haber gibi zira kızın aslında

ayrılmak istediği falan yok ama aslen kötü bir haber zira yukarıda yazdığım gibi bu tür ağır manipölasyonlara başvuran kızlarla ilişki yürütülmez. Yürüttükçe boyun eğersin, 2 – 3 seneye kızın – ağır konuşacağım – yavru köpeği olursun. O seni terk etmezse diyeceğim ama böyle ağır yetersizlik hissi olan hatunlar da kolay terk edemezler. Zırt pırt “terk etmelerine” rağmen □

Kendince Twitter’den iletişim içinde olduğumuzu sandığı için ...

Tekrar söylüyorum, sen kendince iletişmediğinizi sanıyorsun ama o seni gayet güzel manipüle ediyor. Kendini kandıran sensin.

durum geri dönme sürecini uzatır mı?

Uzatır ama (aması aşağıda) ... Bir kadın seni terk ettiğinde onu engellemeyeceksin ama takipten çıkacaksın. Onun sosyal medyasına hiç bakmayacaksın. O zaman iletişimi kesersin. Sen iletişimi kesmemişsin. İletişimi kesmiş imajı çizmeye çalışıyorsun sadece.

Engellediği kanallardan bana ulaşmak zorunda kalmasını istediğim için Twitter hesabımı kapatsam nasıl olur? Tereddüt ediyorum çünkü onun için bu adımı atmaya düşünüyorum, kendim için değil.

Ama kısmına geldik. Bu yazdıklarımın sonra kızı istiyorsan no contact uygula, al istersen [kitabı orada ayrıntısı var](#) da o kitapta da böyle bir kıza bye bye demen gerektiği yazıyor, başından söyleyeyim.

Yaklaşık 7 ay önce flortlesmeye başladık. 3-4 ay flortlesme sürdü, çok uzun olduğunu biliyorum ...

Evet çok uzun, çok peşinden koşmuşsun. Hele bir de tek bu kızın peşinde koştuysan ilişkiye girdiğin andan itibaren güç dengesi aleyhindedir.

ama her girisimimi sen beni uzersin diye reddetti.

Seni pohpohlamış, sen pek bu kızı üzebilecek biri değilsin.

Bı şekilde bazı şeyleri ispatlayınca, öyle sevgili olabildik.

Bu muhtemelen kendimi iğdiş edince sevgili olabildik anlamına geliyor. Ayrıca olabildik dediğine göre bayağı da “ödül” kızın peşinde koşmuşsun.

Kendisi çok inatçı, inadını hala kirabildiğimi düşünmüyorum ...

Peki eski sevgiliniz inatçı biriyse?

1. Ne kadar inatçı olursa olsun sizi yeterince özlediyse size ulaşacaktır.
2. Eğer sizi özlemesine ve hatta belki sevmesine rağmen size ulaşmıyorsa, bu insanı hayatınızda istemenizin nedeni ne? Bunu kendinize neden yapasınız ki? Siz seilmeyi

hak ediyorsunuz ve bu insan size hakettiğiniz şeyi verebilecek kapasitede değil. Bu insanın hayatınızda olması sağlıklı bir şey değil.
Eski Sevgili Nasıl Geri Döner? İletişimi Kes Kuralı

ne yapmalıyım?

Anladığım kadarıyla sen bu soruyu nasıl geri döner diye soruyorsun ama yapman gereken şey bu kıızı geri döndürmek değil bırakmak. Kendinden çok taviz vererek ilişkiye girmişsin, kız karın ağrısı, engelleme/terk etme yani cezalandırma ile seni hizada tutuyor, ilişkiniz de zayıf (alt tarafı işin var diye aramadın üstüne bir kavga olunca terk ediyor) vs. İnadinı kırmayı falan boşver kendine başka kız bul. Benden sana abi tavsiyesi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 30, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#) Tags [Ayrılık](#), [Çerçeve](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [kadınlarla baş etmenin yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#), [Terkedilmek](#), [Uzun Süreli İlişki](#), [Vaka Çalışması](#) 91 Commentson [Vaka Çalışması – Engelleme ve terk etmeyle cezalandıran sevgili, çerçeve vs](#)

Yara bandı (Rebound) ilişki

Yara bandı ya da rebound ilişki bir insanın sevgilisinden ya da eşinden ayrıldıktan hemen sonra hayatında oluşan boşluğu, hayatından eksilen sıcaklığı telafi etmek için hızlıca başka biri ile beraber olduğu ilişkidir. Kişi yalnız kalmak yerine fazla düşünmeden bir ilişkiye atlayabilir.

Rebound sevgili genellikle kişinin hızlıca ulaşabileceği ve daha öncesinden aralarında bir iletişim hatta çekim olan bir insan olabilir. Örneğin ona karşı boş olmayan ama çevresinde dönüp duran bir “[arkadaş](#)” gibi.

Bunun matematiksel bir formülü yoktur ama genel olarak kişinin biten ilişkisi 3 aydan uzunsa, özellikle 6 aydan daha uzun bir ilişki ise, ve kişi ilişki bitiminden sonraki 2 ay içinde yeni bir ilişkiye giriyorsa, o ilişkinin rebound ilişki olma ihtimali çok yüksektir.

Rebound ilişki ne kadar sürer?

Rebound ilişkiler çoğunlukla uzun sürmezler zira bu ilişkiler sağlam temeller üzerine kurulmamış, aceleyle getirilmiş ilişkilere aittir. Rebound ilişki genellikle sadece “hayatımdaki boşluğu dolduracak biri olsun” temeli üzerinde durur. Ve o boşluk da [eski sevgili](#) ya da eşin ardından ortaya çıkan bir boşluktur.

Rebound ilişki genellikle 6 aydan fazla sürmez. Çoğu rebound ilişki 6 aydan çok daha kısa, 1 – 3 ay kadar, sürer.

Rebound ilişki olayını bilmeniz önemli zira eğer [uzun süreli ilişki isteyen biriyse rebound sevgili olmak istemezsiniz](#). Bu nedenle size tavsiyem, yeni tanıştığınız kişinin ne zamandır yalnız olduğunu ve bir önceki ilişkisinin ne kadar uzun sürdüğünü bilmeniz. 1 yıllık sevgilisinden ayrılalı 1 -2 ay olmuş bir kızla / erkekle ilişkiye girmekten kaçınmanız ya da en azından ağırdan almanız yararınıza olacaktır.

Rebound sevgili olabileceğinizin birkaç tane göstergesi vardır. Yeni flörtünüzün veya sevgilinizin sürekli olarak eski sevgilisinden şikayet etmesi bunlardan en barizidir. Yeni sevgilinizin, eski sevgilim şunu şunu yapardı ya da söylerdi diye size yakınması normal bir şey değil. Böyle bir davranışı kırmızı alarm olarak algılayın, özellikle de sürekli yapıyorsa. Rebound ilişkide kişi bir önceki ilişkiyi bitiren taraf olsa bile eski sevgilisini düşünür, şikayet amacıyla bile olsa ondan bahsetmekten kendisini alıkoyamaz, vs.

İkincisi, eğer eski ilişkisi yeni bitmiş ve sizinle yeni başlamış olmasına rağmen çok hızlı gidiyorsa, hemen hızlıca uzun süreli ilişki moduna girmişse, ilişkiniz rebound ilişki olabilir. Özellikle daha ilk haftadan “senden çocuğum olsun istiyorum” falan diyorsa kaçın ... **KAÇIN!**

Bazen maalesef kişi bunun rebound ilişki olmadığını kendisine, çevresine ve hatta bazen eski sevgilisine kanıtlamak için ilişkiye abanıp o ilişkiyi sündürebilir. Aptalca ama bu bazen olan bir şey ve oldukça can sıkıcı bir süreç.

Eğer uzun süreli ilişki istemiyorsanız, olduğu kadar takılıyorsanız rebound ilişki olsun ne olacak? Sonuçta eğlenmenize bakın. Fakat bu tür bir ilişkide eski sevgili yeniden resmin içine dahil olup da “sevgiliniz” ona yönelirse, daha dün ciddiye almadığınız hatunsuz “yaşayamayacağınızın farkına varmak” gibi absürtlükler yapmayacaksanız bu tür ilişkilere girin.

Eğer sevgilinizden yeni ayrıldıysanız, en az 3 ay yalnız kalmanızı ve ayrılığın üzüntüsünü üstünüzden atmanızı tavsiye ederim. Rebound ilişkiye girmeyin. Kimseyle birlikte olmayın demiyorum ama ciddi ilişkiye atlamayın. Eğer sürekli bu tür ilişkilere girerseniz, yalnız kalmaya dayanacak duygusal gücü geliştiremezsiniz ve yalnızlıktan aşırı korkmanız da sizin normal ilişkilerinizde zayıf davranmanıza neden olur.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 30, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [kadınlarla baş etmenin yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 304 Commentson [Yara bandı \(Rebound\)](#) ilişki

Centilmen Kulübü Çekici Erkek Eğitim Seti

Türkiye Pick Up camiasının en eskilerinden Secret'ın Centilmen Kulübü Çekici Erkek Eğitim Seti iki ana parçadan oluşuyor:

- Kadınlarla Tanışma Rehberi
- Çekici Erkek Olmanın 21 Altın Kuralı

Setlerdeki materyal yaklaşık 6 yıl öncesinden yazılmaya başlanmış ama içeriğin Erkek Adam Sitesi içeriği ile uyumu hoşuma gitti. Değerlendirmem sonrası bu setleri sitemizin mağazasında satışa sundum. Gördüğüm kadarıyla ilgi ve geri bildirim oldukça olumlu. Ben de gecikerek de olsa kendi görüşlerimi paylaşmak istiyorum.

Kadınlarla Tanışma Rehberi 5 modülden oluşuyor. Set, teorik ve güçlü bir alt yapının yanında, Türkçe olarak en detaylı ve pratik materyali barındırıyor. Kadınlara yürümeden önce zihin yapınızda yapmanız gereken ayrıntılı değişimlerden sonra, kadınlara ilk yaklaşma, açılış, açılış sonrası muhabbet, muhabbeti ileri taşıma, telefon bilgilerini alma ve devamı konusunda oldukça sistemli ve ayrıntılı bilgiler içeriyor.

Eğer bu işte yeniyseniz, kendi stilinizi geliştirene kadar bir sistem takip etmeniz kadınlarla tanışmanızı oldukça verimli hale getirecektir. Böyle bir sistem, sizin aylar ama muhtemelen yıllar süren bir debelenme süreci geçirmenizi engelleyerek sizi en kısa sürede sonuç almaya yönlendirmek konusunda oldukça faydalı olacaktır.

Sitede Londra Gündüz Oyunu gibi bir sistemden bahsetmiştik ama Secret'ın oldukça iyi bulduğum sistemi çok daha ayrıntılı. Kadınlarla tanışma sürecinde aklınıza gelebilecek hemen hemen tüm soruların yanıtını bulabiliyorsunuz. Açılış, muhabbet, telefon alma, telefon alma sonrası mesaj başlatma, buluşmayı ayarlama ve buluşma.

Biliyorum bir çoğunuz sokakta soğuk yaklaşmayı sevmiyorsunuz. Secret'ın bu setindeki materyal bir kadına hayat oyunu içinde yaklaşma, sosyal çevreden telefon devşirdikten sonra mesajlaşma, internetten yürüdüğünüz kızı buluşmaya çekme konularında da size oldukça fayda sağlayacak.

Çekici Erkek Olmanın 21 Altın Kuralı seti ise 4 modülden oluşuyor. Bu set daha çok sizin Erkek Adam olmanız üzerine odaklanıyor. Bu setteki içeriğin büyük bölümü sitede mevcut

ama bu 4 modül içinde derli toplu bulabildiğiniz gibi Secret set içeriğine, kendi perspektifinden birçok ekstra bilgi de koymuş.

Kadınlarla tanışmak ve çekici bir erkek olmak konularında emek harcanarak, derli toplu yazılmış bir kaynak isteyen herkese tavsiye ederim.

Çekici Erkek Kitap Setinin Tamamı

Türkiye dışından almak için



Çekici Erkek Kitap Setinin Tamamı (Önerilen)

Set içeriği

Kadınlarla Tanışma Rehberi

Modül 1 : Bu modülde neler öğreneceksin ?

- Kadınlarla başarısızlık şansını ortadan kaldıracak en etkili tanışma metotlarını
- Kadınların kendilerine bile söylemedikleri erkeklerde aradıkları özelliklerin neler olduğunu
- Kadınlar tarafından sömürülen ezik bir erkekten, kadın erkek ilişkilerini tüm çıplaklığıyla analiz edebilen bir erkeğe hangi adımları kullanarak geçebileceğini
- Herhangi bir yerde gördüğün bir kadınla nasıl etkileyici bir şekilde konuşma başlatabileceğini
- Türkiye’de çoğu erkeğin sorunu olan kız bulamama sorununu nasıl ortadan kaldıracacağını ve bir erkeğin hayatı boyunca beraber olabileceği sayıda kadınla yalnızca bir kaç haftada

nasıl beraber olabileceğini

Modül 2 : Bu modülde neler öğreneceksin ?

- İçsel olarak kendini nasıl alfa, özgüvenli, çekici bir erkek olarak hissedebileceğini
- Kadınların dahi farkında olmadıkları bilinçaltı kalıplarına hitap ederek onları nasıl yönlendirebileceğini
- Kadınların sıradan gibi görünen laflarının arkasındaki anlamlarla çözebilmeyi
- Nasıl harika giyinebileceğini
- Ses tonunu ve beden dilini uzun çalışmalara gerek kalmadan en iyi nasıl kullanabileceğini
- Bir kadınla sohbet açtıktan sonra bu sohbeti nasıl etkileyici bir şekilde nasıl sürdürebileceğini

Modül 3: Bu modülde neler öğreneceksin ?

- Bir kadın hangi ortamda ve ne yapıyorsa yapsın onunla nasıl kolayca tanışabileceğini
- Nerede tam olarak ne demek gerektiği ve söyleyeceklerinin hiç bitmemesini nasıl sağlayacağını
- Tanıştığın kadınla muhabbet ederken onların gözlerini etkilenerek ve şaşkınlıkla nasıl parıltılabilmek için neler söylemen gerektiği
- Kızlarla nasıl dalga geçebileceğini ve onlara komik şekilde takılabileceğini
- Bir kadını sana kendini beğendirmek için psikolojik olarak nasıl manipüle edebileceğini
- Konuştuktan sonra kızın numarasını nasıl kolayca alabileceğini

Modül 4: Bu modülde neler öğreneceksin ?

- Tüm anlatılanların uygulamasının gösterildiği gerçek örnek raporları
- Numarasını aldığın kızın ilgisini mıknaş gibi çeken ilk mesajları nasıl atman gerektiğini
- Onunla telefonda nasıl konuşman gerektiğini
- Onu kızı telefonda nasıl etkileyeceğin ve aranda güçlü bir bağ kuracağını
- Gerçek mesajlaşma örneklerini
- Cevapsız kalan mesajları nasıl kolaylıkla geri döndürebileceğini
- Arayarak eğlenceli bir konuşma yapma ve buluşma ayarlamayı

Modül 5: Bu modülde neler öğreneceksin ?

- Buluşmada kendini övmeden değerini nasıl psikolojik olarak katlayabileceğini
 - Kızın sana dokunmasını sağlamayı ve öpücük için etkili oyunları
 - Cinsel gerilim yaratmayı ve kızı heyecanlandırmayı
 - 30 günlük etkili “zirveye ulaş” uygulama planı
- Çekici Erkek Olmanın 21 Altın Kuralı seti**

Modül 1 : Bu modülde neler öğreneceksin ?

→Kadınların iyi çocuk dediği ancak hiç yüz vermedikleri bir erkek olma hatasına düşmeden, kadınların çekici bulduğu ve peşinden koştukları bir erkek haline nasıl geleceğini

→Kadın erkek ilişkileri konusunda bilgili, donanımlı ve kadınların karşı koyamadığı bir erkeğe nasıl dönüşeceğini

→Güzel kadınların dikkatini çekmenin en iyi ve kesin yollarını

Modül 2 : Bu modülde neler öğreneceksin ?

→Tek bir kadına tüm enerjini harcamak yerine bu enerjini birden çok kadına nasıl yetirebileceğini

→Kadınlardan çekinmemek konusunda beynini yıkamayı

→Kadınlar ve her alanda başarı için hayatını nasıl düzene koymak gerektiği

→En sert koşullarda bile senin için doğru fırsatları nasıl yakalayabileceğini

Modül 3: Bu modülde neler öğreneceksin ?

→Başarılı erkeklerin uyguladığı hayat başarısını 10'a katlaman için, uygulaman gereken kilit stratejileri

→Özsaygını tavana vururup kendini hedefe kitlenmiş bir şirket gibi nasıl yönetebileceğini

→Bilinçsizce yaptığın bazı eylemlerin hayattaki başarını nasıl ciddi oranda düşürdüğünü ve bunları nasıl önleyebileceğini

→Başarı için çevrendeki diğer kişileri nasıl araç olarak kullanabileceğini

Modül 4: Bu modülde neler öğreneceksin ?

→Korkuların psikolojisini ve onları beyninizde bitirmek için en etkili stratejileri

→İnsan ilişkilerinde nasıl uzmanlaşabileceğini

→Kadınlarla nasıl komik olabileceğini ve orjinal espriler yaratmanın yollarını

→Etkili insanların gizli alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkları kendine nasıl uyarlayabileceğini

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 28, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [İlişkiler](#), [kadınlarla baş etmenin yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#), [Oyun](#) 95 Commentson [Centilmen Kulübü Çekici Erkek Eğitim Seti](#)

Umursamayı bıraktığınızda daha fazla sonuç alacaksınız

Hoşlandığımız kızdan ümidi kestiğimizde nasıl davranmalıyız? Mesela attığımız mesajlara çok geç geri dönüyorsa ya da bir sıcak bir soğuksa ve bizi artık vazgeçecek seviyeye getirecek kadar bekletiyorsa ama biz artık ne gerek var demeye başlamışsak ne yapacağız?

Bu kıza ne demek lazım? “Mesajın için teşekkürler ama artık mesajlaşmak istemiyorum” deyip bunun sebebini açıklasak olur mu? Ya da hiç cevap vermesek mi?

Senin problemin, ya da problemlerinden biri, aranızda hiçbir şey olmayan spesifik bir kızın sana ne zaman cevap vereceğine fazlaca odaklanman. Bu, senin muhtaçlığının bir göstergesi maalesef.

Kadına ne yazdığın hakkında hiçbir fikrim yok ama bana yazdığın şu iki paragrafta muhtaçlık var. Kadınla etkileşiminde bu muhtaçlığı saklaman çok zor. Sen bu muhtaçlığa göre hareket ettiğinde, buna göre düşünüp buna göre konuştuğunda, farkında olmadan kadına, “güçsüz bir erkek” olduğun sinyali gönderiyorsun. Muhtemelen senden muhtaç, Türkiye’de bolca bulunan yapışkan (ya da yapışkan potansiyeli olan) erkek sinyalleri alan kadın ise duruyor ve kendisini geri çekiyor.

Ama sen bu sitede yazıldığı gibi kadını mesaj yağmuruna tutmadan kendini geri çekebiliyorsan, birkaç gün içinde kadının seninle ilgili bu “zayıf erkek” fikirleri geçmeye başlayabilir. “Hımmmm, bu adam hiç mesaj atmadı. Neden acaba?” diye merak etmeye başlayabilir. İşte tam bu aşamada seninle ilgili [hipergamik değerlendirmesinin doğru olmama ihtimali belirir](#) ve sana pat diye mesaj atabilir. Şu aşamaya kadar zaten aranda bir şey olmayan bir kıızı geri dönüşsüz soğutmuş olabilirsin ama böyle davranmazsan zaten bir dönüş ihtimali yok. %30 ihtimal mi iyi, %0 mı?

Bir kız sana oldukça ilgiliyse ama sonra birden soğuk davranıyorsa, genellikle ya resimde senin bilmediğin başka bir erkek daha vardır (kendisiyle yeniden beraber olmaya çalışan ya da yeniden beraber olmaya çalıştığı [eski erkek arkadaş](#) veya [kızın diğer opsiyonu](#)) ya da mesajlaşma / konuşma / buluşma sırasında bir yerde sıçmışsındır. Yoksa normalde ilgisi yüksek kız, eğer sen her şeyi doğru yaparsan sana senin ona attığından daha fazla mesaj atar.

Başka biri olmadığını varsayarsak görünen o ki sen bu kızlarla etkileşirken onları soğutan bir şeyler yapıyorsun. Ve bir kızın mesajına ne zaman geri döneceğine bu kadar odaklanmandan, bir şekilde yukarıda bahsettiğim muhtaçlık ile ince ince “zayıflık” sinyali verdiğini varsayabiliriz.

Kıza ne yazacağını boşverip bir kızın sana dönüp dönmeyeceğini ya da sana ne zaman mesaj yazacağını umursamamayı öğrenmen lazım. Zira birincisi bu kız bir şeyin değil, ikincisi dışarıda başka bir sürü hatun var ve sen eğer bekarsan birden fazla kıza aynı anda yürümelisin. [Böyle yaptığında](#), a) bu kızların herhangi birine muhtaç olmayacağın için “zayıf ve tercih edilmeyen” erkek sinyali vermezsin ve b) herhangi biri bir süre ortadan kaybolursa bunu fark etmezsin bile.

Şöyle düşün. 2-3 kızla paralel yazışıyor olsan ve bir yandan da spordu, ders / iş gibi şeylerle kendine odaklanıyorsan, bu kızlardan birinin bir süredir ortadan kaybolduğunu fark

edemezsin bile. Kız kendini hatırlattığında “ya doğru Merve de vardı” dersin kendi kendine. Ve Merve’ye arabesk “ben küştüm, oyuncaklarımı alıp gidiyorum ve seni Mahmut Abime şikayet edeceğim” gibi çocukça şeyler söylemeyi de düşünmezsin. “Naber Merve, neler yapıyorsun?” dersin □

Bu nedenle spesifik bir kızın sana ne zaman geri döneceğini umursamamalısın, hayatını bunu umursamayacak şekilde değiştirmelisin (tabak çevirmek, boş bir adam olmamak, vs.).

Erkeklerin kendilerini soktukları bu yokluk ve muhtaçlık o kadar kötü bir şey ki bazen sırf [kendi özgüvensizlikleri yüzünden bir çuval inciri berbat ederler](#). Mesela kızın dedesi ölür 2 gün ortadan kaybolur ve 2 gün sonra aslında hoşlandığı adamdan “sen bana mesaj atmadın, beni ihmal ettin, bana bak ya bana yaz ya da bye bye” tarzı bir mesaj alır!

Arkadaşlar, beta / mavi haplı erkek moduna girerseniz itici ve zayıf davranışlarınız ile kadınları sadece soğutuyorsunuz. Farkında değilsiniz belki ama onları ciddi ciddi korkutuyorsunuz da! Zira iyi çocukluğu (!) ve saf sevgisi (!) ile bir anda yapışan, korkutucu bir takipçiyle / tacizciyle aynı davranışları sergileyen o kadar çok erkek var ki!

Genelde olan ne? Bir sebepten kız geç yazıyor. Mesela erkek kadına akşam saat 9’da mesaj atmış. Ama kız çok yorgun 8’de yatmış. Sabah bir kalkıyor, telinde bir düzine mesaj : “Neden cevap vermedin seni merak ettim” ile başlıyor ve “bak beni istemiyorsan bana söyle” ezikliğinden geçip bazen küfürlere ve tehditlere gidiyor!

Tehdit ve küfüre gitmese bile mesajlardan erkeğin sabırsızlığa kapıldığı ve kızgın olduğu o kadar belli ki. Erkek istediği kadar “yok aslında merak ettiğimden / onu görmek istediğimden mesaj yazıyorum” desin. Sadece kendisini kandırabiliyor. Bu mesajları atmasının nedeninin kızla şansından şüphe etmesi ya da başka deyişle kızın onu hala istediğini anlayıp rahatlama ihtiyacı olduğu o kadar bariz ki!

Çünkü gerçekte, erkek istediği şeye sahip olmayı hak etmediğine inanıyor. Kızın kendisini bırakıp gitmesinin an meselesi olduğuna inanıyor. Aslında o mesajları atmasının nedeni bunu engellemek, kendisini zorla kızın hayatına sokup kendisini rahatlatmak.

Ama tek başardığı şey, kıza zayıf ve tercih edilmeyen bir erkek olduğunu, kıızı hak etmediğini bağırarak. Kadınlar ilişkide [erkeğin liderliğini takip ederler](#) ve kadına “ben seni hak etmiyorum” diye bağırırsanız kadın ne düşünecek sanıyorsunuz? “Hımm, doğru olabilir, bu adam beni hak etmiyor!”

Bu şekilde davranırsanız tabii ki kız soğuyacak hatta sizden korkacak. Tabii ki uzak duracak. İçinizde bu “ben yetersizim” inancı, “bu kıızı her an kaybedebilirim” korkusu varsa mesajlaşırken, buluşırken ve konuşırken bunu ara ara dışarı yansıtacaksınız.

Tamam, geçmişte bu başınıza çok geldi ama geçmişte de aynı şeyi yaptığınız için bu tür ani soğumalar başınıza çok geldi. Artık bunu yapmama zamanı. Bu başarısızlıklar, tüm kızlar böyle olduğu ya da böyle olacağı için değil, siz hepsine aynı korku ve yetersizlik hissi ile yaklaştığınız için oldu.

İlk yapmanız gereken şey şu: Ediz Hun filmlerinde yaşamayı bırakın. [Tabak çevirin](#) :

Bir sonraki cümleyi okumadan gidin “bir şişe rakı, Orhan Gencebay CDsi ve abi sana kız mı yoğkk” diyecek pohpohlayacak bir lavuk bulun. Canınızı sıkacağım : Hedefinizdeki [birtanesini](#) sevgili yapma şansınız, fişi yeni çekilen sizin için %10 ve en baba [Oyun](#) üstadı olsanız bile taş çatlasa %30. Size birtanesini tavlama için dünyanın en sağlam tavsiyelerini versem ve harfiyen uygulasanız, şansınız en fazla 3’te bir. Siz muhtemelen bu kızın 4 – 5 talibinden birisiniz ([kadınların tabak çevirmesi farklıdır](#)). Yeni kadın – erkek ilişkileri devrinde birtanesini tavlamaya çalışma stratejisi / sniper methodu / [mavi haplı çocuk oyunu](#), oyunu en iyi şekilde taklit etseniz bile sakat bir stratejidir. Bu devirde ancak tabak çevirme stratejisi / pompalı tüfek methodu / [kırmızı haplı çocuk oyunu](#) ile şansınız var.

Yani, bu genelde arkadaş çevrenizde olan kızı ilk olarak birtanesi olmaktan çıkarmalısınız. Bunun için de hemen iki üç hedef daha yaratmalısınız. Aynı arkadaş çevresinde 3 tane hatuna paralel yazmak ters tepeceği için bunları yeni av sahalarında bulmanız gerekecek. Bu şekilde paralel yürüyerek ve düşen tabağın yerine bir başka kız koyarak ancak başarılı olursunuz. Bunlardan biri kız arkadaş olduğunda, diğerlerine yürümeyi bırakırsınız. Genelde kız arkadaş olan size en ilgili ve sizin de en beğendiğiniz kriterlerinin ortada bir yerde bulunduğu kızdır.

Üzgünüm, birtanesi kartanesini seçip, filmlerdeki gibi onun için [doğru çabayı gösterip](#) onun kalbini çalma gibi inanmayı canıgönülden istediğiniz çocuk masallarının gerçek dünyada üç kuruş değeri yok. Onlara hala inanmak istiyorsanız, hala erkek değil çocuk olduğunuzdan, önce büyümeye bakmanızı tavsiye ederim. Dikkat edin, inanmak istiyorsanız dedim, inanıyorsanız demedim. Çoğu okur artık bunların masal olduğunun artık farkında ama bu gerçek onlara acı veriyor, bu nedenle inanmak istiyorlar. Bu acının nedeni çocuk olmanız hala, ilk hedef almanız gereken problem de bu.

Neo: Gözlerim neden acıyor?

Morpheus: Çünkü onları daha önce hiç kullanmadın.

(The Matrix filminden)

Kısacası; tabak çevirmenin en pratik ve yapılabilir olanı, bekar bir erkeğin birden fazla kıza paralel yazmasıdır. Bu tavsiyemi unutmayın, herhangi bir zamanda bekarsanız ya hiçbir kıza yürümeyin ya da birden fazla kıza aynı anda yürüyün. Asla tek kıza yürümeyin.

Ama bir yandan bu problemle uğraşan bir yandan da “abi ben zaten tabak çeviriyorum” diyen adamlarla biraz konuşunca aslında bir adet birtanesi olduğunu ve sırf tabak çeviriyor olmak için çok hafiften 2 – 3 kızla daha konuştuğunu görüyorum. Bu birtanesinin de diğer kızlardan önde olmasının tek sebebi, oğlumuzun hayallerindeki meleği bu kıza giydirmiş olması. Bildiğin [oneitis](#). Oneitis artı 2 kız tabak çevirmek olmuyor maalesef.

Bir kızın öne çıkmasında ve hatta diğer kızların sahadan çekilmesinde kendi başında bir problem yok. Ama doğal süreçte, kendini yetersiz görmeyen bir adamın doğal sürecinde, bir kadın adamın ilgisi artı kendi ilgisi ile öne çıkar. Öne çıkmayı HAK EDER. Öne çıkmaya ÇALIŞIR. Eğer ilgisi olmayan kız öne çıkıyorsa, orada muhtaçlıktan şüpheleneceksin. Eğer bir kız kendi çabası olmadan öne çıkıyor ise, o tabak çevirmek değildir.

[İlgisi yetersiz kız](#) yazısında ne demiştik:

Sanırım sen ilgisi yetersiz kelimelerini kıızı merkeze alıp anlıyorsun. İlgisi, kendine değer biçen bir erkeğin ilgisine degecek seviyede görünmüyor diyorum. Kız seni istiyor mu acaba şeklinde ilgiden bahsetmiyorum. NEXT ile bazen aslında size ilgisi olan kız, ilgisini zamanında, yeterince gösteremediği için sizi kaybeder şeklinde bakmanız lazım. Ben 100% elinin altındayım yeterki biraz da olsa ilgisi olsun şeklinde değil.

Kızın yanlış adımlar atması, zamanında adım atmaması, vs ... ile aslında istese de şansını kaybedeceği adamlar olun.

Bir kıza mesaj attınız ve o size geri dönmüyorsa ya da geç dönüyorsa “ilgisi yetersiz”dir. Sizinle konuşmaya ve görüşmeye o kadar istekli değildir. Sırf size telefonunu verdi diye sizin gelecekteki çocuklarınızın annesi olmak istiyor diye bir şey yok! Masal dünyasında yaşamayın.

Bir kere birçok kadın direkt reddetmek yerine nasıl olsa telefonlarına / mesajlarına cevap vermezsem gider diye telefon numarasını size verebilir. Bu direkt reddetmekten daha kolaydır. Çoğu kadın sizi orada direkt reddedip sizin canınızı yakmamak için telefonunu vermiş olabilir. Bu gerçekten oldukça kafa karıştırıcı bir durum ve genellikle duygusal olarak tembel ve zayıf bir insanın yaptığı bir harekettir.

Mesela telefonu reel dünyada aldıysanız bu başınıza çok gelecek. Kız orada fiziksek olarak karşınızdayken reddederse hayırdan anlamayan biri çıkarsanız, rahatsız edici bir durum yaratırsanız veya yapışırsanız diye çekinip telini verebilir.

Sizin yapmanız gereken, spesifik bir kızın sizin mesajlarınıza nasıl ve ne zaman döndüğünü umursamamanız. Size dönerse devam edersiniz, dönmezse nasıl olsa diğerleri var. Bunun yerine birini bulursunuz.

İronik olan şu ki bu umursamazlığın kendisi, sizin sabırsızlık yapıp bir çuval inciri berbat etmenizi ve muhtaçlık gösterip itici olmanızı engelleyeceğinden, daha fazla sonuç almanızı sağlayacak. Aslında olabilecek iken zayıflıklarınızı ortaya saçarak sıçmanızı engelleyecek.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 27, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mesaj Oyunu](#), [Oyun](#) 281 Commentson Umursamayı bıraktığınızda daha fazla sonuç alacaksınız

Çekici Erkeğin Sırları Serisi 4 bölüm (Video)

Merhaba Mahmut Abi ve Değerli Blog sakinleri, Ben [Mr. Deer](#). Bu sefer Reel hayatta kendini geliştirmek isteyen dostlarım için yeni bir kişisel konusu ile karşınızdayım. Bu video serisi ile Çekici Erkeğin 6 temel özelliğini ve bu özelliklerle bağlantılı olan diğer önemli özellikleri de sizlere sunarken, örnekler ile daha anlaşılır bir biçimde anlatıyorum. İyi seyirler.



Author [Mr. Deer](#) Posted on [April 26, 2020](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [beden dili](#), [Çerçeve](#), [duygusal güç](#), [İletişim](#), [özgüven](#), [performans yükü](#) Leave a commenton Çekici Erkeğin Sırları Serisi 4 bölüm (Video)

Beni engelledi, ne yapmalıyım?

Flört ettiğim kişi/[eski sevgilim](#)/sevgilim beni engelledi, ne yapmalıyım?

Ayrıntıya girmeden önce kısa cevabı hemen vereyim:

Sizi engelledi ise bu engeli aşmaya çalışmayın!

Bu kişi sizi bir iki kanaldan engellediyse sizi ENGELLEMİşTİR! Başka kanallar açık olsa bile. “Whatsapp’da instadan engelliyim ama Facebook açık oradan yazayım” demek, kapıyı pencereyi kilitledi ama bacadan gireyim demek gibidir.

Sizi engelleyen birine ulaşmaya çalışmayın! Özellikle sanal ulaşım yollarından tamamen engellendiyseniz, malum kişi ile konuşmak için evine ya da iş yerine gitmeyin!

Durumunuzu anlıyorum. Başınıza böyle bir şey geldiğinde [duygularınızın esiri olursunuz](#) ve hemen bir şey yapmanız gerektiği konusunda aşırı bir kaygı tüm benliğinizi sarar. Malum kişiyi tamamen kaybettiğiniz ve eğer şimdi bir şey yapmazsanız onun sizden sonsuza kadar uzaklaşacağı fikri zihninizi esir alır. Hemen bir şey yapma ihtiyacı hissedersiniz. Onunla hemen şimdi konuşmanız gerektiğini düşünürsünüz. Ve eğer onunla sosyal medyadan ya da telefonla konuşamıyorsanız aklınıza onun evine veya iş yerine gitmek gelebilir.

Fakat eğer bu düşüncelere yenilip malum kişinin kapısında biterseniz, onun size karşı öfke ve hatta tiksinti duymasına neden olabilirsiniz. Bazı durumlarda sizi polis çağırarak tehdit edebilir hatta size karşı şiddete başvurabilir.

Neden?

Her şeyden önce sizi engelleyene ulaşmaya çalışırsanız, bu sizi insanların peşinde koşan ezik bir kaybeden gibi gösterecek. Karşınızdaki size beni rahat bırak deyip azıcık nefes bile alamıyor. Karşınızdaki kim olursa olsun sizi böyle ezik biri olarak görmesini istemezsiniz. Karşınızdaki kim olursa olsun sizin kendini kontrol edemeyen, zayıf ve başkalarına saygısı olmayacak kadar kendisine saygısı olmayan biri olarak görmesini istemezsiniz. **AMA DAHA ÖNEMLİSİ siz kendinizi böyle kontrolsüz, zayıf ve ve başkalarına saygısı olmayacak kadar kendisine saygısı olmayan biri olarak görmek istemezsiniz.**

Malum kişi sizi engellediğinde bu engelin etrafından dolaşmak için e-posta göndermek, el yazısı mektup yazmak, araya birini koyup ona ulaşmaya çalışmak veya fiziksel olarak onunla konuşmaya çalışmak kesinlikle yapmamanız gereken şeyler. Zira sizi engellemesinin amacı, sizin onunla irtibata geçmenizi engellemek. Sizi engellemesi, “bana ulaşma seninle görüşmek istemiyorum” demek. Bu engeli aşmak malum kişinin size olan saygısını daha da azaltacak. Ayrıca böyle ezik ve muhtaç davranmak sizi daha da itici yapacağı için malum kişinin içinde hala bir miktar ilgi varsa bile bu ilgi de ciddi oranda azalacak.

Neden engellendiniz?

Çoğu insan fazla [peşinden koştuğu](#), hayırdan anlamadığı, karşısındakini bunalttığı için engellenir. Bu durumda engeli aşmaya çalışmanın ne kadar aptalca olduğunu tahmin edebilirsiniz.

Delilik, aynı şeyi yapıp durmaya devam edip farklı sonuçlar beklemektir. – Albert Einstein

Engellenme nedeniniz malum kişinin acı çekmesi de olabilir. Mesela eski sevgilinizdir ve ayrılık acısı çekiyordur.

“Eğer durum buysa, bunu düzeltmek kolay. Ona ulaşayım ve acısını hafifleteyim.”

HAYIR!

Eğer sosyal medyada veya mesajlaşma uygulamasında sizi çevrimiçi görmek onun canını acıtıyorsa, artık sizin hayatınızda olmadığınız gerçeği de onun canını acıtacak. Sizi engellemek bu acıyı dindirmeyecek. Ve eğer siz engellendiğinizin farkına varsanız bile ona ulaşmazsanız, ayrılık acısını daha da şiddetli hissetmeye başlayacak. Ayrılığın bedelini daha da şiddetli hissetmeye başlayacak. Bu nedenle ONA ULAŞMAYA KALKMAYIN! Ona [ayrılık acısını yaşama fırsatını verin](#). Bu sizin için iyi bir şey.

Malum kişi sizi ona başka yollardan ulaşmanız için engellemiş olabilir, sizin üzülmemeniz için sizi engellemiş olabilir, size ders vermeye çalışıyor olabilir, vs. vs.

Aslına bakarsanız engelin nedeni sizin için bir iki istisnai durum hariç önemli değil. Siz, sizi engelleyene ulaşmayın.

Engellemelerin Birçoğu Geçicidir.

Eğer siz engeli aşmaya çalışmazsanız, engel sıklıkla geçici bir şeydir. Malum kişi engeli aşırı tepki verdiğini ya da fazla ileri gittiğini düşünerek geri kaldırabilir. Bir hareketinizi daha sonra yeniden düşünüp ondan pişman olabilirsiniz. Özellikle karşınızdaki kişiyi yanlış değerlendirdiğinizi düşünürseniz. Eğer malum kişi sizi engellediğinde ona ulaşmak için harekete geçmezseniz, ona istediği uzaklaşmayı verirsiniz, bu durumda ona ve kendinize gerçeklikle bağı sağlam ve duygusal olarak güçlü biri olduğunuzu gösterirsiniz.

Gerçeklikle bağı kopuk ve duygusal olarak zayıf bir insan, engelleme ile karşılaşsa bile, genellikle kapıyı yumruklamaya ve beni içeri al diye yalvarmaya devam eder. Karşısındaki “şu an seninle konuşmak istemiyorum” dese de “hayır, beni içeri alacaksın” diye bağırır ve kapıyı yumruklamaya devam eder. Böyle davranmak çok itici ve zayıflık göstergesi. Aynı zamanda gerçekten de rahatsız edici.

Sırf bu ısrarcılık, hayırdan anlamama, engellensen bile kapıyı yumruklama yüzünden, karşınıdaki sizi geri dönüşsüz silebilir. Kim gerçeklikten kopuk ve yapışkan birini hayatında ister ki? Kim gerçeklikten kopuk ve yapışkan biri olmak ister ki?

Yapışkan, kendini zorla kabul ettirmeye çalışan insan zayıf ve iticidir. Mesafesini koruyan, karşındakine yapışmayan ve onun sınırlarını ihlal etmeye gerek kalmayacak şekilde kendine güvenen ve istenmediği halde başkasının peşinde koşmak zorunda hissetmeyen insan ise çekicidir.

Eğer engellendiğinizde engel kalkana kadar malum kişiye ulaşmazsanız bu sizin olgunluğunuzu ve kendine güveninizi yansıtır. Engeli aşmaya çalışmazsanız, ondan uzak durabilmeyi başarırırsanız, onun saygısını ve ilgisini çekersiniz. Kendi özsaygınızı güçlendirirsiniz. Bu da sizi daha çekici biri yapar.

Siz bu olaya böyle bakmamış olabilirsiniz ama [filmlerden öğrendiğiniz şekilde yapışmak tacizcilik ve yapışkanlık olarak görünür](#). Filmlerde romantik bir şey gibi yutturulmaya çalışılsa da acınası bir şeydir. Kendinizi zorla kabul ettirmeye çalışmak, zorla konuşmaya çalışmak, kapılar yüzünüze kapanınca bacadan girmeye çalışmak çok itici bir şey.

Duygularınızın ve muhtaçlığınızın üzerine çıkıp mantığınızı kullanabilmeniz ve kısa süreli korku ve güvensizliklerinizin esiri olmak yerine uzun vadeli düşünüp hareket etmeniz sizin lehinize harikalar yaratabilir.

Engelleyen Eski Sevgiliye Ulaşmanın Tek Bahanesi

Engeli aşmanızı gerektirecek tek bir bahane var : Eğer malum kişi sizi yapmadığınız bir şey için engellediyse, ona ulaşp olayı anlatabilirsiniz. Örneğin malum kişi sizin onu aldattığınızı sanıyor ama siz böyle bir şey yapmadınız. Ya da başka bir iftiraya maruz kaldınız. Ya da dediğiniz bir şeyi tamamen yanlış anladı. Bu durumda ona başka yollardan ulaşp olayın aslını açıklamalısınız. Fakat bu durumda bile engellenir engellenmez ona ulaşmaya çalışmayın. Ona birkaç gün süre verin ve sinirinin soğumasını bekleyin.

Engel Sizin İçin Bir Testtir

Malum kişi sizi engellerse, olaya şöyle bakmanızı tavsiye edeceğim. Bu sizin için bir test. Bu test sizin aslında olgun, kendine güvenen, kendine saygısı olan, duygularını kontrol edebilen ve kendi hayatına devam edebilen [güçlü bir insan](#) olduğunuzu gösterme fırsatı. Malum kişiye gösterme fırsatı tamam AMA ASIL KENDİNİZE GÖSTERME FIRSATI!

DAHA DA İYİSİ, zihin ve duygular davranışları takip edeceği için, eğer engeli aşmaya çalışmazsanız bu test sizin daha olgun, daha kendine güvenen, daha kendine saygısı olan, daha duygularını kontrol edebilen ve kendi hayatına devam edebilen daha güçlü bir insan olmanızı sağlayacak!

Yani engel sizin kendinize ve dünyaya çekici ve arzu edilir bir insanın özelliklerine sahip olduğunuzu göstermeniz için bir test ve arzu edilir bir insanın özelliklerine sahip olmanız için bir egzersiz.

Karşınızdaki sizi test etmek için sizi engelliyor demiyorum. Muhtemelen böyle bir şey aklından bile geçmiyor. Aslına bakarsanız eğer bilinçli bir şekilde sizi engelleyerek test etmeye çalışıyorsa bu gerçekten hastalıklı bir şey ve onu neden istediğinizi ciddi ciddi düşünüp onu bırakmanın daha iyi bir fikir olabileceğini değerlendirmenizi tavsiye ederim.

Ama siz engellendiğiniz süreçte ona ulaşmaya çalışmaz ve kendi hayatınıza bakarsanız, malum kişi geriye dönüp baktığında sizin kendinizi ispatladığınızı görecek. Bu ise size olan saygısını arttıracak ama daha önemlisi sizi daha çekici ve arzu edilir bulacaktır. Bu sıklıkla, malum kişinin sizi araması ile sonuçlanır.

Bu konuda daha genel bilgi için [Eski Sevgili Nasıl Geri Döner – İletişimi Kes Kuralı](#) kitabına bakabilirsiniz. Sorularınız varsa site yorumlarında sorabilirsiniz ya da [bana özel olarak ulaşabilirsiniz](#). İlişkiler konusundaki [ilişkiler setimizi](#) de tavsiye ederim.

Terk eden eski sevgiliyi sizin engellemeniz gereken durumlar için: [terk eden eski sevgiliyi engellemek](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 26, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [No Contact Kuralı](#), [Sevgili](#), [Sosyal Medya](#) 854 Commentson Beni engelledi, ne yapmalıyım?

Güvensizlik – Tehlikeli bir İlişki Paraziti ve 24 Saat Kuralı

Aşağıda [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları](#) kitabındaki Güvensizlik – İlişki Parazitleri adlı bölüm var. Bu kısa bölüm, uzun süreli ilişki konusunda bana muazzam bir artı katmıştı. 24 saat kuralı muazzam bir duygusal güç geliştirme yöntemi.

Kendi güvensizliklerinizi gidermek için çalışmalısınız ve kız arkadaşınız ile ilgili şüphe ve negatif düşüncelere kapılmamayı öğrenmelisiniz. Bir kadın için hiçbir suçu yokken kendisini

hedef alan, delice kıskanç ve öfkeli bir adamdan kötüsü yoktur. Bu bir erkeği gerçekten çok düşük rütbeli biri yapar.

Size karşı açıkça yanlış yapıyorsa bunu görmezden gelin demiyorum. Kendi güvensizlikleriniz yüzünden onu bir şeylerle suçlamadan önce oldukça dikkatli olun diyorum. Zira eğer bu suçlamalar temelsiz ise, sizi [duygularını kontrol edemeyen](#), yetersiz hisseden bir erkek olarak gösterecekler.

Benim bu konuda 24 saat kuralım var:

Herhangi bir konuda güvensizlik hissedersen, kız arkadaşına bu konuda tek kelime etmeden önce 24 saat beklerim. 99%, ertesi gün olduğunda, rasyonel düşünmediğimi anlar ve bu negatif düşünceleri kendime sakladığıma şükrederim.

Bu süreçte, her seferinde daha fazla kendime güvenli hissetmeye başladım ve duygularımı kontrol edebildiğim için, daha seksi biri oldum. Bu da beni daha fazla ilgiye ve aşka boğdu. Böylece daha da kendine güvenli biri oldum, vs.

Eğer birçok kadın arasından dikkatli bir şekilde seçtiğiniz bir kadınla beraberseniz, kadın sizin değerlerinizle uyumlu ise, muhtemelen gayet iyi bir insanla berabersiniz. Kendi güvensizliklerinizin içinizi kemirmesine, sizi ele geçirmesine ya da size yapılan tüm o haksızlıklar hakkındaki düşüncelere karşı koyun. Bir konuda güvensizlik duymaya başlarsanız, o güvensizliği ruhunuzdan kovun. Eğer kadını suçlamak için iyi bir nedeniniz yoksa çenenizi kapalı tutun. Bunu yaparsanız çoğunlukla korkularınızın yersiz olduğunu göreceksiniz.

Negatif bir ruh halindeyken, o negatif ruh hali gördüğünüz her şeyi karartır ve eğer negatif ruh halinde içinize dolan duygulara göre hareket ederseniz, ilişkinizi mahvedersiniz.

İlişkinin başları zordur zira aranızda bir güven tesis etmeniz gerekiyor. Ama siz soğukkanlılığınızı sürekli kaybederseniz, aranızda bir güven tesis edilemez. Soğukkanlılığınızı koruyun, güven ve sevginin akmasına izin verin. Bu şekilde zaten herhangi bir güvensizlik kalmayacak.

Kaynak: [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 25, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 137 Comments on [Güvensizlik – Tehlikeli bir İlişki Paraziti ve 24 Saat Kuralı](#)

Sevgilim son zamanlarda kendini geri çekti

5 aylık bir ilişkim var. Hemen hemen tam olarak bu sitede anlattığın şekilde başladı. Yaklaşık 4 hafta kadar buluşup birlikte olduktan sonra “biz neyiz?” sorusu geldi ve resmen sevgili olduk.

Güzel, olması gereken bu. Kız biz neyiz diye sorduğunda 90% bu soruyu bekliyor olursun. Zira kız bunun işaretlerini önceden verir. Eğer sen de sevgili olmayı düşünüyorsan, kıza tebessüm ederek “neden sordun bunu, sen ne düşünüyorsun” gibi bir şey sorarsan o zaten sana seninle sevgili olmak istediğini söyler.

3 – 4 hafta öncesine kadar çok güzeldi ama son 3 – 4 haftadır bana karşı ara ara bir soğukluğu var. Bunun nasıl bir test olduğunu anlayamadım. Ne yapmam lazım?

Şimdi ilk anlamam gereken şey, ilişkilerde kadının (ve aslında senin de) duygularınız / ilginiz iner – çıkar. Senin davranışlarına tepki olarak hormonal veya başka bir nedenle hatunun sana karşı ilgisi azalır / artar.

Uzun süre her şey iyi gittikten sonra kız geri çekildiğinde, bu konuda hemen bir şey yapması gerektiğini düşünür. Geçici bir süre de olsa kadın erkeği aradığında eskisi kadar tatlı konuşmayabilir, daha az arayabilir, aradığında ulaşması zor olabilir.

Bu durum genellikle kadının erkeğe karşı ilgi seviyesinin düşüşüne işaret eder. Bu ilgi seviyesindeki düşüş de genellikle ya sizin bir şeyleri yanlış yaptığınıza ya da beraber fazlaca zaman geçirdiğinize işaret eder.

Peki ne yapacaksınız?

Muhtemelen hiçbir şey!

Öncelikle kendi zayıflıklarınızın esiri olmayın. Her gün mesaj atan hatun bir – iki gün mesaj atmadı diye paniğe kapılmayın. Abartmayın. Bırakın bir iki gün de araşmayın.

Eğer bir şeyi yanlış yapıyorsanız, o şeyi yapmayı bırakın. Bunu dile getirip konuşmanıza gerek yok. Mesela hatunu çok fazla mı aramaya başladınız? Bunu yapmayı bırakın. Hatunu aramayı bırakın demiyorum. Fazla aramayı bırakın.

Peki bu soğuma bir kaç haftadır devam ediyorsa ve sizin yanlış yaptığınız bir şey yoksa?

Birincisi erkeklerin 90%'ının yaptığı hatayı yapıp paniğe kapılarak daha fazla üstüne düşmeye kalkmayın. Muhtemelen çok içli dışlı olmanız yüzünden soğudu (bu içli dışlı olma işi kendi yüzünden olsa bile), daha içli dışlı olarak kızı ısıtamazsınız.

Biraz zaman verirsiniz, sizi bir iki güne arar zaten. Eğer siz de fazlaca aramamışsanız, arayıp konuşabilirsiniz. Ama ASLA “merak ettim, aramadın bir şeyin mi var?” demeyin. Sanki kızı merak etmişsiniz gibi aradığınız konusunda kendinizi kandırabilirsiniz ama kızı kandıramazsınız. Eğer arama motivasyonunuzu bu bahane ardına saklamaya çalışırsanız, “acaba bana ilgin mi azaladı?” diye aradığınızı anlayacaktır.

İkincisi, her şeyi üstünüze alınmayın. Örneğin geçen yıl benim hatun böyle bir soğumuştü. Beraber geçirdiğimiz günlerden biriydi ve oldukça durgundu. “Neyin var?” sorusuna “bir şeyim yok” diye cevap verdi.

Bu durumda yapabileceğim tek şeyi yaptım: “Konuşmak ister misin, benim yapabileceğim bir şey var mı?” diye sordum ve “Hayır, teşekkür ederim” gibi bir cevap verdi. NOKTA. Daha fazla üstelemedim ve yaklaşık yarım saat sonra pat diye kendiliğinden anlatmaya başladı. O sıralar anne ve babasını kaybettiği için onlarda kalan iki küçük kuzeni evde sorun çıkarıyormuş ve canı da buna sıkıkmış. Anlattıktan sonra rahatladı ve bana sarıldı.

Bazı erkekler maalesef “yoksa artık bana ilgisi mi azaladı?” ya da “kesin benimle alakalı” gibi zayıflık/korku kaynaklı (kaybetme korkusu) davranırlar ve ısrar ederler. Bu ısrarları sonucu korktukları başlarına gelir: Sorun bir anda kendileri ile alakalı olur!

Peki durum daha ciddiye. Örneğin olgun davranmanıza rağmen soğukluk artarak devam ediyorsa?

Şu yazıda belirttik: Uzun süreli ilişki içinde bir kadın yavaş yavaş soğur. 2 yıllık bir sevgili, size en az bir ay “ben gidiyorum” sinyali verir:

Seks sıklığının azalması ve kızın sekse isteksizliği tabii ki bir alarm. Ama asıl alarmlar kadının aramalarına ve mesajlarına geç ve eskiye nazaran soğuk cevap vermesidir. Sizi aramayı çok azaltması hatta bırakmasıdır. Gülerken gözleri de gülüyor mu? Bu da bir sinyal. Kızların ses tonları da asla yalan söylemez : kız mutlu iken sesi müzik gibidir, kedi iken sesi kız çocuğuna döner, azdığında nefesi kesilir gibidir ve size saygısı bittiğinde tamamen monotonlaşır. Yaptıklarının ona batması (gözlerini küçümser şekilde çevirmesi, onaylamaz manada şeyler söylemesi ya da sesler çıkarması, dırdır, vs ...) bir başka işarettir. Eğer size enteresan sorular soruyor ve konuşma garip yerlere gidiyorsa, bu da bir alarm. Aslına bakarsanız, kendinizi kandırmazsanız ve kızların davranışları ile söylediklerinin ağızlarından çıkandan daha önemli olduğunu yakalarsanız, bu tür ipuçlarını hissedersiniz. Eğer “Merve’ye birşey oldu, eskisi gibi sıcak değil” diyorsanız, 90% doğrudur.

...

Bunu yakaladığınız an ise tamamen soğukkanlı davranmanız gerekiyor. Önemli birini ya da bir şeyi kaybetme ihtimaliniz yüzünüze çarptıktan sonra kafanıza üşüşecek hain duygusallıklara karşı koymanız lazım. Eğer bunlara karşı koyarsanız, hala kazanma ihtimaliniz var ama karşı koyamazsanız, kazanma ihtimaliniz SIFIR! Kazanmak mı istiyorsunuz (kaybetme ihtimali olsa da), duygusallaşıp (ve siz nasıl kendinizi kandırırsanız kandırıp pratikte “beni terk etme” diye yalvarmak olan şeyler yapıp) kaybetmeyi mi?

Şimdi yapmanız gereken şey : Kadının sizinle ilişkisine olan şüpheleri kesinleşmeden HEMEN BAĞLANTIYI KESİP ULAŞILMAZ OLUN! Sahayı terk eden siz olmalısınız! Kadını arayıp ayrılın demiyorum, kaybolun! Tamamen değil ama yüzyüze görüşmeyi minimuma indirin. Kızı aramayın ya da mesaj atmayın. Kız ararsa kibar olun, neşeli olun ama uzun uzun konuşmayın. ASLA ONUN HAYATINI ARAŞTIRMAYIN! Yanılıp şaşırıp buluştuğunuzda gördüğünüz saçma hareketlerine gülün. Ve HİÇBİR ŞEY OLMAMIŞ GİBİ DAVRANIN. Sakın ha ilişkinizin geleceği ile ilgili konuşmaya çalışmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 25, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 416 Comments on [Sevgilim son zamanlarda kendini geri çekti](#)

Kırmızı Hap – Fişten Çekilme Kitabı

Erkek Adam’dan 23 Nisan Hediyesi!

Kırmızı Hap – Fişten Çekilme hazır! Sitemizdeki yazıların önemli bir kısmını konu sırasına göre dizdik ve PDF haline getirerek bir “başlangıç kiti” hazırladık!

Şuradan indirebilirsiniz: [Kırmızı Hap – Fişten Çekilme](#)

Not: Arkadaşlar bunu ben hazırlamadım. Discord grubundan arkadaşlar hazırlamış, [Freddie](#) paylaştı. Kendilerine teşekkür ederim.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 24, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kitap](#) Tags [Erkek Adam](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#) 34 Comments on [Kırmızı Hap – Fişten Çekilme Kitabı](#)

Saha Raporu – Kim Yon Bacı

Dışarı çıkıp “oyun” oynadığınızda çok enteresan deneyimler yaşayabiliyorsunuz. [Michael’in o zaman aktif olan blogunu ve kitabını](#) okuduktan ve SoSuave’ye dadandıktan sonra bir gazla [hayat oyunu gündüz oyunu](#) karışık bir şeyler oynuyorum. Daha önce anlattığım enteresan deneyimlerden biri olan [lezzetli börekler](#) de bu dönemde başıma geldi.

“Av” sahalarımın biri de Sultanahmet. Turist düşüreceğim güya. Düşürmedim değil de kolay değil. Ama İngilizce de iyi olunca yürüme konusunda sıkıntı yaşamıyorum. Yıllar sonra da kullanacağım ve ekmeğini yiyeceğim “kızlar, kaybolmuş gibisiniz” açılışını edindiğim dönemler. Sokakta çok iş çıkmayınca o zaman Mecidiyeköy’de evde kalmama rağmen ara ara Sultanahmet’te hostellerde kalmaya başladım. Bakın oradan daha güzel ekmek çıktı ve orada kendi yaşımda genç insanlarla kalmak eğlenceliydi. Bir ara onu da anlatırım.

Bir Cuma günüydü sanırım, yürüyorum (yolda yürüyorum). Karşımdan 3 Asyalı geliyor. Harita açmışlar, açık haritayla yürüyorlar. Yani gel bize yürü diyorlar.

“Kızlar, kaybolmuşa benziyorsunuz?”

Bunu demeden önce kızlardan haritayı tutan ve güzel olan ile göz teması kurarak yanlarına yürüdüm. Konuşmalarından Koreli olduklarını anlamıştım. Ve doğru tahmin etmişim, kaybolmuşlar.

Haritadan gidecekleri yeri bulduktan sonra zaten benim de yolumun üstünde diye (yalan) kızlar aldım yürümeye başladık. Benimkine Kim Yon diyeceğim. Yol boyu biraz muhabbet ettik ama gidecekleri yere varmak da uzun sürmedi.

O zaman turistte cep telefonu diye bir şey yok. Yine de yapmamam gereken bir şey yaptım ve telefon isteyeceğime telefon verdim: “Bir daha kaybolursanız beni arayın” dedim.

Halbuki hemen orada Kim Yon’u ya da 3ünü birden bir şey yapmaya davet etmem lazımdı. O zaman olmasa bile akşam. Ama gruba yürümek bugün bile rahat yapamadığım bir şey. Sürüden ayrılmış kızlarla daha iyiydim.

Neyse kızlar sokakta kayboldular (kapılarına kadar bırakmadım) ben de işime gücüme baktım.

Cumartesi günü cepten arandım. Arayan Kim Yon:

“O gün yardımın için teşekkürler. Yarın sabah bir parti veriyoruz, seni de davet etmek istedik. Gelir misin?”

Gelmem mi Korelim? Ama tabii ikinci hata : Kızın çöplüğüne gitme. Grup buluşması yapma. Arkadaşları ile beraberken görüşme. En azından kız arkadaşın olacaksa o iş olana kadar. Kızı kibarca reddedip akşamına bir yere çağırmalıyım.

Neyse Pazar sabahı “ne partisi bu diye” verdiği adrese gittim. Sıradan bir apartmanın önüne geldim. Kızın verdiği teli aradım, bir başka kadın açtı. İngilizce aksanından anladığım kadarıyla o da Koreli.

Neyse 3 – 4 dakika sonra Kim Yon kapıda belirdi. Beni aldı ve bodrum katına inmeye başladık. “Yok lan Türkiye’de Koreli böbrek mafyası olma ihtimali ne olabilir ki” diye rahatım ama bir yandan da burada ne dönüyor diye meraktayım.

Neyse indik bodruma, kocaman bodrumda çoğu Koreli bir sürü insan. Bu aşamada Kim Yon çoğu genç kız diğer Korelilerin arasına katılıp kayboldu. Şimdiki gözler olsa neyse de hepsi aynı bir de aynı beyaz t-shirtü giymişler. Kim Yonu diğer Korelilerden ayırt etmem mümkün değil :0

Açık büfe kahvaltıyı tıkındım, bir de Koreli abiyle tanıştım. Onunla muhabbet ettikten sonra birden Kim Yon geldi. Başlıyoruz dedi ve bir kürsüye doğru dizilmiş sandalyeleri gösterdi.

Ne başlıyor, ne oluyor diye etrafıma bakına bakına otururken kürsüde Koreli bir amca belirdi ve pazar ayını başladı □ “Koreli misyonerler!” diye bir kahkaha atacaktım. Neye niyet neye kısmet? □ Partide hatuna yürüyeceğiz derken Hz. İsa yolunda yürümeye gelmişiz!

Neyse aslında ayin ilginçti. Aziz Paul’dan pasajlar, şarkılar, vs. Sonra yine büfeye dadandık. Peder beyle de muhabbet ettik. Adam Koreli ama öyle bir Türkçe var ki, böyle Türkçe öğrenmek için Türkçe’ye gönül vermek lazım. SIFIR aksan. Telde konuşsan bakkal Osman sanarsın. Bakkal Osman’da aksan var, bu abide yok.

Bu arada ben Kim Yon’u kaybettim. Ama bir sürü Koreli var. 2 – 3 tanesine yürüdüm, bi bok çıkmadı. Çoğu doğru dürüst İngilizce bilmiyordu zaten. Tanıştığım Koreli çocuğa “birader bu kızlardan hangileri güzel, bana hepsi aynı görünüyor” diye sordum. Onun gösterdiği 2 kıza yürüdüm, onlar maalesef hiç İngilizce bilmiyorlardı.

Bu arada olayı da çaktım maalesef. Kızlar kendilerini İsa yoluna adanmış, evlenmeden olmaz kızları. Lan Asyalı zaafım var (o güne kadar bir Asyalı ile birlikte olmasam da var), İstanbul’un göbeğinde bir bodrum katı dolusu Asyalı kız içine düşmüşüm, onlar da SISTERS (BACILAR)! Şansıma gülsem mi ağlasam mı bilemedim.

1 saat kadar daha takıldıktan sonra dedim buradan ekmek çıkmayacak, Kim Yon da ortalıkta yok. ortalıkta olsa ne olur, o da BACI! Dedim ben gideyim. Peder Bey kızlara “kızlar Mahmut’u dışarı geçirin” dedi. Ben önde kızlar arkamda kapıdan çıktık. Hepsinde aynı beyaz t-shirt var. Bir düzine Koreli kız.

Hemen yan tarafta duvarda 50li yaşlarında bir amca oturuyor. Suratından anladığım kadarıyla ne kiliseden ne de Korelilerden haberdar. Zira suratında az önce bir apartmandan çıkan genç adam ve ardındaki Koreli kız sürüsünü görmenin şaşkınlığı var. Adam resmen o son kadehi içmeyecektim gözleri ile bakıyor □

“Bye sisters.” dedim böyle elimi hafifçe sallayarak.

“Bye Mahmut. COME BACK AGAIN! Hİ Hİ Hİ Hİ” diye bağırdılar hep bir ağızdan el sallayıp gülüşerek.

Amca ile göz göze geldik. “Senin olayın ne abiciğim?” gözleriyle baktı. Ben de “dayı, anlatsam inanmazsın” gözleriyle karşılık verdim. Yine bir gülme geldi.

Bu da böyle hüznü bir yürüme anım olarak kaldı. Sonraki hafta kime anlattıysam inanmadı. Kötüsü Pazar sabahı uykulu uykulu gittiğim için ben bile gerçek miydi diye şüpheyeye düştüm. Ama ertesi Cuma bakkal Osman pardon Peder Seo Jin arayıp da kiliseye tekrar davet edince her şeyin gerçek olduğuna bir daha emin oldum □

Bu olayı şimdi gülelim eğlenelim diye anlattım ama bundan çıkaracağınız bir ders var: Götünüzü kaldırıp dışarı çıktığınızda, kızlara yürüdüğünüzde, olabilecek şeyler diye aklınıza kötü şeyler geliyor. Ama bunu düzenli yaparsanız, kötü şeyler pek olmuyor ama bir sürü ilginç şey yaşıyorsunuz.

Ev arkadaşım da o sıralar yürümelerdeydi. Onun başına daha ilginç şeyler geldi. Herif internetten tanıştığı kızı görmeye İzmit'e gidip, kız tarafından bir gecekonduya götürülmüştü. Seksten sonra herif duştan çıkmış eve gelen kızın erkek akrabaları ile başbaşa kalmış. Bu içinden Kelime-i Şehadet geçirirken, gel otur şuraya demişler. Eleman silahla mı olacak bıçakla mı diye düşünürken adamlar kıza çay koydurup elemanlar tavla atmışlar! Çok enteresan bir memleketimiz var. Kıymetini bilmek lazım.

Bedava Yemek (Hesabı Kim Öder?)

“Rollo kadınların utandırma taktikleri ile ilgili konuşuyor. Eğer erkek buluşmaları ödemezse, feminen ve pasiftir ve daha maskülen, kaba saba kızları kendine çeker diye bir şey duymaya başladım. Çünkü hesabı ödemeyen erkek, yürüme işinden feragat ediyormuş ve yemeği/içkileri/buluşmayı vs. ödemeyen erkek, feminen kadınlar için iticiymiş.

Bana göre bu, kadınların öteden beridir sahip oldukları bir avantajı, bedava şeyleri, kaybetme korkusu gibi.

Sen bu konuda ne diyorsun? İlk buluşmada kahve içilir, bunu öder misin? Yoksa kendi kahvesini kendisi mi öder? Eğer o ilk kahveyi sen satın alırsan ucuz biri gibi mi görünürsün? Eğer o ilk kahveyi sen satın alırsan, muhtaç mı görünürsün?

Yasa #40: Bedava Yemeği Aşağıla

Bedava sunulan şey tehlikelidir ... ya hile ya da gizli bir zorunluluk içerir. Değerli olan için para vermeye değer. Kendiniz için ödeyerek minnetarlıktan, suçluluk duygusundan ve üçkağıttan uzak durursunuz. Sıklıkla, tüm hesabı ödemek de akıllıcadır – mükemmellik için yapılmayacak şey yoktur. Paranızı harcamaktan çekinmeyin. Bonkörlük, gücün göstergesi ve miknatıdır.

Şunu tekrar okuyun: *değerli olan için para vermeye değer.* Kültürün feminizasyonu, erkeğin hesabı ödemesi formalitesini bir yandan maskülen bir zorunluluk iken bir yandan da

maskülen bir kontrol olmaya doğru yamulttu. Bu bir Catch 22(*) durumu: ödesen de hatalısın, ödemesen de hatalısın!

Daha önce de bahsettiğim gibi, bir erkek seks için o ya da bu şekilde HER ZAMAN para öder. Bu bir kahve veya içki almak olabilir, konser bileti olabilir, nişan yüzüğü ya da ev kredisi olabilir. Ama siz ve seks söz konusu olduğunda bunun her zaman bir bedeli olacak. Bu sizin o bulanık “[kaliteli kadın](#)”ınız ya da yarım saatliğine kiraladığınız fahişe de olsa değişmez. Seks için ödeyeceksiniz.

İkinci bakış açısı da “centilmenlik ölmedi” şeklinde. Hiçbir şey feminen önceliğe, erkek nüfusunu, kadın yakınlığı için ödeme kapasitesini gösterme zorunluluğuna inandırmak kadar hizmet etmedi. Bu bakış açısının tarihsel olarak birçok çeşidi var ve geleneklere, zorunluluğa ve cinsiyete göre başlangıç noktası içkileri/buluşmayı vs ödemektir.

Bunların ışığında, eğer bu sizin bir ödevinizi tamamlamanız duygusuna hizmet ediyorsa, kadının içkisini/yemeğini ödemeye devam edin. Ama bunu kadın sizi ahlaki zorunluluğunuz olduğuna inandırdığı için yapmayın. Benim yaklaşımım bu “geleneği” gerçekte olduğu şey olarak kavramaktır. Siz bir ERKEKsiniz. Bir erkek, bedava yemeği horlar. Bir iş arkadaşı ödese de horlar, ve tabii ki zevk pınarı yapmayı planladığı kadın ödese de.

Değerli olan için para vermeye değer. Kendiniz için ödeyerek minnetarlıktan, suçluluk duygusundan ve üçkağıttan uzak durursunuz.

Mecburiyetten de uzak durun. Cinsiyetler arasında eşitlikçilik olamaz; biz birbirimizden farklıyız. İyi haber şu ki, tüm o feminizasyon koşullanmalarına rağmen, kadınlar hala cinsiyetler arasında fark olmasını istiyorlar. Gizlice de olsa kadınlar, bir [Erkeğin yürümesini](#), olayı yürütmesini ve evet, hesabı ödemesini istiyorlar. Ama eğer bir kadını bu konuda sıkıştırırsanız, bu isteğini inkar edecek ve “ben kendi hesabımı öderim” diyecektir. Zira koşullanması ona hesabın yarısını ödemesini, erkeklere yürümekten korkmamasını, buluşmaları başlatmasını, vs. söylüyor. Sadie Hawkins’i gurulandıracak şeyler yapmasını söylüyor.

Bunlar maskülen beklentiler ama çalışan kadının “erdemleri” gibi, feminen maskülenizasyon kendisi hala bir kadın iken, değerini maskülen şartlara bağlamaya itiyor. Buradaki yanlış inanç, bir erkeğin kadına çekici gelen maskülen özellikleri çekici bulması gerektiği düşüncesi. Ve tahmin edilebileceği gibi, kadının içindeki dişi doğa, bununla çatışma halinde.

Yani evet, içkileri, yemeği, buluşmayı, vs. ödeyin. Ama ne için ödediğinizi bilerek. Değeri olan için ödemeye değer de, bu kadın için ödemeye değer mi? Siz Prenssiniz, ilginizin bir bedeli var. Kadın bunu takdir ediyor mu? Plan yapın, kararları verin, buluşmayı yönlendirin. Ama kadın tepkisizse ya da tepkisi soğuk ise – NEXT! [Hipergami](#) her kadını [değişik](#)

[seviyelerde](#) fırsatçı yapar, bunu kabul edin. Dünya böyle işliyor. Para avcısı kadınlar (golddigger) bu fırsatçılığı sözleri ve davranışları ile açık açık gösteren kadınlardır. Eğer gözlerinizi açarsanız, bir kadın para avcısı mı değil mi anlamanız hiç de zor değildir.

Hatun hakkında, hatunu deliler gibi düzdüğünüz gecenin sabahında, sade ve rahat bir akşam yemeğine göre çok daha fazla bilgiye sahip olacaksınız.

Beni ben olduğum için istemeni istiyorum

,... fakat, Rollo beni ben olduğum için istemesini istiyorum, param için değil.

Bu rahatsız edici bir gerçek, birçok adam da bunu duymaktan hoşlanmayacak ancak sizin ödeme gücünüz aynı zamanda kim olduğunuzun bir PARÇASI.

Başarılarınız, kariyeriniz, tutkularınız, ilham aldıklarınız, fiziğiniz sizi siz yapan birer PARÇA. Sizi diğerlerinden daha çekici yapan bazı parçalar var, bunların toplamı sizi siz yapan şeyler bütünüdür. Bir hafta önce SoSuave forumunda kariyer seçiminin kadınlara ve hayatınıza etkileri hakkında tartışılıyordu. O zaman fark ettim, ne kadar çok söylenen bir şey olmasa bile yapmayı seçtiğiniz meslek de sizin kim olduğunuzu oluşturan bir unsur. Sizin temel karakteriniz olmasa bile iyi ya da kötü işiniz zamanla sizi siz yapan, kişiliğinizin bir parçası haline gelir. Fiziksel olarak nasıl görüldüğünüz gibi bu da bir parçanız. Kadınların erkeklerin fiziğine ve yaptığı meşgalelere bakmamasını düşünmek rahatlatıcı bir kurgu olsa da – bunların hepsi sizi siz yapan parçalar bütünüdür.

Eşitlikçilik kendi kendini imha eden bir şey. İki cinsiyetin de yanlış zamanlarda doldurmaya çalıştığı bir güç ve sorumluluk boşluğu yaratıyor. Mesela erkeklerden gerçekte sahip olmadıkları feminen özellikler beklemek ve bunları gösterememesinden yine de onu sorumlu tutmak. Başka bir deyişle, eğer bir kadın kocasının kendisi ve çocukları için güvenli ve kararlı bir liderlik sağlamaktan yoksun olduğunu hissederse, koca rolünü üstlenebilir ve kocası da pasif, itaatkar karı rolüne geçirilebilir. Eşitlikçi modele göre bu kabul edilebilir, sosyal olarak dayatılan ve çocuklarına öğrenilmiş davranış olarak geçirilebilen bir şeydir. Ve bu neslin (belki de bir önceki neslin de), modern erkek itaatkarlığını ana babalarından öğrendiklerini varsaymak hiç de gerçek dışı olmaz. Size fazlaca analiz kasıyor görünebilirim, ama bu çerçeveye uzun süreli ilişkinin hatta tabak çevirmenin ilk evrelerinde buluşmayı/içkiyi/yemeği vs. ödeme perspektifinden bakın. Bu eşitlikçi model erkek kimliğine öyle eklemlendi ki, artık bir erkek bir kadının yürümesinin ve buluşma teklif etmesinin normal bir şey olduğunu düşünebiliyor. Bir kadının hesabı ödemesini, kendisi için kapı açmasını, vs. normal bir şey olarak görebiliyor. Bunlar geleneksek Erkek davranışları ve [AFC](#)ler bunların kadının daha güçlü ve çekici gösterdiğine inanıyor.

Dedeleriniz hesabı kendileri mi yoksa ileride neneleriniz mi ödeyecek diye düşünüp tartışmadı. Bu konu akıllarına bile gelmedi. Dedeleriniz hesabı ödedi, neneleriniz ise bunu takdir etti. Ama işte sorun da tam olarak bu – takdir etmek. Feminizasyon kartları erkekler aleyhine öyle bir kardı ki, artık erkekler kadınların amaçlarını sorguluyorlar. Kadınlar bonkörlüklerini takdir ediyorlar mı yoksa bunu hak olarak mı görüyorlar?

Çeviri : [Free Lunch](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) blogunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

(*) – Catch 22: Birbiri ile çelişen kurallar ve kısıtlar yüzünden kişinin içinden çıkmasının imkansız olduğu durum. Örneğin “iş bulmam için tecrübeye ihtiyacım var ama iş bulmadan nasıl tecrübe kazanacağım?”

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 23, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [Feminizm](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 87 Comments on [Bedava Yemek \(Hesabı Kim Öder?\)](#)

Kadınların Aydınlanma Dönemi

Günümüzdeki cinsel pazarın genel bir panoramasını çıkarmaya çalıştığım dönemlerde, kadınların düşen [CPD](#)'lerini fark etmeye başladıkları ve [duvara çarpma tarihine](#) gitgide yaklaştıklarını anladıkları bir dönem olduğunu gördüm. Bu farkındalık, genellikle 20'li yaşların sonunda veya bazen de 30'lu yaşların başında gerçekleşir. Ancak [daha önce de verdiğim grafikte gördüğünüz gibi](#) bu dönem aslında kadınların cinsel değerleri tavan döneminde olan diğer kadınlarla artık hipergamik olarak rekabet edemeyeceklerini anlarken [erkeklerin de kendi artan CPD'lerinin iyiden iyiye farkına vardıkları döneme](#) denk gelir. Bu kesişim noktasına da karşılaştırmalı CPD noktası adını vermiştim. Bu dönemin kadınların sosyal bir gelenek olarak dile getirmeyi çok sevdikleri biyolojik saat kavramıyla da kesiştiğini gözden kaçırmamak gerekir.

Aydınlanma Dönemi

Bu dönemin [kadın tanımlı erkek orta yaş krizine](#) benzer bir dönem olduğunu söylemiştim. Bu dönem aslında kadınlar için bir belirsizlik dönemidir. Genellikle 28 ile 30 yaş arasında ortaya çıkar ve kadın hayatının son 10 yılını değerlendirmeye başlar. Dolayısıyla kadınların hamster diye bildiğimiz psikolojik bahane bulma mekanizması, kadının güzelliği ile doğru orantılı

olarak bir alfa erkekten uzun dönemli ve tek eşli bir ilişki koparamamasının sebeplerini aramak için inanılmaz bir güç sarf eder ve çeşitli bahaneler bulmaya çalışır. Bu döneme rastlamadan önce evlenen kadınlar bile bir tür “kendinden şüphe etme” veya “kendine acıma” halindedir ve [eş seçimiyle ilgili olarak hipergamik bir şüphe yaşar](#) (“*Elde edebileceğim en iyi adam gerçekten bu muydu?*”)

İşte bu dönemde kadın, daha önce bir erkekte “çekici” bulduğu başlıca özelliklere dair kökten değişiklikler yapma yoluna giderek ve kendisi için yeni bir kişilik yaratarak davranışlarını değiştirmeye ve hayatlarında yeni bir sayfa açmaya çalışırlar. Daha önce kendisinde arzu yaratan fiziksel durum, erkeğin cinsel tecrübesi ve alfa dominantlığı gibi meziyetler artık kadının cinsel değer açısından zirvede olduğu dönemlerdeki erkeklerden pek gelmediği için bir erkekte aradığı özellikleri strese katlanma, sağlayıcılık kapasitesi, mizah anlayışı, zekâ, uyum ve samimiyet gibi daha iç dünyaya dönük özellikler ile değiştirmeye başlar.

Bu değişim, manevi eğilimleri yüksek olan kadınlar için (ki sorsanız kadınların çoğu zaten böyledir) ergenlik döneminde göz ardı ettiği çeşitli özelliklere birden dönüş yapmasıyla ortaya çıkar. Bazıları ise bir tür “zorunlu yalnızlık” dönemine girerek “parti yıllarındaki” hipergamik seks hayatını tamamıyla reddeder ve iyi bir sağlayıcı erkeğin (daha doğrusu henüz CPD yükselişini fark etmemiş bir erkeğin) bu “iffetli” halini görüp kendisine gelmesini umut eder, sanki son on yılda kendisi dahil onlarca kadın bu adamı hiç reddetmemiş gibi.

Bu kendi kendini onaylatmaya çalışan psikolojik yapının sloganı da “sonunda doğru yolu buldum” cümlesidir. Hâlbuki kadının yaptığı uzun dönemli bir sağlayıcı erkek ihtiyacını sanki bir erdemmiş gibi sunmaya çalışmaktır. Kabul etmeyen erkekleri de “adam olamıyorsunuz” diye utandırmaya çalışarak [hem pastam dursun hem karnım doysun](#) anlayışını benimser.

Dönüm Noktası

Hephzibah Anderson’un [Uslandım: Sekssiz Geçen Yılıın Beklenmedik Öyküsü](#) adlı kitabı tam da anlattığım konuyu örnekliyor. Kitapta bir kadının gittikçe düşen CPD’sini kabul ederken nasıl bir mantıklı sebep bulma sürecinden geçtiğini, uzun dönemli erkek sağlayıcılığına olan ihtiyacını ve hareketlerindeki dönüşüme kılıf bulmak için nasıl yeni bir psikolojik paradigma değişikliğine gitmeye çalıştığını açık seçik görebiliyoruz.

Bu röportaja üç kadının bir araya gelip kamera önünde hamsterlarını çalıştırdıkları bir başka klasik program deyip geçmek kolay. Ama kırmızı hap perspektifi ile baktığımız zaman kadınların “aydınlanma dönemi” ile ilgili birçok şaşırtıcı bilgiyi gün yüzüne çıkardığını düşünüyorum.

Röportaja Hephzibah'ın eski erkek arkadaşından duyduğu pişmanlığın yeni kazandığı bakış açısı için nasıl bir hızlandırıcı görevi gördüğü klişesiyle başlıyoruz. Bu adam yeni nişanlısı için yüzük alırken bizim [alfa dulumuzun](#) zihnine “bir kadın bu adamı evlenmeye layık gördü” düşüncesi doluyor. Ardından da tahmin edebileceğiniz üzere “30 yaşına geldim, artık hayatıma çeki düzen vermem lazım” sözü geliyor ki bu kafa yapısı birçok kadının aylık dergilerde yazarlıktan ekmek yemesini sağladı.

Daha önce de belirttiğim gibi, bu dönem tam olarak kadının doğurganlık seviyesinin ciddi manada düştüğü bir dönemdir. O yüzden acil doğum yapma içgüdüğü ve sözde biyolojik saat bu iç krizin derinleşmesine neden olur. Bunlar birleşince de kadının hamsteri inanılmaz ölçüde çaba göstererek davranışını haklı çıkarmaya çalışır.

Aslında bu düşünceler aklıma bir iki kez gelmişti ama hiçbir zaman seksi gönüllü olarak tamamıyla hayatımdan çıkaracağımı düşünmezdim. Bu aslında garip ama tatlı bir tesadüf. İhtiraslı bir ilişki ve kazara yaşadığım olaylar silsilesi, beni 21. yüzyılda Batılı feminist bir kadın olarak yaşamam gerektiği söylenen seks türünün – yani duygusal yakınlık olmadan fiziksel yakınlık – benim adıma pek de cazip olmadığını fark etmemi sağladı.

Geç olsun da güç olmasın diye düşünüyorsunuz değil mi? Maalesef işin aslı böyle değil. Her ne kadar bu farkındalık ahlaki açıdan baktığımızda asil bir duruşmuş gibi görünse de bu kadın aslında bizden ihtiyaçları sebebiyle farkına varmak zorunda kaldığı durumu sanki içsel bir yolculuğun sonucuymuş gibi takdir etmemizi bekliyor. Yani aslında Hephzibah'ın gurur duyduğu “uslanma” hali tamamıyla kendi yaşam gereksinimlerinden kaynaklanan bir durum.

Tabii ki hayatın devamı için seksin gerekli olduğu birçok durum var; ancak aşna fişne etmeden de gayet sağlıklı ve mutlu bir şekilde varlığımızı sürdürebiliriz diye düşünüyorum. İnsanlar seks yapmadan da onlarca sene yaşayabilir. Hatta bazıları tüm hayatlarını seks yapmadan geçiriyor.

Bu arada bir dipnot: Kadın merkezli dünyamızda bir kadının bir sene boyunca seks yapmaması önde gelen bir yayınevi tarafından kitap olarak basılabilecek kalitede bir fedakârlık gibi görülürken, 40 senedir seks yapamayan bir erkeğin derdi ancak bir spor salonundaki pilates dersini basıp 7 kadını birden öldürdüğü zaman gündeme gelebiliyor. Her zaman söylediğim gibi, bir kadın size “Ya bu erkekler neden seksi bu kadar büyütüyor anlayamıyorum” dediği zamanda aslında size doğruyu söylüyor.

Mesela Birinci Elizabeth Bakire Kraliçe olarak bilinirdi, üstelik bu öylesine benzetme için verilmiş bir unvan da değil. Tarih bize bunu söylüyor.

Kraliçenin Robert Dudley’i de içeren uzun sevgili listesi böyle demiyor ama. Burada gördüğümüz şey şu: Hephzibah'ın bahane bulma mekanizması onu bu kararı mantıklı bir şekilde aldığına inandırmak istiyor. Nasıl olsa geçmişte binlerce insan seks olmadan müthiş bir hayat yaşadılar değil mi? Ama bunu söylerken de seksin olgun bir insanın hayatındaki gerekliliğini inkâr ediyor. **Seks, bir ilişkinin dağılmasını önleyen yapıstırıcıdır.** Seks sunmayan bir kadın, bir erkeğin annesi, kız kardeşi, kızı, halası, teyzesi, arkadaşı vs. olabilir;

ama asla sevgilisi ya da eşi olamaz. Seksin öneminin olmadığını söylemenin ve daha fazla seks bulurum umuduyla kendinizi aktif olarak cinsel dürtülerden uzaklaştırmaya çalışmanın sonu her zaman hüsrandır.

Yukarıda duvar zamanına yaklaştığı için 20’li yaşlarındaki hipergamik dürtülerinin sonuçları nedeniyle erkekler konusunda yaptığı hatalarla barışmak isteyen ve (beta bir erkekten gelecek olsa bile) “gerçek bir samimiyet arayan” bir kadının abartılı öz değerlendirmesini okudunuz. Duvara çarpmadan hemen önce denklemden seksi çıkarmak için bilinçli bir çaba gösteren kadınlar, aslında bir erkeğin uzun dönemli ilişki partneri olabilmek uğruna hipergamisini süreçten atmaya çalışıyor. Böylelikle ilişkinin seks tarafını önemsizmiş gibi göstererek normalde gayet de uyum sağlayacağı erkekleri istemiyormuş gibi davranıyorlar. Çünkü geçmişteki başarısızlıklarının sebebinin kendileri, yüksek egoları ya da feminizmin yarattığı yanılsamalar değil de seks olduğuna inanmak istiyorlar. Bu kadınların sorunu seks değil. Zaten içindeki hipergami bunu önünde sonunda anlamasını sağlayacak. Esas sorun, bunu inanarak yapıyor olmaları ve kendi acil ihtiyaçları nedeniyle bu yeni “aydınlanma” dönemine girmiş olmaları.

Aslında Hephzibah, kırmızı hap bilgisine sahip ve çükten atlıkarıncaya bindiği için (bunu röportajında kendisi de üstü kapalı olarak kabul ediyor) kadınları suçlamak isteyen erkeklerin kolayca fark edecekleri birisi. Ama değinmek istediğim esas mesele bu değil. Bu kadının hikâyesinin bize gösterdiği şey, tam olarak doyurulmamış bir hipergamiyle barışmak için girdiği zihinsel değişim süreci.

Kırmızı hap ve oyun bilgisine sahip erkekler için bu aydınlanma dönemi kadınların olgunlaşma süreci içerisinde çok dikkat edilmesi gereken bir durumdur. Aydınlanma döneminde “yeni bir başlangıç” arayan bir kadın bunu herhangi bir ilham ile değil çok daha ilkel bir içgüdüyle yapıyor. Bu motivasyon da erkeklerin önüne kadının geçmişteki “yaramazlıklarını” affederek bağlılık sözü vermeleri adına bir çok davranışsal ve sosyal geleneğin sürülmesi demek. Roosh’un da daha önce belirttiği gibi, bu döneme giren kadınlar (ya da bu döneme giren kadınların anneleri) genellikle erkeklerin uzun dönemli bir bağlılık sözü vermemesinden şikâyet ederler. Hephzibah’ın da acı şekilde fark ettiği üzere, CPD’lerinin zirvelerinde olan kadınlar erkeklerin evlilikten kaçmasını sorun etmezler. “Adam ol” lafi, aydınlanma dönemine girmiş kadınların milli marşıdır.

Çeviri: [The Epiphany Phase](#)

Rollo Tomassi : Kırmızı Hap camiasının en önemli figürlerinden biri olan Rollo Tomassi'nin [The Rational Male](#) kitabı her erkeğin okuması gereken başucu eseri. Oldukça popüler olan [The Rational Male](#) bloğunun da sahibi de olan Rollo, [The Rational Male - Preventive Medicine \(Volume 2\)](#) ve [The Rational Male - Positive Masculinity: Positive Masculinity \(Volume 3\)](#) adlı kitapları ile ilk kitabındaki fikirleri daha da geliştirdi. Rollo Tomassi'yi burada [Rollo Tomassi](#) etiketinde de takip edebilirsiniz.

AuthorÇevirmen HocaPosted onApril 20, 2020CategoriesCinsellik, Feminizm, Hipergami, Kırmızı Hap, Mavi Hap, Oyun, Psikoloji, Rollo TomassiTagsÇeviri, Kadın Psikolojisi, Kadınlar ne ister, Rollo Tomassi, The Rational Male66 Commentson Kadınların Aydınlanma Dönemi

#EvdeKal günlerinde ilişkiler

Koronavirüsü nedeniyle bu kadar sıkıntı ve acı yaşanan bir dönemde, ilişkiler konusu en son sıralarda gelen bir problem. Örneğin bu süreçte sağlık ve eğer süreç uzarsa ekonomiye ve işlerimize ne olacak konuları daha ön planda.

Ama sitenin ana konularından biri ilişkiler ve son 2 – 3 haftadır bu konuda çok fazla soru geliyor. O nedenle bugün #EvdeKal döneminde ilişkiler konusunu ele alacağım. Başkalarıyla fiziksel etkileşiminiz minimumda iken halihazırda ilişkiniz ya da flörtleriniz varsa bunları nasıl devam ettireceksiniz? Eğer yalnızsanız bu dönemde birini nasıl bulacaksınız? Eğer karınızla / kız arkadaşınızla 27/7 eve tıkıldıysanız bu durumda ilişkiyi nasıl yürüteceksiniz?

Yeni biriyle tanışma kısmı artık neredeyse tamamen [Tinder](#) gibi online dating uygulamalarına ya da sosyal medyadan yürümeye kalmış gibi. Normalde bu tür bir tanışmadan sonra bir süre mesajlaşmanızı ama cinsiyetsiz mektup arkadaşına dönüşmeden buluşma ayarlamanızı tavsiye ediyoruz. Bunun birkaç nedeni var :

(1) Pozitif cinsel çekimi bir yere kadar mesajla sağlayabilirsiniz ama işin “satışı kapama” kısmı buluşup kimya yaratmaktan geçiyor. bu [buluşma](#) ertelendikçe hem o kimya erteleniyor hem de o kimyayı yaratma şansınız azalıyor.

(2) Çünkü mesajla konuşa konuşa [gizem](#) kısmı ortadan kalkıyor ve daha kötüsü buluştuğunuzda konuşacak bir şeyiniz kalmıyor. Ama buluşunca kimya için konuşmanız gerektiğinden (erkekler gözleriyle, kadınlar kulaklarıyla aşık olur derler) işiniz zora giriyor.

(3) Eğer siz işi buluşmaya götürmede yavaş davranırsanız, buluşmaya hızlı giden bir adam çok kolay öne geçiyor ve “satışı kapatıyor”.

(4) Son olarak da uzun mesajlaşmalar sırasında henüz [ilgi seviyesi](#) tam olmayan bir kıza yanlış bir şey söyleme ihtimaliniz artıyor. “Satışı kapadıktan” sonra normalde pek sorun çıkarmayacak bir laf mesela bu aşamada işi bitirebiliyor.

Ama normal zamanlarda değiliz. Dışarı çıkıp buluşmak çok zor ve birçoğu için imkansız. Şu an yapabileceğiniz en iyi şey, biraz mesajlaştıktan sonra WhatsApp ve Skype gibi bir

uygulamada sanal buluşmak. Bu konuda bir miktar tecrübeliyim zira genç ve bekarken uluslararası çalışıyordum ve gittiğim şehirlerde / ülkelerde gerçek hayatta buluşacağım kızları genellikle aşağıdaki gibi “ısıtıyordum”.

Bu buluşmaya, olabildiği kadar gerçek bir buluşma gibi davranın. Saatlerce mesajlaşacağınıza, günlük mesajlaşmayı toplam 20 dakikanın altında tutun ve bunun yerine 1 saat sanal buluşma ayarlayın. Gerçek hayatta hergün buluşamayacağınız gibi sanal buluşmayı da hergün yapmayın.

Sanal buluşmayı mümkünse bilgisayarda yapın ki elleriniz boş olsun. Ya da telefonunuzu bir yere sabitleyin. Bilgisayar yine de önemli zira bu tür sanal buluşmalarda genelde birbirinize video / haber linkleri vs. göndererek konuşursunuz. Örneğin kız size geçen yaz gittiği bir yeri tarif edecek ve siz de internetten bakarak muhabbet açacaksınız.

Sadece konuşmanıza da gerek yok. Beraber yemek yiyebilir ve bir şeyler içebilirsiniz. Dediğim gibi bu sanal görüşmeye buluşma gibi davranmayın. Pat diye plansız programsız “hadi gel muhabbet edelim” demeyin. Sanal görüşelim ve bir şeyler içelim deyin.

Bu buluşmada tüm standart buluşma kuralları geçerli. 70% kızı konuşturacaksınız, göz teması kuracaksınız, soğukkanlı-neşeli-esprili-cool olacaksınız, esprilerinize gülmesinden ve size sorular sormasından ilgi seviyesini ölçeceksiniz, 1.5 – 2 saat konuştuktan sonra o gün kızı mesajlamayacaksınız, kız mesaj atarsa sıcak davranacaksınız ama aynı gün bir sonraki sanal buluşmayı ayarlamayacaksınız, kıza 18 – 24 saat sonra mesaj atacaksınız, her 3 mesajlaşmadan 2sini o başlatacak, günlük toplam mesajlaşma 15 dakikayı geçmeyecek, vs.

Kız arkadaşınız olmayan bu kızla her gün sanal görüşme yapmayacaksınız. Haftada 1 bilemedin en fazla 2 yeter. İmkânınız olduğu anda gerçekten buluşun, sanalda kalmayın AMA bu kızla konuşmanız görüntülü görüşmede akmiyorsa, gerçek buluşmada akması da çok zor. O nedenle sanal buluşmalardan ikiniz de zevk almıyorsanız, kızla buluşmaya vakit harcamayın.

Sadece kızlarla sanal görüşme yapmayın. Arkadaşlarınızla, iş arkadaşlarınızla, ailenizle (eğer ayrı evlerdeyseniz) de sanal görüşün. Sosyal hayatınızı sanalda da olsa ihmal etmeyin. Tek konuştuğunuz kişi kız (veya kızlar) olmasın.

Bu dönemde ilişki yürütmek, uzak mesafe ilişkisi yürütmeye çok benziyor. Uzun süre ayrı kalsanız da kızla sonra evinizde buluşabiliyorsunuz. Ama bu herkes için mümkün değil. Bazılarınız veya bazılarınızın sevgilileri memlekete dönmüş olabilir, bazılarınız aile yanındasınız eve sevgili alamazsınız, vs.

Bu durumda günde toplam 10 – 15 dakika mesajlaşmak yeterli hatta fazla bile. Onun harici sanalda yüz yüze buluşun. 2 günde 1 – 2 saat yeterli. Ve nasıl olsa kız arkadaşınız diye her sanal buluşmanız öylesine olmasın (ama her sanal konuşmaya da resmi buluşma gibi davranmama lüksünüz var tabii).

İkinizin de evde olması, hiçbir şey yapmıyorsunuz ve her zaman buluşabilirsiniz anlamına gelmiyor. Özellikle siz meşgul birisiniz ya da öyle olmalısınız. Şu an bol vaktiniz varsa bunu değerlendirecek bir aktivite bulun. Ben mesela işim çok azaldığı için yıllardır süründürdüğüm [İlişki Sihirbazı Çevirisini](#) 2 haftada yaptım, 2 ay önce başlattığım ama virüs yüzünden yalan olan yeni işimi sanalda yapma ile uğraşıyorum, vs. 3 haftadır Netflixte sadece 2 tane dizi bölümü izledim.

Siz de bu zamanı ne zamandır beklettiğiniz şeyleri yapmak için (örneğin İngilizce öğrenmek, işinizde yükselmek için çalışmak, sanal bir iş başlatmak, vs.) kullanın. Meşguliyet bulun. Eğer kız sizi meşgul biri olarak biliyorsa sürekli konuşamayacağınızı bilir.

Kız yeniyse de, ilişkiyse de aşırı mesajlaşmaktan kaçının. Yüz yüze görüşün. Ama hiç mesajlaşmamak da zor. Dengeyi bulun. [Eğer tabak çeviriyorsanız](#), yukarıdaki aynı kurallar geçerli.

Peki yalnızsanız ne yapacaksınız? Nasıl kız bulacaksınız? Öncelikle eğer buluşamayacaksanız, yeni bir kız bulmak yerine kendinize odaklanın daha iyi. Ama eğer illa biriyle mesajlaşıp konuşmak istiyorsanız, online dating tek seçenek gibi.

Fazla talepkar sevgili

Bu dönemde bana en çok sorulan şey ise fazlaca mesajlaşma ve görüşme talep eden sevgili. Bu konuda yapacağınız şey basit. Yukarıdaki gibi davranacaksınız. Eğer kız arkadaşınız hır çıkarıyorsa, sürekli mesajlaşmak istiyorsa, sizin sanki evde boş boş oturan bir çulsuzmuşsunuz gibi sürekli ona zaman ayırmanızı talep ediyorsa, korkarım yanlış kızla berabersiniz ve zor durumda gerçek yüzünü görüyorsunuz.

Normal bir hatun günde 3 saat konuşacağız, sürekli mesajlaşacağız, vs. gibi dırdırlar yapmaz. Hergün yüz yüze görüşelim diye bastırmaz.

Ama maalesef arkadaşlar bundan daha kötüsü, kız arkadaşından fazlaca ilgi talep eden erkekler. Bu şekilde çok yardım talebi aldım. Adam kız gibi sürekli mesajlaşma veya ilgi talep ediyor. Bu adamlar talepkar kızlar gibi kendini yetersiz hisseden, onay ihtiyacını sevgiliden karşılamak zorunda olan karın ağrısı adamlar. Kendilerine tavsiyem titreyip erkek adam olmaları ve kız yanlış erkekle beraber olduğunu anladıktan sonra buralara gelip ağlamamaları.

Bir de aynı eve tıkmış çiftler var tabii. Sevgilisi ya da eşiyle normalde geçirmediği kadar zaman geçiren, evde çocuk gürültüsü içinde sanal olarak işini yapmaya çalışanlar. Size tavsiyem mesai saatlerinde çalışın ve bu saatlerde rahatsız edilmemeyi (kibarca) talep edin. Eğer hatun da aynı durumdaysa, çocuklarla ilgilenmeyi paylaşmanız gerekecek ama onun harici sınırlarınızı çizin. Mümkünse “çalışma odanıza” çekilin. Ama sevgilinizle / eşinizle arada “buluşun”. Yani çocuk varsa onlar saat ayarlayıp beraber film izleyin, seks yapın (şanslı herifler), bir şeyler için, oyun oynayın. Sanal değil de fiziksel ve kutudan çıkan oyunlar daha makbul.

Not : Eğer yaşlı insanlarla yaşıyorsanız, imkanınız varsa bile gidip dışarda bir kızla buluşmayın. Virüs kapıp eve getirebileceğinizi ve o insanları riske atabileceğinizi unutmayın. Buluşma imkanı olmayanlar gibi davranın ve sanal görüşme ile devam edin.

Author Mahmut Abi Posted on April 20, 2020 Categories Erkek Adam, Evlilik, Oyun Tags İlişkiler, İlk Buluşma, Kadın Erkek İlişkileri, Kızla ilk buluşmada ne yapılır87
Commentson #EvdeKal günlerinde ilişkiler

Karımı sevmiyorum ve genç bir sevgilim var

Övünüyor gibi görünmeden övünmeye çalışan bir enkazdan daha kötüsü yok herhalde:

6 yıllık karıma bir zamanlar aşıktım. Hayallerimin kadınıydı. Ama evlendikten sonra çok değişti. Çok ciddi biri oldu. Para konusunu çok takmaya başladı. Harcamaları hesaplayıp durmaya, Excel dosyaları tutmaya, emeklilik fonu gibi sıkıcı muhabbetlere başladı.

Artık sürekli mutsuz ve stresli biri. Çok az para kazandığım, hırslı biri olmadığım ve para konusunu ciddiye almadığım iddiasıyla dırdır edip duruyor. Beni en yakın arkadaşının küçük bir işyerine sahip olan ve milyoner kocası ile karşılaştırıp duruyor. Ben ona yeterli değilim, yeterince komplike değilim, vs.

Arkadaşları çocuk yapmaya başladı. Ben de çocuk istiyorum ama çocuk yapacak kadar birikimimiz olmadığını söylüyor.

Yatak odamız ölü. Porno izlemekten bıktım. Bu beni mahvediyor ve kendime güvenimi zedeliyor.

Birkaç ay önce arkadaşlarımla dışarı çıktık ve bir kız benimle muhabbet etmeye başladı. Numarasını aldım ve mesajlaşmaya başladık. Sonra buluştuk. Bir kadının bana ilgi duyması ve arzu edilebilir biri olduğumu göstermesi çok hoşuma gitmişti. Bu kızla seks yaptık.

Bu olaydan sonra arkadaşlarımla dışarı çıkmaya devam ettim ve kadınlar konusundaki başarıma şaşırdım. Son birkaç ayda birçok kızla beraber oldum. Karımı artık sevmiyorum. Artık arzu edilir ve saygı duyulan biri olmanın ne demek olduğunu biliyorum. Eski evli hayatıma dönmek istemiyorum. Karım bir şeyler döndüğünün farkında ve benim tek yapabildiğim ondan kaçmak. Bu yaptığımdan suçluluk bile duymuyorum. Bu durumdan nasıl kurtulurum?

Çoğu erkek tek bir kız bile bulamıyor. Bende ise 4 – 5 tane tabak var. Dışarı adımımı attığımda, karımın beni inandırdığı kaybeden olmadığımı anladım. Diğer kadınlar üstüme atlıyorlar.

Şu an 19 yaşında bir kızla çıkıyorum. Haftada 2 kere onun yurt odasına gidiyorum! Yıllar önce Married Red Pill redditinde “I am Steve McQueen” rumuzlu biri vardı. Onun durumu da buna çok benziyordu. Karısıyla mutlu değildi ve onu terk etti. Kimse onu yargılayamaz. Sonuçta genel geçer tavsiye de bu : eğer mutsuzsan boşan.

Problem şu ki, boşandıktan 6 hafta sonra bir ilişki buldu ve ilişkinin 3. ayında yeni kız arkadaşı, eski karısı ile aynı davranışları sergilemeye başladı! Ben buna “teneke kutuyu yol boyu tekmeleyerek yürütmek” diyorum.

Bu arkadaşın hayatı ile ilgili tonlarca problemi var ve eminim ki şu yazdıkları buzdağının görünür yüzünden de küçük bir kısmı.

Böyle bir adam, karısı dırdıra ve seksiz yatak odasına başlar başlamaz, bir de dışarıda kendisine bakan hatunlar varsa, hemen gemiden diğerine atlar ve şu anki tüm problemleri, 6 ay sonra yeni gemide de görülmeye başlar.

Böyle bir durumdaysanız, ne yapacaksanız yapın ama kendinize bakıp kendinizi eleştirmeniz de gerekiyor. Bu eleştiriği yapmak zorundasınız. Kendinizi bu sıkıntılı duruma sokmak için siz ne yaptınız düşünüp ortaya çıkarmalısınız ki o hataları bir daha yapmayın.

Onay Arama (*)

Onay arama (validation seeking) gerçekten büyük karın ağrısı. Bunun kadınlara has bir özellik olduğunu söylemek isterdim ama gün geçtikçe artan sayıda erkek de bunu yapıyor.

Bir kadının aşık olduğu ve üst seviyede bir erkekten onay alması mükemmel bir şey, kimse bunun sağlıklı olduğunu düşünmüyor. Ama bir erkeğin başka bir kadının kollarında onay ihtiyacına çözüm araması, genellikle sağlıklı bir şey olarak görülür.

19 yaşında bir üniversiteli kızın onay kaynağınız olduğunu, böyle bir yetişkin erkek olduğunuzu düşünün. Bu gerçekten erkeğin kendine koyabileceği çok çok düşük bir hedef.

19 yaşındaki bir üniversiteli, sadece eğlenmek ve ders çalışmak ister. Sizin varoluşsal korkularınızın boşluğunu doldurmakla ilgilenmezler. Ve sizin içinizdeki boşluğu başkası ile doldurmaya çalışmanız, o başkasının uzun vadede sizden topuk topuk kaçmasını sağlamak için iyi bir strateji.

Bahse girerim bu bahsettiği 4 – 5 kadın, onun kim olduğunu bilmiyor. AMA karısı onun kim olduğunu biliyor ve seksiz yatak odasının ve kadının finansal durumlarından başka bir şey konuşmadığı 6 yıllık aşksız evliliğin muhtemelen bir nedeni var.

Aslına bakarsanız muhtemelen bu adamın onay ihtiyacı eskiden karısı tarafından karşılanıyordu ve karısı kendi ihtiyaçlarının karşılanmasını talep etmeye başlayınca adamın ipler koptu.

Bunu kafaya takması gerektiğini söylemiyorum. Bu durumda doğru hareket nedir diye dikte etmeye kimsenin hakkı yok. Ama bu adamın ne yapması gerektiğinin çerçevesini kurup bunun üzerinde çalışmaya başlama konusunda tek kelime etmemesi, bana karısının da zamanında bugünkü 19luk kız gibi onay ihtiyacını karşılamaya yaradığına işaret ediyor.

Karısı o onayı vermeyi bırakır bırakmaz, adam onayı dışarda aramaya başladı. Ve bütün bu süreç boyunca da asıl problem ile uğraşmıyor: Hayatını üstüne inşaa edebileceği güçlü bir kişiliği ve çerçevesi yok. Ve ne yaparsa yapsın bu soruna eğilmediği sürece, kısa süre sonra her şey yeniden elinde patlayacak, size garanti ederim.

Tamam, birçok erkek hata yapabilir. Mesela bazı askerler cepheden geldiklerinde, kaygı atakları geçirirler. Karıları buna şahit olur ve adama olan saygı ve ilgilerini otomatikman kaybederler. Bu yıllar içinde düzelir ama kadının saygısızlığı orada kalır.

İnsanlar sizin ne olduğunuza dair bir fikre sahiptir ve bunu değiştirmek de zordur. Beraber olduğunuz kadın sizi bir kez kaybeden olarak yaftalarsa, ne yaparsanız yapın öyle olduğunuzu düşünebilir. Gyme başlayın, daha çekici olun, daha az itici olun, çerçeve edinin, vs. Yine işe yaramayabilir.

Ama birçok erkek için bu onay ihtiyacı konusunu halletmek gereklidir. Bu konuda çoğu zaman “yakala – bırak” deriz. Dışarı çıkın, başka kızlarla flört edin ve sizinle ilgili kafasında belli bir imaj olmayan kadınları etkileyebiliyor musunuz görün deriz. Burada amaç, evliliğiniz dışındaki dünyadan sizin hakkınızda bir ikinci görüş almaktır.

Ben harika biriyim demek harika biri olmak ya da öyle hissetmek için yeterli değil. Zira insanlar sürekli olarak kendilerine yalan söylerler. Ama siz dışarı çıkıp insanlarla etkileşiyor ve ilgi görüyorsanız, orada sizin hakkınızda benliğinize somut bir delil vardır. İlişki içindeki problemlerinizi, sizin problemlerinizi olmaya bilir.

AMA bunun yolun sonunda yapılan bir şey olduğunu unutmayın. Siz kendi halletmeniz gereken problemlerle tek tek uğraşıp onları çözdüğünüzden emin olduğunuz zaman yapılacak bir şey. O zaman ancak bu ikinci görüşe ihtiyacınız var.

Tavsiye

Benim bu adama vereceğim tavsiye tamamen şu anki durumunun ne olduğuna bağlı. Dikkat ettiyseniz kendisi ile ilgili hiçbir şey söylemiyor. Kendi eksiklerinden, kendisi ile ilgili çalışıp geliştirmek istediği şeylerden kesinlikle bahsetmiyor. Tek söylediği : karım beni sevmiyor, birçok kadınla yatıyorum, ve bunun için takdir ve sırtımın sıvazlanmasını bekliyorum.

Şahsen ben bir erkeğin gelip, internetteki bir yabancından bu şekilde onay aramasına dayanamıyorum. Bu sadece süper itici bir şey. Bunu biriyle yüz yüze konuştuğunu düşünün. Daha beter!

Burada tahminler yürütüp tavsiye vereceğim. Karısının para ile ilgili kaygılarından ve onun yeterince kazandığını düşünmediğinden fazlaca bahsediyor. Bu durumda ya bu adam kendi potansiyelini gerçekleştiremeyen bir erkek ya da bir miktar materyalistka bir kadınla evli.

Materyalistka Practical Female Psychology kitabından bir kavram. Bu tür kadınlar aşklarını alabilecekleri materyalist şeyler üzerine kurarlar. Pahalı çantalar, lüks tüketim ürünleri, milyonlar evli yakın arkadaş, vs. Bu nedenle bu adamın kendisine gold digger bir kadın seçip evlendiğini varsaymak pek yanlış olmayabilir. Hatun güzel ve erkeğin onay ihtiyacını karşılayan bir kadın olunca adam belki de bu karakter özelliğini es geçti.

Durum buysa problem şu : gold digger hatunlar altın isterler. Eğer altın ve onay alamazsa, eşim diye başlayıp sonra sürekli dırır eden, (seks yapmadığınız) bir oda arkadaşı ile kala kalırsınız.

Eğer durum buysa bu kadını terk etmek mantıklı. Görünen o ki henüz çocukları yok, evlilik tamamen işlevsiz ve hatunun kafasında adamla ilgili düzeltmesi neredeyse imkansız bir kötü imaj var. Adam bu imaj üzerinde çalışsa bile hatun muhtemelen bu çabayı görmeyecek, umursamayacak ve takdir etmeyecek.

Ama yine de bu adamın biraz zamana ihtiyacı var. Derin bir nefes alıp 12 ay boyunca kendi üzerinde çalışması ve bu kadını kendisine kök söktüren partner olarak tutması lazım. Zira eğer kendisine dayanamayan ve hakkında berbat bir imajı olan bu hatuna çekici görünebilirse, herkese çekici görünebilir. Ve bu çalışmadan sonra evliliği bitirdiğinde, bir sonraki kadını 3 ayda eski karısına dönmeyecektir.

Teneke kutuyu yol boyu tekmeleme.

Bize ne?

Kendi kontrol edebileceğiniz şeyleri bilmeniz gerekiyor. Bu hikayede adam karısının ne hissettiğini, ne istediğini, taleplerini ve yatakta ne yapabileceğini kontrol edemiyor. Bunların hiç biri sizin kontrolünüzde değil. Sizin kontrolünüzde olan tek şey, bu durumda ne yapabileceğiniz ve bu yapabileceklerinizi ciddiye alıp yapıp yapmayacağınız.

Zira şunu kabul etmek gerek: Bazı insanlar gerçekten korkunçlar ve bu nedenle dırdır ederler, bağırır çağırırlar ya da hayatı zehir ederler. Ama bazı insanlar da bu tür şeyler yaparlar zira siz gerçekten çöp birisinizdir ve sizin ayağa kalkıp potansiyelinizi gerçekleştirmek için çalışmanızı istiyorlardır.

Married Red Pill’de bizim “3 İşlevsiz Kaptan” dediğimiz harika bir kavram var. TMRP reddite gelenler bu 3 arketipten biridirler :

- 1 – Eskiden erkek adam iken zaman içinde düşe düşe eski halinden eser kalmamış ve kontrolü dırdır ede ede eline almış bir kaptan yardımcısına sahip erkek
- 2 – Sürekli şikayet eden, kaptanın kararlarına güvenmeyen bir ikinci kaptana sahip erkek
- 3 – Aslında hiçbir zaman bir kaptan istememiş, elinin altında zorbalık yapacağı bir erkek olsun istemiş bir ikinci kaptana sahip erkek

Bu adam hangi kategoriye düşüyor bilmiyorum. Kendisinin de bildiğini sanmam. Ama siz kendiniz bu arketiplerden hangisine düşüyorsunuz bilmelisiniz.

Kadını suçlamak yerine kendi hatalarınıza odaklanın. Onun kapısının önünü süpürmeye başlamadan, kendi kapınızın önünü süpürün. Suç kadındaysa tamam ama önce kendi olabilecek hatalarınızla uğraşın.

Alternatif

Öncelikle : hayallerimin kadını diye bir şey yok. Bu adam bu kızı kaideye koymuş ve kadın da sonra gayet seve seve o kaideden inmiş.

Kadının parasal konularda dırdırına bakacak olursak şunu söyleyebiliriz ki bu adam evlenmeden önce evin parasal liderliğini nasıl yapacağını planlamamış. Planlamalıydı. Ne iş yapıyorlar bilmiyorum ama adamın karısını rahatlatacak bir finansal planı yokmuş gibi görünmesi şunu söylüyor : Ya gerçekten böyle bir planı yok ya da bu konuda kendisine güvenmeyen bir kızı seçip karısı yapmış.

Daha başından evin parasal olarak kaptanlığını eline alıp kadına “ben bu işi böyle yöneteceğim” diyerek sınırları belirlemeliydi. Daha başından “ben böyle yöneteceğim” diyerek kadının bunu kabul etmek ile evlilikten vazgeçmek seçimini yapmasını sağlamalıydı.

İkinci olarak da bir kez karının seni erkek olarak istemediği duruma düştüğünde, git dışarı flört et, ne yapman gerekiyorsa yap. Ama bu konuda karından kaçma. Çoğu çiftin nefret ettiği şey aldatmadan çok yalandır. Ve şu an yalan söylüyor olması, getisi götürüsünden çok daha az bir aksiyon.

Zira karısı bir kez bu aldatmanın farkına vardığında, adamı boşarken mahkemede mahvetmesi için gerekli tüm motivasyona sahip olacak. Eğer boşanma tecavüzü ne kadar kötüleşebilir görmek isterseniz, kadının intikam ateşi ile yandığı durumu bekleyin! Ve kocasının başlangıçtaki erkek adamdan kaybeden değersiz bir erkeğe dönüşümünü seyredip, sonra bu düşük rütbeli adamın ancak yüksek değerli bir erkek yaptığında affedilebilecek harem gibi oyunlar oynadığını öğrenmek, kadını vahşi bir kinle dolduracaktır.

Eğer boşanmak pahalı diye, çocuklar daha mezun olmadı diye, vs ... evli kalmaya devam edecekseniz ama evliliği de cinsel olarak böyle dışarı açacaksanız, yediğiniz haltları saklayıp bunu yaptığınız için özür dilemeyin. Bunu hatunun suratına çarpmayın ama hatundan kaçmayın.

Eğer bir karar veriyorsanız, o kararın sorumluluğunu alın. Yoksa hayat boyu sonuçları ile yaşamamız gereken başka tercihler yapmak zorunda kalabilirsiniz. Eğer bu adam bnu bile yapamıyorsa, evlilik biterken yapması gereken daha ağır tercihlerin altında ezilip mahvolur.

Kaynak: [Doesn't need his wife, he's sleeping with 19 year olds! Relationship Breakdown](#)

(*) – Onay aramak, kişinin özdeğerini karşı cinsten nitelikli bir bireyin veya bireylerin kendisine duygusal ve fiziksel yakınlık duymasından alması, eğer bu yoksa kendisini değersiz hissetmek demek. Bu mesela kadınlarla başarılı birçok erkeğin de sorunudur. Bazı adamlar eğer sürekli kadınlarla birlikte olmazlarsa kendilerini çok değersiz hissederler.

Burada onay dediğimiz, “lütfen bana ilgi göster ve ben değerliyim diye onayla” anlamında.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 17, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Evlilik](#), [Rian Stone](#) 19 Comments on [Karımı sevmiyorum ve genç bir sevgilim var](#)

İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları



İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları (E-Kitap PDF/EPUB)

“Güzel kadınlarla başarının kaynağı, sizin kendi derinliklerinizde gizli. Doğuştan gelen ve doğal “ilkel erkek” beyninizde ama kalın sosyal koşullanma tabakalarının altında gömülü. Tam şu anda bile, kadınları baştan çıkaracak doğru anlayışa sahipsiniz. Ama, bu anlayışın yanlış ve kötü bir şey olduğuna inandırılmış durumdasınız.

Ben sizin yıllardır gömülü halde bekleyen bu önemli yanınızı uyandırırken, sadece güzel kadınları etkilemekle kalmayacaksınız. Onlarla her seviyede başarılı olacaksınız. Her seviyeden bahsediyorum – tek gecelik ilişki, buluşma, ilişki ya da evlilik.

Erkek doğanızı uyandırmanın en önemli etkilerinden biri, kadınların size karşı koyması zor bir çekim hissetmeleri olacak. Ve bir kadın sizin için karşı konulmaz bir çekim duyduğunda, başka hiçbir şey konusunda endişelenmeniz gerekmeyecek. Kadın size doğru şekilde davranacak. Ve bir kadın eğer size karşı çekim duymuyor ise, yapabileceğiniz hiçbir şey işe yaramayacak – kadın size bok gibi davranacak.

Bu kitabın ilerleyen bölümlerinde, bir kadına gerçekten yürümek, onun emailini ya da telefon numarasını almak ya da onu buluşmaya çağırmak için yapmanız gereken şeyleri göstereceğim. Size tüm bunları öğreteceğim. Ama size karşı gerçekten dürüst olmam gerekirse, bu tür şeyler işin kolay kısmı. Ve eğer siz kadında karşı koyması zor bir arzunun nasıl yaratılacağını anlamazsanız, bunların pek bir anlamı yok.

Doğal erkek benliğinizin ne olduğunu gerçekten BİLMEYEN ve HİSSETMEYEN sadece teknik ve taktik öğrenirseniz, telefon numarasını aldıktan ya da buluştuktan hemen sonra dirençle, engellerle ve kadınların size saygısızca davranması ile karşılaşacaksınız.

Bu kitap boyunca, MASKÜLENİTENİN ve kadınların istediği erkeğin simgesi olan erkeğe, “**ERKEK ADAM**” diyeceğim.

Bu kitabın tüm amacı, “**ERKEK ADAM**” olmanız için size yardımcı olmak.”

Michael W

Erkek Adam sitesinin kurulma sürecine giden yolun başındaki “İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları” kitabını, yoğun istek üzerine çevirdik

Bu kitap beni uykudan uyandırdı. O günden sonra bu kitabı verdiğim birçok erkek de fişten çekildi. 2017 yılında Hank Moody’ye kitabı verip de onun fişten çekilme sürecini izlediğimde, Hank ile bu bilginin daha da yayılması gerektiğine karar verdik ve Erkek Adam sitesini bu kitabın önemli bölümlerinden biri olan “[En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak](#)” yazısı ile başlattık.

Kitap kadınlardan çok, feminen öncelikli beyin yıkamanın derinlere gömdüğü Erkek Adam (The Man) benliğinizi açığa çıkarma yolculuğunu anlatıyor. Sadece kadınlarla değil, her alanda sağlam temellere sahip başarı için bu maskülen benliği serbest bırakmanın yok haritasını çiziyor.

Kitap biraz eski. Emailden, chat roomlardan bahsediyor. Kırmızı Hap yokken yazılan bir kitabın 100% kırmızı haplı olmasını da beklemeyin. Buna rağmen 15 yıldır ara ara açar okurum. Bildiğim kadarıyla Hank’de aynı şekilde ara ara okuyor. Yani bu öyle bir kere okunan bir kitap değil bu. Ara ara okuyacaksınız. Defalarca okuyacaksınız.

15 yıl önce bende yarattığı etkiyi sizde de yaratması dileğiyle. Şiddetle tavsiye ederim.

[Kitabı edinmek için tıklayınız.](#)

(Alım güvenilir Shopier ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

[Kitabı Türkiye dışından edinmek için tıklayınız.](#)

(Shopier ve Payhip çok kullanılan birer ödeme sistemi. Kredi kartı bilgileriniz bize gelmiyor.)

[Kitabın İçindekiler Bölümü ve İlk Sayfaları \(Örnek\) için tıklayınız \(pdf\).](#)

Anahtar Kelimeler: Erkekler için flört etme sanatı, Maskülenite, Erkek Adam, Erkeklik, Kadınlar Ne İster, Kadın Erkek İlişkileri, Kız Arkadaş, Kişisel Gelişim, İlişkiler, İlişki Tavsiyesi, İlişki Koçu, Baştan Çıkarma, Sevgili, Uzun Süreli İlişki, Duygusal Güç

AuthorMahmut AbiPosted onApril 16, 2020CategoriesKitap, [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#)TagsÇeviri, [Erkek Psikolojisi](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Michael W690](#) Commentson [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarımın Sırları](#)

Filmlerin sizi yapmaya koşulladığı 8 berbat ilişki hatası

[İlişkiler](#) ve birliktelik konusundaki hemen hemen tüm beklentilerimizi Hollywood belirliyor. Problem şu ki bu filmler aşkın nasıl bir şey olduğu konusunda kafamıza absürt fikirler sokuyorlar. Bu fikirler ise oldukça aptalca kararlar vermemize neden olarak, aslında çok iyi olabilecek ilişkileri mahvediyorlar.

Burada Hollywood’un ilişkilerimizi nasıl baltaladığını, 8 maddede inceleyeceğiz. Önce uyaralım : Burada duyacaklarınız arkadaşlarınız, aileniz ve Instagram tarafından pompalanan geleneksel romantik propagandaya aykırı şeyler olacak. Umarım burada okuyacaklarınız, sizi aşkı “roller coaster” bir şekilde yaşamaktan kurtaracak.

#1 – Filmler bizi duygusal kalite yerine duygusal yoğunluk yaşamaya programlıyorlar.

Hollywood tipi **romantizm**in doğası bipolardır. Filmlerde **romantizm** -10'dan +10'a bir ölçekte salınıp durur. Hollywood tipi **romantizm** ekstrem uçlarda yaşanır.

Mesela Beauty & The Beast filmini ele alalım. The Beast Belle için önce korkunçtur ve onu kaçıırır. Ama daha sonra o güzel danslarını ederler, aşkları için savaşır ve en sonunda bir araya gelirler.

The Notebook filminde Noah ve Allie önce aşktan deli divane olurlar ama sonra yoğun acı çekerek ayrılırlar ve tonlarca dramadan sonra yeniden bir araya gelirler. Filmde Ellie ile Noah'ın birbirlerine vurdukları ama daha sonra sarılıp deliler gibi öpüşmeye başladıkları sahne bunu çok güzel özetliyor.

Fakat bu konuda en büyük suçlu Twilight serisi. Filmde bu tür gel-gitler o kadar çok ki sayamazsınız. Bütün seri aşırı takıntılı aşk doruklarından, karakterlerin birbirlerinden ayrı kalınca içine düştükleri intihara meyilli depresyon uçlarında gider gelir.

Bu liste uzatılabilir ama ana fikir şu: Filmlerde ilişkileri pozitif deneyimler değil drama yönetir. Aşk filmleri, ilişkilerde talihin dramatik şekilde yön değıştirmesi üzerinedir.

Adaletli davranalım. Bu saçmalık Hollywood'dan çok eskiye gidiyor. Dünyanın en bilinen romantik hikayesi olan Romeo ve Juliet'i ele alalım. Bu hikaye, birbirlerini sadece 5 gündür tanıyan 13 yaşında iki çocuğun, birlikte olamayacaklarını anlayınca intihar etmeye karar vermesiyle biter.

Filmlerin etkisi ile bilinçsiz bir şekilde aynı bipolar / roller coaster ilişkilerin peşinde koşup, istikrarlı bir şekilde iyi olan ilişkileri istemiyor olabilirsiniz. Öyle ki ilişkide drama yoksa aşk da yoktur masalına inanıyor olabilirsiniz. Ama aslında dramasız bir ilişki yaşamayı hedeflerseniz, daha mutlu olursunuz.

İkinci madde ise partnerimizi nasıl bulduğumuzla alakalı. Başkaları sizi ne kadar sıkıcı, yavan ve arıza görürse görsün:

#2 Filmler, mükemmel insanın, sizin derinlerinizde yatan gerçek kişiyi görüp size mucizevi bir şekilde ilgi duyacağı masalını anlatıyorlar.

Fifty Shades of Gray filmini ele alalım. Filmde 27 yaşında kendi başına milyoner olmuş yakışıklı bir iş adamı, kendisi ile röportaj yapmaya gelen sosyal arızalı üniversite öğrencisine özel bir ilgi duymaya başlar. The Girl Next Door filminde ise roller değışir: Güzeller güzeli ve anı yaşayan Daniella, birgün kelimenin tam anlamı ile Matthew'un kapısında belirir ve

onu deli maceralara sürükler. Matthew ile ilgili ilgi çekici tek bir şeyin bile olmamasına rağmen.

Burada fantezi şudur: Siz kendinizle ilgili hiçbir şeyi değiştirmesiniz bile, hayalinizdeki erkek / kadın sizin kolunuzdan tutup sizi sihirli bir hayata çekecektir. Ama gündelik hayattan biliyoruz ki eğer siz sıkıcı ve asık suratlı bir insansanız ve anı yaşayan, eğlenceli ve başarılı bir insanla birlikte olmak istiyorsanız, gereken çabayı gösterip öyle bir insan olmak zorundasınız. Aksi takdirde böyle bir insanlarla yollarınız kesiştiğinde, onlar sizi görmeyeceklerdir bile.

Filmlerde göreceğiniz bir başka saçmalık da:

#3 – İlk Görüşte Aşk

Kahramanlar birbirlerini ilk defa görürler, zaman durur, havaii fişekler uçuşur, cennet kapıları açılır, kuşlar cıvılda, vs. Bu saçmalığın her versiyonunda (Twilight, The Little Mermaid, The Notebook, vs.) karşılaşılan kişi, gerçek olamayacak kadar güzeldir. Bu da aslında ilk görüşte aşkın uzun süreli aşktan ziyade, cinsel arzudan ibaret olduğunu gösterir.

Bu bizi gerçek hayatta gelip geçici cinsel çekimi aşk ile karıştırmaya iter. Filmlerdeki gibi arkadaşlarımızın mantıklı tavsiyelerini görmezden gelir, hedeflerimizi ve değerlerimizi “aşk” uğruna feda ederiz. Bu tür filmlere eşlik eden çekici müziklere kapılıp kendinizi aptal yerine koymayın. Henüz tanımadığınız birine sulu ve hayran gözlerle bakıp “aşık” olmak romantiktir değildir, yüzeyseldir ve sizin hayatınız boyunca yanınızda olmuş arkadaş ve ailenize karşı haksızlık etmenize neden olur.

İlk görüşte aşk saçmalığına inanmanın bir yan etkisi, hayır cevabını kabul etmemektir. Bu da 4. maddemiz:

#4 – Hollywood tipi aşk, reddedilmeyi kabul etmeyerek kanıtlanır.

The Notebook filminde Noah Allie’yi sadece birkaç saniye görmüş olmasına rağmen onu dansa davet eder. Allie o gün biriyle beraberdir ve Noah’ı reddeder. Ama Noah hayır cevabını kabul etmez. Allie onunla buluşmayı kabul etmezse, intihar edeceği tehditleri savurur. Sonunda Noah kendini öldürmesin diye teklifine evet dedikten sonra Noah’ı doğal olarak görmezden gelir. Ama Noah onu sokakta takip eder ve onu buluşmaya ikna etmeye çalışır.

Bunlar, arıza ve yapışkan tacizci davranışlarıdır. Ama biz bunun birçok filmde romantize edildiğini görürüz.

Bazen reddetmek, reddedenin kendisinden iyi bir partner olmayacağını söylemesi ile olur. No Strings Attached filminde Natalie Portman'ın Ashton Kutcher'u reddettiği gibi. Portman açık bir şekilde Kutcher ile romantik bir ilişkiyle ilgilenmediğini sinyalliyor.

Portman : “Neden gidip kendine seni üzmeyecek bir kız bulmuyorsun?”

Kutcher : “Çünkü seni seviyorum.”

Tabii ki bu romantik senaryo, Kutcher'ın reddedilmeyi kabul etmemesini emreder zira sonuçta hayırdan anlamayan kazanacaktır. Bütün Twilight filminde Edward Collins'in çekiciliğinin bir kısmı daha başından kendisinden iyi bir partner olmayacağını söylemesidir.

Gerçek hayatta kendinize bir iyilik yapın. Biri size kendilerinden iyi partner olmayacağını, ilişkiye hazır olmadığını ya da sizinle romantik olarak ilgilenmediğini söylediğinde, bu sözlerine inanın ve peşlerinden koşmayın.

Tabii ki her ilişkide problemler çıkacaktır. Filmlerde bu problemlerin deli saçması bir şekilde çözülmesi bizim 5. maddemiz.

#5 – Problemi çözmek için büyük ve talep edilmemiş hediyeler vermek

The Notebook filminde Noah Allie ile ikisi de 17 yaşındayken sadece bir yaz boyunca çıkıyor. Ondan sonra 10 yıl ayrı kalıyorlar. Sonra Noah Allie'yi bir daha görüyor ve onun mükemmel nişanlısı ile oldukça mutlu olduğuna şahit oluyor.

Noah bunun üzerine Allie'yi yeniden kazanmak için, ikisinin de ilk defa milli oldukları evi birebir yeniden inşa ediyor! Senaryo emrettiği için bu tabii ki işe yarıyor ve ikisi de hayatlarının sonuna kadar mutlu bir şekilde yaşıyorlar.

Aynı şekilde kız arkadaşı ile yeniden bir araya gelmek için John Kushack kafasının üzerinde bangır bangır teyp çalıyor ve hiçbir şey demiyor. Crazy Stupid Love filmindeki gibi herkesin önünde göstere göstere aşk ilanları, bu filmlerde sık rastlanan bir şey.

Burada iki problem var: Filmler siz biriyle ilişkiyi bitirdikten sonra o kişi abartı aşk ilanları yaparsa onunla birlikte olmayı gözden geçirmelisiniz mesajı veriyor. Oysa filmler, bu tür abartı şeylerde oldukça başarılı insanların, gündelik hayatta ilişkiye renk ve neşe katan şeylerden tamamen mahrum olabileceklerini göz ardı ediyorlar.

İkinci problem de filmler bizi, basit ama içten bir özürü kabul etmeyen partnerlerin peşinde koşmaya itiyorlar. Böylece belki bu partnerin büyük bir hediye ya da hareket görene kadar ilişkiyi rehin aldığını anlamamızı engelliyorlar.

Eğer partneriniz sizi affetmiyorsa, Hollywood stili cafcacflı hediye ve hareketler yerine, bir kere içten özür dileyip ondan sonra ona ihtiyacı olan zaman ve ayrılığı verin.

#6 – Hollywood’a göre halihazırda ilişki içinde olan birinin peşinde koşmak romantiktir.

Ve bu tür ilişkiler kesinlikle başarısız olmazlar. Bunu Titanik filminde, Wedding Crashers filminde ve daha az romantik bir şekilde Casino Royale filminde gördük.

Wedding Singer filminde Adam Sandler’sın Drew Barrymore’a evliliğinden yardım etmesi gerekirken o düğünü alaşağı etmesi olayı daha da kötü bir hale getiriyor.

Bu filmlerde ilişkileri yıkmamanın getirdiğı her türlü ahlaki yargılama, diğer partneri iflah olmaz bir göt olarak resmetmektir. Wedding Crasher filmi, Zach’i lise zorbası götün bir karikatürü olarak gösteriyor. Aldatan, kendini bir şey sanan bir göt.

Ama burada mesele sadece ilişkiye çomak sokmak değil. Gözünüzün önünde ilişkisine (sizin için bile olsa) ihanet edebilen biri ile güvene dayalı bir ilişki yaşamanız çok zordur. Dışarda o kadar bekar insan varken, ilişki içinde birine odaklanmak, yokluk zihniyetini kuvvetlendirmekten başka bir işe yaramaz.

#7 – Acı çekmek, bağımlılık ve kendini feda etmek aşkın göstergeleridir.

Aslına bakarsanız filmlerde bunlar aşkı test eden şeylerdir. Knight’s Tale filminde Joseline, William’in aşkını kanıtlaması için ard arda duello kaybetmesi için ısrar eder. Bunun sonucunda da William, yürüme yeteneğini kaybedecek şekilde yaralanır.

Twilight filmine göre bir ilişkinin gerçek olduğunu anlamanın yolu, o ilişkiden sonra derin acı çekmektir. Yeni yetme Bella, Edward terk ettikten sonra aylarca depresyona girer.

Frozen filmindeki kızkardeş sevgisi bile kendi hayatını feda etmeye hazır olmakla tanımlanır.

Bu senaryolardaki ortak şey, aşkın acı ile ispatlanmasıdır. Eğer bu dolmayı yerseniz, ilişkilerde bu saçmalığı yaratmaya çalışırsınız. Hem kendiniz hem de partneriniz için, “aşkını ispatlamak” uğruna acı çekme “fırsatları” yaratırsınız.

Ama aşkın başka bir tanımı var :Kabul etmek, zevk, eğlence ve beraber gelişmek. Aşk o kadar dönüştürücü olabilir ki, ilişki bittiğinde iki tarafta daha iyi, daha mutlu ve daha olgun olabilir.

Aşk aynı zamanda iki tarafın birbirine bağımlılığından daha pozitif bir şekilde tanımlanabilir. Diğer insan hayatınızdan çıkarsa hayatınızın anlamı kalmaz saçmalığı ile tanımlanmak zorunda değil. Ama tabii ki böyle bir aşk, filmleri sürükleyen dramatik salınımlar yaratmaz o nedenle de filmlerde pek görmeyiz.

Bu da bizi filmlerin en büyük günahına getiriyor. Birçok filmde, şarkıda ve romanda işlenen çok ciddi bir problem bu.

#8 – Romantik bir ilişki, hayatın problemlerinin yegane çözümüdür.

Filmler bize romantik bir ilişkimiz yokken (ya da yoksa) yarım ve yapayalnız olduğumuzu söyler. Jerry Maquire filminde Henry'nin (Tom Cruise) romantik sahnesinde dediği gibi:

“Sen beni ... tamamlıyorsun.”

Filmlere haksızlık etmeyelim, bir konuda haklılar. Herkesin hayatında eksik olan bir şey var. Ama buna çözüm illa **romantizm** değil. Aslında bu filmler daha temel parçaları görmezden gelirler. Mesela aile genellikle aşığılanır. Herkül, kendisine çoğunlukla yalan söyleyen ve manipüle eden bir kadın için ailesine sırtını çevirir.

Ariele henüz tek kelime etmediği Prens Eric ile sadece 3 gün geçirdikten sonra ailesini terk eder.

Arkadaşlar da aynı şekilde görmezden gelinir ya da romantik aşk için feda edilebilecek aptallar olarak resmedilirler.

Romantik ilişkiler kötü şeylerdir demiyorum. Tam tersi, mükemmel olabilirler. Ama bu filmlerdeki kahramanların, aile ve arkadaşlarını aşk için feda etmeye dünden hazır olmaları, aşkın en önemli derslerinden birine ihanettir: uzun süredir bildiğimiz insanlarla aramızdaki ilişkileri iyileştirip düzeltebilir.

Bunun yerine Hollywood aile ve arkadaşlarımızı sevip, affedip anlamak yerine, sürekli olarak yeni bir özel insan arama peşindedir.

Ama aile ve arkadaşların ötesinde, filmlerde her zaman göz ardı edilen bir gerçek var. İnsanın kendisini sevmesi, mutlu bir hayat ve ilişkinin temelidir.

Yani sizi tamamlaması için başkasına bağımlı olmak yerine, romantik partnerinizden devşirmek üzere koşullandığınız sevgi ve saygıyı kendi kendinize verin.

Kendi başınıza olsanız da yalnız olmamayı öğrenin.

Başka biriyle birlikte değilken bile tam olmayı öğrenin.

Bu sizi, spesifik bir insana duyduğunuz arzu ile aşk acısı çekmek gibi [romantizmin](#) oldukça dar bir yorumundan kurtaracaktır. Ve sizi aşkın daha az romantik ama kalp ısıtan bir versiyonuna açacaktır.

“Eğer bakarsanız, aşkın her yerde olduğunu göreceksiniz.” Hugh Grant, 4 Düğün Bir Cenaze

Sizi tamamen güvende hissettiren ve başkalarına çekici görünmenizi sağlayan içsel özgüvene yolculuk tabii ki zaman ve çaba ister. Ama bu zaman ve çabaya değer. Sadece sizin hiç çaba harcamadan harika ilişkilere, aileye, arkadaşlıklara ve iş yaşamına sahip olmanızı sağlayacağı için değil, aynı zamanda yalnızken bile kendinize güvenmenizi sağlayacağı için değer.

Kaynak: [8 TERRIBLE Dating Mistakes Movies Push You To Make](#)

NOT: Bu yazıyla ilgili podcast : Erkek Adam Discord Yayını – [Filmlerin sizi yapmaya koşulladığı 8 berbat ilişki hatası](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 15, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 46 Commentson [Filmlerin sizi yapmaya koşulladığı 8 berbat ilişki hatası](#)

Eski Sevgili Nasıl Geri Döner? – İletişimi Kes Kuralı (No Contact Rule)



115 Sayfa | Eski Sevgili Nasıl Geri Döner? | İletişimi Kes Kuralı (No Contact Rule)
(E-Kitap)

Sevgilinizden/eşinizden ayrıldınız daha doğrusu terk edildiniz. Sizden önce sayısız insanın deneyimlediği bir şeyi yaşıyorsunuz ve hissettiği şeyi hissediyorsunuz.

Eski sevgiliniz size nasıl geri dönecek? Bu kitapta size bunun garantili yolunu yani yalan vaatetmiyoruz ama sayısız kere denenmiş ve başarıya ulaşmış bir yöntemi (İletişimi Kes Kuralı – No Contact Rule) kullanmayı öğretiyoruz.

Bu kitapta eski sevgilinizin ayrılık sonrasında sizi özlemesi ve daha sonra sizi araması için neler yapacağınızı, o aradıktan sonra nasıl buluşacağınızı ve buluşmada aranızdaki ilişkiyi yeniden alevlemek için neler yapacağınızı anlatıyoruz. Ama bunlar bu sürecin temel problemleri değil.

Biz problemin kökenine ineceğiz. Ayrılığınız muhtemelen bir hastalık belirtisi idi, hastalığın kendisi değil. Hastalığın belirtisini değil kendisini iyileştirmeye odaklanarak hem eski sevgilinizin size dönme ihtimalini en üst seviyeye çıkaracağız hem de yeniden başlayan ilişkinizin daha sağlam temeller üzerine oturmasını sağlayacağız.

Bu kitapta öğrenecekleriniz cinsiyetinizden ve cinsel eğiliminizden bağımsız olarak işinize yarar. Yani eski kız arkadaş için de çalışır, eski erkek arkadaş için de. Heteroseksüel ilişki için de çalışır, homoseksüel ilişki için de. Ve yine bu kitapta öğrenecekleriniz eski sevgiliniz, eski nişanlınız ya da eski karınız için de çalışır.

Not: Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#).

Kitabın içeriği ile ilgili fikir edinmek istiyorsanız şu videolara ve yazılara bakabilirsiniz:

[Eski Sevgili podcast serisi \(Youtube\)](#)

[Eski sevgili nasıl geri döner?](#)

[Beni engelledi ne yapmalıyım?](#)

[No Contact Kuralı Başarı Yüzdesi](#)

[Eski sevgili nasıl pişman edilir?](#)

Bu öğrenecekleriniz uygulaması zor şeyler. Sabır ve [disiplin](#) kadar duygusal olarak güçlü olmanızı da gerektiriyor. Fakat bir kez neden böyle davranmanız gerektiğini anlarsanız, size gerekli olan sabır ve [disiplin](#) için gerekli motivasyonu da kazanacaksınız.

Hadi, daha fazla vakit kaybetmeden, siz daha fazla yanlış adım atmadan başlayalım ve çok geç olmadan eski sevgilinizi size döndürebilecek bu sürece başlayalım.

[Eski Sevgili Nasıl Geri Döner? | İletişimi Kes Kuralı \(No Contact Rule\)](#)
kitabını satın almak için tıklayın.

[Kitabı Türkiye dışından satın almak için tıklayınız.](#)

[Kitabın içindekiler bölümü \(pdf\)](#)

İçindekiler:

Terk edildim nasıl davranmalıyım?

İletişimi Kes Kuralı

Ayrılık Acısı Nasıl Atlatılır?

Ayrılık Süreci

Eski Sevgilim Mesajlarıma Cevap Vermiyor

Eski Sevgilim Beni Engelledi

Zihin Okuma (Eski Sevgilim Ne Düşünüyor?)

Gizli Ajan (Eski Sevgiliyi Stalklamak)

Eski Sevgili ile Arkadaş Kalmak

Eski Sevgili ve Özel Günler
Eski Sevgili ile Aynı Yerde Çalışmak
Eski Sevgili Nasıl Geri Döner?
Eski Sevgilinizi Sonsuza Kadar Kaybetmenize Neden Olacak Hatalar
İletişimi Kes Süreci
Eski Sevgilinin Geçtiği Aşamalar
Yüceltmek
Eski Sevgilim Beni Düşünüyor mu?
Eski Sevgilim Beni Arayacak mı?
Eski Sevgilim Yeni Limanlara Yelken Açar Mı?
Eski Sevgilinin Yeni Sevgili Yapması
Rebound İlişki, Kışkandırma İlişkisi, Daldan Dala Atlayan Maymun İlişkisi
Eski Sevgilinin Araması
Eski Sevgilinin Aramasına / Mesajına Cevap Vermemek
İletişimi Kes Sürecinde İlk Arama / Mesajlaşma
Buluşma Teklifinizin Reddedilmesi
Eski Sevgili İle Buluşma
Eski Sevgili ile Yeniden ... Peki Şimdi Ne Yapacağım?

[How to get your ex back? – No Contact Rule](#)

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 15, 2020](#) Categories [Cinsellik](#), [Kitap](#), [Psikoloji](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [No Contact Kuralı](#), [Sarp A.1](#), 971 Commentson [Eski Sevgili Nasıl Geri Döner? – İletişimi Kes Kuralı \(No Contact Rule\)](#)

Saha Raporu: Antalya Maceraları

Merhaba arkadaşlar, 10 seneyi aşkın bir süredir Daygame yapıyorum. Türkiye’de bu alanda en eski bir kaç kişiden biriyim. Daha önce erkekadam sitesinde birkaç eski oyun raporumu yayınlamıştım. İyi-kötü bazı tepkiler aldım. İnternetin birçok alanda kolayca bilgi çöplüğü haline gelebildiği bu şartlarda **kadın-erkek ilişkileri alanında erkekadam sitesini adeta çölde bir bilgelik vahası** olarak görüyorum.

Keşke benim zamanımda bu tarz bilgilere erişim bu kadar kolay olsaydı. Ancak o zamanlar youtube bile yeni çıkıyordu öyle düşünün □

Öncelikle benim “ben bunu dedim, sonra kız böyle cevap verdi” tarzında rapor yazmamamın nedeni bu rapor tarzının öyle görünse bile asla öğretici olmamasıdır. Ve **kişilerin başkasının**

cümlelerini alarak, kendilerinin ağızında emanet gibi duracak cümleleri söylerken farkında olmadan oyunlarını bozmaları ve kendilerine zarar vermeleridir. Bunun yerine bu raporumda daha **önemli olan şey olan daygame stratejileri ve güçlü bir içsel oyunla neler yapılabileceğinden bahsedeceğim.**

Kural 1: Daygame için yaşam tarzınızı geliştirin

3 senedir motosiklete biniyorum. Ve 2019 yazı ilk uzun yol deneyimimi yaşayacaktım. Rotam İstanbul-Ankara-Gaziantep-Antalya ve tekrardan İstanbul'a dönüş olarak 3000 km yi kapsıyordu. Evet bu gezideki amaçlarımdan biri de böylesine büyük bir gezinin heyecanının yanında son durağım olan Antalya'da beni misafir edecek olan arkadaşımın buluşup elimden geldiğince yerli-yabancı kızları tavlamaaya çalışmaktı.

“Kız tavlama odaklı tatile çıkma” fikrinin bir erkeği kendine oldukça zarar verici bir zihin yapısına sokacağını biliyordum. Dolayısıyla bunu kafamda maceralı gezinin hoş bir parçası kıvamında tuttum.

Zaman zaman daygame yapan genç insanlara bakıyorum ve gözlemlediğim şey şu oluyor. Hayatlarında doğru dürüst hiçbir şey yokken daygame yapmayı hayatlarının odağına o kadar fazla koyuyorlar ki, **kendileri fark etmeseler de stratejilerini başarısız olmak üzerine kuruyorlar.** Yani gerçekten hayatlarında kadınlar dışında heyecan duydukları bir şey yok. Bu da kızlarla olan paylaşımlarını kuru hale getiren, **ister istemez odağa kızları çok fazla koymakla sonuçlanan bir duruma yol açıyor.** Tamam motosiklet alıp tura çıkın demiyorum ama. Kızlarla tanışma olayını bu şekilde “işin sadece bir parçası” haline getirmeniz şart.

Kural 2: İçsel oyununuzu güçlendirin

Zamanla beni kızlarla daha başarılı yapanın uyguladığım sözümona teknikler değil de, daha çok içsel oyunumla olaylara nasıl yaklaştığım olduğunu fark ettim.

Set açan insanlarda gözlemlediğim şey sıklıkla şu oluyor: ya şuursuzca bir kızıdan diğer kıza gidip hiçbir şey öğrenmezler ya da o kadar ince ayrıntılarda kendilerini boğarlar ki paralyze olurlar. İçsel bir uygulama planım olmadan birbirini ardına kızlara yaklaşmadım ama ayrıntılarda kendimi boğduğum çok oldu.

Daygame becerisi de insan karakteri gibi zamanla gelişip, olgunlaşır!

İşsel oyunu şöyle açıklayayım. Mesela farklı kişilerin başına aynı olay gelince, herkes bu olayı kendi bakış açılarına göre yorumlar. İşsel oyun zor gibi görünen bilmecelerde kişiyi çıkmazlardan kurtaran mantıklı akıl yürütme sistemidir. Daygame işsel oyunu üzerinde düşünmemiş biri için deli saçması, insanı mahvedecek bir şey olabilirken, diğer bir kişi aklında taşları o kadar yerine oturtmuştur ki umut kırıcı durumlar da bile aslında oyunun gayet açık bir bölümünü oynuyordur.

Mesela bir kişi kızla tanışma denemeleri yapar, ancak son derece gergindir ve saçma şeylerden bahseder. Bu kişi “çok gerginim ve saçmalıyorum” diyerek bırakır ancak daygame konusunda işsel oyunu kuvvetli biri o gergin hissedilerek kızla konuşma anının bu işin bir yukarıya çıkan bir basamağı olduğunu bilir.

Bir kişi daygame'de kendi tarzını sentezlerse en iyi şekilde başarılı olabilir, başkasının oyun modelini devşirerek değil!

Bir örnek vermem gerekirse, ben yıllar içinde geliştirmiş olduğum kendi sistemime rahatlık oyunu diyorum. Çünkü kızlarla tanışırken ne kadar rahat olursam başarımın o kadar arttığı fark ettim. Rahat hissetmiyorken, en güzel cümleleri söylesem de neredeyse hiçbir işe yaramıyordu ancak son derece rahat olduğumda vasat, bir anlama gelmeyen cümleler kursam dahi karşımdaki kız ilgiyle beni dinliyordu.

İşsel oyunundan kastım bunun gibi, panik anlarda bile sizi taşıyacak güçlü bir bilinç oluşturmaktır. **O panik psikolojisinin sizi yenmesinden önce akıllıca bir şekilde sizin onu yenmenizdir.** Kızlarla tanışırken kendi tarzınız için yarattığınız bir kullanım kılavuzunuz diyebilirim.

Kural 3: Kafanızdaki olumsuz sese galip gelmedikçe başarılı olamayacaksınız

Son durağım olan Antalya'ya sonunda varmıştım ve yaklaşık 5 günlük tatilime başladım. Yabancılar Antalya merkeze öğle saatlerinde geliyorlardı ve genelde klimalı olduğu için avm'lerde oluyorlardı. Akşama doğru ise ortada hiç yabancı turist kalmıyordu. İlk başta İstanbul'da görmeye alışık olmadığım kadar İskandinav güzellerini görüp oyun stratejimden uzaklaşıp canı ihtiyari “hadi lan ben bunlarla ne konuşacağım şimdi” diye düşündüğümü itiraf edeyim □

Kızlar gerçekten farklı beden ve boylarda dünyanın 7.harikaları gibiydiler. Ancak ilk denemelerimden sonra bu düşüncemin kötü bir illüzyondan ibaret bir ön yargı olduğunu fark ettim. Çünkü konuştuğumda beni Türk kızlarından daha ilgili şekilde dinliyorlardı. Ve tek yapmam gereken bu olumsuz düşüncelerle kendi kendimi sabote etmemekti.

İlk birkaç gün sadece yerli yabancı kızlarla kahve içme ve numara almakla geçti. Yani istediğim sonuç henüz gelmemişti. 3.gün şansım yaver gitmeye başladı.

Şans hazırlıklı yakalanılan fırsata denir.

Önceki gün avm de tanıştığım, oradaki bir otelde çalışan 1,60 boylarında müthiş tatlı bir rusla kahve içmeye gidecektim. Ama önce 2 saat kadar vaktim vardı. “Sonunda güzel bir kız tutturabildim” demiştim kendi kendime. Bu kıza şaka yollu, “İstanbul’a dönerken seni de arkama atıp götürüyem” dediğimde, “olabilir!” dediğinde şaşırılmışım. Bizim Türk kızları zar zor binmeye cesaret edebiliyorken, İstanbul’a kadar motosikletle gitmek fikri bu kıızı korkutmamıştı bile □

Bu sırada caddede yavaş adımlarla yürüyen 1,80 boylarında ince yapılı, alımlı bir turist gördüm. Doğal bir şekilde ona yaklaşıp az önce gördüğümü ve selam vermek istediğimi söyledim.

Birkaç paragraf önce rahatlık demiştim, hatırladınız mı ? Burada gene setin başarılı olabilmesinin benim oyun tarzım açısından en önemli noktası fazlasıyla rahat olabilmemdi. Açılış cümlesi olarak başka saçma bir şey de söylenebilir. O yüzden ben şunu dedim o bana bunu dedi demek tamamen sizin zamanınızı çalmak olur. **Bu tanışma aşamasında 2 kriter önemli:**

1. Olabildiğince rahat olmanız .(Gevşek değil, olgun bir rahatlık)
2. Ağzınızdan çıkan cümlelerin sadece size ait olması, söylerken sırtmaması. (Yani ağzınızdan çıkanlara kendiniz inanmanız)

İnsanlar maalesef burada ezberle gidiyorlar ve ağızlarından çıkanlar kendi cümleleri olmadığı gibi bu söylediklerine içten bir şekilde inanmıyorlar. Dolayısıyla bu karşılarındaki kızlara yapay bir şekilde yansıyor. **Robotlaşıyorlar ve kendi tarzlarının gelişimini engelliyorlar.**

Bu anda zaten üzerimde güzel bir kızla buluşmaya gidecek olmanın rahatlığı vardı (alternatiflerimin olması elimi kuvvetli yaptı) ve kendimi iyi de hissettiğim için enerjim bu kıza geçmişti. Sonrasın önce ayaküstü konuşup, sonra az ilerideki banka oturduk, en sonda açık bahçesi olan bir kafede bitki çayı içtik. **Bu kızın bana gayet ilgili olduğunu ve olumlu bir sonuca gideceğini 3 işareten anladım:**

1. Ben konuşunca dikkatle dinliyordu
2. Ona dokunduğumda garipsemiyordu
3. Onun üzerinde bir miktar dominant enerji kurabilmişim

Bir şeyi rahat bir tavırda söylerseniz mantıksız bile olsa genelde kimse “ne diyorsun sen?” demez. Aksine dediğiniz şey saçma bile olsa insanlar size katılma eğiliminde olurlar!

Çayı içtikten sonra bir arkadaşımın buluşmam gerektiğini söyleyerek kızın yanından ayrıldım. Diğer buluşacağım kızın yanına gittim, kıızı motosikletle aldım, arkama oturttum.

Saçları akşamüzeri yaz rüzgarında dalgalanırken motosiklette seyahat etmenin verdiği o özgürlük hissini tatlı çılgınlık atarak kutluyordu.

Sonrasında bir yerlerde çay içtik, bir kere yanağından öptüm, müthiş bir güzellikti. **Gezime çıkmadan önce “motosiklette arkama şöyle bir slav güzelini oturtup beraber selfie yapmak istiyorum” demiştim.** Beraber poz verip güzel bir selfie yaptık. Şimdilik bu hedefimi gerçekleştirdiğim için mutluydum. Sonrasında bu kız otele çok yoğun çalıştığı ve haftada sadece 1 kere izinli olduğu için görüşme şansımız olmadı.

Ertesi gün bana daha ilgili olan uzun boylu olan kızını motosikletle gidip alacaktım. Telefonuma kaldığı yerin konumunu atmıştı. Hedefteki yere vardım, kontağı kapattım ve onu beklemeye başladım. Bir de ne göreyim? Kız mini etekle gelmişti. İçimden geçen ilk şey **“acaba onu bu kılıkla motosiklete nasıl bindireceğim?”** olmuştu!

Ben: Seni bu halde nasıl arkama alacağım !! □ □ İstersen yana şekilde otur! Kız: Merak etme, ben sana yapışarak otururum.

Kız gerçekten de tam olarak bana yapıştığı için çevreye şov anlamında biraz cömert olsa da gene de pek abartmadan sahile ulaşabilmiştik.

Kural 4: Lojistiği iyi ayarlayın



Arasında biraz çekim olan her çift için karanlık, yaz kumsalında içilecek bir kaç biradan sonra gidilecek neredeyse tek bir yön vardır. Her neyse, sahilde kumların üzerinde otururken kızın hikayesini iyice dinleme şansım olmuştu. Rusya'dan taşınıp Antalya'ya yerleşmek istiyordu. Ve telefonuna bir tane çöpçatan uygulaması kurduğundan bahsetti. Merak ettiğim için elinden telefonu alıp gelen mesajları biraz karıştırdım. Ve şoka uğradım. Öyle ki herhalde **ekranı aşağı doğru kaydırduğımda o an bana ekran sonsuza kadar kayacakmış gibi geldi** □ Bana bir erkek olarak doğduğumdan beri gelen tüm mesajların toplamı kadar mesaj şuan kızın uygulamasının ekranında olmalıydı □

Bu arada bu kızla buluşmadan önce 2 gündür yanında kaldığım arkadaşımın akrabaları gelmişti, bu yüzden her zaman takıldığım yere yakın merkezi ama kalite olarak kötü bir otelde kalmaya başlamıştım. İlk başta yerleştiğim odayı hafif boya kokusu olduğu için değiştirmiştim, sanırım diğer odaya pek de müşteri almıyorlardı çünkü yatak başlığı, wc aynası gibi şeyler kopmuş idareten tutturulmuştu, karşı odaya bakan camda perde yoktu. Otelin sahibi internette baktığım fiyattan çok daha uyguna verdiği için ses çıkarmamıştım, ne de olsa sadece yatmak için kullanıyordum burayı. Ancak sabah otelden çıkarken gördüğüm manzara beni düşündürmüştü. Kapıyı açtığımda katımda birçok zencinin olduğunu, muhabbet edip, telefonla falan konuştuklarını gördüm. Orada çalışan saatçi zenci arkadaşlar bitişimdeki odayı tutmuşlardı. Odanın sefaletini geçtim, **bir bu eksikti diye düşündüm** □

Kural 5: Kızı or...pu gibi hissettirmeyin!

Kafam biraz açıldığında kızla kumsaldan otele doğru yola çıkmıştık artık. Burada ev/otel öncesi unutmamanız gereken şey kızla ne kadar yakınlaşırsanız ve eve gidince ikiniz ne yapacağınızı biliyor olsanız da, bunu açık açık dile getirmemenizdir. Çünkü en istekli kız bile kendini kolayca or...pu gibi hissedebilir, özellikle götüreceğiniz yer bir otelse. Son dakika sürprizinden kaynaklı lojistiği o kadar iyi ayarlayamamamdan dolayı otele doğru giderken **“inşallah otelin ortamı şuan sakindir ve zenciler ortalığı şenlendirmemiştir”** diye düşünüyordum. **Benim için problem değil ama kız bu durumdan çekinebilirdi.**

Gece 12 gibi otelin önündeydik, ortalıkta kimse yoktu. Sadece otelin girişinde “lan kız için de para ister bu şimdi” diyeceğim otelin sahibi dayı ile karşılaştım. Parayı ödeyip odaya çıktık. Mutlu son oldu. Ancak kız gece sonuna doğru arıza yaptı. Ben de bu esnada kıza uyuz olduğum için kızla yatıp uyumayı reddettim. Taksi parasını verip gönderecektim ama sonra nedense kendim bırakmak istedim. Hayatımın hatalarından birini yaptım. Motosiklete bindiğim o ana kadar sarhoş olduğumu anlamamıştım bile (içki içmek kötü bir şeydir!). Yaşadığım en adrenalinli anlardan biri de gene mini etekli kıızı arkama almış halde taksiciye adres sorarken, polis otosunun yanımda durması ve iki polisin tam gözümün içine bakıyor oluşlarıydı. Eğer bana tek kelime ettirselerdi bir şey üfleme gereke kalmadan etrafa 100 promil saçılıyor olurdu zaten □ Ama kasktan dolayı sadece gözüm görüldüğü için böyle

bir durumda olduğumu anlamamışlardı. Neyse kızı bıraktım ve otele geri dönüp uyudum. Ertesi gün dışarı çıkmak için lobiye indiğimde, otelin sahibi dayıyla aramızda şöyle bir diyalog geçti ! :

Ben-Günaydın

Dayı-Günaydın

Ben-Dün kafa fenaydı, öyle motor kullandım bir de. Allahtan bir şey olmadı.

Dayı-Evet ben sana söyleyecektim aslında taksi çağırılmalı diye ama. Gece getirdiğin kız o paralı mıydı ? (or...pu muydu demek istiyor)

Ben-Yok ya normal kızdı.

Dayı-Valla mı helal olsun sana, nereden buldun?

Ben-Burada yolda tanıştım.

Dayı-Yapma ya ! Valla helal olsun, uzun zamandır ilk defa görüyorum böyle.

Otel sahibinden tebriklerini de aldıktan sonra herhalde artık otele bir heykelimi dikerler diye düşündüm □ Dışarı çıkıp kendimi sıcak caddeye bıraktım.

Sonrasında kızdan mesaj geldi.

Kız-Özür dilemeyecek misin ?

Ben-Özür dilerim, ama bir daha görüşmek istemiyorum.

Kural 6: Reddetme sırası size geldiğinde bunu yapın (Alternatifleriniz olsun)

Ne olursa olsun kız bana kendimi kötü hissettirmişti ve onunla bir daha görüşmek istemedim. **O kızı reddettikten tam 1 saat sonra HARİKA bir şey oldu.** Olağanüstü bir güzelliği sahip ve uzun süreli kız arkadaşım olacak bir kızla tanıştım. Merkeze çok yakın otelimden çıkıp caddede arkadaşımın gelmesini ve bu gecenin kritiğini yapmak üzere beklediğim sırada caddede yürüyen öyle bir güzellik gördüm ki. Karşıdan gelen o fiziğin güzelliği parıldaması

gitgide artan ve çevresini önemsizleştiren bir şeyi andırıyordu. Önce beni geçmesini bekledim ve bir kaç saniye sonra yanımdaydım bile.

Bu sefer zaten yeni mutlu son yaşamamın verdiği fazladan bir rahatlık vardı üzerimde. Bu rahatlıkla tecrübemi birleştirdim ortaya harika bir etkileşim çıktı. Kız sabahleyin gezi teknesiyle o bölgeye gelmiş ve ben tanıştığım da gene tekneye dönmek üzere yürüyordu. Muhabbetimiz sırasında kız bana sabahtan beri onunla tanışmaya çalışan 8.erkek olduğumu söyledi bana □ Ve sonradan öğreneceğime göre bu sayı benden sonra artmıştı da □

Burada normalde yapmayacağım bir şey yaptım. Kızla vedalaşmak üzere ona sarıldığımda, kızda bana karşı biraz itaatkar, uyumlu bir hava sezdim. Birazcık risk olarak ama hiçbir şeyin olmayacağından emin şekilde sarılmamın hemen ardından kız yanaklarından öptüm. Şok içinde kalmıştı ama bir yandan da bunun nasıl olduğuna anlamamış bir şekilde gülüyordu □

Kız teknesine binmek üzere yanımdan ayrıldığında arkasından bakışlarımı biran olsun kaçırmadan onu izliyordum. Çünkü bu olağanüstü güzelliğin hiç bir saniyesini kaçırmamak istemiştim.

20 saniye sonra yanıma bir şeyler için bağış toplayan 20’li yaşlarda bir genç yaklaştı. “abi çok için yanmış bakıyorsun ama yardım etmek ister misin ?”

Çocuğun muhtemelen salladığını biliyordum ama öyle iyi hissediyordum ki ona 5 lira verip oradan ayrıldım.

Ertesi gün büyük eve dönüş yolculuğum başlamıştı Antalya’dan İstanbul’a 690 kmlik amansız, biraz acımasız bir yolculuğu başlayacaktım. Sağ sağlim evime döndüğümde gezimde en çok etkilendiğim bu kızıdan güzel bir mesaj aldım:

Hi))) I am finally at home and I have a normal Internet))) First I want to apologize for the fact that I was not very friendly at our meeting. I was alone in a foreign country and to be honest I was scared of meeting an unfamiliar man))) secondly you have really good energy))) thirdly you are in the photo with a very pretty girl))) why do you meet women if you Have a girlfriend?)))

What can I tell about you?))) I will try to guess))) You are a very strong person extraordinary energy))) This is why very often your thoughts become reality)) You recognize yourself, this world and help others do it, using your own example))) Your eyes are filled with brilliance and life energy))) You can inspire other people and to lead you))) You learned very well how to feel people, their mood and energy))) You are a very strong-minded person, but at the same time you can be gentle and gentle)) and you have a lot of kindness)))

Kısaca: “sonunda evinde olduğunu ve internetine kavuştuğunu. Olağanüstü bir enerjim olduğunu. Gözlerimden akıl ve hayat enerjisi fışkırdığını söylüyordu. Ancak başka çok güzel bir kızla fotoğrafımı gördüğünü (motosiklette selfie yaptığım diğer kız), bir kız arkadaşım varsa neden onunla tanıştığımı ? soruyordu.”

Ben de o kızın sadece arkadaşım olduğunu söyleyerek, bir kaç hafta muhabbetimizin olgunlaşmasını bekledikten sonra onu yanıma İstanbul’a çağırdım. Memnuniyetle kabul etti. Maceranın gerisi başka bir rapora...

Yazar hakkında:

“Secret” kendini daygame ve kadınlarla ilişkiler konusunda kişisel gelişime adanmış bir kişidir. www.centilmenkulubu.com sitesinin sahibi ve kendine bu konuda bir misyon edinerek tüm tecrübeleri ışığında yazdığı [iki kitabını da bu site üzerinden okuyuculara sunmaktadır](#).



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [April 10, 2020](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 14 Comment on [Saha Raporu: Antalya Maceraları](#)

Saha Raporu ve İncelemesi (İnfield Video)

Merhaba Mahmut Abi ve Değerli Blog sakinleri, Ben [Mr. Deer](#). Yeni bir Pick-Up (Pua) İnfield videosu ile karşınızdayım. Mart aylarının başında İstanbul’da kanat arkadaşım (Puya) ile birlikte yolda gördüğümüz iki kızı durdurup eğlenceli bir sohbet başlatıp (set açmak) sonrasında hedefimdeki hatunla aramdaki fiziksel yakınlığı artırmam ile alakalı olayın video

kaydını sizlere sunuyorum. Video da sadece hatunlar ile aramızda olanları izlemeyeceksiniz yanı sıra o an kullandığımız her türlü beden dilinden tutunda konuştuğumuz konuları dinleyip mantığını öğreneceksiniz.

Bu video ile inanıyorum ki ”bu iş Avrupa da kolay, bizim ülkede ki hatunlar kezban” vs gibi kısıtlı inançlarımızı beraber yıkmış olacağız. Önemli olan iletişimde altyapıyı kurabilmek sonrasında Özgüven ve Cesareti birleştirerek yeni tanıştığımız Hatunlar ile ”Flört” (ki bu kelime bende kasma istediğimi uyandırır) dönemi yaşamadan istediğimiz yakınlığı herhangi bir yerde ve anda kurmamızı sağlayabiliriz. Biliyorum bu video yayınlandığı günlerde dünyayı saran bir salgın hastalık (COVID-19) ile karşı karşıyayız ve yeni insanlarla tanışmaya fırsatımız yok ve olsa dahi (alışveriş yaparken vs) dikkatli olmamız gerektiğini unutmayalım. İyi seyirler ve iyi oyunlar.



Author [Mr. Deer](#) Posted on [April 8, 2020](#) Categories [Cinsellik](#), [Daygame](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Video Tags](#) [Gündüz Oyunu](#), [Saha Raporu](#) 13 Commentson [Saha Raporu ve İncelemesi \(İnfield Video\)](#)

Arkadaş çevresindeki eski sevgili

Mahmut Abi merhaba, 2 hafta önce sana kız arkadaşımın uzun süredir yaptığım betallıklar yüzünden benden soğumaya başladığını ve bu konuda ne yapabileceğimi e-posta ile sormuştum ve sen de bana e-postadan cevap vermediğini söyleyip, [Eski sevgiliyi geri kazanma](#) yazısı altında soru olarak sormamı istemiştin.

Bana attığın e-postayı okudum. 7 aylık ilişkinizde son 4 ayda peşinden koşan, daha çok arayan ve kaybetme korkusuna düşen sen olmuşsun. Kızın üzerine çok düşmüşsün. Aranızdaki ilişkinin kadını sen olmuşsun maalesef. Bir erkek ilişkinin kadınına dönerse, kadını ilişkinin erkeği olmaya zorlar ki birçok kadın için bu ilişkiden ve erkekten tamamen soğumak şeklinde sonuçlanır.

Açıkçası yazıyı okuyunca cevabımı buldum fakat orada yazarları uygulamama rağmen kız benden ayrıldı □ Neyseki o yazıda ayrılınca ne yapacağım da yazıyordu ben de başlangıçta onu uyguladım.

Evet, bu tür tavsiyelerin hepsi, istediğini elde etmek için şansını en fazla arttıracak şekilde davranma üzerine kurulu. Sonuçta karşınızda kendi hayalleri ve istekleri olan bir insan var, matematik problemleri değil. Ama o yazıdaki tavsiyeleri takip edersen olaydan hem kendinin hem de kızın sana saygısını arttırarak çıkararsın. Bu 100%. Yine 100%’e yakın olan şey de, bu ayrılığı en kısa sürede atlatarak kendine yeni bir ilişki bulabileceğin.

Ayrıldıktan sonra bir süre aramadım, sormadım ama bazı yeni instagram fotoğraflarımızı beğenmesinin etkisi ile maalesef kıza mesaj attım ve hemen ardından klasik arkadaş kalalım teklifi geldi ...

Büyük hata, özellikle de kızı geri istiyorsan. Seni terk eden o seni arayana ya da mesaj atana kadar aramayacaktın. Kızın fotoğraflarını beğenmesi, hatta onların altına sana hitaben olmayan yorumlar yazması, seni engelleyip engeli kaldırması, vs ... bahane değil.

Kız muhtemelen senin peşine düşmene alışmışken birden omurga kazanıp ortadan kaybolmandan dolayı seni yoklamış, sen kızı arayarak peşine düşünce bıraktığı yerde otladığını anlamış ve arkadaş kalalım klasiği gelmiş.

No Contact Kuralına sadık kal. Bunun ne olduğu konusunda eski sevgili yazısında özet geçtim ama [Eski Sevgili Nasıl Geri Döner? İletişimi Kes Kuralı \(No Contact Rule\)](#) kitabını okumanı tavsiye ederim. İsmi biraz yıkık gelebilir ama kitabın isim seçimi daha çok pazarlama amaçlı. Eski kız arkadaş ile yeniden başlamak tartışmalı bir konu ama bu konuda kırmızı hapa en yakın (tam kırmızı haplı diyemem) yöntem No Contact Rule.

Aynı şey, reddeden kız için de geçerli. NEXTleyeceksin, yani aramayacaksın, sormayacaksın. O seni arayana kadar kendi işine bakacaksın. Çoğu erkek [NEXTi siktir çekmek olarak algılıyor](#) ama bu çok atarlı ve kendine güvensizlik ve zayıflık yansıtan bir hareket.

NEXT vakit kaybetmemek için yapılan pratik bir harekettir, siktir çekmek gibi duygusal atarla alakası yoktur.

NEXTlediğiniz kızların önemli bir kısmı, sizin çoğu erkek gibi peşinde koşmak yerine arkanızı dönüp hayatınıza bakmanızla beraber size geri dönüş yapabilir. Bu özellikle kız ilk başta size ilgiliyse ama siz yürümeyi peşinden koşmaya ve muhtaçlığınız yüzünden yapışmaya çevirirseniz daha sık olan bir durum. Kız sizi zaten muhtaçlığınıza reddediyor ve siz eğer muhtaçlığınıza meydan okuyup arkanızı dönüp gidebiliyorsanız, bu kızın zihninde “acaba yanlış mı değerlendirdim” düşüncesi yaratıyor. Eğer aranızdaki tek olay hatunun sizi reddetmesi ise, bu kızlara yeniden yürümemeniz için bir neden yok.

Kız ile arkadaş çevremiz ortak. Ben de ortak arkadaş çevremizde arkadaş olabileceğimizi ama birebir arkadaş gibi buluşmayacağımı söyledim. “Seni anlamıyorum, neden böyle yapıyorsun?” gibi bir şey söyledi.

Seni çok iyi anlıyordur merak etme. Kendisine saygısı olan bir erkeğin, özellikle ayrılık kendi fikri değilse, sevgili olmaktan arkadaş rütbesine düşürülmeyi kabul etmeyeceğini gayet iyi anlıyordur.

Asıl anlayamadığı şey muhtemelen, düne kadar ayak paspası olmuş olan senin birden dik durman. Bu laf bir shit test aslında. Arkadaş kalalım teklifinin kendisi gibi bir shit test.

Peki Mahmut Abi, şimdi virüs yüzünden zaten kimseyle buluşamıyoruz ama kız, arkadaş çevremde iken ve sıklıkla ortak arkadaşlarla buluşuyorken kızla iletişimi nasıl keseceğim?

Bu konu bana sadece eski kız arkadaş hakkında değil, daha çok yürünen ama reddeden kızla ilgili olarak soruluyor. İş yerinde, sınıfta ya da mahallede hergün görmek zorunda olunan bir kız reddettiğinde nasıl davranmalıyız sorusu en sık sorulan sorulardan biri.

Öncelikle böyle birebir aramaları bırakacaksın. Sonra bahsettiğin gibi ortak arkadaş çevrenizde asgari merhaba ve iki çift lafı kibarca yapacaksın ama ileri gitmeyeceksin. Ve yine bahsettiğin gibi kızla birebir takılmayacaksın. Eğer kızla birebir konuşman gereken bir durum ortaya çıkarsa örneğin bir şey istemen gerekirse önce bunu başkası ile halledebilir miyim diye etraflıca düşünüp, mümkünse başkasından yardım isteyeceksin. Çoğu erkek böyle bir durum ortaya çıktığında bunu kızla konuşmak için fırsat olarak değerlendirir ve aslında alternatifi varken kızı arar. Sen böyle yapma.

İkincisi, kızı nextliyor ve kıza ulaşmayı bırakıyorsunuz. Ama kız çevrenizde ise kızı görmezden gelmiyorsunuz. Zira bu hareketiniz kuyruk acısı belirtir ve karşı tarafın sizin onu unutamadığınızı ya da olaydan çok etkilendiğinizi düşünmesine neden olur. Kızın ne düşündüğünden bana ne diyorsanız şunu da söyleyeyim, bu şekilde davranmak kendinize de bu mesajı verir ve sizin ruhunuzu yaralar. Yine de yürüdüğünüz kızı tamamen siliyorsanız istediğinizi yapın. Ama hala şansınız olsun istiyorsanız, asgari insani ilişkiyi devam ettirin.

Bu nedenle iş yerinde, arkadaş çevrenizde vs onunla karşılaştığınızda, gülümseyip selam verin. Eski sevgiliniz kendi kişiliğine ve ayrılığın nasıl olduğuna bağlı olarak sizinle göz teması kurmayabilir ama siz bu ayrılığın artık sizi etkilemediğini ona gösterin.

Bunu şu sebeple de yapmalısınız : Eski sevgilinizin ve kendi ruhunuzun sizi negatif şeylerle ve drama ile özdeşleştirmesine bir son vermek için. Eğer kibar ama mesafeliyseniz, hatun sizi rahat, çekici, eğlenceli ve sakın gibi pozitif şeylerle özdeşleştirmeye başlar. Siz zor günlerde sarsılmayan ve pozitif ruh halini koruyan güçlü birisiniz. Kızın ve açıkçası sizin bilinç altınızda sizin erkeklerin 90%ı gibi drama yaratacağınız beklentisi var (istediğinden değil ama olacağını düşündüğü şey bu.) Hem kızın hem de sizin, sizi eşleştirdiği drama dolu insan olmadığınızı görmeniz lazım.

Üçüncüsü ise ortak arkadaşlarıyla ASLA ama ASLA bu kızla ilgili konuşma. Birçok arkadaşın sana yardım edeceğini sanarak senden habersiz gider kızla konuşur. “Berkecan ile dün konuştum, çocuk çok üzülüyor bak bir şans versen” gibi bir “iyi” niyetle konuşur ama kıza tek dedikleri “Berkecan’a ayrılık çok koymuş, Berkecan zayıf bir erkek” olacaktır. Bunu istemezsin. Eğer arkadaşların bu konuyu sorarsa kibarca geçiştir, nasıl olduğunu sorarlarsa

“iyiyim” de geçiştir. Senin bu insanlarla paylaştığın çoğu şey kızın kulağına gidecek, bırak durumu ne kadar iyi idare ettiğin gitsin.

Sana tavsiyem hemen kendini geliştirmeye ve en kısa zamanda başka kızlara yönel. Bunu kızın gözüne sokma, bu konuda sadece o yokmuş gibi davran. Zira kız seni terk etti. Onun bu olay konusundaki duyguları yüzünden normal hayat akışınızı saklamak zorunda değilsin. Fakat şu da bir gerçek, eğer diğer kızlar konusunda abartmadan gizlilik içinde olursan, bu seni daha güçlü bir pozisyona sokar. Şöyle düşün: Sen “ben ödülüm” zihniyetinde isen “eğer beni kaybettiğini görürse üzülür” diye ukala bir şekilde düşünürsün. Yani “beni terk etti, umrunda değilim” diye ezik düşünmezsin. Eğer asgari insani duyguların da varsa, bunu kızın gözüne sokmaya çalışmazsın. Eğer “ben yetmem” zihniyetinde isen, kıza kendini ispatlamak için yeni kızları kızın gözüne sokmaya çalışırsın. Sen ödül zihniyetindeymiş gibi davran.

Bitirmeden tekrarlayayım : Aynı iş yeri veya sınıftan kızlarla ilişkiyi tavsiye etmem. Bu tür sonların ardından çok absürt bir durumda kalırsınız. Başından bulaşmasanız daha iyi ama buraya gelen çoğu erkek zaten bu hatayı yapmış olduğu için bu yazıyı koyuyorum.

Buluşma Lojistiği

Ekşi Sözlük’te bambimbom rumuzlu yazar erkekadım sitesi ile girdiği entaride [şunu yazmış](#):

değinen diğr bir ana konu da sen hak edilecek bir olmalısın. diyor ki sen uğraşma kadınlar için. çalış ve kendisi için uğraşılacak bir erkek ol. hatta şöyle bir cümle kalmış aklımda sen kadınla sevgili olma derdinde değilsin. kadın uğraşsın, sen de bu kadın uğraşıyor bakalım ne olacak. buna benzer bir ifade.sanırım en katılmadığım öğüt buydu. tek olayı ilişki olan bir kadın belki bu zahmete pašamız için katlanır ama kendi hayatı olan bir kadının bu topa gireceğini hiç sanmıyorum. tam tersini savunmuyorum. kadının peşinden koş değil demek istediğim. sadece insan ilişkileri karşılıklı.

Yazar kadın olabilir ama erkekler de bu olayı bu şekilde anlıyorlar. Sanırım [Nasıl Kız Arkadaş Bulabilirim?](#) yazısı gibi yazılardan bahsediyor.

kadın uğraşsın, sen de bu kadın uğraşıyor bakalım ne olacak. buna benzer bir ifade
Bakın bir öğüdü parça parça almayın, tamamen yanlış anlarsınız. Bırakın ilişki isteği ve bunun için çaba kadından gelsin demek, siz bir şey yapmayın demek değildir. Bunu böyle anlayanlar var. “Ben ERKEKİM, kadın ilişki için uğraşacak ben de ayaklarım masada duvardaki dart tahtasına dart atacağım” diye havaya girenler var.

Erkek olarak sizin işiniz çok. Sizin işiniz, kadınların “aşk hikayesi” olarak gördükleri ve kendiğinden geliştiğini sandıkları sürecin planlamasını ve lojistiğini ayarlamak. Daha somut bir şekilde siz sürekli buluşmaları ayarlıyorsunuz, o buluşmaların eğlenceli ve romantik

geçmesi için alt yapıyı sağlıyorsunuz ve o buluşmaların fiziksele gitmesi için gerekli yönlendirmeleri yapıyorsunuz. Ve burası önemli, bunu sadece ilişki öncesinde değil ilişki süresince de yapıyorsunuz. Bunun yükü ve sorumluluğu size ait. İlişkinin rutine gitmemesi için sıklıkla yapmanız gereken başbaşa ve rutin dışı şeyleri ayarlamak sizin işiniz.

Maskülen ile feminenin iş bölümüdür bu. Siz erkek olarak olayı hem hikaye (beraber geçirdiğiniz zamanın / tarihçeniz), hem fiziksel olarak ileri taşıyan güçsünüz. İlk yürümeden, ilk buluşmanın ayarlanmasına, oradan ilk öpüşmeden ilk sekse tüm süreci siz ileri götüreceksiniz. Ondan sonraki buluşmalar, ilişkinin içerisinde ilişkinin “eve geldik, koltukta TV izledik, seks yaptık ve sonra zıbardık yattık” rutinine düşmemesi için yapılacak şeyler sizin işiniz. Maskülen budur, bariyerleri aşmak, kaleleri fethetmek, o kalenin savunmasını inşaa etmek, hikayeyi yönetmek, gemiye kaptanlık etmek, vs ...

Siz bir kere bunların iş olduğunu ve bunun erkek olanın sorumluluğu olduğunu anlarsanız, feminenin işini kadına bırakırsınız. Bağ kurmak, bağlanmak, ilişkiye evrilmek ve hatta oradan evlilik ve çocuk tamamen kadının, feminen olanın işi. Şimdi bu işi kadına bırakın diyoruz ve yukarıdaki maskülen sorumluluğu bilmeyen kişiler bunu “siz bir şey yapmayın o uğraşsın” diye anlıyorlar.

sadece insan ilişkileri karşılıklı.

Evet, bence de. Ama iş bölümü var. İlişkiyi itelemek feminenin işi. İlişkinin oluşacağı ortamları (=buluşma) yaratmak ve ilişkinin en önemli tutkallarından biri olan seksi itelemek de maskülenin işi.

AMA bu demektir ki, filmlerde gördüğünüzün aksine, başlangıçta ilk aramaları siz yapmanız da, 50 – 50% aramayacaksınız. Aramaların çoğunu kızın başlatmasına izin vereceksiniz. Siz aramalardan buluşma çıkaracaksınız. Kadınların, “erkek peşimden koşmalı” ya da popüler kültürün “erkek kadının peşinde koşar” laflarını boş vereceksiniz. Kadınlar hayatları boyunca bir kadınla birlikte olmadığından, neye duygusal tepki verdiklerini pek anlayamazlar. Zaten ne demiştik, [kadınlardan ilişki tavsiyesi](#) almayacaksınız.

Buluşma Lojistiği

“Bir buluşmanın ya da buluşmaların başarılı bir şekilde sonuçlanmasının 60-70%i lojistiğin başarılı bir şekilde ayarlanmasıdır.”

[Bu ay yaptığım görüşmelerin](#) çoğunda arayanlarla buluşmalarını değerlendirdik ve en çok dile getirdiğim şey bu oldu. Bu konuda daha ayrıntılı yazacağım ama sanırım çoğunuz buluşmalara laylaylom gidiyor.

Ne bu buluşmanın yeri – günü – saati tam planlanıyor, ne buluşmada iki çift laf etmekten öpüşmeye nasıl gidileceğine dikkat ediliyor ne de öpüştükten sonra başbaşa kalınacak yer ayarlanıyor. Kıza “yarın buluşalım” deyip sonra gideceği yeri ayarlamadığı için kızın dediği yere giden var (dominant olmaya aykırı ve eksi hanenize kocaman harflerle yazılacak bir hareket), kızın buluşmaya – genelde 2. veya 3. buluşma oluyor bu – kendisi ile yatmaya geldiğini fark edemeyen var (en az 4 tane arkadaşı bu bariz gerçeğe uyandırdığımda “tabii ya, şunu şunu da yapmıştı nasıl göremedim?” tepkisi aldım), öpüştükten sonra kıza “hadi başbaşa kalabileceğimiz bir yere gidelim” demek yerine kızı evine bırakan var, eve götürdüğünde evde prezervatifi olmadığı için mavi topları eline alan var, var da var.

Bir kadın için buluşma iyi ise “her şey kendiliğinden” olur. Oysa erkek için öyle değil. Sizin için o buluşma öncesi kendinize yaptığınız yatırımı geçtim, buluşmanın ayarlanmasından gece olimpiyatlarında altın madalyaya kadar geçen süreci yönetmeniz ve sonraki buluşmaları da ayarlamanız gerekiyor.

Uzun süreli ilişkideyseniz veya evliyseniz de salamazsınız. “Nasıl olsa evin borcu var daha bir yere gitmez bu” diye hatuna 40 yıllık anacağınızınmış gibi davranamazsınız. Rutini sürekli kırmak ve evli olsanız bile ara ara sanki dün tanışmışsınız gibi buluşmalar ayarlamanız gerekiyor.

Bırakın ilişkiyi, bağlanmayı, seni seviyorumları, seni özledimlerini o halletsin. Ama sizin bunların içinde meydana geldiği hikayeyi yazıp yönetmeniz gerekiyor.

Reis’in yıllar önce askerlik için söylediği bir lafı biraz değiştirerek tekrarlayacağım:

“Silkelenin kendinize gelin, erkeklik yan gelip yatma yeri değildir.”

Month: May 2020

İlişkiyi İlk Soran Sen Olma

Mavi Hap Miti:

İlişkiyi teklif etmek, bastırmak, istemek veya “sormak” erkeğin işidir.

Kırmızı Hap Gerçeği:

İlişki etiketleri kadının işidir. Kadın hazır olduğunda, sizden bunu isteyecektir. Size “biz neyiz?”, “biz sevgili miyiz?” gibi şeyler soracaktır. İlişki etiketleri ve bağlanma feminen

özelliklerdir. Eğer erkek olarak ilişki onayı ve etiketlerini siz talep ediyorsanız, muhtaç ve kendine güvensiz görüneceksiniz ve bu da cinsel çekimi öldürecektir.

Bir kadınla “ilişki” içinde olmak demek, ikiniz de başkası ile görüşmüyorsunuz demektir. Eğer tabak çeviriyorsanız, bunun artık devam etmeyeceği anlamına gelir.

Fakat ilişkiyi ilk soran siz olmamalısınız. O SİZE sormalı. Bu konu hakkında ilk o konuşmalı.

Neden?

Bir kadın henüz bunu sormadıysa, henüz buna hazır değildir ya da opsiyonlarını kapatmaya hazır değildir. Bu sıklıkla sizinle ilgili EMİN OLMADIĞI şeyler olduğuna işaret eder. Size ilgisi yüksek kadın, sizi hemen kapama peşinde olacaktır.

Eğer ilişkiyi ilk siz sorarsanız, kadının gerçek ilgi seviyesini hiçbir zaman bilemeyeceksiniz. Bunu neden sizden önce sormadı? Sizin başkaları ile birlikte olma ihtimalini neden ortadan kaldırmaya çalışmıyor? Kendi opsiyonlarını neden kapamıyor? Resimde tek siz mi varsınız?

Buna bir de cinsel pazar değeri yüksek erkeklerin bir kadınla ilişki istese bile opsiyonlarını ve özgürlüğünü bırakma konusunda ilişkiyi ilk soran olmayacak kadar yavaş davranacağı gerçeğini ekleyin. Eğer ilk siz soruyorsanız, muhtemelen böyle bir erkek değilsiniz.

Siz sormadan söyleyeyim: Çıkma teklifi yapmayın! Ergen misiniz (ergenseniz bile yapmayın). Buluşun, iyi vakit geçirin, fiziksele götürün ama bırakın biz neyiz konusunu o açsın. Emin olun, kız arkadaşınız olacak kızın size olan ilgisinin yüksek olduğunu ve sizden başkasını görmediğini bilmek, bu spesifik kızın kız arkadaşınız olmasından daha önemli.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 29, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişki](#), [İlişkiler](#) 107 Comments on [İlişkiyi İlk Soran Sen Olma](#)

Aşk üzerine

“Rousseau, erkeklerin kadınlar üzerinde egemen olduğu büyük varlık zincirine son verdi ... Rousseau, Avrupalı erkek kimliğini feminenleştirdi ve ideal erkeğe kadınsı bir duyarlılık verdi.” – Camille Paglia

Alain de Botton – On love “Aşk üzerine” konuşmasını siteye koymak için girmiştim ki şu yorumla karşılaştım:

Biz sanırım aşk konusunun feminize edilmiş dünyada abartıldığını kabul ediyoruz. Hatta bu konuda fikirler ONEitis yazılarında sıklıkla paylaşıldı. Bunda sıkıntı yok, ama kafama takılan bir şey var:

Bu yoğun aşk dürtüleri son feminizm dalgalarından sonra erkekler için uyuşturucu haline gelmiş bir safsatadan ibaretse, örnek veriyorum, 1500 lerde yaşamış “Leyla ile Mecnun” eserinin yazarı Fuzuli de mi ONEitis idi? Bu konuda kafam karışık.

Fuzuli’nin Leyla ile Mecnun’u, Shakespeare’ın birbirlerini gördükten sonra tensel bir delirmeye kapılıp kısa süre içinde intihar ederek ölen 13 yaşındaki çocukları Romeo ve Juliet’i, insanın (daha doğrusu bu trajedilerin esas hitap ettiği cinsiyet olan erkeğin) tensel arzularının esiri bir hayvana dönüşürse nasıl bir felakete yol alacağını gösteren ibretlik hikayelerdi. Doğu’nun hikayelerinde bir de İlâhi Aşk yerine tensel aşk peşinde koşarsan nasıl felakete uğrarsın alt metni var.

Bunu daha önce yazmıştık: Leyla’nın ismi Leyladır da asıl ismi Kays olan talihsiz gence neden “Mecnun” denir hiç düşündün mü? Mecnunun bir isim değil, köylülerin Kaysa taktığı ve şeytan ya da cin tarafından ele geçirilmiş / sahipli anlamına gelen bir lakap. Siccin serisindeki gibi korkunçlusundan sahipli. Kays’ın başına gelenleri düşünürsen cuk oturan bir lakap.

Romantik aşkın kutsanması, etkisi azalan din yerine bir mistik inanç haline gelmesi ve bunun erkekleri iğdiş etmesi feminizmin değil (17. yüzyıl ortalarından itibaren başını Rousseau’nun çektiği) romantizmin icadıdır. Bu konuda şu konuşmayı tavsiye ederim (Türkçe alt yazılı).

Romeo ve Juliet

Pook’un [Pook’un Kitabındaki](#) Romantizm – Bir Ölüm İlanı adlı yazısında Romeo ve Juliet hikayesini anlatışı konuya iyi bir örnek:

Kadınlar, topluma başkaldıran talihsiz aşkların hikayesini izlemek üzere Romeo ve Juliet oyununa akın ediyorlar. Ama oyun tam tersine romantizmi lanetleyen bir oyun!

Romeo Rosalind’i seviyordu. Ama Juliet hayatına girince, Rosalind’i tamamen unuttu. Romeo ilk başlarda Don Juanımsıydı. Juliet’e kino uyguladı. Onu öptü. Onu terk etti. Peki trajedi neredeydi?

Kadınlar, “çünkü aşkları kabul görmedi!” diye bağırdılar.

Bayanlar üzgünüm. Gerçek şu ki Romeo mızımız oğlanın teki. Romeo’da Claudio[3] kadar omurga olsaydı, hikaye tatlı bir Kuru Gürültü’ye [4] (Much Ado About Nothing) dönerdi. Oyundaki trajedi, Romeo’nun erkek olmamasından kaynaklandı.

“Pook! Shakespeare’i kendi anlatına sığdırmak için abartıyorsun.”

Ama bakın bu konuda Shakespeare ne diyor:

“Zavallı Romeo, o çoktan ölmüştü. genç, beyaz bir kadının gözlerince hançerlenmiş, aşk şarkıları ile şakağından vurulmuştu; kalbi kör okçunun kör oku ile vurulmuştu: ve bu **Tybalt ile karşı karşıya gelecek adamdı.**”

Çoktan ölmüştü! Ve onun Tybalt ile baş edip edemeyeceğini sorguluyorlar. Hemşire bile Romeo’yu lanetliyordu:

“Zırlıyor ve ağlıyor, ağlıyor ve zırlıyor. Ayağa kalk, ayağa kalk; ayağa kalk ve **erkek ol:** Juliet için, onun için ayağa kalk ve dik dur;”

Romeo o kadar yıkılıyor ki intihar etmek istiyor. Rahibin Romeo’nun intihar girişimine tepkisine bakın:

“Elini tuttum:

Sen erkek misin? Ağlayış şeklin: gözyaşların kadınsı, vahşi hareketlerin ise irrasyonel bir hayvaninkiler gibi.

Görünürde erkek ama görünmeyen yüzünde bir kadın!”

Romeo ve Juliet’in trajedisi, aşklarının kabul görmemesi değildi. Trajedileri, Romeo’nun erkek olmayı reddetmesi idi. İlk fırsatta kendisini öldürdü ve Juliet’in de ölümüne sebep oldu.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 29, 2020](#) Categories [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Aşk](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Romantizm](#) 35 Comments on [Aşk üzerine](#)

Dünya Düzeni

Bu yazı [Pook’un Kitabından](#) (The Book of Pook) ve benim bildiğim en eski [MGTOW](#) yazısı.

Beş yıldır, forumda olmadığım zamanlarda bile, dünyanın düzeni için insanların kendilerine baktığım için eleştirildim.

Siz çocukken, ebeveynleriniz ve arkadaşlarınız, size dünyanın düzenini verdiler. Okula gitme, kızın birini mezuniyet balosuna götürme, angarya işler yapma, işinizi yapma, vs. gibi rollerinizi biliyordunuz. Okuldan sonra, hayata atıldınız. Şimdi nasıl bir düzen olmalı?

Şu açık ki, erkeklerin 98%i ve muhtemelen kadınların 99.5%i, düzen için dışsal bir sese ihtiyaç duyuyor. Kızlar annelerinin izinden giderler. Eğer hayatlarında anaç bir figür yoksa, toplum (medya) kendilerine ne diyorsa onu benimserler.

Bu site çoğunlukla genç erkeklere yönelik. Hemen her zaman, bu erkekler dışsal bir ses (kadınların sesi) duyuyorlar ve dışi düzeni benimsiyorlar.

Kendinizi nasıl ölçersiniz? Bu “muhteşem bir soru.”

İyi Çocuklar kendilerini centilmenlik derecelerine göre ölçerler. “Ben ona karşı çok iyiyim!” demekten gurur duyarlar. Kadınlara karşı gerçekte olduklarından daha iyi olmak tek istekleridir.

Materyalistler, kendi maskülenitelerini maaş çekleri ile ölçerler. “Bana bak!” der, berbat saatler boyunca çalışan bir satışçı. “Çok para kazanıyorum!”. Eğer biri kendilerinden daha az para kazanıyorsa, o kişi aptaldır. Bir kişi kendilerinden daha fazla kazanıyorsa, o kişi yarı tanrıdır.

Dildo Vatandaşlar (benim baştan çıkarıcı/oyunculara taktığım bir isim), maskülenitelerini kaç tane kızla yattıklarına göre ölçerler. “Fetihlerini” ispatlamaları için herkesten “kanıt” ve “rapor” beklerler.

Parlayan Yıldızlar, sosyal olarak herkesten üstün olmak isteyen tipte insanlardır. Bu tip insanlar hayata ispiyoncu olarak başlarlar. Ama sonunda gazetecilik, hukuk ve politika gibi alanlara kayarlar. Bunu istediklerinden değil, kendilerini başkalarının gözünde nasıl göründükleri ile ölçtükleri için bu alanlara kayarlar. Bu insanlar bir miktar ünlüdürler ama bu ün kısa sürelidir. Çoğu önemsiz rock yıldızı, aktör ve sanatçı bu kategoridedirler. En iyi ihtimalle bir Ben Jonson olurlar, bir Shakespeare değil. Başarıları kısa ömürlüdür. Ayrıca düştükleri için de ünlenirler zira tüm parlayan yıldızlar yazısı birgün kayıp gitmektir.

Beyler, bu dört tipin ortak noktası nedir? Bunların hepsinin dünya düzeni, kadın merkezlidir.

Bir kadın hayatında, bu dört tiple de birlikte olur zira bu dört tip de kadının amaçlarına hizmet eder. İyi Çocuk çok kolay kullanılır (kadın ve toplumun geri kalanı tarafından). Materyalist kadına hediyeler ve ihtiyacı olduğunu düşündüğü başka şeyler alır. Parlayan Yıldız ona başarı ilizyonu sağlar (bir profesörle evlenmek varken neden doktora yapasın?). Ve Dildo Vatandaşlar ise karşılıklı mastürbasyondur.

Tüm bu erkekler mutlu olduklarını, hayatı “gerçek anlamda” bir kendilerinin yaşadığını ve diğer herkesin utanç verici hayatları olduğunu iddia ederler. Bu adamlar mutludurlar ama neşeli değillerdir. Mutlulukları bir tür bağımlılıktır, kadın onayına olan bağımlılık. Bu onay olmadığı zaman, bu erkekler depresyona girerler. Bu dört “düzen” de o ya da bu şekilde temel olarak kadın onayı/takdiri alma üzerine kuruludurlar.

Ben bu dört düzenden de geçtim. Her biri bana acı ve zevk verdi. Zevk tabii ki kadınları memnun etme zevkiydi. *Daha fazla kadın onayı alacağımı fark ettiğimde, bir düzenden diğerine geçtim.*

İnsanlar amacın seks olduğunu söylüyorlar. Amaç seks ise bakir bir İyi Çocuk neden hiç (a) fahişeye gitmiyor, (b) kolayca yatabileceği kızlara yönelmiyor, vs. Amaç seks değil, amaç kadın takdiri kazanmak. Kadın takdirine bağımlı olan erkekler, hayatlarının sıradanlığa kaydığını göremeyecek kadar hissisleşmişlerdir.

Ben, kadın merkezli yaşam düzeninin başlangıcının, Rousseau’ya çıktığını gördüm. Rousseau, sonunda anaerkil-soy ağacının ve anaerkil sistemin çıkacağı tohumları atan kişidir. Bugün biz bu düzene tamamen körüz zira başka bir sistem görmedik.

Benim yazıları ve fikirlerim sadece her gün gözlemlediğim şeylerden gelmiyor. Tarih, din ve edebiyat gibi bizi bağlayan ve uzun bir geçmişi olan disiplinlerden de geliyor. Ünlü şahsiyetlerin biyografilerinden, bilinen ve bilinmeyen başarılı insanlarla yapılan konuşmalardan ve başkalarının başarısızlıklarından çıkarılan derslerden de geliyor.

Yenilgi nedir? Bu dört kişilik tipi de yenilgiyi farklı tanımlarlar. Ben yenilgiyi kendi ruhunuza ihanet etmek, ondan feragat etmek olarak tanımlarım. Başkalarının hayallerini yaşamak, hayatta hiçbir yönü olmamak yenilgidir.

Başarı nedir? Başarı sevgidir. Hayır, centilmence bir ilişki için olan sevgi değil (İyi Çocuk), am için olan sevgi değil (Dildo Vatandaş), para için olan sevgi değil (Materyalist) ya da zafer için olan sevgi değil (Parlayan Yıldız). Yaşam için duyulan gerçek sevgiden bahsediyorum. Sevdiğiniz şeyi bulun ve tutkunuzu ona yönlendirin. Doğru partneri bulduğunuz, ortak hobileriniz olmasından anlamayacaksınız. İkinizin de yaşam yolunda beraber yürüdüğü yolu sevdiğinizi görünce anlayacaksınız.

Eğer hayatınızı para için çalışmak, kadınlara karşı iyi olmak, am avlamak veya toplum tarafından saygı görmek için yaşamak istiyorsanız, o zaman korkmayın ve yolunuza devam edin. Yaşam bir deneydir ve ben yanılıyor olabilirim. Umarım kendiniz ve ruhunuz için yanlış bir yol seçmezsiniz. Eğer seçtiğiniz yol yanlış ise, bunu bileceksiniz. İsa'nın Napoleon rolü oynasa nasıl hissedeceğini düşünün. Sonuç, *bölünmüş bir ruhtur* ve birçok eserin klasik konusudur. Bu eserlerden en başta gelenlerinden biri Hamlet'tir. İyi huylu ve sanatçı ruhlu bir genç, babası tarafından vahşi bir intikam rolüne zorlanır. Dünya üzerinde kaç aile çocuklarını, uygun olmadıkları bir role zorluyor?

Peki biz kendi düzenimizi, kadın takdirinden tamamen bağımsız bir şekilde kurarsak? Kadınların hayallerini gerçekleştirmek yerine **KENDİ** hayallerimizin peşinde koşarsak? Ya gerçekten zeki olanlar sayısız kitap okuyanlar değil de kendi kalplerini ve ruhlarını okuyabilenlerse?

Beş yıldır aralıklı olarak bu forumdayım. Beş yıl boyunca üzerime bolca çamur atıldı. Hakkımda 5 yıl önce konuşulanları kopyalayıp yapıştırsam, bugün yazılanlara aynen uyarlar. Peki benim aynı eski söylencelere neden olan “temalarım” neler?

Siz kendi dünyanızın odağısınız. Kadınlar değil. Gençliğinizi kadınları “memnun” etme yolunda heba edeceğinize, neden o zamanı kendinize yatırıyorsunuz? Ne kadar da radikal bir kavram! Gençliğin hayatlarını kurban ettikleri Dişi Tanrıçalarımıza ne cüretle küfredirim!?!

Seks sizi özgün yapmaz. Ne kadar da radikal bir kavram! Zira seks, kadınların “dişi takdir” olarak sıklıkla verdiklerinin farkında oldukları şeydir. Kaç erkek, seks yüzünden, kendilerini dünyanın fatihi sanıyor?

İstedığınız hayatı yaşayın.

Materyalist – Eğer bir erkek hayatını ruh katili bir işte harcıyorsa, o erkek topluma model olarak gösterilir.

İyi Çocuk – Bir erkek “muhteşem aşkı” keşfeder ve kendisini kıza atar. Kızı tepesine çıkarıp bir kaideye koyup tapar, onun önünde diz çöker ve kız onun yeni tanrıçası olur.

Parlayan Yıldız – Dedikodu türküsü söylemek ister. Televizyonda olsun, radyoda olsun, gazetede olsun ya da nerede olursa olsun. Ne kadar senaryo gibi görünürlerse görünsünler, gerçekten erkek olmadıklarını gizlemek için bağırır manşetler isterler.

Dildo Vatandaş – Hatun sikmek ve bunun sayısını tutmakla dolu bir hayat. Ama peki başka ne var?

Dördü de bağımlılık yaratır zira dördü de vücudu uyaranlarla doldururlar. İyi Çocuğun “aşk” bağımlılığı bir uyaran değil de nedir? Git bir iğne al ve aşkı kolundan yap. En azından o şekilde o kadar absürt görünmeyeceksin.

Ben tipik İyi Çocuk – Baştan Çıkarıcı skalasında olmadığım için, herkes benim tamamen bunlardan biri gibi hareket etmemi istiyor. Ama ben ikisi de değilim. Çoğu internet sitesi, 4 kategoriden birine girer. Bu site, güçlü bir rüzgara kapılmış bayrak gibi o yönden o yöne sallanıyor ve nereye gideceğini bir türlü bulamıyor ama bir yandan da Dildo Vatandaş yönüne gitmeye meyilli. Başka alternatiflerden bahseden sayfa sayısı çok az.

Bu sitede yüzlerce yazı yazdım ama bu bakış açısı üzerinde daha fazla yazı yazan bir site buldum. Bu sitede yazan her yazıyı ben de yazmış olabilirdim.

<https://mirrorofthesoul.blogspot.com/>(not: Yazarın dili birçok erkeğe itici geliyor. Ayrıca buradaki bazı fikirler düpedüz izolasyonist. Ama yazarın kalbi doğru yerde; kadınlar için yaşayacağına, kendi hayatını yaşa.)

Bu çok garip ama cinsellik çok hızlı bir şekilde politik ve kültürel bir problem haline geliyor. Bekar kadınların sayısı artıyor, doğum oranları düşüyor, daha çok insan kısır oluyor ve bunlar ikincil reaksiyonlara neden oluyor. Mesela göç fazlaşıyor, emeklilik programları tehdit altında, devletler evliliği ve çocuk yapmayı teşvik etmek için para harcıyorlar, vs.

Çağımızın ufuklarında kara bulutlar toplandı ve ufukta büyük bir fırtına belirdi. Çok fazla sayıda erkeğin derdi bir kadın bulup yatamamak, evlenememek, vs. Çok azı ufukta beliren ve ülkeleri, kültürleri, aileleri parçalayarak gümbür gümbür üstümüze gelen tırı dert ediyor (anaerkil sistem, düşen doğum oranları, vs. gibi daha büyük dertler).

<https://news.bbc.co.uk/2/hi/health/4112450.stm>

Hepinize bol şans diliyorum. Ama şunu unutmayın: Bir tırdan, tırın önüne atlayarak kaçamazsınız.

Çeviri: **Structure of Worlds**

Author Mahmut Abi Posted on May 28, 2020 Categories Erkek Adam, Feminizm, Kitap, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Mavi Hap, Oyun, Psikoloji Tags Çeviri,

Pook'un Kitabı (Erkek Adamın İçsel Oyunu)

POOK'UN



KİTABI

www.sosusve.net

1

Pook'un Kitabı – 385 Sayfa –
Türkçe – PDF ve EPUB EKitap

Pook'un Kitabı, kadın erkek ilişkilerinde başarılı erkeklerin oyunu ve en önemlisi de içsel oyunu hakkında yazılmış en kapsamlı eserlerden biri. Bu konuda yazılan sayısız işe yaramaz kitabın aksine Pook'un Kitabı, kadınların dediklerine değil yaptıklarına bakarak, binlerce erkeğin yıllar süren deneyim paylaşımı sonucu ortaya çıkmış bir eser.

Sadece kadınlarla değil, hayatın her alanında başarılı olmak isteyen erkeklerin mutlaka okuması gereken bir eser. Günümüz feminen öncelikli – feminist etkisi altındaki toplumda, erkeklerin uzun yıllar boyunca maruz kaldıkları ve farkında olmadıkları feminenleşme (iyi çocuk / efendi erkek) faciasından, bir başka başarısız erkek tipi olan kontrolsüz maskülen (piç erkek / kötü çocuk) olmadan, ERKEK ADAM (testosteronu ile barışık erkek) olarak kurtulma rehberiniz.

Pook, 2000 – 2006 yılları arasında SoSuave adlı PUA / Kız Tavlama forumunda yazan ve oldukça iz bırakan bir kullanıcıydı. Pook, kadın – erkek ilişkilerinde başarı arayan erkeklerin odağını kadınlardan / baştan çıkarma – kız tavlama tekniklerinden yani yüzeysel değişimden alıp daha derin bir kendini geliştirmeye, masküleniteye, erkek olarak tam olmaya (Erkek Adam olmaya) eviren ilk insanlardandı.

Pook bizde efendi adam diye de bilinen İyi Çocukların derdinin teknik bilmemekten ya da utangaçlıktan daha büyük olduğuna ve iyi çocuğun toplumda daha temel bir cinsiyet politikası kayması (feminizm ve cinsiyet sosyal inşadır politikası) nedeniyle böyle yumuşak ve androjen olduğuna ve bu erkeklerin toplumca “feminenleştirildiğine” dikkat çekti. Bu açıdan bu anti-feminist kitap, erkekler için bir feminizm detoksu niteliğinde.

Büyük bir değişim sürecine ilk adımınızı atmaya hazır olun. Ama uyarayım:

“Kolay olacağını söylemedim, sadece GERÇEK olacağını söyledim.” – Morpheus (Matrix filminden)

Pook bizde efendi adam diye de bilinen İyi Çocukların derdinin teknik bilmemekten ya da utangaçlıktan daha büyük olduğuna ve iyi çocuğun toplumda daha temel bir cinsiyet politikası kayması (feminizm ve cinsiyet sosyal inşadır politikası) nedeniyle böyle yumuşak ve androjen olduğuna ve bu erkeklerin toplumca “feminenleştirildiğine” dikkat çekti.

[Pook'un Kitabını edinmek için tıklayın.](#)

[Pook'un kitabını Türkiye dışından edinmek için tıklayınız.](#)

İyi okumalar ...

Not: Pook'un Kitabının İlk Bölümü olan [15 Dersi daha önce çevirmiştik](#). 385 sayfalık bu kitabın ilk 53 sayfasını şurada bulabilirsiniz:

[Pook'un Kitabı – 15 Ders \(PDF – 53 Sayfalık Kısım\)](#)

Anahtar Kelimeler: Testosteron, Erkek Adam, Maskülenite, Feminizm, Antifeminist, Kız Tavlama Sanatı, Kız Tavlama Sanatı Kitabı, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Evlilik, İyi Çocuk, Efendi Erkek, Piç, Kadınlar Ne İster, Başarı, Kişisel Gelişim

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 27, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Feminizm](#), [İçsel Oyun](#), [kadınlarla baş etmenin](#)

[yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Maskülenite](#), [Oyun](#), [Pook](#), [Pook'un Kitabı](#) 196 Commentson Pook'un Kitabı (Erkek Adamın İçsel Oyunu)

No Contact Kuralı Başarı Yüzdesi

Diyelim ki no contact evresinde birer hafta arayla 2 kere yazdık. 2. yazdığımızda da bitmesini kabul ettiğimizi söyledik ve beni ara falan demedik. Sonrasında bir daha yazmadık başarı şansı ne düzeyde etkilenir?

No Contact Kuralı, ilişki içinde olduğunuz kişinin ilişkiyi siz istemeden bitirmesi durumunda kullanabileceğiniz etkili bir yöntem. Fakat bu kural genellikle “[eski sevgili nasıl geri döner](#)” veya “eski sevgiliyi geri kazanma” gibi başlıklar içinde olunca asıl hedefi tam anlaşılmıyor (ve bu nedenle de bu sitede bazıları böyle bir kuralın bu sitede işi ne diye sorabiliyor). Fakat bu başlıklar daha çok bu konuda yardıma ihtiyacı olanların aradığı başlıklar olduğu için oradalar ve orada öyle kalacaklar.

No Contact Kuralını doğru uyguladığınızda başarı şansı 100%'e yakındır.

Evet! 100%'e yakın. Ama siz başarıyı nesnel anlamıyla, bugün acı çeken siz olarak değil, bundan 2 – 3 sonraki siz olarak DOĞRU şekliyle tanımladığınız zaman 100%'e yakın.

Başarıyı sadece eski sevgili geri dönecek diye tanımlamayacaksınız. Şöyle tanımlayacaksınız:

(1) ya ben daha iyisini bulacağım

(2) ya da eski sevgili geri gelecek diye tanımlayacaksın.

Ve her iki ihtimale de açık olacaksın. Biraz mantıklı düşünürseniz, (1) seçeneğin daha iyi bir seçenek olduğunu anlarsınız.

Ama abi ben onun gibisini bulacağıma inanmıyorum! Hiçbir kadın bana öyle hissettirmiyor.

Senin için normal bir gerçekliği değil oneitis hastalığının en belirgin belirtisini sayıkladın. Bu hastalığa aşırı kapılıp kendi kendisini gerçekleştiren kehanete dönüştürerek hayatlarını bok eden azınlığı saymazsan, biraz yaşı ermiş erkeklerin 99%'u bunun geçici bir hastalık belirtisi olduğunu bilir.

Bakın yenildiğini kabul edip kalbinin bir tarafını onunla bırakıp hayatına devam etmek gibi arabeskten bahsetmiyorum! Geriye dönüp baktığınızda bunun komik ve utanç verici bir düşünce olduğunu düşüneceğinizi ve hatta eğer kendinizi geliştirmeyi ihmal etmezseniz çoğunlukla “lan bu kız için mi onun gibisini bulamam dedim” diyeceğinizi söylüyorum!

Düşünün bir. Bir kadını bırakıp gidemeyen şu sünepe haliniz bu kızı bulabilmiş, 2 – 3 sene içinde evrileceğiniz ERKEK ADAM mı daha iyisini bulamayacak?

No contactın doğru yapılışı

Önce asıl soruya cevap vereyim:

Öncelikle no contact evresinde birer hafta ara ile 2 kez yazdık diye bir şey yok. No contactı iki kere çöpe atmışsın.

No Contactı her bozuşun senin şu an tek başarı sandığın eski sevgiliyi geri kazanma ihtimalini önemli ölçüde azaltır. Yeterince bozarsan sıfıra iner. Atıyorum ayrıldıktan sonra hiç aramasan 80% ise, bir hafta sonra aradın 70%, bir hafta sonra aradın 60%, diye iner. Bu rakamlar tamamen biten ilişkiye (uzun süreli miydi, genelde iyi ve sevgi dolu muydu, 3. şahıs var mı, aldatma var mı – gerçi aldatma varsa geri dönüş yok – ,vs.) bağlı ve sana kimse gerçek olasılık veremez. Ama her aradığında düşer. Fakat ihtimal ne olursa olsun şimdi no contacta girmen aramaya devam etmenden her zaman daha fazla şans bırakır.

Bakın arkadaşlar, no contactın başarısız olmasının en büyük nedenlerinden biri, **sizin beklemeniz!** Eski sevgili ile konuşmanızı yapıyorsunuz, tüm iletişimi kesiyorsunuz ve eski sevgili ne zaman arayacak diye bekliyorsunuz. Bu başarısızlık ile sonuçlanır ama daha önemlisi eski sevgili arayana kadar kendinize işkence etmeniz anlamına gelir. Ayrıca no contact sayesinde eski hatun ararsa bütün o süre boyunca beklediğinizi o 3 dakikalık mesajlaşma ya da konuşmada tüm auranızla belli edersiniz, yani şimdi kimse beklediğimi bilmiyor diye kendinizi kandırmayın.

Beklemeyin! Konuşmanızı yapın, arkanızı dönüp gidin. No Contact'ın benim ilgilendiğim ana faydası *ayrılık daha doğrusu terk edilme acısının erkeğin duygusal gücünü ve kendisini 3 – 4 seviye atlayacak şekilde geliştirebileceği bir fırsat olması!*

No contact'ı doğru uygularsanız (aramama duygusal gücünü gösterirseniz, hayatınıza devam edebilirsiniz, kendinizi geliştirebilirsiniz, oneitis hastalığına rağmen yeni kızlarla buluşabilirsiniz) sadece hızlıca acıdan kurtulmazsınız, hayatında bu tür bir stres olmadan kırmızı hap sitesi okuyan birinin 3 senede gelebileceği yere 3 ayda gelebilirsiniz!

Demir tavında dövülür. O yanma olmadan egonuz yumuşamıyor ve çoğunuzun mavi hapa yaptığınız ego yatırımı çok yüksek olduğu için, kırmızı hap size mantıklı gelse de aslında çok az içselleştirebiliyorsunuz. Soğuk demiri dövmeyeceğiniz gibi. Oysa bu tür bir acı ve ego darbesi (a) acının ve öfkenin verdiği enerji, (b) bu acıdan bir an önce kurtulma motivasyonu ve (c) egonuzun aldığı darbe yüzünden sizi sabote edememesi sayesinde sizi çok rahat şekillendirecektir.

Bu açıdan bakarsanız no contact'ı doğru şekilde uygulamanız ile başarı şansı 1000%dir □
Sizi çok daha ERKEK ADAM olduğunuz bir hayata hızlıca taşır.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 25, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [kadınlarla baş etmenin yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#), [No Contact Kuralı](#) 898 Comments on [No Contact Kuralı Başarı Yüzdesi](#)

Vaka Çalışması – Benim Hapım Kırmızı, Kafam Mavi, Hayallerim Pembe

Eski çalıştığım farklı binadaki arkadaş izin aldı yerine bakıyordum. HB8 bir kız geldi. Bakışma dalga geçme yaptım, espri filan yapabildim. (kırmızı hap sayesinde ... tabii becerebildiğim kadarıyla.) 2-3 kez aynı gün gidip geldi, en sonunda numarasını aldım (önce iş bahanesi ile alayım dedim, kırmızı hap gerçekleri aklıma gelince, direkt ilgimi belli edip numarasını aldım).

Buraya kadar her şey güzel.

3 gün sonra dışarı çıkacağım gelsene diye aradım, geldi. Tabii betalık daha çok yaptım arada ama kırmızı hap düzeltmeleri yaptım. Kafede karşılıklı değil yan yana oturma, [alfa oturuş pozisyonu](#) filan var ama betalık kasılma heyecan sıça sıvama daha çok. Pook'tan gelsin:

Sevimli genç kadınla beraberken Don Juan'ın kafasında sadece bu var.

La Leydi La Güzellik! Ooh la la! "Mösyö Pook! Ooh la la!"

Ama çoğu erkeğin kafasında "ooh la la" yok. Bunun yerine "yeterince eglenceli miyim? Yeterince ilginç miyim? Hata yapmadan doğru şekilde oynuyor muyum? Tanrım, bana yardım et!"

Böyle bir erkeğin önünde bir kadın yok. Hayır, kadın baska bir seye, kayıp rüyaların müjdecisi, duyguları için güvenli bir liman, onları cool yapacak sihirli bir makineye dönüşüyor.

...

Her şeyi uygun yerlerinde bırakın. Bir kadına yürüyüp konuşuyorsanız, konuşmaya odaklanın. Bir kadınla bulusmaya gidiyorsanız, bulusmaya odaklanın. Bir kadınla seks yapıyorsanız ... o zaman ...

Ooh la la!

Buluşmadan zevk almak yerine kadını Pook'un bahsettiği sihirli yaratığa çevirmen, eğlenmek yerine hata yapar mıyım, doğru yaptım mı gibi şeylere odaklanman ilk hatan.

Arka masaya hb8 güzel bir hatun oturdu. Yanımdaki güzeli görünce, bu kız erkek arkadaşı yanındayken beni kesmeye başladı (kırmızı hap sen ne diyosan çıkıyor diye sırtaak kısık sesle söylendim.) . Her şey orta şekerdi ... buluşalım haftasonu diye sözleştik ... Neyse evlere dağıldık.

Bir buluşma günü, hele de kızla daha yeni buluşuyorsanız, bir sonraki buluşmayı ayarlamayın! Azıcık [hayal gücüne](#) oynayın, bir daha arayacak mı/buluşacak mıyız gerilimini, kızın bu şekilde sizi düşünme fırsatını ve zevkini elinden almayın.

Fiziksel temas yok.

Himm bu iyiye işaret değil. Kızla konuşma [70% – 30% oldu mu](#) acaba?

Daha yeni kırmızı haplı beta olayı anca bu kadar ...

Teli alana kadar erkeklerin 90%'ının önüne geçmişsin, irrasyonel kendine güvenden, irrasyonel kendine güvensizliğe geçmene gerek yok bence.

3 güne hiç aramadık birbirimizi ...

Gereksiz uzun. 2. gün arayacaktın.

Arayacaktım o gün, farklı binada arkadaşın yerine bakmaya devam ederken kadınlar dedikodu yaparken benim çıktığım kızın ordan biriyle 3 senedir çıktığını ve sadece 10 gün önce ayrıldıklarını duydum.. Yedek uydu muhabbeti aklıma geldi kh gereği..

Hoppala! Daha bir kere buluştuğun kızla evlilik hayalleri mi kurmaya başladın, pemiş hayaller insanı! Bırak kız seni [rebound](#) diye kullansın, sen onu tecrübe diye kullan. Buluş, eğlen, eğlendir seks yap. Kafa maviyken kırmızı hap taktığı uygulamaya çalışan effendi çocuk / mavi haplıların çoğu gibi “anneciğim uyduuuu olacağım” korkaklığı ile kırmızı hap mankafalılığı yapmışsın.

Yapman gereken [resmi olmayan ilişkiden](#) başlamaktı.

Kız tam benim istediğim gibi olduğundan yani bağlanmayım diye, ortada bir şey yokken h.sonu sözleşmişken telefon numaramı değiştirdim, sosyal medyadan engelledim. görüşmedim.

Pardon bu kırmızı hap embesilliği olmuş effendi çocuk. Doğru, hemen sil □ Senin hemen içine daldığın 12 yaşındaki kız çocuğu naifliğindeki pembe hayallerini yıkmaya hangi ZALIMIN hakkı var.

3-4 hafta sonra arkadaşın yanına uğradım alt kalt kafeteryada bu kızı bir elemanla samimi gördüm. Arkadaş onların 3 yıldır çıktığını ayrılıp tekrar birleştiklerini söyledi ...

3 – 4 hafta ama muhtemelen aylarca, hayat boyu hatırlayacağın ve sana bir şeyler katabilecek güzel bir takılmayı kaçırmışsın. Neden? Yüzüne gülen kızı [kız arkadaşın diye kapamaya çalışan muhtaç iyi çocukluk yüzünden.](#)

Kırmızı gerçekleri onetis beta uydu yedek muhabbetine tabak olma olayından kurtulmuş oldum... yorum lazım...

Bu pembiş kafayla (yüzüne gülen kızla utanmasan doğacak çocuklarınızı düşünmeye başlayan kafanla) kız 3 yıldır bekar olsa da kaybederdin zaten. Ne yapacaksın, hayat boyu herkesi nextleyip abazan ama mutlu mu olacaksın, yoksa bir gülümsemeye aşk bahçelerine, pembe panjurlu evlere dalan oneitis kafasını mı atacaksın?

Kızla buluşmaya kadar güzel. PUA kısmını yani kolay kısmı çözmüşsün ama yine de çoğu erkeğin beceremediği bir şeyi yapmışsın. Oradan sana aferin. Gerisi ise felaket. Tam bir pembiş mavi hap kafası. Bir daha böyle aptalca şeyler yapma.

Hafif olun arkadaşlar. Kızı etkilemeye hatta kıza değil buluşmadan zevk almaya ve buluşmaya odaklanın.

[Pook](#) ile bitirelim:

Odagınız eğlenmek/iyi vakit geçirmek olmalı.

Neden bu kadar ciddisiniz? İlk bulusmada, dördüncü bulusmada ya da sekizinci bulusmada kıza evlenme teklif etmeyeceksiniz. Ona hayat hikayenizi anlatmayacaksınız.

Seksten ilk bulusmaya, odagınız iyi vakit geçirmekte olmalı. Bu “ruh-ikizi”, “gerçek-ask” ve kıızı kaideye koyup tapma gibi saçmalıkları kafanızdan atmanız lazım.

...

Bulusmalarda, neyin yanlış gidebileceğine değil, neyin doğru gidebileceğine değil, sonuca değil oyuna odaklanın. Kız kaybedenin teki çıksa bile, yine de kazançlı çıkacaksınız zira iyi vakit geçirmeye odaklandınız, kıza değil. *(İyi vakit geçirmeye değil kıza odaklananlar, iyi vakit geçirme odaklarını kaybederler ve bunun sonucunda da kıızı kaybederler).*

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 22, 2020](#) Categories [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [İlk Buluşma](#), [kadınlarla baş etmenin yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [ONEitis](#), [Vaka Çalışması](#) 45 Comments on [Vaka Çalışması](#) – Benim Hapım Kırmızı, Kafam Mavi, Hayallerim Pembe

Resmi olmayan ilişki (casual dating)

[Son yazıya](#) gelen yorumlar, ilişkiler konusunda yaygın olan bir başka siyah beyaz ekstem düşünme şeklini belirginleştirdi. İnsanlar genellikle ilişkileri iki kategoriye ayırıyorlar ve bu iki uç kategorinin bir ortası olduğu akıllarından bile geçmiyor: Rastgele seks ve resmi olmayan evlilik (bildiğin tek eşli uzun süreli ilişki). İki kişi ya birkaç saat ya da kere vuruşup sonra birbirlerini tamamen unutacaklar ya da ilk buluşmada birbirlerine göbekten bağlanıp dünyanın geri kalanını umursamayacaklar! Bunun ortası yok!

O nedenle mesela iki buluştuğunuz hatuna uzun süreli ilişkideki kız arkadaşınız gibi davranmayın dediğimde, aslında ağzımdan böyle bir tavsiye çıkmamasına rağmen, çoğu erkek ve kadınların ezici çoğunluğu rastgele seks / pompala – bırak tavsiye ettiğimi düşünüyorlar! Oysa tek dediğim şey şu: kızın numarasını aldınız ve buluştunuz. Kızı bir iki gün sonra arayın tamam ama KIZI BOĞMAYIN. Bir iki kere buluştunuz diye sanki hayat boyu bağlılık yemini etmişsiniz gibi davranmayın.

Kulüplerden, partilerden veya sokaktan bir kızla tanışıp sadece seks yapmak çoğunuzun hayat tarzına ters, bunu biliyorum. Bu tür bir hayat tarzını illa kötülemesem de aslında ben size “iki buluştuğın kıza kız arkadaşınmış gibi yapışma” derken pompala bırak keyfine bak demiyorum. Resmi olmayan ilişkiyi (casual dating) tavsiye ediyorum.

Resmi olmayan ilişki, iki kişinin birkaç buluşma sonrası girdiği fiziksel ve duygusal bir ilişkidir ama uzun süreli ilişki değildir. Bu potansiyeli taşıya da.

Aslına bakarsanız, Rollo Tomassi’nin [tabak çevirmek](#) olarak teorize ettiği ilişki türü resmi olmayan ilişkidir. Rollo bunu bin kere söylemek zorunda kaldı: Tabak çevirin derken pompalayın – bırakın ya da her tabakla seks yapın demiyor. Tabak çevirirken kızla aranızda bir ilişki var, o nedenle tabak diyoruz (tek gecelik ilişki, fuck buddy veya friends with benefit demiyoruz veya o tür münasebetlerin kendi isimleri var). Fakat kızla aranızda olan ilişkinin

içinde henüz tek eşlilik sözü yok (bu illa çok eşlisiniz demek değil ama bunun olmaması için bir neden yok).

Resmi olmayan ilişki genellikle şöyle olur: Kızın numarasını alırsınız ve buluşursunuz. Birbirinizden hoşlanırsınız. Muhtemelen öpüşürsünüz hatta seks yaparsınız. Aranızda bir ilişki var ama bir söz yok, sevgililik yok. Kadın merkezli toplum erkeğin bağıllık sözü verdiği uzun süreli ilişkiyi ya da vur-kaçı pompaladığı için (alfa siker beta öder gibi) bunların ortası olabileceğini çoğu erkeğin kafası almıyor. Eğer resmi olmayan evlilik değilse, ben kadınları sikip atan, kullanan bir piç olurum ve annemin altın günündeki teyzeler beni çok ayıplarlar moduna giriyorlar.

Şimdi bu aşamada şöyle bir dengesizlik var. Birçok erkek, birçok kadından daha hızlı aşık oluyor. Bunun nedeni erkeklerin görsel olarak kadının **cinsel pazar değerini** hemen tartıp eldeki değere göre olur bu diyebilmeleri, kadınların ise erkeğin cinsel pazar değerini **hemen anlayamamaları** (bu değer in çoğunlukla göze görülmeyen şeylere bağlı olması nedeniyle) ve “olabilir bu” demeleri. Mesela çoğunuzun ilk başlarda çok heyecanlı ve ilgili bir kızın sonradan soğuması ile ilgili dertlerinizin sebebi bu. Siz “belki” alanındayken kız heyecanlı ama sizi tanıdıkça belkiden “olur bu” alanına değil “aman aman olmaz bu” alanına düşüyorsunuz.

Bu nedenle erkeğin iki üç buluşma geçmeden ve uzun süreli ilişki isteği kadından gelmeden (belki alanından olur bu alanına geçmeden) kendisini frenlemesi ve hatta opsiyonlarını açık tutması kendi yararına. Sadece sonradan “olmaz bu” alanına düşebileceğinden değil, bizzat bu acelecilikleri nedeniyle normalde başka her özellikleriyle “olur bu” alanına geçebilecekken “olmaz bu” alanına düşmeleri!

Neden?

Kadınların erkeklerin cinsel pazar değerlerini tartma mekanizmaları antik. Bu kadar antik bir mekanizmaya karşı erkeklerin de kendi doğal ve antik mekanizmaları var. Yani kadınlarda “belki” mekanizması varken, bir erkeğin bir kadınla ilişkisinin başlarında temkinli olması ve opsiyonlarını hemen kapatmaması bekleneceği üzere DOĞAL ERKEK PSİKOLOJİSİ. Adaptasyon bunu gerektirir.

Kadın daha belki derken (ve belkide hiçbir zaman tamam demeyecekken) bir erkeğin DOĞAL ERKEK PSİKOLOJİSİNİ bastırıp hemen ilişki diye bastırması doğal değil. Aceleyle yapılan her şey takdir edeceğiniz üzere KORKU ve ENDİŞE temellidir (**muhtaçlık temellidir** yani). Bu nedenle zaten ilişki kadın tarafından gelmedikçe (biz neyiz konuşması) erkeğin sevgili moduna girmesi kadın tarafından bir sorun olarak algılanabilir.

Kadınlar bazılarınız öyle düşünse de hiç de saf ya da aptal falan değiller (bu piyasada böyle düşünen adamı yerler çiğ çiğ Y.E.R.L.E.R!) . İlişkiye değecek bir ERKEK ADAMIN vahşi ve özgür bir AYGIR olduğunu, ilk buluşmadan sonra yularım nerede, bok çuvalım nerede, at gözlüklerim nerede diye soran fayton BEYGİRİ olmadığını bilecek kadar erkekleri tanıyorlar □ Kovboy filmi izleyin azıcık. Bir kovboy mustangı (yabani at) evcilleştirmek için ahırın kapısını açıp içeri davet etmiyor ya da AYGIR aç kapıyı ben geldim diye uslu uslu ahıra girmiyor. İple, yularla ter döke döke AYGIRI evcilleştiriyor. AYGIR dediğin öyle kendi uslu uslu evcilleşmez.

Neyse, resmi olmayan ilişki diyorduk. Evet, size vurun – pompalayın – gerisini siktir edin demiyoruz. Resmi olmayan ilişkiye girin ve eğer hatun buradan resmiyete geçmek isterse o zaman durup düşünün diyoruz.

Bu nedenle aslında erkek olarak işiniz kolay. Siz buluşmaları ayarlayacaksınız, planlayacaksınız, iyi vakit geçireceksiniz, olayı fiziksele taşıyacaksınız (kadın istese de bunu erkekten bekler) ve bu sayede aranızdaki filminin setini kuracaksınız. Bu sette bir “aşk hikayesi” çekilsin istiyorsanız bile bundan fazlasını yapmanıza gerek yok. Siz niyetinizi bunlarla belirtiyorsunuz zaten. Yılların feminen öncelikli kültürü ile annelerinin gururu ve teyzelerinin göz bebeği İyi Çocuklardan olup, kaka çocuk görünmekten ödünüz koptuğu için, sete bir sürü çiçek, çikolata ya da “bak Necla ben Piç değilim anam babam var benim, dün yüzüme güldün bugün seninim” draması da getirmenize gerek yok. Daha doğrusu bunları getirirseniz o setten aşk hikayesi değil Sezercik filmi çıkar (Hayır siz Kartal Tibet değil Sezercik oluyorsunuz).

Peki ama ahlaksız Mahmut ben kız arkadaş istiyorum!

20li yaşlarınızda özellikle başlarında neden resmi olmayan evlilik istiyorsunuz bilemem ama tamam, istediğiniz olsun. Fakat şunu unutmayın. Bir kızla iki buluştunuz diye o kız illa sizin kız arkadaşınız olmak istemeyecek. Çoğunuzun kızların hangi devirde olduğundan haberi yok, birçok kız sizinle yatsa bile kız arkadaşınız olmak istemeyecek! Siz kız arkadaş istemeye devam etseniz bile şunları göz ardı edemezsiniz:

(a) Siz BİR TANESİ elmayı seviyorsunuz diye elma da sizi sevmek zorunda değil. İLLA BU kız kız arkadaşınız olacak diye bir şey yok.

(b) Siz yine de özgür ve vahşi bir AYGIR olun, bırakın kız sizi dizginlesin ve buna uğraşsın. Doğal olan süreç bu.

ÖZGÜR olun derken illa uçkuru çözün, [Pool](#) üstadın çok komik bir şekilde tanımladığı gibi amacı skor – pompala – bırak olan DİLDO VATANDAŞ olun demiyorum. Bir TUTKUNUZ olsun (hayır, kadınlar ERKEK ADAM TUTKUSU olamazlar, olmamalılar), onun peşinde

koşun, zamanınıza ve ilginize önce siz saygı gösterin (başkalarından talep etmeden önce) ve bir ilişki, ne kadar iyi olursa olsun o tutkunuza ayıracağınız zamandan alacağı için ilişkiye az çok dirençli olun.

Ve Allah aşkına, kendinizi kadın takdiri ile değerlendirmeyin. Kadınlar sizin cinsel pazar değerinizi belirleyebilirler ama sizin ERKEK olarak değerinizi, maskülenitenizi, hayattan alacağınız zevki, koparabileceğiniz faydaları belirleyemezler. NOKTA. Ah ah eskiden inseller doldurup çene şekillerini ölçüp birbirlerine sarılarak ağlamadan ve “şeytan kadınlara” lanet ayinleri düzenlemeden önce MGTOW buydu işte: Kadın takdirine bağlı olmayan bir yaşam!

Artı, sizin masküleniteniz başka erkekler gözündeki bel bağlanabilirliğinizce belirlenir, bunu unutmayın.

(Hayır abiciğim, Welcome to Gay Club olmuyoruz. Valla. [Okuyun.](#))

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 11, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [kadınlarla baş etmenin yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#) 142 Commentson Resmi olmayan ilişki (casual dating)

Vaka Çalışması – Buluşan, vuruşan ve ortadan kaybolan hatun

Haydar rumuzlu okurun şu [sorularından](#) serbest stil çalışacağım ve genel olarak gördüğüm bazı hataları değerlendireceğim:

Selam Mahmut Abi, Bazen işaretleri iyi okuyamıyor, tam anlamıyla kızın ilgi seviyesini anlayamıyorsun.

Normal bu. Her işareti iyi okuyamazsın ya da ilgi seviyesini tam anlayamazsın. Burada önemli olan okuyabildiğinden ve anlayabildiğinden çıkardığın sonuçlara göre hareket etmektir.

Mesela kız aniden soğuk davranıyor, mesajlamayı kesiyor, 3 kere buluşup FC yaptığın kız 3-4 gün hiç bişey yazmıyor!

Olabilir, bu da normal. [Tek bir kızın ne yaptığını umursamazsan](#) önemli de değil. Kız aniden soğuk davranıyorsa ya bir yanlış yapmışsındır ya da resimde bir üçüncü şahıs vardır.

“F*ck close yaptığın kız 3 – 4 gün bir şey yazmıyor.” Eee? Kızı alt tarafı s*kmişsin, kız arkadaşın değil ki? Yazmasa ne olacak? Aranızda sevgili ilişkisi mi var ki hergün yazışacaksınız? Kız biz neyiz konuşması yapana kadar neden ilişki modu bekliyorsunuz? Kızdan daha hızlı ve önce [ilişki moduna girme nedeniniz nedir](#)?

Bu bana evdekal süreci öncesinde yaptığım bir [telefon koçluğunu](#) hatırlattı:

Arkadaş (A), Mahmut Abi (M)

A: Abi şu sana bahsettiğim kızı engelledim.

M: Neden?

A: Abi geliyor, yatıyoruz eğleniyoruz sonra birden kayboluyor. Bir ay sonra pat diye geri geliyor. Aynı seks – eğlence – kayboluş.

M: Ah tabii bir genç kızın duyguları ile oynamış ... Çok kötü □

A: Abi ama ...?

M: Abiciğim bundan iyi tabak mı olur? Ayda bir geliyor, yatıyor, gidiyor. Daha ne istiyorsun?

A: Ben abi şey diyordum ... hani daha fazla ...

M: Abiciğim kız arkadaş istiyorsun tamam. Ama yattığın her kızla kız arkadaş olmayacaksın. Düşün bir. Böyle 3 kız olsa, kız arkadaş yapana kadar takılsanız. Kötü mü?

A: Haklısın abi.

M: Haklıyım tabii amk. (Tamam bunu ben sonradan ekledim :))

Nasıl bir paralel evrende yaşıyorsak hatun erkek gibi yaşıyor, erkek ise hatun gibi daha fazlasını istiyor!

Haydar’dan devam edelim.

Tabaklıktan düşürülebilir, gram sorun yok! Ama insan merak ediyor ne olduğunu? Resimde başka bir erkek mi var? İşleri mi çok yoğun? Yoksa ilgisi mi yok? Ya da bı şekilde muhtaç göründüm ve kız sogudumu? Sorunun ne olduğunu anlamak gelişimim için çok önemli, çünkü eğer oyunumda hata varsa düzeltmemi sağlar..

Bakın arkadaşlar. Burada çok dikkatli olun.

Bir kızla ne hata yaptığını kafasını cidden kuma gömmemiş her erkek kendi kelimeleri ile kendi kendine bilir. Bunu kızın kendisi ya da başkası size söyleyemez.

Kızla etkileşiminizi analiz etmeniz ve hayatlarınızı aramanız güzel. SAHA sizi böyle geliştirir. Ama bir erkek, eğer böyle bir hatayı kendi kendine göremiyorsa, o zaman kızın neden böyle olduğu onun derdi değil! Bir sorun varsa ve kız bunu bana söylemiyorsa bana ne onun derdi der geçer, geçmelidir.

Zira erkek eğer böyle bir hatayı bulamadığı halde hala ne hata yaptım diyorsa, bu hatasını düzeltmek gibi ulvi bir amaçtan değil, BU KIZI İLLA ELDE ETMESİ İÇİN İLLA BİR ŞEY YAPMASI GEREKTİĞİNİ söyleyen ezik beta tarafı kaynaklıdır.

bu bağlamda 1-2 gün sonra bı yoklama çekip sorunun ne olduğunu anlamak yerinde mi olur? yoksa yazmıyorsa next mi?en son Ben yazmıştım,bı cevap vermemişti.Bir de yoklama nasıl çekilmeli?sorun nedir diye açıkça sorulmalı mı?

Yeni tanıştığınız kız eğer mesajınızı havada bırakıyorsa o mesaj atana kadar mesaj atmayın. Ama mesajı havada bırakmak mesela size cevap vermesi gerekirken cevap vermemesi demek. Yoksa mesela son mesajı attınız ve konuşma o şekilde bitti ise, o dönene kadar bekleyin ya da en fazla bir iki hafta haftada bir (daha fazla değil) konuşmayı siz başlatın.

Bu mesaj ise sanki hiçbir şey olmamış gibi olacak. Neden yazmıyorsun dediğiniz anda kıza “ben yazılmaya degecek biri değil miyim?” diye sitem ediyorsunuz ki kızın bundan hızlıca çıkaracağı sonuç sizin yazılmaya değer olmayacak bir adam olduğunuz. Siz kendinizi öyle görüyorsunuz, kızıdan farklı bir şey görmesini beklemeyin.

Kıza mesaj attım,su aralar pek yazmıyorsun dedim.yazmak istemedim,çünkü dilimizi pek bilmiyorsun dedi(kız da ingilizce bilmiyor) ...yabancı bir ülkede yaşıyorum dili B1 düzeyinde biliyorum..belki dil bahane,sadece ilgisi azaldı,belki bahane değil.

Yukarıda bahsettiğim hata. O ana kadar kızın aklında belki seninle ilgili tek kötü şey dil bilmemendi. Ama kıza “şu aralar pek mesaj atmıyorsun” diye sitem ederek “ben yazılmaya degecek biri değil miyim?” diyorsun. Artık kızın aklına senin yazılmaya degmeyecek biri olabileceğini soktun. Bunu sen kendin yaptın. Ne oldu, kayboldun ... uzaylılar mı kaçırdı desen daha iyi ama hiçbir şey demesen ve normal muhabbet açsan en iyisi.

Soruyu sordum çünkü,tek derdim kızın ilgisinin neden azaldığı keşfedip,başka kızlarda aynı hataları yapmamak..

Tek derdin bu değil hatta bu “derdin” yukarıda bahsettiğim gibi kız için birşey yapman gerektiği inancı olma ihtimali yüksek. Yeterince tabak çevirmemek en büyük derdin. Şimdi bana “yok ben tabak çeviriyorum”diyebilirsin ama tabak çeviren adamın bir kızı hatırlayıp da “şu aralar pek yazmıyorsun” diyebilmesi çok az bir ihtimal. Tabak çevirirken genellikle kendisini hatırlatmayan kızı unutuyorsun.

Artı olarak kadınlar konusunda tecrübesizsin sanırım. Bu soruyu sorup gerçekten bir cevap alabileceğini düşünmen bana bunu söylüyor. Böyle bir şey mümkün değil. Kadının sana ilgisi azaldıysa bunun nedeni seni kendisi için cinsel ve duygusal olarak yeterli görmemesidir. Hiçbir kadın bunu ve bunun neden olduğunu sana söylemez! Seni kırmak istemez ve genelde sudan bir sebep söyler.

Her ilgisi azalanı,direk next yaparsak nasıl biseyler öğreneceğiz..

NEXT yapınca siktir çekmiyorsun, ilgisi düşük kızlar kategorisindeki havuza atıyorsun. Ayrıca dediğim gibi kızı arayarak nerede ne hata yaptığını öğrenebileceğin gibi yanlış bir inancın var.

Şu ruh haline girmen gerek: Ben ne hata yaptım bunu görebiliyor muyum? Hayır. Kız bir şey söylüyor mu? Hayır. O zaman niye aramadığı, neden geç aradığı ONUN PROBLEMİ, BANA NE! Bitti!

Nasıl öğreneceksin ve geliştireceksin? Dediğim gibi, kendi hislerine güvenip kendi kendine bulduğun hataları düzelterek. Şöyle düşünün: Size ilgisi yüksek bir hatun, sizin fark etmediğiniz bir hata yüzünden size ilgisini kaybedebilir mi? Sizin böyle yıkıcı bir hatayı bırakın sonradan fark etmeyi, yaptığınız anda fark etmeme şansınız var mı?

YOK diyeceksiniz ama var! Eğer kızın size ilgisi sınırdaysa bazen böyle ufacık hatadan ilgi sınırın altına düşer. Ama sosuave efsanesi Anti-dump'ın dediği gibi o sınırdaki ilgili kızlardan daha fazlasını hakediyorsunuz, gidin onları bulun.

Aptallar! Siz bir kadını elde etmeyi başarı sanıyorsunuz ama başarı sizinle İLGİLENEN bir kadını elde etmektir. “Başarı = Kadını elde etmek” ve “başarısızlık = yalnız kalmak” gibi siyah beyaz bir şey değil bu! HAYIR! Başarı = sizinle (yeterince) ilgilenmeyen bir kıza bağlanmamaktır ve başarısızlık = sizinle (yeterince) ilgilenmeyen bir kıza bağlanmaktır! Mutsuz bir evlilik, bekarlıktan kötüdür.

Anti-Dump'ın Makinesi (Anti Dump Machine)

Haydar'dan devam:

3 buluşma 3 FC ve aniden sogudu..garip..sildim fcb ve telefonunu..artık aramam.

Evet, sikişirken konuşmanız gerekmediği için dilin (konuşma açısından en azından, öbür kullanımını beğenip beğenmediğini bilemem) bahane olduğunu düşünebilirsin.

Ama neden sildin? Yukarıdaki arkadaşına dediğim gibi. Soğudu dediğin kaç aydır yazmayı kesti? 3 hafta ortadan kaybolup sonra ortaya çıksa ve yeseydin neyin eksilecekti?

Şu aralar pek yazmıyorsun diyerek geçici seks yapan hatuna biraz yüz veririm yapışır bu imajı verdiğin ve sonra bunu numarasını silerek gösterdiğin alınganlıkla kuvvetlendirdiğin için bir daha araması zor ama öyle hatalar yapmasan ve arada gelip gitseydi kötü müydü?

Bardağı neden dolu tarafından görmüyor, hayata hafif ve neşeli tarafından bakmıyorsunuz? Ben tabak çevirirken böyle 1 – 2 kız mutlaka olurdu. Hatunu 3 gün hoplatırdın sonra 1 ay

kaybolurdu. Ya da başka hatun arayıp sormaz sonra pat diye arar gelir, vuruşur giderdi. Ya da hatunla sadece 2 kere seks yaptım tamamen ortadan kaybolurdu.

Bunlar normal şeyler. Özellikle kızları [Tinder](#) gibi uygulamalardan buluyorsanız böyle hatun çok (sevgililik hatun da çok). Yerim ben onların “[Tinder](#)ı amacı için kullanmıyorum”larını □

Neden? Bilmem. Bana ne? Üzümünü ye, bağını sorma. Daha doğrusu bağa sahip olma ne olacak? Bu kızlar beni seks için kullanıyor, erkek arkadaşı yapmak istemiyorlar. Allah razı olsun. Böyle 10 kız değil 100 kız kullansın. Daha ne isterim □ Bir kere bile de bu hatunların neden sonra gelmediğini merak etmedim. Belki zaten başları bağlı, belki hayatlarının vur-kaç dönemindeler, belki başka tabakları ile ilişkiye başladılar, vs. vs.

Bazen bu sitede böyle şeyler dinlerken paralel bir evrene bakıyorum gibi hissediyorum. Bizim evrende hatun sikişiyor ve ilişki istemeden ortadan kayboluyorsa bu iyi bir şeydir. Ama baktığım paralel evrende erkeklerde bir kadın hassaslığı, bir ilişki isteği bir [romantizm](#) var! Kadınlar ise erkek gibiler!

Piyasa bu. Hassas olmayın, özellikle de feminen hassaslıklara kapılmayın. Buluşsun, vuruşsun ve ortadan kaybolsun. Ya kusura bakmayın yine söyleyeceğim ... abiciğim daha ne istiyorsunuz ya □

[İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 8, 2020](#) Categories [Cinsellik](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Adam](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [kadınlarla baş etmenin yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#), [Maskülenite](#), [Tabak Çevirmek](#), [Tabak Teorisi](#) 75
Commentson [Vaka Çalışması – Buluşan, vuruşan ve ortadan kaybolan hatun](#)

Saha Raporu – Trip atan sevgiliye ne yapmalı?

Mahmut Abi herkes sana sıçış hikayesi yazıyor, yakında seni çıldırtacaklar. Ben de hem teşekkür etmek hem de akıl sağlığını korumana katkıda bulunmak için, senin dediğin şeyleri yaparak kazandığım bir olayı paylaşacağım.

Allah razı olsun.

Kız arkadaşım ile koronavirüs olayı yüzünden uzun süredir ayrıyız. Ara ara aramızda soğukluk oluyor ve ben de yazdığım yazılardaki hataları yapıyordum. Düne kadar.

Saat 9 gibi kız arkadaşım ile görüntülü görüşecektik. Ama bir müşterimle konuşmaya dalmışım. 9:20 gibi whatsapp'tan kız arkadaşıma “arayayım mı?” mesaj atacaktım ama 2 dakika önce “bugün iyi modda değilim, konuşmayalım, iyi geceler” diye mesaj atmış.

Ben yine de müsaitim diye yazdım ama cevap vermedi (mesajım gitti ama görülmedi). O telefon statü ekranında görüyordur ne yazdığını.

Sonra kızı aradım. Aramadan önce eğer kız telin yanında değilse ve annesi aramayı görürse diye profil resmimi bir palmiye resmi ile değiştirdim.
Zeki çocuk.

Telefonu açmadı. Adet dönemi biraz acı çekiyor ama daha önce böyle bir şey olmamıştı. Eski ben olsa “nasılsın, neyin var?” diye mesaj döşerdi. Ama senin bunları kendi [kaybetme](#) [kaygımıza yenildiğimizden yaptığımızı](#) söylediğin aklıma geldi. Ben de bu sefer “Tamam yarın görüşürüz iyi geceler bebeğim” yazdım ve bıraktım.

Evet, bu durumda nasılsın diye sorman bahane. Aslen artık kızın gözünden düştün gibi bir panikle oluyor bu. Orada bırakman iyi olmuş. Bu tür bir zayıflıkla motive olan davranışlardan hayır gelmez.

Genelde günün ilk mesajlarını o atar.
Güzel.

Ertesi sabah çok geç mesaj attı.

Normalde benim kafamda bir tilki dolaşırdı. Eski kız arkadaşım da bu tilkilerin dürtmesi ile dayanamaz saçma sapan mesajlar yazardım. Sonunda da terk edildim.

Ve küçük bir sorunu, ben duygusal olarak zayıf bir erkeğim diye bağıra bağıra kocaman bir sorun haline getirirdin. Ve evet terk edilirdin.

Bu sefer öyle yapmadım. Bekledim. Mesajlaşma da şöyle oldu:

Kız : Günaydın. (İlk defa günaydın aşkım yok).

Kız: Neden bir palmiye fotosuna bakıyorum?

Ben: Dün seni aradım. Telin elinde değilse annen çok yakışıklı bir erkek arkadaşın olduğunu fark etsin istemedim □

Kız: Hahahaha □



Pürüzsüz! Soğukkanlı, neşeli, esprili. İşte bu.

Çoğu erkek cool alfa falan olduğunu sanarak böyle bir durumda – inanılmaz ama – kız gibi trip atarak karşılık veriyor! Bunu da bana bak nasıl da boyun eğmedim diye böbürlenerek anlatıyorlar. Tamam ezilmedin ama soğuk kızın soğukluğuna kapılırsan onun çerçevesine girmiş oluyorsun. Çok cool bir şey mi bu?

Kız: Karnım çok kötü ağrıyordu. Biriyle konuşup ufacak şeylerden hır çıkaracağıma yatayım dedim.

Erkek: Görüntülü aramamıza geç geldiğim için bana kızdın sandım.

Kız: Evet kızdım ama sonra aslında bu kadar kızılacak bir şey olmamasına rağmen gereksiz yere kızgın olduğumu farkettim. Hormonal bir şey sanırım.

Kaygılarına kapılıp telefonuna mesaj yağdırsaydın boş yere zayıflık gösterecektin.

Ben: Bir müşterimle görüşmem uzun sürdü. Haber vermeliydim ama dalmışım. Sanırım işimi kendimi kaptıracak kadar seviyorum □

Ben: Ama seninle konuşmak da benim için çok önemli. Bir daha olmayacak. (Bir yerde sen özür dilemeden özür dilemekten bahsediyordun.)

Güzel. [Comfort kısmını](#) da ihmal etmemişsin. Sonuçta sözünün eri olup buluşmaya gitmemişsin. Ama bunu özür bile dilemeden güzel bir şekilde atlamışsın.

Kız: Teşekkürler aşkım.

5 dk sonra

Kız: Seni çok özledim. Seni çok seviyorum.



Güzel. Küçük bir problemi büyük bir problem haline getirmek yerine küçük bir problem olarak orada bırakmışsın.

Abi tamam daha gitmem gereken yol var ama sana yemin ediyorum içimde bir şey kırıldı. Hani içimdeki beta canavarının bir kemiğini kırdım sanki. Ayrıca senin önce yapacaksın, duyguların davranışlarını takip edecek derken tam olarak ne dediğini şimdi anlıyorum. Ben içimi kemiren duygulara inat güçlü bir erkek gibi davrandım ve şimdi duygusal olarak daha güçlü hissediyorum.

Aynen! İçinde saçma sapan bir sürü kaygı dolandı ve sen onları takip etmedin. Duyguların ve davranışların birbirleri ile örtüşmek isterler. Eğer sen davranışlarının duygularıyla örtüşmesine izin vermezsen, duyguların mecburen davranışlarıyla örtüşmeye başlar.

Duygusal güç nasıl geliştirilir sorusu çok soruluyor. Duygusal güç böyle geliştirilir. Duygusal güç gerektiren durumlarda (özellikle de böyle küçük durumlarda) duygusal olarak güçlü biri gibi davranarak. Bu tür küçük fırsatları değerlendirirseniz, zamanla daha büyük ağırlık altına girecek kadar güçlenirsiniz. Duygusal güç kazanmak bu açıdan kas yapmaya benziyor. Ağırlık altına girerek gelişen bir şey. Düşünce gücüyle ya da okuyarak değil.

Bu site için sana çok teşekkür ediyorum. Hayatımı değiştirdi. Sana çok şey borçluyum. Rica ederim. Haftada 2 – 3 tane aldığım bu tür mailler beni teşvik ediyor. Borcu da yarın sen de bir gence abilik yapar ödersin □

Author Mahmut Abi Posted on May 6, 2020 Categories Erkek Adam, Kırmızı Hapın Pratiği, Oyun, Psikoloji, Saha Raporu Tags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, kadınlarla baş

etmenin yolları, kadınlarla başa çıkmanın yolları, Sevgili170 Commentson Saha Raporu –
Trip atan sevgiliye ne yapmalı?

Vaka Çalışması: Seni terk edenin peşinde koşma

Abi selam. 2 ay önce bir kızla tanıştım ve flört etmeye başladık. Aramızda fiziksel bir şey olmasa da öyle yakınlaştık ki sanki sevgili gibiydik.

Bahse girerim, kız daha “biz neyiz” konuşması yapmadan sen **ilişki öncelikli erkek** kafasına girdin. Bu yol friendzone’a çıkar. Tamam hikayeyi okuduğumdan ne olacağını biliyorum ama cidden oraya çıkar.

Fakat daha sonra benimle görüşmeyi kesti çünkü bana karşı güçlü duygular hissetmeye başlamış ve şu an bir ilişkiye hazır değilmiş ...

Kız senin kalbini kırmamak için öyle söylemiş.

Olan şu: Kızın fazlaca peşinden koştun, üstüne düştün ve ilişkiyi iteledin yani aranızdaki “flörtün” feminen tarafı oldun. Kız da “ne oluyoruz lan böyle, prenze bir güldüm kurbağaya dönüştü” diye uzadı!

İyi çocuklar bu tür bir **ilişki öncelikli erkek** kafasının, ulvi bir şey olduğu konusunda kendilerini hayat boyu kandırabilirler. Kızlar bu “saf ve temiz duyguları” ellerinin tersiyle ittikleri için hayat boyu kadınlara düşman kesilebilirler. Ama gerçek değişmez: ilişkiyi kadından hızlı iteleyen erkek, istediği şeye sahip olmayı hak etmediğine ve kızın bırakıp gitmesinin an meselesi olduğuna inandığı için böyle acele eder. Bu zayıflığın, kendini değersiz görmenin, korkaklığın tüm hareket ve sözlere yansıtacağını daha önceden yazmıştık.

Farkında olmamayı tercih ettiğin bu zayıflık yüzünden muhtemelen hep kaybettiğinden, bu da kaçmadan bir an önce ilişki / sevgili diye kızı kafesleme peşindesin. Ama o kafesin kapısı da kuşun istediği an uçup gitmesi için açık. Maalesef sevgililiği ve sağlam bir bağ sayıldığı tek yer senin pembe pardon mavi hayal dünyan.

Bu konuşmadan sonra arkadaş kalmaya karar verdik.

.
.
.

.
.
.

Oturabilirsiniz.

Bahse girerim, kız sana arkadaş kalalım dedi, sen de “mecburen” kabul ettin. Egon bunu “karar verdik” diye yazdırıyor. Senin niyetin arkadaşlık falan değil. Arkadaşı oynamanın sana bir kapı açacağını sanıyorsun ama fena yanılmışsın.

[Arkadaş kalalım diyen kıza](#), kibarca “ben arkadaşlıktan fazlasını düşünüyorum ve seninle arkadaş kalamam. Eğer bu konuda fikrin değişirse beni ara” gibi bir şey dersin ve arkanı dönüp gidersin.

İlk başında aslında bu arkadaşlık olayını iyi idare ettim. Ama bir hafta sonra kıızı fazlaca aramaya ve her defasında bir bahane bulup gelmemesine rağmen buluşma teklif etmeye başladım. Sanırım bu da beni zayıf ve muhtaç gösterdi.

Doğrusu zaten zayıf ve muhtaç erkek sinyallerine bir yenisini ekledin. Fazlaca peşinden koşarak yani ilişkiye hemen atlayan erkek olarak zayıf ve muhtaç erkek sinyalleri verdin. Peşinden koşmaya devam ederek yani arkadaş kalalım teklifine atlayarak daha da zayıf ve muhtaç erkek sinyalleri verdin.

Peki çözümün ne?

Seni friendzone’a ısınlayan davranışa yani peşinden koşmaya devam etmek! Aynı şeyi arka arkaya yapıp farklı sonuç beklemek. Deliliğin tarifi.

[Arkadaş kalalım diyen kıza](#), kibarca “ben arkadaşlıktan fazlasını düşünüyorum ve seninle arkadaş kalamam. Eğer bu konuda fikrin değişirse beni ara” gibi bir şey diyecektin ve arkanı dönüp gidecektin.

2 hafta önce ona merhaba mesajı attım. Cevap verdi ama mesajlaşma bir yere gitmedi.

Seni friendzone’a ısınlayan davranışa yani peşinden koşmaya devam etmek! Aynı şeyi arka arkaya yapıp farklı sonuç beklemek. Deliliğin tarifi.

[AFC](#) olmak kolay değil. AFC nedir? AFC emektir.

Şimdi 2 haftadır [no contact](#) uyguluyorum. Birinci sorum şu. Önümüzdeki hafta kızın doğum günü. Onu arayıp doğum gününü kutlayayım mı?

Hayır. No Contact (iletişimi kes) demek no contact (iletişimi kes) demektir. Doğum günü, sevgililer günü, kabotaj bayramı, vs ... aramayacaksın. NOKTA.

Aslında daha iyisi süpriz yapıp bir doğum günü hediyesiyle kızın iş yerine uğrayıp öyle mi kutlasam?



HAYIR! No Contact (iletişimi kes) demek no contact (iletişimi kes) demektir. Blöf yapmadan arkanı dönüp gidiyorsun demek. **BLÖF YAPMADAN.** Yani gittin mi dönüş yok!

Kız sana ulaşmadığı sürece bir daha senden bir telefon veya mesaj alamayacak demek. Evet bu, kız sana hiç ulaşmazsa bir daha senden hiçbir zaman telefon veya mesaj alamayacak demek. Kapiş?

2 hafta sonra arayım mı ile olmuyor o iş.

Ayrıca bir de kıza rüşvet vereceksin. Evet senin o doğum günü hediyen, beni sev rüşveti.

Ayrıca bu her Türk genç kadınının kabusu, arıza ve sülük gibi yapışan erkek davranışı.

Ne olacak sanıyorsun? Şöyle mi diyecek : “Seni kibarca reddedeyim derken kendini friendzone’a attın ama doğum günümde kapımda belirirkenle bir anda senin bana aşkını büyüklüğünü anladım! Bu ulvi aşka hayır diyemem. Hemen beni babamdan iste.”

Sülük gibi yapıştığının farkındayım ...

Farkındasın (!) ama nedense kapısında belirerek sülük gibi yapışmaya devam etmek için izin istiyorsun!

Ama doğum gününde karşısına çıkar ve en alfa halimle cool bir şekilde davranırsam onu etkileyebileceğimi düşünüyorum.

Pembe pardon mavi hayallerde debelenip durduğunu ve çok fazla **romantikli film** izlediğini düşünüyorum. “Bok çukurunda debelenip onun karşısında tertemiz biri gibi davranarak, onun beni koklayacağını düşünüyorum” gibi absürt bir şey söylüyorsun.

Biliyorum ilişki ...

Hala ilişki diyor ya □

uzak ama en azından arkadaş olarak devam etmeye ikna edebilirim.

Allah’ım sana geliyorum.



Sen bu kızı istiyorsun. Kız ise sana **arkadaş kalalım** demiş. Gerçi arkadaş kalmak istediğinden değil ama minimum olgunluğa sahip bir erkeksin ve ben seninle bir şey istemiyorum demek istediğini anlarsın diye söylemiş.

Ama şöyle mi yapsam: Ona bir mektup yazıp, içimi döküp yoluma devam mı etsem?

Birader senin şu aşamada hiçbir şey yapmana gerek yok. Arkanı yürü ve git. Kızı arama, sorma.

Kızın içinde sana karşı herhangi bir ilgi ve saygı kalmışsa (gerçi bu ikisini de yok etmek için emek harcamışsın), birkaç hafta ya da ay senden haber almazsa seni düşünecektir.

“Bana arkasını dönüp gitti mi?”

“Birini mi buldu acep?”

“Umrunda değil miyim?”

“Acaba onu yanlış mı değerlendirdim?”

Eğer bu derece bir ilgi yoksa, senin yüzüne kapanan kapıyı “yalvarırım beni içeri al” diye yumruklaman bu ilgi ve saygıyı azaltacaktır. O ilgi ve saygı yoksa zaten seni arayıp sormayacak, gittiğin umrunda olmayacak.

Kadının kapısında ağlamanın çalıştığını [filmlerde izledin](#) ama o bok gerçek hayatta çalışmaz.

Arkanı dön, arkana bakmadan yürü git. Eğer kapının öte yanında eve alınmayı bekleyen yavru köpek gibi beklemediğini anlarsa ve ilgisi varsa arkandan gelip seni “hey nereye böyle?” diye dürtecektir. İlgisi yoksa “oh gitti be” diye sevinip hayatına devam edecektir. Ama ikincisinde en azından senin kendine bir saygın kalır.

O saygıya ihtiyacın var zira sen bu oyunla her kızı kendinden topuk topuk kaçıırırsın. [Umursamamayı](#), [tabak çevirmeyi](#), kendini ödül olarak görmeyi, vs. öğrenmen gerekiyor. Bir an önce

Month: June 2020

Bir kadının benden hoşlandığını nasıl anlarım?

Bir kadınla karşılaştınız ve kadın hoşunuza gitti. Kadına bakmaya başladınız ve onun da [size attığı bakışları yakaladınız](#). Belki de bu kadınla konuşabiliyorsunuz. Mesela aynı üniversite kulübündesiniz ya da ortak arkadaşlarınız var.

Bu kızı istiyorsunuz. Buna şüphe yok. Ama şu aklınızı kurcalıyor: “Acaba o da benden hoşlanıyor mu?” Belki size gülümsüyor, sizinle konuşuyor. Ama bunlar arkadaşça davranışlar mı yoksa onda da size karşı bir ilgi var mı? Geçen hafta konuşurken gayet sıcaktı ve hatta omzunuza dokundu. Ama şimdi sizi tamamen görmezden geliyor gibi!

Evet, bu kadın sizden hoşlanıyor mu? Bir kadının sizden hoşlandığını nasıl anlarsınız? Sonuçta kıza yürümek, ilginizi daha fazla göstermek için bunu bilmeniz gerekiyor değil mi?

Bu sitede en çok sorulan soru tiplerinden biri, kadını “okuma” soruları. Abi bir kız var. Bu kız benden hoşlanıyor mu ya da favorim bu kız ne yapmaya çalışıyor? Bu soruyu soran erkek genellikle kısa öykü şeklinde kızla nasıl karşılaştıklarını, kendisinin ne yaptığını, kızın ne yaptığını, vs. uzun uzun anlatıyor. Anlatıyor ki şu soruya en “kesin” cevabı verelim: “Bütün bunlar bu kızın benden hoşlandığı anlamına mı geliyor?”

Gelin bu soruya cevap verelim. Hem de en iyi cevabı. Sonuçta kıza yürümek, ilginizi daha fazla göstermek için bunu bilmeniz gerekiyor değil mi?

HAYIR! Spesifik bir kadını bu kadar odağa almak, onun sizden hoşlanıp hoşlanmadığını anlamaya çalışmak, onu “okumak” üzere davranışlarını analiz etmek, o kızla olan/olabilecek şansınızı SIFIRA indirecek bir hatadır!



Spesifik bir kızın sizden hoşlanıp hoşlanmadığını anlamaya çalışıyorsanız, o kız muhtemelen sizden hoşlanmıyordur – pardon daha doğrusu **sizden hoşlanmayacaktır**. Sizden hoşlanmayacaktır zira onun sizin hakkında ne düşündüğü takıntısı, onu itecek, sizden şu an hoşlanıyor olsa bile sizden hızlıca soğumasını sağlayacaktır. Her zaman değil belki ama hemen hemen her zaman.

Bu analiz felcine bir kez düştünüz mü, hedefinizdeki kadının yaptığı ve söylediği her şeyi analiz etmeye ve çoğu sizinle alakalı olmayan bu davranış ve sözleri sizinle alakalı olduğunu düşünmeye başlarsınız.

Bunun sonucu kafa karışıklığı, kaygı ve genellikle hayal kırıklığıdır.

Kadının davranış ve sözleri ile ilgili tüm bu analiz süreci sizin içinizdeki (varsa) özgüveni hızlıca yok eder. Her davranışınızdan, her sözünüzden ve genel olarak duruşunuzdan kendine güvensizlik akar. Her tarafından kendine güvensizlik akan bir erkek oldukça iticidir.

Kötüsü, kadınlar her ne kadar da sanıldığı kadar karmaşık olmasalar da, okunmaya pek müsait değillerdir. Duygularına fazlaca bağlı olduklarından davranışları ve konuşmaları değişik uçlara savrulabilir. Daha da kötüsü, bazıları özellikle kafanızı karıştırır.

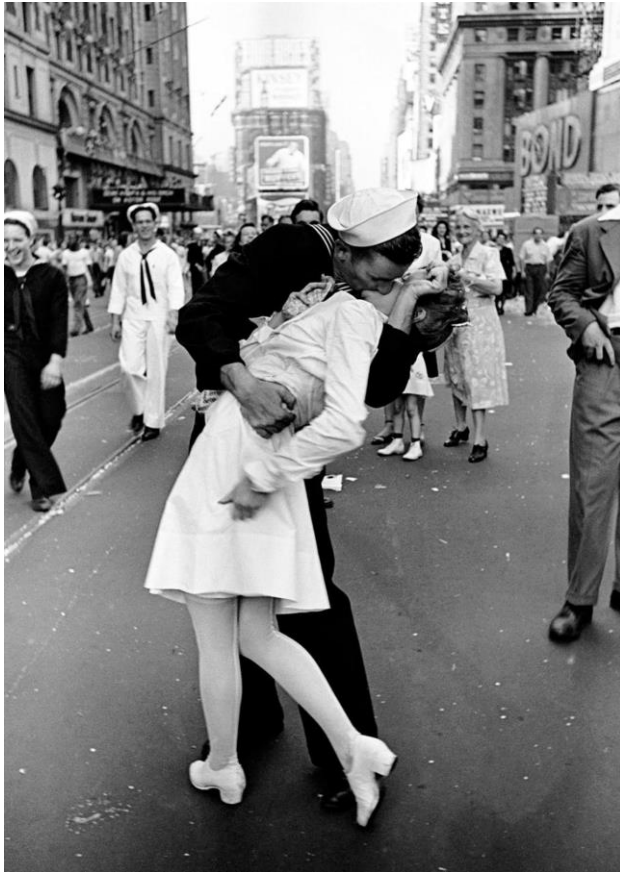
Peki ne yapacaksınız?

Kadınları okumaya çalışmayı bırakacaksınız. Peki okumayıp da ne yapacaksınız.

Basit: Bir kızdan hoşlanıyorsanız, onun da sizden hoşlandığını varsayın ve kıza yürüyün.

“Tamam abi, şimdi gidip hatunu belinden kavıyorum ve kampüsün ortasında eğip dudaklarına yapışıyorum. Sağol varol.”

Hayal edilen ...



Yavaş kovboy öyle değil □

Gerçekte olan ...



Kızın sizden hoşlandığını yani onun da sizi daha fazla tanımak istediğini varsayacaksınız.

Yani;

- Gidip kızla konuşacaksınız. Eğer hatun sizinle sıcak bir şekilde konuşuyorsa, varsayımınızın doğru olduğunu düşüneceksiniz ve,
- Kızı eğer çok sık göremiyorsanız telefon numarasını isteyeceksiniz. Eğer size telefon numarasını veriyorsa varsayımınızın hala doğru olduğunu düşüneceksiniz. Kızı sıklıkla görebiliyorsanız bu aşamayı atlayabilirsiniz ve bir sonraki aşamaya geçebilirsiniz.
- Kızı bir yere buluşmaya (mesela bir şeyler) içmeye davet edeceksiniz. Sadece siz ve o. Eğer bu davetinizi kabul ediyorsa varsayımınızın hala doğru olduğunu düşüneceksiniz. Eğer kıbarca reddediyorsa bir süre bekleyip (daha önceki teklifiniz hiç olmamış gibi) tekrar buluşmaya davet edeceksiniz. Eğer bu davetinizi kabul ediyorsa varsayımınızın hala doğru olduğunu düşüneceksiniz.

Buluşmada [nasıl bir konuşma tutturacağınızı](#) ve [neler yapacağınızı](#) daha önce anlattık.

Eğer yukarıdaki adımların herhangi birinde başarı olmazsa, kadının sizden hoşlanmadığınızı varsayacaksınız, arkanızı döneceksiniz ve gideceksiniz. (NEXT/[Bir Sonraki](#))

Bunları yapmak kadının her adımını, her bakışını, her söylediğini günlerce analiz etmekten daha verimli ve kesindir. Daha faydalı ve üretken şeylere harcamanız için muazzam bir zihin enerjisini serbest bırakabilir.

Kendi Kendini Gerçekleştiren Kehanet

Birçok erkek, analiz felci içinde kıvranarak yaymaya başladıkları kendine güvensizlik sinyalleri yüzünden, aslında başında kendisinden hoşlanan bir kızı hızlıca kendilerinden soğuturlar. Kaygı çok hızlı bir şekilde davranışlarınıza yansıyor, kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönüşür.

Bunun tam tersi eğer kızın sizden hoşlandığını varsayıp kesin adımlarla (reddedilmeyle kafa kafaya çarpışmayı göze alarak) ilerlemeniz, sizin kendine güven sinyalleri yaymanızı sağlar. Bu çekici bir şeydir ve kadınlarla şansınızı ciddi oranda arttıran bir kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönüşebilir.

Dünyanın şu gizemini(!) bilmeniz lazım: Sizin hoşlandığınız kızların çoğu sizden hoşlanmayacak. Ama tek bir kıza “acaba benden hoşlanıyor mu?” diye uzun süre ve büyük miktarda zihinsel enerji harcayarak kaybedeceğiniz zamanı, daha çok kıza “benden hoşlanıyor” varsayımı ile elemeye ayırabilirsiniz. Yine dünyanın bilmeniz gereken başka bir gizemi(!) nedeniyle, bir kızın sizden hoşlanıp hoşlanmadığına takarak uzun süre yalnız kalabilirsiniz ama daha çok kıza yürüyerek daha az yalnız kalırsınız.

Sinyal okuma sizi duygusal bir kuklaya çevirir.

Kızın sinyallerine takmak ve onları analiz etmek, erkeği kızın kontrolüne sokar. Bu analiz felcine düşen erkek, kız kendisine İYİ davrandığında mutlu, KÖTÜ davrandığında mutsuz olur. Daha kötüsü hatun erkeği cesaretsizlendirmek isterse, [test etmek için sarsmak isterse](#), günler hatta haftalarca [duygusal yatırım yapmış erkek](#) üzerinde bunu kolayca başarabilir.

Bu duruma düşmeyin.

Eğer kıza “okumaya” çalışmak yerine, kızın sizden hoşlandığını varsayıp kesin adımlarla yürürseniz, hiçbir kadının sizin üzerinizde bir kontrolü olmaz. Kaygılı değil rahat olursunuz (reddedilme korkusunu aştıktan sonra çok daha rahat olursunuz), pozitif ve kendine güvenen bir erkek gibi davranırsınız ve hatta öyle birine dönüşürsünüz.

Kıssadan Hisse:

- Bir kadın hoşunuza gidiyorsa, onu uzaktan okumaya çalışmayın. Neyi niye yapıyor, neden 45% açıyla bakarken gözlerini 3 saniyede 2 kere kırptı vs. düşünmeyin. Kız sizden hoşlanıyor varsayın ve YÜRÜYÜN. Yürümeniz için tek bir bakış ve gülümseme yetmeli.

- Kızın sizden hoşlandığını varsayarak, kendi kendini gerçekleştiren pozitif bir kehanet yaratın. Kızın sizden hoşlanıp hoşlanmadığı kaygısı ile, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet yaratmayın.
- [Duygularınızı kontrol edin](#). Onların esiri olmayın. Duygularınızın kontrolünü, hoşunuza giden bir kadının davranış ve sözlerine bağlamayın. Kadın farkında olmasa bile sizi kukla gibi oynatır.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#), daha hızlı yanıtlar alabileceğiniz [Patreon kanalımıza](#) üye olabilirsiniz ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 28, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [kadınlarla baş etmenin yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#), [Oyun](#) 137 Commentson Bir kadının benden hoşlandığını nasıl anlarım?

Vaka Çalışması – Tinder buluşması, eski erkek arkadaş ve ortadan kaybolan kız

Merhaba. [Tinder'dan](#) bir kızla tanıştım. Telefon numarasını almam ve buluşma ayarlamam hızlı oldu. 2. buluşmamızda evime geçtik ve birlikte olduk.

Hiç fena değil. Türkiye’de bir kız sizinle yatacaksa ortalama 2inci veya 3üncü buluşmada sizinle yatıyor. Dünyada da bu pek farklı değil.

Seksten sonra 1.5 yıllık ilişkisinin 3 hafta kadar önce bittiğini, eski erkek arkadaşının kendisine çok kötü davranması nedeniyle ilişkiyi kendisinin bitirdiğini ama onu hala tam olarak unutmadığını anlattı.

Ups. Orgazm sonrası itirafları. Hatun [reboundlarda](#). Bu aşamada senin bilmen gereken şey, eski erkek arkadaşın sana karşı duygusal bağ avantajı olması. Hatun her ne kadar terk etmiş olsa da, ayrılığın nedeni ve hatunun “hala eski erkek arkadaşına yanık olduğunu” sana söylemekte sakınca görmemesi, senin bu kızla ciddi düşünmemen gerektiğini ve [resmi olmayan ilişkiden](#) öteye gitmemen gerektiğini gösteriyor.

Ona “sana kötü davranan ve saygı göstermeyen bir erkek seni haketmiyor. Sen daha iyilerini hak ediyorsun” dedim.

BAM! [Beyaz Şövalyem](#), [Kaptan Bir Kevaşe’de Sen Kurtarım](#). Hollywood ve Türk sinema sektörü tarafından [beyni yıkanmışım](#). Kim tutar seni!

Şu dediğinin “ama ben sana iyi davranacağım ve saygı göstereceğim, o nedenle o piçi değil daha [iyi çocukları](#) YANİ BENİ seç!” demek olduğunun farkında mısın? 2 kere buluşup yattın ve kız sana az önce benden ilişki çıkmaz dedi. Sen ne yaptın? Dolaylı olarak ilişki ima ettin. Bak amacın 100% bu olmasa bile dediğin 100% benim anlattığım gibi anlaşılacaktır!

Bu tür şeyler filmlerde çalışır gerçek hayatta ise kendi ayağına sıkmaştır. Kendisine kötü davranan biri ile 1.5 sene çıkmış hala da onu istiyor. Emin ol daha iyilerine layık! Emin ol ???

Ayrıca seksten sonra bunu duyma seksin kız için o kadar da iyi olmadığına da işaret olabilir. O konuda bir şey yazmamışsın ama bu da olasılık. Yine de bir [shit test](#) olarak varsayalım ve bu durumda testi geçememişsin.

Ertesi gün arayıp bir buluşma daha ayarlamak için mesaj attım.

Yapmasan daha iyiydi. Bu kızla resmi olmayan ilişki şeklinde takılabilirdin ama sana söylediği bu şeyden sonra kızın seni aramasını beklesen daha iyi olurdu. Zira kız seninle seks yaptıktan hemen sonra sana ben aslında başkasını düşünüyorum demiş. Resmi olmayan ilişki ya da FWB bile olacak olsa kızın seni istediğini göstermesini beklemeliydin. Ayrıca kız aramasan, kız sana söylediği şey yüzünden saldığını düşünecekti (ki yapman gereken buydu) ve kaybetme korkusu ile seni arayacaktı.

Kız bana biraz düşündüğünü ve şu an bir ilişkiye hazır olmadığını yazdı. Buluşmak istemediğini ve eğer bir iki ay içinde kafasını toparlayabilirse beni arayacağını söyledi.
Hımmm. Filmlerde başarı sağlayan şövalyeliğin gerçek hayatta neye yol açtığını görüyorsun. Ayrıca kızın ilişkiden bahsetmesi bana senin anlatmadığın konuşmalarında fazla [ilişki öncelikli](#) olduğunu söylüyor. “Şu an bir ilişkiye hazır değilim” demek, “şu an SENİNLE bir ilişki istemiyorum” demektir. “Bir iki ay içinde kafamı toparlayabilirsem seni arayacağım” demek de “bir daha seni aramayacağım, kendine iyi bak” demektir.

Ben de “seninle görüşmeyi istiyorum ama oturup da seni bekleyeceğimi sanmıyorum. Eğer fikrin değişirse beni ara”.

Mükemmel! En doğru tepkiyi vermişsin. Bu “fikrin değişirse beni ara” kısmına bazıları çok takılıyor ama sen “oturup seni beklemeyeceğim” kısmını söylemesen bile “sen beni ara ben o zamana kadar birini bulmadıysam bakarız” demektir.

Bir hafta sonra, zayıf bir anımda ona mesaj attım □

BAM 2! Ağzından çıkanların davranışlarıyla uyuşmaması durumunda ağzından çıkanların zerre değeri yok! Kız seni reddetti, masadan kalktın ve o seni arayana kadar sen onu bir daha aramayacaktın. Yukarıda “mükemmel” tepki dediğim şeyin anlamı budur. Ama sen ne yaptın? Bir hafta geçmeden kızın peşine düştün.

Siz bu masadan kalkıp no contact / NEXT sürecine girmeyi blöf sanıyorsunuz. Ben blöfümü yaptım, şimdi onu arayabilirim. Yok öyle bir şey. Bir kere erkek olarak sözünüzün arkasında durmanız lazım.

Kıza “ben dediklerimin arkasında duramayacak kadar zayıfım” diyorsun. Neden bu kadar zayıfsın? Zira muhtemelen hayatında başkası yok, olabileceğine inancın yok. Kızı arayarak

kıza bunu da söylüyorsun. O da şövalyeliğinden ve ilişkiye dünden hazır halinden tam tahmin ettiği gibi tercih edilmeyen bir erkek olduğunu anlıyor.

Bunu söylediğimde bazen “ben başka kadınlarla da takılıyorum, tercih edilmeyen bir erkek değilim” tepkisi alıyorum. Olabilir ama o kadınlarla bu kadını farklı yere koyuyorsun ve bu kadını koyduğun seviyede kadın bulamıyorum diyorsun. Biraz düşünürseniz bu hiç kadın bulamamaktan çok farklı değil. İstemediğin kadınlarla birlikte olmak o kadar da zor bir şey değil.

Buluşma ayarladım ve buluştuk. Kızla iyi vakit geçirdik ama hala ilişki istemediğini tekrarladı.

Muhtemelen sen hala ilişki öncelikli erkek sinyalleri veriyorsun. Bu kıızı ilişki ile kapamak istiyorsun zira bu da kaçacak diye korkuyorsun. Korku temelli davranman yanlış ama varsayımın daha da yanlış. 2020 yılındayız. Bir kıızı ilişki ile kapatırsam gitmez diye bir olay da yok.

Ayrıca unutmayalım, resimde eski erkek arkadaş var ve sen muhtemelen ona gitmiş veya gidiyor olmasından korktun ve bir şey yapman gerektiği yanılgısına kapılıp korku ile kıızı aradın. Oysa hiçbir şey yapmaman gerekiyordu.

Herşeyden önce eski erkek arkadaşını unutamamış kıızla zaten ilişki olmaz. Ve eğer kıız kendisine kötü davranan adama geri dönerse bu kıızın da pek ilişki materyali olmadığını da gösterir.

Kıza, “eskiden ilişkilerden kolay kopamazdım ama artık daha güçlüyüm ...

Birader, 2 kere buluştun ve yattın. Bu üçüncüsü. İlişki falan yok aranızda, sen neyden konuşuyorsun. Kesinlikle ilişkiye dünden razı erkek sinyalleri veriyorsun. Bunlar MUHTAÇ erkek sinyalleridir. İstedğin kadar böbürlen.

ve kendi hayatıma bakıp başka limanlara yürüyebiliyorum” dedim.

Burada okuduğunuz şeyler kıızlara söylemek için anlatılmıyor. Uygulamanız için anlatılıyor. Seni reddeden kıızı arayıp peşine düşmüşsün, reelde şebek gibi davrandıktan sonra sözel olarak istediğin kadar goril gibi göğsünü şişir ve yumrukla.

Seni reddedeni [NEXTleyecektin](#) ve kendi hayatına bakacaktın. [Tinder](#) senin için az çok çalışıyormuş, eminim oradan ya da reel hayattan başka kıızlar bulabilirsin. Kız eski erkek arkadaşına gidecekti seni arayacaktı veya başkasını bulacaktı. Seni ararsa duruma göre kııza bir rütbe verip takılacaktın.

Kız bu söylediklerimden çok etkilendiğini söyledi.

Pohpohlamak çok bilinen bir kadın manipölasyonu çeşididir.

O gün el ele tuttuk, bana sarıldı ama öptürmedi.

Ben seninle ilişki istemiyorum diyen kızı öpmeye kalkmadın umarım. Yok muhtemelen kalktın. Hala kızın peşinde koşuyorsun.

Sonraki bir hafta boyunca mesajlaştık ve mesajlaşmalar sıcaktı. Ama hep ben mesaj atıyordum. Mesajlarıma sıcak cevap verse de o hiç mesaj atmadı.

Oh ne güzel. Seni reddedenle gay erkek mesaj arkadaşı da oldun. Aferin. Kızın sana mesaj atmasını bekleyecektin. Mesajlaşmaları da sen başlatmışsın. İlişki ilişki diye peşinde koşarak soğuttuğun hatunun peşinde ilişki ilişki diyerek koşmaya devam ediyorsun.

Fakat bir haftadır mesaj yazmıyorum. O bana hiç mesaj atmadı. Bir yerde kız mesaj atmıyorsa haftada bir mesaj atarak yokla gibi bir şey demiştin.

Tavsiyeleri bağlamını da anlamadan öğrenmeyin. O yeni yürüdüğü ve seni reddetmemiş kız bağlamında yapılabilecek bir şey. Bu kız seni iki kere reddetmiş!

Ne yapmalıyım? Onu arayıp yoklayayım mı? Yoksa tamamen [no contact kuralı mı?](#)

HAYIR! Bu kızı bir daha [arayıp sormuyorsun](#). Seni ararsa (muhtemelen aramayacak) buluşma teklif et. Bu hatunu dışarı götürüp tek kuruş para harcama. Direkt evine çağır. Dışarıda buluşalım derse “benim dışarı çıkasım yok ama fikrin değişirse haber ver ben evdeyim” de ve kızı yine unut. Kız seni hiç aramazsa bu kızla sonsuza kadar görüşmüyorsunuz.

Ayrıca fazla iyi çocuk eğilimlerin var ve genel olarak kadınlarla ilişkisinde problemler var gibi görünüyor. Siteyi oku. Yorumları ile. [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları](#) kitabına ve [Pook'un Kitabına](#) bakmanı tavsiye ederim.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 25, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [TinderTags](#) [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [kadınlarla baş etmenin yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#), [Tinder55](#)
Commentson [Vaka Çalışması – Tinder buluşması](#), [eski erkek arkadaş ve ortadan kaybolan kız](#)

Yapılması gereken işleri erteleme hastalığı

Yapılması gereken işleri ertelemek, Google’den gördüğüm kadarıyla bir hastalıkmiş gibi aranmış ama durum bu değil. Yapılması gereken işleri ertelemek insan doğasının sonucudur yani hastalık değil doğal bir şeydir.

İşleri neden ertelersiniz?

Bunun nedeni genellikle ertelenen işlerin doğası ile alakalıdır. Bu işler yapması en etkili işlerdir ve insanın gözünü korkuturlar. Zira bu işler çoğunlukla daha fazla zaman, dikkat ve enerji gerektirirler. Yine çoğunlukla sıkıcıdır, zorlardır ve/veya düzensizlerdir.

Daha da kötüsü bu işler hemen hemen hiçbir zaman kısa vadeli ödül veya zevk sağlamazlar. Bu nedenle ödülleri, güçlü alt beyine (gri madde) bir şey ifade etmez, entellektüel ama daha az güçlü üst beyine hitap eder (alt beynin aradığı zevklerden [fedakarlık gerektirir](#)).

Aynı şekilde bu işler hemen hemen hiçbir zaman kısa vadeli ceza ve acıya da neden olmazlar. Bazıları bugün yapmasanız önemsiz olabilirler ama yapmamaya devam ederseniz zamanla çok önemli bir belaya dönüşebilirler.

Bütün bu özellikler (bir iş tüm bu özelliklere aynı anda sahip olmayabilir ama ne kadar çoğuna sahipse o kadar ertelenmeye meyillidir), bu işleri yapmanız gerektiği halde yapmamanıza neden olur. Ve bunlardan arta kalan zamanı ise genellikle yapmamanız gerektiği halde yaptığınız şeyler doldurur.

Netflix izlemeye, yazmanız gereken bir raporu bitirmekten çok daha az zihinsel direnç göstermenizin nedeni, Netflix izlemenin eğlenceli, kolay, düzenli (netflixi aç, filmi seç, play'a bas) ve zevkli olmasıdır.

Peki yapılması gereken işleri ertelememek için ne yapmalısınız?

Tutkuyla yolunda yürüdüğünüz bir amaç edinin.

İlkel beyninizin aradığı pozitif duygular çok güçlüdür. Bu duygularla başa çıkabilmenizin yolu, üst beyninizin aradığı ve daha güçlü pozitif duygular peşinde koşmaktır. Tutkuyla yolunda yürüdüğünüz bir amaç bulmanız, işlerin en önemlilerini ertelemenize engel olacaktır. Merak etmeyin, bir amaçla ilgili güçlü pozitif duygu kimyasalları amaç yolunda yürüdüğünüzde salgılanır, illa amaca ulaştığınız anı beklemeniz gerekmez.

Ertelenen işlere hemen elde edilir ödül ve ceza ekleyin.

Örneğin her ertelenen iş günü için kendinize yarım gün zevk aldığınız bir şeyden uzak kalma cezası verin. Ertelediğiniz iş için harcadığınız her yarım saat için kendinize yarım saat çok zevk aldığınız bir şeyi yapma sözü verin. Ya da bir 10 Lira verin ve onu zevk için harcayın.

Hergün ilk iş olarak ertelenen ya da ertelenmeye meyilli bir işi yapın.

Bu alışkanlığı edinmek zor olacak ama edindiğiniz zaman sıkıcı, zor ve acılı işlerden hemen ve kafanız taze iken kurtulacaksınız.

İşi yapmaya başlamak için bir saat ve bu işleri yapmak için bir süre belirleyin. Mesela saat 10:00'da oturup 3 saat bu işlere bakacağım deyin. Ve saat 10'da o işlerin başına oturun. Yapmasanız bile oturun ve o işlere bakın. Başka bir şey yapmayın! Sadece bakın.

Tecrübeyle sabittir ki (bunu da bana biri öğretmişti) bir süre belki birkaç gün bakıyorsunuz ama bir yerde yapmaya başlıyorsunuz. Örneğin ben üniversitedeyken bir finale başlamak için yarın saat 19:00 3 saat ile başlayacağım diye kararlaştırdım. Saat 19:00'da çalışma salonunda o finalin kitaplarının başına oturdum. Hiçbir şey yapamazsam bile yatakta müzik dinlemek ya da kantine inmek gibi isteklere karşı koyar orada öylece kitaplara bakardım. Bir süre sonra (belki aynı gün değil ama ertesi gün) farkında olmadan çalışmaya başlıyorsunuz.

Bir keresinde temizlemem gereken çok pis bir programlama hatası vardı. Multi-threaded uygulamada çökme oluyordu ki bilen bilir pis bir hatadır, bulması zordur (zaten gidermem 1 haftamı almıştı!) Erteleyip duruyordum. Sonra birgün buna bakmaya karar verdim. İlk gün 4 saat programı çalıştırıp patlamasını izlemekle geçti. Ama sonra sıkıldım ve ayıklamaya giriştim.

Bu tür işlere günde 2 saat ayırarak başlayın ve bunu haftada 30 dakika arttırarak 4 saate çıkarın.

Günde sadece 3 – 5 iş yapın.

3 iş kuralı. Bence dünyanın en iyi hikayelerinden biri kaplumbağa – tavşan hikayesidir. Başarılı bir şekilde çalışmak kaplumbağa gibi yavaş ama sürekli yürümekle olur. Tavşan gibi bir gazla depar atıp sonra ağaç dibinde uyuklamakla değil. Günde 3 – 5 işi temizleyin ama hergün bu kadar işi temizleyin. Fazlasını yapmayın. Bir motivasyon patlaması ile gaza gelip 10 – 20 işi bitirip sonra neredeyse kaçınılmaz olan motivasyon dibi ile hiçbir şey yapmadan günler geçirmeye göre çok daha etkilidir.

İşleri kafanızda tutmayın. Bir yapılacaklar listeniz olsun.

Ben bu iş için basit bir Excel dosyası kullanıyorum. [Danışmanlık görüşmelerimde](#) nasıl organize olduğumu anlattığım arkadaşların hemen hepsi bu kadar taş devri bir teknik kullanmama çok şaşırdılar ama böyle basit teknikler daha etkili.

Yapılacaklar listemde her satırda bir iş var. Biten işi gri yaparım ve BİTTİ diye işaretlerim. İşin bitmesi gereken zaman ve bittiği zaman sütunlardan ikisidir ve böylece ne kadar geç/erken bitirdiğimi ölçerim.

Açık işler ya yeşildir ya da turuncudan kırmızıya renklidir. İş gecikmemişse yeşildir, yapılmaktaysa mavidir ve ne kadar gecikirlerse renk o kadar kırmızıya yakındır (formülle bunu sağlamak zor değil).

Bir işi kafamda tutmamak için bu listeye atarım ama tabii her zaman bilgisayar başında değilim. Bu nedenle aklıma gelen şeyi kendi Gmail hesabımdan outlook hesabıma Konu kısmı “TODO” ile başlayan mail atarım. Outlook onu Yapılacaklar klasörüne atar. Ben de bilgisayar başına geçtiğimde bu klasörden işleri alır, hemen yapılacakları yapar, diğerlerini Excel Yapılacaklar listeme atarım.

Bazıları kâğıt kalem kullanıyor ki ben de eskiden kullanırdım. Fakat cep telefonu sürekli yanımda bu nedenle mail atmak bana daha pratik geliyor. Ama kâğıt kalem seviyorsanız, onları kullanın.

Excel listem her sabah açılır, ilk iş olarak da mümkünse en korktuğum/sıkıldığım/yapmaktan haz etmediğim işi yaparım.

İşleri daha az korkutucu ve adımları belli hale getirin.

İşlere yukarıda bahsettiğim gibi başlarına oturup bön bön bakarken işi nasıl adım adım yapılabilir hale getirebilirsiniz düşünmek için fırsatınız olacak. Birçok ertelenen işin adım adım nasıl yapılacağı belli değildir ve bu nedenle de ertelenirler. Siz iş için adım adım bir plan yaparsanız onu yapmanız kolaylaşır.

Her işi “başkasına yaptırsam” olur mu diye ele alın.

ve eğer bu mümkünse başkasına yaptırın.

Ne yapacağınızı bilmiyorsanız, listenizi açın ve en baştan yapmaya başlayın.

Bunu da bir süre beraber çalıştığım ve sonradan çok başarılı bir girişimci olarak görece büyük bir firma kuran bir elemandan öğrendim. Yapılacaklar Listesinin güzelliklerinden biri de bu (o outlook Task listesini kullanırdı). Eğer o gün ne yapacağınızı bilemiyorsanız, listeyi açın ve sırayla yapmaya başlayın. Ne yapsam bugün diye 2 – 3 saat düşünüp saçma sapan şeyler yapmanızdan iyidir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 23, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İş Yaşamı](#), [Para Kazanmak](#), [Psikoloji](#) Tags [Disiplin](#), [İş Yaşamı](#), [Para](#), [Para kazanmak](#) 39 Commentson [Yapılması gereken işleri erteleme hastalığı](#)

Anti Dump’ın Makinesi – Son Bölüm: Pook’un Son Sözü

Başlangıç : [Anti Dump’ın Makinesi – Giriş](#)

Önceki Bölüm: [Anti Dump’ın Makinesi – Onuncu Bölüm: Buluşma Sonrası](#)

Bu son Anti-Dump yazısını da tuttum çünkü test edip bazı gözlemler yapmak istedim.

Makine’nin en zor kısmı sizinle cinsel manada bir şeyler yaşamak isteyen birçok kadını kaybedeceksiniz. Fakat işin olayı zaten bu kadınların sizi tek isteme sebebinin bu olması. Bir (kadın) arkadaşımın dediği gibi, “Eğer bir kız ilk buluşmada öpüşme olmadı diye ikinci buluşmayı reddediyorsa, buluşmaya değer biri değildir.” Makine şehveti değil, sevgiyi beslemeye tasarlanmış.

Dikkat ettiyseniz, Anti-Dump seks yapmayı filtreleme işleminde çok ileriye ötelemiş. Kendi tecrübelerime göre bunun mantıklı bir gerekçesi var. Makinenin temel amacı sizi siz olduğunuz için seven birini bulmak. Seks ile ilgili temel sorun ise, kadınların kafasını karıştırması, seks sonrası ortada bir “bağ” yokken bile olduğunu düşünmesi. Erotizmin üzerine yoğunlaşarak bir kadınla ilişki başlatmanız gayet kolay, ama o zaman sizi gerçekten sevip sevmediğini nereden bileceksiniz?

Makine genç kızlarda çok da iyi çalışmıyor, özellikle 23 ve aşağısında. Bunun da sebebi size olan ilgisinin tamamen erotik bir temele sahip olması ve sizi diğer kız arkadaşlarına gösterip övünülecek bir nesneye çevirme merakları (“Bizim kızlarla kesinlikle tanışman lazım!”)

Anti-Dump’a katılmayabileceğim bir konu, ilk buluşma için akşam yemeğini tavsiye etmemesi. Anti Dump’ın dediğine göre: “Akşam yemeğine davet etmeyin. Hem sıkıcı, hem de kendiniz hakkında fazla şey anlatıp bütün gizemi öldürürsünüz.”. Bu dediği doğru, fakat Pook ile akşam yemeğine çıkmak kız için ilginç bir deneyim, çünkü bütün konuşma onun üzerinden dönüyor. Bana bir şey sorarsa, konuyu tekrar ona bağlıyorum. Böylelikle onun ilgi alanlarını, hayata bakış açısını, kısacası bilmem gereken her şeyi öğrenebiliyorum. Anti-Dump bu dediğine: “Hal ve hareketlerinden hoşnut değilsem niye hayatı hakkındaki her şeyi öğreneyim ki?” diye cevap verirdi herhalde. Ama çoğu kadın olayları akışına bırakır, hayatının nereye gittiği hakkında pek düşünmez. Üstelik Sosuave’nin anasayfasına bir

bakarsanız, kadınların ideal ilk buluşma şeklinin, akşam yemeğinde bir adama kendisini anlattığı bir buluşma olduğunu göreceksiniz.

Makine'nin bana kalırsa başarılı olunması için uygulanması gereken iki işlemi var. İlki basit: Kadınları bir elekten geçir, sana ilgisi olanları bul. "Onun" sevdiği biri olmaya çalışmak yerine kendi sevdiklerini sevecek bir kız bul. Bu konudan zaten daha önce de defalarca bahsedildi.

İkinci ve daha fazla önem arz eden konu ise; Makine'nin sapla samanı ayırmaya yaradığı, kaliteli kızları karşınıza çıkardığı gerçeği. Fakat, kaliteli kızları elde etmek için, makinenin işleyeceği malzeme de yeterli olmalı. Doğru kişiyi bulana kadar çok kurbağa öpeceksiniz yani. Kaç tane? Çok fazla. Araba almaya karar verdiğinizde, gidip ilk bulduğunuzu alıyor musunuz? Hayır, olabildiğince çok piyasa incelemesi yapıyorsunuz. Aynı şekilde, eş veya kız arkadaş bakarken niye tembellik yapıp ilk karşınıza çıkanı kabul edersiniz ki?

100:10:3:1 kabaca güzel bir oran. 100 yaklaşık konuşma başlattığınız kız sayısı. Hepsi bekar (en azından bildiğiniz kadarıyla) olmalı, fiziksel manada çekici bulmalısınız. Evet, 100 tanesine yaklaşıacaksınız. Ufak bir sohbet olabilir veya numarasını aldığınız kızlar da olabilir. Unutmayın, Makine yüksek sayılarda daha iyi çalışır. 10 ise sizinle buluşacak kız sayısı. 3, sizi "satın alacak" kız sayısı. 1 ise sizin karar verdiğiniz kız olacak. (Kast edileni anlamaya çalışın. ÇOK SAYIDA kıza yaklaşıacaksınız. Bazı kişiler iki veya üçü bile fazla görüyor, o yüzden rakam verme ihtiyacı hissettim.)

Burada anlamanız gereken şey kız bulmanın bir üründe karar kılmaya benzemesi. Anti-Dump: "İlişki HAZIR alınır, YARATILMAZ." demişti hatırlayın. Bu dediğim bir sürü erkeğin "aşk" kavramını da darmaduman edecektir fakat unutmayın, kadınlar da böyle düşünüyor. Her zaman erkekler arasında kıyas yapıp, bir tanesinde karar kılıyorlar. Siz niye aynısını yapmayasınız ki?

Kurbağanın teki ile evlenmek istemezsiniz, o yüzden rüyalarınızdaki kıızı bulmak için biri dönüşene kadar bir sürü kurbağa öpeceksiniz. Merak etmeyin, bulduğunuz kız rüyalarınızdaki kız olacak çünkü size göre biri olacak. İhtimalleri, eğer aradığınız özelliklerden kesin bir şekilde bilerseniz lehinize arttırmanız mümkün. Belli bir dinin mensubu olmasını isteyip, ona göre av sahanızı belirlemek gibi örneğin.

Sürekli karşılaştığım bir eğilim de birçok insanın aynı sınıftan veya işyerinden biriyle bir ilişkiye başlaması, bu çok üzücü bir şey. İki taraf da kendi iç dünyalarına ve isteklerine göre biri bulmak yerine yakın çevreden olmasına öncelik vermiş çünkü. Genelde Kadınlar bu davranışa eğilimli oluyor, erkekler de buna uyuyor.

Artık kendi dünyanın kontrolündesin, bundan sonrası kızda. Eğer seni krallar gibi ağırlamazsa, ona prenses muamelesi yapmayın. Kızlar hep ilerdeki kocalarının nasıl biri olacağını, kimle evleneceğini düşünür. Dışarı, senin gelip onu kurtarmanı bekleyen hanımlarla dolu.

Git onları kurtar Don Juan.

– BİTTİ –

Çeviren: Seljuk



Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 20, 2020](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) Tags [Anti Dump](#), [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Pook](#), [Seljuk](#), [SoSuave](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 34 Comments on [Anti Dump'ın Makinesi – Son Bölüm: Pook'un Son Sözü](#)

Anti Dump'ın Makinesi – Onuncu Bölüm: Buluşma Sonrası

Başlangıç : [Anti Dump'ın Makinesi – Giriş](#)

Önceki Bölüm: [Anti Dump'ın Makinesi – Dokuzuncu Bölüm: Her zaman hazırlıklı ol](#)

İlk Buluşmadan Sonrası

Peki Anti-Dump, Makine'nin ilk buluşma sonrası işleme şekli nasıl?

Alıntı:

Merhaba Pook,

İlk buluşma sonrası yapılması gerekenleri sormuşsun.

Sadece ilk buluşma değil, ilk 2 aydaki bütün buluşmaları aynı şekilde bitirmen gerekiyor.

Bir sonraki buluşmanın bahsini açmayacaksın. Telefonla haber edeceksin. Tıpkı numarasını ilk aldığın zamanki gibi, buluşmadan hiç bahsetmeyeceksin.

Bir sonraki buluşmanın konusunu açmamanın sebebi buna İHTİYAÇ DUYMAMANIZ. Ona Muhtaç değilsin. Kadınlar sekse ihtiyaç duymadan yaşayan erkeklerden gerçekten hoşlanır. Böyle bir erkek gerçek hayatta yoktur fakat kadınların gözünde vardır.

Deli gibi ihtiyaç duyabilirsin, fakat yine de bir sonraki buluşmayı ayarlamadan yanından ayrılırsan ETKİLEYİCİ biri olduğunu düşünecektir.

“Beraber paten kaymak gerçekten eğlenceliydi. Sonra tekrar görüşürüz.” Gibi bir şey diyebilirsin.

Asla “Seni ararım.” deme, aramama ihtimalini her zaman düşünmeliler. Tahmin edilebilir erkekler oyundan düşer. Aramama ihtimalinden endişe duymazlarsa pek ilgi uyandırmazsın, Bu asla değişmez.

Bir sonraki buluşma için aramadan önce her zaman 2-3 gün bekle. Asla ertesi güne arama, kendini kontrol edemeyen erkek hareketidir. Erkek adam dediğinin işi gücü vardır, meşguldür, böyle saçma sapan “aşk oyunlarına” ayıracak zamanı yoktur. Şahsen ben romantizmi ÇOK SEVERİM, fakat kadının basıp gitmeyeceğine emin olana kadar o yönümü saklarım.

Sadece sana ilgisi olan kadınlar romantik yönünü görsün. Ne zaman mı? 2 ay sonra, çoğu ilişki 8 haftayı göremez zaten.

2 ay geçtikten sonra hala seninleyse kuralları biraz esnetebilirsin, onu arayacağını söyleyebilirsin mesela.

1 ay geçtikten sonra bir kızla haftada birden fazla kez buluşabilirsin fakat sana ilgisinin olduğundan, buluşma tekliflerini sadece seni kullanmak için kabul etmediğinden emin ol.

İlk 3 hafta boyunca kızla sadece haftada bir kez görüşmeye çalış.

Peki, kız seni 3. haftada arayıp buluşmak istediğini söylese? Bu iyi bir şey, senden uzak kalamadığını gösterir, seni istediğini belli eder.

Sadece ilk 1 ay boyunca fazla müsait olmayın yeterli.

Bunların hepsi ilgi seviyesini ölçmeye yönelik.

Kast etmek istediğimi anladın mı Pook? Bu işi yürütmesi gereken kişi sen değilsin, Buluşmalara EVET diyerek süreci devam ettirecek kişi O.

Bütün çabayı KIZ gösterecek.

İşler şimdi tersine döndü, Bir şeyler yapması gereken kişi KADIN tarafı, yoksa ortada bir ilişki olmaz. Kendi hayatını artık kendin kontrol ediyorsun, kadınların insafına kalmış değilsin.

Çoğu kadın bu sınavdan kalacak. Asla unutma Pook, bu sınavdan kalanlar seni hak etmediği için kaldı.

Kalbini ancak böyle korursun.

[Pook'un Notu: Hayır, yukarıdaki yazıya kendi ismimi ben eklemedim, Anti-Dump benim soruma cevap veriyordu.]

İyi de Anti-Dump, ya kız çıkıp o malum cümleyi söylese?

“SENİ SEVİYORUM!”

Alıntı:

“Öyle mi?” diye cevap verip onu öperdim.

Eğer bana hislerimi sorarsa, “Benimle birlikte devam et, anlarsın.” cevabını verirdim. Muhtemelen onu delirtir ama MERAKTAN da öldürürdü.

Asla 2 ayı doldurmadığınız bir kadına hissettiklerinizden bahsetmeyin, o kendi hislerinden bahsetmiş olsa bile.

Çoğu yeni ilişki 8 haftaya varmadan biter. 2 ay sonra yanınızda olacak mı ilk önce onu görmeniz lazım.

Unutmayın, belki de 8 haftayı doldurmadan ondan hoşlanmayıp siz de bitirebilirsiniz. Kıza “Seni seviyorum.” cümlesini kurup, sonra da hoşunuza gitmeyen bir yönünü keşfettiğinizde bırakıp gitmek de doğru değil.

Acele etmeyin, emin olun.

İlk İki Aydan Sonra

İlk birkaç ay kız sizin buluşma fikirlerinize uyum sağlamalı. Ondan sonra Anti-Dump’ın Makinesine göre işler biraz değişiyor. Beni şaşırtan şeylerden biri mesela:

Alıntı:

Bir sonraki buluşmada ONUN ne yapmak istediğini sorun.

Artık sana uyum sağlayıp sağlamayacağını öğrenme aşamasını çoktan geçtiniz.

O sınavdan başarıyla geçti, UYUMLU biri olduğunu öğrendiniz, artık ortak kararlar verebilirsiniz. Merak etmeyin, değişmeyecektir.

Ayda bir kez yapmak istediği bir şey olup olmadığını sorun.

Bir tüyo vereyim: Yapmak istediği şey ne olursa olsun, ne kadar nefret ederseniz edin cevabınız EVET olsun.

Eğer seçici olursanız size fikir sunmayacaktır. Buna içerlenecek ve içinde tutacaktır, iyi bir şey değil. Kadınlar erkekler gibi değildir, eğer teklifi yaptıysanız sonucuna katlanacaksınız. Ama merak etmeyin, bu çok hoşuna gidecektir! Kendinizi hoşlanmaya zorlayın ve gülümseyin. İlişki dediğiniz şey böyledir, sadece tek taraflı olmaz.

İlk ay katı olmanız lazım, doğru kıızı bulmak istiyorsunuz. 2 ay geçtikten sonra kuralları biraz daha esnetebilirsiniz.

Asla “Biz Neyiz?” Sorusunu Sormayın

Niye böyle bir şey yapasınız ki? Sizi kazanmaya çalışan taraf KARŞISI değil mi?

Alıntı:

Bir kadınla “sevgili” olmak, iki tarafın da başka biriyle buluşmaması, görüşmemesi anlamına gelir. Başkalarıyla buluşma ayarlamasının sonuna gelinmiştir.

Bir kadından asla “sevgili olmayı” talep etmeyin. “Biz neyiz?” sorusunu KARŞI TARAF sormalı. Bu konuyu İLK o açmalı.

Neden mi? Eğer bir kadın bu soruyu henüz size sormadıysa başkalarıyla görüşme ihtimali her zaman vardır. Sizden henüz EMİN DEĞİLDİR. İlgisi yüksek kadınlar sizin başkalarıyla görüşmenizi istemez.

Kadınların “Biz neyiz?” sorusunu sorması evlilik teklifine benzer. Gerçek bir ilişki ve samimiyetin temellerini atar.

Kalıcı bir şey istediğini gösterir. Beyler, En NİHAİ ilgi testi budur. Size bir ilişki “teklif” eder.

Eğer bu soruyu ilk siz sorarsanız, size karşı olan gerçek ilgi seviyesini asla bilemezsiniz. Neden bu konuyu kendisi açmadı? Nasıl oluyor da başkalarıyla görüşmeniz ihtimalinden rahatsız olmuyorlar? Neden açık kapı bırakıyor, yoksa başka biriyle de mi paslaşıyor?

Bunlar hep sormanız gereken sorular.

Fakat Anti-Dump, ya erkek bu soruyu çoktan sorduysa?

Alıntı:

Cevabı: “Ben de kendime aynı soruyordum.” şeklinde mi oldu, yoksa: “İyi ki bu konuyu açtın.” şeklinde mi?

Eskiden hep bunun konusunu ben açardım. Bir kere kızın birisi “Ben de bunun cevabını merak ediyorum.” demişti.

OMZUNDAN AĞIR BİR YÜK KALKMIŞ gibi miydi? Patlamaya hazır bir bombayı imha etmişin gibi mi davrandı?

Bir kadın bir erkeği “az biraz” sevip de kabul edebilir. İlişkiler sözler üzerine değil, davranışlar üzerine inşa edilir.

Bu soruyu ONUN SORMASI GEREKİYOR kardeşim. Ancak o zaman emin olabilirsiniz. Bir dahaki sefere iyi şanslar, bunu aklının bir köşesinde tut mutlaka.

DON JUAN YEMİNİ

Anti-Dump’ın seks veya rastgele bir hatun bulmaya DEĞİL, ilgi seviyesi yüksek bir hatun bulmaya odaklandığını fark ettiniz mi?

Alıntı:

Don Juan Yemini

Beyler, hep birlikte tekrarlıyoruz:

Pook elini kaldırır.

Alıntı:

Bir Don Juan olarak artık bir kızı üzerinden 4 gün geçmeden aramayacağıma namusum ve şerefim üzerine ant içerim.

Kızdan numarasını her zaman muhakkak isteyeceğimi, numara almadan sohbeti bitirmeyeceğimi diğer Don Juan kardeşlerime temin ederim.

İlgili şahsa karşı her zaman sadık olacağıma, ilgisinden emin olacağıma, buluşma davetime kesin bir evet cevabı alacağıma, kızdan gelen başka bir cevabı kabullenmeyeceğime ve eski

sevgiliye ne kadar yalvarırsa yalvarsın asla dönmeyeceğime, inandığım bütün değerler üzerine yemin ederim.

Friendzone'a düşmem halinde, telefonda fazla konuştuğum ve buluşmaya davet etmeden önce 7 ay beklediğim için, bütün sorumluluğun kendimde olduğumu peşinen kabul ederim.

Gizem kanununda belirtildiği üzere; ilk iki ay boyunca iç dünyamı asla karşı tarafa belli etmeyeceğime, kendim hakkında sadece ufak tefek bilgiler vereceğime yemin ederim.

Bir Don Juan olarak, kötü giden bir ilişkiye devam etmeyeceğim. Başıma iş çıkartan kadınlarla buluşmayacağım.

Ben bir Don Juan'ım. Bu yüzden de berhudarım, berhudar kalacağım.

Beyler, bu yeminle birlikte Anti-Dump'ın Makinesi bitmiştir. Unutmayın: buradaki çoğu yazı liseli veya üniversiteli gençlerin kaleminden çıkmayken, Anti-Dump boşanmayla biten bir evlilikten çıkmadır.

Anti-Dump'ın Makinesi sizi sekse ulaştırmaz, eşi dostu kıskandırmak için yanınızda dolaştıracak hatun bulmak için işe yaramaz. Bu forumlarda YILLARDIR bulunuyorum ve Anti-Dump'ın Makinesi karşılaştığım, sizi gerçek sevgiye ulaştıracak TEK yöntem.

Fakat asla unutmayın, Anti-Dump'ın Makinesi SAPLA SAMANI AYIRMA işlemidir. Makineye ne kadar fazla malzeme vererseniz, hâsılâtınız o kadar fazla olur. NE KADAR FAZLA KADINA YAKLAŞIP BULUŞMA AYARLARSANIZ, O KADAR FAZLA ADAY BULURSUNUZ.

Kadınlardan kendinizi esirgemeyin, Don Juan'ı onlara bahşedin. Eğer kendisinden başka bir kadını denemediğinizi öğrenirse sinirleneceklerdir. Özel hissetmek isterler, başkaları arasından kendilerinin seçilmesini isterler. Kısacası, "Nasıl bir hatun bulurum?" veya "Bu hatunu nasıl tavlardım?" diye düşünmek yerine "Bir dünya hatun arasından birini seçmek için hayatımda eksik olan neyi tamamlamalıyım?" düşünmelisiniz. Bir sürü adayla görüşmeden size kız arkadaş yasak. Birkaç tane adayı deneyip elemedikten sonra ne tarz bir kız arkadaş istediğinizi nereden bileceksiniz ki?

Anti-Dump'ın Makinesi kesinlikle çalışıyor. Şimdi dışarı çıkın ve HATUNLARA HÜKMEDİN!

Sonraki Bölüm: Pook'un Son Sözü

Çeviren: Seljuk



Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 19, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Anti Dump](#), [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Pook](#), [Seljuk](#), [SoSuave](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 102
Comment on [Anti Dump'ın Makinesi – Onuncu Bölüm: Buluşma Sonrası](#)

Erkekler İçin Tinder Rehberi



(PDF / EPUB – 117 Sayfa)

Tinder neden çalışmıyor? Tinder’da neden beni kimse beğenmiyor? Neden hiç eşleşme alamıyorum?

3 yıllık erkekadam.org serüveninde sıklıkla tavsiye verdiğim konulardan biri de tanışma siteleri ve bu alanda en popüler uygulama olan Tinder. Çoğu erkek, Tinder’ın Türkiye’de çalışmadığından şikayet ediyor ama bu başka birçok erkeğin Tinder’da oldukça iyi performans gösterdikleri gerçeğini değiştirmiyor. Peki eşleşme alabilen bu erkeklerin sırrı ne?

- Tip mi?
- Para mı?
- Statü mü?
- İyi bir mesaj oyunu mu?
- Tinder Gold üyesi olmaları mı?

Bunların her biri size Tinder’da avantaj sağlayacaktır. Ama Tinder’da başarı için hiçbirinde en tepede olmanıza gerek yok. Danışmanlığını yaptığım birçok erkeğin Tinder profiline baktıktan sonra erkek profillerini incelemeye başladım. Ve şunun açık bir gerçek olduğunu gördüm: Erkeklerin 90%ının Tinder profili ve mesaj oyunu tek kelime ile berbat. Fotoğraftan yazılı biyografiye, açılış mesajından mesajlaşmanın devam ettirilmesine (bu kısmı Erkek Adam sitesinde gözden geçirdiğim yüzlerce Tinder yazışmasından biliyorum) her şey dökülüyor.

Tinder’dan bir kızla buluşmak zor ve neden zor olduğunu kitabın ilk bölümde ele aldım. Ama bu erkek profillerini ve mesajlaşmalarını gördükten sonra, işin pozitif bir yanı olduğunu fark ettim: Biraz çaba ile Tinder erkek profillerinin **97%inin önüne geçebilirsiniz**. Evet Yüzde 3 kuralı burada da geçerli.

Bu kitapta, tepe yüzde 3’e girmenizin yollarını anlatacağım.

Bu kitapta, sitedeki [Tinder yazılarından](#) ve Tinder ile ilgili yorumlardan çok daha fazlasını bulacaksınız. Özellikle profil fotoğraflarınızın, biyografinizin ve açılış mesajlarınızın nasıl olması gerektiği gibi konulardaki materyal ve örnekler hem çok ayrıntılı hem de yeni.

Bu rehberin amacı, sizin Tinder’a para ödmeden diğer erkeklerin önüne geçmenizi sağlamak. Kadın – erkek ilişkilerinde her alanda olduğu gibi bu da hazırlık ve teknik gerektiriyor. Ama doğru hazırlık ve tekniğin meyveleri de çok güzel olabilir. Erkek Adam’ın Tinder Rehberi, Tinder’da başarının en önemli faktörleri olan profil fotoğraflarınızdan, eşleşme stratejisine; mesajlaşmadan (15 adet açılış örneği ile) buluşmaya tüm süreci kapsıyor.

(Kitabın İçindekiler kısmı aşağıda).

İnternette bu konuyla ilgili birçok kaynak var. Ama çoğu duyarlı ve iyi çocuk perspektifinden ve tamamen faydasız hatta zararlı. Bu bilgileri de tarayıp sizin için süzgeçten geçirdim ve bu kitaba aldım. Kitapta kendi karşılaştığım profil fotoğraflarını kullanıp insanları rencide etmek yerine yabancı kaynaklardan örnek fotoğraflar kullandım. Kitapta bol bol örnek profil fotoğrafı ve fotoğraflarınızı nasıl daha iyi yapabileceğiniz konusunda bilgiler var.

Umuyorum ki bu teknikleri uygulamaya ve ön yatırım yapmaya zaman ve emek harcayarak Tinder’da öne çıkabilirsiniz. Aslına bakarsanız bu teknikler sadece Tinder için değil diğer online ortamlar (özellikle Instagram) için de kullanılabilir. Zira sadece fotoğraf ve biyografiye değil, Instagram’a, mesaj başlatmaya, mesaj oyununa ve ilk buluşmaya da geniş yer ayırdık.

Mahmut Abi

[Erkek Adam’ın Tinder Rehberi kitabını edinmek için tıklayınız. \(PDF/EPUB\)](#)

[Türkiye dışından Tinder Rehberi kitabını edinmek için tıklayınız. \(EPUB\)](#)

İçindekiler:

Giriş

Tinder Neden Zor?

Tinder Profil Fotoğrafları

Birinci Fotoğraf – Profil Fotoğrafı

İkinci Fotoğraf – Grup Fotoğrafı

Üçüncü Fotoğraf – Tam Boy

Fotoğraflardan Yansıyan Siz : Genetik + Prezantasyon

Selfie kullanmalı mı?

Tinder Fotoğraf Hataları

Kaliteli Fotoğraf Çekmek

Tinder Biyografisi

İyi Tinder Biyografisini 4 Bileşeni

Kadınları Öneleyen Biyografi

Kadınlara İlk Mesajı Attıran Biyografile

Tinder İçin Instagram

Tinder Eşleşme Stratejisi

Elo Skoru

Sağa-Sola Kaydırma Stratejisi

Mesaj Stratejisi

Süperlike kullanmalı mı?

Boost kullanmalı mı?

Tinder Gold almalı mısınız?

Eşleşme Sonrası

Açılış Mesajı

İyi Tinder Açılış Mesajının 4 Altın Kuralı

Tinder Açılış ve İlk Mesajlaşma Örnekleri

Olduğundan Farklı Görünen Eşleşmeler

Telefon Numarası nasıl/ne zaman alınır?

Buluşma nasıl/ne zaman teklif edilir?

Mesajlaşmayı sürdürmek

Mesaj Oyunu

Erkek Adamın Espri Anlayışı

Kesilen Mesajlaşmayı Yeniden Başlatmak

Buluşma

Buluşma Teklifinin Reddedilmesi

Giyim Temizlik

Buluşma Yeri ve Zamanı

Buluşma Sırasında

Kadınla Konuşmak

Sözel Olmayan İletişim: Göz teması + Fizyoloji + Dokunma

Fitness/Shit Test

Başbaşa Kalmak

Anahtar kelimeler: tinder gold nedir, tanışma sitesi, tanışma siteleri, en iyi tanışma siteleri, arkadaşlık siteleri, arkadaşlık sitesi

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 18, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Tinder](#) Tags [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Tinder](#), [Tinder Mesajlaşma Taktikleri](#) 156 Commentson [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#)

Anti Dump'ın Makinesi – Dokuzuncu Bölüm: Her zaman hazırlıklı ol

Başlangıç : [Anti Dump'ın Makinesi – Giriş](#)

Önceki Bölüm: [Anti Dump'ın Makinesi – Sekizinci Bölüm: Kadınlara Yürümek](#)

Bu yolun başında Silğin ÖNDE GİDENİYDİM. Daha içe dönük ve düşünmeye odaklı biri olduğum için sosyallik isteyen şeyler için ekstra efor sarf etmem gerekmişti. Fakat şu bir gerçek, başarılı olmak istiyorsanız MUTLAKA bir planınız olmalı.

Önünüze çıkan fırsatları hiçbir zaman kaçırmayın. Yapacak eğlenceli bir şeyleriniz hep olsun (ki kızla tanıştıktan sonra ne yapmanız gerektiğini düşünmek zorunda KALMAYIN).

HER ZAMAN yanınızda telefon numaralarını not etmek için kağıt ve kalem olsun (veya telefona kaydedin). Böylelikle buluşma AYARLAMAYA DEĞİL, Numara ALMAYA odaklanırsınız.

Peki ya kadın sizin “fazla hazırlıklı olduğunuzu düşünürse” mi diyorsunuz? “Fazla hazırlıklı olmak” diye bir kavram kadınların lügatinde yoktur, böyle bir durum her zaman sizin hanenize ARTI PUAN olarak yazılır. Bu konuyu Anti-Dump şöyle açıklamış:

Alıntı:

Hazırlıklı görünmek İSTEMENİZ GEREKEN BİR ŞEY. Hal ve hareketlerinizle “kızlardan numara isteyen bir adam” olduğunuzu gösterirsiniz.

Kadınlar erkeklerden farklıdır, bizim düşündüğümüz gibi düşünmezler [Pook'un Notu: Son yüzyılın en az dikkat edilen gerçeği]. Kadınlar sadece başka kadınların da istediği erkekleri isterler. Talep edilen bir erkek isterler, başka kadınları kıskanmak değildir bu.

Bu konuda başarılı olduğunuzu varsayacaktır. Eğer öyle olmasaydınız bu kadar hazırlıklı olmazdınız. Erkeklerin işlev odaklı, hiçbir şeyi boşuna yapmayan canlılar olduğunu bilirler.

Başka kadınlarla da görüştüğünüzü bilen bir kadının sizi oyalama ihtimali daha düşüktür. Eğer sizden hoşlandıysa, sizi kaybettirecek hareketleri yapmaktan ÇEKİNİRLER. Size çok fazla “O gün işim var.” derlerse başka birini arayacağınızı bilirler.

Sadece iki tip kadın numara aldığınızda kâğıt kalem çıkarmanızı sevmez:

- 1. Yüksek seviyede özgüven eksikliği çeken, derin duygusal problemleri olanlar. Başkalarıyla rekabete girme ihtimalinin düşüncesine bile katlanamazlar.*
- 2. Kontrol manyakları, manipüle etmeyi sevenler. Bu tarz kadınlar çok bencildir, HERŞEY onun istediği gibi olsun isterler. İnatçılarıdır, fedakârlık nedir bilmezler.*

Normal bir kadın içinse bu durum sadece şaşırtıcıdır. Çoğu erkek böyle konularda hazırlıklı OLMADIĞI için şaşırırlar, başka hangi konularda (□) iyi olduğunuzu merak ederler.

İyi de Sayın Anti-Dump! Bir kadından numara istemek aşırıya kaçmak olmuyor mu, bütün gücü kadına vermek anlamına GELMİYOR MU? Numara istediğiniz an ARTIK kontrol onda değil mi?

Alıntı:

İyi çocuklar işte böyle böyle ilişkideki kendi %50'lik payını kaptırıyor.

KONTROL hala Erkek, numara talep eden taraf erkek. Eğer sormazsa hiçbir şey yaşanmaz, kontrolü de buradan geliyor. Yazıp yazmayacağı bilinmeden beklenen, karşı tarafı bekleten taraf da erkek.

Sonra birden arayıp “Hadi bu akşam yemeğe çıkalım.” diyen taraf da ERKEK. Fikir tamamen onun. Harekete geçen taraf kimse, kontrol ondadır.

Eğer ortada bir ilgi emaresi yoksa bırakıp giden taraf da erkek.

Çoğu erkek ilişkilerde yeterince atılman olmaz çünkü hatalı bir şekilde, seçim yapan tarafın kadınlar olduğunu düşünür.

Olay sadece numara istemek değil, olay aksiyon almak.

ŞUNDAN ASLA ŞÜPHE ETMEYİN: HAREKETE GEÇEN TARAF OLDUĞUNUZ SÜRECE KONTROL SİZDEDİR.

“Peki ya?..” Soruları

Peki ya sizi SEVDİĞİ her halinden belli olan fakat buluşulamayan bir kız varsa? O zaman ne yapılmalı?

Alıntı:

%10 ihtimalle “buluşulamayan” bir kadına denk gelirsiniz.

O kadar da sık karşılaşılan bir durum değil, fakat bu tarz kadınlara dikkat etmelisiniz.

Bu tarz kadınlar size karşı her türlü ilgiyi gösterir. Ararlar, sürekli kino yaparlar, sizi gördüklerinde mutlu olurlar vs.

İçinizdeki bir his onun sadece arkadaş olmadığını, kesinlikle friendzone’da olmadığını söyley. Sizi çok beğendiğini, ilgi seviyesinin çok yüksek olduğunu hissedersiniz ve bundan EMİNSİNİZDİR.

Fakat garip bir şekilde sizinle buluşmamak için sürekli GEÇERLİ bir mazereti vardır. Gerçek, GEÇERLİ bir gerekçeyi kastediyorum.

Kızı veya ailesi ile gerçekten meşguldür. Tatil için Florida'ya gitmiştir. Nöbet saatleri çok ters gelen bir doktor da olabilir. Ya da sosyal aktivite düşkünlüdür, programı çok yoğundur.

Ya da son derece utangaç biridir. Sizi kendisine fazla görüyordur, fakat yine de arada sırada karşınıza çıkıp size sıcak bir selam veriyordur.

Fakat dediğim gibi, buluşma ayarlayamıyorsunuzdur. Ya da buluşma tarihleriniz çok düzensiz ve rastgeledir.

Başka bir örnek daha: Cumartesi akşamı onun spor zamanıdır, sizin ise dışarıya çıkmak için favori vaktinizdir, bu yüzden sizden başka bir gün ister. Unutmayın, kız sizden çok hoşlanıyor ve 10/10'luk, ama siz de başka bir gün buluşmak istemiyorsunuz. Cumartesi akşamı çoğu insan için “varsayılan” buluşma akşamıdır, sizin bir yanlısınız yok.

Bu tarz kadınlar, size karşı ilgisi yüksek olsa da “BULUŞULAMAZLARDIR”

Bunlara yol vermek çok zordur fakat yine de yapmanız gerekir. Biz erkekler hiç kendi istediklerimizi yapamadık, böyle ilgisi yüksek birini görünce de yol vermek zor oluyor.

Ama size AYAK UYDURMALARI ŞART. O yüzden yol vermelisiniz: “Ablacığım bekleme yapma, devam et!”

Eğer mutlu olmak istiyorsanız erkenden işin peşini bırakmalısınız, ERKENDEN.

Eğer çılgın buluşma günleri ve saatlerini seviyorsanız ne ala, fakat üstte anlattığım tarzdaki kadınları hayatınızdan çıkarmaktan çekinmeyin.

Burada yaptığınız şey bencillik DEĞİL. Bu sizin hayatınız, bildiğiniz ve istediğiniz gibi yaşamak da hakkınız. Doğrusuyla yanlışıyla, SİZİN hayatınız SİZİN istediğiniz gibi OLMALI. Çünkü başka türlü mutlu olamazsınız.

İyi de Anti-Dump, üstadım: peki ya kızın İLGİSİ VARSA, bütün ilgi emarelerini gösteriyorsa fakat çok utangaç biri olduğu için buluşmaktan çekiniyorsa?

Alıntı:

Evet anladım, hep yaşanan bir şey. Son derece utangaç bir kız sizden hoşlanıyor, fakat sizinle buluşmaya çekiniyor. D@ZE'in yazılarının hepsini okuyun.

Ya da konuşurken ne dediğini bilmiyor. Aslında sizin anladığınız şeyi kast etmiyor veya kullandığı kelimeleri siz yanlış anlıyorsunuz.

Böyle bir durumda cevap basit: SİZİ KAYBEDER.

Benim yaklaşımım kadınların ÇOĞUNLUĞUNUN davranışları üzerine tasarlandı. Çoğu kadın kelimelerini düzgün seçer, çoğu kadın çok utangaç değildir, ortalamadır.

Devlar'ın dediği gibi, söz konusu kadınlarsa her zaman farklı bir istisna vardır, FAKAT siz herkese karşı aynı davranacaksınız.

Bu yöntem sayesinde kalp kıranları, delileri ve sizi kullanıp atacakları hayatınızdan uzak tutacaksınız!

Gayet iyi değil mi?

Elbette bazen yanlış hüküm vereceksiniz. Fakat işin sonunda DAHA AZ ACI çekip, daha kârlı çıkacaksınız!

Şunu kabullenin. Kadınlar gerçekten çok seçici, artık seçici olma sırası BİZDE.

Sizce de çok eğlenceli değil mi?

Kesinlikle öyle!

Peki ya kadın da kendine göre bir strateji uyguluyorsa? Ya da bir yerlerde okuduğuna göre falan davranıp, ilgisi olduğu halde ilgisiz taklidi yapıyorsa?

Alıntı:

Eğer bir kadın Ellen Fein'in "Kurallar" kitabındaki yöntemleri uyguluyorsa, elde edilmesi zor kızı oynuyorsa, ya da daha önceden planlanmış herhangi bir stratejiyi uyguluyorsa sizi KAYBEDER.

Cevabı basit. Bir stratejinin işe yaraması için, taraflardan birinin stratejisiz olması şarttır.

Bu cümleyi kafanıza kazıyın.

“Strateji yapan tarafın” kazanması için diğer tarafın savunmasız olması şarttır.

Bu cümleyi de kafanıza kazıyın.

Efendi çocuk bir kadını defalarca arar çünkü “Kurallara göre” bir kadın asla bir erkeğin cevapsız çağrısına dönmez.

Başka bir tabirle, bir erkek bir kadına buluşma için “yalvarmalıdır”. Hayır, erkek adam yalvarmaz.

Benim yöntemi kullanan birinin yalvarması teknik olarak mümkün değil, çünkü sadece iki kere arama sınırı var. Yani savunmasız değilsiniz.

Eğer hem kadın, hem erkek strateji yapıyorsa satrançtaki gibi çıkmaza girersiniz, oyun pata kalır.

İki taraf da MAĞLUP olur.

Bunun çözümü basit: Strateji yapmayan hatunlarla buluşun. Bunun bir güzelliği de şu: Kadınlar strateji kurmayı pek sevmezler. YÜKSEK DÜZEYDE İLGİ uyandıran bir adamla tanışır tanışmaz kuralları ilk onlar çiğner zaten!

Bu yöntemi istisnasız uygulamanız biraz da bu sebepten dolayı gerekli. -Ufak da olsa- İlk tavizi veren her zaman kadındır.

İyi de Makinen aşırıya kaçmıyor mu? Senin Makinen karşısındaki kadının her yaptığıının sonucu öngörebilen, sana her an yan çizebilecek biriymiş gibi davranıyor. Peki ya böyle bir durum yoksa?

Alıntı:

Yine de kalbinizi korumuş olursunuz!

Bana kalırsa, ki bu benim ŞAHSİ fikrim, birisi hakkında yanlış bir karara varmak defalarca, tekrar tekrar canınızın yanmasından iyidir.

Hâkimlerin bile masum insanlara müebbet verdiği oluyor, maalesef bu bir gerçek.

Aşkta biraz “sert” olacaksınız, Yumuşak olmak işe yaramıyor.

Bak Krakhed, bu dediklerimi uygulamak zorunda değilsin. Sadece kadınlar yüzünden hayatın ÇEKİLMEZ hale gelince sırtını yaslayabileceğin bir duvar olsun, o bile yeterli.

Sizden tek istediğim bu. Bunu Karate gibi düşünün, artık savunmasız değilsiniz işte.

Sonraki Bölüm: [Buluşmalardan Sonra](#)

Çeviren: Seljuk



Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

AuthorKonuk YazarPosted onJune 17, 2020CategoriesErkek Adam, İlişkiler, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, OyunTagsAnti Dump, Çeviri, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kitap, Kitap Tavsiyesi, Pook, Seljuk, SoSuave, Uzun Süreli İlişki22 Commentson Anti Dump'ın Makinesi – Dokuzuncu Bölüm: Her zaman hazırlıklı ol

Anti Dump'ın Makinesi – Sekizinci Bölüm: Kadınlara Yürümek

Başlangıç : [Anti Dump'ın Makinesi – Giriş](#)

Önceki Bölüm: [Anti Dump'ın Makinesi – Yedinci Bölüm: Gizemli Olun](#)

Kadınlara Yürümek

Bu kişiden kişiye değişen bir şey. Anti-Dump kendi yşnteminden bahsetmiş:

Alıntı:

Ben hep “istenmeden verilen tavsiye” yşntemini kullanıyorum. Hiç sormadığınız bir konuda size tavsiye verildiği oldu mu? Çok sinir bozucuydu değil mi? Fakat kadınlar üzerinde işe yarıyor. Verdiğiniz “tavsiye” pozitif olmalı, kadının tercihini onaylamalı.

Mesela mağazanın birinde ceket baktığını farz edelim. Ben olsam yaklaşıp “bak bu kişin seni baya sıcak tutar.” derdim. Dşnşp bana bir karşılık verdikten sonra da adını sorardım.

Dikkat edin, “Bu üstünde çok iyi durur.” gibi bir tavsiye vermiyorsunuz. Kızı pohpohlamıyorsunuz. Verdiğiniz tavsiye tamamen İşLEV ODAKLI. Ayakkabı cilası tavsiye eder gibi.

Bir saat şnce bir mağaza otoparkında yanından geçtiğim kadının biri alışveriş arabasındaki malzemeleri bagaja yüklüyordu. Arabanın ALT KISMINDAKİ sebze meyveye uzandığı sırada az kalsın: “İyi bak alttakileri unutmadın. Hiç alta koyduklarını unuttuğun oldu mu? Gerçekten çok sinir bozucu bir durum değil mi? Adın neydi bu arada?” diyordum.

Kadının gerçekten İşİNE YARAYACAK pozitif bir tavsiye verin. Verdiğiniz tavsiye GERÇEK ve SAMİMİ olmalı: “Kırmızı otobşsleri dene bence, Londra’ya yarım saat şnce giriyor.” gibi.

“Adın neydi?”

“Pardon, arka lastik çok inik duruyor bence en kısa sürede şişirmen lazım. Bu arada adın neydi?”

Adını sormanız sizin “Romantik modda” olduğunuz mesajını karşı tarafa verecektir.

Niyetinizi bilmesi gerekir. Niyetinizi bilirse ona göre ya sizinle konuşacak ya da (dşşük ilgi göstererek) “reddedecektir”.

Bu yşntemi kullanabileceğiniz en iyi yerler etkinlikler, konserler vb. çok bşyşk kalabalıkların olduğu yerler. Size verdiğim örneklerin sokaktan olmasının sebebi gerektiğinde her tşrlş ortamda kullanılabileceğini gşstermek için.

Size verdiğim örnekler kullanılması EN ZOR yerlerden.

Ondan sonra da NUMARASINI isteyin. Numara istemeden önce konuşacağınız şeyler tamamen kendi İCADINIZ olmalı. Bu konuda size bir tavsiye veremem, tamamen kişiliğinize ve karakterinize uygun olmalı.

İlk buluşmanız eğlence veya eylem üzerine olmalı. “Hadi komedi filmine-stand up şovuna gidelim.” gibi, pek aksiyon içermiyor fakat EĞLENCELİ. Bütün amacınız “derin konulara girmemek” olacak.

Yazın yüzmek iyi bir teklif. Bende mesela ufak bir sandal var: “Cumartesi denize açılalım diyorum, saat 4’de alıyorum seni?”

Siz: “Pazar günü bi tekne kiralayıp denize açılalım. Saat 1’de yanındayım (Arabanızın olmadığı senaryo).”

Saçma sapan fikirleriniz ile canının sıkılmasını istemiyor (Neyden bahsettiğimi anladınız). Hele bir size âşık olsun, ondan SONRA fikirlerinizle onun canını sıkabilirsiniz. Olgular hakkında sohbet edin. “Şu köpeğe baksana, kocamanmış.” veya “Ufak kardeşime sözüm var, hadi balon almaya gidelim.” Fakat anlattıklarınız tamamen GERÇEK OLMALI. Asla yalan söylemeyin.

Ondan sonraki üç buluşma bowling, mini golf, yapay duvar tırmanışı(Fikrin sahibi: Obidexx), eskrim(Fikrin sahibi: Cecil) vb. şeyler olmalı. Buluşma sonrası onu evine bırakın, usulüne göre yapın ve ona hala ilginiz olduğunu belli edecek şekilde davranın.

İlk buluşmada öpüşme yok. Öpüşmeyi sadece sizinle kötü vakit geçirdiğini düşündüyseniz yapacaksınız. Bunu bir test yöntemi olarak görün, bazı zamanlar kötü vakit geçirmiş gibi durur, ama aslında EĞLENMİŞTİR.

Bu sebepten dolayı, kendini geri mi çekecek veya yanağını mı uzatacak, anlamak için öpmeye çalışın. Eğer zaten iyi vakit geçirdiyse hiç öpmeyin, bir dahaki sefere öpmenizi bekleyecektir.

Ya da, ikinci buluşma için o çabalasın! Ne ikinci, ne de birinci buluşma teklifini yüz yüze yapın. Telefon üzerinden olsun. “Bir ara buluşalım. Yemeğe çıkarayım mı seni?”

ASLA BUNU YAPMAYIN. Numarasını alın, ondan sonra onu ARADIĞINIZDA buluşma teklifini yapın.

Seks konusunda ise: Becerebildiğim kadar öteliyorum. Ne kadar ileri bir vakitte olursa o kadar iyi. İlk hamleyi yaptığımda onların da deli gibi istiyor olmalarını istiyorum ki işe de yarıyor: “Kadının biri beni kendi yatak odasına kadar itekleyip yatağa atmıştı, beklemekten bıkmıştı! Başka bir tanesi “E daha bekleyecek miyiz?!” diye hırlamak ile söylenmek arası bir tepki vermişti.

Karşı taraf da bunu İSTEYİNCE daha güzel oluyor. Bunun için biraz işaretlere dikkat edeceksiniz, ben bir ay boyunca “fiziksel teması” yüksek tutuyorum. Hazır olduklarında size belli edeceklerdir.

Benle birlikte olacak bütün kadınlardan AIDS tahlil sonucu talep ediyorum. İstisnasız hepsinden.

Gördüğünüz üzere burada hiçbir yerde cinsel tacize dair bir şey yok. Verdiğim tavsiyelerin hiçbirinde kadın, yapmak istemediği bir şeyi yapmaya zorlanmıyor. Telefonunu vermezse çekip gidiyorum, siz de böyle yapın.

Anti-Dump’ın Makinesinin özü budur. Anti-Dump’ın öpücüğü ve seksi ötelemesi de baya ilgimi çekti, bu durum KESİNLİKLE karşı tarafı delirtir.

Alıntı:

İlk 3 ay çiçek, kartpostal, hediye falan yok.

Geçirdiğiniz eğlenceli vakitler bunların yerini fazlasıyla tutacaktır. “İyi çocuk” düzeni artık bitmiştir, Size “seni seviyorum” dedikten SONRA, alacaksınız ona çiçek alabilirsiniz. Fakat onu da çok abartmayın.

Dee-Zy’nin ilk buluşma hakkında soruları olmuş. Anti-Dump’ın yanıtı:

Alıntı:

Para harcamayacağın şeylere yönel sen de.

Kanada’da yaşıyorum demişsin. “Wanda, hadi Cuma günü buz patenine gidelim. Saat akşam 7’de oradayım.” Eminim oralarda girişi bedava, bedava olmasa da 2\$ tutan buz pateni pistleri vardır. He şu an Yaz mevsimindeydik, doğru...

O zaman yüzmeye? Ya da Voleybol? “Hadi voleybola inelim akşam. Akşam şu saatte yanına geliyorum...”

Tamam, belki de bunlar o kadar da ilgi çeken aktiviteler değil, Ama en baştan seni biraz yaşlı biri olduğum konusunda (Yaşlandık be!) uyardım zaten. İlgi çekici bir şeyler uydur. Etrafınızda konseri bedava rapçi konseri de mi yok hiç? “BEDAVA Eminem konseri varmış Toronto’da. Akşam gidiyoruz, Babam arabayla bırakacak.”

“Hadi bi buluşup kahve içelim.” Diye buluşursan o gevşek ağzın yüzünden kızı kaçırırsın.

Sen: “Eminem iyi ya, tarzı da güzel hem.”

Kız: “Nası ya, öyle bir şerefsizin nesini seviyorsun? Sevdiğin tarz bu mu yani? Pislik herif, ben gidiyorum ne halin varsa gör!”

İyi de kadınlar yaratıcı erkekleri sevmiyor muydu? Kadınların istediği şeyleri yapmamız gerekmez mi?

Alıntı:

Ne zaman kazara da olsa “kadınlar yaratıcı erkekleri sever.” veya “KADINLAR ERKEKLERİ SEVER” tarzı bir cümle kurduğunu fark edersen kendinize bir tokat at.

Mevzuyu tersinden anlamışsın. Kıza en baştan “Kayak yapmayı severim, peki sen?” “Bowling oynamayı severim, peki sen?” şeklinde yaklaşman lazım.

Kıza ONUN istediği şeyi bahşetmeyeceksin. KENDİ YAPMAK İSTEDİĞİN ŞEYLERİ DE SEVEN BİR KIZ BULACAKSIN. O seni kabul ettikten sonra gidip neylerden hoşlandığını sorabilirsin.

Bir kadın ile nişanlı değilsen ASLA ona yemek yapma! Parmağında yüzük olacak! Kıza yemek pişirdikten 1 hafta sonra başka bir erkekle kol kola gördüğünü düşün.

Beyninin yaratıcı kısmını, sevdiğin şeyleri kıza da nasıl sevdirebileceğini bulmaya çalıştır.

Aksi takdirde o ilişki kimsesizler mezarlığına doğru tapa gaz gidiyordur.

Moralini fazla bozmadığımı umuyorum. Ben de aynı hataları yapıp duruyordum, o yüzden sana bir tüyo vereyim:

“Kadınlar bu denilenleri umursamaz. Bir erkekte aradıkları yegane özellik gecenin köründe karanlık bir yolda arabaları bozulunca ona güvenebilmeleridir veya başına bir felaket geldiğinde onu DİNLEMESİDİR (KONUŞMAYACAK). Girişken bir adam, kaya kadar da sert. Gerektiğinde YANINDA OLACAK bir erkek.

Bunun üzerinde biraz düşün.

Şimdi direkt Vassago’dan bir alıntı yapacağım. Anti-Dump ile alakalı bir yerde kendisinden alıntı yapmama çok sinirlenecek ama olsun:

Alıntı:

Kişisel fikrim, oyunu bilen ve uygulayan bir adamın uzun süreli bir ilişki bulma ihtimali çok daha yüksek. Sonuçta daha fazla kadınla görüşüyor yani daha fazla seçeneği var, oyunu biliyor yani istediğini elde etmede daha başarılı, ama en önemlisi bolluk psikolojisine sahip. Çok fazla kadınla takıldığım dönemlerde uzun süreli ilişki potansiyelim çok fazlaydı, fakat hayatımı bir düzene oturtup uzun süreli bir ilişki aramaya başladığımda işler zorlaşmaya başladı. Takıldığım hatunların hepsiyle, aklımdan geçen son şeyin sevgililik olduğu zamanlar tanışmıştım. Kadınlar muhtaçlığın kokusunu hemen alıyor ve bence en güçlü etken de bu. Tabi işin bilinçaltı yönleri de var, vahşi beygiri evcilleştirme fantezisi, tehlikeli adama karşı duyulan ilkel çekicilik vb. şeyler çekicilikte hep artı puan. Fakat şu da var, eğer çizgiyi aşar da erkek orospusuna dönerseniz geçmişiniz peşinizi bırakmayacaktır.

En yüksek kalite hatunları kapam adamların, aslında hiçbir kategoriye uymayan adamlar olduğunu fark ettim. Sürekli tek bir hatun ile görüşen, en sonunda gerçekten uyumlu olabildiği bir hatun bulana kadar birkaç ayda bir kız değiştiren tipler bunlar. Kadınlara her zaman iyi davranıyorlar, fakat en iyisinden başkasına da razı olmuyorlar.

Oyunu gerçekten çözmüş erkekler aslında bunlar. Onlarla konuşarak bunu anlayamazsınız, fakat kadınların onun hakkında konuşurken görürseniz anlarsınız çünkü hepsi bir sonraki kişi olmak için can atıyorlardır.

Bu tespit Anti-Dump'ın Makinesiyle direkt örtüşüyor. İlk olarak ne istediğinizi çözüp, KIZIN KARŞISINA MUHTAÇ BİRİ OLARAK ÇIKMAMANIZ GEREKİYOR.

Hayatının tamamını seks aramaya adanmış bir erkek acınası bir pozisyonudur. Fakat görüştüğü hatunlar arasından istediğini seçen ERKEK doğru yoldadır. Bunun sağlam bir "oyuncu" olmak anlamına geldiğini pek düşünmüyorum ama öyleyse, sağlam bir oyuncu olduğumdan eminim.

Kendinizi geliştirmek her şeyi kolaylaştırır fakat YİNE DE dışarı çıkıp, SOSYALLEŞİP, hatunlarla tanışmanız lazım. Seninle tanışmak isteyenlerdir, ONLARA bir şans ver.

Baştan çıkarma sanatıyla alakalı yazılar sizi DIŞARI ÇIKMAYA (Kızlar orada çünkü) itme ve eski sosyal bariyerlerinizi yıkmak konusunda çok işe yarar fakat *son derece* az bilgi veriyorlar. Kesinlikle ciddiye alınmamalı, hele hayat felsefesi olarak hiç düşünülmemeli.

PUA olmanın iyi yönü çok sayıda hatunla tanışmaktır, Vassago'nun değindiği nokta da bu. Fakat bu aynı zamanda Anti-Dump'ın Makinesinin ana öğelerindendir. Muhtemelen bir PUA kadar, hatta belki de daha fazla kız göreceksiniz. Aranızdaki fark ise PUA kızı yatağa atmaya çalışırken Makine sizin dünyanıza uygun bir kız bulmaya çalışıyordur.

Bu da çok büyük bir fark.

Sonraki Bölüm: [Her zaman hazırlıklı olun](#)

Çeviren: Seljuk



Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [June 17, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Anti Dump](#), [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Pook](#), [Seljuk](#), [SoSuave](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 44
Commentson Anti Dump'ın Makinesi – Sekizinci Bölüm: Kadınlara Yürümek

Anti Dump'ın Makinesi – Yedinci Bölüm: Gizemli olun.

Başlangıç : Anti Dump'ın Makinesi – Giriş

Önceki Bölüm: Anti Dump'ın Makinesi – Altıncı Bölüm: Hayatınızı Değiştirecek Üç Sözcük

Şuna bir bakın:

Alıntı:

Kendinizden olabildiğince az bahsedeceksiniz. Bunu da çok genel ve MUĞLÂK cevaplar vererek yapacaksınız. Cevabınızı verdikten hemen sonra da konuyu ona çevireceksiniz.

Kız: İlk buluşmalarda gergin oluyor musun?

Siz: Nadiren, sen?

Kız: Nereden mezunsun?

Siz: Okuması zor bir yerden. Peki sen? Üniversite mezunu musun?

Sadece şahsınızla alakalı konularda böyle cevaplar vereceksiniz. Fakat sohbeti ilerletmeniz de lazım, bunun için de istediğiniz kadar konuşabilirsiniz. İsterseniz sabaha kadar konuşun, sadece bahsettiğiniz şey kendiniz olmasın.

Kırmızı bültenle aranıyormuşsunuz gibi davranın, eğer kendiniz hakkında çok fazla şey anlatırsanız kızı kaçırsınız.

Sizi ne kadar AZ bilirlerse, o kadar ÇOK tanımak isterler. – Terminator911

İşin püf noktası öznel meseleler üzerinde değil, nesnel şeyler hakkında konuşmak.

Müzik konuşun, yemek konuşun, yeter ki kendiniz hakkında konuşmayın.

Genel hatlarla cevap vermek burada çok büyük önem arz ediyor. Karşınızdaki kadın sizi zaten tavrınız, ses tonunuz, kıyafetiniz vb. özellikleriniz üzerinden analiz ediyor. Sizi, karşınızdaki kadına istediği BÜTÜN DETAYLARI VERMEYE zorlayan bir kanun mu var sanki?

Alıntı:

Kendi hakkınızda verdiğiniz bütün cevaplar genel hatlarıyla olsun.

Kız: Hayatında yaşadığın en ilginç deneyim ne olmuştu?

Siz: Afrika'yı gezmiştim, baya güzeldi. Sen?

Kız: Nasıldı peki Afrika gezin?

Siz: Bir gece az kalsın aslanlara yem oluyordum...

Sadece gerçekten yaşadığınız anılarınızı anlatın. Dikkat edin, buradaki örnek cevaplarımın hepsi yaşanmış şeyler veya somut nesneler hakkında, hiçbir fikirlerim veya hissettiklerim hakkında değil. Aksi takdirde başınız belaya girer.

Becerebiliyorsanız, karşınızdaki kadının hisleriniz ve düşünceleriniz hakkında pek fazla şey bilmemesini sağlayın. Böylece size karşı olan merakını arttırabilirsiniz.

Eğer size neler yaptığınızı sorarsa hep genel cevaplar verin. "Bilgisayarlar ile ilgileniyorum. Peki sen? Sen neler yapıyorsun?"

Kız: Houston'da nerede oturuyorsun?

Siz: Aşağı taraflarında.

İyi de, Anti-Dump işin başında bir aktivite yapılan buluşmaları tavsiye etmiyor muydu?

Alıntı:

Sohbetin SİZİN hakkınızda olması gizemi öldürür demiştim. Fakat çok fazla sohbet etmek AŞIRI kişisel bilgi vermenize yol açar zaten, bu yüzden aktivite içeren buluşmaları tavsiye ediyorum. Bu tarz buluşmalar düşük çenenizin emniyet kilididir.

Hakkınızdaki her şeyi öğrendikten sonra sizden soğuyacaktır. Kendinizi ona her buluşmada yavaş yavaş, olabildiğince uzun sürede, hatta mümkünse yıllarca devam edecek bir süreçte açmalısınız.

Bazı arkadaşlar üstte bahsedilen şeylerden hoşlanmayacaktır. Fakat işin özü ilk buluşmada TALK SHOW'DA DEĞİLSİNİZ. Ona bütün hayatınızı anlatmayacaksınız. Bırakın kendi çabalarıyla öğrensın (ki BÖYLELİKLE gerçekten size karşı merak duygusu besleyecektir.)

Anti-Dump hep BAŞKA ŞEYLER hakkında konuşmanız gerektiğini tekrar tekrar vurgulamış:

Alıntı:

Yukarıda bahsettiğim gibi, buluşma sırasında yaptıklarınız veya gördükleriniz hakkında konuşun. Mesela: “Şu karşıdan geçen elemanın boyuna bak, hırsız merdiveni gibi. Kaçtır sence boyu, 2.10m var mıdır?”

Çoğu insan çabucak ciddiye bağlar. Rahat ve eğlenceli olun.

Alıntı:

İlk başlarda kişisel mevzulara hiç girmemeniz lazım. Buluşmaları iptal ediyor mu ona dikkat etmeniz gerek. Onunlayken bir şeyler ters gidiyormuş gibi hissediyor musunuz? İnsanlar istediklerini yapmayınca çirkinleşiyor mu? Huysuzluk yapıyor mu?

İlk birkaç buluşmada YÜZEYSEL olmanızı tavsiye ederim. Belki de garsona karşı tavırlarını beğenmeyeceksiniz kim bilir? Konuşma tarzını bile sevmiyorsanız neden hayattaki pişmanlıklarını dinleyesiniz ki?

Bir keresinde çok güzel ve yaşıtım bir hatun ile buluşmuştum. Konuşmasında bir “gariplik” vardı, oysaki tanıştığımız gece kulübünde pek fark etmemiştim.

Onun hakkında bildikleriniz, SİZİN hakkınızda bildiklerinden FAZLAYSA gizemli bir hava oluşturursunuz.

Kadınlar hakkınızdaki her şeyi bilmek istediğini söyler. Fakat çok erken öğrenirlerse de çekip giderler.

Onları aşka sürükleyen meraklarıdır. Hiç sonu gelmeyen öğlen kuşağı dizileri gibi olun, dizinin finalde nasıl bittiğini ASLA bilemesinler!

Flört Etme ve İlgiyi Yaratma

İnternet aleminde, bazı erkekler ERKEK TİPİ FLÖRT savunucusudur. Fakat buna flört etmek demezler, “ilgi uyandırma” derler. Hatta bu yöntemlerle kızları KONTROL ALTINA ALDIKLARINI bile düşünürler.

Kızlar da tam olarak FLÖRT ETTİKLERİNE inanmaz. Sadece “ilgi uyandırdıklarını” düşünürler, hatta büyük bir kısmı karşısındaki erkeği KONTROL ETTİĞİNİ bile düşünür. Madem kızların bu konuda yanlış düşündüklerini biliyoruz, o zaman neden erkeklerin “ilgi yaratma” çabasının hatalı bir yöntem olduğunu söylemek bu kadar tepki topluyor? Çünkü bunu dile getirmek KONTROLDE oldukları algısını yıkıyor. Baştan çıkarma eyleminde, fiziksel dildo olmak için önce kızın duygusal dildosu olmak gerekir. Çünkü en nihayetinde size karşı gerçekten ilgi duymuyor. Bu anlattığım Ross Jefferies’in yöntemidir.

Anti-Dump’ın “flört” ve “ilgi yaratma” konusunda dediklerine bir bakın:

Alıntı:

Flört etmek ilgi çekme amaçlı kullanılan bir kadın icadıdır. Toplum kuralları kadınların erkekleri buluşmaya davet etmesine pek hoş gözle bakmaz, bu sebepten dolayı kadınlar flört ederek size karşı olan ROMANTİK ilgisini dolambaçlı yoldan belli eder.

Erkeğin ise flört etmesine gerek yoktur. Romantik manada ilgisini “söylemeden gösterme” gibi bir ihtiyacı yoktur. Bunun sebebi de davet etme işini ZATEN ONUN yapmasıdır. Erkeklerin bu konuda kafası çok karışık, flört etmek kadınlar içindir.

İlginizi kadına “belli etme” yönteminiz telefon numarasını istemektir. Erkeğin “flörtü” diyebileceğimiz şey budur.

Anti-Dump kino'ya inanmayanlardandı. En iyiler listesinde kino ile ilgili benim yazdığım bir yazı var. Artık ilk buluşmada ASLA kino yapmıyorum.

Kino İyi Çocuk için BİÇİLMİŞ KAFTANDIR, çünkü onun cinselliğini ortaya çıkartır. Geçmişteki değil, ŞİMDİKİ Pook için hiç de iyi değil çünkü şimdiki Pook'un cinsellik yönü kadınlar tarafından zaten fark ediliyor. Şimdi kino yaparsam kıza aşırı ilgi göstermiş oluyorum (Kızlar bunu neredeyse çaresizlik olarak yorumluyor, "Bu kadar çekici bir adam ama benle temas kurma ihtiyacı hissediyor, bunu çoktan kafeslemişim bile" şeklinde düşünebiliyorlar).

Alıntı:

Kızdan numarasını istediğinizde onunla ilgilendiğinizi otomatikman bilecektir.

Eğer sormazsanız, friendzone'a düşme tehlikesindesiniz. Çünkü onunla numarasını isteyerek "flört" etmemişsinizdir.

Onu bir yere davet etmediniz, gerçek hislerinizi bilmesine fırsat vermediniz bile.

İşte bu sebepten dolayı kısa, neşe dolu ve flört kokmayan güzel bir sohbetin hemen ardından kızdan numarasını isteyin.

Aynı şey buluşmalar için de geçerli. Buluşma ayarlamak için yaptığınız her arama onunla hala ilgilendiğinizin "işaretidir". Yoksa niye buluşmaya çağırırsınız ki?

Sadece direkt olarak söylemiyorsunuz.

Genelde her buluşmanın sonunda gözlerinin içine bakarak "Bugün çok iyi vakit geçirdim." mahiyetinde bir şey söylüyorum. Kendisi de onu kastettiğimi anlıyor haliyle. Ondan hoşlandığınızı biraz dolaylı yöntemlerle gösterin, bazen tutkuyla sarılmak veya öpmek gibi. Asla ilk iki ay ne hissettiğinizi KELİMELELERLE ANLATMAYIN. Üçüncü ayı bekleyin, öylesi çok daha iyi.

ASLA ilgiyi yoktan var etmeye çalışmayacaksın, büyük hata yaparsın. EN BAŞTAN SİZE KARŞI İLGİ SEVİYESİ YÜKSEK OLMALI.

Onu etkilemeye çabalamayın, sizden zaten etkilenmiştir, yoksa niye buluşmayı kabul etsin ki? Gününe farklılık katmak için degildir umarım.

İlgiyi yoktan var etmeye çabalamayacaksınız. İlgi zaten olacak, eğer yoksa kızı bırakıp tekrar en baştan başlayın.

Bir erkek flört ederse işler aleyhine işlemeye başlar. Karşıya aşırı düzeyde ilgi “işareti” yollamış olur.

Okullarda ve işyerlerinde flört eden ÇOK FAZLA erkek vardır. NEDEN? Çünkü risk teşkil etmez, asla reddedilmiş olmazlar ve HER KADIN kendisiyle flört eden bir erkek olmasını çok sever, ilgi görür.

Bir kız ilgimi çektiyse onu BULUŞMAYA DAVET EDİYORUM. Bu hareketin onda uyandırdığı hisleri flört ederek asla uyandıramazsınız (Eğer bir kadınla yeteri kadar uzun süre flört ederseniz, onu bir yerlere davet edeceğinizi düşünür. Eğer davet etmezseniz DİKKATLİ OLUN, sizi aşağılık biri olarak görecektir.)

Çoğunuz boş yere daha işi zora sokuyor. Destanlardan fırlamış bir “alfa erkek” olmanıza gerek yok, “satraç” gibi akıl oyunlarına da ihtiyacınız yok. Bütün Toplumun size hayran olmasına hiç gerek yok. Tek yapmanız gereken kızı buluşmaya davet etmek. Bu basit gerçek ile yüzleşmek yerine oturup “alfa erkek” manifestoları karalıyoruz, kadınlar ve toplum hakkında tezler öne sürüyoruz.

Mücadeleniz SEN VS Kadın ekseninde değil. SEN VS DÜNYA şeklinde de değil. Her zaman SEN VS SEN şeklinde. Hayallerinizi gerçekleştirmeniz önündeki tek engel yine sizsiniz.

Dünyayı düzeltmeye ilk kendinizden başlayın.

Sonraki Bölüm: [Kadınlara Yürümek](#)

Çeviren: Seljuk



Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [June 15, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Anti Dump](#), [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Pook](#), [Seljuk](#), [SoSuave](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 37
Commentson [Anti Dump](#)’ın Makinesi – Yedinci Bölüm: Gizemli olun.

Anti Dump’ın Makinesi – Altıncı Bölüm: Hayatınızı Değiştirecek Üç Sözcük

Başlangıç : [Anti Dump’ın Makinesi – Giriş](#)

Önceki Bölüm: [Anti Dump’ın Makinesi – Beşinci Bölüm: Kadınlar ve Bilgi](#)

Konuş Anti-Dump!

Alıntı:

KUSURSUZ DON JUAN

Kızın numarasını tanıştıktan bir ay sonra değil, TANIŞTIĞI GÜN ister.

EV NUMARASINI ister, alamazsa da kızın peşinden koşturmaz.

Aramadan önce en az 4 gün bekler, beklemesi şarttır.

Asla bir sonraki buluşmayı yüz yüzeyleken belirlemez, her zaman önce telefon açar. Kız onu beklemeli, onu merak etmelidir.

İlk 3 hafta kızla SADECE haftada bir kez görüşür. Başka kadınlarla buluşacağı günleri doldurmamalıdır. Başka kadınlarla meşgul olmasa bile meşgulumuş gibi davranmalıdır. Kız daha fazla görüşmek istiyorsa meşgul olduğunu belirtmelidir.

[İlk 2 ay asla çiçek, kartpostal veya hediye almaz.](#) Doğum günü tek istisnadır.

Kadınlarla telefonda asla bir saatin üzerinde konuşmaz, ASLA. Görüşmesi en fazla 20 dakikadır. Buluşmalar dışında kızla e-mail, mesaj vs. gibi yöntemler ile görüşmekten sakınır. Bir sonraki buluşmayı ayarlamak için telefonla arar.

İlk 3 ay kendisi hakkında HİÇBİR ŞEY anlatmaz. Anlatılacak şeyleri kız sormalıdır. Sorulduğunda da olabildiğince az, küçük bir kısmını anlatır.

“*Seni seviyorum*” cümlesini ilk karşı tarafın kurmasını bekler, böylelikle gerçekliğinden emin olur.

İlk 2 aydan önce asla “*seni seviyorum*” demez. Asla.

İlk 6 ay geçmeden ASLA evlilik teklif etmez. *Bir sene beklemeyi tercih eder*, bütün ufak kusurlar öğrenilmelidir.

Asla bir kadınla aynı evde yaşamaz, özgür birisidir. EN İYİSİYLE tanıştığı zaman onla evlenecektir.

Sadece kadının romantik yönüne ODAKLANIR. Uzun sohbetlerin AŞK ile değil, arkadaşlık ile sonuçlandığını bilir. *Gizemli bir yönünün olmasının* kızda hayranlık, MERAK ve ARZU uyandırdığını bilir.

En önemlisi, gerçek bir Don Juan ilişkinin 50-50 olduğundan emin olur. İlişkinin YARISINDA, kız onun yapmak istediklerini YAPACAKTIR. Bunun çetelesini tutmaz, göz kararıyla anlayabilir.

Adam kendi başarılarıyla gayet de gurur duyuyor:

Alıntı:

Fakat BÖBÜRLENEMEZSİNİZ de. Dert etmeyin, kadınlar bunu çok sever!

Kız: Araban neydi?

Siz: Yabancı bir marka

Kız: Markası?

Siz: Çift kapılı bir model.

Kız: Markanın adı ne adı?!

Sen: İyi tamam, amma da çok soru soruyorsun. Markası Porsche.

Kız: (Etkilenir)

İlgisiz kadınları başka nasıl eleyecekti zaten?

Alıntı:

Bir kıza numaramı VERİR VERMEZ, ANINDA onun bana karşı ilgisi olup olmadığını anlıyorum. Siz kıza KENDİ numaranızı verdiğinizde günlerce, haftalarca ilgisi olup olmadığını anlamaya uğraşırsınız. Hangi akla hizmet oturup onun telefon etmesini bekleyesiniz ki? Ben en başından istediğimi öğrenebiliyorum.

Ben hiç numaramı vermedim. Fakat yaptığım araştırma şunu gösteriyor: Kadınların ÇOK ufak bir kısmı bu yöntemde sizi dönüş yapıyor.

Size karşı ilgisi olup olmadığını ANINDA öğrenmek varken, niye bekleyesiniz ki?

Eğer bir kıza KENDİ numaranızı verirsiniz onun cevabını beklersiniz. Arayıp aramamasının umurunuzda olmadığını söylerseniz sadece kendinizi kandırırsınız, saçmalamayın. Zaten bu çok PASİF bir yaklaşım, kadınlar kendilerine DİREKT yaklaşılmasını ister. Bir erkek özgüven sahibi birisi olsa bile, kızdan telefonunu istemeyince PASİF ve çekingen biri olarak görülür. Çok az erkek “numaran nedir?” sorusunu direkt, çekinmeden sorabilir. Bu da hoşlarına gider, çekicilik katar. “Beni ara tatlım” çekici bir yöntem değildir, kadına kendini güzel hissettirmez.

Dizgal, eğer 7 gün boyunca aranmazsa adamı UNUTACAĞINI söyledi. ÇOĞU kadın ev numarasını sadece GERÇEKTEN ilgi duyduğu birine verir. Sizi hatırlayacaklardır, o yüzden hatırlamadım lafına inanmayın. Lakin, BAZI kadınlar (Dizgal belki de bunlardan biri) BİRÇOK kişiye numarasını verip sonra da verdiği adamların isimlerini unutuyor. Yapacağınız şey basit:

Anti-Dump: Dizgal merhaba, ben Anti-Dump.

Dizgal: Anti-Dump? Çıkaramadım?

Anti-Dump: Pardon, YANLIŞ numara çevirmişim (kapatır).

Eğer “unutursa” telefonu kapatın geçin.

Bu yöntemler KULLANILIP ATILMANIZI engeller. Sadece size ilgisi GERÇEKTEN olan kadınlar sizle buluşmak ister. “Unutursa” yine kendinizi şanslı sayın, YETERSİZ ilgi alametidir. Bunu ERKENDEN tespit etmek, ilişkinin ileriki dönemlerinde aldatılmaktan katbekat daha iyidir.

Bu yazılanları uygularsanız, Tomazu’nun dediği gibi BAZI iyi fırsatları illa ki kaçıracaksınız, fakat neredeyse asla canınız yanmayacak.

Peki, kız size BAŞKA bir numara verirse?

Alıntı:

Peki BAŞKA numara ne anlama gelir? İlgisi seviyesinin düşük olduğu anlamına mı geliyor? Hayır!

Bir kadınla konuşmanız 30 dakikayı geçiyorsa asla numarasını istemeyin, konuşma ne kadar kısa sürerse o kadar iyi. BAŞKA numara verilen kişiler gereğinden fazla süre kızın etrafında bulunup rahatsızlık verenler. Numarasını istemeniz için sizi tanımaya gerek yok.

Sizi tanıyıp bir yargıya varacağı yer buluşma günü. Ayaküstü ufak bir konuşma yapıp ondan sonra sorun, ardından en kısa sürede yanından AYRILIN. Unutmayın gizemli birisiniz, çenesi düşük kafa şişiren biri değil.

Peki, Anti Dump’ın Makinesini kimlere uygulayacağız? KUSURSUZ bir kız bulduğumuzda Makineyi yok mu sayacağız?

Alıntı:

ASLA TAVİZ VERME

İster 18 olsun ister 80, ister Miss Amerika kazananı olsun ister dünyada tek.

Bütün kadınlarda AYNİ buluşma yöntemleri ve taktiklerini uygulayacaksınız.

Dağcılık da yapsa, tekerlekli sandalye de kullansa fark etmez. Brezilyalı da olsa, Kanadalı da olsa aynı şeyler geçerli.

Kim olursa olsun, aramadan önce BEŞ gün bekleyin; Hediye almayın, çok kişisel konularınızı kendinize saklayın.

Bir öyle bir böyle davranmanın âlemi yok. Birine karşı farklı, diğerine karşı bambaşka biri olmayın.

Orduda bütün acemi erler birbirlerinden farklı insanlardır. Fakat eğitimde vakti bütün erlerden BÜTÜN engelleri geçmeleri istenir, adamına göre parkur değişmez. Ya geçecekler, ya da gidecekler.

Aynı prosedürü defalarca, tekrar tekrar BÜTÜN kadınlar üzerinde uygulayacaksın.

Bu prosedür sayesinde İLGİSİ YÜKSEK bir kadın bulmayı neredeyse garantileyeceksin çünkü “sevgi üretim makinesi” sahibiymişsin gibi bir etkisi olacak, düğmeye bastığın anda sana sevgi besleyen bir kız hemen karşında... Tabi işlem bundan daha karmaşık fakat denileni kavrayabilmişsindir.

“Seçilmiş kişi” olmaya ilk adımını attın bile.

Fakat çoğu insan yapması gereken kısma değil, başka şeylere takılıp kalıyor.

Alıntı:

“3 Küçük Kelime”

Uçuk açılış cümlelerini,
Etkileyici yaklaşım yöntemlerini,
Olağanüstü özgüven ihtiyacını,
Marka kıyafetleri,
Kafası karışık bakışları,
2 saatlik konuşmaları,

UNUT GİTSİN.

Tek soracağın şey “Telefon numaran neydi?”

Pahalı parfümleri ,
Verilen tavsiyeleri ,
Ross Jeffries’i ,
[Neg atmayı](#),
Jöle sürüp sürmemeyi,
Hızlı arabaları,

UNUT GİTSİN.

Tek soracağın şey “Telefon numaran neydi?”

[Anti-Dump](#)’ı,
[Pook](#)’u,
Alpha Males’i,
Sosuave’yi,
İlişki kitaplarını
“Kaderi”

UNUT GİTSİN.

Tek soracağın şey “Telefon numaran neydi?”

Mutluluk sizi bekliyor ama önce o 3 sözcüğü söylemelisiniz... İlk kendinizi tanıttın, sonra ayaküstü bir sohbet edin, ondan sonra da...

“Telefon Numaran neydi?” diyin ve evinize gidin. GÖREV TAMAMLANMIŞTIR.

Biz kadın değiliz. Narin bir çiçek gibi davranmak değil, ÇEKİM oluşturmak üzerine yoğunlaşmalıyız.

Soytarılık yapıp kendinizi rezil etmeniz ŞART DEĞİL.

Alıntı:

*Bir kadınla olan birlikteliğiniz 5 seneyi geçtikten sonra ona istediğinizi anlatabilirsiniz.
“Silahlı soygundan dolayı 5-10 yıl içeride yattım”*

Kız: Babanın hastalığı sonucu evi az kalsın kaybedeceğiniz için miydi?

Siz: Evet, önce gerçek beni tanımanı istedim. Üzgünüm ama seni kaybetmek istememiştim, senin sayende tekrar yoldan çıkmadım.

Kız: Seni seviyorum.

SON

Haha! Kızın en sonunda soyguncu kocasına “seni seviyorum” demesinin bir sebebi de “Senin sayende tekrar yoldan çıkmadım” cümlesi. Kıza karşı onun Feminin yönünü övmüş.

Alıntı:

Başka bir yöntem de onunla NEREDEYSE HER ZAMAN yüz yüze konuşmak. Telefon görüşmelerinizi bir saatin altında tutun, nadiren telefonla görüşün.

Sizi sürekli bedenen görmesi gerekir, yoksa “yanında yokmuşsunuz” gibi bir psikolojiye girer. Telefonu, mailleri, mesajları kısırsanız sizi daha fazla ARZULAR. İlgi seviyesi yükselir, zaten yüksekse de inmez. Nerede olduğunuzu, ne yaptığınızı merak eder.

Yine başka bir yöntem de ilk 2 ay hiç çiçek, kartpostal veya hediye almamak. Fakat aynı zamanda öpüp koklayarak da ona sevginizi göstermeniz lazım.

Bu sizi merak uyandırıcı bir hale sokar. Çoğu erkek hediye veya çiçek alır, siz ise onu seviyorsunuz ama çoğu erkeğin aksine herhangi bir şey almıyorsunuz. Bu durum kafasını kurcalayacaktır. Para dökerek sevgisini satın almaya çalışmadığınız için sevginizin gerçek olduğunu düşünecektir.

Fakat ana unsur, kendin hakkında bir şeyler anlatmamak. Kişisel bir soru sorarsa hiç detaya inmeyin, tek kelimelik cevaplar verin. Bu sadece ŞAHSINIZLA ALAKALI olan sorular için. Her zaman da böyle konuşmayın.

Kız: Ee neler yapmayı seversin?

Siz: Hoşuma giden birkaç şey var tabi.

Kız: Dar giyinen kızlar hakkında ne düşünüyorsun?

Siz: Bazen bakıyorum, bazen de dikkatimi çekmiyor.

Sonra da ona soru sorun, odak noktası üstünüzde olmasın.

Kişisel görüşlerinizi ona çok da hızlı belli etmeyin, ilk 2 ay eğlenmenize bakın. 8 hafta boyunca hala yanınızda İSE, işte o zaman biraz kendinizden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

Bütün olay, sizinle fikirlerinizden bağımsız olarak birlikte olması gerektiği. İlk iki ay düşüncelerinizi değil, tarzınızı sevmeli. İLK BAŞTA tarzınızı sevmeden düşünceleriniz onu alakadar etmemeli.

Hep merak etmiştim, “İYİ YÖNLERİMDEN bahsetmem gerekmez mi?”

Ama Anti-Dump kesinlikle haklı. Bu SAPLA SAMANI AYIRMA MAKİNESİ. Açık arttırmadaymış gibi düşünün:

“Hanımlar! Pook’un karısı kontenjanında bir kişilik boş yer var!”

Şimdi gidip de bu kontenjana herhangi bir hatunu koyamam. Hatun doğru kişi olmalı, POOK’A GÖRE biri olmalı.

Yani anlayacağımız, hayatıma devam etmeli ve bir kız dikkatimi çekerse filtreleme operasyonuna başlamalıyım. Kız benim ne istediğim biliyor, her zaman anlarlar zaten. İlgisi olanlar da numarasını verecek ve buluşmaya da gelecek.

Buluşmada da Pook’u anlatmaya gerek yok, karşı tarafın hoşuna gidecek olsa bile. Neden mi? Çünkü talep edilen ürün zaten kendim, mülakatta olan kişi O. E tabi bunu sohbet havasında yürütmeniz lazım.

Ama size kadınlar hakkında bir tüyo vereyim mi?

[Gizemi severler.](#)

Gizem çözmeyi de çok severler.

Kabuğunuzu yavaş yavaş soyup, içinizdeki cevheri bulmayı ÇOK SEVERLER. Evet, “iyi yönlerinizi” ona anlatarak puan toplayıp, ilgisini biraz arttırabilirsiniz.

Fakat...

Eğer iyi yönlerinizi KENDİ ÇABALARIYLA bulursa topladığınız puanlar trilyonları aşacaktır.

“Pook! Şu dediğini biraz açar mısın?”

Muhteşem erkekleri “bulmak” kadınların hoşuna gider. İşlenmemiş cevherleri severler. O cevheri işleyip hazineye ulaşmayı isterler. Bunun oluşturduğu duygu seli sonucu genelde SİZE ÂŞIK OLURLAR. Bir de bunu parlak bir elmas bulmak ile karşılaştırın. Elmas parlaktır, değerlidir, çok para eder tamam ama ortada bir gizem, bir “keşif” yoktur. Bu elmasa benzettiğimiz erkek, kadının dişilik vazifesini mahveder. Dolayısıyla...

SIKICI BİR ERKEK OLUR.

İşte bu yüzden çok iyiyseniz ve bundan eminseniz, bırakın kadın bunu kendisi fark etsin. KESİNLİKLE fark edeceklerdir.

Çok çekici bir erkeği düşünün. Bu adam yürüdüğü kızlara “Merhaba, bak ne kadar çekici bir adamım!” diye mi yaklaşır? Tabi ki de hayır, kadınlar böyle erkeklerden NEFRET EDERLER.

Kadınların gözü bizden keskindir, iyi yönleriniz çok iyi görürler, bunları burunlarına sokmanıza gerek yoktur.

Sonraki Bölüm: Gizemli Olun.

Çeviren: Seljuk

İlk buluşmada ne konuşulur?

İlk buluşmada ne konuşulur? En çok sorulan sorulardan biri. Bu yazıda bu soruyu derli toplu cevaplamaya çalışacağım.

Öncelikle umarız birçok erkeğin yaptığı hatayı yapıp, buluşma ayarlamayı ertelerken, kızla mesajlaşma uygulamasında günlerce çene çalıp, konuşabileceğiniz her şeyi konuşmadınız. Eğer bu hatanız sizi çoktan friendzone'a atmadıysa bile ilk buluşmada konuşacak bir şey bulamamanıza neden olarak sizi başarısızlığa sürükleyebilir.

Buluştuğunuzda ne konuşacaksınız?

Kadına çocukluğunuzu, terapistinizi, gelecek planlarınızı ya da ayağınızda çıkan mantarı mı anlayacaksınız? Ya aklınıza konuşacak hiçbir şey gelmezse? Ya yanlış bir şeyler söylerseniz? Ve söylenecek “doğru” şeyler neler ki? Hiçbir fikriniz var mı?

Birçok erkeğin herhangi bir fikri yok.

Ortalama bir erkek bir kadınla konuşurken, rüzgarda rastgele savrulup duran bir yaprak gibidir. Rastgele şeyler konuşarak söyledikleri şeylerden birinin kadınla “bağ” kuracağını ve kadını “düşüreceğini” umar.

Bunun başarısız bir buluşma muhabbetine yol açacağını söylememize gerek yok sanırım.

Bir planınız olmalı. Evet, doğru okudunuz, bir planınız olmalı. Neyin işe yaradığını, neyin işe konuşmayı sabote ettiğini bilmeniz lazım. Kadının duygularını şansa ve kadere bırakmamalısınız. Hem çekici hem de duruma hakim olmalısınız.

İlk buluşmada kadınla konuşmalı?

Önce konuşma konularına bakalım. Daha spesifik olarak kadının size karşı daha fazla çekim hissetme ihtimalini arttıracak konulara nelerdir onlara bakalım. Konuşmanın kontrolünü size verecek, sizi eğer isterseniz fiziksele ve sonraki buluşmalara taşıyacak konular.

Heyecanlandınız değil mi?

Tamam, tam olarak ne hakkında konuşmalısınız?

İlk bilmeniz gereken şey, çoğu erkek çok ama çok fazla konuşur. Çoğunlukla konuşmayı ele geçirir ve karşısındaki kadını sıkıntıdan patlatan konulardan konulara atlar. Bunu yaparken de kadını *etkilediğini* düşünür ama tek becerebildiği kadını *depresyona sokmaktır*.

Bir kadının sizi dinliyor olması ve söylediklerinize ilgi gösteriyor gibi olması, söylediklerinizle ilgilendiği hatta onları dinlediği anlamına gelmez. Yüzeysel olarak kibar olmaya çalışırken içten içe “bitse de gitsek ve bir daha hiç buluşmasak” diyor olabilir.

Çok Konuşmayın.

Yani ilk kural ÇOK KONUŞMAMAK! Konuşmayı ele geçirmeyin. Bunun yerine kadının konuşmasını ve söylediklerini DİNLEYİN.

Herkesin kendi söyledikleri şeylerin dinlenmesini aşırı istediğini unutmayın. Enerjinizi ve dikkatinizi konuşmaya değil, kadını konuşturup onun söylediği şeyleri dinlemeye odaklayın.

Bu bir mikta çaba isteyen bir şey. DİNLEMENİN kendisi zor değildir ama konuşmayıp dinlemek pekçok erkeğin doğal olarak yapabildiği bir şey değildir.

Bilgi Tohumları

İkinci kural ise kadının konuşurken ortaya saçtığı bilgi “tohumlarına” özellikle dikkat etmek ve bunları yakalayıp büyütme. Bilgi tohumları, kadının konuşurken ortaya attığı ve aslen hakkında daha fazla konuşmak istediği şeylerdir.

Örnek:

Mert : Buraya daha önce geldin mi hiç?

Gizem : Hayır ilk defa geliyorum. Aslında *İstanbul’a yeni taşındım*.

Mert : Ben buraya sık sık geliyorum. Canlı müzik şahane. Bugün biraz kalabalık ama ... bla ... bla ...

Mert tam bir şapşal. Bu gece muhtemelen yalnız yatacak ve bunu sonuna kadar hak ediyor.

Gizem, kullanıp yeşertmesi için Mert’e bir sürü bedava bilgi veriyor (Kadınlar sizden hoşlandıklarında, işleri sizin için kolaylaştırmak isterler). Aslına bakarsanız bir açıdan

Mert'in sosyal ve entelektüel zekasını test etmek için, eğer yeterince zekiyse kullanabileceği şeyler söylüyor. Ama Mert burada testten çok kötü kalıyor!

Yukarıdaki bilgi tohumunu yakaladınız değil mi?

Aslında *İstanbul'a yeni taşındım*.

Mert kendine odaklanmaktan ve heyecandan farkına varmadı ama Gizem bu konu hakkında konuşmak istiyor. Aslına bakarsanız burada iki tane bilgi tohumu var. Gizem ilk defa bu mekana gelmiş.

Peki Mert sosyal zekaya sahip, tecrübeli bir erkek olsaydı ne yapardı? Kendisine verilen tohumları yeşertirdi:

- Gizem mekanı ve canlı müziği nasıl bulmuş diye sorabilirdi.
- Gizem'i İstanbul'a getiren şey ne bunu sorabilirdi.
- Gizem ne zamandır İstanbul'daydı ve İstanbul'da ne yapıyordu?
- Gizem İstanbul'a nereden gelmişti ve geldiği yerde mi doğup büyümüştü?
- Gizem'in doğup büyüdüğü yerde hayat nasıldı?

Gördüğümüz gibi Gizem'in 2 cümlelik cevabından yeşertilecek bir sürü muhabbet var.

Gizem gerçekten de bu şeylerden konuşmak, Mert'e bunları anlatmak istiyor. Ama Mert ne yapıyor?

Mert kendisi hakkında endişelenmek ve kendisine gömülmekle meşgul. Kızın üzerinde bırakacağı etkiyi o kadar kafaya takmış durumda ki! Aslında endişelenmesine gerek yok zira kıza çizeceği imaj hakkında bu kadar endişelenerek ve kafaya takarak kızın üzerinde kötü bir izlenim bırakması neredeyse garanti.

Mert bir sonraki aşamada ne söyleyeceğini düşünmekle meşgul olmaktan, Gizem'in ne dediğini dinlemiyor bile!

Dinlemenin Önemi

Dinlemenin önemini anladınız umarım. Kadının ne söylediğini dinlemelisiniz. **Eğer kadını dinlerseniz, bir sonraki adımda ne söyleyeceğiniz konusunda endişe etmenize gerek kalmaz zira karşınızdaki size ne söyleyebileceğiniz konusunda ipucu verecektir.**

Yukarıdaki konuşmada Gizem'in Mert'ten hoşlandığını da belirttiğini fark edebildiniz mi?

Nasıl?

Konuşmayı kilitlemedi. Ona konuşmayı geliştirmesi için bedava bilgi tohumu verdi. Bunu bilinçli de yapmış olabilir, bilinçsiz de. Eğer siz kızı dinliyorsanız ve kız da sizden asgari seviyede hoşlanmış ise, o konuşma tıkanmaz zira kız size konuşmayı geliştirmeniz için bilinçli ya da bilinçsiz bilgi tohumları verecektir.

Kız sizden hoşlanmadıysa, siz iyi bir dinleyici bile olsanız, kız konuşmayı kilitleyecektir. Ne kadar iyi bir konuşmacı ve çekici bir erkek olursanız olun, sizden hoşlanmamış olan bir kızla konuşma kilitlenir.

Yani iyi bir dinleyici olursanız, kızın sizden hoşlanıp hoşlanmadığını anlarsınız.

Fakat yukarıdaki durumda kız başında Mert'ten hoşlanmış olsa bile, Mert'in testten çuvallaması ile kızın hoşlanma / ilgi seviyesi düşecektir. Kızın buluşma başındaki ilgi seviyesine göre Mert'in tek bir testten kalması olayı bitirebilir ya da Mert'in 2 – 3 testlik atışı olabilir. Ama en garantisi dinlemek ve testleri geçmektir.

Eğer siz dinliyorsanız ama konuşma kilitleniyorsa, kızın sizden hoşlanmadığını varsayıp bu buluşma bittiğinde, kızı bir daha aramamak üzere ayrılabilirsiniz.

İlgiyi En Yüksek Seviyede Tutacak Konuşma

Bir kadınla muhabbetinizin, onun (ve aslında sizin) ilginizi en yüksek seviyede tutacak şekilde olması için şunlara dikkat etmelisiniz:

- Kıza kızla ilgili şeyler söylemelisiniz.
- İyi bir konuşma / dinleme oranını korumalısınız.

İnsanların kendileri hakkında konuşmaya bayıldıklarını ve onların sizden hoşlanması için zamanınızın çoğunu onları dinleyip onlarla ilgili sorular sormakla geçirmeniz gerektiğini duymuşsunuzdur. Bu bir yere kadar doğrudur.

İnsanlar kendileri hakkında konuşmaya BAYILIRLAR ve kendilerini gerçekten dinleyen ve kendileri ile ilgili samimi bir ilgi ile sorular soran insanlardan hoşlanırlar.

AMA ...

Eğer amacınız bu kadının sizden daha fazla hoşlanması ise, bundan daha fazlasını yapmalısınız. Kadına sizin hakkınızda bir şeyler söylemelisiniz. Daha doğrusu, ona şunu söylemelisiniz:

İkinizin ne kadar da çok ortak noktanızın olduğunu.

Bunu, “ben de” cümleleri ile sağlayabilirsiniz.

Eğer kızın söylediği şeylerle bağ kurabiliyorsanız, bu noktalarda konuşmaya başlayıp bu konuda ne kadar aynı olduğunuzu belirtebilirsiniz.

Örneğin:

Gizem : İzmir’i çok özledim.

Ahmet : Seni çok iyi anlıyorum. Geçen yaz 2 hafta İzmir’deydim ve İzmir’e bayıldım. Aklımdan oraya taşınmak bile geçti.

Ahmet bu işi biliyor.

Ahmet bu sefer soru sormadı ama doğru zamanda kendisi ile ilgili bir şeyler söyledi. Ahmet buna ek olarak dinleyip soru da soruyorsa, Ahmet’in bu gece işi kolay olacaktır.

Bu tekniği abartmayın tabii ki. Sürekli kızla aynı fikirde olmak sizi yalaka gibi gösterir. Eğer fikir ayrılığınız veya zıt düştüğünüz yerler varsa bunları gerekmedikçe öne çıkarmayın ama gerekiyorsa öne çıkarmaktan da korkmayın.

Erkek için iyi bir konuşma / dinleme oranı 30/70 ya da 40/60 gibidir. Yani siz konuşmanın 30% – 40%’ında konuşuyor ve 60% – 70%inde dinliyor olacaksınız. Bu 30 – 40%’da da “ben de” cümlelerini kullanabildiğiniz yerlerde kullanın.

Hayal gücü

İlk buluşmada yapabileceğiniz en kötü şeylerden biri, kendinizle ilgili her şeyi ortaya dökmektir. Bu genellikle erkeğin kaygı ve stresten çok konuşma ihtiyacı hissetmesinden, konuşacak bir şey düşünememesinden (böyle bir zorunluluk olmadığını yukarıda anlatabildik sanıyorum) ve sessizliğin stresine dayanamamasından kaynaklanır.

Unutmayın: Bir kadının hayal gücü, oyununuzun en önemli parçalarından biridir. Brçok erkek, kendileri ile ilgili herşeyi hemen kadına anlatma eğilimindedirler ve kendilerini en doğru ve açık şekilde kadına anlatmaya özen gösterirler. Bunu, kadının ilişkide erkeğin kendisini tamamen kadına ifşa etmesini arzu ettiklerini sandıklarından yaparlar. Şunu geç olmadan öğrenin : **Kadınlar hiçbir zaman tam açıklık istemezler.** Bir kadın için kendi

mistik kadınsı içgüdüleri ile bir Erkek Adamı yakaladığını düşünmek, en tatmin edici duygudur.

Bir erkek kendi hayat hikayesini, karakterini, değerlerini vs. kadına fazlaca açarsa, kadının erkeğe arzu duymasına neden olan biyo-kimyasalları tetikleyen mistik atmosfer ortadan kalkar. Kadının erkek ile ilgili imajının asıl seksi kısmı olan hayal gücü temelli öğeleri bir anda buhar olur. Çoğu erkek bunu tam olarak daha ilk buluşmada yapar ve daha sonra da neden arkadaş kalalım çöplüğüne atıldığına şaşar kalır. Aşinalık baştan çıkarıcılığı öldürür. Oyunu, arzuyu ve lipidoyu bilinirlikten daha hızlı öldüren başka birşey bulmak zordur. Kadınlar ne kadar “birbirimizi tanıyalım” oyunu oynasalar da, karşılarındaki erkekle sekse giden yolda asıl ihtiyaç duydukları şey hayal güçlerinin kamçılanmasıdır.

Konuşmaktan çok dinlemeniz sizin bu hayal gücünü canlı tutabilmenizi sağlar. Bu size sorulan hiçbir soruyu cevaplamayın anlamına gelmez. Kendinizle ilgili bir veya iki dakika konuştuktan sonra (böbürlenmeden), yeniden kıza dönebilirsiniz.

Fakat her soruya da direkt cevap vermeyin. Bazı sorulara eğlenceli ve alaycı cevaplar verebilirsiniz. Özellikle de üstüne vazife olmayan sorular sorarsa.

Örneğin “[Tinder](#)’dan kaç kızla buluştun?” diye sorarsa “bu hafta için mi soruyorsun, bu ay mı, başından beri mi?” diye cevaplayın. Ya da “kız arkadaşın var mı?” sorusuna “şışşt, kimseye söylemememi tembih etti” diye cevap verebilirsiniz.

İlk buluşmadan sonra kız sizinle evinize gelmiyorsa, kendi evine gidecek. O akşam buluşma hakkında düşünecek ve muhtemelen kız çetesi ile buluşma hakkında konuşacak ya da mesajlaşacak. Ve sizinle daha fazla buluşup buluşmak istemediğine karar verecek.

Eğer buluşmada çok konuşursanız, kendinizi fazlaca ortaya dökerseniz, kızı dinlemez ve onun size verdiği bilgi tohumlarını çöpe atarsanız, vs ... kız sizin ne kadar sıkıcı ve sosyal özürü biri olduğunuzu düşünecektir (belki de kadınlarla tecrübesiz yani tercih edilmeyen bir erkek olduğunuzu düşünecek zira öyle olmasanız böyle hatalar yapmazdınız). Muhtemelen sizden ve o geceden hoşlanmadığını düşünecektir. Bütün gece yaptığınız laf salatasını kibarlıktan gülümseyerek dinlemiş ve iyi vakit geçirmiş gibi davransa bile ikinci buluşmanın olma ihtimali çok düşük olacaktır.

Diğer aşırı uçta da o gece sadece dinlerseniz ve kendiniz hakkında hiç konuşmazsanız. Belki geçiştirdiniz, belki eğlence olsun diye alaylı cevaplar verdiniz. Hep sizin konuşmanıza göre daha iyi iş çıkardınız ama ...

Ama bu seferde kız sizin hakkınızda düşünecek hiçbir şey bulamayacak! Zira sizi zerre tanıyamadı. Ortak noktalarınız var mı bilmiyor. Aslına bakarsanız eğlenceli alayı fazla

yaptıysanız sizin sulu – büyümemiş bir oğlan çocuğu olduğunuzu da düşünebilir. Bunlar da sizinle ilgili bir duygu geliştirmesine engel.

Ve bir de burada anlatıldığı gibi 30-40 / 60-70 kuralına göre konuştuğunuzu ve dinlediğinizi düşünün. Ara ara ortak noktalarınızı da belirttiniz. Kızın size verdiği bilgi tohumlarından güzel bir muhabbet geliştirdiniz (aranızda bir bağ kurmakla kalmadınız aynı zamanda kadınlar konusunda da tecrübeli ve tercih edilen bir erkek olduğunuzu gösterdiniz).

Kadının evde sizi ve buluşmayı düşünmek için elinde bol bol pozitif malzeme olacak. Sizi bağ kuracak kadar bilecek (özellikle de sizin belirttiğiniz “ben de” cümleleri sayesinde) ama aynı zamanda hayal gücünü ateşleyecek şekilde gizemli kalacaksınız (konuşmaktan çok dinlediğiniz için).

Ve merak etmeyin. Birkaç buluşma bu şekilde bir bağ kurduktan sonra, kıza istediğiniz şeyleri söyleyip ara ara onu sıkacak bol bol vaktiniz ve krediniz olacak.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 13, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [İlk Buluşma](#), [Kadın Psikolojisi](#), [kadınlarla baş etmenin yolları](#), [kadınlarla başa çıkmanın yolları](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#) 371 Comments on [İlk buluşmada ne konuşulur?](#)

Anti Dump’ın Makinesi – Beşinci Bölüm: Kadınlar ve Bilgi

Başlangıç : [Anti Dump’ın Makinesi – Giriş](#)

Önceki Bölüm: [Anti Dump’ın Makinesi – Dördüncü Bölüm: Aksiyona Öncelik Verin](#)

İyi Çocukların Ego Sorunu

Bu kadar şeyi nereden öğrendin Anti-Dump?

Alıntı:

İletişim ve aksiyon stratejisi kendi üretimim. Fakat esin kaynağım John Gray’in Erkekler Mars’tan, kadınlar Venüs’ten kitabı.

Bu kitap ilişkiler hakkında yazılmış en iyi eser. Okumadan evlenmeyin.

FAKAT! Sevgililik aşamasında çok tehlikeli bir kitap. SAKIN AMA SAKIN bu aşamada kullanmayın.

Neden mi? Çünkü uygularsanız manipüle edilecek ve kullanılacaksınız.

John Gray'in bu kitabı sadece size karşı İLGİSİ YÜKSEK bir kadın ile evliyseniz işinize yarar, yazarın eşi Bonnie gibi mesela.

Sizi çok da sevmeyen bir kadın ile evlendiğinizi düşünün, Hep rastlanan bir durum. Bu ilişkide bir şeylerden feragat eden TEK TARAF siz olacaksınız. Sizinle neden sevişmediği konusunda sürekli mazeretler uyduracak olursa kitabın kurallarına göre bunu KABUL ETMEK(!) zorundasınız, onun hislerini ÇİĞNEYİP GEÇEMEZSİNİZ.

Evinizde bir hırsız ağırlayıp, hırsız evi soymaya başlayınca polisi arayamamak gibi bir şey bu.

Bir kadının olumsuz duygu ve düşüncelerini YALNIZCA sizi gerçekten seviyorsa kabul edebilirsiniz.

Bu kitabı ilk aşamada uygularsanız maymuna dönersiniz. Size karşı ettiği hakaretlere karşı bile “anlayışlı” davranmanız gerekir.

Sen kafası çalışan birisin BigBadJon, dediklerimi anlayacağından eminim.

Kitap, yüksek ilgi seviyesinin zaten olduğunu VARSAYIYOR. Fakat yazar bu varsayımını kitapta hiçbir yerde belirtmemiş. Çok tehlikeli bir durum.

Diğer yorumlarına gelirse:

Dediğin gibi, kadınların ilgi gösterdiğine dışarıya yansıttığı bazı hareketler EVET VAR. Bazı TLC dizilerinde birkaçını GÖRDÜM, çok da hoşuma gitti. Mesela bir tanesinde bazı kadınların ilk tanıştıkları adamların ayakkabılarına nasıl baktığından bahsediyordu. Kadınların bir kısmının ayakkabılarına bakıp, değerlendirme kıstası olarak kabul ettiğinden şüphem yok. Hatta şunu diyeyim, o bölümü izledikten sonra dışarıya çıkarken hep en yeni ayakkabılarımı giymeye dikkat ediyorum!

Yani bu “işaretleri” inkâr etmiyorum.

Don Juan olmaktan çıkarabileceğiniz en büyük ders şu olacak: Kadınları “anlamaktan” vazgeçip, size UYGUN olmayanları ayıklayıp olanları seçmelisiniz.

Mars/Venüs kitabı size bir kadının eğer ilgisi yeterince yüksekse ANLAMAYA ÇALIŞANIN GEREKSİZ OLDUĞUNU açıklamıyor. Böyle bir durumda zaten her şeyi kendiliğinden doğru yapacaktır.

Ardından Peak'den ilginç bir yorum:

Alıntı:

Çok doğru diyorsun AD. Fakat bence erkekler de iletişim becerilerini güçlendirmeli! Evet beyler, yazılı ve sözlü anlatım becerilerinizi geliştirin. Okulunuzda makale/essay yazılarınızda başarılı olmak anlamına da geliyor bu.

Bu çok etkili bir beceri, çünkü onların güçlü olduğu bir alanda onlardan daha iyi olduğunuz anlaşıldığı an gerçekten saygı uyandırırınız. Onlardan daha iyi olduğunuzu anladıkları an size teslim olurlar. İlk başlarda sizi bir test ederler, ondan sonra sizi sadece ARZULARLAR. Neden mi? Çünkü zayıf ve savunmasız hissedecekler, fakat siz yanındayken tam tersine kollarını hissedecekler.

Başka bir başlıkta Anti Dump diyor ki:

Alıntı:

Yaptığı TEK hata kızın numarasını almak.

Beyler, size defalarca anlatmaya çalıştım, buluşma veya ilişki teklifini İLK YAPAN kadınsa, bu teklifinde o kadar da ciddi değildir. Kadınların sizi buluşmaya davet etmesi için milyonlarca sebep olabilir.

Bu sebeplerin çok azında duygusal bir sebep vardır. Bu arkadaş kendisini suçlamış, yazık etmiş. KIZIN İLGİ SEVİYESİ EN BAŞTAN YETERSİZMİŞ ZATEN. Numarasını “kolay yoldan” almış olmasından işkillenip, kızı pek ciddiye almaması gerekirdi.

EGONUZA hakim olmanız lazım. Kızın size numarasını vermesi için muhteşem, kusursuz olmanız gerektiğinizi düşünüyorsunuz. Bu kadınları pek de tanımadığınızı kanıtlıyor. İlk hamleyi yapmaktan, ERKEK KUSURSUZ BİRİ OLUNCA (çoğu) KADIN ÇEKİNİR.

Duygularını COŞTURMAYAN erkeklere karşı ilk hamleyi yaparlar. Eper bir kadın sizin kendisi için fazla iyi olduğunu düşünürse, size buluşma davetinde BULUNMAZ.

Şunu da eklemek istiyorum: Bir kadının sizinle sevişmesi, hatta EVLENMESİ bile tek başına sizi sevdiği anlamına gelmez.

Bütün gerçeklik, ahmaklık yaptığınızı gösterdiği halde neden hala İyi Çocuk olarak kaldınız? Egonuz yüzünden. Aynı hataları yapmaya neden devam ediyorsunuz? Egonuz yüzünden. Alçakgönüllü bir erkeğe, hiçbir kadın etki edemez.

Çünkü Kadınlar bizi kandırmaz. Kadınlar, erkeklerin kendini kandırmasına yardım eder.

Kadınlar ve Bilgi

Niye hakkınızdaki bilgileri “teslim etmek” gibi bir ihtiyaç duyuyorsunuz? Bu tarz adamlar kızla ilk buluşmalarında, kendini pazarlıyormuş gibi konuşmaya başlıyorlar. Anlayamadıkları şey ise, zaten kendileri hakkındaki gerekli bilgileri SÜREKLİ OLARAK yürüyüşleri, konuşmaları, giyinimleri ve davranışları ile çevrelerine aktarıyorlar. Kadınlar BUNLARI fark ederler. Kadınlar bunları fark etmeyi İSTERLER, bir erkek ile buluştuklarında da bunu yaparlar. Kelimelerle kendinizi pazarlamaya gerek yok, davranışlarınızı analiz etmeye o çoktan başlamıştır zaten.

Alıntı:

Bir kadına SADECE anlatmak istediklerini anlat. Evlenecekseniz bile, geçmişiniz hakkında EN ASGARİ düzeyde bilgisi olsun.

Şahsi düşüncem, kız arkadaşınızla tanışmadan ÖNCEKİ hayatınızın onu alakadar etmediği yönünde.

Bir önceki ilişkinizin neden yürümediğini sorarsa, BİLMEDİĞİNİZİ söyleyin. Kadınlar, erkeklerin ilişkilerin dinamiği hakkında pek bir şey bilmediğini düşünür, o yüzden bu cevabı vermek bir problem teşkil etmeyecektir.

Kaç tane kız arkadaşınız oldu diye sorarsa, SAYMADIM HİÇ diye cevap verin.

İşin püf noktası ERKEK gibi cevap vermek, inek gibi değil. Keskin zekâya sahip biri olduğunuzu henüz bilmiyor, SALAĞA YATIP öyle cevap verin. Dert etmeyin, inanacaktır.

Kız: Niye boşandın peki?

Anti-Dump: Bilmem, öyle oluverdi.

Kız: Yani sonuçta illa bir sebebi vardır.

AD: Tiffany ben psikolog değilim, bilmiyorum.

Detay vermemek bu işin en önemli noktası.

Kadınlar, erkekleri “düşünür” olarak görmezler.

O yüzden muğlâk cevaplarınız kabul edilir. Eğer aradığı şey bir Üniversite Prof. 'u, ya da bir Einstein ise kendisine ivedilikle yol verin!

Bir ilişkide DNA üzerine konuşmayı hanginiz ister?

Olması gereken şey basit, muğlâk cevaplar. İyi çocuklar ise (Benim eski halim gibi) “itiraf etmesi” gerektiği şeyler olduğunu düşünür.

BİR KADINA ASLA ESKİ SEVGİLİLERİNİZ HAKKINDA OLUMSUZ BİR ŞEY ANLATMAYIN.

Kız: Kadınların seni rahatsız eden davranışları neler?

AD: Buluşmayı iptal etmeleri.

Kız: Yok ciddi soruyorum, gerçekten rahatsızlık duyduğun bir huyu yok mu?

AD: (Kıza sarılıp öpüp) Çok fazla soru sormaları (Gülümseyerek).

Bana neden boşandığımı sorduklarında genelde: “Çok genç ve budala biriydim o zamanlar” diye cevap veriyordum.

Sonra da konuyu değiştiriyordum.

Bu az bilgi verme işi bir sanattır, pratik yaparak oturtursunuz. Fakat KESİNLİKLE, SAKIN yalan söylemeyin.

Tabi unutmadan: Hatırlamıyorum cevabını da kullanıyorum.

Çoğu kullanıcı bu yazdıklarımı beğenmeyecek.

Sakin unutmayın gizlemek, yalan söylemek değildir. Gerçek her zaman ortadadır, Eski evliliğiniz hakkındaki gerçekleri illa da öğrenmek istiyorsa arayıp eski karınıza sorabilir.

Başka neden kolayca bilgi VERİLMEMELİDİR?

Ahntı:

Hakikat şu ki, kadınlar ilk ay hakkınızda elde ettikleri bilgilerden acımasız hükümler çıkarırlar ve asla “objektif” olamazlar.

Dediğiniz her şeyi yanlış yorumlayacak, , anlattığınız kişisel şeylerden kötü sonuçlara varacaktır.

Mesela gidin bir kızla ilk buluşmanızda Şeytan Kilisesi hakkında bir kitabı aradığınızı, bunun tek sebebinin de merak olduğunu söyleyin. Asla tek sebebinizin sadece merak olduğunu düşünmeyecektir.

Bundan sonra kendisine söylediğiniz her şeyi zihninde EĞİP BÜKÜLECEKTİR. Bir kadınla ne kadar uzun süre geçirdiyseniz, bilgi vermek o kadar kabul edilebilirdir.

*Tabi bu demek değil ki karşısında put gibi oturacaksınız.
Konuşacaksınız ama ONUN hakkında.*

İlk birkaç buluşmada çok da kişisel konulara girmemekte fayda var, önce vaktinde gelip gelmediğine bakın. Buluşmaya hevesli gelip gelmediğine bakın. EN ÖNCE buluşma planlarınızı sevip sevmediğine bakın.

Belki başka bir adamdan daha çok hoşlanır, o zaman salın gitsin. Çenesini sıkı tutuyor, sizinle birlikte devam ediyorsa yarışmanın kazananı belli olmuştur.

Bilgi, en başta, kadınları İTER. Çekim sağlayan şeyler yüzme, bowling vs. gibi aktivitelerin olduğu hareket içeren buluşmalardır.

Sonraki Bölüm: Hayatınızı Değiştirecek Üç Kelime (Çok yakında yayınlanacak)

Çeviren: Seljuk



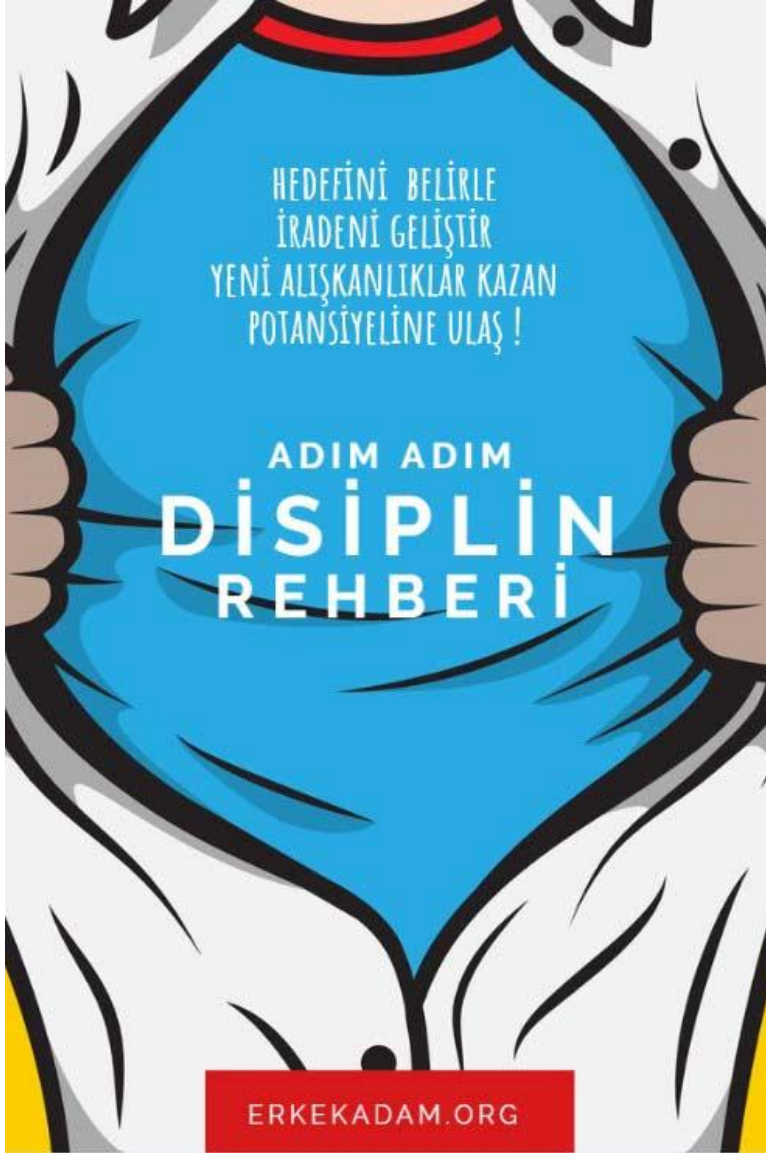
Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [June 13, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) Tags [Anti Dump](#), [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Pook](#), [Seljuk](#), [SoSuave](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 8 Comments on [Anti Dump'ın Makinesi – Beşinci Bölüm: Kadınlar ve Bilgi](#)

Adım Adım Disiplin Rehberi Kitabı



(E-Kitap (PDF) – 147 Sayfa)

Yazar: Secret

Disiplin ve irade konusunun ne kadar önemli olduğu, disiplinin bir erkek ile bir oğlan çocuğunu birbirinden ayıran bir hayat becerisi olduğu bu sitede sık sık vurgulandı.

Bir erkeğin kendini yaratmasında olmazsa olmaz nitelik disiplin becerisidir. Aynı zamanda erkekleri özgürleştirici bir niteliktir. Seni bağımlılıklarının ve ataletin pençesinden özgürleştirir.

Disiplin kolay yolu arayan zihnimize karşı yaktığımız bir isyan ateşidir.

Günümüzde de tıpkı insanlık tarihinde olduğu gibi başarının yolu değişmemiştir. Gelişimi hedefleyen bir erkek olarak bu zorlu yola girmemiz gerektiğini ne kadar erken kabul edip bu yolu benimsersen o kadar iyidir. Çünkü hep zorlu yolu en erken kucaklayanlar kazanmıştır.

İdealindeki sana ulaşmak için kendini her sabah kalktığında bir çekiç darbesiyle daha eserini geliştiren bir heykeltıraş gibi hayal et. O heykel sensin ve her gün biraz daha çabayla en iyi versiyonuna evriliyorsun.

Aşağıya kitabın tanıtım yazısını bırakıyorum:

Bıktın mı ?

- *Kendine hedefler koyup gerçekleştirememekten*
 - *Hedeflerin için bir süre çabalasan da devamlılık sağlayamayıp başa dönmekten*
 - *İsteklerinle rahatlığın arasında sıkışıp psikolojik acı çekmekten*
- Bu süreç sana da hiç inemediğin bir atlıkarıncayı hatırlatmıyor mu ? Ya da çarktaki bir fareyi ?*

Tüm bunlardan artık bıktıysan senin için çok ve sıkı çalışmanın tek yol olduğu anlayışıyla geliştirilmiş yöntemlerden bahsediyorum. Sihirli değnek bekleme acizliğinden kurtulup nasıl ayağa kalkarak disipline gireceğini ve hayatını ele alacağını somut örneklerle açıklıyorum.

Artık,

- *Değişken ruh halinin*
 - *İştahının*
 - *Tembelliğinin*
 - *Zaaflarının*
- kölesi olmak zorunda değilsin. Gerekli bedeli ödeyerek neleri başarabileceğini kendin de göreceksin!*

[Kitabı indirmek için tıklayın](#)

[Kitabı Türkiye dışından indirmek için tıklayınız \(Kobo\).](#)

Anti Dump'ın Makinesi – Dördüncü Bölüm: Aksiyona Öncelik Verin

Başlangıç : Anti Dump'ın Makinesi – Giriş

Önceki Bölüm: Anti Dump'ın Makinesi – Üçüncü Bölüm: İlişki Hazır Alınır, Yaratılmaz.

Alıntı:

Dört günlük arama SINIRIN olacak.

Arayacağın günler Pazartesi, Salı veya Çarşamba olacak. ASLA Perşembe-Pazar arası arama. Hafta sonuna plan yapmış olabilir; seyahat, şehir dışından ziyarete gelen hala vs.

Gayet basit. Eğer numarasını aranabilecek günlerden birinde aldıysan BİR SONRAKİ hafta arayacaksın. Perşembe-Cumartesi arası aldıysan yine BİR SONRAKİ hafta arayacaksın. Pazar günü aldıysan Çarşamba ara. Çarşamba sadece üç gün ediyor ama zaten o gün numara alma ihtimalin de çok yüksek değil. Bunu denklem çözer gibi değil, sanat icra eder gibi uygula.

Arayacağın günleri önceden belirlemek iyidir çünkü size YAVAŞLAMAYI öğretir. Buluşmaya ne kadar yavaş ve temkinli yaklaşırsanız işler kolaylaşır, tuzağa düşme ihtimaliniz AZALIR. Unutmayın, cahil cesareti aptalların erdemidir.

Kız sizden gerçekten hoşlandıysa bekler, geç aradınız diye sinirlenirse bu iyiye işaret. Kimin kaşar olup olmadığını anlamış olursunuz.

Telefon görüşmesini kısa tutma konusunda şunu da belirteyim: Aramanızın amacı BULUŞMA AYARLAMAK, SOHBET ETMEK DEĞİL. “Benim Anjo, Joe’nun mekânında tanışmıştık. Cumartesi akşamı yemeğe çıkarayım seni. Saat 8’de alıyorum seni, evin neredeydi?” gibi kısa ve öz olsun.

Nereden alacağınızı öğrendikten sonra da “Tamamdır. Cumartesi görüşürüz, iyi geceler.” diyin ve GÖRÜŞMEYİ BİTİRİN.

Bu yaptığınız KABALIK DEĞİL. Kıza buluşma tarihi vermişsiniz, sizden gün alabildiği için ŞANSLI olan kişi o. Neden mi? Çünkü diğer iki kızı değil de onu seçtiniz!

Adamın biri, Anti-Dump’a eski sevgilisiyle internet üzerinden konuştuğunu söyleyip, “Kavgalı ayrılmadık, belki tekrar bir ilişki deneyebiliriz.” deyince Anti-Dump’ın cevabı:

Alıntı:

“Benden ayrıldı” diyen sensin. TERK EDİLMİŞSİN.

Ne yaparsan yap, “Ezik” etiketini çoktan yemişsin.

Şu dünyada onun bu düşüncesini değiştirecek tek bir şey yok.

*Sana henüz bir etiket VURMAMIŞ, YENİ bir kız lazım. Ölmek var dönmek yok Don Juan!
Sana taze kan lazım. Bir sonraki kız senin HAYRANIN olacak.*

Fakat adam: “Ama Anti-Dump! Kız arada görüşelim, kopmayalım birbirimizden diyor.”
Diye cevap verince Anti-Dump esip gürlüyor:

Alıntı:

“Kız arada görüşelim” dedi diyorsun.

Yazışarak konuşma adı üzerinde, sadece KONUŞMA. Bir ilişki değil. Seninle sadece KONUŞMAK istiyor. İsteddiği zaman telefonu eline alıp seni arayabilir ama aramayacak. Neden mi? Çünkü ihtiyacı olan bütün ilgiyi ona veriyorsun zaten, seni neden arasın ki? Her gün senden alacağını alıyor zaten, İSTEDİĞİNİ ELDE EDİYOR ZATEN. Seni terk etmesi de ONUN isteğiyle olmuştu. Sana arada görüşelim diye de SÖYLÜYOR (emir veriyor).

(Hatalı bir şekilde)İsteddiği her şeyi yapacağını düşünüyor. Seni asla aramayacağını sen de göreceksin, çünkü etiketi çoktan vurdu ve ona göre hareket ediyor. O etikete göre de istediği her şeyi yapan birisin.

Bir ilişki 50-50 olmalıdır. Fakat birçok kadın bu eşitliği istediği her şeyi yapabilme şeklinde yorumluyor. YANLIŞ!

Eğer hatalıysam kanıtla. Kızı ara, bir yerlere davet et. Sana garanti ediyorum ki normalin İKİ KATI BENMERKEZCİ bir tavra bürünecek. Neden mi? Çünkü kuzu kuzu istediğini

yapıyorsun, Don Juan'lık yapacağın vaktin büyük bir kısmını ona ayırıyorsun. Kendisiyle sadece arkadaş olmak istiyorsan sorun yok, ama bir gecede uyumlu biri olmasını bekleme. Asla öyle bir şey olmayacak.

Seninle ilgilenmiyor, ilgileniyor olsaydı telefonun susmazdı. Senin kendini yenilemiş halini görüyor, onla konuşuyor, ama telefonun hala çalışıyor mu ki?

Değiştığinin farkında değil, bunu sen de anlatamazsın. Öğrendiğin yeni şeyleri de ona gösteremezsin, bunun için artık çok geç.

Seni hep eski halinle bilecek, hatırlayacak.

Adamdan gelen “E peki bir insan hiç mi eski sevgilisiyle tekrar birlikte olamaz?” sorusuna:

Alıntı:

Galiba bu sorunun cevabını zor yoldan öğreneceksin. Seni yemliyor. Tek taraflı, bütün gücün ONDA olduğu TEK TARAFLI BİR İLİŞKİYE SENİ ÇEKMEK İÇİN bekliyor. Etiket demiştim ya, İşte o ezik etiketini üstüne çoktan vurdu. Ona geri döndüğünde seni eskisinden daha acı bir şekilde TERK EDECEK.

Neden seni “BAŞ BAŞA film izlemeye” çağırmadı? Sana yapılan teklif “sinemaya gidiyorum sen de gelsene?” şeklindeydi (Yedek kontejyan). Aynı şekilde, neden seni “BERABER alışveriş yapmaya” çağırmadı? Çünkü arkadaşlarının hiçbiri o gün onla beraber alışverişe gitmeyecekti (Tekrar yedek kontejyan)

Seni daha önce terk etmiş birinin ilk tercihi OLAMAZSIN kardeşim. Tek yapacağı boynuna tasmayı geçirmek olur.

Tasmanın kalınlığı.

Krynnster ekliyor,

Alıntı:

İlk duyunca inanması zor olsa da tecrübelerime göre bu kesinlikle gerçek. Eskiler eskide kalıyor, onlara dönerseniz (Ya da size dönmelerine izin verirsiniz) bir süreliğine işler iyi gidebilir ve eğlenebilirsiniz fakat uzun sürmez. Eski sevgililerle çok iyi arkadaş (Fuckbuddy değil) olmanın baya kolay olduğunu fark ettim, fakat başarılı bir ilişki yürütmek neredeyse imkânsız. Neden mi? Çünkü daha önce zaten denediniz ve yürümedi. Tekrar denerseniz tekrar yürümeyecek çünkü ikiniz de sonuçta pek değişmediniz ve yanlış giden her şey yanlış gitmeye devam edecek. Yapabileceğiniz en iyi şey yaşananlardan bir ders çıkarmak, onun da bir ders çıkarmasını ümit edip hayatınıza devam etmek.

Bu arada bir şey daha var. Bundan sonra başına ne geleceği pek umurunuzda değilse, kendisi ile pek görüşmeyin, aksi takdirde kontrolünüzü kaybedecek, umursamaya başlayacak ve incineceksiniz.

Poet, Don Juan yöntemini detaylandıran uzun bir yazı atıp en sonunda da “bunu daha kısa bir şekilde özetleyecek var mı?” diye sorunca Anti-Dump’ın cevabı:

Tabi, ben yapabilirim.

Bir kadınla konuşurken sadece “NUMARA ALMAYA” odaklanın.

Buluşmaya çağırırken de sadece “EVET CEVABINA” odaklanın.

Tek ihtiyacın bu iki kelime, Numara ve evet. Senin gibi zeki biri için fazla basit olmuş olabilir gerçi bu kadar kısa bir özet!

He bir de lütfen kontrolü kaybedip küfretmeyin. O konuda ciddi değildim, şakaydı sadece.

Kelimelere takılmayın, harekete geçin.

Poet, ilk olarak ilgi seviyesine dair bir işaret görmesi gerektiğini söyleyince Anti-Dump’ın verdiği cevaba bir bakın:

Alıntı:

İlgiye dair bir işaret aramanın vakit kaybı olduğunu sana zaten kaç kere söyledim daha önce.

Kadınlar gerçek hislerini GİZLER. %100 emin olana kadar herkesten saklar. Güvenmeleri de bir ilişkide aylarca süren bir süreç sonucu gerçekleşir. Bu gerçeğe rağmen kadınların ilişki öncesi gerçek hislerini göstermelerini mi istiyorsun? Çok beklersin.

Çirkin olanlar çaresiz oldukları için bunu yapabilir. 9/10, 10/10'luk olanlar genelde böyle bir şey YAPMAZ.

Yeni buluşma aşamasında bir kadının kafasının içine giremezsiniz. Orası KİLİTLİ BİR KASADIR. Onları zayıf noktasından vurmanız lazım, o zayıf noktada da HAREKETE GEÇMEKTİR.

Erkekler eylemler âleminde hüküm sürer. Kadınlar da İLETİŞİMİN efendisidir, fakat harekete geçme yönleri zayıftır.

İşin püf noktası onlardan bir şey YAPMALARINI istemektir, zayıf noktaları burasıdır. Kadınlar bir şeyler yapmak yerine bir şeyler üzerinde konuşmayı, tartışmayı tercih eder uzmanlık noktaları budur. UZMANI OLMADIĞIN ALANDA KAZANMA ŞANSIN YOKTUR.

Senin uzmanlığın ise HAREKETE GEÇMEKTE. Buluşmaya çağırmak en garanti sınama yöntemidir, eğer size ilgisi varsa, zayıf olduğu “deplasmaya” sizinle birlikte çıkar. EYLEMLER âleminde sizin rehberliğinizde hareket eder.

Size karşı ilgisi orta karar veya düşük seviyede olanlar ise bu konuda TEREDDÜTE DÜŞER, üstünde uzun süre düşünür.

“İşaretler” de bir iletişim türüdür ve bu kadınların üstün olduğu bir alandır.

Buluşmaya çağırmak en nihayetinde “Hadi bir şeyler YAPALIM.” teklifidir. Kendi yönettiği iletişim âleminde sizin için çıkıp çıkmadığını görmüş olursunuz.

9/10 ve 10/10'luk kızların bunu yapacağını düşünüyorsun ama büyük bir kısmı yapmaz, bu GERİYE ALINABİLİR bir işlem değildir. Çirkin kızlar böyle yaptığı için, güzel olanlar YAPMAZ.

Güzel olanlar gerçek hislerini GİZLER.

EĞER GERÇEKTEN İSTEDİĞİNİZ BİRİYSE, Neredeyse hiç ilgi emaresi göremediklerinizi de bir yerlere davet etmekten çekinmeyin!

Risk almak bu işin doğasında var, risk yoksa kazanç yok.

Sonraki Bölüm: Kadınlar ve Enformasyon (Çok yakında yayınlanacak)

Çeviren: Seljuk



Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

AuthorKonuk YazarPosted onJune 11, 2020CategoriesErkek Adam, İlişkiler, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Oyun, PsikolojiTagsAnti Dump, Çeviri, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kitap, Kitap Tavsiyesi, Pook, Seljuk, SoSuave, Uzun Süreli İlişki35 Commentson Anti Dump'ın Makinesi – Dördüncü Bölüm: Aksiyona Öncelik Verin

Anti Dump'ın Makinesi – Üçüncü Bölüm: İlişki Hazır Alınır, Yaratılmaz

Başlangıç : Anti Dump'ın Makinesi – Giriş

Önceki Bölüm: Anti Dump'ın Makinesi – İkinci Bölüm : İlgi Seviyeleri Hakkında Daha Fazlası

Anti-Dump'ın dediğine göre: bir ilişkiye ne istediğini bilmeden giren erkekler, istemediği şeyleri yapan kadınlarla uğraşmak zorunda kalır. İlişki “inşa edilen” bir şey değildir, gidersiniz direkt HAZIR ALIRSINIZ.

Alıntı:

İlişkiyi inşa etmeyeceksin, HAZIR ALACAKSIN.

Yani kızla tanıştığın an HÂLİHAZIRDA ilişki materyali olması gerek.

Mesela bilgisayarları düşünün. Sıfırdan toplama kasa bilgisayar yapmanız gayet mümkün. Fakat sıfırdan bilgisayar toplamaya hem vakti hem de sabrı olan insan sayısı çok azdır.

Fakat çoğu erkeğin ilişkide yapmaya çalıştığı şey bu. Sohbet, nezaket, hediyeler, çiçekler vs. ile bir ilişkiyi sıfırdan inşa etmeye çalışıyorlar.

Üstelik karşısındaki kadın bir ilişki içinde OLUNMAMASI gereken birisiyken.

İlişki materyali olmayan bir kadın sizinle sevgili olma kararı verirken pek düşünmez. Zaten hak ettiği bir şey olarak görür, bunun kararını verecek kadar akli olmasa bile.

Bir araba aldıktan sonra vites kutusunu değiştirmeye çalışmazsınız, kamyon tekeri takmaya da teşebbüs etmezsiniz.

Gidersiniz istediğiniz marka ve modelde bir araba alırsınız. Eğer DÜZGÜN bir araba bulamazsanız hiç almazsınız.

Eğer kız arkadaşınızın davranışları olması gerektiği gibi değilse, ilişkiyi hazır almayıp inşa etmeye çalıştığınızındandır.

Doğru kişiyi SEÇEN Don Juan'dan daha akıllı biri olduğunuzu zannetmiş, fakat yanılmışsınızdır.

Kardeşim kendine göre, evlenip beraber bir hayat kurabileceği bir kadın arıyordu. İsteddiği kadınları seçip, istediklerine yol veriyordu. İş görüşmesindeymiş gibi mülakata tabii tutuyordu. “Benim için doğru kişi mi?” diye sürekli sorguluyordu (“Onun için yeteri kadar iyi miyim?” diye sorgulamak yerine). Hatta bir ilişkiden beklentilerinin neler olduğunu açık açık belirtiyordu. Örneğin, ne sıklıkla seks talep ettiğini belirtiyordu (“Haftada en az iki” diyordu, kız da bunu kabul etti! Üstelik daha sonra konuştuğumuzda bana “Aslında üç desem daha iyiydi” dedi!). Burada görüyoruz ki kendisi bir ilişkiyi inşa etmemiş, HAZIR ALMIŞ. Belli başlı beklentilerini en baştan dürüstçe belirtmiş. Bir ilişkiden ne beklediğine dair herhangi bir fikri olmayan adam TERK de EDİLİR, CANI da YANAR.

Alıntı:

Aşk mahkeme salonu değildir. Bir kadın İSTİKRARLI BİR ŞEKİLDE iyi davranışlar sergileyerek ilgisini kanıtlayana kadar size karşı İLGİSİZLİKLE suçludur.

Aksi takdirde karşılıklı bir bağ oluşmaz.

Mazeretler, iptal etmeler, oyalamalar, “Bir ilişkiye hazır değilim”ler, “Bana biraz zaman ver”ler olmayacak.

SENİN istediğin şekilde olacak, eğer olmayacaksa sileceksin.

“SENİN istediğin şekilde olacak.” Hoşuna gitti galiba? Bundan sonra böyle Don Juan, alışmaya başla şimdiden.

Biraz omurgan olsun, hemen BUGÜNDEN. Buluşmaya arkadaş getirmeye cevabın HAYIR. Kaba davranışlara cevabın HAYIR. “Programıma bakmam lazım belki müsait olamayabilirim” cümlesine cevabın HAYIR. “Sen numaranı ver ben seni ararım” teklifine cevabın HAYIR.

Son karar mercisi sen olacaksın, onlar sizin uyacak. En azından birkaç aylığına, ondan sonra ilişkiyi eşit düzleme çekebilirsin, o da SADECE sen öyle istersen.

Vücudunda seni seven tek yere, GÖNLÜNE sakın halel getirme.

Relapse aşağıda başından geçenleri anlatmış. Uzun bir hikâye fakat bütün dediklerimi doğrular nitelikte, yıllardır anlatmaya çalıştığım şeyleri özetliyor:

Alıntı:

Bugün böyle bir yazı atman hoş bir tesadüf oldu. Başından geçen bir olayı anlatmayı düşünürken yazdıklarını okudum ve kendimden çok şey gördüm. Bu aralar çok sık oluyor ya bu, neyse.

Bir süre önce nişanlım ile ayrıldığımızı yazmıştım buraya. 4 ay önce yaşanan bir olaydı. Şu sıralar görüşüyoruz, “arkadaş kalmaya” çalışıyoruz. Biliyorum bir kısmınız bu hareketime çok sinirlenecek ama ilk cinsellik deneyimim kendisiyle olmuştu, bu sebepten aramızın bozulmasını istemiyorum kısacası. Dolayısıyla; ilişki sırasında neyi doğru, neyi yanlış yaptığımı dair beni çok iyi (hatta belki de gereğinden fazla) tanıyan birinden çok yararlı geri dönüşler alıyorum. Bu bile tek başına çok faydalı.

Bana anlattığına göre, ilişkinin başında onu kız arkadaş olarak isteyip istemediğimi tam olarak anlayamamış bile. Çok soğuk duruyordum, gizemli ve oturaklı bir hava

oluşturduğum şeklinde yorumlanabilir belki de bu. O zamanlar karate ile uğraşıyordum, okulda çok başarılıyım, özel hayatımdaki bazı sıkıntılarla başa çıkmada çok iyiydim, galiba özgüven dolu biriymiş gibi gözükiyordum. Zaman ilerledikçe daha özgüvensiz ve tedirgin biri oldum, işin sonunda kalbim kırıldı. O bir halt etti evet, fakat ben de canımın yanmasına izin verdim, gönlümü yeterince koruyamadım.

Gönlünü koruyamamış! Kadınları etkilemek için gereken her şeyi doğru yapıp yine de KAYBEDEBİLMENİZİN sebebi de bu. Anti-Dump'ın kadınları etkileme üzerinde hiç durmadığına dair eleştirenler onun kast ettiği şeyi (HERKES kadınları etkileyebilir. [EFENDİ ADAM](#) olduğum dönemlerde bile etkilediğim kadınlar vardı. Kadınları sürekli etkileseniz bile bir işe yaramayabilir, sapla samanı ayırmak lazım) anlamıyor. Bu forumda olduğum süre boyunca Anti-Dump'ın bahsettiği konulardan bahseden başka bir kişi bile görmedim.

Yazının bir de devamına bakın:

Alıntı:

İlişki boyunca hep birbirimize yakındık, sonları hariç tabi. Seks hiçbir zaman bitmedi. Fakat şu var; benim soğuk olduğum ve kız arkadaş istediğimden tam emin olamadığı ilk dönemlerde, seks ÇOK YAPIYORDUK. Sohbet etme, bazı şeyleri paylaşma da oluyordu tabi ve bunlar da çok güzeldi, ama ÇOK seks yapıyorduk. Sırt masajı da ÇOKTU. Beni kaçırmaması gerektiği, elde tutmak için çaba harcadığı dönemler bana karşı ÇOK DAHA sevecen davranıyordu. Ona karşı ilgimden emin olamadığı dönemler istediklerimi elde etmem daha kolaydı. Ne olursa olsun beni kaybetmeyeceğini fark ettiği an, işler sarpa sarmaya başladı.

Şimdi onla tekrar konuşmaya başlayıp ilişki boyunca neler hissettiğini, aklından neler geçtiğini öğrendikçe (ki baya şey saklıyormuş) burada kadınlar hakkında anlatılanların şaşırtıcı seviyede doğru olduğunu fark etmeye başladım. Ne kadar özel biri olsa da, sizi ne kadar sevse de en nihayetinde karşınızdaki bir kadın ve kadınların bir erkeğe ilgisinin kesilmemesi için gerekli olan belli başlı unsurlar var.

Şimdi aşağıyı çok dikkatli okuyun:

Alıntı:

Kıssadan hisse şu: Kendinize güvenin, kendinizden memnun olun. Sabırlı olun, istedikleriniz için beklemekten korkmayın. Bağımsız olun, çaresiz olmayın. Kendinizi geliştirmeye devam edin, olgunlaşın, ufkunuzu açın ve yeni deneyimler elde edin ki hep ilgi çekici ve gizemli bir yönünüz olsun. Kimseye sebepsiz güvenmeyin, güven verilen değil kazanılan bir şeydir. Kadınlara SAYGINIZ olsun ama kendinize SAYGISIZLIK yapılmasına izin vermeyin. Saygısızlık yapanlara (kadın erkek FARKETMEZ) ya hak ettiği cevabı vermesini bilin, ya da hayatınızdan çıkarmaktan çekinmeyin. Hatta ikisini de yapın. Biri sizi incitirse bundan ders çıkarmayı bilin ve hayatınızı devam ettirmeye çalışın. Kederlenmeniz gerekliyse onu da yapın, fakat yas tutup ağtlar yakmayın.

Anlaşılan, bir kadının ilgi seviyesini yüksek tutmada en önemli nokta kendini geliştirmek ve İLK BAŞTA kendine saygı duymak.

Kendini geliştirmek ve önce kendine saygı duymak! Bunu daha önce nerede duymuştuk? Bazı erkekler ilişkilerden korkar, fakat asıl önemli olan kendini sürekli geliştirmek, yeni deneyimler elde etmek, yeni şeyler yaşamak. Böyleyseniz asla sıkıcı birine dönüşmezsiniz, biraz gizemli; onda ilgi uyandıran biri olmaya devam edersiniz.

Anti-Dump Relapse'e şu cevabı vermiş:

Alıntı:

Onu sevdiğini belli ettiğin an, kız görevini tamamlamıştı.

Kadınlar sevgi avcısıdır. Bir sevgi emaresi görene kadar orada beklerler. Buldukları anda başka bir adama geçip aynı işlemi orada uygulurlar.

Senin de fark ettiğin gibi, asla aradıkları sevgiyi bulduklarından %100 emin olmasınlar. Bundan sonra "Seni seviyorum" cümlesini çok nadir kullan.

Kadının sizi elde etmek için ÇABALAMASINI sağlayın. Bu Pasif ve ilgisiz olmanız gerektiği anlamına gelmiyor, sadece kendi hayatınızı yaşamaya devam ederken size misafir olmak isteyen birine "Tamam, ama uyman gereken bazı kurallar var." demeniz gerektiği anlamına geliyor. Bu konuda tutarlı değilse ona YOL VERİN.

Dördüncü Bölüm: Kadınların Zayıf Noktası Olan Aksiyona Öncelik Verin (Yakında)

Çeviren: Seljuk



Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

AuthorKonuk YazarPosted onJune 10, 2020CategoriesErkek Adam, İlişkiler, Kitap, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, PsikolojiTagsAnti Dump, Çeviri, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kitap, Kitap Tavsiyesi, Pook, Seljuk, SoSuave, Uzun Süreli İlişki48 Commentson Anti Dump'ın Makinesi – Üçüncü Bölüm: İlişki Hazır Alınır, Yaratılmaz

Anti Dump'ın Makinesi – İkinci Bölüm : İlgi Seviyeleri Hakkında Daha Fazlası

Başlangıç : Anti Dump'ın Makinesi – Giriş

Önceki Bölüm: Anti Dump'ın Makinesi – Birinci Bölüm: İlgi Seviyeleri

Varsayalım bi buluşma planı yaptınız. O da ne, hatun planı sevmedi! Yetiş ya Anti-Dump, ne diyeceğiz bu kıza şimdi?

Alıntı:

Ne dediğinin HİÇBİR önemi yok. Onunla bir daha görüşmeyeceksin çünkü.

“Yok ya, ilgimi çekmedi. Neyse dikkat et kendine.” Diyorum, sonra telefonu kapatıyorum ben.

Bir kadın ne zaman sizin sunduğunuz ilk teklifi çevirmeye kalkarsa direkt “İlgimi çekmedi.” Cevabını verip, teklife teklif ile cevap vereceksiniz.

Sen: “Hadi cumartesi akşamı dışarı yemeğe çıkalım.”

Kız: “Benim bowlinge gidesim var.”

Sen: “Bowling ilgimi pek çekmiyor benim, bilardoya gidelim.”

Unutmayın bu SADECE 1. Ve 2. Buluşma için. İKİNCİ teklif de iplerin sizin elinde olmasını kabul edecek mi diye yaptığınız bir ilgi sınama yöntemi.

Yaptığınız karşı teklife de olur demiyorsa: “Neyse boş ver, başka zaman bir şeyler yaparız, dikkat et kendine görüşürüz.” Diyerek bitirin. Bir daha da aramayın, sizin için bu kadarcık bir fedakârlık bile yapamayan biri ile buluşmayın.

Peki ya: “Tamam gidelim, ama o gün buluşmadan birkaç saat önce beni bir ara belki bir işim çıkabilir.” Benzeri bir cevap gelirse ne olacak?

İlişkiler üzerine birkaç kitap yazmış Don Steele’e göre doğru cevap:

Alıntı:

“Programının bu kadar yoğun olmadığı başka bir zaman yapsak daha iyi o zaman.”
Cevabını verin. Eğer dediğini kabul ederseniz sizi cepte bilip, oyalayıp, son dakikada ekmesi mümkün VE BU BERBAT BİR ŞEY! Başıma geldi oradan biliyorum.

Fakat ben bunu taşaklarınızın kaç okka çektiğini anlamak için yapılan bir TEST olarak kabul ediyorum. Kadınlar sizin çocuk mu yoksa erkek adam mı olduğunu test etmek ister. Oğlan çocuğu iseniz genlerinizin gelecek nesle aktarımına karşı İLGİSİZLİĞİ saniyeler içinde tavan yapacaktır.

Erkeklerin, *kadınlar tarafından sınanmayı kabullenmesi gerektiğini* her fırsatta dile getiriyorum. Karşınızdaki kıza hiçbir zaman çantada keklik gözüyle bakmayın, size karşı İLGİSİ OLDUĞUNU, sizi SINAYIP durmasının EDERİNİZİ bilmek istemesinden kaynaklandığını varsayın. Erkek çocuğuyunuz edersiniz yok, erkek adamsanız belki vardır. Testler bir süre devam edecek, ardından tekrar yenileri gelecek.

BondjamesBond şu yorumu yapmış:

Alıntı:

Kendi adıma konuşayım, son gün teyit amaçlı aramalarla ilgili bir sıkıntı yaşamadım... Hep yaptığım bir şeydi. Bir-iki gün önceden arayıp, değişen bir şey olup olmadığını kontrol etmek amaçlı, karşı tarafın isteğiyle değil tamamen kendi isteğimle yaptığım bir şeydi. Kendimce bir sinama yöntemiymi. Yarım ağızla verilen cevaplar ya da buluşmayı iptal etme isteği geliyorsa ardıma bile bakmadan uzaklaşıyordum. Sadece bir kere bir hatunun gelmemesini anlayışla karşıladım... Apandisit iltihabı sonucu hastaneye gitmesi gerekmişti, böyle durumlar da yaşanabiliyor.

Beni ekeceğini düşündüğüm için irtibatı kestiğim hatunlar arasında bana kendi dönüş yapıp buluşma ayarlamaya çalışanların sayısını bile unuttum, hiçbirinin telefonunu da açmadım. Bana kalırsa teyit amaçlı yapılan aramalar, kendi koyduğunuz sınırlar çerçevesinde, makul olabilir.

*Ama 1 numaralı kuralı sakın çiğnemeyin...
Asla ama ASLA bir kadına yalakalık yapmayın.*

Şimdi Anti-Dump'ın İyi Çocuk ile olan bir diyaloguna bakalım.

İyi Çocuk, “İyi bir kız” zannettiği kız arkadaşının neden **eski sevgilisine döndüğünü** bir türlü anlayamıyor:

Hoyratça davrandığın tek şey Erkeklik gururun.

Ayan beyan terk edilmişsin ama farkında bile değilsin.

Eski sevgilisi de tekrar onla birlikte olmak istiyormuş, kız da “bir şans daha vermek istedi”.

Kardeşim, sen TERK EDİLMİŞSİN. Kızın aşk hayatından kalıcı olarak atılmışsın. Bir kadın eski erkek arkadaşına döndüyse seni, kendisi için yeterli görmediği kararını verdiğiindendir. Senden “tadımlık bir lokma” aldı sadece, sana karşı duygusal bakımdan ilgi seviyesi DÜŞÜK.

Belki tekrar sana dönebilir, ama dönse bile seni tekrar TERK EDECEK. Çünkü ilgi seviyesi yetersiz.

Onu da anlıyorum biraz.

Yalnızca kafası karışık, her şeyden bihaber, iğdiş edilmiş bir iyi çocuk, kızın onu terk edip eski sevgilisine gitmesini “anladığını” söyler.

Neyse ki doğru yere geldin, senden bir Don Juan çıkarmamız hala mümkün.

Asıl mesele bana karşı hala boş olmaması fakat “[arkadaş kalmamızı](#)” istemesi.

Senden hala “biraz” hoşlanıyor, bir [Don Juan için bu yeterli değil](#). Sana hasta olması gerek.

Seninle evlilik hayalleri kurması gerek.

İşin özü, sana karşı ilgi seviyesinin YÜKSEK olması gerek.

Merak ediyorum, adamın bu kızla tekrar görüşmesinin sebebi kıza sahip olabilecek tek kişi olmadığını anlaması mıydı?

Fark etmez, “Ona dönmeye karar verdim.” der demez sana karşı ilgi seviyesinin YETERSİZ olduğunu göstermiş oldu.

Onun için de kolay bir karar olmadı ama çok üzüldü, çok ağladı...

Siz iyi çocuklar tam da bu noktada TAMAMEN yanılıyorsunuz. Seni terk etmesi zor falan olmadı, eski erkek arkadaşına beslediği duygular sana karşı beslediklerinin 10 katıydı. Terk etmesi çok da kolay oldu.

Zor olan kısım SENİ ÜZMEKTİ. Sana az da olsa değer verdiğini biliyordu, başlattığı gibi bitiremeyeceği bir işin içinde olduğunu da biliyordu. Senin için ağlamadı, senle eski sevgilisi arasında kararsız kaldığı falan yok.

Ağlamasının sebebi SENİ BIRAKIP GİTMESİ.

Sizin gibi iyi çocukların yapacak çok işi var. Sakın unutma, ben de bir zamanlar senin durumundaydım.

Asıl sorum şu: O elemanın onu kullanıp atacağını kıza nasıl fark ettiririm?

Niye umursuyorsun ki? Artık senin sevgilin falan değil, bir daha da olmayacak. Bir kadın seni bir kere terk ettiğinde duygusal açıdan bütün her şey bitmiştir, başka bir ihtimal yok.

Ya da bu “arkadaş kalalım” durumundan nasıl kurtarırım kendimi?

İmkânsız. Her şey bitti kardeşim, seni boşa umutlandırıyor. Onu tekrar elde etsen bile seni TEKRAR terk edecek. İlgi seviyesi yetersiz çünkü.

Ama daha geçen gün onu çok azdırdığımı söylemişti.

Tahrik oluyordu çünkü eski erkek arkadaşı onu tatmin etmek için yanında değildi. EĞER öncelikli olarak senden isteseydi, üstüne atlardı zaten. 6 ay çok uzun bir süre, bu kadar süre seks talebi hiç olmamış, hayra alamet değil.

Kafası karışmış bir vaziyette, ama elimden ne gelir ki?

KAFASI KARIŞIK FALAN DEĞİL! İyi çocuklar bu konuda hep yanılıyor, seni değil eski sevgilisini istiyor işte. Bu kafa karışıklığı değil kesinlikle.

Onu tamamen görmezden gelip, arkadaşlığını da kaybedecek şekilde hayatımdan çıkarayım mı (ki bu oldukça zor), yoksa böyle devam edip, arada kendimi hatırlatıp geri dönmesini bekleyeyim mi?

Arkadaş olarak kalsın, ama acilen onun yörüngesinden çık ve başka kızlardan numara almaya çalış. Seni boş yere umutlandırmasına mahal verme, aynı tuzağa düşme.

Başka birini bul.

TANIDIK GELDİ Mİ? Belki sizin de başınıza gelmiştir, kız sadece eski sevgilisini kışkırtmak için sizinle takılmıştır. Evet, kadınların erkekleri böyle kullandığı da oluyor.

Peki, biz erkekler neden kadınların ilgi seviyesi konusunda bu kadar zorluk çekiyoruz? Çoğu şeyi gereğinden fazla analiz ediyoruz çünkü.

Peak diyor ki,

Alıntı:

Beyler, Anti-Dump bu konudan başka bir postunda, sadece laf arasında bahsetmişti ama bence yedi düvele duyurmak lazım, o yüzden bunu aklımıza kazıyalım! Gözünüzü seveyim, bir sonraki adımı atmak için bir işaret aramayı bırakın, sizi beğendiğine dair bir alamet aramayı da boş verin. Bir kadının kafasının içine asla giremezsiniz, boşuna denemeyin bile. Kadınları “okumaya” çalışmayın, vakit kaybı. Gidin bir yerlere davet edin, o zaman ne düşündüğünü KESİN OLARAK bileceksiniz. Eylemleri üzerinden bir sonuca varabilirsiniz.

İlk adım için size lazım olan tek şey [ufak bir tebessüm ve biraz göz teması](#).

Bu dediğimin gerçek olup olmadığını mı sorguluyorsunuz?

Ben ettim siz etmeyin, hatalarımdan ders çıkartın. Geçmişte, bir yerlere davet edecek cesareti toplayana kadar benden uzun süre hoşlanmış kızlar oldu. En sonunda harekete geçtiğimde mutluluktan havalara uçuyorlardı, bu kadar fazla kızın benden hoşlandığından haberim bile yoktu. Ayrıca evet, hoşlanmak derken cinsel manada çekici bulmayı da kastediyorum. Haberim bile yokmuş, artık anladım tabi.

Anti-Dump ekliyor,

Alıntı:

Peak'in ilk yorumunda da dediği gibi “Analiz felcinden sakının!”

Erkekler kadın değildir. Beyler, o eteklerinizi çıkarın.

Aranızda henüz bir şey olmadan karşı tarafın kendisinden hoşlanıp hoşlanmadığını düşünenler KADINLARDIR. Erkekler bir şekilde kadınlardan bu kötü alışkanlığı kaptılar.

Kızın sizden hoşlanıp hoşlanmadığı aklınızın ucundan geçmemeli. Kızdan telefon numarasını istmeden ÖNCE bunun hiçbir önemi yok. Önemli olan tek şey sizin onu İSTEMENİZ.

Bilmeniz gereken tek şey bu.

Erkek adam önce istediğini ELDE EDER, sonra soru sormaya başlar.

Üçüncü Bölüm: İlişki HAZIR ALINIR, Yaratılmaz.

Çeviren: Seljuk



Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [June 9, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Anti Dump](#), [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Pook](#), [Seljuk](#), [SoSuave](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 29
Commentson [Anti Dump'ın Makinesi – İkinci Bölüm : İlgı Seviyeleri Hakkında Daha Fazlası](#)

Anti Dump'ın Makinesi – Birinci Bölüm: İlgı Seviyeleri

Önceki Bölüm: [Anti Dump'ın Makinesi – Giriş](#)

Anti-Dump’a “Kadınları mutlu etmek için ne yapmalıyım?” sorusunu sorsaydınız size cevabı şu olurdu:

“Ne?! Kadınları mutlu etmek mi? Konuya kızın tarafından değil, kendi tarafından yaklaş ve önce KENDİNİ nasıl mutlu edersin onu düşün.”

Çoğu insanın Anti-Dump’ı yanlış anladığı nokta burası. Bu adamlar (Hızlı baştan çıkarıcılar (speed seduction) ve türevleri) romantik bir ilgiyi sıfırdan UYANDIRMAYA çalışıyorlar. “Kadınlara beni daha iyi tanınması ve etkilenmesi için gerekli ortamı sağlayacağım.” gibi bir düşünceye sahipler. Anti-Dump’ın ise böyle bir kaygısı, ilgi ortamını YARATMAK gibi bir derdi yok, çünkü ilginin varlığını önkoşul olarak belirlemiş. Bu durum da çoğu kişinin kafasını karıştırıyor.

Çekici bir erkeğin Anti-Dump’ın Makinesini kullandığını varsayalım: Bu şahıs en nihayetinde kendisini seven bir kadın bulacaktır. Bir de berduşun tekinin bu Makineyi kullandığını varsayalım: Bu şahıs ise kendisini seven bir kadın bulamayacaktır.

“Bak gördün mü? Makine bozuk işte!”

Ahmak herifler! Başarı kıstasınız İLGİSİ YÜKSEK bir kadın elde etmek değil, sadece bir kadın elde etmek olmuş. Bu dünya siyah-beyaz, “Başarı = Kadınlara erişmek” “Başarısızlık = Bekâr kalmak” denklemine göre işlemiyor; asıl denklem “Başarı = YETERSİZ İLGİ SEVİYESİNDE bir kadına bağlı kalmamak” ve “Başarısızlık = YETERSİZ İLGİ SEVİYESİNDE bir kadına bağlı olmak” şeklinde. Mutsuz bir evliliği idare etmek bekâr olmaktan çok daha zor.

Çekici olan erkekte de, berduşta da Anti-Dump’ın Makinesi tıklar tıklar çalıştı. Makine’nin işi size kadın bulmak değil, ilgisiz kadınları elemek, SAPLA SAMANI AYIRMAK. İpsiz sapsız herifin tekiyseniz sorunu Makine’de değil, kendinizde arayın.

Eğer bu berduş hayatını bir düzene koyup kendini adam ederse, makine eninde sonunda karşısına ona karşı ilgisi yüksek bir kadın çıkartacaktır. Olay bu kadar basit.

Alıntı:

Kadının ilgisi SİZE olmalı, sizin yaptığınız şeylere değil.

Eğer bir kadın buluşma planını değiştirmeye kalkarsa bu KIRMIZI ALARMDIR.

Altı üstü bir buluşma için bile “pazarlık” yapan kadının, ilerleyen süreçte ne kadar büyük taleplerde bulunacağını siz hesap edin.

Yeminler olsun ki tamı tamına ON farklı ikinci buluşma teklifini reddeden bir kadınla nişanlıydım.

Bir ilişki yürüttüğüm belki de EN İNATÇI hatundu kendisi. Evliliğe doğru giden bir ilişkimiz vardı ve pazar günlerini annesinin evi dışında bir yerde geçirmeyi kesinlikle REDDEDİYORDU. Boston’dan da nefret ederdi ki ben Boston’ın HASTASIYIM. Keşke ikinci buluşma yerini Boston yapsaydım!

Eğer öyle bir teklif yapsaydım kendisiyle yolları çok daha erken ayırabilirdim.

Git kıza direkt: “Senle bilardo oynamayı planlıyordum, başka zaman haberleşiriz o zaman” cevabını ver geç.

KENDİ istediğiniz buluşma planını yapın. İlk başlarda, karşınızdaki kız sizin tarzınızı sevecek biri olmalı.

Alıntı:

Bir hafta sonra APAYRI bir buluşma teklifi yapın. Onun söylediği değil, kendi belirlediğiniz bir plan olsun. Unutmayın, sınıdığınız şey İLGİ SEVİYESİ. İkinciye de kabul etmezse numarasını bile unutun. İkinci teklifim reddedilse “ Biz apayrı insanlarmışız ya, neyse belki sonra görüşürüz.” gibi bir cevap verirdim ben olsam.

Sadece ilk değil, ikinci ve üçüncü buluşma teklifiniz de kabul edilmeli. Ondan sonra taviz vermeye başlayabilirsiniz.

Başka bir yöntem de teklife teklif ile karşılık vermektir.

Ron: Hadi paraşütle atlamaya gidelim. Cumartesi öğlen 1’de alırım seni.

Dediğim dedik kız: Aman, ben korkarım atlayamam uçaktan. Akşam yemeğe çıkalım onun yerine?

Ron: Olmaz, daha yeni 5 kilo verdim, Jet Ski 'ye ne dersin? (KARŞI TEKLİF). Amcamın sözü var, onun jet ski'yi alacağım. Saat 3 gibi alırım seni

Dediğim dedik kız: Olmaz ya, ben çok korkuyorum ondan düşerim diye.

Ron: Belki başka zaman buluşuruz o zaman, şimdi gitmem gerek görüşürüz.

Bütün mevzu şu: Kız ilk üç buluşmanızı kabul edecek biriyse gelecekte de esnek ve anlayışlı bir partner olacaktır.

BÜTÜN buluşmaların ortak bir ilgi alanı üzerinden olmasını bekleyen kadın benim gözümde başa beladır.

Yıllar önce kızın birini sinemaya davet etmiştim, aldığım cevap: “Film izleyecek HAVADA değilim ya şu sıralar.” olmuştu.

Şimdiki Anti-Dump “İyi o zaman, o havaya girdiğin zaman seni tekrar ararım.” derdi, yani HİÇBİR ZAMAN.

Bu konuda taviz vermeyin. Çaresiz biri olmadığınızı, ERKEK ADAM olduğunuzu gösterir. OMURGASIZ olmayın.

Sadece iyi vakit geçirmek için sizi kullanmaya çalışanları ya da sizi “sadece takılmalık” görenleri ayıklarsınız böylelikle.

ÖNCELİĞİNİZ kendiniz olsun.

Aynen öyle! Odak noktanız KENDİNİZ olacak, kız değil. Sizi olduğunuz kişi olarak seven biri olmalı, sevdiği kişi oldurmaya çalışan biri değil. Aksi davranışlarla da ilgi falan “uyandırmıyorsunuz”, sadece kendinizi kandırıyorsunuz. Bir insan niye kendini kandırır? Egosunu tatmin etmek için.

Alıntı:

*Bir stratejinin işe yaraması için, taraflardan birinin stratejisiz olması şarttır.
Bu cümleyi tekrar okuyun.*

*“Strateji yapan tarafın” kazanması için diğerk tarafın savunmasız olması şarttır.
Bu cümleyi de tekrar okuyun.*

*Efendi çocuk bir kadını defalarca arar çünkü “kurallara göre” bir kadın asla bir erkeğin
cevapsız çağrısına dönmez.*

*Başka bir tabirle, (kurallara göre) bir erkek bir kadına buluşma için “yalvarmalıdır”. Hayır,
erkek adam yalvarmaz.*

*Benim yöntemi kullanan birinin yalvarması teknik olarak mümkün değil, çünkü sadece iki
kere arama sınırı var. Yani savunmasız değilsiniz.*

*Eğer hem kadın, hem erkek strateji yapıyorsa tıpkı bir satranç oyunundaki gibi çıkmaza
kalırsınız, oyun kitlenir.*

İki taraf da MAĞLUP olur.

*Bunun çözümü basit: Strateji yapmayan hatunlarla buluşun. Bunun bir güzelliğı de şu:
Kadınlar strateji kurmayı pek sevmezler. YÜKSEK DÜZEYDE İLGİ uyandıran bir adamla
tanışır tanışmaz kuralları ilk onlar çiğner zaten!*

*Bu yöntemi istisnasız uygulamanız biraz da bu sebepten dolayı gerekli. -Ufak da olsa- İlk
tavizi veren her zaman kadındır.*

*Erkeğin önderlik etmesine (ilk başta) imkân vermeyen kadın, kadın olmaktan korkuyordur.
Böylelerinden uzak durun.*

Alıntı:

*Şu dünyadaki erkeklerin neredeyse hepsi kadınları AŞIRI derecede ilgiye boğuyor. Bu artık
olağanlaşmış, böyle gelmiş böyle gider diyebileceğimiz bir hakikat. Kadınlar ise bundan
sıkılmış vaziyette, kendilerine milyonlarca iltifat yağıyor zaten. Siz kadınların yeterince ilgi
görmediğine inanıyorsunuz, fakat bu inandığınız şey külliye yalan. İlgiye aç olduklarını
düşünüyorsunuz, ama öyle bir şey yok. Her gün bir erkek bir kadına “şu gün buluşalım”
teklifiyle geliyor. Her gün bir erkek ondan numarasını istiyor, Her gün bir erkek ona ne
kadar güzel olduğunu söylüyor.*

Yukarıda verdiğim örneklerdeki gibi, bir kadına ilgiyi İLK gösteren taraf olduğunuzda kadın ilgisini KAYBETMEYE BAŞLIYOR. Yönteminiz, kadınlara hiç kimsenin yaklaşmadığı bir dünyada yaşasaydık işe yarardı sadece. ANCAK O ZAMAN, ilgi seviyesinde ani bir ARTIŞ olurdu. Fakat gerçekte olan, ona ne kadar güzel gözüktüğünü veya konuştuğunu söylediğiniz anda ilgi seviyesinin DÜŞÜŞE GEÇMESİ. İlgi görmek onun için ÇOK SIKICI.

Yani vardığımız sonuç ortada bir “Döngü” falan olmadığı. İlgi göstermek bütün işi bozuyor. Haksızlık etmeyeyim, belki çekici olmayan bir kadında bu yöntem işe yarayabilir. Fakat çekici ve güzel birinde bana kalırsa GERİ TEPER.

İlginç bir durum aslında, sanki çirkin kadınlar güzel davranışlar, güzel kadınlar çirkin davranışlar talep ediyormuş gibi.

Aptal âşık gibi davranmayı bırakın ama güzel bir hatun bulmada işe yaramadığından değil, aslında kendinize saygısızlık yaptığınız için bırakın. Yaptığınız şey hak etmeyen kadınlara çiçek almaktan farksız.

Alıntı:

Don Juan yöntemi, senin de dediğin gibi, aldatmaca değil. Bunu sen de biliyorsun. Çok sık rastlanılmayan, sağduyu içeren bir yöntem. Bunu yüksek düzeyde ilgi uyandırıp, kızı yatağa attıktan hemen sonra terk etmek için de uygulayabilirsin tabi. Ama bu düşük bir ihtimal.

Bu metotları kullanan erkekler sadece seks değil, SEVGİ de arıyor.

Dikkatsizlik problemi çeken insanlar değiliz, Bize ilgisiz kadınlar hariç tabi!

Devlar’ın DJ yöntemini ahlaksızlıkla suçlaması da gülünç. Kız bize ilgi duymazsa zaten seks yok, onun yaptığı gibi kızı yatağa attıktan sonra kaçmıyoruz. Bizim kaçtığımız zaman dilimi seks aşamasından çok daha önce.

Asıl ahlaksızlık nedir söyleyeyim size: Gerçek “ahlaksızlık” erkeklerin KERİZ muamelesine maruz kalması. Gerçek ahlaksızlık, Kadınların -umurlarında bile olmayan erkekler tarafından- hediyelere boğulması, istediği konsere ücretsiz girebilmesi, erkeklerin KULLANILMASI.

Seks oyuncacı olarak kullanılmayı da buraya ekleyebilirim. Evet, erkekleri sadece seks için kullanıp atan kadınlar da MEVCUT. Bu tarz hatunlardan uzak durmanız şart çünkü kendileriyle sağlıklı bir ilişki kurabilmeniz imkânsız (kadın veren taraf olmalıdır, alan değil).

Özetlersek:

Alıntı:

Ko-B bile meseleyi çözdü. “Eninde sonunda ambalajı açıp asıl ürünü gördüğün an gelir.” Demişti ki olay tam da bu işte! İlişki müessesesi emlak borsasına benzer, hiçbir şey bilmeden piyasaya giren büyük kazık yer. İlerde değerlendirilecek yalanlarıyla, dağın başında bir arsa ile kalıverirsiniz.

Sonraki Bölüm: İlgi Seviyeleri Hakkında Daha Fazlası

Çeviren: Seljuk



Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [June 8, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Anti Dump](#), [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Pook](#), [Seljuk](#), [SoSuave](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 22 Commentson [Anti Dump](#)’ın Makinesi – Birinci Bölüm: İlgi Seviyeleri

Özgüven = Fizyoloji + Örtüşme

Özgüven kazanmaya başlamak için hemen şimdi yapabileceğiniz şeylerden biri de fizyolojinizi, kendine güvenen bir ERKEK ADAM ile örtüşen (congruent) bir fizyolojiye

dönüştürmek. Bunun anlamı da vücudunuzu, kendine güveni olan bir ERKEK ADAMın vücudunun yapacağı şeylere zorlamaktır.

Omuzlar hafif geride dik durmak. Şimdi 30 adet YAVAŞ ve DERİN NEFES alıp rahatlayın.

Silik bir konuşmanız mı var? Sesiniz hem sizin kendi kafanızdaki imajınızı hem de diğerlerinin gözündeki imajınızı etkiler. Daha maskülen ve anlaşılır konuşmak için sesinizin oktavını düşürün.

Acılı müzikler izlemeye HEMEN ŞİMDİ bırakın. Bunun fizyolojinizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi (olumlu yönde) nasıl değiştirdiğini göreceksiniz.

Beyniniz, belli bir duyguyu güçlü şekilde hissetmek için davranışlarınızın, düşüncelerinizin ve duygularınızın birbirleriyle örtüşmesine şiddetle ihtiyaç duyar. Örtüşme olmadan, duygular tam değildir.

Bir duyguyu zayıflatmanın yolu, ne kadar zor olursa olsun bilinçli bir şekilde, o duyguyla örtüşmeyen şeyler yapmaktır.

Eğer depresif iseniz, beyniniz davranışlarınızı, düşüncelerinizi ve fizyolojinizi bununla örtüştürmek ister. Depresif olmayla örtüşen şeyler, acılı müzikler dinlemek ve filmler izlemek, omuzlarınızı çökertmek, başını öne eğmek, fazlaca hareket etmemek gibi davranışlardır.

Depresif olduğunuzda bununla ÖRTÜŞMEYEN şekilde hareket ettiğinizde ne olacağını tahmin edebiliyor musunuz?

Mesela dik durursanız, omuzlarınızı hafif geriye verirsiniz, gülümserseniz, insanın moralini yükselten müzikler dinleyip filmler izlerseniz ve spor yaparsanız ne olur?

Depresif hissetmeye devam edemezsiniz. Bu sanki depresyon formülünden bir şeyler eksikmiş gibi, o formülün çalışmasını sekteye uğratır.

Depresyonun sekteye uğramasından hoşlanmayıp şu an depresif olmak istiyorum ve buna karşı savaşmak istemiyorum diyebilirsiniz!

Bu isteğe boyun eğmeyin!

Örtüşmeyen fizyoloji ve davranışlara devam ederseniz, bu sizin depresyonunuzu “mahvedecektir”. Bunu birkaç saat ya da gerekiyorsa birkaç gün yapın. ÇALIŞTIĞINI GÖRECEKSİNİZ.

Tüm o depresif müzik, film ve resim arşivlerinizi çöpe atın. “Eski dalganızın” size ne kadar mutsuz olduğunuzu hatırlatan fotoğraflarını silin. Bunları çöpe atmanın kendisi bile olumlu bir harekettir ve örtüşme prensibi sayesinde bununla paralel olumlu duygular yaratacaktır.

Davranışlarınız, düşünceleriniz ve duruşunuz, mümkün olduğunca POZİTİF DUYGULARLA ÖRTÜŞSÜN.

Sadece pozitif düşünmeyin, negatif duyguları yok etmek için pozitif hareketlerde de bulunun.

Doyurucu bir hayata sahip ve kendine güvenen bir erkeğin davranış ve duruşuna ters her türlü davranış ve duruşu hayatınızdan atın. Sizin güçlü ve arzu edilir olduğunuz fikrini destekleyen şarkılar dinleyin. Ağlak bir erkeğin acı acı çığırdığı şarkılar çıktığında, kanal değıştirin.

Üzücü ve depresif şeyleri düşünmeyi bırakın ve kendinizi daha değışik şekilde düşünmeye zorlayın. Bunu yapmanın bir yolu, zihinsel çevrenizi ERKEK ADAMIN pozitif zihinsel çevresine çevirmektir. Mesela, Bond filmleri gibi erkeklerin kontrolü elinde tuttuğu filmler izleyin. Acılı, ağlak ve yalvarır şarkılar değil de MAÇO şarkılar dinleyin.

Unutmayın. Ne ekerseniz onu biçersiniz. Bu nedenle beyninizi kendine güven ve güç diyeti ile besleyin.

Hayatınızın her alanında, kendinizden şüphe duymayı bırakın ve hedefe doğru harekete geçin.

ERKEK ADAMın hırsları, tutkuları ve hayalleri olur ve ERKEK ADAM hedeflerini GERÇEKLEŞTİRİR. ERKEK ADAM, korkunun zincirleri ile bağli değildir.

Çevrenizin nasıl düşündüğünüz ve davrandığınız üzerindeki etkisi çok büyüktür. Bu nedenle kadınlar konusunda ya da herhangi bir konuda öfkeli ve negatif erkeklerle kesinlikle takılmayın. Bu adamlarla takılırsanız, onların düşüncelerinden etkilenmemeniz çok zor olacaktır.

Bu kitapta yazılanlar konusunda ustalaşırsanız, BELKİ o zaman geri dönüp onlara yardım edebilirsiniz. Ama bu adamların öğrenmeye istekli olmaları lazım. Bir insanı öğrenmeye zorlayamazsınız.

Bunun yanında, kadınlarla başarılı erkeklerle takılmaya çalışın. Bu adamların kadınlarla etkileşimini gözlemleyin. Bu adamların kadınlarla beraberken, en ince detayına kadar nasıl ÖRTÜŞME içinde olduklarına dikkat edin. Onların başarılı düşünce, davranış, duruş ve duygularını kendinize adapte etmeye başlayacaksınız.

Bu adamlara size yardım etmeleri karşılığında ödeme teklif edin. Ya da onlara hayranlık duyduğunuzu ve bu konuda ciddi şekilde kendinizi geliştirmek istediğinizi söyleyin. Eğer ciddi olduğunuzu düşünürlerse, bu adamlar genellikle size yardım edeceklerdir.

Böyle adamlar bulamazsanız endişelenmeyin. Bu kitap da size “doğru çevreyi” sağlayacak. Her ne kadar sizinle yüz yüze görüşmemiş olsam da, bu kitabın sayfalarında sizinle konuşuyorum ve size kadınlarla başarılı olmak konusundaki her detayı anlatıyorum.

Bu yazı [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları](#) kitabından alınmıştır.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 7, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kitap](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Michael W](#), [özgüven](#) 35 Comments on [Özgüven = Fizyoloji + Örtüşme](#)

Başarısızlığı Göze Al

Bu sitede olmanızın ve kendinizi daha önce hayal bile edemeyeceğiniz şekillerde geliştirmenizin sebebi, kadınlar konusunda istediklerinizi almaktaki yenilginiz.

Bu siteye gelmeden önceki kendinizi dinleyin:

“Ah, kadınlar konusunda nasıl da başarısız oldum! Ah keşke ne yapacağımı bilseydim! Keşke çekiciliğin, aşkın ve kadınların sırlarını bilseydim!”

Ve sonuçta burada, hiç olmadığı kadar çok bilgiyle doluyorsunuz. Bu iyi bir şey.

Ama ...

Kendinize başarısız olmak için izin veriyor musunuz? Yoksa bir buluşmada tam olarak nasıl davranacağınızı yazan yazıları arayıp duruyor musunuz? Kendi rahat alanınızın sınırlarını zorluyor musunuz yoksa baştan çıkarma sanatı materyalinin sayfalarını 435,473üncü kere okumakla mı meşgulsünüz?

Yenilgi, olgunlaşmanın gerekli bir parçasıdır. Başarısızlığı göze alın.

Her zaman değil tabii. Siz sürekli çakılıp yanan ve bunun neden olduğu hakkında en ufak bir fikri olmayan İyi ocuk değilsiniz. *Don Juan'lar yenilgilerle inşa edilirler, başarılarla değil.*

Başarısız olduğunuz zaman, üzerinde çalışabileceğiniz şeyler üzerinde bilgi edirsiniz. Çok mu cılızsınız? Buluşmalarınız çok mu sıkıcı geçiyor? Kişiliğiniz bir problem oluşturuyor mu? Eğlenmek ve zevk almak için kendinizi bırakabiliyor musunuz? Seks yapmaktan korkuyor musunuz? Sorun ne?

Bir başarısızlık size bu sitedeki her yazıyı okumaktan daha fazla bilgi öğretebilir. Başarısızlık size tüm Don Juan İncilinden daha fazla şey yardımcı olabilir.

Don Juan'a dönüşmek öyle birdenbire bir lamba yanmış gibi olmayacak. Bu bilgileri beyninize yığıp bir robota dönüşmeyin. Kaybetmeye ihtiyacınız var. Kaybetmek ZORUNDASINIZ. Yenilgi size her zaman daha fazla şey öğretecek zira *yenilgi varsayıma dayalı olmayacak!* Yenilgi sizin kafanızdaki ışıldayan ve kızıdan kıza atlayan Don Juan fantezileri ile dolu olmayacak. Hayır, orada (her şeyi öğreneceğiniz tek gerçek yer olan) SAHADA olacaksınız ve KAYBEDECEKSİNİZ. Bu yenilgiler size nerelerde iyileştirme yapmaya ihtiyacınız olduğunu gösterecek.

“Ama Pook! Eğer başarısız olursam, kızı kaybederim!”

Ölen her aşk için bir yenisi doğar. Bu Doğa'nın Kuralıdır!

Kızlara değil KENDİNİZE ODAKLANIN. Kızı kaybetmeniz ne olacak? Başka bir kız hızlıca onun yerini alacak. Eğer birinci kıza takılıp kalırsanız, ikinci kızla karşılaştığınızda daha kötü durumda olacaksınız. ŞİMDİ KAYBEDİN.

“Ama Pook! Daha önce yaşadığım acıyı hatırlıyorum. Bu bilgileri öğreniyorum ki o acıyı bir daha yaşamayayım.”

Size DAHA ACILI OLACAK şeyi söyleyeyim. Hiçbir aksiyona girmeden bilgi yağmanın **dolambaçlı döngüsünde** kapana kısılmak. Bu durumda, İyi ocuk bile sizden daha iyi durumda zira en azından İyi ocuk kaybetmeyi göze alıyor. Siz ise yenilgiyi göze alamıyorsunuz ve böylece gelişmiyorsunuz.

“Ama Pook! Bütün bu bilgilerin amacı başarısızlığı ENGELLEMEK değil mi?”

Bu yanlış, sitede uzun süredir bulunan birçok erkeğin kapana kısılmasının bir numaralı nedeni. Bilgi başarısızlığı yok edecek sanıyorlar. Amaç bu değil. Kaslarınızın gelişmesi için onların kaybetmesine (spor salonunda baskıya ve acıya maruz kalmasına) ve sonra da protein

ve uyku ile eskisinden daha iyi şekilde inşaa edilmesine ihtiyacınız var. Aynı şekilde OLGUNLAŞMANIZ İÇİN gerçekten sahaya çıkıp kaybedip, bilgi ve geri besleme ile eskisinden daha olgun biri olacaksınız.

“Ama Pook! Neden başarısız olmayı hedefleyeyim ki?”

Başarısız olmayı hedeflemiyorsunuz. Başarısızlığı göze alıyorsunuz. Bir kızla başarısız olduğunuzda, BU SİZİN KENDİNİZLE İLGİLİ BİR FIRSATTIR.

Tekrar edeyim.

BAŞARISIZLIK BİR FIRSATTIR. Sonuçta kişisel gelişimin anahtarı risk almaktır.

Burada en çok yapılan 2. hata da, insanların sünger gibi emdikleri tüm bu bilgiler yüzünden BAŞARISIZ OLMAYA HAKLARI OLMADIĞINI düşünmeleri. Yani onlara göre eğer başarısız olurlarsa, Don Juan değiller.

Size şunu söylememe izin verin: Don Juan’lar forumlarda yaratılmazlar. Don Juan’lar sahalarda yaratılırlar. Size sahada ne olursa olsun, olanlar ne kadar kötü olurlarsa olsunlar, buraya gelin ve size yardım edelim. Artık İyi Çocuk günleriniz geride kaldı.

Ama kusurlar ancak onlara meydan okuyarak yok edilirler, onları saklayarak değil.

“Ama Pook! Dediğin şeyleri yaptım ve ... çok başarılı oldum! Başarısız olup gelişeceğimi sanıyordum ama kahretsin, hayal edemeyeceğim kadar çok başarılı oldum! Başarısız olmayı dört gözle bekliyordum ki gelişeyim ama güzel kızlar yürümelerime sıcak davranıp benimle buluştular! Bu nasıl olabilir?”

Şimdi tüm bu şeyin ana amacını görebiliyorsun. “Reddedilmekten korkma” ya da “kız seni kaybediyor” diye yazan sayısız yazı olmasına rağmen siz başarısız olmaktan hala korkuyorsunuz. Başarısızlık aslında güzel bir şey zira sizin gelişmenizi sağlıyor. Başarıyı KAFADA CANLANDIRMAK iyidir ama başarısızlıktan da KORKMAYACAKSIN. Başarısızlığı bir hediye gibi kabul edeceksin zira başarısızlık senin gelişmeni sağlayacak. Bugün başarısız olmazsanız yarın başarısız olacaksınız. Bunu bir an önce aşmanız daha iyi.

Bu bir kazan – kazan durumu.

ŞİMDİ SAHAYA ÇIKIN VE KAYBETMEYİ GÖZE ALIN!

• •

Ben bu siteye geldim zira istediğim bir kadınla feci şekilde başarısız olmuştum. Geri dönüp Pook yıllarıma baktığımda, başarısız olduğum zamanların, kafamı toparlayıp gerçekten değiştiğim anlar olduğunu görebiliyorum.

Bir kadınla “başarısız” olmayı öğrenme deneyimine, başarıya giden uzun yolda bir tümseğe çevirmek, seminerlerden fırlama kulağa hoş gelebilecek sözlere benziyor. Ama risk almalısınız, zarı atmalısınız.

İyi Çocuklar “efendiler” zira *başarısız olmak istemiyorlar*. Yoksa neden kadın tavsiyesi dinlesinler? Neden kadınlara çikolatalar, hediyeler, çiçekler, şiiirler, vs. versinler? Bunu gerçekten aşkın ruhu için yapmıyorlar (gerçi birçoğu gerçek birer kaybeden olduğu için bu sebeple de yapıyor). Birçoğu bunu olması gereken garantili yol bu diye yapıyorlar ki başarısız olmasınlar. Oyunu “emniyetli” ve “garantili” oynamak istiyorlar.

İyi Çocuk “seni öpebilir miyim?” diye sorar. Kadının “rahatsız hissetmesini” istemez. Eğer bu İyi Çocuk başarısızlığı göze alsaydı, eğilip kızı öperdi ve sormazdı. Ya tokat yerdı ya da hatun “Şükürler olsun! Ben de bu adamı homoseksüel sanmıştım!” diyecekti. İki senaryoda da sorun yok.

Bu sitedekilerin bazıları hala İyi Çocuk gibi davranıyorlar. Tek farkları artık erkek tavsiyesi dinlemeleri. Hayatınıza risk serpiştirmelisiniz.

Anti-Dump’ın dediği gibi, kalbinizi korumak istiyorsunuz. Ama bazıları başarısızlıktan o kadar çok korkuyorlar ki, hayatlarını etrafında bir KOZA ÖRÜYORLAR!

Tek tabancalara sesleniyorum. Siz kim olduğunuzu biliyorsunuz. Hayatınızda bir kadın olması için yeterince iyi olmadığınızı, doğru şeylere sahip olmadığınızı, doğru şeyleri yapmadığınızı, vs. düşünüyorsunuz. Ama bu doğru değil! Siz yalnız kurtlar rahat dünyanızda kalmayı tercih ediyorsunuz ama bunun için uzun vadede mutluluğunuzu kurban ediyorsunuz. HAYATINIZA BİR KADININ GİRMESİNE İZİN VERİN! Muhtemelen onun hayatına sizin düşündüğünüzden çok daha fazlasını katacaksınız, ve o da kesinlikle sizin hayatınızı zenginleştirecek!

Utangaç erkeklere sesleniyorum. Siz kim olduğunuzu biliyorsunuz. Başkaları ne der, kız ne düşünür, herkes ne söyler diye endişelenip duruyorsunuz. Ama gerçek şu ki birgün yanlışlıkla bir otobüsün önüne adım arsanız, bir iki güne hiç yaşamamış gibi unutulacaksınız. Kimse bir hatunu arzuladığınızı takmayacak. HAREKETE GEÇİN! BİR KERECİK OLSUN ARZUNUZU TAKİP EDİN!

SoSuave bağımlısı kalabalığa sesleniyorum. Siz kim olduğunuzu biliyorsunuz. Okuyorsunuz ve okuyorsunuz ve okuyorsunuz ve okuyorsunuz. Ama tek yaptığınız bilgisayar başında oturmak. Burada gördüğünüz bilgi sizin için yeni, üstünde düşünmeniz gereken bir bilgi. Ama bir kez sahaya çıkıp kadınlarla başarısız oldunuz mu, tüm bilgiler tamamen değişecekler. Adapte etmeniz gereken yeni bir felsefe olmaktan çıkıp, savaş planınızın ilavesi olacaklar. TEORİ dünyasından çıkın. SAHAYA ÇIKIN. Zaten tüm piliçler de sahadalar. Teori dünyasında bulabileceğiniz tek hatun türü feministtir ve zaten siz de onları istemiyorsunuz.

Bu siteye herkes bir problem ile geliyor. Bu site birçok derde deva oldu. Ama maalesef site birçok yeni problem de yarattı. Bunlardan biri de insanların yenilmekten korkmaları, özellikle de bu kadar değerli bilgiyi öğrendikten sonra. Bu bilgi varken başarısız olunamayacağını düşünüyorlar. Başarısız olmak eğlenceli olabilir ve hayata şevk katar. Başarısız olmayı göze alın!

Başarısızlık, metamorfozun tek yoludur.

Alıntı:

Bir şeyi denemeye devam edebilirsiniz ve ilk birkaç keresinde başarısız olsanız bile, sadece yere düşüp bir daha kalkıp denemeyi reddettiğinizde gerçekten “kaybedersiniz”.

Sizi sadece başarısızlıklar başarıya taşıyabilir.

Don Juan olmak dans etmek gibidir. Tüm adımları öğrenebilirsiniz. Ama sahneye çıkıp tepe taklak olmayı, kızın ayağına basmayı, vs. göze alıp bunlardan geçmezseniz, hiçbir zaman DANS edemezsiniz.

Bazı erkekler başarısızlıktan o kadar çok korkuyorlar ki, nasıl davranıp ne söyleyeceklerini ezberlemeye kalkıyorlar. Benim ise kafamdan tek geçen şey: EĞLENCE.

Bazı erkekler kızlara bakarlar ve “NEDEN?” diye ağlarlar. Ben ise kadınlara yaklaşırım ve “NEDEN OLMASIN?” derim.

Bu yazı Pook'un Kitabı (The Book of Pook) kitabından. [Kitabın Türkçesini şurada bulabilirsiniz.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 6, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Pook](#), [Pook'un Kitabı](#) 34 Comments on [Başarısızlığı Göze Al](#)

Zihin Okuma ve Gizli Ajanlık (O Ne Düşünüyor, Ne Yapıyor?)

Ayrılık veya reddedilme sonrası birçok insan, [eski sevgilisinin](#) ya da reddeden kadının davranışlarına ve sözlerine bakarak onun ne düşündüğünü ya da ne hissettiğini çıkarmaya çalışır. Bu, ayrılık veya reddedilme sonrasında yapabileceğiniz en zararlı şeylerden biri. Bunu neden yapmaya çalıştığınızı anlamlı bir şey ama enerjinizi bu şekilde heba etmek sizin 100% kazançtan (bu kişiyle bir deneme daha ya da daha iyisiyle yeni bir ilişki) mahrum kalmanıza neden olur. Terk edilme veya reddedilme sonrası hırs veya acı olarak size işkence eden enerjinizi kendinizi geliştirmeye ve sizi reddedene sırtınızı dönüp gitmeye harcamanız lazım.

Peki neden çeşitli şeylere bakarak malum şahsın ne düşündüğünü veya hissettiğini bilmeye çalışıyorsunuz? Neden muhtemelen hiçbir anlamı olmamasına rağmen en küçük işaretlerden bile büyük anlamlar çıkarmaya çalışıyorsunuz?

Bunun birkaç nedeni var. Bunun en önemli nedeni, zihninizin eski sevgilinize ya da [oneitis](#) şahsa yapışmak için en küçük bir fırsatı bile arıyor ve değerlendiriyor olması. Bu şekilde [Facebook girişinize gelen bir Like ile](#), birdenbire malum şahsın size dönmek istediğini ya da sizden hoşlanmaya başladığını düşünebiliyorsunuz. Gerçekte sizin yayınladığınız bir şeyi beğenmekten öte bir şey yapmamış olmasına rağmen. Ya da tesadüfen ona süpermarkette rastlamayı, onun sizinle karşılaşmak için özellikle orada olduğu şeklinde değerlendirebiliyorsunuz.

Zihin okuma sizin olmasını istemediğiniz şeylerle ilgili de olabilir. Mesela, eski sevgilinizin sizinle olmamasını, onun şu an başka biri ile olduğu şeklinde değerlendirmeniz gibi. Bu, onun şu an biriyle zaman geçirdiğini ya da seks yaptığını düşünmeniz şeklinde olabilir.

Karşınızdakinin zihnini okuma isteği, yaptığınız okumalara bakarak geleceği tahmin etme isteğiniz ile iç içe geçer. Ama sizin yapmanız gereken eldeki somut veriye bakıp, bunun şu anki durumla ilgili size ne anlattığını değerlendirmek ve bu değerlendirmeyi kendinizi geliştirmek için nasıl kullanabileceğinizi düşündürmektir. Bunun harici her şey anlamsız olduğu gibi, eğer zihin okumaya çalışırsanız 90% sizin amacınıza zarar verecek şekilde hareket edersiniz.

Zihin okuma eğilimi beta oyununun gerek duyduğu bir şeydir. Beta oyunu “seni reddetse de terk etse de peşinde koş, iknaya çalış ya da [yörüngesinde arkadaş ol](#)” stratejisi izler ve şu varsayımda bulunur: “Eğer siz yeterince peşinde koşarsanız, size evet der.” İşte bu “eveti” alma hayaliniz sizi her şeyi okumaya iter.

Eğer reddedilme veya terk edilme durumunda yüzünüze kapanan kapıya sırtınızı döner giderseniz, zihin okumalarına düşme ihtiyacınız azalır ve bu okumalara göre hareket

etmeyeceğiniz için zihin okumalardan zarar da görmezsiniz. Malum şahısı NEXTlediğiniz ve o sizi arayana kadar irtibata geçmeyeceğiniz ve sizinle irtibata geçerse neler yapacağınız belli olduğu için zihin okumalarının size verebileceği zarar asgari olacak.

Buna rağmen zihin okumaya çalışmanın kendisi zararlı bir aktivite. Bunu nasıl durdurabileceğinizi bilmeniz gerekli. Özellikle ayrılık sürecinin en kötü aşaması, her şeyden bir anlam çıkarmaya çalışma aşamasıdır. İlk bilmeniz gereken şey, ayrılığın hemen ardından buna engel olmanız mümkün değil. Bu nedenle kendinize engel olmaya çalışmayın. Yapamazsınız. Bırakın zihniniz her şeyden bir anlam çıkarsın. Fanteziler içinde kaybolmayın ama beyninize acı çekmesi ve bunların neden böyle olduğunu anlaması için zaman verin.

Fakat ayrılıktan 3 – 4 hafta sonrasında itibaren buna son vermeye başlamalısınız. Bunun için de kendinize odaklanmanız lazım. Kendinizi işinize, sevdiklerinize, amacınıza ve başarmak istediğiniz şeylere verin.

İletişimi kesin. NEXTleyin. Malum şahsı görmediğiniz, onu sosyal medyada takip etmediğiniz, onunla konuşmadığınız sürece onun yaptıklarından anlam çıkarmanız da mümkün değil.

Gizli Ajan (Malum Şahsı Stalklamak)

Birçok insan ayrılık veya reddedilme sonrasında gizli ajana dönüşüp eski sevgilisini ya da hedefteki bir tanesini sosyal medyada sürekli takip ediyor. Başka bir deyişle, ayrılık veya reddedilme sonrası malum şahsın nerede ne yaptığını bilmek isteyen, Facebook’unda ya da Instagramında neler olduğunu, kimler tarafından takip edildiğini takip edenler çok. Bu, ayrılık veya reddedilme sonrası yapabileceğiniz en zararlı ve size en acı verecek şeylerden biri.

Stalklamak, zihin okumanın bir çeşididir. Malum şahsı sosyal medyadan takip etmeniz çok zararlı zira sosyal medya insanların hayatlarının ne kadar mükemmel olduğunu göstermek için birbirleriyle yarıştıkları bir mecra. Bir insanın sosyal medyadan yansıyan hayatı ile gerçek hayatında olanlar birbirleri ile bağlantılı olmayabilir. Sosyal medyaya gidip ekledikleri fotoğraflara, yeni insanlara ve yazdıkları yorumlara bakıp durursanız, malum şahsın yansıttığı ve gerçeği birebir yansıtmayan bu dünyadan onun yeni birini bulduğu, sizden ayrıldığı / size evet demediği için çok mutlu olduğu, sizi asla düşünmediği gibi sonuçlar çıkarabilirsiniz.

Bazı insanlar, eski sevgililerinin sosyal medya hesaplarını stalkladıklarında anlık bir mutluluk ve rahatlama hissederler. Örneğin eski sevgilisinin instagramında evde kedisiyle otururken çekilmiş fotoğrafını görüp “neyse, dışarıda biriyle değil evinde şu an” gibi bir rahatlama hissederler. Ama bu geçici bir rahatlama zira aslına bakarsanız bir fotoğraftan eski sevgilinin

ne yaptığını kestiremezsiniz. Bu nedenle kaygı seviyeniz bir süre azalsa da sonra bu gerçeğin çökmesi ile yeniden artar.

Asıl problem şu: Siz eski sevgilinizin sosyal medya hesabını takip ederek ve onun yaptıklarından yola çıkarak rahatlayıp, strese girerek mutluluğunuzu ve ruh halinizi eski sevgilinizin eline bırakıyorsunuz. Eski sevgilinizi her stalkladığınızda ya kaygı seviyeniz yukarı çıkıyor ya da önce bir miktar rahatlayıp sonra yeniden eski haline geliyor.

Eski sevgilinizi ya da sizi reddeden kişiyi stalklamayın. Özellikle gerçek hayatta takip ediyorsanız hemen bırakın ama sosyal medyada da takip etmeyin. Sürekli sosyal medyasını kontrol etmeyin. Malum şahsı takip etmek, onun kiminle ve nerede olduğunu anlamaya çalışmak, onun hareketlerinden zihnini okumaya çalışmak sizin mutluluğunuzu onun eline bırakır ve zaten onun lehine olan güç dengesinde sizi daha da zayıflatır.

Diğer bir gözlemim de bu stalklamaların malum şahsa olan bağımlılığı arttırması. Olay bira alkolik olup alkolü bırakmaya benziyor. Neden bağımlı olduğunuzu bulup bu muhtaçlığı düzeltmelisiniz ama nedeni ne olursa olsun tedavi süreci aynı: TAMAMEN uzak duracaksınız. Bir bira içeyim ne olacak demeyeceksiniz.

Sosyal medyada stalklamamak için yapabileceğiniz en iyi şey, bir süre sosyal medyadan uzak durmanız. Bir iki ay sosyal medyadan uzak durursanız hiçbir şey kaçırmazsınız. Eğer malum şahsı başkalarının hesabında görüyorsanız (örneğin ortak arkadaşlar), sosyal medyadan tamamen uzak durmanız en sağlıklısı.

Malum şahsın sosyal medya hesaplarını takip etmeyi de bırakabilirsiniz (ama onu engellemeyin).

Şunu unutmayın: İletişimi Kes Süreci öncelikle sizin ayrılığı atlatmanız, yaralarınızı sarmanız, kendi kendine yeten ve kendi başınıza mutlu bir insan olmanız ve kendinizi eski sevgilinizden ve onunla olan güç dengenizden uzaklaştırarak kendinize odaklanmanız için var. NEXT de aynı şekilde. Birinci amaç sizin iyileşmeniz, daha iyi olmanız vs. için gerekli enerji ve zamanı bu insana yatırmamak.

Bakın bu konu ÇOK ÖNEMLİ. Çoğu insan unutamadığı için stalkladığını sanıyor. Oysa stalkladığı için unutamıyor! Hisleriniz ile davranışlarınız birbirleri ile örtüşmek zorunda. Eğer unutmuş bir adam gibi stalklamayı bırakırsanız, hisleriniz bir iki haftaya UNUTMAYA başlayacaktır! Siz stalklamaya devam ederseniz, hisleriniz de daha beter unutamıyorum moduna girecek.

Fizyolojiniz ile duygularınız örtüşmek zorundalar! İlişki Sihirbazı Kitabındaki en önemli kavramlardan biri bu:

Beyniniz, belli bir duyguyu güçlü şekilde hissetmek için davranışlarınızın, düşüncelerinizin ve duygularınızın birbirleriyle örtüşmesine şiddetle ihtiyaç duyar. Örtüşme olmadan, duygular tam değildir.

Bir duyguyu zayıflatmanın yolu, ne kadar zor olursa olsun bilinçli bir şekilde, o duyguyla örtüşmeyen şeyler yapmaktır.

Eğer depresif iseniz, beyniniz davranışlarınızı, düşüncelerinizi ve fizyolojinizi bununla örtüştürmek ister. Depresif olmayla örtüşen şeyler, acılı müzikler dinlemek ve filmler izlemek, omuzlarınızı çökertmek, başını öne eğmek, fazlaca hareket etmemek gibi davranışlardır.

Depresif olduğunuzda bununla ÖRTÜŞMEYEN şekilde hareket ettiğinizde ne olacağını tahmin edebiliyor musunuz?

Özgüven = Fizyoloji ve Örtüme – İlişki Sihirbazı: Kadınlarla Başarının Sırları

Örtüşmenin gücünü kendiniz görün. Dışarı çıkın, arkadaşlarınızla buluşun, sanki unutmuş gibi stalklamayı, hareketlerini analiz etmeyi bırakın, vs. Sandığınızdan daha kısa sürede iyileşeceksiniz.

Bunu 2 – 3 senedir böyle dibe batıp da yapanları gördükten sonra şunu anladım: Bu şekilde güçsüz ve muhtaç düşmek, kendi kendine kağıt ile sürekli kesmeye benziyor. Her bir kesik o kadar önemsiz ki, bu kesiği attığınızın farkına varmıyorsunuz. Ama yeterince kesik sizi kan kaybından yere seriyor. Aslında önceki kesikler sürekli iyileşiyor ama siz kendinizi kesmeye devam ettiğinizden sürekli kan kaybedip yerden kalkamıyorsunuz. Ama 2 senedir yerde olsanız da kendinizi kesmeyi bıraktıktan 1 – 2 ay sonra, yaralarınız sürekli iyileştiği için, iyileşip ayağa kalkıyorsunuz!

Askere Eziyet?

Bir okuyucu Erkek Shit Testi yazısında sormuş:

Mahmut abi şu an Twitter’da #AskereEziyet diye bir hashtag var. Videodaki eleman bir kafayı koysa o tırreği gömer gibi. Videoların devamında ise tam rezillik var. Bu arkadaşın otizm veya başka rahatsızlıktan muzdarip olduğunu düşünüyorum çünkü böyle bir durumda disko(disiplin koğuşı) dahil her şey göze alınır. Eğer tepki verse shit test kıvamında olur ama burada zorbalık var bence.

Video şu:

Aklı sıra çok kalk diyerek devrecilik yapan bu zihniyet yüzünden tüm askerlerimizin imajı sarsılmamalı.

Askerlik, eğitimsiz ve özgüvensiz insanların kendini ispatladığı yer değildir. #AskereEziyet
pic.twitter.com/fTuGQK9F5S

— □ (@tedaselectricas) *June 4, 2020*

Soran arkadaş askere gitmemiş galiba. O “tırreği” dediği çocuk çavuş ayrıca dede. Kafayı zor koyarsın. Ayrıca emir veriyor sike sike çöküp kalkacak. Olay standart askerlik zorbası dedenin toruna ritüel eziyeti. Bunlara karşı hafif dik kafalı bir şekilde emre uyararak hareket et, duygusal olarak kırılıp dökülme, 2 – 3 haftaya “yarrağınım” muhabbeti yapıp kanka olursun. Sonra yeni gelenlere beraber “eziyet” edersin. Videodaki torun çok kötü idare etmiyor aslında. İyi idare ediyor da diyebilirsin. Çocuk tip olarak okumuş tipli, böyle bir iki zorbanın dikkatini mutlaka çekecektir. Onlar da bu elemanı böyle test edeceklerdir. Duygusal tepki verme, bu tip zorbalar peşini bırakır. Peşini bırakmazlarsa 1 – 2 aya sen de askeriyede yerini edindin mi (örneğin kısa dönemsin diyelim çavuş oldun mu) çok üstüne geliyorsa dalarsın.

Hoş bir şey mi? Hayır. Ama hayatta çok daha beter zorbalar var ve askerlikteki bu tür zorbalıklara duygusal olarak yıkılmadan dayanmak adamın karakterini güçlendirir. Tabii abartılmadığı sürece. Burada ben abartı bir şey göremiyorum.

Toplum acayip feminenleşiyor. Bu tür şeylere kadın gözüyle bakmaya başladık. Bunlar hoş şeyler değil ama erkeklığe geçiş ritüellerinin bir parçası. Okulları, askeriyeyi vs. böyle ritüellerden arındırıp sterilize ederseniz ne olacak biliyor musunuz? Birçok erkeğin daha da kız gibi yetiştirilmesini sağlayacaksınız.

Hayatta bunlardan bin kat beter tiranlar var arkadaşlar. Bunlar ufacık tiranlar. Bunlarla fiziksek olarak başedemezseniz bile duygusal başetmeyi öğrenirseniz, daha büyüklerle de baş edersiniz.

Bu olaya tepkiyi bir tek ben mi abartı buluyorum?

Author Mahmut Abi Posted on June 5, 2020 Categories Erkek Adam, Maskülinite Tags Maskülenite 63 Comments on Askere Eziyet?

Anti Dump’ın Makinesi

Anti Dump’ın Makinesi – Temel Bir Kırmızı Hap Metnine Giriş

Anti Dump Makinesi (“Anti-Dump’s Machine”), SoSuave forumundaki meşhur yazarlardan Anti-Dump’ın (AD) yazılarına Pook’un (evet [Pook’un Kitabı](#) Pook’un) 10 yazı şeklinde yazdığı ve 2003 yılında yayınlanan yorumlarıdır.

Anti Dump Makinesi (ADM), özelleşmiş bir kadın – erkek ilişkileri stratejidir. Özelleştiği alan ise oldukça titiz bir şekilde İLGİ SEVİYESİ YÜKSEK kız ile ilişkiye girmektir. Metin, Anti-Dump’ın yazısına Pook’un yorumları ve diğer bazı SoSuave kullanıcıları ile diyalog şeklindedir.

ADM herkes için değil. Ben (Mahmut Abi) örneğin bu sitede (erkekadam.org) ilgi seviyesi çok yüksek olmayan hatunları kendi hallerine bırakıp onlarla ne zaman gelirlerse o zaman birlikte olmanızı tavsiye ediyorum. Fakat eğer sadece uzun süreli ilişki ya da sağlam ilişki arıyorsanız, ADM sizin çok işinize yarayacaktır. ADM bu konuda oldukça radikal yani 100% takip etmeyebilirsiniz ama bahsettiği prensipleri özellikle de ilgi seviyesi yüksek kızları bulup düşük olanlardan ayırma konusundaki bilgileri her erkek bilmeli. Aslına bakarsanız kız arkadaş aramıyorsanız bile ADM kullanarak en optimum hayatı yaşayabilirsiniz: Eğer hayatınızda bir kadın (kadınlar) yoksa kendi işinize bakarsınız, varsa bunlar YÜKSEK İLGİLİ olduklarından onlara olabilecek en az zamanı ayırıp, en düşük drama ile yine başka şeylere odaklanabilirsiniz.

ADM’nin temeli şöyle özetlenebilir:

Aptallar! Siz başarıyı İLGİLİ KADINLARA sahip olmak şeklinde değil de kadınlara sahip olmak diye tanımlıyorsunuz. Bu “Başarı = Kadınlarla birlikte olmak” ve “Başarısızlık = Yalnız olmak” şeklinde ak – kara bir dünya değil. Hayır! “Başarı = Size (YETERİNCE) İLGİSİ OLMAYAN bir kadına bağlanmamaktır.” ve “Başarısızlık = Size (YETERİNCE) İLGİSİ OLMAYAN bir kadına bağlanmaktır.” Mutsuz bir evliliğe sahip olmak, bekar olmaktan kötüdür.

Anti-Dump makinesi sizi sekse yönlendiren, size başkalarına gösterip “bakın benim de kız arkadaşım var” demek üzere göstermelik kız arkadaş bulan bir sistem değil. Yıllardır bu sitedeyim ve Anti Dump Makinesi, benim bildiklerim içinde AŞKA yönlendiren tek sistemdir.

Sadece Anti-Dump makinesi ile istediğinizi elde edemezsiniz. Hala kendinizi yeniden inşa etmeniz ve kendinize bir yaşam yaratmanız gerekli. Anti-Dump Makinesi, kendinize İLGİLİ bir hatun bulup onunla Uzun Süreli İlişki yaşamanız için iyi bir sistemdir.

Bu son üç paragraf, ADM’nin neden temel bir kırmızı hap metni olduğunu çok iyi anlatıyor. **Zira en saf haliyle kırmızı hapın amacı size bir kadın bulmak değil, sizi ilgisi yetersiz / motivasyonu size olan arzu olmayan hatunlarla ilişkiden korumaktır.** Bunun için başından ilgisi yeterli bir kadın seçmeniz gereklidir ama ilgi yeterliliği için erkeğin de arzu uyandıracak bir erkek olması lazım. ADM erkeğin daha arzulanır olması konusuna girmiyor. Daha çok erkeğin bu konuda çalıştığını varsayıp, kadının ilgisini test edip, ilgili kadın ile ilgisiz kadını ayırmayı öğretiyor.

Anti-Dump Makinesi Yazıları:

Birinci Bölüm : İlgi Seviyeleri

Ben kadınlar konusunda başarılıyım, zira hayatımda beni sevmeyen bir kadın yok.

Bu, negatif bir tutum değil. Daha çok sapla samanı birbirinden ayırma süreci. Ben, uygun olmayan kadınları ayırıp dışarı atıyorum. Peki uygun olmama kriteri nedir?

Düşük ilgi!

İkinci Bölüm : İlgi Seviyeleri Hakkında Daha Fazlası

Erkekler kadın değillerdir. Beyler, o eteklerinizi çıkarın.

Aranızda henüz bir şey olmadan karşı tarafın kendisinden hoşlanıp hoşlanmadığını düşünenler KADINLARDIR. Erkekler bir şekilde kadınlardan bu kötü alışkanlığı kaptılar.

Kızın sizden hoşlanıp hoşlanmadığı aklınızın ucundan geçmemeli. Kızdan telefon numarasını istmeden ÖNCE bunun hiçbir önemi yok. Önemli olan tek şey sizin onu İSTEMENİZ.

Üçüncü Bölüm : İlişki HAZIR ALINIR, Yaratılmaz.

Aşk mahkeme salonu değildir. Her kadın, İSTİKRARLI BİR ŞEKİLDE iyi davranış sergileyerek aksini ispatlayana kadar SİZE KARŞI İLGİSİZDİR.

Dördüncü Bölüm: Kadınların Zayıf Noktası Olan Aksiyona Öncelik Verin

Erkekler dünyaya hakimdirler. Kadınlar ise İLETİŞİMİN KRALLARIDIR. Ama aksiyon almak konusunda zayıftırlar.

İşin sırrı kadınlarla bir şeyler yapmaktır. Bu onların zayıf noktasıdır. Kadınlar bütün gün oturup muhabbet etmeyi tercih ederler. Bu konuda ustalardır. SİZ İSE EĞER KONUŞMADA USTA DEĞİLSENİZ KAZANAMAZSINIZ.

Ama siz bir şeyler yapmakta, aksiyonda ustasınız.

Beşinci Bölüm: Kadınlar ve Bilgi

Şunu eklemem gerek ki bir kadının sizinle seks yapıyor hatta EVLENİYOR olması, kadının sizden hoşlandığı anlamına gelmez.

Bakın, tüm gerçeklik sizin aptalın teki olduğunuzu söylediği halde neden İyi Çocuk olarak kaldınız? Egonuz yüzünden. Neden aynı hataları yapıp duruyorsunuz? Egonuz yüzünden. Alçakgönüllü erkek, kadınlar konusunda yenilmezdir.

Kadınlar bizi kandırmazlar. Kadınlar daha çok erkeklerin kendi kendilerini kandırmalarına yardım ederler.

Altıncı Bölüm: Hayatınızı Değiştirecek Üç Kelime

Eğer kıza telefon numaranızı veriyorsanız onun aramasını bekliyor olacaksınız. Ararsa arar, aramazsa aramaz diye umursamaz tavırlarla kendinizi kandırmayın. Saçmalık. Bu zaten PASİF bir yaklaşım. Kadınlar DİREKT yaklaşımdan hoşlanırlar. Eğer kendinize güveniyor olsanız bile kadına telefon numaranızı verirseniz kadın bunu PASİF bir yaklaşım olarak algılayacaktır ve telefon numarasını istemeye korktuğunuzu düşünecektir. Çok az erkek “telefon numaran nedir?” diye açık açık sorar. Kadınların hoşuna giden budur. Bu baştan çıkarıcıdır. “Ara beni bebek” değil.

Yedinci Bölüm: Gizemli Olun

Bir erkeğin flört etmesine gerek yoktur. Romantik ilgisini karşısındakine “hissettirmesine” gerek yoktur. Neden? Zira kıızı dışarı çıkaran erkektir. Erkeklerin bu konuda kafası karışmış durumda. Flört kadınlar içindir.

Bir kadına olan romantik ilginizi, onun telefon numarasını isteyerek “hissettirirsiniz”. Bu bir açıdan erkek “flörtüdür”.

Sekizinci Bölüm: Kadınlara Yürümek

Bir kıza isterdiğini vermezsiniz. SİZİN İSTEDİĞİNİZ ŞEYDEN HOŞLANAN BİR KIZ BULURSUNUZ. Sizin birinci teklifinizi kabul eden kıza daha sonra ne istediğini sorabilirsiniz.

Kadınlar bunları zerre umursamazlar. Tek istedikleri, arabaları karanlık ve ıssız bir yolda bozulduğunda güvenip bel bağlayabilecekleri bir erkektir. Ya da felaket kapıyı çaldığında DİNLEYECEK (konuşmayacak) bir erkek. Bir aksiyon adamı. Bir kaya. ORADA OLABİLECEK bir erkek.

Dokuzuncu Bölüm: Her zaman hazırlıklı olun

Kafanızda yapacak ilginç bir şeyler her zaman olsun. Bunlar kızla karşılaştıktan sonra planlamayın. Yanınızda kızın numarasını kaydetmek için kağıt kalem olsun (ya da cep telefonunuzu kullanın) ... “Aşırı hazırlıklı olmak” diye bir şey yoktur.

Onuncu Bölüm: Buluşmalardan Sonra

Artık iş onda. Bu aşamada her şeyi KADIN yapmalı yoksa ilişki milişki olmayacak. Siz hayatınızın kontrolünü elinize alıyorsunuz. Artık kadınların insafına kalmayacaksınız.

Birçok kadın testi geçemeyecektir. Şunu unutma Pook, bu kadınlar senin için yeterince iyi olamadıkları için testi geçemezler.

Kalbinizi korumanın yolu budur.

Son Bölüm: Pook'un Son Sözü



Pook'un Kitabı (The Book of Pook)

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 4, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Anti Dump](#), [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Pook](#), [Seljuk](#), [SoSuave](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 13
Commentson [Anti Dump](#)'ın Makinesi

Romantizm – Bir Ölüm İlanı

Romantizm, imanın bir şartıdır.

Neyle dolu olduğunu biliyoruz: ilk görüşte aşk, edepsizce flört etme, şahlanan çiftler, fantastik ziyafetler içeren diyaloglar, kemanlar ve flütler, muhteşem düğünler, mumlar, hatunun her parçasını garip bir sonsuzluğa çeviren ırzına geçilmiş şiirler, büyülü melodilerin çalındığı mutlu evler, 2.3 çocuk, 2.6 araba, 1.1 garaj ve 1.4 köpek.

Romantizmin şu ifadedir: talihsiz aşıklar. Romantizm kontrol edilebilir bir şey olarak görülmez. Daha çok boyun eğilmesi gereken bir şey olarak görülür. Bu talihsiz aşk olayı, kader mertebesine çıkarılır!

Ve bu inanç erkeklerin içini doldurur. Romantizm dolu bu erkekler, akılları bir karış havada dolanıp dururlar. Bazıları ise uçuruma düşerler (intiharın neden en yüksek oranda genç erkekler arasında görüldüğünü merak eden var mı?). Bazıları ise kendilerini romantizm ile o kadar doldururlar ki, onlara ne söylenirse söylensin, en keskin en acımasız gerçekler bile onların şişmiş, lastik kabuklarından seker gider. Bazıları yedikleri dolmanın farkına varırlar ve büyük bir öfke ve intikam ateşi ile önlerine gelen her kadınla yatarak intikam almaya çalışırlar. Ama geri kalan erkekler, bu zehiri tükürerek iyileşirler ve Erkek olurlar.

Ah, affet beni Hallmark![1] Eğer romantizmden şüphe edersem, kadınların öfkesini üzerine çekerim. Ama şunu bilin: *ben aşk tanrısı ile savaşıyorum!* Zafere giden yol, virüslülere gerçeklik iğnesini saplamaktan geçmez ... ya patlayıp yıkılırlar ya da bu fantezi dünyasına daha sıkı sarılırlar. Bu nedenle en iyi yöntem, virüslülere bir ayna tutmak ve onların hastalıklarını görmelerini ve bu çürümüşlükten kendi kendilerine temizlenmelerini sağlamak.

Virus

Bu abartılmış romantizmin kökleri Rousseau'ya uzanır. Bastırılmış ve yasalarla kısıtlanmış boş bir duygusal merkez olarak gördüğü burjuva aşkından tiksinen Rousseau, bunun yerine daha tutkulu bir şey koymak istedi. Daha önce özellikle aristokrasi içinde tutku gerçeklik, şeref ve güç için vardı.

Rousseau'ya göre “bu tehlikeli bir şeydi”. “Bu başka bir şey ile değiştirilmeliydi. İnsanı sadece içine çeken bir şeyle.” Bu nedenle: “Aşk bundan sonra ruh-kurtarıcı bir deneyim olacak!”

Peki Rousseau bu sonuca nasıl vardı? Kendi anlatışıyla çocukluğunda: “buyurucu bir mürebbiyenin önünde diz çökmek, onun emirlerine uymak, beni affetmesi için ona

yalvarmak, benim için en zarif zevklerdi.” Yani Rousseau aşk içinde tamamen pasifti; kadın ilk adımı atmalıydı. Paglia[2] şöyle diyor: “Rousseau, erkeklerin kadınlar üzerinde egemen olduğu büyük varlık zincirine son verdi ... Rousseau, Avrupalı erkek kimliğini feminenleştirdi” ve “ideal erkeğe kadınsı bir duyarlılık verdi.”

Rousseau’dan itibaren kültür artarak romantize edildi. Müzik “aşk” etrafında döner. En yüksek ciroya sahip filmler romantik “destan” tarzı filmlerdir: Rüzgar Gibi Geçti (Gone With The Wind) ve koskoca geminin batmasının filmin önceliği olan romantizme sadece arka plan sağladığı Titanik gibi. Abartılmış romantizm, dinleri harap etti; rahipler “bilgeliliğin ve gerçekliğin” peşinde koşan savaşçılardan “aşkın hizmetkarlarına” dönüştüler (sonra da kilise sıraları neden kadınlarla dolu diye şaşıyorlar). Politikacılar ne kadar “sevgi” dolu olduklarını anlatmaya ve “sevilir” biri olmaya çalışıyorlar. Romantizm gözü dönmüş bir boğa gibi her yere saldırıyor!

Hastalık

Birçok kadın yaşam yolunda, abartılmış bir romantizmin hayalleri ile yürürler. Boğazlarına kadar **aşırı beklentiler** ile dolmuşlardır. Yüksek boşanma oranlarının nedeni ahlaki bir çöküş değil. Bu yüksek oranlar, tuhaf ve absürt bir romantizm dininin sonucu. Birçok açıdan romantizm bir DİŞİ DİNİ. “Yıl dönümleri” birer dini bayram. Yatak sunakları ve seks de kutsal dini ayinleri.

Kadınlara sırf eğlence olsun diye “romantizm ... gerçek aşk ... böyle şeyler yok” dedim. Ve kadınlar öfkeyle karşı çıkarak şaşırtmadılar. Ama beni şaşırtan bir şey de oldu. Bir kadın bana şunu söyledi: “Hiçbir zaman evlenmeyeceğim. Evlilik çok sıkıcı bir şeye benziyor.” Ben bu kadının romantizmin var olmadığı konusunda (ki bence romantizm var olan bir şey ama absürtlük seviyesinde yanlış uygulanan bir şey) benimle hem fikir olacağını düşünmüştüm. Ama romantizm yok deyince en ateşli şekilde karşı çıkan kadınlardan biri oldu.

Hemen hemen tüm genç kadınlar (en azından zamanı gelince) evlenmek istiyorlar. Bu kadın evlenmek istemiyordu ama yine de romantizmin EN İNANÇLI müritlerinden biriydi. Bu bir çelişki mi? Belki. Geçmişte herhangi bir çağda, bu kadının hayatı hor görülürdü. Ama bugünün dünyasında abartı-romantizm devrede. Bu “romantizm” olmasa, bu hatunun hayat boyu yaşayacağı evlilik dışı “romantizm” mümkün olamaz. Bir kadının sizin onu sevdiğinizi düşünmesini sağlarsanız, onun sizinle yatma ihtimalinin arttığı bilinen bir gerçek. AFC’lerin seks elde etmek için verdiği tüm o hediyeler ve “buluşmalar” bir çeşit neo-fuhuş; abartılmış romantizmin bir uygulamasından başka bir şey değil. Bu da, evlenmeye niyeti olmayan kadınların, neden romantizmin en inancı müritleri olduğunu açıklıyor. Romantizm dini, onların tehlikeli ve pervasız davranışlarına hem dayanak oluyor hem de onları daha şirin gösteriyor.

İltihap

Aşk! Aşk! Aşk! Aşk Doğa'nın sunduğu bir uyuşturucu. Birçoklarının bağımlısı olduğu ve hayatlarının bazı dönemlerinde sürekli "aşk" hissetme ihtiyacı duydukları bir uyuşturucu.

Bir İyi Çocuk, bu yazıya karşı çıkıyor gibi.

Beyler, bu iyi çocuğu boşverin. Kadınların bu romantize edilmiş yolu izlemesi demek, aşğın YANINDA OLMASININ değil aşığı KOVALAMANIN odakta olması demek. Kadınlar için zor elde edilir olmanın ve rekabetin bu kadar iyi çalışmasına şaşmamalı. Bir kadının istediğini elde edince hemen yeni bir şey aramasına şaşmamalı.

Bir erkek ne kadar zorsa, kadın o kadar "romantik" oluyor. Bu özellikle de güzel kadınlar için böyle. Güzelliğin laneti (bu lanet Don Juanlar için de geçerli), biriyle bağlılığa adım atarken aslında daha iyisini kaçırıyor olma korkusudur. Bir erkek güzel kadın için elde edilmesi ve tutulması zor bir erkek olursa, bu kadının romantizmini ateşler. Unutmayın, AFC anlamında bu kadınla romantik olmaya çalışan tonlarca erkek var. Hatun hem ona sahip olmakta zorluk yaşamalı hem de ona sahip olmalı.

İyi Çocuk "Pook, tartışmamız gereken bir konu var!" diye bağırdı.

Sen git kız arkadaşınla ona olan "aşkını" konuş İyi Çocuk! Her neyse, nerde kalmıştık?

İyi Çocukların kucakladığı romantizmi biliyoruz. AFC'nin tanımı zaten kadın gibi seven erkektir. Ama Don Juan'lar da romantizm hastalığına yakalanabilirler.

"Bu site beni çok seçici yaptı!"

Sorun seçici olmak değil. Sorun idealizm. Güzel kadınlar gibi Don Juan'larda bir hatunu elde edince, onunla "bağlanıyorlarmış" gibi hisseder. Tek istediğinizin sizi seven, eli yüzü düzgün bir kız olduğu İyi Çocuk günlerinizi hatırlayın. Şimdi ise Truvalı Helen'i istiyorsunuz. Ne kadar da yol katettik.

İyi Çocuk, pastoral sahneye atladı. "Daha fazla bekleyemem Mösyö Pook! Konuşmamız lazım!"

Tamam Bay. İyi Çocuk! Seni yazımı bölmeye iten olay ne?

“Bence olayın ne olduğunu biliyorsun Pook. Dün gece parkta benim kız arkadaşımı aşağıladın!”

Yanılıyorsunuz bayım. Dün gece parkta kız arkadaşınla seks yaptım. Benimle orada buluşmak istedi. Bana bıraktığı not şuralarda bir yerlerde. Ama biri bunun aksini iddia ediyorsa, Tanrı şahidimdir, bana iftira atıyor!

“Kahretsin Pook! Kendi korkaklığını saklamak için bir kadının itibarını ayaklar altına alıyorsun! Ama seni dışarı davet ediyorum!”

Beni dışarı mı davet ediyorsun? Kız arkadaşından ders al, o da beni dışarı çağırmişti. “Seni ahlaksız!”. İyi Çocuk beyaz bir eldiven çıkardı ve Pook’u tokatladı. **“TATMİN OLMAK İSTİYORUM!”**

Tatmin olmak istiyorsun ama kız arkadaşın da tatmin olmak istiyordu. Bütün zamanımı sizin çevrenizi tatmin ederek geçiremem.

“Seni terbiyesiz!”

Seni temin ederim Bay İyi Çocuk, kız arkadaşın ait olduğu cinsiyetin bir simgesi. Aslına bakarsan seninkinin ünü, her zaman o işe hazır olması. Bana saldırıyorsun ama bu benim değil senin kendi suçun.

“Sende hiç ahlak yok!”

Bu doğru değil! Ahlaksız olan sensin. Kendini sahte cinsel sofu sanıyorsun! Bizler insanız, heykel değiliz.

Kanser

Ve İyi Çocuk romantizmin balonu içinde süzülür durur. Kadınların testosteron yüklü (piç) erkeklere gittiklerini ve kendisinden kaçmak için topuk topuk koştuklarını gördüğünde, balon patlar.

Ama ya “ideal” kadını elde etme peşinde koşan Don Juanlara ne demeli? 10 ya da 20 yıl bu yolda yürüdükten sonra sonuç kaybedilmiş bir gençlik ve bundan sonra ne yapacağını bilememek oluyor.

Peki ideallerine ulaşan erkeklere ne demeli? Bu erkeklerin bir çoğu çok güzel kadınlarla evleniyorlar. Bir kere güzel kadınlarla yatmak zor değil. Ve genellikle idealizm geçici oluyor. İdealizmin ardından sıklıkla boşanma geliyor.

Aşk, aşık ile birlikte olmak yerine aşık peşinde koşmak olarak tanımlandığı sürece, boşanma oranlarının yüksek olmasına şaşmamalı! Rousseau en çok “rızanın” medenileşmesi ile bilinir. Ondan sonra evlilik iki kişiyi birbirine bağlayan kutsal bir bağ olmaktan çıktı ve istenildiği zaman yırtılıp atılabilecek bir yasal kontrata dönüştü.

Uzun süreli evlilikleri gören herkesin bildiği gibi, bu evliliklerin uzun sürmesinin “romantizm” ile alakası yoktur. Evlilik emek ister. Yaşlı bir çift gidin ve “romantizm” ve “ruh ikizi” saçmalıklarını anlatın ve sizinle alay etmelerini seyredin.

Romeo ve Juliet

Kadınlar, topluma başkaldıran talihsiz aşkların hikayesini izlemek üzere Romeo ve Juliet oyununa akın ediyorlar. Ama oyun tam tersine romantizmi lanetleyen bir oyun!

Romeo Rosalind’i seviyordu. Ama Juliet hayatına girince, Rosalind’i tamamen unuttu. Romeo ilk başlarda Don Juanımsıydı. Juliet’e kino uyguladı. Onu öptü. Onu terk etti. Peki trajedi neredeydi?

Kadınlar, “çünkü aşkları kabul görmedi!” diye bağırıyorlar.

Bayanlar üzgünüm. Gerçek şu ki Romeo mızımız oğlanın teki. Romeo’da Claudio[3] kadar omurga olsaydı, hikaye tatlı bir Kuru Gürültü’ye [4] (Much Ado About Nothing) dönerdi. Oyundaki trajedi, Romeo’nun erkek olmamasından kaynaklandı.

“Pook! Shakespeare’i kendi anlatına sığdırmak için abartıyorsun.”

Ama bakın bu konuda Shakespeare ne diyor:

“Zavallı Romeo, o çoktan ölmüştü. genç, beyaz bir kadının gözlerince hançerlenmiş, aşk şarkıları ile şakağından vurulmuştu; kalbi kör okçunun kör oku ile vurulmuştu: ve bu **Tybalt ile karşı karşıya gelecek adamdı.**”

Çoktan ölmüştü! Ve onun Tybalt ile baş edip edemeyeceğini sorguluyorlar. Hemşire bile Romeo’yu lanetliyordu:

“Zırıldıyor ve ağlıyor, ağlıyor ve zırıldıyor. Ayağa kalk, ayağa kalk; ayağa kalk ve **erkek ol**: Juliet için, onun için ayağa kalk ve dik dur;”

Romeo o kadar yıkılıyor ki *intihar etmek istiyor*. Rahibin Romeo’nun intihar girişimine tepkisine bakın:

“Elini tuttum:

Sen erkek misin? Ağlayış şeklin: gözyaşların kadınsı, vahşi hareketlerin ise irrasyonel bir hayvaninkiler gibi.

Görünürde erkek ama görünmeyen yüzünde bir kadın!”

Romeo ve Juliet’in trajedisi, aşklarının kabul görmemesi değildi. Trajedileri, Romeo’nun erkek olmayı reddetmesi idi. İlk fırsatta kendisini öldürdü ve Juliet’in de ölümüne sebep oldu.

Tedavi

Siz hiç geleneksel yahudi düğününde bulundunuz mu? Düğün boyunca kadın ve erkek birbirleri ile hiç konuşmazlar. Birbirlerinden hoşlanıp hoşlanmadıklarını bile bilmezler. Buna rağmen evlenirler ve hayat boyu da evli kalırlar.

“Ama Pook, bunun nedeni boşanamamaları.”

Ama geleneksel romantizme göre, evliliklerinin çökmesi gerekmez mi? Ama onlar gayet mutlular!

Demek istediğim şu ki, ömür boyu sürececek bir evlilik yaratmakta, romantizmin hiçbir değeri yok. George Bernard Shaw evliliği, insanları bir gemide birbirine bağlamaya benzetir. Kime bağlandığın önemli değildir, sonuçta o kişiyi ömür boyu partnerin yapacaktır. Evliliği yoldaşlık yürütür, romantizm değil.

Askerler savaş meydanından tiksiniyorlar. Ama onlara o meydanı terk etmelerini teklif etse, silah arkadaşları için bunu yapmayacaklardır. Cehennem ortamı bu adamlar arasında ömür boyu sürececek bir bağ yaratır. Ömür boyu süren evlilikler de bir yoldaşlık içerirler. Çiftler hayatın fırtınalarından beraberce geçerler ve zorlukları beraberce aşarlar. Bu da aralarındaki bağı daha da kuvvetlendirir.

Aşk düğün ve çiçekler değildir. Gerçek aşk derin finansal problemler ve hasta bir çocuktur.

Bana inanmıyorsanız şunu dinleyin:

Brookner: “Romantik aşkın özü o şahane başlangıçtır ama o başlangıçtan sonra üzüntü ve imkansızlıklar kural haline gelir.”

Crowley: “Aşk hikayeleri sadece, ergenliğin çılgın döneminden geçen insanları teselli etmeye uygundur. Hiçbir yetişkin insan, bir kişinin psikolojik rahatsızlıklarını başka spesifik bir kişinin yardımıyla rahatlatıp rahatlatamadığı gibi bir hikayeye ilgilenmez.”

Jones: “Romantizm, köpek yarışındaki tavşan gibi, ele geçmez, sahte, hiçbir zaman yakalanamayacak bir ödüdür. Tek yaradığı şey, efendilerimizin yararı ve zevki için yarış pistinde koşmamızı ve güvenli daireler içinde düşünmemizi sağlamaktır.”

Elveda romantizm! Elveda ruh ikizi hastalığı! Bana geçmiş zamanların aşk şarkılarını geri verin! Don Juan’ı, Madam Venüs’ü verin! Bana ay ışığında merdiven ve ip ile kız kaçırmaları verin! Bırakın hayatları mal mülk ile ölçülen komşular görsün ve hayran olsun. Bırakın tavşan yarış pistinde daireler çizsin zira biz artık o pistte koşmayı ve romantizm denilen tavşanı kovalamayı bıraktık.

Böyle yaparak daireyi kırarız. Ve sonunda özgürlüğe kavuşuruz.

Bu yazı Pook’un Kitabı (The Book of Pook) kitabından. [Kitabın Türkçesini burada bulabilirsiniz.](#)

Dipnot:

[1] Amerika merkezli bir kartpostal üreticisi.

[2] Camille Paglia - Son yıllarda güncel Amerikan feminizm eleştirisi ile öne çıkan ABD’li feminist profesör.

[3] Shakespeare’in Kuru Gürültü oyununda bir karakter

[4] Shakespeare’in yazdığı bir komedi

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 4, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Aşk](#), [Çeviri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Pook](#), [Pook'un Kitabı](#), [Romantizm](#) 22 Commentson [Romantizm – Bir Ölüm İlanı](#)

Oo La La!

Oo la la!

Don Juan'ın aklından bu geçiyor.

Oo la la!

Sevimli genç kadınla beraberken Don Juan'ın kafasında *sadece bu var*.

La Leydi La Güzellik! Oo la la! “Mösyö Pook! Oo la la!”

Ama çoğu erkeğin kafasında “oo la la” yok. Bunun yerine “yeterince eğlenceli miyim? Yeterince ilginç miyim? Hata yapmadan doğru şekilde oynuyor muyum? Tanrım, bana yardım et!”

Böyle bir erkeğin önünde bir kadın yok. Hayır, kadın başka bir şeye, kayıp rüyaların müjdecisi, duyguları için güvenli bir liman, onları cool yapacak sihirli bir makineye dönüşüyor. Erkeklerin kadınlara yürümekten korktuklarına inanamıyorum. Neyden korkuyorlar ki?

“Seks düşüncesi kafama girince taş kesiyorum!” Orada öylece durup, içinde bir korku ile Medusana baka kalmama şaşmamalı. Her şeyi uygun yerlerinde bırakın. Bir kadına yürüyüp konuşuyorsanız, konuşmaya odaklanın. Bir kadınla buluşmaya gidiyorsanız, buluşmaya odaklanın. Bir kadınla seks yapıyorsanız ... o zaman ...

Oo la la!

Kadınla konuşuyorken aynı zamanda seks düşünüyorsanız, ya da seks yaparken onunla konuşmaya odaklanırsanız, her iki aktiviteyi de iyi bir şekilde yapamazsınız! Kadını öperken, onu öpmekten başka bir şey düşünmeyin. Kadına yürürken, onunla konuşmaktan başka bir şey düşünmeyin.

Ama siz karşı çıkıyorsunuz ...

Kadınlar ve Mutluluk

“Benim duygularım tamamlanmadı” diyorsunuz ve kadınlara dönüyorsunuz. Ama bir kadın kendi kendisini süt ile dolduran bir meme değil. Kadınların süt bezlerine “mutluluk” dışsal bir kaynaktan sağlanmıyor. Sizin kadının içine koyduğunuz şey sizin ondan aldığınız şeydir. Ve siz kadını “mutluluk suyu” ile dolu görüyorsunuz. Bu süt ile dolu devasa meme, sizi uçuruma sürükleyecek bir seraptan başka bir şey değil. Sizin “duygusal yaralarınız” var ve feminenliği emmek istiyorsunuz (sizin vücudunuzdan feminenlik aksa da) ve “yaralarınızın” kapanmasını umuyorsunuz. Ama [kadınlar sizin anneleriniz değiller](#). Erkekler kadınlara bu

pozisyondan yaklaştıklarında, başarısız olmalarına şaşmamalı. Bu başarısızlığı sonuna kadar hak ediyorlar.

Kadın ve Başarı

“Hayatım daireler çiziyor, bir yere gitmiyor” diyorsunuz ve kadınlara dönüyorsunuz. Ama kadın kendi başına, dışarı doğru parlayan bir görkem meşalesi değil. Ne kadar seks yaparsanız yapın, koynunuzdan ne kadar kadın geçerse geçsin, kiranızı ödemek, işe gitmek ve yaşamınızı kazanmak zorundasınız. Daha fazla kızla birlikte olmanız sizin acınası yaşamınızı dönüştürmeyecek. Kadınlar hiçbir hırs, plan, hedef ve hayale sahip olmayan vasat oğlanları hor görürler ve onları ERKEKLER için terk ederler.

Kadın ve Hayat

“Hayatın çok sıkıcı diyorsunuz” ve kadınlara dönüyorsunuz. Ama bir kadın ev eğlence sistemi değildir ki ne sesini kapama ne de iyi bir ses kontrolü düğmeleri var. Kadınlar bir düğmeye basarak açılıp kapanmıyorlar ve mantıklı bir çizelgeleri de yok. Sağlıklı bir kadın size “ne kadar da sıkıcısın” diye tepki verecektir ve kendi işlerini yoluna koymuş bir erkeğe gidecektir. İlginç insanların sırrı, her şeyde ilginç bir şey bulmalarıdır. Peki siz ne yapacaksınız? Oturup internette mi gezineceksiniz? Hayır. Yaşa, Gül ve Sev sıralaması hatırlayın. Problemlerin 99%u insanların bu sıralamayı karıştırmamasından kaynaklanır. Yaşamadan önce Gülmeye, ya da Gülmeden önce Sevmeye kalkarlar. Hayatınızı yoluna koymak için kızlara odaklanacağınıza, hayatınızı yoluna koyun ve aşk işi kendi kendini halledecektir.

ARZUSUZ OLMAK MUHTAÇ OLMAMAK demektir. Onu İSTİYORSUNUZ ama ona İHTİYACINIZ yok. Bu çok büyük bir fark.

MUHTAÇ erkekler “mutlu hissetmek” için “kendilerini tamamlamaya”, “kendilerini tamamlamak” için de bir kıza ihtiyaç duyarlar. Bu erkekler olayı tersten anlamışlardır. Önce “kendilerini tamamlamalı” ve “mutlu olmalılar” sonra da kızlara yürümeliler.

Yaşa. Gül. Sev.

Bence bu sitede okuduğumuz problemlerin 90%, insanların bu sıralamayı KARIŞTIRMASINDAN kaynaklanıyor.

-Pook'un Kitabı –
www.erkekadam.org

Kadınları elde etmek için Oo La La!

Önce, onlarla konuşmalısınız.

“Madam, nasılsınız?” “Çok iyiyim! Siz nasılsınız?”

Kadınlar yalnız kalmaktansa herhangi biriyle konuşmayı tercih ederler. Bu nedenle sizin onunla konuşmanıza açık olacaktır.

Ama ona olan ilginizi nasıl göstereceksiniz? Şiirle mi? Pick-up sözü ile mi? Hayır. Kadınla konuşmaya devam edin ama ona olan ilginizi gözlerinizle bildirin.

İlk Kanal: Göz Teması

“Tanrım, hava çok kötü.” “Evet, hava gerçekten çok kötü!”

Çoğu kadın göz temasının farkındadırlar (Unutmayın, kadınların gözleri sevmelerinin *bir nedeni var*. Bu nedenin, erkek arzusunu ilk gözlerde fark etmeleri olduğunu biliyoruz.) “Bu bakışlar farklı,” diye düşüneceklerdir. “Bu adam göz teması kuruyor.” Çoğu erkek çok korkaktır. Bu nedenle kadın göz teması kurarak sizinle konuşacaktır, zira siz çoktan onun içinde bir şeye dokunmuşsunuzdur.

Göz teması çok önemlidir. Göz temasını BOZMAYIN. Kadının gözlerine kaçamak bir bakış atıp sonra gözlerinizi kaçırmayın. Göz temasını koruyun ve ona arzunuzu gösterin. Cinsel birleşme esnasında bile göz temasını koruyun (kadınların seks sırasında erkeğin gözlerine bakmasına bayılmasının bir nedeni var. Zira kadın tatmini erkeğin arzusundan etkilenir. Onunla göz teması kurmadan seks yaparsanız, kendisini kullanılmış hissedecektir. (Lezbiyenleri seks yaparken izlerseniz, kadınların sürekli olarak birbirlerinin gözlerine baktığını görürsünüz.)

Şimdi onunla ilgili sorular sormaya başladığınızda, kadın ilginizi gerçekten fark etmeye başlayacaktır.

İkinci Kanal: Onunla İlgili Sorular Sormak

“Blah blah blah. Blah blah blah.”

“Sen onu boşver tatlım, bana kendinle ilgili bir şeyler anlat.”

Eskiden kadınla ilgili sorular sorarak, ona konuşurken bencil olmadığınızı göstererek onu “etkilediğinizi” sanırdım. Bu tamamen yanlış. Siz *onu tanımak isteyerek* zaten TAMAMEN bencilce davranıyorsunuz. Onu *değerlendiriyorsunuz*. Bunu neden yapıyorsunuz? ÇÜNKÜ ONU İSTİYORSUNUZ.

Onunla ilgili sorular sormazsanız, kaybedersiniz zira “onu istiyorum” diye düşünmek yerine “onun beni istemesini istiyorum!” diye düşünürsünüz.

Erkek olmak İSTEMEK demektir, kadın olmak ise İSTENMEK. Evet, kadınlar erkeğin peşinden sürü gibi koşarlar ama bu kadınlar arası rekabettir, gerçek bir erkek çekimi değildir. Siz bir kızı GERÇEKTEN İSTEDİĞİNİZDE, onunla ilgili her şeyi bilmek isteyeceksiniz: hobileri neler, gelecek planları neler, ayakkabı numarası ne, kuşkonmaz yese sindirebilir mi, vs. Bunları bilmek isteyeceksiniz.

Kız sıklıkla soruları size paslayacaktır. Elinizden geldiğince basit ve normal bir şekilde cevaplayın. “Peki şu an nerede çalışıyorsun?” “Ben çalışarak, çalışmaktan kurtuldum”. Sonra diğer soruya geçin. Merak etmeyin, daha fazlasını bilmek istiyorsa yeniden soru soracaktır. Kızların sorularına evet cevabı vermeyi severim. “Üniversiteye mi gidiyorsun?” “Evet.” *Ertesi sene*, beni gördüğünde “hangi üniversiteye gidiyorsun?” Bir kadın bir erkekten hoşlandığında, onunla ilgili her şeyi bilmek ister.

Siz kendinizi ona kanıtlamaya çalışmıyorsunuz. Kadın kendisini size kanıtlamaya çalışıyor! Eğer sizden hoşlanıyorsa, kendisi ile ilgili bilgileri size sıralayacaktır. Nelerden hoşlanır, hırsları neler, vs. vs.

Üçüncü Kanal: Dokunma

Eğer bunu yapma zamanınız geldiğini hissediyorsanız, yapın! Eğer kafanızda “Oo la la” yoksa, tamamen uygunsuz bir şey yapacaksınız. Ona dokunmanızın uygun olduğunu düşünürseniz, ona dokunun. Onu öpmenin uygun olduğunu düşünürseniz onu öpün.

Pook kızın çok tatlı göründüğünü fark etti ve onu kollarına aldı.

KIZ “oo la la!” diye ciyakladı.

Pook kızın orada oturarak hiç durmadan konuştuğunu fark etti ve kızı susturup öptü.

KIZ “oo la la!” diye güldü ve kendisini geri çekti.

Oo la la! Benim felsefem bu! Bunu gökyüzüne ve yıldızlara yazalım ki eskinin zehirli analizciliğini yıkayıp atsın.

Oo la la! Bu sizin misyonunuz ve kaderiniz. Bazı insanlar, Emniyetli Yolu seçip sürekli bıçak sırtında olmanın hayatı kolaylaştıracağını sandıklarından, kolay yaşam ile zor yaşam açısından büyük kafa karışıklığı yaşarlar. Ama ancak kendinizi ateşe attığınızda neyin ne olduğunu görebilirsiniz.

Güle güle analizcilik! Ve kendinden şüphe etme, sana da güle güle! Bu ikisinin sırtında hiçbir güzellik yükselemez. Ve Don Juan, hayal kurmaya devam. Hayat seni bekliyor!

Oo la la! Beyler gelin ve size sunduğum bu iksiri için. Artık şüphe, “ya öyleyse”, kız manipüle mi ediyor gibi aptal kuşkular yok. İçin ve içinizde olgunlaşmasına izin verin.

Oo la la! Bayanlar, bana katılın ve hadi hep beraber söyleyelim.

Kadınlar bir araya geldiler ve ciyakladılar,

“Oo la la!”

Hadi gelin bir daha. Tekrar!

“Oo la la!”

Ah, bir İyi Çocuğun yolu bu yazıya düştü. Bakın bakın. Hüsrân terlerinin altında birikişine bakın. Gel beraber söyleyelim İyi Çocuk. Hadi söyle!

“Oo la la!”

Tekrar!

“Oo la la!”

Ve başka birkaç melankoli dolu varlığın yolu yazıya düştü. Bakın! Üzgün ve yaşlı gözlerle, hayatın anlamını bilmeyen bir filozof geliyor. Onun ardından analizleri ve akıp duran elektronik metinleri ile, kadınlarla ilgili gerçeklerin “korkunç” olmasından “öfkeli” bir baştan çıkarma ustası geliyor. Onun ardından da hayallerinin kadını kaybetmiş, kadının hayalleri değil hayallerin kadını ulvileştirdiğinin farkında olmadan, kıskançlıktan yemyeşil, bir daha asla “hayallerinin kadını olacak başka birini bulamayacağından” emin bir genç erkek geliyor.

Beyler gelin, benim keyfimi kaçıırıyorsunuz. Gelin hep beraber söyleyelim!

“Oo la la!”

Tekrar! Tekrar!

“Oo la la!”

Bir kadına yürüyeceksiniz ve kafanızdan ne geçecek?

“Oo la la!”

Ve kadın sizinle konuşmaya açık. Şimdi ne düşüneceksiniz?

“Oo la la!”

Onu buluşmaya davet ettiniz ve evet dedi! Şimdi bu harika ve büyülü buluşmada aklınızdan ne geçecek?

“Oo la la! Oo la la! Oo la la!”

Onu öpüyorsunuz! Onunla yiyişıyorsunuz! Soyunuyor! Tanrım! Aklınızda ne var?

“Oo la la!”

Aşklarını analizciliğin hesap kitabına feda eden aptallara acıyın! Şimdi dudaklarınızda bir gülümseme ile sahaya çıkın ve ilk adımı atın! Yaşamın bu Emrini aklınızda tutun. Hadi hep beraber!

“Oo la la!”

Bu yazı Pook’un Kitabı (The Book of Pook) kitabından. [Kitabın Türkçesini şurada bulabilirsiniz.](#)

Author Mahmut Abi Posted on June 3, 2020 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Kitap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, Psikoloji Tags Erkek Psikolojisi, İlk Buluşma, Kadın Erkek İlişkileri, Kadınlar ne ister, kadınlarla baş etmenin yolları, kadınlarla başa çıkmanın yolları, Kızla ilk buluşmada ne yapılır, Pook, Pook'un Kitabı 12 Commentson Oo La La!

Gizem Hakkında

Kızlar ve bildiğim herkes, benim “gizemli” biri olduğumu söylüyorlar. Gizemli olmaya çalışmıyorum. Gizemli olmak gibi bir niyetim yok. Hatta onlara bunu anlatmaya da çalışıyorum. Buna rağmen, onlara gizemli görünmeye devam ediyorum. Gizem, sizin başkalarına gösterdiklerinizden çok daha fazlası.

Görünen o ki insanlar, karşılaştıkları herkesi tanımlamaya çalışıyorlar. Nereye gittiklerini anlamak için insanları özenle ayrılmış raflara koymaya çalışıyoruz. Kızlar bunu sürekli yapıyorlar. Kendi fantezilerinde ne rol oynayacağınıza karar vermek için, sizi çözmek istiyorlar. Siz ilişki materyali misiniz yoksa arkadaş materyali misiniz, vs. (AŞIK, ARKADAŞ ya da KAYBEDEN). Eğer onların size biçtiği kalıba sığmamaya devam ederseniz, sizi gizemli diye tanımlarlar.

Çoğu insan statiktir. Bundan bir yıl sonra, muhtemelen bugünküyle aynı halde olacaklardır, aynı şekilde davranacaklardır. Ama sürekli akış halindeyseniz, kişisel gelişim ile (ya da öyle demeyi tercih ederseniz kendini- keşfetme ile), sizi hangi rafa koymaya çalışırlarsa çalışınlar başarısız olacaklardır.

İnsanlar Pook’u görüyorlar.

“Bak! Atletik biri. Spor hakkında konuşmaktan hoşlanıyor. Muhtemelen bir sporcu.”

Pook sonra felsefe konuşuyor.

“Şuna bak! Kitap okuyor olmalı! O zaman Pook inek bir sporcu.”

Pook kadınları dinliyor.

“Ah, çok tatlı. İyi Çocuk olmalı!”

Pook daha sonra hatundan hatuna atlıyor.

“Nasıl ya!? Pook İyi Çocuk ve aynı zamanda oyuncu!”

Pook daha sonra bir kadını kızdırıyor.

“Ne! Pook piç gibi bir şey!”

Pook sonra bir konuşma yapıyor.

“Pook’a bakın! Pook bir hatip! Kendi radyo programı olmalı.”

Pook daha sonra bir dergiye makale yazıyor.

“Way be! Pook bir yazar olmalı! Pook’a bakın hele!”

Ve bu böyle devam ediyor. Sonunda, Pook’un İyi Çocuk/ Oyuncu/ Piç ve yazar/hatip bir inek/sporcu. Kafalarının karışmasına şaşmamalı.

Beni ne kadar çok tanırlarsa, onlara o kadar gizemli görünüyorum zira daha fazla değişim görüyorlar. Kadınlar Pook’u sevebilirler ama tanımlayamazlar.

Anti-Dump, utangaç çocuklara, utangaçlıklarını kendileri hakkında fazla bilgi vermeyerek avantajlarına kullanmalarını tavsiye etmişti. Terminator911 şöyle demişti, “Kadın senin hakkında ne kadar az şey bilirse, o kadar çok şey bilmek ister”. İkisi de, buluşmalarını Oprah Şova çeviren ve bu buluşmalarda kendi acınası hayat hikayelerini anlatan erkeklere cevaben konuşuyorlardı.

Kadınlar, katman katman ama sağlam bir dağ gibi olan erkekleri severler. Zira tüm kadınlar altın avcısıdır. Ya sizin potansiyelinizin ya da şimdi sahip olduğunuz altının peşindedirler. Bu katmanlar boyunca kazmaya bayılırlar. Sizden bilgi alırlar ama her zaman bilinmeyen çok şey olduğunu da bilirler. Sizi tanımlayamamak kadını hayal kırıklığına uğratar. Sizi bu yüzden daha çok sevecektir.

Siz ondan bilgi gizlemezsiniz, onun bilgi almak için çaba göstermesini sağlarsınız (kıza hayat hikayenizi anlatmazsınız). Ama siz sürekli olarak değişiyorsunuz. Yani o bir katmanı kazdığında, dağ üç katman yükseliyor. Bu nedenle ikiniz de hiç sıkılmazsınız ve beraber yıldızlara doğru yükselirsiniz.

Bunu bir de yerinden sayan erkeklerle karşılaştırın. Kız katmanları kazarken dağ olduğu yerde oturup bekler. Kısa süre sonra hatun, diğer dağların daha yüksek, büyük ve tırmanmaya değer olduğunu düşünmeye başlar. Kız “ben sıkıldım” der ve bir sonraki dağa geçer.

İnsanlar, konuşmadıkları ve karşılaşmadıkları insanlarda gizem görmezler. Neden? Zira konuşmadıkları tonla insan vardır ve bunda bir gizem yoktur. Hayır, o insanlar kişinin kafasında “çevre” veya “figüran” şeklinde etiketlenmişlerdir. Siz, bir kadınla o ya da bu şekilde gerçekten iletişime geçtiğiniz andan itibaren gerçek biri olursunuz. Sizden ne kadar zaman ve değer alırsa, sizi bir rafa koymaya o kadar fazla çalışacaktır. Eğer sürekli değişiyorsanız, sizinle ilgili merakı artacaktır. “Çok gizemli bir adam!”

Bu şekilde gizemli olmayı istersiniz, hayatınızı saklayarak değil. Tabii hayatınızı saklamayın derken kız Oprah’a çevirmeyin. Bu şekilde, sizi ne kadar çok insan tanırsa, o kadar insan gizemli bulacaktır. Bu da kızın sizden sıkılmayacağı anlamına gelir. İlgi seviyesi her zaman yüksek olacaktır.

Ve bunu da kendisi yapacaktır! “Gizem” aklından bile geçmeyecektir. Sizi düşünecek, ölçüp biçecek ve durduk yere drama yaratacaktır (kadınlar durduk yere drama yaratmakta ustadırlar). Kadın sizin hakkınızda düşündükçe, sizden daha fazla hoşlanacaktır.

Görüyor musunuz? Kadının zihnini sizden hoşlanmaya zorlamaya kalkmayın. O sizden hoşlanmak isteyecek. *Kendi kendine sizden hoşlanmak için sebepler bulması ile, sizin değerli olduğunuza kendi kendisini ikna edecektir.*

Month: July 2020

Kırmızı Hap vs Pua | Hangisi iyi ?

Bence [kırmızı hap](#) ve PUA (pick up artist) sistemleri birbirini tamamlayan şeyler. Pua'nın eski sisteminde kalmış robotlaşmış bir şekilde taklit ederek uygulamaya dayalı olan yönleri

haklı olarak eleştirilse de, kırmızı hap ile pua nın çok fazla ortak noktası olduğunu görüyorum.

Öncelikle kırmızı hap ya da pua olsun, bu kavramlar bilgilerin insanlara sunulmak, pazarlanmak vs. için organize edilerek paketlenmiş ve bir isim takılmış halleridir. Kendi içinde tutarlılığı olan bu bilgi havuzlarına bireyin “acaba benim burada kendime katabileceğim neler var” diye düşünerek dalması sağlıklı olur.

Zaman zaman erkekler kendilerini Pua ya da redpillci olarak tanımlayabiliyorlar. Kendini böyle tanımlamayı uygun gören insanlar kendilerine hiç yoktan bir sorun yaratıyorlar. Bu yöntemler tarikat gibi benimsenmek için değil erkeğe bir bakış açısı katmak için varlar. Hayatlarında başka yönler de olmayan erkeklerse kendilerini bir etikete sıkıştırıp olayı radikalleştirerek kendilerini iyi hissediyorlar. ([mgtow](#) gibi akımlar)

Bu sistemlerin farklılıkları neler ?

Kırmızı hap [femininleşen dünyada](#) erkeğin küçüklükten beri ana akım medya kaynaklarından yayılan zehirleyici bilgiler karşısında gözlerin açılması konusunda çok hayır duası alacak cinsten. Puanın içinde de gene bu bilgilerin bir kısmı olmasının yanında daha çok kızlarla tanışma pratiği üzerinde duruluyor. Ancak Puada eleştireceğim birkaç nokta olacak:

Bir örnek üzerinden gideyim: Bir erkek hayatında kendi kriterlerine göre başarılı olmuş, çok koşturmuş, insanlarla iyi ilişkiler kurmuş vs. Senin o adamın özgüvenini ve kızlara davranış şeklini taklit etmen zor. Kırmızı hap o adam olman için bu uzun yolu neden yürümen gerektiğini sana gösteriyor ve yürümeye teşvik ediyor. Zaten kırmızı hap adını da buradan almadı mı ? Neo gerçekleri görmek için kırmızı hapı almayı seçer. Boktan bir dünyaya uyanır. Ve artık önünde gitmesi gereken uzun bir yolu vardır.

Puada ise şu söylenebiliyor, taklit et. En azından puanın eski versiyonu bunu söylüyordu. Haliyle evde yatan, insan ilişkilerine, kendi başarı kriterine göre başarılı olmaya emek vermeyen kişi o adamı taklit etmeye kalkınca haliyle başarısı zayıf bir sonuç olarak ortaya çıkıyordu. Daha kötüsü zamanını yanlış yerde tüketiyordu. Sonrasında pua olayı çok daha gelişti ve artık robot gibi ezbere dayalı şeyler değil, doğalında olan meziyeti, özgünlüğü ortaya çıkarmaya yönelik tavsiyeler gelmeye başladı.

Kırmızı hapın sevdiğim yanı bu iki ucun arasındaki mesafeyi gerçekten kat etmen ve [erkekleşerek](#) o sonuca doğal olarak ulaşman gerektiğini vurgulaması. Sen zaten bir kere beyninin içinde erkek gibi hissedince kızı etkileyecek cümleler ağzından daha kolay çıkacak. Mesele de zaten kendini bu adam olduğuna ikna edebilmek değil mi ? Bu kendini ikna işlemi için uzun bir yapılacaklar listesi gerekiyor. Ve bu yol da aslında erkeğin yolu oluyor.

Pua nın sevmediğim yanları

Puada sevmediğim diğer şeyse olayın özünü vermeyen [rutinler](#), [taktikler](#) gibi şeylere fazla yer verilmesi. Bunlar pazarlanmak için ya da kitabın kalan sayfalarını dolu göstermek için olan şeyler. Bu kitlenin dikkatini çekmek için youtube da ilginç bir başlık koymak gibi bir şey.

Aslında sorun kitlede başlıyor. Kitleler kolaycılar ve haliyle yanlış soruları soruyorlar (kıza ne söyleyip de etkilemeliyim, nasıl bir taktik yapmalıyım gibi). Pua sisteminde bu içerikler işleniyor çünkü kitlede karşılık buluyor ama yapılan sadece bu sorulara cevap verir gibi yapmak. Toplam oyunun içinde ise tüm bu taktikcilerin sonuca olumlu etkisi kendi tahminime göre %3' ü geçmez.

(Bu sitede "[eski sevgili nasıl geri döner?](#)" kitabı da aslında klasik olarak kitlelerin yanlış soruları sormasından dolayı o ismi almış bir kitap (bence), ancak içinde kitleyi bu konuda gerçekten aydınlatmaya yönelik gerçek bilgiler var diye biliyorum. Eğer kitabın adı "eski sevgili zaman kaybıdır" olsaydı kitabı kimse almazdı)

Bunun yanında 10 senede 5000 tanımadığım kadınla konuşmuş biri olarak söyleyebilirim ki Pua da beden dili ve ses tonu bölümleri tamamen atılması gereken şeyler. Yabancı bir kızla konuşunca eğer gergin hissediyorsan istediğin kadar beden dili ya da ses tonu bil, bu ikisi hep kötü olacak. Beden dilin muhtaç görünecek ve sesin zayıf çıkacak. Gerginliğini atarsan bu ikisi de kendiliğinden düzeliyor zaten. Amaç rahatlayabilmeyi öğrenmek olmalı. Bu mantıkla kızın karşısındaki beden dilini ve ses tonunu analiz etmek Allah'ın affetmeyeceği zaman israflarından biridir □

Pua nın sevdiğim yanları

[Gündüz oyunu](#) (daygame) dediğimiz şey zaten bir erkeğin normal davranış örüntüsünde olan bir şey. Damarlarında fazlaca testosteron dolaşan ve kendine biraz inanan, kendini iyi hisseden bir erkek bir yerde hoşuna giden kız görünce onunla konuşmak için adım atmak isteyecektir. Ama dünyada ve özellikle Türkiye'de o kadar feminen bir rüzgar esiyor ki, normal olan bu durumu bir erkeğin yapması büyük olay olmuş. Bu feminen durum oyunu kızların sahası olan kızların kendilerine kolayca vitrin yapabildikleri, ellerinin en güçlü olduğu ve tam bir kadın oyunu olan sosyal medyaya itiyor. Ve ortaya instagram dışında kızlarla tanışamayan, "merhaba" demeye korkan erkekler çıkıyor.

Ben son 5 senede internetten hiçbir kıza yazmadım. Hayatımda hiçbir zaman arkadaşlarıma "beni şu kızla tanıştırsana" gibi cümleler kurmadım. Çünkü bunu ya sıkıcı buldum ya ihtiyacım olmadı.

Gündüz oyununun sevdiğim taraflarından bir diğeri de nispeten zor olması. Zor olduğu için daha az erkek rahatını bozarak bunu yapıyor. Zor bir şeyi zamanla yapılabilir hale getirmek bolca mutluluk hormonu salgılatan bir şey. Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi'nin Mutluluk bilimini anlatan "Akış" kitabında mutluluk tasvirlerinden biri Pua sistemindeki bu bahsettiğim şeyle aynı. Şöyle bir şey diyordu: "Eğer zor bir şeyde, beceride vs. uzmanlaşıp onu kolayla çevirebiliyorsanız bu beyninizde akış(mutluluk) deneyimi başlatır ve onu yaparken gerçek bir haz almaya başlarsınız."

Daha sevdiğim çok yönü var ama kısa kesiyorum.

Kırmızı hap ve Pua'nın uyuşan yönleri

- Mahmut Abi harekete geçmek için [kızdan işaret beklenilmesine gerek olmadığını söylüyordu](#). "Senin erkek olarak görevin konuşma başlatmak, ilerletmek ve eylemde bulunmak. Buna karşılık verip vermemek kızın bileceği iş. İşaret beklemek feminen bir özelliktir" diyordu. Aynı şekilde gündüz oyununda tanımadığın bir kızla konuşacakken işaret beklemen de saçmadır. Çünkü belki o kız seni görmedi bile, belki seni kesti ama bunu senin görmeyeceğin şekilde ustaca yaptı(kızlar genelde böyle yapar) ve her kızla konuşmak istediğinde işaret bekleyeceksen baya zaman kaybedeceksin demektir.
- Diğer bir kırmızı hap tavsiyesi [kızın kafasına girmeye çalışmamaktır](#). Gündüz oyununda da kızın yerine düşünüp neden sana bakmayacağı konusunda kendini elememen gerekiyor. "Konuşmak istediğim kız benimle neden uğraşsın ?" diye mi düşünüyorsun. Bu kararı tamamen kıza bırakacağız.
- Mahmut Abi'nin anlattığı ve geyik haline gelmiş olmuyorsa "[next](#) (sonraki kıza geç)" mekanizması tam olarak puanın özünde var. (Tavşan gibi hızlıca gezip 20 kızdan reddedilmeyi kastetmiyorum, bu kötü bir şey.) O an tanıştığın ve kahve içtiğin kadınla her şey harika gitmiştir ama 2 gün sonra mesaj atarsın cevap gelmez. Yapacağın şey numarasını silmektir. Puada buna numbers game (sayılar oyunu) deniliyor. Senin o anki iyi oyununla-kadının o anki uygunluk durumu (kadının ruh hali, kadının o an çevirdiği tabaklar arasında senden daha iyi tabaklar olmaması vs.) nun bir araya gelmesi gerekiyor.

Dışarıda gördüğün kızların %50'si ne yaparsan yap sana bakmayacak kızlardır (Hipergamin yetmez, evlilerdir, sevgilileri vardır vb.) %20'si sana bakabilirler ama o gün iyi günlerinde değillerdir. %15'i belki sana bakarlar ancak o gün gerçekten iyi oynarsan ve muhabbet edersen. Kalan %15'i de normal bir muhabbet yaparsan her zaman şansın olan kızlardır.

Kalan %15 çirkin diye düşünme, en güzel kızlar da bu grubun içindeler. Çirkin kızlarla hiç konuşmadığım için onlar bu yüzdelerin içinde bile değiller zaten.

İyi uygulanan pua sistemi nasıl olmalı ?

- Devam ettirilebilir bir model olmalı:

Yabancı pualara bakınca hızlıca koşup kızın önüne atlayan açılış şekilleri görebiliyoruz. Bu model yurt dışında bile yeterince kötü. En azından ben koşup oradan oraya zıplama modunda kendimi iyi hissetmezdim. Daha önemlisiyse bu açılış tarzının kendini dışarıdan çok belli etmesi. Yani kızın önüne hızlıca zıplayınca kalabalık içinde fazla kontrast oluşturduğunuz için fazla dikkat çekersiniz. Aynı bölgede sürekli kızlarla tanışma yapacağınız içinde bir hafta sonra sizi oradaki herkes tanımaya başlar. Bir yerden sonra da açılış yapamamaya başlarsınız. Çünkü çok dikkat toplayıcı olan bir şeyin doğası gereği devam ettirilebilirliği yoktur. Yurt dışındaki gündüz oyunu modelini süzgeçten geçirmek şart. [Türkiye’ye göre uyarlanmış gündüz oyununu anlattığım eğitim setimde bu gibi detayları da anlatmışım.](#)

- Uyguladığın şey içine sinmeli:

Düşünsene sokakta tanıştığın her kıza saniyesinde iltifatlar ediyorsun, bir yerden sonra “lan bu kızların durduk yere *ötünü kaldırıp duruyorum, bu kızlar bu kadar iltifatı hak etmiyorlar ki” diye düşünmeye başlar ve psikolojik olarak kendini kötü hissetmeye başlarsın. Bu iltifatlar gerektiğinde yapılmalı ve yapılacaksa belli belirsiz şekilde yapılmalıdır. En azından seni durup dinlemeye niyeti olmayan kızlara bu iltifatcıklar yapılmamalı.

- Kendi cümlelerini kullanmalısın:

Kıza söylediğin cümleler sağdan soldan ezbere cümleler olmamalı. Bu çok kritik bir şey. Eğer söylediğin cümleler sana ait olmazsa yapay durursun, konuşmadaki samimiyet faktörü ortadan kalkar. Önemli olan o an hakkında konuştuğun şeyden kendi cümleleriyle inanarak bahsetmek çünkü inandığın zaman kişinin gözünün içine bakarsın. Gözünün içine inanarak baktığın zaman o kişiye etki etme şansın olur. Bağ kurmak diye buna diyoruz zaten. Başkasının cümlelerini söylemek ya da aynı cümleleri ezbere kalıp olarak kullanmak sonradan “numara alıyorum ama kızlar mesajıma cevap vermiyorlar. Neden acaba ?” diye düşünmene neden olur.

- Kültürel uyarlama yapmak:

Geçen yaz Antalya’da gündüz oyunundan tanıştığım Ukraynalı kız arkadaşım 2 haftalığına yine beni ziyarete geldi. Bebek sahilinde gezerken bana şu soruyu sordu: “Erkekler kızlara bakıyorlar ama gidip tanışmıyorlar. Neden ?” Evet, ciddi ciddi bunu merak etmişti. Bu cümleyi mesela bir Türk kadını kurmaz. Çünkü cevabını bilir. Ama yabancı birine garip geldiği için bu soruyu merak ediyor. Kültür farklı çünkü.

İlk bakışta yolda tanımadığın bir kızla konuşma fikrinin korkutucu gelmesi bizim kültürümüzde tanımadığın karşı cinsle iletişim kurmanın kaygan bir zemine sahip olmasındandır. Yabancılar da ise “small talk” kültürü var. Yani birbirini tanımayan iki insanın kısaca bir muhabbet etmeleri daha garipsenmeyecek bir durum. Yani tanımadığın birine “merhaba, naber ?”, “Ne güzel gün di mi ?” gibi şeyler söylemek olağan. Türkiye’de gene her zaman bu tarz muhabbet açmalar işe yarıyor (işe yaramasa bu kadar sene ben yapmazdım □) ancak konuşacağın kıızı muhabbeti ilerletmeden önce bir tık tartmak yerinde olacaktır.

Türkiye'nin insan mozağinde “Merhaba” kelimesini asılmak olarak algılayabilecek kafa yapısında kızlar olduğu için bu kızları erkenden tespit edip, onları kınamadan, cevaplarını kişisel almadan muhabbeti bitirip uzaklaşmayı öğrenmen gerek. Türkiye’de karşıma çok az da olsa çıkan bu tarz şeylere yabancı pua kaynaklarında, yayınlarında yer verildiğini görmedim. Çünkü onlarda small talk kültürü var ve kız erkek ilişkileri daha yumuşak. Dedğim gibi bu tarz kızlar çok az ama denk geliyorlar. Ve savuşturması da çok kolay. Ben şahsen bu tarz kızları matrix sistemindeki hatalar(buglar) olarak görüyorum, onları konuşmayı devam ettirmeden önce erkenden tespit ediyorum, onları değiştirmeye çalışmıyorum ve uzay boşluğuna atıp görmezden gelerek sonraki kıza geçiyorum. [Tüm bu detayları eğitim setinde anlattım.](#)

- Hobi olarak yapılmalı:
Gündüz oyununu hayatının merkezine koyarak uygulayan kişiler kendilerine zarar verirler. Hem de hayatları tek yönlü olduğu için zayıf sonuçlar alırlar. Hobi olarak bakıldığında ise tüm hobilerde olduğu gibi bu da insanın hayat kalitesini bir hayli yükselten bir şey.
- Doğru kafa yapısına gelmelisin:
Yıllar içinde anladım ki tanımadığı bir kıza gidip selam vermekte çekinen, bunu saçma bulan vs. bir erkek ile gündüz oyununu iyi bir şekilde yapabilen bir erkek arasında çok temel bir inanış farkı var. Ve aslında bu iki erkek de kendine göre haklı. Bu konuya mesafeli bir erkek, yanlış anlaşılacağını, kıızı rahatsız edeceğini, kızın onunla konuşmaya tenezzül etmeyeceğini, hatta tacizci gibi görüneceğini düşünür. Ve kendi beyin paradigması içinde haksız da değildir. Eğer sen kendini kafanda o düşük değerli erkeklerin sınıfına koyuyorsan evet varlığın bile o kızlar için tüm bunlara neden olabilir.

Ama gündüz oyununda belli bir başarı sağlamış bir oyuncu, özellikle geçmiş olumlu deneyimlerinin de ona güçlü geri bildirimler yapmasıyla kızla konuşmasının kız için de iyi bir şey olduğunu, eğer durup dinlerse kızın da eğleneceğini ve onunla beraberken mutlu olan kız arkadaşlarından biri olabileceğini düşünür.

Mesele de zaten burada bahsettiğim kafa yapısına ulaşabilmekte, kendini de ödül olarak görebilmekte. Bu kendi beyninin içinde kendini ödül olarak hissedebilme noktası aynı zamanda tüm kırmızı hap sisteminin de ana hedeflerinden biri. Dolayısıyla Pua ve Kırmızı hap burada güçlü bir kesişim noktasına sahipler.

Beynin “ben de ödülüm”e inanması kolay bir iş değil. Hiçbir şey yapmadan, içinden her gün 100 kere “ben ödülüm” diye tekrar ederek bunu yapamazsın. Art arda eylemler yapmayı, nehre karşı yüzmeyi gerektirir.

Bunun sonunda elinde o gerçek “ödül ve erkek adam” kafa yapısından çıkan etkileyici cümleler ve davranışlar kalır. Bizim kendi kurduğumuz tüm cümleler ve davranışlar

kafamızdaki mevcut düzenin ürünleri değil midir ? Kendini ödül gibi hissedersen kıza nasıl davranırsın bir düşün bakalım!

İşte kendinin de en az kız kadar ödül olduğuna inanabilmiş ve karşısındaki kıızı hak ettiğine inanabilen adam olmak kırmızı hap ve pua da her şey demektir ve tüm oyunun amacıdır.

Daha önce [kırmızı hapı anlamakla uygulayabilmek arasındaki fark](#) makalemde bu konuyu yazmıştım. İkisi beraber uygulanırsa birbirini tamamlayacak ve daha güzel sonuçlar ortaya çıkacaktır.

Secret



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [July 27, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) 45 Comments on [Kırmızı Hap vs Pua | Hangisi iyi ?](#)

Saha Raporu – Biraderim olur musun?

Uzun zamandır hiç Türkçe konuşabildiğim bir saha raporum olmamıştı, biraz da komik bir olay olduğundan yazayım dedim.

Saat öğlen 2 sıralarında 1km yakınlarında bir hatunla eşleştim [Tinder](#)’dan Cumartesi günü. Profilinde 2 tane resim var, hafif çekik gözlü ama belli [Çin’li ya da Uzak Doğulu](#) değil. Profil açıklamasında sadece “Türk ya da Arap’larla ilgileniyorum” yazıyor dedim dur bakalım ne çıkacak.

Ufak bir konuşmadan sonra anladım ki hatun Kırgız ve 5 sene kadar Türkiye’de yaşamış, baya iyi Türkçe biliyor. Korona yüzünden burada mahsur kalmış, benim evime 200m mesafede bir otelde kalıyor. 8-10 mesaj sonrasında:

– *Akşam işin var mı?*

– *Yok, hayır.*

– *Tamam artık var, 8’de benimle şurada buluş.*

– *Hahahah tamam.*

Tabi burda kızın pek İngilizce bilmemesinin, Türkçe konuşabilmesinin falan çok çok ciddi bir avantaj sağladığı kesin.

Buluşma saati geldi, bir baktım hatun benden rahat 4cm falan uzun (179cm), şişman değil ama hafif yapılı bir hali var. Vücut gayet iyi, ama ben hatunun yanında biraz ufak kaldım resmen.

Yakınlarda bir bara gittik, sohbet falan çok iyi, Türkçe konuşmayı özlemiştir ikimiz de. Önce emin olamadım hatun benden hoşlandı mı diye ama dışarı çıktığımızda hafif hafif “yanlışlıkla” çarpıp koluma dokunmalarından anladım, niyeti belli. Bir sigara arasında yine, gelip omuzlarımızı ölçtü ve “sen kısaymışsın yaa” dedi, hiç bozuntuya vermeden gülüp elimi beline attım, baktım yanaştı iyice, dedim tamam gidişat iyi. 4’er birayı gömdükten sonra dışarı çıktığımızda zaten kendi gelip elimi tutmaya başlamıştı.

Ev ile otel çok yakın ve önce benim evin önünden geçiyoruz. Bu arada hatun biraz sarhoş olmuş mekandan çıkınca farkettim ama kaldığı otelin resepsiyonu da belli bir saatte kapandığından geri dönme şansım yok. Biz el ele bizim eve dönerken bu başladı saçmalamaya:

– Bak senin evine gidiyoruz ama sen benim biraderimsin başka birşey olmaz..

Döndüm alaycı bir tavırla

– Lan böyle el ele tutuşan bilader mi olur amına koyayım, ibnemiyiz biz. Gel sen bakarız geceyi hangi sıfatla bitireceğimize...

Hatun baya afalladı bu cevap üzerine, bir iki defa daha denedi şansını ama baktı benden geri vites yok geldi eve. Bu sırada beklemediğim birşey başıma geldi, hatun gitti kasmaya başladı, 4 bira yaramıyormuş pek. Üstünü değiştirmesi için birşeyler verdim, 5 dakika önce birader diyen hatun salonda gözümün önünde soyundu, üstünü değiştirdi sonra da gitti benim yatağa yattı.

Prensip meselesidir, çok sarhoş hatuna dokunulmaz, şansına küseyim dedim yattım uyudum bende. Gece 4 gibi su içmeye kalktım, baktım bu da uyanmış. Bir şansımı deniyeyim dedim, sonuç olumlu oldu. Sabah bir tur daha derken oğlene doğru çıktı oteline gitti.

Bazen son dakika direnci çok garip şekillerde insanın karşısına çıkabiliyor. İlk defa evime gelen bir hatun bana “birader” demeye kalktı ama biraz sakın kalarak sorun çözülmüş oldu. Tabi burda ikinci hassas nokta, hatun çok sarhoşken hamle yapmamak oldu. Orada hamle yapmaya kalksam sapık muamelesi yeme ihtimalim çok çok yüksekti. Özellikle alkol içeren buluşmalarda, biraz daha sakın ve düşünerek karar vermek çok önemli.



Erkekler için Tinder Rehberi

Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?

Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?

Açılış mesajınız nasıl olmalı?

Nasıl telefon numarası alırsınız?

Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?

Buluşmada ne yapmalı?

Author [Hank Moody](#) Posted on [July 24, 2020](#) Categories [Cinsellik](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Tinder](#) Tags [Beta oyunu](#), [İlk Buluşma](#), [Saha Raporu](#), [Shit Test](#), [Son Dakika Direnci](#), [Tinder99](#) Commentson [Saha Raporu – Biraderim olur musun?](#)

Kırmızı hapi anlamakla uygulayabilmek arasındaki fark

Kırmızı hapi okuyup anlayan erkeklerin kırmızı hapi kendi hayatlarında uygulayabiliyor olduklarıyla ilgili şüphelerim var. Bence bunu pek azı yapabiliyor. Uygulanmasını zorlaştıran 2 temel sebep olduğunu düşünüyorum.

Sebep 1:

Bu sitede kırmızı hapi ile alakalı harika, aydınlatıcı metinlere denk geldiğinde sen de birçok erkek gibi kafanda o konuyla ilgili taşların yerine oturduğunu hissetmişsindir. Hatta o yazının sana kızlarla ilişkilerindeki sorunları çözmen ve güçlü bir erkek olman konusunda kesin bilgiyi vermiş olduğunu bile düşünmüş olabilirsin.

Ancak aradan haftalar-aylar geçer ve geriye dönüp baktığında belki de o günkü edindiğin bilginin davranışlarında hiç de değişiklik yaratmadığını, yine benzer durumlar karşısında yıkıldığını, yenildiğini gözlemlersin. Kırmızı hapi metinlerinde yazarlar çok açık ve mantıklı gelmişti halbuki. Peki neden bu kırmızı hapi metinlerinin hayatına bir yansımaları sağlayamadın?

Aslında cevap basit. Bu zamana kadar belki iyi çocuk olarak yaşadın, kızlara karşı muhtaç davrandın ve kafanın içinde kıza layık olmadığın düşüncesi sürekli dönüp durdu. Ama şimdi Kırmızı hapi uygun olarak tüm bu alışkanlıklarının tersi şekilde davranmaya kendini şartlıyorsun.

Bu uygulamanın zor olmasının nedeni, artık gerçeği bilsen de eski kötü alışkanlıkların karakterinin bir parçası gibi sana yapışık hale gelmesi. Evet, bu muhtaç düşünme ve davranış

tarzları sende alışkanlık haline geldiler. Bu tıpkı sigarayı neden bırakman gerektiğini çok iyi bildiğin halde ertesı gün sigarayı neden bırakamıyor olduğunla benzer bir durum: Kendini fazlaca zorlaman gerekecek.

Bu yüzden şüana kadar okudukların sırf aklına yattı diye bir daha benzer bir durum gelince başarıyla istendik şekilde davranmaya başlamayacaksın. Çünkü o anda alışkanlıkların, duyguların sana tam tersini yapmanı söylüyor olacak. Bir nehirde tam ters yönde yüzer gibi bu alışkanlıklarına beynini her zamanki eğilimlerine karşı mücadele vermek zorunda kalacaksın. Okuduğun kırmızı hap metnini içselleştirmek için belki 10 kere, belki 40 kere her zaman yaptığın şeyden farklı olan şeyi yapmaya kendini zorlaman gerekecek.

Aslında utangaçlık bile bir alışkanlıktır. Utangaç birine girişken davranmak normal gelmediği için beyin sınır koyar. İyi çocuk tavrını içselleştiren feminenleşmiş ruh hali için de aynısı geçerli.

Sebepe 2:

Birçok erkek hayatlarında sürekli pratik yapabilecekleri bir kız akışı yaratamıyorlar. Bu kız akışının olmaması kırmızı hapı uygulamaya karar veren erkek için kötü haberdır. Bir yerden iyi-kötü devam eden yeni kızlarla tanışma akışı yaratamayan adam Kırmızı hapı bildiğini sanıyor olabilir. Ama bu bilgi ancak genel kültür seviyesinde, arkadaş muhabbetlerinde satılacak kıvamdadır. Fazla pratik edilmediği için içselleşmez. Bir hata yapıp batırınca “kırmızı hapta böyle diyordu, göz göre göre aynı şeyi yaptım, bir dahaki sefere o şekilde davranacağım” demekten bahsediyorum.

Mesela kırmızı haptaki “kız sana karşı umursamaz davranırsa aşırı duygusal tepkiler verme” gibi ifadeler bu durumla karşı karşıya kalınca duygusal tepki vermemen için yeterli olmuyor. Çünkü bunu uygulayabilecek kadar duygusal güce sahip değilsin. Duygusal güç de eğrisiyle doğrusuyla tecrübe ettiğinde artıyor. İlk başta yüzmeyi teorik olarak bildiğin ve kulaç atman gerektiğinin farkında olduğun halde suya atıldığında paniğe kapılıp çırpınan adam gibi davranacaksın. Bu pratik eksikliği yüzünden en azından ilişkiler boyutunda kırmızı hap uygulanacaksa, iyi-kötü bir kız akışı yaratamayan erkekler kırmızı hapı içselleştiremez ve kırmızı hap o erkek için arkadaş ortamında satabileceği bir genel kültür malzemesi gibi olur.

Bu kız akışı artık onlinedan mı, sosyal den mi, [gündüz oyunu \(bununla alakalı detaylı bir kaynak yazmışım\)](#) ndan mı gelir senin seçimin.

Çünkü olayın içinde kişisel sentez yoktur. Kişinin yaşadıklarıyla okudukları birleşmez. Zaman zaman şöyle laflar duyuyorum: “Adam doğal, kırmızı hapın ‘k’ sını bilmiyor ama kızlarla başarılı”. Doğal dediğimiz bu adamlar kırmızı hap gibi şeyleri bilmesede davranışsal seviyede o bilgiyi sentez etmiş adamlardır. Sokaktan geçen birçok adamın kırmızı hapı,

kırmızı hapı çok iyi bilen adamların birçoğundan çok daha iyi uygulayabildiğini düşünüyorum. Bu erkekler kırmızı hapın 'k' sından haberdar olmadıkları halde hayatlarında belki şans eseri doğru kişileri modellemişlerdir ya da kendi tecrübeleriyle işe yarayan örüntüler bulabildikleri için başarılılar. Sen de bu adamlar gibi okuduğunu fazlaca pratiğe dökmelisin ki okuyup öğrendiklerinle uyguladıkların arasında büyük bir fark olmasın.

Secret



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [July 23, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 48 Comments on [Kırmızı hapı anlamakla uygulayabilmek arasındaki fark](#)

Hoşlanılan kıza nasıl mesaj atılır?

Bir okur [mesaj oyunu nasıl olmalı](#) diye sormuş:

Bir erkeğin mesaj oyununda dikkat etmesi gereken genel detaylar neler abi, bir mesaj oyunu nasıl olmalı? İlk mesajdan buluşmaya giden süreçte mesajlaşma nasıl kullanılmalı?

Mesajlaşmada ne tarz konular konuşulmalı?

Hoşlanılan kıza nasıl mesaj atılır, sevgiliyle nasıl mesajlaşılır, mesajdan buluşmaya nasıl geçilir konusunu bu sitede birçok yerde ve en son [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabında uzun uzun ve ayrıntılı anlattım. Burada genel hatları ile toparlayayım:

Öncelikle mesajlaştığınız her kızla hatta çoğu kızla buluşmayacaksınız. Sayıları bilin ve kendinize işkence etmeyin. Sosyal medya ya da Tinder gibi uygulamalarda olsun, sokak oyununda olsun, aldığınız telefon numaralarının çoğundan iş çıkmayacak. Hayatın gerçeği bu. Kabul edin. Bir kıza çok takılmayın.

Mesajlaşma uzatılmamalı. Uzatılırsa kızın mektup arkadaşına dönersiniz. Uzun süre buluşmadan mesajlaşmanın kendisi tek başına olacak işi oldurmayan ve çok sık yapılan bir hatadır. Ama abi kızla aynı şehirde değiliz gibi [bahaneler](#) bahane değildir. O zaman kendine aynı şehirde olduğun bir kız bulacaksın.

Mesajlaşma aşamasında [mutlaka tabak çevirin](#). Kızlar çeviriyorlar, sizin de çevirmeniz sizin için önemli. Tüm dikkatinizi muhtemelen sizden başka birkaç erkekle daha yazışan tek kız odaklamanız, yazma sıklığı ve umursama konularında paniğe kapılıp muhtaç duruma düşme şansınızı arttırır.

Mesajlaşma kadın oyunudur. Ne kadar kısa tutarsanız o kadar iyi. Günde toplam 20 dakikadan fazla mesajlaşmayın.

Mesajlaşmaları ilk bir iki kere erkek başlatır ama sonra kızın erkekten 2 kat fazla mesaj başlatması beklenir. Mesela 2 kere sen başlattıysan ondan sonra 2 kere o 1 kere sen başlatacaksın. Kızdan daha sık veya onunla eşit miktarda mesaj başlatmanın kendisi tek başına olacak işi öldürmeyen bir hatadır.

Burada geldik bir erkeğin kadın – erkek etkileşiminde elindeki en önemli silahına. Gerekliğinde çekip gidebilme gücü. Bakın kız hapşırdınız mı çok yaşa demedi diye çekip gitmekten bahsetmiyorum, gerekliğinde diyorum! Kız size mesaj atmıyor mu? Atana kadar kızı unutun. Siz en son mesajı attınız, o bir daha mesaj atmadı ve bitti. Biterse bitsin. Paniğe kapılıp kızın peşine düşmeyin.

Fazla umursamayın bırakın. [Umursamayın bıraktığınızda sonuç almaya başlayacaksınız.](#)

Mesajlaşmada kızla aynı hız taktiği izleyeceksin. Ondan uzun ve ondan kısa yazmayacaksın. Ondan daha sık veya daha az sıklıkta yazmayacaksın. Böylece ilgisi olmayan kıza zaman harcamaz, ilgisi olan kızı ilgisizlikten kaçırmazsın.

Zalım [görüldü attı](#), mavi tıklarını gönlüme sapladı saçmalıklarını bırakın. [Konuşmayı yürütmeye](#) ve buluşmaya odaklanın.

Günde toplam 20 dkdan fazla mesajlaşılmalı.

Sitedeki [mesaj oyunu](#) yazılarını okuyun. En çok yapılan hataları görebilirsiniz.

[İrrasyonel bir kendine güven](#) ile yaklaşp “hayal kırıklığına” uğramak taktik açıdan rasyonel bir temkin ile yaklaşp hayal kırıklığının etkisini azaltmaktan daha başarılı bir stratejidir. Bir kız size telefonunu verdi ise sizinle mesajlaşmak istiyor varsayımı ile hareket edin. Örneğin 1 gün mesaj atmazsa bile mesaj atacak zira benimle buluşmak istiyor diye düşünün. Evet çoğunlukla hayal kırıklığına uğrayacaksınız ama “ya zaten bu da istemiyor” temkinliliği genellikle bayık bir mesajlaşmaya, her yerinizden saçılan kendine güvensizliğe, kızın mesajlaşma sıklığına ters tepki göstermenize veya spesifik bir kızın peşine düşmenize neden olur.

Bir kızla ilk iletişime geçtikten sonra onunla birlikte olmak ya da en azından öpüşüp sarılmak için toplam 8 saatiniz var. Yani 3 saat mesajlaştıysanız, ilk buluşma 3 saat olsa ondan sonra kaldı 2! Şimdi bu matematik formül değil tabii kızın size ilgisine bağlı olarak 5 saat de olabilir 15 saate. Ama belli bir hızla ve sonuç odaklı hareket etmezseniz, o etkileşimden bir fiziksel yakınlık çıkma şansı hızla azalır.

Günümüzde erkekler daha bir kez buluşmadan 2 – 3 mesajlaşma ve konuşma ile 8 saati sanalda harcayıp bitiriyorlar. [Siktir lan oradan sen ne biliyon sanki](#) demeyin, bunu çok gördüm □ Telefon aldıktan sonra sabah 2lere kadar mesaj / konuşma (ekstra olarak hatuna hayatınızda bir baltaya ya da güzele sap olmak açısından bir halt olmadığını da kanıtlıyorsunuz) ve sonra da kız neden soğudu neden arkadaş kalalım dedi, neden ortadan kayboldu!

Bu kadar şey yazdık ama erkeklerin mesajlaşmada yaşadıkları tüm sorunların ana kaynağı kadınlaşmış olmaları maalesef. İki mesaj arasında kız kendisini hatırlatana kadar kızı doğal olarak unutuyor olmanız lazım. 13 yaşında boyband hayranı kız çocuğu gibi sürekli onu düşünmek gerçekten yetişkin bir erkeğin yapabileceği bir lüks değil. Sizin [bir sürü şeyle meşgul olmanız lazım](#) (bir sürü kızla olmasa bile). İlk mesajlaşmaları ve yürümeyi yapmanız ne kadar doğalsa, kadının aranızdaki “[ilişkiyi](#)” [inşaa etmek için](#) sizi bir iki tık daha fazla dürtüyor olması da o kadar doğaldır. Çoğu kadın için bu, eğer içinde arzu yüksekte dert değildir. Eğer bu olmuyorsa bunun iki nedeni vardır:

1) Kadının size olan arzusu yeterli değildir. Bu kızı çok fazla aramak, arzusunu arttırmaz. Tam tersine azaltır. Bu kızı bırakmakla çok fazla bir şey kaybetmezsiniz.

2) Günümüz feminen öncelikli propagandasından erkekler kadar kızlar da etkileniyorlar. Kız, erkek arayacak, sürekli arayacak propagandası ile kendi ilişkilerini sabote eden bir kız olabilir. Erkeğin fazla arayıp muhtaç duruma düşerek ilişkisini sabote etmesi gibi. Bu kızı bırakmakla da çok fazla bir şey kaybetmezsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 20, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) Tags [İlişkiler](#), [Mesaj Oyunu](#) 378 Commentson [Hoşlanılan kıza nasıl mesaj atılır?](#)

Maskülenite ve Cinsel Pazar Değeri

Son birkaç haftadır çeşitli şekillerde karşıma çıkan bir kafa karışıklığı var: maskülenite ve cinsel pazar değeri birbirine karıştırılıyor. Cinsel Pazar Değeri, heteroseksüel ilişkiler bağlamında, karşı cinsin sizi ne kadar arzulandır bulduğunuzun bir ölçüsü. Maskülenite ise erkeğin güç, cesaret, yetkinlik ve onur boyutlarındaki seviyesinin bir ölçüsü. Bunun [Maskülenitenin Evrimi](#) yazısında tanımlamıştık:

Bunlar taktik erdemlerdir :

- *Güç*
- *Cesaret*

- Uсталık
- Onur

Bunlar, erkeklerin bir ölüm – kalım senaryosunda birbirlerinden isteyecekleri, ihtiyaç duyacakları, talep edecekleri özelliklerdir.

İçinde bulunduğunuz binanın birdenbire zombilerce çevrelendiğini düşünün. Bu değerler, bir anda sizin yanınızdaki erkeklerde olmasını isteyeceğiniz değerler olacaktır.

Maskülenite seviyenizi kadınlar belirlemezler. Masküleniteyi de kadınlardan alamazsınız.

Sebepler ile sonuç birbirine karıştırılıyor. Çok kadınla yatmak sizi maskülen yapmaz, maskülenite genellikle sizin çok kadınla birlikte olmanızı sağlayabilir. Kadınlar erkeğin cinsel pazar değerini belirlerler ama cinsel pazar değeri erkeğin tip, statüsü, maskülenite, para gibi özelliklerinin bir toplamıdır.

Geçenlerde bir [tweet](#) ile Pook'un [Dünyanın Düzeni](#) yazısından bir parça paylaşmıştım:

“Skor peşinde koşup skor çetelesi tutan adamlar hakkında ne düşünüyorsun?”

Pook ile aynı şeyi. Dildo vatandaşlar □

Dildo Vatandaşlar (benim baştan çıkarıcı/oyunculara taktığım bir isim), maskülenitelerini kaç tane kızla yattıklarına göre ölçerler. “Fetihlerini” ispatlamaları için herkesten “kanıt” ve “rapor” beklerler.

Oraya bir arkadaş, “Ama 26-27 yaşına kadar dildo vatandaş gibi takılmak daha iyi sanki” yazınca da şöyle demiştim: “Masküleniteni [kadın onayından](#) almak ve kadın onayına bağımlı olmak hiçbir yaşta iyi değil. O onay seks bile olsa.”

Bunun üzerine bir okur [şunu sormuş](#):

Mahmut abi twitterda böyle güzel bir cümle kullanmışsın. Biraz açar mısın? Maskülenite kadınlardan bağımsız bir şey evet ama sonuçta kadınlarda arzu uyandırabilen adamlara maskülen diyebiliyoruz. Bu cümle söylediğim şeyden farklı bir şey mi?

Kadınlarda arzu uyandırabilen adamlara maskülen demiyoruz, maskülenite kadınlarda arzu uyandırabilir ama tanımı kadınlara bağımlı değildir. Yukarıdaki tanımları düşünürseniz hiçbirinin kadınlarla alakası yoktur.

Hiçbir kadın sizi arzulamıyor olsa bile maskülen olmalısınız ve olabilirsiniz. Mesela Notre Dame’ın Kamburundaki kambur mert ve sırtını dayayabileceğin bir adamdır. Her ne kadar kadınları tiksindirirse de.

Abi özellikle kadınlarla sıkıntı çeken erkeklerde maskülenite sıkıntısı olmuyor mu? Buna vurgu yapmıyor muyuz? Şahsen ben ona vurgu yapıyorum,yanılıyor olabilirim tabii. Her maskülin erkek,kadınlarla başarılı olacak diye bişey yok ama maskülin adamın CPD çok düşük değilse başarılı olması beklenir? Alfa kafa yapısı bu denklemin neresinde? Özellikle Rollo Corey’i örnek verdiğinde herkes maskülen olmadığını söylemişti. Sanırım kavram kargaşası.

Evet birçok erkekte maskülenite sıkıntısı var ama git masküleniteni kadın onayından al demiyoruz. Zaten böyle bir şey mümkün değil. Makülenite kadınlardan bağımsız bir erkek özelliği. Diğer erkeklerle aradaki takım ve hiyerarşi oyunundan geliyor. Maskülenite sana mal mülk kadın arzusu sağlayabilir. Ama bolluk maskülenitenin sonucudur. Maskülenite bolluğun değil.

Geçenlerde twitter’da blokladığım arıza biri “çirkin adam nasıl maskülen olacak ey bunu açıkla Mahmut piçi” diye bir şey yazmış. Hadi o adam gerçekten rahatsız biri ama bunu sonra birkaç yerde daha duydum. Sorunun absürtlüğünü anlayabiliyorsunuz değil mi?

Bunun demeye çalıştığı şu: “Ben kadınlarca arzulanmayan bir erkeksem neden ve maskülen olayım.” Kafası hala kadın onayına bağımlı bir erkek için rasyonel ama gerçekte saçma bir soru bu.

Maskülenite tek bir kadın yüzünüze bakmasa bile sizin hayatınıza olumlu katkı yapar arkadaşlar. Yakışıklı olmak, uzun boylu olmak, zeki olmak sizi daha öne çıkarmaz mı? Çıkarır tabii ki. Belki bunlara sahip değilsiniz diye diğer alanlarda sizinle eşit olan adamların hiçbir zaman önüne geçemeyeceksiniz. Onlar sizden hep daha önde olacaklar. Eee? Siz mesela maskülen (güçlü, cesur, yetkin ve onurlu) olarak ayda 5,000 TL değil 15,000 TL kazanabileceksiniz diyelim. Ama çirkin ve kısa birisiniz. Ve yakışıklı ve uzun biri sırf bu ikisi nedeniyle 30,000 TL kazanacak. Şimdi “hiçbir zaman onun gibi olamayacağım o kadar kazanamayacağım” diye 15,000 TL kazanmayıp 5000TL ‘ye mi talim edeceksiniz?

NOT: Yanlış anlamayın. Sitede ara ara yorumlar yazan umutsuzlara da aldanmayın. Kırmızı hap sayesinde, daha maskülen bir erkek olmanın sayesinde tipinin getirdiği avantajlılıkları yenen birçok erkek var. Yani çirkinsem demek ki maskülen olsam da, oyunum iyi olsa da benim cinsel pazar değerim düşük olacak diye bir şey yok.

Author Mahmut Abi Posted on July 19, 2020 Categories Erkek Adam, Maskülenite, Oyun, Psikoloji Tags Cinsel Pazar Değeri, Maskülenite 162 Comments on Maskülenite ve Cinsel Pazar Değeri

Saha Raporu- Türk İnfield (Kızlarla Tanışma Videosu)

Merhaba millet ben [Mr. Deer](#), daha önceki [yazılarımdan](#) veya [videolarım](#) dan beni fazlası ile tanıyorsunuz veya tanımaya başlayacaksınız. **İnfield** videosu, sahada **PUA** veya **Daygame** oyuncularının kızlarla tanışma ve baştan çıkarmalarını gözler önüne seren videolardır. Bir çok dostumun bildiği üzere ben uzun süredir bu konularla ilgileniyorum, online içerik üretiliyor ve eğitimler veriyorum.

Bu video da sokakta kızları durduruyorum ([diğer İnfield videom](#)) ve eğlenceli bir iletişim başlatıp daha sonra buluşmak için numaralarını alıyorum. Kızlarla konuşurken kullandığım tekniklere oyun (game), durdurup numaralarını almama [Daygame](#) (gündüz oyunu) deniyor. Genelde YouTube da "kız tavlama" diye aratırsanız bir dünya video gelir önünüze, infield videoları ile bunları birbirinden ayıran şey ise; genelde insanlar içerik çıksın diye ya kurgu bir tiyatro sergiliyorlar yada sosyal deney adı altında çekiyorlar ama **infield** videoları; **PUA** veya **Daygame** konusunda bilgi sahibi yada benim gibi hatırı sayılır tecrübeye sahip insanlar tarafından çekiliyor. Aslında tam olarak farklarını anlamak isterseniz daha önce yayımladığım [Çekici Erkeğin Sırları Serisi](#) adlı yazıma bakabilirsiniz, orada özellikle beden dili ile alakalı olan video da karşı tarafa muhtaç bir görüntü verebilecek hareketlerden bahsediyorum ve dikkatli bakarsanız kurgu olan videolarda bu muhtaçlık hareketlerini sergilerler çünkü gerçekten bir kızla nasıl konuşmaları gerektiğini bilmezler onlar sadece - miş gibi yaparlar. Ne demek istediğimi birazdan anlayacaksınız, iyi seyirler.



Author [Mr. Deer](#) Posted on [July 14, 2020](#) Categories [Cinsellik](#), [Daygame](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Video](#) Tags [saçılış cümlesi](#), [çapkın](#), [infield](#), [kız tavlama](#), [mr. deer](#), [nasıl sohbet açılır](#), [Oyun](#), [pick up artist](#), [PUA](#), [sokakta kızlarla tanışmak](#) 22
Commentson [Saha Raporu- Türk İnfield \(Kızlarla Tanışma Videosu\)](#)

İlgini belli etmek

Geçen gün twitter da elemanın bir tanesi sana 'ilgimi belli etmek gibi bir hata yaptım' şeklinde bir cümle kurmuş , sende kadına ilgi belli etmek , [afc](#) davranışı değil erkekeadam davranışındır demişsin çok da doğru söylemişsin. Bu arkadaşın bu cümleyi sana kurma sebebi şu , kadın erkeğin ilgisini gördükten sonra , kendini geri çekmeye başlamış , naz yapmaya , soğuk yapmaya başlamış (BENİM TAHMİNİM) , eleman da bunu gördüğü için , yanlış birşey yaptığını düşünüyor.

(Soru metni [şurada](#).)

Kadın erkeğin ilgisini gördüğünde kendisini geri çekiyorsa bunun iki nedeni vardır: (1) Ya kadının erkeğe ilgisi yoktur ya da (2) erkeğin gösterdiği ilgi kadından daha çoktur ki bir erkeğin bu şekilde bir kadından daha fazla ilgi duyması için o erkeğin muhtaç olması lazımdır. Yani durum (1) ise ilgini belli ederek vakit kaybetmezsin. Tabii bu arkadaşların çoğu olmayacak kızın yörüngesinde hayaller kurmayı reddedildiklerini anlamaya tercih edeceklerinden açıldıklarına pişman olacaklardır.

Durum (2) ise burada sebep ilgini belli etmek değil, **kadınsı bir ilgiye sahip olmaktır**. O ilgiyi istediğin kadar kendine saklasan ne olacak? Bir işine mi yarayacak? Kadınsı bir ilgiye düştüysen senin o kızla işin olmaz zaten. Bu adamların aşırı ilgiye düşmemeleri lazım, ilgilerini belli etmeleri değil.

Bu arada ilgini belli etmek demek, bir kızın telefon numarasını istemek ya da buluşmaya davet etmek ve **muhabbeti kurup** öpmeye girmektir. Bu elemanların ilgiyi belli etmekten kastı saatlerce mesajlaşmak, “senden hoşlanıyorum” veya “benimle çıkar mısın?” demek, hediyeler almak, iltifatlar etmek vs. ise evet o sapşallıkları yapmamak lazım.

Özetle sosyal çevresinden bu şekilde tavsiye alan kadınlar , erkeğe ilgi duysa bile , biraz kendimi ağırdan satayım ki adamın gözünde ‘basit kadın’ olmayayım , kıymetim bilinsin şeklinde düşünüp , kaçan kovalanır mantığıyla hareket ediyor ve kendini ağırdan satıyor. Satsın. Sen her şey için 2 şans veriyorsun ve ilgin belli. Ağırdan alıyorsa NEXTliyorsun. Kızın sana ilgisi varsa ve sen NEXTledin mi ne olacak sanıyorsun? Senin ilgin vardı ama kız ağırdan alınca sen bıraktın gittin? Büyük ihtimalle seni arayıp olayı daha fazla şevkle devam ettirecek. Ettirmeyen de zaten NEXT.

Bazen erkek 2 adım daha atsa olacak şey olmuyor. Sorun değil. Çoğu kadın bu durumda ileriye adımı atar. Atmayan 20 – 30% ile de olmayıverir. Olmaması da iyidir zira böyle oyunlar oynayan hatundan çok iyi karın ağrısı olur.

Bu durumda trp ile yeni tanışmış bir erkekte de şu düşünce oluyor . Baktı kadın kendisine soğuk yapıyor ‘ oldu amk , ben seni kovalıyacam , sen kaçacaksın , ondan sonra sen beni parmağında oynatacaksın , ilişkiyi sürekli yöneten taraf sen olacaksın , seks vermeyeceksin , ben sana çerçeve mi dayatamayacağım , nazla , triple , gitmekle tehdit ederek , beni duygusal anlamda manipüle edeceksin , sana karşılıksız , zamanımı , enerji mi , kaynaklarımı vericem en sonunda bu senaryo da sonuç = erasmuslu muharrem ‘ diye düşünerek kadına HAMLE yapmıyor.

TRP’de bin yerde homo mesaj arkadaşı olma hemen buluşma teklif et + 2 kere yürü olmazsa NEXT + 2 – 3 buluşmada bir yere gitmezse NEXT üçlüsü varken ne vakit kaybindan, ne enerji harcamasından, ne ersamus muarreminden bahsediyorsunuz?

Artı bir kere dünyaya siyah – beyaz at gözlüğü ile – yani işe yaramaz bir mantıkla – bakmaya başladın mı, ilgini belli edip 2 – 4 hamlede sonuç çıkmıyorsa nextlemenin yani bir miktar enerji ve zaman harcamanın karşısına 7 sene bir kızın peşinden mesaj maymunu olmuş ekstrem ruh hastasını koyarsın. Dikkat et. Aklına Erasmus Muharrem gibi ekstrem bir olayın gelmesi tesadüf değil.

[Ha hiç yatırım risk etmeden kazanacağını sananlar](#) buyursunlar denesinler.

adına HAMLE yapmıyor

da ne yapıyor? Ya hiçbir kadına hamle yapmıyor 31 çekiyor ya da hamle yapmadan bir kadının çevresinde dönüp uygun zamanı ya da ilgiden emin olmayı bekliyor. Yani = UYDU! Ya da kadın reddedildi sanıp adamı bırakıyor. Ya da daha atağı kızı kapıyor.

Burada özellikle flört ün ilk başlarında MUHTAÇ erkekler ERKEKADAM'ın farkı nedir?

Erkek Adam [flört etmez](#). [Kızla biraz muhabbet eder ve kızın ilgisi varsa kızı buluşmaya çağırır](#). Kızın ilgisi yoksa kızı bırakır. [O buluşmada kıza yürür](#). Kızın ilgisi varsa kızı öpmeye gider. Kızın ilgisi yoksa kızı [NEXT eyler](#). Kızla [2 -3 buluşmada bir şey olmazsa kızı NEXTler](#). Bunu birden fazla kızla [paralel yapar](#).

Erkek adam ne sıklıkla kadına hamle yapmalıdır.

Bir kadına diye soruyorsan cevap yukarıda. Kaç kadına diye soruyorsa işi / okulu / havuzu el verdiği sürece bunun sınırı yok. Genelde aynı anda 3 kadına paralel yürümek iyidir.

Bu hamlelerden ne zaman vazgeçmelidir.

Cevap yukarıda.

Flört hangi kıvama geldik ten sonra kendini geri çekmeli

Flört dediğin beta erkek oyunu. Flörtü kıvamına getirmek ise tam dipte beta oyunu.

Reddedilmeyle yüzleşmekten korkan erkeğin yörüngede dönüp uygun zamanı, vs. beklemesi.

Bunlar kadınsı şeyler, erkek davranışları değil. Erkek adam [şöyle oynar](#).

Bu soruları samini soruyorsan senin zihin yapın mavi haplı oyunu kırmızı hap taktikleri ile en iyi nasıl oynarım kıvamında maalesef. Bu telegram grubunu, siteyi okuyup anlayan insanlar yönetmiyor sanırım. Zira bunların temel ve bariz olması lazım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 13, 2020](#) Categories [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) 168
Commentson [İlgini belli etmek](#)

Gönül Yarası

Oneitis kavramı, kırmızı haptaki en temel kavramlardan biri. Ama birçok erkek bu kavramı yanlış anlıyor. Özellikle de “oneitis” yapmamanız gerekli ya da oneitis yok gibi şeyler duyduklarında.

Rollo Tomassi’nin Oneitis ile ilgili en çok paylaştığı özdeyişine bakalım:

“There is no “One”. There are good ones and there are bad ones but there is no “One”.

Bir “tanesi” diye bir şey yok. İyi olanlar var, kötü olanlar var ama sadece bir “tanesi” yok.

Yani oneitis yapmayın derken, “sizin için özel ve çok uygun kadın diye bir şey yok o nedenle yapmayın” demiyoruz. “Sizin için özel ve çok uygun birçok kadın var ve o nedenle oneitis yapmayın” diyoruz.

Şu an beraber olduğunuz kadın çok özel biri mi? Evet. Ama bu aslında aynı şekilde özel olabilecek başka kadının varlığını ortadan kaldırmıyor. Temel sorun şu: Ortalama bir erkek, hiçbir şey yapmadığı için, bu kadınlardan biri ile 3 – 5 senede bir karşılaşıyor. Ortalamadan başarısız bir erkek ise gerçekten piyasada olmadığından belki çok daha az sıklıkta. Bu nedenle de bu erkekler oneitise çok daha yatkınlar zira biri ile yolları ayrıldığında, diğerleri o kadar uzaklar ki sanki bu yollarının ayrıldığı kadından sonra bir daha kimseyi bulamayacak gibi hissediyorlar.

(Not: Birlikte olmadığınız, size karşı da pek adım atmayan oneitis özel biri mi? HAYIR değil! **Hiçbir özelliği yok!**)

Kadınlara yürüyen bir erkek ise böyle kadınlardan biri ile 1-2 senede bir karşılaşıyor. Ve daha sık karşılaştığı için en son hayatından çıkana saplanma ihtimali daha az.

Fakat ister ortalama ister de **başarılı bir erkek olun**, ilerde bu kadınlardan biri ile yolunuz zaten kesişeceği için geçmişte olmamış, bitmiş, reddetmiş bir tanesini yara yapmak bir çeşit deliliktir.

Şimdi bunu aklınızda tutarak şu okur sorularına bakın:

“Mahmut Abi belki sende üniversitede ve ‘ya lisede çok sevdin bir şekilde olmadı ,bu içinde bir yara olarak kalmadı mı?”

Çok sevdiğim ve olmadığı oldu ama gayet samimi bir şekilde söylüyorum, hayır yara falan kalmadı. Kalmıyor. Bir süre sonra aynısını ve aslında [erkek olarak olgunlaştığın](#) için çok daha iyisini de yaşıyorsun. Neden kalsın ki?

“İster kabul edelim ister etmeyelim bunun gerçeği (hep bir yara kalacağı) böyle diye düşünüyorum.”

Senin için ve senin gibi düşünen biri için eminim öyledir. Öyle olması doğal veya zorunlu olduğundan değil, senin ve senin gibi düşünen biri için öyle olduğundan. Yani sen ister kabul et, ister kabul etme, bahsettiğin yara çoğu insanın içinde kalan bir şey değil. Kalması zorunlu bir şey hiç değil. Bunlar kendi düşkünlüğünü rasyonalize etmek için kendi kendine söylediğin yalanlar.

“Dusunsene kalbin pir pir ,oyle bir his var ki içinde tarif edilmez ,diger kadinlarin birden renklerinin solmaya başladığını fark edersin.”

Yukarıda bahsettiğim gibi sana uygun bir tanelerinden biri ile karşılaşıyorsun. Sonra onunla olmuyor belki ama nasıl olsa bir tanesiyle daha karşılaşacaksın. Ayrıca yazdıklarında fazlaca [Hollywood saçmalığı](#) da var. İlk görüşte aşk gibi şeyler.

[Muhtaçlığa aşk](#) deyip alladığın pulladığın zayıflıkları aşp da gerçekten erkek gibi sevdiğinde yaşadığın his, o arabesk çocuk halinle yaşadığından çok daha gerçek ve güçlü.

Bu konuda en çok yapılan hatalardan biri, muhtaç sevgiyi geride bırakılması gereken bir aptallık değil de feda edilmesi gereken bir güzellik sanmak. Yetişkin ve fişten çekilmiş bir erkek olunca “sevmeyeceksin” ya da “sevgin gerçek olmayacak” algısı bir propaganda. Kırmızı hapı okumuşsan ama deneyimlememişsen, ağlamalar ve acı çekmelerle süslü, o cafcacflı ve kavgalı şeyi dünyanın en kutsal duygusu sanmaya devam ediyorsan, maalesef yetişkin bir erkek olarak sevmenin, senin “yara” bırakan sevdandan çok daha değerli ve güçlü olduğunu bilemezsin. “Yara” bırakan sevdanı kadın reddedince de kadın aslında pek bir değeri olmayan bir şeyi reddettiğini anlayamaz, “seversen sikilirsin, şeytan karıları sikeceksin sevmeyeceksin” gibi öfke nöbetlerine girersin.

“Cok guzel bir kizla tanismis olabilirsin cikiyor olabilirsin ama bu ona bu sekilde sevgi duyduğun anlamına gelmez ki.”

O şekilde değil, daha sonra karşına çıkacak diğer uygun ve çok iyi hatunlara daha sağlam ve doğal bir sevgi duyuyorsun. Muhtaçlıktan yapışmayı kutsal, gerekiyorsa gidebilmeyi “sahte” sanan kafanın bunu anlaması zor gerçi.

“Bir çok insan içinde kalan yaralarla [#evlilik](#) yapıyor ... ”

O birçok insanın aptallığı.

“flort ediyor tabak çeviriyor vs ama bu eskiden yasadığın durumun gerçek olmadığını göstermez ki”

Gerçek ya da sahte. Her şey, birgün biter ve sen de hayatının geri kalanına bakarsın. [Her şey doğar, yaşar ve ölür](#). Geçmişte gerçek dediğin şeyden önünde daha fazlası varken, dediklerin anlamsız ... AMA ...

Sen eğer oneitis, gönül yarası, vs ... kafasında kalırsan da problemin kendi kendisini gerçekleştiren kehanete dönüşür. “Başka kadınlar bana aynı hissi vermiyor” tipik bir oneitis hastalığı belirtisidir. Buna kapılan erkek başka kadınlarla iletişimi ve yeni kadınların potansiyelini değerlendirme kabiliyetini kaybettiğinden, gerçekten de “aynısını” bulamaz. Hele de buna kapılıp geriye gidiyor ya da yerinde sayıyorsa hiç bulamaz.

“Kabul edelim cogumuzun ici bir sekilde acıyor sadece inkar ediyoruz.”

Çoğunuz bu acıyı senin bahsettiğin kadar yaşamıyor. Maalesef canını sıkacak ama siz aptal bir azınlıksınız. Yanlış anlamayın, birinden ilk ayrıldığınızda vey sonraki aylarda duyduğunuz acıdan bahsetmiyorum. O doğal. Ama dikkat edin bu okur 40’ına merdiven dayamış bir adama lise ve üniversiteden gönül yaran yok mu, aslında için acıyor inkar ediyorsun demeye getiriyor. 20 yıl öncesinden bahsediyor yani! İnsanda 20 değil 40 yıl acı bırakacak çok az şey var. Mesela çocuğunu kaybetmek (ölüm ya da ayrı düşme ile) gibi. Belki 20 – 30 senelik hayat arkadaşını kaybettiğinde de 20 sene sonra yarası kalır. Ama lisede veya üniversitede bir iki yıllık ve fazlaca bebek yapma dürtüsü gazlı duygu patlamalarının yara bırakması için çok ciddi beyin yıkaması lazım. Hele de doğal olarak birçok partnere sahip olmaya meyilli bir erkek için.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 13, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) 31
Commentson Gönül Yarası

Onay Arayışı (Bağımlılığı)

Onay arayışı, kişinin kendisini sevmeye layık görmemesinden, özünde kendini değersiz olarak görmesinden kaynaklanan ciddi bir problem. Kişi, kendi “değersiz” varlığının kendi kendine verdiği onayı, fikirlerini ve hatta tek başına varoluşunu önemsemediği için, dışardan kendisine verilecek onaya bağımlı hale gelir ve ikili ilişkilerinde bu onayı aramayı önemli bir amaç haline getirir.

Yanlış anlamayın, başkalarının sizi onaylaması kötü bir şey değil, aksine sosyal bir hayvan olan insana daha fazlasını yapma isteği veren iyi bir şey. Belli bir seviyeye kadar davranış ve söylemlerinizi ile onay aramak da doğal. Başkalarının fikirleri oldukça pozitif ve hatta birçok durumda sizi hatadan çevirecek değerinde olabilir. Burada bizim bahsettiğimiz “problem”, başkaları sizi onaylamazsa mutlu olamayacak ya da kendine güvenemeyecek şekilde onay bağımlılığı ve bunun sonucunda meydana gelen aşırı onay arayışı. Burada problem

başkalarının bizim davranış ve söylemlerimiz hakkındaki fikirlerine, kendi fikirlerimizden daha fazla önem vermektir.

Onay bağımlılığı, uyuşturucu bağımlılığına benzetilebilir. Onay bağımlısı başkalarının onayını aldığı anda kafası “güzelleşir”, mutluluk sarhoşu olur. Ama onay kendisinden esirgendiğinde kendisini çok kötü hisseder ve onay ile yeniden “uyuşmak” için aşırı bir onay arayışına girer. Her bağımlılık gibi, onay arayışı da ne kadar uzun süreli ise o kadar köklü bir problem haline gelir.

Onay bağımlılığı birçok soruna yol açar. En önemlileri şunlar:

Yanlış Kararlar Almak – Başkalarının onayına bağımlı ve onayını arayan bir insan, kendisinin değil onların hedef ve arzularını kendisinin hedef ve arzularının önüne koyar. Sizin için önemli olan konularda harekete geçmek yerine, onlar için önemli konularda harekete geçer. Kısacası kendi hedef ve arzularını, başkaları için feda eder. Bu durum genellikle, onay bağımlısının yanlış kararlar vermesine neden olur. Kız arkadaşının sağladığı onayı elde tutmak için onun çocuk ve evlilik hedeflerini gerçekleştirmeyi, kendi kariyer hedeflerinin önüne koyarak bir erkeğin – hazır olmadığı halde – evlenmesi gibi.

Önemli Şeyleri Yapamamak – Onay bağımlısının zamanı başkalarının istek ve arzularını gerçekleştirmeye ayrıldığından, onay bağımlısı kendi hedef ve arzularını gerçekleştirecek zamanı bulamaz. Uzun vadeli mutluluk için fedakarlık önemlidir ama insan daha çok yakın vadede kazanacağı zevklerden fedakarlık etmelidir, kendi zamanını başkalarına feda etmemelidir. Başkalarına yardım etmek ya da onların da arzu ve isteklerini dikkate almak iyi bir şeydir ama onay arayışını abartmış bir bağımlı, kendi hayatını başkalarına feda eder.

Mutluluğunu Başkalarına Bağlamak – Başkalarının onayını arayan kişi, başkalarının insafındadır. Onların duygusal dalgalanmalarının, istek ve arzularının kuklasıdır. Eğer karşısındaki onay vermezse mutsuz olur, verirse mutlu. Fakat onay bağımlısının mutsuz olduğu zamanlar, mutlu olduğu zamanlardan çok daha fazladır. Zira onay bağımlısı spesifik insanlardan spesifik onaylar beklerler ve her insan kendi motivasyonlarına göre davrandığından onay arayan kişinin aradığı onayı düzenli olarak istediği kişiden alması çok zordur.

Kaygı – Her hareketinde karşısındakinin onayını arayan, onu sinirlendirmeyi, onunla fikir ayrılığına düşmeyi onaylanmamak olarak algılayan insan, her hareketi ve sözü sonrası karşısındakinin tepkisini düşünerek kaygı içinde yaşar.

Başarısızlık – Onay arayışındaki insanlar, yukarıdaki olumsuzluklar nedeniyle finansal alanda, insan ilişkilerinde başarısızlığa meyillidirler. Zamanının çoğunu kendini geliştirmeye

ve gerçekleştirmeye değil başkalarının onayını elde etmeye adanmış kişi, onların başarılarına katkıda bulunabilir ama kendi başarısı için yeterince emek ve zaman harcamaz.

Peki insan, onay bağımlılığından nasıl kurtulur?

Öncelikle onay arayışının önemli bir hayatta kalma mekanizması olduğunu ve bu nedenle de güçlü bir dürtü olduğunu bilmeniz lazım. İnsanlar sosyal yaratıklardır ve tarihin çok uzun bir döneminde kendi kabilesinden dışlanmak, insanın ölüme terk edilmesi anlamına geliyordu. Bu nedenle de başkalarının onayı için kendi bireyselliğimizi feda etmeye, dürtü seviyesinde meyilliyiz.

Fakat artık o uzun tarih döneminde yaşamıyoruz. En azında bu devirde. Başkalarınca dışlanmak hala iyi bir fikir değil ama artık ölüm kalım meselesi de değil. O nedenle onay arayışını abartmamızın hiçbir mantıklı nedeni yok.

Onay bağımlılığından kurtulmak için ilk yapmanız gereken şey, kendi başınıza da mutlu olmayı, kendinizle başbaşa iyi vakit geçirmeyi öğrenmektir.

Kendi kararlarınızı, kendi arzu ve hedeflerinize göre kendi başınıza almayı öğrenin. O kararların sorumluluğunu alın ve sonuçlarını yaşayıp onlara katlanın.

Kısacası daha bağımsız bir yaşama sahip olun.

Burada teorik değil pratik bir şeyden bahsediyoruz. Çoğu insanın onay bağımlılığının nedeni, aradığı onayı alamazsa içine düşeceğini düşündüğü kötü durumun tamamen kafalarında yarattıkları bir canavar olması. Bu insanlar, kendilerini onay alamadıkları durumlara maruz bırakıp şunu görmeliler: başkalarının onayı olmazsa size ve mutluluğunuza pek fazla bir şey olmuyor. Aslında tam tersi birçok kez, daha güçlü ve mutlu oluyorlar.

Örneğin patronunun, müşterilerinin ve iş arkadaşlarının onayını arayan ve bu nedenle iş yerinde gece geç saatlere kadar çalışan ve mükemmeliği arayan bir çalışanı ele alalım. Bu çalışan bu şekilde devam ederse çalışabilir yaşamının ikinci yarısına varmadan tükenip bitecektir. Böyle birinin öncelikle yapması gereken şey azar azar fazla mesaiye, ekstra işe vs. hayır demesi, mükemmellik takıntısından vazgeçmesidir. Çoğu durumda bu kişi, daha az çalıştığında, daha fazla işe hayır dediğinde, daha az mükemmel olduğunda işlerin kötüye gitmediğini ve hatta iyiye gittiğini görecektir.

Bu arada yeri gelmişken tekrar edelim, çok az sayıda insanda oldukça faydalı olabilecek mükemmeliyetçilik, çoğu durumda onay arayışının sonucudur. Mükemmeliyetçi, birçok

durumda mükemmel olmazsa dışlanacağı ya da reddedileceği korkusu ile mükemmeli arar. Yaptığı işi en iyi şekilde yapma motivasyonu ile değil.

Günümüzde [birçok erkeğin kadın onayı arayışı](#) da bir başka örnek. Hayatlarının bekar dönemlerinde eğlenemeyen veya mutlu olamayan, yanlarında / kollarında bir kız yokken kendilerini varoluş seviyesinde eksik hisseden, bir veya birkaç kadının değil “kadın milletinin” onayı için çırpınan erkekler, günümüzde çok yaygın. Kadın onayına bağımlı bir erkek o onayı kafası okşanarak, pohpohlanarak (iyi çocuk) ya da seks, hayranlık (piç, dildo vatanadaş) şeklinde alamadığında depresyona girer.

Kadınların onayının arayışı burada sıklıkla gördüğümüz bir durum.

“Bir süredir yürüdüğüm hatun mesajıma görüldü attı ve öylece bıraktı. Kendimi tutamadım ve ona bana neden yazmadığını ve bir sorun olup olmadığını sordum. – Sorun olmadığını ve benim sevinebilir biri olduğumu onayla lütfen. – O mesajı görmedi ama cevap vermedi. Ben de bunun üzerine kızgın şeyler yazdım. – Burada erkek istediği şeye sahip olmayı hak etmediğine inanıyor. Kızın kendisini bırakıp gitmesinin an meselesi olduğuna inanıyor. Aslında o mesajları atmasının nedeni bunu engellemek, kendisini zorla kızın hayatına sokup kendisini rahatlatmak. Bkz. [Umursamayı bıraktığınızda daha fazla sonuç alacaksınız](#).

“Abi ben eskiden betaydım, şimdi alfa oldum (artık o ne demekse). Şimdi eski oneitisime gidip ona ne kadar değiştiğimi göstermek istiyorum.” – Yani bu kızın senin değişimini onaylamasını istiyorsun.

“Onu aradım ve ona niyetimin ciddi olduğunu, beni yanlış anlamasının haksızlık olduğunu söyledim.” – Yani annesinin başını okşamasına alışkın iyi çocuğun, bak ben annemin gurur duyduğu bir erkek oldum onayını kızdan beklemesi.

“O İzmir’i kazandı. Ben mezuna kaldım. Boğaziçi’nde İşletme okumak istiyordum ama ona yakın olabilmek için İzmir’i tercih ettim.” – Kendi hedef ve arzularından fedakarlık yapmazsa yalnız kalacağını (kadın onayı) veya reddedileceğini düşünen erkek davranışı. Onay bağımlılığının en kötü versiyonlarından biri.

vs ...

Kadın erkek ilişkilerinde onay bağımlılığından kurtulmak için, onay bağımsız bir erkek gibi davranıp bunun arkasında durmanız lazım. Bu konuyu [Erkek Adam zihniyeti nasıl içselleştirilir](#) yazısında ele almıştık.

Onay bağımlılığı konusunda size en çok yardımcı olacak şeylerden biri de kendi hedef ve tutkularınızın olması. Bunlar için çalışmaktan sizi tembellik haricinde alıkoyacak şey, genellikle başkalarının onayı için bunlara ayıracak zamandan fedakarlık etmektir. Gideceğiniz limanı bilmek ve o limana doğru yol aldığınızı görmek, sizin kendinize verdiğiniz değeri artırır ve bu değeri dışardan onay şeklinde elde etme ihtiyacınızı azaltır. Hedefe doğru yürümek ki öncelikle bir hedef gerektirir, sizin daha fazla mutluluk hormonu salgılamanız ve dışardan gelecek mutluluğa bağımlılığınızın azalmasına yardımcı olur.

Author Mahmut Abi Posted on July 13, 2020 Categories Erkek Adam,
Psikoloji Tags Psikoloji 54 Comments on Onay Arayışı (Bağımlılığı)

Bir kız bana görüldü attı neyleyim

Şu “görüldü” özelliği kadar toplu erkeklik katliamı yapan çok az şey var. Kitlel iğdiş etme makinesi mübarek. Eskiden ne güzel bir mesaj atardık, cevap gelmeyince görmedi herhalde der işimize bakardık. Şimdi ise genç erkekler telefon başında kız gibi görüldü atanın yollarını gözlüyorlar.

Bir kere şu “görüldü attı” takibini hayatınızdan çıkarmanız lazım. Hani “görüldü atan” da sevgilileri falan olsa neyse. 90%ı, kendi aşırı ilgilerini yansıtır “ilgili” olduğuna “emin oldukları” kızlardan bahsediyorlar.

Neyse bu yazıda asıl yazmak istediğim şey bu değil. Görüldü atılması genelde ilgisizlik de gösterir ama her zaman ondan olmuyor. Şimdi yazacağım şeyin de farkında olun.

Yıllardır bu görüldü attı şikayetini, görüldü atılan mesajlarla gören biri olarak şunu söyleyebilirim: Çoğu erkek görüldü yemiyor, kızlarla konuşmayı bilmiyor.

Sadece bir örnek vereyim:

Sen: Selam. Ne haber?

Kız: İyiyim senden ne haber?

Sen: İyilik. Ne yapıyorsun?

Kız: Youtube’dan yemek videosu izliyorum. Sen?

Sen: Ben de dizi izliyorum.

Kız: Hangi dizi.

Sen: Dark.

(Görüldü)

Buradaki hatayı görebiliyor musunuz? Kız adama yemek programı izliyorum diye yem atmış. Adam ise kendi kafasına gömülmüş, yemin farkında değil. İlgisiz kız genellikle youtube izliyorum der genelde. Burada ise kızın “benimle konuşma aç” diye yem attığını varsayabilirsiniz (evet [ilk buluşmada ne konuşulur](#) yazısındaki prensipleri mesajlaşmada da kullanabilirsiniz).

Oğlumuz ise konuşmayı kendisine park etmiş. Konuşmayı tıkamış. Şimdi kız buradan konuşma açmaz ki. Hani ilgisi yüksek kız belki açar ama o bile bir süre sonra erkeğin (kendisine park ettiği) son mesajına bön bön bakar ve yazacak bir şey bulamayıp orada bırakır. Kızın yazacak bir şey bulamamasının adamın sıkıcı olması, çok soru sorması, uygunsuz bir şeyler yazması gibi sebepleri de var ama burada bahsettiğim oldukça yaygın.

Buradan konu nasıl açılır? Mesela şöyle:

Kız: Yemek programı izliyorum. Sen?

Sen: Dizi izliyorum. Ooo yemek programı, bugün ne yemek yapmayı öğrendin bakalım?

Kız: İspanaklı börek □

Sen: Ooo makarnadan fazlasını yapabilen bir hatun. Babamı annemi çikolata ile ne zaman gönderiim?

Kız: Hahahahaha. Ben zaten bir sürü yemek yapıyorum ki!

Ben : Lazanya da yapıyorsan şahinimi alıp direkt kaçırmaya geliyorum.

Kız: Evet hem de çok iyi yaparım □

Ben: Hazırla bohçanı!

Kız: Hahahah ...

Böyle gider.

Tabii yanlış bir şey söylerim de kızı kızdırırım diye bıçak sırtında yürüyen tedirgin iyi çocuklar bunu nasıl söyleyecek o ayrı konu ama bakın burda yem üstüne yemi kullanmaya bir örnek var. Kız ıspanaklı börek diyor bam, bir sürü yemek diyor bam, lazanya yaparım diyor bam.

Ortalama bir iyi çocuk egosunun kuklası olduğu için yanılıp şaşırıp ıspanaklı böreğe gelse bile “ay bayılırım, annemin yaptığı özellikle çok iyidir, bla bla ...” diye konuyu kendine getirip orada bırakır.

Eğer dikkat ederseniz burada iki şey daha var:

1 – Erkek Adam’ın Espri Anlayışı (Bu [ilişki sihirbazı kitabında](#) uzun uzun anlatılıyor ama buraya özet olarak yazı şeklinde koyacağım). Biz buna [eğlenen ustalık](#) da diyoruz.

2 – Erkek Adam’ın espri anlayışı ile tırmanan bir [pozitif cinsel gerilim](#) var. Kız isteme, kız kaçırma şeklinde ilerliyor ama alt metin belli. Kız kaçıran genelde kızla yatar sonra el öpmeye giderler biliyorsunuz.

Gördüğüm kadarıyla birçok erkek konuşmaya kızın liderlik etmesini, konuşmayı kızın geliştirmesini bekliyor. Ama siz henüz yürüme aşamasındayken konuşmayı geliştirmesi gereken kişisiniz. “Bana ne ya oynamıyorum, onlar da konuşma açsın” diye mızıkçılık yaparsanız buyrun gidin yapın. Ama bu tür bir konuşma mekaniği, feminenleşmemiş yetişkin erkeğin doğal halidir. Konuşmayı, çok konuşan değil az konuşup dinleyebilen yönetir. Ortalama bir kadın normalde ortalama bir erkeğin 2 – 3 katı konuşur. Doğalı bunlardır. Kızı “etkileme” (onayını dilenme) derdiyle çok konuşan iyi çocukluk doğal değildir. Kadından liderlik beklemek doğal değildir.

Bu arada mesajlaşmada acemiyseniz, sitemizdeki [mesajlaşma prensipleri](#) yazısını okuyabilirsiniz. Kızlarla nasıl mesajlaşacağınıza [Kadınlarla Tanışma rehberinde](#) de değindik.

İlk buluşmaya gelmeyen kadın

Şöyle kısa bir soru geldi:

Mahmut Abi. Özelden cevap vermediğini biliyorum ama bunu yazı yapıp cevaplamak istersin diye gönderiyorum. Eğer hayır dersen yorumlara yazacağım.

Yorumlara yazsaydın iyi olurdu zira e-postaya gelen yazıları cevaplamıyorum ancak bazıları yazılık ise yazıya alıyorum.

Hatunla ortak bir arkadaşımızın sosyal hesabında bir mesajıma yazdığı cevap ile tanıştım. Özel mesajlaşmadan telefona geçtim ve whatsapp üzerinde de iyi bir oyun çıkardığımı düşünüyorum. Kızı, mesajlaşmayı uzatmadan, yeri ve zamanı ayarlayarak buluşmaya davet ettim.

Buraya kadar siteyi okumuş ve uyguluyor görünüyorsun.

[Buluşma saatinde](#), buluşma mekanına gittim. Bilmiyorum, belki de kıza mesaj atıp geliyor musun diye sabahtan kontrol etmem gerekliydi.

Yeri – günü – saati belliyse gerekli değil.

Kız buluşmaya gelmedi abi. 20 dakika orada bekledim. Aslında kıza mesaj atmadan oracıkta [nextleyecektim](#) ama dayanamayıp “yolda mısın?” diye mesaj attım.

Kız günü – yeri – saati belli buluşmaya gelmemiş. Mesaj atmanda bir problem yok.

Ne dese beğenirsin? “Ya ben şey unutmuşum, uyuya kalmışım.” Gelmiyorsun yani dedim. Hiçbir şey olmamış gibi “evet gelemeyeceğim.” dedi. Şimdi ben anlamadım. Bu hatun bunu bana ilgisi az olduğundan mı yaptı, arıza mı? NEXTleyim mi? Aramasını bekleyeceğim ama aradı mı bir buluşma daha mı ayarlayayım? Yoksa onun buluşma ayarlamasını mı bekleyeyim. Hani sadece 1 kere oldu ya bu. Ondan kafam karıştı.

Hatun seni çok kaba ve saygısızca ekmiş. Şimdi bir kadın seni son anda ve kayda değer bir sebep göstermeden ekebilir. Ama önceden haber verir. Bu durumda kadının ilgisinin yetersiz olduğunu varsayıp, hatunu NEXTlersin. Hatun bir daha ararsa bu durumda kızın yeniden bir şans kazanması için, yaptığından pişman olduğunu belirtir bir özür dilemesi gereklidir. Yoksa hatunu tamamen radardan çıkarırsın ve bir şans daha vermezsin.

Senin durum farklı. Hatun buluşmayı tamamen sallamamış ve gelmeyeceğini haber bile vermemiş. Aradığında da sallamamış. Şimdi burada asıl sorun hatunun kişiliği. Tamam bunun üstüne sana ilgisi de yetersiz olabilir ama burada ilgi yetersizliği bir kişilik arızasının şiddetini artırır. Temel neden değildir.

Bu hatun bunu bana ilgisi az olduğundan mı yaptı, arıza mı? Hatunun arıza olduğunu varsayabilirsin.

NEXTleyim mi? Ebediyen.

Aramasını bekleyeceğim ama aradı mı bir buluşma daha mı ayarlayayım? Yoksa onun buluşma ayarlamasını mı bekleyeyim. Birincisi aramasını bekleme. Zira arasa da bir şey olmayacak. Bir kere olmuş olabilir ama kızın kişilik bozukluğu ve saygısızlık seviyesi bir şans daha verilmemesini gerektiriyor. Neden? Kuyruk açısından değil, kızın düşük meziyetli (düşük kalite de diyebilirsin illa o kelimeyi kullanacaksan) olmasından. O kadar düşük ki, fazlaca bir çaba gerektirmiyor olsa bile değmez.

Eğer sana ulaşırsa, fazla konuşmana gerek yok. Kesinlikle sinirlenmeden “o günkü yaptığın kaba ve berbat bir davranıştı” dedikten sonra “her neyse şimdi bir işim var, kapatmam lazım bye” der ve telefonu kapatabilirsin. Kızın artık seninle bir şansı kalmadı.

Eğer kız özür diler ve buluşmaya davet ederse kibarca “teklifin için teşekkür ederim ama bu hafta çok yoğunum, ben seni sonra ararım” gibi bir şey söylersin ve kapatırsın. Sonra da kızı aramayı unutursun.

Bu ekstrem bir durum. Peki eğer sizi önceden haber vererek ama iyi bir bahane belirtmeden ekerse? Aşağıda yazdıklarımın hepsi bu durum için geçerli.

Kızı arayıp verip veriştirmenin, trip atmanın bir manası yok. Çoğu kadın, kötü bir şey yaptığında, eğer aşırı sinirlenip kendisine suçlama savurmaya başlarsanız birden bire sizin

onu kötü hissettirmenize odaklanır ve bu nedenle de sizin kötü biri olduğunuz hissine kapılır. Bunun ardından kendi kabahatini unutmayı bırakın, siz kötü biri olduğunuz için bunu hakettiğinizi bile hissedebilir.

Bu nedenle bir kadına en koyan hareket hemen her zaman sessizce çekip gitmektir. Sizin “kötü” bir insan olmanız ilüzyonu ile yaptıklarını “haklı” çıkaramayacağı için, kendi kabahati ile başbaşa kalır.

Birçok erkek çekip gitmeyi bir erkek ile dalaşmadan kaçmak gibi bir şey sanıyor. Karşınızda bir erkek yok. Kadınla kadın olmadan dalaşamazsınız. Zaten yukarıda anlattığım gibi dalaşmanız ona (size yaptığı şey konusunda) kendini iyi hissettirir. Neden kendisini iyi hissetsin ki? Sessizce bırakıp gidin, kendisini kötü hissetsin. Size bir şey ifade etmeyebilir ama “sessiz terk” kadınlar üzerinde çok etkili bir silahtır.

Tekrar ediyorum, ekstrem olmayan ekmede, kızı arayıp mesaj atmayın. En iyi strateji, kızın bu davranışının sizin için bir önemi (yani kızın bir önemi) yokmuş gibi davranın. Sinirlenmeyin, aramayın ve hiçbir şekilde açıklama istemeyin. Kız yeryüzünden buhar olup uçmuş gibi davranın.

Burada sizin kızla ilk buluşmadan önce yapabileceğiniz bir iki şey de var. Örneğin, kız buluşmaya son anda bir mazaret bulup gelmeyecekmiş gibi bir B planı yapın. Mesela kız gelmezse o gece ava çıkıyormuş gibi bir iki yer belirleyin ve oralara gidip yeni hatun için avlanın. Kız buluşmayı iptal edince eve gidip Netflix izleyip kaderinize yanmayın yani. Hatta size tavsiyem hatun B planı olsun. Eğer yalnız kalacaksanız, o gece avlanacaksınız. Eğer hatun gelirse ve birbirinizle iyi vakit geçirirseniz, hatunla devam edersiniz. Kısacası gecenizi ve eğlenecenizi daha hiç buluşmadığınız bir hatuna endekslemezseniz, zaten pek umrunuzda olmaz.

Bazen bu hatun siz geceye devam ederken mesaj atıyor. Gece dışarı çıktığınızı ve güzel bir mekanda eğlendiğinizi söyleyin. Onu oraya çağırmayın. Eğer kendi gelmeyi teklif ederse yeri söyleyin, gelirse gelir. Bir daha hatunu siz aramayın. Bir daha sizi ararsa buluşmak istediğini varsayıp yeni buluşma ayarlayabilirsiniz. Tabii ilk kez ekiyorsa.

Month: August 2020

Erkek Adam sitesinde akıl dağıtmak

[Nasıl alfa erkek olunur](#) yazısının altında şu [yorum](#) yapılmış:

Bunun en önemli örneği de neden gerçek videolar ve gerçek kanıtlar yok? Ben buna benzer herhangi bir siteye girdiğimde gerçek kimliğini bile bilinmeyen bir kişi herkeze akıl dağıtıyor.?

Ben sadece kendi sitem hakkında konuşabilirim. Ulusal kanaldan kimliğim gizli bir şekilde kulağınıza kulağınıza sokarak akıl dağıtmıyorum. Kendi köşemde, kendi yayınladığımız bir site ve ona ek 2 – 3 sosyal medya hesabından bildiklerimi dinlemek isteyenlere anlatıyorum.

Sen bu soruyu asıl “Ben neden buna benzer herhangi bir siteye girip gerçek kimliği bile bilinmeyen birinden akıl alayım?” diye kendine sormalısın. Buna bir neden bulamıyorsan böyle sitelere girmemen yeterli. Yani burada dağıtılan akli dinlemek gibi bir zorunluluğun yok.

Ben zamanında böyle kimliği gizli adamların ([Pook](#), [Michael W](#), Rollo Tomassi) yazdıklarını mantıklı buldum, uyguladım ve başarılı oldum. Burada anahtar kelime uygulama. İlişki Sihirbazı kitabını okuduktan sonra soluğu tartışma forumlarında değil sokakta aldım. [Süreç pek de sevimli olmasa da](#) ilk yaptığım şey bunları test etmektir. Benim avantajım kadınlarla iletişime geçmekten zevk almaktı belki de. Bir köşede boş boş oturmak yerine kadınlarla bir yere gitmese de iletişim kurmak zevk aldığım bir şey. Açıkçası cinsel hayatım da hemen olmasa da zamanla oldukça renkli hale geldi. Sonra birçok erkeğe başarı getirdiğini reel hayatta bir 10 sene kadar gözlemledikten sonra bu çerçevede yazmaya başladım.

Şimdi “ben ne bileyim senin 120 kilo bir 31ci olmadığını” dersin evet belki de doğru söylüyorsun “ne bileceksin?” Gerçi şunu iddia edeceğim, bu işlerde başarıya ulaşmış birçok erkek okuyunca burada yazdıklarımın fantezi değil tecrübe olduğunu kestireceklerdir. Zira bunlar herkese açık bilgiler değil. Ama eğer böyle siteleri takip etmeyeceksen ve dediklerinin başarısızlık getirdiğini düşünüyorsan takip etmeyeceksin.

Ben yazmaya devam edeceğim zira yararlı olduğunu görüyorum ama dediğim gibi soru “ben neden akıl veriyorum” değil “sen neden akıl alasın?”. O soruya cevap verecek kişi sensin, ben veya başka biri değil. Kadınlarla başarılı olmanın yegane sırrı bu sitede değil. Bu site senin için çalışmıyorsa başkalarını da dene.

Fakat siteyi doğru okuduğuna emin değilim. Mesela şu dediğin:

Şimdi benim yakışıklı arkadaşlarım var. Bir sürü kızla çıkıyorlar. Fakat burada sayfalarca yazdığınız beta erkeklerin hareketlerini yapıyorlar hatta benden daha beta davranıyorlar. Mavi haplı ile betayı karıştırıyorsun gibi. [O yazıda](#) beta korku – muhtaçlık – ben yetersizim motivasyonlu davranıştır diye yazdık. Yakışıklı ve bir sürü kızla çıkan bir adamın bir kızını kaybederim yalnız kalırım korkusu – muhtaçlık ve yetersizlik hissi ile davrandığına emin misin? Doğal yakışıklılık bunlara karşı önemli bir varlıktır ben yakışıklı ve birçok kızla çıkan

adamın mavi haplı davrandığını gördüm ama beta olduklarını görmedim (çok yakışıklı ama kızlarla ilişki beceremeyen betalar da gördüm).

Alfa ise kabaca sürülerin lideri konumunda diğerlerinden fiziki ve mental olarak daha üstün kısaca daha iyi olan demek.

Sen sanırım sadece başlığı okudun! Yukarıda alfanın davranış sıfatı olduğunu, erkek sıfatı olmadığını vs. yazdık ama sen yine de bunu yazmışsın.

Ancak farkettim ki edinimler sadece kendimizi kullandırmamaya yarıyor.

Senin pratiğini bilemem ama bu bahsettiğin genelde harekete geçmeyen, sürekli reddedilmelerin cehenneminden geçmeyen ve sadece okuyan adam belirtisi. Evet yetersiz aksiyon ve sadece okuma ile sağlanacak fayda budur. Kendini kullandırmazsın. Gerçi bu da büyük bir kazanım.

Ancak malesef ki insanın edineceği kadın sayısında bir artış yaşayamadım.

Neden? Buna cevap aramamışsın ama zaten ben de cevap veremem. 300 – 400 kıza, kendi davranışlarını analiz ederek yürüdün ve yine de bir artış olmadı mı? Neden olmsdı? Neden 300 – 400 kız seni reddetti durdu?

Fakat bu dediklerini yazanların 99%u gibiysen muhtemelen 30 kıza bile yürüyüp pratik yapmamışsındır ama bunu ben bilmiyorum. Sen biliyorsun.

Eğer bu siteden faydalanmak istiyorsan kızlara yürü ve o kızlarla ilgili tecrübeni yaz ve değerlendirelim. Bir şeye dikkat çekmek istiyorum. Bu yoruma benzer şeyler yazanların istisnasız hepsi çok genel yazıyorlar.

“Olmuyor, yapamıyorum.”

Ne olmuyor ne yapamıyorsun? Bilmiyorum. Buradan gerçekten yararlanabilen adamların yorumlarına bakın. 1 – 2 senelik bir süreçte yürüdükleri kızlar var ve onlarla bir hikayeleri ve sonra hüsrana var. “Kız şunu dedi / yaptı, ben şunu dedim / yaptım” diye somut bir konu var ve nerede hata yaptıklarını araştırıyorlar. Bu adamlara yardımcı olabilirim. Kızlara yürüyüp bu tecrübeleri üzerinden yanıt aramayan adamlara benim bir faydam olamaz. Gerçi bence kimsenin bir faydası olamaz.

Yeri gelmişken şunu da yazayım ama bunlar direkt yorumu yazana değil daha genel birçok yoruma cevap: Bu yakışıklı adamlar neden beta (muhtemelen mavi haplı) davransalar bile çok kız götürüyorlar, ben neden çabalamak zorundayım diye absürt bir kafa yapısı var. Bir kere bu adamlar muhtemelen beta falan değiller, gerçek yaşamda bu adamların bana

gösterildiği hemen her durumda bunlara beta diyenlerin alfa diye kafalarında bir hödük canlandırdığını gözlemledim. Şuna bakın:

Muhabetleri falan slm nbr tarzında başlıyor ve mizah yönleri de berbat çoğunun. Muhabbete ne diye başlayacaklardı ki? Ayrıca [eğlenen ustalık](#) ile mizah aynı şey değil. Mizah başkalarını güldürme sanatıdır, eğlenen ustalık ise kendini eğlendirme sanatıdır. Bir kadının shit testine eğlenen ustalıkla cevap verirken motivasyonunuz hatunu sizden hoşlansın diye güldürmek değil ([onay bağımlılığı](#)), hem kendinizi eğlendirmek hem de kızın dediklerinin / yaptıklarının sizin çerçevenizi bozmamasını sağlamak ve göstermektir.

Ama bu kafa yapısında asıl absürtlük şu: Adamların çok yakışıklılar yani babadan kalma varlıkları var ve “zenginler”. Siz değilsiniz. Piyango ya da keşfedilmemiş zengin akraba mirası falan yoksa zengin olmak için çalışacaksınız, risk alacaksınız.

Ama çok çalışırsam zengin olacağımın garantisi yok!

Evet yok. Samsaraya hoşgeldiniz. Hiçbir şeyin garantisi yok. Ama yasal veya yasa dışı yollardan zengin olmanın çabalamak dışında bir yolu da yok. Var mı? Benim bildiğim yok. O nedenle zengin (burada kadınlarla daha başarılı) olmak için çalışacaksınız ve evet bazılarına yattığı yerden am yağacak.

Ama adamlar yakışıklı beta davranabiliyorlar (hadi davrandıklarını varsayalım) ama beni en ufak beta davranışında siliyorlar!

Evet, [Cinsel Pazardaki](#) “mal varlığın” ne kadar yüksekse (artık o mal varlığın tipinden mi gelir, oyunundan mı, statünden mi, parandan mı bilemem) karşı cinste o kadar çok arzu uyandırırın. Çok arzu uyandıranın bir sürü hata yapacak manevra alanı olur, senin yarattığın arzu sınırın bir tık üstünde ise tek hatanda silinirsin.

Tip her şey, para her şey!

Tip konusunda yapabilecekleriniz sınırlı ama böyle düşünüyorsanız gidin tipinizi en iyi hale getirin. Bol para kazanın. Bunun böyle olmadığını kendiniz görün. Yapın bunu. Yanıldığınızı kendiniz göreceksiniz ama en azından bol paranız ve çok daha iyi bir tipiniz olur fena mı?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 27, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 57
Commentson [Erkek Adam](#) sitesinde akıl dağıtmak

Kadın- Erkek İlişkileri Kitap Tavsiyesi (Yenilere Özel Sırlama)

Merhaba millet ben [Mr. Deer](#), daha önceki [yazılarımdan](#) veya [videolarım](#) dan beni fazlası ile tanıyorsunuz veya tanımaya başlayacaksınız. Bu sefer konumuz kitaplar. Kadın- Erkek

İlişkilerine meraklı dostlarımla mutlaka okuması gereken bir liste.Yeni başlayan dostlarım içinde özel bir sıraya dizdim.

Listedeki kitaplar; Kırmızı Hap ‘ın Oyun kısmı diye adlandırılan Kadın- Erkek İlişkileri konusunda yol gösterici olurken, insanlarla konuşacak konu bulma konusunda ve genel kültür konusunda fayda sağlayacaktır.

Video ‘da kitapların sizlere ne katabileceğine ve benim hayatıma neler kattıkları konusuna kısaca bahsettim. Bu kitaplar benim kitaplığımın en değerli parçaları. Bu liste deki kitapları her yıl en az bir kere okurum ve hem günlük yaşamım daki sohbetlerimde hem de verdiğim eğitim ve seminerlerde mutlaka alıntılarım.

İyi Seyirler!



Author [Mr. Deer](#) Posted on [August 25, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Kitap Tavsiyesi](#) 1 Comment on [Kadın- Erkek İlişkileri Kitap Tavsiyesi \(Yenilere Özel Sırlama\)](#)

Ağız Sağlığı ve Bakımı | İnsan İlişkilerine Etkisi

Merhaba millet ben [Mr. Deer](#), daha önceki [yazılarımdan](#) veya [videolarım](#) dan beni fazlası ile tanıyorsunuz veya tanımaya başlayacaksınız. Daha önceki ürettiğim içeriklerden biraz daha farklı bir konu ile sizler leyim. Bu seferki konumuz Kişisel Bakımın olmazsa olmazı ”Diş ve Ağız” bakımı.

Sosyal Hayatta ve İlişki konularında başarılı bir insan olmak istiyorsak; ilk önce kendimize saygı duymalıyız. Unutmamalıyız ki kendine saygı duymayan birisine hiç kimse saygı duymaz. Bunları söyleme nedenim biraz dan okuyacaklarınızı ve alttaki videoyu izlerken konunun ne kadar önemli olduğunu hatırlamanız için.

Bana gelen soruların yanı sıra Kırmızı Hap takipçilerinin olduğu sosyal gruplarda sıkça ağız ve diş bakımı konusunda insanların sorunları olduğunu fark ettim. Ya görmezden geliyorlar yada bir türlü düzenli bir bakım periyodu oluşturmadıklarından şikayetçiler. Ağız Bakımı hem sağlığımız hem de insanlarla her türlü etkileşimlerimizde büyük bir öneme sahip. Sağlık yönünü eğitim hayatımızın ilk basamağı ana okulundandan bu yana duyuyoruz. O kadar duymamıza rağmen hale sıkıntı yaşıyorsak, birde madalyonun diğer yüzüne bakmalıyız diye düşündüm. Bu video da olayın sağlık yönü için bir kaç taktik verirken, asıl çalışma konumla

ilgili olan Toplumsal ve Flört konularına etkisine dikkat çekmeyi ve siz dostlarımda bir farkındalık oluşturmaya hedefledim. İyi Seyirler!



Author [Mr. Deer](#) Posted on [August 25, 2020](#) Categories [Disiplin](#), [İlişkiler](#), [Video](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Sağlık](#) 13 Comments on [Ağız Sağlığı ve Bakımı | İnsan İlişkilerine Etkisi](#)

Erkek Özgüveninin Temeli: Beceriler

Erkekler beceri kazanarak özgüven ve sosyal sorunlarının çoğundan kurtulabileceklerinin yeterince farkında değiller. Beceri kazanmakla özgüven kazanma arasındaki bağlantıyı kuramadıkları için de sorunlarının çözümlerini uzaklarda arıyorlar. Ve süreç onlar için çok uzamış oluyor.

Özgüven ve erkek olarak kendini yeterli hissetme niteliklerinde sıkıntı hisseden çoğu erkeği gözlemlediğimde bu erkeklerin ortak noktalarının sıradan günlük hayat becerilerinde yetersiz olmaları olduğunu görüyorum. Günlük hayat becerilerinde yetersizler çünkü hayattaki bu sıradan, küçük işleri küçümsüyorlar. Zaman kaybı olarak görüyorlar. Bu durumda olan erkekler yazının devamını okuduklarında babalarının tavsiyesini dinliyormuş gibi hissedip göz devirebilirler. Ama bunlar gerçek. Şimdi size beceri kazanmanın özgüven ve yeterlilik hissini arttırmadaki önemini anlatacağım.

Genelde kendilerinden ailelerine bir katkı yapması beklenmeden, rahat büyümüş çocuklarda özgüven sorunu gibi şeyler daha fazla olabiliyorken, ailenin ekonomisine-iş gücüne katkı sağlamaya yönlendirilmiş ya da belli oranda kendi başının çaresine bakmak zorunda kalmış erkeklerde özgüven sorunundan pek söz edilmez.

Bu farklılığın oluşmasının temel nedeni ikinci örnekteki çocuğun sıradan, zaman kaybı olarak görülebilecek günlük şeyleri yapmayı becerebilmesi ve tek başına günlük becerilerde daha iyi olmasıyla ilgilidir.

Şöyle düşün, tek bir işi iyi şekilde yapabiliyorsan, onu yaparken o an kendini %100 yetkin, yeterli hatta bazen dahi gibi hissedebilirsin. Bu iyi yaptığın şeyler arttıkça da günlük yaşamında kendini yetkin+yeterli+özgüvenli hissettiğin anların oranı artar.

Çoğumuz küçüklüğümüzde bisikletle mahallemizde tozu toprağa katmışızdır. İlgi eksikliği çeken ve kendini beceriksiz hisseden bir çocukken o bisikletin üzerine çıkınca kendimi bir dahi ve yetenek zengini biri gibi hissederdim. Çünkü bisiklet sürmede kendime çok güvenirdim.

Bisiklet gibi şeyler çok geride kaldı ama aynı mantık hala geçerli. Günlük hayat becerilerin arttıkça oransal olarak yetkin+yeterli+özgüvenli hissettiğin anlar artacak. Ve diğer zamanlarda da kendine olan bakışın, kendini algılayışın bu hissiyatla şekillenecek. Kendini toplamda daha özgüvenli, maskülen ve güçlü hissedeceksin. Çünkü normal zamanlarda da o kimliğinle bağlantı kurmaya başlarsın.

Hayatında uzun süredir meşgul olduğun ve iyi yaptığın bir şeyi düşün. Muhtemelen o an benzer şeyleri hissetmişsindir. Yapman gereken şey hayatındaki “o şey” lerin sayısını arttırmak. Böylece bir yerden sonra becerikli bir tavırla işleri hallettiğindeki kişisel imajın kendine yetersiz, kendine güvenmeyen imaja ağır gelmeye başlayacak.

Kadınların erkekleri en seksi bulduğu an

Yıllar önce nerede okuduğumu hatırlamıyorum ama o kadar doğru bir tespitti ki aklımdan silinmemiş. Bir kadının bir erkeği en seksi bulduğu an o erkeği çok iyi yaptığı bir işi yaparken izlediği anmış. Çünkü olay artık yarı-sanat boyutu kazanıyor.

Biz erkekler en çok bir şeye yoğun şekilde odaklanmış ,onu ustalıkla yapıyorken dışarıdan çekici görünürüz. Çünkü o an erkeğin yüzüne ve bedenine çok iyi yaptığı işten kaynaklı tam bir özgüven yansır ve hareketlerine kendinden eminlik gelir. Vücut dili “bu iş böyle yapılır” diye bağırır.

İster mali tabloları incelemek olsun, ister yemek yapmak olsun, ister marangozluk olsun... Bir şeyi çok iyi yapıyorsan dışarıdan izleyenler için güzel bir görüntü veriyorsun demektir.

Bunun kendimde en basit şekilde söyle gözlemleyebiliyorum, yolda yürürken yanımdaki arkadaşşıma inandığım bir şeyi anlatırken normalde bakmayacak kadınlar bile çok fazla bakmaya başlıyorlar.

Sosyal kabul olarak becerilerin önemi

Mesela sosyal olarak tam bir avakırsın ve genelde itilip kakılıyorsun. Halı sahaya gittin ve çok iyi oynadın. Bu muameleye maruz kalmaya devam etme şansın var mı sence? Yok, çünkü insanların saygısını kazanırsın. Çünkü en azından topla alakalı becerilerin gelişmiştir.

Ama bir şey beceremezken kimse sana saygı duymaz. Neden saygı duysun ki ? Hiçbirimiz işini düzgün yapmaya muktedir olmayan iş arkadaşımıza saygı duyamayız. Gerçek dünya böyle. Ama sosyal bir ortamda/işte/hobide birkaç becerisi olan kişi hemen saygımızı kazanır.

Ayrı eve çıkmak özgüveni neden yükseltir ?

Ayrı eve çıkmak ailesiyle yaşayan erkekler için büyük bir özgüven zıplaması yaratır. İstisnasız erkeklerin hepsinin ailelerinin yanından ayrılıp ayrı bir eve çıktıklarında eskisinden çok daha özgüvenli hissettiklerini söylemeleri tesadüf değil. Peki neden ?

Nedeni çok basit: tek başına yaşarken artık fazladan birçok günlük hayat becerisini öğrenmek zorunda kalıyorlar. Artık bir evi çekip çevirebilme (evin temizliği, evin giderlerinin takibi, yemek yapma vs.) becerisine sahip oluyorlar.

Şuan pedagoglar da bir çocuğa özgüven aşılamanın temel faktörünün çocuğa küçük yaşta sorumluluk vermek olduğunu söylüyorlar.

Yazımın başında erkeklerin günlük hayat becerileriyle özgüven arasındaki bağlantıyı kuramadıklarından söz etmiştim. Pedagogların çocuklarda özgüven geliştirme için verdiği tavsiyelerin bununla aynı olduğunu görebiliyor musun ?

Pedagoglar diyorlar ki: “çocuğa ‘şunu yap, bunu yap’ diyerek direktif vermek yerine ona bir işin, bir hayvanın vs. sorumluluğunu verin ve gerisini çocuğa bırakın”. Çocuk sorumluluk alanındaki bu sorunları çözdükçe daha becerikli hissedecektir. Böylece karşımıza özgüven sorunu olmayan, kendini yeterli hisseden bir yetişkin çıkar.

Ayrı eve çıkmanın önemi ile ilgili fikrimin temeli böyle. Ailenle yaşıyorsan da belli sorumlulukları üstlen, evde yapılması gereken belli şeyleri yap. Hiçbir şey yapmaya muktedir değilsen en azından kendi odanın temizliğinden %100 sorumlu ol. (Jordan Peterson da odanı temizle diye tavsiye veriyordu)

Sorunlarımız bize özel algısı

Ne kadar beceri ve sorumluluk o kadar özgüven demektir. Kafana taktığın sosyal beceriksizliklerine, özgüvensizliğine odaklanman seni kötü bir çarkın içine sokuyor, kendi moralini bunları düşünerek bozduğun için normal dünyadaki en basit becerilere bile ilgini yitiriyorsun, bunları anlamsız buluyorsun. Bu becerileri öğrenmeyince de gene özgüvenin olmuyor. Sorunlarını çözmeden, hamster gibi yıllarca çarkta dönüp hiçbir yere gidemiyorsun. Becerilere odaklandığında ise kısa bir sürede bu çarktan çıkarak sorunlarını çözebilirsin.

Erkekler bunlara itiraz edip Amerika'yı yeniden keşfetmeye kalkıyorlar. Çünkü o şaşalı ve özel sorunlarının burunlarının ucundaki basit bir çözümünün olduğunu göremeyecek kadar aptal görünmeyi kendilerine yediremiyorlar. Özel sorunlarına, kişiye özel ve çok kompleks bir çözümün olmasını gerektiğini düşünüyorlar. Kendileri o kadar özel ki sorunlarının çözümünde çok özel yöntemlerle aranması gerektiğini düşünüyorlar. (Kendini bu dünyada özel olarak algılama durumu 30lu yaşlarda yok olmaya başlıyor.)

Nedir bu beceriler ?

Sanıyor musun ki daha karmaşık da olsa insan ilişkileri de bir beceriden ibaret değildir. İnsan ilişkileri ve dolayısıyla kızlarla ilişkiler de aslında sadece bir beceridir. Tıpkı çamaşır yıkamak gibi. Her beceride olduğu gibi bu işin de önünü-arkasını bilersen, nasıl yapacağını öğrenirsen üstesinden gelebileceğin bir şey. Çamaşır yıkamaktan tek farkını aşağıdaki tabloda gösterdim.

- **1.basamak beceriler (Kolay beceriler)**

5 çeşit yemeği lezzetli bir şekilde yapmak

Mangal yakmak

Türk kahvesi yapmak

Basit eşyaları tamir etmek

Dans etmek

Çamaşır yıkamak (hangi tür giysinin nasıl yıkanıp – yıkanamayacağı öğren)

Piyade tüfeğini 1 dakikanın altında söküp – takmak

- **2.basamak beceriler (Daha zor beceriler)**

Kullandığın aracın çalışma prensibini öğren. Bozulduğunda basit müdahaleleri yapmak (yağ seviyesini ölçmek, lastik basıncını ayarlamak, hava filtresini değiştirmek vs)

El emeği isteyen şeyler (duvar boyamak, resim yapmak vs.)

Olta balıkçılığı (Hangi yemlerle hangi balıkların tutulabileceği, balık türlerine hakim olmak vs)

Kamp yapmayı öğrenmek (ölmeden 1 hafta hayatta kalabilecek şekilde)

Müzik aleti çalmak

Bir dövüş sporu öğrenmek

- **3.basamak beceriler (Çok daha zor beceriler)**

İnsan ilişkilerinde iyi olmak (Kızlarla iyi olmak bunun bir uzantısıdır)

İnsan ilişkilerinde çatışmayla yüzleşmek ve bunları çözümleyebilmek

Profesyonel iş alanında kendini en iyi şekilde yetkin haline getirmek

Para yönetimi bilmek, paranı doğru yatırım araçlarına yatırmak

Bu 3 basamak için çok daha fazla örnek verilebilir. Bana göre bunlara benzer basit becerilerde çok eksik olan kişilerin özgüven sorunundan bahsetmesi mantıklı değil. Bu kişinin özgüven sorununun olması Allah'ın emri. Dikkat ettiysen bu erkeklerin istedikleri şeyler genellikle 3. Basamakta. Bu erkekler 3.basamaktaki insan ilişkilerinde iyi olmanın bir uzantısı olan kızlarla iyi olmak becerisini istiyorlar. Ama daha 1.basamaktaki ve 2. Basamaktaki becerileri bile yapamıyorlar. Bunları atlayarak 3.basamağa gelemeyenler ki.

Konunun özüne dönersek, özgüvenli ve yeterli hissetmek için beynin senden dayanak isteyecektir. Basit ve karmaşık beceriler öğrenerek beynine bu dayanağı ver. Nihayetinde özgüvenli hissetmek de beyindeki bir alışkanlık olduğu için, özgüvenli hissettiğin anlar arttıkça bu özgüven ve yeterlilik hissi tüm hayatına yayılacaktır.

Secret

Daha kapsamlı bilgi için [Çekici Erkek Eğitim Setini](#) okuyabilirsin. Bu sette erkek özgüvenini hızlıca geliştirmeye yarayan birçok farklı tavsiye vermiştim.



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [August 16, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) 90 Comments on [Erkek Özgüveninin Temeli: Beceriler](#)

Nasıl alfa erkek olunur?

Mahmut abi beta zihnimizle kendimiz olduğumuzda boku yiyoruz sıçıyoruz bu bir gerçek. Fakat rol yaptığımızda da bu belli oluyor.

Bu sitede çok işlendi ama bu alfa erkek – beta erkek konusunun aslını ara ara hatırlatmak gerekiyor. Özellikle de yeni gelenlere. Here we go.

[Yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak](#), rol yapmak değil [örtüşmedir](#). Bir süre sonra içselleştirir ve değişirsin. Sikerim zihin yapısını ben işimi görecektim kadar taklit yapayım diyen adam [olmadığın şey imajı çizmeye çalışırsan](#) rol yapmakta takılır ve her zaman rol yaptığı da belli olur. Sen yapana kadar yapıyormuş gibi yapmakla imajı çizmek arasındaki farkı bilmiyorsun muhtemelen.

Hem biz rahatsız oluyoruz hem başkaları. Kendimden örnek verirsem günlük hayatta oldukça şakacı gülen spiderman, deadpool, ninja kaplumbağalardaki mikey veya palyaço gibi saçma sapan espriler yapan biriydim.

Saçma sapan espriler yapman iyi bir şey değil.

Sonra baktım alfalar neredeyse hiç şaka yapmıyor.

Alakasız yok. Sen algıda seçicilik yapıyorsun. Esprili olmak ile ciddi olmak karakter meselesidir. Alfa davranış – beta davranış böyle ayrılmaz. Dikkat et, alfalar betalar ya da alfa erkek – beta erkek demedim.

Ciddi takılıyorlar.

Bazıları ciddiler muhtemelen, ciddi takılmıyorlar.

Bende ciddi takılmaya başladım e bu seferde sahte oldum. Kasıntı oldum.

Ciddi takılmaya bırakıp ciddi olmaya çalışsan kasıntı olmazdın ama zaten ciddi – esprili gibi aşırı uçlarda gidip gelmek senin tamamen kendi kafanda uydurduğun bir saçmalık. Fazla sulu biriyisen bunu yontacaksın, gidip fazla ciddi birine dönüşmeye çalışmayacaksın.

Hayattan aldığım zevk düştü. E salınca da hem daha rahatım hem kasıntı değilim ama betayım. Olduğumuz kişilikte sıcıyoruz. Olmadığımız kişilikte kasıntı oluyor gene sıcıyoruz. Ki ben kasmayı bıraktıktan sonra çevreden gerçekten güzel tepkiler almıştım.
Kasma o zaman. Kim kasıp da iyi tepki alır ki?

Aynı şekilde alfa olmaya çalışırken kötü tepkiler almıştım.

Muhtemelen alfa olayım derken Kemal Sunal'ın kabadayı taklidine dönen ergen gibi davrandın ve sitede yarım yamalak okuduğun şeylerden alakasız bir alfa karikatürü çıkarıp onu taklit etmeye kalktın. Alfa erkek olmaya çalışırsan başına gelecek olan budur.

Abi bu durumda ne yapmamız lazım?

Sitede alfanın erkeğe değil davranışa sıfat olduğunu defalarca yazdık. Gerçi konuşma kolaylığı olsun diye alfa erkek diyoruz ama aslında öyle bir şey yok. Alfa davranışları daha baskın erkek var sadece.

Alfa davranış **ben ödülüm, çekip gitmeyi göze alabiliyorum** (cesaret) ve **bolluk** temelli davranıştır. Beta davranış **ben yetersizim, bırakamam ve yokluktayım** zihniyeti kaynaklıdır.

Şimdi burası önemli:

Senin yapman gereken kafadaki götün teki alfa erkek saçmalığını taklit etmek yerine şunu analiz etmektir :Benim esprilerim kendimi yetersiz görme, dışlanma, yokluğa düşme korkularım yüzünden insanları güldürmeye çalışma kaynaklı mı (aşırı esprili insanların çoğunun derdi) yoksa eğlenceli biri olmamdan mı geliyor. Yetersizlik + Korku + Yokluk temelli ise bunu törpülemekle uğraşacaksın (onay ihtiyacı için espri yapmamak), somurtkan bir herife dönüşmeye çalışmayacaksın!

Aslolan yokluk + yetersizlik + korku temelli davranışları azaltıp bolluk + ödül + cesaret temelli davranışları arttırmak. Yok alfa somurturmuş, yok götünden ateş osururmuş, yok Victoria'nın Sırrını bir o bilirmiş, yok sayıları sıfıra bölebilirmiş, yok Freddy Krueger'in kabuslarına girermiş, vs. vs. gibi saçmalıklarla uğraşmak değil.

Optimum bir kişilik var mıdır ?

Maskülenitenin taktik erdemlerine sahip olmayla uğraşsan daha iyi:

Bunlar taktik erdemlerdir :

- *Güç*
- *Cesaret*

- Uсталık
- Onur

Bunlar, erkeklerin bir ölüm – kalım senaryosunda birbirlerinden isteyecekleri, ihtiyaç duyacakları, talep edecekleri özelliklerdir.

Bkz. [Maskülenitenin Evrimi](#)

Tabii [liderlik](#), çerçeve, özgüven, vs... gibi cesaret ve güç kombinasyonlarına da sahip olmayı hedeflemelisin.

Atıyorum erkek adam Thomas Shelby stili ciddi mi olmalı) Yoksa serseri spiderman stili şakacı mı olmalı ? (Ki pasif Peter Parker'ın Flash'tan zorbalık görürken Marry Jane'i karşısında titreye titreye tavladığı o çizgi filmlere hiç güvenmiyorum.)

Yani erkek her kızı tavlamak için nasıl eğilip büzülmelidir diye soruyorsun. Yok böyle bir şey. Bak işte bu, [onay ihtiyacı](#) ile rol yapmaktır.

Kişiliğimizi nereye çekmeliyiz? Nasıl bir kişilik yaratmalıyız ? Ki su üstündede yürüsen bile birileri çünkü yüzemiyor diyecek mevzusundan bahsetmiyorum bile asla herkesin seni sevmesini sağlayamazsın.

Hah! Sen herkese hitap edecek bir Marvel kahramanı olmaktan bahsediyorsun. Yaşın kaç bilmem ama büyüme zamanın geldi muhtemelen.

Herkese hitap etmeye çalışan kimseye hitap edemez. Herkesin sevdiği tek kişi, herkesçe sevmeye çalışan tavşan iyi çocuktur. Ama o da sadece arkadaşça “sevilir”, saygı duyulmaz. Cinsel istek hiç duyulmaz.

Güçlü, cesur, yetkin ve onurlu olduktan sonra (hepsinde iyi olmayabilirsin ama olsan iyi olur) senin kişiliğin bir çoğunu çekecek bir çoğunu itecek. Yetişkin ve kendi stili olan alfa davranışları baskın bir erkek stilinden dolayı, (en tepedeki 0.1%si hariç) kadınların bir çoğuna hitap etmez.

Sorumu özet geçsem şu olurdu abi optimum olmamız gereken bir kişilik var mıdır ?

Varsa nedir ? (En çokta şu ciddi şakacı ayırımına takılıyorum.)

Not: Bahsettiğim kişilik tiplerinden bazıları

Şakacı/ Sert

Güleryüzlü/ Ciddi (Poker face)

Alçakgönüllü/ Ego(sarkastik Tony Stark stili)

Yalnız kurt(Wolverine)/Ekip adamı(Lider işte)

Kafasına eseni yapan işinize gelirse diyen/ Çoğunluğun kararına uyan

Umursamayan duygusuz/ yardım eden (Biri kötü hissederse iyi hissettirmeye çalışan)

samimi/soğuk

İnsanlarla ilk tanışan/ insanların onla tanışmak istediği

Manyak(Kafasına eseni yapan)/Oturaklı (toplum içinde düzgün davranan)

..... böyle uzar gider

Tekrar aynı şey. Sen bu soruyu hangi kişiliğe bürünürsek daha çok kız tavlarız diye soruyorsun. Öyle bir dünya yok. Bahsettiklerin de film kahramanları, hayal ürünü hepsi.

Month: September 2020

Kırmızı Hap Kimliği

Şu pandemi süreci en çok hangi sektörü vurdu, diye sorsalar, hiç duraksamadan ” [hatunculuk sektörünü](#)” cevabını verirdim. Evde kaldığım süreçte sitedeki derslerin üzerinden tek tek geçtim. Okumadığım yazıları okudum. Hatunlarla online konuşmalar yaptım ama buluşma olayına pek girmek istemedim. Bununla birlikte, burada sayamayacağım birçok şeyle uğraştım.

[Pook'un Kitabını](#) okuduktan sonra fark ettiğim şey, kırmızı hapli zannettiğim ama aslında mavi hapli olan birçok davranışımın olduğuydu. Örnek verecek olursam, maskülenlik göstergesi olan bazı davranışları göze parmak sokar gibi yapmam, kadınların yüzlerine karşı onları eleştirmem, bunu yaparken de ” aa ne güzel, demek ki meriç değilmiş bu! ” gibisinden takdirle karşılanacağımı düşünmemdi fakat anladım ki [hatuna karşı kendimi ispatlama derdine düşmem](#) bile mavi hapin daniskasıymış. Sonra ” ulan, peki nedir bu kırmızı hap? ” diye sordum kendime. Fikir mi? İnanç mı? Paradigma mı? Ütopya mı? Hayır. Hiçbiri değil. Sonra Pook'un şu sözü geldi aklıma: Kırmızı hap'ın amacı üzerinize kadın yağmasını sağlamak değildir. Böyle bir beklentiniz varsa daha çok beklersiniz. Kırmızı hap'ın amacı, size ilgisi olan kadına ilgi duymanızı sağlamak, size soğuk olan kadınla ise bağları koparmaktır. Yani kişinin sağlıklı bir ilişki kurmasını sağlamaktır. Kulağa gayet basit geliyor değil mi? Feminin tahakkümün hayatımızda söz sahibi olduğu bu dönemde bir erkeğin kendi iç sesini dinleyip doğru olanı bulması, Mars'a koloni kurmak kadar zor bir şey.

Belki binlerce defa yazılmıştır ama ben bir kez daha yazmak istiyorum. Red pill'in erkeğe kazandırmaya çalıştığı şey, bir kimliktir. Değer gören, saygı duyulan erkek kimliği... Yalnız, bu kimlik kolay kolay kazanılmaz. Her şeyden önce uzun bir tecrübe sürecinden geçmek gerekir. Bu süreçte erkeğin anlaması gereken şey, değer yaratması gerektiği ve bu değer sayesinde diğer erkeklerin önüne geçeceğidir. Peki, nedir bu değer? Öncelikle zihniyetin değişmesi gerekli. [Kıtlık zihniyetinden](#) çıkıp öğrenilmiş çaresizliği köşeye atmak ve bolluk zihniyetini içselleştirmekten bahsediyorum. Bence erkeklerin en büyük sorunu, kendilerini ezmeye yer aramaları.

Türkiye'deki gelir dağılımını incelediğimde kendimize ciddi anlamda haksızlık ettiğimizi anladım. Ortalama gelirin biraz üzerinde kazanan, eğitilmiş, kadınlar konusunda tecrübeli,

kırmızı haplı erkeklerin, her zaman arzulanan %20'lik dilimde olduğunu görmek beni şaşırttı. Mali durum, eğitim, kariyer gibi önemli maskülen unsurlar kadar özgüvenin de önemli olduğunu anladım. Özgüvenden kastım, ilgi duyduğu kadının gönlünü çelebilen, ilgisi olmayan kadını da kolayca nextleyebilen, alternatifi bol tutan erkek modeli. Bu tip bir erkek zaten ister istemez kadınları kendisine çekecek.

Kadın- erkek mevzularını fazla dillendirmeyen, kadının beğenilerine hitap etmek için çabalamayan, kendi beğenilerine hitap eden kadınlara yürüyen, istenmediğini anladığında nazikçe kadının hayatından çıkan o elit erkek olmaktı red pill. Sempatı kazanmak için kedilere sarılıp fotoğraf çektiren tüysüz tiplere gülerek bakmaktı. Şüphesiz, [öfke fazını](#) aşıp sükunetin en büyük saldırı olduğunu anlayabilenler, söylediklerimi haklı bulacaklardır.

Author [Sonsuzluk ve Bir Gün](#) Posted on [September 23, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 75 Commentson [Kırmızı Hap Kimliği](#)

Kızlarla mesajlaşırken eğlence yaratmak

Çok özet bir şekilde kızlarla mesajlaşırken eğlence yaratma konusu üzerinde duracağım. Kızla mesajlaşırken eğlence yaratmak önemlidir. Özellikle ilk 3-5 mesajında az çok komedi malzemesi içeren, gülümseten bir mesaj yazmanı şiddetle tavsiye ederim. Kızlar seni tanıma aşamasında ne mesajlaşırken ne de buluşmalarda ciddi konular ve felsefe tartışmak istemez, bundan zevk de almazlar. Önemli olan kıızı basit bir şekilde güldürebiliyor olup olmadığıdır.

Şu benzetme üzerinden gideyim: senin burada sıkıcı bir tarih programı değil, eğlenceli bir talk şov programı olman gerek. Talk şov programında konuklara nasıl davranırlar ? Onlara şaşırtmalı sorular sorarlar, takılırlar, konuğun söylediği bir sözle alakalı komik bir benzetme yaparlar. Herkes güldüğü sürece sorun yoktur ve şov başarılı sayılır. Derinlik ikinci plandadır. Olmasa da olurdu.

Şöyle düşün, kafan dolu ve yorgunsun. Eve geldin. İlk ne yapardın ? Sen de herkes gibi normal bir insansan kafanın dağılması için basit eğlence içeren, kafa dağıtan bir youtube videosu açıp izlemek gibi bir şey yapardın. Kafan tüm gün dolmuşken onu boşaltabileceğin yerde gidip ağır bilgiler içeren bir şeyler izlemek istemezdin. Senin de aynı mantıkla daha kolay tüketilebilir bir muhabbet sunman gerekiyor.

Mesajlaşmadaki mantık da öyle, kimse telefonda seninle saatlerce mesajlaşarak uzun, anlamlı sohbetler yapmak istemiyor. Basitçe gülüp eğlenebilecekleri zekice muhabbetler arıyorlar. Bunu “naber?” deyip ardından birkaç sıkıcı soru daha sorarak yapman çok zordur. Bahsettiğim şeyi yapabilmen için şunlar gerekir;

- Kıza basit bir şekilde takılman
 - Kızın dediklerini eğlenceli bir şekilde çarpıtman
 - Kelime çağrışımı yaparak, kelime benzerliklerini kullanarak basit espriler üretmen
 - Şakayla karışık laf sokman
 - Şakayla karışık büyüklük taslaman, ukala olman
- Vb...

Mesajlaşmanın başarıya ulaşmasını sağlayan bu konu bazen “ben kızı hep eğlendirmek zorunda mıyım?” denilerek yanlış anlaşılıyor.

Burada eğlenceden kastım, kızın özel soytarısı olmaya adaylığını koyman değil. Eğlenceli olmandır: Kendine karşı, hayata karşı ve dolayısıyla kıza karşı eğlenceli olman. Mesela ben sadece kızlarla konuşurken espri yapmıyorum ki erkek arkadaşlarımla konuşunca da espri yapıyorum. Bunlar benim karakterimi yansıtan şeyler. Ama bunu “beni beğensinler, sıkıcı görünmeyeyim, kızı eğlendireyim” diye yapmıyorum. Arada fark var. Biraz eğlenceli konuşabilme becerisi sana çok şey katar. Yani esprileri aynı zamanda kendin için yapıyorsun.

Kızla konuşurken de onu bu kafada eğlendir. Kızı eğlendirme baskısı altında ezilen ezik erkek olma. Sen zaten kendin için eğlen.

Eğlenme yöntemleri

Genelde erkeklerin attığı mesajlar iyi çocuk mesajlarıdır, kibardır ve çok iltifatvaridir. Mesajlarınla komik durumlara dikkat çekmelisin. Kıza biraz zor zamanlar yaşatmalı, onu kışkırtmalı ve zorlamalısın. Aşağıda bunu yapabilmek için birkaç ipuçları bulacaksın:

1. Kıza suç atma yöntemini kullan:

Kıza esprili bir şekilde suç atarsan, kolayca güldürebilirsin. Aşağıda verdiğim örnekler kızın normal bir cümlesini bel altına çekip onu haksız yere suçlama içerir:

- Edepsiz aklın fikrin nerelerde... □
- Ben seviyeyi yükselttikçe sen seviyenin altından limbo yapıyorsun □
- Ben senin bildiğin erkeklerden değilim □
- Çok hızlısın □

2. Kızın söylediği belli şeylere çağrışımlı espriler yap:

Eğlence yaratma konusunda şimdi anlatacağım benim çok kullandığım bir yöntem. Bu yöntemi uygularsan senin de işin kolaylaşacaktır. Yöntem basit, bir yerde duyduğun, okuduğun ufak ve komik esprileri unutmuyorsun (Bir yere kaydedebilirsin). Hatta bunların espri bile olmasına gerek yok. Bunların sadece komik bir durumu çağrıştırması yeterlidir. Bir durum karşısında söylenmiş gülümseten, basit laflar olabilir. Böylece ilgili konu açılınca hiç düşünmeden kıza yönelteceğin tonla komik malzemen olmuş oluyor.

Mesela günün birinde bir kız sana “içindeki çocuk” ile ilgili bir cümle kurarsa, onu şöyle diyerek kolayca güldürebilirim “içimdeki çocuğu kürtaajla aldılar :)”

Bu benzer diğler örneklerle devam ediyorum. Dediğim gibi bunların hepsi çok komik olmak zorunda değıl. İlginç, komik bir duruma gönderme yapması ve kızı tebessüm ettirmesi yeterli:

(Not: Bu örnek cümleleri aynen alın bunları söyleyin diye vermiyorum. Bu örnek cümleleri vermemdeki sebep cümlelerle biraz oynayın, dümdüz konuşmayın, duyduğunuz belli ifadelere komik kalıplar oluşturun konusunu anlatmak içindir. Kelimelerle bu şekilde oynama tarzı hoşuna gitmediyse, kendi tarzınla bunu yapacaksın. Yazıdaki fikir “bunları söyleyin” demek değıl, ana fikri kaçırmayınız)

- Kız kitap okuduğunda ona şöyle demen komik olacaktır (Ya da içinde kitap olan bir gönderi paylaştığında): “Ne okuyorsun Harry Potter mı ? :)” (Harry Potter öyle olmasa bile daha çok çocuk kitabı gibi algılandığı için, ona eğlenceli bir şekilde takılmış olursun)
- Kediden konu açıldığında: “Kaç tane kedin var ?” diye sor. Kız söyledikten sonra şunu söyle: “Tamam 2 den azsa sorun yok. 3 tane kediden fazlaysa sıkıntı olabilir □ Çünkü evde kaldıkça kedilerin sayısı her sene yükseliyor :)”
- (Kızın kıyafetleri rengarenk ve abartılıysa) “Bülent Ersoy aradı kıyafetlerini geri istiyormuş :)”
- (Kız çocukça bir şey söylediğinde) “Sen kaç gidiyorsun bakayım ? :)”
- (Eğlenceli bir insanım gibi bir şey derse) : “En eğlenceli halin bu mu ? :)”
- (Sana beyefendi derse) : “Ne adamlığımı gördün ? :)”
- (Kız kişiliğıyle alakalı bir şey söylediğinde): “Aferin. Güçlü bir kişiliğın var çocukken çok mu dayak yedin ? :)”

Bunun dışında espri ve komedi malzemesi üretmek için bol bol gözlem yap, komik şeylerden kopya çek ve yaratıcılığını kullan. Acayip şeyler bulmak zorunda değılsin. Kendini Cem Yılmaz olmak zorunda hissetme. Konuşmanı diğler erkeklerden sadece %25 daha esprili, ilginç hale getirmen çok büyük bir fark yaratacaktır.

3.Normal cümleleri daha ilginç şekilde söyle:

Espri cümlelerin haricindeki normal cümlelerini de daha ilginç şekilde söylemeye çalış. Mesela “haftaya müsait misin görüşelim” demek yerine “Bu yakışıklıya haftaya programında yer var mı ?” diyebilirsin (Bunu söylemek için yakışıklı olmana gerek yok, buradaki olay oyuncu şekilde soruyor olmak, çirkin bir adam için bu söz tipiyle tezat oluşturup komik-tipiyle barışık bir hava yaratacağı için daha etkili olur). Bu versiyonu dikkat ettiysen daha flörtöz ve renklidir. Tabi bunu artık muhabbetin biraz oturmuş ve senin değerini belli ölçüde kabul etmiş bir kıza söylersen daha iyi olur.

Örnek bir muhabbet

Aşağıda yabancı bir kızla Alışveriş merkezinde tanışmam sonrası aynı gün seks yapmakla sonuçlanan bir mesajlaşma örneğimi paylaşacağım. ([Tanışma yöntemi olarak +10 senedir kendi geliştirdiğim daygame – gündüz oyunu modelimi uyguluyorum – Nasıl yapıldığını kitabımı okuyarak öğrenebilirsin – Kitaplarıma buradan ulaşabilirsin](#))

Bu kızla spor salonundan çıktıktan sonra alışveriş merkezinin içinde gezerken tanışmıştım demiştim. Annesi Arap, babası Amerikalı bir kızdı. Muhabbeti son derece keyifli, espri anlayışı olan bir kızdı. Yaptığı espriler beni gerçekten güldürmüştü.

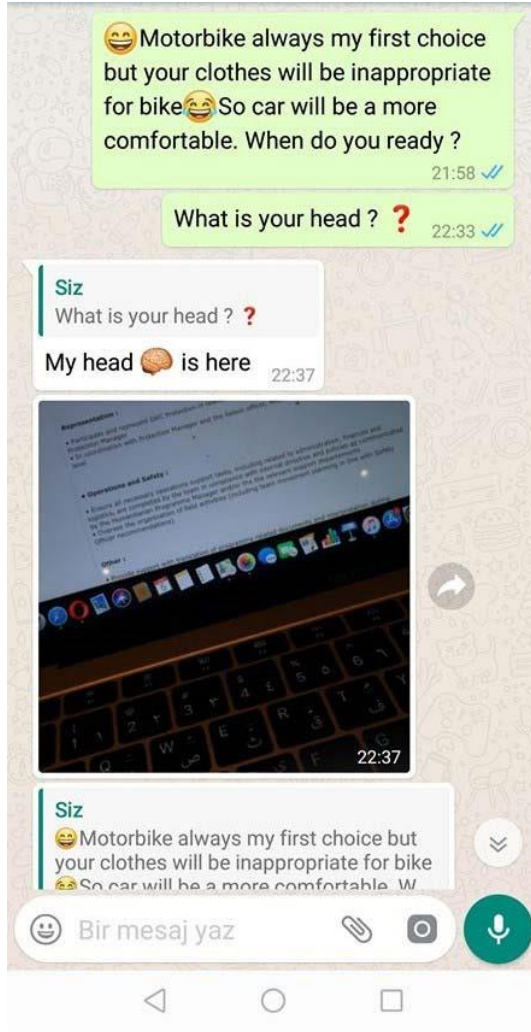
Öncelikle ilk yüz yüze tanıştığımızda bana yarın ülkesine uçacağını söyledi. Bu yüzden hemen 1 saat sonra mesaj attım. Yüz yüze tanıştığımız sırada “haberleşelim aklımda birkaç tane güzel yer var seni oralara götüreyim” demiştim. Bu yüzden mesajda ilk olarak hemen Beşiktaş bölgesinin bir lokasyonunu attım ve istersen buraya gidebiliriz güzel kafeler vs. var dedim.

Dediğim gibi normalde bu kadar hızlı buluşalım vs. demem ama kız İstanbul’dan ülkesine uçacağı için hızlı davranıyorum. O da “güzel yermiş” diye cevap veriyor.

Ardından kız tam 35 dakika bana cevap vermiyor. Normalde burada 1 hafta kıza ikinci bir mesaj atmam. Ancak saat 22:30 ve kız yarın uçacak. Tekrardan şansımı denemem gerekiyor.

Bunu da “neden cevap vermiyorsun” vs. gibi bir sitemle değil. Daha baskın ve sorgular şekilde yapıyorum. “Kafanda ne var ?” diye soruyorum ikinci bir mesaj atarak.

Kızda “kafamda bu var” diyerek çalıştığını gösteren bilgisayar ekranının fotoğrafını gönderiyor.



Şimdi burada fotoğraf atması iyi bir şey. Konuşmaya fazladan bir katkı yapmış oluyor.

Sonrasında kıza takılmaya, onu sözel olarak biraz kaşımaya başlıyorum. **Aramızda şöyle eğlenceli bir mesajlaşma geçiyor:**

Ben: “Nesin sen, gizli ajan falan mı ?”

Kız: “:) □ Hayırrr. Ya da onun gibi bir şey :)”

Ben: “Tamam o zaman bugün benim korumam(bodyguard) olacaksın”

Kız: “:) □ Ciddi misin ? Ben ancak onlara seni kaçırmaları için yardım edebilirim”

Ben: “Neden ? Benden nefret etmek için çok kısa bir zaman geçirmedi mi □ ?”

Kız: “Nefret değil. Çok uzunsun ve ağırsın seni kurtarmaya gücüm yetmez :)”

Ben: “Merak etme, bugün benden bir şeyler kaçırmaya izin vereceğim tek kişi sensin □ Bu arada ellerin çok yumuşak.”

Kız: “:) Seninkiler de çok soğuktu” (Birkaç saat önce Avm de tanışınca el sıkışmıştık)

Ben: “Soğukkanlı bir erkeğim. Sebebi bu”.

Kız: “Belki de havadandır :)”

Ben: “İpuçlarını toplamaya tekrar başladın bakıyorum. Öyleyse. İşin ne zaman bitiyor ? Ara ver de biraz eğlenelim ?”

Kız: “Nerede yaşıyorsun?”

Ben: “Nerede yaşadığımı söylersem, orasının nerede olduğunu bilebilecek misin ? □ Seninle tanıştığımız yere çok yakın. Sanırım sen otelde kalıyorsun ?

Kız: “:) Ben değil ama Google bilir”

Sonrasında birbirimize konum atıyoruz. Ve biraz daha konuşuyoruz.

Ben: “Orada ne yapıyorsun ?”

Kız: “Uyuşturucu kaçakçısıyım □ :)” ,”Hilton otelinde kalıyorum”

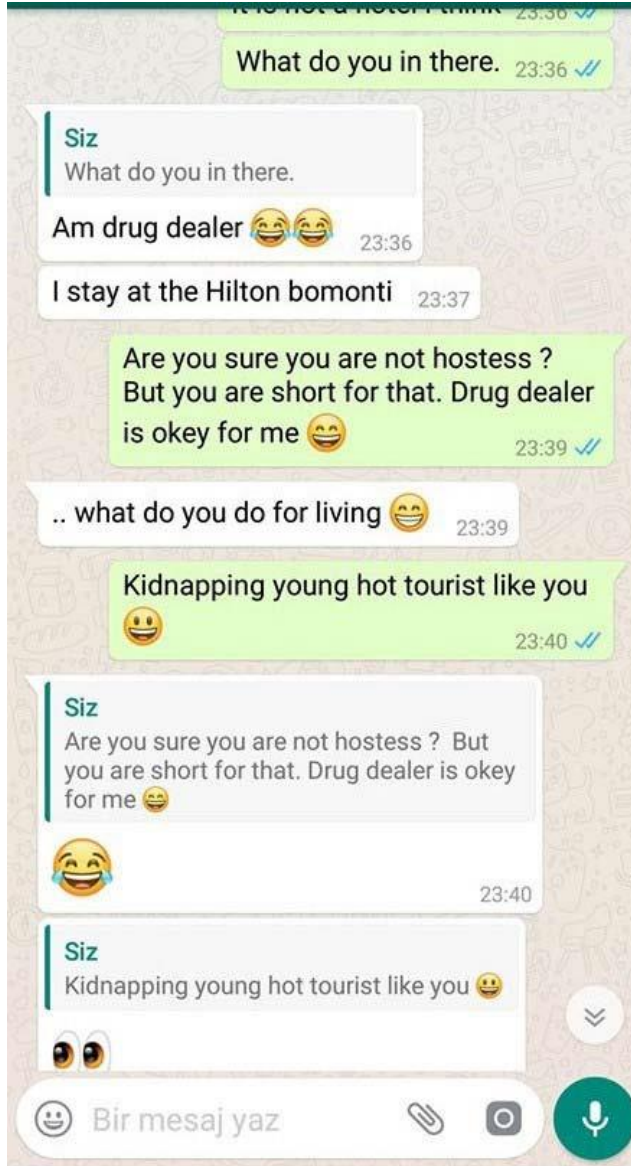
Ben: “Sen hostes falan olmadığına emin misin ? Ama hostes olmak için biraz kısasın. Uyuşturucu kaçakçısıysan iyi anlaşıcağız :)”

(Kızın benimle karşılıklı esprileşmesi harika bir şey, buna ek olarak ne iş yaptığımı sorması da gene istediğim bir sonuç. Ve sonraki mesajda kızın “ne iş yapıyorsun?” sorusuna harika bir yanıt yapıyorum □)

Kız: “Ne iş yapıyorsun :)?”

Ben: “Senin gibi ateşli turistleri kaçırıyorum :)”

Kız: (Buraya ağlama surat ifadesi ve farklı emojiler koyar)



Ben: “Seni görmek istiyorum...”

Kız: “Biliyor musun ? Benim yanıma geldiğinde adres falan soracaksın sanmıştım. (onunla tanışmak için konuşmaya başladığım zamanı kastediyor)

Ben: “Anlıyorum... Adres sorma hakkımı şimdiye sakladım :)”
(Kızın oteline gitmek için adres sormayı kastettiğim cuk diye yerine oturan bir espri)

Kız: “:)” (Gülmekten ağlayan surat koyuyor)

Sonrasında biraz daha konuşuyoruz. Ona güzel manzaralı yerleri göstereceğimi ve oralarda fotoğraf çekebileceğini tekrar söylüyorum. “:) Gizli ajanlar fotoğraf çekmez ! :)” Deyip sonra da... “Şaka yapıyorum” diyor.

Bu kızın espri anlayışını gerçekten sevdim. Sonrasında buluşuyoruz.

Tabi eğlence yaratmanın, şakalar yapmanın çok fazla yolu var. Ben doğal olarak bu yazıda az bir kısmına değindim. Her erkeğin espri tarzı da birbirinden çok farklı olacaktır.

Buna ek olarak mesajlaşmalarda normalde ben de bu kadar gülücük ifadelerini kullanmıyorum, gülücük kullanırsam sade bir sırtmayı tercih ediyorum ancak bu örnekteki gibi eğer konuşmadaki enerji çok yüksekse gülen yüz ifadelerini arttırıp biraz kıza uyum sağlamak gerekir. Aksi taktirde kız sürekli gülerken senin somurtkan kalman gibi uyumsuz bir durum oluşur.

Yazar: Secret



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [September 13, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Saha Raporu](#) 140 Comments on [Kızlarla mesajlaşırken eğlence yaratmak](#)

Ayrılık Acısını Hızlı Atlatma Yöntemi

Not: Yazı ilişkileri kız arkadaşları tarafından bitirilmiş erkekler düşünülerek yazılmıştır. Erkek tarafı terk etmişse bu yazıyı üstünüze alınmayın.

[Erkeğin ayrılık / aşk acısını atlatması](#) beceri isteyen bir süreçtir. Her ilişki bir gün biter, bitmeyen ilişki yok gibidir. Ve o gün geldiğinde erkekler alışkanlıklar, aradaki bağ, güzel anılar, partnerine yüklediği anlamlar yüzünden hayat kalitesini altüst eden acılılar yaşayabiliyorlar. Daha kötüsü bu acılı süreç uzun olabiliyor. Bu uzun, acı çekilen dönemde erkeklerin hayattaki motivasyonları azalıyor ve tamamen atıl-verimsiz bir dönem geçirmelerine neden oluyor.

Gençlik yıllarda en boş geçirilen, insanın kendisine bile faydasının olmadığı zamanlar karşılıksız aşk beslenildiği ya da ayrılık acısı yaşanıldığı zamanlardır. Sadece gençlikte de değil, bir erkek ne kadar tecrübeli olursa olsun aşağıdaki şeyleri uygulamazsa kendini ayrılık acısı çekerken bulabilir.

Burada erkeklerin ayrılık acısı çekmelerine neden olan hatalarından bahsedeceğim. Bu hataları yapmaktan kaçınırsanız istenmeyen ayrılıkları az hasarla atlatabilirsiniz.

İşte erkeğin uzun, acılı bir ayrılık / aşk acısı yaşamasına neden olan hatalar:

1-Pratiği bırakıp kendini silahsızlaştırmak:

Bence ayrılık acısını en hızlı atlatmanın yolu kendini pratikten mahrum etmemek. Yazımın başında belirtmiş olduğum “her ilişki bir gün bitmeye mahkumdur” sözünü hatırlamalısın.

Erkek ve kadınların partner bulma süreçleri birbirinden çok farklıdır. Kızlar partner bulma sürecinde pasif kalabilme lüksüne ve rahatlığına sahiptir. Erkekler ise aktif ve çabalama hali içinde olmak zorundadırlar.

Yani senin ilişki sırasında kızlarla iletişim pratiğini kesmemen lazım (kadınlar da erkeklerle olan iletişimlerini kesmiyorlar). Bu pratiği azaltabilirsin ama kendini diğer, normal kızlardan izole etme. Bu durum **iyi çocukların** (**efendi erkeklerin**) hemen “ilişkiye saygısızlık” diyerek itiraz edebilecekleri bir durumdur. Ancak dikkat edersen aldatın, gidip diğer kızlara yazın demiyorum. Bunu yapmayın. Ancak kendinizi aktif tutun. 2 çocuk babası, işten eve gelip tüm gün Tv izleyen bir erkek gibi davranmayın. Çünkü oyunun bu kısmında kadın ve erkek eşit değil ! Bu durumda aynı davranmak eşitliğe değil, dengenin kadın tarafına ezici bir şekilde kaymasına neden oluyor. Senin kızla burada eşit olabilmen için, onun pasif kalarak sevgili bulamabilmesiyle mücadele edebilmen için aktif olman gerekiyor.

İlişkiye saygı göstermek adı altında başka kızlarla iletişimi kesen, hatta var olan normal (flört amaçlı değil) kız arkadaşlarıyla bile ilişkisini kesmiş erkek Atatürk’ün Gençliğe hitabesindeki “Tüm tersanelerine girilmiş, ordusu dağıtılmış” devlete benzer. Ordun silahsızlandırılmış ve dağıtılmıştır. Ve ortada savunmasız kalakalırsınız. Ayrılık olasılığında kızla duygusal noktada pazarlık gücünüzü kaybedersiniz ! Pazarlık gücünden kastım şu: İlişki sonrası size lazım olacak alternatiflerinizi yok ettiğiniz için başta ayrılık / aşk acısı olmak üzere her türlü darbeye açık hale gelirsiniz. Acı çekeceğinizi bildiğiniz için de kızdan ayrılmaya cesaret edemezsiniz, kızın anlamsız taleplerine daha fazla evet demek zorunda kalırsınız.

Kızlar özellikle ilişki sırasında ilişkiye saygı adı altında sizi silahsızlandırmak isterler, böylece onların taleplerine daha fazla cevap verecek psikolojide olursunuz, elinizin güçlü olmasını istemezler. Ama bir yandan kızların çoğu aynı şeye kendi hayatlarında dikkat etmezler. Sadece dikkat ediyormuş gibi görünürler. Sizin arkanızdan işler çevirdiklerini söylemiyorum. Kızın çevresinde normal arkadaşları sıfatında birçok kişi vardır, arkadaş sıfatında olmasa bile tanıdığı olarak çevresinde birçok erkek vardır. Bu erkeklerin arasında

mutlaka kızıdan işaret bekleyen, pasif konumda bekletilen partner adayları vardır. Bu erkekler pasif konumda beklerler ve izin verildiğinde oyuna girerler. Ama sorarsanız “hayır sadece arkadaşım” derler ki bu bir yalan da değildir. Pek çok erkek için zaten arkadaş gibi olup kızın çevresinde bir süre takılmak, uygun şartlar altında onunla sevgili olmanın, sevişmenin ilk adımıdır. Kızlarda bu oyunu bilirler.

İlişkide silahsızlandırılmış bir erkek, ilişki bittiğinde doğal olarak acı çekeceğinden korktuğu için ayrılmaya cesaret edemez. Ve o noktaya gelip ayrılma yaşandığında ise olması gerekenden çok daha uzun acılı bir süreç onu bekliyor olacaktır.

Normalde o erkek için yeni kızlarla tanışmak, flört etmek kolay bir şey olsa bile buna tekrar alışana kadar acı çekmesi uzayacaktır. Çünkü biz erkekler ayrılık acısını en çok farklı güzel kızlar görünce unuturuz.

Tüm tersanelerine girilmiş, ordusu silahsızlandırılmış erkek kızıdan ayrılır ayrılmaz oyuna tekrar dahil olmaz. Çünkü erkeğin etkili şekilde partner bulma süreci bir alışkanlık ve ivme kazanma meselesidir. Burada demek istediğim erkek flört ve kızlara yazma işine bir süre ara verdiğinde bu becerisi sandığınızdan çok daha hızlı şekilde geriler. Çünkü erkeğin bu tanışma, flört konusunu alışkanlık haline getirmesi gereken ve arkasına rüzgarı alıp bir ivme kazanarak başarılı olacağı bir süreçtir. (İvmeden kastım şu: Mesela 1-2 ay boyunca bol bol kızlara yazdınız ve elinizdeki sonuç 0’dı diyelim, ancak 3.aydan sonra sadece tek bir sonuç gelmez, birbiri ardına sonuçlar gelmeye başlar gibi. Çünkü ivme kazanılmıştır. Arkaya alınan rüzgarla hareket edilir. Hızlandıkça daha hızlı gidilir.)

Bu yüzden flört yeteneklerini evcilleştirme, kızı aldatma ancak performanstan da düşme. Bu adil bir durum. Sonuçta partnerini aldatmıyorsun. O da muhtemelen seni aldatmıyordur ama şundan eminim ki senden ayrılınca onay vereceği olası partnerleri çevresinde tutmaya devam ediyor.

2-İlişkinin rahatlığına alışmak:

Ortalama bir erkek olmayı vasatlık kabul eden bir erkek için yeni partnerler bulmak, flört oyununda aktif olmak mesai isteyen bir süreçtir. Belli bir mesai harcayıp kendi kalite standartlarını karşılayan bir partner bulunduğunda ise dinlenme moduna geçip kendimizi güvenli limana atarız. Bir süre sonra ilişkinin rahatlığına iyice alışırız.

Mesela erkeklerin terk edildikleri ilişkilerine üzölmeleri de aslında kendilerini güçsüz hissedip güvenli limana dönme çabası değil midir ? Çünkü kendilerini flörtün ve yaşamın dalgalı denizleri için yeterince güçlü, çalışkan hissetmiyorlardır. Üstelik araştırmalara gösteriyor ki uzun ilişki ve evlilik testosteronu düşürüyor. Düşen testosteron erkeğin

mücadele ruhundaki azalma demektir. Bu da erkeğin gömülerek oturduğu rahat bir koltukta atalet hissetmesi gibi ilişkiye yapışmasını sağlayacaktır.

Erkek ilişkide kendini tembelliğe teslim eder “Şuan kollarımda güzel bir kız var, neden kendimi yorayım ki” diye düşünür. Artık o kızla ilişkisi tükenmiş olsa bile rahatlığını bozmaz ama bu rahatlık büyük bir bedelle gelir. İlişkinin rahatlığına fazla alışmak sonunda acıya neden olabilir.

3-Düşünülmemesi gereken şeyleri düşünmek:

İlişki bittiğinde kafanda o ilişkiye dair sana acı veren şeylerden kurtulmak istiyorsan şu 2 şeyi yapma (aramızda acıdan zevk alan kişiler varsa bu maddeleri dikkate almayabilir) :

1. Kızın ne düşündüğü düşünme
2. Kızın kimlerle görüşebileceği düşünme

Kızın o anki durumunuz hakkında ne düşündüğünü düşünmek sürekli olarak kafanda durum değerlendirmesi yapmana neden olur. Bunun yerine kendini dünyaya aç ve farklı şeyler yap.

Beynimiz her zaman en kötü ihtimali düşünmeye programlı olduğu için de diğer düşünmemen gereken şey kızın başka erkeklerle görüşme ihtimalidir. İlişki yaşadığı kız başka bir erkekle görmek erkeğin canını çok yakan bir şeydir. Zamanında uzunca bir süre beraber yaşadığı kız arkadaşı evinden gitsin ve ilişki bitsin diye dua eden arkadaşımın çok şükür ilişkisi bittikten sonra kız Beşiktaş'ta yeni sevgilisiyle beraber görünce 1 ay kadar berbat bir ruh halinde kaldığını biliyorum. Çünkü erkek ne kadar tecrübeli de olsa kendini pasifleştirdiği zaman böyle şeyler yaşayabiliyor. Bu tıpkı beraber anılar yaşadığın ve daha iyisini almak için sattığın araban başkasına geçince buruk hissetmek gibi bir şey. Yenisini alınca eskiyi unutuyorsun.

Kız arkadaşından ayrılan erkekler için belki de ayrılıktan daha büyük darbe kız arkadaşlarının başkasıyla beraber olduğunu bilmek, görmek oluyor. Bunu görmeye gerek yok. Acıdan zevk almıyorsan, bu riski en aza indirmek için senin de biran önce rahatlıktan pratiğe dönmen, çıkıp hayatına bakman gerekiyor. Gene bu riski azaltmak için sosyal medyadan kız takipten çıkmayı unutma.

Yazar: Secret

Flört oyununda uzmanlaşmak ve sürekli olarak nasıl yeni, güzel kızlarla tanışacağını öğrenmek istiyorsan [buradan eğitim setime ulaşabilirsin](#). Senin için aşağıya bana gelen yüzlerce okuyucu yorumundan bir tanesini bırakıyorum:

“

Dostum çok memnun kaldım bu kitaptan. Hayal vaatetmiyor gerçek başarıyı adım adım öğretiyor. Her konu bir bütünlük içerisinde detaylıca ele alınmış. Senin 10 yıllık birikimin ve deneyimlerine bizi kestirme yoldan vakit kaybetmeden götüren önemli bir eser olduğunu düşünüyorum.

Teoriler güzeldir ama en doğru bilgi işin ustalarından öğrenilir. Çünkü her şeyin bir felsefesi ve kuralları vardır. Bu şaşmaz. Secret bu işte bir uzmandır. İlk fırsatta kitabını aldım. Ustaların haricindeki atıp tutanlar bence sadece bilgi kirliliği yapıyorlar, inanç sistemimizi zedeliyorlar. Herkes makale yazıyor, pdf paylaşıyor, korsanlar türüyor. Bilgiyi doğru kişilerden alın arkadaşlar. Ustaların söylediği şeyleri dikkate alın ki başarınız kat kat artsın. **Harun K.**

“

Kitabını 3. Okuyuşum ama değişen bir şey var. 3. Okuyuşumda artık kadınlar için değil kendim için okuyorum. Senin kitabın okudukça kendini gösteren bir şey. Nasıl diyeyim, bilgi dolu, başta hata yapmışım bu kitap kadın tavlama kitabı değil. Sağlam bi karaktere sahip olma ve güçlü bir birey olmanın yolunu gösteren bir kitap vesselam. **Özgür D.**



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [September 6, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#) [237](#)
Commentson [Ayrılık Acısını Hızlı Atlatma Yöntemi](#)

Efendi Erkek Sendromu – 1

Sosyal yapıda ve geleneksel aile yapısındaki hızlı değişimler günümüzde [diğer insanların onayı peşinde koşan](#) bir erkek türü yarattı. Bu erkeklere efendi erkekler ([iyi çocuklar](#)) diyoruz. Bu [efendi erkeklerin](#) temel ortak noktaları şunlar:

- Başkalarının onayı peşinde koşarlar.
- Kendi kusurlarını birer defo olarak görür ve gizlemeye çalışırlar. Çünkü kusurları açığa çıkarsa sevilmeceklerini düşünürler.
- Diğer insanların önceliklerini ve ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyarlar.
- Hemcinsleriyle (özellikle babaları) ve kendi maskülen doğalarıyla olan bağlarında kopukluk yaşarlar.

Bu iyi çocuklar dışarıdan nasıl göründüklerini ve hata yapmamayı fazla önemserler. Başkalarını memnun etmek onlar için hayati bir mesele haline gelmiştir. İnsanlarla çatışma yaşamaktan, anlaşmazlığa düşmekten coronadan korktukları gibi korkarlar.

İyi çocuklar özellikle kadınları memnun ederek, kadınların yakındıkları “kötü, umursamaz” erkek sürüsünden kendilerini olumlu anlamda farklılaştırarak kadınlar

tarafından fark edilmeyi, kabul görmeyi **strateji edinmişlerdir**. Kendilerine mantıklı gelen bu strateji aslında son derece kötü ve insan çiftleşme ritüelinin acımasız savanasında bu erkekleri yem edecek cinstendir.

Kim bu efendi erkekler ?

Bu erkekler bazen en yakın arkadaşlarımız, bazen abilerimiz, kardeşlerimiz, bazen de ta kendimizdir. Bu erkekler her kimseler hepsi birbirinden çok farklı, şahsına münhasır kişiler ancak ortak bir inanç onların kesişim kümesini oluşturuyor : “Eğer yeterince iyi olurlarsa ve her şeyi doğru yaparlarsa, sevicekler, kabul görecekler, özellikle kadınlar onları fark edecek, ihtiyaçları karşılanacak ve problemsiz, rahat bir hayat yaşayacaklar”. Bu kafa yapısı onları kendi hatalarını gizlemeye, kendi ihtiyaçlarını ve duygularını arka plana atıp diğerlerinin ihtiyaçlarına öncelik veren bir anlayışı kılavuz edinmelerini sağlıyor.

Efendi erkekler tam da bu yüzden hayatta, özellikle de ilişkilerde yüzleri gülmemeye en büyük adaylar. Çünkü bu erkekler kendi isteklerini ikincil öncelik yapmaya devam ettikçe kimse onların yerine bunu yapmayacak ve toplumda istekleri göz ardı edilen görünmez biri gibi yaşamaya devam edecekler.

Efendi erkeğin karakteristiği

Efendi erkekliğin temelleri erken yaşlarında içselleştirdikleri bir inanç sisteminden gelir. Ve bu yanlış inanç sistemi hayatları boyunca onlara önderlik eder. Normal erkeklerde şimdi sayacağım özelliklerin birkaç tanesi var olabiliyorken, efendi erkekler bu özelliklerin çoğuna sahiptirler:

- Efendi erkekler onay ararlar: Efendi erkeklerin evrensel değeri başkalarının onayını aramaktır. Efendi adamın yaptığı ve söylediği çoğu şey birinin onayını alma ve almama meselesidir. (Bunu birçok erkek farkında olmadan da yapıyor)
- Efendi erkekler çatışmadan kaçarlar: Efendi erkekler kendi dünyalarını probleminden soyut bir şekilde tutmak isterler. Çünkü tersine dayanacak duygusal güçleri yoktur. Bunu sağlamak için insanları sinirlendirecek şeyler yapmaktan korkarlar.
- Efendi erkekler kişisel hassaslıklarını, kusurlarını gizlemeleri gerektiğini düşünür: Kişisel kusurları seilmeme nedeni olarak algırlar. Kendilerini kusurlarıyla sevmeyi başaramazlar.
- Efendi erkekler için hata yapmak tehlikelidir: Hataları dışlanma ve yalnız kalma nedeni olarak algırlar.

- Efendi erkekler fazla düşüncelidirler: Bu erkekler başkalarının önceliklerini ön plana alıp iyi davranışlarda bulunmanın diğer insanların onları sevmelerini sağlayacağı inancı içindedirler. Eğer birinin bir ihtiyacı varsa ya da kızgınsa, depresyondaysa kendine böyle bir talep gelmese bile iyi çocuklar o kişinin problemini çözmeye çalışırlar.
- Efendi erkekler **babalarından farklı olmaya çalışırlar**: Pek çok efendi erkek pasif, kızgın ya da ilgisiz babaları olduğunu söyler. Bu yüzden bu erkeklerin babalarından 180 derece daha farklı olmaya çalıştıkları çok görülen bir şeydir. Babalarıyla bağ geliştirip, yeterli paylaşım yapamayan erkekler zaten rol model bulmakta zorlanır ve anneleriyle çok vakit geçirdikleri için dünyaya feminen bir gözlükten bakarlar.
- Efendi erkekler erkek hemcinsleriyle problemlili iletişim yaşarlar: Diğer erkeklerle iletişim kopukluğu kendi maskülen özlerinden kopukluğun bir sonucudur. (Zaten bir erkek kızlarla başarılı olmak istiyorsa önce erkeklerle iletişiminde belli oranda başarılı olması şarttır.)
- Efendi erkekler kendi ihtiyaçlarını öncelik haline getirmekte zorlanırlar: Eğer kendi ihtiyaçlarını ön plana koyarlarsa kendilerini bencil, suçlu hissederler.
- Efendi erkekler partnerlerini kendi dünyalarının merkezi yaparlar: Çoğu efendi erkek mutluluklarını partnerlerinin mutluluğuna bağlamış durumdadır. Bu yüzden sıklıkla ilişkilerine orantısız bir enerji harcarlar.

Sorarsanız eğer çoğu efendi erkek size “**iyi erkek olmakta yanlış nedir ki ?**” diyecektir. Bu erkeklerin uyumaya devam etmesi toplum ve feminizm tarafından destekleniyor. Mesela hassas erkeklerinin toplumumuzda birer komedi unsuru olarak kullanılması az görünür bir durum değil. Ancak Tvde gösterilen şapşal, kızı görünce eli ayağına dolaşan **efendi erkek filmin sonunda gene de kızı kapabiliyor**. Fakat gerçek hayatta bu senaryonun sonunun böyle gelişmesi söz konusu değil. Tüm bu ve benzeri beyin yıkamalar sayesinde çoğu efendi adam kalıplarını, inançlarını sorgulama gereği bile duymuyor.

Aslında sözlükteki “iyi” tanımıyla efendi erkeklerin dünyasında “iyi” tanımı birbirine uyuşmuyor. Bir erkeği iyi, efendi erkek diye etiketlemekle aslında onun pek az iyilik barındıran gerçek davranışlarına doğru bir referans yapmış olmuyoruz. Bu erkekler toplum, ana akım medya, feminizm ve yüzeysel kadın söylemleri tarafından manipüle edilmişler ve başkalarının, özellikle de kadınların karşılıksız faydasını gözetmeyi kafalarında “iyi” olarak tanımlamışlar.

Efendi erkek adlandırılması bu söz konusu erkekler için aslında yanlış bir tanımlamadır. Çünkü efendi erkeklere aslında iyi demek yanlış bir tanımlama olur. İyi den ziyade bu erkekler düşünce bozukluğuna ve yanlış beklentilere sahipler. İşte “iyi, efendi” erkeklerin hiçte iyi olmayan ! özellikleri:

- İyi, efendi erkekler gerçek değillerdir: İnsanların onları nasıl göreceklarını çok umursadıkları için kendilerini farklı göstermeye çalışırlar. Varsa hatalarını, kusurlarını sürekli gizlerler.

- İyi, efendi erkekler karşılık umarak yardım ederler: Efendi erkekler karşılık bekler şekilde “iyi” olurlar. Bu karşılık çoğu zaman bir materyal değildir. O kişinin ona minnet duyması, o kişinin ona bir dahaki sefer kızmaması, kendisini kabul etmesi, diğer erkeklerden daha iyi bir sevgili adayı olduğunu anlaması gibi şeylerdir. Sonuç olarak efendi erkeğimiz çok fazla şey verir ve karşılığında çok az şey alır ve bu durum içinde hayal kırıklıkları birikmesine neden olur. Mesela bir kızın dertlerini dinleyip, yardımına koşup, hatta adet sancısı duyduğunda masaj yapıp sonra o kız başka bir adama gittiğinde buna yakınması klasik bir efendi adam davranışıdır. Bu hareketlerin hepsi özde iyi olduğundan değil, çıkar amaçlı yapılan şeylerdir.
- İyi, efendi erkekler kapalı kutudurlar: Onay arayışı temelli hareket etmeleri, normalde ifade etmeleri gereken şeyleri bastırmalarına neden olur. Olası tepkilerden dolayı dışarı yansıtmadıkları o içlerindeki kopan fırtınalar en olmadık yerde birikip patlayınca herkesi şaşırtırlar.
- İyi, efendi erkekler manipülatiftir: Efendi erkekler kendi isteklerini öncelik haline getirmediikleri ve istekleri konusunda açık olamadıkları için istediklerini almaları için ellerinde tek bir çare kalır. Bu çare de yan yollara dalıp manipüle ederek onu dolaylı yoldan elde etmeye çalışmaktır.
- İyi, efendi erkekler pasif-agresiftirler: Efendi erkekler kendi hayal kırıklık ve içlerlemelerini direk olarak yansıtmak için yeterince güçlü değillerdir. Bu yüzden de bu biriken olumsuz duyguları dolaylı yollardan, geç bir şekilde muhatabına yansıtır. Bu mesajın karşıdaki kişi tarafından anlaşılması mümkün değildir ve iletişim bozulur. Pasif agresiflik aynı zamanda kişisel sınır çizmeyi becerememenin bir sonucudur.
- İyi, efendi erkekler kızgınlık doludurlar: Efendi erkekler hayat boyu “iyi” çabaları sonucu elde ettikleri karşılığın çok az olduğunu görürler. Ve içine düştükleri bu durum bünyelerinde kızgınlık, umutsuzluk biriktirir. İçlerinde bastırılmış bu duygular her an düdüklü tencere gibi patlayacak halde gezmelerine neden olur.
- İyi, efendi erkekler bağımlılıklara eğilimlidirler: Bağımlılıklar stresi azaltma, ruh halini değiştirme amaçlı kullanılır. Efendi erkekler içlerinde çok fazla şey biriktirdikleri için bu biriken enerjinin bir yerden çıkması gerekir. Diğer maddeler gibi efendi erkekler arasında cinsellik takıntısı da bağımlılık seviyesinde görülebilir. En efendi görünen erkeklerin bile internet geçmişlerinin başkalarına tarafından görülmesi fikri tüylerini diken diken edebilir.
- İyi, efendi erkekler kişisel sınırlarını çizmekte zorlanırlar: Çoğu efendi erkek “hayır”, “şunu yapmak istemiyorum” gibi şeyler söylemekte zorlanır. Bu yüzden kendilerini çaresiz kurbanlar olarak görebilirler. Bu onları pasif-agresif bir düdüklü tencere yapar.
- İyi, efendi erkekler yalnızdırlar: Sevilme ve beğenilme arzularından dolayı kendileri olamazlar ve doğal olmayan hareketlerinden dolayı diğer insanların onlarla gerçekten bağ kurması zorlaşmıştır.
- İyi, efendi erkekler samimi ilişkilerde problemler yaşarlar: Efendi erkekler kendileriyle çok meşgul oldukları için, berbat dinleyicilerdir ve muhtemelen o an kendilerini nasıl koruyacaklarını, ne derlerse iyi etki bırakacaklarını falan düşünüyordurlar.

- İyi, efendi erkekler cinsel sorunlara eğilimlidirler: Efendi, iyi erkeklerin tatminsiz bir cinsel yaşamları vardır. Çünkü iyi bir cinsel yaşam feminen enerjiyle maskülen enerjinin birbirini ateşlemesiyle oluşur. Bluetooth cihazının eşleşmesi gibi düşünün. Feminen enerji karşısında eşleşecek yeterli güçte bir maskülen enerji bulamadığı için evliliklerde dahi son derece isteksiz bir partnerle karşılaşırlar.

Bu yazıyı “[No More Mr Nice Guy](#)” kitabından faydalanarak kendi eklemelerimi ve yorumlarımı katarak yazdım. Devam yazısında efendi erkek sendromunun kökenlerine iniyoruz.

Devam yazısı: [Efendi Erkek Sendromu – 2](#)

Yazar: Secret

Kızlarla başarının gerçeklerini anlattığım [kitap setime buradan](#) ulaşabilirsin, senin için aşağıya bana gelen yüzlerce okuyucu yorumundan bir örnek sunuyorum.

“

Dustum çok memnun kaldım bu kitaptan. Hayal vaatetmiyor gerçek başarıyı adım adım öğretiyor. Her konu bir bütünlük içersinde detaylıca ele alınmış. Senin 10 yıllık birikimin ve deneyimlerine bizi kestirme yoldan vakit kaybetmeden götüren önemli bir eser olduğunu düşünüyorum.

*Teoriler güzeldir ama en doğru bilgi işin ustalarından öğrenilir. Çünkü her şeyin bir felsefesi ve kuralları vardır. Bu şaşmaz. Secret bu işte bir uzmandır. İlk fırsatta kitabını aldım. Ustaların haricindeki atıp tutanlar bence sadece bilgi kirliliği yapıyorlar, inanç sistemimizi zedeliyorlar. Herkes makale yazıyor, pdf paylaşıyor, korsanlar türüyor. Bilgiyi doğru kişilerden alın arkadaşlar. Ustaların söylediği seyleri dikkate alın ki başarınız kat kat artsın. **Harun K.***

“

*Kitabını 3. Okuyuşum ama değişsen bir şey var. 3. Okuyuşumda artık kadınlar için değil kendim için okuyorum. Senin kitabın okudukça kendini gösteren bir şey. Nasıl diyeyim, bilgi dolu, başta hata yapmışım bu kitap kadın tavlama kitabı değil. Sağlam bi karaktere sahip olma ve güçlü bir birey olmanın yolunu gösteren bir kitap vesselam. **Özgür D.***



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [September 6, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Mavi Hap](#) 133 Comments on [Efendi Erkek Sendromu – 1](#)

İlişkilerde kıskançlık nedenleri ve çözümü

Daha kendine güvenli biri olmanın büyük problemleri nasıl çözebileceğine iyi bir örnek kıskançlıktır. Kadınlar erkekleri kıskandırmaya, erkeklerin kadınları kıskandırmaya çalıştığından çok daha fazla çalışırlar. Ama erkeğini kıskandırmaya çalışan kadınların bunu yapma nedeni, çoğunlukla erkeği cezalandırmak değil. Kadınların erkeklerini kıskandırmaya çalışmalarının birinci nedeni, erkeklerinin kendilerini kıskanacak kadar önemseyip önemsemediklerini test etmektir.

Sizin buna verebileceğiniz en güzel tepki ise gülüp geçmek! Ona “çok komik” olduğunu söyleyin. Neden güldüğünüzü sorarsa, onun sizin için deli divane olduğunu bildiğinizi söyleyin. Bu onu sarsacak ve sizin için daha da fazla deli olmasına neden olacak. Ve aynı zamanda bu şekilde sizden bir reaksiyon alamayacağını öğrenecek.

Yukarıdaki şekilde davranmak, bir taşla iki kuş vurur: KENDİNE GÜVENİNİZ sizi onun gözünde daha seksi yapar ve aynı zamanda sizi manipüle edemeyeceğini öğrenir.

Eğer abartı şekilde sizi kıskandırmaya çalışıyorsa, yukarıdaki yaklaşıma ek olarak, siz de onu kıskandırın. Mesela sizi elde etmek isteyen başka bir kızdan bahsedin. Ama bunu daha inanılır kılmak için birkaç gün bekleyin ki kuyruk acısından intikam için söylüyor gibi görünmeyin. Tekrar ediyorum, bunu sadece gerçekten aşırıya kaçarsa kullanın, yoksa boş yere kavgaya çıkarırsınız.

Bir kadın sizi sürekli kıskandırmaya çalışıyorsa, sebebi ne olursa olsun, O KADINI TERK EDİN. Bu aslında bu tür problemleri önceden tespit etmek için, kadının başlangıçtaki davranışlarını gözlemlemenizin önemine bir örnek.

Unutmayın ki eğer kız güzelse ilişkinin ilk aşamalarında hatuna birçok erkek yürüyor olacak (sizin ERKEK ADAM olduğunuzu anladıklarında kızların sizinle flört etmeye çalışacakları gibi). Mesela diyelim ki bir restorandasınız ve tuvalete gittiniz. Geri geldiğinizde bir erkeğin kızla konuştuğuna şahit oldunuz. UNUTMAYIN, SİZ BİR SÜRÜ KIZI ELDE EDEBİLİRSİNİZ VE O DA BUNU BİLİYOR. Sizi kaybetmemek için aptalca bir şey yapmayacaktır. Hiçbir kadın ERKEK ADAMı kaybetmek istemez.

ERKEK ADAM kendine güvenir ve arzu edilir. Herhangi bir ENDİŞE sinyali vermez zira ENDİŞELİ DEĞİLDİR!

Çoğu erkek bu aşamada sıçar zira kendini yetersiz hissetmeye başlar ve aynı zamanda söz konusu kadının gerçekte olduğundan daha İYİ BİR AV olduğunu düşünmeye başlar.

Kadınlar bu kendine güvensizlik sinyallerini, sizin endişeli davranış ve yüz ifadelerinizden anlar. Bu nedenle bundan sonra, böyle bir şey başınıza geldiğinde yani bir erkek sizin kıza yürürse, şöyle düşünün:

EĞER HATUNUN BENİ DELİ GİBİ İSTEDİĞİNİ VE BAŞKASINI GÖZÜNÜN GÖRMEDİĞİNİ BİLSEM NE YAPARDIM?

Muhtemelen kendi yanlarında kız olmayan ve başkasının yanındaki kıızı “kazanmaya çalışan” bu erkeklerin acınası denemelerine bakıp gülerdiniz. Kadın sizin bu kadar kendinden emin olduğunuzu görünce, **SİZE DAHA FAZLA ARZU DUYAR!**

Ama eğer kız başkalarının ilgisinden **BESLENEN** tip bir kıyza, **KIZI SAKİNCE TERK EDİN. KIZGINLIK GÖSTERMEYİN.**

Onu yüzünüzde bir gülümseme ile terk edin. Gülümsemeniz “bir **ERKEK ADAM** ile şansını kendi ellerinle mahvettin, senin için üzüldüm” mesajı versin.

Böyle bir kadından daha iyisini çok kolay bulursunuz, hiç merak etmeyin.

Komik olan şu ki, böyle bir kıızı sakince terk ettiğinizde, bunlar size sürünerek, koşarak vs. geri gelirler. Telefonunuz susmaz, mesaja boğulur, vs.

Ama onun için artık çok geç. Bu kadını geri almayın. **NE OLURSA OLSUN BİTTİ.**

Size kötü davranan bir kadına geri dönmeyin. **ASLA.**

Kendi beyninize “ben bundan daha iyisini bulamam” gibi yanlış ve zehirli bir mesaj gönderirsiniz.

BUNDAN DAHA İYİSİNİ BULABİLİRSİNİZ.

Kıskançlık: Kadın ve Erkek Arasındaki Temel Fark

Yol açabileceği problemler nedeniyle, kıskançlık konusuna özel bir kısım ayırdım. Hem kadınlar hem de erkekler kıskançlık gösterirler ama farklı sebeplerle.

İnsan evriminde kadınlar, erkeklerinin kaynaklarını başka bir kadına aktarma ihtimali belirlediğinde kıskançlık hissedecek şekilde adapte oldular. Bu erkeğin başka bir kadınla gerçekten seks yapmasından ziyade böyle bir ihtimalin yarattığı tehditti. Kadınlar,

bebeklerinin kendilerinden olup olmadığını 100% bilirler. Bu nedenle seksin kendisinden ziyade erkeklerinin kaynaklarını başka bir kadına yönlendirmesi sorundur.

Erkekler ise kadınlarının başkaları ile seks yapmasından korkarlar zira bu kendi genlerinin geleceğe aktarılmasını riske sokar. Bir erkeğin yakın zamana kadar çocuğunun kendisinden olup olmadığını bilme şansı yoktu. Bu nedenle de erkek kıskançlığı seks aktivitesine odaklanır.

Kıskançlık çirkin yüzünü gösterdiğinde, bunu düşünün.

Ama bir kadın sizi kıskandırmaya çalışıyorsa, amacının muhtemelen sizin onu ne kadar önemseyip önemseyemediğinizi görmek olduğunu hatırlayın. Eğer bunun çalışmadığını görürse, bu tekniği kullanmanın hiçbir zevki kalmaz.

Eğer kadının kıskandırma denemesini sizin canınızı acıtmak için yaptığını görüyorsanız, ki bu nadirdir, onu kıskançlıktan deli edecek şeyi düşünün – bir başka kadına duygusal olarak ilgi duymanız, sadece onunla gerçekten seks yapmanız değil.

Eğer siz masumken sizi kıskandırmaya çalışıyorsa, bunun sizi etkilemediğini gösterin ve bir iki denemeden sonra sizi kıskandırmaya çalışmayı bırakacaktır.

Ama eğer kıskançlığı, onun önünde bir kıza bakmak gibi bir olay ile yanlışlıkla ortaya çıkmışsa, aranızdaki sevginin ve bağın ne kadar derin olduğu konusunda ona güven verin. Kadına “sanki seks yapmışım gibi abartma” gibi bir karşılık vermeyin. Ama eğer masumsanız ve kadın sizi test etmek için kıskançlık yapıyorsa, ONA GÜVEN FALAN VERMEYE KALKMAYIN zira hatun size yalakalık yaptırmaya çalışıyor. Kadınlar drama çıkarmaya ve çok üzgünlermiş gibi davranmaya bayılırlar. Ama amaçları genellikle, sizin bu duygusal manipölasyonlar altında ezilip ezilmediğinizi test etmektir. Ve bu tür manipölasyonlara sıklıkla düşerseniz, size olan ilgisini kaybeder.

Kaynak: [İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları Kitabı](#) (Bu kitaptan bir bölümdür).

Month: October 2020

Harekete geçmek, düşünce, duygu ve algı

Önceki bölüm: [Dopamin ve “sınırsız” zihinsel enerji](#)

Bir önceki bölümde, insanın yapmak istediği şeyleri ulaşılabilir köşe taşlarına bölerek bu köşe taşlarına ulaşması ve ulaştığında ise kendisini takdir etmesinin, dopamin salgılayarak

insanı bir işi yarı yolda bırakmaya iten adrenalinsayacını sıfırladığından ve bunun da insana sınırsız bir “enerji” verdiğinden bahsetmiştik. Dopamin hormonunun içsel bir ödül mekanizması sağladığını ve bunu içsel olarak harekete geçirmenin dışsal ödülünden çok daha kolay ulaşılır ve sağlam olduğunu söyledik.

Kısacası insanlar eğer daha büyük bir hedefi küçük ve genelde ardışık hedeflere bölebilseler ve bunların herbirine ulaştıklarında kendilerini takdir ederlerse, hedeflerini başarıma konusunda sınırsız bir enerji ve odaklanma elde edebileceklerini anlattık.

Bunu en iyi Özel Kuvvetlere asker seçiminde görebiliriz zira bu süreç tamamen bahsettiğimiz mekanizmaya ihtiyaç duyar. Seçim sürecinde askerler asıl yapılacak işle alakasız ve işkence sınırlarında gezen şeyler yaparlar. Ağır kütükler taşırlar, soğuk suda yüzmeleri istenir, vs. Seçim sürecinin başında herkes oldukça fit ve süreci başarıyla geçeceğine emin bir şekilde gelir. Ama buna rağmen bu askerlerin çok azı seçim sürecini başarıyla tamamlar.

Kazananların sağlam ve azimli olduklarına şüphe yok. Bunlar gerekli önkoşullar ama yeterli değiller. Öyle olsaydı çok daha fazla sayıda asker seçim sürecini başarıyla tamamlardı. Süreci tamamlayanların hilesi, muhtemelen buraya kadar bahsettiğimiz ödül sistemini kullanmaları. Zira bu adamlar kendileri tarafından kontrol edilmeyen çok çetin bir çevrede, içsel bir şeyi çok iyi kontrol edebiliyorlar.

Özel Kuvvetler seçmelerinde sizi birileri elemiyor. Tek yapmanız gereken pes etmemek. Yani insanlar süreçten çıkmaya kendi kendilerine karar veriyorlar. Bence pes edenler fiziksel durumlarından çok (yaralanmaları saymıyorum) beyinlerindeki nörotransmitter hormonları yönetemediklerinden pes ediyorlar. Kazananlar ise bir şekilde süreci ulaşılabilir hedeflere bölüp o hedeflere ulaştıklarında kendi kendilerini takdir ederek ödüllendiriyorlar. Zira çevrede dışsal bir ödül de yok.

Bu seçmelerde insanı en çok zorlayan şeyler uykusuzluk ve çok soğuk / sıcak hava. Rahat bir odada, karnı tok ve yeterince uyumuş bir haldeyken odaklanmak ve içsel ödül sistemini yönetmek görece daha kolay.

Birini uykusuz bırakmak, onun odaklanma kabiliyetini darmadağın etmek için en iyi yöntem. Uykusuzluk sinir sistemini darmadağın eden bir şey.

Bu süreci geçen herkes bunu değişik şekillerde yaptılar ama ben size nasıl yapmadıklarını söyleyeyim. Sadece azim ve kararlılık ile yapmadılar. Kazananlar sürece bir anlam atadılar ve günü geçilmesi gereken hedef dilimlerine böldüler. Mesela günü bir şeyler yedikleri zamanlardan böldüler ve her yemeği ulaşılacak mikro hedef haline getirdiler. Kazanana eşiği aşırı fiziksel güçleri değil bu hedef yönetim şekli oldu.

Laboratuvarında David Goggins (ultra maraton sporcusu) ile çalışma fırsatı buldum. Biz burada cesaret/korku, dayanıklılık/pes etme gibi konuları araştırıyoruz. Örneğin korku yaratmak için insanları köpekbalıkları ile dalış yaptıkları bir sanal gerçekliğe sokuyoruz. Tamam gerçek değil ama insanı içine çeken bir deneyim. Ya da yükseklik ya da kapalı mekan korkularına yönelik sanal gerçeklik ortamlarımız var.

David laboratuvara geldiğinde ona ne yapacağımızı anlattık ve ilk söylediği şey “köpekbalıklarını hiç sevmem” oldu. Daha sonra deneklere ilk kim yapmak istiyor diye sorduk. David hemen öne çıktı. Ama hareketleri “ilk ben yapacağım tabii ki” mesajını yansıtıyordu.

Benim dikkatimi çeken köpekbalıklarından hoşlanmadığı konusunda da, deneyi ilk yapanın kendisi olması konusunda da oldukça açıktı. Size David ile ilgili veriyi açıklayamam ama şunu söyleyebilirim ki David temel zihinsel tekniği çözmüşe benziyor. Yani adrenalinin görevinin bizi bir yerde çakılı kalmak yerine harekete geçirmek olduğunu ve davranışlarını kullanarak hissettiklerini ve algılama şeklini modifiye ediyor. Yani köpekbalıklarını sevmediğini biliyor ama sanki köpekbalıklarını kucaklayan biri gibi ilk sıraya geçme hareketini yapıyor. Hissettikleri hareketlerini yönetmiyor, hareketleri hissettiklerine meydan okuyor ve belki de onları modifiye ediyor.

Çoğu insan bunun tersini yapar. Hissettiklerinden oldukça rahatsızlık duyarlar ve çevre ile resmen algı pazarlığı yaparlar. Başka şekilde hissetmeye kasarlar ama bu çok zordur.

Burası önemli. David nöroplastisitenin temelini çözmüşe benziyor. Beyni modifiye etmenin, yeniden programlamanın yolunun insanın kendisini bilinçli ama kontrollü bir şekilde oldukça rahatsız edici bulunduğu durumlara maruz bırakması olduğunu anlamışa benziyor. David köpekbalıklarından korkuyor ama korkmayan biri haline gelmenin yolunun (1) kendisini isteyerek köpekbalığı ortamına sokmak, (2) bu ortamın ateşlediği adrenalinini kullanarak harekete geçmek, (3) bu davranışların odaklanma yardımıyla beyni yeniden programlaması olduğunu çözmüş.

David’in çözdüğü şeylerden biri de bir hedefe ulaşmak için yapmak zorunda olduğunuz şeyleri illa severek ve aşk ile yapmanızın gerekmediği. Evet bu süreci aşk ile yapıyorsanız ne mutlu ama bu süreci başarılı bir şekilde geçmenin tek yolu zevk veya aşk değil. Örneğin yapmazsanız ne olacağını kafanızda canlandırarak yaratacağınız korku hatta terör de işinize yarar. David gibiler burada hissettiklerinden değil davranışlarından başlıyorlar. Köpekbalıkları ile yüzmeyi sevmiyorlar ama kendilerini suya atıyorlar ve sanki köpekbalıklarıyla yüzmeye can atan biriymiş gibi davranıyorlar. Zevk değil korku ile gelen adrenalin ile harekete geçiyorlar ve davranışları hissettiklerini belirliyor.

Hissetmek – algılamak – duygular – düşünmek – davranmak sıralamasını düşünün. Dışardan gelen sesi algılarız, bu bizde duygu ve düşünce oluşturur ve davranırız. AMA sinir sisteminizi kontrol etmenizin yolu bu süreci tersten çalıştırmaktır. Eğer davranışlarınızı değiştirirseniz, düşünce ve duygularınız ve daha sonra algılarınız da bu davranışlarınıza göre değişir. Herkes önce algı – duygu – düşünce üçlüsünü değiştirmeye çalışıyor ama işin özü değişim davranışlardan başlar.

Nöron bilimi size kimyasal mekanizmaları açıklıyor ama sizin başarı için farkına varmanız gereken şey algı – duygu – düşünce üçlüsünün çok karmaşık, neredeyse soyut ve kontrolü zor mekanizmalar oldukları ama davranışların daha elle tutulur ve kontrol edilebilir olduğu. Farkına vermeniz gereken şey davranışlarınızın algı – duygu – düşünce sistemini kontrol edebileceğiniz kumanda mekanizması olduğu.

Bakın duygular, algılar ve düşünceler önemsiz demiyorum, bunlar çok önemliler. Ama daha iyi davranışlar sergileyen biri olmak, daha verimli ve iyi performansla sahip olmak, alışkanlıklardan kurtulmak ve açıkçası daha iyi biri olmak için yapmanız gereken şey nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve algıladığınızı değiştirmek değil. Önce bunlar değişsin, sonra zihnin yapım sonra da davranışlarım. Bu zihnin mekanizmalarıyla alakası olmayan bir saçmalık.

Nöroplastisiteyi harekete geçirmek için önce davranmanız, harekete geçmeniz gerekiyor. Köpekbalıkları ile yüzmek ve havuzun öbür ucundan çıkmak için köpekbalıklarını sevmeye, onlardan korkmamaya ya da onları yunusmuş gibi algılamaya çalışmak ve sonra da bir aşk ile havuza atlamak değil olay. Olay şu an korkmana, sevmemene rağmen o havuza atlamak ve korkuna davranışlarınca dayak atmaktır. Bir kere suya atladığınızda sanki köpekbalıkları ile bir sorunu olmayan insan gibi yüzmek zorundasınız. Böyle yüzmeniz ise beyninizi değiştirmeye başlamanın yoludur.

(Köpekbalıkları ekstrem ve tehlikeli bir örnek, en yakın okyanusta denemeye kalkmayın ama tehlikeli olmayan diğer korkularınızı düşünün.)

Beyninizin şu anki kabloları sizi bir durumun önünde ona bakarak geviş getirmeye, o şeyi yapacak isteği, motivasyonu ve aşkı aramaya itiyor. Bu şekilde eski kabloları koruyorsunuz. Eğer beyninizi değiştirmek istiyorsanız fiziksel dünyada, vücudunuzla harekete geçmeniz gerekli. Beyninizi yeni kablolarla yapmak zorunda bırakmalısınız.

2018 yılında bizim laboratuvarında lisanüstü öğrencileri bir deney yapıp yayınladılar. Biliyorsunuz fiziksel bir tehlike karşısında üç şekilde tepki verebilirsiniz: donup kalabilirsiniz, geri çekilebilirsiniz ya da ileriye doğru harekete geçebilirsiniz. Araştırma sonuçlarına göre ileri hareket etmek sizin dopamin devrelerinizi harekete geçiriyor ve ilerde aynı durumda ileri doğru hareket etme ihtimalinizi arttırıyor. Araştırmanın gösterdiği bir şey

de en yüksek stres ve isteksizlik seviyesinin ileri doğru hareket etmekle bağlantısı. Kültürümüzde stresin kötü bir şey olduğuna dair yaygın bir inanış var ama stres sizi harekete geçiren bir şey. Susayan geyik eğer susuzluğundan rahatsızlık ve stres duymasa neden yattığı yerden kalkıp su arasın?

[Change Your Brain](#) podcastından derlendi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 31, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [Çalışma](#), [Disiplin](#), [Dopamin](#), [Psikoloji](#) 21 Commentson Harekete geçmek, düşünce, duygu ve algı

Eski Sevgili ile Arkadaş Kalmak

Ayrılık sonrası eski sevgiliniz size arkadaş kalalım diyorsa bunu sıklıkla sadece kibarlık olsun diye söylüyor. Aslında sizinle arkadaş olmak gibi bir niyeti olduğundan değil. Ayrılık kararının sizin için ne kadar zor olduğunu bildiğinden ve sizi tamamen ortada bırakıp gitmek istemediğinden arkadaş kalalım diyor. Sizin altınızdaki halıyı tamamen çekip sizin yere kapaklanmanızı istemediğinden arkadaş kalalım diyor.

Buna rağmen eski sevgiliniz size arkadaş kalalım dediğinde, muhtemelen samimi olarak sizinle arkadaş kalmak istediğini düşünüyor. Genellikle sizin karnınıza inen ayrılık acısını hafifletmek için arkadaşlık teklif ediyor. Aslında sizinle romantik olmayan bir arkadaşlık ilişkisi yürütmeye, sizinle ara sıra kahve içip tavla atmaya niyeti yok. Dedim gibi arkadaşlık teklifini yaparken öyle istediğini sanıyor ama arkadaşlık gibi bir niyeti yok. Bir süre sonra zaten sizinle arkadaş kalmak da istemeyecek.

Bazı terk edenler gerçekten arkadaş kalmayı deneyebilirler. Ama bu durumda da arkadaşlık işi uzun sürmez ve iyi sonuçlanmaz.

Yine bazı ama azımsanamayacak sayıda terk eden, bu özellikle terk eden kadınsa daha sık görülür, eski sevgilisinin bıraktığı boşlukla başbaşa kalmak istemediklerinden arkadaşlık teklif edebiliyorlar. Bu kişiler genelde “arkadaş kalalım, seni kaybetmek istemiyorum” gibi bir şey söylerler. Bu aslında “arkadaş kalalım, seni unutana kadar seni kaybetmek istemiyorum” anlamına gelir. Eğer arkadaş kalırsanız, siz ne kadar yakınında olursanız sizi unutmayacak sansanız da, onun sizi hızlıca unutmasına yardımcı olursunuz. Ve maalesef o, sizin onu unutmanıza yardım etmez.

Eski sevgiliniz size arkadaş kalmayı teklif ederse, bu teklifi geri çevirin. ASLA kabul etmeyin. Geri çevirdikten sonra da İletişimi Kes Kuralı uygulamaya başlayın, eski sevgilinizin yörüngesinde kalmayın.

Eski sevgilinizin arkadaşlık teklifini neden reddetmeniz gereklidir? Bu sizin istediğiniz şeyden çok daha ucuz bir teklif olduğu için. Siz bundan daha değerlisiniz ve daha fazlasını istiyorsunuz.

Bir eviniz var ve bunu satmak istiyorsunuz diyelim. Bu ev, 500,000 TL değerinde olsun. Biri size gelip ev için 100,000 TL teklif etse, bunu kabul eder misiniz?

HAYIR.

Bu ev senin teklifinin 5 katı eder dersiniz ve teklifi reddedersiniz. Romantik bir ilişki içinde olduğunuz kişinin ayrıldıktan sonra arkadaş kalmayı teklif etmesi de benzer bir şey. Siz kendiniz için 500,000 TL istiyorsunuz ama o size 100,000 TL öneriyor.

Peki eski sevgilinizin arkadaşlık teklifini nasıl reddedeceksiniz? Kibarca şuna benzer diyerek:

“Ben seninle arkadaş kalmak değil, ilişkiye devam etmek istiyorum. Arkadaş kalmak benim için mümkün değil maalesef. Eğer fikrin değişir de arkadaşlıktan daha fazlasını istersen beni ara.”

Bunu sakın ve kibar bir dille yapın. Sinirlenmeyin ya da sesinizi yükseltmeyin. Bu çok önemli.

Ve bunu dedikten sonra [İletişimi Kes Sürecine](#) girin.

Eğer ayrılık sürecinde fazlaca duygusal, sinirli veya yıkık davranırsanız, eğer yalvarırsanız, eski sevgiliniz ilerde sizinle tekrar denemeyi düşünürse, bu davranışlarınızı hatırlayacak. “Eğer yeniden beraber olursak ve yine yürümezse yine o davranışlara maruz kalacağım” diye düşünecek ve belki de sizinle tekrar birlikte olmak fikrinden vazgeçecek. Eski sevgilinizin ilerde bu şekilde düşünmesine neden olmayın.

Aslına bakarsanız ayrılığı öyle karşılamalısınız ki, eski sevgiliniz geriye dönüp baktığında “hımm, çok kolay oldu” demeli.

“Seviyorum” bahanesini öne sürmeyin. Birini seviyorsanız, onu gerektiğinde serbest bırakabilmelisiniz. Eğer size nezaketen teklif edilmiş arkadaşlık teklifini kabul eder ve eski sevgilinizin çevresinde olmaya devam ederseniz, onu serbest bırakmamış oluyorsunuz. Eski

sevgiliniz size arkadaş kalalım teklifini samimi olarak söylemiş olsa bile, bu “arkadaşlık” kısa zamanda oldukça absürt bir hal alacaktır.

Son olarak da eski sevgilinizle arkadaş kalmak sizin için oldukça yıpratıcı ve zor olacak. Eğer sizden gerçekten ayrılmak istiyorlarsa ve ilerde başka biriyle beraber olursa bu gözünüzün önünde olacak. Ayrıca siz çevresinde arkadaş kaldığınız sürece sizin onunla yeniden beraber olmak istediğinizi düşünecek ve bu sizi oldukça zayıf bir insan olarak gösterecek. Ve eğer onun çevresinde arkadaş olarak kalırsanız, kendi hayatınıza ve kendinizi geliştirmeye, başka birini bulup yolunuza devam etmeye enerjiniz kalmayacak.

[Eski Sevgili Nasıl Geri Döner? İletişimi Kes Kuralı](#) kitabından alıntıdır.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 28, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Psikoloji](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [No Contact Kuralı](#), [Psikoloji](#), [Terkedilmek](#) 110 Commentson [Eski Sevgili ile Arkadaş Kalmak](#)

Efendi Erkek Sendromu – 3

Önceki Yazı: [Efendi Erkek Sendromu – 2](#)

Efendi erkek sendromundan kurtulurken, kendi eksikliklerine karşı daha sağlıklı bir bakış kazandıkça ve kendi içsel onayına öncelik vermeyi öğrendiğinde şu önemli gerçekleri fark edeceksin:

- Diğer insanlardan daha fazla kusurlu olmadığını
- Diğer insanların onayını kazanmak zorunda olmadığını
- Kusurlarını ve hatalarını saklamak zorunda olmadığını
- İnsanların seni olduğun gibi sevebileceklerini

Kusurlar bize insan olduğumuzu hatırlatan kucaklamamız gereken gerçeklerdir. Kusurlarımız diğer kusurlu insanlarla bağ kurmamızı sağlar. Kusursuz olmaya çalışan insanlar kimseyle yakın ilişki kuramazlar. Çünkü kasıntı, yapay ve sıradışı görünürler.

Efendi erkek olmama hali bencil, sadece kendini düşünen, kimseye faydası olmayan biri olarak algılanmamalı. Maalesef çoğu efendi erkeğin kafasında buna benzer bir tablo oluşabiliyor. Böyle düşündükleri için de kendilerini değiştirirlerse doğal olarak insanların onlara kızacağını, bencil olduğunu düşüneceğini sanıyorlar.

Aslında bu hiç de böyle değil. Kendi isteklerini ön plana koymak sana şunları katacak:

- İstediklerini dolaylı yoldan değil, direkt yollardan elde etme olanağına sahip olacaksın
- İsteklerini dolaylı olarak yansıtarak insanlardan bunu anlamalarını beklemekle uğraşmayacaksın. Bunun yerine isteklerini baştan belli edeceksin ve amacına hizmet etmeyen insanlarla zaman kaybetmeyeceksin
- İnsanlara bir şey vereceksen bunu karşılık beklemeden verme imkanın olacak
- Birine yardım edeceksen bunu karşılık beklemeden yaptığın için emeğinin boşa gittiğini düşünmeyeceksin
- Kendi ihtiyaçlarını kendin elde ettiğin için daha az muhtaç davranacaksın
- Kendi ihtiyaçlarını kendin elde ettiğin için kendine güvenin gelecek
- Çevrende saf, muhtaç, iyi biri olarak algılanmak yerine, gerektiğinde sivri tarafını gösterebilen, kendine yeten, çevresine faydalı, çekici biri olarak algılanacaksın
- Başkalarının ihtiyaçları için kullanılabilir biri olarak görülmek yerine, insanlara değer katacak biri olarak görüneceksin

Kendine önceliği vermek hayatta istediklerini almanın ilk şartıdır:

Alıştığın iyi çocuk davranışlarını tam tersini yapmak bünyende büyük bir stres, korku yaratabilir. Çünkü burada efendi erkek beyin paradigman sana zarar göreceğini ve dışlanacağını söyler. Ancak bu eski işe yaramayan paradigmanın da seni getirdiği yer belli olduğu için artık ona karşı çıkmanın zamanı geldi.

Mesela kızlarla görüştüğünde büyük çoğunlukla yemeği sen ısmarlıyorsan içinde erkek gene eğer bunu teklif etmezsen yanlış anlaşılacağını, kızıdan onay alamayacağını söyleyecektir. Ama bu saçma düşüncene diren ve tersini yap. Sadece kendi payını öde ve geç (Kızı davet ettiğin ilk buluşmada değilsen).

Ya da insanların senden isteklerine karşı “hayır” demekte zorlandığın bir noktadaysan bir sonraki isteklerden birkaçını bahane üretmeden sadece şuan bunu yapmak istemediğini, yani cevabının “hayır” olduğunu net bir şekilde bildir. Ve ne olacağını gözlemler.

Ya da sadece arkadaş olduğun kızların senin ilgini kullanmalarına izin verme. Çünkü sınırları olmayan adama kız arkadaşı dahil kimse saygı duymaz, aksi şekilde sınır belirttiğin zaman kız arkadaşından saygı ve onay almış olursun. Zaten bu gibi durumda sana gereksiz tepki gösteren ve hayatından giden insanlar seni sömürmek için, senden bir çıkar uğruna seninle beraber olan insanlardır. Bu insanların hayatından gitmeleri iyi olur. Bu süreçte kendini öncelik yaptığın için kıza daha az bağımlı olduğun ve daha az korkuya göre hareket ettiğin için kendine olan saygın artacak ve insanlarla zaman geçirme kaliten artacaktır.

Efendi erkekler için kendilerine önceliği vermek zor bir görevdir. Çünkü var olan efendi erkek beyin paradigmasına terstir. Ama en gerekli şeydir. Önceliği kendine vermeye bir kere alıştıktan sonra aslında sonrası daha kolaylaşır çünkü artık hayatta tek sorumlu sadece

kendisidir. Artık başka birini hesaba katmaya gerek yoktur, bir şey yaparken kimseyi dinlemek zorunda değildir. Artık kararlarda muhalefet edecek ya da kararlari beraber almak zorunda olduğu birileri yoktur. Artık başkalarının akıllarını okuyup, tahmin edip, onları memnun etmeye çalışmayacaktır. Yapmak istediğini yapıp geçecektir. Bu efendi erkeğin hayatını çok daha kolay bir hale getirir.

- Korkuyla yüzleş

Korkudan kaçınmak aslında korkunun kendisinden daha büyük zarar verir. Üstelik korktuğun şeyi yaparken belki bir an için acı çekersin ama korkudan kaçınmak bu acı çekme sürecini uzun vadeye yayar. Ve daha fazla acı çekmene neden olur. Efendi erkekler acı çekiyorlar çünkü yeniliklere açılmıyorlar ve aşına oldukları kalıplarda kalıyorlar. Acı çekiyorlar çünkü korktukları için erteliyorlar, kaçınıyorlar, başladıkları işi bitirmiyorlar. Acı çekiyorlar çünkü zaten işe yaramayan eski davranışlarını tekrarlıyorlar. Acı çekiyorlar çünkü zaten kontrol edemeyecekleri belli olan karmaşık hayatı aşırı bir şekilde kontrol altında tutmaya çalışıyorlar.

Mesela uzun süreli artık mutsuz hissettiren bir ilişkiden ayrılmaya korkmak efendi erkeklerin çokça yaptıkları bir hatadır. Çünkü kendilerini bu ilişkinin katili gibi hissedip korkarlar, ileride pişman olacaklarından korkarlar ve ilişkiyi bitirdikleri için suçlanacaklarından, sonrasında pişman olup mutsuz olacaklarından korkar. Ve bu kadar korku içinde sonunda donup kalırlar.

Ya da aynı şeyi bir kızla tanışmaya çalıştıklarında yaşıyorlar. Bir şey deyip kendini rezil etmekten, kızın olmadık bir şey demesinden, normal bir erkek için çok da problem olmayan tüm bu şeylerden fazla bir şekilde korkarlar.

Bu gibi durumlarda olayın üstesinden gelebileceğine, olayın sana negatif bir sonucu olsa bile bunu atlatabileceğine ve güçlü olduğuna inanmak gerekiyor. Böylece korku varsa bile onunla yüzleşecek cesareti bulmuş oluyorsun. Ve artık içinde bulunduğun durumu o kadar tehdit edici algılamazsın.

- Bütünlük inşa et

Efendi erkekler dürüst ve güvenilir olmalarıyla övünürler. Ancak yakından bakıldığın efendi erkekler dürüst görünmüyorlar dedik. Dürüst olmaları korku temelli hareket etmelerinden kaynaklanıyor. Zorunlu dürüstlük gibi bir şey.

Mesela sevgilisi kızacak diye olayları eksik anlatan bir efendi erkek, reddedilmemek için arkadaş gibi davranan efendi erkek, tepki almamak için düşüncelerini ifade etmeyen bir erkek ilişkilerini korku temelli devam ettiriyordur. Bu korku temelli hareket etme de efendi erkeğin özsaygısını zayıflatarak içinde hissettiği kişisel gücünden çalar. Bu yüzden insan ilişkilerinde

mümkün olduğunca şeffaf olmanı tavsiye ederim. Bu eğilip bükülmeni engeller, omurgalı davranmanı ve kişisel bütünlüğünü muhafaza etmeni sağlar.

Bunun yanında kendi kendine yetebilmen ve kendi başına kaliteli, verimli zaman geçiriyor olman diğer insanların onayına, senin hakkında ne düşündüklerini umursamaya olan mental bağımlılığını çok fazla azaltacaktır.

- Sınırlarını çiz

Sınırlar koymak efendi erkeklerin kişisel güçlerini geri kazanmalarına yardım eder. Böylece çaresiz kurbanlar gibi hissetmezler ve kişisel güçlerini kazanabilirler. Efendi erkekler herkesi kendilerini gibi sandıkları için karşıdaki kişinin sınırlarını geçince bunu kendisinin fark edebileceğini ve gerekli yerde duracağını düşünür. Sürekli bir kendinden şüphe hali içinde olduğu için gerektiği yerde gerekli müdahaleyi edemez.

Mesela sevgilinin hoşuna gitmeyen, tolere edemeyeceğin bir davranışı varsa bunu kabul etmeyeceğini açıkça belirt. Kız arkadaşın hiç elini cebine atmıyorsa, çatışma yaşamamak ve cimri görünmemek için bunu ona söylemekten kaçınma. Ve inandığın düşüncenin arkasında dur. Bir kere tepki gösterdiğinde tekrar geri adım atıp lafının etkisini hafifletme. Tolere edilemez durumları tolere etmeye çalışma.

- Diğer erkeklerle tekrardan bağ kur

Bu çok önemlidir. Eğer kızlarla ilişkini geliştirmek istiyorsan öncelikle yapacağın en iyi şey erkeklerle ilişkilerini geliştirmektir. Erkeklerle kaliteli zaman geçirmek kendini karşı cinsin erkek tanımına göre tanımlamam ve kadın onayı aramaya daha az meyilli olman açısından çok önemli. Maskülen bir erkek için kızlarla ve erkek arkadaşlarıyla takılmak çok ayrı dünyalardır. Ve bu erkeklerin çoğu erkek arkadaşlarıyla zaman geçirirken çok daha fazla eğlenirler. Bu erkekler kız arkadaşlarıyla o gün sürtüşürlerse gidip erkek kankalarıyla takılıp, iyi zaman geçireceklerini bilirler. Bu durumda kız arkadaşıyla çatışmaya girmekten korkmazlar.

Erkekler arasındaki bu bağ maskülen enerjin için çok önemlidir. Nasıl ki bir kız “benim pek kız arkadaşım yok çünkü erkeklerle daha iyi anlaşıyorum” dediğinde bu bizim için kırmızı alarmsa, aynı şekilde erkek arkadaşlarıyla sağlam ilişkiler geliştirememiş bir erkek için de benzer sağlıklı bir durum söz konusudur.

Diğer erkeklerle bağları kopmuş efendi erkekler bu konuda şu yorumları yapabilirler:

- Diğer erkeklerle rahat olmuyorum
- Diğer erkekler ne konuşacağımı bilmiyorum
- Diğer erkekler kaba saba
- Kız arkadaşım erkek arkadaşlarımla takılmamı istemediği için nadiren görüşüyoruz

Bunların hiçbirisi diğerk erkeklerle maskülen, güçlü bağlar kurmamak için bahane değıl. Aslında bu maddeler problemin nedenini oluşturuyor. Efendi erkek bu sorunları yaşıyorsa, diğerk erkeklerle rahat olamıyorsa muhtemelen karşıındaki erkeğın maskülen enerjisi onu korkutuyordur ve yeterince özgüvenli değıldir.

Diğerk erkeklerle ne konuşacağıını bilmiyorsa, bu da çok büyük bir problemdir. Diğerk erkeklerle az-çok muhabbet çevirmeyi bilmek bir erkekte olması gereken çok temel bir beceridir. Bu beceri elde edilmeden kızlarla da yakınlık kurmak zordur.

Bu konuda farkındalık kazanmak, daha önce o kadar da dikkat etmediğı bu sorunu çözmekte ilk adım olacaktır. Sen de bu konularda sorun yaşıyorsan artık erkeklerle ilişki geliştirmeye biraz daha mesai harcaman gerektiğini artık biliyorsun. Sana diğerk erkeklerle ilişkilerini geliştirmede birkaç tavsiye vereyim: Öncelikle her gittiğın yerde erkeklerle kısa da olsa iletişime geç ve basit muhabbetler yapmak konusunda deneyim kazan. Gittiğın yerler dışında spor salonu bunun için ideal bir yerdir. Takım sporları yapmak da diğerk erkeklerle kaynaşmak ve ilişki geliştirmek için biçilmiş kaftandır.

- Güçlen

Efendi erkek kendi maskülenitesinden ve gücünden korkmaya koşullandırılmıştır. Bunun sonucu olarak duygusal ve fiziksel olarak yumuşak bir oyun hamuru kıvamına gelmiştir. Bu yüzden kendini güçlendirmek efendi erkeklikten kurtulma yolunda önemlidir.

Efendi erkek kendi maskülen doğıasından uzaklařtıķa güçsüzleşir. Çünkü maskülenlik bir erkeğın bireysel olarak hayatta kalmasını sağılayan bir özdür. Maskülen enerji olmadan erkek güçten düşer ve hayatını düzgün idame ettiremez. Maskülenite erkeğı yaratma ve üretmeye teşvik eder. Maskülenlik içinde güç, disiplin, cesaret, tutku, istikrar ve bütünlüğü içerir. Aynı zamanda gerektiğinde kullanmak üzere agresiflik, yıkıcılığı da bulundurur. Bu son saydıklarım çoğı efendi erkeğı ve kadını korkuttuğı için bu özellikleri bastırmaya çalışırlar.

Ancak erkekler maskülenliklerinin bu agresif tarafını bastırırken şuanki anti-erkek yapay kültüründe puan topluyorlar gibi görünseler de gerçek insan ilişkilerinden bir kaybeden olmayı garantilerler. Kadınlar kolayca bu erkeklerdeki maskülenite eksikliğıinden kaynaklanan hayat enerjisi eksikliğıını gözleriyle görebilir. Üstelik saldırgan yönü var diye baskıladıkları maskülen enerjinin kendine güvenen, mücadelecı, yaratıcı, başarı için risk alabilme gibi diğerk birçok faydalı yönünü de baskılamış oluyorlar.

Peki, nasıl güçlenirsin? Öncelikle fiziksel olarak güçlü ol. Bir efendi erkek mutlaka vücuduna iyi bakmalı, sıkı antrenman yapmalı ve sağılıklı beslenmelidir. Bedenini fit ve aktif tutarsan zihnin beynindeki tüm o seni yumuşatan, korku hissetmene neden olan saçma koşullandırmaları daha zor kabul edecektir. Çünkü bedenin güçlendikçe, zihnin de güçlenir. Vücudunun direncini arttırmaya muktedir olursan beynindeki efendi erkek paradigmasına

olan direnç de artar. Hayatının diğer alanlarındaki özgüvenin gelişir. Bir dünya bağımlılığı olan bir erkeğin güçlü olması zordur.

Güçlenmenin diğer yolu ise kişisel başarı kovalama yolunda bencil olmaktır. Bencil ol ve zamanının çoğunu iş hayatında/hobilerinde/ilgi alanlardan seni başarılı kılacak şekilde harca. Bu alanlarda daha iyi olmak kendi içinde güçlü hissetmeni sağlar.

- Doğru rol modeller edin

Erkeklik görerek, gözlemleyerek öğrenilir. Efendi erkekler evde anneleriyle, okulda feminen eğitim sistemde çok fazla zaman geçirdikleri için erkekliği gözlemleyerek öğrenecekleri yeterli zamanları olmamıştır. Çevrendeki gerçek erkekleri gözlemleme şansın olmadığı için feminist öğretinin sana her dayattığı şeyi norm kabul edersin ve erkek adamın başarabileceği şeylere gözünle görmediğin için bunlara ihtimal dahi vermezsin.

Doğru erkekler arasında olmak erkekliğin neye benzediğini görmek için öğretici birer fırsattır. Çünkü bu erkekler hayatta bir erkeğe lazım olan doğru beyin paradigmalarına sahiptirler. Feminist öğretinin tersine kendini ön plana koyarak, kendin için çalışarak ve dik durarak nelerin başarılabilceğini sana gösterirler.

Belli bir yaşa gelmiş doğru kafa yapısındaki abiler, arkadaşlar bu anlamda kişiye çok şeyler katabilirler. Çünkü onların olaylara verdikleri tepki, insanlarla iletişim kurma tarzları daha fazla hayat deneyiminden süzülerek oluştuğu için daha doğru olabilir. Bu rol modelleri seç ve onlarla vakit geçir.

Bahsettiğim abi tipindeki erkekler de muhtemelen geçmişte seninle benzer sorunları yaşadılar. Ama zamanla beyin paradigmalarını düzeltebildiler. Onların tecrübelerinden öğrenmek süreci hızlandırır.

- İstenmeyen davranışı ödüllendirmeyi bırak

Bir köpek halıya pislediğinde ona kızarsın ve hatasına hemen bir tepki verirsin ki bundan vazgeçmeye koşullansın. Eğer bir şey demezsen hatta bu davranışı ödüllendirme anlamına gelebilecek bir şey yaparsan köpek istemeyen davranışı yapmaya devam eder. Biz insanlarda da aynı mekanizma var. Efendi erkekler kızlar istenmeyen bir davranış sergilediklerinde bu mekanizmayı anlamadıkları için kızı adeta ödüllendirerek aynı hoş olmayan davranışı tekrarlamasını sağlıyorlar.

Hoş olmayan davranışa tepki koymak efendi erkek için zordur çünkü kafalarında hala o problemsiz hayata inanıyorlardır. Eğer kız mutsuzsa, kızgınsa ve problem yaratıyorsa ilgi ve dikkat göstererek hemen bunu çözmeye çalışırlar. Bunu yaparak problemi ortadan kaldıracabileceklerini düşünürler. Ancak bu kızdaki kötü davranışı pekiştirir. Kız gereksiz kızgınlık, mutsuzluk sergiliyorsa efendi erkekler kendini yetersiz hissedip kıza ilgi

göstermeye başlarlar. Ya da kız sürekli işinden dert yanıyorsa, onu saatlerce dinleyip çözüm üretmeye çalışırlar. Bunları yapma. Yoksa kızı bu kötü davranışından dolayı ödüllendirmiş olursun. Ödül burada ilgin ve dikkatin oluyor. Kıza daha fazla dikkat ayırmayı bırak. Burada kızı nazik bir şekilde geri çevirmen (Kusura bakma başka bir işim var demek gibi) gerekiyor.

- Farklı ilişkiler seç

Efendi erkekler kendi güvensizliklerinden dolayı biraz kusurlu partnerleri seçmeye eğilimli olurlar. Çünkü çok sağlıklı, sorunsuz kızlarla ne yapacaklarını bilemezler. Bu yüzden küçüklüğünde kendileri gibi sorunlar yaşamış, kötü ilişkiler geçirmiş, bazı problemleri olan, belki depresyonda olan kişilerle kendilerini daha rahat hissederler. Bu onlar için daha az meydan okuyucu bir durumdur. Bu seçimin arkasında kızlara yardımcı olma, düzeltme girişimiyle puan toplama, onay alma arzusu da vardır.

Eğer düzeltilecek bir şeyi olmayan bir kızla takılırlarsa sevilme ihtimallerinin az olduğunu düşünürler. Çünkü kendilerini eksik olarak görürler. Bunu kendine yapma. Bazen karşına öyle kızlar çıkar ki, bu kız bu sorunlarından mezara kadar kurtulamaz dersin, bunlardan uzak dur. Sorunlu kızların karşısında kendini tornavida ya da alet çantası olarak görmemen gerekiyor. Eğer ilişkilerinde böyle durumlar yaşadıysan artık farklı tarzda insanları seçmeyi öğrenmen gerekiyor.

- Seni memnun etmekten sorumlu tek kişi kendisin

Bir hafta boyunca bunu dene. Beynin her zaman uyguladığın eski paradigmaya dönmek isteyecektir. Ama ısrarla tersini uygula. Kadınlar onları memnun etmeye uğraşan erkekleri zayıf kişiler olarak etiketlerler ve bu erkekleri küçük görürler. Kadınlar onları memnun etmeye çalışan erkekleri değil kendisini memnun etmeyi bilen erkekleri isterler. Aksi halde onlar için bu erkekler pasif, pısırık ve adeta testisleri olmayan bir erkek gibidir.

Seni memnun etme sorumluluğunu kıza yükleme, beklentiye girme. Seni mutlu eden neyse git ve onları yap. Kendi mutluluğunu kendin kazan.

- Otomatik davranışları yakala

Eski düşünce şeklin ve zihin kalıpların uzun bir süredir seninle olduğu için bir anda silinmeyeceklerdir. Bunun için eski, işe yaramaz zihinsel kalıplara karşı farkındalığını geliştir. Bundan sonra kafandan şuna benzer şeyler geçtiğinde hemen gözlerini aç ve bu duruma bilinçli olarak müdahale et:

- İnsan ilişkilerinde sürekli sağlama mı almak istiyorsun?
- Sürekli bir şeyleri düzeltmeye, başkalarının beynine girip düşünüyor musun?
- Her şeyi berbat etmekten korkar bir tavırda mısın?
- Korku temelli mi hareket ediyorsun?
- Kafanda insan ilişkileriyle alakalı gizli sözleşmeler mi var?

- Almak için mi veriyorsun?
- İnsanları memnun etmeye mi çalışıyorsun?
- Duygularını bastırıyor musun?
- Zor durumlardan kaçınıyor musun?
- Yine kendinden çok başkalarını mı düşünüyorsun?

Bunlar seni sabote eden şeylerdir. Tespit ettiğin yerde yapmayı hemen bırak.

- Hayatın problemlili doğasıyla barış

Sorunsuz hayatın bir anahtarı yoktur. İyi olmak, doğru olanı yapmak bu kaotik, sürekli devinimde olan dünyadan seni kurtarmaz. Sadece sorunlardan kaçtığı sanrısını yaşayan ama kaçtığı için onları hiçbir zaman çözemeyecek adam olmanı sağlar. Problemlili hayatı kabul edip göğüslemediğin için hata yapmaktan fazlasıyla korkmaya ve sonuçta pısırık olmaya başlarsın.

- Erkekliği, kadınlardan, medyadan öğrenmeyi bırak

Artık erkekliğin ne olduğunu kadınlardan öğrenmeyi bir kenara bırakacağımız konusunda anlaştık sanıyorum. Erkekliği buralardan öğrenemezsin çünkü bunların hepsi kendi çıkarlarına olacak ya da onlara çok ürün sattırarak erkeği dizayn etmeye çalışıyorlar. Erkeğin nasıl olması gerektiğini modelleyerek ve içindeki maskülen enerjiyi dinleyerek öğren.

- Babanla ilişkini değerlendir

Babanın tam tersi olmaya çalışma çünkü muhtemelen bu senin başka bir aşırı uca gitmene neden olur. Ve bu da sağlıksızdır. Bunun yerine babanın da bir insan olduğunu, ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını hatırla ve eğer bir kusuru varsa herkesin çocuk yetiştirmede o kadar bilinçli olamayacağını kabul et.

Pek çok erkek küçüklüğünde sağlıklı bir iletişimde olmamıştır ama babalarıyla tekrar bağ kurup onlara bir yetişkinin gözünden bakmaları çok şey fark eder. Bir yetişkin gözüyle baktığınızda babanızın da insan olduğunu ve kendi kusurlarının, hatta ihmallerinin olmasının çok normal olduğunu anlayacaksınız. Baba sağsa bir araya gelmek özel zaman geçirmek çok etkili olacak.

Buna ek tavsiyeler şunlardır:

- Hayatta önem verdiğin ve senin için doğru olan şeyleri belirle ve tüm enerjini onları başarmaya harca
- Çıkarları senin yaptığın şeylerle çelişen insanlara “güle güle” de
- Kendi kurallarını oluştur
- İstedik bir şeyi yapmak seni korkutuyorsa yine de yap gitsin, olası olumsuz sonuçlarla bile başa çıkabilecek güçtesin
- Her zaman yaptığın davranışları yaparsan, her zamanki sonuçları alırsın

- Hayır demeyi öğren
- Bahane üretme
- İnsanlarla iletişimde açık ve direkt ol
- İnsanların sana kötü davranmasını tolere etme
- Şikâyet etme çünkü şikayet edenler asla başarılı olamazlar
- Kendini farklı durumlara sok ve karşına çıkan problemleri çözmeye gönüllü ol
- Bir şeyleri gizlice yapmakla uğraşma
- Mükemmeliyetçi olma
- Başladığın şeyi bitir, bahane üretme
- Diğer insanların problemlerinden kendini arındır
- İşe yaramayan, problemlili ilişkileri, arkadaşları, insanları düzeltmeye uğraşma. Bunları hayatından çıkar
- Hayatta kontrol denilen şey bir yanılgıdır. Bırak olsun, eğlenmene bak.

Yazar: Secret

Kızlarla başarının gerçeklerini anlattığım [kitap setime buradan](#) ulaşabilirsin, senin için aşağıya bana gelen yüzlerce okuyucu yorumundan bir örnek sunuyorum.

“

Dostum çok memnun kaldım bu kitaptan. Hayal vaatetmiyor gerçek başarıyı adım adım öğretiyor. Her konu bir bütünlük içersinde detaylıca ele alınmış. Senin 10 yıllık birikimin ve deneyimlerine bizi kestirme yoldan vakit kaybetmeden götüren önemli bir eser olduğunu düşünüyorum.

Teoriler güzeldir ama en doğru bilgi işin ustalarından öğrenilir. Çünkü her şeyin bir felsefesi ve kuralları vardır. Bu şaşmaz. Secret bu işte bir uzmandır. İlk fırsatta kitabını aldım. Ustaların haricindeki atıp tutanlar bence sadece bilgi kirliliği yapıyorlar, inanç sistemimizi zedeliyorlar. Herkes makale yazıyor, pdf paylaşıyor, korsanlar türüyor. Bilgiyi doğru kişilerden alın arkadaşlar. Ustaların söylediği şeyleri dikkate alın ki başarınız kat kat artsın. Harun K.

“

Kitabını 3. Okuyuşum ama değişsen bir şey var. 3. Okuyuşumda artık kadınlar için değil kendim için okuyorum. Senin kitabın okudukça kendini gösteren bir şey. Nasıl diyeyim, bilgi dolu, başta hata yapmışım bu kitap kadın tavlama kitabı değil. Sağlam bi karaktere sahip olma ve güçlü bir birey olmanın yolunu gösteren bir kitap vesselam. Özgür D.



AuthorCentilmen KulübüPosted onOctober 26, 2020CategoriesErkek Adam, Kırmızı Hap, Maskülinite, Psikoloji83 Commentson Efendi Erkek Sendromu – 3

Aldatan eş boşanmaktan vazgeçti

Bir arkadaş redditteki [şu soruya dikkatimi çekti](#) ve bu durumda ne yapılmalı diye sordu:

Karım (25) bir yıldan uzun süre beni (26) aldattı, bana yalan söyledi ve beni manipüle ederek depresyona soktu. Beni aldattığı ortaya çıkınca onu terk ettim ve ebeveynlerimin evine taşındım. Zaman içinde başka adamlarla da aldattığını ve birçok dating profili olduğunu öğrendim. Ayrıca ayrılmamızdan bir hafta önce ona duygularını açan bir ortak tanıdığımızla da ayrılır ayrılmaz vuruşmuş. 4 ay, bir sürü psikolojik terapi (aldatma açığa çıkmadan önce de gidiyordum), arkadaş ve aile desteğinden sonra, olayı tamamen atlattım ve geride bıraktım. Ne yazık ki ayrıldığımız dönemde boşanmaya maddi gücümüz yoktu ve bu nedenle boşanma süreci yeni başladı.

Biriyle tanıştım ve sırlısıklam aşık oldum. O da bana aşık. Bir ilişki aramıyordum ama ilişki gökten başıma düştü ve oldukça doğru bir ilişki gibi hissettim. İlişkimiz harika gidiyor, daha önce hiç olmadığım kadar mutluyum. Fakat yakında eski karım olacak şahıs ilişkiyi öğrendi ve boşanmadan 180 derece çark etti. Erkek arkadaşından ayrıldı, boşanmak istemiyor. Yeniden beraber olmak ve evlilik terapisine gitmek istiyor. Beni ne kadar çok sevdiğinden ve bizim birbirimize yazılmış olduğumuzdan bahsediyor. Hem bana hem de aileme eredeyse taciz seviyesinde sürekli mesaj atıyor. Onu herkes engelledi ama ben konuşarak ona bu işin bittiğini anlatmaya çalıştım.

“Evet yeniden beraber” olalım hariç bir cevabı kabul etmiyor. Onu sevmiyorum ve onu tanıyorum. Onun neler yapabileceğini ve dikkat çekmek için kendisine zarar verebileceğini biliyorum ama bunun benim derdim olmadığını hissediyorum. Bu durumu nasıl yönetmeliyim ve boşanma tamamlanana kadar onu hayatımdan nasıl uzak tutabilirim? Eğer kendisine zarar vermekle tehdit ederse ne yapmalıyım? Opsiyonlarım nedir? Yardıma ihtiyacım var. Çocuk yok, abiyi Allah kurtarmış zira kadın “deli kadın” tipinde. Konuştuğum adamların birçoğunun başında olan bir kadın tipi olduğu için yabancı gelmedi. Psikolog değilim ama bu tip kadınlara psikoloğa gitseler borderline personality disorder teşhisi konulacağına para koyabilirim.

Bu tür durumlarda bana, başkasına vs. ne yapacağım diye sorulmaz. Bu işi boşanma avukatı ile konuşmalı. İlk yapılması gereken orada en iyi cevap olarak seçilen tavsiyedeki gibi avukatla konuşup uzaklaştırma, aramama vs. artık ne karar çıkarabiliyorsa çıkartması lazım. Çoğu erkek farkında değil ama kadınlara karşı da uzaklaştırma kararı çıkartılabilir.

Şu aşamada [eski karısı ile sadece avukat aracılığı ile konuşmalı](#). Avukatın onayı olmadan yakında eski karısı olacak şahsa tek kelime etmemeli ya da mesaj atmamalı.

Bu tip kadınların en çok başvurduğu yöntem, “şuradayım kendimi intihar ediyorum, bir kutu hap içtim / bileklerimi kestim, vs.” diyerek arayıp erkeği kendisini kurtarmaya çağırması. ASLA. Bu durumda erkek polisi aramalı ve kadını polis kontrol etmeli. Erkek asla bulaşmamalı. Bu kadınlar genellikle kendilerine zarar vermezler ama eğer oraya giderseniz üzerinize atlayıp sonra siz ona saldırdınız diye sizi polise şikayet edebilirler.

Söylememe gerek var mı bilmem ama ne kadar sinirlenirse sinirlensin asla “kendini öldür bana ne?” ya da “geber sen de kurtul ben de” gibi şeyler söylememeli. (Neden? Zira [suç olabilir.](#))

Hatun bu adamı manipüle ederek oynamay alışmış. Kendime zarar veririm tehditi de bir manipülasyon.

Uzaklaştırma gibi bir karar çıkmasa bile bu tip kadınlarla yapılabilecek bir başka hata da bir mekanda yalnız kalmak. Kadın konuşalım diye kapısına dayanınca içeri alan ve içeride kadının saldırısına uğrayan ve üstüne saldırıdan polise verilen adamlar biliyorum. Kapıya dayanırsa kapı açılmaz ve gitmesi söylenir. Eğer ısrar ederse polis çağıracağını söyler ve polis çağırır. Bu aşamada avukat eşliği hariç bu kadınla buluşmaması lazım.

Peki kadın boşanmayı engelleyebilir mi? Aldatma var. Yaşadığı ülkede yasalar nedir bilmem ama çok zor.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 23, 2020](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Aldatma](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 22 Comments on [Aldatan eş boşanmaktan vazgeçti](#)

Sor sor ki öğrenesin #2

Bana yani Güzin pardon Mahmut Abiye, bu yazı altında istediğinizi sorabilirsiniz. İstedğinizi derken Dolar ne olur, Fenerin dertleri nasıl çözülür gibi sorular sormayın tabii. Site teması ile ilgili sorular sorun.

Sadece bir iki paragraflık ve pratik sorulara bakacağım. Yani destan yazmayın ya da “abi her şeyi yapıyorum yine de olmuyor sence neden?” gibi sorular sormayın.

Bunu [geçen sene de yapmıştık](#).

SORU ALIMI BİTTİ.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 17, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#) 154 Comments on [Sor sor ki öğrenesin #2](#)

Dopamin ve “sınırsız” zihinsel enerji

Bir önceki yazıda nöroplastisiteden ve yeni bir davranış geliştirmek için geçilmesi gereken aşamalardan bahsettik.

Rutin ve alışkanlık dışı herhangi bir şey için beyinde yeni bir nöron devresi oluşturma sürecinin başında, isteksizlik ve stres olarak kendini gösteren bir giriş olduğundan bahsettik. Modern toplumda bir şeyi öğrenmeye başlarken büyük bir heyecan duyulması gerektiğine dair bir yanlış görüş var ama gerçekte bir yenilik her zaman isteksizlik ve stres kapısından geçmenizi gerektiriyor. Bu hormon nedenli kapıdan geçmek ve sonra devam etmek için ise uzakta ve soyut olan hedefleri gündelik küçük köşe taşlarına bölmek, bu köşe taşlarına ulaştıkça dopamin salgılayarak adım adım ilerlemek en iyi strateji.

Şimdi biraz düşünceleri konuşalım. İnsanın gün içinde düşündüğü şeylerin çoğu internet sitelerinde gezinirken fırlayan küçük pencereler gibi birden ortaya çıkıyor ve çoğunlukla kontrol dışı düşünceler. Eğer negatif düşünceleri alırsak bunlar da kontrolümüz dışında aklımıza gelip duruyorlar.

Negatif düşünceleri ya da genel olarak hoşumuza gitmeyen düşünceleri bastırmaya çalışmak nafile bir çaba. Bu konuda benim tavsiyem şu: Bu düşünceleri bastırmaya veya kafanızdan atmaya çalışıp boşa enerji tüketmeyin. Daha pratik bir yaklaşım istiyorsanız, yavaş yavaş başka düşünceleri ortaya çıkarın.

Bunun için de Gelişim Zihin Yapısı (Growth Mindset) öneriyorum. Carol Dweck tarafından ortaya atılan bu teori, sonuçta başarılı olamamaları bile zor bulmacaları çözmeye çalışmaktan zevk alan çocukların gözlemlenmesi üzerine ortaya çıkmış. Bu çocuklar bir şekilde bulmacaların çözülmesini beklemeden bu çözün sürecinden zevk alan çocuklar. Temel özellikleri, dopamin salgısını köşe taşları olarak bile olsa başarılarla değil sürece bağlamış olmaları. Çocuklar daha sonra gözlemlendiklerinde, diğer çocuklara göre çok daha başarılı yetişkinlere dönüşmüşler.

Gelişim Zihin Yapısına sahip insanların kafasında “ben doğru yoldayım” fikri var. Bu, insanın kendisini pozitif içses ile motive etmesi değil. Zira pozitif motivasyon, “aslında çok iyisin” telkini, her zaman pozitif sonuca bağlı. Oysa şu an çok kötü bir durumdaysam ama kendime “merak etme iyisin, aslansın, kaplansın” diye telkinde bulunuyorsam, kendi kendime yalan söylediğimi biliyorum. Bu durumda dopamin salgısı olmaz.

80lerin ve 90ların kişisel gelişim dalgasında çok duyduğumuz “eğer gülümsersen depresyon gider” lafını hatırlayın. Elbette ki yüz kaslarının zihne verdiği bir geri besleme var ama olay o kadar basit değil.

Asıl güçlü olan süreç içindeyken gösterdiğiniz çabayı takdir etmektir. Önce bir sürece girerken hissettiğiniz isteksizlik ve kaygının bir kapı olduğunu ve bunları hissediyorsanız doğru kapıdan geçme ihtimalinizin yüksek olduğunu anlayın. Bu kapı sizi durdurmasın zira eğer biraz zorlarsanız fark edeceğiniz şey, bu kapının kolayca açılabilirdiği olacak.

Sonra ise süreç içinde harcadığınız çabayı takdir etmenin bir yolunu bulun. Eğer uzun mesafe koşusuna hazırlanıyorsanız, sınırlarınızı bir iki tık zorlayarak ulaşabileceğiniz bir nokta belirleyin ve bu noktaya vardığınızda kendinizi ödüllendirin. Henüz maraton için çok yolunuz olsa da. Bu size dopamin salgılayacaktır.

Dopamin ise toplam adrenalin miktarını baskılayarak size daha fazla çaba harcamak için “enerji” sağlayacaktır. Bu bilimsel bir şey. Bir araştırma, insanların neden bir işi yarıda bıraktığına bakıyor. Tamam her şeyi yapamayız mesela bir otomobili sırtlayamayız. Eğer bu çabaya giriyorsanız eninde sonunda bir yerde bırakırsınız. Ama biz burada koşmak, spor yapmak, ders çalışmak, iş yapmak gibi yapılabilir şeyleri neden yarıda bıraktığımızı konuşuyoruz.

Beyin her nöroadrenalin salgıladığında beyin kökünde bir sayaç bunun kaydını tutuyor ve bir noktada “bu kadar yeter” deyip yaptığımız şey üzerindeki bilinçsel kontrolü kaldırıyor. Ama eğer bu süreçte dopamin salgıyorsanız, dopamin bu sayacı geriye alıyor ve size daha fazla çabalamak için istek ve zihinsel kontrol veriyor.

Bir şeyi bırakmadan yapabilen insanların sırrı, sürece harcadıkları emeği dopamin ile ödüllendirmektir. Bu size enerji verir. Fiziksel glikoz ya da keton enerjisinden bahsetmiyorum, o enerjiden herkeste yeterince var. Olay dopamin’in beyin kökünün bu kadarı yeter diyen sayacını geriye alması.

Güzel olan şey de bunun öğrenilebilir bir şey olması. Hem de bunu bir alanda öğrenip hayatımızın diğer alanlarına da yayabiliriz. Zira dopamin sistemi genel bir sistem, spesifik bir çabayı veya hedefe varmayı ödüllendirmiyor. Bir kitabı yazma sürecinde de, bir maçta da salgılanan aynı kimyasallar, çalışan sistemler aynı sistemler.

Örneğin spor salonundasınız ve tüm setleri tamamlamadan bırakmak üzeresiniz. Acınıza ve yorgunluğunuza ya da kalan setlere değil “iyi ama bak buraya kadar geldim” kısmına odaklanın. Bir set daha yapayım diye hedef koyun ve yapınca kendinizi takdir edin. 10 set yapmak isterken 5.de tıkanıldığınızda 7’yi hedefleyin ve yapınca kendinizi takdir edin. 10 taneyi bitiremezseniz 5 tanede durmadığınız için kendinizi takdir edin. Çoğu zaman 5te durmaz 7yi hedeflerseniz 10’u da yaparsınız.

Nöropinefrin miktarını azaltıp size ekstra zihinsel enerji veren dopamin. Sizin kendi salgıladığınız bir şey. Kendinizi kek ya da biraz tembellikle ödüllendirmenize bile gerek yok. Dışsal bir ödüle ihtiyacınız yok.

Bing Anaokulunda yapılan bir Stanford araştırması var. Bu araştırmada çocuklara istedikleri resmi tamamlamaları durumunda “altın” yıldız veriyorlar. Bu dışsal ödül ise ortalamada çocukların resim çizme isteklerini arttırmıyor ama azaltıyor. Eğer dopamini dışsal ödüllere bağlarsanız, insanların birçok şeyi dışsal bir ödül olmadan yapabilme kabiliyetlerini azaltırsınız. Dışsal ödül kötü bir şey değil ama bunları kullanırken kendi kendinizi ödüllendirme kabiliyetinizi güdük bırakmayın.

Bir şeyi yapmanız için sizi iten değer sisteminiz ve amacınız da burada önemli rol oynar. Zor bir şeyi yaparken tıkanıp durduğunuz yerde şimdi bu şeyi neden yaptığınızı ve başarılıysanız ne beklediğinizi düşünün. Bundan sonra da sadece bir sonraki hedef taşıyı düşünün ve sürecin tamamına değil o hedef taşıya odaklanın. Çoğu durumda o hedef taşıya vardığınızda durmadığınızı ve aksine az önce yapamayacağınızı düşünüyorsanız de şimdi daha fazlasını yapabileceğinizi düşündüğünüzü (dopamin salgılanması nedeniyle) göreceksiniz. Az önceki zihin halinde olmadığınızı (nöropinefrin kotasına takıldığınızı) göreceksiniz (dopamin sayacı geriye aldığı için).

İnsanlar ödül mekanizmasının içsel olduğunu farkettilerinde, içsel ödülleri [süre – yol – çıktı üçlüsü](#) ile ilişkilendirdiklerinde ilginç bir sürece giriyorlar.

Bir insanın öğrenebileceği en güçlü şeylerden biri, süreç – yol – çıktı (yüksek odaklanma) üçlüsünü içsel bir ödül hissine bağlamaktır. Doğru yolda olduğunuz için kendinizi ödüllendirmektir. Toplam 1000 kilometrelik doğru yolun 4 kilometresini doğru yolda yürüdüyseniz kendinizi takdir etmektir. Özellikle de düzenli olarak bunu yapıyorsanız. 1000 kilometreye değil de 4 kilometrelik köşe taşlarına odaklanarak (yolu yürüme süreci – yolun kendisi ve yönü – 4 kilometreyi yürümek kısmına odaklanarak) nöropinefrin seviyesinin sınırı çıkmasını ve yolu yürümeyi bıraktıran zihinsel durumu sürekli ileri atarsınız. Başka deyişle eğer büyük amacınızın içinde küçük hedefler belirler ve her defasında önünüzdeki hedefe ulaşp onu başarıncı kendinizi takdir ettiğinizde, sınırsız zihinsel enerjiye sahip olursunuz.

Sonraki Yazı: [Harekete geçmek, düşünce, duygu ve algı](#)

[Change Your Brain](#) podcastından derlendi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 14, 2020](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Çalışma](#), [Disiplin](#), [Dopamin](#), [Psikoloji](#) 40 Comments on [Dopamin ve “sınırsız” zihinsel enerji](#)

Efendi Erkek Sendromu – 2

Bir önceki bölüm: [Efendi Erkek Sendromu – 1](#)

Efendi erkeklerin temelde sevilme için yaptıkları kişisel önceliklerinden taviz veren hareketler ne yazık ki istedikleri kadınlar tarafından arzulanma halinin tam tersini doğuruyor. Üstelik bu davranış efendi erkeklerin özsaygısı için de kötü bir şey. Bu kabul görme temelli hareketler silsilesi kişisel bütünlüklerine zarar veriyor ve erkeğin kendi beynindeki güçsüzlük algısını pekiştirip duruyor.

Efendi erkeklerin hali zorunlu bir efendilik ve iyilik durumudur. Efendi erkekler hayatta hem başka stratejilere yabancılar hem de kendilerine öncelik verme temelli davranışların oluşturduğu duygusal gerilime katlanamıyorlar. Bu tıpkı “çirkin kadın ahlakı” gibidir. Çirkin kadın karşı cinsle haşır neşir olmamak anlamında ahlaklı olmakla övünebilir ama bu çok anlamlı değildir. Çünkü istese de cinsel anlamda ahlaksız olması zordur. Ya da kızların görmezden geldiği, istese de bir kızla tanışamayacak bir erkeğin kızlarla ilişkiye girmemeyi bir erdem olarak sunması gibi. Burada efendilik / iyi çocukluk beyin paradigmasını değiştirip tersi şekilde davranmayı öğrenene kadar zorunlu tek rotadır.

Efendi erkeklerin beyin paradigması sorunların temelini oluşturur. Efendi erkekler duygusal güçleri olmadığı için problemden yalıtılmış, sorunsuz bir yaşam ararlar. Ama bu şuan içinde bulunduğumuz dünyada imkânsızdır. Çünkü dünya ve içinde bulunduğumuz medeniyet doğası gereği kaotik, düzensiz bir yerdir. Hayat beklenmedik şekilde gelişir ve kontrole alınamaz. Hayatta beklendi senaryolar birer illüzyondur. Tahmin edilebilir şekilde planlanan bir hayat masal dünyasında olur. İşte böyle bir dünyada iyi çocuklar risksiz, dertsiz, çatışmasız bir yaşamın olabileceğine inanıyorlar. Bu düzensizliği kabul etmeme ve sürekli düzen arayışı efendi erkeklerin insanlardaki ve hayattaki bu problemlili + çelişkili doğayı anlayıp buna uygun çözümler geliştirmek konusunda becerileri olmalarını engelliyor.

Efendi erkek şunu kabul etmekte zorlanır: Gün içinde berbat şeyler mi yaşadın? İnsanlar yaptığın ya da söylediğin bir şeyi beğenmediler mi? Yaptığın bir davranış birinin işine gelmedi mi? Kız sana bakmadı mı? Kız onunla tanışmak istediğin için seni ayıpladı mı? Kız arkadaşın gene saçma taleplerle geldi ve bir ton şikâyet mi etti? Şunu yaparsan insanlar senin hakkında kötü düşünebilirler mi? Her şey zihninin aldığından çok daha karmaşık mı görünüyor?

İçinde yaşadığımız dünyada tüm bunlar tamamıyla normal! Dünya zaten böyle bir yer. Bunları bir problem olarak görüp, kişisel hayatını düzen içinde bir duruma getirmek için birilerini memnun etme odaklı hareket etmek seni bok çukuruna daha da yaklaştırıyor. Bunu yerine bozuk paranın diğer yüzünü çevirmelisin. Bu bencil ol, sadece kendini düşünen biri ol demek değil. Zaten başkalarına faydalı olmak için önce kendine hayrının olması gerekir. Bozuk paranın diğer yüzünde insanlar ne düşünürlerse düşünsün günlük hayatında kendi inandığı şeyleri ileri sürebilen biri olmak vardır. Neye inandığını bilmesen de bir süre sonra öğreneceksin. İnandığın kadarını uygula. Bundan rahatsız olan varsa bu onların problemidir.

Sonuçta diğer insanların algısını olumlu pozisyonda tutmayı kendini iş edinirsen bu iş bir yerden sonra senin üzerine kalacak, görevin haline gelecek. Bunu kaç sene devam ettirebilirsin ki? Bu kazanamayacağın bir uğraşa girişmek olur.

Eski bir efendi erkek / iyi çocuk olarak şunu söyleyebilirim:

Hayatta uygulaması stresli olsa bile kendi doğrularına göre hareket etmeye çekinmiyorsan zorlu durumlar içinde bile kendini iyi hissedersin. Ama meseleye başka insanları odağarak bakıp kendi doğrularını ileri sürmeyi geciktirirsen iyi koşullar altında bile boktan hissedeceksin

Efendi adam yaşamın stresi karşısında erken kırılan, her türlü çatışmada meydan okumanın stresini kaldıramayıp mutlu olmak için mağarasına kaçan adamdır. Bu mağarada onu bu stresli ortamdan alıp çıkartan, uyuşturan onay bağımlılığı, kendini ispatlama çabası, toplumsal olarak doğru davranma takıntısı vardır. Bunların hepsi hayatın kaotik yapısında yüzmeyi beceremediği için tutunduğu şeylerdir.

Oysa bu mağaradaki şeyler onu yaşamın stresinden kaçırır, sadece bir süreliğine uyuşturan yüzeysel şeylerdir. Ancak kendi doğruları olan ve bu doğruları başkalarından tepki çekme uğruna ileri süre adamın cesaretine ulaşamadığı için hayattaki bu güçlü duruşun tatminini hiç sağlayamaz.

İnsanlar kendi davranışlarına o kadar alışır ki, efendi erkek de kendini istismara açan bu davranışları evinde sürekli tıkırdayan bir saat sesi gibi bir yerden sonra hissetmemeye başlar. Bizim dikkat edip onları bulmamız gerekir. Onay temelli çalışan beyin paradigmasının değişmesinin ilk adımı budur.

Efendi erkek serisinin son yazısında [çözüm yollarından bahsedip bu seriyi bitireceğiz](#).

Yazar: Secret

Efendi erkek olmaktan kurtulup nasıl çekici bir erkeğe dönüşebileceğini [bu kitap setinde](#) detaylı işledim.



Author Centilmen Kulübü Posted on October 11, 2020 Categories Erkek Adam, Kırmızı Hap, Psikoloji 65 Comments on Efendi Erkek Sendromu – 2

İlgiyi çekeyim derken trip atmak

İlgi Yönetimi konusunu yanlış anlayan arkadaşların en çok içine düştükleri durum, ilgiyi kesmeyi trip atmak sanmaları. Örnek olarak **Almost** rumuzlu kullanıcının sorusuna verilen şu cevaba bakalım:

Almost:

İlgi ve verilen değer tamamen doğru orantılı olarak mı ilerler? Ayrıca ilgiyi kesmek ne demektir? Ne yaparsak ilgiyi kesmiş oluruz? Mesaj atmamak, öpmemek, gülümsememek...(?) Eyleme dökmek konusunda sıkıntılarım var.

Patrick Bateman:

Bir Mahmut Abi değilim ama yararlı olacağımı düşünüyorum.

- 1) Tek kelimelik cevaplar vermek
- 2) Onun yüzüne hiç bakmamak.
- 3) İlgiyi başka yere yöneltmek (Telefon olabilir)

Patrick Bateman ilgi kesmekten / azaltmaktan değil trip atmaktan bahsediyor. İlgiyi kesmeden önce azaltacaksın. Mesela daha az arayıp sormak, ona ayırdığın zamanı azaltmak, hediye vs. almamak, sürpriz yapmamak gibi şeyler.

Alphason devamında şunu diyor:

Mahmut abi ilgiyi azaltınca bunu anlıyor karşı taraf. Peki neden ilginin azaltıldığını anlamıyorsa ve ısrarla neden böyle davranıyorsun ben anlamıyorum sorunun ne olduğunu direkt söyle diyorsa ne yapacağız?

Trip atmadığınız sürece kimse sizin trip attığınızı sanmaz. **Ültilatom vermeyin, tartışmaya girmeyin** vs. yazıyoruz ya, ağzınızı hiç açmayın, sorunu konuşmayıp trip atın diyoruz anlaşılıyor. Bu hata bu sitede çok tartışıldı.

Çoğu durumda kadın **bakışınızdan kendisini ayarlar zaten**. Konuşmanıza bile gerek yok. Ama her şey gözlerle halledilmez. Bazen mesela problemi söylersiniz ama kaçınmanız gereken şey ultimatoom ve tartışma. Konuşma değil kavgadan bahsediyoruz. Kadınlar duygusal davranmaya meyilli olduklarından olayı kavgaya dökebilirler, siz ise kavgaya yönlenmesine izin vermeyeceksiniz.

Patrick Bateman:

... Peki diyelim hatunla masada oturuyorsun senin sevmediğin bir şey yaptı. O an ilgini nasıl azaltırsın?

O an ilgini azaltmana gerek yok. Shit test sayarsın ya da ultimatoma vermeden uyarırsın. Burada anlık tepki ve triplerden bahsetmiyoruz. Senin yukarıda yazdıkların kelimenin tam anlamıyla kız gibi trip atmaktır. Böyle şeylerden uzak durun. Her şeyden önce kıza sadece sevmediğiniz bir şeyi yaparak sarsabileceği zayıf biri olduğunuzu gösterirsiniz.

Redcast:

Bir kızdan ilgimi çektiğimde küstüm sanıyor.

Bu da muhtemelen surat asmaktan, trip atmaktan ya da gerçekten küs gibi davranmaktan kaynaklanıyor. Birçoğunuz kızdan ilginizi suratınızda bir gülümseme ile çekebileceğiniz farkında değil.

Arkadaş yürünen kız bağlamında konuşmuş oradan örnek verelim. Diyelim ki hatuna 2 kere buluşma teklif ettim 2sinde de reddetti. Şimdi kitaba göre ben bu kıızı nextliyorum. Ama kız aramaya devam ediyor. Yine kitaba göre ben kıza bir daha buluşma teklif etmeyeceğim. Ama kıza mesaj attığında soğuk davranmak yok. Sadece kısa keseceğim. Bir iki mesajlaşmadan sonra hep aynı şekilde “şimdi biraz işim var, sonra haberleşiriz. Kendine iyi bak.” yazıp kaybolacaksın. Kız bu durumda ya aramayı bırakır ya da buluşmayı kendisi teklif eder.

Böyle kızları nereden buluyorsunuz hiçbir fikrim yok ama – kızların ergen ya da sizin kızla fazla samimi olduğunuzdan da olabilir – diyelim hatun “küştün mü / neden kısa kesiyorsun?” falan dedi. Neden kısa kestiğiniz belli. Kıza davranışlarınız ile “güzelim bak ben elimden geleni yaptım, sen buluşmuyorsun benim de mektup arkadaşlığına vaktim yok. Hadi canım fazla zamanımı alma” diyorsunuz. Kız aptal değil bunu anlıyor. Söylemenize bile gerek yok. Ama diyelim sordu. Ne diyeceksiniz?

“Yok güzelim şimdi cidden işim var. Sonra haberleşiriz. Kendine iyi bak.”

Bu kadar. Tekrar edeyim, ilgini geri çekmek trip atmak demek değildir.

Nöroplastisite ve beyni yeniden kablolamak

Nöroplastisite, beynimizdeki nöron (beyin hücresi) ağlarının yeniden organize olabilmesi anlamına geliyor. Sinir sistemi, insanın deneyimlerine tepki olarak değişebiliyor. Beynin deneyim sonucunda kendisini yeniden “kablolayabilmesi” doğumdan 25 yaşına kadar oldukça kolay yapabildiği bir şey. Özellikle çocukların beyinleri, deneyimlerine göre sürekli ve neredeyse kendiliğinden yeniden kablolanabiliyor. 25 yaşına kadar beyin kendisini, çevre ile uyumlu olacak şekilde sürekli güncelliyor.

Çocuklar mesela 3 dili aksansız konuşabilecek kadar yüksek nöroplastisiteye sahipler. Bunu 25 yaşından sonra yapmak ise oldukça zor. Beyin hayatın ilk 25 yılında çevreye adapte olmak ve sonrasında da bu kablolamayı sürekli olarak kullanmak üzere evrim geçirmiş gibi.

Fakat beynin sinir ağlarını 25 yaşından sonra yeniden şekillendirmek zor olmasına rağmen imkansız değil. Ama bunun için yaptığınız şeye **odaklanmanız** gerekiyor. Örneğin yetişkin birinin, daha kaygısız biri olmaya ya da yeni bir dil öğrenmeye çalışıyorsa, öğrenme sürecine odaklanması gerekiyor.

Bunun kimyasal bir altyapısı var. Bütün gün düşünmeden refleksif bir şekilde hareket ediyorsunuz ama yapmaya başladığınız şeye yoğun bir şekilde dikkat edip ona odaklandığınızda beynin **nucleus basalis** adlı iki çekirdeğinden o an kullanmakta olduğunuz sinir hücrelerine **asetilkolin** kimyasalı salgılanıyor. Bu kimyasal da yeni şeyde aktif rol oynayan sinirleri uyku esnasında değiştirmek üzere işaretliyor.

Bu nedenle yeni bir şey öğrenmek ya da bir davranışlarını değiştirmek isteyenler için odaklanmak ilk yapmaları gereken şey. İkincisi ise bu odaklanmaların ardından gece iyi ve derin bir uyku çekmek. Zira nöroplastisite yoğun bir odaklanma ile harekete geçiyor olsa da asıl değişim uyku esnasında gerçekleşiyor.

Beyniniz en fazla sayıda davranışı otomatik hale geçirmeye meyilli. Fakat beynin yeni bir davranışı otomatik hale getirmesi için süresine (bu şey ne kadar sürüyor), yoluna (nasıl oluyor) ve sonuçlarına odaklanması gerekiyor.

Yeni bir dil, yeni bir spor, yeni bir konsept öğrenmede ya da bir travmayı atlatmak için terapi sürecinde bu kavramlar önemli: Süre – Yol – Sonuç. Bunlar beynin yapabileceği şeyler ama

yetişkin birinin bunun için çaba harcaması gerekiyor ve bu çabaya girişmek maalesef başlangıçta her zaman acı ve isteksizlik duyguları uyandırıyor.

Bunun nedeni ise **asetilkolin** salgılanmadan hemen önce harekete geçen sistemin stres sistemi olması. Yeni bir şey öğrenmek istediğimizde beyin köküne **norepinefrin** yani nöradrenalin salgılıyoruz. Bu kimyasal insanın dikkat kesilmesine neden oluyor. Dikkat bir çeşit el feneri gibi bir süre – yol – sonuç dizgisini aydınlatıyor. Bu dikkat zahmetli bir iş ve yetişkin beyni ise eldeki zahmetsiz algoritmaları kolayca değiştirmeye direnç gösteriyor. Ama siz bu acı ve isteksizliğe karşı koyup devam ederseniz beyin direnç gösterse de yeni davranışın veya düşüncenin gerektirdiği sinir hücrelerini değişim için işaretliyor.

Tekrar etmek gerekirse eğer yeni bir davranış, düşünce ve hatta duygu geliştirmek istiyorsanız:

- 1 – Yeniliğin getirdiği acı ve isteksizliğe rağmen yeniliği yapmanız.
- 2 – Yeniliğin süresine, yoluna ve sonuçlarına olabildiğince odaklanmanız.
- 3 – Sonra da tam tersi odağı tamamen bırakıp iyi ve derin bir odaksızlanmaya (uyku) dalmanız lazım.

Stanford Üniversitesinden Eric Knudsen'in araştırmalarına göre odaklanma olduğu sürece yetişkin beyni de çocuk beyni kadar değişime açık olabiliyor.

Burada odak kadar önemli bir şey de bir çeşit aciliyet hissi. UCSF'ten Mike Mirza'nın araştırmalarına göre örneğin odaklanmanız gereken şey sizin için günlük ciddi bir sorun çözüyorsa mesela o şeyi yaptığınız sürece günlük yemeğinizi alıp yoksa aç kalıyorsanız, beynin bu şeyi öğrenmedeki esnekliği oldukça yüksek oluyor. Zira doğa gerçek bir ihtiyaç sonucunda beyni adapte olmaya zorlayacak şekilde geliştirmiş.

Peki bir şeye aciliyet hissi getirmek için o şeyi aşkla mı korkuyla mı yapmalısınız? Cevap ise ikisinden biri olabilir, beynin değişimi için fark etmez. Yani ödül sistemi dopamin sonra işin içine giriyor.

Bu bilgi aynı zamanda bize bir şeye başlamanın neden o şeyi yapmaktan daha zor olduğunu da gösteriyor. Yeni bir şeye başlarken beynin salgıladığı **norepinefrin** ve **adrenalin** başlangıçta sıkıntı ve isteksizlik hissi yaratıyor.

Asetilkolin dikkat ile alakalı **norepinefrin** ise bir nevi başlama stresi ile. Burada önemli bir diğer hormon ise **dopamin**. Dopamin doğanın tüm hayvanlara doğru yolda olduklarını

bilmeleri ve onları doğru yolda tutmak için geliştirdiği bir hormon. Birçok insan dopamini bir işi başarınca salgılanan bir hormon olarak biliyor ve evet dopamin bu durumlarda da salgılanıyor. Ama dopamin hormonu asıl hedefe giden her köşe taşına ulaştığınızda veya kendinizi o hedefe doğru yürüyor hissettiğinizde salgılanıyor.

Örneğin toplam 300 sayfa bir kitabı bitirme hedefiniz olsun. Evet, o kitap bittiğinde de dopamin salgılıyorsunuz ama asıl örneğin kendinize günde 5 sayfa yazacağım hedefi koyup hergün 5 sayfa yazdığınızda da hergün dopamin salgılıyorsunuz. Süre (günde 2 – 3 saat) – yol (yazma) – sonuç (5 sayfa) üçlüsüne odaklanmayı hatırlayın. Süre – yol – sonuç üçlüsüne yoğun odaklanma da diyebilirsiniz.

Susamış bir geyik düşünün. Susuzluk ona büyük bir rahatsızlık duygusu olarak geliyor. Bu geyik bir su kokusu aldığında (geyikler suyun kokusunu alabilirler) ve onu takip edip bir su kaynağı bulup bir iki yudum içtiğinde dopamin salgılıyor. Bu dopamin ise onu daha büyük bir su kaynağı arama yoluna koyuyor.

30 kilo verme hedefi koyduğunuzda haftada 1 kilo vereceğim şeklinde köşe taşları koymalısınız. Her hafta 1 kilo vermeye odaklanıp verdiğinizde her hafta dopamin salgıyorsunuz ve bu da sizi 30 kilo verme yolunda tutar.

Burada bir parantez açıp alkol, uyuşturucu, oyun, vs. gibi bağımlılıkların tehlikesine dikkat çekmek gerekiyor. Hedefleriniz yolunda yürümeniz özellikle de başlangıçta stres demek. Bu stres kapısını geçmek yerine uyuşturucu gibi dopamin kaynaklarına kapılırsanız, dopamini tek bir yerden sağlıyorsunuz ve diğer kaynakları sallıyorsunuz. Bu da “mutlu” ama yıkık bir yola girmenize neden oluyor.

Stres sisteminize dayanmayı öğrenmeniz lazım. Evet o sistem rahatsız edici olsa da sizi yataktan kaldırmak, bir şey yapmaya zorlamak gibi bir işlevi var. Stres sisteminin zorladığı yola girip köşe taşlarında dopamin salgılamak yerine oldukça dar dopamin kaynaklarına bağımlı olmak çok ciddi bir problem.

Bu üç hormonun sırayla çalışması gerekiyor:

Rutin dışı bir şeye başladığınızda **norepinefrin** ile stres.

Bu şeyi odaklanarak yaptığınızda **asetilkolin** ile yeni bir kablolanmanın işaretlenmesi (ve uyku ile o kablolanmanın inşaa edilmesi)

Doğru yolda ilerlediğiniz sürece salgıladığınız **dopamin**.

Sonuç? Beyninizin yavaş yavaş, yeni davranış – düşünce biçimini otomatik hale getirecek kablolamayı inşa edip sağlamlaştırması.

Burada şu önemli şeye daha açık bir şekilde dikkat çekeceğim:

Yeni bir şeye başladığınızda hissettiğiniz ve çoğu insanı yeni bir şeyi öğrenmeye başlamakten alıkoyan stres/acı/isteksizlik hissi, odaklanma ve yeniden kablolama evresine ulaşmak için içinden geçmeniz gereken bir kapı ya da aşmanız gereken bir engel. Bu nedenle sizin için önemli bir şeyi öğrenmeye başladığınızda bu size zevk vermeyecek. Acı verecek! Bu şeye büyük bir istek duymayacaksınız. Tam tersi isteksizlik duyacaksınız. Bu acı, isteksizlik ve stres, ilk köşe taşlarına ulaşmaya başladığınızda dopamin ile mutluluğa dönüşecek.

Bu nedenle bir hedefi akıllıca köşe taşlarına bölüp bu taşlara ulaştınız mı kendinizi kutlayın. Örneğin gitar çalmayı öğrenme hedefini önce şu parçayı çalacağım gibi seyrek taşlara değil günde en az 2 saat pratik yapacağım gibi köşe taşlarına bölün. Hergün 2 saat pratik yaptığınızda bu pratiğe odaklanın ve işiniz bittiğinde kendinizi kutlayın. Gitar çalmaya olan büyük isteğinizin elinize gitar alınca isteksizliğe dönüşmesinin sürecin giriş kapısı olduğunu anlayıp bu kapıyı geçecek kadar sabırlı olun. İlk başta kendinizi gitar çalarak elde edebileceklerinizle motive edebilirsiniz ya da bunu da yapmayarak sıkışacağınız hayat ile korkutabilirsiniz. Ama asıl isteği, hergün yaptığınız küçük başarılarından (2 saat pratik) alacaksınız.

Sonraki Yazı: [Dopamin ve “sınırsız” zihinsel enerji](#)

[Change Your Brain](#) podcastından derlendi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 4, 2020](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [Başarı](#), [Dopamin](#), [Kişisel Gelişim](#) 64 Comments on [Nöroplastisite ve beyni yeniden kablolamak](#)

Çarpıtılmış Kadın Algısı ve Erkeğin hayal dünyası

Birçok konuda olduğu gibi kadın- erkek ilişkilerinde de yapay bir gerçeklik yaratarak biz erkekleri kandıran bir mekanizma var. Kadın merkezli sistem ya da feminizm, adı ne olursa olsun, kadını erkeğin gözünde vazgeçilmez ve [biricik](#) kılan bu yapı bana kalırsa tüm kötülüklerin anası. Filmlerde ve dizilerde ışıktandırmayla, makyajla yaratılan görsellik, instagram’da bir ton filtre, edebiyatta aşırı idealize edilen kadın karakterler... Bunların hepsi aslında kadınlar üzerinden milyonları cebe indiren sistemin biz erkeklere dayattığı çarpık algının ürünü.

[Sinemada izlediğimiz o mutlu sonlu filmler](#), Okuduğumuz hikayelerde ve romanlarda kızın peşinden koşarak en sonunda kızı kendisine aşık eden genç, kadınların salya sümük üzerine atladığı ve sevişmek için sıraya girdiği o erkek tamamen hayal ürünü. Malesef gerçek hayatta işler böyle yürümüyor. Çok zengin olsanız da, çok iyi görünseniz de sizi reddeden milyonlarca kadın olacak. Hatta bazıları yüzünüze bile bakmayacak. Şaşırdınız mı? Bu, tavşan deliğinin sadece görünen kısmı.

Erkek beyni, karşı cinsin görseiliği üzerine kendi hayal gücünü inşa eder. Elbisenin altındakini tam olarak görememesi onu heyecanlandırır ve tahrik eder. Bir erkeği kadına çeken en önemli şeylerden biri budur. Gerçekte olan değildir. Erkeğin kendi kafasında kurduğudur. Bu yüzden biz erkekler mini etek severiz. Taytla vücut hatları az çok belli olmuş kadınlar bizi etkiler. Çıplaklar kampına gitsek halk plajındaki kadar karı- kız kesmeyiz. Dolgulu sütyen, burun estetiği, makyaj, korseler, kalçayı diri gösteren tayt vs vs. Burada sayamayacağım daha bir çok şeyin dışında kadını maskeleyen ve biz erkeklere düzenli olarak mavi hap aldırın elementler vardır.

Ben bu zamana kadar hiçbir filmde ya da dizide tabak çeviren, sevgilisi varken 2-3 adamla flört eden, ilişkilerinde yalan söylemeyi hayatının bir parçası haline getirmiş kadın görmedim. Varsa yoksa pişman olup af dileyen, erkeğin ayaklarına kapanan kadınlar, sevgilisini annesi yerine koyan ve çok mutlu olan erkekler gördüm. yani bu filmler, betaları duygusal açıdan tatmin edecek şekilde dizayn ediliyordu. Instagram’da tanışıp bulduğum kadınlar nadiren fotoğraflardaki gibiydi. Hoşuma giden birkaç youtuber’ı makyajsız gördüğümde soğudum. Hatta daha da çarpıcı olanı, geçen gün arkadaşım komik bir anısını anlatırken ” sevgilisinin çocukları” tabirini kullandı. O ne demek, lan? Diye sorduğumda ” kadın boşanmış. önceki eşinden de 2 çocuğu varmış. Ne güzel işte, hazır paket olarak iki çocuk da hatunla beraberinde geliyor” dedi. Şöyle bir suratına baktım. Bir şey demek bile içimden gelmedi.

Month: November 2020

Ortamın Alfası Olmak | Gerçek Liderlik?

Merhaba millet ben [Mr Deer](#), daha önceki [yazılarımdan](#) ve [videolarım](#) dan beni birçoğunuz fazlası ile tanıyorunuz. Bu bu video, sıkça sorulan Ortamlarda nasıl alfa olabilirim? ve Ortamdaki insanları nasıl domine ederim? Sorularına ithafen hazırlanmıştır. Gerçek Alfanın (Lider) ne olduğunu ve ortamlar da insanları gereksiz domine etmeye çalışan insanlara karşı ne yapılmalı konularını tartışırken yeni girilen ortamda ezik gözükmemek için ne yapılmalı? Sorusuna da bir iki tüyo ekliyoruz. İyi Seyirler!



Author [Mr. Deer](#) Posted on [November 29, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Dark Triad](#), [Erkek Adam](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Kişisel Gelişim](#) 4 Comments on [Ortamin Alfasi Olmak | Gerçek Liderlik?](#)

Jordan Peterson Türkçe – Başarısızlık ve Kaos

Üniversite öğrencisisin. Bir ders alıyorsun, dönemin başları. Bir sınava girdin ya da ödev yaptın ve istediğin notu alamadın. Bu durumda seçeneklerin ne?

Anormal bir durumla karşı karşıyasın. Bir şey istediğin gibi gerçekleşmedi. Bir seçeneğin kalkıp “zaten sıkıcı ve aptalca bir dersti, bu da dersi bırakmanın bir bahanesi olabilir yani durum o kadar da kötü değil” demek.

Ya da bunun yerine “iyisi mi oturup ders çalışayım” deyip dersi bırakmayabilirsin. Yani aslında bunu yaparak varolan yapıyı ayakta tutuyorsun. “Bu dersi çalışıp geçeceğim” diyorsun. Ama bu yapıyı oluşturan alt rutinleri değiştirmeye karar verdin. “Bir dahaki sefere daha sıkı çalışmalıyım” ya da “bu derse diğerlerine nazaran daha fazla önem vermeliyim” diyorsun. Bu, varolan esas yapının içinde mikro değişim.

Ama yapabileceğin başka bir şey de “bu dersin canı cehenneme! Dersi bırakacağım” demek. Bunun avantajı problemin ortadan kalkması. Dezavantajı ise artık elinde başka bir problem var.

Tamam dersi bıraktın ama onun yerine alabileceğin başka bir ders var mı?

Bu, elindeki mikro başarısızlığı çözmek için iyi bir yol mu?

Analizde bir seviye yukarı çıkıp tüm yapıyı çöpe atıyorsun. Çünkü orada durmayıp “belki de okulu bırakmalıyım, belki de kendimi asmalıyım” da diyebilirsin. Aynı mantığın devamı ama birkaç seviye daha soyutlanmış.

Yani genellersek, bir problemi bir üst seviyeye çıkıp o problemin gerçekleştiği yapıyı tamamen yıkarak çözmek istemezsiniz. Bunu yaparken oldukça dikkatli olmalısınız. Çünkü prensipte, içinde oturduğun yapıya çoktan bir değer atamışsın ve onun için uğraşmışsın. Ona yatırım yapmışsın. Tüm yapıyı ortadan kaldırırken büyük bir şeyi feda ediyorsun. Bunu bazen yapabilirsiniz tabii ki.

Her neyse, olan şu: Kötü bir not aldın ve bu keyfini kaçırdı. Yani mutlu ve memnun olduğun bir durumdan göreceli kaos haline düştün. Kaos ise “bir engele çarptım, bunu beklemiyordum ve şimdi ne yapacağımı bilmiyorum” demek.

“Ne yapacağımı bilmiyorum” ne demek?

“Daha çok çalışmam gerekiyor” olabilir.

“Bu dersi bırakmalıyım” olabilir.

“Başka bir bölüme girmeliyim” olabilir.

“Belki üniversite okumamalıyım” olabilir.

“Belki gelecek planlarım yanlış” demek olabilir.

“Gelecek planlarım iyi yapılmamış zira ben kendimi pek anlayamıyorum ve geçmişimle ilgili kendime yalanlar söylüyorum” olabilir.

Bu şey gittikçe genişleyebilir ve kaotik saha budur. Daha önce alakasız bulduğun o şeylerin yeniden ortaya çıkması.

Sınava girmeye giderken iyi bir öğrenci kimliğin hala sağladı. O anda bu derste ya da bölümde ya da üniversitede olup olmaman gerektiğini sorgulamıyordun. Bunlar sorgusuz sualsiz kabul edilmişler kategorisindeydiler.

Ancak anomali ortaya çıktığı andan itibaren öylece kabul ettiğin tüm o şeyler tartışmaya açık hale geliyorlar. Derinlerden seni aşağıya çekmeye gelen bir köpekbalığı gibi. Bu olayı temsil etmenin ve simgelemenin klasik yolu budur. “Yunus Peygamber ve Balık” hikayesi gibi.

Derin bilinmezin içinden bir şey çıkar ve seni aşağıya çeker. Suyun içindeki timsah gibi. şundan eminim ki suyun içindeki timsah bizim bu mitolojik temsili türettiğimiz kaynaklardan biridir. Çünkü hayal edebileceğiniz gibi, ağaçlardan savanaya inip orada yaşamaya başladığımızda, su birikintilerinin yakınına gitmemiz gerekiyordu.

Bir nil timsahının bir mandaya neler yapabileceğini bilecek kadar belgesel izlemişsinizdir. Hiç de hoş bir manzara değil. Yani “su kenarına inmek”, kaotik suyun kenarına inmek, ayrıca tüm hayatın kaynağı olan suyun yanına inmek, derinlerde pusuda yatan o korkunç şeyle karşılaşma riskini göze almak demektir.

Demek ki bir bu temel metaforu, daha soyut bir düzlemde olanları simgelemek için kullanıyoruz. Ve bunu siz de biliyorsunuz. Çünkü yapabileceğiniz şeylerden biri de şu: Size o kötü notu veren bir profesör var. Bir mantıksal varsayıma göre siz bu ders için yetersizsiniz. Ama bir diğer mantıksal ve anında gerçekleşen kategorizasyon da o insanı art niyetli bir avcı kategorisine koymaktır. Bunu da sinirlenip bu kişiye kafanızda küfür ederek yaparsınız.

Video [JBP Türkçe](#) kanalında yayınlanmıştır.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 28, 2020](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Evrimsel Psikoloji](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Öğrencilik](#), [Psikoloji](#), [Üniversite](#) 27 Comments on [Jordan Peterson Türkçe – Başarısızlık ve Kaos](#)

Aileyi suçlamak, aileyi sevmemek

Mahmut Abi selam. Herhangi kötü bir durumda olduğumuzun sorumlusu sadece bizim diyorsun ya, ben kırmızı haptan sonra çok fazla anneme ve babama suç yükler oldum. İçinde bulunduğum durumun suçlusu ya da sorumlusu illa sen olmayabilirsin. Suçlu sen de olabilirsin ama dünya adil bir yer değil. Ama içinde bulunduğum durumdan çıkmanın sorumluluğu senin. Ayrıca sen erkeksin. Bir erkek olarak senin düşmen, harcanıp gitmen falan toplumun umrunda değil. Bu toplumun da değil, en gelişmiş toplumun da. Bugünkü modern toplumun da umrunda değil, 1000 yıl önceki toplumlarında. Benim düşmem de kimsenin umrunda değil senin düşmen de ya da başka bir erkeğin düşmesi de.

Kırmızı hap romantik bir akım değil. İçinde bulunduğum dünyayı veri kabul edip burada nasıl yukarı çıkarım diye bir yol planı yapma akımı. Çoğu insan gücünün yetmeyeceği şeyleri değiştirmeye zihin enerjisi harcar ki aslında bu daha zor bir şey olan kendini değiştirmeme bahanesidir. Örneğin [askerlik](#) yazısında ben askerliğin zorunlu olmasını veri alırken biri gelip “askerlik zorunlu olmamalı neden bunu tartışmıyoruz?” derken askerlik zorunlu iken nasıl en

iyi planı yaparım diye düşünmek yerine askerlik kaldırılınsın diyerek plan falan yapmayabiliyor.

Aynı şekilde ailen de bir veri. Çoğu insanın ailesi tarafından çeşitli seviyelerde kötü yetiştirildiği de bir veri. Birçok aile bildiğin patolojik ve bunlar da nesilden nesile aktarılan patolojiler.

Enerjinin sınırlı olduğu da bir veri. Sen bir yandan ailenden nefret ederken bir yandan “durum bu burdan yukarı nasıl çıkarım” diye plan yapamazsın. Birinden birini bırakman lazım. Hayatın boyunca ailenden nefret edebilirsin ama bu arada da sokaklara düşebilirsin. Annen baban göçüp gittikten sonra kimse seni takmaz. Sorumluluk sende derken bunu diyorum.

evet çoğu şey benim sorumluluğum ama anne ve babaya düşen çocuğu doğru tarafa yönlendirmek olduğunu düşünüyorum. bu imkanı ve gücü kendilerinde görmeme rağmen misal çeşitli doğru alışkanlıklar erken saatte kalkma, sigara içmeme, diş fırçalama gibi. genelde ebeveynler çocuklarını kıyaslarlar ve bunun ben tam tersini yapmaya ve ikisinden de nefret etmeye başladım. hakikaten bütün sorumluluk bizde mi? çünkü bir çıkmaza girdim.

sanırım depresyon aşamasından daha çıkamadım.

Depresyondan çıkmanın ilk adımı, aileni Coca Cola Ramazan Bayramı reklamlarındaki gibi ütöpik ailelerle değil ortalama Türk ailesi ile kıyaslamam. Herkesin mükemmel ailelere doğmadığı gerçeğini görmem lazım. Mükemmel aile diye bir şeyin olmadığını görmem lazım. (Yabancı kırmızı hap camiasında çokça yapılan ve her zaman güldüğüm bir absürt hareket var. Bakın ABD 1950’lerde ne kadar güzelmış, kadınlar kadın gibi, erkekler erkek gibi, her şey pırıl pırıl, kuşlar böcekler, ... Paylaştıkları foto ve videolar da hemen hemen istisnasız 1950lerden reklam filmleri!)

Dünyanın adil olmadığını anlamam lazım. Senden daha kısa çöpleri çekmiş insanları görmem lazım ki sadece anlattıklarından gördüğüm senin kısa çöp konusunda dibten bayağı uzaktasın. Anne babasının terk ettiği, taciz ettiği, taciz edilmesine ses çıkarmadığı, sürekli olarak aşağıladığı, vs. bir sürü insan var. Kendini biraz da onlarla karşılaştırmam lazım. Bu durumdan bile hayatlarının sorumluluğunu alıp çıkan insanları görmem lazım. Bu dünyanın o ya da bu şekilde ızdırap dolu olduğunu ve adil olmadığını görmem lazım. İnan bana 3 yaşında çocuğun beynine tümör koyabilen dünya size sandığınızdan çok daha insafli davranıyor.

Depresyondan çıkmanın ikinci adımı ise bahsettiğin [disiplinin](#) yetişkin bir erkeğin kendi kendine öğrenebileceği bir şey olması. [Nöroplastisite](#) diye bir şey var sonuçta.

Üçüncü olarak da ailenle çok kısa süre içerisinde gerçek anlamda ebeveyn – çocuk ilişkisinin kalmayacak olması. Zira yetişkin bir erkek olacaksın ya da olman gerekiyor. O başka ve daha mesafeli bir ilişki. Bu duygusal yükün olmayacağı bir ilişki.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 25, 2020](#) Categories [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Aile](#), [Disiplin](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Kırmızı Hap](#) 144 Comments on [Aileyi suçlamak, aileyi sevmemek](#)

Nasıl Eş Seçeriz? | Evrimsel Psikoloji & Temel İçgüdü

Merhaba millet ben [Mr Deer](#), daha önceki [yazılarımdan](#) ve [videolarım](#) dan beni birçokunuz fazlası ile tanıyorsunuz. kadın- erkek ilişkilerinde eş seçiminden ve evrimsel psikolojinin seçimlerimize etkisinden konuşacağız. Atalarımızın hayatı, birlikte olmak istediğimiz insanı seçme konusunda bizi nasıl yönlendiriyor? Kadınlar erkeklerde neyi çekici bulur? Erkekler neden kadınların dış görünüşüne önem verir? Bu soruların cevabı ve daha fazlası bu videoda, İyi seyirler.



Author [Mr. Deer](#) Posted on [November 22, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Eş Seçimi](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [ideal erkek](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 22 Comments on [Nasıl Eş Seçeriz? | Evrimsel Psikoloji & Temel İçgüdü](#)

Vaka Çalışması; İlgi Budalasız Kız ve Uydu Erkek | Friendzone?

Merhaba millet ben [Mr Deer](#), daha önceki [yazılarımdan](#) ve [videolarım](#) dan beni birçokunuz fazlası ile tanıyorsunuz. Bu sefer konu bir ilgili bir ilgisiz davranan kız ve bunu yaşayan erkeğin içerisinde olduğu durumlar ‘Uydu Erkek ve Friendzone‘ . Bu konu hem danışanlarımda hem de çevremdeki insanlarda sıkça karşılaştığım bir durum ve yakın zamanda bir okurumun bana e-posta ile ulaşması ile artık bu konu hakkında bir video yapmalıyım diye düşündüm. Videoda hem okurumun sorununu inceliyoruz hem de bu durumdaki dostlarımızın neler yapabilecekleri üzerinden konuşuyoruz. Konu ile alakalı blog içerisindeki diğer yazıları da okumayı unutmayın!



Author [Mr. Deer](#) Posted on [November 22, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Friendzone](#), [İlgi Oropsusu](#), [Uydu Erkek](#), [Vaka Çalışması](#), [Video](#) 20 Comments on [Vaka Çalışması; İlgi Budalasız Kız ve Uydu Erkek | Friendzone?](#)

Bir stilin olsun

Yeni fişten çekilmiş bir erkek için bırakması en zor olan şeylerden biri de mutlakçılık eğilimidir. Çok uzun bir süre cinsel yakınlık için aç olan bir erkeği, en acil problemini çözecek reçete programları takip etmek istediği için suçlayamazsınız.”Tamam, peki kız kızları elde etmek için ne yapacağım? Şöyle mi giyineyim? Şöyle mi davranayım? ...” Bu çeşit kelimesi kelimesine, dümdüz ve siyah – beyaz eğilim, fiştekilerin [oyun taraftarlarına](#) ve bu nedenle de Oyuna şüphe ile bakmalarına neden olur.

Tavus kuşu yöntemi (Peacocking) ile bir stil sahibi olmak arasındaki farkı anlamak, bu tip bir karışık durumudur. “Komik bir silindir şapka mı giymeli? Siyah ojeler? S**ktir git buradan ...” Oyuna yeni olan birçok erkek, tavus kuşu teorisinin en ekstrem yönleri ile stil sahibi olmayı ya da Adam Carolla’nın dediği gibi bir tipinin olmasını birbirine karıştırır. Hayatı boyunca [sadece kendin ol](#) propagandasını duymuş ortalama bir erkek için bu ayrımı yapmak oldukça garip bir süreçtir. Sonuçta bu adamlar uzun yıllar boyunca “Beni olduğum gibi sevmeyen bir kızla olmak istemiyorum” sözüne sığınıp sonra neden 29 yaşında ve eline kadın eli değmemiş bir bakir olduklarını düşünüp durmuş adamlar.

Stil

Bir stilinin olması önemli. Fiziksel çekimin temeli her kız için değişiktir ama stilin bağlama bağlı olduğunu unutmayın. Dövmeli ve MMA tipli “piç herif” arketipi bir stildir. Göz kalemi, siyah ojeler ve emo dar kot pantolon bir stildir. 3 parça Armani bir stildir ve böyle düzinelerce stil vardır. Kadınlar ise bir rolü doldurmak üzere aktör seçen ajanslardır.

Ama her stil aynı mıdır? Bazı erkeklerin stili o kadar garip görünüyor ki bu adamların herhangi bir kadın grubu tarafından aranan bir rola uyabileceklerini düşünmek çok zor. Tuhaf olmanın kendisi bile bazı kadınları etkileyebilir mi?

Birine tuhaf görünen diğerine sıradandır. Herkes hergün her yerde değişik derecelerde de olsa kendi elindeki rolü oynuyor. Benim çalıştığım yerde istesem tişört ve kot pantolon giyebilirim, ama ben daha resmi giyinmeyi tercih ediyorum. Neden? Zira bu tarz bir giyim belli bir saygı getiriyor. Ama eğer bir klüpte yeni bir içki promosyonu yapıyorsam, kişiliğim ve giyimim o ortama göre değişir.

Mystery gibi biri 7-11’den big gulp almaya giderken de ortalıkta yüksek topuklu ayakkabılarla gezmez. Ben aslında kulüplere giderken o bilinen stilini hala kullandığını sanmıyorum. İnternette gördüğünüz o fotoğraflar Mystery’nin deneysel döneminde çekilmiş fotoğraflar. Hala tavus kuşu yöntemini uyguluyor bu şüphesiz ama artık bu daha az cafcac

gerektiriyor zira Mystery gibi erkekler bu prensipleri değişik durumlarda neyin ilgi çekeceği seviyesine damıttılar.

Tam teşkilat Gene Simmons kostümü ile kulüpten kulübe akmanın kimseyi etkilediği yok ama stil sahibi olmayan birçok erkeğin dalga geçtiği şey bu zaten: aşırı, ekstrem uçlar. Ekstrem piç, ekstrem Emo, ekstrem motorsikletçi, vs. kolay hedefler ama stil sahibi olmanın özü bunlar değil.

Tavus Kuşu Yöntemi

Tavus kuşu yöntemi ile stil aynı şey değiller. Tavus kuşu yöntemi bir PUA aracı (tam olarak props (PUA jargonunda çevrede bulunan ve kızla muhabbet açmanı sağlayacak her şey)). Tavus kuşu teorisi bile efektif bir şekilde uygulamak için bir stil sahibi olmayı gerektirir ama tavus kuşu duruma göre kullanılan bir araç iken stil daha uzun soluklu ve genel görünüşünüzle alakalıdır.

PUA çalışmaları emekleme dönemindeyken, tavus kuşu teorisi anlaması kolay bir şeydi. Sosyal zekaya sahip insanların çoğu sürüden farklı olmayı zaten isteyeceği için tavus kuşu takip etmesi kolay bir prensiptir. Şu bir gerçek ki herkes bir dereceye kadar tavus kuşu teorisini uygular. Bir kravat ya da ayakkabı seçmek basit bir şey gibi görünür ama bilinçaltında belli durumlar için belli aksesuar ve giyecekleri seçme nedeniniz dikkat çekmektir.

Tavus kuşu yöntemini kullanmanın amacı, kadını sizin çerçevenize çeken ince bir farklılık ya da konuşma başlatma imkanı sağlamaktır. Garip ama (ya da garip değil) pahalı ayakkabıların bazı kızları mıknatıs gibi çektiğini farkettim. Çoğu kadının ayakkabılara olan takıntısını düşününce bu anlaşılmaz bir şey değil. Kadınların dolaylı iletişime, vücut diline, görünüşe, sözel olmayan ipuçlarına olan duyarlılıklarını aklınızda tutmanız önemli. Kadınlar kısa bir süre süzerek bile birbirlerini tartıp kızlar arası hiyerarşide birbirlerini çeşitli statülere yerleştirirler. Aynı şeyi çekici buldukları erkekler için de yaparlar.

Oyuna yeni başlamış ve tavus kuşu kullanacak kadar kendine güvenen erkeklerin anlamadıkları şey, çok küçük bir değişikliğin bile büyük bir fark yaratabildiğidir. Sizin oyununuz tavus kuşu yöntemi değil. Tavus kuşu sadece balığı oltaya getiren yem. Fiş oltadayken onunla nasıl oynayacağınız ise size kalmış.

Yetenek repertuarınıza şimdi anlatacağım hayun bayıltanı (chick crack) eklemeniz de bazı durumlarda size yardımcı olacaktır. “Çıktığım” tüm stiprizci kızların hemen hemen hepsi ana akım ruhaniliğine inanıyorlardı. Arada bafilediğim Angie adlı kız pembe çantasında tarot kartları bulunduruyordu, bir diğeri ruh çağırıldığını söyledi, vs. Bu tip kadınlar erkekte bu şekil bir bağ ararlar. Üniversitede iken şu an 18 yıldır takmakta olduğum bu yin-yang yüzüğünü

almıştım. Zamanında hayatımdaki dengeyi sürdürmem gerektiğini bana hatırlatması için bir sokak satıcısından almıştım yoksa doğu dinlerine inandığımdan değil. Ama bu yüzüğü aldığımdan beridir kaç kadın yüzüğü işaret ederek konuşma başlattı sayamadım. Çok küçük bir yüzük ama birçok kadını çekebilen güçlü bir mıknatıs.

Çeviri: [Have a Look](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 22, 2020](#) Categories [Black Label Logic](#), [İlişkiler](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Giyim Tavsiyesi](#), [Kadınlar ne ister](#), [PUA](#), [Rollo Tomassi](#) 63 Comments on [Bir stilin olsun](#)

Tinder ve Otomatik Analiz

Bu haftanın başlarında, 3000 numaralı entryimi [Tinder](#) istatistiklerime kaydederken, kendimi soyutlama seviyelerinde biraz yukarı çıkarken buldum. Tinder istatistikleri ile yaptığım işin şekli çok detaylı ve Tinderin uygulamayı çalışır halde tutmak için kullandığı algoritma ve sistemlere spesifik bir bakış atıyor. Son gelişmelerden biri, Küresel Veri Koruma Yönetmeliği adında insanlara Tinder ve Facebook'un topladığı verileri sorgulama hakkı veren küçük bir mevzuatın parçası. Bunun sayesinde , bir beyefendi Tinder'ın kendisi hakkında topladığı tüm veriyi Tinder'dan isteyebildi ve bunun yan etkisi olarak da bir Tinder'ın ne tür veriler topladığını görebildik.

İsim ,email, yaş,yaş aralığı gibi seçilen klasik kişisel bilgiler çok ilgi çekici değil. İlginç olan şey, diğer ölçtükleri veriler:

- Sağa sola kaydırmalarınız
- Kaç kişinin seni sağa veya sola kaydırıldığı
- Eşleşmeler
- Attığınız ve aldığınız mesajlar
- Profilin tam olması

Bunu ilginç bulma sebebim eğer Tinderin çalışma şekli üzerinde tersine mühendislik yapmaya başlarsak , ölçülen bu veriler bu çalışma için harika birer araçlar. Tinder muhtemelen sağa – sola kaydırmadan önce profile ne kadar baktığın, eşleştiğin kaç kişiyle muhabbete başladığın, ne sıklıkla raporlarlandığın gibi bilgileri de tutuyor. Bunun önemini daha sonra konuşacağız.

Tinder ve diğer uygulamaları bir bar olarak düşünürsek ,bir barın işini iyi yapması için gerekenleri biliyoruz (sportbar ve cigarbar gibi işletmeleri bunun dışında tutuyorum) ve bu içeri bir sürü güzel kadın toplamaktır. Eğer barda çok çekici hatunlar varsa , erkekler onların peşinden bara geleceklerdir ve onlara bir içki ısmayacaklardır. Hatunlar “barın ne kadar havalı olduğuna”, erkekler de “barın havalı olduğunu düşünen hatunların ne kadar güzel

olduğuna” bakarak bara çekilirler. Bu perspektiften , Tinder için 3 büyük başarı kriteri çıkarabiliriz:

- A) Hatunları mutlu et ve öyle kalmalarını sağla.
- B) Kullanıcı tabanını maksimize et.
- C) Erkekleri ortamda tut.

Bir barın gelirinin, mekan ödemeleri ve içecek satışlarının bir karışımına bağlı olduğu gibi, Tinder gelirleri de reklamlar, Gold ve Plus üyeliklere ve ek olarak Superlike ve Boost gibi ürünlerin satışına bağlıdır. Gece kulübü benzetmesine devam edersek, bir kıza super like atmak, ona içki yollamaya eş değerdir. Boost ise, mekan sahibinin kapıdan girerken elinizi sıkmasına ve sizi herkesin görebileceği, içki şişesi servisi olan ayırtılmış masaya almasına eş değerdir.

Ama bardaki en önemli adam kapıdaki güvenlik görevlidir. Biliyorsunuz, bu adamın işi:

- İyi bir kadın ve erkek sayısı karışımını sürdürmek
- Arızaları bara almamak
- Arıza çıkaranları bardan def etmek

Kapısında sağlam bir güvenlik görevlisi olmayan bar, hızlıca nahoş bir yere dönüşür. Tinder kadın kullanıcı tabanını elde tutmak ile genel kullanıcı sayısını ve bu kullanıcılardan sağladığı üyelik ve satış gelirlerini en iyilemek arasındaki ince çizgide dengesini kaybetmeden yürümek zorundadır.

Algoritma ve Kalıp Tanımlama

Buradan itibaren yazacağım şeylerin Tinder algoritmasının nasıl çalıştığına dair benim tecrübeye dayalı tahminim olduğunu belirtiyim. Bence algoritma 2 ama 3 potansiyel bileşene sahip ve bunların sizin davranışınız, Tinderdaki diğer insan davranışları ve sürekli “kırmızı alarm” arayan bir genel modelleme yazılımı olduğunu düşünüyorum.

Sizin Davranışlarınız:

Sizin davranışlarınızdan başlayabiliriz. Tinder’ın analizinin sıradaki davranışlardan başladığından tahmin ediyorum:

- Sağa sola atma (kaydırma) şekli
- Eşleşme şekli
- (Eşleşilen kişilere) açılış şekli
- (Eşleşilen kişilerin) cevap şekli

- Eşleşilen kişilerle diyalog şekli
- Eşleşmenin kaldırılması ve şikayet

Kaydırma şekliniz şu iki şeye indirgenebilir:

- Ne sıklıkla sağa sola kaydırıyorsunuz?
- Bunu ne kadar hızlı yapıyorsunuz?

Eskiden (Tinder puanınızı etkilemeden) herkesi sağa atabiliyordunuz. Ama bu davranış sizin pek seçici olmadığınızı ve bir bağ kurmaktan çok eşleşme peşinde olduğunuzu gösterir. Yani gece kulübüne gidiyorsunuz, Dj'in mikrofonunun kapıp DJ'i kenara itiyorsunuz ve pantolonunuzu indirip "HEY BENİMLE SİKİŞMEK İSTEYEN VAR MI?" diye bağırsınız. Tinder bu tip bir davranışı sevmez. Bunun yanında bu otomatik bot davranışı olarak algılanılabilir ve Tinder premium snap, instagram, porno sitesi ve hatta rakibi buluşma sitelerini pazarlayan botları da pek sevmez. Bunun yanında herkesi sola atan kişiler de cezalandırılır zira bunlar gerçekten eşleşmek istemiyorlar diye görülür.

İkincisi sizin eşleşme şekliniz yani sağa attığınız kişilerle ne sıklıkla eşleştiğinizdir. Bunun sonuçta gösterdiği şey şudur: "Kendi liginizde mi oynuyorsunuz?" Hepimiz daha iyisi hedefiyle ilişkiye gireriz yani cinsel pazar değeri olarak kendi olduğumuzun 1 – 3 puan üstünde birini isteriz. Ama kendi liginizin çok üstüne çıkıyor olabilir misiniz? Bence Tinder'ın bunu cezalandırma sebebi kullanıcının bot olduğunu düşünmesi ve insanların eşleşmesini istemesi.

Üçüncüsü ise eşleşmelere nasıl açılış yaptığınızdır. Eşleştiğiniz kişilere açılış yapıyor musunuz yoksa onları öylece eşleşme şeklinde mi bırakıyorsunuz? Tinder'ın cesaretlendirmek istediği şey, insanların eşleşmesi, mesajlaşması, buluşması ve sonra ne yaparsa yapmalarıdır. Eğer insanlarla eşleşiyorsanız ama onlarla mesajlaşmıyorsanız, Tinder sizin kendi egonuzu tatmin etmek için eşleşmekten başka bir şey yapmadığınızı düşünecektir.

Dördüncüsü ise aldığınız karşılıklardır. Siz eşleştiğiniz kişilere mesaj attığınızda onlar size cevap veriyorlar mı? Size cevap mı veriyorlar yoksa sizi cevapsız mı bırakıyorlar? Tinder'ın tüm mesajların içeriğine baktığını sanmıyorum ama size cevap vermeyen çok fazla eşleşmenizin olmasının, sizin ya iyi bir açılış yapamadığınız ya da karşınızdaki insanı soğutan bir şey söylediğiniz şeklinde yorumlanacağını düşünüyorum.

Beşincisi ise mesajlaşma şekli yani Tinder'ın iyi bir mesajlaşma olarak algıladığı şekilde ne sıklıkla mesajlaşıyorsunuz? Bir iki açılıştan öteye gidemiyor musunuz yoksa Tinder'ın pozitif olarak yorumlayacağı şekilde yeterince uzun mesajlaşabiliyor musunuz?

Altıncı ve son değişken ise eşleşmelerinizin karşı taraf tarafından kaldırılması ve raporlanmanızdır. Genel olarak sizin açılışınızdan hemen sonra eşleşmenizin kaldırılması ya

da raporlanmanız negatif olarak yorumlanırken, raporlanmanız muhtemelen Tinder'ın sizin hesabınızı daha yakından takip etmesine neden olur.

Bunların, Tinder'ın sizin hakkınızda kullandığı temel veriler olduğunu neden düşünüyorum? Zira ben eğer insanların uygun bir şekilde diğer insanlarla eşleşeceği bir servis yaratacak olsam, ben bunları ana veri olarak kullanırdım. Tinder'ın iş vaadini unutmayın: "Hoşunuza giden insanlarla eşleşmeniz ve onlarla bir ilişki kurabilmeniz". Tinder'ın az ya da çok bir tek gecelik ilişki uygulaması olduğunu biliyorum ama Tinder eşleşmelerin mümkün olduğunca uygun olmasını da istiyor.

Kadınlar Nasıl Davranırlar?

Kulüp benzetmesine dönecek olursak, eğer sıradan bir 6/10 erkek kulüp içinde problem çıkarmaya başlarsa, mesela kızları rahatsız eder ya da çalışanların canını sıkarsa, kapı dışarı edilir ve muhtemelen de bir daha o kulübe alınmaz. Ama 10/10 bir erkek, belki bir ünlü ya da tonla parası olan biri, bu adam arıza çıkardığında ona daha fazla tolerans gösterilir zira kulübe tonla para kazandırmaktadır. Hepimiz iyi müşterilerimize bir miktar daha fazla tolerans gösteririz.

Tinder'ın bu şekilde bir algoritma programladığını düşünme sebebim, iki paralel kural kümesi olması gerektiğini bilmemiz. Eğer Tinder oldukça çekici erkekleri bot gibi davrandıkları ya da fazlaca raporlandıkları için yasaklamaya kalkarsa, kadınlar için çok daha az tercih edilir bir yer haline gelir. Kadın tarafında ise eğer Tinder, Tinder'ı kendi instagram hesabının reklamını yapmak gibi bot benzeri şeklinde kullanan her kadını yasaklarsa, Tinder'da çok daha az çekici kadın kalacaktır. Kulüp, erkekler bu kadınlara içki almaya devam ettiği sürece, 10/10 kadınların berbat davranmasına pek ses çıkarmayacaktır.

Kısacası eğer karşı cinsten bol bol sağa kaydırma ve açılış mesajı alıyorsanız, burada yazdığım kötü davranışları yapmanıza tolerans gösterilir. Bu bir dereceye kadar denge oluşturan bir tolerans. Mesela siz davranış olarak -8/10 gibi kötü bir seviyede olabilirsiniz ama sürekli sağa atılıyorsanız sizin bu davranışınıza tolerans gösterilecektir.

Tinder Nasıl Davranır?

Kulüplerin aksine Tinder'ın kötü davranan kişileri dışarı atmasına gerek yoktur. Yapması gereken tek şey, bu kişilerin görünürlüklerini sıfıra doğru indirmektir. Mesela gönderdikleri mesajların görünmesini engellemek, attıkları süper-likeleri bloklamak, attıkları boostları geçersiz hale getirmek gibi şeyler yapmaktır. Böylece efektif olarak Tinder yanlış davranan kişi için hala çalışıyor gibi görünür. Birkaç tane eşleşme alsa da attığı mesajlara geri dönüş sıfıra iner. Bunun ekstra faydası, bu insanların Tinder'a üyeliklerini iptal edip uygulamayı silmek yerine para ödemeye devam etmeleri ya da ekstra boost ya da super like almalarıdır.

Eğer sizi basitçe engelleselerdi para kazanamazlardı ve kullanıcı tabanları küçülürdü.

Eğer ben haklıysan en iyi pratik uygulamalar

Bu yazıyı mümkün olduğu kadar pratik ve kullanışlı tutmak için bir “en iyi pratik uygulamalar” listesi vereceğim. Bu liste iki bilgiye dayanıyor:

1. Tinder’ın sizin hakkınızda tuttuğu veri
2. Benim otomatik bir sistemi kurma, uygulama ve analiz etme becerim.

Botlar 100% sağa kaydıracaklardır zira botların amacı, pazarladıkları ürünü mümkün olduğunca fazla sayıda eşleşmeye kişiye göstermektir. Birçok erkek 100% herkesi sağa atar çünkü en fazla sayıda kişiyle eşleşmeye çalışırlar. Kimseyle buluşmaya ve hatta mesajlaşmaya niyeti olmayan onay arayışındaki kadınlar, ya da Tinder’ı aç betalara Instagram hesaplarını pazarlamak için bulunan kadınlar ortalamanın üstünde bir sayıda sağa kaydırma yapacaklardır ama size cevap vermeyeceklerdir.

Buradaki temel prensip basit: Sadece eşleşmekten mutlu olacağınız ve eşleştiğinizde 90% açılış yapma şansınız olan kızları sağa atın.

Eşleşme oranı açısından da 30% – 70% bandını hedefleyin. 30% – 70% dedim zira 100% eşleşme muhtemelen Tinder Komuta Merkezindeki bazı algoritmaları aktive edecektir. 100% eşleşme oranı nadirdir en azından normal bir şekilde sağa sola atıyorsanız ve Tinder Gold kullanmıyorsanız. Eğer 30% – 70% bandında ve hatta idealinde 50% – 70% bandında iseniz, en azından yeteri kadar kendi liginizdesiniz ve herhangi bir alarma neden olmazsınız.

Eğer birçok kimseyle eşleşir ama onlarla hiçbir zaman mesajlaşmazsanız, Tinder bunların kötü eşleşmeler olduğunu varsayacaktır. Tinder’ın iş planının insanları eşleştirmek olduğunu unutmayın. Eğer bunu başaramazsa, piyasada tutunamaz. Eğer siz ya da eşleşmeniz açılış yapmazsa, Tinder bu eşleşmenin kötü bir eşleşme olduğunu varsayar. Tinder’ın mesajlaşma uzunluğunuzu da takip ettiğini unutmayın. Ayrıca Tinder sizin aynı kopyala – yapıştır mesajı herkese atıp atmadığınızı da takip eder zira bu davranış “bot” davranışıdır.

Eğer çok az cevap alıyorsanız, aldığınız cevaplardan çok az muhabbet çıkıyorsa, kız eşleşmeyi kaldırır veya daha kötüsü sizi şikayet ediyorsa, bunlar sizin hesabınızı kötü etkileyecektir. Tinde bunların kötü eşleşmeler olduğunu ve sizin kulübün arıza müşterisi olduğunuzu düşünecektir. Eğer arıza ama çekici ve zenginseniz kulüp sizi tolere edecektir ama eğer değilseniz bu sizin için problem olacaktır.

Özet ve Sonuç

Bu yazıyı yazmamın sebebi, şu an çok miktarda Tinder verisi çıkarmam ve veri tarafından onaylanana kadar Tinder’da algoritmaların nasıl çalıştığına dair bazı varsayımlar yapmak istemem. Bunu yazarken, Tinder’ın sizin hakkınızda nasıl bir veri tuttuğunu kafamda canlandırmaya çalıştım ve ben olsam kulübün piyasada üstte kalması için kapı güvenlik görevlisi olarak çalışacak nasıl bir otomatik sistem geliştireceğimi düşündüm. Twitter’da engellemek yerine mute kullanma sebebim de bu. Eğer insanları engellersem onlara böbürlenebilecekleri bir ekran görüntüsü vermiş olacağım ve benim artık onları gördüğümü bilmeden başka hesaplarla yine gelecekler. Eğer onları sessize alırsam, boşluğa bağırıp duracaklar ve enerjilerini boşa harcamaktan başka bir şey yapmayacaklar.

Bu makalede yazdığım varsayım ve tahminler doğru mu bilmiyorum. Ama Tinder’ın insanların görünürlüğüne karar veren ve ekstrem davranışlara izin vermeyen (100% sağa ya da sola kaydırma, kendi liginin dışında oynama, hiç açılış yapmama, hiç cevap almama ve raporlanma) çoğu süreci otomatik hale getirme zorunluluğu bir gerçek ve eğer burada bahsettiğim gibi davranırsanız bu otomatik sistemin radarlarına yakalanmazsınız. Size tavsiyem hergün bir kere ama devasa bir sağa – sola atma seansı yerine, birçok ama daha küçük seans yapmanız.

Dating Uygumaları Ve Mesaj Oyunu Hakkında Son Bir Not

Geleneksel mesaj oyununun bazı kuralları vardır:

- A) Hiçbir zaman hemen cevap verme ve idealinde kıza meşgul olduğun imajını ver.
- B) Mesaj oranının 2:1 olarak tut.
- C) Kızdan daha uzun mesajlar yazma.
- D) Mesajlaşmayı minimumda tut ve aslen buluşma ayarlamak için kullan.

Ben bu prensipleri whatsapp, mesaj ve snap gibi uygulamalarda hala kullanıyorum ama Tinder’daki otomatik algoritmaların yarattığı risk nedeniyle size şunları tavsiye edeceğim:

- 1) Daha uzun ve sadede gelen bir açılış mesajı yazın ama diğer geleneksel mesajlaşma kurallarına sadık kalın, D hariç. Bence mesajlaşmanın uzunca olması Tinder’ın algoritmalarının harekete geçmesini engelleyecektir. Bunun nedeni Tinder eğer 3 mesajlaşmada buluşma ayarlarsanız bunu bilmeyecektir ve kısa bir mesajlaşmadan sonra aranızdaki iletişim bitti sanacaktır.

Davranış analizi yapan ticari yazılımlarının zayıf noktası, “ne” olduğunu anlayabilirken “neden” olduğunu anlayamamalarıdır. Mesela kıza sadece “Hey, bugün 6’da X’te buluşalım mı?” yazarsanız ve kız size “Tamam” diye geri dönerse, yazılım sadece sizin tek bir mesaj attığınızı, kısa bir mesaj aldığınızı görür ve sonrasında da bir konuşma olmadığını görür. Bu gerçekten oldukça başarılı bir mesajlaşma olsa da yazılım açısından kötü bir eşleşmedir.

Tinder algoritmalarının amacı da Facebook algoritmalarıyla aynıdır. Sizi aynı dar çevreye hapsedmektir. Eğer Fox News haberlerini seviyorsanız, size daha fazla Fox News haberleri vermek gibi. Eğer siz sürekli olarak aç beta avcısı, kimseyi sağa atmayan, mesajlara cevap vermeyen, instagramı hariç biyosunda metin olmayan hesapları sağa atarsanız, Tinder size bunlardan daha fazla verecektir.

Kaynak: [Tinder and Automated Analytics](#)



Erkekler için Tinder Rehberi

- Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?
- Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?
- Açılış mesajınız nasıl olmalı?
- Nasıl telefon numarası alırsınız?
- Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?
- Buluşmada ne yapmalı?

AuthorMahmut AbiPosted onNovember 14, 2020CategoriesBlack Label Logic, İlişkiler, TinderTagsBlack Label Logic, Çeviri, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Tinder, Tinder Mesajlaşma Taktikleri64 Commentson Tinder ve Otomatik Analiz

Hipergami ve Tip

The Rational Male kitabının yazarı [Rollo Tomassi](#)’ye büyük saygım var. Kendisi hakkında hergün yapılan eleştirilere rağmen, Rollo’nun kadın cinsel seçim stratejileri ile ilgili bilgi dağarcığımıza yaptığı büyük katkı yadsınamaz. Fakat bazen onun son 10 yılda yazdığı efsanevi makalelerin oldukça hacimli olmasının, sevenlerinin ve sevmeyenlerinin Rollo’nun bazı önemli fikirlerini anlamasına engel oluyor diye düşünüyorum. Rollo’nun verimliliği ve ürettiği metin hacmi onun önemli fikirlerini anlamaya engel olabiliyor.

Bunun en bariz olduğu alan [hipergami](#) ve tip konusu. Rollo, tip konusunda iki harika makale yazdı ve bunları her erkeğe tavsiye ederim: “[Looks count](#)” ve “[Bir stilin olsun](#)”. Ama Rollo aynı zamanda hipergami konusunda da çok fazla sayıda makale yazdı. Hipergami kelimesi “kadınlar her zaman en iyi çiftleşme adayını ararlar” demenin cafcıflı bir yolu.

Bu makale kümelerinin ikisini ya da herhangi birini okuyan birçok erkek ya “tip hiç önemli değil, şişmanlasam, dilenci gibi giyinsem ya da duş almasam bile olur” ya da “tip her şeydir, 1.70 boyunda ve kızıl saçlıysam bittim ben bittim” sonucunu çıkarıyor. Bu iki sonuç da yanlış.

Kırmızı Hapın bir tarikat olmadığını kanıtlamak için Rollo’nun “Looks Count” yazısındaki bir sözüne katılmadığımı söyleyeceğim.

“Sarsılmaz oyununuz ve çekici kişiliğiniz, gömleğinizi çıkardığınızda ortaya çıkan görüntüyü daha iyi yapmayacak.”

Benim tecrübeme göre gömleğimi çıkardığımda kız zaten çıplak oluyor yani o aşamadan sonra geri dönüş yok. Ama bu söz yazının ana fikrinden uzak. Benim görüşüme göre hipergami niceldir, “bu adam benim standartlarımı karşılıyor mu?”, “benim içime girmek için yeterli değere sahip mi?”, “onun üstüne atlamam için yeterince uzun mu?” gibi.

Tip ise niteldir. “Bu benim içimi kıpır kıpır eden bir tip mi?” En son Red Man Group bölümünde Modern Life Dating kanalından Jon buna şöyle bir örnek verdi: “Aman Tanrım, pembe gömlek giymiş beni hemen sikmesini istiyorum” ve onun karşısında “Aman tanrım pembe gömlek giymiş, homoseksüel olmalı.”

Cinsel Pazar Değeriniz (CPD) yeterince yüksek ise, yeterince güçlü bir **çerçeveye** sahipseniz, yeterince **dominantsanız**, bir kadın size karşı koyamayacak diye düşünmek, içine çok kolay düşülen bir hata. “Kadınlar yüksek değerli erkeğin karşısında erir biterler” düşüncesi gerçek dışı bir düşünce.

Yüksek cinsel pazar değerine sahip olmanız size çok daha fazla çiftleşme şansı verir. Sizin daha az reddedilmenizi sağlar ve daha çok kadınla beraber olmanıza imkan verir. Ama hiçbir zaman 100% seviyesine ulaşamazsınız. Eğer iş sadece kadınların nicel değerlendirmesi olsaydı, evet o zaman belki yeterince değerli bir erkekseniz tüm kadınlar sizi karşı konulmaz bulabilirdi. Ama maalesef bu sadece kötü porno filmlerinde olan bir şey ve gerçek hayatı yansıtmayan bir düşünce.

İşte tam burada nitel taraf devreye girer. Bazı kızlar müzisyenlerden hoşlanırlar, bazı kızlar üniformalı erkeklerden, bazıları bunları itici bulur, vs. Kadınların bu tür nitel tercihleri ise “**evet hemen şimdi**” kadını ile “himm belki belki” kadını arasındaki farktır.

Kadınlar cinsel pazar değerleri kendilerinininkinin altında olan erkekleri görmezler. Bu erkekler kadınlar açısından görünmezdir. Ama kadınlar CPDsi yeterince yüksek erkekleri görebilseler bile onlardan hoşlanmayabilirler. “Aslında çok çekici ama ... bilemiyorum” burada ortaya çıkar.

Kadınların da erkekler gibi tercihleri vardır ve yeterince çekici olmak yeterli değildir. Bir kadın için mükemmel CPD'ye sahip olabilirsiniz ama onun tipi olmayabilirsiniz. Erkekler için [cinsel pazarda başarı stratejileri geliştirirken](#), bu durum gerçek bir güçlük yaratır.

Size oyunu öğretebiliriz. Sizi düzenli olarak ağırlık kaldırmaya, iyi beslenmeye, o berbat ayakkabılardan ve pantolondan kurtulmaya ikna edebiliriz. Ama sizin spesifik one-itis hatunun bütün bu alanlarda en iyi olsanız bile sizinle yatağa atlayacağını garanti edemeyiz.

Bu nedenle Kırmızı Hapin mottosunun daha çok “sana o kızla beraber olmanı sağlayamayabiliriz ama sana kızlarla beraber olmanı sağlayabiliriz”. Zira size o spesifik kızla beraber olmanızı garantileyemeyiz. Ama size dediğimiz şeyleri yaparsanız, sizin tipinizi beğenen yeterince kızla beraber olabilirsiniz.

Özet ve Sonuç

Bu görece kısa yazıyı özetlemem gerekirse, sizin yapabileceğiniz ve cinsel pazarda değerinizi arttıracak nicel şeyler var. Bu iş dünyasında ürün ve servis kalitesini arttırmaya benzer. Aynı zamanda sizin yapabileceğiniz ve sizi cinsel pazarda ayrıştıracak nitel şeyler var.

Ben hergün işe takım elbise ile gidiyorum. Bazı kızlar takım elbise giyen erkeklere bayılırlar ama bazıları bunun erkek ayrıcalığının sembolü olduğunu düşünüp itici bulurlar. Tüm kızların her zaman 100% hoşuna giden biri olamazsınız, ama bir kızı yaklaşık olarak okuyup onun hangi gruba girdiğini anlayabilirsiniz. Ama eğer kızın tipine uymadığınızı anlar ve buna rağmen buluşmada onun tipiymişsiniz gibi davranırsanız, çevirmek için fazlaca emek harcayacağınız bir tabak yapabilirsiniz.

Kısacası cinsel pazar değerinizi 10 üzerinden 11 yapsanız bile tüm kızların sizi istemesini sağlayamazsınız. Kadınların da erkekler gibi tercihleri vardır ve bence çoğu erkeğin kafası bu konuda karışıyor.

“Kendimi 10 üzerinden 10 yaparsam istediğim kızı elde edebilirim.”

Hayır, maalesef. 10 üzerinden 7 ama doğru tipe sahipsen belli bir tipi çekici bulan kızlar sana karşı koyulmaz bir çekim duyabilirler. 10 üzerinden 10 iken kızın tipi değilsen kızın sana ilgisi olmayabilir.

Kaynak: [Hipergami and the looks](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 8, 2020](#) Categories [Cinsellik](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Black Label Logic](#), [Çeviri](#), [Cinsel Pazar Değeri](#),

Tembelliğe kapılan ya da düzeni bozulan arkadaşlara tavsiyeler

Mahmut Abi selamlar. Dex kullanıcı adı ile yazıyorum.

Pandemi süresinde ve ondan sonraki süreçte bazı arkadaşların yorumlarını gördüm ve düzenlerden koptuklarını ve tembelliğe sürüklendiklerini okudum. Sadece pandemi de değil aslında kız arkadaşlarıyla ayrılanların da hayatları ve düzenleri bozulabiliyor bir süre buna kafayı taktıkları için.

Kendimden böyle süreçlerden geçmiş ve bunu geliştirdiğim yöntemlerle atlatmış biri olarak bir yazı yazmak istedim arkadaşların faydalanması açısından. Eğer sen de uygun görürsen ve paylaşabilirsen sitede çok mutlu olurum.

Hepimiz pandemi sürecinden geçiyoruz ve bu süreç çoğumuzu tembelliğe sürüklemiş olabilir. Düzeni bozulanlar olmuştur mutlaka. Ayrıca kız arkadaşımızla ettiğimiz bir kavga ya da bir ayrılık da tüm dikkatimizi dağıtıp bizi yapmamız gerekenlerden alıkoyabiliyor. Bunların hepsini ben de tecrübe edindim ve üstesinden gelmiştim.

İnsanlar kötü bir şey yaşadıkdan sonra özellikle bu olay beynini kurcalıyor ve yapması gerekenlerden onu alıkoyuyorsa bu kişi küçük adımlarla başlamalı. Birden büyük adımlar atmaya kalkmak erken yorulmaya ve bıkmaya sebep olup, süreci devamlı kılmayacaktır.

Bu yüzden ilk olarak üstünde durmam gereken konu ve bence en önem teşkil eden tabii ki SABAH RUTİNİ! Sabah rutininizi düzene oturtabilirseniz güne daha efektif bir başlangıç yapıyorsunuz ve günün devamı da o şekilde gidiyor. Eğer güne, elinizde telefonla başlayıp yatakta malak gibi yatıp whatsapp ve instagram gibi mecralarda takılırsanız (benim de yaptığım hatalardı) günün devamında o şekilde bir tembellik sizi takip ediyor.

Sabah rutini aslında fazla efor gerektirmeyen çok sade gözüken bir dizi aktivite gibi düşünebiliriz. Örneğin; güne yatağınızı toplayarak başlamak, iki bardak suyunuzu içmeyi ihmal etmemek, stretching(esneme) egzersizleri gibi aktiviteler. Ben ayrıca aç karnına “vacuum” adı verdiğimiz karın hareketini de yapardım. (Merak edenler araştırıp yapabilirler.) Bunları yapmadan önce söylemem gereken en kilit nokta, ASLA uyandıktan sonra telefonunuza bakmayın! Kendinizi uyandıktan sonra sosyal medya gibi mecralardan soyutlayın. Emin olun bir iki saat telefonunuza bakmazsanız hiçbir şey kaybetmezsiniz. Kalkın, yukarıda saydığım sade aktiviteleri yapın, kahvenizi koyun ve öğrenci arkadaşlar özellikle direkt dersinizin başına oturun. Çünkü sabah kalktıktan sonra içeceğiniz bir fincan kahve ile kafeinin de etkisi ile odaklanmanız maksimuma çıkıyor.

Bu tarz bir rutinle kendimi hem kafama takılan dertlerden soyutluyorum hem de ders çalışmak için en yaratıcı en odaklı zamanımı en verimli şekilde kullanmış oluyorum. Tekrar söylüyorum, eğer telefona düşecek olursanız gelen sosyal medya bildirimlerinden ya da mesajlarınızdan tüm odağınızı kaybedip günün en verimli saatlerini çöpe atmış oluyorsunuz. En başta saydığım küçük aktiviteler size basit gelse de sizi disipline etme açısından çok faydalı olacaktır emin olun. Bunları tamamlamanız gereken küçük görevler gibi düşünün. Bunları tamamladıktan sonra kendinize koyduğunuz gün içinde daha büyük hedeflere ve çalışmalara yönelebilirsiniz. Ama küçük hedefleri bile başaracak disipline sahip değilseniz daha büyük hedefler için gerekeni yapamazsınız. Küçük bir olayda hemen dağılır ve ordan oraya savrulursunuz. Sabah yapacağınız küçük adımlar ve hedefler gün içinde sizi daha büyükleri için motive edecektir.

Spor ve ağırlık kaldırma konusuna her zaman meditasyon gibi bakmışımdır. Ne zaman kafamda tilkiler dolaşsa, kız arkadaşımınla kavga etsem, ayrılık yaşasam ya da başka bir sıkıntıdan dolayı tembelliğe düşsem evde yatarak kendimi daha iyi hissetmedim hiçbir zaman. Spora gidip, kulağıma kulaklığı takıp o ağır kiloları elime almak beni tamamen dış dünyadan soyutluyor. Sizin de ihtiyacınız olan şey bu aslında. Vücudunuz ya da testosteronunuz için değil o an sadece kendinizi soyutlamak ve meditasyon yapmak için kendinizi ağırlıklara atın. Emin olun çok daha iyi hissedeceksiniz ve bu tarz tembelliklerden ve sıkıntılardan kurtulmanın en güzel yolunun ağırlık kaldırmak olduğunu düşünüyorum. İddia ediyorum ki birkaç antrenmana hiçbir şeyiniz kalmayacak ve düzeninizi oturtmuş olacaksınız. Kilit nokta, en başlarda zorlamada olsa kötü bir antrenman dahi geçerseniz kendinizi o salona atın. Gördüğünüz gibi olay tamamen kışınızı kaldırıp uygulamaya bakıyor aynı yapana kadar yapıyormuş gibi yapacaksınız ve otomatik bir hale gelecek bir iki antrenmana.

Son olarak söylemek istediğim şey, hepimiz kötü zamanlar yaşayıp kafamızı bir sürü gereksiz dert ve sıkıntıyla doldurabiliyoruz. Tembellik yapmak ve yan gelip yatmak bunun çözümü asla değil. Aksine sizi “overthinking” e sürükleyecek ve daha değişik sıkıntılara ve kafanızda daha kötü senaryolar yazmanıza sebep olacak. Bu sitede daha öncede söylendi. Arkadaşlar motivasyonla ancak günü kurtarırsınız. Yaşadığınız kötü tecrübeler, sıkıntılar ya da boktan kız meseleleri bile sizin kendinizi motive etme yetinizi öldürür. Her zaman motive olacak güce sahip olamazsınız. Öte yandan disipline sahip olursanız, en başlarda küçük adımlarla başlayıp bu disiplini daha yüksek seviyelere taşırsanız ne olumsuz olaylar sizin düzeninizi yıkabilir ne de tembelliğe sürüklenirsiniz.

Dex

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [November 5, 2020](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) Tags [Dex](#), [Disiplin](#), [Konuk Yazar](#), [Tembellik](#) 56 Comments on [Tembelliğe kapılan ya da düzeni bozulan arkadaşlara tavsiyeler](#)

Ne Söylediğine Değil Ne Yaptığına Bak

“Anlaşılmaz sinyaller” ya da “anlaşılmaz mesajlar”. “Bana çok karmaşık sinyaller veriyor hacı”, birçok insanın ağzından duyabileceğiniz birşey.

Çoğunlukla ortada “anlaşılmaz” olan birşey yoktur aslında. Burada olan bilerek ya da bilmeyerek karşındakinin sana ilettiğini okuyamamak. Birinden hoşlanan çoğu insanın yargısı duyguları tarafından perdelenmiştir, sevdiğinin konuştuğu kelimelerden ne demek istediğini anlamaya çalışır, ama karşındakinin davranışını okumak ve bu okuduklarını doğru şekilde yorumlamak için tecrübe, öz disiplin ve kendini duygularına kaptırmamak gereklidir.

Sevdiğiniz insan bir sıcakkanlı iken bir mesafeli oluyor ve sonra tekrar sıcakkanlı oluyor ise, mesaj BUDUR – klasik “satın alan pişmanlığı” (buyer’s remorse), sen onun ilk önceliği değilsin, seninle kafasındaki daha iyi bir aday arasında gidip geliyor, sarhoşken daha güzel / yakışıklı görünüyordun, vs. – mesaj “ya öyle ise”ler değil, mesaj karşınzdaki insanın tereddütleri ve davranışının bu tereddütleri nasıl yansıttığı.

Seks yapmadan önce en az 10 kere buluşmak? Mesaj budur.

[Buluşmaları iptal etmek? Son anda ekmek? Güçlü ilgi ya da az ilgi?](#) Mesaj BUDUR.

Size olan ilgi seviyesi güçlü olan biri kafanızı karıştırmaz. Bir insan sizinle beraber olmak isterse, sizinle beraber olmanın bir yolunu bulur. Eğer hoşlandığınız kişinin size olan ilgisi bir artıp, bir azalıyorsa, onu hemen bir kenara koyun ve başka limanlara açılın.

Eğer sizinle ne yapacağını çözer ve sizin peşinizde koşarsa, siz ilginizin bir değeri olduğunu ve onun gibi kaypak birine ilginizi peşkeş çekmeyeceğinizi göstermiş olursunuz. Eğer sabırla bekleyerek acaba onun sana ilgisini arttıracak sihirli formül nedir diye merak ederseniz, onun ilgisini azaltırsınız.

Bu, sizin ona, onun size olduğundan daha fazla ihtiyacınız olduğunu gösterir ve bu da onun kendi ilgisinin koşullarını size dayatabilmesi anlamına gelir.

Çoğu sevenin, sevdiğinin verdiği “anlaşılmaz mesaj” ya da kafa karıştırıcı davranış olarak düşündüğü şey, onun neden böyle davrandığını anlayacak kabiliyete sahip olmamalarından ya da anlamayı reddetmelerinden kaynaklanır.

Bu genelde sevenin, sevilenin içine düşmesi ve onun davranışlarını olduğu gibi kabul etmek yerine bunlara kılıf uydurmaya çalışmasıdır.

Çünkü sevilenin karmaşık ve anlaşılmaz davrandığını düşünüp “kadınları/erkekleri anlamak zor hacı” demek kolaycılıktır, seven aslında bu insandan başka alternatifi olmadığından ya da daha doğrusu öyle düşündüğünden kendini bu insanın peşinde tutmaya çalışmaktadır.

Size olan ilgi seviyesi yüksek bir insanın, sizin gözünüzdeki statüsünü şüpheli hale getirecek davranışlara ne ihtiyacı, ne cesareti ne de motivasyonu vardır.

Çoğunlukla karşınızdaki tüm gerçeği davranış ve tutumları ile açık açık gösterir ama burada olan karşınızdakinin iletişim kanallarının sözel olmamasıdır. Direkt söylemek örneğin kadınların fabrika ayarında pek yoktur, ayrıca karşınızdaki kadın ya da erkek sizi üzmemek adına, sizi kenarda plan B olarak tutmak adına, politik doğruculuk adına size ilgisizliğini direkt söyleyebilir.

Sizin öğrenmeniz gereken şey, karşınızdakinin gerçek motivasyonunu öğrenmek için onun (dediklerine inanmak yerine) davranışlarını gözlemlemektir. Yapılması gereken tek şey davranışları ve onların sonuçlarını karşılaştırarak burdan amacı çıkarmaktır.

Eğer karşınızdakinin sadece söylediklerini değil, davranışlarını da ölçü alırsanız, karşınızdaki insanın aslında size büyük miktarda bilgi aktardığını anlarsınız.

Fakat şunu da göreceksiniz ki çoğu zaman karşınızdakinin davranışları ile işaret ettiği gerçek, sizin kabul etmek istemediğiniz şeydir.

Bunu söyleyen kadın bir önceki bölümde hocasını zorla yemeğe çıkartmıştı ve hocasına kur yapıyordu.

Sadece ne söylediğine değil ne yaptığına da bakın.

Ne yaptığı size söyleyemediğini bildirecektir.

Sizin duymak istemeyeceğiniz, sizin duymak istemeyeceğinizi düşündüğü şeyleri bildirecektir.

Bunlara bakmak zordur zira bunları bilmek istemeyebilirsiniz.

Ama sizi aslında pek sevmeyen biriyle vakit kaybetmemek için bunu yapmak zorundasınız.

Bonus 1: “Mahmut Ağabey, kıza açıldığımda kız da bana aynen böyle “şu an ilişki istemiyorum, sadece seninle değil kimseyle istemiyorum” dedi. Ne yapayım? Go next?

Ne demiş ünlü düşünür Pet Shop Boys

(Go Next) Life is peaceful there

(Go Next) In the open air

(Go Next) Where the skies are blue

(Go Next) This is what we're gonna do

Bonus 2: Pook'un Kitabı – 15 Ders – Üçüncü Ders

Eski sevgili nasıl pişman edilir?

Eski sevgilinizin sizden ayrılma kararından pişmanlık duymasını istiyorsanız, yapmanız gereken birkaç şey var. Bunlardan bazıları, onun size dönme ihtimalini arttıracak şeylerken, yine bazıları sizi rahatlatacak ve ayrılık acısını geride bırakmanıza yarayacak şeyler.

Eski sevgilinizin sizden ayrıldığı için pişmanlık duymasını istiyorsanız, yapmanız gereken ilk şey, **ona ayrılığı yaşatmak olmalı**. Bunun için de eski sevgilinizin ayrılık kararına karşı çıkmayı hemen bırakın. Eğer şu ana kadar onu kararından döndürmek için uğraştıysanız, bunu yapmayı hemen bırakın.

Eski sevgilinize mesaj atmayı, onu aramayı, onu hedef alan manalı sosyal medya paylaşımlarını, onun hakkında arkadaşları ile ya da ailesi ile konuşmayı bırakın. Eski sevgilinize, kendi kararı olan ayrılığı verin.

“İyi de, bu onun kararından pişman olmasını nasıl sağlayacak?”

Öncelikle karşınızda bir matematik formülü yok. Kendi istek ve arzuları olan bir insan var. Yapacağınız hiçbir şey sizin onun kararlarını 100% etkileyebilmenizi sağlamaz. Burada ancak, onun kararından pişman olma ihtimalini en yüksek seviyeye çıkarmaktan bahsedebiliriz.

Eski sevgiliniz, ayrılıktan hemen sonra bir rahatlama hisseder çünkü ayrılık gibi bir süredir kafasını yiyen zor bir şeyi sonunda yapmıştır. Eski sevgiliniz birgün yataktan kalkıp “ben bugün sevgilimden ayrılacağım ve bu da çok güzel bir hareket olacak” diye karar vermedi. Bu ayrılığı haftalardır ya da aylardır düşünüyordu. Belki başlarda bir süre ya da son ana kadar buna karşı savaş bile verdi.

Bir ilişkiyi bitirmek insanların yapmayı dört gözle beklediği ya da öyle bir tuşa basarak yapabilecekleri bir şey değil. Eski sevgiliniz sizden ayrılmayı istiyor olabilir ama ayrılığın kendisi zor bir şey. Hele de ayrılık konuşması hiç kolay değil.

Bu nedenle eski sevgiliniz ayrılık konuşması gibi stresli bir eşiği geçince, rahatlama evresine girecektir. “Zor oldu ama yaptım. Artık kendime ve geleceğime odaklanabilirim.” diye düşünecektir. Bu dönemde eski sevgiliniz arkadaşlarıyla dışarıda eğlenmeye dalebilir. Bir ihtimal yeni insanlarla flört etmeye hatta rebound ilişkiye girebilir.

Fakat eski sevgilinizin rahatlmasına olanak veren bir şey daha var. Terk eden taraf olduğu için bilinç altında daha güçlü taraf olduğunu ve isterse size kolayca yeniden ulaşabileceğini düşünür. Belki bunu istemiyordur ama bunu görece kolay bir şekilde yapabileceğini düşünür. Özellikle de siz ayrılık sonrası, onu bu kararından vazgeçirmek için uğraştıysanız. Daha da kötüsü, bu aynen sizin bilinçaltınızda olan bir düşüncedir. “Ben terk ettim ben güçlüyüm, istenenim” düşüncesi “o terk etti, güç onda ve istenen o, istenmeyen benim” şeklinde sizin kafanızda da mevcut. Eski sevgilinizin zihninin bir yerinde siz, bir mesaj ya da arama uzaklığındaınız. Eğer isterse bir mesaj, bir arama ve biraz özür ve hooop ... yeniden berabersiniz.

Eski sevgilinizin ayrılık kararından pişman olması için, onun böyle düşünmesine izin vermemelisiniz. Eğer onun pişman olmasını ve hatta geri dönmesini istiyorsanız, böyle düşünmesi sizin aleyhinize. Aslına bakarsanız pişmanlık ve geri dönme birbirleri ile alakalı şeyler.

Eğer onu ayrılık ile başbaşa bırakırsanız, ikinizin de kafasındaki güç dengesinden beklenene göre hareket etmezseniz, onun peşinden koşmazsanız, eski sevgilinizin kararından pişman olma ihtimali ciddi bir şekilde artar.

Şimdi bunu okuyup eski sevgilinizi arayarak “ben senin peşinden koşmayacağım, senin elinin altında değilim, al ayrılığını” gibi şeyler söylemeye kalkmayın. Bunları söze dökmek tam tersi etki yaratır ve sizin büyük bir kuyruk acısı içinde olduğunuzu, onu kolay kolay unutamayacağınızı söyler!

Eski sevgiliniz için için sizin peşinde koşmanızı istese de elbette bunu kabul etmeyecektir. Aslında terk eden ve bir daha da dönmeyi düşünmeyenlerin çoğu bile terk edilenin peşlerinden koşmasını isterler. Ya da en azından bunu beklerler. Burada motivasyon yeniden birlikte olmak değil, egonun terk eden bile olsanız terk edilenin sizi kolayca bırakıp gitmesinden kaynaklanacak ego yaralanmasıdır. Başka açıdan ego tatmini de diyebilirsiniz.

Bu nedenle “eğer eski sevgilim peşinden koşmamı istiyorsa ben de hemen koşayım” demeyin. Zira bu konuda sizden beklenildiği gibi davranmak, bir araya gelme ihtimalinizi

azaltır. Zira siz bunu yaparak farkında olmadan “güçlü – istenen taraf o ve güçsüz istenmeyen taraf benim” dengesizliğini beslemiş olursunuz.

Bir kişi bir şeyi istiyor diye o şeyi hemen ona vermek birçok durumda yanlış bir harekettir. Özellikle de verdiğiniz şey sizseniz. Sizi terk eden eski sevgilinizin peşinde koşmak sizi alçaltır. Sizi reddedenin peşinde koşmak, sizi küçük düşürür. Sizi reddedenin, sizi terk edenin peşinde koşmak sizin kendinize saygı duymadığınızı gösterir. Sizi reddedenin, sizi terk edenin peşinde koşmak, sizin kendinize güvenmediğinizi, başkasını bulamayacağınızı düşündüğünüzü, terk edeni ödül olarak görürken kendinizi ödül olarak görmediğinizi gösterir. Sizi terk edenin peşinde koşmak, size ilgi kırıntıları vermesi için terk edene yalvarmaktır.

“Bana ne onun ya da birinin ne düşündüğünden, ben bunu aşkım adına yapıyorum, falan da filan, yandan soldan ...”

İyi de burada asıl problem şu. Siz sizi terk edenin peşinde koşarken, öncelikle kendinize yukarıda anlattığımız gibi görünüyorsunuz. Siz kendi kendinizi daha alçakta, kendine güvensiz, birini bulamayacak, onu hak etmeyen biri konumuna düşürüp buna inanıyorsunuz. Siz kendinizi böyle görmeye başlıyorsunuz. Evet karşınızdaki de aynen böyle görüyor. Siz kendinize değer vermemeyi öğreniyorsunuz ve siz kendinize değer vermiyorsanız, kendine değer veren biri gibi davranmıyorsanız, size başkası neden değer versin ki?

Eski sevgilinize ulaşmayı tamamen bırakın. Sizin terk edenin peşinde koşmanız sizi değersizleştirir ve sizi terk edenin bir şey kaybetmediğini düşünmesine ve gizli gizli sizin de böyle düşünmenize neden olur. O ödül siz de ona ulaşmaya çalışan yarışmacı olarak kalırsanız, onu dışarda kendi ödülünü bulmaya itersiniz. Zira siz ödül değilsiniz. Öyle olsanız onun peşinde koşmazdınız.

Bu hem erkekler hem de kadınlar için geçerli. Siz hem ödül olmalısınız hem de bir ödül ile beraber olmalısınız. Yani birbirinizi elde tutmak için karşılıklı çaba göstermelisiniz. Eğer bir taraf, diğer tarafın elde tutmak için çaba göstermesi gerekmeyeceği birine dönüşürse, diğer taraftan soğumaya başlar. Bu soğuma yüzünden diğer taraf paniğe kapılıp daha da peşinden koşmaya başlarsa, soğuma daha da hızlanacaktır.

Terk edenin rahatlığının nedenlerinden biri de eğer siz peşinde koşuyorsanız, onun sizden geriye kalacak olan boşluğu hissedemeyecek olması. Ayrılığı hissedemeyecek olması. Siz eğer mümkün olan en erken zamanda iletişimi keserseniz, rahatlama evresi sizin boşluğunuz ve ortadan kaybolmanızla merak evresine geçecektir.

Sizin neden arayıp sormadığınızı, nereye kaybolduğunuzu ve ne yaptığınızı merak edecektir. Eğer iletişimi kesmeye devam ederseniz, o size ulaşana kadar ona ulaşmazsanız, bir noktada terk eden bu ilişkinin gerçekten bittiğini zira artık o istese de sizinle olmayabileceğini

hissetmeye başlar. Bu aşamada terk eden, sizi kaybettiğini ilk defa hissetmeye başlar. Bu da muhtemelen korku yaratır. İlla yaratmayabilir ve terk eden “oh kurtuldum” da diyebilir ama sizi kaybetmek korku yaratacaksa o korku ancak bu şekilde yaratılır. Bu korku olmadan pişmanlık olmaz.

Sizin burada yapmanız gereken bir şey daha var. Bu çok önemli. Ayrılık anından itibaren ve eğer böyle yapmadıysanız en azından hemen şimdi ayrılık acısından iyileşmeye ve eski sevgilinizi geride bırakmaya başlamalısınız. Kendinize birinci hedef olarak onun geri gelmesini değil, sizin başkasını bulmanızı koyun.

Biliyorum ilk başlarda ondan başkasını istemiyorsunuz. Onca aylık ya da senelik ilişkinin başka biriyle başlayacağınız ilişkiden daha üstü olacağını düşünüyorsunuz. Bu tamamen saçmalık olsa da siz böyle hissediyorsunuz.

Burada anahtar kelime hissetmek. Siz böyle hissetseniz bile böyle davranmayın. Kimse kendisinden daha iyisini bulamayacağını düşünen bir insanı terk ettiği için pişman olmaz. Çoğunlukla geri de dönmez. Eski sevgilinizle ya da başka biriyle birlikte olmanızın tek yolu, her geçen gün eski sevgilinizi geride bırakmaktır. Öyle ki eğer eski sevgiliniz geri dönmekte geç kalırsa artık onu istemeyeceğiniz bir aşamaya doğru yürümelisiniz.

Merak etmeyin. İletişimi kes kuralını istikrarlı bir şekilde uygulayıp da en kötü 5 – 6 ay içinde eski sevgilisini 90% unutmuş olmayan pek kimseyle karşılaşmadım. Çoğu insan hisleri ile davranışlarının önceliğini karıştırıyorlar.

Siz onu unutamadığınız için arkanızı dönüp gidemediğinizi ve başkalarına yönelemediğinizi sanıyorsunuz ve bunları yapmak için onu unutmayı bekliyorsunuz. [Ama aslında arkanızı dönüp gitmediğiniz ve başkalarına yönelmediğiniz için onu unutamıyorsunuz.](#)

“Onu unutamadığım için sürekli sosyal medya hesaplarına bakıyorum.” Hayır! [Sürekli sosyal medya hesaplarına baktığın](#) için onu unutamıyorsun.

“Sürekli onu düşünüyorum, buna engel olamıyorum.” Engel olamıyorsun zira kafanı başka maceralarla doldurmuyorsun. Doldursan onu düşünecek yer azalır ve biter.

Burada işin püf noktası hissetmeseniz bile arkanızı dönün ve yeni limanlara yol alın. Ona ulaşmayın ve ondan size ulaşan bilgiyi kesin. Zamanla hislerinizin bu davranışlarınızı takip ettiğini göreceksiniz.

Siz bunu başarabilirseniz, o da sizin gittiğinizi fark edecektir. Terk edildiğiniz anda onu kaybettiniz, o ödül ve onu siz istiyorsunuz. Onu kaybetmiş değil de yeni bir hayata yelken

açmak için özgür kalmış, kendini de ödöl gördüğünden peşinde koşmayan ve başka bir hayatı isteyen biri gibi davranırsanız, zamanla öyle biri olacaksınız. Öyle biri de eski sevgilinizin istese de ulaşamayacağı ya da en azından elini çabuk tutmazsa kaybedeceği biri olacaktır. Bırakın elini çabuk tutmama ve sizi istese de geri alamama riskini yaşasın.

Acındırma Taktikleri

Tam tersi durumda kalırsanız eski sevgiliniz sizin için en fazla üzülr ve vicdan azabı duyar. Bazı insanlar bunun işe yarayacağını sansa da (özellikle sosyal medya paylaşımlarında arabesk moda geçenler böyle düşünüyorlar), birine acımak ona olan duygusal ve cinsel arzunuzu düşürür. İlişki bağlamında bunlar sizi itici yapar.

Yanlış anlamayın. Zaten çekim duyduğunuz birinin başına bir felaket gelmesi ve bu nedenle onun için üzülmeyiz, sizin ona olan duygularınızı öldürmez ve o insanı itici yapmaz. Bu farklı bir durum. Zira buradaki üzülmeye sizin acınası birisi olduğunuz hissinden kaynaklanmıyor. Ama elde edemediğiniz eski sevgilinizin peşinde koşmanız ya da peşinden koşmasanız bile ayrılığın sizin hayatınızı mahvettiğini reklam etmeniz acınası bir durumdur ve cinsel çekiciliğinizi mahveder.

O nedenle “terk ettin gittin zalım”, “seni benden çok sevecek kimseyi bulamazsın” vs. dokundurmaları sizi daha itici ve acınası yapar. Arabeske bağlamayın. Onun sizin için üzülmesini sağlamaya çalışmayın. Bu tür paylaşımlar karşınızdakini üzebilir ama sizi terk ettiği için pişman etmez. Zayıf ve acınası birini terk ettiği için kimse pişman olmaz.

Tam tersi siz eğer ayrılığı hızlıca atlatma yoluna girerseniz ve arkanızı dönüp giderseniz, bu eski sevgilinizin içinde merak ve daha sonra kaygı ateşleyebilir.

Kızgınlık ve Küskünlük

Eski sevgilinizin pişman olmasını istiyorsanız, kızgınlık ve küskünlük duymayın. En azından sırf sizi terk etti diye. Başka bir şey daha varsa (mesela aldatma) o ayrı konu.

Birçok insan iletişimi kes kuralını yanlış anlıyor. Diyelim ki iletişimi kestiniz ve onun peşinde koşmuyorsunuz. Kendinize odaklanmıyorsunuz. Kafanız belki hala orada ama vücudunuz kendinize odaklı şeyler yapıyor ve kafanız da adım adım size geri geliyor.

Bu aşamada pat diye eski sevgili arıyor. Tam bu noktada birçok insan eski sevgilisine karşı soğuk ve kızgın davranması gerektiğini ve bunun oldukça karizma bir şey olduğunu düşünüyor. Eski sevgilisinin mesajını, beni rahat bırak diye cevaplayabiliyor ya da daha kötüsü ona hakaret edebiliyor. Birçok kişi böyle davranmayı güçlü durmak sanıyor.

Oysa böyle davranmak zayıflık ve kuyruk acısı gösterir. Bu şekilde yapabileceğiniz tek şey, terk edilmenin size ne kadar koyduğunu göstermektir. Eski sevgilinize bunları göstermek istemezsiniz. Daha da kötüsü, kendinize bunları göstermek istemezsiniz. Onu yeniden istesenez de istemesenez de bunları yapmak istemezsiniz.

Böyle davranırsanız, eski sevgilinizin sizi bir daha arama ihtimali azalır. Bazı insanlar iletişimi kes sürecinde eski sevgililerine kaba davranıp onları görmezden gelmeleri gerektiğini düşünüyorlar. Böyle davrandıktan haftalar sonra da eski sevgililerinin neden bir daha aramadığını merak edip duruyorlar. Oysa sebebi açık: eski sevgilileri kendilerini aradığında ya da mesaj attığında ona kötü davranmaları. Eski sevgili belki de bir zeytin dalı uzatmak istiyordu ama bunu ellerinin tersleri ile ittiler.

Eski sevgiliniz size ulaştığında ona kaba, soğuk veya kızgın davranmanız, onun sizi terk ettiğine pişman olmasını sağlamaz. Tam tersi, sizin gibi zayıf, negatif bir insanı hayatından çıkararak doğru bir karar verdiklerini düşünmesine neden olur. Sizi duygusal olarak kolayca etkileyebilmiş olması, onun kendisini size karşı daha güçlü hissetmesine neden olacaktır.

Kızgınlık göstererek kuyruk acısı gösteriyorsunuz. İlişki içinde olduğunuz kişinin davranışlarından bir miktar etkilenmeniz normal. Ama artık bu insanla ilişki içinde değilsiniz, o nedenle onun karşısında kendinizi ve duygularınızı kontrol edebilmeniz lazım.

Eski sevgiliniz sizi duygusal olarak etkileyip sarsamamalı. Bunu kendinize ve ona göstermemelisiniz. Kendinize ve ona güçlü olduğunuzu gösterecek şekilde davranmalısınız: sakın, rahat, kibar ve neşeli.

Sakin, rahat, kibar ve neşeli bizim kültürümüzde güçlü olarak bilinmeyen ruh halleri ama biraz düşünürseniz eğer siz eski sevgilinizi unuttuğunuzda ona böyle davranacağınızı kavrarsınız. Unutmuş gibi davranmak böyle davranmaktır.

Unutmayın, aşkın zıttı nefret değil umursamamaktır. Umursamamak ise soğuk davranmak değil kendi modunu bozmamaktır. Sizin kibar, sakın ve neşeli olmanız umursamamaktır. Soğukluk arka plandan “ben seni çok umursuyorum” diye bağırır.

Oysa sakın, kibar ve neşeli davranırsanız, eski sevgiliniz sizin onu aşmakta olduğunuzu görecek ve bu da sizin onun sandığından daha değerli, daha ödül ve daha elde edilesi biri olduğunuzu gösterir. Bir insan ancak böyle birini kaybediyor olduğunda pişmanlık duyabilir.

Yeni Limanlar

Kızgınlık duymamak için geleceğe olumlu bakmalısınız. Gelecekte daha iyisini bulabilirsiniz ve eğer bu süreci daha da güçlenerek atlatırsanız bunun olma ihtimali çok yüksek. Dünyada uyumlu bir birliktelik geçirebileceğiniz [tek kişi o değil](#).

No Contact Kuralına başlar başlamaz bunu yapamayabilirsiniz ama 2 – 3 hafta içinde artık siz de arkanızı dönüp gitmeye başlamalısınız. Gerçekten gitmeye başlamalısınız. Sürekli arkanıza bakmanıza gerek yok.

Peki bunu nasıl yapacaksınız? O aklınızdan çıkmıyor ki?

Merak etmeyin. Sizin tek yapmanız gereken ona ulaşmamak, ondan size bilgi akışını kesmek ve kendinizle ilgili şeylerle uğraşmak. Hissiyatınız üç – dört hafta geriden gelse de bu davranışlarınızı takip edecektir.

Onsuz yaşayabileceğinizi anlamanın yolu, onsuz yaşayamam dediğiniz zamanlarda bile başkalarına yönelmektir. Unutmayın, sizin birlikteliğiniz bitti ve bitiren de siz değilsiniz. Bunu yapmaya sonuna kadar hakkınız var.

Onu kafanızdan atmakla uğraşmak yerine kafanıza yaptığınız işleri ve yeni ilişki denemelerini doluşturun. Bunların kalabalığı kısa süre içerisinde eski sevgilinizi eskisi gibi düşünmenize engel olacaktır.

Eski sevgilinizi pişman etmenin en iyi yolu, sizin ayrılığı atlatıp arkanızı dönerek gitmenizdir. Bu yola girin. Siz onu tamamen unutmadan o sizi gelip çevirmese diye korkmayın. Onu unuttuğunuzda bu umrunuzda bile olmayacak.

Month: December 2020

Vaka çalışması – Kadından fazla ilişki öncelikli erkek

Mahmut abi selam, 28e-20k yaşlarımız. Kızla bir işyerinde tanıştık ben müşteriydım. Instagram'dan ekledim vs kız çok şaşırdı. Baya hevesli bir şekilde konuştuk 10 gün falan. iş sebebiyle şehirdışında olduğum için 10 gün sonra buluşabildik. [İlişki isteyen taraf kız olmuşt](#). 2 günde fiziksel yakınlığımız oldu. Her şey gayet güzel gidiyordu fakat kızda enteresan bir soğukluk hissettim.. Eskisi gibi çok soru sormamaya başladı. Sanırım bu kızla 2 bilemedin 3. haftada oldu. Burada eskisi gibi demen bile aslında senin nasıl kendini kaptırdığına işaret. Ne eskisi?

Yani wp'da sürekli benim sorularıyla dönüyordu muhabbet. Bir problem mi var dediğimde kız neşeli bir şekilde hayır yok falan diyodu.

BAM. Burada yıkılmışsın olayı. [Şöyle davranman lazımdı](#). Sen ise problem yaratmışsın. Kız muhtemelen “yaşına başına baktık erkek adam sandık ama bu da 2 haftada kendini kaptıran opsiyonsuz oğlan çıktı” demiştir.

Benim iyice canım sıkıldı. Birde birkaç kez 1-2 erkekle baş başa arabaya bindiğini görünce iyice sinirlenip engelledim kızı.

İlişkiyi ilk soranın kız olması seni kurtarmıyor maalesef. Onun hemen ardından [kız 90 – 120 gün değerlendirme altında olacak](#) ve kız arkadaşı materyali mi yoksa takılmak modunda mı onu test edeceksin. Sen ise henüz 10 – 15 gün tanıdığın ve üstelik başka erkeklerle arabaya bindiğini gördüğün kızla hemen sevgili moduna girmişsin. Hatan bu. Kız seninle tam olarak sevgili modunda değil ve muhtemelen de senin hemen kendini kaptırmadan soğudu (soğuması konusunda tahminim, tam olarak bilemem tabii). Buradan yokuş aşağı gitmiş zaten. Kız 20 yaşında ve eğlencesine bakma yaşında. O yaşta her kız böyledir demiyorum ama sanırım bu kız hafif ilişki modunda.

Baya peşimde koştu. Daha sonra bir şekilde yine barıştık. Fakat davranışları hala garipti. Sevgiliydik fakat 2 sevgili gibi bir muhabbetimiz kesinlikle yoktu. Arkadaşıyla konuşur gibi konuşuyordu.

HAYIR siz henüz sevgili değildiniz, daha doğrusu kız için daha çok [tabaktın](#) sen ise onu sevgili olarak gördün gibi. Bu kızdan şahane tabak olurdu ama o başkaları ile arabaya binmeler yüzünden muhtemelen sevgili olmazdı. Sen kendini kaptırarak 28 yaşında 20 yaşında mis gibi tabağı da kaçırdın!

Sen ilişkiyi ilerletme işini maalesef ilişkinin kadını rolüne bürünerek üzerine almışsın. Kadınlar için ilişkiye değer bir erkek bu kadar ilişkiye dalayım modunda olmaz. Kadın onu ilişkiye çeker. [Pook'un Kitabını](#) hatırlayın:

“Bir kuş kadar özgür olmalısınız, oradan oraya kanat çırpıp, şakiyan ve hayatın tadını çıkaran bir kuş. Kadınlar bu kuş ile sikişmek ve onu kafese koymak isterler (kafes = bağlılık / ilişki).

Sen o kuş değilsin maalesef. 20lik bir kızla güzel güzel takılma şansın var ama aşk meşk masalına onu da harcıyorsun.

Tekrar ayrıldım bu sefer engellemeden.

Allahım sana geliyorum. Abi senin yaşı böyle duygusallıklar için çok büyük! Kız (1) ya sevgili materyali değil, (2) ya ciddi bir sevgililik istemiyor (3) ya da en azından 3 haftada 1 senelik ilişki moduna girmek istemiyor. Sen bir erkeğe göre çok hızlı gidiyorsun. Bir kadın gibi hızlı gidiyorsun. Gelmiş sana beni tabak yap (ya da yavaş gidelim) ama lütfen sünepe erkek gibi hemen aşk böcüğü olma diye kendisini gümüş tepside sunmuş, sen ise ağlak sevgili muhabbetindesin!

Biz yine bir şekilde barıştık.

Sanırım burada sen peşinden koştun.

Ama sorunlar aynı sorunlar değişen hiçbirşey yoktu.

Kızda bir sorun yok sorun sensin. Aynı aptallığı yapıp aynı sonuçları alan sensin. Kız belki kız arkadaşlık değil tabaklık (araba olayı) ve belki en azından kız arkadaş bulana kadar tabak kalmalık. Ya da en azından hızlıca kapılan biri değil. Erkeğin kadından hızlı ilişki manyağı olması kadar itici bir şey yok. Opsiyonsuz tercih edilmeyen erkeğim diye bağıryorsun. Öyle misin bilmem ama öyle olup olmaman önemli de değil. Bunu bağıryorsun. Sen aşk böcüklüğünü bıraksan bu kız sıklıkla birlikte olduğun bir tabak olurdu.

AMA benim bu sitede tecrübe ettiğim şey şu ki fiziksek yakınlık kelimesi yiyiştik ama seks yok demek. O zaman zaten ne işin var bu kızla? 28 yaşında yiyişmek seni tatmin mi edecek? Bırakacaksın giderdi. Seks varsa tabii şahane tabak oradan da uygunsa sevgili. Kızın belki zaten fazlası aklında yok. Ama düşünsene ilişkide A kişisi hovarda, daha gözü dışarda, daha hafif ve B kişisi ise daha bir ayda kendini salmış, pasif agresif terk edip barışmalar, bana neden yeterince ilgi göstermiyorsunuz, vs. A erkektir, B kadın. Maalesef sen kadın olmuşsun onu ise erkek olmaya zorluyorsun.

Hatta bi keresinde kıza “sokağa çıkma kısıtlamaları geldi biz nasıl görüşeceğiz yahu” gibi espirili bir dille birşey yazdım. Tek derdin bu mu(gülerek) gibi enteresan cevaplar veriyordu. Uyuyakaldığında 3-4 kez özür dileyen bir kız bu tavırlara evrildi. Bu şekilde ayrıl barış 3 ayı devirdik.

Bu zaten hemen ilişki olamazdı, olmamış da. Harika tabak olurdu. Benim o yaşlarında kendileri bu moddan fazlasını istemeyen arada kaybolup sonra bir iki ay yoğun bir şekilde birlikte olan kızlar vardı. Harika bir şey. Yazık etmişsin. Tabii yiyişmeden fazlası varsa.

Mesela kız akşamları yazıyor naber diye muhabbet başlıyor. 10 dakika sonra görüldü atıp gidiyor. Ertesi gün yine kendisi yazıyor vs.

Eee? Hocam sen gerçekten iyice kadınlaşmışsın bu ilişkide. Ben neredeyse 3 yıllık kız arkadaşım sıklıkla böyleyim. Bir 10 dakika muhabbet sonra görüldü (o ya da ben). Sen bu sünepe aşık kafasını at bir an önce.

Çok enteresan bir hal alınca bende sürekli sinirleniyordum.

Gerçekliği olduğu gibi kabul edemediğin için öfkeleniyorsun. Kız çok ciddi değil ve sen ciddi ilişki istiyorsun. Ciddi ilişki istemen sorun değil ama ya bu kız o kız değil ya da sen çok hızlısın. Senin sinirlendiğin bu kıyı o kalıba sokmaya çalışmak.

En son ben bu triplere gelemem bitsin falan dedi ve kendine iyi bak diyip gitti.

Çok haklı ve iyi dayanmış. 28 yaşındasın, kızdan 8 yaş büyüksün. Senden daha ağır ve duygu kontrolü olan bir erkek olman beklenir. “Aramıyorsun, sevmiyorsun, ilgilenmiyorsun diye trip atan, sinirlenen biri” olman değil.

1-2 gün uğraşmama rağmen kararının kesin olduğunu söyledi ve ayrıldı. Sosyal hesaplardan sildi. Neden sildin dediğimde “Seni unutmam gerekiyor çünkü sana bakarak olmaz” dedi. Fakat wp’den birbirimiz hala kayıtlıyız.

Yani hem sevgilim olup hemde bu şekilde davranması gerçekten hayatımda yaşadığım en enteresan ilişkiydi.

Hep böyle daha 2 – 3 haftada kendini fazla kaptırıp kızdan fazla kız olup ilgi için kavga çıkarıyor musun? Yoksa bu ilk miydi?

Benim sorum şu, ayrılırken “fikrin değişirse beni ara gibi” birşey söylemedim. Fakat sevdiğimi biliyor.

Desen daha iyi olurdu ama demediğine göre pas geç o kadar önemli değil. Bunu demek için ona ulaşmana gerek yok.

Sorunları onunla birlikte çözebileceğimizi düşünüyorum.

Sorun sensin onun çözeceği bir şey yok. Şimdilik hayatını yaşamak ve hafif takılmak istiyor olabilir. Sen ondan hızlı olabilirsin. Senin sorunlarını bu kız eğer bir daha ararsa (arama ihtimali düşün diye elinden geleni yapmışsın) diye o seni aramadan çözmen hayrına.

Ancak no contact uyguluyorum 10 gündür. En uzun iletişimsiz kaldığımız dönem bu. Senin bu konuda bir yorumun var mı ?

Teşekkürler.

Olmaz mı? Var gördüğün gibi.

1 – Bir daha 90 gün çıkmadığın kıza kafanda kızdan daha kız sevgili moduna girme.

2 – Kızın davranışları ve o arabalara binmeler kızın ciddi ilişki materyali olmama ihtimalini güçlendiriyor. Onların ne olduğuna emin olmadan sevgili moduna girme ya da en azından duygusal yatırım konusunda yavaş ol.

3 – No contact sonrası eğer birgün ararsa [kitabına](#) göre davran ama (2)yi unutma.

Kızın davranışları ve ilgi seviyesi seni daha çok tabak olarak gördüğü ya da o kadar hızlı şekilde derin bir ilişkiye girmek istemediği yönünde. Aksi ispatlanana kadar sen de onu öyle göreceksin ya da ondan hızlı olmayacaksın. Neden dersen doğal halinde bir erkek bir kadından hızlı ilişki modunda davranmaz. Seni ciddi anlamda bu duruma düşüren bir zayıflığın var. Bundan kurtulman lazım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 30, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Terkedilmek](#), [Vaka Çalışması](#) 105 Commentson [Vaka çalışması – Kadından fazla ilişki öncelikli erkek](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – Jordan Peterson Mutluluk ve Hayatın Gerçeği & İnseller

Yayınla ilgili yazılar:

- [Jordan Peterson – Mutluluk ve hayatın gerçeği](#)
- [İnseller](#)
- [Incel – Efemine erkeklerin psikozu](#)

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Yayını Youtube’da izlemek için.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson’un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

[Kitaba gitmek için tıkla.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 30, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Jordan Peterson](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Incel](#), [Jordan Peterson](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#) 4 Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast – Jordan Peterson Mutluluk ve Hayatın Gerçeği & İnseller](#)

Ümitcan Uygun’a gelen kadın mesajları ve hybristophilia

Aleyna Çakır’ın şüpheli ölümü yüzünden yargılanan ve sanırım şu an memleketin en sevilmeyen adamlarından biri olan Ümitcan Uygun’un hacklenen hesabından çıkan kadın

mesajları günün konusu oldu. Hangi pembe masal dünyasında yaşıyorlarsa artık bazıları uyanıp “ay anneciğim bu nasıl olur?” modunda ama kadınların, en azından bazı kadınların, [seri katil gibi son derece tehlikeli adamlara](#) olan ilgisi bilinmeyen bir şey değil. Kızı öldürüp öldürmediği belli olmayan Ümitcan Uygur’u geçen 2 sene önce hamile karısını ve 3 – 4 yaşlarındaki iki kızını boğarak öldürdüğünü itiraf eden [Chris Watts’a gelen mektupları görseniz ağzınız açık kalır](#). Ya da internetten Ted Bundy’nin mahkeme grupielerini izleseniz.

Bu fenomenin tıbbi bir adı bile var: hybristophilia. Seri cinayete kadar giden bir yelpazede suç işlemiş insanlara karşı duyulan cinsel arzu. [Kadınlar neden seri katillere aşık olur](#) yazısında psikolog Leon F Seltzer bu olayı evrimsel psikoloji ile açıklıyor. Aşırı agresif ve güçlü erkeklerin (muhtemelen) ortalama bir erkekten çok daha fazla statü ve koruma sağlaması, kadınların onları daha çekici bulmasına neden oluyor. Bugün daha çok alfa erkek denilen bu dominant erkekler biliyorsunuz kadın fantezilerinin ana kahramanı.

“Bilinç seviyesinde çoğu kadın erkeğinin nazik, empatik, anlayışlı ve saygılı olmasını ister. Ama içsel programlamalarında oldukça fazla sayıda kadının zaafı olan “kötü çocuklara” olan arzu vardır. Bunun sebebi muhtemelen Angela Knight’in dediği ve evrimsel psikologların onaylayacağı gibi şudur: “Kadınların içlerindeki mağara kadını, [kapı paspası erkeklerin](#), kısa sürede kılıç dişli kaplana yem olacaklarını bilir.”

Görünen o ki arketip kadın fantezisi, dominant ve tehlikeli bir erkeği alıp onu kendi sevgisi ve ilgisi ile “evcilleştirmek”. Erkek arketip fantezisi olan dışsal bir canavarla çarpışıp onu yendikten sonra hazine ve kadın elde etmek gibi tehlikeli ama başarılı mı ödülü büyük olan bir fantezi bu.

Kadınların okuduğu ve kadın pornosu diyebileceğimiz romanların konusu da hemen her zaman bu: tehlikeli, dominant ve gizemli bir erkeği evcilleştirme çabası. Dünyanın en hızlı satan kadın pornosu olan Gri’nin 50 Tonunu düşünün.

Burada bahsi geçen erkek tipi güçlü, “tehlikeli” ve dominant erkek. Ama bu erkek kadın romanlarında hemen her zaman da yaptığı işin en tepesinden ve istediğinde tehlikeli olabilecek ama tehlikeli olmak yerine görece erdemli olmayı tercih etmiş bir adam ya da en azından kadının çabası ile o hale gelebilecek biri. Bu fantezinin hastalıklı abartısı ise bu arzunun en azından sayıları azımsanamayacak kadar kadın tarafından gerçekten tehlikeli ve evcilleşmeyecek erkeklere de duyulması.

Bu, kadınların hem kendilerine kaynak sağlayacak hem de dışsal tehlikelerden koruyacak erkekleri tercih ettikleri ve güvenliğin devlete ihale edilmediği uzun tarih öncesi zamanlardan kalma bir eş seçim stratejisi. Bir erkek ancak kendisi de tehlikeli bir erkek ise dışsal tehlikelerle savaşabilir. Bir canavarla baş edebilmek için erkek de canavar kadar tehlikeli olmalı ama sadece canavarlar için tehlikeli olmalı (Batman’i düşünün). Günümüzde bir kadının bunu seçim kriteri yapmaya ihtiyacı yok gibi ama yüzbinlerce yıl boyunca kullanılmış bir eş seçim stratejisi beyne işlemiş vaziyette. Bu nedenle günümüzde bile tarih

öncesi bir içsel dürtü, yüzeysel mantık ile açıklanması güç tercihlere neden olabiliyor. Ayrıca modern insan, kendisine güvenlik sağlayan medeniyetin nasıl kırılgan olabileceğinin farkında olmasa da bilinçaltı bunun farkında.

Burada tabii Ümitcan Uygur'un ünlü olması da etkili. Ün de yine oldukça arkeik bir dürtüye hitap ediyor: önseçilim (preselection). Ünlü, tercih edilen kişinin dominant ve eş olarak uygunluğu yüzlerce kişi tarafından onaylanmıştır mantığı.

Twitter'da mesaj kutuma "bu kadar fazla ilgi çekmesi çok garip geldi" mesajları geliyor. Bu ilginin nedenini anlamayanlar artık anlamışlardır sanırım.

Buna özenen arkadaşlardan da mesaj geliyor. Belli bir üne sahip, alanında yetkin ve dominant bir erkek olarak bundan daha fazla ilgi çekebilirsiniz. Bu adam kadar ünlü ve eli yüzü düzgün bir sanatçı, iş adamı, cerrah, vs. mesela daha az mesaj ya da ilgi mi görüyor sanıyorsunuz? Eğer bu ilgiye özendiyseniz bari bir de hem size hem de topluma faydalı bir yönde dominant ve "tehlikeli" bir erkek olun.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 27, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [VideoTags](#) [Evrimsel Psikoloji](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 129 Comments on Ümitcan Uygur'a gelen kadın mesajları ve hybristophilia

Sosyal statüler insan beynine işlenmiş

Araştırmacılar insanların yüksek ve düşük statüdeki diğer insanlara nasıl karşılık verdiğini incelemek için ilk kez beyin görüntüleme tekniklerini kullandılar. Yapılan çalışma, [bu hiyerarşiye](#) olan tepkilerimizin beynimizle sıkı sıkıya bağlı olduğunu gösteriyor.

Psikologlar insanların, insanlar arasındaki statüye nasıl tepki verdiğiyle uzunca bir süredir ilgileniyorlar. 1950'lere kadar, psikolog Leon Festinger kendimizi sürekli başka insanlarla karşılaştırarak davranışlarımızı öğrendiğimizi ve düzelttiğimizi ileri sürdü. Ulusal Ruhsal Sağlık Enstitüsünde sinirbilimci olan ve bu çalışmanın baş araştırmacılarından olan Caroline Zink, "Oldukça iyi kurulmuş olan sosyal hiyerarşiler, sosyal davranışların güçlü bir belirleyicisidir ve insan ve diğer primatların sağlığında muazzam etkiye sahiptir." "Bu yüzden hiyerarşik bilgileri nasıl işlediğimize mevcut fonksiyonel MR gibi teknolojiler ile kimsenin bakmaması oldukça şaşırtıcı."

Çalışma, dergide bu hafta yayınlandı. Zink ve meslektaşları oyun becerisine dayalı sahte bir sosyal hiyerarşi kurdu. Araştırmacılar insanlardan tepki süresini test eden basit bir bilgisayar oyunu oynamalarını istedi. Yeterince hızlı verdikleri her tepkide katılımcılar 1 dolar kazanabiliyordu.

Daha sonra araştırmacılar katılımcılara aynı anda yan odada iki kişinin daha bu oyunu oynuyor olacağını söyledi. Her katılımcının uygulama için birkaç dakikası vardı ve daha sonra uygulama puanına göre “iki yıldızlı” bir oyuncu olarak derecelendirildikleri söylendi. Diğer iki katılımcının “bir yıldızlı” ve “üç yıldızlı” olarak derecelendirildikleri söylendi.

Aslında diğer oyuncular hayaliydi fakat araştırmacılar her katılımcıya sözde diğer oyuncuların fotoğrafını gösterdi ve beyinlerini ne kadar aktifleştirdiğini ölçmek için fonksiyonel MR kullandı. Katılımcıların daha yüksek yani üç yıldızlı oyuncuyu gördüklerinde oksipital parietal korteks denilen, dikkati işleyen bir bölgeyi ve ödüllere ilgili ventral striatum denilen bir bölgeyi aktifleştirdiklerini gördüler. Böylece katılımcıların daha üst dereceli oyuncuya, düşük dereceli oyuncudan daha fazla dikkat ettiklerini ve değer verdiklerini ileri sürdüler.

Araştırmacılar katılımcılara tişört rengi vb. gibi diğer oyuncular ile ilgili neler hatırladıklarını sordular. Katılımcılar “üç yıldızlı” oyuncular hakkında daha fazla şeyi hatırlıyorlardı.

Zink’e göre bulgular özellikle ilginçti çünkü katılımcılar diğer hayali oyunculara karşı aslında hiç yarışmamışlardı bile. Onlara puanlarının birbirlerini etkilemeyeceği söylenmişti.

Zink “Hiyerarşik bilgiler o kadar kökleşmiş ki bunu görmezden gelmenin imkânsız olduğunu görebiliyoruz. Onlara elimizdeki görevle hiçbir ilgisi olmadığını söylediğimizde bile ellerinde olmadan bu hiyerarşik bilginin etkisine girdiler” dedi.

İnsanlar statüye dikkat eden tek tür değildirler. Aslında primat kuzenlerimizin çoğu hiyerarşi konusunda daha da fazla takıntılıdır. Duke üniversitesinden nörobiyolog Michael Platt, sosyal statüye göre organize edilmiş büyük gruplar içinde yaşayan bir maymun türü olan resus makakları üzerinde benzer araştırmalar yaptı. Bir çalışmada, erkek maymunların, yüksek statülü diğer erkek maymunların fotoğraflarına bakmak amacıyla, kendilerine ikram edilen meyve suyundan vazgeçmek için istekli olduklarını gördü.

Michael Platt “Bu biraz mantık dışı gelebilir çünkü belki onların yüksek statülü maymunları korkutucu bulduklarını düşünüyorsunuz. Fakat maymunlar aynı insanlar gibi ellerinde olmadan dikkatlerini gruptaki dominant kişiye yöneltirler” dedi.

Başka bir çalışmada, Platt maymun beynindeki sinir hücrelerinin aktifliğini izledi ve hücrelerin insanlarda yapılan çalışmada olduğu gibi aynı dikkat bölgesinde yani oksipital parietal kortekste aydınlandığını buldu.

Bununla birlikte insanlardaki statüyü anlamak rhesus maymunlarındaki statüyü anlamaktan daha zordur. Askerlik gibi bazı durumlar dışında insanlar arasındaki sosyal statüler daha az sistemleşmiştir. Birçok etken (zenginlik, yaş, cinsiyet vb.) insanların sosyal statüyü algılamalarında rol oynayabilir.

Platt “Yeni araştırmanın bu kadar ilginç olmasının bir nedeni araştırmacıların laboratuvarında açıkça tanımlanmış bir sosyal hiyerarşi oluşturmalarıydı” diyor.

“Bu statüyü yaratmalarına izin veren çok akıllıca bir manipülasyondur” dedi.

Zink ve diğerleri, insanların sosyal statüye nasıl tepki verdiklerini anlamının halk sağlığı kadar geniş kapsamlı sonuçlar doğurabileceğini söylüyor. İnsanlar ve diğer primatlardaki çalışmalar, statüler ve stres hormonlarının aracılık ettiği statüler ile ilgili kaygılar kardiyovasküler rahatsızlıklar ve zayıf bağışıklık sistemi gibi sağlık sorunlarında payı olabileceğini gösterdi.

Zink “Sağlığa özel olarak bakmasak da bu beyin bölgelerinin, bu hastalıklardan bazılarının altında yatan nöromekanizmaları içerebilir” dedi.

Kaynak: [Social Status is Hard-Wired into the Brain, Study Shows](#)

Çeviren: Aytuğ

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 26, 2020](#) Categories [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Erkek Egemenlik Hiyerarşisi](#) 11 Comments on [Sosyal statüler insan beynine işlenmiş](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – Uzun süreli ilişkiler için 16 buyruk

İsmi talihsiz olsa da sitedeki önemli bir uzun süreli ilişkiler yazısını konuştuk: [Amcığın 16 buyruğu](#)

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Yayını Youtube’da izlemek için.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 25, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Discord](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Video](#) 27 Comments on [Erkek Adam Türkçe Podcast – Uzun süreli ilişkiler için 16 buyruk](#)

Birden ortadan kaybolan erkek

Aşağıdaki soruyu bir kadın sormuş ve kıyıda köşede kalmasın diye mesajlaşmayı buraya taşıdım:

Bir erkek neden helalleşmeden gider? Neden sessiz sedasız gider? 1 senedir beraberdik ya, başkasına gideceksen bile gel adam akıllı “ben başkasına aşık oldum gidiyorum hakkını helal et” de! Ya da “ben yapamıyorum ve gitmek istiyorum” de ama sessiz sedasız gitmesi insanı çok kötü yapıyor.

Bir erkek seninle yüzleşemeyecek kadar korkak / duygusal olarak zayıf olduğu için de birden bire ortadan kaybolabilir, seninle paralel yürüttüğü bir kızla devam etmeye karar verip ikinizin bunu öğrenmemesi için de ortadan kaybolabilir. İkinci durumda eğer diğer kızın senden haberi yoktur ve senin durumu çakıp o işi bitirmeni istemez. Kadınlarla da görüşüyorum ve bazen bazı ayrıntıları duyunca şu tahmini yapıyorum ve genellikle maalesef doğru çıkıyor: adam evli! Adam evli, kızın haberi yok ve bir sene beraber yürütüp iş ciddiye bindiğinde boşanmayı falan da göze alamayıp kayboluyor.

Bunların hepsi tahmin maalesef nedenini tam olarak bilemezsin. Ama buna İngilizcede ghosting denir ve bu insanlara asla neden diye sorup onları yüceltmemelisiniz. “Nedeni senin gibi aşağılık birini ilgilendirir” deyip gitmelisiniz.

Birden kaybolan insanlar aynı zamanda karşılıklarının ne hissettiğini de pek düşünmezler ve zaten bu nedenle iyi ilişki materyali değillerdir.

Evet bana veda etmeden baska bir kıza gitti. Bana döneceğinden eminim ama döndüğünde nasıl bir strateji izlemem gerektiğini bilmiyorum. Fevri mi davranıp yüzüne her şeyi vurmali mıyım yoksa çok sakin bir sekilde mi davranmalıyım bilmiyorum. Ama onun sinirleriyle oynamak istiyorum.

Seninle ayrılmadan başkasını bulup kaçana “daldan dala atlayan maymun” denir. [Kitapta da yazdığı](#) gibi (a) aldatanı ve (b) daldan dala atlayan maymunu geri döndüğünde asla hayatınıza almayın:

Bazen eski sevgilinizin yeni sevgilisi, sizinle ilişkisi bitmeden gözüne kestirdiği, flörtleştiği ve hatta belki de sizi terk etmeden sizi aldattığı biri olabilir. Bunu bilmeniz zor ve paranoya yapmamanız lazım ama eğer durumun bu olduğunu biliyorsanız, size tavsiyem maalesef yine yapabileceğiniz en iyi şey onu geçmişinizde bırakıp yeni limanlara açılmanızdır. Bu tip bir insan uzun süreli ilişki materyali değildir ve eğer sizi duygusal / fiziksel olarak aldattıktan

sonra onu yeniden kabul ederseniz, ona sizi yeniden aldatması için izin vermiş olursunuz. Kendinize saygınızı korumanız ve ilerde aynı kalp ağrısını hissetmemeniz için bu insana olan arzunuz ve onu tekrar elde etme isteğiniz orada bitmelidir.

Geri döndüğünde yüzüne her şeyi vurursan utanacağını sanıyorsan yanılıyorsun. “Nasıl koymuşum hala kuyruk acısıyla kıvranıyor” diye ego tatmini bile yapabilir. En iyi senaryo senin daha iyisini bulup bu adam geri geldiğinde bunu gerçekten o kadar umursamaman ki nezaketen biraz umursuyor gibi davranmaya kendini zorlamak zorunda kalman. Ne demişler:

Aşkın zıttı nefret değil kaygısızlıktır.

Hayatında biri olmasa bile bunu yapabilecek seviyede unutman en iyisi. (a) Ona ulaşmazsan, ondan haber almazsan ve yeni hayatına geri dönüşsüz açılırsan bu ruh haline istemesen de gelirsın. Ve bunu yaparsan hem sen çok iyi bir durumda olursun hem de ona en sağlam bu koyar. Bu koyuş senin umrunda olmayacak ve belki zevk bile almayacaksın ama neyi tercih edersin? İçinde seni düşkün duruma düşüren umudu onun siniriyle oynamak istiyorum ateşi ile canlı tutup acı çekmek mi, yoksa daha yüksek duruma geçip daha doyurucu bir hayata sahip olmak mı?

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 22, 2020](#) Categories [İlişkiler](#) 155 Commentson [Birden ortadan kaybolan erkek](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – İlk buluşmada neler yapılır / neler yapılmaz?

30 Mayıs 2020 tarihli “İlk buluşmada neler yapılır / neler yapılmaz?” yayını.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Yayında ismi geçen yazılar:

- [İlk buluşmada ne konuşulur?](#)
- [Oo la la](#)
- [Yerim ben seni](#)
- [30luk abi ve iki farklı oyun](#)

Yayını Youtube’da izlemek için.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 21, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [İlişkiler](#), [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Podcast](#) 92 Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast – İlk buluşmada neler yapılır / neler yapılmaz?](#)

Erkek Adam Discord Yayını – Filmlerin sizi yapmaya koşulladığı 8 berbat ilişki hatası

Nisan ayında [Filmlerin sizi yapmaya koşulladığı 8 berbat ilişki hatası](#) yazısından hareketle konuşmuşuz. Yayın Nisan 2020'den.

Artık bir spotify hesabımız var ve bu yayınları oraya da koyuyoruz. [Erkek Adam Spotify Poscast Listesi](#).

Yayını Youtube'da izlemek için.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 20, 2020](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Podcast](#), [Video](#) 8 Commentson [Erkek Adam Discord Yayını – Filmlerin sizi yapmaya koşulladığı 8 berbat ilişki hatası](#)

Bir dargın bir barışık ilişkiler

Birçok insanın bir dargın bir barışık ilişkilere saplanıp kaldığını görüyorum. Bu konu büyük oranda sizin ayrılık barışmayı tetikleyen sevgilerinize ve [ayrılığa verdiğiniz tepki ile](#) ne öğrettiğinize bağlı.

Hayatta yaptığımız ve söylediğimiz her şey, diğer insanlara bize nasıl davranabileceklerini, ne tür davranışları kabul edip etmeyeceğimizi öğretmemize neden olur. Aşırı kızgınlık etkisinde verdiğiniz tepkiler genellikle karşınızdakinin size pek de iyi olmayacak şekilde davranmasına neden olur. Ama gerektiğinde kendiniz, özdeğeriniz ve özsaygınız için dik durmanız fakat bunu yaparken karşınızdakine empati, sabır ve nezaket göstermeniz ise genellikle sizin istediğiniz ve hak ettiğiniz şeyleri daha fazla oranda almanızı sağlar.

Ayrılık sonrası en çok görülen şey, terk edilen kişinin ilişki için savaşması ve ilişki için bazen kendi kendisi ile bile olsa savaşan taraf rolünü üstlenmesi. Bunu yaparsanız örneğin sürekli iletişime geçmeye çalışırsanız, tartışırsanız, hatta yalvarırsanız ve küçük bir ihtimalle de olsa ilişki yeniden başlasa bile bu pek de iyi bir pozisyon değil. Bu tür yeniden birleşmeler

genellikle kısa ömürlüdürler ve yeniden ayrılık gelir. Bu sefer terk eden ayrılık konusunda daha emindir zira yeniden denemişlerdir ve ilişki yine yürümemiştir.

Fakat özellikle olgunluktan uzak insanların ilişkilerinde, örneğin ergen ya da 20lerinin başında insanların ya da kaç yaşında olursa olsun olgunlaşmamış, bencil veya narsist insanların ilişkilerinde, bu şekilde davranarak eski sevgilinize, sizin aleyhinize kullanabilecekleri manipülatif bir araç vermiş olursunuz. Bu şekilde ne zaman ilgiye, daha seksi hissetmeye, egosunun tatmin olmasına ihtiyacı olsa sizi terk ederek sizin peşinde koşmanızı, yalvarmanızı, ne kadar güzel yakışıklı olduğunu ya da onsuz yaşayamayacağınızı söylemenizi sağlayarak kendisini daha iyi veya kendine güvenli ya da seksi hissetmesini sağlayabileceğini öğretebilirsiniz.

Ayrıca yanlış bir karar vermiş olsalar bile siz nasıl olsa ona orada olacağınızı, onun peşinde koşacağınızı, onu bekleyeceğinizi öğretiyorsunuz. Eğer kararları doğruysa daha iyisini bulabilirler. Doğru değilse siz zaten ilişki için savaşıyorsunuz ve size geri dönebilirler. Bu şekilde ne ayrılığın herhangi bir negatif sonucunu yaşamak zorundadırlar ne de sorumluluğunu almak zorundadırlar.

Şöyle düşünün: Eğer bir çocuğu sürekli olarak yaptıkları yanlışların sonuçlarında kurtarırsanız, onun olgunlaşmasına engel olursunuz. Belki de eski sevgiliniz bu şekilde olgunlaşmamış biri ve siz ona bu tür davranışları size yapması durumunda bunun sonuçları olduğunu ve buna tolerans göstermeyeceğinizi gösterebilirsiniz.

Sizi terk ettiğinde **tamamen geri çekilir, arkanızı döner giderseniz**, ayrılığı ve sizi kaybetmeyi yaşamasını sağlarsanız, eğer kararlarının sonuçları hoşlarına gitmezse onu kurtarmaya gelmeyeceğinizi gösterirsiniz. Bu da onun sizden ilgi, ego pompası, kendine güven devşirmesine engel olur.

Size tavsiyem, eğer eski sevgilinizin dargın – barış sürecini sizden ilgi ve ego devşirmek için yaptığını düşünüyorsanız, onunla bir daha ilişki yaşamamanız. Bu tür olgunlaşmamış ve hastalıklı kişilerle ilişki yaşamak zaman, enerji ve ruh sağlığı kaybıdır. Bu insanlar narsisttir ve sizin onların hayatındaki tek işleviniz onlara kendilerini iyi hissettirmektir. Bu rolü oynamayın. Böyle bir insan sizinle ilişkide olmayı hak etmiyor. Ya da başka bir şekilde söylersek eğer bu insanla ilişkiyi bırakamıyorsanız siz başınıza geleni sonuna kadar hak ediyorsunuz.

Böyle bir insanı en son gidişini fırsat bilerek bırakın. Bırakın ve bir daha ne kadar ısrar ederse etsin hayatınıza almayın. Böylece hem kendinize hem de ona büyük bir iyilik yapmış olursunuz. Çok ısrar ediyor, çok üzgün, çok pişman diye acıyıp yumuşamayın. Ne kadar üzgün ve pişman ise onun için o kadar iyi zira onun bu tokata ihtiyacı var.

Aslına bakarsanız, genel olarak bir insana sizden 2 kereden fazla ayrılma fırsatı vermeyin. Bir kez verdiniz mi, bu insan bir daha sizi kolay kolay ciddiye alamaz.

Ortadan kaybolan, pasif – agresif sevgili

Mahmut Abi, Kız arkadaşım 7 aydır beraberiz. Bu süre boyunca beni en çok rahatsız eden tarafı, herhangi bir tartışma veya kavga olduğunda günlerce ortadan kaybolması. Hatta iki kere de beni terk edip sonra geri döndü (benim ona ulaşip özür dilemem ile). Bu günlerce aramamayı da hep ben arayarak bozdum.

Senin seni terk edenin arkasından gidip özür dileyerek sergilediğin güçsüz ve muhtaç kafa yapın bir kenara bu kız pasif agresif ve seni sessizlik ve ayrılık tehditi ile cezalandırma eğiliminde. İlerlemeden önce hemen söyleyeceğim şey şu: Bu tip pasif – agresif insanlarla (kadın ya da erkek) iyi ilişki yaşamak mümkün değildir. O nedenle sen bu muhtaç tarafın üzerinde çalışmalısın ama bu kızla olmaz. Bırakman en hayırlısı.

En son kavgamızda ise olayı iyice abarttı. Bir alışveriş yapmam gerekti ve genellikle yaptığı gibi bir iki dükkan sonra trip atmaya, ben sıkıldım gidelim demeye başladı. Bu şeyi almam gerekiyordu ve bunu ona söyledikten sonra beni Starbucks'ta bekleyebileceğini söyledim. 30 dakika içinde işim biter demiştim ve 30 dakikada işim bitti. Fakat yanına gittiğimde suratı beş karıştı ve yolda tek kelime etmedi. Bende kalacaktı ama evine gitmek istediğini söyledi. Bu arada kızın yanında gerekirse 2 saat alışverişe gittiğimi söyleyeyim. Yani o yapınca tamam ama ben yapınca trip atmalık bir olay.

Anlattığın şeye bakarsak kız arkadaşın çok mantıksız davranmış. Arabada “muhabbetine doyulmuyor” diye takılabilirsin. Ben eve gitmek istiyorum dediğinde “evet böyle yakışıklı bir adama surat asacağına evine git kendine gel daha iyi” gibi bir şey diyebilirsin. Kibarca ama davranışlarının aptallığını göstererek. Fakat sen sanırım 7 ayda bu tür karın ağrılarına katlandığın için senin hatun sana bunları yapmakta hiçbir problem görmüyor.

O günden sonra aramadı. 5 gün oldu. Bu sefer ben de aramayacaktım. Aklıma no contact geldi.

Evet bu tür sessizlik ile cezalandırmalara izin vermemen lazım. Bugüne kadar arayıp özür dileyen sendin ve bunu yaparak bu tür cezaların üzerinde çalıştığını gösterdin.

Ama burada kız eski sevgilim değil o nedenle sonunda yine ona ulaşmaya çalıştım fakat cevap vermedi.

7 aydır berabersin ve katlandığın davranışa bakar mısın? Bu kız sana gözünde bir değer varmış gibi davranıyor mu sence? Ya da sen bunu mu hak ediyorsun?

Burada arızayı çıkarıp sonra da sessizliğe gömülen taraf o. Hiç aramaman gerekiyordu. Böyle bir durumda tavsiyem kıza asla ulaşmayın ve 2 hafta içinde size ulaşmazsa ayrıldığınızı varsayın. Başkalarına yönelin. Bakın normalde aldatmaya bakışımı biliyorsunuz ama sessizlik ile cezalandırma ya da ayrılarak cezalandırma durumları aynıdır ve 7 aydır sevgilim dediğiniz kişi kendisi arıza çıkarıp 2 hafta aramıyorsa orada bir ilişki yoktur. Siz kendinizi var diye kandırmaya devam etmeyin.

Ben de sinirlendim. Bendeki eşyalarını toplayıp bir arkadaşına verdim.

Gerek yoktu. Bir kutuya koyup bir yere kaldırabilirdin. Senin bu kızdan ayrılman lazım ve bu da iyi bir fırsat ama onun eşyaları ile ne uğraşıyorsun?

Ama sonra düşündüm de kızla konuşmadan ayrılmış olmak garip geldi. Mesaj attım ama cevap vermedi. Ben de gel konuşalım böyle bitmesin, iyi ayrılalım yazdım. Ona da cevap vermedi.

Hocam kendi motivasyonlarını kabul edemezsen gelişemezsin. Bahse girerim eşyalarını göndermeyi blöf olarak yaptın yani onu korkutmak için yaptın. Kızdan ses çıkmayınca paniğe kapıldın ve şimdi gel konuşalım ayağına kıza buluşma teklif ediyorsun.

Şimdi ne yapmam lazım? Bu ilişki bitti mi bitmedi mi emin değilim.

Kızın eşyalarını gönderdiğin zaman bitti. Havada kalan bir şey yok.

No contact uygulayacağım ama terk edilmedim ki?

No contact uygula ama sadece bu ayrılığı atlatmak ve yenisini bulmak için. Bu kızın geri dönmesi gibi bir istek var kafanda, onu at. 7 aydır sevgilim dediğin hatun bir haftadan fazla süredir ortadan kayıp. Bu normal bir şey değil, bunu kabul etmen ise inanılmaz aptalca olur.

Sence beni arama ihtimali var mı? Beni aradığında nasıl davranmalıyım?

Şimdi senin bu soruyu ne umutla sorduğunu anlayabiliyorum o nedenle dediklerim seni rahatsız edecek. Evet maalesef seni arama ihtimali var, keşke aramasa ama bu ihtimal var. Aradığı zaman hiçbir şey olmamış gibi ama kibar konuş. Çok kısa kes. Eğer bu tür bir kadın karın ağrısı olmasa arada takıl derdim ama sana tavsiyem o işe girme. Seks için o karın ağrısına değmez. Kesinlikle buluşma, buluşma teklifi olursa kabul etme. Eğer kapılıp gitmeyeceğim diyorsan istersen eğlencelik takıl ama bunu yapabileceğini sanmıyorum.

Hiçbir manipülasyona (ağlama, suçlama, vs ...) kanma. Eğer ağlarsa, sızlarsa, suçlamaya başlarsa, vs. "kusura bakma çok işim var kapamam lazım" de ve çat kapa. Sana atabileceği manipülasyon mesajlarını okumadan silebilirsin.

Bu kızı terk etmelisin ve bunun arkasında durmalısın. Bu kızı bir daha sevgili olarak kabul etme ve bir daha da böyle pasif agresif biriyle 7 – 8 ay sevgili olma. İnanması zor olsa da senin gibi bir sürü erkek, bu tip aşırı pasif – agresif davranışı standart ve katlanılması gereken kız davranışı sanıyor.

Bunun haricinde de bu kızla sergilediğin pasif – agresif cezalara boyun eğme muhtaçlıklarını sergilememeyi öğrenmen lazım. Bu şekilde bir muhtaçlık ilerdeki ilişkilerinde de sana problem çıkarabileceği gibi seni sürekli bu tip arıza kızlarla birlikte olmaya da yönlendirecektir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 11, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [No Contact Kuralı](#), [Sevgili](#) 37 Comments on [Ortadan kaybolan, pasif – agresif sevgili](#)

Oyun oynayan, ortadan kaybolan kadın

Size değer veren, size asgari oranda saygı duyan ve sizi önemseyen bir kimse sizinle zamanında iletişime geçer. Size yeterince değer vermeyen, yeterince önemsemeyen, size yeterince saygı duymayan ya da yaradılış olarak kaba saba insanlar, telefonlarınıza veya mesajlarınıza zamanında cevap vermezler ve genellikle siz onlar için hiçbir şey ifade etmiyormuşsunuz gibi davranırlar.

Bunu kişisel algılamayın. Belki başka biriyle daha ciddiye bindiler. Belki sizin nasıl tepki vereceğinizi ölçmek için bilinçli olarak böyle davranıyorlar. Ya da başka bir nedenden dolayı sizinle görüşmek istemiyorlar. Birliktelikler bir tenis oyununa benzerler. Eğer karşı taraftaki oyuncu topu sizin tarafınıza atmayı reddediyorsa, onlara yol verin ve oyunu oynamaya istekli birini bulun. İlerde her zaman daha farklı düşünebilirler ya da durumları değişebilir. Ve tamamen farklı bir ruh haliyle size geri gelebilirler.

Sizi elinde tutmak istemeyen birini elinde tutmaya çalışmak, insanın kendisini alçaltan, özsaygısını azaltan bir şeydir.

Barda bir kadınla tanıştım ve o akşam her şey yolundaydı. Aynı akşam öpüştük, diğerlerini unuttuk ve sonra buluştuk ve seks yaptık. Fakat onun peşinde koşan bendim ve bu hatam sonucunda zaman içinde soğudu ve 1 ay kadar hiç haber vermeden ortadan kayboldu. Sonra birden kısa mesajlar atmaya başladı ve beni buluşmaya çağırırdı.

Bu arada kadın 38 yaşında ben ise 25 yaşındayım.

Eleman kadının peşine düşmüş ve muhtaç davranmış. Yani muhtemelen kadın bir arıyorsa 5 aramış veya mesaj atmış. Kadına onu özlemesi, düşünmesi ve acaba arayacak mı diye kaygılanması için zaman vermemiş.

Son 20 yılda teknolojik gelişmeler burada erkeklerin aleyhine çalışmaya başladı. Ben çocukken evlerde sadece tek bir telefon vardı ve o da şu kablolu, çevirmeli telefonlardı. 2007'de iPhone'un gelmesiyle şu an iletişimin geldiği hale bakın. Eğer tüm uyarılar açık olsa telefonum bana sürekli uyarı gönderecek: mesaj geldi, whatsapp mesajı geldi, instagramda şu hikayen beğenildi, facebook'ta mesajın var, twitter'da like aldın, vs. vs. Ben bütün bu uyarıları kapalı tutuyorum ve sosyal medyayı sadece iş için kullanıyorum.

Genç ve güzel bir kadına yürüyorsanız, onun telefonunun gün içinde sürekli olarak nasıl uyarı verdiğini, instagram veya facebooktan ne kadar çok mesaj aldığını düşünün. Eğer siz de kıza sürekli mesaj gönderirseniz, diğer aç betalardan bir farkınız kalmaz ve onlarla beraber bir mesaj bulutunda kaybolup gidersiniz.

Mesaj attığınız zaman eğer görmezden gelindiğinizi düşünüyorsanız daha fazla mesaj atarak ya da sinirlenerek ilgi çekmeye çalışmayın. Eğer bu kadınla birlikte olacaksanız onun da sizi istemesi ve bunu göstermesi lazım. O da size adım atmalı ve onun atmadığı adımları sizin fazlaca atmaya çalıştığınız adımlarla telafi edemezsiniz.

Bu kadının size neden dönmediğini bilmek veya tahmin etmek zorunda değilsiniz. Başka biri öne geçmiştir, hayatında bir şey değişmiştir, vs. Sizin bilmeniz gereken sizin mesajlarınıza dönmediği veya çok geç döndüğü. Bir kişinin ne istediğini anlamak için hareketlerine bakmanız lazım ve burada hareketleri size gereken mesajı veriyor: bu kadın sizinle görüşmeyi o kadar da istemiyor. Belki hiç istemiyor, belki yeterince istemiyor. İkisi de sizin için aynı şey.

Bu arkadaş, kız geri mesaj atmasa da onun peşinde mesajla koşmuş. Kendisine ve başka kadınlara odaklanacağına bu kızın peşinden koşmuş ve sonuç: hatun ortadan kaybolmuş.

Kadın bir ay ortadan kaybolduktan sonra ise elemana yine ulaşmış. Ortalama bir erkek burada ne döndüğünü bilemez ve 1 ay ortadan kaybolduktan sonra kadının neden birden geri döndüğünü anlayamaz.

Kadın 1 ay boyunca erkekte haber almadı, erkek diğer aç betalar gibi engellenene kadar kovalamadı ve bir ay boyunca kadına ulaşmadı. Kadın erkekle ilgili

düşünmeye başladı. Elemanı aramayı bıraktığı zaman eleman umrunda değildi ama eleman arkasını dönüp kendi yoluna gitmeyi becerebildiği için kadın ona yeniden ulaşıyor.

Bu durumda kadının kendisi buluşma teklif etmiş ama kadınlar genellikle sadece “selam ne haber?” diye yazarlar ve buluşma teklifi beklerler. Aslında adamın yazdığına göre kadın ilk defasında selam ne haber demiş ve eleman birkaç hafta bekledikten sonra kısa bir cevap vermiş. Biraz mesajlaştıktan sonra ise kadın buluşma teklif etmiş.

Kadın bana mesaj attığında genç ve güzel bir başka kızla görüşüyordum o nedenle açıkçası kadın pek umrumda değildi. Bu bir ayda başkalarıyla beraber olduğunu da tahmin edebiliyorum. Neyse, buluştuk ve bana karşı çok nazikti. Ama buluşmada görüşmek istediği başka bir kadın arkadaşı daha vardı ve bu kadın bütün buluşma boyunca orada kaldı.

Ona onu arkadaş gibi gördüğümü söyledim ama buluşma boyunca sarıldık ve el eleyleydik. Beni sonraki gün başka bir arkadaşında verilen partiye çağırdı.

Eğer birine yürüyorsanız grup buluşmalarına gitmeyin. Ortamda bir sürü “sik engelleyici” bulunacaktır. Bu nedenle grup buluşmalarını pas geçin. Kadın tüm arkadaşları önünle sizinle başbaşa olsa yapmak isteyeceğiniz birçok şeyi yapmayacaktır zaten. Kadınla tek eşli ilişkiye geçip vakit geçirmediğiniz sürece grup buluşması yapmayın. Kibarca reddedin ve ikinizin buluşabileceği başka bir gün önerin.

Eğer ısrar ediyorsa ve teke tek buluşmuyorsa kendisi bilir. Teklifinizi belirttiniz, masadan ve oyundan çekilin. Arkanızı dönüp oyunu istediğiniz gibi oynayacak birine yönelin. Orada kalıp onun şartları ile oynadığınızda ne olduğunu, en fazla kısıntılarla – o da lütfedilip verilirse – avunduğunuzu daha önce gözlemlemiştir. Çoğunuzun gözlemlemediği ise arkanı dönüp gidince olacaklar. Ya daha iyisini bulacaksınız ya da bu kadın sizin peşinizden gelip sizi elde etmek için daha iyiye dönüşecek.

Biz tutkuyla öpüşürken sik engelleyici arkadaş artık gitmemiz lazım diye kadını elinden tutup götürdü. Ertesi gün ise partiye çok geç gidebildim ve o başka bir erkek arkadaşının evine gidiyordu.

Beni de davet etti. Ertesi gün işte olmam gerektiği için reddettim ve sonra ben onu bir partiye davet ettim. Ama o da bir bahaneyle reddetti.

Senin derdin kadının yönlendirdiği bir oyunu oynaman. Senin ne kadar itaat edeceğini görmek istiyor ve sen de itaat ediyorsun. Eğer zamanına değer veriyorsan

ve zamanına değer veren bir kızla vakit geçirmek istiyorsan, grup buluşmalarından uzak dur ve bu teklifleri kibarca reddet. Bunun yerine beraber zaman geçirebileceğiniz başka bir buluşma teklif et.

Eğer bir bahaneyle bunu reddederse “tamam, buluşmak istersen beni ara” de ve orada bırak. Mesela vaktim yok derse “tamam, bir iki hafta içinde vaktin olunca ara görüşelim” de ve orada bırak. Eğer sana asgari ilgisi varsa bir iki hafta içinde seni düşünecek ve arayıp buluşmak isteyecektir.

Kız yine ortadan kayboldu ve bir ay sonra yine “selam” diye mesaj attı.

Birçok erkek burada “bir aydır neredesin” diye sinirlenerek kendi kendilerini elerler.

Ben mesajı cevaplamadım. Kafam karıştı. Bu kadın ne yapmaya çalışıyor? Ne istiyor? Oyun mu oynuyor, ego tatmini mi yapıyor?

Kim bilir? Kızın görünen o ki fazlaca renkli bir hayatı var. Sen onun peşinde fazlaca koşmuşsun, sonra grup buluşmalarına gitmişsin, gücü ve yönetimi hatuna vermişsin. Bir daha grup buluşmalarından ve birinin peşinde koştuktan uzak dur. Bu buluşmalara gitmenin tek nedeni, sonra baş başa kalabileceğiniz umudu. Ama bu buluşmalardan 90% bir şey çıkmaz.

Ne yapacaksın? Tamamen görmezden gelebilirsin. Kendine daha az karın ağrısı bir kadın bulsan daha iyi. Elde yoksa kızla daha önceki gibi kısaca mesajlaşırsın ama başbaşa buluşmaya davet edersin. Seninle bir veya bilemedin iki buluşma sonra beraber olmuyorsa hatunu sal gitsin. Ondan sonra aradı mı cevaplamana gerek yok veya bir daha buluşmana. Bir süre sonra yakandan düşecektir.

Eğer birlikte olursanız, hatun senin için veya bir başkası için kız arkadaş materyaline hiç benzemiyor. Aranızda ciddi bir yaş farkı var ve muhtemelen acayip bir kucaktan kucağa hayatı yaşıyor. Korunman şart. Hem [cinsel yollardan bulaşan hastalıklardan](#) hem de [bu kadına karşı duygusal bir şeyler hissetmekten](#).

Kaynak: [Playing Games, Radio Silence & Ghosting](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 10, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) Tags [Çeviri](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 58 Comments on [Oyun oynayan, ortadan kaybolan kadın](#)

Trump'ı desteklediğim için reddedildim

İlginç bir e-posta paylaşacağım. Bana Şikago'dan yazan erkek bir kızla ikinci buluşmasına gidiyor ve konu bir şekilde politikaya geliyor. Kız adamın Trump taraftarı olduğunu öğreniyor ve bu kızı oldukça sinirlendiriyor. Ama erkek baskı altındayken durumu çok iyi idare ediyor ve sonunda beraber adamın evine gidip seks yapıyorlar. Fakat birkaç gün sonra erkek bir defa daha buluşmak için kıza ulaştığında, kız erkeğin Trump taraftarı olduğu gerçeğini atlatamıyor ve buluşma olmuyor.

İlginç ve eğlenceli bir hikaye. Olay sadece Trump veya politika değil. Sonuçta buluşmalarınızda ortam bir şekilde gerilebilir ve bu adam durumu çok iyi idare etmiş. Kadın belli ki adamdan hoşlanmış ve sonuçta adamla eve gidip birlikte olmuş.

Kadınlar, kendi çerçeveleri için geri adım atmayan, kendileri ile fikir ayrılığına düşmekten korkmayan, kendilerini etkilemek için görüşlerinden tavizler vermeyen erkekleri çekici bulurlar. Bu gerçek, maskülen özüne güvenip bel bağlayabilecekleri bir erkeğin alametifarikasıdır.

Kendinizi sevip değer veriyorsanız, kendinize saygınız varsa ve inandığınız şeyleri savunmak için dik durabiliyorsanız, aynı görüşte insanları kendinize çekip, sizinle uyumsuz olan insanları itersiniz.

Hayat başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğünü düşünmeye ve onların beklentilerini karşılamaya vakit harcamayacağınız kadar kısa. Kendi doğrunuzu korkmadan savunun zira ne yaparsanız yapın zaten eleştirileceksiniz.

Neyse, mektuba gelelim:

Koç Corey merhaba,

Sizin sayenizde birçok başarı hikayesi yazdım ama bu hikaye daha bir özel o nedenle sizinle paylaşmak istedim. Zira bu şimdiye kadar kendi merkezimi koruma (Corey Wayne bizim [çerçeve](#) dediğimiz şeye bu adı veriyor) konusundaki en başarılı gösterimdi.

Şikago merkezde yaşıyorum ve büyük bir Trump taraftarıyım. Benim liberal (Amerika'da sol görüşe bu ismi veriyorlar) kadınlarla birlikte olma konusunda bir problemim yok ve aslına bakarsanız değişik bakış açılarını dinlemek hoşuma gidiyor. Ama birçok kadın maalesef "Turuncu Adam kötüdür" haricindeki başka bakış açılarına sıfır tolerans gösteriyorlar.

Çevremde de Trump Derangement Syndrome (TDS – Trump Dengesizlik Sendromu – Trump’a aşırı duygusal tepki verme ile ilgili bir terim) gösteren birçok arkadaşım ve akrabam var. Kendi asistanım ki 25 yıldır tanışıyoruz ve kendisini çok severim, aynı durumda. Kadıncağızın sinirini bozuyorum. Ebeveynlerimin bazı arkadaşları politik görüşlerinden dolayı onlarla görüşmeyi kesti.

Bahsedeceğim hatunla birkaç hafta önce tanıştık ve ilk buluşmamızda onu bir bara götürdüm. Çok iyi vakit geçiriyorduk ve hafif seyreden konuşmamızda sürekli gülüyordu. Aramızdaki kimya çok iyiydi yani.

4 yıl önce sosyalist bir kız arkadaşım vardı ve o zamanlar bu konular aramızda hiç problem olmazdı ve neredeyse hiç politika konuşmazdık. Şimdi ise politik görüşü duyar duymaz “Aman Tanrım, sana inanamıyorum” tepkisi geliyor.

Her neyse, bu kızı o gece öptüm ve kendi yolumuza gittik. İlk buluşma tam olarak kitabına göre gitti. Ertesi gün mesajlaştık ve Perşembe günü bir şeyler içmek için anlaştık. Kızın bana ilgisinin çok yüksek olduğunu görebiliyordum. Masamıza oturduktan birkaç dakika sonra bana onu nasıl öptüğümün çok hoşuna gittiğini ve birçok erkeğin onu öpmek için izin isteyeceğini söyledi.

Şaşırmış bir ifadeyle, “erkekler gerçekten de öpmek için izin mi istiyorlar?” diye sordum ama aslında o geçmişte çok olan ve kendine güvenen erkeklerden biri gibi davranmamın hoşuna gittiğini biliyordum.

Buraya kadar her şey yolunda gidiyordu ama sonra bir anda her şey tepetaklak oldu. Konu oraya nasıl geldi tam hatırlamıyorum ama bana “bir dakika, Trump’ı desteklemiyorsun değil mi?” diye sordu.

Kendi kendime “hah, yine başlıyoruz ...” dedim. Geçmişte yaptığım gibi yapıp apolitik biriymiş gibi davranabilir ve böylece ortamı yumuşatabilirdim. Ama bu bana artık kendimden ödün vermek gibi geliyor.

Burası önemli zira başlangıçtaki alıntıda söylediğim gibi bu onun gerçeği ve onu korkmadan konuşacak. Kız eğer TDS nöbetine girerse ve hatta masadan kalkıp giderse bu yıllardır medya tarafından radikalize edilen bu kızın problemi. Faşist bir darbe olduğuna inanmışlar ama biliyorsunuz faşist bir darbe olsaydı bunu “anlardiniz”.

Gözlerinin içine baktım ve hafif bir sırıtış ile “Evet Trump’ı destekliyorum.” dedim. Bundan sonra da tek kelime etmeden gözlerinin içine baktım. Olay bir nevi ilk konuşanın kaybedeceği bir oyuna döndü. Bir süre sessizlik oldu ve ben kızın dona

kaldığını düşündüm.

Ama kız standart replikleri sıralamaya başladı. “Öyle birini nasıl desteklersin, yabancı düşmanı, kadın düşmanı, ırkçı, ...” gibi CNN, MSNBC ve New York Times’ın dikte ettiği sloganları papağan gibi sıralamaya başladı.

Gayet sakin bir şekilde dinledim ve sakin bir şekilde neye niye inandığımı anlattım.

Erkek burada merkezini koruyor (çerçeve). Kaygı yok, korkmuyor veya sinirlenmiyor. Çin piyasasındaki çay fiyatlarını anlatır gibi sakin sakin konuşuyor.

Ona saygı çerçevesinde ve kavga etmeden anlattım. Benim görüşlerimin bu olduğunu ve bunları kabul edemeyen biri ile olmayacağımı da anlattım.

Kısacası ben buyum diyor ve eğer sen ya da başka biri bundan hoşlanmıyorsa kapı orada diyor. Bu güçlü bir pozisyon. Evet bu pozisyon bazılarını fena sinirlendirecektir ama başka bazıları ise bu dürüstlük ve cesareti takdir edeceklerdir.

Kız sakinleşti ve başka konulara atladık fakat hala sarsılmış olduğunu görebiliyordum. Sözleri ve ses tonu kibardı ama mimiklerinde içinde bir şeylerin kabardığını görebiliyordum. Bütün akşam ara ara konuyu yeniden açtı ama yavaşça sakinleşti.

Bana olan arzusu ile Trump taraftarı olmamın itkisi arasında gidip gelmekten yorulduğunu görebiliyordum.

Kız senin ne kadar iyi bir erkek olduğunu görüyor ama kafasındaki propaganda ile senin aranda kalıyor.

Gecenin sonunda Netflix izlemeye bana gelip gelmeyeceğini sordum. Teklifimi kabul etti ve gecenin gidişatına bakarak açıkçası bu beni biraz şaşırttı.

Bunu her zaman teklif etmelisin zira evet mi hayır mı diyeceğini bilmiyorsun. Sonuçta ikinci buluşmanız ve bu aşamadan sonra kabul edip etmemesi fark etmez.

Gece iyiydi ve birlikte olduk. Ama hikaye burada bitmiyor.

Birkaç hafta sonra ona bir mesaj attım ve buluşma teklif ettim. Bana “kusura bakma ama bu Trump olayını aşamıyorum.” diye mesaj yazdı. Ben de “Hadi ya bak bu kötü ama tercihine saygı duyuyorum. Sana bol şans ve seks için teşekkürler ...”

Tamam bu son bol şans ve seks için teşekkürler kısmını yazmadı tabii ki □ Ama o günden sonra bir daha iletişime geçmemelerine rağmen bunu başarı hikayesi olarak görüyorum diyor.

Birader iyi iş çıkarmışsın. Senin hayatın “Drama Giremez Bölgesi”. Kendi doğru bildiğinin arkasında durmuşsun, gece de seks yapmışsın. Tamam bir daha görüşmeyeceksiniz ama sorun değil.

Evet bu bir başarı hikayesi.

Mahmut’un Notu: Evet bu bir başarı hikayesi. Başarının sadece seks sayısı ile alakalı olmadığına güzel bir örnek. Eğer apolitik davransaydı belki bu kızla belki hala beraberdi ama bu başarı olur muydu? Bence olmazdı zira çerçeveyi dağıtırdı. Çerçeveyi dağıttığını sadece kendi bilebilirdi ve gittiği yere kadar deyip kızı düdükleyebilirdi ama bolluk zihniyeti sağolsun öyle ödünler vermesi gerekmiyor.

Çeviri: [She Rejected Me Because I Support Trump](#) videosundan kısaltılarak derlendi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 6, 2020](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Çerçeve](#), [Donald Trump](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 58 Comments on [Trump’ı desteklediğim için reddedildim](#)

Sor sor ki öğrenesin #3

Bana (abilerden Mahmut), bu yazı altında istediğinizi sorabilirsiniz. İstedığınızı derken Dolar ne olur, Fenerin dertleri nasıl çözülür gibi sorular sormayın tabii. Kişisel sorular da sormayın. Site teması ile ilgili sorular sorun.

Sadece bir iki paragraflık ve pratik sorulara bakacağım. Yani destan yazmayın ya da “abi her şeyi yapıyorum yine de olmuyor sence neden?” gibi cevabı “ben nereden bileyim?” olan düşük çözünürlüklü sorular da sormayın.

— SORU ALIMI BİTTİ —

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 5, 2020](#) Categories [Erkek Adam](#) 133
Commentson Sor sor ki öğrenesin #3

Erkek Adam Discord Yayını – Jordan Peterson Bir Yaşam Rehberliği Söyleşisi (28 Kasım 2020)

[Jordan Peterson Bir Yaşam Rehberliği](#) yazısından yola çıkarak bir yayın yaptık. Kayıttta önemli ama kısa bir bölüm eksik ve soruları okurken çok duraklamışız (soruyu sesli okumamız lazımdı) ama genel olarak iyi bir kayıt oldu. İyi dinlemeler.

Kayıt için Discord kanalından mungluk'a teşekkürler.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

[Kitaba gitmek için tıkla.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 3, 2020](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Discord](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Psikoloji](#), [Video](#) 13 Commentson [Erkek Adam Discord Yayını – Jordan Peterson Bir Yaşam Rehberliği Söyleşisi \(28 Kasım 2020\)](#)

Jordan Peterson – Erkekliğe Geçiş Ritüeli

Bu yazı, [Kişilik ve Dönüşümleri Kitabından](#) ders notlarından alıntıdır.

Erkeklerin geçiş ritüellerinin olması, genç kadınların geçiş ritüellerinin olmasından çok daha fazla rastlanan bir şey. Bunun neden böyle olduğunu bilmiyoruz ama erkekler kadınlara göre çok daha görkemli bir şekilde yanlış yollara sapabiliyorlar. Ama bu konuda birbiriyle çatışan

teoriler var. Mesela bazı teorilere göre kadın geçiş ritüellerine gerek yok zira onların geçiş ritüellerini zaten doğa hallediyor. Bence bu olaya bakmak için kötü bir yöntem değil.

Kadınlar doğanın kaba gücü ile karşı karşıya kalacaklar. Ama erkekler bununla karşılaşabilirler ya da karşılaşmamayı seçebilirler yani burada bir bakımdan seçme şansı var. Erkekliğe geçiş ritüelleri bu seçim şansını ortadan kaldırıyorlar.

Tipik bir erkekliğe geçiş ritüeli şöyle: yeni ergenliğe adım atmış genç erkekler, ailelerinden ve aile bağımlılığından, ki bu gerçekte annelerinden anlamına geliyor, koparılıyor. Bu erkekler, iliklerine kadar işleyen bir korkuya kapılacakları bir durumun içine atılıyorlar. Erkekler bunu az ya da çok gönüllü yapıyorlar.

Diyelim ki 13 yaşındasınız. 13 yaşıınızı düşünün. 13 yaşıındayken insanlara aksini söylüyor olsanız bile karanlıktan korkuyor olacaksınız. 13 yaşıında çıplak bir şekilde, zifiri karanlıkta bir ormanın içine bırakılırsanız korkudan dona kalırsınız. Korku sizi ele geçirir ki bu iyi bir şey zira dışarısı o saatlerde gerçekten tehlikeli bir yer. Tamam belki bir orman değil de bir parka konuluyorlar. Ama yine de dışarıda ve zifiri karanlık ve korku içindeler. Orada neyden korkacaksınız ki diye sorabilirsiniz. Bu soruya, hayal gücünüzün yarattığı hayali şeylerden korkuyor olabilirsiniz diye cevap verebilirsiniz. Sonra şunu sorabilirsiniz: kendi hayal gücünüzden mi korkuyorsunuz yoksa hayal gücünüzün temsil ettiği şeylerden mi? Eğer orada gerçek bir tehlike yoksa hayali şeylerden korktuğunuzu düşünebilirsiniz.

Blair Cadısı filmini izlediniz mi? Kaçınız izledi? ... Kaçınız izlemedi? Blair Cadısı bir korku filmi. Şimdi iki çeşit korku filmi vardır. Birincisi, kanın gövdeyi götürdüğü korku filmleri ve bence bu filmler sizi iğrenme duygusuna maruz bırakıyorlar. İkincisi ise korku içeren korku filmleri ve bu filmlerde kanın gövdeyi götürmesine gerek yoktur. Bu filmler sizi öylece korkutmak üzere yapılırlar ve Blair Cadısı filmi bu türe iyi bir örnek. Zira tüm film boyunca olan şey, hiçbir şeyin olmaması. Ama siz her saniye çok korkunç bir şeyin olmak üzere olduğundan korkarsınız. Ve korkunç bir şey olacağı hissi, film boyunca sürekli tırmanıştadır.

Yani sizi oldukça radikal bir belirsizlik haline koyuyorlar ve sizin rahatlamanıza izin vermiyorlar. Yani temel olarak sizin hayal gücünüzle oynuyorlar. Bu oldukça etkili bir şey. Korku filmleri genelde o korkunç sesleri çıkaran şeyleri göstermeyerek sizi daha çok korkutabilirler. Zira size ne gösterirlerse gösterebilirler, bu şeyin sizin hayal gücünüzde canlandırdığınız canavardan daha korkunç olma ihtimalinden azdır.

Karanlıktan korkmak oldukça anlaşılır bir şey zira biyolojik geçmişimiz boyunca birçok şanssız insan karanlığın derinliklerinde dolaşan yaratıklar tarafından parçalandılar ya da ağır yaralandılar. Aynı zamanda biz gündüz dolaşan yaratıklarız ve karanlıktan hoşlanmayız.

Bir erkeğe geçiş ritüeli yapacaksanız, onu 13 yaşındayken alıp karanlık bir mağaraya koyabilirsiniz. Mağaralar çok karanlık yerler. Bir mağaranın ne kadar karanlık olabileceğine inanamazsınız. Karanlık bir mağarada hiçbir şey göremezsiniz. Mağaranın ne kadar büyük ya da küçük olduğunu göremezsiniz. Mağaranın kafanıza çöküp ökmeyeceğini bilemezsiniz. Ve yerin ne kadar altında olduğunuzu bile bilemezsiniz, özellikle sizi oraya getirenler gözlerinizi bağlayıp sizin nerede olduğunuzu bilmemenizi sağlamak için sizi dolambaçlı yollardan oraya getirmişlerse. Belki de sizi oraya bırakıp giderler ve belki 3 gün geri gelmezler.

13 yaşındasınız ve orada oturup düşünöyorsunuz. Peki tam olarak ne düşünörsünüz? Aklınıza gelebilecek en korkunç şeyleri düşünörsünüz.

Bir daha buradan asla ıkamayacağım.

Beni bir daha asla bulamayacaklar.

Karanlıkların içinde yaşayan bir yılan gelip beni yavaş yavaş mideye indirecek hızlıca yemesi oldukça merhametli olacaktır.

Beni bir şey yemese bile burada aklımı kaçıracağım ve dışarı çıktıktan sonra ölmüşten beter olacağım.

Orada karanlıkta yaptığımız şey kısmen kendi hayal gücünüzün iblisleri ile yüzyüze gelmektir. Ve eğer buna dayanabilirseniz yetişkinliğe adım atarsınız. Ve erkeklığe geçiş ritüeli budur.

Psikolojinin klinik teorilerine bakarsanız, bulabileceğiniz birçok şeyde aynı motif geçerlidir. Eğer daha iyi olmak istiyorsanız, neyle yüzleşmekten korktuğunuzu, neyden korktuğunuzu ve hatta belki neyden iğrendiğinizi bulmak zorundasınız. Ve kendinizi buna gönüllü olarak maruz bırakmalısınız ve bunun sizi dönüştürmesine izin vermelisiniz. Bu hiç de hoş bir deneyim değil, papatyalarla dolu bir kırdan dans ede ede ilerlemek gibi bir şey değil. Bu sizin mutluluğunuz ve pozitif bir sürecin içinde olan bir şey değil. Bu, hayatın korkunç yanlarını meydana getiren şeylerle gönüllü olarak yüzleşmeyi gerektiren bir şey.

Fakat ilginç olan şu ki orada yüzeyin altında dolaşan arketip bir fikir var. Sizin hakkınızda göze görünenden çok daha fazla şey var. Ama bunlar dışarı çıkmak zorunda kalmadıkları sürece göze görünmeyecekler. Siz kendinizi tehlikeye atmadığınız sürece bunların ne olduğunu bile bilemeyeceksiniz.

Diyelim ki siz ie dönük, sosyal olarak uyumsuz ve nevroitik birisiniz yani fazlaca kaygı ve depresyon içindesiniz. Partilere gitmek istemiyorsunuz zira partilerde o korkunç tiran geziniyor ve sizi izliyor, sizi yargılıyor ve size ne kadar yetersiz ve gereksiz biri olduğunuzu söyleyip duruyor.

Partiye gittiğinizde insanlara bakmak bile istemiyorsunuz zira onlara her baktığınızda sizi acımasızca yargılayan tiranın yüzünü görüyorsunuz. Aslına bakarsanız insanların yüzlerine bakabilseniz onu görmeyeceksiniz ama bakmadığınız için orada olduğunu sanıyorsunuz. Neyse oraya gideceksiniz ve kendinizi bu korkunç duruma sokacaksınız. Eğer biraz  anslıysanız ve uyanıksanız, dış dünyadan size gelen tüm o bilgileri bir araya koyacaksınız ve bunlar sizin sosyal becerilerinizi geli tirmenizde size yardımcı olacaklar. Bu sizi daha sofistike biri yapacak. Bu olmasa bile en azından kendi korkularınızı tolere edebildiğinizi göreceksiniz.

Hangisi daha iyi? Korkmamak mı yoksa korkuyla başa ıkabildiğinizi bilmek mi? Tabii ki korkmamak ama onu bo verin zira korkmamak diye bir şey yok. Yani en iyi ikinci ve gerçekçi şey ise sizin kendi korkularınıza h kmedebileceğinizi bilmeniz. Klasik kişilik teorileri ile ilişkili konu acağımız şeylerin çoğu tam olarak bu. Dünya toz pembe bir yer değil. Dünya korkunç bir yer. Ama siz sandığınızdan çok daha g l s n z.

Kazandığınız g  ise kısmen iyi olmadığınız bir yere giderek orada elde ettiğiniz bilgidir. Böylece yeni yetenekler kazanıyorsunuz, üniversitede olduğu gibi. Ama bunun size dersin başında gösterdiğim videoyla ilgili ilginç bir kısmı daha var. DNA aslında sanılandan daha karmaşık bir yapı. Sizi bir A durumuna koyarsak, DNA sizin beyninizin çalışma şekline göre yeni proteinler üretmeye ba layacak. Ama sizi tamamen farklı bir duruma koyarsak, bambaşka proteinleri üreten genler aktive oluyorlar. Bunun anlamı sizin potansiyel kullanımları olan ve en yüksek molekül yapısı seviyesinde kullanılmayı bekleyen biyolojik bir bilgi deponuz var. Ve siz kendinizi değişik yönlerde zorlarsanız, kendinizi test edebileceğiniz yeni şeyler bulursanız, şu an aktif olmayan bazı yanlarınızı aktive edeceksiniz. Tanrı bilir kendinizi tamamen aktive ettiğinizde neye d n  ebileceksiniz.

 amanik ritüellerden biraz daha bahsedeceğim. Yeti kinliğe geçiş ritüeli arketipi var. Siz bunu kendi kendinize yapabilirsiniz ve size nasıl yapabileceğinizi anlatayım. Bu iyi bir hayat yaşamanın yollarından biri, en azından alternatifinden çok daha iyi. Diyelim ki peşinde ko tuğunuz bir hedefiniz var. Ve bu hedefe aşırı sıkı bir şekilde bağlı olmak istemezsiniz zira bunun doğru bir hedef olduğu konusunda yanılıyor olabilirsiniz. Gerekirse bu hedefi bırakıp başka bir hedefe yönelebilirsiniz ama bir hedefe ihtiyaınız var.

Bir hedefin peşinde koşarken yolunuzun üzerinde engeller olduğunu fark edeceksiniz. Bu engellerden bazıları muhtemelen korkutucu ya da hatta iğrendirici engeller. “ yle bir insana d n  mek istemiyorum” diyebileceğiniz şeyler. Mesela sosyalist, solcu  topya tipinde

olanlarınız iş insanları ile ilgili böyle düşünebilir. Eğer böyle biriyseniz bundan yapabileceğiniz en hızlı şekilde kurtulmanızı tavsiye ederim.

Neyse siz “ne olursa olsun öyle olmayacağım” diyebilirsiniz. Yani bunu bir kenara koyup bundan uzak durabilirsiniz. Ya da bu şey sizi korkutuyordur. Kısacası, hedefinizin peşinde koşarken yapmanız gereken ve sizde negatif duygular ortaya çıkaran şeyleri yapmaktan kaçınmayın.

Aslında tam tersini yapmalısınız. Diyelim ki bir hedefin peşinde koşuyorsunuz ve bir şeyin sizi korkuttuğunu ve bu şeyden kaçındığınızı gördünüz. İlk yapmanız gereken şey “İŞTE BAK! Bundan korkuyorum ve bunu yapmaktan kaçınıyorum! EJDERHA yani hazine! Tam olarak burada.”

Bu gerçekten doğru. Bir şeyden korkuyorsanız bunun anlamı sizin onunla başa çıkacak kadar gelişmemiş olduğunuzdur. Ve bununla başa çıkacak kadar gelişmiş biri olmanız lazım. Yani buna pozitif bir keşif olarak bakmalısınız. Zayıf olduğunuz bir yer buldunuz. Artık bunun ne olduğunu biliyorsunuz ve bunun üzerinde çalışabilirsiniz.

Diyelim ki içine kapanık birisiniz ve Cuma akşamı bir parti var ve siz bu partiye gitmek istemiyorsunuz. Hemen şunu düşünmelisiniz: “AHA! Demek ki bu partiye gitmeliyim!” Ve evet bu partiye gitmelisiniz. Zira nasıl yapacağınızı bildiğiniz şeyleri yapmayı zaten biliyorsunuz. Sizi asıl nasıl yapacağınızı bilmediğiniz şeyler rahatsız ediyor ve eziyor. Bu şeyleri öğrenmek tabii ki zor olacak ama bunları öğrenmek zorundasınız. Zira kendinizi aktive etmeniz gerekiyor. Zira bunu yaparsanız hayatın temelde ızdırap dolu olduğu gerçeğini daha fazla tolere edebilirsiniz.

Siz geliştikçe dünya daha güvenli bir yer haline gelmez. Aslında tam tersi, siz daha kendine güvenen biri haline gelirsiniz. Bu daha iyi zira zaten aslında güvenlik istemiyorsunuz. Muhtemelen macera istiyorsunuz. Muhtemelen sınırlarınızı zorlamak ve hayata katılmak istiyorsunuz.

Eğer güvenlik istiyorsanız ölü olsanız daha iyi. Zira o zaman başınıza bir şey gelmez ve tehlike de yoktur. Yaşamak demek dünyayla mücadele etmek demektir. Ve siz de dünya ile mücadele etme konusunda olabileceğinizin en iyisi olmayı istersiniz. Bütün bu ders boyunca kısmen bunu öğreneceğiz ve tabii ki kesinlikle klinik psikolojinin öğelerini öğreneceğiz. Zira tüm bunlar temel bir temanın etrafında dönüyorlar ve hepimiz bu temel temanın ne olduğunu bilmek istiyoruz. Zira hepimiz birer insanız. Bu öyküyü bilmek zorundasınız. Bu öyküyü bilmelisiniz ki nasıl davranacağınızı bilesiniz. Ama en azından ilk önce bu öyküyü bilmek zorundasınız.

Month: January 2021
Dopamin Detoksu / Orucu

Dopamin doğanın tüm hayvanlara doğru yolda olduklarını bilmeleri ve onları doğru yolda tutmak için geliştirdiği [bir hormon](#). Birçok insan dopamini bir işi başarınca salgılanan bir hormon olarak biliyor ve evet dopamin bu durumlarda da salgılanıyor. Ama dopamin hormonu asıl hedefe giden her köşe taşına ulaştığınızda veya kendinizi o hedefe doğru yürüyor hissettiğinizde salgılanıyor.

Sosyal medyanın hayatımızın merkezine bu kadar yerleşmesinin sebebi, dopamin sistemini, insanları sosyal medyaya bağlamak için kullanması. Bu hiç de tesadüf eseri olan bir şey değil. Daha fazla reklam görmeniz için mümkün olduğunca sosyal medyada kalmanızı sağlayan algoritmaların ve mekanizmaların tamamı bu tür nöropsikoloji çalışmalarının sonucunda tasarlanıyor.

Bir insan sosyal medyada bir paylaşım yapıp like aldığı anda, beyni [dopamin salgılıyor](#). Aslına bakarsanız sosyal medya ya da mesaj uygulamalarının notifikasyonları da size dopamin sağlıyor. Burada mekanizma B.F. Skinner tarafından 1930'larda tanımlanan değişken ödül çizelgeleri (variable reward schedules). Ödül rastgele / şansa bağlı bir şekilde verildiğinde (kumarhanelerdeki slot makinelerinde ya da sosyal medyada olduğu gibi) ve ödülü kontrol etmek kolay bir iş ise, dopamini tetikleyen davranış alışkanlık haline geliyor.

Peki kolay yoldan dopamin almanın zararı ne? [Zararı sizi dopamine karşı hissizleştirmek](#) ve hemen her zaman çok daha fazla gerçek ödüle sahip, daha zor ama daha az dopamin salgılatan kaynakların artık bir gereğinin kalmaması.

Dopamin bahsettiğimiz gibi şu an harcadığınız emeğin, hedefinize ulaşmanıza katkıda bulunduğunu düşündüğünüzde salgıladığınız bir kimyasal. Üniversite sınavına çalışırken hergün planladığınız gibi 5 saat ders çalışmak dopamin (dopamin) salgılayacaktır. Bu salgılama ise size o yolda yürümek için gerekli "zihinsel enerjiyi" veren şey. İçsel ödül mekanizması.

Peki siz bu ödülü bir telefon ekranını sıklıkla kontrol ederek alıyorsanız, düzenli ders çalışıp başarılı olmak gibi zor bir şeyden dopamin kazanmanıza ne gerek var ki?

Beyindeki dopamin seviyesinin sert bir şekilde yükselmesi ya da uzun süre yüksek kalması zaman içinde beyninizdeki dopamin alıcılarını azaltabilir. Ne kadar az alıcınız varsa, hayatınız için önemli hedeflerin peşinde koşmanın vereceği dopamini

o kadar az hissedersiniz ve sosyal medya gibi uyaranlara daha bağımlı hale gelirsiniz.

Peki bunu tersine çevirebilir misiniz? Evet. Eğer aşırı şeker içeren besinlerden bir ay uzak durursanız, bir avuç çilek size en sevdiğiniz dondurma kadar zevk verecektir.

Aynı şekilde sosyal medyadan uzak durursanız, planladığınız gibi 2 saat ders çalışmak size binlerce like almışsınız gibi zevk verecektir.

Bu nedenle dopamin detoksu yapmalısınız. Aslında dopamin detoksu yanıltıcı bir isim zira aslında dopamin değil, aşırı dopamin salgılatan, faydasız ve bağımlılık yaratıcı aktivitelerden uzak durup kendinizi gerçek hedeflerin yolunda yürümekten gelen dopamine mecbur bırakıyorsunuz.

Bunun için yapmanız gereken ilk şey sizde yaptıktan sonra stres yaratan, dengenizi bozan ve bağımlılık yapan şeyleri sıralamanız. Günümüzde bu gruba giren en yaygın şeyler şunlar:

1. Duygusal yemek yeme alışkanlığı.
2. Sosyal medya
3. Bilgisayar oyunları
4. Alışveriş
5. Heyecan peşinde koşma
6. Kumar
7. Uyuşturucu
8. Porno ve mastürbasyon

Dopamin orucu, dopamin salgılamamak için rahibe dönmek değil (arada onu yapmanın yararı da var(*)) bu şeylerden uzak durmakla alakalı. Bu konuda yapabileceğiniz şeyler şunlar:

Hergün saat 09:00'dan ya da en geç 10'dan sonra telefonunuzdan uzak durun. Cep telefonunuzu yatağınızın yanına koymayın.

Günlük sosyal medya kullanımınızı bir saatin altında tutun.

Her hafta en az bir gün sosyal medyadan tamamen uzak durun. Bunu zamanla arttırın ve haftada en az üç gün sosyal medyadan uzak durun.

En az bir sosyal medya platformundan tamamen çıkın. Bu konuda en gereksiz ve zararlı algoritmalara sahip olan twitter'dan tamamen çıkmanızı şiddetle tavsiye edeceğim. Tüm sosyal medya platformlarında olmayın. Instagramdaysanız Facebook'ta, Facebook'taysanız Instagramda olmayın.

Tüm sosyal medya uygulamalarının notifikasyonlarını kapatın. Mesajlaşma uygulamaları için de aynı şeyi tavsiye edeceğim. İş yerindeyken sosyal medyanızı kontrol etmeyin.

Pornoyu tamamen bırakın. Porno özellikle günümüzde özellikle erkekler için alkol kadar yıkıcı bir bağımlılığa döndü. Bir daha hiç porno izlemeyin. Mastürbasyonu ise haftada 2'ye indirin. Yılda bir veya iki ay da tamamen mastürbasyon orucu tutun.

Ayda bir veya iki gün, tüm sosyal medya, internet, mastürbasyon, abur cubur, alışveriş, vs. gibi şeylerden tamamen uzak durun. Bu günlerde telefonunuzu da sadece aramaya açık tutun ve internetini kapatın.

Bu dediklerimi yapamam diyorsanız tebrikler, siz çoktan bağımlı olmuşsunuz. Sosyal medyadan ciddi para kazanmıyor ama ondan iki gün uzak duramam diyorsanız, siz sosyal medya bağımlısısınız.

Yukarıdakiler sizin ödül ihtiyacınızı karşılamayı bıraktığında, boşluğu spor yapmakla, ders çalışmakla, işinize / ek işinize konsantre olmakla, yeni alışkanlıklar edinmekle doldurun. Karbonhidratları pastadan, dondurmadan, şekerlemeden almayı bırakıp meyveden sebzedden almaya başlamanız gibi dopamin tetiklemelerini sosyal medyadan, pornodan, abur cuburdan almayıp kendiniz için bir şey yapmaya başlayın.

Gençliğinizde dopamini sanal ateşleyicilere bırakıp bu nedenle hedefleriniz için çalışmayı ne kadar ihmal ederseniz, ilerde o kadar doyumsuz, yetersiz ve mutsuz bir hayata sahip olacağınızı unutmayın.

(*) – Yılda bir veya iki kere bir veya iki haftalık %100 rahip modu işinize yarayabilir. Mesela bir haftalığına dağcılık yapmak, tatile giderken interneti ve telefonu geride bırakmak, vs.

Ayrıca [Andrew Huberman Notları – Nöroplastite ve dopamin sistemi ile beyni yeniden kablolama](#) ve [Pornoju Bırakmanın Çok Kolay Yolu](#) kitaplarına da bakabilirsiniz.

Narsist eski sevgili nasıl geri döner? Eski sevgilim narsist mi?

[No contact kuralı](#) narsist eski sevgiliyi geri döndürme yarar mı?

Şimdi narsizm / narsist moda bir kavram ve birçok insanın eski sevgililerini narsist diye tanımladıkları görüyorum. Sebep?

“Çünkü beni terk etti, ilişkimize kıydı gitti ... Zalım.”

Terkedilen tarafından öyle görülebileceğini farkındayım ama bir insan sırf sizi terk etti diye narsist olmaz ya da bu onun narsist olduğuna işaret etmez. İyi, sevgi dolu, şefkatli, başkalarının önemseyen ve duygusal olarak sağlıklı biri de sevgilisini veya eşini terk edebilir. Hatta terk ettikten sonra bu çok az etkilemiş gibi görünebilir.

Bir insanın diğerini terk etme sebebi hemen hemen her zaman o insana olan duygusal ve cinsel ilgisini belli bir seviyenin altına düşmesidir. Bu düşüş tam ayrılık gün olmaz ve hatta tam tersi görece uzun bir süredir düşüktür ve düşük kalır. Eski sevgiliniz bu duyguyla bir süre savaştıktan sonra en sonunda ayrılık adımını atar.

Bir insanı, ilgisinin azaldığı birinden ayrıldı diye suçlayamazsınız ya da onu duygusal olarak dengesiz sayamazsınız. Kaldı ki bu sitede sürekli gördüğümüz gibi sıklıkla bu ilginin azalmasına terk edilenin katkısı terk edenden daha büyük.

Bunu belirtilip bir kenara koyalım. Şimdi senin soruna gelelim. Evet bazı ayrılıklar, olgunlaşmamış, bencil ve ben merkezli bir insanın partnerini genellikle posasını çıkardıktan sonra terk etmesiyle oluyor. Yani terk eden gerçekten narsist biri oluyor.

Şimdi şu sayacağım şeylere bak ve biten ilişkide bunları gördün mü diye düşün.

Eski sevgilin sadece kendisini düşünen biri gibi görünüyor muydu? Yani neredeyse kendine tapan ve sizin ya da diğerlerinin kendisine tapmasını bekleyen biri miydi?

Senin yapmak istediğin şeyler onun yapmak istediği şeyler kadar önemli değil miydi? Senin yapmak istediğin ve sevdiğin şeylere bir ilgisi var mıydı yoksa umrunda değil gibi miydi?

Seninle olmasının tek nedeni ona kendisini daha çekici, istenen ve arzulanan biri gibi hissettirmen gibi geldi mi hiç?

Sana nasıl olup da böyle şeyler söyleyebildiğini ve seni gerçekten sevip sevmediğini düşündüğün oldu mu? Canını acıtacağını bilmesi gerektiği halde sana bazı şeyler söylemediği ve canının yandığını zerre fark etmediği ya da görmezden geldiği oldu mu?

Peki “artık yeter” dediğinde ve bu da barizleştğinde birden bire sana ilgili, sevgi dolu, vs. birine dönüştü mü? Peki bu dönüşüm sonrası her şeyi unuttuğun ve sonra da manipüle edilmiş gibi hissettiğin oldu mu? Ya da şimdi dönüp baktığında burnuna manipülasyon kokusu geliyor mu?

Narsist insanların temel özelliklerinden birisi de karşısındakine ekmek kırıntıları verip ona bunu takdir ettirmeyi bilmeleridir. Bu manipülasyon ve gerçekten sadece kendini düşünmeyi gerektirir ve narsist biri genellikle bu ikisinde de ustadır.

Bu insan sana sürekli olarak onunla olduğun için kendini çok şanslı hissetmen gerektiğini ima etti mi ve aynı zamanda onun için sanki siz olmasanız da olur gibi hissettirdi mi?

Bu soruların önemli bir kısmına evet cevabı verdim. Yani eski sevgilim narsist biri değil mi?

Sana cevabım şu: Ne önemi var? Diyelim ki klinik olarak narsist değil. Bunların önemli bir kısmını yapan insanla ne işin var? Bu karın ağrısını hayatında yeniden istiyor musun?

Yani eski sevgilim bir narsist, bana nasıl geri döner sorusu saçma bir soru. Eski sevgilin bir narsist ise seni Allah kurtarmış, arkanı dön ve bir daha sana dönerse de kaç. Hızlı koş. Açıkçası ben sana bir narsistin kurbanı olman için yardım etmeyeceğim o yüzden bu soruyu hala soruyorsan bana sorma. Aslına bakarsan narsist biriyle beraber isen sana ayrılmayı ciddi ciddi düşünmeni bile tavsiye ederdim.

Ama şunu söyleyeyim, no contact kuralı maalesef narsist eski sevgilinin size geri dönme ihtimalini arttırır. Nasıl arttırmasın ki? Siz bu yarı tanrı / tanrıçaya arkanızı dönüp gidebiliyorsunuz! Bu nasıl olabilir?Narsist birinin bunu kaldırması çok zor.

Ama geri dönüşü muhtemelen manipülasyon için olacaktır. Senden devşirdiği onaylanma hissi için kırıntı atmak üzere sana yeniden ulaşabilir. Bu insana sonuçta yıllarca kırıntıdan memnun olacağını öğreten sensin yani seni nasıl manipüle edeceğini öğreten sensin. Ama daha fazla manipülasyona izin verme.

Eski sevgilin narsist olsa da olmasa da eğer sana ulaşıyorsa peşinden koşma.

Eğer sana ulaştığında alçakgönüllü davranmak yerine oldukça ukala davranıyor ise iletişimi bir bahane ile kısa kes ve sen ona ulaşma.

Sana ulaşmış ve seninle buluşmaya yanaşmıyorsa, buluşup buluşup ileri doğru adım atmıyorsa iletişimi kısa kes.

Biliyorum bu insanla birliktelik bir şekilde senin sevildiğini hissetmene neden oluyordu ve bu da artık senin elinden alındı. Ama şu koca dünyada senin kendini sevilir hissetmenin yegane kaynağı narsist birisi olamaz. Aslına bakarsan senin kendini seviliyor hissetmenin kaynağı başka bir insan da olmamalı ama bu ayrı konu.

Sonuç olarak eğer geriye baktığınızda yukarıda bahsettiğim şeyleri oldukça çok yaşadığınızı görüyorsanız bu kişinin narsist olup olmaması önemli değil. Size karşı narsist işkence yapıyordu ve narsist davranıyordu. Bu insanı geride bırakıp gidin geri gelmemesi de sizin hayrınıza. Geri gelirse de kabul etmeyin.

Bu konuda daha fazla ayrıntı için Bu yazı, [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabımıza bakabilirsiniz. Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on January 30, 2021 Categories [İlişkiler](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Narsisizm](#), [No Contact Kuralı](#), [Terkedilmek](#) 25 Commentson Narsist eski sevgili nasıl geri döner? Eski sevgilim narsist mi?

Erkek Adam Türkçe Podcast: Tomassi'nin Demirden Kanunları

Bu hafta Kırmızı hap dünyasının ustası [Rollo Tomassi](#)'nin meşhur [demirden kanunlarını](#) konuştuk. Yayında adı geçen bazı başka yazılar:

- [Performans yükü](#),
- [Aşk Hiyerarşisi](#),
- [Kendi Ligin](#),
- [Doğum Kontrol Hapı](#),
- [Sevgili ile Aynı Evde Yaşamak](#).

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube videosu aşağıda.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 24, 2021](#) Categories [Evlilik](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Podcast](#), [Rollo Tomassi](#), [Video](#) Tags [Discord](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) Leave a comment on [Erkek Adam Türkçe Podcast: Tomassi'nin Demirden Kanunları](#)

Vaka Çalışması – Çerçeveyi korumak onu kaybetmeme neden oldu

Sizden öğrendiğim şeyler sayesinde harika bir kadınla tanıştım. İstediğim her şeye sahipti ve onu çok ama çok sevdim.

“Onu çok ama çok sevdim” ne demek biliyor musunuz? [Ben onu, onun beni sevdiğinden çok daha fazla sevdim](#) demek! Dakika bir, (kendi kalene) gol bir.

Ama 6 aylık ilişkinin sonunda ayrıldık. Ayrılık nedenimiz şu: Birgün bana Instagram fotoğraflarıma yorum bırakan kadınların kim olduğunu sordu. Ben mimari fotoğrafçıyım ve hesabımda benim ve yüzümün tek bir fotoğrafı bile yok.

Hesabımdaki fotoğrafların %100'ü profesyonel mimari fotoğraflar. Ona bunların geçmişte tanıştığım arkadaşlarım olduğunu söyledim ve hiçbirinin geçmişte bir flört ya da eski kız arkadaş olmadığını da belirttim. Gerçekten de hepsi ya arkadaş ya da iş arkadaşı. Hesabıma erkek iş arkadaşlarım ve arkadaşlarım da geliyorlar tabii ki.

Bana bu kadınları sessize almamı ve onların fotoğraflarına kesinlikle beğeni bırakmamamı söyledi. Bunların kendisini kötü hissettirdiğini söyledi.

Mimari fotoğraflar yüzünden güveni sarsılıyorsa kızın kendine güven problemi var. Hesabında etkileşime giren tüm kadınları sessize almanı beklemesi mantıklı değil.

Ona bu kadınların fotoğraflarına kesinlikle flört amaçlı beğeni atmadığımı, sadece destek amaçlı beğeni attığımı anlattım.

Bu kızın geçmişinde bu şekilde bir aldatma olabilir, bilemem. Ama yine de bu büyük bir sorun değil ve kolayca halledebilmen lazımdı.

Bu sorun birçok konuşmayı getirdi ve bir türlü ikna olmadı. Sonunda işi “ya o kadınları sessize alırsın ya da bu ilişki biter” noktasına getirdi. Sosyal medyanın umrumda olmadığını ama bu insanların benim arkadaşlarım olduğunu söyledim. Bu insanları sessize almak benim prensiplerime aykırı dedim. Kadın olmaları umrumda değil.

Sonunda ayrıldık.

Bu kadın seni çok seviyor falan değil. Bu belli. Temelleri anlamak yerine benim yazdıklarımdan sadece bir kızın donunun içine girebileceğin kadarını almışsın sanki.

Kadın senden ayrılmaya bahane olsun diye kavga çıkarıyor gibi. Zira şu ana kadar gördüğüm, kadının seni, senin onu sevdiğin kadar sevdiğine dair bir ipucu yok. Başta söylediğini hatırla:

Onu çok ama çok sevdim.

Sen onu çok ama çok sevdin ama o seni o kadar sevdi mi sence? Hayır. Zira onu çok ama çok sevdim, onu beni sevdiğinden çok ama çok daha fazla sevdim demek.

Prensiplerimden ödün vermediğim için onu kaybettim ve bu canımı sıktı. 1.5 ay ayrı kaldık ve bu hafta ona ulaştım. Bana daha yeni bir erkekle ilişkiye başladığını ve bu çocukla ilişki denemek istediğini söyledi.

□ Ayrılık kızı gerçekten yıkmışa, uykusuz geceler geçirmesine neden olmuşa benziyor □ Bu kızla 6 aydır beraberiniz ve 1.5 ay geçmeden başkasıyla beraber. Bunu söylediğim için kusura bakma ama hislerim bana bu kızın zaten bu çocuğu sıraya koyduğunu söylüyor. Belki de ikiniz beraberken onunla konuşmaya başlamıştı.

Şimdi kız adamın instagramda başka kadınların fotoğraflarını beğenmesine kızıyor. Bunlar bikini fotoğrafları mı, bundan bahsedilmemiş. Ama kız kıskançlık yapıyor, adamın bu kadınlarla geçmiş bir ilişkisi olmamasına rağmen.

Kadın neden bu kadar kıskanç olabilir? Direkt yansıtmaya benziyor. Kendi zayıflığını elemana yansıtmış zira derinlerde bir yerde o kadar sadık değil. Bunu söyleme nedenim 6 aylık ilişkiden en fazla 6 hafta sonra (belki daha önce buldu ama henüz diyor) başka biriyle olması.

Kız bu adamı muhtemelen siz ilişkideyken sıraya koymuş ve bu instagram olayını bahane olarak kullanıyor. Kadınlar bunu yapabilirler. Bir erkekten ayrılmak istediklerinde bir kavga çıkarıp küçük bir şeyi büyük bir probleme çevirebilirler. Eski kız arkadaşının sana sadık kalmadığını varsayabilirsin. Onu çok ama çok sevdim diyorsun ve bu da seni olanlara tamamen kör yapmış. Onun seni, senin onu sevdiğin kadar sevmediği belli. Sen muhtemelen ilişki boyunca onun peşinde koşup durdun. 6 aylık ilişkiyi birden bitirmesi ve birkaç hafta sonra başkasıyla olması sana ne diyor? Senin eski sevgilinin sana ilgisi o kadar da yüksek değilmiş diyor.

Yazdıklarım rahatsız edici olabilir ama benden fikir belirtmemi istedin ben de eğip bükmeden gördüklerimi anlatıyorum. Benim işim kışınıza gökkuşağı üfleme değil. Benim işi sizi sarsarak ve gerekirse tokat atarak kendinize getirmek.

Gerçek şu ki sen bu kızı premses yapıp tahta oturtmuşsun ve kız orada olmayı da hak etmiyor. Sonradan olanlara bakarsak kızın seni suçlamaları, kendisi aldatma

eğiliminde olan ya da aldatan yalancının yansıtmaları gibi. Kız muhtemelen bu çocuğa yöneldi, belki senin daldan atlamadan onun dalı tuttu ve sonra bir bahaneyle senden ayrıldı. Ama kız tabii bunu itiraf etmeyecektir.

Kendisine güvenen ve kendisi ile barışık biri partnerinin sosyal medyasındaki karşı cins ile etkileşimini gözlemlemekle yetinir ve onun bu fırsatı aldatma için kullanıp kullanmadığına bakar. Yani karşısındakine kendi kendisini topuğundan vurmaya niyeti varsa o silahı verir. Zira bu tür şeyleri paranoyakça engellemeye çalışıp ileriye ötelemektense başından görmeyi ve bitirmeyi tercih ederler.

Durduk yere bu tür kıskançlıklar yapan kadının kendisinin bir halt yemekte ya da yemeye niyet etmekte olduğundan şüphelenmelisiniz.

Kız senden ihanet imasıyla ayrılmış, birkaç hafta sonra başkasının kucağında ve bu arada da tabii haftalarca sana ulaşmıyor. Üzülmüşe de benzemiyor. Umrunda değil ve muhtemelen hiçbir zaman da o kadar umrunda olmadı.

Bu yazdıklarım senin için şok edici olabilir ama [ben kadının davranışlarına bakıyorum](#) ve onların anlamını sana söylüyorum.

Başkasıyla olduğunu duyunca ona iyi şanslar diledim ve o iş olmazsa beni aramasını söyledim. Arkamı dönüp gitmeye ve o bana ulaşmadan asla ardıma bakmamaya karar verdim. Ama onu hala istiyorum.

Birader ona asla ulaşmamalıydın. Çünkü en iyi pazarlık pozisyonu blöf yapmadan gerçekten arkayı dönüp gitmektir. Dik durmuş ve instagram isteklerine hayır demişsin ama bir buçuk ay sonra kızı aramışsın. Ayrıldıktan sonra [no contact](#) yapmalıydın ve no contact demek no contact demektir. Birkaç hafta ulaşmayım sonra artık ulaşabilirim demek değildir.

Kız sana iyilik yapmış ve sen kafanı kuma gömmene rağmen kendisi gibi sadakatsiz birini kız arkadaşın mertebesinden elemiş. Bu tür kadınlar genellikle ilgileri düşük iken başkasını sıraya koyarlar ve bir de karşılarındakini sadakatsizlik ile suçlarlar.

Fol yok yumurta yokken seni sadakatsizlik ile suçlayan hatuna yerini bildirmeliydin: “Beni sadakatsiz olduğumu ima etmen hiç hoşuma gitmedi.” demeli ve topu onun suratına atmalıydın. “Beni böyle basit bir şey yüzünden sadakatsizlikle suçluyorsan bence kendi içindekini bana yansıtıyorsun ve ben senin güvenilir biri olmayabileceğini düşünüyorum.”

“Onu yeniden istesem de no contact (iletişimi kes) tekniğine sadık kalacağım.”
No contact bir teknik değil. No contact kalıcı bir pazarlık pozisyonudur.

Ama olayların böyle gelişmesi çok canımı sıkıyor.

Uçurumun kenarından dönmüşsün bence iyi hissetmen lazım. Daha fazla birlikte kalıp aldatıldığını da öğrenebilirdin. Bu kadın iyi bir ilişki materyali olsaydı ve seni gerçekten sevseydi 6 aylık ilişkiden 6 hafta sonra başkasının kollarında olmazdı. Bu adamın siz beraberken ortaya çıkıp kızın hedefine girmiş olması çok büyük ihtimal. Düşünsene. Ayrılıyorsunuz, problem de çok büyük bir sorun değil. İşleri düzeltmeye çalışmıyor ve “kendine iyi bak ben de gideyim başkasının kollarına varayım” diyor.

Onu çok ama çok sevdin yani tüm gücü ona verdin. Bu nedenle de zaten ayrılmanız onu zerre etkilemedi ve kız hızlıca hayatına devam etti. Bunu yaparken de seni manipüle etti ve instagram bahanesi ile bir de seni suçlu çıkardı ve senin kendini kötü hissetmene neden oldu.

Bu kız muhtemelen yalancı ve sadakatsiz. Kurtulmuşsun. Kendi betalığın sayesinde olsa da kurtulmuşsun. Şimdi canın çok yanıyor eminim ama bu uzun vadede iyi bir şey. Senin için de güzel bir ders.

NOT: [Corey Wayne'in videosundan](#) özetleyerek çevirdim. Kendi danışmanlık konuşmalarımda çok karşılaştığım bir olay bu. Oradaki şeyleri burada paylaşmıyorum ama [Corey Wayne'in bu videosunu](#) görünce çevireyim dedim zira yaygın bir durum. “Abi burada öğrendiklerim yüzünden çok “iyi” bir kızı kaybettim” diye başlıyor ve biraz konuşunca anlıyorsunuz ki kaybettiği yok, iyi kız yok, o yok bu yok. Kırmızı hapi hanzoluk sanıp aptallıkla ilişkisine zarar veren adamlar olduğunu inkar etmiyorum ama çoğunun durumu böyle değil. Kırmızı hapi bir kızı “elde etmek” için teknikler olarak okuyan ve hedefi hala ne olursa olsun kiminle olursa olsun ilişki sahibi olmak şeklindeki adamların başına çok gelen bir şey.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 20, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Mavi Hap](#) 63 Comments on [Vaka Çalışması – Çerçeveyi korumak onu kaybetmeme neden oldu](#)

Vaka çalışması – İyi başlayan ama sonra tersleyen kadın

Sanalda tanıştığım kızdan iyi bir oyunla aynı gün tlf numarası aldım whatsapp a gectik. whtsp da hızlı bir çekim yaratarak 4-5 gün içinde buluşma ayarladım..Buluşmada aldığım ililere güvenerek ,ikinci mekana geçerken cesur bir hamle yaptım ve beline sarıldım kız da bana karsılık verdi ve belime sarıldı..sonrasında 3-4 saat içinde sırasıyla el ele tutuşma,öpüsme ve arabada yiyişme birbirini izledi ... Sonrasında akşam eve gidince seninle çok iyi hissediyorum diye bir mesaj attı.

Sorunun mesajlaşma [dizisi burada](#).

Sona kadar tamam ama Haydar 36, kız 26 yaşında. İlk hata arabada yiyişme kısmı. Ortamı olmayan genç bir erkek tamam da 36 yaşında bir erkek liseliler gibi arabada yiyişme yapmaz. Mekanına götürüp seks yapmalıydın. Sonunda seks olmasa bile mekanına götürüp sekse yürümeliydin. Bu eksi hanene yazılır. Eğer kız öpüşmeye rağmen gelmiyorsa burada hata yapmış olmazsın ama yine de ilgi seviyesi görüldüğü kadar yüksek değil sonucu çıkarabilirsin.

daha sonra klasik sabah,günaydın,gece,iyi uykular mesajları başladı. ama ben ikinci buluşma ayarlamam gerektiğini bildiğimden 4-5 gün sonra tekrar buluşma teklif ettim bana 10 gün sonraya gün verdi,çok yoğunum dedi..

Olabilir. Kız arkadaşın değil sonuçta. Kızı nadas bırakıp diğerleriyle ulaşacaktın. 10 gün sonra aklına gelirse mesaj atıp buluşurdun.

Ayrıca ikinci buluşmayı ilk buluşmadan hemen sonraki mesajlaşmanızda ayarlayacaktın. Sen zararsız mesaj arkadaşı modunda fazla kalmışsın. Bu da büyük eksi. Özellikle 2 – 3 gün böyle devam ettiysen. İkinci buluşmaya ilk buluşmadan sonraki ilk mesajlaşmada girin.

içimden, bu kadar ilgili görünen kız neden buluşmak istemiyor dedim,sasırdım..
Bu olmadı. Sen ilişki moduna girmişsin.

şöyle dedim,10 gün uzun zaman,üzerine düşünürsek daha erken bir tarih ayarlayabiliriz.. çok yoğunum,böyle bir imkan yok dedi..

Burda bir kere denemekte problem yok ama orada bırakman lazım.

tabi bende nedendir bilmem ,10 gün boyunca bulusmak için hiç zamanı olmayacağına inanmadım..ve bende acıcası soguma başladı..

Evet kaybetme korkusu başlamış. Bunun doğal sonucu [kaybetme korkusu ile kızın peşine düşmek ve kızı gerçekten soğutup kaçırtmaktır](#). Sonradan yazılanlar da senin soğumaktan çok korktuğunu gösteriyor zaten.

iyi o zaman,zamanın olunca beni bir ara,bunu telefonda konusalım dedim.
Bu da problem olmayan bir mesaj. Gerçi “tamam sonra görüşürüz” der aklıma gelirse kızı ulaşırdım ya da ulaşmazdım. Beni ara demene gerek yoktu. Senin 10 gün sonra aramanda sorun yoktu. Mesajlaşmada bir problem yok ama zihin yapına yayılan kaybetme korkusu kötü.

görüldü yapıp bıraktı..

Sen de orada bırak o zaman. 10 gün sonra görüşürsünüz.

Bir gün sonra nasılsın,neler yapıyorsun dedim.

Sana görüldü atmış hemen birgün bekleyemeden mesaj atmışsın. Daha da kötüsü beni ararsın diyen kıza hemen mesaj atıyorsun. “Kafeslemezsem / peşine düşmezsem kaybederim” korkusu ile kaybetme sürecine girmişsin.

hiç iyi..deyip kestirip attı.

Kız bu noktada sana o kadar ilgili değil artık. Belki buluşmada sikişme olmadığından, belki sonrasındaki mesajlaşmalarda fazla peşine düşmenden sandığından daha az ilgili. Böyle bir kıızı nadasa bırakman lazımdı.

Bir problem mi var dedim

Burada zaten harakiri yapmışsın. Kaybetme korkusu nasıl da insanı ele geçirip saçma şeyler söyletiyor. Bir problemi varsa sana ne? Kız arkadaşın değil bir şey değil. Bunu kız arkadaşına bile sorma diyorum burada bunu sorarak olayı bitirmişsin. Geçmiş olsun.

Bu sünepeliğin ise olayı bitirmiş. Ben yapışkan ve muhtaç bir erkeğim en küçük negatifte de hemen sorun olduğunu düşünüp sormak zorunda kalan zayıf biriymi diye bağıırıyorsun. Kız da haliyle “aman bu da zayıf, yapışkan, tercih edilmeyen biri çıktı hemen kurtulmam lazım” diyor:

bir problem yok dedi, seninle olmuyor ,çok yoğun çalışıyorum,boyle seylere gelemem,bir de bunun için özür mü dileyeyim dedi.

“heryerden sildim.bir daha da aramadım.”

Silindiğini fark edince senin gibi atarlı bir arızaya çok bulaşmadan kurtulduğuna şükredecektir. Gerçi kız da kaba atar yapmış yani bir daha görüşmezsiniz zaten.

Kız karın ağrısı mı?

Hayır. Sen karın ağrısısın. Duygusal dengesiz (nevrotik) davranmışsın. En küçük negatifi kocaman bir problem yapmışsın. Türkiye’de çok olan ve bir kızın bulaşmasa iyi edeceği adam tipinde davranmışsın. “Abi ama ben öyle değilim” diyorsan öyle biriymiş gibi davranmayacaktın. [Bunu filmler yazısında](#) yazmıştım. Senin davranış şeklin kızları sadece soğutmaz aynı zamanda korkutur. Doymuş, dengeli bir erkek “ok görüşürüz sonra” der ve o kıızı bir daha 10 gün mesajlamazdı. Hadi mesajladı diyelim kız kısa cevap verince “problem mi var diye sormazdı. Senin sergilediğin davranış duyarlı erkek görünümlü yapışkan erkek modu.

ya da buluşmayı erkene almak istediğim için, beni baskıcı tiplerle karıştırıp,bir anda kaygı duyuyor, suçluyor ve kötü hissedip uzaklaşıyor mu?

Kız seni baskıcı tiplerle karıştırmıyor. Sen zayıf, duygusal olarak dengesiz, tercih edilmeyen ve yapışkan bir erkek gibi davranıyorsun – belki de öylesin – ve kız hem

soğuyor hem de korkuyor. Burada kızın bir suçu ya da arızası yok. Belki sana o kadar ilgi duymamış, belki de gerçekten yoğun. Ama kızın davranışında bir arıza yok.

yani sağlıklı iletişimden bihaber bir kezban mı?

Maalesef “sağlıklı iletişimden bir haber kezbanın” kendin olduğunu anlamadan bunu birçok kızla yaşarsın daha.

ya da stresli bir anında bana mı patladı?

Kızın patladığı falan yok. Elini versen kolunu kaptıracağın ve uzak durulası erkek gibi davranmışsın ve kız da yapması gerekeni yapmış.

Bu yorumlarım üzerine mesajlaşma devam etti.

Bu olayda ben şuna dikkat çekmek istiyorum Mahmut abi; Buluşmayı biraz daha öne alalım önerisi çok absurd,tuhaf bir öneri değil.

Evet gayet normal bir öneri ama kabul edilmediği yerde bırakacaktın.

Daha önce başka bir kadın böyle bir önerime,tamam o zaman salı öğleden sonraya alalım demişti.

O başka bir kadın, bu başka bir kadın. Bu yavaştan alan belki de gerçekten yoğun bir kadın. Ya da mesajlaşmalar sana ilgisini azalttı.

Bu olayda kız hiç anlamadan dinlemeden,iletişimin altın kuralı olan sağlıklı geri bildirim vermeyi,olayı anlamayı seçmiyor..

Kız sana gayet geribildirim veriyor. Maalesef bu sözler kadın – erkek ilişki dinamiğinden o kadar da anlamadığını gösteriyor. Kız sana açık açık “yavaş” demiş.

Sen yok “hızlı olsun” demişsin (olabilir). Kız sana yine “yavaş” demiş. Kadınlar erkekler gibi iletişime geçmezler. **Bunu daha önce yazdık**. En temel şeylerden biri bu. Kadın sağlıklı iletişime geçmiyor, kadın gibi iletişime geçiyor. Maalesef sen bunu anlamadığın için sağlıklı yaftası takıyorsun.

iletişimin zehirli olanını yani,suçlama,duvar örme,kaçmayı tercih ediyor.

Kız fazla terslemiş burası kaba. Ama kız senin bir şeyin değil sen onun bir şeyi değilsin. Bazı kızlar laftan anlamayan erkekleri doğal olarak muhtaç, yapışkan ve tercih edilmeyen diye yaftaladılar mı onlara karşı kabalaşabilirler. Burada da o olmuş.

Tabi bu kız özelinde,şöyle düşünebilirdim, yapışkan,arızalı erkek çok, bu kız geçmişte bu tip deneyimleri yaşamış ve bu kıza yaklaşırken bu kızın kaygılarını önemseyip önce güven oluşturup,sonra adım atmalıydım.

Hayır kızın kaygılarını falan düşünecek kişi sen değilsin ve ayrıca her kız bu tip adamdan korkar. Sen zaten güven oluşturma bahanesi ile peşine düşmen yüzünden olmamış.

Seninle buluşmaya daha istekli ve önce buluşmayı kabul eden kıza bu yapışkanlığı gösterme fırsatın olmamış, buna olmuş. Ayrıca bunun kaldığın bir [shit test](#) olma ihtimalini de unutma.

Senin yapman gereken basit. Erkek adam gibi davranmak. Erkek adam kız 10 gün sonra diyorsa ve önce buluşmayı kabul etmiyorsa orada doğal olarak bırakır zira erkek normalde kızdan daha az ilişki modundadır. İyi bu arada başkasına bakırım bu zaten kenarda bekliyor, vs. Ha sonra beklemez, 10 gün sonra ararsın hayır der vs. o ayrı.

kızın tepkisinin oldukça sağlıklı olduğunu görünce koy götüne rahvan gitsin seçeneği daha cazip geldi!

Kız kaba davranmış ve orada zaten aranızdaki etkileşim bitmiş ama dediğim gibi senin yaptığın yapışkan ve ilişki kafeslemesi erkek moduna tepki o. Her kız aynı içsel reaksiyonu verir ama bazı kızlar kibar davranabilmeye devam eder bazıları edemez.

Senin de çoğu erkek gibi derdin suçu karşındakine atmak ya da onun hatalarına odaklanmak. Bunu yaptığınız sürece anca o bahsettiğin sınırlı bir grup kızla bir şansın olur bu tür daha rahat kızlarla sıfır çekip onlara kezban demeye devam edersin.

Çoğu erkeğin sonra çıkıp da tüm kızlar hemen ilişki istiyor deme sebebi de kısmen bu. Bu tip daha rahat başlayan kızları hemen kaçırttıklarından beraber olabildikleri tek hatun tipi aynen kendileri gibi yapışkan hatunlar. İnsanların hep aynı tip insanlarla ilişkiye girme sebepleri de kısmen bu.

Eğer bu kıızı istiyorsam yapmam gereken şu mu olmalıydı;ikinci buluşmayı teklif ettim kızda 10 gün sonra müsait olabilirim diye ucu açık bir cevap verdi..normal mesajlaşmaya devam edip,güven oluşturup,bağ kurup bir hafta 10 gün sonra bir daha mı denemeliydim?

Normal mesajlaşmaya devam edip, güven oluşturup, bağ kurup mantığına girdiğinden zaten kuş uçmuş. 10 gün sonra buluşmaya vakti olan kıızı orada bırakacaksın, 10 gün sonra aklına gelirse mesaj atacaksın. Arada aklına gelirse belki 5 – 7 gün sonra.

Senin “güven oluşturma,bağ kurup” dediğin şey [kaybetme korkusunun](#) yaldızlanmış halidir.

Yoksa tamam o zaman,müsait olduğunda haber ver deyip,o mesaj atana kadar diğer kızlara mı dönmeliydim.

Evet.

Orta Avrupa'da bir Slav ülkesinde yaşıyorum.covid ten dolayı sanal çok hareketli..(konuştuğum diğer kızlar var)bu kızı yavaş davrandığı için, tamamen eleme hakkımın olduğunu düşünüyorum.

Evet. Elinin altında daha hızlı yeterince kız varsa ele. Kenarda da kalabilir. Tabak çevirirken yavaştan alan kızların elenmesi normaldir.

Peki neden gelip burda bu tip sorular soruyorum,kızın neden sogudugunu anlamak istedim. Sanırım cevap şu, arızalı ve yapışkan erkek sayısı her toplumda bir hayli fazla,yanlış atılan bir adım kızda kaygı yaratıyor,bu kaygı kötü hissetmesini sağlıyor,hissettiği duyguyu takip edip ,anlam oluşturan kadın soğuyor..ve kaçıyor..
Hocam senin ekstra adımların bariz ödül kaybetme korkusu ile atılmış. Kız da “beta 9,807 yani NEXT” deyip geçmiş. Kıza sen beni ara deyip hemen ertesi kendini tutamayıp araman bunun için yeterli ama sen bir de problem mi var diye sorup sıvamışsın.

Ama tabii kız mesela gerçekten yoğunudur ve senin buna verdiği tepki soğutur. Ya da kızla ilk buluşmadan sonra mesajlaşman soğutucudur. Mesela daha çok sen mesaj atmışsındır. Bazı erkekler “abi çok güzeldi, sürekli mesajlaşmalar, günaydınlar, iyi geceler” diyor ama peki o hiç mesaj başlatıyor mu sorusuna cevap “yok hep ben atıyorum / genelde ben başlatıyorum” oluyor. Durum buysa sen mesajla peşine düşerek soğutmuş oluyorsun zaten.

muhtaç gözükmemenin kızı soğutacağını biliyorum tabiki,ama belki de biterse bitsin diye çok umursamadan bu hataları yaptım!

Kendine yalan söylememeni tavsiye ederim. Yoksa bu şeyi yapıp durmaya devam edersin. İlk mesajına dön ve yeniden oku. Umursamayan adam orada bırakırdı, neyin var diye sormazdı, ve en önemlisi bir hışımla kızın numarasını silmezdi. Kezban gibi gururu incinmiş ergen kelimesi kullanmışsın kıza. Bu “umursamadığım için özellikle kaybeden beta gibi davrandım” bahanesini burada bin kere duydum. Kendin inanmak istiyorsan sen bilirsin ama bence yazıya dökme zira komik duruyor.

bir erkekle kadın arasındaki etkileşimde kadının kendi adına uyması gereken adımlar var, karşı taraf pek bu adımlara sadık kalmadı..ikinci buluşmaya istekli olmadı...eee...

Kadın algin en azından burada masal dünyasında. Bir kere buluşup yiyiştğin kız hangi masalsı aşk hikayesi adımına sadık kalacak? Uyması gereken adımlar mı?

Nasıl bir senaryo var kafanda? Masal bunlar geç bunları. Kız seni o kadar istemiyorsa istediğini yapar.

Onu mu bekliyeceğim..benimde çekip gitme hakkım var...

Sen bu olayı ciddi ciddi umursuyorsun. Alt tarafı kızı kenara bırakıp diğerlerine odaklanacaktın ve sonra evet aklına gelirdi gelmezdi ayrı mesele. Kim sana bekle diyor. İstersen git ama senin burada zihin yapın yanlış. Gerçi bunu kabul etmeyeceğin belli oldu ama fazla ilişki önceliklisin. Sen kızı unut aklına gelirse ararsın gelmezse belki o arar görüşürsünüz. Bu nedenle seni kaybedecekse o da onun problemi senin değil.

bu kadar ilgiliyken neden ikinci buluşma teklifime ilgisiz kaldı..kadın ruhunu anlamak istedim!

Başında ilgili olması kızı senin kız arkadaşın yapmaz. Kızın belki işi var, belki tabak çeviriyor, belki başı bağlı, vs. Burada kız erkek olmuş sen kadın “başında ilgisi yüksekken neden böyle yaptı” diye soruyorsun. Kız 10 gün sonra demiş sen de orada tamam demişsin. Bence o aşamada bıraksan 10 gün sonra buluşurdunuz vuruşurdunuz. Sonra zaten ilk mesajınla kızı hızlıca soğutmuşsun.

Kızın ilgisi yüksek diye sanki kız arkadaşınmış gibi sana karşı hiçbir sorumluluğu, uyması gereken adımlar, sadık kalacağı şeyler yok. Çok standart ve sıklıkla karşılaşılan bir kadın tipi sadece. Ekstra bir şey yapmana da gerek yok. Sen aranızdaki şeyin nereye gideceğini pek umursamadan, ilişki moduna girmeden ve bu tür geri adımlarda kaybetme korkusuyla peşine düşmeden hayatına devam et, bu tür terslemelerle karşılaşmazsın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 19, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Saha Raporu](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Vaka Çalışması](#) 85 Commentson [Vaka çalışması – İyi başlayan ama sonra tersleyen kadın](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast: Piçin Sırrı, Hatunların Efendi Adam Yerine Piç tercihi,
vs

[Piçin sırrı](#) ve [Dr. Glover ile söyleşi](#) (No More Mr. Nice Guy kitabının yazarı) üzerinden hatunların efendi adam yerine piç tercihini konuşmuşuz. Bu konuda [dünyanın düzeni](#) ([Pook'un kitabı](#)’ndan), [iyi çocuk olmak](#) ve [iyi çocuklar](#) yazılarına da bakabilirsiniz.

Yayını arşivinden çıkarıp bize gönderen Limitless’a teşekkür ederiz.

Yayınları sitemizin [Youtube kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Yayını [Odysee kanalından](#) izlemek için.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 16, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Podcast](#), [VideoTags](#) [Discord](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#) 4 Comments on [Erkek Adam Türkçe Podcast: Piçin Sırrı, Hatunların Efendi Adam Yerine Piç tercihi, vs](#)

Flörtün İlk Adımı; Nasıl Göz Kontağı Kurulur

Merhaba millet ben [Mr Deer](#), daha önceki [yazılarımdan](#) ve [videolarım](#) dan beni birçoğunuz fazlası ile tanıyorsunuz. Bugün konumuz Göz Kontağı kurmak. Günümüzde bir çok erkek zararsız gözükeyim derken göz kontağı kurmaktan kaçıyor ve silik bir karaktere sahip izlenimi yaratıyor kendinde. Özellikle kızlarla flört konusunda göz teması çok önemli, flört gözlerle başlar. Göz Kontağı kuramayan erkek flört konularına geride başlar. Bu video da sorunun temel sebeplerinden, neden göz kontağı kurulmalı ve kuramayan dostlarıma önerilerde bulundum. Görevimiz göz teması.. İyi Seyirler!



Author [Mr. Deer](#) Posted on [January 12, 2021](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [VideoTags](#) [bakışmak](#), [Cinsellik](#), [göz kontağı](#), [göz teması](#), [Gündüz Oyunu](#), [İlişki](#), [mrdeer](#), [Shit Test](#) 4 Comments on [Flörtün İlk Adımı; Nasıl Göz Kontağı Kurulur](#)

Mastürbasyon Nasıl Yapılmalı? ve NoFap

Merhaba millet ben [Mr Deer](#), daha önceki [yazılarımdan](#) ve [videolarım](#) dan beni birçoğunuz fazlası ile tanıyorsunuz. Bu sefer konumuz toplumun en büyük tabularından "mastürbasyon". Bir çok gelişim çağında bu konuda yeteri bilgiye ulaşamıyor ve ileriki yaşlarında cinsel hayatında sorunlar yaşayabiliyor. Özellikle nasıl yapılması gerektiği bilinmiyor, kaçamak bir şekilde tuvalette, banyo da gizli yapılıyor ve bu durumların zararı çoktur. NoFap isminde porno ve mastürbasyon bağımlılıklarına karşı çıkmış bir akım var ama bir çok kişi çok yanlış anlıyor. Cinsel hayatı olmayan insanların uzun zaman bu akımla uğraşmasını doğru bulmuyorum. Cinsellik ve mastürbasyon hakkındaki bilgilerimi iki video ile sizlere sundum dostlarım. İyi Seyirler!

Önemli Düzeltme; İlk video da penisin bir kas olduğundan söz etmişim, maalesef bu tanım doğru değil. Video öncesi hazırlıkta izlediğim bir videodan aklımda yanlış

kalmış, tanım yanlış ama yine de ara ara çalışmazsa motor tekler düşüncemin arkasındayım.



Author [Mr. Deer](#) Posted on [January 12, 2021](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#), [VideoTags](#) [Cinsel Sağlık](#), [Cinsellik](#), [Mastürbasyon](#), [mrdeer](#), [neverFap](#), [Nofap23](#) Comments on [Mastürbasyon Nasıl Yapılmalı? ve NoFap](#)

Discord Yayını – Duygusal Güç ve Dominantlık

[Duygusal güç – Bir erkeğin sahip olabileceği en büyük güç](#) yazısından hareketle konuştuk.

Bir spotify hesabımız var ve bu yayınları oraya da koyuyoruz. [Erkek Adam Spotify Podcast Listesi](#).

Yayını Youtube'da izlemek için.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 10, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Podcast22](#) Comments on [Discord Yayını – Duygusal Güç ve Dominantlık](#)

Jordan Peterson Türkçe – Peter Pan Sendromu, büyümek istemeyen erkekler

Bu kabaca Peter Pan hikayesidir. Peter Pan sihirli bir çocuk. Pan her şeyin tanrısı demek. (Yunan vahşi doğa Tanrısı). Pan ismi tesadüfi değil.

Pan büyümeyecek bir erkek çocuk ve sihirli. Çünkü çocuklar sihirlidir. Her şey olabilirler. Potansiyelden başka bir şey değiller.

Peter Pan bundan vazgeçmek istemiyor. Neden?

Çevresinde bazı yetişkinler var ama asıl yetişkin Kaptan Hook (Kanca). Kim büyüyüp Kaptan Hook olmak ister ki? Her şeyden önce kancan var. İkincisi bir tiransın. Üçüncüsü,

peşinde karnında saat olan kaosun ejderhası var. Değil mi? Timsah ve zaten bir parçanı kapmış.

Yaşlandığınızda olan da bu. Zaman bir parçanızı kapmıştır. Zaman sizi yemek istiyor ve eninde sonunda da sizi yiyecek. Hook bu nedenle o kadar travma geçirmiş ki bir tirana dönüşmeye karşı koyamamış. Pan da Hook'un bu haline bakıp "hayır çocukluğumu buna dönmek için feda edemem" diyor.

Tamam da Pan da sonunda kayıp oğlanların kralı oluyor. Neverland'de (hayal dünyası). Neverland varolmayan bir yer. Zaten kim kayıp oğlanların kralı olmak ister ki?

Pan aynı zamanda gerçek bir kadınla ilişkiye girme ihtimalini de feda ediyor. Wendy'den bahsediyorum. Wendy muhafazakar, orta sınıf, Londralı küçük bir kız. Büyüyüp çocuk ve bir hayat sahibi olmak istiyor. Ölümlülüğünü ve yetişkinliğini kabul ediyor.

Peter Pan ise Tinkerbelle ile idare etmek zorunda. Tinkerbelle gerçek bile değil.

Tinkerbelle şey gibi ... [pornonun](#) perisi.

Tinkerbelle gerçek değil. Gerçeğinin yerine konulan şey.

Ama konuştuğumuz tezatlık çok aldatıcı. Çünkü olgunlaşmanın fedakarlıkla ilgili bir yanı var. Çocukluğun saf potansiyelini feda etmelisiniz ... gerçekliğin çerçevesi için.

Bunu neden yapasınız ki? Nedenlerden biri bu yapmanız da yapmanız da başınıza gelecek. Ya lanet kısıtlamanızı seçersiniz ya da onun sizi 30 yaşınızdayken gafil avlamasına izin verirsiniz. ya da daha kötüsü 40 yaşınızdayken. O gün hiç de mutlu bir gün değil!

Böyle insanlar görüyorum ve bu kültürümüzde her geçen gün daha da sık rastlanan bir şey. Zira insanlar kısa vadede cezasını çekmeden yetişkinliği erteleyebiliyorlar ama bu durumda ceza katlanarak artıyor ve sonunda patladığında çok ağır vuruyor.

25 yaşınızdayken bir aptal olabilirsiniz.

Sorun değil.

İş ararken bile "Tecrüben yok ve bir şeyden anlamıyorsun ama boşver gençsin", "Problem değil gençler böyleler" derler. Zira potansiyel dolusunuz.

Ama 30 yaşımda da aynıysanız o noktada insanlar sizi görünce heyecanlanmayacaklar. “Son 10 yıldır ne halt yiyordun?” diyecekler.

“Şey ben 22 yaşımda olduğum gibi hiçbir şeyden anlamıyorum”.

Tamam ama artık 22 yaşımda değilsin.

Artık yaşlı bir bebedisin.

Bu çirkin bir şey ... yaşlı bebek.

Ödeyeceğiniz lanet olası bedeli seçmenizin nedeni kısmen fedakarlığın kaçınılmaz olması.
Ama en azından siz seçersiniz.

Ve bundan daha karmaşık bir şey var. Bir bakıma çocuk olmanızın problemi, potansiyelden başka bir şey olmamanız. Ve çok düşük çözünürlüklü. Her şey olabilirsin ama şu an bir hiçsin. Sonra kabaca söylemek gerekirse gidip bir çıraklığa başlarsınız ve böylece en azından bir şey olursunuz. Ve bir şey olmanız dünyayı size yeniden açar.

Eğer çok iyi bir tesisatçıysanız iyi bir tesisatçıdan fazlası olursunuz. İyi bir işveren mesela. Tesisatçıları küçümsemiyorum. Tesisatçılar daha iyi olsunlar. Hijyen sayesinde doktorlardan daha fazla hayat kurtarıyorlar.

Eğer iyi bir tesisatçıysanız işçileriniz olur, bir işyeri işletirsiniz. İnsanları eğitir onların yaşamlarını genişletir ve toplumun bir direği olursunuz. Bir aileniz olur.

O dar eğitim döneminden bir kez geçtiniz mi sizi daraltan, sınırlayan ama aynı zamanda geliştiren eğitimden geçtikten sonra öbür tarafta elinizde bazı olasılıklarla çıkarsınız.

Jung bundan bahseder. Der ki:

“Hayatın ikinci yarısında gelişimin doğru yolu, çıraklıkla terk ettiğiniz çocuğu yeniden keşfetmektir.”

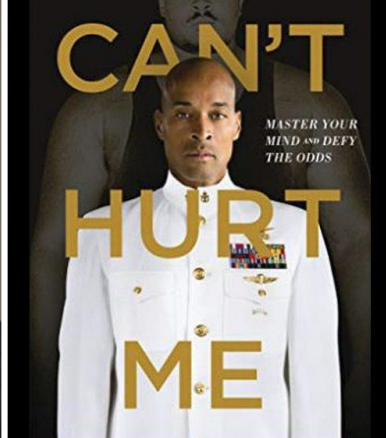
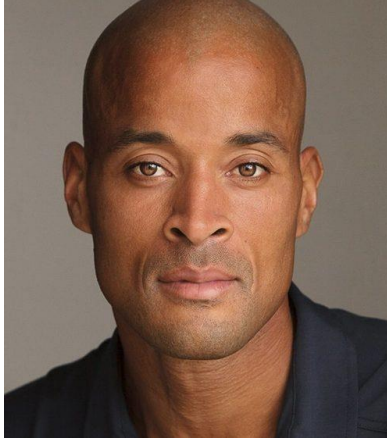
Böylece hem biri olursunuz hem de aynı zamanda o potansiyele sahip olursunuz.

David Goggins: Can't Hurt Me kitabı inceleme

David Goggins disiplin ve hayatını olumlu yönde değiştirme konusunda ilham verici bir hikayeye sahip. Yazdığı “Can't Hurt Me” kitabını okudum . Kitabın alt başlığı “zihninin efendisi ol ve imkansıza meydan oku”. Ve buradan edindiğim bilgilerle 4 bölümlük bir podcast hazırladım.

David Goggins kısaca Amerikalı ultramaraton koşucusu, triatlet, emekli Navy SEAL askeri ve dayanıklılık konusunda pek çok rekorun sahibi bir kişi.

Kitabın açıklaması: David Goggins için çocukluğu tam bir kabustur. Yaşadığı fakirlik, önyargı ve fiziksel suistimal o zamanlar tüm gençlik günlerini kötü bir renge boyamıştır. Ancak disiplin, zihinsel dayanıklılık ve çok çalışma sayesinde kendini geleceği olmayan depresyonda, aşırı kilolu birinden ABD ordusunun elit askeri birliğinin ikonu ve dünyanın en dayanıklı atletlerinden biri haline getirmiştir. Dayanıklılık ile ilgili birçok rekor kırmıştır.



“Beni incitemezsin (Can't Hurt Me)” kitabında bu şaşırtıcı hayat hikayesini anlatıyor ve bizlere kapasitemizin sadece %40'ını kullandığımızı söylüyor. David Goggins buna %40 kuralı diyor ve hikayesi ızdırabından kurtulmak, korkularına galip gelmek ve tam potansiyeline ulaşmak isteyen herkes için izlemeleri gereken patikayı aydınlatıyor.

Can't Hurt Me Podcast

Hazırlayan: Secret

Kitabın ingilizce oręinalini satın almak isterseniz [link burada](#).

Kendi yazdığım “Adım adım disiplin” kitabında da benzer konulara değinmiştim, ona da [buradan](#) ulaşabilirsiniz.



Author Centilmen Kulübü Posted on January 4, 2021 Categories Disiplin 29
Commentson David Goggins: Can't Hurt Me kitabı inceleme

Erkek Adam Türkçe Podcast – Kırmızı Hap Anayasası

Mayıs 2020’de Kırmızı Hap Anayasası yayınları ile ilgili üç podcast yapmışız. Yazılar:

- [Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm I](#)
- [Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm II](#)
- [Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm III](#)

Not: Illimitable Man’den [neden pek haz etmediğimi hatırlayalım](#).

Birincisinde Mahmut Abi, Hank Moody ve adminler, ikincisinde sadece adminler ve üçüncüsünde ise Karanlıkrüya konuk.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Yayınları Youtube’da izlemek için.

Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm I

Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm II

Kırmızı Hap Anayasası – Bölüm III

Author Mahmut Abi Posted on January 2, 2021 Categories Erkek Adam, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Podcast, Video Tags Illimitable Man, Kırmızı Hap, Podcast, Podcast Türkiye, Video 17 Commentson Erkek Adam Türkçe Podcast – Kırmızı Hap Anayasası

Saha Raporu – Uzak Mesafe İlişkisi

[Uzak mesafe ilişkisi](#) (UMİ) adı altında, kırmızı hap felsefesini ve Erkek Adam sitesini keşfetmeme sebep olan geçmişten bir saha raporu paylaşmak istedim. Uzak mesafe ilişkisi bataklığına düşen bir sürü arkadaş görüyorum ve onların da bu kötü tecrübemi görüp, aynı bataklığa düşmemeleri adına bu saha raporunu buraya bırakıyorum.

Üniversitenin ikinci senesinde İstanbul'da okurken, tatil zamanları evime yani İzmir'e döndüğümde gördüğüm bir kız vardı. 3-4 ay uzak mesafe şeklinde devam ediyor ve İzmir'e döndüğüm zamanlarda 1 hafta ancak görüşebiliyorduk. Gel zaman git zaman böyle giderken mavi haplı kafasıyla kıza iyice bağlanmaya başladım. Buradaki çoğu arkadaşın örnek verdiği gibi, kız uzaktayken bana methiyeler düzüyor ve ilerleyen zamanlarda birlikte neler yapacağımızı hayal ediyorduk. İşin bokunu öyle çıkarmıştım ki kızın yanına her gittiğimde pahalı hediyelerle gidiyordum. Kızı okul çıkışlarında alayım diye sırf kendi ders çalışacağım zamanlardan yiyordum. İstanbul'a döndüğümde vizelerimde sıçmamın en büyük sebebi de budur. Ayrıca git gel yaptığım zamanlarda ekstra uçak bileti masrafları da cabası. Kıza olan muhtaçlığım ve ilgim had safhadaydı. İlişkinin mükemmel gittiğini düşündüğüm için aslında bunların hiçbirini bana koymuyordu ve aşırı mutluydum. Nasılsa beraber bir sürü pembe hayal kurup, hepsini gerçekleştirecektik!

Gel zaman git zaman herkesin yaşadığı klasik kıskançlıklar ve kavgalar devreye girdi. [Kız bir süre sonra mesajlarıma geç dönmeye](#) ve tatillerde geldiğim zamanlarda bile bana vakit ayırmamaya başladı. Ailesinden izin alamadığını söyleyip, derslerini bahane ediyordu. Ben neyse dedim ve tekrar İstanbul'a döndüm. Sömestr tatili için İzmir'e geri döneceğim vakit için gün sayıyordum. O sürede de ara ara kızla hala kavga ediyor ve bu kavgalar benim gözlerimin dolmasına ve kıza telefonda saatlerce kendimi anlatmama, onu ne kadar sevdiğimi belli etmemle devam ediyordu.

Bir şekilde bu sorunları atlatacağımızı düşündüm. Hatta ona güzel bir hediye alırsam ve ona döndüğümde bu hediyeyi verirsem çok mutlu olacağını ve tekrardan bana bağlanacağı gibi aptal bir fikre de kapılmıştım. Bana soğuk yapan kız, dönmeme az bir zaman kala bana tekrar samimi şekilde davranmaya başladı. Benim de umutlarım, aramızın düzeleceği yönünde iyice arttı.

İzmir'e döndüğüm zaman benimle konuşmak istediğini söyledi ve bir akşam sessiz sakin bir yerde buluştuk. Benim tabii aklımda kızın bir şeyleri düzeltmek için çağırdığı fikri var. Ne olsa beğenirsiniz, ben kıızı öpmeye ve elini tutmaya çalışırken kız kendini defalarca geri çekti. Ben o anda bir boklar olduğunu anlamıştım. Tabii ki de çoğunuzun tahmin ettiği şey oldu ve kız artık bu ilişkiyi sürdüremediğini söyledi ve ayrılmak istedi. Benim tabii gözlerim yine doldu ve muhtaç şekilde hayatımdan çıkarsa mahvolacağımı falan anlatıyordum. Kızın tabii ki umrunda bile değildi. Beni hafiften teselli edip yanımdan ayrıldı.

Günler sonra öğrendim ki kız eski sevgilisine dönmüş. Arada eski sevgilisinin karşısına çıktığını ve arada lafladığını söylüyordu. Ayrıca sosyal medyadan hala eklilerdi. Ben bunları önemsememiştım. Halbuki ben uzak mesafe ilişkisi sürdürüyorum zannederken kız eski sevgiliyle tekrardan yolları yapıyormuş. Benim tabii jetonun düşmesi biraz zaman aldı. Büyük ihtimalle o çocukla konuşamadığı görüşemediği zaman ilgisini benden karşılıyordu.

Uzak mesafe ilişkisi saçmalığı adı altında verdiğim bu saha raporunun içinde aslında birçok yapılmaması gereken hata olduğunu görüyor olmanız lazım.

1) Karşınızdaki kişinin ilgisini rüşvet verir gibi hediyelerle tekrar kazanmaya çalışmak. Çok büyük bir hata çünkü ARZUYU PAZARLIKLA SATIN ALAMAZSINIZ!

2) Sizden ayrılmak isteyen birine iyice muhtaç şekilde yalvararak hayatınıza tekrar katmaya çalışmak. Sizi engelleyen birine ulaşmaya çalışmak gibi bir şey. Sizi küçük düşürmekten başka bir şey yapmayacaktır.

3)Uzak mesafe ilişkisinin aslında ONEITIS e sebep olabileceğini keşfetmeniz gerekli. Uzaktayken göremediğiniz için kafanızda o kişiye karşı birçok hayal kurmanıza sebep olup, kafanızı ciddi anlamda o kişiyle dolduruyorsunuz.

4) Kendi işinizden, derslerinizden ve hobinizden feragat edip hayatınızı karşınızdaki kişiye göre planlamak tekrar çok büyük bir hata.

5) Kız arkadaşınızın eski sevgilisi ile ufakça bile haberleştiğini biliyorsanız buna çıkışınızı sert bir şekilde yapın. Ben hiçbir şey olmaz demiştim ve gördüğünüz gibi başını aldım. Uzakta olduğunuz için neyin ne olduğuna hakim olamadığınız için kız çok güzel şekilde sizi yalanlarıyla manipüle edebiliyor.

O kıza tekrar ne oldu diye soranlar olabilir. Kız bana yaklaşık 6-7 ay sonra yazdı. Eski sevgilisi ile de sürdürememiş. Kırmızı hap ve Erkek Adam sitesi sağolsun, maymun gözünü geç te olsa açtığı için uzaktayken kızla sadece eğlenceli iki üç mesajlaşma yapıyor ve geldiğim zamanlarda da tabak gibi kullanıyordum. Sanal olarak kendinizi kandırmak ve daha sonradan başınıza geleceklerden üzülmek yerine, zamanınızı ve ilginizi hakeden ve gerçekten bir şeyler yaşayacağınız kişilere verin.

Month: February 2021

Jordan Peterson – Uyumlu bir insan mısınız yoksa uyumsuz mu ?

Uyumsuz(*) bir insana ne istediğini sorarsanız size direk söyler. “İstedğim bu ve bunu bu şekilde elde edeceğim!” Ama **uyumlu** insanlar özellikle de fazla uyumlu insanlar, genellikle ne istediklerini bile bilmiyorlar. Çünkü başkaları için yaşamaya, onları mutlu etmeye o kadar alışkınlar ki bu yüzden kendi istekleri doğrultusunda yollarını çizmeleri onlar için çok zordur. Bakın, bunun avantajlı olduğu durumlar vardır, ancak kendinize bir kariyer yapmaya çalışacaksanız kesinlikle avantajlı değildir. Hiçbir işe yaramaz.

Ortalama bir erkek ve kadın grup bazında uyumluluk açısından çok farklılıkları olmasa da, dışarıdaki uç örnekler baktığınızda bir çok farklılık vardır. Bu yüzden uyumlu insanların çoğu kadın, uyumsuz insanların çoğu erkektir. Sıklıkla oluşan uç örnekler genel oluşan durumdan daha önemlidir.

Dolayısıyla topluma yansıyan şeylerden biri de hapisanelerde erkeklerin daha çok olması. Hapsedilmenin en iyi kişilik belirleyicisi uyumsuz olmaktır ve bu seni duygusuz, kaskatı biri yapar.

Şimdi nezaket ve merhametin tersinin ne olduğunu düşünebilirsiniz. Cevap ise bence zihinde belirlenen bir tür ticari alışverişidir. Mesela diyelim ki beraber tekrarlanan ufak bi ticarete gireceğiz ve eğer sen çok uyumlu biriysen hem benim adıma hem de kendi adına pazarlık yapacaktır. Eğer uyumsuz biriysen tam tersini yapacaktır, kendin için bu ticaretinin içinde olduğunu düşünceksin ve sadece kendi payınla ilgileneceksin.

Uyumlu insan ise şöyle düşünecek; en azından yarı yarıya olmalı ama yine de elimden geldiği şekilde sana yardım edeceğim. Eğer uyumlu biriyseniz dikkatli olmanız gereken şeylerden biride kullanılmamaktır. Çünkü kullanılmak için sıraya giriyorsunuz. Bence bunun sebebi ise (beyninizin), bebeklikten itibaren sömürülmeye müsait olacak şekilde kablolanmış olması.

Bu gerçek dünyada hiçbir işe yaramaz. Psikoterapide sıklıkla olan şeylerden biri de ... İnsanlar psikoterapiye bir çok sebepten gelebiliyor, ve bu sebeplerden biri de fazlasıyla uyumlu olmaları. Aldıkları özgüven eğitimi olarak adanladırılan şey de aslında özgüven eğitimi değil, sadece kendi adına nasıl pazarlık edebileceklerini öğreniyorlar.

Uyumlu insanlara söylediğim şeylerden biri de özellikle vazifeşinazlarsa(**), “düşündüğün şeyi söyle, düşündüğün şey hakkında doğruyu söyle. Düşündüğün şeyler muhtemelen ağır ve sert olacaktır. Ama aynı şekilde doğru da olacaktır. Bu durumu ön plana çıkarmalı ve mesajı iletmelisin.”

Bu ve kolay bir şey değil. Çünkü uyumlu insanlar çatışmayı sevmezler. Hem de hiç sevmezler. Suların durgun olmasını isterler ve bunun ileri sürdüğüm hipoteze neden uygun olduğunu anlayabilirsiniz. Çocuğun etrafında çatışma yada kavganın patlak vermesini istemezsiniz. Çok tehlikelidir. Akranları ile arası bozulsun istemezsiniz. Fiziksel ve belki de duygusal olarak incinmeye daha yatkınsanız, kısa vadede sorunları çözecek türden yüksek yoğunluklu çatışmalara girmeye de isteksiz olabilirsiniz. Çünkü sorunları kısa vadede çözmek çok fazla çatışma gerektirir. Eğer bu durum kontrolsüz ve tehlikeli bir hale gelirse, ki gelebilir, kısa vadede konuyu didiklemek yerine suları durgun hale getirmek daha güvenli olabilir.

Ama burada problem Şu ki, bu durum uzun bir vadede iyi bir strateji olmayacaktır. Çünkü çoğu zaman konuşman gerekir, çünkü çekip gitmeyeceklerdir. Uyumsuz bir kişiliğe sahip olmanın avantajı kimsenin yoluna çıkmasına izin vermemektir. Yani hem uyumsuz (ısrarcı, mücadeleci) hem de sosyalleŐebilen bir çocuğunuz olursa güçlü bir birey olacaktır. Çünkü yapılarında sürekli ilerlemek vardır ve durdurulmaları zordur.

Ama onları başarılı bir Şekilde yönetemezsen, 4 yaşına geldiklerinde akranları onu istemeyecektir. ve bu büyük bir sorun. **Çünkü, ebeveyn olarak sizin işiniz 4 yaşına kadar çocuğunuzu sosyalleŐtirmektir.** Bunu aklınızın bir köşesine yazmalısınız. Çünkü insanlar bunu bilmiyor. Sizin işiniz bu. Sebebi ise basit, dikkatlice düşünürseniz.

İlk sosyalleşme döneminin yarısında olan, 3 yaşında bir çocuğunuzun olduğunu farz edin. Çocuğu dışarı çıkarıyorsun. Çocuk için ne istiyorsun? Sizi düşünmüyoruz. Çocuk için ne istiyorsun ?

Çocuğun diğer çocuklar ve yetişkinlerle etkileşime girebilmesini istersiniz, böylece çocuklar sizi karşılar, gülümser ve onunla oynamak isterler ve böylece yetişkinler çocuğu görmekten ve ona uygun Şekilde davranmaktan mutlu olurlar.

Eğer çocuğunuz küçük bir canavarsa ve siz onları nasıl uygun bir Şekilde disipline edeceğinizi bilmiyorsanız. Çocuğun başına gelecekler Şudur:

Yaşıtları tarafından reddedilecek, başka ebeveynler ve yetişkinler tarafından yalan bir gülümsemeden başka bir deneyim elde edemeyecek. Böyle olunca da çocuğu, her gördüğü yüzün düşman ya da yalan olduğu bir dünyanın içine atmış oluyorsun. ve bu özellikle zihinsel sağlığa veya çocuğunuzun iyiliğine yardımcı olacak bir Şey değil.

Çocuğunuz, yetişkinlerle konuşurken sözünü kesmemesi ve dikkatli olması ve başka çocuklara zorunda kalmadıkça vurmamaya çalışmak gibi birkaç basit davranış kuralı öğrenebilirse ya da paylaş ve güzel bir Şekilde oyna gibi Şeyleri öğrense. Ve diğer çocuklarla buluştuğunda, bir kaç rutin oyun oynamayı deneyecekler ve bu durum iyi gidince de geri kalan hayatlarında da birbirleriyle sosyalleŐmiŐ olacaklardır.

Çünkü dört yaşından itibaren olan Şey bu. Çocukların ilk, temel sosyalleşmesi diğer çocuklar arasında yer edinebilmesidir, eğer çocuklar bu sosyalleşmeye zamanında katılamazlarsa, gelişimsel süreçte ilerleyemezler ve geride kalırlar.

Bunun ne kadar kötü olduğunu düşünün. Çünkü 4 yaşındaki çocuk, 4 yaşında olan ve 2 yaşındaymış gibi davranan çocukla oynamayacaktır. Aynı Şekilde, 5 yaşındaki çocuk, 5 yaşında olan ve 2 yaşındaymış gibi davranan çocukla oynamayacaktır. Çünkü aradaki fark inanılmaz bir Şekilde büyüyecektir.

Bu olursa çocuklar geriden başlar ve yaşlılarının gerisinde kalırlar, yabancılaşır ve geri kalan hayatları boyunca akranlarının olduğu grubun dışarısında kalırlar. Bu çocuklar uzun vadede anti-sosyal bir birey olmak için büyüyenlerdir. Onlar zaten agresiflerdir ve bu durum agresif yanlarını daha da yükselecektir.

Normal çocuklara olan şey ise, 2 yaşındaki ki çocuğun düşün, zamanında sosyalleştiğinde agresiflik seviyesi düşecektir. Sonra ergenliğe geçtiklerinde ise bir testosteron patlamasıyla agresiflik seviyeleri yeniden yükselecektir. Bu yüzden erkek suçluların çoğu 16 ile 25 yaş arasındadır.

Bu arada (testosteron) yaratıcılık eğrisiyle eşleştiğinde harika olur. 16 ila 25 yaş arasındaki erkekler arasındaki yaratıcılığın zirvesine bakarsanız, suçluluk eşleşmeleri düşmeye başlar.

Epeyce güzel bir şey bu. Testosteron seviyesi oranı, erkekler arasında ortalama agresiflik seviyesini yükseltti, aslında agresiflikten daha baskın bir şey bu, testosteron tamamen kötü bir şey değildir.

Erkeklerin genellikle geç saatlere kadar uyanık kalmayı, içmeyi bıraktığı, kariyerini geliştirdiği veya yüklerini ve sorumluluklarını alıp ciddi bir ilişki ve ailesiyle birleştiği 25 -26 yaşlarında azalmaya başlar bu durum.

Ben bunu istilacı bir saldırganlık olarak adlandırıyorum. Çünkü uyumluluğun dağılımı, yırtıcı saldırganlık karşısında anaç sempati gibi. Diğer memelilerde bakarsanız yırtıcı olduklarını görürsünüz. Çünkü biz de avcı hayvanlar kadar yırtıcıyız ama aynı zamanda av hayvanıyız.

Diğer hayvanlara baktığınızda, ayı gibi mesela, erkek ayının çocuğun büyütülmesiyle kesinlikle bir alakası yoktur. Hatta dişi ayı, bebek ayıyı ondan uzakta tutacaktır çünkü erkek ayı bebekleri öldürmeyi ve hatta yemeyi sever. Yani yalnız yaşayan erkek memeli yırtıcılarda anaçlık kesinlikle yoktur.

Sizin düşüncenize karşıt bir düşünce ortaya koyan insanları araştırmak çok yararlı bir durumdur. Çünkü sadece size bilmediklerinizi söylemekle kalmazlar. Sizin görmediğiniz bir şekilde dünyayı görmenizi de sağlar. Ayrıca sizi geliştirecek, sizde olmayan yetenekleri de vardır.

Örneğin içine kapanık bir insansanız, dışa dönük insanları izlemek çok yararlı bir şeydir. Çünkü dışa dönük insanların sosyal dünyada var olma yöntemleri vardır. Size sıradışı gelecek olan yöntemler. Siz bu insanları gözlemleyerek çözüm yöntemlerinizi geliştirebilirsiniz.

Uyumsuz bir insansanız, özellikle başkaları tarafından soyutlanmış bir uyumsuz insansanız, yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri ... Uyumsuz insanlar gerçekten soyutlanabilirler ve insanlar size kibirli bencil bir o.ç. gibi davranır. Belki de bu dereceye kadar gelmiştir.

O zaman bu konuda ne yapabilirsiniz?

Bu konudaki en gelecek vaad eden davranış, bir gün başkaları için bir şeyler yapmaktır. Sadece biraz pratik yapın ve nasıl yapacağınızı öğrenin. Belki bu içinde bir yerde bir köşede olduğunu düşündüğünüz ve alevlenmeyi bekleyen bir kıvılcım olabilir, ki aslında öyle de.

Bence içimizde çok geniş bir eğilim çeşitliliği var ve bazıları genetik yatkınlıkla açılır durumda. Ama bence kendini doğru bir yerde konumlandırırsan ya da düzenli olarak alıştırmaya yaparsan bu gibi şeyleri değiştirebilirsin. Ama bu, disiplin çalışma ve özveri gerektirir.

Genel olarak şunu söyleyebilirim, kendinizi hayata uygun şekilde adapte etmek istiyorsanız, mizacınıza uygun bir çevre bulmalısınız. Mizacınıza ters amaçlar için çabalamamalısınız çünkü bu acayip zordur. Ama bunu yapabilirseniz, işte o zaman kişiliğinizin tersi bir alanda var olan becerileri ve bakış açılarınızı geliştirmek için çabalayabilirsiniz. Çünkü temelde az gelişmiş olduğunuz birşey bu.

Bu şekilde, mizaçsal kapasitenizi daha geniş bir yelpazeye yayabileceğinizi düşünüyorum. Bana göre bunu yapmak her türlü duruma daha zengin bir çözümleme getirmektir.

Yani aşırı dışa dönükseniz, topluluk içinde susmayı öğrenmeli ve neler olup bittiğini görmek için dinlemelisiniz. Eğer içe kapanık bir insansanız, topluluğun içine dalıp kimseye bir söylemeden bir yerlerde saklanmamak için, toplum içinde nasıl konuşacağınızı öğrenmelisiniz. Yani kısaca uysal biriyseniz nasıl uyumsuz olacağınızı öğrenmeniz lazım ki insanlar sizi itip kakmasınlar. Uyumsuz biriyseniz de uyumlu olmayı öğrenmelisiniz ki aksi bi oç olmayasınız.

Vazifeşinazlıkta da aynı şey geçerli eğer fazla vazifeşinazsan, sakinleşmeyi ve biraz gevşemeyi öğrenmelisiniz. Eğer vazifeşinaz değilseniz de, Google takvimini kullanmaya ve gününüzü programlamaya başlayın. Kendinizi yeterince disiplinle edene kadar kendinizi buna odaklayın. Böylece bir şeye uzun bir süre bağlı kalabilirsiniz ve sefalet içinde yaşamazsınız.

Bu düzensiz birini karakterize eden bir şeydir mesela. Çünkü farkında değiller ki onları rahatsız etmiyor bu düzensizlik durumu. Belki farkına varabilirler ama duygusal bir değerleri olmadığı için anlamlı bir motivasyonları da yok.

Eğer bir partner seçiyorsanız hakkında düşünmek istediğiniz bir diğer şey ise, mizaçsal olarak sizden çok farklı olacak birini seçmemeye çalışın çünkü aradaki boşluğu kapatmak çok zor olacaktır. Çünkü içe dönük ve dışa dönük iki insanın beraber olması gerçekten zordur. Aynı şekilde düzenli ve düzensiz birininde birlikte olması çok zordur. Çünkü birbirlerine

katlanamayacaklardır. “Neden bir tane seçmiyorsun işte ! Neden bu kadar takıntılısın !”
Temel kavgalar bunlar olacaktır.

Mizacını bilmek bu yüzden çok yararlıdır. Böylelikle gerektiğinde partnerinizle anlaşabilirsiniz. Kendinizle tamamen aynı birini bulun demiyorum. Zira, alternatif bakış açısına sahip olamazsınız. Ama dikkatli olmalısınız zira hiçbir şekilde bir araya gelemeyecek mizaçta biriyle birlikte olabilirsiniz. Bu durumu özellikle yüksek ve düşük derecede açık sözlü olan ve (bu en kötüsü) ayrıca yüksek ve düşük derecede vazifeşinas olan çiftlerde gördüm (buda diğer bir en kötüsü).

Çünkü,dünyayı başka insanların gördüğü bir şekilde göremiyorlar.
Çeviri-[Enes Kutlubay Albayrak](#)

(*)“Uyumluluk”: (agreeableness) Psikolojide büyük beşli (“big five”) olarak adlandırılan beş temel kişilik özelliğinden biri. **Uyumluluk** – şüpheli ve zıt olmaktan çok merhametli ve yardıma hazır olmaya eğilim.

(**)*“Vazifeşinas”: “conscientiousness” **Sorumluluk** – öz disiplin göstermeye yönelim, sorumluluk sahibi olarak hareket etme ve başarı için azimli olma; kendiliğinden olan yerine planlı hareket etme.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson’un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 27, 2021](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [İş Yaşamı](#), [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Psikoloji](#) 37 Commentson [Jordan Peterson – Uyumlu bir insan mısınız yoksa uyumsuz mu ?](#)

Jordan Peterson Türkçe – Baskıcı anneler, oedipus kompleksi, persona ve gölge

Ailelerdeki oedipal durum hakkında, Carl Jung'un söylediği bir şey var. Ama önce kabaca klasik oedipal durumu anlatayım. Oedipal durum, bir çocuk aşırı korunduğunda olur.

Genellikle oğlan çocuğunun annesi tarafından aşırı korunma. Terside olabilir. Annesi tarafından aşırı korunan kız çocuğu ya da tüm o kombinasyonlar. Başlangıç açısından klasik durumu konuşacağım.

Freud böyle ailelerde genellikle iyi sınırların olmadığını gözlemledi. Karı koca arasındaki ilişki genelde gerilimli ya da hiç yok. Kadın da genellikle kocadan alamadığını almak üzere çocuğa dönüyor.

Bununla ilgili harika bir South Park bölümü var. Cartman'ın annesi, kontrolden çıkan Cartman'ı eğitmesi için Köpeklerle Fısıldayan Adamı (Dog Whisperer) çağırıyordu. Eğer Freudcu Oedipal durumu öğrenmek istiyorsanız, bu bölümü izleyin zira olayı iyi işliyor.

Anne, sonra ilişki yaşamak istediği (sınır sorunu) bu uzmanı getiriyor. Uzman oğlunu ondan ayırıyor. Ve sonra oğlana, kötü huylu bir köpeğe uyguladığı disiplini uyguluyor. Ama aynı zamanda her gittiği yerde, köpeğin sahiplerini de eğitiyor. Belki sorun köpekte değil de sahibinde.

Orjinal Atlara Fısıldayan ile ilgili de çok iyi bir film var. O da aynı şekilde atlardaki davranış problemlerini düzeltiyor ve atın sahibindeki psikopatolojiyi teşhis etmekte inanılmaz iyi. Bunun için doğuştan gelen bir yeteneği var.

South Park bölümünde olan şu. Köpeklerle Fısıldayan Cartman'ı düzeltir. Cartman uygun giyinmeye, ödevlerini yapmaya, vs. başlar. Annesi Köpeklerle Fısıldayan ile ilişki yaşamak istiyor ama adam mesafeyi koruyor. Sınırlarını çizip koruyor. Uzman gidince annenin Cartman'a ilk yaptığı şey, Cartman'a ödev yapmak yerine kendisi ile hamburgerciye gelmesi için rüşvet vermek. Bunu yapma nedeni ise çok yalnız olması. Etrafında başka kimse yok. Belki de derin ama çok derin bir şekilde eğer bu çocuğun büyümesine yardım ederse, çocuk evden ayrılacak ve kendisinin geriye bir şeyi kalmayacak diye korkuyor. Bebekleri dışında bir şeyleri olmayan anneler bunu yapma riski daha yüksek olan anneler.

Bu şaşırtıcı değil. Bunu etraflıca düşünmelisiniz. Birçok kadın ... çoğu kadın ... bebeklerine aşık olurlar. Bebekler daha büyük çocuk haline geldiklerinde, bu onlar için tehditkar bir durum olabilir çünkü bebek çocuk olduğunda, bebek "ölür" ve onun yerine artık çocuk vardır. Bir ebeveyn bu sürece radikal bir şekilde müdahale edip süreci durdurabilir. Bu her zaman olur ve klasik Freudcu Oedipal kabustur. Bazılarınız benim Kişilik sınıfımı aldı ve [Crumb belgeselini](#) seyretti. Crumb ailesi, bu hastalığın inanılmaz bir örneği.

Annesi bu hileyi deneyen bir adam tanıyordum. Çok zeki ve birçok hileye sahip bir kadındı. Ama adamın buna boyun eğeceği yoktu. Her dakikasında isyan edip baş kaldırdı. Sonunda kabaca hipermaskülen diyeceğim birine dönüştü. Bekar anneler tarafından yetiştirilen adamların sıklıkla kazandıkları hipermaskülenite ile ilgili ilginç bir ders. Zira iki yoldan birine giderler (ya hipermaskülen ya da hiper efendi çocuk). Bu bahsettiğim adam annesiyle her adımda savaştı.

Jung'un dediği ve çok hoşuma giden şey şu: Oedipal anne çocuğu ayartır. "Bak" der. "Anlaşma şu. Hiçbir şey yapmak zorunda değilsin. Ama beni terk etmeyeceksin. Gitmezsen ve bu zor şeyleri yapmazsan ben sana bakacağım."

Çocuğun sürekli seçim şansı var. Tamam güç dengesi aleyhine ama bu sandığınız kadar kesin değil. Küçük çocuklar sağlamdırlar ve sürekli seçim yapıp dururlar. Jung bunun çocuğa anne tarafından dayatılan bir şeyden çok bir komplo olduğunu düşündü. slında bu anne, baba ve çocuk arasında bir komplo.

Her ne kadar zor olsa da bence bu iyi bir bakış açısı. Çocuğu sorumlu tutmalı mısınız?

Evet ama sağduyulu bir şekilde ve tamamen değil.

Bu durumda olan bir yetişkinle uğraşıyorsanız ve o bundan kaçmaya çalışıyorsa. En başa dönüp bu lanet şey nasıl oldu bilmeniz gerekiyor. Kapıyı nerede açtıklarını bulmaları gerekiyor. Vampir gibi. Siz çağırmadan içeri giremezler. Onları içeri davet etmeyin. Birkez içeri geldiler mi kurtulmak zordur ve tüm kanınızı emerler.

Bu ibretlik bir hikaye. Pinokyo da daha iyisini bilmiyor ve akli bir karış havada. Tilkinin tam olarak anlattığı, başarıya giden kolay yol ona öneriliyor. Ve beraber Stromboli'yi görmeye gidiyorlar. Şarkı şu. Hepsini okumayacağım.

"Ünlü ve oyuncu hayatı benim için harika."

"Öğlen 2'ye kadar uyursun, puro içersin ve dünyayı gezersin."

"Havyar ve tavuk yersin. Aktör yaşamı güzeldir."

Sadece servet, insanların ilgisi ve sorumluluğa, disipline ve öğrenmeye kesinlikle dikkat etmeme lüksü. İki kat çekicilik değil mi? İstedğin her şeyi alacaksın ama bir şey yapman gerekmeyecek. Harika bir anlaşma.

Aktör bunu temsil ediyor. Bir yalancı ve bir aldatmayı oynuyor. Jungcu açıdan bir persona.

Persona sizin insanların içinde taktığınız maskedir. Hatta siz kendinizi personadan ibaret sanabilirsiniz. Ama değilsiniz. Persona sadece bir maske.

Tilki ile kedi, kuklayı (Pinokyo) sadece personadan ibaret olmaya çağırıyorlar.

Jung’a göre persona olarak başlarsınız. Sonra personaya uymayan taraflarınızı incelemeye başlarsınız ki bunlar gölge olacaktır. Sonra kim olduğunuzu anlarsınız ki bu şok edicidir.

Persona sizin ve belki de yakın kültürünüzün iyi olduğunu düşündüğü her şeyi içerir. Gölge de bunların dışında kalan her şeyi içerir ki bunların bazıları gerçekten çok kötüdür. Ama bazıları da kötü kılığında iyi şeylerdir.

Ve siz gölgedekilerin birçoğunu entegre etmeden personadan kurtulup, personayı aşamazsınız. Mesela olağanüstü merhametli biriyseniz diyeliö %98 yüzdelikteyseniz, kendinizi sürekli olarak başkaları için feda ediyor olacaksınız.

Bunun çok iyi bir şey olduğunu düşünen insanlar var ve evet bu bazı durumlarda iyidir. Ama problem şu ki kendinizi feda edersiniz.

Bu mesela yetişkin erkeklere karşı çok kötü bir duruş. Bebekler için harika ama yetişkin erkekler için yanlış.

Biraz dış gösterene kadar sürekli olarak sizin gibi birini arayan kişiler tarafından kullanılırsınız.

“Ama hayır, ısırabilmek merhametli olmanın tam tersi” diyebilirsiniz.

Merhametin tam karşıtı, evet öyle. Siz bunu yırtıcı kategorisine atmışsınız.

“Bunu yapmayacağım, sinirlenmeyeceğim, çatışmadan hoşlanmıyorum.”

Siz onu derinliklerden çıkarıp üzerinize geçirip kullanmadığınız sürece başınız belada. Bu iyi ve kötünün yeniden değerlendirilmesi hakkında Nietzsche’nin fikri gibi. Sizin bilincinizde, neyin iyi neyin de kötü olduğuna dair bir algınız var. Ama bu çok zekice değil ve şeyleri yanlış kutulara koyuyor.

Sizin sorgulanmaz şekilde iyi kabul ettiğiniz şeylerin birçoğunun, örneğin merhamet gibi, her şeyden önce çok karanlık tarafları var. Ve ikincisi bunlar sizi hayat yolunda yürütmeye yeterli

değiller. Tersî erdemlere de ihtiyacınız var. Bunları geliştirmelisiniz. Ve bunu yapabilmek için personanın dışına çıkmalısınız.



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istaediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Kitaba gitmek için tıkla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 24, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Jordan Peterson](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Çeviri](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Psikoloji](#), [Video](#) 19 Commentson [Jordan Peterson Türkçe](#) – Baskıcı anneler, oedipus kompleksi, persona ve gölge

Disiplin, erken yatmak ve uyku düzeni

Disiplin sağlayamıyorum diye bana ulaşan çok sayıda insan var. Bana ulaştıklarında kafalarında **disiplinli olup** yapmak istedikleri birçok şey var. Aynı zamanda neden disiplinli olmadıklarına dair birkaç fikirleri de var.

Bana disiplinsiz ve darmadağın bir hayatım var ve bu konuda ne yapacağımı bilemiyorum diyenlerin hemen hemen tamamıyla aramda şuna benzer bir diyalog geçiyor:

“Disiplinsizim, ders çalışamıyorum / işe geç gidiyorum / dükkanı zamanında açamıyorum, vs. vs.”

“Peki yataktan kaçta kalkıyorsun?”

“Evet çok geç kalkıyorum. 10 – 12 arası. Geç kalkmam büyük sorun değil mi?”

“Kaçta yatıyorsun?”

“Sabaha karşı 2 – 4 gibi.”

“Senin büyük sorunun geç kalkmamak değil geç yatmak.”

Gece 2 – 4 arası yatıp sabah erkenden nasıl kalkacaksın ki? Asıl sorun gece yatmamak. Şimdi “ben gece çok daha verimliyim” diye çıkışacak arkadaş, tamam sen azınlıksın ve bundan sonrasını okumana gerek yok. Ama insanların büyük çoğunluğu saatlerce çalışıp gece 2 – 4 gibi yatmıyorlar. Gördüğüm kadarıyla özellikle 23:00 – 03:00 arası tek yaptıkları şey internet, sosyal medya, boş youtube videoları, vs. Belki kitap da okuyorlar ama bu 4 saatlik dilimin %90’u çöpe gidiyor.

Eskiden bu çoğunlukla erken kalkmama lüksleri olduğunu sanan üniversite öğrencilerinin ya da liseyi bitirip üniversiteye ilk sene kazanamamış öğrencilerin sorunuydu. Ama şimdi eve kapanan ve evden çalışan büyük bir beyaz yaka nüfusu da bu problemle karşı karşıya. Bana bazen evde çalışan kimse 10:30’dan önce işe başlamıyor gibi geliyor.

Hayatınızda disiplin istiyorsanız ve böyle bir uyku düzeniniz varsa size açıkça söyleyeyim: bu problemi çözmediğiniz sürece disiplini unutun. Birkaç bohem sanatçı dışında geceleri bu şekilde yaşayıp geç kalkan ve buna rağmen başarılı olan insan sayısı yok denecek kadar azdır. Yahu bunu bilmeyen mi var diyeceksiniz ama maalesef çok var. Benim görüştüğüm çoğu insan, asıl sorunun bu olduğunu öğrenince çok şaşırıyor zira bunu o kadar önemsemiyorlar.

Burada asıl sorun geç yatmak. Bunu erken yatmaya ve hep aynı saatte yatmaya çevirmeniz gerekli. Hep aynı saatte zira hayatınızdan depresyonu uzak tutmak ve diğer şeyleri disiplin altına almak için böyle bir sabite ihtiyacınız var.

Depresyonla mücadele eden insanlarda sıklıkla gördüğünüz birşey, ve depresyonun nedeni konusunda çok genel bir önerme ortaya koymuyorum zira depresyonun bir sürü nedeni var, hayatlarında yeterince düzen olmayan insanlar, hayatın ağırlığı altında ezilmeye meyillidirler.

Örneğin birileri bana gelip depresyonda olduğunu söylerlerse, onlara her zaman standart bir soru setini sorarım.

İşin var mı? Eğer bir işin yoksa, toplumumuzda ciddi bir beladadır. Öncelikle biyolojik ritminiz sapıtır zira akşam belli bir saatte yatmak ve sabah belli bir saatte kalkmak için bir nedeniniz yoktur. Çoğu insanın hergün aynı saatte uyanmamaları, günlük ritimlerinin (circadian rhythm) çalışmasını takip ettiklerinden, yataktan kalkar kalkmaz depresyona girmeleri için tek başına yeterlidir. Özellikle de öğleden sonra uyuklamaya başlarsa.

Jordan Peterson – Bir yaşam rehberliği – Bölüm I

İdeal zaman 11:00 ama 10:30 da olabilir. Eğer 11’de yatıp 7 saat uyursanız sabah 6’da kalkabilirsiniz. Sabah 6’da kalktıktan sonra 12:30 gibi 30 dakika – 1 saat öyle uykusu da yapabilirsiniz süper.

Sabah bilinciniz yeni açılırken özellikle de gece geç yatmışsanız, kendinizi yataktan çekip çıkaramayabilirsiniz. Gece erken yatma konusunda daha fazla kontrolünüz var. Ama hemen heveslenmeyin, daha fazla kontrolünüz var ama bu birçoğunuz için kolay değil. Çoğunuz gece sosyal medya, netflix, mesajlaşma gibi artık bağımlılık olan alışkanlıklar geliştirmiş vaziyettesiniz. Bunların varlığında erken yatmanız çok zor olacaktır. Bunun için genellikle şunu tavsiye ediyorum:

1 – 23:00’de yatacaksanız 22:00’de bilgisayarı ve cep telefonunu bırakın.

2 – 23:00’de ışıkları söndürün, cep telefonunu uzağa koyun ve yatağa girin. Cep telefonunuzun hiçbir notifikasyonu açık olmasın. Airplane mode’a alıp yatabilirsiniz mesela.

3 – Uykuya dalmasanız bile yataktan çıkmayın! Biraz televizyon izleyeyim, instagram bakayım, vs. uykum gelir diye düşünmeyin. Tavana bakın, pencereden dışarıya bakın, gözlerinizi kapayıp koyun sayın, vs. 23:00’de yatağa girip 01:00’de uykuya dalabilirsiniz ama yataktan çıkmayın ve ekran açmayın. Işık açıp kitap da okumayın.

Birçoğunuz bir sıkıntıdan dolayı gece ayakta o nedenle bu dediğimi yaparken çok zorlanacaklar. Zira bu kişilerin temel motivasyonlarından biri de canlarını sıkın şeyi düşünmekten kaçmak.

4 – Saat 14:00’den sonra [kahve ve çay içmeyin](#).

5 – Günde 15-30 dakika [meditasyon yapmanızı](#) şiddetle tavsiye ederim. Bunu yatmadan önceki 4 saatte yapmayın.

Tekrar ediyorum, gece çalışan biri değilseniz, hergün aynı saatte erken yatıp erken kalkmadan (arada bir bir şeyi yetiştirmek için 3 – 4 gün arka arkaya sabahlamanız gerekebilir ama biz burada normalinizden bahsediyoruz) başarılı olma şansınız çok düşük. Disiplinli olmanız neredeyse imkansız. Disiplinsiz biriyseniz ve uyku düzeniniz kötüyse ilk uğraşmanız gereken şey o.

Yüksek değerli erkek olmak ne demektir?

[Rollo Tomassi](#)'nin youtube kanalını takibe aldım. Bu kanalın tamamını elimden geldiği kadarıyla Türkçeye çevirmeyi planlıyorum. Videolar oldukça uzun, ana temaya bağlı kalarak özet şekilde çeviri yapıyorum.

Çevirilerin bir kısmını buradan, bir kısmını kendi [sitemden](#) yayınlayacağım ve gene [youtube kanalımdan](#) bu çevirilerin seslendirilmiş hallerini yayınlayacağım. Bu kanalda farklı konularda güzel podcastler de yayınlıyorum.

İlk olarak “Yüksek değerli erkek ne demektir?” adlı son youtube videosunu çevirdim. *Çevirideki ifadeleri Türkçemize uyumlu olması ve anlam bütünlüğü için yeniden düzenledim! Kendi ifadelerimi kullanarak konuyu anlattım.* Video şu:

Çeviriye geçelim....

Günümüz feminist gözlüğü takan dünyasında yaşlı, obez, 2 çocuklu-boşanmış kadınlar bile kendilerinde yüksek değerli erkeği isteme hakkı görüyorlar. Bir de genç ve güzel bir kadının nasıl erkekleri isteme hakkını kendinde bulacağını düşünün. Bunun nedeni birçok kadının kendi [cinsel piyasa değerleri](#) hakkında illüzyon-yanılsama içinde olmalarıdır.

Toplum kadınların kışını öpüyor ve onlara her şeye sahip olabileceklerine ve en iyiye layık olduklarını söylüyor. Yetinmemelerini, evliliği ertelemelerini, kariyeri, başarılı alfayı hedeflemelerini söylüyor.

Kadınlara “bir erkekte neler olmalı?” diye sorulduğunda. Yakışıklı, kariyerli, bol para yapan, özgüvenli falan filan diyorlar. Peki, erkeklerin yüzde kaçını bunların hepsine birden sahip ki? Kadınlar buna % 20-50 diyebilirler. Halbuki tüm bu saydıkları şeylerin hepsine sahip olan erkeklerin oranı %1 gibi bir şey.

Bunun anlamı teknik olarak kadınların erkeklerin çoğunu görmemesi demek. Kadınlar kendilerinden üstün erkeklerin dediklerine itaat ederler, kendileriyle eşit olan erkeklere değil ! Toplum içindeyken eşit erkek istediklerini söylerler ama sadece kendilerinden üstün olarak algıladıkları erkeği görünce o erkeğe boyun eğler. Bu yüzden yüksek değerli olmak gerekir. Yüksek değerli olmanın bir erkeğe sağlayacağı en önemli avantajlarından biri de çekip gidebilme lüksü olacaktır.

Pek çok erkek saygısız, kaba, obez ve kendileriyle seks yapmayan kadınları [bırakıp gidemiyorlar](#). [Çünkü yalnız kalmaktan](#) ve [yenisini bulmaktan](#) korkuyorlar. Yüksek değerli

olan dolayısıyla bir ayağı kapıdan dışarıya çıkmış bir adam olduğunda, sırada bekleyen başka bir kadın olduğunda kadınlar o erkeğe saygılı davranacaklardır.

Öncelikle yüksek değer birçok insanın öznel (kişiden kişiye değişen bir şekilde) olarak algıladığı bir şey. Öncelikle yüksek değer ne olduğunu objektif olarak belirlemeliyiz.

Şundan çok eminim ki, birazdan bir kadın gelip bu videonun yorumlarına: “yüksek değerli erkek olmak demek **iyi bir erkek olmaktır**. Benim ihtiyaçlarıma duyarlı, elimi tutan, köpekleri ve dondurmayı seven, çocuk isteyen ve iyi aileden gelen erkektir” falan diyecektir. O yüzden yüksek değerli demekten kastımızın ne olduğunu objektif bir şekilde ortaya koymalıyız.

Alfa demek olarak şu tanıımı yapabiliriz. Alfa belli bir maddi güce, tecrübeye, yeterince farklı kadınla yaşanmışlığa, şekle girmiş vücuda, bankada belki 6 aylık maaşı kadar bir birikime sahip kişidir diyebiliriz. Bence bu sizi giriş seviyesinden yüksek değerli adam sınıfına sokar.

Maalesef biz erkekler bu “yüksek değerli” olma konusunda erkekler olarak kadınlardan farklı olarak somut bir şeye sahip olmalıyız. Onlar için sadece güzellik yetecektir ama bizim için durum çok daha farklı. Biz bu noktada kadınlardaki gibi bir ayrıcalığa sahip değiliz. Bir kadına ilişkide kendisinin masaya ne koyacağını sorduğunuzda “ben iyi biriyim, naziğim, ilgiliyim” gibi birçok subjektif şeyi söyleyecektir. Ama erkeğin böyle bir ayrıcalığı yoktur. Erkeğin masaya somut şeyler getirmesi zorunludur. Bizler üstü kapalı bir şekilde performans yükü altındayız.

Kadınlar politik doğrucu olarak: “partnerim en az benim kadar para kazanmalı ya da benden biraz daha düşük olsa da olur” falan diyebilirler ama şunu biliyoruz ki **kadınların söyledikleriyle yaptıkları ayrı iki dünyadır**. İstedikleri kendilerinden en az %25-50 daha fazla kazanan bir erkek. Kendilerinden çok daha başarılı ve fazla kazanan erkek istiyorlar ve bir yandan da bunları önemsizmiş gibi gösteriyorlar. Çünkü bu beklenti onları kötü gösteren bir şey olurdu. Bu yüzden bu konuda dürüst olmuyorlar.

Erkekler bunlara sahip olurlarsa lider olurlar ve ilişkiye istediklerini dikte edebilirler. Çünkü kadınlar eğer ödül olduğunu düşünmezlerse o erkeği takip etmezler. Çoğu kadın çoğu erkeğe aslında saygı duymaz, duyarmış gibi yaparlar çünkü doğalarının bu onları kötü gösterme ihtimali olan tarafını gizlemek isterler. Ve bunları gerçekleri dürüstlikle redpillde dile getiren erkekleri “kadınlardan nefret ediyorlar vs.” diye damgalamaya çalışırlar. Bizler kadınlardan nefret etmiyoruz, sadece pratikte bu cinsel eşleşmelerin kadınların dürüstçe dile getirmediklerinden daha sert bir doğası olduğunu söylüyoruz.

Kadınlar **hipergamiyi** uzun süre sır olarak tuttular. Bunu zaman zaman bazı komedyenler dile getirmiş olabilir ama tarihsel olarak kadınların üstün faydası gözetilerek bu eşleşme, partner

bulma stratejileri sır olarak tutulmuştur. En azından bir noktada üzeri kapatılmaya çalışılmıştır.

Günümüzde sosyal medyanın patlamasıyla kadınların kendi egolarını yaptığı yaptırım ve beklentileri arşa çıkmış durumda. Ve artık cinsel pazar değeri olarak 6'lık bir kadın çok rahat bir şekilde kendini 8'lik olarak hissediyor. Çünkü sosyal medya üzerinden beta ve feminist erkekler gibi gruplar tarafından çok fazla ilgi bombardımanına tutuluyorlar.

Artık kadınların hipargamiyi bir sır olarak tutmaya ihtiyaçları yok. Bunu da açıkça artık medyada görebiliyoruz. Açıkça belli bir yaşa göre (genç oldukları ve birçok erkekle takılabildikleri parti yıllarında) serserilerle takılmaları ancak belli bir yaştan sonra daha kalıcı-sağlayıcı-sorumluluk sahibi beta erkeklerle evlenmeleri tavsiye ediliyor.

Reklamlarda bilerek ortalama güzelliğin bile altındaki bir kadını alıp tepedeki çekici bir adamla eşleştiriyorlar. Erkekler hayatta eğer belli standartlara sahip olmazlarsa çekici kadınlarla olamayacaklarını çok hızlı bir şekilde öğreniyorlar. Ancak bu tarz reklamlar kadınlara ne kadar güzel olmasalar da, hatta maskülen bir kadın olsalar da azınlık dilimdeki erkeği hak ettikleri vurgulanıyor. Bu yüzden kadınlar gerçek yaşamla uyumlu bir beklentinin dışına çıkmış durumdalar. Bu reklamların söylediği ortalama altı güzellikte bir kadının tepedeki dilimdeki erkekleri hak ettiği.

Kadınlar için eskiden gizli bir şekilde verilen hipargamik tavsiyeler artık artık çok açıkça veriliyor. Kadınlara, değerinizin düşüşe geçeceği 28 yaşlarına kadar eğlenin ancak bu serseri adamlarla evlenmeyin ve o yaştan sonra sorumluluk sahibi betayı bulun tavsiyesi açık bir şekilde veriliyor.

Kadınlar kendileriyle eşit partner aramıyorlar, kendilerinden üstün görecekları birini arıyorlar. Erkeklerin beynine küçüklüklerinden beri kazınan klasik söylemin aksine seninle eşitin olduğunu bilen kadın seni kendinden üstün göremez. Çünkü hipargamik kadın her zaman kendinden daha yukarıda ve iyi olanı arar.

Kadınlar her zaman ataerkil toplumda yaşadıklarını söyleyip mağdur edebiyatı yapıyorlar ancak söz konusu 2021 yılıysa artık bu durum geçerli değil ve kadınların şuanki toplumda daha fazla ayrıcalıkları ve hakları var. Eğer günümüz feminist toplumunda kadınsan ataerkil diye bahsettiğin bir erkeğin üzerindesin demektir.

Feminizm sadece kadınların mağdur olduğunu iddia ederse varlığını sürdürebilir. Çünkü feminizm "eşitliği" savunduğunu söyler ancak bunu sadece bir tarafın mağdur olduğunu iddia ederse savunabilir. Ancak bunu savunmak şuanki toplumda yapılabilecek bir şey değil.

Görüştiğim birçok kadına bir erkekten beklediklerini sorduğumda, 19 yaşındayken beklediklerinin 29 yaşındayken beklediklerinden çok daha farklı olacaklarının en azından bilinçaltı seviyede farkında olduklarını gözlemliyorum. Ben bu durumun birçok erkek tarafından da fark edilmesini bekliyorum ancak kadınlar zaten bunun çoktan farkındalar! Ve belli bir yaşa kadar serserilerle gönül eğlendirip sonra da sorumluluk sahibi betayı bulmak planlarının bir parçası! Aslında erkekler burada kadınların gördüğü büyük resmi görmüyorlar.

19 yaşındaki bir kızın eşleşme-partner bulma stratejisi aslında aynı zamanda hayat stratejisidir. Ancak 21 yaşında bir erkek hala kendisine anlatılan idealleştirilmiş aşk masallarına inanıp duruyor (Kendimle eşit bir partner bulacağım, her şey plana göre gidecek, çocuklarımız olacak vs) . Ama kadınlar daha 19 yaşından beri 28 yaşlarına kadar olan parti yıllarındaki eğlenme halinin ileri 30'lu yaşlarındaki güvenlik ve kendilerini garantiye alma ihtiyaçlarına kadar sürmeyeceğinin farkındalar. Bu eğlenceyi belli bir yaştan sonra sürdüremeyeceklerini biliyorlar. Ve her şeyi plana göre işletiyorlar! Bu yüzden kadının eşleşme (partner seçme) stratejisi aynı zamanda hayat stratejisidir.

Bir kadın 20'li yaşlarında ve güzelse hayat onun için kolay modda olacaktır. Ancak biz erkekler için tek opsiyon görünüşümüz ve yaşımız değildir. Para erkekler için büyük bir eşitleyicidir. Para erkeği yakışıklı hale getirir. Bu açıdan erkekler para yapmaya odaklanabilir çünkü kadınlar bir yere kaçmıyorlar. Erkekler kadınlar gibi değerli olmak için belli bir zaman dilimine hapis değiller. Bir erkek 20-30'larında çalışıp 35'lerinde cinsel pazar değerini yukarı getirebilir. Çünkü biz erkekler en değerli olduğumuz yaşlar bakımından kadınlarla aynı cinsel pazar zaman tüneline değiliz.

Kadınlar 35 yaşında bir erkeği daha genç kadınlarla beraber olduğu için utandırmak isterler ama kendilerinin değerinin düşüşte olduğunun ve erkeğinkinin artışta olduğu bildikleri için bunu yaparlar.

Hayatı bir banka gibi görürsek, kadınlar hayata 5 milyon dolar avansla başlıyorlar (19 yaşında güzel bir kadın olması). Ancak ortalama bir erkek 20'lerinde bu kadının yanındayken neredeyse 0 bakiyededir(20'li yaşlarında tecrübesiz erkek değersizdir). 35'ine kadar daha fazlasını biriktirebilir(statü kazanıp kendini geliştirilerek). Erkek 35'lerinde kadına başlangıçta avans verilenin 3 mislini kazanmışken kadının parası çoktan suyunu çekmek üzere olacaktır(ilerleyen yaşı ile beraber kadının değeri 28'lere doğru düşüşe geçer). Ve kadınlar bu noktada çok uyanık bir şekilde kendi değerleri düşerken değeri yükselen erkeği kapmaya çalışırlar. Ama zeki erkek hayat bankasında 5 milyon doları birikmişken, geçmişte zengin olan ancak şuan 200bin doları kalan kadınla ciddi bir ilişki kurmaz.

Erkekler olarak performans yükü altındayız. Birçok erkek bunu kabul etmek istemiyor. Kadınların onların duygularına dokunan ve kendini ifade eden erkekleri istediklerini, herkesin karşılıklı olarak kazandığı, dünyadaki herkesin kazanan olduğu bir dünyada olduklarını düşünmeye eğilimliler. Ancak işin gerçeği sen bir erkeksin ve doğanda mücadele etmek var. Güzel kızları istiyorsan diğer erkeklerin yanında parlamalısın.

Erkek oyunu ile kadın oyunu çok farklıdır. Erkeğin oyunu kadını elde etmektir, kadın oyunu ise seks sonrasında erkeği elde etmekle, elde tutmakla ilgilidir. Ve pek çok kadın seksten sonra, seks dışında erkeğe bir değer sağlama konusunda yetersizdir.

Kadınlar güçlü ve bağımsız olmak istiyorlar ama hala önlerinde eğilip onlara evlenme teklif eden geleneksel erkek bekliyorlar. Ama kendileri geleneksel kadın olmak istemiyorlar. Erkekten beklenen şeyler geleneksel şeyler. Yani erkek centilmen olacak, koruyucu olacak, yeterli parayı kazanacak ama kadın geleneksel olmayacak. En mavi haplı erkekler bile günümüz evliliklerdeki bu dengesiz noktayı görebiliyorlar.

Kimse kadınlara bir ilişkiye başlarken cinsellikleri ve güzellikleri dışında masaya ne getireceklerini (ilişkiye nasıl bir değer katacaklarını) sormuyor. Bu sorulursa kadınlar genelde iyi bir işe sahip olduklarını söylüyorlar. Ama iyi yemek yapacaklarını, iyi anne, iyi eş ya da destekleyici sevgili olacaklarını vs. söylemiyorlar. İş bir kadını iyi bir eş, sevgili yapmıyor. Bunlar erkeklerin cinselliğin ötesinde baktıkları değer değil.

Pek çok kadın seksten başka bir şey masaya getiremiyor ve masaya getirdikleri diğer şeylerde zaten erkeklerin sahip oldukları şeyler.

Kadın: Daha fazla para yapıyorum !
Erkek: Tebrikler. Ben de öyle

Kadın: İyi bir işim var !
Erkek: Tebrikler. Benim de öyle

Bunlara erkekler zaten sahip. İşin aslı kadınlar erkeğin ne istediğini bilmiyorlar. Çünkü bunu hiç düşünmek zorunda kalmamışlar. Bir erkek kadından daha geleneksel kadın rollerini bekleyecektir.

Günümüz toplumunda erkeklerin kadınlara standart olarak saygı duymaları öğretilmiştir. Saygı kazanmak için tek yapmaları kadın doğmaktır. Bir kadının ağzından “ben bir kadının, saygı duyacaksın” lafı kolay bir şekilde çıkabilir. Ancak bir erkek size gelip “ben erkeğim bana saygı duy” dediğinde o erkeğe .iktiri çekeriz. Erkekler saygı beklediklerinde bu komik olur çünkü erkekler eğer bir alanda başarı gösterirlerse saygıyı hak ederler. Bu adil bir durumdur.

Bir erkeği hayatta yaptıkları saygıdeğer hale getirir. Ancak kimse kadınlar için erkeklerden bekledikleri bu performansa dayalı aynı saygı kriterlerini dile getirmiyor. Pek çok erkeğin kafasına kadınlara sadece kadın oldukları için saygı duyma düşüncesi yerleşmiş. Bu düşünce erkeğin kadının türlü saçmalıklarını tolere etmesine neden oluyor.

Kadınlarla erkekler saygıdan farklı şeyler anlıyorlar. Kadınların tanımında herkes herkese saygı duymalı. Çünkü kadınların dünyasında saygıya tek referans kadın oldukları için saygı görmeleri gerektirir. Erkekler saygıyı diğer erkek başarılıysa ona verirler. Mesela bir erkek çok çalışıp varlıklı hale geldiyse ona saygı duyarız. Bir erkek “erkek olduğum için bana saygı duy” derse ona güleriz çünkü yaptıkları onu saygıdeğer hale getirir. Şuan toplumda kimse kadınlardan erkeklerden bekledikleri saygı kriterlerini beklemiyor. Sadece vajinaları oldukları için saygıyı hak ettikleri bir algı söz konusu. Bir kadın sadece kadın olmasının arkasına sığınarak sana saçmalık saçacak olursa, kadın olmasından ötürü ona saygılı davranma beyin yıkamasını bir kenara bırak ve bir erkeğe yaptığın gibi ona hak ettiği türden konuş. Bu durumda kadının fikri seninle çelişiyor olsa bile sana olan saygısı artacaktır. Çünkü ona gerçekten hak ettiği gibi davranma cesaretine sahip olduğunu göstermiş oluyorsun.

Kadınlar erkekleri, erkeklerin onları obje haline getirdiklerinden daha fazla obje haline getiriyorlar. Erkeği kazandığıyla, statüsü ve özgüveniyle obje haline getiriyorlar. Kadınlar sana çok faydacı yaklaşacaklardır. Statünden, gücünden, ona sunacağın türlü şeylerden faydalanmak isteyeceklerdir. Sen de küçüklüğünden beri sana öğretilen masalları bir kenara bırakıp bir kadının sana faydasını tartmayı düşünmelisin. Kadınların erkeklerden çok daha yoğun olan bu faydacı yapısının evrimsel nedeni kadının kendisini için en üstün-ideal erkeği bulmak için cinsel pazar değerinin en tepe nokta yaptığı 18-24 yaş aralığının ona kısa bir zaman tanınmasıdır. Kadının en ideal erkeği bulmak için elinin en güçlü olduğu bu zamanın bir erkeğe göre çok kısa olması kadını her zaman daha faydacı, fırsatçı yapacaktır.

Çeviren: Secret



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [February 21, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Rollo Tomassi](#) 109 Commentson [Yüksek değerli erkek olmak ne demektir?](#)

Erkek Adam Podcast : Soru cevap #1

[erkekadam.org](#) sitesinde sorulan bazı sorulara cevaplardan podcast yaptık.

Bu yayını [Erkek Adam Spotify hesabından da dinleyebilirsiniz.](#)

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Alfa erkeklerin şaşırtıcı gerçeği

Jordan Peterson'un [Kişilik ve Dönüşümleri derslerinde](#) sıklıkla referans verdiği primatolog Frans de Waal'ın Ted Talk konuşmasının metni. Oldukça ilginç gözlemler. Videonun Türkçe altyazısı da var.

Hayatım boyunca pek çok alfa erkek tanıdım; alfa erkek şempanzeler. Bugün alfa erkeğin ne olduğu hakkında konuşacağım. Çünkü bence hepimiz, alfa erkeklere sahip yakın akrabalarımızdan bu konuda çok şey öğrenebiliriz.

Tanıdığım bir alfa erkek olan Amos'ı örnek vereyim. Bu genç alfa erkek oldukça popülerdi, ama birgün hastalandı ve konumunu kaybetti. Erkek şempanzeler zayıf düştüğünüzü bir 1 km öteden anlarlar. Dolayısıyla üzerine geldiler ve o da konumunu kaybetti. Sonra gitgide daha da hastalandı, ve biz de onu izole etmek zorunda kaldık.

Bu grup çok yeşil bir adada yaşıyordu. Amos'u bir kafesin içine almak zorunda kaldık ama kafesin bir yanını açık bıraktık ki diğer şempanzeler ona ulaşabilsin.

Sonra yaşananlar çok etkileyiciydi. Diğer şempanzeler ona yiyecek, ahşap korunak getiriyorlardı. Üzerinde uyumak ve yuva yapmak için kullandıkları şeylerden. Dişiler de bu korunakları arkasına yerleştiriyordu. Sıkı bir şekilde duvara dayanıyordu ve dişiler de tıpkı bizim yatan bir hastamıza yastıklarla yaptığımız gibi bu şeylerle sırtını besliyorlardı.

İşte bir alfa erkeğe bu şekilde muamele edilir, diye düşündüm. Seviliyor ve saygı duyuluyordu ve herkes de onunla ilgileniyordu. Ancak her zaman böyle olmuyor. Çünkü alfa erkekler konumlarını kaybettiklerinde iyi tepki vermiyorlar. Amos liderken sevilen bir alfa örneği idi.

Alfa erkek terimine internetten baktığınızda, alfa erkek nasıl olunur diye anlatan işletme kitaplarıyla karşılaşsınız ve bunlar genelde başkalarını yenmek üzerinedirler. Başkalarını yenip onlara patron olduğunuzu nasıl gösterirsiniz, benimle uğraşmaya kalkma gibi. Yani temel olarak alfa erkeği bir zorba olarak tanımlıyorlar.

Ben bu tanımlamayı hiç sevmiyorum çünkü "alfa erkek" teriminden kısmen ben sorumluyum. "Chimpanzee Politics" kitabını ben yazdım ve kitap, Newt

Gingrich tarafından yeni meclis üyelerine tavsiye edildi. Ne işe yaradı bilmiyorum ama onlara bu kitabı tavsiye etti. "Alfa erkek" teriminin popülerlik kazanması da böyle oldu.

Fakat ben yanlış bir sınıflandırmada kullanıldığı kanısındayım. Alfa erkek terimi üstünkörü bir şekilde kullanılıyor ve ne gerçek bir alfanın ne anlama geldiğini gösteriyor ne de alfa erkek nasıl olunur konusunda doğru bir bilgi veriyor. Ben size alfa erkek me demek onu anlatmak için buradayım.

Alfa erkek teriminin kendisi çok daha eskiye dayanıyor. 40'lı ve 50'li yıllarda kurtlar üzerinde yapılan araştırmalara dayanıyor ve aslında tanım çok basit. En yüksek kідeme sahip erkeğe alfa erkek deniyor. En yüksek kідeme sahip dişi de alfa dişisi. Her primat grubunda bir alfa erkeği, bir de alfa dişisi olur, bir taneden fazla olmaz. Bunun nasıl olduğunu açıklayacağım.

Öncelikle beden dili. Burada aynı boyutlarda iki erkek şempanze görüyorsunuz, biri dik pozisyonda yürüyor, tüyleri havaya kalkmış, elinde büyük bir taş var ve alfa erkek kendisi. Diğer erkek onu selamlayan bir ses çıkarıyor, otoritesini kabul ediyor ve onun önünde eğiliyor.



Dengeli bir ilişki yürütebilmek için bu ritüeli her gün birkaç kez tekrarlamaları gerek. Size ortamlarından [bir video göstereyim](#). Burada bir dişinin bir alfa erkeğini nasıl selamladığını göreceksiniz. Erkek ona doğru yaklaşıyor, dişi onu selamlıyor. Tüm tüyleri kalkmış durumda ve kendini gösteriyor. Aslında burada ben aşırı yakın duruyorum. Şempanzeler benden çok daha güçlü o nedenle bu videoyu çekerken çok ihtiyatlı olduğum söylenemez.

Erkeğin yaptığını, iki ayağı üzerinde durarak kendini daha uzun göstermek ve kollarını yana açmak. Buna iki ayaklı gösteriş deniyor. Kıdemli erkekler arasında oldukça yaygın bir duruş ve çok da bilinen bir şey çünkü insanlar da benzerini yapıyor. İnsanlar bunu her zaman yapıyor. Bu resimde gerçekten sevdiğim şey yan taraftaki iki olgun adam □



Şempanzeler de böyle. Şempanzelerde genellikle yaşlı erkekler olur. Kendileri artık alfa olamayacaklardır ama oyunlar oynayarak başkalarının sırtından koalisyon kurarlar. Sonra inanılmaz etkili hâle gelirler. bizim dünyamızda da alfanın kendisinden daha etkili olan olgun erkeklerimiz var.

Bir örnek vereyim. Birlikte en çok çalıştığım üç erkek, uzun zaman önce çalıştığım Hollanda hayvanat bahçesinde, ortadaki erkek 17 yaşında bir alfa. Yan tarafta tüylerini düzelteren erkek ondan iki kat daha büyük ve bu yaşlı erkek onu lider yaptı. Anlayacağınız üzere yaşlı erkeğin inanılmaz bir gücü var, çünkü alfayı o alfa yaptı. Sağ taraftaki erkek ise tek başına en güçlü erkek. Doğada olmadıklarında bunu test edebilirsiniz. Bu erkeğin diğer ikisiyle hiçbir sorun yaşamadığını görebilirsiniz. Yalnızca diğer ikisi birlikteyken onlarla sorun yaşıyor. Yani şempanze topluluğundaki koalisyonun oluşması da sandığınızdan çok daha karmaşık.

Bir örnek vereyim. Bir gruptaki en küçük erkek alfa erkek olabilir. En büyük ve en güçlü olmanıza gerek yok. En küçük erkeğin doğru arkadaşları varsa ve onları memnun ediyorsa ya da dişi desteği varsa alfa erkeği olmasında bir engel yok. Bu koalisyon sistemi her şeyi karıştırıyor. Ben de ABD’de her zaman seçimlerin sona ermesini merakla bekliyorum, çünkü birliktelik göstermeniz gereken bir an oluyor. Şempanzelerin nasıl birliktelik gösterdiğini **size göstereyim.**

Burada sol tarafta birlikte duran iki erkek görüyorsunuz. Hatta büyük köpek dişlerini de görebilirsiniz. Birlikte duruyorlar ve grubun geri kalanını temsil ediyorlar:

”Birlikteyiz. Hep beraberiz.”

Sağ taraftaki erkekler senkron içinde yürüyorlar. Birlikte olduğunuzu göstermenin başka bir yolu daha var. Bir koalisyon sisteminde birliktelik göstermek aşırı derecede önemli. Dediğim gibi, seçimlerde de her zaman o anı bekliyorum çünkü aynı partiden olup birbiriyle tartışan iki kişi oluyor ve bir noktada birliktelik göstermeleri gerek.

Tabii bu da sıkıntılı durumlara yol açıyor. Birbirini sevmeyen insanlar birbirlerine kucak açıyor ve birlikte hareket ediyorlar. Bir partinin bütünlüğü için çok önemli bir etken ve eğer bunu yapmazsanız parti yıkılabilir. Burada olduğu gibi eğer işler yolunda gitmezse o zaman partinin işi bitti demektir çünkü bütünlük göstermediler. Yani koalisyon sisteminde bu çok önemli ve insanlar ve şempanzelerde bu durum benzer.

Peki nasıl alfa olunur?

Etkileyici ve taviz vermiyor olmanız lazım, ara sıra kudretinizi göstereceksiniz ve güçlü olduğunuz görünecek. Bunu yapmanın pek çok yolu var. Ancak bunun yanında cömert olmanız da gerek.

Lideri yerinden etmek için karar kılmış erkekleri örnek verelim, bunu yapmak iki üç ay sürebilir çünkü grutaki tüm koalisyonları test ediyor olacaklar, ayrıca çok cömert olmaları da lazım. Bu süreçte herkesle yiyecek paylaşırlar. Dişilerin bebekleriyle oynarlar. Erkek şempanzeler genellikle yavrulara pek ilgili olmaz ama konu siyaset yapmaya geldiğinde yavrulara çok ilgili olur, onlarla oyun oynarlar ve dişilere yalakalık yaparlar.

Biz insanlarda da başkanlığa aday olup bebekleri kucaklayan erkekler her zaman ilgimi çekmiştir. Bu, bebeklerin sevdiği bir şey değil. Ama dünyanın geri kalanına mesaj vermek için onları böyle havaya kaldırmaları gerek. Bu benim gerçekten ilgimi çekiyordu, son seçimlerde bir kadın adayımız vardı ve bebeği tutuş şekli daha çok böyleydi, böyle tutunca hoşlarına gidiyor. Ama kadının amacı dünyaya mesaj verip bebeği düşürmeden tutabileceğini göstermek değildi, adam tam da bunu yapıyordu. Bu çok yaygın bir taktik, erkek şempanzeler de siyaset yaptıklarında her tür grupla vakit geçirerek yalakalık yapıyorlar.

Peki bir alfa erkek olmanın imtiyazları ve sonuçları ne? En büyük imtiyaz dişiler. Yiyecek pek önemli değil. Çiftleşme döneminde ve ilgilendikleri bir dişi olduğunda erkek şempanzeler yemek yemeden bir hafta geçirebilir. Erkek şempanzeler de seks, yiyecten daha ağır basıyor. Tabii ki biz evrimsel biyologların buna dair açıklaması var. Seks üreme için gereklidir, üremedeki evrimsel başarının ölçüsüdür. Her şey bu şekilde evrilir.

Yani erkekler kıdemleri sayesinde üreme başarısını artırıyorlarsa otomatik olarak erkekler arasındaki kıdem hırsına kapılıyorlar. İşte imtiyaz bu. Sonuçlarına gelince...

Biri tabii ki partnerlerinizi memnun tutmak. Yaşlı bir erkeğin desteğiyle bu güce sahip olursanız o yaşlı erkeğin dişilerle çiftleşmesini sağlamanız gerek. Bunu yapmazsanız o yaşlı erkek size kızacak ve partner olarak onu kaybedeceksiniz. Yani ortada bir anlaşma var. Bu şekilde alfa olursanız ortaklarınızı memnun etmeniz lazım. İşte sonuçlardan biri bu.

İkinci bir sonuç da herkesin konumunuzda gözü olması. Alfa erkek pozisyonu çok önemli bir pozisyon ve herkes bunu elinizden almak ister. O yüzden sürekli arkanızı kollamanız gerek. Aşırı dikkatli olmanız lazım. Örneğin başkalarının koalisyonlarını bozmanız lazım ve erkek şempanzeler

bunu oldukça sık yapıyor. Stratejilerini bozarak onları bölüyor. Yani oldukça stresli bir durum, bu konuda verilerimiz var. Vahşi doğadan edinilen veriler, şempanzeler değil ama babunlardan. Babunlardan dışkı örneği topluyorlar ve glukokortikoid olup olmadığına bakıyorlar. Buradaki grafikte gördüğünüz erkek babunun kıdemi ne kadar düşükse, dışkıdaki kortizol seviyesi o derecede yüksek. Bir de alfa erkeğe bir bakalım. Düşük kıdemli erkeklerle aynı seviyede, yani alfa olmanın harika bir şey olduğunu düşünebilirsiniz, ama aslında oldukça stresli bir konum ve bunu fizyolojik olarak da gösterebiliyoruz.

Zorunluluklar neler? Bu aşamayı hep ilginç bulmuşumdur, aklınıza yerleşmiş klasik alfa algısından o kadar çok farklılık gösteriyor ki.

Alfa erkeğin iki zorunluluğu var. Birincisi grupta barışı sağlamak. Buna kontrol görevi diyoruz. Gruptaki kavgalar kontrol ediliyor. İkincisi de empati kurmak. Tıpkı bir milletin barış elçisi gibi. Öncelikle barışı sağlamak.

İki diş arasında kavgayı durduran bir erkek. Sağ ve sol taraftaki iki diş yiyecek yüzünden birbirlerine bağırıp çağırıyorlar, çünkü yiyecek dişiler için çok önemli. Alfa erkek kavgayı durdurup aralarında bu şekilde duruyor. Aslında çok ilginç, alfa erkekleri bunu yaptıklarında tarafsız oluyorlar. Annelerini veya en iyi arkadaşlarını savunmuyorlar. Kavgaları durduruyorlar ve genelde zayıf olanlara destek çıkıyorlar. Bu da onları grupta oldukça popüler yapıyor. Çünkü grubun en düşük kıdemli üyeleri için güvence sağlıyorlar.

Tarafsız olduklarından bahsettim. Tarafsızlık, şempanzeler için pek de alışılmış bir durum değil, çünkü arkadaşlarına çok düşkün olurlar. Bu konuda iyi olan alfa erkekler, gruptaki barışı sağlamakta da çok etkili olabiliyorlar.

Yaptıkları ikinci şey de diğerlerin için empati kurmak. Empati üzerine inanılmaz çok araştırma yapıyorum ve bunun derinine inecek zamanımız yok ama empati bugünlerde kemirgenlerde, köpeklerde, fillerde, primatlarda ve daha birçok hayvan türünde üzerinde çalıştığımız bir konu oldu.

Burada iki bonobo görüyorsunuz. Ön taraftaki bir kavgada yenilmiş. Arkada duran da kollarını ona sarmış, onu teselli ediyor. Çocuklarda da empatiyi bu şekilde ölçüyoruz. Sıkıntılı bireylere nasıl tepki verdiklerini inceleyerek. Kıdemli erkekler bunu çok sık yapıyor. Kıdemli erkekler grupta inanılmaz seviyede teselli sağlıyorlar, depresyon, fırtına gibi afetlerin yaşandığı yerlere gidiyorlar ve tesellide bulunuyorlar. Papa da aynı yapıyor. Devlet başkanları da. Dünyadaki tüm liderler bu işi yapmak zorunda. Kraliçe de yapıyor. Bu işten hepsi sorumlu, yani tesellide bulunmak çok önemli bir görev.

Bu iki konuda iyi olan erkekler, barış ve teselli konusunda, inanılmaz popüler liderlere dönüşüyorlar. İşin içinde bireysel çıkar da var. Bunu yalnızca grup için yapmıyorlar, bunu yapmak konumlarını sağlamlaştırıyor. Bir erkek, alfa olarak ne kadar popüler olursa geri kalanlar da o derece ona saygı duyuyor ve imreniyor. Konumları o derece savunma kazanıyor, çünkü başka bir tanesi tarafından meydan okunabilir ve böyle bir durumda tüm grup o erkeği savunur. Çünkü kendileri için iyi olan bir lider isterler. Yani grup iyi lider olan erkeklerle genellikle destek çıkıyor ve zorbalara kesinlikle arka çıkmıyor.

Zorbalık konumlarını kaybettiklerinde kendilerini çok kötü bir durumun içinde bulabilirler. Bu verilerde teselli davranışını görüyorsunuz. Şempanzeler arasındaki teselli, orta ve düşük kıdemli olanlara bir bakın, dişiler bunu erkeklerden daha çok yapıyor. Aslında tüm topluluğu kapsıyor. Bu durum memelilerde empati üzerine yapılan tüm araştırmalarda geçerli, dişiler erkeklerden daha çok empati sahibi. Ancak alfa erkeğe bir bakın. Alfa erkek diğer herkesten daha çok empati kuruyor. Yani temelde barış elçisi görevindeki alfa erkeklerle ait veriler.

Bahsetmek istediğim son şey alfa dişiler hakkında. Mama'nın bir resmi, Arnhem Hayvanat Bahçesi'nde alfa dişi. Orada çalışıyordum. Şimdi internette çok izleniyor, 59 yaşında hayatını kaybederken çekilmiş videosu sanırım şu an 100 bin kez izlendi. Bu geçen seneydi.

Mama kesinlikle grubun merkeziydi. Erkekleri domine edecek fiziksel kapasitede değildi. Erkeklerden kıdemde aşağıdaydı ama yine de topluluğun merkeziydi ve toplulukta bir sorun olduğunda herkes soluğu Mama'nın kollarında alırdı. Oldukça önemli bir figürdü. Bu yüzden şempanze gruplarında alfa dişilerin konumunu minimize etmek istemiyorum.

Bir de bize eşit derecede yakın bir tür var, şempanze, bonobo örneği. Bonoboları unutuyoruz ama ana erkil bir topluluk yapıları var ve genellikle dişiler alfa oluyor. Genelde topluluğun başında bir dişi var ve bunu nasıl yaptıkları, o konuma nasıl geldikleri ve işi nasıl yürüttükleri hakkında

çok daha az şey biliyoruz. Çünkü bonobolar hakkında çok az şey biliyoruz.

Ama şunu vurgulamak istiyorum, bir gruptaki alfa erkek olmak zorunda değil ve en yakın akrabalarımızdan birinde alfa bir dişi. Yani vermek istediğim mesaj şu, toplumumuzdaki erkeklere baktığınız zaman diyelim ki bir ailenin veya bir şirketin, hatta Washington'ın lideri diyelim. Onu alfa olarak görüyorsunuz, yanlış etiket kullanarak. Şempanzelere hakaret etmeyin.

Bir zorbayı alfa kabul edemezsiniz. Büyük ve güçlü olan ve herkesi korkutan ve inciten bir kişi alfa demek değildir. Bir alfa erkeğin pek çok niteliği var, şempanzelere arasında da zorbalar gördüm. Ama rastladığım alfa erkeklerin çoğu liderlik yetilerine sahip ve toplulukla bütünleşmiş erkekler. İşin sonunda Amos gibi saygı duyuluyor ve seviliyorlar. Yani sandığınızdan çok farklı bir durum.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 17, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#) 64
Commentson Alfa erkeklerin şaşırtıcı gerçeği

Kişilik ve Dönüşümleri – Jordan Peterson Psikoloji Ders Notları



Kişilik ve Dönüşümleri

Jordan Peterson'un Psikoloji Dersleri Notları

Derleyen: Mahmut A.
erkekadam.org

Kişilik ve Dönüşümleri
(Dijital Kitap – Türkçe – 420 sayfa)

İnsan olmanın temel motiflerinden biri, “bir engel ile karşılaştığımda, kendimi dönüştürebilirim ve böylece bu engeli aşacak bir yol bulabilirim” motifidir. “Kişilik ve Kişiliğin Dönüşümleri”, sizin sadece olduğunuz kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson, Kişilik ve Dönüşümleri dersi, bu konuyu tarihsel, felsefi, evrimsel ve biyolojik temellerine oturtarak size kişisel serüveninizde kullanabileceğiniz güçlü bilgiler sağlıyor.

Bu kitap, Jordan Peterson’ın kamuya açık psikoloji derslerinden derlendi ve bildiğim kadarıyla kendisi ile ilgili Türkçe’deki ilk kitap. Jordan Peterson’ın bu popüler derslerinin Youtube’da milyonlarca kez izlenmesinin bir nedeni var: Dersler arada teknikleşse de psikoloji derslerinden ziyade bir hayat dersleri. Ayrıca sürekli olarak kendinizle, başkaları ile ve başkaları ile etkileşiminiz ile ilgili bir şeyler öğrendiğiniz inanılmaz bir deneyim.

İyi okumalar.

[Kişilik ve Dönüşümleri kitabını Türkiye’den satın almak için tıklayınız.](#)

[Kişilik ve Dönüşümleri Kitabını Türkiye dışından almak için tıklayınız.](#)

Kitaptan bir bölüm: [Erkekliğe geçiş ritüeli](#)

Kitabın [İçindekiler kısmına buradan bakabilirsiniz.](#)

Sitedeki Jordan Peterson yazıları için [tıklayınız.](#)

Anahtar Kelimeler: Jordan Peterson Türkçe, Jordan Peterson Kitap, Evrimsel Psikoloji, Psikoloji Ders Notları, Beş Büyük Faktör Kuramı

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 15, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Jordan Peterson](#), [Kitap](#), [Psikoloji](#) Tags [Evrimsel Teorisi](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [İnsan Doğasının Yasaları](#), [İnsanın Evrimi](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Psikoloji](#) 79 Comments on [Kişilik ve Dönüşümleri – Jordan Peterson Psikoloji Ders Notları](#)

Kadınlara güvenmek

Kadınlara nasıl güveneceğim? Kadınlara güvenim kalmadı. Hiçbir kadına güvenilmez gibi geliyor.

Bu soruyla çok karşılaşıyorum. Bugün [Karanlık Rüya'nın Youtube kanalında](#) bir yorumda yine görünce bu konuda bir yazı yazayım dedim.

Her şeyden önce bakmanız gereken şey, kadınlara güvenme ihtiyacınızın yaşınıza, ilişki durumunuza ve aslında gerçek dünyaya uygun olup olmadığı. Çoğu erkeğin maalesef kadına güven ihtiyacı, yetişkin bir erkeğin olması gereken ihtiyacının çok üstünde. [Bir yatırım tavsiyesi olarak kırmızı hap](#) yazısında bu işlere biraz yatırım gibi bakmanızı ve böyle bakarak kırmızı hapin ne olduğunu daha iyi anlayacağınızı söylemiştik:

Toplumda erkeklere pompalanan yaygın yatırım danışmanlığı şu. Senin yatırımını yapacağın tek bir şirket var ve bu şirketi buldun mu tüm paranı ona yatıracaksın. Böyle yaparsan zengin ve mutlu olacaksın. Eğer 20lerinde şirketler yüzüne bakmıyorsa ve senin yatırımlarını kabul etmiyorsa üzülme. Sabredersen kötü yatırımcılarla iş yapmaya hevesli şirketler sonra senin değerini anlayacak ve senin değerini anlayarak senin ona yatırım yapmanı isteyen o özel şirkete tüm yatırımlarını yapacaksın.

Kırmızı hap da tabii ki “olur mu öyle şey, bu şirket batınca sıfırlanırsın, her şeyini bu şirkete yatırma” diyor. Paranın (duygusal yatırımının) büyük kısmı başka şirketlerde olsun (kariyer hedeflerine, arkadaş grubuna, hobiler). Hatta [bir şirkete önemli miktarda para yatırmadan önce birkaç şirkete azar azar para yatırıp iyi şirketin kokusunu alacak bir kurt yatırımcı olmayı öğren](#) diyor. Tek bir şirkete yatırım yapacaksan ona o yatırımı azar azar yap diyor. Birçok erkeğin bir kadınla birlikteliği, varını yoğunu satıp borca girip tek bir şirkete gömen yatırımcı ile o şirket arasındaki ilişki gibi. Siz bir kadına sağlıklı bir ilişkide olması gerekenden çok daha fazla duygusal yatırım yaparsanız, onu hayatınızın merkezi yaparsanız, her şeyiniz o olursa, büyük bir güven ihtiyacı hissedersiniz. Sonra o kadın bu güveninizi sarsarsa, büyük bir travma geçirirsiniz.

Kadınlara güvenme ihtiyacı mı muhtaçlığı mı?

Kadınlara nasıl güveneceğim diyen adamın altta yatan motivasyonunu kontrol etmesini şiddetle tavsiye ederim. Bu soruyu güveneceğim bir kadın bulayım ve tüm duygusal yatırımlarımı ona boca edeyim hayaliyle mi soruyorlar analiz etmeliler.

Bana bu soruyu 20 yaşında çocuklar soruyor. Ben de soruyla cevap veriyorum. Bu yaşta bir kadına neden güvenmen gerekiyor? Boşayıp nafaka mı takacak, başkasının çocuğunu sana mı kakalayacak, 20 yıllık evlilikten sonra onu manav Mahmut'la mı yakalayacaksın? Yavaş!

O yaşta bir hatunun size yapabileceği en kötü şey ... başkasından size hastalık taşımak olur. Tamam sizi aldatabilir, birden terk edebilir ama bunlar çok can sıkıcı olsa da size siz istemezseniz zarar veremez.

Daha 20 yaşındayken hayatını %90'ına masallara dalmak dışında ihtiyacın olmayan güvene neden bu kadar önem verirsin. Bakın boşverin kız arkadaşınız içerde uydusuyla vururken siz takmayın televizyon izleyin gibi bir genişlikten bahsetmiyorum. Siz erkek olun, biraz uyanık olun ama sonra elinizde bir şey yokken arkamdan iş mi çeviriyor diye kendinize işkence etmeyin. Çevirse size ne yapabilir ki?

Tamam, bundan başka yapmanız gereken şeyler de var:

- (1) Erkek adam olmalısınız ki kadının hipergamisini azdırıp başınıza bir iş gelme ihtimalini azaltasınız.
- (2) Uzun süreli ilişkiye gireceğiniz kadınla ilgili kriterleriniz olmalı ve kadını bu konuda 120 gün gözlemlemeli ve sonra tamam mı devam mı diyebilmelisiniz. 120 gün hiç yatırım yapmayın demiyorum ama onsuz yaşayamam moduna da girmeyin.

Ama güven ihtiyacınızın güvene muhtaçlık seviyesinde olup olmadığını bilmeniz ve eğer muhtaçlık seviyesinde ise bu konuya eğilmeniz çok önemli. Çoğu erkeğin ilişkideki güven ihtiyacı onun ölümsüzlük gibi bir beklentiye girmesine neden oluyor. Riski hiçbir zaman sıfıra indiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey riski en aza indirmek ve bu en aza inmiş riske hayatınızı bağlamamak. Dar bir tahtanın üstünde yürürken düşme ihtimalini %5'e indirirseniz yetmeyebilir zira o %5 ihtimal tahta yerden 2 metre yukarıdayken çok mühim değildir ama yerden 200 metre yüksekseyse çoğu insan o tehlikeyi göze alamaz. Tahtayı aşırı yükseltmemek de lazım.

İstedığınız kadar alfa erkek olun, erkek adam olun, ihtimali çok daha az olsa da aldatılabilirsiniz veya terk edilebilirsiniz. Erkek adam terk edilmeyen bir süpermen değil terk edilirse yıkılmayan ve hayatına devam eden yetişkin bir erkektir.

Kadınlara güven ihtiyacı abartı olan erkek, terk edilirse veya aldatılırsa yıkılıp yıllarca kendine gelemeyeceği için güvene ihtiyaç duyuyor. Hayatta hiçbir şey risksiz veya sonsuz değil. İlişkinizi bırakın siz kendiniz, çocuklarınız, onların çocukları ve onların da çocukları bile birgün ölecek iken ilişkiler nasıl “sonsuzca kadar mutlu yaşadılar” şeklinde olsun!

Eskilerin kadınlara güven olmaz lafının içinde kadınlara güvenmeye ihtiyacın olmayacak uyarısı da olduğunu düşünüyorum.

Kendi kendini gerçekleştiren kehanet

İşin kötü tarafı, aşırı güven ihtiyacına neden olan zihin yapısı, bir ilişkinin kısa süreli olmasının ya da aslında başlayamamasının da en önemli sebeplerinden birisi. Aşırı duygusal yatırım yapan, kadını hayatının merkezine alan, kadını kafaslemeye çalışan adam dışarıya muhtaçlık, zayıflık ve korkaklık sinyalleri yaydığı için, kadını erkeğe bağlayan en sağlam tutkal olan “muhtaç olmayan, güçlü ve cesur bir erkeğe duyulan arzu” uçup gidiyor ve en çok güvene ihtiyaç duyan, ayrılmaktan en çok korkan adam en çok terk edilen adam oluyor.

Anima Projeksiyonu

Burada fonksiyonel olan bir mekanizmadan daha bahsetmek istiyorum. Güven ihtiyacının sağlıklı seviyelerde olmasının sebeplerinden biri.

“Çünkü öncelikle karşılarında hoşlandıkları kadını görmüyorlar. Zaten onun hakkında ne biliyorlar ki? Kadını bir kişi olarak görmüyorlar ... Gördükleri, ideallerindeki kadının tezahüratı.

Ancak kadınla iletişime geçtikten sonra karşılarındaki kadın ile kafalarındaki ideal kadın arasındaki ayrımı kavramaya başlıyorlar. Bu da fedakarlık gerektiren bir iş. Fedakarlık şu : hiçbir zaman ideal bir kadın bulamazsınız.

Yani gerçek bir kadınla ilişki yaşamak için kafanızdaki ideal kadını feda etmeniz lazım.

Etten kemikten kadını görmen lazım ve onu kafadaki ideal kadından ayırman gerekli.”

Jordan Peterson

Jordan Peterson burada açık açık söylemese de, Carl Jung’un anima yansıtmasından bahsediyor. Erkeğin içindeki ideal kadın arketipini (anima) karşısındaki kadına yansıtması. Bana göre birçok erkeğin masalsı derecede güvene ihtiyaç duymasının nedeni, bu anima yansıtması.

Jung’a göre başlangıçta anima kişinin annesinden ayırt edilemez zira erkek çocuk, annesiyle çok sıkı bir bağlantı içinde olmadan fonksiyonel olamaz. (Havva aşaması) İkinci aşama ise, anima kollektif ve ideal cinsel imgedir. Truvalı Helen. Erkeklerde bu geçişin başarılabilmesinin nasıl bir problem yarattığına [aşk hiyerarşisi](#) yazısında değinmiştik.

Bir erkeğin hayatının ilk yarısındaki psikolojik önceliği, anneye olan anima hayranlığından kendisini kurtarmasıdır.

Birlikte olduğunuz partnerinizin bir peri / melek / prenses (anima) değil bir insan kadını olduğunu kabul etmeniz, bu tür bir aşırı güven ihtiyacını olması gereken boyutlara çekecektir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on February 13, 2021 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Mavi Hap, Psikoloji 101 Comments on Kadınlara güvenmek

Kadın ikna edilecek aşamaya geldiyse onu ikna etmek buna değmeyecektir

Bir kadını bir konuda ikna etmeye çalışmak, hatta dil dökmek erkeği oldukça zayıf duruma sokan bir şey. Buna en basit olarak yeni tanışılan bir kızla biraz muhabbet edip numarasını isteyince kızın telefonunu, sosyal medya hesabını vs. vermeye gönülsüz olan tavrından örnek verebilirim. Biraz dil döküp bu kadın ikna edilebilir ve telefonu alınabilir. Ama muhtemelen sonrasında aldığı numara hiçbir işe yaramayacaktır.

Bunun tek istisnası kadının sözel olarak “hayır” demesi ama beden dili olarak “evet” demesidir. Zaten burada kendi de ikna dilmeyi bekliyordur. Ya da utandığı için, alışkanlıktan vs. göstermelik bir “hayır” diyor.

Sana karşı ayak sürüyen bir kadını ikna etmeyi başardığın zaman erkek olarak kendini çok avantajlı bir konuma koyuyorsun. Kızdan daha isteklisin ve artık kadın psikolojik olarak üstün tarafta. Yani artık seni çekici bulması için nedenleri azaldı.

İlgili bir kadın ile [ilgisiz kadın](#) arasında dağlar kadar fark var. İlgisiz kadınla bir şeyler yaşamak çok düşük bir olasılık. Numarasını almak, buluşmak ya da eve çağırmak olsun kadın bir yandan sana karşı ayak sürüyorsa muhtemelen ortada uğraşmaya değmeyecek bir durum var demektir.

Kadını belli bir şeyde ikna etmeye çalışmak erkeğin daha üstün olduğu, [lider olduğu](#) ve değerli olduğu duruma ters bir durum oluşturuyor. Bir kadını bir konuda ikna etmek için çabalayarak kendi reklamını kötü bir şekilde yapmış oluyorsun. İmajına zarar veriyorsun.

Kadın ikna edilmesi gereken aşamaya geldiyse onu ikna etmek muhtemelen buna değmeyecektir. Çünkü onu ikna etsen de (numarasını aldın, buluşma ayarladın, eve çağırdın vs.) sen gömleğinin birinci düğmesini baştan hatalı ilikledin, şimdi diğer gömlek düğmeleri de hatalı bir şekilde iliklenecek. Bu kötü bir çerçeve ve elin zayıfladı.

Yani kadını ikna etme yolundan gitmemelisin. Bunun yerine bu durumun önemli olmadığını gösterecek umursamaz ve şakacı bir tavır takın. **Kızı bir süreliğine unut.** Eğer ortada gerçekten istisnai bir durum varsa (ki genellikle yoktur) daha sonra yazınca işler daha kolay olacaktır (istisna olarak: kız o an ayrılma aşamasındadır, günlük hayatında çok önemli bir sorun vardır vs.) Ama diğer türlü kızın “meşgul!” olması gibi sudan bahaneler varsa ortada zaman harcamaya değmeyecek ve çabalarsan erkek olarak kendini düşüreceğin bir durum vardır. **Unutma ki kimse gerçekten meşgul değildir, sadece sen onların önemli kişiler listesinde sonlardasındır.**

Bu yazdığımı yanlış anlayanlar ve kafasında sınırı kaçırانlar olacaktır. Ben o an aranda fena bir enerji olmayan, sana biraz ilgi gösteren bir kadının göstermelik “hayır”ından sonra kendini çek demiyorum. Ama bunlardan yeterince olmayan kadınların ördüğü duvarları ikna ile geçmeye çalışma diyorum.

Bu “hayır” illa sözel olmak zorunda değil. Kadınlar aslında erkeklere daha çok “davranışsal” olarak hayır derler. Şöyle düşünelim: kızla tanışıldı ve hatta bir kere buluşuldu. Buluşma da fena değildi. Sonraki günlerde erkek kıza yazdı ve bir konuşma başlattı. Sonraki günlerde kız kendisi adama yazıp bir konuşma başlatmıyorsa bu da davranışsal bir hayırdır. Kızın ilgisi olsaydı bu noktada kendisi yazardı. Bence bu kadına yakın zamanda yazmaya gerek yok.

Bu kızlarla uğraşmak yerine (ki uğraşsan da bir şey olmayacak zaten) sürümünü arttırmak gerekir. Bir kadının mantıksal seviyede ikna edilmesi bir işe yaramaz. Mantıksal olarak ikna edilmiş kadının sana saygısı azalacak ya da senden maddesel bir çıkarı varsa ikna olacaktır. Diğer taraftan kadınlardan sana karşı olan bu ilgisizlik durumu sürekli bir hal aldıysa kendini erkek olarak bir değerlendirmeye sokman ve seni hayatta daha değerli hale getirecek şeyleri hayatına sokman gerekir. İlişkiler piyasasında yeterince değerli olarak algılanmayan bir erkeğin sürekli yeni kadınlarla tanışmaya çalışması da kötü bir stratejidir. Bunun yerine kendini değerli hale getirmesi çok daha mantıklı olacaktır.

Yazar: Secret

Reklamlarda Cinselliğin Sömürülmesi

Cinselliğin reklamlarda ürünü sattırdığı bilinen bir durum ve cinsellik eskiden beri reklamlarda yoğun bir şekilde kullanılıyor.

Cinsellik pazarlamacılar için çok fonksiyonel bir şey ki sürekli siz istemiyor olsanız da gözünüze sokulup duruyor. Siz bunları talep etmeseniz bile koşu bandında cebelleşirken karşınıza pizza reklamı çıkması gibi her yerde karşınızda bitiyorlar. Ancak bir yere kadar kaçabiliyorsunuz.

Bu içerikleri üreten sermaye sahipleri kendi ekonomik çıkarları için cinsellikten vazgeçmiyorlar. Diğer taraftan da en ahlaklı kişilerin kendisi olduğunu iddia edenlerin çok olduğu bir ortamda yaşıyoruz. Bir şeyin alıcısı olmasa satıcısının da bu kadar çok olmaması gerekir. Böyle bir ortamda reklamlar, diziler ve diğer yayınlarda cinselliğin bu kadar abartılı sömürülmesi ikiye bölünmüş bir durum oluşturuyor.

Şu reklama bakalım... Tuba Büyüküstün adlı oyuncunun oynadığı çikolata reklamı karşıma birkaç kere çıktı. Bu reklamdan birkaç görsel paylaşacağım.

Ağızına götürdüğü çikolataya hiç gözlerini dikip böyle bakan var mı? (Marka ismi görünmesin diye çikolatayı sansürledim, yanlış anlaşılmasın :))



Ya da böyle ısırın:



Zaten reklam oyuncunun eve gelip derin bir rahatlama ile “ohh” demesiyle başlıyor ama bu rahatlama sesi farklı tarzda bir rahatlamaya daha çok benziyor.

Redpill gibi insanların gözünü açan fikir havuzlarının (tatminsiz ve kafası karışık birey her zaman daha fazla mantıksız harcama yapacaktır) aynı zamanda tüketim ekonomisi tarafından neden desteklenmeyeceği de ortada. Buhrana uğratılmış cinselliğin (cinsellik pompalanmış ancak diğer taraftan da baskılanan bireyin) aksine redpill sermaye için kullanışlı değildir ve fazladan satış yaptırmaz. Bu yüzden kapitalizm sevgililer gününü ya da partnere durup dururken hediye alan, partnerinin onayını kazanmak için harcamalar yapan erkek tiplerini gibi şeyleri her yerde gözümüze sokacaktır. Çünkü bunlar çikolata reklamındaki cinsellik gibi satış yaptırıyor.

Yazar: Secret

Month: March 2021

Kızlarla tanışırken çerçeveyi kurmak

Kızla muhabbet yüzeyde eğlendirici ve ikna edici olabilirken alt katmandaki çerçevemiz zayıfsa yüzeyde yapacağımız şeyler boşa gidecektir. Ayaküstü neredeyse stand-up yaptığım ve kızın aşırı eğlendiği birkaç tanışma girişimimi hatırlıyorum. Normalde öyle espriler düşünsem aklıma gelmezdi. Ancak çerçevemde sorun vardı. Çünkü çerçevem genel olarak daha istekli olan ve çabalayan tarafın ben olarak görüldüğü şekildeydi.

Öncelikle “kızla tanışmaya giden sensin, bu durumda daha istekli taraf olanın senin olman normal değil mi?” diye sorulacaktır. Evet öyle ama zaten tanımadığın bir kızla tanışacaksan bu var olan bir dezavantaj. Eğer kızlar bizle muhabbete başlasalardı bunu yaşamazdık □

Yabancı pua kaynaklarında hep tanımadığın bir kızla tanışmaya gidiyorsan, böyle bir özgüven gösterdiğin için 1-0 önde başlıyorsun gibi şeyler söyleyebiliyorlar. Bu tamamen yanlış. Gerçekte olan onunla konuşmayı talep eden sen olduğun için 0-1 geride başladığın (Bu söylemin nedeni bence işin biraz pazarlama yönü biraz da erkekleri şevklendirmektir).

Ancak o kadar da dezavantajlı değiliz, sadece birazcık ve bu aşıyor.

Tüm bu yüzeydeki oyunun altında bir çerçeve var. Tabi ki oyununla bu çerçeveye etki ediyor ve onu değiştiriyorsun, zaten tüm olayda burada. Daygame yaparken kadınla ilk başta konuşmak isteyen benim, sonrasında ondan numara talep eden benim. Bunlar çerçevemi zayıflatan şeyler. Ama bunu oyun ile dengeliyorum. Muhabbetim güzelse ilk baştaki dezavantajlı durumumu dengeledim bile. Çoktan 1-1 olmuşumdur.

Ancak bazı durumlarda erkekler bu çerçeveyi çok kötü kuruyorlar. Tüm bunlarla skoru dengelemeden önce kendi kalesine çok gol yiyorlar. Erkeklerin en fazla gol yedikleri 4 yer şunlar:

- Daha istekli taraf olmaları
- Kızdan çok daha fazla çabalamaları
- Kızı ikna etmeye çalışmaları
- Talepkar olmaları

Bunları yaparken yüzeyde iyi oynasanızda skor olarak öne geçemezsiniz. Çünkü çerçeveni mahvetmiş oluyorsun. Olay da burada 1-0 geride başlığının bilincinde olmak ve çok fazla negatif olarak içeri kaçmadan başlayabilmek (erkekler çabalayarak, fazla istekli olarak, ikna etmeye çalışarak iyice içeri kaçıyorlar). Öncelikle şunu söyleyeyim **bir kadını ikna etmeye çalışmanın hiçbir mantığı yok. Bir kadını ikna ederek numarasını almak, ikna ederek buluşmaya çağırmak kendi topuğuna sıkmaktır.** Bir kere kadını ikna etme sarmalının içine düştüğünde işin çok zorlaşır. Çünkü çerçeven kötüleşir. Ne seninle 1 dakika daha fazla konuşması için, ne telefonunu vermesi için, ne de seninle buluşması için bunu yapmalısın.

(Eğer kız sadece göstermelik bir direnç göstermiyor ve shit test atmıyorsa-bunu da kızın genel tavrından anlarsın). Çünkü arzuyu kızla pazarlık ederek uyandıramazsın. **Bunun yerine kadının ikna olacağı bir görüntü sergilemelisin ve teklif ettiğinde kadının “evet” diyebilmek için nedeni olmalı.**

İkna ederek buluşmaya getirdiğin kıza karşı 3-0 geriden başlıyor olacaksın, kız muhtemelen senden bir şeyler bekleyecektir, ona pahalı bir yemek ısmarlayan gibi. Öyle olmasa bile “çok fazla peşimde koştun, böyle devam edip egomu beslesin bakalım” diye düşünecektir. **Burada ödül kadın, sense kendini tercih edilmeyen bir ürün olarak konumlandırırsın. Çerçeve olarak hiç olmak istemeyeceğin bir yerdesin.**

Kızı ikna ederek telefon numarası aldıysan da, kız aslında ikna olmadı. Burada kızın sana telefon numarası vermesinin senin için bir ödül olduğu düşüncesini vurguladın, yani

çerçeveni mahvettin. Kız sana cevap vermeyecek, cevap verse bile muhabbete yatırım yapmayacak, buluşma sözü verse bile ekecek, ekmese bile mutlaka başka bir şey olacak.

Peki burada ne yapılabilir? **Yapman gereken şey, ikna etmenin, orantısız çabalamanın kıyısından geçmeden kendini pazarda tercih edilen bir ürün şeklinde konumlandırmaktır. Bu aslında bu sitede ödül olmak dedikleri şey.** Bunu yapmak için özgüven göstermeli, eğlenceli muhabbet yapmalı ama bu tarz çerçevelere dikkat etmelisin. Kız bolca shit test atarak ve genel tavrıyla seni o çerçeveye sokmak isteyecektir. Ne de olsa burada kızın hipergamik filtresi çalışıyor. Kızın sunduğu bu kötü çerçevelere girmemen gerekir. Shit testleri zaten mümkün mertebe geçmek gerekiyor. Ona burada değinmeyeceğim.

Şimdi sana tanımadığın bir kıza tanışırken çerçeveni güçlendirmek için birkaç tavsiye vereceğim. **Şu çok önemli bir detay: Kızı çabalamaya iten her türlü hareket çerçevemizi güçlendirir.** Yabancılar bu yüzden “kıza işini tahmin ettir, yaşını tahmin ettir” vb. diyorlar. **Burada amaç kızın bilişsel olarak enerji harcaması, senin hakkında bir şey bulmaya çalışırken çaba harcaması çünkü kızın enerji harcadığı şey zihninde değerli hale gelir.**

Mesela yapabiliyorsan kız sorduğu halde hakkındaki bazı şeyleri söylememek ve gizemli bir şekilde bırakmak bu çerçeve için etkilidir. Diğer türlü sorguda bildiği her şeyi dökülen acemi bir suçluya benzeyebilirsin. Gerçekten kızın sana soracağı sorular karşından yüksek değer göstergesi bir bilgi vermeyeceksen bildiğin her şeyi kıza anlatmak sana toplamda faydası “0” olacak bir şey. Hatta eksisi olan bir şey.

Buraya tanıştığım bir kızla olan örnek bir yazışma bırakıyorum. Yüz yüze tanıştığımız zaman sorduğu halde ona mesleğimi söylememiştim:

Kız: Hala işinden bahsetmedin

Ben: Buluşmada son derecede şeffaf olacağıma emin olabilirsin □

Kız: Zaten beni durdurup tanışmak istedin 1.gizem burada başladı. Kime çalışıyorsun □

Ben: Bir ipucu olsun. X'e :))

Kız: Tatmin olmadım pek. Başıma ilk kez geliyor. O kadar gezdim dolaştım tek başıma.

Ben: Şaşırmadım buna. Herhalde kafaya martı pislemesi gibi bir şey benim de 2 hafta önce başıma gelmişti. Şans demek ki.

Kız: Hayır, daha bilimsel ve gerçekçi bir neden olmalı. Benim genel izlenimim dışardan burnu havadadır.

Ben: Demek ki bazı erkekler benim gibi bunu meydan okuma olarak görebiliyorlar.

Kız: Sevdim bunu.

Tanıştığım bu kıza işimi söylememiştim, hala söylemiyorum. İşin güzel tarafı da şurada: **Merak ediyor, tahmin etmeye çalışıyor, kendini anlatmaya çalışıyor, bunları yaparken aslında bana değer katıyor, çerçevem daha iyi hale geliyor.**

Bunun tersi kızın çabalamadığı ama senin ondan daha fazla çabaladığın, kızın çabalamadığı içinde ikna edilmeyi beklediği, adeta bir mülakatta sana sorular soran, senin de doğru cevapları vermek için çabalar halde olduğun durum bulunabileceğin en kötü durumdur.

Tanımadığın bir kızla konuşurken çerçeveni iyileştiren şeyler:

- Kıza istediği her bilgiyi vermeme, eksik verme (bunu susarak değil, kızla dalga geçerek, bir yandan eğlendirerek yapmak)
- Kızın kendini sana anlatması (kız kendini anlatarak bir çaba gösteriyor-kendi reklamını iyi yapmaya çalışıyorsa çok daha iyi)
- Kıza ancak kahve ısmarlarsa gelebileceğini söylemek (bu aslında oyuncu bir şey, kahveye paran olmadığı için değil – ama bunu öncesinde oyuncu bir tavır sergilemediysen söyleme)

Tanımadığın bir kızla konuşurken çerçeveni kötüleştiren şeyler:

- Shit testlerden kalmak (bu shit testler daha çok davranışsaldır, kızın peş peşe sana 3 soru sorması ve seni gayret ederek bu sorulara cevap verir hale sokması da shit testtir- çerçeveni bozar)
 - İkna etmek (numara almak için, buluşmak için)
 - Pazarlık yapmak
 - Komik olsa bile kendini küçülten, kendini komik duruma sokan espriler yapmak
 - Tek taraflı olarak konuşman (konuşmak çabalamaktır ve efor sarf etmektir, bir şey satmak isteyen satıcılar çok konuşur. Bunu tek taraflı yapman sana kötü bir çerçeve kurar)
 - Soruları kızın sorması ve senin sürekli cevap vermen (“Ne güzel kız bana soru soruyor, demek ki ilgili” diye sevinme, kız burada soruları soran taraf olarak patronluk taslıyor, sen de bir mülakata girmişsin ve mülakatı geçmeye çalışan kişi konumunda kalıyorsun)
 - Kızın dümdüz sorularına, dümdüz doğru yanıtları vermen (Bazı normal sorulara normal yanıtlar ver ama bunlardan yarısı için esprili yanıtları kullan – unutma kızın o soruların doğru cevabını alması sana hiçbir artı kazandırmayacak, kaçırdığın şey ise dalga geçme, espri yaparak kızı zorlama şansı)
 - Kızın şüpheyi seni sorguladığı durumlarda önüne çıkan çukurlardan zıplamaya çalışan Mario gibi tepki vermen (Mario olma, ispat etmeye çalışma, dalga geç)
- Son olarak kızlarla tanışma girişiminde bulunmuş “KÜÇÜKÇEKMECELİ KEİRAN LEE” nickli okuyucunun yorumuna cevap vermiştim, konuyla bağlantılı olduğu için buraya da taşıyorum.

Yorum şuydu:

“Abi bugün bir tane kıza yürüdüm. Selam tanışabilir miyiz? Ile girdim. Tabi dedi sonra sevgilim var dedi kız. Bende bozuntuya vermeden heeee yaptım. Ve kız dedi “ben bu tür yurumeleri doğru bulmuyorum. İşte karşındakinin yaşını bilmeden yürüyorsun falan dedi.

Bende “yaşın kaçtı?” dedim. Benden 3 yaş büyükmüş. Sonra bende dedim “çok güzel bakıyordun bende yürüdüm” dedim. Oda” öyle... normal bakıyordum” dedi. Sonra benim yaşımı sordu bende söyleyince “iste bak yaşın küçükmüş benden”dedi. Bende” ne olmuş yani insanlık hali değilmi, ama tabi sevgilin olunca olay daha farklı geliyor” dedim. Oda bana ” yinede ben böyle insanları kötü karsilamam dedi . Bende ” teşekkür ederim :)))) ” dedim .sonra bozusmadan ayrıldık oradan. Kız tamamen sosyal ortamımda olmayan bir kızdı ve onun negatif cevaplarına karşı çok rahat ve dik başlı konuştum. Onun redlerine güzel cevap verdim rahat olunca. Oda benim rahatlığımdan yararlandı ve bozmadan beni konuyu kapattık. Abi boyle sevgilim var diyenlere karşı nasıl tepki vermeliyiz.?Bazen de abi red aldıktan sonra sabah oyunu motivasyonum düşüyor. Böyle zamanlarda ne yapmalıyım. Teşekkürler.”

Cevabım şöyleydi:

- 1-Kıza asla “tanışabilir miyiz” deme, bu kıza çok fazla inisiyatif yüklüyor ve kız normalde tanışmak istese bile özgüvenli bir kız olsa bile buna hayır der.
- 2-Kızlar “doğru bulmuyorum” gibi şeyler derlerken aslında betalara kural koyuyorlar senin bu kuralları yiyen bir beta olup olmadığını anlamak istiyor.
- 3-Kızın sana yaşının küçük ve bu yüzden aranızda bir şeyin zaten olmayacağıyla ilgili ifadesine karşı verdiği “ikna etme” çabası o kadar yanlış ki. Burada kıızı ikna etmeye asla çalışmamalısın, dünyanın en mantıklı argümanını masaya koysan da kendini çerçeve olarak kızdan aşağı bir yere çekmiş oluyorsun! Karşındakini ikna etmeye çalışan değeri düşük bir ürün olarak konumlandırmışsın kendini. Kendine harakiri yapmışsın.

4-“Sevgilim var” diyen kızlara cevap vermek konusunda da şunu söyleyeyim: bu bir reddetme cümlesi, baştan kendini reddettirmeyecek şekilde oynayacaksın. Bazı nadir durumlarda da shit testtir ve dalga geçerek 1 kez şansını deneyebilirsin bu soruya mantıklı bir cevap vermeden.

Kolay gelsin.

Yazar: Secret

Bu arada tanımadığın kızlarla etkili bir şekilde tanışma ve muhabbeti ilerletme konusunda kendini iyi bir şekilde geliştirmek istiyorsan bu yazıdakine benzer ve çok daha kapsamlı bilgileri [eğitim setimden öğrenebilirsin](#).



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [March 29, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) 89 Comments on [Kızlarla tanışırken çerçeveyi kurmak](#)

Eski sevgili nasıl unutulur?

Şu kelimeleri her duyduğumda kenara 10 Lira atsam iyi para biriktirim:

“Abi unutamıyorum. Onu unutabilsem zaten hayatıma devam edebileceğim, onu takip etmeyi bırakabileceğim, onu aramamayı becereceğim, vs ...”

Bu siteyi uzun süredir takip edenler, bunları söyleyen birisinin insan sinir sisteminin çalışma şeklini, gerçek çalışma şeklinin tam tersi sandığını görebilir. Buna sitede birçok yazıda değindik. Örneğin [Fizyoloji ve Örtüşme](#) ya da [Harekete Geçmek, Düşünce Duygu ve Algı](#) yazıları:

Hissetmek – algılamak – duygular – düşünmek – davranmak sıralamasını düşünün. Dışardan gelen sesi algılayınız, bu bizde duygu ve düşünce oluşturur ve davranırız. AMA sinir sisteminizi kontrol etmenizin yolu bu süreci tersten çalıştırmaktır. Eğer davranışlarınızı değiştirirseniz, düşünce ve duygularınız ve daha sonra algılarınız da bu davranışlarınıza göre değişir. Herkes önce algı – duygu – düşünce üçlüsünü değiştirmeye çalışıyor ama işin özü değişim davranışlardan başlar.

Günümüzde yaygın olan New Age kültürü (düşünce dalgalarını evrene gönder evren sana Ferrari versin, seni başarılı yapsın tarzı The Secret / Sır saçmalıkları) nedeniyle insanlar oturdukları yerde kendilerini telkin ederek değişebileceklerini sanıyorlar. Sanki önce zihinlerini değiştirebilirlerse sonra istedikleri gibi davranabilecekler gibi düşünüyorlar.

Yani onu unutabilsen arkanı dönüp hayatına devam edeceksin diye bir olay yok. Arkanı dönüp hayatına devam edeceksin ve böylece onu unutacaksın. Sinir sistemimiz böyle çalışıyor. Belki hemen unutmayacaksın ama duygu ve düşüncelerimiz eninde sonunda davranışlarımızı takip ederler.

Yani eski sevgilini unutmak istiyorsan önce eski sevgilini unutmuş olsan nasıl davranırdın onu bir düşüneceksin.

1) Eski sevgilini unutmuş olsan onun hakkında konuşur muydun? Hayır. O zaman onun hakkında konuşmayı bırakacaksın. Arkadaşlarıyla, daha da kötüsü ortak arkadaşlarıyla, onunla bununla bu konuyu konuşmayı bırak. Onu sorma, ondan sana gelen bilgiyi kibarca kısa kes ve ilgilenme. Onu düşünmekten hemen kurtulamayabilirsin ama unutmayın ki davranışlarınız düşünce ve duygularınızı peşinden sürüklerler.

2) Eski sevgilini unutmuş olsan onu arar ya da ona mesaj atar mısın? Hayır. O zaman ona ulaşmayı keseceksin. Tamamen. Ona ulaşmak zorunda olduğun şekilde krize girersen git helada ağla ama ona ulaşma. Yatağına kıvrıl, cenin pozisyonunda ağla ama ulaşma. Eğer bu

krizleri ona ulaşmadan atlattırsan, bu krizlerin daha az sıklıkta ve şiddette geleceğini ve yok olacağını göreceksin.

3) Eski sevgilini unutmuş olsan onun sosyal medyasını takip eder miydin? Seni sosyal medyasından çıkarmış bile olsa takipçi sayısını takip edip eğer takipçi sayısı arttıysa acaba yeni erkekler ekliyor mu diye düşünür müydün? Whatsapp'ta online mı diye bakar mıydın? Çok uzun süre online ise acaba biriyle mi konuşuyor, uzun süre offline kalmışsa biriyle mi sevişiyor diye adamı ruh hastası yapacak şeyler düşünür müsün? Daha kötüsü onu gerçek hayatta takip eder miydin? Hayır. O zaman onu stalklamayı tamamen bırak. Onu stalklamak zorunda olduğun şeklinde krize girersen git helada ağla ama onu stalklama. Yatağına kıvrıl, cenin pozisyonunda ağla ama stalklama. Gerekirse birkaç ay sosyal medyaya, vs. hiç girme. Kendi hesaplarını kapa. Ama stalklama. Eğer bu krizleri onu stalklamadan atlattırsan, bu krizlerin daha az sıklıkta ve şiddette geleceğini ve yok olacağını göreceksin.

4) Eski sevgilini unutmuş olsan, onu gördüğünde surat mı asardın yoksa görüp görmediğin umrunda olmaz mıydı? Muhtemelen umursamazdın. Umursamamak demek kasmak, soğuk davranmak değil, minimum sosyal kibarlığı muhafaza edip fazlasında bir şey yapmamak demektir.

5) Eski sevgilini unutmuş olsan onu doğum gününü, mezuniyetini, yeni işini, vs. kutlar mıydın? Muhtemelen hayır. Ama nezaketen demeyin, unutmuş olsanız diyoruz. Unutursan aklına gelmez. O nedenle bu bahanelerle bile ulaşmayın. Unutmuş olsan arkadaş kalmazsın. Umrunda olmaz. Arkadaş da kalmayın.

6) Eski sevgilinizi unutmuş olsanız ondan intikam alma fantezileri içinde kıvranır mıydınız? Hayır. Umrunuzda olmazdı. Çok karşılaştığım bir bahane bu: “Onun pişman olduğunu görsem / bana çektirdiklerini çektiğini görsem / gelse de yatsam sonra kapıya koysam / vs ... sonra bir rahatlayıp bırakırım.” Nah bırakırsın. Bunlar eski sevgiliye yapışık kalmak isteyen tarafının bahaneleri. Eski sevgilini unutmuş olsan bunlar aklından geçmez. Daha da iyisi, eski sevgiliyi unutmak genellikle en iyi intikamdır zaten.

Birçok erkekte bu 80'ler arabeski tadında intikam fantezisini görüyorum. Kafalarındaki kadın imajı Nikah Masasını söyleyen Ümit Besen'e bakıp, o büyük aşkı kaybettiği için kıvranarak ağlayan Banu Alkan □ Hatun gelsin, pompalayayım sonra kapıya atayım ve o da saf melek ya hüngür hüngür ağlayıp pişman olsun.

Peki bu olsa bile genellikle gerçekte ne oluyor biliyor musunuz? “Yahu Mahmut'a geri döndüm ama bir süre birlikte olduktan sonra beni bıraktı. Herife nasıl koymuşsam artık kuyruk acısıyla bir de bana sana değmezmiş falan dedi. Manyak mı nedir? Her neyse canım sıkkın Ayten bugün alışveriş yapalım hem şu tanıdığın çocuğu konuşuruz.”

Arkadaşlar size bu narin premsesler imajını bırakmanızı ve acilen 2021 yılına gelmenizi şiddetle tavsiye ederim. Aşkın zıttı öfke değil umursamamaktır. Bunun harici her şey sizin kuyruk acınızı yansıtanız olacaktır.

7) Eğer onu unutmuş olsanız eski sevgilinizi düşünmekten kendinizi ihmal ediyor olur muydunuz? Hayır. Kendinize çok faha fazla odaklanmış olurdunuz. O nedenle arkanızı dönün, kendi hayatınıza yürüyün ve kendinize odaklanın.

8) Eski sevgilinizi unutmuş olsanız, sizi bıraktığı yerde otlamaya devam mı ederdiniz yoksa yeni limanlara mı açılırdınız? Yeni limanlara açılırdınız. O zaman yeni limanlara açılın. Biliyorum ki (a) sevgili seviyesinde biri hemen karşınıza çıkmayacak ve (b) diğer insanlar “onun gibi olmayacak (!)” ama şunu unutmayın: eski sevgilinizi unutmuş olsanız illa sevgili seviyesinde birini bekleyerek vakit kaybetmez hayatın tadını çıkarırdınız. Ve daha önemlisi, karşınıza çıkan etten kemikten insanları kendi kafanızda yarattığınız ve kaideye koyup olduğundan çok fazla değer verdiğiniz bir tanrıça imajı ile karşılaştırmazdınız. Gerçek ile karşılaştırırsınız. Gerçek ne peki? Şu an yalnızsınız, hayatınızda insan ya da tanrıça bir kadın yok. Hergün yalnız yatıyorsunuz, yalnız geziyorsunuz, vs. Karşınıza çıkan insanları gerçeikle karşılaştırm.

9) Eğer unutmak istiyorsanız, o size ulaşırsa kibar olun ama kısa kesin. Buluşmayın, buluşmak isterse bahanelerle savuşturun. Sonra görüşürüz deyin sonra bir bahane daha bulun. Kısa sürede sizin peşinizi bırakacaktır.

Şimdi şunu da ekleyeyim, [eski sevgilinizi geri istiyorsanız](#) bile bunun en iyi yolu önce onu unutmanızdır. Yani eğer geri dönmesini istiyorsanız bu maddeyi yapmayın ama istemiyorsanız yapın. Fakat önceki maddeleri uygulayın ve önce unutmanız sonradan bir arada olma şansınızı en çok arttıracak şeylerden biri.

Bu konuda birçok kişiyle konuşmuş ve yazışmış olan biri olarak şunu söyleyebilirim: Arkasını dönüp hayatına devam eden, kendine odaklanan, ona ulaşmayan ve ondan bilgi akışını kesen erkeklerin 99%u kendilerini de şaşırtacak kısa sürede (9 senedir unutamayan adamın 4 ayda tamamen unuttuğunu bile gördüm!) eski sevgililerini unutuyorlar. Bu hemen olmuyor yani ilk haftalarda ve aylarda duygu ve düşüncelerinde sanki en ufak bir değişiklik olmuyor gibi görünüyor ama kendileri başlangıçta fark etmeseler de duygu ve düşünceleri değişmeye başlıyor. Hatta şunu da ekleyeceğim:

a) Eski sevgilisini unuttuğunda nasıl davranacaksa öyle davranan adamlar eski sevgililerini unutmalarına engel olamıyorlar. Davranışları değişti mi, istedikleri sonuca uygun davrandılar mı, bir süre bu değişimi hissedemeseler bile duygu ve düşünceleri ve sonra algıları da değişmeye başlıyor. Belki ilk bir ay aramasalar, bilgi almasalar bile sürekli eski sevgililerini düşünüyorlar ve kötü hissediyorlar ama sonra bu düşünceler azalıyor ve iyi hissetmeye

başlıyorlar. Ve sonra da eski sevgili ile ilgili algıları değişiyor. Onun dünyanın en güzel kızı olmadığını anlıyorlar mesela.

b) Eski sevgilisini unutamayan adamların hemen hemen hepsi bu davranışları sergileyemedikleri ya da yeterince sergileyemedikleri için unutamıyorlar.

Author Mahmut Abi Posted on March 26, 2021 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Kırmızı Hapın Pratiği, Psikoloji Tags Aşk Acısı, Ayrılık Acısı, Eski Sevgili, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, No Contact Kuralı 293 Comments on Eski sevgili nasıl unutulur?

Erkekadam sitesi 4 yaşında ...

Erkekadam sitesi, 24 Mart 2017'de [En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak](#), [Duyarlı Erkek](#) ve [Erkek adamın en önemli 12 özelliği](#) yazıları ile yayına geçti. Tam dört sene ve 922 yazı olmuş.

Bu sene [Youtube kanalı](#), [Discord kanalı](#), [Instagram hesapları](#) da çok daha aktif hale geldi. [Siz yine de sosyal medyada fazla zaman harcamayın](#) ama illa harcayacaksanız bizi takip edin ☐



Dördüncü yıl vesilesi ile, bu yazının yorumlarında siteyi nasıl keşfettiğinizi ve hayatınızda (olduysa) nasıl değişiklikler yarattığınızı paylaşmanızı istiyoruz. Hadi klavye başına.

Author Mahmut Abi Posted on March 24, 2021 Categories Erkek Adam 35 Comments on Erkekadam sitesi 4 yaşında ...

Kırmızı Hap ve Geleneksel Cinsiyet Roller

Soru: Kırmızı hap bir öğreti olarak geleneksel cinsiyet rollerini destekliyor yani kırmızı hapın gelenekçi yönünden söz edebiliriz ...

Aslına bakarsan öyle bir şey yok. Bundan daha önce [Karım benden çok kazanıyor](#) yazısında bahsetmiştim. Bu yanlış anlaşılan bir şey:

Kırmızı Hap, Geleneksel Muhafazakarlık ve Modern Zamanlar

Kırmızı hapı içinde bulunduğumuz ortama adaptasyon olarak değil, geçmişe (aslında varolmayan ve kartpostallardan veya filmlerden yansıtılan bir masal geçmişe) dönüş olarak uygulamaya çalışan çok erkek var. Özellikle de geleneksel muhafazakar geçmişe sahip erkeklerin çözümü bu. Geçmişe dönmek.

Oysa kırmızı hapı evliliğe uygularsak amaç kadını yeniden mutfağa sokup iş yaşamından çıkarmak değil, günümüz dünyasında bir aileyi, o ailenin tüm bireylerini mutlu edecek şekilde verimli ve etkili olarak kurup yaşatmaktır. Erkeğin dominant (lider) olduğu metod kendini ispatlamış ve güvenilir bir yöntemdir ve bu nedenle de kırmızı hap tarafından benimsenmiştir.

Heteroseksüel ilişkileri en sağlıklı yürüten ayar, erkeğin onay beklemeden liderlik ettiği ayardır.

Burada anlatıldığı gibi, gelenekselden daha çok evrimsel bir rolü, erkeğin liderlik ettiği bir rolü destekliyor ama geleneksel de diyemezsin zira kadını yeniden mutfağa sokmak ya da iş yaşamından çekmek veya sadece anne haline getirmek gibi bir gelenekselcilik yok burada (kırmızı hapın içinde bunları savunanlar olsa da).

Soru devam: Kadınlara az ilişki yaşamaları, erkeklerin de kendilerini yüceltmeden önce evlenmemeleri tavsiye ediliyor. Ancak bütün erkekler otuzlarına kadar tek eşli ilişkiye girmeyip tabak çevirirlerse, kadınlar nasıl az ilişki yaşayacak? Tabak çevirmenin geleneksel rollere ve geleneksel topluma ne etkisi olabilir?

Güzel soru. Öncelikle erkeklerin çoğu [tabak çevirmeyecek](#). İkincisi, kadınların çoğunun tabak çevirme olayına girmediği ama erkeklerin tabak çevirdiği bir durum mümkün. Zira kadınlar tabak çevirdi mi erkeklerden çok daha fazla sayıda tabak çevirebiliyorlar. Çok fazla ilişki yaşayan bir kadın, çok fazla ilişki yaşayan bir erkekten çok daha fazla ilişki yaşayabilir.

Diyelim ki bir adaya 100 erkek ve 100 kadın koydun. Burada örnek olsun diye sayıları abartacağım. 10 kadın her erkekle yatsın ama 90 kadın ya bir – iki erkekle beraber olsun ya da hiçbir erkekle birlikte olmasın. Bu durumda her erkek en az 10 kadınla birlikte olur, 10 kadın 100 erkekle ama kadınların 90%'ı çok az erkekle. Bazı erkekler tabak çevirdiklerinde, bazı kadınların da kendilerini tabak diye çevirebileceğini fark edemiyorlar. Çok az ilişkisi olan kadın da tabak çevirmede karşınıza çıkabilir ama erkeklerin çok azı tabak çevirdiğinden bu pek bir etki yapmıyor.

Cinsel devrimi suçlayın, erkekleri değil yazısında bundan biraz bahsediliyor:

Erkeklerin önüne gelenle yatma isteği sadece kadınlar da buna uyduğunda uygulanabilir. Ve kadınlar aptalca on yıllardır buna uyuyor.

Kadınlar kendi güçlerini azaltan bu duruma kandırıldılar, cinsel özgürlüklerini çok sevdiklerinden değil (bazıları sevse de), Gloria Steinem ve Bolick'in annesi gibi kadınların onları eski cinsel değerlerin evlilik ve çocuk ile beraber kadınları baskı altında tutan öğeler olduklarına inandırdıkları için.

Ortaya çıkan sonuç : azalan evlilik oranları ile çocukların hayatının kararması, yalnız annelerin hayalkırıklıkları, yalnız erkeklerin daha az mutlu olması (yalnız erkekler evli erkeklere göre daha fakir ve mutsuzlar). Cinsel devrim korkunç bir tahribat yarattı, kurbanları sebebin cinsel devrim olduğunun farkına varmasa bile.

Kırmızı hapın bir adaptasyon stratejisi olduğundan bahsettik. Şu anki ortama adaptasyon. Aslına bakarsanız gelenekçiliği bırakın ortamı kullanarak eskiye gitmeyi engelleyen bir strateji. Ama cinselliğin kapı bekçisi olması gereken kadınlar bu görevi sıkı bir şekilde yapmaya başlarsa yani ortam değişirse, ona da adaptasyon sağlanabilir.

Beni en çok güldüren şeylerden birisi de, tabak çevirmek, evlilik öncesi cinsel ilişki, geç evlenmek ya da evlenmemek, erkeklerin geleneksel kendilerini feda etme rolünden sıyrılıp kendilerini merkeze koymaları, vs. gibi öğeler içeren bir stratejiye sağ / geleneksel / muhafazakar denilmesi. İnsanın bunları sağ görmesi için ciddi oranda sola kaymış olması lazım □ Bu etikete neden olan şey kırmızı hapın gelenekçi olup olmaması değil, feminen önceliğin erkekler aleyhine güç kazanmasına karşı olması. Feminen öncelik kendisini devrimci saydığı için, kendisine karşı olan şeyleri de gerici diye yaftalayıp saf dışı etmeye çalışıyor. Aşırı dincinin herkese kafır, aşırı sağcının herkese komünist, aşırı solcunun herkese faşist, feministin erkek hareketlerine ataerkil demesi gibi. Oysa benim gördüğüm bu sitede yazarların ve siteyi okuyanların ezici çoğunluğunun ortanın sağında ve solunda olmaları.

Bu arada tabak çevirmeyle ilgili defalarca söyledik: [Tabak çevirirken her kızla yatmazsınız.](#)

Aslında tabak çevirenlerin ezici çoğunluğu için bu, farklı kızlarla buluşup aralarından öne çıkan ile birlikte olmak, kendini ilişki olana kadar alternatiflere kapamamak şeklinde olur.

Yani tabak çevirmeyi bir orgy olarak düşünmeyin (öyle yaşayanlar olsa da), alternatifler arası seçim yapma şansı olarak düşünün.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 24, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Feminizm](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Video](#) Tags [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Video](#) 7 Commentson [Kırmızı Hap ve Geleneksel Cinsiyet Roller](#)

Bakire Kız Arayışı ve Evlilik | Bakire Kız Miti

Selamlar Dostlarım ben, [Mr. Deer](#). Bu sefer konumuz Bakire kız miti. Konuyu Kırmızı Hap yazarı [Karanlık Ruya](#) ile birlikte ela alıyoruz. Erkeklerin neden evlilik için ilk kriteri bakireliktir? Bu strateji doğru mudur? Bir kadının geçmişi uzun dönemli ilişkide ne kadar önemlidir? Geçmişini nasıl öğrenebiliriz, evelenmeyi düşündüğümüz bir kadında nelere dikkat etmeliyiz; Sorularını ve daha fazlasını aşağıdaki podcast de inceliyoruz. İyi Seyirler!



Author [Mr. Deer](#) Posted on [March 23, 2021](#) Categories [Boşanma](#), [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [bakirelik](#), [Bekaret](#), [Evlilik](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Karanlık Rüya](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Mavi Hap](#), [Mor Hap](#), [mr. deer](#), [mrdeer](#), [Podcast](#), [sadakat](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 70 Commentson [Bakire Kız Arayışı ve Evlilik | Bakire Kız Miti](#)

Sınırdaki Kişilik Bozukluğu – Borderline Personality Disorder

“O kadına mı bakıyordun ?!! BAKMIYOR MUYDUN ?!!! Eminim onu düzmek istiyorsun değil mi? ... DEĞİL Mİ!!!!

Erkek topluluğunun tuhaf özelliklerinden biri de benim oyuncak hastalıklar dediğim şeyleri kapma eğilimleri. Genel bir sosyal zeka geriliğini ya da sosyal olgunlaşmamışlığı Asperger’s Sendromuna bağlamak çok ama çok kolay. Asperger’s diye bir hastalığın olmadığını iddia etmiyorum ama erkeklerin sosyal özrürlüklerini bu tür durumlara bağlama sıklıkları, gerçek hastalığın geçerliliğini düşürüyor. Birçok beta, [yürüme ve oyun konusundaki rahatsızlıklarını](#) çeşitli derecelerde sosyal kaygıya bağlayıp bunu hayatları boyunca bu şekilde kabul etmeye çalışıyorlar.

Yani kendileri ile ilgili çok uzun süredir inanmaya koşullandırıldıkları engelleri kaldırmak için yapılması gereken çok iş olduğunu kabul etmek yerine durumlarını psikolojik bir bozukluğa bağlamak çok daha kolay. Asperger’s Sendromuna sahip erkekler yok demiyorum

(neden kadınlar için bu çok nadir bir sendrom?) ama kendi kendilerine teşhis koymadan önce çok ciddi bir iç gözlem şart.

Erkek topluluğunda kadınlara sıklıkla atfedilen bir sinir hastalığı da Sınırdaki Kişilik Bozukluğu:

**DSM-IV-TR Teşhis Kriteri : Kişiler arası ilişki ve öz imaj konusunda yaygın bir dengesizlik, şu beş ya da daha fazla şeyle belirtilen, erken yetişkinlikte başlayan ve çeşitli bağlamlarda varolan belirgin bir dürtüsellik: Gerçek ya da hayali bir terk edilmeyi engellemek için gösterilen çılgın bir çaba. İdealize etmekten yerin dibine sokma uçları arasında gidip gelme ile karakterize edilmiş bir kişilerarası ilişki dengesizliği. Kişilik kargaşası: Belirgin ve dengesiz bir öz imaj ve öz benlik. En az iki alanda (para harcama, seks, madde bağımlılığı, ihtiyatsız araba kullanmak, aşırı yemek) potansiyel olarak kendine zarar veren dürtüsellik. Note: Bunlar, 5. kriterde kapsanan intihara meyilli ve kendine kesici aletlerle zarar verme eğilimlerini içermiyorlar. Tekrarlanan intihara meyilli davranışlar, hareketler ya da tehditler ya da kendine kesici aletlerle zarar verme. Ruh halinin belirgin tepkiselliği nedenli duygusal dengesizlik (aralıklı, yoğun hoşnutsuzluk, sinirlilik/alınganlık ya da genellikle birkaç saat, bazen günlerce sürebilen kaygı). Sürekli hissedilen boşluk/manasızlık hissi. Uygunsuz, çok yoğun öfke ya da öfke kontrolünde güçlük yaşama (örneğin sıklıkla öfke nöbeti sergileme, sürekli öfke, tekrarlanan fiziksel kavga). Gelip geçici, stres ile alakalı paranoyak düşünceler ya da ağır dissosiyatif (kişide kimlik, bellek, algı ve çevre ile ilgili duyular gibi normalde bir bütün halinde çalışan işlevlerin bütünlüğünün bozulması) belirtiler.*

Bunun hakkında yazmak konusunda tereddüt ettim zira günümüz cinsiyetler arası ortamda, erkeklerin şikayet ettikleri “deli karıları”, bu belirtiler ve eğilimler ile yaftalamak çok ama çok kolay. Hatun yatakta deli ama yatak dışında da deli. Son on yılda, yukarıda listelenen klinik tanılarının bazılarını taşıyan en az bir kadınla birlikte olmamış bir erkek olduğunu sanmam.

Cinsiyetler sahasının son 40 yılda evrimine paralel olarak sinir hastalık çeşitleri de evrildi. Bu nedenle de, gerçek bir sınırdaki kişilik bozukluğunu (SKB) anlamak ve kadınların eğilimli oldukları genel kendine güvensizlik kaygılarından ayırabilmek önemli.

Gerçek SKB

20’li yaşlarımda, Sınırdaki Kişilik Bozukluğu hastalığına sahip bir kadınla 4 sene kadar bir uzun süreli ilişkim oldu. Bu tecrübeye dayanarak şunu söyleyebilirim ki SKB kesinlikle komik ya da hafife alınacak bir şey değil. Özellikle de insanın ruhunu öldüren [ruh ikizi hastalığına yakalanmış](#), kendisini kızın tüm depresyonunun ve sinir hastalığının kaynağı olarak gören ve SKB’nin negatif geribildirim döngüsüne hapsolmuş bir [AFC](#) için bu durum oldukça yıkıcı.

Gerçek SKBler, kurbanlarını, SKB'nin sinir hastalığının sebebi olduklarına adım adım inandırırılar. Kurban artık kendisi değildir ve SKB'nin onu şekillendirdiği şeydir. Zamanla kurban, SKB'nin sinir hastalığını kontrol etmek için, onun istediği şeye dönüşmenin kendisi için en iyi şey olduğuna ve dahası kendi sorumluluğu olduğuna inanmaya başlar.

SKB ile ilişki içinde kalmaya devam ederseniz, zamanla tüm aile ve arkadaşlarınızdan vazgeçersiniz (ya da onlar sizden vazgeçerler). Direkt olarak kendinizi odağa aldığınız tüm hırs ve tutkularınızı çöpe atarsınız ve gerçek, bağımsız kimliğinizi terk edersiniz. Bütün bunları terk etme nedeniniz de, bunların onun kendisi için oluşturduğu ve yaşadığı söyleme tehdit oluşturmalarıdır.

Onun sinir hastalığına dönüşmenizi ise ara ara yapacağınız çılgın seks ile ödüllendirecektir ama bu sizin onun etrafınızda ördüğü anlatıya hapsolmanızı sağlayan bir araçtır. Zamanla eskiden bildiğiniz SİZ yok olur ve sizin için yarattığı karaktere bürünürsünüz. Bu özellikle de SKBlerini elde edebileceklerinin en iyisi ve uzun süreli romantik ilişki için tek aday olarak gören [beta salaklar](#) için geçerlidir. Bu kız (onun gözünde) [HB 9](#)'dur, daha önce HB 5'ten daha iyisi ile yatmamıştır ve bu nedenle de feci bir kayıp gerçek ve her zaman olasıdır. Onları kader bir araya getirmiştir ve eğer onun korkularını hafifletmek konusunda ona [yardımcı olabilirse](#) (evet bir olabilirse) sonsuza kadar birlikte ve mutlu yaşayabilirler.

SKB ilişkilerin ileri evrelerinde, açık açık boynuzlamalarının bile sizin için kabul edilebilir bir durum olduğu bir noktaya gelirsiniz. Bu durumu onunla bir "açık ilişki" pazarlığı yaparak çözebileceğinizi sanırsınız. Onun arzusunu pazarlık yapmanın onu kaybetmekten daha iyi olduğuna kendinizi inandırabilirsiniz. Açık ilişkinin ikinizi de başkaları ile yatmasının uygun olduğu anlamına geldiğini söylersiniz ama bu siz onun sinir hastalığında mahkum iken onun başkaları ile yatmasına bahane olmaktan öte bir şey değildir. Onun başkaları ile yatmak istemesinin suçlusu bile sizsiniz ve siz de buna inanırsınız.

Ama sizin başka bir kadınla birlikte olma imanınız bile onun korkunç bir kıskançlık nöbetine ve öfke krizine girmesi için yeterlidir. SKB ile birlikte iken korku içinde yaşarsınız. Dik durur, omurgalı davranırsanız onun intihar etmesinden (klasik bir SKB tehditidir) korkarsınız. Ama bana güvenin: o kendine bir şey yapacak duruma gelmeden çok daha önce siz kendini öldürürsünüz. Ben SKB ilişki nedeniyle intihar eden [iki erkeği kişisel olarak tanıyorum](#).

Biliyorum, kalan arkadaşlarınızın ve ailenizin çoğu size bu ilişkiyi bitirmenizi ve hayata devam etmenizi söylüyor. Ama hayatınız bu tavsiyeyi dinlemenize bağlı. Sizi çarpık ilişkiniz hakkında dışsal bakış açılarından uzaklaştırıp izole etmek, SKB'nin hastalığı için çok önemli. Eğer onları dinlemezseniz, aileniz ve arkadaşlarınız bir süre sonra "yeni sizden" tamamen vazgeçerler.

Şunu da eklemeliyim ki eğer birgün SKB'nizi terk edebilirsiniz, onun tüm sinir hastalığının baraj kapılarının açılmasına hazır olun. Bir SKB'nin kurbanından daha isteksiz olduğu şeylerden biri, başka birini kapana kısırmaktır. Sizin rolünüzü dolduracak bir sürü beta salak vardır ama sizin onun için temsil ettiğiniz tahmin edilebilirlik ve rahat size duyusal bir bağımlılık yaratır. SKB, kurbanını kaybetmemek için vahşi bir hayvan gibi mücadele eder. Yani onu terk ederseniz, akla hayale gelmez bir sönümlene patlaması bekleyin.

SKB'nin sinir hastalığına alışmış bir erkeğin ilk izlenimi, “ilişkiyi düzeltmek” için kadının gerçekten değişmeye başladığıdır. Durum bu değildir ama onun davranışlarındaki radikal değişiklikler sizi buna ikna eder. Siz de başka alternatifiniz olmadığını ve ondan daha iyisini bulamayacağınızı düşünüyorsanız, buna düşersiniz.

Çeviri: [Borderline Personality Disorder](#)

Bu konuda [toksik ilişkiler – narsist / borderline partner rehberi](#) kitabımıza da bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 23, 2021](#) Categories [Hipergami](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#), [The Rational Male](#) 78
Commentson [Sınırdaki Kişilik Bozukluğu – Borderline Personality Disorder](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast: Erkek Adam Grupları 1. Yılı (Ağırsağlam Furkan, Karanlık Rüya ve Mahmut Abi)

Erkek Adam Discord grubunun yayınlarının birinci yılında özel bir yayın yaptık. Günün konusu, Hayat Okulu kanalında oldukça iyi bir [Red Pill videosu](#) hazırlayan **Ağırsağlam Furkan**.

Erkek Adam [discord linki](#). Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Aşağıda podcasti Youtube kanalımızda üç parça halinde bulabilirsiniz. Videoları beğendiyseniz, daha fazla kişiye ulaşması ve daha fazla video hazırlanması için bizi videoları beğenerek ve paylaşarak teşvik edebilirsiniz. Kanal için notifikasyonları açmayı da unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 22, 2021](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [Discord](#), [Kırmızı Hap](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Video](#) 11 Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast: Erkek Adam Grupları 1. Yılı \(Ağırsağlam Furkan, Karanlık Rüya ve Mahmut Abi\)](#)

Kendi Liginin Dışındaki Kızlara Yürümek | Yetersizlik Hissiyatı

Erkeklerde özellikle belli bir kıza yürüyecekken, o kıızı “**kendi liginin dışında**” olarak görme, kendini yeterince “değerli, yeterli” görmeme durumu sık karşılaşılan durum. Yani kız kendilerinden daha değerlidir ve kendileri o kıızı elde etmek için yeterli değillerdir.

Bu yazıda kendini yeterli ve değerli bir erkek olarak hissetme ve olduğun kişiyle barışık olma durumunu nasıl içselleştirebileceğinden bahsedeceğim. Kendini yürüyeceğin kızla yan yana düşündüğünde içinde “yetersizlik” hissiyatını beliriyorsa bunu aşmanın birkaç güzel yolu var.

İlk yol bir erkek olarak değerli, yeterli biri olduğunu gösterebilecek mantıksal nedenleri bir araya toplamandır. Bir liste yap. Bir kız için iyi bir seçim olduğunu gösteren ve gerçekten inandığın 10 tane sebep yaz ve bu listeyi görebileceğin bir yere koy.

İkinci olarak yaptığın – denediğin şeylerdeki olumlu geribildirimlere özellikle dikkat et. Mesela bir kızdaki genel olarak red cevabı aldın ama aslında onunla diyalogunun belli bir kısmı iyiydi. Bu olumlu geribildirimini üstüne alınmalısın!

Erkekler genelde sadece sonuca bakarlar ve her konuştuğu kızdaki sonra “gene reddedildim, tercih edilmedim” tarzında kendilerine sürekli olumsuz geribildirim veriler. Bu değersiz erkek imajını adil olmayan bir şekilde pekiştirir. O an meşgul olduğun şey kızlarla diyalog ya da hayattaki başka beceriler olsun her denemende – girişiminde olumlu yaptığın birkaç şey vardır, bunları bulup çıkar ve olumlu geribildirimle kabul et.

Evet, ilk tavsiye mantıksal nedenler bulmaktır, ikincisiyse kendin ile alakalı olumlu geribildirimleri gözden kaçırmamaktır. Şimdi de bence en iyi olan yolu söyleyeyim:

Kızı hak ettiğine inan ya da inanma, sen hayatta kendi köşendesin, yani sadece kendi tarafını tutuyorsun. Kendine karşı bir başarı borcun var. O anda kendine dönük olarak değerini ölçen bakış açın nasıl olursa olsun, ister kendini o kıza karşı yetersiz hisset ya da kendinle alakalı başka negatif hislerin olsun yapabileceğin tek alternatifinin hamle yapmak olduğunu unutma.

O kıza konuşmak istediğinde kendini yeterli bulman ya da bulmaman tamamen konu dışı bir şeydir. Çünkü sen kendi tarafındasın ve sonuç istiyorsun. Sonuç içinde hamle yapman gerek.

Varsayalım ki kendine karşı değersizlik hissin ve o kıızı hak etmediğin, hatta onunla konuşmaya bile yeterince layık olmadığın hissin gerçek olsun. Bu düşüncen gerçek olsa bile, bu varsayımın istediğin sonuç için sana yardım etmeyecek. Bu yüzden eğer günün sonunda bir yere varmak istiyorsan içindeki bu değer tartma terazisini pek de önemsememelisin.

Hayatı sadece kendi gözünden yaşıyorsun. Kendinden başkası olamazsın bu yüzden eğer kendini düşük değerde hissediyorsan bunu neden o kadar önemsiyorsun ki?

Elbette kendini geliştireceksin ve olabileceğin en iyi versiyonun olmaya çalışacaksın ama şu anda bir kızla beraber olmak için yeterince değerli misin yoksa değil misin neden önemli olsun? Önemli değil çünkü sen sonuç istiyorsun ve sonucu elde etmek için de eyleme geçmelisin.

Sana güzel bir örnek vereceğim. Mesela futbolda normalde karşısındaki takımı yenme olasılığı düşük olarak görülen takımlar vardır. Ve aslında bu takımlar da yeterince sık bir şekilde galip gelirler. Bu takımlar karşılarındaki daha güçlü ve köklü takımları yenmeye layıklar mı? Aslında genel olarak değiller ama yeterince sık bir şekilde kazanıyorlar. Dünyadaki farklı liglerde farklı takımlar her zaman kazandıkları şampiyonlukları en fazla hak eden takım mı oluyorlar? Hayır. Ama sonuçta kazanıyorlar. Bu takımların kazanma olasılıkları düşük görülen, yeterince üst klasman takımlar olmamaları kimsenin umurunda değil. Sen de kendinsin ve şuan olabileceğin tek kişisin, o yüzden elinden gelen şeyleri yapmaya başlamak senin görevin.

Mesela sana “bu kız bu adamdan daha iyisini bulamamış mı?” dedirtecek birçok çift göreceksin. Muhtemelen kızın çevresinde gerçekten de çok daha yüksek değerli olarak algılanacak adamlar vardır. Ancak bu sefer dışarıdan şansı daha az olarak görünen adam oyunu doğru oynamıştır ve kızla beraberdir. Ve bunda da bir yanlışlık yoktur.

Pick up ta bahsedilen “kendi liginden olmayan kızı elde etmek” bir manipölasyon çabası değildir. Senin o kızı bağlamak için yeterince değerli olup olmadığını kimse umursamıyor, git doğru oyunu oyna ve bu sefer sen kazan. Böylece pratikle ve tecrübeyle gerçekten de değerli olmaya başlarsın.

Hepsini geçelim “değerlilik” gerçekte nedir? Yani bir erkeğin kendini o kızla beraber olmak için “yeterince değerli” hissetmesi? Buradaki değerlilik kavramı kendini kızın gözünden görmek. Eğer kız senin değerli olduğunu düşünürse sen de değerli hissedeceksindir. Eğer kız senin yanında pozitif ruh halinde olursa, güzel zaman geçirirse sen de kendini yeterli hissedersin.

Özetleyelim, şuan olduğundan başka biri olma seçeneğin yok, o yüzden git ve değersizlik hissine rağmen eyleme geç. İkinci olarak neden değerli olduğun fikrine vurgu yapacak niteliklerini içeren bir liste yap ve üçüncü olarak bulabileceğin tüm pozitif geribildirimleri al.

Bir kız gördüğünde ve içten içe o kızın sana bakmayacağını ve senin o kız karşısında yeterince yüksek değerde olmadığını, yetersiz olduğunu düşündüğünde, kendini o kızla başarı konusunda düşük şansı olan bir erkek olarak görme fikriyle barış. Bunda bir sakınca yok.

Kendini düşük değerli olarak algımlarken de o kızla beraber olma şansın var. Tıpkı favoriye yenen alt klasman bir takım gibi. Önemli olan senin o kızı hak ediyor gibi durup durmadığın değil, önemli olan kızla beraber olmak. Ben de bu mantıkla ilk gördüğümde bana bakmayacağını düşündüğüm çok fazla kızla beraber oldum, sonra da bu kızlar bana bakıyor demek ki değerliyim diye düşünmeye başlamıştım. Yetersizlik ve değersizlik hissi burada konu dışı bir şey. Sonuç istiyorsun, git ve oyununu oyna, kazanırsan kazanırsın.

Yazar: Secret

Bu arada “[çekici erkek olmak için her erkeğin bilmesi gereken bilgiler](#)” adında 30 dakikalık bir podcast hazırladım. İstersen göz atabilirsin.



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [March 16, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) 88 Comments on [Kendi Liginin Dışındaki Kızlara Yürümek | Yetersizlik Hissiyatı](#)

Eski sevgili neden terk etti?

Eski sevgilim, neden bizden vazgeçti? Neden ilişkimizden ve benden vazgeçti? Terk edildikten sonra birçok insanın kendi kendisine ya da başkalarına sorduğu bir soru bu.

Yüzeysel olarak bakarsanız, eski sevgilinizin sizi bırakmasının çeşit çeşit nedeni var. Sizin yaptığınız ya da onun yaptığı bir şey olabilir. Onda değiştiğini söylediği bir şey olabilir. Klasik bahaneleri biliyorsunuz. “Eskisi gibi hissetmiyorum”, “sorun sende değil bende”, vs.

Ama aslında yüzeysel neden ne olursa olsun, bunun altında hemen her zaman tek bir sorun vardır: Eski sevgiliniz sizden neden ayrıldı? Sizden neden vazgeçti? Sebebi şu:

Size karşı artık eskisi kadar çekim duymuyor. Yani size olan ilgisi belli bir seviyenin altına düştü. Fiziksel, duygusal veya cinsel çekim azalmış vaziyette.

Bu çekim bir seviyenin altına pat diye düşmüyor. Eski sevgiliniz bir sabah kalkıp “dün iyiydim ama bugün birden bir şey hissetmiyorum. Hadi sevgilimden ayrılalım” demiyor. Eski sevgilinizin size olan ilgisini 1 – 10 arası bir skalada düşünürseniz, beraber olduğunuz dönemde bu seviye 5’in üstünde. 5’in altına indiği zaman ise, tamamen sıfıra inme bile, artık ilişkiyi ciddi bir şekilde sorgulayıp çıkışa yönelmeye başlar. Bu ilgi düşüşü sürecinde eski sevgiliniz muhtemelen haftalarca ve hatta aylarca bu duyguyla mücadele ediyor. Büyük ihtimalle ilk başta tam mücadele halindeyken daha sonra ayrılık mantıklı gelmeye başlıyor. Ama bu aşamada da henüz buna cesaret edemiyor ve bunun size olan etkisinden de korkuyor.

Ama belli bir süre sonra, bu artık olgunlaşıyor ve ilgi seviyesi yeterli bir süre 5’in altında kaldığında, eski sevgiliniz sizden ayrılıyor.

Bu ne demek? Sizinle konuştuğunda, eski sevgilinizin size olan ilgisi artık haftalardır 5'in altında. Çoğu insan bunu belli eder ama terk edilen de genellikle kafayı kuma gömdüğü için bu işaretleri görmez ya da görmemeyi tercih eder. Ama bazen de terk eden taraf bu ilgi düşüşü ile mücadele ederken, terk edeceği insana daha ilgili görünmeye çalışır. Burada terk edecek olanın karşısındakine daha fazla zarar vermek gibi bir amacı yoktur. Aslında kendi kendini kandırmaya çalışıyordur ama kandıramadı mı terk edilene daha ağır bir tokat vurmuş olur.

Ama sonuçta sebep bu: Eski sevgiliniz sizden ayrıldı zira artık size karşı eskisi kadar çekim hissetmiyor. Şunu maalesef çok duyuyorum. "3 ay önce benim için deli olduğunu söylüyordu ama şimdi ..." O üç ay önceydi. Artık senin için deli olmuyor. Artık 3 ay öncesinde değilsiniz.

Eski sevgili tabii başka bahaneler ileri sürecektir. Diyelim ki uzak mesafe ilişkisi içindesiniz. Ve eski sevgiliniz terk ederken şunu söyledi: "Aramızdaki mesafe çok uzak. Ben artık buna dayanamıyorum."

Şimdi düşünün bir. Diyelim ki 2 senedir berabersiniz ve 2 senedir bu mesafe sorun değildi. Karşılıklı gidip gelmişsiniz ve bunu pek de sorgulamamışsınız. Peki bu mesafe şimdi neden sorun? Ya da daha doğrusu, sorun gerçekten mesafe mi?

Eskiden mesafe sorun değildi zira eskiden size olan ilgisi yeterince yüksekti. Size karşı bir çekim hissediyordu ve bu çekim bir motivasyon sağlıyordu. Bu motivasyon ile de eski sevgiliniz mesafeyi umursamıyordu. Ama artık size olan ilgisi belli bir seviyenin altına indiği için, bu mesafe ona batmaya başladı. Artık bu mesafenin yükünü görmezden gelmesini sağlayacak bir motivasyonu yok.

Zaten ilişkinin bitmek üzere olduğu son haftalarda, terk edilecek olan, terk edecek olana batmaya başlar. Çünkü eskiden birçok şeye gözünü kapatmasına neden olan ilgi seviyesi azalmış vaziyette.

Bu ilginin büyük kısmı cinsel çekim ama cinsel çekim derken tam olarak fiziksel çekimden bahsetmiyorum. Zaten uzun süreli bir ilişkiadaysanız ve fiziğiniz de son zamanlarda çok değişmediyse, fiziksel çekimin azalması zor. Gerçi eğer fiziğiniz aşırı değiştiyse, örneğin aşırı kilo aldıysanız, siz ne kadar yüzeysel bulursanız bulun fiziksel çekim de ciddi oranda azalır.

Bu neden önemli? Şu nedenle: Bir insanın size olan cinsel / duygusal çekimi azaldıysa, bu azalmaya sebep olan şeyi düzeltmeniz, çekimin eski seviyesine çıkmasını sağlamaz.

Diyelim ki eski sevgilinin size olan ilgisinin azalmasının nedeni, sizin hedefsiz ve tembel biri olmanız. Bir kadının size olan ilgisi bundan azalabilir. Diyelim ki bu nedenle terk edildiniz. Hemen bir misyon edindiniz, bununla ilgili gerekli çalışmaya disiplinli bir şekilde başladınız ve sorun çözüldü değil mi? Gidip onu buna ikna ettiniz ve bitti. Maalesef. Bitmedi.

Birincisi, birden bire değiştiğinize kimse inanmaz. İkincisi ve daha önemlisi, karşı taraf size inansa bile, çekimi azaltan sebebin ortadan kalkması, çekimi arttıracak şey değil artık. Böyle bir zorunluluk yok ama eğer yeniden beraber olacaksanız yeniden başlamanız gerekiyor. Ve terk edilen sizseniz, [bu yeniden başlama kıvılcımının ondan gelmesi gerekiyor](#).

Bir insanın ilgisi adım adım azaldıysa öyle birden artmaz. Bazen hiç artmayabilir. Ama artmasını istiyorsanız sizin kendinizi geri çekmeniz gereklidir. İlgiiyi dil dökerek, pazarlık yaparak, ikna etmeye çalışarak veya yalvararak arttıramazsınız.

Sizin yapmanız gereken, terk eden tarafı terk etmektir, yani iletişimi kes / no contact. Ayrılığın sebebi sizin hatalarınız hatta ilgisizliğiniz bile olsa iletişimi kesmelisiniz. Ancak bundan sonra ilişkiyi bitiren probleme odaklanabilirsiniz. Eğer terk eden size ulaşırsa problemin çözüldüğünü görme şansı olur yoksa bu şansınız kaybeder.

Siz terk edeni terk ettikten sonra terk eden size ulaşırsa, bu her zaman olmasa da genellikle onun ilgisinin ayrılık anına göre daha yukarıda olduğuna işarettir. Bu sizin hala istiyorsanız yeniden başlamaya yönelik biraz çaba göstermeniz için ön koşuldur ama sizi araması ilgisinin sizinle yeniden beraber olmak isteyeceği seviyede olduğu anlamına gelmez. Bu nedenle size ulaştığında nazik davranın ama fazla heyecanlanmayın.

Diyelim ki eski sevgilinizin ilgi seviyesi 3/10 seviyesine düştü ve ayrıldınız. Siz de onu terk ederseniz, ilgi seviyesi 4.5/10 gibi bir yere gelebilir ve bu durumda da eski sevgiliniz size ulaşır. Ama size ulaşmasına rağmen ilgi seviyesi 5/10 değil.

Peki siz hala istiyorsanız bu ilgi seviyesini nasıl arttıracaksınız? Öncelikle o aşamaya kadar [arkanızı dönüp yürümeye başlamış olmanız lazım](#). Bunu yaptıysanız bundan sonra yapacağınız şey, eski sevgilinize yeni tanıştığınız ve birlikte olmak istediğiniz birine nasıl davranıyorsanız öyle davranmak. Buluşmak, iyi vakit geçirmek, fiziksele gitmek, vs. Eskiye açmadan yeni biriyle buluşuyor gibi buluşacaksınız. Bunun bir diğer anlamı da eski sevgilinizin sizinle olan şansı, yeni birinden fazla değil. Yani artık özel bir konumu yok. Yani sizi elde etmek için o da çaba gösterecek. Eğer yeterince çaba göstermezse sizi başkası kapacak.

Ayrılığa neden olan problem gerçekten düzeltmeniz gereken bir şeyse düzeltin. Ama eskinin konusunu açmayın. Eskinin problemlerini konuşmayın. Bu problemi düzeltmeyi onun için yapıyorsunuz diye düşünmeyin. Mesela eski sevgiliniz sizi iyi bir işe sahip olmak istemenize

rağmen bu konuda zerre disiplin ve irade gösterememeniz yüzünden terk ettiyse, iyi bir işe sahip olmak için disiplin ve irade göstermeye başlamanız onun değil sizin hayatınızı düzeltecek. Bazı şeyleri düzeltemeyebilirsiniz mesela mesafe gibi. Ama karşınızdakinin sizi terk etme nedenini analiz edin ve düzeltmenin gerçekten iyi olacağını görüyorsanız düzeltin.

Bu problemin bir sonraki ilişkilerde size ayak bağı olmasını da engellersiniz.

Eski sevgilinizin sizi terk etme sebebinin size olan ilgisinin azalması olduğunu bilmeniz önemli zira bunu anlarsanız, ayrılık anı ve hemen sonrasında onu ayrılmamaya ikna etmeye çalışmanın neden faydasız olduğunu anlarsınız. Bir insanın artık size ilgisi az ise, sizinle birlikte devam etme motivasyonu da azdır ve bu motivasyon olmadan sizin ortaya süreceğiniz rasyonel şeylerin hiçbirinin önemi yoktur. Ayrılık günü sizi terk eden insanı terk etmezseniz (iletişimi kesmezseniz), ona sizi kaybettiğini anlamasını sağlayacak zamanı vermezseniz, ilgi seviyesi o seviyenin üstüne çıkamaz. Sizin ayrılık günü tek amacınız olmalı: Ayrılıktan iyileşmek. Bunun için iletişimi kesin yani onu siz de terk edin. Bunu yaparsanız bunun bir sonucu olarak onun ilgi seviyesinin doludizgin düşmesini durdurabilecek etkiyi de yaratma şansınız var: sizi kaybetmesi.

Ayrılık sebebi sizin ilgisizliğiniz bile olsa, bu konuda yanlış yaptığınızı ve bundan sonra olmayacağını söyleyebilirsiniz ama ısrar etmeyip ayrılığı kabul edin. Bu zor bir durum zira ilgisizliğinizden bitmiş bir ilişkinin ardından iletişimi kesmek mantıksız gelebilir.

“İlgisizliğimden terk edildim ve sen bana daha da ilgisiz ol diyorsun” diyebilirsiniz. Ama yanlış düşünüyorsunuz. Hala bir ilişkiniz varmış gibi düşünüyorsunuz. Sizin artık bir ilişkiniz yok. Karşınızdakinin size ilgisi de düşük. O nedenle tam o anda sizin ilginizin artmasının da onun için bir anlamı yok. Ancak o size geri gelirse bu konuda çalışmanızın bir anlamı var.

Eski sevgiliniz “bak haklıyım, ilgisizsin işte ne aradın ne sordun” gibi bir şey söylerse biraz da şaka yollu “iyi de en son ayrılmıştık yanlış mı hatırlıyorum” deyin. Sonra da “özledin beni sanırım, gel buluşalım” diyebilirsiniz. Ya da “ama neyse senden haber almak güzel, buluşalım” diyebilirsiniz.

Yeri gelmişken söyleyeyim, bir insanın size olan ilgisi telefonda ya da mesajla artmaz. Buluşmada artar. Zira bu ilginin önemli bir kısmı tensel, fiziksel ve aynı mekanda olmanız lazım. Vücut dilinizi görebilmeniz lazım. Eski sevgilinizin sizden ayrılma nedeninin ilgi azalması olduğunu bilerseniz, telefonda saatlerce mantık çerçevesinde pazarlık yapacağınıza, onunla buluşur ve buluşmada sanki ilk buluşmanız gibi davranırsınız.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 16, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Aşk](#), [Aşk Acısı](#), [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [No Contact Kuralı](#), [Terkedilmek](#) 153 Comments on [Eski sevgili neden terk etti?](#)

Kadınlarla (Oyun da) 10/10 Başarı Mümkün mü? | Erkeğin Hipergamisi

Merhaba millet, Ben [Mr Deer](#). Daha önceki [yazılarımdan](#) ve [videolarımdan](#) beni bir çoğunuz tanıyorsunuz. Bu video da, bir çok insanın sayısız kere sorduğu "her yürüdüğüm kızın numarasını alacak seviyeye gelebilir miyim?" sorusuna cevap arıyoruz. Bir bakıma da "abi bir kız var" soruları da aynı kapıya çıkıyor, her yürüdüğümüz kızı elde etmek güzel bir hayal ama bir "hayal". Bu sorunun net ama tatmin etmeyen bir cevabı var, -hayır, her yürüdüğün kızı elde edemezsin. Fazla kısa ve tatmin etmediğini biliyorum.

Bazı durumlarda bu mümkün olabilir ama bu durumda da erkek ya kendi değerinin farkında olmuyor ya da düşük değerli kızlarla birlikte olmak daha kolay geliyor. Bu söylediklerim kulağa biraz karmaşık geliyor olabilir. Erkek değerini sonradan öğrenir ya da [hipergami](#) sinin farkına zamanla varır diyerek açıklayabilirim. Ülkemizde bir çok erkek kendi değerinin farkında olmadığı için düşük değerli kadınların ayak paspası olmakta, bu durumu yaşamamak için seviyemizi bilmeli ve kendi seviyemizde kadınlara yürümeliyiz. Çok daha fazlası videoda sizleri bekliyor dostlarım, İyi Seyirler!

Erkek Adam Türkçe Podcast: Soru Cevap 1,2 ve 3

Sitede sorulan sorulardan seçtiklerimizi cevapladık ve Youtube kanalında ile spotify'da yayınladık.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayınları (3 soru cevap yayını) aşağıda. Bu yayınları beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

1. [00:00](#) Maskülenite ile odun olmayı karıştırıyorum neyleyim?
2. [03:30](#) Dünya bu kadar problemlili iken insanlar neden çocuk yapmak isterler?
3. [07:23](#) İltifat etmeden nasıl yürüyeceğiz?
4. [10:15](#) Bir kızda cinsel yollarla bulaşan hastalık varsa ne yapacağız?
5. [11:57](#) Sadece kısa süreli ilişkiler uzun vadede sorun olur mu?
6. [14:33](#) Sana güvenemiyorum deyip çıkma teklifimi reddetti. Neden?
7. [17:02](#) Ayrıldığım kız erkeklerle anlaşıyor, kızlarla anlaşmıyor. Bu ne demek?
8. [17:29](#) Kadınları buluşmama bahaneleri üretmeleri hakkında ne düşünüyorsunuz?
9. [18:58](#) Evlenmek mi lazım yoksa annemizin dizinin dibinde oturmak mı?
10. [21:13](#) Reddeden oneitis kıza yeniden yürüdüm olmadı. Neden böyle şeyler yapıyorum?
11. [25:51](#) Kız arkadaşım evlenmekten, çocuktan bahsediyor. Ne yapacağım?
12. [27:38](#) Bir erkek hemşirelik okuyabilir mi?

13. 28:54 Terk ettiğim eski sevgilimi özlemem normal mi?
14. 29:40 Tipi ortalama bir erkeğin güzel bir kızla şansı var mı?
15. 31:20 Carl Jung okumaya başlamak için önerebileceğin başlangıç kitabı tavsiye edebilir misin?
16. 32:55 17 yaşında bir genç gün içinde daha çok ne yapmalı?
17. 35:25 3 kere buluşup birlikte olan kadın birden soğudu ve mesaj atmıyor. Neden?
44:00 Her ilgisi alanı next yaparsak nasıl öğreneceğiz?
18. 48:20 Peki ama kız bana bağlansın, benim olsun istiyorum. Normal mi?
19. 50:22 Next'i abartıyor muyum?
1. 00:00 Numarasını aldığım kız mesajıma cevap vermedi neyleyim?
2. 05:06 Buluşmayı ne kadar önceden ayarlamak lazım?
3. 05:54 Aldatma geçmişi olan kadından kız arkadaş yapılmaz ama şu istisna mı?
4. 08:13 Artık kadınlar da para kazanıp güçlenebiliyorsa bizim ne özelliğimiz olabilir?
5. 14:02 Bir kızla ara ara konuşuyoruz. Ona yürümek için instagramdan mı eklesem?
6. 15:02 Feminin öncelikli ortamda yetişen erkek çocuklara karşı doğru davranış nasıl olmalı?
7. 15:16 10 – 14 yaşlarındaki erkek çocuklarımıza kırmızı hap nasıl aşılanır?
8. 18:11 18 yaşında olup üniversite okumayanlara ne tavsiye verirsin?
9. 21:00 Çeviri yapmak dışında online nasıl para kazanabiliriz?
1. 00:15 1 aydır günde 9 saat çalıştığım bir işe başladım. İşten çıkınca hiçbir şeye vaktim kalmıyor. Ne yapacağım?
2. 01:40 Gündüz oyunu oynarken kızlarla konuşmaktan toplum baskısından korkuyorum. Ne yapmalıyım?
3. 03:55 Üniversite sınavına hazırlanıyorum ama 2 ay önce ilişkim bitti. Fakat eski sevgilim aklımı kurcalamaya devam ediyor. Ne yapmalıyım?
4. 07:35 Küçük şehirde set açıyorum ve bir kız arkadaşla gezerken set açtığım kıza rast gelme ihtimalim çok yüksek. Böyle bir durumda ne yapacağım?
5. 08:37 Set açıp numara ya da instagram alıp daha sonra dönüş alamamam normal mi?
6. 09:43 On kıza yürüdüm, 2 tane numara aldım. İlk defa bir haftadır gündüz oyunu yapıyorum. Bu oran düşük değil mi?
7. 10:29 Gündüz oyununda kızlar sohbet ediyorlar ama numara vermekten çekiniyorlar. Instagram istesem olur mu?
8. 11:23 25 yaşındayım. 3 yıldır çalışıyorum. 2 iş değiştirdim şimdi yine bir şirketle konuşuyorum. Kariyer başlangıcında bu kadar sık iş değiştirmem sorun olur mu?
9. 11:57 Dating uygulaması kullanırken kendimi değersiz hissediyorum. Geri dönüşlerin az olması motivasyonumu kötü etkiliyor. Bu konuda ne yapmalıyım?
10. 13:32 Toksik bir insanla muhatap olmak zorunda kalırsak ne yapmalıyız?
11. 14:29 İnancım gereği kızlarla ilişkiye girmiyorum. Bunun benim erkekliğimden eksiklik olduğunu söylüyorlar. Bu konuda ne düşünüyorsun?
12. 17:17 Türkiye'deki yasal cinsel ilişki yaşı 18. Bunun 16 olması konusunda ne düşünüyorsun?
13. 18:27 Boşanılan eski eşle aramızda çocuk nedeniyle iletişim var ve bu da ilişkiyi ve kırmızı hap durumunu kötü etkiliyor. Bu durumda ne yapmalı?

14. [21:36](#) Covid pandemisinden sonra sosyal olarak çok kötü bir durumdayım. Şu an oyun oynayabileceğim tek çevre iş. Ama işte kızlara yürümeyin diyorsun. Bu durumda ne yapacağız?
15. [24:40](#) Dindar birisinin erken evlenmesi sence uygun mudur?
16. [25:55](#) Sosyal medya yürümelerinden sonuç alamıyorum. Profilim aşırı iyi değil diye sanırım. Şimdiye kadar hep yüzyüze başarılı oldum.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 10, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Video](#) 62 Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast: Soru Cevap 1,2 ve 3](#)

Beyaz At

Bu hikaye muhtemelen, bugün okuyacağınız en önemli at hikayesi ya da en azından ilk üçe girecektir.

Çocukken sık sık İskoçya'yı ziyaret eden birini tanıyorum. Adamın İskoçya'daki akrabaları, at arabaları ile evlere süt dağıtma işiyle uğraşıyorlardı. Ellerindeki atlardan bir tanesi, adamın şu an adını hatırlayamadığı, beyaz bir at, ailenin en değer verdiği attı.

Bu zeki at tüm süt dağıtım rotasını ezbere biliyordu. Öyle ki neredeyse hiç yönlendirilmeden hangi yolu gideceğini ve hangi evlere uğrayacağını öğrenmişti (her evin ne kadar süt aldığını da öğrenmişmiydi? Bilmiyorum, adam bundan bahsetmedi.)

Beyaz at aynı zamanda çok iyi huyluydu. Diğer atlardan farklı olarak, hiçbir zaman inatçı davranıp sahibine karşı gelmiyordu. Ve hiçbir zaman da mola istemiyordu. Hergün neredeyse hiç durmadan kendisinden isteneni yapıyordu.

Beyaz at aile için hayatı oldukça kolaylaştırıyordu ve aile de onu çok seviyordu – ya da daha doğrusu sözde çok seviyorlardı. Söyledikleri ile yaptıkları birbirini tutmuyordu. En çok yükü beyaz ata taşıyorlardı. En çok beyaz atın sağlığını ihmal ediyorlardı. Onu sürekli çalıştırmalarına rağmen ona çok az özen gösteriyorlardı.

İhmal edilen yük beygirlerinin çok acı veren kemik hastalıklarına yakalandıklarını duymuştum. Sonuçta nedeni ne olursa olsun, adamın anlattığına göre beyaz at genç yaşta öldü. Aile onu ölümüne çalıştırmıştı.

Soru: insanlar mı atları eğitirler, atlar mı insanları? Her iyi davranışçı size bunun iki yönlü bir etkileşim olduğunu söyleyecektir. Daha az uyumlu atlar, beyaz attan daha uzun ömürlüydüler ve bunun nedeni kısmen sahiplerinden daha çok şey talep etmeleri idi.

Bu hikayeyi bana anlatan adam, beyaz attan üzüntü ve yakınlık ile bahsetmişti. “Ben de bütün hayatım boyunca bu beyaz at oldum” demişti. Çevresindeki birçok kişi onun çalışkanlığını ve uyumlu doğasını süistimal etmişti. (Adam artık yeter demişti ve değişim sürecindeydi).

Çok sayıda erkek, beyaz at rolünü oynar. Bu döngüyü kırmak demek, insanları eğitmek demektir ve bu da roket bilimi değil. Bir at süt dağıtım rotasını ezberleyebiliyorsa, bir erkek de “evet lütfen”, “hayır teşekkür ederim” veya “siktir git” demeyi öğrenebilir. Bunlar basitlerdir, ama kolay olmayabilirler.

Beyaz at kendi doğasına göre davranıyordu ama beyaz at gibi davranan erkeklerin iki doğası vardır: birisi, başkalarına vermek için ısrar ederken diğeri bu verdiklerini kabul eden insanlardan nefret eder. Bu erkeklerin kişiliğinin yarısı “izin ver ödeyeyim” derken diğeri yarısı da “bu üç oldu, bir kere de ben ödeyeyim de, bencil o.ç.” der. Bu erkek, kendi aleyhine olacak şekilde, ikiye bölünmüş biridir.

Bu çatışmayı çözmek zordur ama beyaz at olacak kadar gücü ve dayanıklılığı olan herkes, bir kez artık yeter dedi mi, bu alışkanlığından kurtulacak donanıma da sahiptir.

Çeviri: [Beyaz at](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 9, 2021](#) Categories [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta Sağlayıcı](#), [Çeviri](#), [Dr. Shawn T. Smith](#), [Psikoloji](#) 13 Commentson [Beyaz At](#)

Erkek Adam Discord Yayını: Sizden Gelenler (Soru & Cevap)

Bu hafta discord yayınında soru cevap yaptık:

Erkek Adam [discord linki](#). Yayınları [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube videosu aşağıda. Bu videoları beğeniyorsanız, daha fazla kişiye ulaşması ve daha fazla yapılması için Erkek Adam Youtube kanalına kaydolmayı ve notifikasyonları açmayı unutmayın.

1. [01:45](#) Evlilik, bütün bu aldığımız risk ve sorumluluklara değer mi?
2. [02:40](#) NLP'deki alfa moda geçiş taktiğini doğru buluyor musun?
3. [03:23](#) Bu yıl üniversiteden mezun olacağım ama iş bulamıyorum. İş bulunca her şey düzelecek mi?
4. [06:34](#) İyi insan zararsız tavşan olmazsa nasıl iyi olacak?
5. [09:52](#) Sınav döneminde tek odağım sınav mı olmalı yoksa kızlarla da konuşsam mı?
6. [11:04](#) Yürürken PUA, ilişkide kırmızı hap uygulasak nasıl olur?

7. 13:02 Kovid korku atmosferinin nedeni ne ve dünyanın koviddan sonraki durumunu nasıl görüyorsun?
8. 21:33 Buluşmalara gelen ama ileri gitme hamlelerimden kaçan kız beni friendzone'a mı atmaya çalışıyor?
9. 22:55 Bizi ağır oneitis yapan kızdan nasıl kurtuluruz?
10. 23:43 Uzun süreli ilişkide kız arkadaş bir iş yaparken bize danışmalı mı? Mesela bir kız arkadaşıyla buluşurken.
11. 24:32 Dışarda güzel kızlar görüp bunlar neden benim ortamında yok diyorum? Düşünce yapım mı yanlış?
12. 25:26 İş ortamındaki arkadaş, kadın erkek ilişkileri nasıl olmalı?
13. 26:20 Boşandıktan sonra çocuk varsa eski eski eşinizle konuşmak zorundasınız. Bu da çerçeveyi sarsıyor. Nasıl olacak bu iş?
14. 28:08 Sayı / skor üzerine bir oyunum var ve direkt oynuyorum. Bu da bazı kızların rahatsız olmasına nedne oluyor? Onlara nasıl güven verebilirim?
15. 29:37 Jordan Peterson ampirik değil diyorlar. Sence?
16. 31:22 Hafif düzeyde kekemelik problemim var. Oyunu, tanışmayı nasıl yapacağım?
17. 34:30 1.5 aydır tabak yok, oyun yok. Tabak illa ki olması gereken bir şey mi?
18. 35:30 İş görüşmelerinde fazla istekli görünmek ters teper mi?
19. 36:17 Salgının etkisi azalınca reel buluşmalar olacak mı?
20. 37:00 Son zamanlarda gram enerjim yok ama kızlara yürüyesim yok. İlgi göstergesi var ama gidip konuşasım yok, neden böyle?
21. 39:53 30 – 40 set açtım 4 tane başarılı setim oldu. Ama reddedileceğim korkusu var. Bu normal mi?
22. 41:38 Skeptico nereye kayboldu?
23. 41:55 MGTOW tercih midir yoksa içimizdeki mavi haplının gerçekleri kabul edememek midir?
24. 42:48 Yeni çeviri projeleri var mı? No More Mr. Nice Guy kitabını çevirecek misiniz?
25. 44:10 Normalleşme sürecinde saha nasıl olacak? Maske insanı sınırlandırıyor.
26. 44:54 Sosyal bilimlerle ilgili tavsiye ettiğin bir alan var mı? Tarih, sosyoloji ve felsefeden hangisi?
27. 45:30 Çocukken baba figürü olmayan erkekler kendilerini nasıl eğitmelidir?
28. 46:30 Konuştuğum kız kriterlerime uymazsa konuşmayı kesiyorum. Bu normal mi?
29. 48:00 Freddie kitap önerisine devam edecek mi?
30. 48:27 Mesajlaşmayı sürekli başlatan taraf olmak istemiyorum ama yazmama düellosuna girmek istemiyorum. Ne yapmam lazım?
31. 49:10 Kırmızı hap kitlelere yayılırsa iyi mi olur kötü mü?
32. 51:25 Pasif gelir tavsiyen var mı?
33. 54:26 Stoa felsefesi hakkında ne düşünüyorsunuz?
34. 55:35 Ağırbaşlam ile yayın gelir mi?
35. 57:00 Pandemi sonrasında sosyal ilişkilerimizi nasıl tutmalıyız?
36. 58:48 Odaklanamıyorum. Ne yapmalıyım?

37. 01:00:04 Bazen kendimi şikayet ederken ve mağdur hissederken buluyorum. Bundan nasıl kurtulabilirim?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 7, 2021](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Podcast](#), [Video](#) 11 Comments on [Erkek Adam Discord Yayını: Sizden Gelenler \(Soru & Cevap\)](#)

İdeal, uzun ömürlü ilişki ve altın oran

eğer seni sevseydi

şükela: tümü | bugün

155 entry daha

ömrü boyunca sevgiye doyacaktı, hep düşünülecekti, hep sakınılacaktı, hep mutlu edilecekti...
hiç üzülmecekti, hiç şüphe duymayacaktı, hiç desteksiz kalmayacaktı, hiç motivasyonu eksik olmayacaktı.

eğer...



15.02.2021 04:36

[ourgodgivenrighttobeararms](#) ...

Yukarıdaki ekşi sözlük entrisini görünce, [Jordan Peterson'un Kişilik ve Dönüşümleri](#) dersindeki şu bölüm aklıma geldi:

“İlişkilerin uzun ömürlü olması konusunda, 1970’lerde yapılmış harika bir araştırma var. Dr. Robert Levenson ve Dr. John Gottman çiftlerden 15 dakika boyunca bir problem üzerinde tartışmalarını istemişler ve daha sonra kaydettikleri bu tartışmadaki etkileşimlerin kaçının pozitif, kaçının negatif olduğunu saymışlar. 9 sene sonra da çiftleri kontrol ederek

hangilerinin beraberliğe devam ettiklerine ve hangilerinin boşanmış olduklarına bakmışlar ve bu şekilde ilişkilerin bitip bitmeyeceğini %90 oranında doğru tahmin eden bir sonuç bulmuşlar.

Soru şu: “İlişkinin istikrarlı kalması için partnerinizle aranızdaki etkileşimde her bir negatif etkileşime karşı kaç pozitif etkileşim olmalı?”

Bu oran bire bir de olabilir, bir negatife karşı yüz pozitif etkileşimde olabilir. Ve bu oranı kullanarak ilişkinin tatminkar ve uzun süreli olup olmadığını tahmin etmeye çalışabilirsiniz.

Aklınızdan ilk geçen şey oranın bir negatife yüz pozitif gibi bir şey olması gerektiği ve bu tür neredeyse sadece iltifat ve saadet dolu ilişkilerin daha uzun ömürlü olacağıdır. Ama gerçek bu değil. Araştırma sonucu ortaya çıkan şu ki optimal bir oran var.

İlişki, üç pozitive bir negatif oranının altına düşerse darmadağın oluyor. Bu çok negatif zira insanlar negatif duyguları pozitif duygulara göre çok daha yoğun hissederler ve bir hareketinizle vereceğiniz acı, mutluluktan çok daha fazladır. Yani 3’e bir ilişki oldukça yorucudur ve insanlar bu ilişkiler içinde kalmazlar.

Altın oran 5’e 1. Ama eğer on bir pozitive bir negatif oranının üstüne çıkarsanız, ilişki yeterince yorucu değildir.

Yeterince yorucu değil ne demek? Şöyle soralım, bir ilişkiden beklentiniz nedir?

Tamamen saadet beklediğinizi düşünebilirsiniz. Ama görünen o ki gerçekten istediğiniz şey bu değil. Daha çok uğraşabileceğiniz, çekişebileceğiniz birini istiyorsunuz. İstediklerinizi yaptırabileceğiniz bir ayak paspası istemiyorsunuz. Her şeyin çok kolay olmasını istemiyorsunuz.

Bu, filozof Kierkegaard şeyleri insanlar için daha zor yapmak gerektiğinden ve insanların buna ihtiyaç duyduğundan bahsederken anlattığı fenomene benziyor. Bunu siz de çok iyi biliyorsunuz. Eğer size tapan, her dediğinizi onaylayan, size sadece pozitif geri bildirim veren biriyle birlikteyseniz, bu kişiye olan saygınızı neredeyse anında kaybedersiniz ve daha ilginç birini bulmak üzere bu kişiden kaçarsınız. Bunun nedeni bence kısmen şu:

Beraber olduğunuz insanın sizi zorlamasını istersiniz. Böylece görece iyi bir gündelik hayata ve beraberce yeterince barışçıl bir ortama sahip olmakla kalmazsınız, aynı zamanda da karşılıklı dönüşüm sürecinden kopmamak için yeterince gerilime de sahip olursunuz.

Bu aynı zamanda insanların negatif ilişkilerde kalmaya devam etmesini de açıklıyor. İki sene önce “zamanın yarısında acınası durumda olacağım biriyle olmak istiyorum” demezdiniz yani bunu asla böyle söylemezdiniz ama aslına bakarsanız gerçekten istediğiniz şey bu olabilir.”

Ekşi sözlük entrisindeki adama gelelim: Tek numarası kendini feda etmek olan, hep iyi olalım diye her çatışmada teslim olan, karşısındaki ne yaparsa yapsın iyi olmazsam onu kaybederim kaygısıyla yaşayan korkak, zayıf ve omurgasız biriyle olacaktı. Akıllı varmış sevmemiş. Kimse de sevmez. Kendisine biri böyle davransaydı, kendisi de onu sevmeyecekti.

Bu yazıyı, bir dediğini iki etmedim, hep sevdim, hiç kavga etmedim, hep kendimden verdim ama neden bitti diye düşünenlere armağan ediyorum.

Month: April 2021
Pornoýu Bırakmanın Çok Kolay Yolu

PORNOYU BIRAKMANIN ÇOKKOLAY YOLU

**Pornoyu irade gücüne ihtiyaç duymadan,
yoksunluk hissetmeden acısız ve kolay
bırakın**

erkekadam.org

(E-Kitap | 146 Sayfa | PDF & Epub)

Pornodan acı çekmeden; irade gücüne ihtiyaç, yoksunluk ve fedakarlık hissi duymadan hızlıca kurtulun.

Bu kitap, Allen Carr'ın Easyway to Stop Smoking kitabının pornografi için yeniden yazılmış halidir.

Muhtemelen çoğu insan gibi porno ile erken yaşlarda tanıştınız ve tanıştığınız günden beridir de porno izliyorsunuz. Büyük hacimli ama bir şekilde sansürlen, pornonun zararları literatürüne rastlayana kadar da hiç düşünmeden porno izlemeye devam ettiniz. Bundan sonra ara ara ve değişik sürelerde pornodan uzak durmayı başardınız ama her defasında hayali

dürtülere yenik düştünüz. Burada anlatılan yöntemin çok değişik olduğunu ve çalışan tek yöntem olduğunu size haber vermek bana büyük mutluluk veriyor.

Belki de bu kitaba bakmanız önerildi ve kitap konusunda tereddütleriniz var. Öncelikle en azından bir göz attığınız için teşekkür ederim. Hayatınızda ilk defa porno izlediğiniz zamanı hatırlamaya çalışın. Hayatınızın geri kalanı boyunca dönüp dönüp porno izleyeceğinizi düşünmüş müydünüz? Bu konuda yaptığım (bu kitabı okumaları konusunda arkadaşlarımın kafasını yemek şeklinde) resmi olmayan araştırmalara göre, *ÇokKolay* arasına porno izleyenler üzerinde de en az porno bağımlıları üzerinde olduğu kadar etkili. Kitap uzun değil ama faydaları çok büyük o nedenle okumaya devam etmenizi şiddetle tavsiye ederim.

[Kitabı temin etmek için tıklayınız.](#)

[Kitabı Türkiye dışından temin etmek için tıklayınız.](#)

[Kitabın içindekiler ve ilk iki bölümü \(PDF\)](#)

Bu kitapta bahsedilen yöntem:

- Çok hızlı sonuç veriyor.
- Hem arada bir porno izleyenler hem de ağır porno bağımlıları için aynı derecede etkili.
 - Berbat yoksunluk sancılarına neden olmuyor.
 - İrade gerektirmiyor.
 - Şok tedavi, yardım, hile, vs. gerektirmiyor.
- Porno bağımlılığını aşırı yemek, sigara, alkol, vs. gibi başka bir bağımlılıkla değiştirmenize neden olmuyor.
 - Ve kalıcı etki sağlıyor.

Anahtar Kelimeler: Porno Bağımlılığı, Cinsel İşlev Bozuklukları, Cinsel Sağlık

İçindekiler:

İçindekiler

Başlamadan 5

Bölüm 1: Giriş 8

Uyarı 9

Bölüm 2: ÇokKolay Metodu 15

Bölüm 3: Pornoyu bırakmak neden zor? 18

3.1 Şeytani Tuzak 21

Bölüm 4: Doğa 24

4.1 Küçük Canavar	25
4.2 Sinir Bozucu Alarm	26
4.3 Haz mı koltuk değneği mi?	28
4.4 Kırmızı çizgiyi geçmek	29
4.5 Kırmızı çizgi etrafındaki dansla kafayı bulmak	31
4.6 Sigara Tiryakiliği Örneği	32
Bölüm 5: Beyin Yıkama	34
5.1 Bilimsel muhakeme	34
5.2 İradeye dayanmanın problem olması	35
5.3 Pasiflik	36
5.4 Yoksunluk Sancıları	37
Bölüm 6: Beyin Yıkama Yöntemleri	38
6.1 Stres	38
6.2 Can sıkıntısı	40
6.3 Konsantrasyon	41
6.4 Rahatlama	42
6.5 Enerji	44
6.6 Sosyal aktivite seansları	45
Bölüm 7: Neyden vazgeçiyorum?	47
7.1 Vazgeçtiğiniz bir şey yok	47
7.2 Boşluk, boşluk, güzel boşluk!	48
Bölüm 8: Zaman kazanmak	50
Bölüm 9: Sağlık	53
9.1 Uğursuz siyah gölgeler	58
Bölüm 10: Porno izlemenin faydaları	60
Bölüm 11: İrade gücü yöntemi	61
Bölüm 12: Azaltmakta yönteminden sakının	69
Bölüm 13: Bir kerecikten bir şey olmaz	72
Bölüm 14: Arada sırada izleyenler	74
Bölüm 15: YouTube / Twitch / Instagram izleyicileri	83
Bölüm 16: Sosyal alışkanlık mı?	86
Bölüm 17: Zamanlama	88
Bölüm 18: Eğlenceyi özleyecek misiniz?	92
Bölüm 19: İzole bölümlere ayırabilir miyim?	94
Bölüm 20: Sahte teşviklerden uzak durun	96
Bölüm 21: Pornoyu bırakmanın kolay yolu	99
Bölüm 22: Yoksunluk dönemi	105
Bölüm 23: Sadece bir kere daha bakmak	110
Bölüm 24: Benim için daha zor olacak mı?	111
24.1 Yenilginin temel nedenleri	112
Bölüm 25: İkame etmek	114
Bölüm 26: Ayartıcı durumlardan kaçınmalı mıyım?	117
Bölüm 27: Aydınlanma anı	119

Bölüm 28: Son ziyaret 121

28.1 Son bir uyarı 124

Bölüm 29: Geri bildirim 125

29.1 Yapılacak işler listesi 129

Bölüm 30: Batan gemidekilere yardım edin 131

Bölüm 31: Kullanıcı olmayanlara tavsiyeler 134

31.1 Porno izleyen arkadaşınızın bu kitabı okumasını sağlayın 134

31.2 Bağımlılığımı sevdiğime söyleyebilir miyim? 135

31.3 Partnerim pornoyu bırakıyor 135

31.4 Pornoya dönme (hastalığın nüksetmesi) 137

31.5 Peki ya MO (mastürbasyon, orgasm)? 140

31.6 Standart tavsiyeden sapmalar 141

31.7 Bu skandalın sonlandırılmasına yardımcı olun 142

31.8 Son uyarı 144

Bölüm 32: Talimatlar 146

32.1 Olumlamalar 146

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 24, 2021](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Kitap](#), [Psikoloji](#) Tags [Bağımlılık](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Erkek Sağlığı](#), [Mastürbasyon](#), [Porno](#), [Porno Bağımlılığı](#) 372 Comments on [Porno Bırakmanın Çok Kolay Yolu](#)

Sürekli terk eden sevgili

“Sürekli terk eden sevgili neden geri döner? Sevgilimle şimdiye kadar 4 kere ayrıldık. Hepsinde beni o terk etti. Bazen ben peşinde koştum, bazen de o geri dönmek istedi ve Allah benim belamı versin geri kabul ettim. Bu sefer 5 aydan sonra yine terk etti. İlişkiye hazır değilmiş! Beni cepte sanıyor, ben sevdiğim için kabul ettim hep. Beni cepte görmemesi için ne yapabilirim?”

Sevgilinin sürekli terk etmesinin birçok nedeni var. Ama bu konuda yapılması gereken tek bir şey var ve soranın kendisi de muhtemelen bunu biliyor. Bu çözümü söylemeden önce şunları cevaplayalım: Neden sürekli terk ediyor? Amacı ne?

Terk ettikten sonra başkasını bulup sonra onunla olmayınca dönenin amacı belli. Yalnız kalmak yerine yedek lastiğine dönüyor. Ama zaten çoğu insan bu durumda yeniden kabul etmediği için en çok kafa karışıklığı yaratan şey, sevgilinin resimde (en azından görünürde) başkalarının olmamasına rağmen sürekli terk etmesi.

Pasif agresif sevgili

Sürekli terk etmek, tipik bir [pasif – agresif cezalandırma yöntemi](#). Terk edileni kontrol etmek, hizaya getirmek temel amaçtır. Bu tür bir insan sorunları daha medeni bir şekilde çözmek

yerine anında parlayarak terk eder ve sonra da büyük oranda terk edilenin peşinde koşmasıyla lütfedip geri döner. Terk etmek şeklinde olmayan versiyonu da ortadan kaybolması, ulaşma denemelerine cevap vermemesi ve hatta engellemesidir. Sürekli engelleyip açar mesela.

Bu tür pasif – agresif yöntemler kullanan insanla **sağlıklı bir ilişki** yaşayamazsınız. Bu insanlar zaten kendileri sürekli terk ettiğinde peşlerinden koşacak adamlarla birlikte olurlar zira normal bir erkek bu davranışı çekmez ve bu insanı bırakır. Bu insanları düzeltme imkanınız yok. Tam tersi ne kadar sert olursanız olun her geri kabul ettiğinizde ona, sizi rahatça terk ederek cezalandırabileceğini söylersiniz. Tekrar edeyim, bu insanın pasif agresif kişiliğiyle alakalı bir durum ve bu insanlarla sağlıklı ilişki yaşanmaz. Siz de yaşayamazsınız, başkası da yaşayamaz. Eğer sevgiliniz bu şekilde pasif – agresif cezalandırma yöntemi kullanan biri ise, bu insanı terk edin ve bir daha asla kabul etmeyin. Ben değiştim, bir daha yapmayacağım diye yalvarsa bile, “güzel, bir sonraki sevgilin ve senin için iyi bir şey” deyin ve yine de kabul etmeyin. Sizi 3 – 4 kere terk eden insanı, gelip haftalarca yalvarsa bile geri almanız, “bu sefer zor oldu ama bak yine oldu” demesine neden olur.

Bu insanlar ilişki materyali değiller ve ilişki içinde kalarak düzeltmenin de bir yolu yok. Belki sizden tekme yi yerse zihni açılır ve düzelir. Yani bu kişiyi terk ederek sadece kendinize değil, ona da iyilik yapıyorsunuz. Unutmayın:

Bozuk üzümünden iyi şarap yapılamaz. İyi kalite üzümünden iyi şarap da yapabilirsiniz, kabiliyetinize göre kötü şarap da. Ama bozuk üzümünden iyi şarap yapamazsınız.

Beni cebinde sanıyor

“Beni dört kere terk etti ... cebinde görüyor / sanıyor. Beni cepte görmemesini nasıl sağlarım?” Arkadaşlar, böyle bir durumda sevgiliniz sizi cebinde görmüyor / sanmıyor. Siz onun cebindesiniz. Sanki cepte değilsiniz de o sizi cepte sanıyor falan değil. Dört kere terk edip geri gelebiliyorsa siz ceptesiniz. Sizin o cepten çıkmanız lazım. Ama çoğu insan kendini kandırmak istiyor ve sorunun pratik şekli şu: “*Ben ne yapayım da hem cepte olayım ama cepte olarak görmesin?*” Böyle bir şey yok. Sizi cepte görmesini istemiyorsanız, o cepten çıkın gidin. BLÖF yapmayın. Bir kere cepte olduğunuza alıştırdığınız kişi ile ilişkiniz artık geri dönüşsüz zedelendi zaten. Bu tahribatın yarısı sizin eseriniz. Sorumluluğu alın, gerçekleri kabul edin, cepten çıkın gidin VE bir sonraki ilişkiniz için dersinizi alın. Ve hayır, bir sonraki ilişkiniz bu insanla olmayacak.

Yani **no contact uyguluyorsunuz** ama farkı şu ki onu **alternatif olmaktan çıkarıyorsunuz**. Size ulaşırsa buluşmuyorsunuz ve sizin yakanızdan düşmesini sağlıyorsunuz. Şansınız varsa hiç aramaz ya da kolayca peşinizi bırakır. Ama bazen peşinizden koşabiliyor. Öyle bile olsa almayın. Eğer yine kabul ederseniz, “bu sefer zor oldu ama yine oldu” diyecek ve ayrıca bir dahaki terk ediş ve geri dönüşünde, daha bir ısrarla peşinizden koşacak.

Bu insan bir ilişki yaşamanız için tek insan değil ayrıca iyi bir alternatif bile değil. Bu kişi söz konusu olduğunda, diğer binlerce alternatifinin %99'u bu kişiden daha iyi olacaktır. Zamanınızı bu insanla çöpe atmayın.

Siz sadece yalnızlıktan (hiç yoktan) iyiyseniz

Sevgilinin sizi sürekli terk edip geri gelmesinin bir başka nedeni de sizinle hiç yoktan iyi olduğunuz için beraber olması. Bu, kabul etmesi zor bir durum ama ne kadar kabul edip bu durumdan çıkarsanız, sizin için o kadar iyi. Zira bir kez birinin hiç yoktan iyisi olmayı reddederseniz, şu an olduğunuzdan çok daha değerli bir insan haline gelirsiniz. Ayrıca size gerçekten arzu duyan biriyle olma şansınızı arttırırsınız.

Bazen sevgiliniz sizi tam olarak istemiyor olabilir ama sizi yalnız kalmaktan iyi görüyor olabilir. Bu kişi genellikle kendisi de başkasını kolayca bulamayacak biridir. Ara ara sizden darılır ve gider başkasını arar. Bulursa tam gider ama genellikle bulamadığı için yalnızlık üstüne çöker ve geri gelir. Geri gelip bir süre kaldı mı sizden sıkılır ve döngü böyle devam eder.

Bu döngüyü hemen kırmanız lazım. ***Yalnızlık, sizi hiç yoktan iyi olarak gören biriyle olmaktan çok daha iyidir.*** Bu kişiyle **resmi olmayan bir ilişkiye** de devam edebilirsiniz ama sevgiliniz olmasın. Ya bırakın, ya da **tabak olarak** dursun. Bu kişiye geri geldiğinde açık açık “bak güzelim, senden hoşlanıyorum ama böyle git gel ilişki olmaz. Beraber iyi vakit geçirip birlikte olabiliriz, seni sarar sarmalarım ama bizden bir daha sevgili olmaz” diyebilirsiniz. Kabul ederse kalır, etmezse gider. Siz peşinde koşmayın.

Şimdi tabii şöyle bir sorun var: Sizin hiç yoktan iyi olma sebebiniz muhtemelen daha önce onun gidip gelebilmesine neden olan **omurgasız sünepeliğiniz** ama böyle dik durursanız anında değerli olma ihtimaliniz çok yüksek. Bu durumda da sevgiliniz sizi bir anda gerçekten, samimi bir şekilde değerli görebilir. Ama size tavsiyem bu insanla bir daha ilişkiye girmemeniz. Yeni kazandığınız değeri yeni biriyle değerlendirin. Çok daha sağlam bir ilişkiniz olacaktır.

Sürekli terk eden sevgilinin amacı ne?

Bu soruyu cevaplamak gereksiz, zira sizin bu soruyu soran zihin yapısından çıkmanız lazım. Sizin için doğru zihin yapısı şu: *Sürekli terk eden sevgilinin amacı onu ilgilendirir zira zaten bir daha birlikte olmayacağız.*

Siz amacını bilmek istiyorsunuz zira sizin zihninizde (ve onun zihninde) siz değersizsiniz, o değerli. Değersiz olan siz, o değerli varlığın ne istediğini bulmakla ve ona göre eğilip bükülmekle yükümlüsünüz.

Bu soruyu sormayı reddedin. Siz değerli biriyseniz o kişiyi hayatınızdan atıyorsunuz. O nedenle amacı sizin derdiniz değil. Peki nasıl değerli olacaksınız? Onu hayatınızdan atarak tabii ki! Sizi tamamen kaybedecek.

Bu dünyada siz dahil kimse eşsiz ve alternatifsiz değil. Bu sizin için özel biri olmayacak anlamına gelmiyor ya da sevgilinizi sürekli olarak alternatifleri ile değiştirin anlamına gelmiyor. Ama karşınızdaki sizin için çaba göstermiyorsa, alternatifleri ile aynı veya onlardan daha alt rütbeye iner anlamına geliyor.

Aşkta gurur olmaz

Aslına bakarsanız biraz duygularından arınıp düşünürse, hemen hemen her insan burada yazılanları zaten biliyor. Ama “çok sevdiği, onsuz yapamadığı için” bunları görmezden geliyor.

Burada çalışan birkaç beyin yıkama var. Bu beyin yıkamalardan ne kadar hızlı kurtulursanız, o kadar hızlı bir şekilde doyurucu bir ilişki hayatına sahip olursunuz.

Bunlardan birincisi [oneitis](#). Oneitis ulvi bir şey değil bir [ruh hastalığıdır](#). Kurtulması kolay olmasa da en azından başlangıç olarak bunu sizin fedakar ve iyi bir insan olarak beslediğiniz kutsal duygu değil kurtulmakta zorlandığınız bir illet olarak görün.

İkincisi de şu aşkta gurur olmaz saçmalığı. Dünyada da var ama bizde adı konulmuş. Gurur yoksa aşk olmaz. Aşk gurursuz olmaz. Olsa olsa hastalık olur. Siz eğer gururunu aşk için tepeleten bir insansanız, siz sevmeye layık olmayan bir insansınız. Sevmeye layık olmayan bir insan mı olmak istiyorsunuz?

Siz eğer gururunu aşk için tepeleten bir insansanız, bir kadın sizi sevemez. Bir kadın saygı duymadığı bir erkeği sevemez. Seviyorum diye sizi, çevresini ve hatta kendisini kandırabilir ama bunu uzun süreler boyunca yapamaz.

Aşkta gurur olmaz demek, “ben gururumu koruyamayacak kadar muhtacım ama tabii bunu böyle söylersem gururum kırılır o yüzden aşk söz konusu olunca gurur olmaz diyeyim” demektir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 24, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [No Contact Kuralı](#) 69 Comments on [Sürekli terk eden sevgili](#)

Okuyorum abi

“Abi siteyi iki senedir okuyorum ama ...”

“Peki kızlara yürüdüün mü?”

“Abi bak her gün 2 saat okuyorum, yayınları dinliyorum, 5 saat twitter’da feministlerle çarpışıyorum, ekşide meriç göt ediyorum.”

“Peki disiplinli bir şekilde çalışıyor musun?”

“Abi bak anlatamadım ... okuyorum ben ya.”

Rollo’nun harika [yazısına](#) rağmen çoğu okuyucu maalesef burada üretilen içeriğe müptela olmanın, kendi başına bir harekete geçmeme bahanesi olabileceğinin farkında değil. Hergün [podcast](#), blog yazısı, [sosyal medya girişi](#), vs. tüketerek saatler harcayan bu arkadaşlar, hiç harekete geçmiyorlar ama olsun. Kırmızı hapın süper kahramanı, kızların elbiselerini yırtarak kendilerini kucağına attıkları, her baktığını eriten, nice donlar ısılatan **Chad Thundercuck** olmaktan sadece bir adım uzaktalar (!).

Neden buradasınız? Umarım bu soruyu ciddi ciddi düşündünüz çünkü bu soruyu cevaplayamazsanız, burada olmaktan çok fazla bir değer elde edemeyeceksiniz. Sizin için ideal sonuç ne olmalı bilmeniz gerekiyor. Yoksa tercih yapamazsınız ve yaptığınız tercihleri uygulayamayıp istemediğiniz yerlere doğru yol alabilirsiniz.

Böyle bir hedefiniz, vizyonunuz yoksa, dış etkilerin rüzgarında savrulur durursunuz. Burada hayatınızı finansal, cinsel, [maskülenite](#) ve güç açısından geliştirmenize yardımcı olacak, ihtiyacınız olandan çok daha fazla içerik var. Ama ne istediğinizi, neden burada olduğunuzu bilmeniz gerekiyor.

Buraya gelen hemen her erkek, başında bir problem ile geliyor. Bu problemin ne olduğunu bilmiyor ama neden olduğu acının tokadıyla en azından zihni bir problem olduğunu kavramış oluyor. Kişi, gelecekte bu acıyı yeniden yaşamamak için problemin ne olduğunu ve bu problemi nasıl aşacağını öğrenmek istiyor. [Kız arkadaşlarının kendilerini neden terk ettiğini](#), neden hiçbir kızla birlikte olmadıklarını, [neden aldatıldıklarını](#), neden erkek arkadaşlarının

kendilerine saygı duymadığını, neden herkesin [ayak paspası](#) olduklarını bilmek ve bu durumu düzeltmek istiyorlar.

Ve eğer beni, burada yazan arkadaşları ve siteyi ciddiye alırlarsa ya da en azından bir bakalım ne diyor bu adamlar gibi bir zihin açıklığına sahiplerse, burada problem ayrıntıları ile anlatılıyor. Yani bilgiyse bilgi. AMA burada bir tavuk – yumurta çıkmazı var. Bilgi, uygulanmadığı sürece değer yaratamaz. Fakat durumunuzu anlamadan da uygulamaya geçemezsiniz zira bunun için bilgi lazım. Sadece tavuk – yumurta problemi olsa iyi, burada ciddi bir tuzak var. Bilmeniz ve düşmemeniz gereken bir tuzak.

Bilgi sizin problem çözme kabiliyetinize çok şey katabilecek iken, uygulamaya geçmeme bahanesine de dönebilir. Çünkü bir konu hakkında bilgi kazandığınız sürece, bu problem üzerinde çalışıyormuşsunuz gibi hissedersiniz.

Bu tuzağa düşen birçok erkek maalesef analiz felcine hapsoluyor ya da buradaki “Benim Hapım Kırmızı Kulübünün” bir parçası olmaktan zevk alırken asıl problemlerini ya da neden burada olduklarını tamamen unutuyorlar. Bir şey yapıyorum mastürbasyonunun getirdiği iyi hisler ile dolduktan hemen sonra, internette sörf dolu yalnızlıklarının, başarısızlıklarının dipsiz kuyusuna daha beter batıyorlar.

Sahi neden buradasınız? Mahmut’un edebi dili ile entellektüel birikiminizi geliştirip, fular ve piponuz ile laptop dizde “meriçlerle” klavye kapıştırmak için değil herhalde. Gitar metodu kitabını 100 kere okudunuz ama neden elinize aldığınızı hatırlıyor musunuz? Tüm terimleri bilip, forumlarda bilgi tokuşturmak için değil herhalde. Gitar çalmak istiyordunuz.

Gözle – Konumlan – Karar Al – Uygula Döngüsü

Eğer öğrenme sürecinizin işinize yaramasını istiyorsanız, John Boyd tarafından geliştirilmiş olan **OODA loop** (*observe–orient–decide–act*) gibi bir döngüyü uygulayabilirsiniz.

Öncelikle kendinizi ve bulunduğunuz yeri gözlemlemelisiniz. Mesela, [cinsel pazarda](#) nerede olduğunuzu gözlemlemelisiniz. Cinsel pazarın ne alemde olduğunu gözlemlemelisiniz. Eğer başarı istiyorsanız, şu an neredesiniz? [Günlük alışkanlıklarınız neler](#), [başarılı olmaya artısı ve eksisi olan davranışlarınız neler](#)?

İkinci adımda ise kendinizi konumlandırmalısınız. Cinsel pazardaki konumunuz nedir? Başarı yolunda neredesiniz? Burada önemli olan, zihinsel modellerinizin gerçeklik ile mümkün olduğu kadar bağlantıda olması. **Gerçekliği olduğu gibi görmeniz lazım. Ne olduğundan kötü, ne de olduğundan iyi ama olduğu gibi.** Bunu yapmak alçakgönüllülük ister, cesaret ister ve ilk adımla beraber bilgi ister. Kırmızı hap farkındalığı sizin için ilk iki aşamada çok

yararlı olacaktır zira uzun süreli beyin yıkama nedeniyle gerçeklikten kopuk vaziyetteyseniz, daha gerçekçi bir model sunar.

Kırmızı hapa, bir bölgenin haritası gibi bakabilirsiniz. Mavi hap da aynı bölgenin haritası. Siz A noktasından B noktasına gitmek istiyorsunuz, daha doğrusu kafanızda A noktası (olduğunuz yer) ve B noktası (olmak istediğiniz yer) var. Sorun şu ki mavi hap haritasında (zihinsel model) A noktası çayır çimen bir alanda (teyzelerin bir numarası, kıymeti sonradan anlaşılacak pırlanta gibi iyi çocuk) fakat gerçeğe daha yakın kırmızı hap haritasında **bataklıkta** gösteriyor (sinsi ve zayıf **average frustrated chump**). B noktası mavi hap haritasında dağların yamacında pembe panjurlu, mutlu mesut bir ev (kıymeti sonradan anlaşılmış ve **son gülen olmuş iyi çocuk**) ama gerçeğe daha yakın kırmızı hap haritasında aynı nokta bok çukurunda (**nafaka motherfucka** ya da **evli–mutsuz–porno bağımlısı**).

Üçüncü adım ise karar vermek. Birinci ve ikinci adım, üzerlerinde karar verebileceğiniz yeterli sayıda fikir üretmiş olmalıdır ve bu şekilde artık bir karar verebilirsiniz. Bu kolay bir iş değil zira bu aşamada kararlarınızı test etmeniz, zayıf noktalarını bulmanız ve ortaya çıkabilecek sorunları ilerde gözlem aşamasında değerlendirmeniz gerekli.

Dördüncü adım ise basit: harekete geçmek. Tüm adımların amacı budur: kararlarınızı aksiyona dökmek ve aksiyona geçtiğinizde öğrendiklerinizi sonra kullanmak üzere depolamak.

Fakat çoğu erkek, kırmızı hap haritasını alıp inceleyerek bataklıktan bataklığın kenarına çıkıyor, B noktasına yürümemesi gerektiğini anlıyor ama kırmızı hap haritasında istediği yere yürümüyor da. Haritayı inceleyip duruyor, forumlarda insanlara B noktasının kötülüklerini saydırıp, kırmızı haptaki C noktasını ballandıra ballandıra anlatıyor. Ama yolu yürümek zor ve sıkıntılı olduğundan orada öylece bekliyor ve daha da kötüsü ilk batalık gülü ayartması ile hop yeniden bataklığa dalıyor.

Niye buradasınız?

Bunu bir daha düşünün. Burada analiz felci geçirmek için durmuyorsunuz, bir yere gitmek istiyorsunuz ve araziye tanımaya çalışıyorsunuz. Ama ondan sonra yürümeniz lazım. Yürümek zorundasınız. Siz yürümeseniz bile zaman sizi iteleyip duruyor zaten. Bugün 23 iseniz 10 sene okuyup aynı yerde duran bir 33lük olabilirsiniz. Buna izin vermeyin.

Son olarak burada feminizm veya politik doğruculukla ilgili daha çok savaş materyeli olması gerektiğini düşünenlere bir şeyler söyleyeceğim. Bunlara çok bulaşmamaktaki temel nedenim, birçok insanın bu kollektif savaşlarda feminist / politik doğrucu SJW göt etmek ile uğraşmayı, kendi hayatlarında yapmaları gereken şeylerden kaçmak için bahane olarak kullanmaları.

Carl'ın ([Black Label Logic](#)) çok güzel özetlediği gibi:

Politikanın ve kültürel savaşların maskülenite ve hepimizin yaşadığı ortam üzerindeki negatif etkisinin farkında olsam da, bunların tek yapabildikleri, kurallar koymak ama kadınların koyduğu kurallar betaları bağlar. Bu probleme Jordan Peterson [odanı topla](#) metaforu ile değiniyor: Dünyadaki problemleri çözmeye yeltenmeden önce kendi hayatınızdaki problemleri çözün. Birçok erkek için, sürüye katılıp dünyanın problemlerini çözme savaşına katılmak çok kolay ama kendi hayatına nesnel bir çerçeveden bakıp, enkaza dönen yaşamını yoluna koymak kat be kat daha zor.

Sen iki yüzlü! Önce kendi gözlerindeki perdeleri kaldır da, sonra biraderlerinin gözlerindeki perdeleri kaldırmaya yelten.

King James

Başkalarının, dünyanın ve evrenin yanlışlarını göstermek çok kolay. Şipşak değerlendirmeler yapmak ya da kendi üzerinde, sana ilerleme, saygınlık ve başarı vaadeden şeyler üzerinde harcayabileceğin zamanı daha büyük bir organizmaya katılıp harcamak çok daha kolay. Ama bunu yapmak gerçekte bildiğin slacktivizm () .*

[This shit is a log](#)

(*) ingilizce slacker (tembel, uyuşuk)ve activism (eylemcilik) sözcüklerinin birleşimiyle oluşmuş, internet ve sosyal medyada yaygın eylemcilik biçimi.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 23, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) Tags [Black Label Logic](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 53
Comment on [Okuyorum abi](#)

Saha Raporu – Kütüphanede açılış

Az sonra okuyacağınız saha raporu, koronavirüsün Türkiye’de peydah olmasından hemen önce yaşandı. Şubat 2020 sonları olması lazım. Mart ayından sonra yaşanacakları tahmin edebilseydik, peygamberliğimizi ilan ederdik. Vaziyetten pek haberimiz yok. Neşeliyiz, coşkuluyuz ama biraz da telaşlıyız. Spor Bilimleri öğrencisi olduğumdan anatomi gibi ezber gerektiren dersler alıyorduk ve kafamız da başka yerlerde olduğundan zorlanıyorduk.

Vaktimizin çoğunu kütüphanelerde geçirmeye başladık; haliyle açılış maçılış peşinde değildik. Akıllı fikri Bitcoin, sanal para gibi şeylerde olan bir arkadaşımız vardı, PUA işleriyle en çok o ilgilenirdi. Diğer arkadaşın da başka sıkıntıları vardı. Kısacası saha raporumun yan karakterleri, karı kız işleriyle uğraşacak durumda değildi. Her neyse, fazla uzatmadan raha raporuna geçelim.

Öğle yemeği için kampüse gittik, karnımızı bir güzel doyurduk. Kütüphaneye gidelim de ders çalışalım, yoksa anatomi belamızı okuyacak havasındaydık. Yanımızdaki kızlar kütüphaneye gitmek istemeyince üç erkek kalakaldık. Neyse dedik, gece akarız alemlere şimdi işimize bakalım. Kütüphanenin alt katında grup çalışmaları için bir araya gelebildiğiniz bir yer vardır.

Orada biraz gürültü patırtı olur. Biz de oturduk, Kalf kaslarının Latince isimlerini falan çalışıyoruz. Ortam sıcak, yok Soleus yok bilmem maximus yok şunun lif tipi derken beynimiz muşmulaya döndü. Ara verdik. Tam o esnada arkamdaki masada bir hareketlilik oldu. Şöyle göz ucuyla döndüm baktım esmer bir hatun masaya katılmış. Önce pek dikkatimi çekmedi, arkamda kalıyor çünkü.

Önümdeki arkadaş kız süzdü etti, vücudunu beğendi. “Kalçaları küçük ama böylesine daha iyi çakılır” minvalinde bir şey söyledi. Yetiştği ve girdiği ortamlardan gelen bir rahatlığı vardı.

Diğer arkadaşla “az sessiz ol, kız duyacak” dedik. Sonra döndüm tekrar baktım, şöyle bir kızın vücudunu avcı gözüyle süzdüm. Döndüm arkadaşla “Hacım, bunun her yeri küçük” dedim. “Üflesen kırılacak, şu kollara bak.”

Gerçekten de ufacık tefecik bir şey. Bizim diğer Bitcoinci arkadaş, “El falına bakma bahanesiyle bir yanaşayım kızlara, siz de arkamdan gelirsiniz.” dedi. Biz boşver hoşver derken arkadaşla ikna ettik, vazgeçti. Kısmet banaymış tabii, haberim yok. Kızı mı boşver, kalf kasına dön birader derken kız sandalyeme çarptı, ofladı pufladı. O an dedim tamam, bu iş bende. Benim çantada çikolata vardı, dedim kız pası verdi çikolata ile golü atarım. Çıkardım çantadan çikolatayı, döndüm arkamı uzattım kıza.

“Al abi bi snicker ye” dedim hafif gülümseyerek. Herkes güldü tabii, ortam bi ısındı. Kız “yok diyeteyim ben, tatlı, şeker yemiyorum” minvalinde bir söyledi. Aha dedim, ben Spor Bilimleri öğrencisiyim. Beslenme dedim mi bana soracaksın. Bizim Bitcoinci arkadaş da biliyor işleri tabii, rekabet istiyor.

“Sen biraz fazla kalmışsın diyetle.” deyiverdi. Çalı çırpıdan farkın kalmamış, ne olacak bu halin?” Bir anda kızların odağını kendisine kaydırdı. Bir şeyler söylemem gerekiyordu, aklıma geleni pat diye söyleyiverdim.

“Kızın doktoru benim birader, hastayla doktor arasına girme.”

Aslında Bitcoinci eleman orada bir şeyler diyebilirdi ama hafif güldü, mevzuyu çaktı. Kısacası kız bana bıraktı. Kız tüm vücudunu bana döndürmüştü artık. Suratında aptal bir gülümseme vardı, bunu pasif ilgi işareti olarak attım cebe. “Allah allah, bak sen.” dedi.

“Sanki tıp okuyorsun ha!” dedi, orada bana bir [shit test](#) atmış oldu.

Tabii arkadaşları da durmadı. Onlardan da bir ton laf geldi. Ben de şöyle bir gevşedim. Vücudumun yarısı kıza dönük, yarısı bizim masaya. Ama kafam olduğu gibi kızın suratına bakıyor. **Göz kontağı** kuruyorum ama en fazla 3 saniye. 2 saniye başkasıyla göz kontağı kuruyorum, sonra 3 saniye yine kızla. O hafif, alaylı gülümsememi ve gözlerimdeki kısık bakışı koruyorum. Hatta bazen dudaklarımı vesaire yalıyorum. Kızın shit testine verdiğim cevap “O zaman hastan olayım, tedavi et beni.” oldu. Orada açılış ve tanışma kısmını koparmış oldum bence; orada kızla iletişimin kapısı açıldı. Adın ne, memnun oldum, hangi bölüm, hangi hoca vesaire klişe soru cevaplarla tanıştık. Masaları birleştirdik, ben doğal olarak kızın yanına oturmaya yeltendim ama başka bir arkadaşی hemen kapıverdi orayı. Kız evi naz evi meselesi anlayacağınız. Sana kızı kolay vermeyiz diyorlar akıllarınca. Ama kızın ilgisini çekmeyi başarmışım ki kız pasif ilgi işaretleriyle gel beni tavla diyor. Bakışları bende, elleri hiç durmuyor. Ya saçlarında, ya elindeki bileklikte, vücudu hafif bana dönük. Bir ara dudaklarını yaladı. Dedim normaldir yalar, olabilir. Hemen sazan gibi atlama. Ancak vücut dili her şeyi anlatıyor. Hem göz kontağı kuruyor hem de dudaklarını yalıyor. Bilinçsizce yapılan bir flört hareketidir bu.

Masada muhabbeti artırdık ama kıza tam ilgi gösteremiyorum. Rahatlık, **vücut dili**, muhabbet vesaire tamam ama zamanlama ve bağ kurma konusunda sıkıntı var; kızın yanındaki cadaloz taş koyuyor. Bitcoinci arkadaşы yendik, kızın arkadaşına yeniliyoruz. Oğlum malafatı masaya vurman şart dedim kendime. Kütüphanenin çıkışında langırt masası vardır. Millet kahve sigara içer, langırt oynar. Döndüm kıza, “Gel seninle langırt oynayalım.” dedim. Yanındaki arkadaşы “Biz bostan korkuluğu muyuz burada?” deyiverdi.” Şöyle bir benim arkadaşlara bakış attım. Biraz yardımcı olun, wingman falan olun; bu kız kıskançlık krizine girdi yol vermiyor bana. Ama yok, onlar diğer kızlarla bilmem nerenin kahvesi şöyle böyle muhabbeti yapıyor. O an aklıma bir cümle geldi, dedim söyle gitsin. “Langırt oynayabilmek için ehliyetin olması lazım. Var mı senin langırt ehliyetin.”

Kızların “sen ne diyon oğlum” bakışı vardır, bilirsiniz. O bakışla “Langırt ehliyeti ne lan, kışından uydurma. Hadi diyelim ki öyle bir şey var, arkadaşım X’in (esmer hatun) ehliyeti var mı?” Haydi, oğlum dedim kendime, bitir şu işi. “Ben langırt federasyonu başkanının çaycısıyım. Ben ehliyetini verdim ona, sen karışma.” O zaman benim esmer hatun da bir shit test atıverdi. Gülerek, “Önce doktorum dedin olmadı, sonra hasta oldun şimdi de çaycı oldun; az kolpacı değilsin sen de hee” dedi. “Ben de her türlü meslek var, sen langırt oynamaya gel anlatırım.” diye yanıt verdim. Benim esmer hatun bayağı güldü buna, pasif ilgi işaretlerinden aktif ilgi işaretlerine geçti. Benim tarafıma geçmeler, bana espriler yapmalar, şakalarına gülmeler. Biz masada bir süre daha sohbeta devam ettik. Ben bazı şakalar, komik sözler söyledim. En sonunda kızla masadan kalktık, langırt oynamaya gittik. Kız tam beceremiyor, ben de yardım bahanesiyle vücuduna dokunuyorum. Orada kino dediğimiz şeyi bolca yaptım. Ama belli belirsiz. Sonradan diğerleri de katıldı, malum iki kişi langırt oynanmaz. Ben kızı yanıma aldım, o kaleci oldu. Öyle oynadık. Dedim oğlum Alduin, açılış ve bağ kurma tamam. Bokunu çıkartma kapanışı yap. Kızın numarasını almaya kararlıyım. “Doktorun olarak söylüyorum,” dedim “durumun kritik. Seni bir ara tedavi etmem lazım numaranı verirsen bir randevu ayarlarım.” Kız bana şimdi hatırlayamadığım hafif argo bir ifadeyle shit

test attı. “O zaman hastan olarak söylüyorum, durumum kritik. Beni bir ara tedavi etmen lazım, numaranı verirsen randevu alayım.” dedim.

Olay benim için orada kapandı zaten. Şakalaştık, gülüştük, kız telefon numarasını verdi. Numarayı alır almaz döndüm bizimkilere, dedim hayde gidiyoz ben işimi hallettim. “Akşam kulüp toplantısı olacak, biz kaçıyoruz.” dedik, çıktık okuldan. Tabii kızın numarasını alırken dikkat edersiniz biraz üsteliyorum. Yani ısrar ediyorum. Burada şu önemli; kızın zaten telefon numarasını verme niyeti vardı, bunu bildiğimden üzerine gittim. Eğer niyeti olmasaydı ve tabii ben kızla önce bağ kurmamış olsaydım o ısrar bildiğiniz muhtaçlık göstergesi olurdu. Burada kız flört oyununu oynamak istiyor, numarayı vermek için son kez direncinin kırılmasını istiyor.

Peki, Alduin, sonra ne oldu dersiniz. Kızla onlarca kez buluştuk, hem ortak arkadaş ortamında hem de baş başa bir şeyler yedik içtik. Flört ediyorduk aslında ama işi cinselliğe getirmedi. Nedeni korona söylentisinin iyice yayıldığı zamanlara denk gelmesi. Yok devlet hastanesinde korona virüslü varmış, sağlık bakanlığı söylemiyormuş muhabbetleri dönüyor. Okullar da kapanacak gibi. Kız öyle hemen yatağa atılacak ya da tek gecelik olacak biri değildi. Flört ederken kız tanımaya çalıştım, gözlemledim. Uzun süreli ilişki için bir potansiyeli vardı ama kızlara pek güven olmaz, biliyorsunuz. Bir-iki buluşmadan sonra anladım ki kızın cinsellik yaşamak için partnerine güvenmesi gerekiyor. Zaten ben de kızdan hoşlanmıştım, tam benlikti. Şu flört aşamasını sevgililik aşamasına getirelim, sonra hayır ola dedik. Dedik ama önce korona, sonra YÖK vurdu. Okullar kapandı, ben de kızla kurduğum bağı kaybettim. Bakalım, ne olacak.

Konuk Yazar: Alduin

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 21, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) 41 Commentson [Saha Raporu – Kütüphanede açılış](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast: Ekonominin Geleceği – Prof. Dr. Celali Yılmaz

Özel davetlimiz Prof. Dr. Celali Yılmaz ile dünyada ve Türkiye’de ekonominin geleceğini, bu geleceğe nasıl hazırlanabileceğimizi konuştuk.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 17, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [Celali Yılmaz](#), [Ekonomi](#), [Para](#), [Para kazanmak](#), [Podcast](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 13 Comments on [Erkek Adam Türkçe Podcast: Ekonominin Geleceği – Prof. Dr. Celali Yılmaz](#)

Yeşim

Şimdi yayında olmayan erkekadam.com sitesinde [Boşanan Adam](#)’ın güzel bir yazısını daha buraya ve 2021’e ışınlatalım.

Mutfakta tek başıyaydım, Yeşim de içerde televizyon seyrediyordu. Bezelyeleri tencereye döktüm, üzerine kavrulmuş kıymayı ve salçayı koydum. Tamam! Yeşim’in en sevdiği yemek hazırdı. Artık biraz da kendi yiyeceğime bakabilirdim. Fırına süreceğim ekmeklerin üzerine bol miktarda kaşar, sucuk ve pastırma koyarak harika bir şeyler oluştuyordum... Ya da en azından bana öyle geliyordu.

Her boşanan erkek bir anda bütün dünyanın kapılarının başka kadınların bacaklarının arasından açılıvereceği inancına kapılır. Uf Anam! Uf!.. Ne biçim çapkınlıklar yapılacak, ne biçim maceralar yaşanacaktır... Kişiye göre değişmekle birlikte, boşanmış adamın hayatı evliyenkinden hep daha hareketli ve çok daha sürprizlerle dolu geçer... Tabii sürprizin her zaman iyi bir anlama gelmediğini öğrenmesi de fazla zaman almaz.

O anda kızımın yemeği pişerken hayal ettiğim Boşanan Adamlık’tan oldukça uzakta, ama istediğim “babalığa” yakın sayılacak bir yerlerdeydim. Açıkcası halimden fazla şikayetçi değildim.

Boşanan Adam’lar içlerindeki başka kadınları tanıma dürtüleriyle babalık iç güdülerini arasında sıkışıp kalırlar. Hatta çocukların accayıp üzüleceğine inandıkları için yaşamlarını katolik papazlar kadar “masum” geçirdikleri hissine vermeye gayret edenler bile çıkar... “Bak Yeşim, bu Leyla. Benim sevgilim.”

Gözlerini meraktan iri iri açmış beş yaşındaki küçük kız karşılarındaki kadına ilgiyle bakıyordu.

“Şey... Merhaba Yeşim... Nasılsın?”

Genç kadın kendine dikkatle bakan bu küçük rakibi karşılarında ne yapacağını biraz şaşırmış, biraz tedirgin. Ortadaki baba ya da sevgili (kimin açısından baktığınıza göre tanım değişiyor (haliyle)) ise haftalarca kafasında evirip çevirip iyice hazırlandığı bir sahneyle karşılaştığı

için duruma hakim hissini sonuna kadar vermeye kararlı. Onun bu kararlı halinden güç bulan ve her an küçük bir canavara dönüşecek kız çocuğu ise huzur bulup rahatlamış...

Yeşim her zamanki gibi yemeğini masada almak yerine TV'nin karşısında, bir sehpanın üzerinde yiyiyordu. Ben de salonun öbür ucunda kendi ekmek üzeri kaşar eritmemi keyifle kemiriyordum. Rahmetli babam bu sahneyi görse herhalde bana sıkısından bir fırça kayardı. Akşam yemeği tüm ailenin bir arada olmasını gerektiren törensel nitelikte bir ritüeldi onun anlayışına göre. Yani, işin aslına bakılırsa ben de kızımın aynı masaya keyifle oturup bir şeyler paylaşarak yemek yemeyi isterdim. Ama tek başına yaşayan bir baba olarak, kendi babamın bana verdiği her şeyi kızıma aktarma azminden çok önceleri kurtulmuştum. Kalan boşluğu da babamın bana hiç bir zaman veremedikleriyle doldurmaya karar vermiştim.

Bunlar ne miydi? Özür dilerim onları söyleyemem. Hepsi aile sırrı.

Hareketlerini dikkatle incelediğim kızımın, sorunlu, klasik bir boşanmış aile çocuğuna benzer bir hali olduğunu da sanmıyordum. Keyifle bezzelyeleri kemiriyor, ipnotize olmuş gibi ekrandaki iğrenç çizgi filmi izliyordu. Eğer bir eleştiri yapılacaksa söylenebilecek tek kusur, normal bir çocuğa göre biraz şımarık olduğuydu. Ama zamane çocukları için normalin ne olduğu konusunda da zaten tereddüdlerim vardı. Acaba 18. Barbi bebek için yerde tepinmek şımarıklık mıydı? Yoksa normal bir davranış mıydı? Ya da 10 Kasım töreni için öğretmen “çiçek getirin” deyince, “İlla da orkide götüreceğim” diye tutturmak aşırı mıydı? İşte bunları bilemediğim için kızımın da ne kadar şımarık olduğunu kestiremiyordum. Ama en azından yaşantısından mutlu olduğuna emindim.

Çocuklar ilginç yaratıklardır. Eğer siz onlara dünyadaki tüm kurbağaların kırmızı olduğunu normal bir ifadeyle anlatırsanız ve sokakta gördüğü kurbağalar gerçekten de kırmızı renkliyseler. Bu durumu olabilecek en doğal olaymış gibi kabul ediverirler. Bu yüzden olan durumları çocuğa nasıl anlattığınız ve sonra sizin nasıl davrandığınız çok önemlidir. Çocuklar sizin öğütlerinize kulaklarını kapamak konusunda akıl almaz bir başarı gösterirken, davranışlarınız ve kendi aranızdaki konuşmalarınızla yaydığınız değer yargılarını sünger gibi kaparlar.

Yeşim herhalde dört yaşındaydı. Oturduğumuz apartmanın asansörüne girerken kapıcının kapısı açıldı ve iki metre ötede kapıcının karısı ve kucağında bir yaşına yeni girmiş çocuğu gözüktü. Modernlik ve demokratlık abidesi bir baba olarak kızıma dönüp “Bak ne güzel bir kardeş” dedim. Hay demez olaydım. O da bana dönüp sikkın bir ifadeyle “Ama baba, o bir kapıcı çocuğu” deyiverdi. Hayatımda çok utandığım bir kaç an olmuştu ama bunun kadar şiddetlisi hiç hatırlamıyorum. Bu olayın üzerine günlerce düşündüm. Bu çocuğa nasıl bir halt ederek bu yargıyı vermiştik? Kesinlikle “Kızım sen orta üst sınıf aileye mensup bir çocuksun. Sınıfının değerlerini bil ve aşağı tabakadan insanlarla teşhi-ki mesai etme” türünden bir şeyler söylememiştik. Sonra bir gün kendimi suç üstü yakalıyiverdim. Yeşim evdeki en saçma sapan ve en eski elbiselerini giymişti ben de ona “Ulan, kapıcı çocuğuna dönmüşsün” diye bağıırıyordum.

Bu olayı hiç unutmadım ve Boşanan Adam'ın gönül maceralarına girerken kızına yaşadıklarını nasıl anlatması gerektiği konusunda ciddi fikirler edindim.

“Baba, sen artık annemi sevmiyor musun?”

“Seviyorum kızım.”

“Ama Leyla'da var.”

“Var kızım. Leyla benim sevgilim, annen de çok iyi bir dostum. Ayrıca Leyla çok iyi bir insan. Seni de çok seviyor.”

Çocukların boşanma sırasında yaşadıkları en büyük zarar hayatta en çok sevdikleri ve en çok güvendikleri iki kişiyi yani anne ve babayı birbirlerine kötülük ederken görmelerinden kaynaklanır. Eğer çocuğa yeterince sevgi ve güvenlik duygusu verebilerseniz, sonra da yediğiniz haltarı (kendi haklarınızın da olduğuna inanarak) ona karşı savunabilirsiniz, hemen hemen hiç zarar görmeden işi atlatır. Bir de aklımın ermediği ama psikologların üzerinde durduğu bir nokta daha var. Çocuk boşanmadan kendini sorumlu tutarmış ve ağır bir suçluluk hissi duymış. Psikologların öğütlerine uyarak ilk zamanlar olur olmaz yerde “Biz ayrıldık ama kızım senin hiç bir suçun yok” ya da “...ama ikimiz de seni çok seviyoruz.” Türünden, bana gülünç gelen ama nedense Yeşim'i rahatlattığını fark ettiğim cümleler sarf ediyordum.

Çocuklar ayrıca çok vahşidirler. Yeşim ne annesinden ne de benden hiç bir kötü mesaj almıyordu ama hehalde akraba-ı taaluat arasındakilerden, onun yanında Vah-Vah! Etme sersemliğinde bulunanlar çıkmıştı, ya da seyrettiği filmlerden etkilenmişti. Bir gün yanıma geldi ve Zeynep Değirmencioğlu'nun Ayşecik filmlerindeki sesiyle.

“Baba, keşke annemle hiç ayrılmasaydınız.” Demek gafletinde bulundu.

“Yemezler anam!” Diyerek nazıkce söze girdim. “Senin ihtiyacın olan her şeyi sana sağlıyoruz. Sevgiyse, sevgi, ilgiyse ilgi. Yediğin önünde, yemediğin ardında. Daha fazlasını bizden istemeye hakkın yok. Annenle ben böyle bir karar verdiksek bunu kabul etmek zorundasın” diye de devam ettim. Altı yaşında bir çocuğun bu dediklerimi kelimesi kelimesine anlaması pek olası değilse de altında yatan temel mantığı tamamen kaptığını ve bu konularda fazla patavatsızlık etmemesi gerektiğini fark ettiğine eminim.

Hoş bir yaz günü, arabamıza kurulmuş, Arkada Yeşim, yanımda sevgilim bir haftalık tatile giderken teypte çalan Operadaki Hayalet'in sözlerini kızıma tercüme ediyorduk. Kasetin en acıklı ve ağdalı parçalarından biri geldi. Operanın derinliklerinde yaşayan hayalet aşkını kalbine gömüp sevdiği kızı bağışlayacak ve gönderecektir. Ve feci şekilde zırlamaktadır.

“Baba, adam neden ağlıyor?”

“Yavrucuğum, sevgilisi kaçtı da o yüzden.”

“Kendine başka bir sevgili bulsun baba!”

11.11.1999

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 17, 2021](#) Categories [Boşanma](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#) Tags [Babalık](#), [Boşanan Adam](#), [Boşanma](#), [Çocuk](#), [Erkekadam.com](#), [Evlilik](#) 21
Commentson [Yeşim](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast : Psikolog Nevzat Saraycıklı ile söyleşi #2

Sitede sıkça ele aldığımız psikoloji ile ilgili soruları psikolog Nevzat Saraycıklı ile konuşmaya devam ediyoruz.

Nevzat Saraycıklı [Youtube adresinde](#) gayet güzel videolar var. Takip etmenizi tavsiye ederim.

Nevzat Saraycıklı Instagram adresi: [@psk.nevzatsaraycikli](#)

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Söyleşide adı geçen online eğitimler:

- [Sosyal Fobi ve Utangaçlık : Kendi Kendine Psikoterapi](#)
- [Sanal Bahis ve Kumar](#)

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 13, 2021](#) Categories [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Nevzat Saraycıklı](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Psikoloji](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 16
Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast : Psikolog Nevzat Saraycıklı ile söyleşi #2](#)

Eğlenceli erkek nasıl olunur?

[Sanal İlişkiler podcastında](#) gelen bir soru üzerine birçok erkekte gözlemlediğim bir problem olan sıkıcılıktan bahsetmişim:

Online'da kendimizi nasıl ön plana çıkarabiliriz?

Instagramdan ara sıra takipçilere bakıyorum. Sosyal medyadan yansıttığınız ve çekici olan şeyin tipiniz, kaslarınız, vs. değil. Çekici olan şey oradan yansıttığınız hayat tarzı. Senin hesabına baktığı zaman kıza şunu demen lazım:

Follow my popo live your life. Yani takıl kıcıma hayatını yaşa.

Çoğunuzun hesapları çok sıkıcı. Her yerinden sıkıcılık akıyor. Öncelikle yapmanız gereken şey bunu halletmek.

...

Hayatında kadın olmayan erkeklerle yaptığım konuşmalarda, adamlara hayatında bir şey var mı diye soruyorum.

Bazıları hayatlarındaki güzel şeyleri yansıtmıyorlar. O yayında ondan bahsettim. Ama yine o yayında bahsettiğim gibi, bir çoğunun hayatında eğlenmek, iyi vakit geçirmek adına yaptıkları şeyler ya yok ya da oldukça antisosyal şeyler (bilgisayar oyunu, sosyal medyada gezinmek, arkadaşlarla çene çalmak, vs.)

Yalnız adamlarla yaptığım konuşmalarda fark ettiğim şey şu: adam çok sıkıcı. Önce bu problemi çözmesi lazım. Adam kendinden sıkılıyor. Önce kendini eğlendirmeyi öğrenmesi lazım. Bir şeyler yapması lazım. Bilgisayar başı hariç hiçbir hobisi yok. Zevk aldığı hiçbir şey yok. ... Sen kendinden sıkılıyorsan kız senden sıkılacak. 100%. Kız sana eğlence vermeyecek. Kız ya sana yanaşmayacak ya da ikiniz de sıkılacağınız için iyi bir ilişki içinde olmayacaksınız.

Pook'un Kitabındaki şu mesaj, Pook'un en önemli mesajlarından biri:

Yasa. Gül. Sev.

Sıralamayı görüyor musunuz? Önce hayatını düzene sok ve kendini mutlu et. Sonra hatunların pesine düş.

Arzuyu yok etmeli mi?, [Pook'un Kitabı](#)

Tabii bunu söyleyince ilk tepki savunmaya geçip, “ama kadın için bu kadar uğraşmak mı lazım? Sırf kadını eğlendireceğim diye ...”

Kadını eğlendireceğim diye mi? Sen neden kendini eğlendirmiyorsun? Hayatın sıkıcı ve bu sıkıcı hayat hoşuna gitmediği için buralarda bir şey arıyorsun. Kendini eğlendirmen lazım.

Sen kadın gelecek ve hayatıma zevk ve eğlence katacak sandığın için zaten bir kadın istiyorsun. Bir premsesin erkek ihtiyacını karşılamaya hevesli bir aziz olduğundan değil.

Sıkıntıdan patlayan sensin ama sen sıkıcı biri olduğun sürece bir kadın hayatına girdiği zaman beraberce sıkıntıdan patlamaktan başka bir şey yapmayacaksınız. Sen önce kendini eğlendirmeyi, yaşamayı öğrenmelisin. Sonra o hayata bir kadın girecektir.

Peki abi eğlenceli bir erkek olmak için ne yapacağım?

Öncelikle sen kendini eğlendirmeyi öğreneceksin. Şimdi bu yazının yazıldığı dönem, yaşamdan yaşam sevincinin topyekün çekip alındığı bir dönem. Ama ben daha genel olarak ne yapmanız gerektiğini söyleyeceğim.

Partilerden partiler akan, eller havaya bir amigoya dönüşmekten bahsetmiyorum. Ortamı kırıp geçiren bir yavru Cem Yılmaz olmaktan da bahsetmiyorum. Basit şeylerden bahsediyorum. Mesela biri ile konuşurken arkadaşlarım beni çağdırmamaya başladı demişti.

Sen neden onları çağdırmıyorsun? Atıyorum evde 5 – 6 kişilik bir mini parti ayarla, arkadaşlarını çağır ve yemek yap. Ben eskiden canım sıkıldığında arkadaşları eve çağırıp Asya yemeği yapıyordum mesela. İçkiler onlardan, mekan – yemek – film ve müzik benden. Genelde yanlarında başkalarını da getirmelerine hayır demediğimden bu, bir sürü yeni insanla da tanışmamı sağladı.

Bir ara kupon siteleri vardı mesela. Haftasonları işletme tanıtımı için ücretsiz ya da aşırı indirimli kupon veren ilginç aktivitelere katılıyordum. Pasta kursundan at biniciliğine, İstanbul gezi turundan eğlence parkına bir sürü aktivite ucuz oluyordu. Hem eğleniyor, hem yeni bir şey yapıyor hem de sıklıkla yeni insanlarla tanışabiliyorsun. Bu tür aktiviteleri bulabilirseniz atlayın. Artık trekking, kampçılık, balık avlamak, vs. gibi birçok şey yapabilirsiniz.

Üniversite öğrencisi iseniz ve üniversitenizde klüpler varsa katılın. En az iki klübe katılmanızı tavsiye ederim ve bunlarda aktif olun. Sonradan faydasını çok görüyorsunuz. Özellikle bir sene içerisinde ağabey oluyorsunuz ki bunun ekmeğini üniversite bittikten sonra bile yersiniz (örneğin benim eski bir kız arkadaşım, mezun olduktan sonra ders vermek için gittiğim üniversite klübünde tanıştığım ve üniversiteye yeni gelmiş bir kızdı).

Sabahları insanların spor yaptığı yerlerde spor yapın, eve kapanacağınıza gidin açık havada bir yerde oturup kitap okuyun, hobi gruplarına katılın, gönüllü yardım gruplarına katılın, vs. Evde bilgisayar ve cep başında oturmayın.

Arkadaşlarınızla buluşmayı ihmal etmeyin. Eğer onlar bir şey yapmıyorlarsa siz bir aktivite ayarlayın ve onları çağırın. Klasik halı sahadır, beraber içmedir, pikniktir, vs. gibi aktiviteleri ihmal etmeyin.

Ekşi sözlük yazarıysanız mesela onun küçük zirveleri (bizde Kore filmi izlemece gibi) oldukça sosyal ortamlar sunuyordu.

Bunlar benim ilk aklıma gelenler. Eminim biraz düşünürseniz, kendinizi nasıl eğlendirebileceğinizi bulabilirsiniz. Hem de iki üç değişik şekilde.

Kendinizi özellikle reel hayatta sosyalleşerek eğlendirirseniz, eğlenceli ve insanlarla rahat biri olursunuz. İnsanlar ve kızlar, sizin eğlenmenize katılarak kendilerini eğlendirirler. Yoksa siz kızı nasıl eğlendireceğim, insanları nasıl eğlendireceğim diye düşünmezsiniz. O mantıkla ancak soytarı olursunuz, eğlenceli değil.

Kadınların yasayabilecekleri en iyi hayatı istemeleri ve kendilerine en iyisini verebilecek adamları seçmeleri konusunda ...

Bu kesinlikle doğru değil. Kadınlar evlenecekleri adamı seçerken, mantık sınırlarını zorlayan sayısız bahane ile, inanılmaz derecede aptal seçimler yaparlar ... Bence bu, ülkedeki yüksek bosanma sayılarının nedeni.

*Kadınların erkekleri rasyonel bir şekilde değerlendirdiğini kim söyledi? Kadının zihninde, o kaybeden kaybeden değildir. Kendi bayık hayatına spontane heyecan katan biridir. Kadınlar her şeyi tolere edebilirler: mutluluk, üzüntü, korku, dehset, eğlence, vs. ama bir şeyi tolere edemezler: **SIKINTI**.*

Cinselliğin Doğası Üzerine, [Pook'un Kitabı](#)

Nofap yapmalı mı yapmamalı mı?

Nofap hakkındaki düşüncelerimi sitede ve [poscastlerde](#) parça parça belirttim ve şimdi bakınca derli toplu bir cevap vermem gerektiğini fark ettim zira parça parça yazınca birbiriyle çelişiyor görünen şeyler yazmışım.

Özellikle bilmeyenler için nofap nedir onu açıklayalım. İngilizce argosunda *fap* erkek mastürbasyonu anlamına geliyor. Bildiğim kadarıyla da fap kelimesi, mastürbasyon yaparken çıkan sesin fap fap fap şeklinde olmasından geliyor. Nofap ise kısaca mastürbasyon yok anlamına geliyor.

Nofap'ın başlangıcı, 2011'de ABD'li web developer Alexander Rhodes'ın, 2003 yılında yapılan bir araştırmayı okuması. Çin'de yapılan bu araştırma, 7 gün mastürbasyon yapılmaması durumunda erkeğin testosteron seviyesinin yüzde 145 arttığını iddia ediyor. Bundan sonra kurulan nofap.com bu akımın başlangıcı. Nofap aslında günümüzde sadece mastürbasyon yapmamak değil, mastürbasyondan ayırması neredeyse imkansızlaşan [pornodan da kurtulmak](#) anlamına geliyor. Ama ben burada nofap'ı mastürbasyon yapmamak olarak kullanacağım.

Şimdi nofap yapmalı mı yapmamalı mı onu cevaplayalım. Cevabım hem evet hem de hayır.

Önce evet kısmına geelim.

Nofap ile ilgilenen erkeklerin çoğu arada bir mastürbasyon yapan erkekler değiller. Çok sık mastürbasyon yapan erkekler. Ve bunu da porno eşliğinde yapıyorlar. *Porno – Mastürbasyon – Orgazm* döngüsü yani *PMO* artık bu adamların aşırı yaptığı bir şey halini almış durumda oluyor.

Bunun temel zararı şu: Cinsellik veya üreme, insanın en temel ihtiyaç ve dürtülerinden biri.

Bu temel dürtü ise yeme dürtüsü gibi vücudun ödül sisteminin en fazla ödül kimyasalı ([dopamin](#)) bağladığı dürtülerden biri. Çıplak bir kadın görüp orgazma ulaşma süreci ciddi miktarda dopamin salgılamaya neden oluyor.

PMO ile çok yüksek miktarda [dopamin salgılıyorsunuz](#). 100 yıl öncesine kadarki on binlerce yıllık tarihte bir erkek hayatı boyu taş çatlasa 3 – 4 değişik kadını çıplak görüyordu. Bundan çok daha fazlasını çıplak görenler bile ayda yılda bir farklı bir kadını çıplak görüyorlardı. Basılı ve video pornosu bu rakamı çok yukarı çekse bile daha 15 sene öncesine kadar bu rakam gerçekten kısıtlıydı. Erkek üreme stratejisi fazlaca kadına tohum yaymak üzere kurulduğundan, aynı kadını değil farklı kadınları çıplak görmenin ciddi bir dopamin ödülü var.

Şimdi ise ortalama bir erkek internet porno sitelerinde 10 dakika içinde on binlerce yıllık tarihteki erkeklerin hayatı boyunca gördüğü kadar kadını çıplak görüyor. 15 yıl öncesine kadar 1 senede görülecek kadar değişik kadını ise 30 dakikada çıplak görebiliyorsun.

Bu ise çok ciddi bir dopamin seli yaratıyor. Eh abi ne güzel işte dopaminler şelale diyeceksiniz ama şöyle bir sorun var: dopamin duyarsızlaşması. Beyinde bir kimyasal sürekli olarak aşırı salgılanırsa, onu algılayan reseptör sayısı, artışı dengelemek için azalıyor. Bir de beynin her türlü bağlam için kullandığı ödül sistemi ve kimyasalın aynı olduğunu düşünün.

Yeme, içme, işte başarı, bir müsabakada başarı, vs. hepsi aynı.

Fakat PMO ya da aşırı MO (mastürbasyon – orgazm) uzun süre devam ederse, dopamin reseptörleri giderek azalıyor ve insan artık yeme, içme, işte veya sosyal hayatta başarıdan aldığı zevki alamamaya başlıyor. Dopamin insana “doğru yoldasın, başarının yolu bu, bu yolda devam et” diyen bir kimyasal olduğu için, doğal başarı aktivitelerinde insan yolunu kaybediyor ve PMO / MO’nun aşırı dopamin seli haricinde bir başarı hissini yaşayamamaya başlıyor.

Daha da kötüsü, bu duyarsızlaşma yüzünden gerçek bir kadınla sekse bile duyarsızlaşabiliyorsunuz. Bugün oldukça güzel bir kadınla birlikte olan veya birçok güzel kadınla beraber olabilen birçok PMO bağımlısı erkek bile, gerçek sekste kafasında porno izliyor (çeşitlilik), boşalamayıp sonra gidip mastürbasyon yapıyor ya da partneri ile seks yapmayı tamamen bırakabiliyor.

Uzun bir açıklama oldu ama şimdi diyeceğim şeyi anlamanız için bu uzun açıklamayı anlamanız lazım. Uzun süreli aşırı uyaran ile oluşan dopamin duyarsızlaşmasını tersine çevirmeniz mümkün ve burada Nofap devreye giriyor. Eğer aşırı PMO/MO yapan biriyseniz, Nofap size büyük fayda sağlayacaktır. Böylece bu dopaminler şelale durumundan tamamen çıkıp, beynin dopamin reseptörü sayısını arttırmasına izin vermeniz gerekiyor. Bu açıdan eğer PMO/MO bağımlıysanız, min 30 gün ve en iyisi 90 gün Nofap yapmanızı şiddetle tavsiye ederim.

Peki aşırı ne demek? Buna cevap vermeden önce şunu söyleyeyim. Lehte tüm saçmalıkları unutun, pornodan tamamen kurtulun. Pornonun kararında olması çok zor. Bugün ben az izliyorum diyenleriniz bile yarın porno kuyusuna düşme tehlikesiyle karşı karşıya. Alkolün de bağımlılığı var ama arada bir alkolün zararı yok diyebilirsiniz. Evet doğru ama alkolün farkı şu: yanınızda sürekli uzanıp viskisinden birasına çeşitte alkolü size bedava sunan bir sihirli dolap yok. Öyle olsaydı, alkolü arada bir içmekten alkolik olmaya geçişi tehlikesi de çok yüksek olurdu. Pornoda ise böyle birkaç “dolabınız” var. Birini cebinizde taşıyorsunuz!

Cinsel fonksiyonalite kayıplarını ve beyne verilen hasarı düşünün. Evet, mastürbasyon tek başına olmasa bile aşırı porno kullanımı insanın beynine kalıcı ve MR’larda görülebilen zararlar veriyor. Aman diyeyim kalıcı hale gelmeden bırakmayı ciddi ciddi düşünün.

Bakın pornodan kurtulun dedim, özellikle bırakın demedim. Pornoyu bırakmak deyince sanki bir şeyden vazgeçiyormuşsunuz gibi oluyor. Porno bağımlılıktır ve insan bağımlılıktan kurtulur.

Şimdi gelelim mastürbasyona. Bence aşırı mastürbasyon, vücudun ihtiyacı olanın üstündeki her durum. Haftada 2 kereden fazla mastürbasyon. Ama çoğu erkek hergün mastürbasyon yapıyor ve sayıları hızla artan bir grup hergün birkaç kere mastürbasyon yapıyor. Bu gruptaysanız, dopamin duyarsızlaşması yaşıyorsanız (normal zevkler tad vermediğinden bir depresyon hali, işte ve sosyal hayatta başarısızlıklar, PMO’ya çok vakit ayırma, vs ...) beyninizi onarmak için haftada 2 – 3’e düşmek yerine Nofap yapın.

Ve dünyada her zevkte olduğu gibi kendinizi terbiye etmek için ara ara nofap yapın. İnsanların ara ara her zevkin orucunu yapması faydalıdır.

Şimdi hayır kısmına gelelim.

Kendinizi onardıktan sonra haftada bir veya iki MO’nun faydalı olduğunu düşünüyorum.

Eğer düzenli cinsel partneriniz yoksa tabii. Yoksa onu da yapmasanız olur. Ama mastürbasyonun bu seviyede olanının rahatlatma, sperm yenileme gibi yararları var. O nedenle aslında desteklemediğim hareket Neverfap. Tamam, gerçek bir cinsel yaşamınız olsun, neverfap da yapın ama uzun bir nofap ile kendinize geldikten sonra nofaptan neverfap’a geçmeyin. Eğer pornoyu hayatınızdan çıkarırsanız, dışarıdan gelen uyaranları da kısıtlarsanız aşırı mastürbasyona yeniden düşme şansınız az. Çevreden gelen uyaran derken :

- Reklam, görsel basında yer alan açık ya da vücuda yapışık şeyler giyinen kadınlara bakmamayı alışkanlık haline getirin.
- Dışarıda açık ya da vücuda aşırı oturan şeyler giyinen kadınlara bakmamayı alışkanlık haline getirin.

Bakın bunun ahlaki tartışması ayrı konu. Geçersiz bir tartışma değil ama ben burada tamamen sizin kendi sağlığınız açısından değerlendiriyorum. Önünden geçen her kadının kıçına, memelerine bakan adamlar var. Dışarı çıkın siz de görürsünüz. Belki onlardan birisiniz. Arada bakmakta bir sorun yok ama hergün bunu birkaç kere hatta daha fazla yapan adamlar var. Bu bir tavuk – yumurta olayına dönüyor. Adamlar abazan oldukları için bunu yapıyorlar ama bunu yaptıkları için de abazanlar! Dışarda yürürken genellikle güzel kadınlara ya hiç bakmayın ya da yüzlerine bakın. Ölçülerini zaten bakmasanız bile göz ucunuz yakalıyor.

Görsel basın, sosyal medya ise tam bir cinsellik bombardımanı. Eskiden sadece medya vardı şimdi instagram “götüm var, götümü göstereyim, götüm olduğunu söylemiş miydim” tadında bir sürü insta model türedi. Bunlardan da uzak durun.

Kısaca tekrar edeyim: PMO ya da MO bağımlısı olduysanız ki çoğu insanın Nofap ile tanışması bunun sonucunda, 30 – 90 günlük mastürbasyon orucu sizin dopamin duyarsızlaşmanızı tedavi edecektir. Tavsiye ederim. Ondan sonra uyaranları azaltın. Pornodan tamamen kurtulmanız lazım. Dışarıda da uyaranları azaltın.

Düzenli seks hayatınız varsa neverfap yapabilirsiniz. Yoksa neverfap tavsiye etmem ama haftada 2 kereden fazla da mastürbasyon yapmayın.

Porno bağımlılığından kurtulmak istiyorsanız, [Porno'yu bırakmanın çok kolay yolu](#) kitabına bakabilirsiniz.

NOT: Türkiye’de bu konuda [Neverfap akademi](#) var.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 9, 2021](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#) Tags [Bağımlılık](#), [Cinsel Sağlık](#), [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [neverFap](#), [Nofap](#), [Porno](#) 142 Comments on Nofap yapmalı mı yapmamalı mı?

Kadınların erkekleri sevip takdir etmeleri

Aşağıdaki tweetler gerçekten trajik komik. Tweetler şöyle diyor:

“Şaka bir yana, kırmızı hap manosphere tayfasının benim tweetlerimi sevmeme nedeni, onlara sürekli olarak erkeklerin sevidiklerini ve takdir edildiklerini göstermem. Bu, onların kafasındaki kadın imajı ile çatışıyor ve bu nedenle de bunu haklı çıkaracak yollar arıyorlar.”

Bu ilk tweet. [Erkeklerin sevilmediklerini](#) ya da takdir edilmediklerini iddia eden yok. Ama bu onların hayat performansına bağlı. Bazı oğlanlar koşulsuz olmayan sevginin sahte sevgi olduğunu düşünüyorlar. Ama gerçek sevgi koşulludur, koşulsuz sevgi ise masal dünyasına aittir.



roobz
@tishray

...

All jokes aside, the reason why red pill manosphere doesn't like my tweets is because I continue to prove to them that men are loved and appreciated. It clashes with the view of women they already have, so they have to find some way to justify it.

7:53 AM · Apr 7, 2021 · Twitter for iPhone

34 Retweets 13 Quote Tweets 634 Likes



roobz @tishray · Apr 7

...

Replying to @tishray

They believe that they have to follow all these ideologies because women will never appreciate them

Then I come along and say "i love the men in my life because they are hardworking and have done a lot for me"

Them: no... how can it be.. it doesn't say that in my book

Asıl traji-komik olan ise ikinci tweet:

Bu ideolojileri takip etmek zorunda olduklarını inanıyorlar zira kadınların onları asla takdir etmeyeceklerini düşünüyorlar.

Sonra ben gelip "hayatımdaki erkekleri seviyorum zira onlar çok çalışkanlar ve benim için çok şey yaptılar" diyorum.

Onlar: Hayır. Nasıl olabilir? Bu benim kitabımda yazmıyor.

Hahaha □ Burada kendisi farkında olmadan kırmızı hapın dediğini doğrulayıp söylüyor.

"hayatımdaki erkekleri seviyorum zira onlar çok çalışkanlar ve benim için çok şey yaptılar"

[Erkeklerin sevilmediklerini](#) ya da takdir edilmediklerini iddia eden yok. Ama bu onların hayat performansına bağlı. Senin de dediğin gibi. Ha tabii bu sürdüğü sürece sevgi ve takdir var. [Geçmişte yapılmış olmasının etkisi pek fazla değil.](#)

Tekrar ediyorum arkadaşlar, kadınlar erkekleri gerçekten sevip takdir edebilirler. Gerçek dünyada olan şeye gerçek diyorsak, koşullu sevgi gerçektir. Gayet de doyurucudur merak etmeyin. Eğer siz masal dünyasından, [anne kucağından](#) koşulsuz sevgiye gerçek diyorsanız, o sizin masal alemini gerçek sanmanızdan.

Saha Raporu – Rus kızı ile öpüşme kapanışı

Merhaba abi öncelikle yaptığın işler için teşekkürler bir kaç yıl önce böyle bir olayı başkası anlatsa inanmazdım ama artık başıma geliyor.

İkimizde 20 yaşındayız. Kız zaten rus, Türkiye ortalamasının çok üzerinde [HB 8-8.5 Tinder](#) da super like atmamdan bir-iki gün sonra eşleştik. İlk mesajı o attı ve merhaba yazdı. Peşine bir kaç dakika sonra çok yakışıklısın yazmış. Nasıl gidiyo falan derken 5-6 mesajda buluşmayı ayarladım. Türkiye numarası olmadığı için sonraki konuşmalar Instagramda geçiyor. Instagram dan kahvecinin konumunu ve saati gönderdim.

K:Buluşunca ne yapıcaz ?

B:kahveleri aldıktan sonra helikopter turu yaparız

K:ciddimisin

B:evet hatta uslu bir kız(good girl) olursan şirinleri bile görebilirsin.

Ertesi gün, kız “1 saat erken buluşalım mı, kaldığım yere erkenden dönmem gerek” dedi. Bakarız diye cevapladım. Buluşmaya bir kaç saat kala “saat 3te orada olurum” yazdım.(Kızın sorduğu gibi daha erken yani). Buluştuk tanışma, bağ kurma faslı vs. kızın yarım yamalak ingilizcesiyle birer kahve içip kaynattık. Ben bu sırada [arkama yaslanıp göz teması](#) kurmaya odaklandım. Bu sırada konuşurken ilk 15-30 dakikada falan ben kızın ne iş yaptığını anladım.

Daha önce pavyona da striptiz kulübüne de gittim. Kızın bu sektörde olduğunu söylediği şeylerden anladım, zaten barizdi. Bütün süreç boyunca bunu bilmeme rağmen kıza hiç

konuyu sormadım ya da
bildiğimi belli etmedim.

Kahvem bittikten sonra canım sıkıldı yakında bir park var hava almaya oraya gidelim dedim.

Parkta hep elim kızın belindeydi, burada öpmeyi planlıyordum ama olmadı. Üşüdüğünü söyledi, içkili bir mekana gittik. Arabayla giderken aynada makyajını tazeledi, “benim için

yeterince güzelsin daha makyaj yapmana gerek yok” dedim. Soğuktan bozuldu falan dedi galiba, bende güldüm.

Önce karşılıklı oturduk, 5 dakika sonra video gösterme bahanesiyle yanıma oturttum. Daha önceden ilk Tinder buluşması olduğunu heyecanlı olduğunu söylemişti, yanımda otururken bilekliğiyle oynuyordu. Elini alıp niye oynayıp durduğunu sordum utandığını söyledi, utanmana gerek yok tarzı bir şey söyledim.

Bu bahaneyle elini tuttuktan sonra genelde benim elimi iki eliyle birden tuttu oturduğumuz süre boyunca. Ne içersin dediğimde seninle olduktan sonra fark etmez, Türkiye de ilk defa bu kadar iyi zaman geçiriyorum tarzı iltifatlar etti.

Mekanda yan yana otururken bana bakıp bakıp sırtmaya başladı bir şey konuşmasak bile, bende aşık gibi sırtmaya başladığını görünce öptüm. Ağzını iyi kullanıyorsun, kokunu beğendim diye iltifat etti. (Parfüm falan değil doğal kokudan bahsediyordu) Saat 7de mekanlar kapandığı için çıktık arabanın arka koltuğunda yiyiştik. Sonra gitmesi gerektiği için kaldığı yere bıraktım. Ne yazık ki kendi evim yok olsaydı oraya davet ederdim.

Mahmut’un yorumu: Maalesef yiyişince kız tahrik oluyor ama sonra bir yere götürüp birlikte olamadığın için kızla yatamamış oluyorsun ve bu da senin eksi hanene yazılıyor. Normalde de sorun ama normalde bunun işi bitirme şansı daha az. Ama HB 8 üstü Rus kız ve Tinder’da. Kızın bu bahsettiğin günden sonraki günler içinde en az iki erkekle buluşması ve bu adamların senin lojistik nedeniyle yapamadığın kapamayı yapması çok büyük ihtimal. Ondan sonra da kız birden buluşmalara gelmemeye başlar.

Çapkınlığın başarıya ulaşmasının yüzde 60 – 70’i lojistiktir. Gençsen ve yerin yoksa yeri olan bir arkadaşından anahtarını alacaksın, kız eve gelirse adama mesaj göndereceksin ve adam evden 2 – 3 saat çıkıp dolaşacak. Sonra geldi mi ev arkadaşım de kim bilecek?

Burada çoğunuzun yaptığı bir hata da yiyişmeye fazla kapılıp absürt abazanlıklar yapmanız. On dakika sonra içinde olmayacağınız kızın memelerine veya vajinasına ellerinizle abanmayın (sikeceğiniz kızın da vajinasını ellelemenize gerek yok, sikerek tahrik edebilirsiniz merak etmeyin), silah arkadaşınızı pantolon üstünden bacak düdüklemeye çalışan fino gibi sürtüp durmayın. Kadını öpmek, belinden kalçalarından tutmak, vs. tahrik eder zaten.

Arabada vedalaşırken oyalandı “bir daha görüşecek miyiz” dedi, “daha sonra mesaj atarım” dedim. Çok sarhoşum falan deyince -“Do you NEED me to come with you?” dedim tabii böyle kızların kaldığı mekana bu şekilde gitmek kötü bir fikir ama o an mantıklı geldi □ Kız “Do you MEET me?” diyorum sandı □

(biliyorum bir anlamı yok ama onun İngilizcesi
kötüydü zaten)

“Evet buluşalım” falan dedi, arabadan inip kaldığı yere gitmek istemedi pek.

2 Gün sonra nasılsın diye mesaj attım.

*Mahmut’un yorumu: 2 gün çok değil ama Tinder gibi ortamda ve günümüz iletişim çağında
24 saat yeter.*

K: O gün çok içtiğim için bana hiç yazmıycaksın sandım.

B: Bu sefer beraber içeriz. Günü ve saati yazdım.

Kabul edilebilir bir bahane sunup ertesi gün buluşalım dedi.

B: Ertesi gün erken saatlerde müsaitim 12 de buluşalım.

K: Saat 1de buluşalım uykuya ihtiyacım var.

B: 1 uyar.

K: niye bu kadar erken?

B: akşam işim var.

K: yarın olmaz mı?

B: hayır üzgünüm.

İkinci buluşmaya bir gün kala iptal etti. “Çarşamba boşmusun” dedim. “umarım perşembe”
diye cevap verdi. “Perşembe 2de görüşürüz” dedim.

Perşembe gece 3te mesaj atmış yorgunum uyumam lazım gelemem diye □ Öğlene doğru ok
diye cevapladım.

Bu konuşmadan 3 gün sonra nasıl gidiyo diye mesaj attım.

*Mahmut’un yorumu: Can alıcı hatan bu. Kız seni iki kere ekmiş (reddetme). Üstelik dikkat et
ikisinden de alternatif gün belirtmiyor. 2 kere reddedilince ne yapıyoruz. NEXT. Sen ne
yaptın? Peşine düştün. Next eyleyip nadasa bıraksan sonradan gelme ihtimali 30% ise sen bu
hareketinle 10% yaptın.*

*Bunu yapmayın. Kızı şimdilik başkası kapmış olsa bile o başkası 90% mavi haplı. 3 – 4
haftaya kalmaz kızı kaçirtacak. Eğer nextlesen bu kız o zaman sana gelirdi. Kızla zaten
işinden dolayı çok ciddi takılamazdın. Geldi mi güzel bir tabak olurdu sana. Ama
nextlemediğin için bunun olma ihtimali az.*

Fazlaca kızla buluşursanız siz de bazen kızla iyi gitse de kızı sonra ekiyorsunuz. Zamanında Tinder'dan 25 yaşında çok güzel bir kadınla çok iyi bir akşam geçirmiştım ama ilk gece hemen eve gitmesi gerektiğini söylediğinden bize gidemedik. Sonra aradığımda buluşmaya istekliydi ve ertesi güne sözleştik. Fakat ben kızla ilk buluşmadan sonra başka bir kızla buluştum ve onunla şahane geçti ve sonrasında bir hafta tavşanlar gibi olduğundan ilk kızı ektim. İlk kız aslında gayet iyiydi ve niyetim de vardı. Mahmut bunu yapıyorsa, HB 8 kızı misli yapabiliyordur.

K: Artık bilmiyorum, sıcak hava istiyorum veya kendi şehrimde dönmek istiyorum.

B: ben seni ısıtırım.

Bu mesajı beğendi ve cevap olarak kalp attı (bu noktada kızın nice girl olduğunu düşünmedim değil)

B: Montumu vererek yani?

B: Sen ne sanmıştın yaramaz kız:)

Mahmut'un yorumu: Son iki mesaj çok yapılan bir hata. Cüretkar bir mesajdan sonra onu fazla ileri gittim diye geri almak. Ya da başka bir versiyonu cüretkar bir espri yapıp sonra ardından gülücük, dil göndermek (o mesajla yazsan sorun olmayabilir ama ardından göndermek zayıf bir hareket). Burada senin amacın bu olmasa bile böyle görünmüştür.

Görüldü attı.

Ertesi gün aklıma gelince seninle takılmak eğlenceliydi tekrar yapmak istersen haber ver demeyi düşünüyorum.

Mahmut'un yorumu: Yani tam peşine düşüp bir daha kızı görmemeyi garantilemek istiyorsun. Olabilir. Çoğu erkek bunu yapıyor zaten □

İlk buluşmadan sonra kızı düşünmedim değil (bence bu oneitis değil, kıskançlık vs. hissetmedim) aklıma gelince refleks topuyla boks yaptım kitap okudum kendi işime baktım kafamı dağıtmak için. İlk andan itibaren kendime kurtarıcı moduna girmememi söyledim ve girmedim. Bu kadar ilgili bir kızla neden ikinci buluşmayı ayarlayamadım bilmiyorum, casual dating ayarında takılmak isterdim, o kadar iltifat hoşuma gitmedi değil.

Mahmut'un yorumu:

Bu süreçte ben hiç iltifat etmedim. Belki Ukrayna-Rusya sınırında ki gerginliktendir. Belki aramızda başka bir şey olmaması benim için iyi olmuştur, kızın güzelliğinden etkilenmedim ama kendimi kaptıracak gibiydim sanki.

Mahmut'un yorumu: Stiprizci kıza kendini kaptırıcaksan zaten evet olmaması iyi olmuş. Hep derim. Birçok erkeğin beta davranışları aslında onları koruyor. Bir kafese kapatıp aç bırakarak koruyor ama pavyon çalışanı kıza kendini kaptıracağına kafeste aç kal daha iyi.

Saha raporu MIAVICE nickli okurdan. Kendisi daha önce [kütüphane](#) diye bir saha raporu daha göndermişti.

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 7, 2021](#) Categories [İlişkiler](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Tinder](#) 51 Comment on [Saha Raporu – Rus kıızı ile öpüşme kapanışı](#)

Mağduru oynamanın evrimsel avantajları

Mağduriyet genellikle negatif terimlerle tanımlanır: “Suç ve haksız eylemlerle zarar görmek.” İnsanlar başkalarının acı çekmesine empati duymak ve onların acısını azaltmak ya da yok etmek için yardım etmek üzere evrimleşmişlerdir. Bu nedenle de, mağduriyet *sinyallemek*, kaynak edinmek için etkili bir strateji olabilir. Kurbanlar ilgi, sempati, sosyal statü, finansal yardım, vs. kazanabilirler. Aynı zamanda kurban olmak bazı güç çeşitlerine sahip olmayı sağlayabilir: Mesela intikam almayı haklı çıkarabilir, bazı konularda konuşmak için meşruluk ve psikolojik öncelik sağlayabilir ve hatta kurbanın kendi yanlışlarına karşı suçlamaları azaltarak kurbanı ahlaki dokunulmazlık sağlayabilir.

Çoğu kurbanın, içinde bulundukları kötü durumdan kurtulmak için, bu faydalardan gözlerini kırpmadan vazgeçecekleri varsayılır. Ama mağduriyetin fayda sağladığı durumlar, insanların başkalarına mağduriyet sinyallemelemlerini, mağduriyetlerini abartmalarını ve hatta yalan mağduriyetler uydurmalarını teşvik eder. Bu özellikle diğerlerine söylenen , görmesi, doğrulaması zor ve sadece kurbanın kendi iddialarına dayanan ruhsal zararlar bağlamında geçerlidir. Bazı ahlaksız insanlar bu durumlarda kişisel kazanç için kurbanı oynayıp başkalarının nezaket ve sempatilerini sömürebilirler. Ve aslında birçok insan bunu gerçekten yapar.

[Yeni yayınlanan bir araştırma](#) kendi (gerçek, abartı ya da sahte) mağduriyetlerini daha sık sinyalleyen insanların, başkalarından kazanç sağlamak ya da onları kötülemek için yalan söylemeye veya hile yapmaya daha fazla meyilli olduklarına işaret ediyor. Mağduriyet sinyalleme ahlaki olarak istemeyen narsizm, Makyavellizm (kendi çıkarı için başkalarını manipüle etme ve kullanma istekliliği), kendini her şeye hakkı olan biri olarak görme, yalancılık ve kibirlilik gibi bazı kişilik özellikleri ile alakalı.

University of British Columbia'nın Immorality Lab'ındaki araştırmacılar, insanların diğerlerine kendi dezavantajlarını, zorluklarını ve talihsizliklerini ne kadar sık anlattıklarına bakarak bir mağdur sinyalleme ölçeği geliştirdiler. Bu mağdur sinyalleme ölçeğinde yüksek

puan alanların göstere göstere duyar kasmaya (virtue signal) daha yatkın olduklarını ve kendi ahlaki kimliklerine daha az önem verdiklerini buldular. Başka bir deyişle, daha çok mağduriyet sinyalleleyenler, daha az mağduriyet sinyalleyenlere göre, ahlaki olarak iyi görünmeye çok fazla önem verirken, ahlaklı olmaya daha az önem veriyorlar.

Başka bir araştırma, ahlaklı kurban sinyalleme skoru (hem mağduriyet sinyalleyip hem de duyar kasma) yüksek insanların, ortalama olarak, bonus ödeme almak için yazı tura atma görevinde yalan söylemeye ve hile yapmaya daha yatkın olduklarını gösteriyor. Yine başka bir araştırmada katılımcılardan, rekabet içinde oldukları bir iş arkadaşlarının aslında cana yakın olmasına rağmen “bir şeylerin tuhaf olduğunu” hayal etmeleri isteniyor. Yüksek duyar kasma – mağduriyet skorları yüksek insanların, bu iş arkadaşlarının hırslı davranışlarını ayrımcı olarak nitelendirmeye ve iş arkadaşlarını, senaryoda hiç tanımlanmayan kötü davranışlarla suçlamaya meyilli oldukları görülüyor. Bu araştırmaların bazılarında, araştırmacılar bu kişilerin gerçek mağduriyete artan oranda duyarlı olma ile ilişkili olabilecek içselleşmiş ahlaki erdem özelliklerini ve demografik değişkenleri kontrol altında tutuyorlar. İstatistik açıdan önemli etkinin bu durumlarda bile ölçülebilmesi, kişinin gerçek mağduriyet deneyimleri ya da içselleştirdikleri gerçek ahlaktan bağımsız bir kişilik tipi olduğuna ve diğer insanlardan kaynak sağlamak için onları bu kişilik tipinin, duyar kasan mağdur sinyallemeye ittiğine işaret ediyor.

Bu teoriyle uyumlu olarak, başka güncel çalışmalar da mağduriyetin ya da kişinin kendisini mağdur hissettiren duygulara sahip olmasının, değişmez bir kişilik özelliği olduğuna işaret ediyor. Bu kişilik özelliği, başkalarının kişinin mağduriyetini kabul edip empati kurmasına, ahlaki üstünlük hissetmeye ihtiyaç ve başkalarının acılarına empati duymama şeklinde karakterize ediliyor. Araştırmalar bu kişilik özelliğinin, zaman ve ilişki bağlamından bağımsız bir şekilde kararlı bir şey olduğunu ve kişinin kendisine yapılan saldırının şiddetini daha yüksek algılaması, kin besleme, intikam duygusu, ahlaksız davranmayı kendine hak görme, ruminasyon (zihinsel geviş getirme – insan zihninin olumsuz olayları sürekli ve tekrarlayarak aklına getirip dertlenmesi, endiselenmesi), güvensizlik, negatif duygulara yatkınlık (nevrotizm) ve negatif özellikleri başkalarına atfetme gibi şeylerle alakalı olduğunu gösteriyor.

Bütün bu araştırmalar, mağduriyet iddialarının sadece gerçek, nesnel acı çekmeden gelmediğini ve mağduriyet iddiaları ortaya atan insanların karakteristik özelliği olduğuna işaret ediyorlar. Başkalarında bu özelliklerin olup olmasını kontrol edemesek de, bu tür yakınmaları teşvik eden çevresel faktörleri incelemek faydalı olacaktır.

İnsanlar mağduriyet sinyallemeyi genellikle ödüllendirirler. Örneğin [bir araştırma](#) bazı katılımcıların, kötü geçen çocukluğu belirtildiğinde, bunlardan bahsetmeyen kontrol profiline göre, üniversite okumak için paraya ihtiyacı olan bir kadına yardım etmeye daha istekli olduklarını gösteriyor. Birçok durumda, bu arzu edilir bir şey: daha fazla acı çekmiş ve daha çok ihtiyacı olan insanların daha fazla yardım almasını isteriz. Ama insanların belli özgeçmiş

bilgilerini yansıtarak daha fazla fazla yardım alabileceklerinin bilinmesi, fırsatçıların kendi problemleri konusunda yalan söylemelerini veya bunları abartmalarını teşvik ediyor. İnsanlar statü ve fayda sağlamak için kendi yetkinlikleri konusunda yalan ve hileye başvurmaları (doping kullanmak, vs.) ya da iyi itibar görmek için olduklarından daha ahlaklı görünmeleri (kamu önünde özel hayatlarında olduğundan daha iyi davranmaları) gibi, hak etmedikleri sempatiyi ve faydaları toplamak için mağduriyetleri konusunda da yalan söyleyebilirler.

Birçok mağduriyet iddiasının online olarak yabancı insanlara yapıldığını unutmayın. Özellikle de sosyal medyada ve bağış toplama sitelerinde. Bunlar sahte iddiaların kapsama alanlarını genişletebilirler çünkü kişilere yabancı insanların iddiaların gerçekliklerini araştırma şansları yoktur ve bunu yapmaya çalışmaları duyarsızlık suçlaması ile karşılaşmalarına neden olabilir.

Bir insan ailesinden, arkadaşlarından, iş arkadaşlarından ya da yakın toplumdan birine bir şey yaptığında çevredekiler, kurbanın yanlışı ya da kötülüğü yapandan hesap sormasını ya da bunu ona ödetmesini sağlamaya genellikle isteklidirler. Saldırgan hiçbir pişmanlık duymasa bile, kurbanın mağduriyetini bilen yakın çevre ve aile, kurbana sempati ve yardım etmeye hazırdırlar. Ama yabancılara söylenen mağduriyet ise özellikle yalan olmaya açıktır zira burada yabancılar, mağduriyetin bağlamını ya da olup olmadığını bilmemektedirler. Bu tabii ki tüm ya da hatta çoğu mağduriyet iddiaları yalandır anlamına gelmez ama iddialarını yabancılara yaymak, iddiaları bağlamı bilenler tarafından reddedilen bazı insanların tercih ettikleri bir strateji olacaktır.

Neredeyse her insan hayatlarının bir yerinde kötü muameleye maruz kalmıştır ya da avantajsız konumda bulunmuştur. Birçok insan bu durumu sessizce ve alçakgönüllü bir şekilde kendi kendilerine aşmak için çalışır ya da yakın çevresinden destek arar. Azınlık olan bazı insanlar ise en ufak kötü muameleyi ve dezavantajı, başkalarından sempati, statü ve yardım kazanabilmek için kullanırlar. Bu yaptıkları bir şekilde ortaya çıkarsa itibarları ciddi şekilde zedelenir ve hatta hapse bile düşebilirler. Ama en azından kısa vadede, bu azınlık grup, diğer çoğunluk gruba göre çok daha az çaba ile çok daha fazla fayda sağlayabilirler.

Bunların hiçbiri gerçek kurbanların olduğunu inkar etmiyor ya da kurbanlara yardım etmememiz gerektiğini söylemiyor. Tam tersi, bu yarattığımız (sahte mağdurları) teşvik sistemini, gerçek kurbanların yararı için sorgulamamız gerekiyor: Sahte mağduriyet sinyalleen insanlar, insanları kandırarak, onların gerçek kurbanlara gitmesi gereken kaynaklarını alıyorlar ve daha genel toplumda fonksiyonel olmayan bir mağduriyet yarışmasının motorunu ateşliyorlar. Örneğin araştırmalar, insanların başkalarına ayrımcılık uyguladıkları iddia edildiğinde ya da sadece bir miktar avantajlı oldukları söylendiğinde, kendi statülerini, ayrımcılık kurbanı olduklarını iddia ederek arttırmaya çalıştıklarını gösteriyor.

Bu fenomen, birçok sıradan insanın neden çoğu durumda kısa çözümler kendilerinin çektiklerine inandıklarını açıklıyor. Örneğin tüm nüfusu temsil edecek şekilde yapılan bir araştırma, Amerikalıların yüzde 65'inin, sistemin kendi aleyhlerine çalıştığına inandıklarını gösteriyor. Yine aynı araştırma, Amerikalıların yüzde 55'inin hayattan hak ettiklerini alamadıkları fikri ile ölçülü de olsa hemfikir olduklarını gösteriyor. Birçok insan, statükonun genellikle kendilerine haksızlık ettiğini düşünüyor. Ve kişinin kendisini kurban görme alışkanlığı, mağduriyet sinyalleme, kişinin politik görüşlerinden bağımsız bir şey. Birçok gruplar arası çatışmada olduğu gibi, bu "diğerlerinin" problemi değil. Tam tersi herkesin problemi.

Geçmişte atalarımız, yalancı mağduriyet sinyalleşenleri, gerçekten mağdur olanlardan ayırma konusunda daha iyi olabilirler. Geçmişte, içinde ne olup bittiğine ve kime ne yapıldığına daha çok hakim olduğumuz, çok küçük topluluklarda yaşıyorduk. Bu nedenle, insanları kandırmanın yakalanma riski daha yüksekti.

Günümüzün varlıklı toplumlarında ise tersine, insanlar gerçekliğini araştırması zor mağduriyetlerini binlerce ya da daha fazla sayıda yabancı insana sinyalleşebiliyorlar. Bu ortam gerçek kurbanlara (sıkıntılarını daha fazla insana ulaştırıp daha geniş yardım alarak) yarar sağlayabilse de, çıkarıcı insanlar aynı kitle yayın sistemini, kaynak sağlamak ve hatta herkese bulaşabilecek bir rekabetçi mağduriyet yarışması başlatmak için kendi çıkarlarına kullanacaklardır. Kendi mağduriyetlerini gürültülü bir şekilde başkalarına ilan edip duranlar, gerçek kötü adamlar olabilirler.

Cory Clark, Pennsylvania Üniversitesinde sosyal psikolog

Çeviri: [The Evolutionary Advantages of Playing Victim](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 7, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#) 5 Comments on [Mağduru oynamanın evrimsel avantajları](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast: Sanal İlişkiler

Sitedeki güncel yazılardan [sanal ilişkiler](#) yazısından hareketle bir discord yayını yaptık. Konu konuyu açtı, sorular cevapladık ve böylece sanal ilişkilere ek olarak sanaldan tanışma, günümüzdeki onlyfans gibi güncel fenomenler, [sosyal medya](#) ve [tinder tavsiyeleri](#) üzerine konuştuk.

Erkek Adam [discord linki](#). Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube videosu aşağıda. Videoları beğendiyseniz, daha fazla kişiye ulaşması ve daha fazla video hazırlanması için bizi videoları beğenerek ve paylaşarak teşvik edebilirsiniz. Kanal için notifikasyonları açmayı da unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 3, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Video Tags](#) [Discord](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#) 14 Comments on [Erkek Adam Türkçe Podcast: Sanal İlişkiler](#)

Sanal ilişkiler

Bu yazı üzerine [podcast yaptık](#).

Bu sitede şu soruyla çok karşılaşıyorum. “Abi X senedir devam eden bir sanal ilişkim var/vardı.” Ayda bir görüştüğün bir uzak mesafe ilişkisinden bahsetmiyorlar. Bildiğin hiç fiziksel görüşme yok ya da senede birgün tadında. Hepsine de aynı cevabı vererek başlıyorum. Senin bir ilişkin yok. Bir kızın ilgi ihtiyacını karşılıyorsun ve kendini kandırıyorsun. Kendi ilgi ihtiyacını da karşılıyor ama kadın dünyasında ilginin değeri erkek dünyasındakinin çok üstünde olduğu için sen daha kötü durumdasın. (Gerçi bu sanal ilişki içindeki kadının da kendisini kandırdığı ve ilişki içinde falan olmadığı gerçeğini değiştirmiyor).

“Sana ilişkim var upuzun paragraflar ... ne yapayım?” sorusunun o upuzun paragraflardaki konusu ne olursa olsun cevabı basit. Hemen buluş ve gerçek ilişkiye çevir bu olmuyorsa hemen bırak.

“Sana ilişkim vardı upuzun paragraflar ... geri dönsün diye ne yapayım?” sorusunun o upuzun paragraflardaki konusu ne olursa olsun cevabı basit. O ilişkiye bir daha başlama ve kendine gerçek bir ilişki bul.

Sanal ilişki ilişki değildir arkadaşlar. Uzak mesafe ilişkisi bile tavsiye etmiyoruz ama hadi onda ayda bir gibi bir görüşme olabilir, aslında beraberken sonradan ayrılmış olabilirsiniz ve bir süre yeniden bir arada olacaksınız, vs. Ama burada fiziksel görüşme yok, ilişki yok.

Şimdi şu okur sorusuna bakalım:

Mahmut abi [eski sevgilim](#) ile 2 hafta önce ayrıldık. Ortak bir arkadaşımız tanıştırmıştı ve ilişkimizin ilk 5 ayı çok güzeldi. Sürekli arıyordu, ilgisi yüksekti, vs. Son zamanlarda bana karşı soğuduğunu hissettim. Yaza kadar görüşemeyecektik. Ama bir hafta önce birden bire benden ayrıldı.

Şimdi bu kız eski sevgili falan değil. Burada bir ilişki de yok. Çok çok uzun süren bir ilk buluşma öncesi sanal flört (boşa yatırım) var. Kız çok ilgiliymiş, karşılıklı sanal seks yapıyormuşsunuz, evlenme hayalleri kuruyormuşsunuz, vs. hiçbir önemi yok. Neden? Zira henüz sadece karşılıklı ve yüzyüze etkileşim ile yansıtacağınız, [koku](#) ve davranışlardan oluşan siz ile karşılaşmadı. Aynı şekilde siz de onunla karşılaşmadınız. Yani karşılıklı olarak birbirinizin çok önemli 80%ine yabancısınız. Yıllarca yazışıp, konuşup ilk buluşmada birbirini beğenmeyen o kadar çok insan var ki!

Artık eskisi gibi hissetmiyormuş. Bu siteyi henüz görmemiştim kızın peşinden koştum bir süre ama en sonunda [engellendim](#). [No contact](#) yapmaktan başka çarem yok ama onun yaşadığı yere gidip ortak arkadaşım aracılığıyla ulaşsam nasıl olur?

Şimdi bu kız eski sevgilin değil, sanal bir şey. [Waifu](#) resmen. Ama seslendiren ve canlandıran bir insan var. Engellenmişsin. Bunca ay bir kere bile görüşmemişsin ve şimdi pat diye gideceksin! Ya kız kendisine (7 aydır yapması gerektiği gibi) etten kemikten bir sevgili bulduysa? Gerçi ortak arkadaşınız var o kulağına gelirdi herhalde. Ama ne olursa olsun oraya gitme. Sanal ilişkiyi çoktan bırakmalıydın, bunu fırsat bil ve bırak. Bir daha da böyle ilişkilere girme.

Eğer seni ararsa, hemen buluşma ayarla diyeceğim ama anladığım kadarıyla kız [zaten uzakta](#), onu da tavsiye etmem. Ama illa deneyeceğim diyorsan öncelikle şunu bil ki sanal ilişkinin bitmesinden sonra terk edilenin aranma ihtimali, gerçek bir ilişkiden sonra aranma ihtimalinden çok daha düşük. Yani o ata oynama. Aradı mı illa oynayacaksan ya hemen buluşun ve en az ayda bir buluşun ya da hiç bulaşma. Bu kızla ya da başka kızla sanal ilişkiye girme. Ve tekrar ediyorum, bu [sanal mastürbasyona dönmek yerine](#), [kendine kendi şehriden bir kız bul](#).

Month: May 2021

Discord yayını: Giyim, kuşam ve bakım

Bu hafta Mr. Deer, Karanlık Rüya ve Freddie erkek giyim, kuşam ve bakımını konuştular.

Bu yayını [Erkek Adam Spotify hesabından da dinleyebilirsiniz](#).

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Alfa dul (alpha widow)

Alfa dulun klasik tanımı, geçmişinde en az bir kez “[yüksek değerli](#)” bir alfa erkek ile birliktelik yaşamış ve standartlarını bu erkeğe göre koyarak daha “aşağısı” ile tatmin olamayan ve bu erkeğin anısına sırtını dönüp gidemeyen kadın. Gerçi feminen davranışlar edinmiş erkeklerin de alfa dul olması sık rastlanan bir olay ama biz burada kadın olanlarını konuşacağız.

Şimdi “yüksek değerli” ve “aşağı” kelimelerini tırnak içerisinde yazdım zira buradaki yüksek değer gerçekten yüksek değer de olabilir ya da “reddedilme takıntı yaratır”, “kaçan balık büyük olur” dinamiklerinin etkisi ile algısal bir idolleştirme de olabilir. Yani alfa dulun tatmin olamadığı erkek gerçekte “geçmişteki alfadan” daha yüksek değerli olabilir ama bu geçmişteki erkek kadının kafasında idolleştiği için daha “aşağı” algılanabilir.

Alfa dulun ilişki stratejisi genellikle daldan dala atlayarak ya da her an uygun adayı bekleyerek yeni bir alfa deneyimi aramaktır. Buraya dikkat edin zira bir alfa dul şimdiki erkeğini, sırf alfayı arama macerası adına öyle görünürde pek de artısı olmayan bir erkek için terk edebilir zira “arayış” içindedir. Fakat alfa dul, ilişki zinciri içinde aylar hatta yıllar boyunca aynı alfa deneyimini aramaya meyillidir ve bunu bulabileceğinin de garantisi yoktur.

Alfa dul kavramını bilmeniz neden önemli? Bir alfa dulu fark edemiyorsanız, bir süre sonra kendinizi kadına ispatlamak için fazlaca enerji ve kaynak harcadığınız, oldukça acılı bir ilişkide bulabilirsiniz. Zira sizin değeriniz ne olursa olsun, alfa dul ile ilgili tek geçerli strateji, alfa dul ile [uzun süreli ilişkiye](#) girmemektir. Eğer alfa dul ile ilişkiye girerseniz, çok uzun süreler ya da belki hayatınız boyunca ne olduğunu pek bilemediğiniz bir güç ile rekabet halinde yaşayabilirsiniz.

Burada aktif olan dinamik, [hipergami](#). Kadınlar [cinsel pazar değeri](#) kendilerinden daha yukarıda erkeklerle birlikte olma arzusundadırlar. Normalde hipergaminin en büyük kısıtı, kadının kapasitesidir ve sağlıklı bir kadın kendi kapasitesinin bilincindedir. Fakat kadın “çekip giden alfa” nedeniyle kapasitesinin sınırlarını bilmez hale gelirse – ki alfa dul genellikle ortalama ya da ortalamanın altında bir kadındır – abartı beklentilerini aramaya ve beklentileri ile eldeki arasındakinin ödenmesini talep etmeye başlayabilir.

Erkek adam kişiliğini muhafaza eden bir erkek alfa dul olmaz. Zira genel olarak kadınlar daha fazla ilişki – partner merkezlidirler ama erkekler için partner daha çok yoldaştır ve merkezlerinde kendileri ve hedefleri vardır. Erkeklerde hipergami dürtüsü yoktur ve bu

nedenle geçmişte HB9 bir kadınla birlikte oldu diye bugün HB7 bir kadınla birlikte olmam gibi bir dinamiğe yatkın değillerdir. Aslına bakarsanız benim gözlemim, geçmişlerinde çapkın alfa olarak bildiğim ve çok güzel kadınlarla birlikte olan birçok erkek, iş uzun süreli ilişkiye ve evliliğe geldiğinde kriterler içine “çocuklarımın annesi olacak kadın” kriteri girince daha az pırıltılı bir kadınla evleniyorlar. Fakat feminenleşmiş beta erkekler de “onun gibisini bulamam”, “onsuz yaşayamam”, “böylesi gelmez” gibi safsatılara meyilli yani erkek alfa dul olabiliyorlar. Konumuz kadın alfa dullar ama bunu da belirtmek istedim zira bu “kaçan güzel en güzel, bir daha bulunmaz güzel” kafasına giriyorsanız, içinizdeki beta hala canlı ve güçlü, haberiniz olsun.

Her neyse, bir kadının alfa dul olduğunu nasıl anlarsınız? Kafasını kuma gömmeyen bir erkek için alfa dula yakalamak kolaydır aslında. Zira alfa dul, bu işaretleri isteyerek vermez ve genellikle vermeden duramaz.

Sizi sürekli olarak eski sevgilisi ile karşılaştırması

Alfa dulun en bariz göstergesi, kadının sizi sürekli olarak eski sevgilisi ile karşılaştırmasıdır. Bu, kadının sizi o kadar da istemediğini, eski sevgilisine benzemenizi istediğini gösterir. Bu karşılaştırma genellikle isteyerek yaptığı bir şey değildir ama ara ara “sizin kaçan balık gibi olmamanızın” hüsrânı ile bir kızgınlık anında ortaya çıkar.

Erkeklerin burada en çok yaptığı hata, kadını konuşarak alfa dul halinden çıkarmaya çalışmaktır yani [arzunun pazarlığını](#) yapmaktır. Bir alfa dula SİZ düzeltemezsiniz, hele de mantık ve sağduyu ile düzeltemezsiniz. Mantık ve sağduyu kullanabilse zaten kendisi bu yoğun duygulara yenilmezdi ama yoğun duygular ve arzusunun esiri iken bu konuşmaların bir yararı yoktur. TAM TERSİ, sizin arzuyu pazarlık ederek almaya çalışmanız, sizi değersiz ve doğal arzu edilmez pozisyona sokacağı için, durumu daha da kötüleştirir.

Bakın bir kadın bir kere alfa dul ise düzelmez diye bir olay yok. Ama bunu kendisi isterse, kendisi başlatırsa ve emek harcarsa yapabilir. Siz bunu başlatamazsınız ve eğer gerçekten kendinize değer veriyorsanız, kadının başlatmasını da beklememelisiniz. Sizin yapabileceğiniz tek şey birgün bu durumdan kurtulmasını dileyerek yolunuza gitmektir.

Sizin onu asla tatmin edememeniz

Şimdi bu illa bir alfa dula işaret etmez. Zira siz eğer beta – efendi erkek davranışları gösteren bir erkekseniz, kadın alfa dul ya da değil sizin varlığınızdaki veya yaptıklarınızdan tatmin olmayacaktır. Yine de bu davranış, özellikle de siz pek de ortalama altı değilseniz, alfa dula işarettir.

Alfa dul kadın sürekli sıkıldığını belirtir ve onu eğlendirme zorunluluğunuzu ima eder ya da açık açık söyler. Sizinle ilgili en küçük şeylerden bile rahatsız olur, önemsiz görünen şeyleri bile eleştirir ve bunlardan arıza çıkarır. Düzenli olarak saygısız davranışlarda bulunur ve size sürekli **shit test** atar. İlişkiye başlarken shit test olumlu bir şeydir ama ilişkide sürekli shit test istemezsiniz ve bu kötüye işarettir. Bakın siz güçlü bir shit test savar olabilirsiniz ama sizin iyi boksör olmanız ve her yumruğu savuşturmanız, hergün suratınıza yumruk atılmaya çalışılmasına tolerans göstereceğiniz anlamına gelmez.

Alfa dul kadının kendisi de tam olarak neden böyle yaptığını bilmez. Zira görünürde sizinle ilgili bir sorunu olmaması lazımdır. Ama siz kırmızı hap farkındalığı olan biriyseniz, buradaki alfa dul dinamiğini görebilirsiniz. Bir kadın size yüksek arzu duyuyorsa, size karşı bu kadar yanlış yapmayı göze alamaz. Bu tür negatif davranışlar, kızın sizden pek de hoşlanmadığına işarettir ve alfa dul ya da değil hatunu bırakmanız hayrınızdır.

Eski sevgilisine ait eşyaları veya fotoğrafları tutması

Eski sevgilisi ile aynı iş yerinde ya da arkadaş grubunda olduğu için eldeki grup resimlerini tutmasından bahsetmiyoruz (ama bu da ideal değil). Kadın bunları silme isteğinize genellikle aptalca bahaneler öne sürerek karşı çıkar:

“Ama hayatım o benim arkadaşım, neden sileyim?”

“Bunlar geçmişimin bir parçası ...”

“Ama ben artık seninleyim, o geçmişte kaldı. Bunların bir önemi yok.”

Birçok erkek bu tür bahaneleri, içlerinde bir yerlerde bunun yanlış bir şey olduğunu bildikleri halde kabul ediyor. Bu erkekler, kız arkadaşlarının eski sevgililerine takılı kaldıklarını ve fırsat bulursa geri gideceklerini kabul etmek istemiyorlar.

İlişkide problem olduğunda eski sevgiliyle irtibata geçmesi

Bunu yazmak zorunda kalmam bile garip ama böyle bir şey yaşamış fakat hala kızı nasıl geri kazanırım diyen birçok erkeğe rastlıyorum. Zira bu kadar bariz bir gösterge bile çok “inanılır” bahanelerle normalleştirilebiliyor.

Kız arkadaşınız aynı sınıfta, iş yerinde ya da girişim içinde değilse eski sevgilisi ile görüşüyor olmamalı. Aynı sınıfta veya iş yerindeyse bile bu kişiyle teke tek buluşuyor olmamalı. Eski sevgilisi ile görüşen bir kızla uzun süreli ilişkiye girmeyin. Kadın eğer eski

sevgilisi ile aktif olarak buluşuyorsa, mesajlaşıyorsa, “sadece arkadaş” ise, onunla bağı tutmasının sebebi masum değildir.

Eğer kız arkadaşınız, kavgalı olduğunuz bir zamanda eski sevgilisi ile konuşuyorsa, onu yeniden sosyal medyasına eklemiş ise, buluşmuş ise, vs. artık eski kız arkadaşınız olup öyle kalmalı.

Sizinle cinsellikten kaçınıyorsa ya da tatmin olmuyorsa

Bakın bu da tek başına alfa dul göstergesi değil. Zira sizin cinsel performansınız berbat olabilir. Ama çoğu erkek kendi performansını az çok bilir ve performans nedenli hayal kırıklığını yakalamak zor değildir.

Ya da siz gerçekten beta davranan bir erkeksinizdir ve bu nedenle sizden soğumuş da olabilir. Kadınlar bu gibi hassas konularda size gerçeği asla söyleyemeyeceği için, sorun sizde mi onda mı diye anlayabilmeniz önemli.

Böyle bir durum yaşıyorsanız, gözünüzü alfa dul emarelerine karşı açık tutun. Sorun performansınız ya da beta davranışlarınız değilse, kızın eskiden cinsel olarak daha istekli olduğuna dair bir işaret varsa, alfa dul olma ihtimali vardır.

Belli belirsiz de olsa piyasada ve “uygun” olması.

Daha önce belirttiğimiz gibi bir kadının alfa olması, sizden sonra atlayacağı dalın sizden daha iyi olacağı ya da alfasına döneceği anlamına gelmez. Alfa dul aynı deneyimin arayışında olduğu için daldan dala atlayarak o deneyimi aramaya meyillidir.

Birçok kadın, sizin alternatifinizi bulmadan sizin sağladıklarınızı bırakmayacağı için, sizinle birlikteyken arayışına başlayabilir. Bu genellikle gizli yapılan bir aktivitedir ama oyundan ve kadın – erkek ilişkilerinden haberdar biriyseniz, eninde sonunda böyle bir aktivitenin farkına varabilirsiniz. Başka erkeklerle mesajlaşması, birden bire fazlaca söz edilmeye başlanan erkek iş arkadaşı, kızlarla daha fazla dışarı çıkmaya başlaması, sizi saklamaya başlaması, vs.

Tamam kız alfa dul. Ne yapacağım?

Burada ne yapacağınız tamamen ne aradığınıza bağlı. Kız tabak ise, kısa süreli ilişki arıyorsanız, kime duygusal yatırım yapıp kime yapmayacağını rüzgara değil kırmızı hap farkındalığına bırakan biriyseniz, alfa dul ile ilişkiye devam edebilirsiniz. FAKAT, yukarıdaki özellikler karın ağrısı olduğu için (sürekli arıza, eleştiri, cinsel isteksizlik, vs.)

neden devam edeceksiniz ki? Belki arızadır ama yatakta iyidir diye. Fakat kime bağlanıp kime bağlanmadığını rüzgara bırakmayan bir adam olmanız lazım.

Eğer uzun süreli ilişki içindeyseniz, alfa duldan ayrılın. Eğer uzun süreli ilişki yolundaysanız, o yoldan çıkın. Alfa duldan kız arkadaş olmaz. Kendisi belki ilerde düzelir diye beklemek gibi bir yanlış yapmayın. İlerde düzelirse kendisi için ne mutlu ama sizin hayatınız bunun için çok kısa zaten düzeleceğinin garantisi de yok.

Ne olursa olsun kesinlikle “bırakıp giden alfa” ile rekabet etmeye, onunla aranızdaki gerçek ya da algısal farkı çaba ve ısrar ile kapatmaya, vs. çalışmayın. Tabii ki rekabetçi olmalısınız ve kendi değerınızı arttırmalısınız ama bunu alfa dulun onayını kazanmak için yapmanız beta davranıştır ve genellikle sizin değerınızı olduğunuzdan da aşağı çeker.

Bir de tabii alfa dulun alfası, bırakıp gittiği için mitolojik bir şeye dönüştüğü için rekabete girmenizin de bir anlamı yok. Siz yeterince yüksek değerli değil misiniz? Değerinizi yükseltin ve kendinize bu değeri takdir edecek ve geçmişte birine hastalıklı bir şekilde takılmamış bir kadın bulun.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 27, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Bayrak](#), [Kırmızı Hap](#) 149
Commentson [Alfa dul \(alpha widow\)](#)

Aldattım nafaka alır mıyım?

Kızlar soruyor sitesinde sorulan [soruya gel](#):

Aldattım, nafaka alır mıyım?

Ama hiçbir kanıtı yok. Sadece öğrenmiş. Darp izi raporum var, kavga ettik ve SMS ile tehdit mesajı var. Nafaka hakkım var mı? Bir de iki dairesi var, birinde biz oturuyorduk, diğeri boştaydı. Yardımcı olur musunuz?

Avukat şöyle cevaplamış:

Türk Medeni Kanunu’nda boşanma nedenleri, özel ve genel boşanma nedenleri olarak düzenlenmiştir.

*Özel boşanma nedenleri; zina, hayata kast, pek kötü veya onur kırıcı davranış, suç işleme ve haysiyetsiz hayat sürme ve akıl hastalığıdır. Bu sebeplerin varlığı halinde, eşlerden biri söz konusu durumu **ispat edecek şekilde boşanma davası** açabilir.*

*Aldatma halinde boşanma davası ise genel boşanma nedeni olarak düzenlenen **Türk Medeni Kanunu'nun 166. maddesi ve zinaya ilişkin olan Türk Medeni Kanunu'nun 161. maddesi** kapsamındadır. **Tarafıma aktardığınız olayda aldatma fiiline ilişkin kanıt veya tanık bulunmaması durumu sizin lehinize bir durumdur.***

*Aldatılan eş böyle bir duruma maruz kaldığında **ispatladığı** takdirde, tazminat talep hakkı bulunmaktadır. Şayet aldatma fiili ispatlandığı takdirde aldatan eş Yargıtay Hukuk Genel Kurulu'nun kararına göre aldatılan eşe manevi tazminat ödemekle yükümlü tutulmaktadırlar. Hâkim dosyayı incelemesi üzerine aldatılan eşin kişilik haklarına yapılmış olan saldırının ne boyutta olduğu, şahsın bu durumdan ne derece etkilendiği, konuya ilişkin varsa özel hallerin nasıl bir duygusal tahribata yol açtığı tespit edilecek ve tazminat miktarına karar verilecektir. Bu nedenle davadan davaya değişkenlik gösterecek olan tazminat miktarında esas olan unsur, mağdurun bu davayı bir zenginleşme aracı olarak kullanmasını önlemek adına hak ettiği miktarda bir tazminata hükmedilecek olmasıdır.*

***Boşanma davalarında aldatan eş, aldattığı eşinden daha yüksek bir kusura sahip olması nedeni ve konunun aldatma olması nedeniyle tazminat ya da nafaka almakta zorlanmaktadır.** Dava konusu somut olayın içeriğini ve delilleri bilmemekle beraber aldatma eylemi ispatlandığı takdirde aleyhinize durumların gelişmesi muhtemeldir.*

Söz konusu dava sürecinin uzman bir avukat tarafından yürütülmesi önermekteyim.

*Avukata kızmayın, olan hukuku anlatıyor. Bu devirde nafaka olayı da varken aldatılanın sınırlarına hakim olamama gibi bir lüksü yok. **Bu şekilde aldatıldığını öğrenen bir erkek, işi gücü bırakıp hemen bir avukatla konuşmalı.** Böyle bir şeyi öğrenen birinin aşırı sinirlenmesi normal ama karşısındakini cezalandırmak ve kendisini de bu kadından en zararsız şekilde kurtarmak için o sınırlara hakim olması şart! Avukat nasıl delil toplanabileceğini, ne yapılması gerektiğini anlatacaktır. Böyle bir durumda “acil iş gezisine çıkmak” ve bunu fırsat bilen hatunu bir dedektife havale etmek en mantıklısı. Dedektif pahalı ama uzun vadede ispatlanmış bir aldatma çok daha fazla tasarruf sağlayacaktır.*

Burada adam darp etmiş (muhtemelen kavga esnasında hatun üstüne atlamıştır ama önemli değil) ve SMS ile tehdit etmiş. Kendini çok kötü bir pozisyona sokmuş. Bir avukat ile görüşmek tek çözüm.

Author Mahmut Abi Posted on May 26, 2021 Categories Boşanma, Evlilik,
Psikoloji Tags Aldatma, Boşanma, Nafaka, Toksik Femenin 15 Comments on Aldattım nafaka alır mıyım?

Bruce gibi olmayın

Bruce, iyi bir bilgisayar mühendisliği işine sahip tipik bir aile babasıydı. Şehrin dış mahallelerinde karısı ve çocuklarıyla büyük ve güzel bir evde yaşıyor, işe hergün büyük bir SUV araç ile gidip geliyordu.

Bruce, bira içmeyi ve futbolu seviyordu ama Bruce ne yiyip içtiğine dikkat etmiyordu. Belki de hayatı boyunca kötü beslenmişti ve hayat stili iyi beslenmesini ve spor yapmasını engelliyordu. İş nedeniyle sürekli olarak masa başındaydı ve genellikle ya masasında ya da işe giderken yemek yiyordu. Karısı içine tuz ve yağ boca edilmiş akşam yemekleri hazırlıyor ve yemekten sonra da mutlaka tatlı yiyorlardı. Çocuklar çimleri biçecek kadar büyüdükleri için Bruce'un yaptığı tek gerçek fiziksel aktivite de sona ermişti.

Kibarca söylemek gerekirse Bruce iri bir erkekti. Geçen sene, 40. yaş gününde, Bruce sağlığı ile ilgili endişelerini dile getirmeye başladı. Doktoru “yüksek risk grubunda” olduğunu, iyi beslenmeye ve spor yapmaya başlaması gerektiğini söylemişti. Ama 40 yaşında biri olarak öyle güçlü alışkanlıklar geliştirmişti ki, spora ve iyi beslenmeye başlamak onun için kariyer değiştirmek gibi bir şeydi. Nereden başlayacağını bilmiyordu. Ama daha önemlisi, bunları yapmak için içinde ne bir dürtü ne de değişmesi gerektiğine olan inanç vardı.

Bruce yüzeysel bazı çabalar gösterdi. Bir spor salonuna yazıldı. Haftada bir veya iki kere bu salona gidip 20 dakika koşu bandında koşuyor ama daha sonra yüksek kalorili yemekler yiyordu. Kendisini daha sağlıklı beslendiğine inandırmak için tabağına biraz daha fazla yeşillik koyuyordu. Derinlerde bir yerde, alışkanlıklarını değiştirmek zorunda olduğunu biliyordu ama bunun için çaba harcamak yerine, değişimi erteleyip duruyordu.

Bir ay kadar önce Bruce göğsünde bir ağrı hissetmeye başladı. Acil Servise gitti ve hastane bazı testler yaptı fakat Bruce'un kalbinde oluşan küçük yırtılmayı bulamadılar. Bunun için sonogram gerekiyordu ama sonogram bu durumda yapılan testlere dahil değildi. Bu nedenle bir şey bulamadan Bruce'u evine yolladılar.

Fakat conta patlatan motor gibi, Bruce'un kalbinden göğüs kafesine kan dolmaya başladı ve basınç eşitlendiğinde, Bruce'un kalbi atamamaya başladı. Ve Bruce o gece hayata veda etti.

Bazen bir insanın hayattaki rolü diğerleri için uyarı olmaktır. Bruce'un cenazesine birkaç arkadaşı katıldı ama kalabalık büyük oranda bedava yemekleri yiyip, işten konuşan iş arkadaşlarından oluşuyordu. Kalabalıkta gözyaşı döken birkaç kadın vardı ama çoğu erkek şakalaşıp gülüştüler. Bruce'un hayatı işi olmuştu ve bildiği insanlar bunlardı. Bruce'un tabuttaki naaşı, birkaç dakikalığına katılımcılara kendi ölümlülüklerini hatırlatsa da, sıra konuşma yapmaya geldiğinde çok az kişi Bruce hakkında anlamlı bir şeyler söyleyebildi. Bunlardan biri, sarhoş bir şekilde bir garaj kapısını değiştirdikleri anısını anlatmıştı. Bir diğer arkadaşı ise çocukluklarından bir anı ile nostalji yaptı. En son Bruce'un patronu konuştu. Bu adam Bruce ile beraber işe başlamıştı ama zaman içinde yükselerek Bruce'un patronu olmuştu. Bruce'u "iyi bir çalışan" ve "arabulucu" olarak tanımladı ve "Bruce benim daha iyi görünmemi sağlıyordu" diye bitirdi. Mezar taşınızda böyle bir şeyin yazdığını düşünsenize.

Bruce kitabına göre yaşamıştı. Okula gitti, üniversite bitirdi, evlendi, çocuk yaptı, araba aldı ve bir ev sahibi oldu. Bira içti, maç izledi, tüketti ve itaat etti. Her hafta uzun saatler boyunca çalıştı ve kalan birkaç saatini de kendini uyuşturmaya harcadı. Uyarı sinyallerini gördü ama onları görmezden geldi. Ve sonra da öldü.

Bruce başkaları için yaşadı ve onların hayallerinin peşinde koştu. Peki kendisinin hayalleri neydi?

Karısı kendisi ne istiyorsa, Bruce'un da onları istediğine inandı – çocuklar, ev ve eşyalar. Ama biz kırmızı hap camiasında bunun böyle olmadığını biliyoruz. Onda görebildiğim çok az şey vardı ama bu çok az şey bile Thoreau'nun bahsettiği "Sessiz Çaresizlik" ile ilgili ipucu veriyordu (*). Aslına bakarsanız Bruce'un ne istediğini bilen biri olduğundan şüpheliyim. Zaten artık bir önemi de yok zira Bruce artık yok.

İnsanlar size "değişmek için artık çok geç" diyecekler. Değişmek için geç değil, ta ki artık gerçekten çok geç olana kadar. O nedenle size yalvarıyorum: Buna YOLO mu dersiniz, carpe diem mi dersiniz bilemem ama hayatınızı değiştirin.

Allah aşkına, Bruce gibi olmayın!

(*) Henry David Thoreau (1812 – 1862), 1854'te yayınladığı Walden adlı eserinde, koca bir erkek kitlesinin sessiz bir çaresizlik içerisinde yaşadıklarını yazar. Bunun nedeninin yanlış değerler olduğunu söyler: İçimizde bir boşluk hissediyoruz ve bunu para, eşya ve ödüller ile doldurmaya çalışıyoruz.

The Redpill Reddit'ten

Author Mahmut Abi Posted on May 26, 2021 Categories Erkek Adam, İş Yaşamı, Maskülinite, Mavi Hap Tags Çeviri 13 Comments on Bruce gibi olmayın

İlginç misin yoksa abaza mı?

Kadınlar senden daha çok, kafalarında sana ait olduğunu düşündükleri imajla beraber oluyorlar. Kadın için seviştiği erkekte daha önemli olan şey muhtemelen o erkeğin kafasında koyduğu kategoridir. Bunun anlamı şu: birçok durumda seninle değil, senin başarılarınla, toplumdaki yerinle sevişiyorlar. Ya da senin ait olduğun sosyal zümreye ait biriyle sevişmek onlara makul geliyorsa seninle bu yüzden sevişiyorlardır. Bu yüzden erkekler bir şeylerini kaybettiklerinde [genelde kadınları tarafından eskisi gibi sevilmiyorlar](#).

Çünkü kadınlar başarı objesi erkekle beraber olmak isterler. Kadınlar ellerinde olsaydı beta erkeklerin onlara yürümesini yasaklı hale getirmek isterlerdi. Zaten bunu statüsü düşük ama onlara yürüyen erkekleri sosyal medyada bir suç işlemiş gibi ifşa ederek ya da basit bir muhabbet başlatmayı taciz sayma gibi hareketlerle yapıyorlar. Çünkü bu erkekler kafalarındaki imaja, kategoriye uymuyor. Oysa beta erkeği sapık konumuna sokan aynı hareketler başarılı imaja sahip erkeğin ilginç olarak yorumlanmasına neden olabiliyor.

Kadınların erkekleri en çok kategorize ettikleri şeylerin başında erkeğin [mesleki statüsü ve sosyal statüsü gelmektedir](#). Belirli bir mesleki etikete sahip olduğunuzda aynı şeyleri yapsanız da kadının tepkisi 180 derece değişiyor. Ters durumda, başta güzel bir iletişim kurduğunuz bir kadın size işinizi sorduktan sonra her şey negatif anlamda 180 derecede de değişebilir. (Kadın o an size çaktırmasa bile bu oluyor).

Bu yurtdışında Türk olduğunuzu söylemek gibi bir etki yaratıyor. Maalesef yurtdışında bazı ülkelerde Türklerin imajı oldukça kötü ve siz güzel bir iletişim kursanız da ön yargıya takılabiliyorsunuz. (Ukrayna’da kızlar nereli olduğumu sorduklarında, verdiğim cevap sonrasında yüzlerinin düştüğünü defalarca gördüğümde buna emin oldum. Diğer ülkelerde daha farklıdır belki)

Kadınlar sizin belli bir zümreye ait olmanızla, değerli olduğunuzu düşündükleri bir mesleki sınıfa ait olmanızla vb. kısacası etiketinizle sizden fazla ilgileniyorlar. Kadın için “dün akşam başarılı bir (etiket her neyse) ile seviştim” demek önem arz ediyor. Birçok kadın sizden daha çok etiketinize önem veriyor.

Aklın aşırı uçlara gitmesin. Bu anlattıklarımın “etikete sahip olmayanlar sonsuza kadar sevişemeyecekler” gibi bir anlam çıkarman için oldukça yıkık ve isyankar bir erkek olman lazım. Kadına kafasında seni başarılı olarak algılayacağı bir kategoriye koymasına yardımcı olacak bir etkileşim sunamıyorsan mevcut olanı parlatmalısın. Parlatamıyorsan da yenisini inşa

etmelisin. İnşa etmek içinde kendini yatırım yapmalı ve çalışmaya başlamalısın. Etiketini sadece satrançta güçlü bir taş gibi düşün. Oyunu kazanmanı ne kadar kolaylaştırdığını bilirsin ve o taşı kaybetmek istemezsin.

Var olan özelliklerini iyi bir şekilde pazarlamalısın. Kadının anlayacağı şekilde anlat ve mümkünse iyi bir gelir sağladığının/sağlayacağını işaretlerini göster. Oyun eskisinden çok daha kolay olacaktır. Şunu da ekleyeyim kadınlardaki bu beklentide bir yanlışlık yok. Çünkü kadındaki güzelliğin karşılığı erkekte başarıdır.

Yazar:Secret

Başarı objesi erkeği tüm yönleriyle anlattığım son kitabıma buradan ulaşabilirsin:



AuthorCentilmen KulübüPosted onMay 25, 2021CategoriesErkek Adam, Kırmızı Hap, Oyun, Psikoloji158 Commentson İlginç misin yoksa abaza mı?

Geçmişe dönmeliyiz!

Twitter'daki gelenekçileri en iyi özetleyen kelimeler “geleneğe bağlılık”. Bu, genellikle şu şekilde ortaya çıkan gayri resmi bir yanlışlık:

“Bunu böyle yapmak doğru çünkü biz bunu ezelden beridir böyle yaptık”.

Bu yanlışlığın varsayımları ve ne gibi problemler yarattığı konusunda daha derinlere inebiliriz ama ben bunu bir benzetme ile anlatmayı daha ilgi çekici buluyorum.

Buralarda takılmadığım veya çalışmadığım zamanlardaki eğlencelerimden biri, çocukluğumdaki eski oyunları oynamak. Bu oyun toplulukları içinde, her zaman “o tip bir adam” var: Küçüklüğünde oyunda yenilip durmuş, 5-15 yıl sonraysa oyunda egemen olmak için mükemmel bilgi ile donanıp, intikamını ve hak ettiği statüyü almak üzere oyuna geri dönmüş. Fakat bu adamın bir problemi var: oyunun ve oyun çevresindekilerin statik kaldığını ve sadece kendisinin dinamik değişken olduğunu sanması. Demek istediğim, eğer şu anki farkındalığıyla geçmişe yolculuk yapsaydı, en iyi oyuncu o olabilirdi. Ama yıllar içinde oyunun dinamikleri değişti:

- İnsanların oyunu oynama şekli değişti,
- oyunu oynayan insan tipi değişti,

- meta oyun için yeni stratejiler yaratıldı,
- ve yeni oyun modelleri getirildi.

Bu oyuncu tipi bunların farkına vardığında, oynamak yerine şu şikayetleri etmekle meşgul oluyor: “Bu oyun nasıl eskisi gibi oynanmaz?”, “İnsanlar oyunu mahvediyorlar” vs. Gerçek şu ki diğer oyuncular onun yapmayı planladığı şeyi yani oyunda hakimiyet kurmayı deniyorlar ama o, hala oyunda hakimiyet kurmayı başaramıyor. Ve temel gerçek şu ki, bu oyuncu diğerlerinde olmayan bir avantajın peşinde ve bu avantaj sayesinde oyuna egemen olacağını düşünüyor. Ve oyuna dönüp de tekrar yenilince de genellikle şu tip duygusal tepkiler veriyor: “hepinizi sikeyim, oyun geliştiricilerini sikeyim, oyunu da sikeyim, ben çıkıyorum”.

Bu görece uzun anekdotu yazdım çünkü bu anektod gelenekçi zihin yapısını çok iyi gösteriyor. Genellikle bunlar son 70 yılda ortaya çıkan “yeni oyun özelliklerine” adapte olmakta zorluk çeken insanlar:

- Artık kadınlar üzerinde ekonomik güce sahip değiller.
- Modern çağda hayat boyu tek bir şirkette çalışmak büyük oranda mümkün değil.
- Artık liseden sonra bir fabrikada çalışmaya başlayıp, daha sonra bir eve, 2.5 çocuğa ve hayat boyu bir kadına sahip olmakta mümkün değil.

Ama, oyunun değiştiğini kabul etmek yerine bu tip elemanlar oyunun eski oynandığı şekline dönmesi gerektiğini savunuyor yani oyundan anladığını, oyunu bildiğini ve bilgi avantajının olduğunu düşündüğü zamana.

Bu dürtüyü anlayabiliyorum, nostaljik gözlükler taktığında, geçmişte mükemmel bir şekilde adapte olabileceğin ‘mükemmel’ zamanların olduğunu hayal etmek kolay. İnsanların inançlı, çalışkan, ülkesini ve ailesini önceliği yapan bir “babayı” takdir ettiği zamanların. Şahsen ben de sevdiğim sağlıklı yiyeceklerin brokoli ve yumurta gibi besin değerlerine sahip olmasına bayılırdım ama maalesef şu an oynamak zorunda kaldığımız oyun bu.

Eğer eskinin değerlerine dönebilseydik bile, mesela 1950'lere, onlar yine 1950 olmazlardı, artık akıllı telefonlarımız, internet, diğer teknolojiler ve fikirler var ve bunlar tüpüne geri sokamayacağın dış macunu gibiler. Eğer mucize bir yöntem bulup 70 yıl geriye gitseydik, senin gelecekteki “iyi eşin” de telefona sahip olacaktı ve sence ayak bileklerinin fotoğrafını instagrama atmaya başlaması ne kadar sürecekti ?

Özet ve Son Düşünceler

Kendimi sıklıkla geçmişe ışınlandığımı ve buna nasıl tepki verdiğimi düşünerek eğlendiririm. Bunun cezbediciliğinin sebebi eğer şu anda sahip olduğun tüm bilgi birikimini elinde tutsaydın, kendini yüksek statülü ve epey servetli bir pozisyonda bulabilecek olman. Eğer 2016 yılına gidebilseydin ve 380 dolardan bir bitcoin alsaydın ve 2017 yılı 19 Aralık'a

kadar elinde tutsaydın 380 dolardan bir bitcoin alsaydın ve 2017 yılı 19 Aralık'a kadar elinde tutsaydın ve bitcoin short pozisyona girip 18 Aralık 2018'de shortu kapatarak günümüze gelseydin milyoner olabilirdin. Finans alanında tanıdığım insanlar genellikle bu gibi teorik hareketlere gülüyor, çünkü bunlar teorik şeyler. Hayatında 1 kere bu kadar şanslı olabilir misin ? Tabii, uçan ya da yere düşen bir bıçağı yakalama girişiminizle piyasayı karıştırmanız daha mı olası ? Kesinlikle.

Yeni şeyleri seviyorum ama her yeni şey iyi değil ve yeni fikirlerin uygulanması makul ve kontrollü bir şekilde yapılmalı. Ama ilerlemeyle savaşıyoruz, sen kabul etsen de etmesen de dünya yeni şeyler geliştirecek, bu yüzden en iyisi adapte olmak. Dünyamız, değişen durumlara en iyi adapte olabilenlerin yanında. Bu durumun bana göre en komik tarafı, bütün tarafların kendilerine çalışıp para kazanmadan avantaj sağlayabilecekleri bir dünya oluşturmak için savaşıyor olması. Oyunu öğrenmek yerine oyunu değiştirmek için çok sıkı çalışıyorlar:

- Eğer oyunu oynamakta sığıyorsan büyük ihtimal anlaşmalı evlilikler ya da devlet zorunlu kız arkadaş istiyorsun, böylece birisi problemlerini senin için çözebilir.
- Eğer para kısmında sığıyorsan kominizmi veya Evrensel Temel Gelir gibi şeyleri destekliyorsun böylece birisi senin için para problemlerini çözebilir.
- Eğer ağırlık kaldırma kısmında sığıyorsan 18 yaşında stereoid alıyorsun ve instagram profilin için sahte ağırlıklar kullanıyorsun.

Sporcu futbol oynamak ister, inek öğrenci satranç oynamak ister ve kötü çocuk... kötü çocuk ne olursa olsun sevişmenin bir yolunu bulur. En önemlisi de bütün bunlar, yapmak konusunda sorumlu olduğun ama yapacak yetkinliğe sahip olmadığın şeyleri, senin yerine dışarıda birinin ya da bir kurumun çözmesini sağlamak için stratejiler. O yüzden oyununu bir adım yükseltmek , çalışmak ve efor sarfetmek yerine, işi “kutsal anlatılara” havale etmek istiyorsunuz. Sonuçta da şuna varıyorsunuz:

HERKES, HEPİNİZ benim HAK SANRIMI destekleseniz her şey ne kadar da güzel olurdu!

Çeviri: [We have to go back!](#)

Çeviren: asderehler

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 24, 2021](#) Categories [Black Label Logic](#), [Erkek Adam](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Black Label Logic](#), [Çeviri](#) 44 Commentson Geçmişe dönmeliyiz!

Eski sevgilimi unutamıyorum

Abi 26 yaşımdayım. 2 yıl ilişki yaşadığım eski sevgilimin terk etmesinden sonra senin siteyi buldum ve yazdıklarını okuduktan hemen no contact uygulamaya başladım. Fakat o zaman ayrılalı 3 ay olmuştu ve ben hala ara ara dayanamayıp peşinden koşuyordum.

Yazdıkların ve [no contact kuralı](#) bana çok mantıklı geldi ve 1 aydır dediklerini yapıyorum. Başarıyı artık eski sevgilimi geri getirmek olarak tanımlamıyorum. Bu süreçte birkaç kızla konuşmaya başladım ve geçen hafta iki buluşma oldu. İkisi de iyi geçti ve hatta biri ile iki gün sonra buluştuğumda evime gittik ve birlikte olduk.

Süper.

Sorunum şu: Bu kızlar iyiler hoşlar ama onlarla değilken sürekli olarak eski sevgilimi düşünüyorum ve onları da eski sevgilimle karşılaştırıyorum. Yani abi 4 ay geçmiş olmasına rağmen eski sevgilimi hala unutamadım. Ara sıra Instagram sayfasına bakıyorum ve dün girdiğimde çok mutlu görünüyordu.

Bak işte bu yanlış. Daha önce de yazdım. [Unutamadığın için kızın sosyal medya hesaplarını takip etmiyorsun](#), kızın sosyal medya hesaplarını takip ettiğin için unutamıyorsun. [Hareket duygudan önce gelir](#). No contact'ı 3 ayağıyla da uygulaman lazım: (1) Ona ulaşma, (2) Ondan sana bilgi akmasın ve (3) kendine odaklan. (2) numarayı yapamazsan kafandan çıkmaz.

İkincisi, diğer kızlarla buluşmalarına olan bakışını değiştirmen lazım. Öncelikle bu kızları bir hayal ile değil realite ile karşılaştırmak lazım. Bu buluşmaları artık varolmayan ve [şu an kafanda olan versiyonu gerçekte olduğundan daha büyük olan](#) bir ilişki ile değil, şu anki gerçekliğiyle yani yalnız olmanla karşılaştırmak lazım.

Üçüncüsü ise kadın – erkek ilişkilerinin dinamiğini anlamak. İyi ve uzun süreli ilişki kurabileceğin biri her ay karşına çıkmaz. Burada tavsiye ettiğimiz gibi [aktif şekilde piyasada](#) bulunursan senede bir veya iki tanesi karşına çıkar. Çoğu erkek gibi hiçbir şey yapmazsan 3 – 4 senede bir karşına çıkar. Zaten birçok erkeğin oneitis hastalığına düşme sebeplerinden biri de bu. 10 yılda iki kere karşına çıkan birine, karşına çıktı mı yapışırısın tabii ki.

Şu an yaptığın gibi kızlarla buluşmaya devam edip şu anki durumuna şöyle bakman lazım: Bu hatun benden ayrıldığında beni başka kızlara yürütmek üzere ilişkiden de serbest bıraktı. İlerde başka bir ilişkiye girdiğimde bu serbestliğim ortadan kalkacak. O zaman bu serbestliği kaybetmek için neden acele edeyim? Başka bir ilişkiye girene kadar bekarlığın tadını çıkarayım!

Şimdiden böyle düşünmelisin zira diyelim ki yeniden uzun ilişki yaşayacağın biri 1 sene sonra karşına çıktı. 1 senelik bekarlığın sona erdi mi ve sen de zorunluluktan ilişkiye giren bir adam değil de piyasada olan bir adamsan “yahu bekarlık da güzeldi, biraz daha uzun sürse iyiydi” diyeceksin. Bu nedenle şimdiden bunun tadını çıkarma kafasında ol. Bu kızla eski sevgilin gibi hissetmiyorsan ne olacak? Bir kadınla birlikte olman için çok bir şey hissetme zorunluluğun yok ki? Hem dediğim gibi, bu kızların alternatifi yalnızlığın, eski sevgilinle ilişkin değil. O ilişki bitti.

Ve dördüncüsü de pratik yapmak. Birçok erkek eski sevgilisinden ayrıldıktan sonra bir dahaki sevgilisine kadar “içimden gelmiyor ağabey” diyerek önüne gelen fırsatları elinin tersi ile itiyor. Sonuç? Kadın erkek ilişkileri konusunda paslanıyor. Ve sonra o kız karşısına çıktığında bu paslanma, uzun süredir biriyle görüşmemiş olmanın heyecanı, yokluk kafası vs. ile bu kızla olabilecek ilişkisini darmadağın ediyor. Bekarlığın tadını çıkaran adam ise daha çok bolluk zihniyeti, daha taze tecrübe, vs. ile bu fırsatları kaçırmıyor.

İlişkinin son 6 ayında bana karşı davranışları çok kabalaşmıştı. Mutlu değildim ama işleri yoluna koymaya çabalamak adına ilişkiye devam ettim.

Bu kıza muhtaç olduğuna inandığın için mecburen ilişkiye yapıştın yani. Kötüsü, kızın kaba davranışları da senin her yerinden akmaya başlayan bu muhtaçlığını. Bu tür bir geri besleme döngüsüne bir girdin mi çok kısa sürede yokuş aşağı yuvarlanırsınız.

İnsanlar öz saygıları olmadığı, kendilerini yeterince sevmedikleri ve bırak daha iyisini hak ettiklerine, şu an ellerinde olanı bile hak etmediklerine inandıkları için zihinsel, duygusal ve fiziksel şiddete tolerans gösterirler. Öyle ki, neredeyse başkalarının kendilerine kötü davranmasına, kendilerinden faydalanmasına ve kendilerini cepte görmesine davetiye çıkarırlar.

Size değer vermeyen veya kötü davranan bir flört, ilişki ya da arkadaşaya karşı dik durmazsanız ve yaptıklarına tolerans gösterirseniz, bu davranışları daha fazla yapmalarını teşvik edersiniz. Bunun yerine ne kadar zor olursa olsun, değer görmediğiniz ve sevilmediğiniz ilişkilerden kalkıp gitmeyi bilmelisiniz. Zaten siz kalkıp gitmezseniz, o bir yerde gidecektir.

Bir yandan ondan hala hoşlanıyorum ama bir yandan da onu geride bırakıp hayatıma devam etmeyi çok istiyorum. Zaten bu siteyi bulmadan önce yaptıklarımla artık yeniden beraber olabileceğimizi düşünmüyorum. Yine de ona bir mektup yazıp beraber geçirdiğimiz zamanın benim için çok değerli olduğunu ve ona bundan sonraki hayatında mutluluklar dilediğimi söyledim.

Ayrıldığınız kişiye özellikle de terk edildiyse ASLA mektup yazmayın. Hele şu bazı “ilişki koçlarının” bahsettikleri el yazması mektupları kesinlikle yazmayın. Mektubu atmanızın tek sebebi, terk edenin size geri dönme konusunda tek bir adım atmaması ve sizin de bu mektubun ona sizinle geçirdiği günleri hatırlatarak bu adımları attıracağını düşünmeniz. Ama böyle mektuplar peşinde koşmanın en yoğun halidir ve genellikle ters teperler.

Sence eski sevgilimi unutamama sebebim, yeni birini bulamamış olmam mı?

Evet bu da etkili ama yukarıda belirttiğim gibi onu takip etmen, yeni kızları onunla karşılaştırmaman ve şu anki durumuna özgür bekarlık olarak bakmaman da etken. Tabii bir başka etken de, aynı şekilde hissedeceğin birini yeniden bulamayacağın hissi. Özellikle ilk uzun süreli ilişkiden sonra birçok erkek ve kadın böyle hisseder zira daha önce aynı şekilde hissedip sonra yenisini bulma tecrübeniz yok. Fakat seri tek eşli ilişkide bulunan, tek eşli ilişkileri arasında bir numarası olmayan insanlar da aynı şekilde hissedebiliyorlar.

Bu his kısmen piyasada aktif olmamanın getirdiği yokluktan ama kısmen de bir miktar gerçek dışı kibir var. Kusura bakmayın ne siz ne de eski sevgiliniz ortalamanın çok üstünde veya ortalamadan çok farklı hint kumaşı değilsiniz. Eski sevgiliniz gibi ve ondan iyi birçok kadın var ve siz de mutlu etmesi çok zor mavi kanlı soylulardan değilsiniz. Piyasada yeterince aktif olursanız eskisinden çok daha iyisini 6 – 12 ay içinde bulursunuz.

Bunun yanında ekstra 10 kilodan kurtulmak için çalışmalara başladım ve bir ayda 5 kilo verdim.

Çok iyi. Kendine bakman lazım ve bunu yapıyorsun. Bu senin piyasa değerini de olumlu etkileyecek. Bu senin daha mutlu, daha sağlıklı, daha enerjili olmanı, hissetmeni ve görünmeni sağlayacak.

İşime de odaklandım ve yurt dışında yaşama planlarım için daha sıkı çalışmaya başladım. Hatta bir şekilde Dubai’de çalışma fırsatım olacak gibi.

Çok iyi. Buna da devam et. Yurt dışına yerleşmesen bile bir süre yurt dışında yaşamayı tavsiye ederim. Dubai güzel bir alternatif zira maaşları iyi, Türkiye’ye yakın ve çok fazla yabancı var. Bir 10 sene öncesi gibi değil belki ama hala oldukça yaşanması bir yer. CV’nde Dubai varsa bu sana başka ülkelerin kapısını da açar.

Bu kızı unutmak için ne yapmalıyım?

Yukarıda bahsettiğim gibi öncelikle kızı takip etmeyi bırak. Yeni kızlarla buluşmaya devam et. Sosyal hayat açısından korkunç bir dönemdeyiz ama yazın sosyal hayatın biraz nefes alacağını düşünüyorum. Bu fırsatı değerlendir. Birçok erkek eski kız arkadaşına takip önündeki güzellikleri kaçırıyor. Bazılarınızda sanki onu beklersem bana dönmeyi ister, beklemezsem istemez gibi bir garip duygu var. Sanki aranızda görünmez bir bağ var da siz de o bağı bırakır giderseniz o bağ tamamen kopacakmış gibi. Böyle bir şey yok. Sizin arkanızı dönüp gitmeniz, bekarlığın tadına varmanız, onun size geri dönme isteğine olsa olsa pozitif katkı yapar (yediğiniz haltları manipülasyon olsun diye gözüne sokmaya çalışmadığınız sürece). Ayrıca arkanızı dönüp gitmeniz, bekarlığın tadına varmanız, sizin onu unutmanızı da sağlar.

Bakın az sayıda hastalık derecesinde takıntılı insan var ama bugüne kadar iletişimi kes kuralını 3 ayağıyla da uygulayıp unutmayı beceremeyen çok az insan gördüm. Siz unutmamak için bir şeyler yapıyorsunuz ve no contact ile bunları yapmayı bıraktınız mı

istememeseniz bile unutuyorsunuz. 2 yıllık ilişkiyi 2 ayda unutamazsın ama eğer iletişimi kes kuralı ile 4 – 6 ay içinde hayatını etkilemeyecek kadar bir şey hariç unutabilirsiniz.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on May 22, 2021 Categories Cinsellik, Erkek Adam 154
Comments on Eski sevgilimi unutamıyorum

Erkek Adam Türkçe Podcast: Algı Yönetimi ve Manipülasyon

Bu hafta algı yönetimi uzmanı, eğitmen, profesyonel koç ve yazar Aydın Serdar Kuru ile Algı Yönetimi ve Manipülasyon konusunu konuştuk.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Author Mahmut Abi Posted on May 17, 2021 Categories Podcast, Psikoloji,
Video Tags Podcast, Podcast Türkiye, Psikoloji, Türkçe Podcast 5 Commentson Erkek Adam
Türkçe Podcast: Algı Yönetimi ve Manipülasyon

Erkeğin Kişisel Başarı Rehberi Kitabı



(E-Kitap | 202 Sayfa | PDF)

Yazar: Secret

Kitapta bir başarı objesi olarak erkek ele alındı. Popüler kültürün yarattığı suni erkek tiplerini bir kenara bırakılıp başarılı ve arzu uyandıran erkeğin neye benzediği, böyle bir erkek olmanın sağlayacağı avantajlar anlatıldı.

İlişkiler kadın ile erkek arasında en çok çıkar çatışması yaşanan alandır. Çünkü iki taraf da bulabileceği en iyi adayı talep eder. Ancak çoğu erkek bu isteklerinin altını doldurmuyor. Kendilerini başarılı kılmak için ne yapacakları konusundaki farkındalık eksiklikleri onları hedefledikleri başarılar ve kadın ilgisi konusunda sadece hayalci birer birey pozisyonuna getiriyor.

Kısa ve hayal satan yoldansa, zor ama hedefi güçlü bir şekilde vuracak yol kitapta anlatılıyor.
Bu yolda yürümekse okuyucunun tercihin kalıyor.

[İçindekiler kısmına buradan bakabilirsiniz](#)

[Kitabı satın almak için tıklayınız](#)

Author Mahmut Abi Posted on May 17, 2021 Categories Erkek Adam, Kitap Tags Başarı,
Erkek Adam, Kitap 101 Commentson Erkeğin Kişisel Başarı Rehberi Kitabı

Kadınların erkekleri manipüle etme teknikleri

[Sağlıklı bir ilişki](#), karşılıklı olarak alıp verdiğiniz bir zeminde yürür. Siz ilgi, sevgi ve destek verirsiniz, karşınızdaki de size aynı şeyleri hemen hemen aynı seviyede verir. Kısa dönemlerde iki taraftan biri diğerine daha az verebilir [ama bu norm değil](#) şartlarla ortaya çıkan geçici bir istisnadır. Aynı şekilde kısa ve geçici süre boyunca kendinizden fedakarlık ederek de vermeniz gerekebilir ama eğer bu ilişkide norm olmaya başlamışsa, manipüle edilip edilmediğinizi düşünmeniz gereklidir.

Özellikle istediğini manipülasyon ile almaya alışmış ve bunu kendine hak gören bir kadın ile ilişkide, almadan vermek ve kendinden fedakarlık etmek norm olmaya başlar. Bu nedenle manipülasyonu ve manipülasyonu özel olarak kullanan kadınları anlamamız ve bu tür ilişkilerden uzak durabilmeniz sizin için önemli.

Manipülatif kadınlar kurnaz olsalar da manipülasyonları genellikle belli kalıpları takip eder ve eğer erkek duygusal düşünmeye, duygularının esiri olmaya dirençli biri ise bu kadınlar son derece anlaşılır ve tahmin edilebilir insanlardır. Bu yazıda bu kalıpların en ciddilerinden bahsedeceğiz. Eğer bir kadında bunları sıklıkla görüyorsanız, ondan uzak durmanız sizin için en iyisi.

1 – Tartışma esnasında ani ve aşırı duygusal patlama: Bu, tartışma esnasında birden bire [ağlama](#) veya bağırıp çağırma şeklinde olabilir. Manipülatif insanlar köşeye sıkıştıklarını ya da tartışmanın istedikleri yönde gitmediğini düşündüklerinde, duygusal patlama kartını kullanırlar. Bunun en ciddi ve tolerans gösterilmemesi gereken versiyonu, kalabalık içinde, çevredekilerden sempati toplamak ya da sizi küçük düşürmek için bir silah olarak kullanılan duygusal patlamadır.

2 – Sizden bir şey isteyeceği zaman normalden çok daha fazla iyi olması bir diğer manipülasyon tekniğidir. Bu sizi seks rüşveti ile kandırmaya kadar gidebilir. Şimdi bu normal

bir ilişkide ara sıra olabilir ama manipülatif kadının farkı, size genellikle soğuk ve mesafeli davranması ama bir şey elde edeceği zaman birden sıcak davranmasıdır.

3 – Sizi sadece sizden bir şey isteyeceği ya da size bir şey için ihtiyacı olduğunda araması.

4 – Eğer istediği şeyi elde edemezse, sizi dünyanın en kötü erkek arkadaşı / kocası / insanı hissettirecek şekilde davranması ya da konuşması. Bunu isteklerini size dayatamadığında öfke nöbeti şeklinde de yapabilir, sizin bir partner olarak değerini size sorgulatarak da. Örneğin sizi birinin sevgilisi veya kocası ile karşılaştırması, bu yönde bir manipülasyondur.

5 – İlişkiye finansal olarak katkısının çok az olması. Fakir kızdan bahsetmiyoruz. Daha çok size sürekli bir şeyler aldırması ama kendisinin size bir şeyler almaması, ortak bütçeye katkı sağlamaması. Erkeğin daha fazla parça harcaması sorun değildir ama manipülatif kadınlar katkı sağlamaya çalışmazlar bile.

Fakat, tersi durumda aşırılık da kırmızı alarıdır yani sürekli hediye alması, sizi sonradan aleyhinize kullanacağı “borç” altına sokmak için tasarlanmış olabilir.

6 – Kendisi hatalı olsa bile sürekli mağduru oynaması. Bu genellikle tartışma esnasında ani ve aşırı duygusal patlama ile beraber gelir. Böyle bir kadını yaptığı bir şey yüzünden uyardığınızda, olayı çevirip [sizi suçlu çıkarmaya çalışır](#). Öyle ki, böyle bir kadını yatakta biriyle yakalasanız bile bunun sebebi sizin ilgisizliğinizdir.

7 – Sizi terk ederek ya da ortadan kaybolarak cezalandırmaya çalışması. Tartışmadan sonra bir süre birbirinizi aramamanız normaldir ama manipülatif bir kadın siz onu bir daha aramazsanız umrunda olmaz gibi davranır. Birçok erkek maalesef bu tür davranışlara “ama o çok egolu / inatçı” diye bahane bulmaya çalışıyor ve muhtaçlıklarından manipülasyona uğradıklarını anlamıyorlar. Tartışmalardan sonra bir süre araştırmamanız ve bazen ilk aramayı sizin yapmanız normaldir ama her defasında siz arıyorsanız, siz aramasanız o haftalarca aramıyorsa, bu bir manipülasyondur.

8 – Sizin istek ve ihtiyaçlarınız önemli değilken onunkilerin çok önemli olması manipüle edildiğinize işarettir. Kadın eğer sizin istediğiniz bir şeyi önemsemiyor ama aynı seviyede kendi isteğini size dayatıyorsa, burada vermeden almaya alışmış ve bir manipülatör vardır. Manipülatif insanlar, aşırı bir bencillik ve empati yoksunluğu sergilerler.

9 – Sürekli olarak size kendinizi suçlu hissettirmeye çalışmak. Özellikle de benim sorunlarım senin davranışların sebeplidir tarzı manipülasyonlar. Suçlu hissettirmeye çalışmak

duygusal manipölasyon taktiklerinden biridir. Eğer kendinizi suçlu hissederseniz, o suçluluktan kurtulmak için karşınızdakinin sizden istediklerine itaat eder hale gelebilirsiniz.

(4) ve (9), kişinin kendinden şüphe etmesini sağlayacak şekilde davranmaktır. Manipölatif insanlar genellikle aşağılık kompleksi hissederler ve ilişkide seviyeleri eşitlemek için sizi aşağı çekme yoluna giderler. Bu şekilde siz zaman içinde onun avcunda olursunuz ve böylece o sizi terk etmek isteyene kadar siz onu terk edemez hale gelirsiniz.

Şunu da belirtmek gerekiyor ki, kişinin manipölasyon ile zincirlenmesi birden olmaz. Daha çok “bin kağıt kesiğiyle kan kaybından yere yığılmak” şeklinde olur. Manipölatif kadın, erkeği önce çok zararsız görünen küçük manipölasyonlar ile test eder ve bunlar sonucu gördüğü zayıflıkları da yine erkeğe kağıt kesiği gibi birden öldürmeyen şekilde kullanmaya başlar. Bu şekilde manipöl edilen birçok kişi, manipölasyondan şüphelenmeye başladığında çoktan zayıf bir pozisyona düşmüş halde olur.

Bu manipölasyonun hastalık seviyesine ise [gaslighting](#) denir.

10 – **Tehdit, korkutma ve ültimat**. Bunlar çok değişik şekillerde gelebilirler. “Ben sildim mi tam silerim” mesela yaygın bir tehdittir. Bir kadın bunu başka birilerini konuşurken söylese bile bu aslında size iletilen bir tehdittir. Bunu lafa döken kişiler genelde en söylemeyip yapışan tiplerdir ve başlarına böyle bir şey gelmemesini tehdit ile sağlamaya çalışırlar.

Kültürel beyin yıkama

Kadın manipölasyonları ile ilgili en büyük problemlerden biri, toplumun erkeği (a) kadın manipölasyonlarının gülün dikenini şeklinde katlanılması gereken şeyler olduğu ve (b) sürekli olarak kadının gönlünü alması gereken taraf olduğu yönünde programlaması. Burada erkeğin kendi ailesi bile oğullarını yaktıklarının farkında olmadan bu yönde çalışabiliyorlar. Örneğin bariz manipölatif bir şekilde duygu patlaması / suçluluk duyurma kullanarak “küsen” kadına adam bazen “canın cehenneme” diyecek gibi oluyor ama çevre, ailesi, arkadaşları vs. onu bir çiçek alıp kapısında yalvarmaya itiyor.

Bakın kadınlar fiziksel olarak güçsüz olduklarından, istediklerini almak için manipölasyon yapma yoluna her zaman giderler. Belli aralıklarla manipölasyon kullanmaları normaldir. Ama normal bir kadınla manipölatif bir kadını ayıran farklar barizdir ve erkek aslında bunları apaçık görebilir. Ama “onu kaybetme korkusu” yüzünden bunları rasyonalize eder. Örneğin her kadın bir şeyler yaptırmak için size fazla iyi davranabilir ama manipölatif kadının istediğini aldıktan hemen sonraki soğuması normal bir kadının normale dönmesinden bariz farklıdır. Normal bir kadın ile ilişkinizdeki her tartışmadan sonra eğer görüşmeye devam edecekseniz istisnasız siz aramak zorunda kalmazsınız.

[Yaptığım görüşmelerde](#) çoğu erkeğin, manipüle edildiğini bırakın, kadınların manipülasyon yapabildiğinin bile farkında olmadıklarını görüyorum! Anladığım kadarıyla modern dizi ve filmlerde manipülasyon zaten normal bir davranış olarak gösteriliyor. Toplum sürekli olarak erkeği elde çiçek, çikolata “affet beni bebeğim, ben tam bir eşeğim” notları ile “gönül almaya” itiyor. “Kadındır, şöyle yapar böyle yapar” diye toplumsal propagandayı papağan gibi tekrarlamayı bilgelik sanan bir çoğunluk var. Öyle ki, [BPD](#) bir kadınla beraber olmuş ve enkaza dönmüş bir adam bile beni ilk aradığında, ben ne eşeklik yaptım da bu premsesi kaybettim diye arayabiliyor □ Arkadaşlar, hayatınız boyunca psikolog yüzü görmemişken 1 senelik ilişki sonrası psikiyatriye gidip ilaç alıyorsanız, bir premsesin değil manipülatif bir narsistin elinden geçtiğinizi anlayın bir zahmet. Herkes bu duruma düşmüyor ama bu hale gelip manipüle edildiğini anlayamayan insanlar var. Şimdi bunu okuyup Mahmut Abi benimle konuşmasından örnek veriyor diye düşünen arkadaşlar varsa söyleyeyim, bunu 20 – 25 vakada gördüm yani herhangi birinizi örnek vermiyorum ve maalesef istisna değilsiniz.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Patreon](#) kanalımızı da takip etmeyi unutmayın.

Daha ileri seviye ruhsal problemlerden kaynaklı manipülasyonlar hakkında bilgi edinmek için:

[Kırılgan narsist kadının en güçlü manipülasyon taktiği](#)

[Kırılgan narsist kadınların kullandığı 10 toksik taktik](#)

[İyi çocuklar neden narsist kadınların eline düşerler](#)

[Aşk bombardımanı](#)

Öfke yemi (outrage bait)

Erkek adam sosyal medya hesaplarına birçok takipçi mesaj atıyor ve bu mesajların önemli bir kısmı öfke yemi (outrage bait) sayılabilecek paylaşımlarla ilgili:

“1.90 olmayan, 20 bin kazanmayan, ateş osurmayan kendine erkek demesin bir zahmet.”

“Hamile kalıp terk ediliyorsanız size direkt nikah basıp çocuğunuza kendisi babasıymış gibi babalık yapacak bir en yakın arkadaş edinmiş olun.”

“Bu dünyaya bir toksik maskülen birey daha getirmek istemiyorum. O nedenle ya kız olur ya da kürtaj.”

“İlim Adamı Cermet Meyhan, covid19 hastalarını toplama kamplarına atalım dedi.”

VS ... VS ...

Arkadaşlar, bunlar öfke yemi. Öfke yemi, sosyal medya şirketlerinin, reklamcılarının, geleneksel basının ve giderek artan oranda bireylerin sosyal medya hesaplarında aksiyon yaratmak için kullandıkları bir strateji. Bu insanlar ve şirketler, öfke çekeceğini bildikleri sosyal medya materyalleri yaratıyorlar ve bunlar ile tıklama, paylaşım ve hesap etkileşimi çekmeye çalışıyorlar.

Sosyal medya tamamen tıklama, yorum, paylaşım ve beğeni ile ilgili. Sosyal medyada girilen bir postanın görünürlüğü, bunların artışı ile doğru orantılı. Zira sosyal medya algoritmaları, insanları sosyal medya platformuna çekmek, orada tutmak ve böylece mümkün olduğu kadar çok reklam göstermek için, çok etkileşimli entarileri öne çıkarıyor.

Fakat insanlar tıklama yemi (click bait) stratejilerine karşı bağışıklık geliştiriyorlar ya da sosyal medya belli bir stratejiyi takip eden girişlerle o kadar kirleniyor ki, bu strateji firmalara zarar vermeye başlıyor zira kullanıcılar bunlardan bıktığı için sosyal medya sitelerinden soğuyabiliyorlar. Örneğin yakın zamana kadar “Bob bokunda boncuk buldu ama sonra olanları asla tahmin edemezsiniz ...” tadında yemlerle doluydu. Bunlar merak yemi (curiosity bait) idi ve ortamı o kadar kirllettiler ki 2016 yılı civarında Facebook’un bunlara karşı savaş açması ile ortadan kaybolmaya başladılar.

Bu tarihten sonra ise firmaların geliştirdiği yeni yöntem öfke yemi oldu. Öfke yemi de “bak sen şu utanmazlara, ne saçmalıyorlar”, “abi çok öfkelenim, bunlar iyice azıttı” diye binlerce kez paylaşılıyor ve daha çok reaksiyon = daha fazla etkileşim = daha fazla tıklama = daha fazla reklam geliri. Bu yöntemi bireyler de hesaplarına ilgi çekmek için kullanmaya başladılar. Yukarıdaki örneklerin çoğu da zaten bireylerin yaptığı şeyler.

Bizim hesaplara hergün “Eüzibillah Din elden gitti ağam, kızlar azdı” tandanslı mesajlar atan arkadaşların çoğunun sinirlendiğini görüyorum. Mesela hatunların en çok öfke yemi yarattığı giriş olan “1.90 olmayan, 20 bin kazanmayan, ateş osurmayan kendine erkek demesin bir zahmet.” gibi bir şeyi gönderip, “abi şuna bak ya, çıldıracağım” gibi şeyler söylüyorlar. Halbuki, bu hatun öfke yemi atıyor. Maalesef birçok erkek de yiyor.

Şimdi ben de twitter’da öfke yemi kassam “Sport Illustrated modeli gibi olmayan, erkeği eve geldiğinde çayını hazır tutmayan, eğilip ayaklarını yıkamayan kendine kadını demesin”, “Erkeğinin getirdiği ikinci sevgili ile arkadaş olamayan sevgiliyi terk edin” yazabilirim.

Bununla iyi etkileşim de çekebilirim ama sizce burada aradığım kadın ile ilgili kriterleri mi yazıyorum? Tabii ki hayır ve hemen hepiniz bunun farkına varabilirsiniz. Peki birçok arkadaş, BMW ile gezen 1.90, atletik erkek nüfusunun %50 değil %0.5 bile olmadığı barizken kızların bunları yazmasına “ha tabii güzelim, hayaller Beverly Hills, gerçekler Seyrantepe” diyemiyorlar? Bunun nedeni kısmen kadınları ve kapasitelerini kafalarında büyütmekten olabilir. Yani kadınları saf, duru kraliçeler olarak büyütmekten, şeytani kraliçeler olarak büyütmeye evriliyorlar ama ikisinde de kadınları kapasitelerinin çok üstünde büyütüyorlar.

Yanlış anlamayın, böyle şeyleri bizimle paylaşmaya devam edin. Zira biz bunların altına bir iki şey yazıp gelen etkileşimden nemalanıyoruz. Ama bu tip girişleri zerre ciddiye almıyoruz. Siz de ciddiye almayın, öfkelenmeyin, çıldırmayın. Ben bireysel olarak sosyal medya kullanmıyorum ama kullansam da bunların altına öfke ile bir şeyler yazmazdım. Size de aynı şeyi tavsiye ederim.

Sosyal medya ve özellikle Twitter, algoritma olarak negatif duyguları körükleme üzerine kurulu. 1980’lerde Twitter olsaydı muhtemelen Sovyetler yarın kafamızda nükleer bomba patlatacak korkusu ile yaşırdık ve bu korku o günlerde vardı ama herhalde sosyal medya olsaydı insanların hayatını 1000 kat etkilerdi. Korkarım 2020’ye kadar çöküşte olan geleneksel medya da korku yemini keşfetti ve bunun büyük bir yığın üzerinde çok iyi çalıştığını gördü. Bundan sonra her şeyi olduğunun 100 katı yoğunlukta yaşayacağız gibi görünüyor. Fakat siz kendiniz için bir iyilik yapın. [Ya sosyal medyadan uzak durun ya da sosyal medyada durduğunuz süreyi azaltın](#). Ama sizde korku, öfke, kaygı, vs. oluşturan girişlerin tuzak olduğunun, yem olduğunun ve sizi manipüle etmek için yaratıldıklarının bilincinde olun.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 14, 2021](#) Categories [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) 41 Commentson [Öfke yemi \(outrage bait\)](#)

Karantina için Öneriler | Disiplinli Olmak

Merhaba millet. Ben [Mr. Deer](#). Bu sefer konumuz karantina da disiplin. Pandemi sürecinde evde çok fazla vakit geçiriyoruz ve sosyal enerjimiz bir hayli düştü. Yalnız hissediyoruz, kayıplar veriyoruz, partnerlerimizden ve arkadaşlarımızdan uzağız. Bu süreçte disiplinli olmanın ne kadar zor olduğunun farkındayım ve sizlere disiplininizi koruyabilmeniz için bazı önerilerden bulunacağım. Bunlar uygulaması nispeten kolay ama hayatınızı yüksek ölçüde olumlu etkileyecek öneriler. Umarım bu süreci bir gün geride bırakıp Sokakta, AVM de, Gece kulüplerinde, Barlarda yeni insanlarla tanışmaya devam edebiliriz. Sağlıklı ve disiplinli günler diliyorum dostlarım hepimize, İYİ SEYİRLER!

Diğer postlarım ve yazılarım için [tıklayınız](#).



Author [Mr. Deer](#) Posted on [May 12, 2021](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#), [Video Tags](#) [Cinsellik](#), [Daygame](#), [Disiplin](#), [karantina](#), [kız tavlama](#), [Mastürbasyon](#), [mrdeer](#), [Nofap](#), [Pickup Artist](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#), [tam kapanma](#) 3 Comments on [Karantina için Öneriler | Disiplinli Olmak](#)

Kızlarla Sokakta Nasıl Tanışılır | Kızlarla Tanışma Video Tam Analiz (İNFİELD)

Merhaba millet, Ben [Mr. Deer](#). Kadınlarla tanışırken nelere dikkat ediyorum. Neler yapıyorum tam analiz videosu sizlerle. Kadınlarla başarılı olmanız için gereken TEMEL şeyleri anlattım, dikkat bu video ansiklopedi niteliğinde. İYİ SEYİRLER!

Diğer postlarım ve yazılarım için [tıklayınız](#).



Author [Mr. Deer](#) Posted on [May 12, 2021](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#), [Video Tags](#) [analiz](#), [Daygame](#), [Gündüz Oyunu](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [kız tavlama](#), [mrdeer](#), [Pickup Artist](#), [Saha Raporu](#), [twitch](#) 29 Comments on [Kızlarla Sokakta Nasıl Tanışılır | Kızlarla Tanışma Video Tam Analiz \(İNFİELD\)](#)

Jordan Peterson – Engeller, Negatif Duygular ve Duygusal Denge

[Kişilik ve Dönüşümleri](#) kitabının Piaget ve Adım Adım Jung bölümünden.

Daha önceki mitolojik ve şamanik geçiş ritüelleri dersinde, insan evriminin keskin düşüş ve çıkışlarla bezeli, yukarı doğru bir çizgide olduğundan bahsetmiştik. Hayat yolunda ilerlerken başımıza ciddi bir engel çıkar. Bu engel ya bizi davranışsal olarak engelleyerek şu anki davranış planlarımızla hedefimize ulaşmamızı engeller ya da bundan daha karmaşıktır ve zaman içinde kendi davranışlarımızı entegre etmek için kullandığımız tüm yapıyı sarsar.

Aradaki fark şöyledir. Partnerinizle dışarı çıktınız diyelim ve partneriniz oldukça gergin davranıyor. Yani diyelim ki şaka yapıyorsunuz veya gülümsüyorsunuz ama partneriniz buz gibi davranıyor ya da sinirli bir şekilde karşılık veriyor. Bu durumda siz de kendinizi buna göre ayarlarsınız. İşler bir miktar bozulur ve tüm gece mahvoldu diyeceğiniz bir hale gelir. Ama bu olduğunda tüm ilişki bitti demezsiniz. Gerçi bunlar sık oluyorsa o noktaya da gelebilirsiniz.

Bu durumda ona “tüm gece mahvoldu” diyebilirsiniz ve bu muhtemelen bir miktar aşırı reaksiyon göstermek anlamına gelir. Klinik psikolog olarak izlenimim, eğer insanlar katlanmasa zor bir şekilde davranıyorlarsa, siz bunu gözlemlerken üç kere bu şekilde davranmasına izin verin. Üçüncü kez aynı şekilde davrandığında “bak böyle davranıyorsun” deyin. Bunu söylediğinizde size “hayır öyle davranmıyorum” diyecektir. Siz de “Hayır böyle davranıyorsun. Bak şurada ve şurada böyle davrandın” dersiniz.

Bu durumda temelde kaybetmiş olur ve siz de direkt kazanan olursunuz. Ama sadece bir kerelik bir şeyse, dert etmemeniz daha iyi. Bir kere olduyrsa, bunun tek bir kez ve spesifik bir problem olmadığına dair elinizde bir delil yok. Ama üç kere olduyrsa artık elinizde güçlü bir delil var. Bu şekilde aşırı tepkisel olmak ile dik durmak arasındaki dengeyi tutturursunuz. Her şeye tepki gösteren biri de olmak istemezsiniz, itilip kakılabilen biri de. Yani fazla toleranslı olma ile tepkisel olup gereksiz kavgalar etme arasındaki denge için üç kere kuralı iyi işler.

Neyse, partnerinizle dışardasınız ve partneriniz oldukça sinir bozucu davranıyor ve siz bu davranışını değiştiremiyorsunuz. Şakalar yapmak yerine belki de telefonunuza bakıp onu kendi halinde sakinleşmeye bırakmak daha mantıklı. Bu şekilde onunla etkileşimde kullandığınız çerçeveyi fazlaca sarsmazsınız. Sonuçta akşam az çok planlandığı gibi gidiyor ve hala size rehberlik eden algısal yapıları ve beklentileri kullanabiliyorsunuz.

Biraz ayar gerektiriyor belki ama bu ayar yüksek çözünürlükte ve çok küçük. Bu sizi biraz rahatsız edecek ve “ne oluyor?” diye düşüneceksiniz. Belki “bende bir sorun mu var?” diye düşüneceksiniz. Sıkılgan, içine kapanık insanlar genellikle böyle düşünürler. Ya da belki onda bir sorun olduğunu düşüneceksiniz. Ama ne olursa olsun bu olay o kadar da ciddi değil.

Bir de şu senaryoyu düşünün. Partnerinizle dışardasınız ve biri restorana giriyor ve sizin masaya gelip partnerinize “merhaba, kız arkadaşın / erkek arkadaşın olduğunu bilmiyordum. Geçen hafta buluştuğumuzda bana bundan bahsetmemiştin.” diyor. Şimdi bu tamamen farklı bir senaryo. Evet hepiniz bu senaryoyu duyunca güldünüz zira bunun gerçekten tamamen farklı bir senaryo olduğunu biliyorsunuz. Peki ikinci senaryo neden birinci senaryodan daha sarsıcı? Eğer dünya ile ilgili varsayımlarınız bir anlamda bir hiyerarşi içinde düzenlenmişlerse, yaptığınız küçük küçük şeyler bu hiyerarşinin en altında mikro – detaylardır. Hiyerarşide soyutlaya soyutlaya en tepeye çıktığınızda, “ben sadakat temelli bir ilişki içindeyim” gibi bir varsayım vardır. Şimdi sadakat temelli bir ilişki içinde olmak ile mikro – detaylar arasında başka hiyerarşi seviyeleri vardır. Sarsıntı hiyerarşide ne kadar yukarı olursa, siz o kadar sinirlenip streslenirsiniz. Sinir bozucu partner pek dert olmayabilir ama sizi aldatan bir partner hiyerarşinin tepesinde bir sarsıntıdır. Bu seviyede sarsıntı sizi geçmişinizi ve geleceğinizi hatta belki de gerçekte kim olduğunuzu ve karşınızdakinin kim olduğunu sorgulamaya iter.

Bu gerçek bir felaket değil mi? Her şeyi darmadağın eden bir felaket. İşte bu daha önce konuştuğumuz yeraltı dünyasına yapılan yolculuktur. Piaget’in de buna benzer bir fikri vardı

zira Piaget'in gelişim aşamaları teorisi de bu şekilde iniş ve çıkışlarla işaretlenmiş bir teoriydi.

Çocuklar kendilerini motor sistemlerden yukarı doğru inşa ederlerken, kendilerine ait ve faydalı bu küçük alt öğeleri canlandırıyorlar. Ama zaman zaman inşa ettikleri bu araçlar, alt kişilikler, arzuladıkları sonuçları yerine getiremiyorlar. Örneğin 3 yaşındaki bir çocuk kreşe gider ama arkadaş edinmekte zorlanır. Bu çocuk eve geldiğinde ağlar, öfkelenir ve sarsılmış bir şekilde “kimse benimle oynamak istemiyor” der. Biliyorsunuz çocuk bu durumda gerçekten ağlar. Çocuk sanki yetkin olduğu bir sahadan yetkin olmadığı bir sahaya ışınlanmış gibidir. Duygular, özellikle de negatif duygular, sizin içinde yetkin olduğunuz bir sahadan yetkin olmadığınız bir sahaya geçtiğinizde işaret ederler. Eğer ağlıyorsanız bu genelde endişe veya acı sinyalidir. Bazen öfke de insanı ağlatır ama ağlamak genellikle endişe ve acı sinyaller. Bu, bildiğiniz şeylerin artık arzu ettiğiniz sonuçları üretmeye yetmediği bir durumun içine düştüğünüz anlamına gelir. Böylece ağlarsınız ve yardım alırsınız. İnsanlar gelip sorunun ne olduğunu sorarlar ve size destek olurlar. Belki sizi teselli ederler, belki de sizin ne yapmanız gerektiği konusunda size tavsiye verirler.

Ya da siz eğer zeki bir ebeveynseniz, çocuğunuzla siz oynarsınız ve onun diğer insanlarla sosyal etkileşim yeteneklerini geliştirmesini sağlarsınız. Ya da onu diğer çocuklarla daha fazla oyun oynayabileceği yerlere götürürsünüz, onu gözlemlersiniz, onun bu küçük alt kişiliklerini geliştirmesine yardımcı olursunuz ve ona daha fazla bilgi vererek daha sofistike biri olmasını sağlarsınız.

Bu Aşama Teorisinin Piagetçi fikirlerinin bir kombinasyonudur. Düşüşlerce çentik atılmış yukarı doğru ilerlemedir. Bu bir önceki yapının dünyaya artık iyi adapte olmamasından kaynaklanan kafa karışıklığı ve sonrasında gelen asimilasyon ve uyumdur. Piaget asimilasyon ile uyumu birbirinin zıddı şeyler olarak düşünürdü ama bunlar tam olarak zıt değil ve bu anlaşılması zor bir şey. Ama Piaget'e göre asimilasyon demek, insanın şu anki yapısının içine bilgi çekmesi ve içine bilgi çekilen yapının çok fazla değişmemesi demektir. Uyum ise insanın çok büyük hacimde bilgi çekmesi ki bu genellikle negatif bilgidir ve sonrasında bu bilgiyi anlamakta kullandığınız yapıda büyük sarsıntı yaratarak o yapıyı yeniden inşa etmek demektir.

Piaget bunları asimilasyon ve uyum olarak düşünüyor ama bunları asimilasyon mikro davranış seviyesinde olacak şekilde bir süreklilik halinde düşünmek daha kolaydır. Mesela çatal tutmaya çalışırsınız ama elleriniz uyuşmuştur. Çatalı birkaç kere kavramaya çalışırsınız ama başaramazsınız. Sonra tutuşunuzu değiştirirsiniz ve çatalı tutarsınız. Yani çok az biraz sinir bozucu bir şey. Alt tarafı çatala bakıp tutuş açınızı değiştireceksiniz ve bu sebeple dünya tepenize yıkılmayacak. Ama çorbanızdan fare ölüsü çıkarsa bu çok daha sinir bozucu bir şey ve bu yine hiyerarşik bir problem. Yani en alt seviyede, motor hareket yapılarına yakın seviyede, asimilasyon kolaydır: Yapmanız gereken tek şey benim harita olarak düşünmeyi sevdiğim şeyler üzerinde, harita ya da kişilik, ufak değişiklikler yapmaktır. Biliyorum kişilik

ve harita birbirlerinden uzak şeyler gibi görünüyorlar ama aslında birbirlerine çok benziyorlar. Bu, ufak ayarlamaların mı yoksa tüm yapıyı çöpe atmanın mı gerektiğine bağlıdır. Yani problem bijon somununu sıkılaştırarak mı yoksa yeni bir araba alarak mı çözülüyor gibi. Sizin seviyelerinizi zorluk seviyeleri olarak düşünebilirsiniz.

Bunu düşünmenin bir başka yolu da var. Bunu bilmeniz gerekiyor zira bir şey yanlış gittiğinde ne kadar stresli olacağınıza nasıl karar verdiğinizi anlamanız gerekiyor. Bu çok zor bir soru. Bir sabah yüzünüzde bir sivilceyle uyandığınızda ne kadar endişelenmeniz gerekli?

Bunu bilmiyoruz. Belki hiçbir şeydir, belki de 6 ay sonra kanserden öleceksiniz. Bunu bilmiyorsunuz. Bir şeyler ters giderse insanların ne kadar strese kapılacaklarını nasıl ayarladıkları öyle bariz değil. Zira kötü giden şeyin ne kadar kötü gittiği o kadar belli değil.

Diyelim ki yemeğe çıktınız ve partneriniz size kötü davranıyor. Bu 2 hafta içinde ayrılacaksınız anlamına mı geliyor? Aslına bakarsanız belki de bu anlama geliyor. O zaman neden dünyanın sonu geldi diye kafayı sıyırmıyorsunuz? Biliyorsunuz bazı kişiler gerçekten de böyle davranabiliyorlar. Bu kişiler negatif duygu seviyeleri yüksek yani duygusal dengesizlik özellikleri yüksek insanlar. Bu insanlar en ufak bir anormallik, belirsizlik, tehlike, devamsızlık veya beklenmedik bir durum karşısında felakete uğrayacaklarmış gibi davranırlarken duygusal olarak dengeli bir insana “ben ayrılmak istiyorum” denildiğinde bu kişi biraz üzgün görünür ve belki bu bile onu çok rahatsız etmez.

Yani bu en alttaki mikro davranışlardan aşama aşama soyutlamalara giden motor hareket hiyerarşisini düşürseniz, bir şeyler ters gittiğinde ne kadar kaygı duyacağınızı nasıl hesapladığınızı anlayabilirsiniz. Sorunun küçük olduğunu varsayıp alt seviyede kontrol edersiniz. Eğer o seviyede çözülüyorsa bir seviye yukarıya çıkarsınız. Arabanız bozulduğunda hemen yeni bir araba almazsınız. İlk önce mesela akü mü bitti diye bakarsınız. Zira bu yol, size en az sorun çıkaracak yoldur. Ve aynı zamanda bu zihin temizliği açısından iyi bir şemadır.

Bu Occam’ın Usturası (Occam’s Razor) prensibine benzer. Occam’ın Usturasını biliyorsunuz değil mi? Bunu bilmeniz lazım. Occam’ın Usturası, Ortaçağ düşünürü Occam tarafından ortaya atılmış bir prensip. Occam “açıklayıcı prensiplerinizi gereğinden fazla çoğaltmayın” der. Bu ne demek? Eğer bir şeyin neden kötü gittiğine dair 6 tane açıklamanız varsa, bunları basitten karmaşığa doğru sıralayın ve en basit açıklamayı alın.

Eğer bu açıklama yetersiz ise bir sonraki en basit açıklamayı alın ve açıklama yeterli olana kadar böyle devam edin. Occam’ın Usturası, bilimde sıklıkla kullanılan bir kılavuz prensiptir.

Eğer basit bir açıklamanız varsa, bunu bir sürü karmaşık varsayım ile daha da zor hale getirmeyin. Bu aslında daha derinde yatan bir gerçeğin de altını çiziyor olabilir: herhangi bir varlık kümesinin herhangi bir konfigürasyonda olma ihtimali düşüktür ama en az ihtimalli ve en karmaşık konfigürasyonda olma ihtimali çok düşüktür.

Her neyse, umarım anlaşılır olmuştur. Bütün bu fikirleri birbirine karıştırabilirsiniz. Kişilik hiyerarşinin en altında davranışlar var; en üstte ise soyutlamalar, mesela “iyi bir insan ol” gibi ahlaki soyutlamalar var. Başınıza beklenmedik bir şey geldiğinde, ne kadar kaygı ve acı duyacağınız, hasara uğruyor görünen seviyenin hiyerarşideki yüksekliği ile doğru orantılıdır. Bu seviyeyi sizin bir şekilde tahmin etmeniz gerekecek ve bu tahmin de kısmen sizin mizacınıza bağlı. Eğer Duygusal dengesizliği yüksek biriyseniz, bir felakete uğradığınızı tahmin edeceksiniz ama eğer duygusal dengesizliği düşük biriyseniz, bunun sorun olmadığını düşüneceksiniz. Bu tahmin kısmen de sizin kendi yetkinliğinizi nasıl algıladığınıza bağlı. Duygusal dengesizliği yüksek biri olsanız bile geçmişte küçükten büyüğe problemlerle karşılaşmış ve bunları çözüp bir şeyler öğrenmiş biriyseniz, muhtemelen “evet bu bir problem ama ben problem çözebilen bir insanım o nedenle bu problem sorun değil” diyeceksiniz ki bu kendiniz hakkında düşünmenin iyi bir şeklidir. Bu, “herhangi bir problem yok” demekten daha iyidir. Böyle düşünürseniz zaten size bol şans. “Ben bir problemi, eğer probleme konsantre olursam başarılı bir şekilde çözen bir insanım” demek çok daha kullanışlıdır.

Sinir sisteminizin ne kadar endişe ve acı duyması gerektiğine karar vermesinin bir başka yolu da başka insanların size nasıl davrandığına bakmaktır. Eğer diğer insanlar size yetkin biriymişsiniz gibi davranıyorlarsa, sinir sisteminiz daha az duygusal dengesiz olacaktır. Daha fazla serotonin üreteceksiniz ve hata belirtilerine daha az global tepkiler vereceksiniz.

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Setine](#) de bakmanızı tavsiye ederim.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 11, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Jordan Peterson](#), [Kitap](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [Jean Piaget](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Psikoloji](#) 17 Commentson [Jordan Peterson – Engeller, Negatif Duygular ve Duygusal Denge](#)

Vaka çalışması – İlişkinin kadını olan erkekler

Bir erkek aşırı duygusal, kendine güvensiz birine dönüşerek ve daha çok feminen ve giderek daha az maskülen davranışlar göstererek ilişkinin kadını olmaya başladığında; cinsel kutupluluğu ve sonunda da ilişkiyi mahvetmeye başlar.

Bir kadın kendisini bir erkeğe, o erkek liderlik kabiliyetini davranış, düşünce ve sözleri arasındaki uyumluluğu koruyarak gösterebildiği sürece bırakır. Erkek feminenleşerek, duygusallaşarak, kendinden emin olmayarak ve kadının kendisini yönetmesini ve kararları almasını bekleyerek kendi liderlik rolünden vazgeçmeye başladığında, kadını

maskülenleşmeye zorlar. Bu ise kadının asabilesmesine , erkeğe saygısını ve cinsel ilgisini kaybetmesine neden olur.

Erkekler kadınlarını memnun etmek için olmadıkları bir şeye dönüşmeye başlarsa, sonunda terk edilirler veya kadın tamamen ortadan kaybolur.

Birbirinizi tanımaya ve ilişkiye başladığınızda **maskülen davranırsanız** kadın sizi çekici bulacaktır ama daha sonra ilişki içinde feminenleşirseniz kadın sizi itici bulup sonunda sizden kopacaktır. **Uzun süreli ilişkisi bitmiş** birçok erkekle yaptığım **telefon görüşmelerinde** bu duruma çok rastlıyorum. Bu değişim aylar ve hatta bazen yıllar içinde oluyor. Erkek yavaş ama emin adımlarla liderlik rolünden vazgeçiyor ve sonunda kadın – erkek rolleri tamamen değişiyor. Başlangıçta oldukça maskülen, lider karakterli ve iyi fiziğe sahip olan erkek, ilişki ya da evlilik içinde ve birçok durumda çocukların da hayatlarına girmesi ile bir süre sonra aman ağzımızın tadı bozulmasın, kız arkadaşımı / karımı sinirlendirmeyeyim, seksten olmayayım, vs. diye kadını memnun etmeye çalışan bir uşağa dönüşüyor ve sonunda da olmasın diye “uğraştığı” her şey başına geliyor.

Şimdi, şu arkadaşın yazdıklarına bakalım:

*Dün gece, hayatım boyunca başıma gelen en kötü şeyi yaşadım. Ben 31 yaşındayım, o ise 33 yaşında. İlişkimiz 2 yıl önce başladı ve bunun ilk senesi, yaşadığım en iyi ilişkiydi. Her şey o kadar iyiydi ki, ilişkinin 3. ayında onun yanına taşındım ve **beraber yaşamaya başladık**.*

Bu çok çabuk olmuş. 3 ay içinde birlikte yaşamamızı tavsiye etmem.

Ama ilişkinin ikinci senesi ise, bugüne kadar yaşadığım en berbat ilişkiydi. Kız acil servis doktoru ve Mart 2020’de koronavirüs pandemisi başladığında, bana karşı daha mesafeli olmaya başladı. Başlangıçta bunu çok fazla sorgulamadım zira çok yorulduğu için böyle davrandığını düşünüyordum. Ama her şey zamanla daha kötüye gitti ve nadiren cinsel birliktelik yaşamaya başladık zira aramıza daha fazla mesafe koyma ihtiyacı duymaya başladı.

Şunu da belirtmem lazım ki işim çoğu zaman evden çalışabilmemi ve evde olabilmemi sağlıyor. Yemek yapmak, temizlik ve kedilerin bakımı gibi işleri tamamen ben yapmaya başladım.

Hah. Yani sen ev hanımı, ilişkinin pilici oldun! Sen kadına dönüştün, o da erkeğe dönüştü. Bu nedenle de sana karşı kızgınlık duymaya başladı. Ve şimdi göreceğiniz gibi, arkadaş oldukça muhtaç ve kendine güvensiz bir ruh haline bürünmüş.

Eve geldiğinde, onun ilgisine ihtiyaç göstermeye başladım ve o da daha mesafeli ve soğuk olmaya başladı zira bir miktar bunalmış hissetmeye başladı.

İlişkinin tüm cinsel kutupluluğunu 180 derece tersine çevirmişsin. Sen erkek, lider olmaktan kadın olmaya evrilmişsin. Kadınlar bundan hoşlanmazlar. **Kadınlar bir amcıkla birlikte olmak istemezler zira zaten halihazırda bir amları var** (women don't want to be with a pussy because they already got one). Sen bu şekilde davranmaya başladığında, “ama benimle yeterince zaman harcamıyorsun” diye ağlayacak kadar aşırı duygusallaştığında, sonun pek de iyi olmayacaktır.

Senin bir erkek olarak **kaya gibi, çınar ağacı gibi sağlam olman** lazım. Tabii senin normal bir kadınla birlikte olduğunu varsayıyoruz. Ruhsal problemleri olan ya da birkaç tahtası eksik bir piliçle berabersen, ne yaparsan yap fark etmez. Bu nedenle **kitaptakileri** uygularsan, iyi bir kadının içindeki iyileri, kötü bir kadının içindeki kötülerini en hızlı şekilde açığa çıkarırsın. Bu nedenle de eğer bir çürük elmayla birlikteysen, olay raydan çıkmadan sıvışabilirsin.

Ama bu arkadaşın yazdığı gibi bir şey okuduğunuzda ilişkinin bitmesinin an meselesi olduğunu anlarsınız. Cinsel kutupların darmadağın olması ile kadının zamana ihtiyacı var demesinden sonra terk edilmenin yakın olduğu, güneşin doğudan doğacağı gibi bir beklenti. Böyle davrandığınız zaman kadınlar “çok değiştin, artık seni tanıyamıyorum” derler. Burada da olan bu. Kadın böyle demiyor ya da erkek mailde belirtmemiş ama kadınlar bunları söylemeye başlarlar. Bu erkek artık kadının aşık olduğu erkek ile aynı kişi değil zira duygusal olarak zayıf bir piliç gibi davranıyor. Aslında küçük bir kız gibi davranıyor ve bu da hiç çekici değil. “Benimle vakit geçirmiyorsun, benimle ilgilenmiyorsun” diye zırlıyor.

Ekim 2020’de, ilişkimize ara vermeye karar verdik.

He ya tabii ki “karar verdiniz”. Yersen. Kadın ilişkinize ara vermeye karar verdi ve sen de uslu uslu bunu kabul ettin.

Bunun ilişkimize yardımcı olacağını düşünerek, birkaç aylığına doğduğum kente döndüm. Ama ne yazık ki Aralık ayında bacağım kırıldı ve ayağım kırık geçirdiğim 6 hafta boyunca beni ziyaret etmek istemedi ya da bana tıbbi tavsiyeler vermedi.

Ayrıldınız ve sen evden ayrıldın. Teknik olarak artık kızın erkek arkadaşı değilsin. Ve sen hala aşırı duygusallaşmaya devam ediyorsun. Zira burada sen gerçekliği olduğu gibi kabul etmek yerine olduğundan daha iyiymiş gibi görüyorsun. Ama hayattaki her şeyde gerçekliği ne olduğundan iyiymiş ne de kötüymüş gibi görmelisin. Gerçekliği olduğu gibi görmelisin.

Sen kendi kafanda kızı sanki hala kız arkadaşınmış gibi kurguluyorsun. Ama sen koca bir sünepeye dönüştüğün için seni evden attığında ilişkiniz bitti.

Bu tabii ki beni çok kızdırdı.

Şu çok açık ki sen kaya gibi sağlam biri değilsin.

Buna değmeyeceğine ve ikimiz için uzun süredir tek başına mücadele ettiğime karar verdim.

ASLA ve asla, seni elinde tutmak istemeyen birini elinde tutmaya çalışma. Bu çok katı, zor ve acı veren bir şey ama eğer biriyleysen ve o kişi seni o kadar da istemiyorsa, “benimle olmayı isteyen, seven ve benim yanında olmamdan mutlu olan, görüşmek istediğimde ‘tabii ki çok isterim’ diyen birini hak ediyorum” diyecek kadar güçlü olmak zorundasınız.

Ama “ayyy bilmem ki zamana ihtiyacım var” diyen biri? Ona istemediği kadar zamanı verin ve gidin. “Sana mutluluklar, hastala vista baby.”

Bacağım iyileştikten sonra Şubat 2021’de şehre geri döndüm. Kendime bir yer buldum ve onda kalan eşyalarımı almak için onunla iletişime geçtim v ona “bu iş burada bitecek” dedim.

Birader bu iş biteli aylar oldu. Sen bu kızın yaşadığı alemden tamamen farklı bir evrendesin. Sen evden çıktın, o zaman ihtiyacım var dedi. Siz aylar önce ayrıldınız zaten!

“Bu iş burada bitecek” demenin tek nedeni, bunu söylersen seni geri isteyeceğini umman. Ki bu taktik bu sefer çalışmış gibi görünüyor ... en azından kızın yeni bir erkek arkadaşı olduğunu öğrenene kadar çalışmış gibi görünüyor.

Bunu söyleyince beni farkı görmeye başladı. Daha sağlam ve her dediğini yapmayacak biri olarak. “Ayrılalım ama başkasını görmek istemiyorum ve sen erkek olarak daha iyi olduğunda yeniden iletişime geçelim” dedi.

Yani “eğer aşık olduğum adama geri dönüşürsen (aslında bu ikili nişanlılar ama arkadaş mektubun sonlarına kadar bu önemli ayrıntıdan bahsetmiyor) seni yeniden görmek isteyebilirim” diyor. Kız onun dönüştüğü kişiyi sevmemiş belli ki.

O aramamda konuşacak vaktim olmadığından, hastanede olmadığı birgün onun evinde buluşup eşyalarımı almayı ve neyin yanlış gittiğini tartışmayı kararlaştırdık.

Ve o günden sonra bana yakınlaştı ve benimle cinsel ilişkiye girdi. Bundan sonra ise sağlam bir şekilde dile getirdiğim “bu iş bitti” fikrim çatırdamaya başladı.

Punaninin sihirli dokunuşu ile kendinden geçtin yani □ Amrakadabra □

Bundan sonra buluşmaya başladık ve defalarca seks yaptık.

Buluş, iyi vakit geçir ve seks yap.

Sorun şu ki bu benim ümitlenmeme neden oldu. Benden hala zaman istediği için ona zaman vermeye devam ettim.

Bundan anladığım arkadaşın hala kadının peşinde koştuğu ve onun ilgisini ve onayını aradığı.

Kadın gibi davranmaya devam ediyor. Bu çekim yaratmayacak zira kadının arkadaşı kaybetme korkusu yok. Hiç yok. Senin zihin yapın, “beni yeniden kazanmaya çalışmalı” şeklinde olmalı. Tam tersi değil.

İlişki durumumuzu konuşmadık ama her buluştuğumuzda çok iyi vakit geçiriyorduk. Taa ki bir buçuk ay sonrasına yani düne kadar.

4 gün önce dün için onun evinde buluşmayı kararlaştırdık ama o daha sonra birkaç ortak arkadaşımızla bir barda buluşmak istedi. İşten çok yorulmuş ve kafasını dağıtmak istiyormuş.

Gerçek şu ki kadın yanınızda birkaç ziksavar (cockblocker) istemiş.

Gecenin sonunda eve dönme zamanı geldiğinde, onu eve götürmek üzere yeni erkek arkadaşı geldi ve ben oracıkta tuzla buz oldum.

Ne kadar da ince biri. “Ah bu arada bu da benim yeni erkek arkadaşım.” Görünen o ki kadın ikisiyle de yatıyor. Bir yanda yeni erkek arkadaş, diğer yanda onunla bir araya gelmeyi uman eski erkek arkadaş ve hatun ikisiyle de yatıyor. Bayanlar ve baylar, bu ne demek?



O kadın sokaklara ait.

Bu, ilişki yaşamak isteyeceğin biri değil. Bu kadının dediği hiçbir şeye inanman mümkün değil. Sözde yeni erkek arkadaşını sözde eski erkek arkadaşı ile aldatıyor. Bunun geri dönüşü yok. Sadakat bu kadın için hiçbir şey ifade etmiyor. İşte bu nedenle gerçeği olduğu gibi görme zorundasın. Sokak kadının ev kadınına çeviremezsin. Mümkün değil. Bu hatun sokaklara ait. Fuckbuddy olur, friends with benefits olur, seks için görüşülür, ama ötesi olmaz.

Bu aşamada her ne nedenle olursa olsun onu asla arayıp sorma. Eğer sana ulaşırsa seni görmek istediğini varsay ve buluş – eğlen – seks yap. Ama eğer kız arkadaş ya da eş istiyorsan, bu kadın o kadın değil. Bu arkadaşım, gerçekliğin ta kendisi.

Gerçekliği görmezden gelebilirsin ama gerçekliği görmezden gelmenin sonuçlarını görmezden gelemezsin.

Sırt çantam ve ceketim ondaydı zira hava çok sıcaktı. Bunları almak için bile ona gidemedim. Ona bana yaptıklarının kabul edilebilir olmadığını söyledim. Bana umut verip sonra hayallerimi yıkması kabul edilebilir değil dedim.

Bunun kendi suçu olduğunu bildiğini ama eşyalarımı almak için ona gelemeyeceğimi söyledi çünkü yeni erkek arkadaşı onu evine bırakacakmış.

Vay, olay kızın umrumda bile değil. Hiçbir pişmanlık yok. Bu onun gerçek yüzü. Bencil, narsist ve sikinde değil. Seni kırması umrunda bile değil. Tek düşündüğü kendisi.

Bu kadınla birlikteliğe devam etsen olacak şu: Mutluyken sana sadık olacak ama eğer mutlu değilse başkası ile düzüşecek. Eğer bu senin için uygunsa senin bileceğin iş. Böyle biriyle uzun süreli ilişkiye gir. Ama sonra kızın bildiğin adamların yarısıyla düzüştüğünü öğrenirsen ağlayarak beni arama.

Bu çocuktan 3 ay önce bahsetmişti. 24 yaşında olduğundan ve genç olmasına rağmen hastanede çok iyi iş çıkardığından bahsetmişti. Bunu dinlemek bile istemedim zira bir miktar kıskançlık hissettim.

Bu tabii ki “ama onun hakkında endişelenme hayatım, o sadece 24 yaşında” olan çocuk. Eğer piliç “onun hakkında endişelenme” derse ...

Kadın bu adamdan bahsediyorken kafasında teknik olarak ondan sana bahsetmiş oluyor. Yani sana bu diğer çocuğu söylemiş oluyor. Sonra bu çocukla yattığını öğrenirsen ve sinirlenirsen “Hey ama ben sana bu adamdan bahsetmiştim” oluyor. Yani sana tüm hikayeyi anlatmadı ama sonuçta bir şeyler anlattı.

Medya da böyle yalan söylüyor. Bazı şeyleri söylemeyerek yalan söylüyorlar. Bu kadın da bu şekilde yalan söylüyor. Tamam tüm ayrıntıları söylemedi ama onun kafasında “ben dürüst davrandım ve sana diğer elemanı söyledim” oluyor. “Kafanı çalıştırsaydın da ne demek istediğimi anlasaydın”.

Yarın onun evine gidip eşyalarımı almayı ve neyin neden yanlış gittiğini konuşmayı kararlaştırdık. Ama ona gidip eşyalarımı almayı fakat hiçbir şey konuşmamayı düşünüyorum zira bu yaptığından sonra konuşmayı hak etmiyor.

Sana katılıyorum. Eşyalarını al ve arkana dön git. Zira ne söylerse söylesin bir değeri yok ki. Dediklerinin yarısı saçmalık olacak zaten.

Sana mutluluklar deyip gitmeyi planlıyorum.
Evet iyi bir fikir.

Sorun şu ki onu özliyorum özellikle de cinsel açıdan zira çok sağlam bir cinsel uyumumuz vardı. Bu artık bitti. Ve bir de muhtaç biri gibi davranmak istemiyorum ...

Birader sen bütün bu süreç boyunca muhtaç davrandın zaten. Birkaç yıldır muhtaç davranıp duruyorsun. Kendini kandırıyorsun ve gerçekliği tamamen görmezden gelmeye çalışıyorsun.

Kendi küçük, sahte dünyanda yaşıyorsun ve bir sokak kadını ev kadınına çevirmeye çalıştığını inkar etmeye çalışıyorsun. Bunu yapamazsın. Kötü üzümünden iyi şarap yapamazsın.

Gerçek bu.

Belki de hemen yeni birini bulmaya atlamamalıyım ama bir yandan da bunun ruhumu dinginleştirmenin tek yolu olduğunu düşünüyorum.

Atına atla ve piyasaya açıl. Avrupa'dan yazdığını anlıyorum ve çok uzun süredir eve hapsedilmiş vaziyettesin.

İlişkinin birinci yılında nişanlandığımızı söylemeyi unuttum. Ne yapacağımı, ruhumu nasıl sakinleştireceğimi bilmiyorum zira sanırım artık onunla yeniden olma şansı yok.

Ben olsam bu kadını bir daha ne olursa olsun arayıp sormazdım. Eğer o sana ulaşırsa ve canın la pompa la bamba istiyorsa roketi ver: buluş – eğlen – sikiş. Ama böyle biriyle iyi bir ilişki yaşayabileceğini düşünüp kendini kandırmaya kalkma. Bu kadının yaptığını yapmak için insanın ciddi şekilde sapkın ve aldatıcı olması lazım. Tabii onun kafasında “ama ben diğer çocuktan bahsettim” şeklinde ama “ah tabii onunla da yatıyorum o kısmı atlamışım” olayı var.

Muhtemelen radyoloji asistanlığı işime odaklanmalıyım ve onunla karşılaşmadan önce yaşadığım gibi yaşamalıyım: şarkı söyleyip video oyunları oynamak gibi.

Hobilerine dön, muhtemelen bu kıza odaklandığın için ihmal ettiğin arkadaşlarınla yeniden bağlantıya geç. Onunla tanışmadan önceki erkeğe geri dön.

Çeviri: [Men Who Become The Women In Their Relationships](#)

Ayrıca bkz. [Aldatan kadını silmek](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 9, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Saha Raporu](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Aldatma](#), [Aşk Acısı](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [No Contact Kuralı](#), [Saha Raporu](#), [Terkedilmek](#) 101 Commentson Vaka çalışması – İlişkinin kadını olan erkekler

Jordan Peterson Hayat için 12 Kural – Kaosa Panzehir

Sitemizde çokça yer verdiğimiz Kanadalı Psikolog Jordan Peterson'un 2018 yılında basılan 12 Rules for Life – Antidote to Chaos kitabı sonunda Pegasus yayınlarından çıkmış. Hayırlı olsun.



Jordan Peterson'un birçok konuşmasına [biz de burada değindik](#) hatta [Kişilik ve Dönüşümleri](#) derslerinin notlarını Türkçe'ye çevirdik.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 3, 2021](#) Categories [Jordan Peterson](#), [Kitap](#), [Psikoloji](#) 16 Comments on [Jordan Peterson Hayat için 12 Kural – Kaosa Panzehir](#)

Böyle bir dünyaya çocuk getirmek istemiyorum

Dünya bu kadar problemliken insanlar, özellikle de dar gelirliler neden çocuk yaparlar diye sormuş bir arkadaş. Rasyonel bir nedeni var mı?

Şimdi burada birkaç soru var. Birincisi, “dünya bu kadar problemli iken insanlar neden çocuk yaparlar?” Dünyanın bu kadar problemli olmadığı bir zaman var mıydı ki? Yoktu ama dünyanın bundan kat be kat problemli olduğu zamanlar çoktu. Dünyayı bir ütopyayla karşılaştırırsanız (ki bu çıtkırıldım fikirlerin çıkış noktası o tip ütopyalı ve izin verildiğinde de dünyanın en korkunç distopyalarını yaratan fikir akımları) evet dünya çok problemli ama tarihi ile karşılaştırırsanız dünyanın en rahat çağında yaşıyorsunuz.

Bu lafi her duyduğumda aklıma Budist rahibe Tenzin Palmo'nun ünlü sözü gelir:

“Evet zaman kötü ama burası Samsara. Zaman ne zaman iyiydi ki?”

İnsanlar veba dünya nüfusunu kırarken, insanlar gümbür gümbür 2. Dünya Savaşına giderken, yarın nükleer savaş olup da kıyamet kopma ihtimali varken, kıtlıktan milyonlar ölürken çocuk yapmışlar. Siz problem görmemişsiniz.

İnsanların bireysel nedenleri olabilir ama genellikle gelecekte ümidi kesen insanlar çocuk yapmazlar, bu ümide sahip olan insanlar çocuk yaparlar. Birey olarak motivasyonunuz farklı görünebilir ama benim genelde gözlemlediğim bu. Gelecekte ümidi kesmiş, hayatın karmaşıklığıyla başa çıkamayan, yaşamaktan korkan insanlar bu tür düşüncelere sarılıyorlar.

Bir de şu an bu tür söylemler radikal çevreciler ve radikal feministler gibi antinatalist (üreme karşıtı) akımlar çok yaygın ve bu tür düşünceler özellikle entellektüel kesime çok yayıldı. Radikal çevreciler hızlı bir şekilde, insanlar olmasa dünya daha iyi bir yer olur, insanların sayısı azaltılmalı, dünyaya çocuk getiren çevre düşmanı, vs. Aslına bakarsanız ben radikal çevrecileri özellikle de insan düşmanı olanlarını, her karmaşa devrinde ortaya çıkan “kıyamet yakın” temalı tarikatlara benzetiyorum. Bunların “böyle bir dünyaya çocuk mu getirilir?” fikri, onlardan etkilenmeye yatkın sol kesime yayılmaya başladı ve hızlı bir şekilde demografik olarak yok olmalarına neden oluyor. Bu iyi bir şey değil.

İkinci ve asıl soru, “dar gelirliler neden çocuk yapıyor sorusu”. Soru sanırım yanlış sorulmuş yoksa bu kibirli soruya cevap “neden yapmasınlar ki?” olur. Çocuk yapmak seçkin bir zümreye ait bir ayrıcalık mı yani? Sanırım asıl soru, “fakirler neden çok çocuk yaparlar?”.

Şimdi insanın evrimsel yazılımında, hayat zorlaşıp türün devamlılığı tehlikeye girdiğinde daha çok çocuk yapma eğilimi var. Bunu makro ölçekte görebiliyorsunuz. Ülkeler refaha ulaştıkça çocuk yapma oranları düşüyor. Ülkeler fakirleştikçe, çocuk oranları artıyor. Ya da daha doğrusu 5 yaş altı çocuk ölümleri azaldıkça, insanlar daha az çocuk yapıyorlar. Bill Gates’in sonradan bağlamından saptırılan ve bazı aşı karşıtlarının “aşı ile çocuklarımızı öldürecek” imasıyla pazarladığı bir röportajı var: “Aşılama ile nüfusu azaltabiliriz”. Aslında röportajın tamamını okursanız dediği şey şu: “Bir toplumda aşı ile 5 yaş altı ölümler azaltıldığı zaman, insanlar daha az çocuk yapıyorlar”.

Bu dürtü rahat evlerinde, henüz hayata atılmamış insanların anlayabileceği bir şey değil ama orada var. İnsanlığın 70 bin yıl önce 5,000 – 7,000 arasında bir nüfusa düşebildiği zamanlardan 1950’lere kadar uzun sürede gelişmiş ve 100 senelik bolluk dönemiyle ortadan kalkacak bir durum değil. Neden? Çoğunuz dünya bundan sonra bolluk içinde devam eder sanıyorsunuz ama devran birden dönebilir.

En son yayında biri *kadınların çocuk yapıp kendilerini gerçekleştirmelerine bencilce* demiş. Ben o ara yayından düştüğüm için soruyu da duymadım, cevap da veremedim.

Çocuk yapmak ve yetiştirmek yüküdür, bencilliktir, bu dünyaya çocuk mu getirilir gibi argümanları çok duyuyorum. Hiçbiriniz çocuk yapmak zorunda değilsiniz ama çocuk yapmaya bencil demeniz saçma. Hayatınızda çocuk yetiştirmemişsiniz bu belli ve yetiştirmenin ne kadar fedakarlık istediğinden de haberiniz yok. Tabii ki çocuğun hayatınıza kattıklarından hiç haberiniz yok.

Bir kadının anne olmak istemesi, anne olarak kendini gerçekleştirmek istemesi feministlerin en çok saldırdıkları şeylerden biri ve bizim camiadan birilerinin çıkıp buna paralel şeyler savunması bana çok absürt geliyor. Bir kadının ve adamın gelecek nesilleri yetiştirmesi az buz bir iş değil. Çok değerli bir şey.

Tabii genelde ortaya atılan argüman, çocuk yerine çok daha “ulvi” bir şeyler yapsak daha iyi olmaz mı? Ben bunu diyen adamları çok görüp sonra ne olduğunu da izlemiş yaştayım ve ne olduğunu size söyleyeyim. Bu adamların referans verdikleri bekar erkekler binde birdir. Kendileri genellikle sonraki 10 – 15 senede hiçbir şey yapmıyorlar zira çocuk “istemeyen” tarafları tembellikleri ve zaten başka bir şey de yapamıyorlar.

Çocuk yapmayan tembeldir demiyorum ama bunu “bencillik”, “bu dünyaya çocuk mu getirilir abey”, vs. gibi laflarla rasyonelleştirenlerin çoğunun derdi başka. Gerçekten bir şeyler yapmak için çocuk yapma şanslarını feda eden adamlar genellikle bir fedakarlık yaptıklarının farkında oluyorlar.

Tekrar edeyim, çocuk yapmak istemeyenlere sözüm yok ama çocuk yapmama bahanesi olarak çocuk yapmayı aşağı görmeye çalışanların motivasyonları bana hep şüpheli gelmiştir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 3, 2021](#) Categories [Evlilik](#), [Psikoloji](#) Tags [Babalık](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [Psikoloji](#) 50 Comments on [Böyle bir dünyaya çocuk getirmek istemiyorum](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast: Genel Kişilik Gelişimi

Biraz daldan dala atlamışız, bir arkadaşın sorusu kayda çıkmamış ama yine de verimli bir yayın oldu.

Yayında bahsedilen kitap [Kişilik ve Dönüşümleri](#).

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube videosu aşağıda. Videoyu beğenirseniz, like’a basmayı unutmayın. Videonun şekilde daha çok insana ulaşmasını sağlayabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 2, 2021](#) Categories [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#),
[Video](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 3
Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast: Genel Kişilik Gelişimi](#)

Bir zamanlar Charlie Harper vardı (Two and a half men)

2003 – 2015 yılları arasında yayınlanan Two and a Half Men dizisi, gelmiş geçmiş en komik dizilerden birisi olması yanında, daha alfa karakterli Charlie Harper ve beta öderliğin kitabını yazan Alan Harper kardeşlerin müthiş kimyasıyla da birçok ilginç kadın – erkek ilişkileri öyküsü barındırıyordu.

Korkunç olan şu ki o devir geride kaldı. Şu an ABD’de kimse böyle “kadın düşmanı(!)” bir senaryo yazıp yönetemez. Aslına bakarsanız günümüz feminen totaliter kültür ortamında How I met your mother? ya da Friends gibi hafif komediler bile yapmak güç. Biz de ara ara eskileri izliyor, giden güzel günleri anıyoruz.

Rahmetliyi özlemle anıyorken bir hatırlayalım dedik. Youtube kanalımızı takip etmeyenler, birkaç klibi altyazılı olarak kanala koyduk.

Month: June 2021

Erkek Adam Podcast – Yayınlarda sorulamayan sorular

Geçtiğimiz yayınlarda soru cevap süresinin kısalığından dolayı sorulamayan sorular için soru – cevap yaptık.

Yayınları [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

05:08 Seçim yaparken hiyerarşi mi öncelik olmalı kendi isteğimiz mi?

09:03 Karanlık rüya müzik kariyeri konusunda ne düşünüyor ve müziğe başlamak isteyenlere ne öneriyor?

11:36 (İnternet bağımlılığı) youtube bağımlılığım var. Videodan videoya günde 6-8 saat izliyorum. Bunun çözümü nedir?

17:30 Her şeyi anlattığımız birçok yakın arkadaşımız olmalı mı?

19:19 İş yaşamında ve özel yaşamda konuştuğumuz her kadın onlara yürüyormuşuz gibi davranıyor. Tersleme ya da çok insancıl davranışa ters tepki veriyorlar. Bu normal mi? Önüne geçmek için ne yapılabilir?

21:35 Gece hayatında eğlenemiyorum. Rahar değilim. Neden acaba? Yeni insanlar olan ortamda da sessiz davranıyorum. Suç kimde neden böyle?

25:56 Bir kızın veya insanın psikolojik profilini nasıl çıkartabiliriz? Bunun için detaylı bir bilgi için kaynak var mı?

30:57 İncel ve tipsiz birine öneriniz nedir?

40:53 Tanıştığım kadınlara bir iki gün içinde buluşma teklif ediyorum ve genelde reddediliyorum. Sanal ya da gerçekte tanıştığımız bir kızla buluşma süreci nasıl bir zamana yayılmalı?

46:40 Sınırdaki kişilik bozukluğu (borderline personality disorder) olan kadın tarafından terk edildim. BPD olduğunu sonradan farkettim. No contact dışında önerileriniz nedir?

48:07 Birinde sınırdaki kişilik bozukluğu (borderline personality disorder) olduğunu nasıl anlarız?

50:44 Karanlık rüya gündüz oyununa (daygame) mesafeli yaklaşıyor. Hala aynı mı düşünüyor?

55:00 Kırmızı hap karamsarlığa neden oluyor mu?

56:38 Nasıl dost ediniz?

59:52 Aynı ortamda bulunduğumuz fakat muhabbetimizin olmayan kız instagramdan istek atıyor. Bu bana yürü çağrısı mıdır?

01:00:58 Genç yaşta saç dökülüp özgüvenini kaybeden kişilere ne önerirsiniz?

01:02:20 Boşanma aşamasındayken bir alfa dul ile çıktım ama kadın daha sonra yapamayacağını söyleyip benden ayrıldı. Birkaç hafta sonra kadını Tinder'da gördüm. Yorumlarınız nedir?

01:05:38 Üç ay iltifat yok diyorsunuz ama kız bana iltifat ediyor, ben ona iltifat etmeyince de sorun çıkarıyor. Altın orana mı uyayım, 3 ay bekleyeyim mi?

01:08:05 Crossfit yapıyorum, 33 yaşımdayım. 2 kere hariç hep reddedildim. Tipsiz olduğumu düşünüyorum. Ne yapabilirim?

01:10:50 Bir kızla buluştuğumda ağzım laf yapmıyor, aklıma bir şey gelmiyor. Çok suskun kalıyorum.

01:12:35 Bakire ve doğulu bir kızla ilişkiye girmek riskli midir?

01:13:20 Eski eşim borderline hastası. 3 yaşında bir çocuğumuz var o nedenle kadınla iletişim kurmam gerekiyor. Nasıl yaklaşmalıyım?

01:16:13 Erkek kardeşim zeki ve yetenekli ama üniversitede çok fazla dağıldı. Hayatında istediği sonuçları alamadıkça depresif olmaya başladı. Ona nasıl yardım edebilirim?

01:18:47 Karanlık rüya inançlı ve müslüman fakat kırmızı hapı bilen birine ne önerir? İnancım nedeniyle kadınlarla cinsel ilişkiye girmiyorum.

01:21:46 Sizi yaşama bağlayan motivasyonunuz nedir?

01:23:32 Karanlık rüya düzgün ve etkili konuşmak için neler yapıyor? 01:25:26 23 yaşımdayım, başarılı olmak istiyorum ve amaçsızca eğlenmekten keyif alamıyorum. 2-3 sene sıkı çalışıp gece hayatından uzak dursam mı?

01:28:50 Kızların tipime geliyor. Tipim iş yapıyormuş gibi geliyor ve bu sinirimi bozuyor. Neyleyim?

01:29:41 Sizler bu zirveye nasıl geldiniz?

01:31:55 Kafamı toparlamakta, deşarj olmakta zorlanıyorum. Düşünceleri kenara bırakamıyorum. Neyleyim?

Hayata eşit şartlarla başlamamak

Mahmut Abi, 4-5 yıldır kırmızı hapla iç içeyim, ancak yine de içgüdüsel olarak ana kuzuluğuna meyilliyim, babası tarafından yetistirilmiş biri kırmızı hapin k sini bilmezken daha erkeksi düşünüyor. Ben bir işe girerken 10 kere düşünürken o direk atlıyor. Ben kırmızı hapı bilsem dahi kadınlar konusunda içgüdüsel bir çekinme yaşarken(örmek veriyorum dmden yazarken) o direk balıklama giriyor. Ben kavga anında aşırı tedirgin olurken o rahatlıkla bunu kaldırıyor.

Şimdi Mahmut Abi ben bu adamla nasıl durumu eşitleyeceğim.

Burada çok duyduğum bir şey bu. Hepsinin konusu farklı ama tema aynı: genetik ve yetiştiriliş ile başından sahip olanlar ile kendini karşılaştırmak.

Burada mesela kendini babası tarafından maskülen yetiştirilen erkekle karşılaştırmaman, fakir bir insanın kendisini babadan zengin biriyle karşılaştırmaması gibi. Onlara bakıp kendini paralamak ancak kendi parasını kazanma işine girişmeyen adamın zihin mastürbasyonudur. Senin yapacağın şey fakirlikten zenginliğe çıkan adamlara bakmak. Bunlar babadan parası olan adamlara bakıp hayıflanmak yerine kendilerinden önce fakirlikten zenginliğe çıkan adamlara odaklandılar. Senin yapman gereken de o.

“Şimdi Mahmut Abi ben bu adamla nasıl durumu eşitleyeceğim.”

Bu zihin yapısından kurtulman lazım önce. Sen bu adamla eşitlemeyeceksin, kendini zengin edeceksin. Sen bu adamla belki hiçbir zaman eşit olmayacaksın ama kendi parayı kazanıp fakirlikten kurtulursan bu senin umrunda olmaz. Sence memur çocuğu olan ama şu an aylık geliri 65 bin Lira olan adam buraya kendini Sabancı veliahtları ile karşılaştırarak mı geldi? Ya da onlara eşit değil diye parasının tadını çıkaramıyor mu sanıyorsun?

Senin yaptığın zihin mastürbasyonu. Kendi durumundan yukarı çıkmış adamları bulup, onların tecrübelerinden kendine bir yol çizip o yolu yürümek varken, ya babadan yok zaten babadan olanlarla nasıl eşit olacağım diye düşünmek, bir şey yapmamana bahane oluyor.

Bu zihin yapısına bir örnek de şurada:

Abi her zaman spora gidin diyorsun maskülenlik için ama benim tanıdığım böyle ortamlarda gözlemlediğim alfa maskülen erkekler hepsi yemesine düşkün göbekli ama öyle sağlıklı bir görünüme sahip olmayan tipler

Şimdi alfa zihin yapısı denilen şey davranışlarla alakalı ve birçok gym faresi de beta ya da en azından mavi haplı adamlar kısmını bir kenara bırakalım. Davranışsal olarak maskülen ama göbekli bir erkek, sinik davranan ama iyi vücutlu bir adamdan daha fazla iş yapacaktır.

Her neyse, o bahsettiği adamlar için sağlıklı olmaları dezavantaj yani o durumlarına rağmen ekstra oyun ile eksiklerini kapatarak maskülen oluyorlar. Onlarda geçmişten gelen bir avantaj var ve sağlıklı bir tip olmamanın dezavantajını yok ediyor. Siz özellikle bu zihin yapısında değilseniz bir de bu engelle uğraşamazsınız ve gereksiz zaman kaybedersiniz. Sizin yapmanız gereken en iyisini yaparak en hızlı şekilde hedefe ulaşmak, yük taşımalarına rağmen hızlı yürüyebilen adamlara bakıp kaytarmak değil.

Bazı adamlar doğuştan ve yetiştiriliştan sakın, negatif duygulara kapılmayan, duygusal güce yatkınlardır. Bazı adamlar negatif duygulara yatkındır. Negatif duygulara yatkın adamın bu konuda doğuştan güçlü adamlara bakıp “bunların çabasız sahip olduğu için ben çok çalışacağım ama yine de belki başaramayacağım veya başarsam bile asla onlar kadar olamayacağım” diyerek çalışmama lüksü yoktur. Önceki örnekteki gibi fakir bir erkeğin babadan zengin adama bakıp “bunların çabasız sahip olduğu için ben çok çalışacağım ama yine de belki başaramayacağım veya başarsam bile asla onlar kadar olamayacağım” demesi gibi bir şeydir. Saçmadır ama çok fazla sayıda insan bunu yapmaya meyilli. Evet belki hiçbir zaman o kadar zengin olmayacak ama şimdikinden çok daha zengin olma ihtimali yüksek. Ayda 4 bin lira kazanırken bunu 10 bine çıkarma fikrine “millet 20 bin kazanırken ben 10 binle geride kalacağım” diye burun kıvrıran, 10 bine çıksa her sene cebinde 72 bin lira ekstra para olmasının bir fark yaratmayacağını sanıyor olamaz. Muhtemelen hayatını değiştirmek zor olduğundan bunu bir bahane olarak kullanıyor.

Kısacası, hayata herkes aynı noktadan başlamıyor. Bazıları çok daha iyi noktalardan başlıyorlar, bazıları ise çok daha kötü noktalardan. Sizin yapmanız gereken eğer şu anki noktadan mutlu değışseniz, daha iyi bir noktaya çıkmaya odaklanmak. O noktanın çok ötesinde olan adamlara bakıp hayıflanmak yerine, oraya sizin olduğunuz yerden çıkan adamların ne yaptıklarına bakmak. “Mahmut sen spor yap diyorsun ama adam göbeği salmış vaziyette piyasada avdan ava atlıyor, boşver sporu falan” demek, “Mahmut sen para kazanıyorsun ama adam babadan zengin vaziyette piyasada avdan ava atlıyor, boşver para kazanmayı” demek ile aynı.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 25, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiğı](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Para Kazanmak](#), [Psikoloji](#) 104 Commentson [Hayata eşit şartlarla başlamak](#)

Sor sor ki öğrenesin #4

Bana (abilerden Mahmut), bu yazı altında istediğinizi sorabilirsiniz. İstedığınızı derken Dolar ne olur, Fenerin dertleri nasıl çözölür gibi sorular sormayın tabii. Kişisel sorular da sormayın. Site teması ile ilgili sorular sorun.

Sadece bir iki paragraflık ve pratik sorulara bakacağım. Yani destan yazmayın ya da “abi her şeyi yapıyorum yine de olmuyor sence neden?” gibi cevabı “ben nereden bileyim?” olan düşük çözünürlüklü sorular da sormayın.

Soruları 300 kelime altında tutarsanız, cevaplanma ihtimalini arttırırsınız. Bir de soruların yayınlanması ve cevaplanması zaman alabilir. Sabırlı olmak lazım. Çok soru geldi, hepsine bakıp yerinde olan her soruya cevap vereceğim.

Soru alımı açık.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 19, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#) 528 Commentson [Sor sor ki öğrenesin #4](#)

Hayat Hedefi Olmayan Başarılı Olamaz | Freddie & Mr Deer

Merhaba dostlarım ben, Mr Deer. Freddie dostum ile ‘Hayat Hedefi Olmayan Başarılı Olamaz’ temalı bir sohbet ettik. Sohbet biraz uzun ama emin olun her saniyesinde farklı bir bakış açısı ile karşılaşacaksınız. Disiplinden, kendini keşfetmeye kadar bir çok önemli konuyu ele aldık. İyi Seyirler!



Author [Mr. Deer](#) Posted on [June 13, 2021](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [İş Yaşamı](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Para Kazanmak](#), [Psikoloji](#), [VideoTags](#) [Başarı](#), [Disiplin](#), [freddie](#), [kendini bulmak](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [mr. deer](#), [mrdeer](#) 52 Commentson [Hayat Hedefi Olmayan Başarılı Olamaz | Freddie & Mr Deer](#)

Ailem Bana Destek Olmuyor | Ailem Bana Engel Oluyor

Merhaba millet. Ben [Mr. Deer](#). ”Ailem bana destek olmuyor”, ”Ailem bana önyak olmuyor” diyen dostlarıma özel bir sohbet. Hem hayatını inşa ederken ailesi tarafından kararları ciddiye alınmayan veya ailesinin kendisine iyi bir örnek olmadığını düşünen dostlarımin sorunlarına dikkat çekiyoruz. Bireylerin yanı sıra ebeveynler içinde tavsiyeler sizlerle dostlarım, iyi seyirler!



Author [Mr. Deer](#) Posted on [June 12, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [İlişkiler](#), [İş Yaşamı](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Para Kazanmak](#), [Psikoloji](#), [VideoTags](#) [Aile](#), [Alfa Erkeği](#), [bahaneler](#), [Disiplin](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın](#)

Pratiği, konfor alanı, Psikoloji7 Commentson Ailem Bana Destek Olmuyor | Ailem Bana Engel Oluyor

Hayat Amacını Nasıl Bulursun? | Sevdiğin İşi Bulmak

Merhaba millet. Ben [Mr. Deer](#). Bu sefer konumuz Hayatımızın Amacını ve Sevdiğimiz İşi bulmak. Ben sevdiğim işi nasıl buldum, yeteneklerimi nasıl keşfettim bunlardan bahsederken; bu konularda sıkıntı çeken dostlarım için önerilerde bulundum. İyi Seyirler!



Author [Mr. Deer](#) Posted on June 12, 2021 Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [İş Yaşamı](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Para Kazanmak](#), [VideoTag](#) [shayat amacı](#), [İş](#), [kendini keşfet](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülenite](#), [mr. deer](#) 17 Commentson Hayat Amacını Nasıl Bulursun? | Sevdiğin İşi Bulmak

Bir kadının sizinle ilişki istemediğini gösteren işaretler

Bir süredir bir kızla buluşuyorsunuz ama kızla ne olduğundan emin değilsiniz. Bu durumda olan erkeklerin %90'ı aslında [Bir Getirisi Olmayan Arkadaşlar](#) (Friends Without Benefits ya da Friendzone) ama azınlık gruba dahil yani kızla ara sıra yatıyor da olabilirsiniz.

Ama eğer şunları duyuyorsanız, çok büyük ihtimalle kız sizinle ilişki istemiyor. İlişki istemiyor ama yatıyorsa ne güzel ama ikisi de yoksa, sizin o döndüğünüz yörüngeden çıkıp gitmeniz en iyisi.

Sizin hayatınızda daha fazla yer işgal etmeye niyeti yoksa.

Sizinle ilişki isteyen bir kadın otomatik olarak sizinle beraber bir gelecek düşünmeye başlar. Bu başlangıçta beraberce yapacağınız küçük şeylerin planlarıdır ya da sizden beraber bir şeyler yapmak için plan yapmanızı ister.

İlişkiye evrilen süreç ilerledikçe kadın sizin daha fazla zamanınızı ve ilginizi işgal etmeye çalışır. Size daha fazla mesaj gönderir, gününüz hakkında sorular sorar, ne yaptığınızı ve tabii ki kiminle yaptığınızı öğrenmeye çalışır.

Bunların olması, “biz neyiz” sorusunun ufukta olduğunu gösterir. Eğer bu davranışları görmüyorsanız, kız ya o noktada değildir ya da o noktada olmaya niyeti yoktur.

Sadece sizin onun için neler yaptığınızla ilgileniyorsa.

Sizinle ilişki düşünen bir kız ile sizin ilginiz hariç bir şey istemeyen bir kız arasındaki en önemli farklardan biri, konu siz olduğunuzda nelere odaklandığıdır.

Sizin hayatınızın nasıl gittiği ile gerçekten ilgileniyor mu yoksa arada nezaketen mi soruyor? Sizin hayatınızda olan biteni merak edip bunların içinde olmak istiyor mu, yoksa konu büyük oranda onun hayatı ve problemleri mi?

Size arzusu olmayan ama sizi yine de çevresinde tutmak isteyen kadın genellikle ben merkezci davranır. Bu kadın sizi ilginiz, desteğiniz ve potansiyel olarak Plan B değerinizi için çevresinde tutar ama size bir arzusu ve sizin için bir şey yapma isteği yoktur.

Bu, kendini kandıran erkeğe genellikle, kızın çok zahmet olmayan bazı şeyleri yapmaması ile görünür olur. Böyle bir durumla karşılaşırsanız, “ben senin için şunu şunu yaptım sen benim için bunu yapmıyorsun” diye zırlamayın. Kızı orada bırakın gidin ve bir daha da sizin için masaya bir şey koymayan insana kendinizi bedava peşkeş çekmeyin.

Başka erkeklerden bahsediyorsa.

Eğer konuşma esnasında başka adamlardan “lafın gelişi” bahsediyorsa, bunun nedeni (a) sizi erkek olarak değil “kız” kanki olarak görüyor olması ya da (b) sizi kıskandırarak [test ediyor](#) olmasıdır.

Ama bir kadın spor salonunda kendisinden numara isteyen yakışıklıdan, sevgililerinden ya da kaçamaklarından bahsediyorsa, kızın erkek arkadaşı değil kız arkadaşı olma yolunda ilerlediğinizi düşünebilirsiniz. Bir kadın eğer sizinle ilişki istiyor olsa, sizinle ilişki ihtimalini azaltacak şeyler yapmaz. Durumu daha karışık hale getirmekten korkar.

Bir kadın size diğer erkeklerle olan ilişki sorularını anlatıyorsa, arkanızı dönüp gidin. Bir daha da o kadının çevresinde uydu olarak dönmeyin.

“Kendine odaklanmak” istiyorsa

Bir kadın size “kendime, hayatıma odaklanmak istiyorum” diyorsa, bu sizi direkt sizi reddetmeden reddetmek için söylediği bir şeydir.

Kadın dilinde “kendine / işine / sınavlarına / hayatına odaklanmak”, ilişkiye açık olmadığı anlamına gelir ... Spesifik olarak **sizinle** ilişkiye. O nedenle sonra onu başka biriyle görürseniz şaşırmayın. Zira bu tür kadın reddedişleri ne kadar genel söylenirse söylensin,

spesifik olarak sizinle ilgilidir. “Şu an ilişki istemiyorum” demek, hemen her zaman “**seninle** ilişki istemiyorum” demektir.

Bu, bir süredir görüştüğünüz ama size karşı bir şey hissetmeyen ya da ilişki içinde olduğunuz ama ilişkiyi bitirmek isteyen kadınların çok kullanacağı bir bahanedir. “Şu an ilişki istemiyorum” diye sizden ayrılan kadınların önemli bir kısmının atlayacağı diğer erkek aslında çoktan hazırdır.

Böyle bir şey duyduğunuzda onu ikna etmeye, onunla tartışmaya kalkışmayın. Devam etme niyetiniz varsa romantik olarak devam etmek istediğinizi ve fikri değişirse sizi aramasını söyleyin, arkanızı dönün ve gidin. Hatalarınız varsa bunlardan ders alın ama bu kadını ikna etmeye çalışmayın.

Sorun sende değil bende diyorsa.

Bir kadının ilişkiyi ya da sizin oldukça fazla yatırım yaptığınız yürümeyi terk ederken çok kullandığı bahanelerden biri de budur. Bunun asıl anlamı şudur: “sorun sende”. Fakat kadınlar tartışmadan ve sizi direkt reddetmekten kaçındıkları için böyle söylerler.

Bu lafı genellikle fazla efendi, itaatkar, sıkıcı ve uysal davrandığınız için duyarsınız. Sizin “efendi” özellikleriniz nedeniyle sizde sorun yoktur (!) ama bunlar yüzünden cinsel olarak itici olduğunuzdan sizi bırakmak ister ve bu da bir miktar suçluluk duygusu getirir.

Böyle bir şey duyduğunuzda onu ikna etmeye, onunla tartışmaya kalkışmayın. Devam etme niyetiniz varsa romantik olarak devam etmek istediğinizi ve fikri değişirse sizi aramasını söyleyin, arkanızı dönün ve gidin. Hatalarınız varsa bunlardan ders alın ama bu kadını ikna etmeye çalışmayın.

Sizin gibi birini bulabilmeyi çok istediğini söylüyorsa.

Bunu duyduğunuz anda, sizin için oyunun bittiğini anlayabilirsiniz. Game over. Arkanızı dönün ve gidin, bir daha kızı arayıp sormayın.

Bir kız bunu size cinsel / duygusal hiçbir çekim duymadığı ama sizin ona verdiğiniz şeyleri takdir ettiği zaman söyler. Siz onun için hemen ulaşılabilirce noktaya gelmişsiniz ama o sizinle bir şeyler istemiyor. Bu lafı da genellikle fazla efendi, itaatkar, sıkıcı ve uysal davrandığınız için duyarsınız. Ama daha önemlisi, kızın sizin ilginizi kazanmak için hemen hiçbir şey yapmadığı, ilginizi bedavadan peşkeş çektiğiniz durumlarda duyarsınız.

Arkanızı dönün, gidin ve bir dahaki sefere bu kadar bedava olmayın.

Her zaman meşgul ya da sizi ekiyorsa

Sizinle birlikte olmak isteyen bir kadın siz ne zaman buluşalım deseniz “meşgulüm” demez. Bir kadın tabii ki meşgul olabilir ve her buluşma teklifinizi kabul etmeyebilir ama bir kadın sizin için zaman ayırmaktan çok başka şeylerle meşgul ise, sizi pek istemediğini anlayabilirsiniz.

Sizinle telefonda iletişimden memnun olan ama buluşmaları çeşitli bahanelerle reddeden kadın, siz bedava ilginizden memnun olabilir ama sizinle işleri ilerletmek istemez. Mesela bir kadın mesajlaşmalarda istekli olabilir ama buluşmaya gelince “bakarız”, “hımmm bilmem ki”, “bu aralat yoğunum”, vs. ile sizi reddediyorsa sizinle işleri ilerletmek istemiyordur. Hatta sizinle buluşmayı istemeyen bir kadın, sıklıkla başka biri ile buluşmaya zaman ayırabiliyordur.

Bir kadın özellikle de alternatif bir zaman önermiyorsa, sosyal medyada oldukça istekli olsa bile vaktinizi boşa harcıyor olma ihtimaliniz çok yüksek.

Sizin ve zamanınızın değerini bilmeyen bir kıza zaman harcayarak, kendinize ve zamanınıza değersizmişsiniz gibi davranmayın.

Bir sıcak bir soğuksa.

Sizinle ilişki için ilgilenmeyen ama sizin ilginizi isteyen bir kadının çok sık yapacağı şeylerden biri de, sizi bir iki adım uzakta tutacak şekilde davranmasıdır. Bu özellikle birçok **tecrübesiz erkeğin** takılıp kaldığı bir nokta. Zira kız ilgiden olmamak için sizi iki üç adım yakınına çekecek kadar sıcak davranırken, fazla yaklaştınız mı sizi iki üç adım uzakta tutacak kadar soğuk davranır. Birçok tecrübesiz erkek ise bu dinamiği tamamen yanlış anlayarak, daha fazla çabalayarak o üç adımlık mesafeyi kapatabileceğini sanar.

Bir kadın birgün “seni özledim” diyecek kadar sıcak, başka gün mesajlarınıza cevap vermeyecek kadar soğuk olabilir. Böyle bir durumda olan tecrübesiz bir erkeğin kafası tamamen karışır. Tipik bir **iyi çocuk**, bardağın sadece dolu tarafına bakar ve soğuk günleri, sıcak günlerin hatırına tolere eder. İyi çocuk tam bir zihin jimnastiği kabiliyeti ile, kafasında prensese çevirdiği kadınla bir sonraki sıcak gün için sabırla bekler. Birgün umutla beklediği öpücüğü alabileceği umuduyla, kadının onayının peşinde koşarken, kendi özsaygısını çöpe atar.

Bir kadın bu davranışları sergileyen bir erkekten anladığı, kendisinin çok değerli biriyken erkeğin ondan daha değersiz olduğudur. Kadının böyle bir erkekle birliktelik istemesinin zor olduğunu söylememize gerek yok sanırım.

Kendinizi **bu duruma sokmayın**. Yakına kadar çekim (sıcak), aman çok yaklaşmasın diye itki (soğuk), bir erkeği yörüngede uydu yapar.

Şu an bir ilişki istemiyorsa

On milyonlarca erkeğin zamanını boşa harcamasına neden olan şeylerden biri de bu absürt bahane. Tecrübesiz birçok erkek bu bahaneye kelimesi kelimesine inanarak, “şu an ilişkiye hazır değilse hazır olmasını beklerim hatta onu ısıtmak için çaba da harcarım” diye yörüngede döner durur.

Kadıncada “şu an ilişki istemiyorum” demek, “seninle ilişki istemiyorum” demektir. Kadınlar bunu genellikle size gerçeği direkt söyleyip sizi üzmemek için yaparlar. Ama bunu için için erkeği yörüngede tutmak için söyleyenleri de vardır.

Bu bahaneye inanarak umutla bekleyen birçok erkek-sat uydusunun sonunda şahit olduğu şey, kadının başka biriyle hemen ilişkiye hazır olmasıdır. Ama on milyonlarca AFC, birinin kendisini seçmesi için onun yanında onun için bir şeyler yapması gerektiğini düşünür ve bu bahaneyi olduğu şey gibi almanın daha mantıklı olduğunu anlamak istemez. Bu bahane bir reddedıştır.

Bir kişinin sizi seçmesi ve sizin için hazır olması için onun yörüngesinde asla beklemeyin.

Sürekli olarak onun çerçevesindeyseniz

Bir kadının her dediği ile aynı fikirdeyseniz, aktiviteleri sürekli olarak onun müsait olmasına göre ayarlıyorsanız, kararları o alıyorsa, aranızdaki dinamiğin kontrolü onun duygularının, ruh halinin ve fikirlerinin elindeyse, onun **çerçevesindesiniz**.

Eğer kendi isteklerinin peşinde koşan, planlarını kendine uyan şekilde yapan, kendi gerçekliğini yaratıp şekillendiren, zamanını boşa harcayan veya saygısız kadınları hayatından çıkarmakta problemi olmayan bir insansanız, kendi çerçevenizdesiniz.

Bir kadın ile ilişkinizin ilişki olabilmesi için, rahatlayıp kontrolü size bırakarak feminen davranmasını sağlayacak şekilde, sizin çerçevenizde olması lazımdır. Eğer sürekli olarak onun isteklerine göre hareket ediyorsanız ve onun liderliğini takip ediyorsanız, kadını maskülen olmaya itiyorsunuz. Bu, kadının sizden soğumasına neden olur.

Bu tabii ilişkiyi zorbalıkla yönetmeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Bu konuda zorlamadan, ufak ayarlarla ve sosyal zeka ile davranmanız gerekiyor.

İletişimi veya cinselliği başlatmıyorsa

Ham arzu, bir kadınla ilişkinizde nerede olduğunuzun en iyi göstergesidir. İletişimi ve seksi sıklıkla kadının başlatması da ham arzunun en iyi göstergelerinden biridir.

Elleri sürekli üzerinizde olan ve sizinle konuşmak için bahaneler yaratan kadın sizi fiziksel ve ruhsal olarak istiyordur. Böyle bir kızın “biz neyiz?” diyerek ilişki başlatmaya çalışması an meselesidir.

Ama burada dikkat etmeniz gereken bir şey var. Bir kadın doğal olarak arkadaş canlısı ve dokunmaya yatkın olabilir. Birçok kadın da uydusu olan erkeklere arkadaşça dokunabilir, koluna girebilir, omzuna başını koyabilir ve bazen elini tutabilir. Hatta bazı kadınlar sizi sizden istediğini alacak kadar ısıtmak için size dokunarak sizi manipüle edebilirler. Burada ölçüt, yoğunluk ve tutarlılıktır.

Eğer bir ilişki istiyorsanız ve bu ilişkinin sağlıklı olmasını istiyorsanız, kadının sizi sizin onu aradığınızdan bir tık daha fazla aradığı noktaya gelecek kadar yatırım yapmasını beklemelisiniz.

İletişimi sizin daha fazla başlatmanız ise sizin muhtaç ve itici olmanıza neden olabilir. Aslına bakarsanız bir kadını itmek için en etkili yöntemlerden birisi, iletişimi sürekli olarak sizin başlatmanızdır. Kadına sizi özlemesi, sizi düşünmesi ve [size ulaşması için zaman ve fırsat vermelisiniz](#).

Gerilimden çok rahatlık varsa

Bir kızın sizinle aşırı rahat olması, onun sizinle ilişki istemediğine dair güçlü bir işaret olabilir. Sürekli ulaşılabilir, itaatkar ve tahmin edilebilir olmanız, çekici değil iticidir.

Fakat burada denge önemlidir zira aşırı gerilim ve özellikle de bu gerilim negatif ise, drama, dengesizlik ve ayrılık getirir. Kötü çocukların sarhoş edici derecede çekici iken ilişkilerinin genelde dengesiz ve kısa ömürlü olmasının nedeni, bu dengesizliktir. Bir kadının kalıp ilişki geliştirebileceği kadar rahat olması, ama sizi tam olarak çözmemiş olması en iyi karışımdır.

Aranızdaki şey tamamen fiziksel ise.

Biriyle beraber olamayan erkeklerin en çok içinde bulundukları durum friendzone olabilir ama tek durum bu değildir. Bazen cinsellik de işin içindedir ama ilişki olmaz. Niyetiniz buysa, eğer duygusal ihtiyaçlarınızı cinsel ihtiyaçlarınızdan ayırabiliyorsanız sorun değil ama bu tür ilişkiler sıklıkla bir tarafın duygusal olarak daha fazla yatırım yapması ve diğerini daha

fazla istemesi ile sonuçlanır. Özellikle de erkek tecrübesiz ise, bir süre sonra kadının içine düşer ve olayı ilişkiye çevirmeye çalışır.

Genel kural şudur: erkek cinselliği, kadın ilişkiyi daha fazla ister. Eğer roller değişirse, erkeğin hüsrana uğraması büyük olasılıktır. Bu nedenle aranızdaki şeyi tek eşli ilişkiye çevirmeye çalışan siz olmayın.

Eski sevgilisini unutamamış ise.

Bir kadın **başka bir erkeğe yatırım yapmış halde ise**, size yatırım yapamaz. Özellikle de yeni ayrılmış bir kız, eski sevgilisini hala tam unutmamış ise, sizinle ilişkiye ya açık olmayacaktır ya da **rebound ilişkiye girecektir**.

Eğer eğlenenize bakıyorsanız, rebound ilişki büyük sorun değil ama kadına gerçekten bağlandıysanız çok can sıkıcı bir durum. Kural olarak eğer ilişki istiyorsanız, eski sevgilisini unutamamış kızı **anlayabilmeyi ve ona duygusal yatırım yapmamayı öğrenmeniz gereklidir**.

Gerekli Zihin Değişikliği

Yukarıda bahsettiğimiz durumlarda çakılı kalmış erkeklerin ortak noktası, kendilerini zihin merkezlerine koymamalarıdır. Bu erkekler, kendilerini (de) ödül olarak görmezler.

Birçok erkek böyle bir durumda kendine ve bize şöyle soruyor:

“Neden benimle ilişki istemiyor? Benimle ilişki istemesi için ne yapmalıyım?”

Oysa şu soruyu soracak şekilde zihinsel değişim geçirmelisiniz:

“Neden bu kızla ilişki isteyeyim? Benimle ilişki için bir şeyler yapıyor mu?”

Kendini ödül olarak görmeyen bir insan maalesef kendisini ödül olarak görmeyenlerin peşinde koşup, kendisini ödül olarak görenleri hor görmeye (yani ben ödül değilim zihin yapısını doğrulamaya) meyillidir. Kendinizi ödül olarak görürseniz, sizi ödül olarak görmeyenlere şans vermemeye, sizi ödül olarak görenlere emeklerinin karşılığını vermeye meyilli olursunuz.

İlişkilerde başarı daha çok sizin doğru zihin yapısında olmanıza bağlıdır, ne kadar çaba harcayıp peşinde koştuğunuza değil. Siz erkek olarak önce başarı ve değer peşinde koşmalısınız, kadın peşinde değil.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#), daha hızlı yanıtlar alabileceğiniz [Patreon kanalımıza](#) üye olabilirsiniz ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 9, 2021](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Friendzone](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Reddedilmek](#) 304
Commentson Bir kadının sizinle ilişki istemediğini gösteren işaretler

Saha Raporu: Kızın turisti ararken beni bulması

Rapor yazmanın içime pek sinmemesinin birkaç nedeni var. Bir kere her erkeğin tarzı çok farklı. Bir erkeğin kuracağı cümle başka tarza sahip bir erkeğin ağzında zorlama durabiliyor. Bir kişide hoş görünen davranış diğer kişinin ilk başta çizdiği karakterle uyuşmadığı için uyumsuz görünüyor.

İkincisi insan ilişkilerinin raporunu tutmak kendi başına garip bir şey. En beğendiğim pick up artistlerden biri olan Willy beç bu yüzden tüm saha videolarını silmişti. Gizli kamerayla saha videosu çekmek rapor yazmaktan daha da garip zaten. Ama gene de kadın-erkek ilişkilerinde modern erkeği silahsız bırakan şu hale baktığımda biraz da gerekli gibiler.

Raporlar sadece şu bakış açısıyla okunursa faydalı olur: “Bu kişinin bir tarzı var, benim de farklı bir tarzım. Bu rapordan kendi oyunuma katabileceğim neler öğrenebilirim?” ... Böyle bakıldığına emin olduktan sonra rapora geçelim.

Daha önce daygameden tanıştığım kızdan [burada](#) bahsetmiştim. Bu kız bir turist rehberiydi. Biraz aceleci bir hali vardı, meğerse kafeleden bir turisti kaybetmiş onu arıyormuş. Ben de onunla o ara tanıştım. Ayaküstü eğlenceli bir muhabbetten sonra birkaç defa buluştuk. Aslında buluşması biraz zor oldu. Bir kere buluşma iptal bile oldu. Kızın buluşmaları sürüncemede bıraktığı sürede kısa ve öz muhabbetler dışında ona pek fazla ulaşmamaya dikkat ettim.

Aramızda iyi bir intiba bırakan bir tanışma gerçekleşmiş olduğunu düşünsem de yeni tanışılan kızın da kendinin mesaj başlatmasını beklemek boşa çıkabiliyor. O yüzden haftada 1 gibi kıza yazdım. Eğer aramızdaki muhabbet biraz daha ilerlemiş olsaydı, onun mesaj başlatmasını da beklerdim.

Sonunda buluşmalarımızda samimiyet ilerledi. Buluşmada alkolden konu açılınca evde güzel bir şarabım olduğundan bahsetmiştim. “İçmiyorum ama evde duruyor” demiştim. Kız “ben

senin yerinde olsam onu şimdiye çoktan bitirmiştim” demişti. Ertesi gün evdeki şarabın fotoğrafını çekip kıza gönderdim. Altına da “şunu beraber içelim” yazdım. Spordan dolayı pek alkol tüketen biri değilim ama işleri kolaylaştırdığı bir gerçek. Kızlar maalesef fazla içiyorlar.

Daha önceki muhabbetle bağlantılı bir şey bulduğunuzda eve çağırması bu yüzden kolay. Özenle ayarlanmış randevuları tavsiye etmediğim gibi eve gelecek kıza yapılan özenli hazırlıkları da tavsiye etmem. Bunların hepsi geri tepen şeyler. Bu kıza “bize gel ve sana güzel bir yemek hazırlayayım” gibi bir şey demek istemezdim.

Geçmişte böyle şeyler söyledim ve dilimin yandığı bir gerçek. Sitede bununla alakalı yazılar var mı bilmiyorum ama erkeğin yemek hazırlaması, titizlenmesi, özenle bir şeyler hazırlaması rol değişimi gibi oluyor. Normalde erkekler olarak biz ayaklarımızı uzatıp dinlenirken kadınınımızın bize yemek hazırlamasını ve bu yemeği beğeneceğimizi ummasını isteriz. Kadın da kesinlikle bunu ister. Bunun tersini teklif etmek mantıklı değil. Bunun yerine şarap ya da kahve diyerek işi basit tutmak daha iyi iş görür.

Aynı şey buluşmalar için de geçerli. Henüz tanıştığınız bir kıza yemeğe çıkarmanız sizi sağlayıcı konumuna yaklaştırıyor. Kızlar da böyle özenli buluşmaları sizden beklemiyorlar (golddigger değilse), sadece siz böyle şeyleri yapmanız gerektiğini hissedebiliyorsunuz. Daha pahalı bir yemeğe çıkarırsan, daha özenli olursan, daha detaycı olursan, daha çok para harcayıp daha güzel bir şey yaparsan bu çabanın kıza sana yaklaştıracak olduğunu düşünüyorsun. Ama genelde tam tersi oluyor.

Bunlar kız için yapacağın büyük çabalardır. Sen kız için bu çabalarda bulunursan kız kendini daha değerli hisseder. Tersine, kızın seni değerli olarak görmesi için kıza çaba harcatman gerek!

İşin kilidi burada: İnsanoğlu için uğrunda birazcık olsa bile çaba harcadığı şeyler önemli hale gelir. Bu yüzden iyi düşünülmüş buluşmalar, özenli ev davetleri sana bir şey kazandırmayacak. Hatta -eğer bunları uzun dönemli, değer verdiğin kız arkadaşın haricinde yeni tanıştığın birine yapıyorsan- senden değer götürecektir. Tüm bu çabalar senin gözünde kıza daha değerli hale getiren şeyler. Ona emek verdikçe kız değerleniyor. Kızın gözünde senin değerli hale gelmen için bunun tersi olmalı, kıza senin için bir şeyler yapmasına izin vermelisin. (Başlangıç olarak kızın gözünde seni değerli hale getirecek çok minik şeyler: Kızın sana bir şey ısmarlaması, sana yemek hazırlaması ya da bir konuda sana düşünceli davranması kız için birer çabadır ve kız çaba harcadıkça sen kızın gözünde değerli hale gelirsin)

Bilinçaltındaki kızın gözüne girme motivasyonu ile kızın elini cebine atmasına izin vermezsen, kız rahatına bakarken sen onun için bir şeyler yaparsan, ona karşı çok düşünceli

davranırsan vb. kıza şunu demiş olursun : “benim için çabalamaya, yani bana değer vermeye zahmet etme”.

Neyse...

Evde şarap içerken bir ara “bu aralar durgunum, pandemi etkiledi” falan diyordu. O anın neşesine aykırı olacak tarzda benim henüz ona bir yabancı olmam ve bana bu yüzden mesafeli olmasıyla alakalı bazı fikirler ortaya döktü.

Yaklaşık 30 dakika sonra sevişiyorken, bugünkü en mutlu yüz ifadesine sahip olduğunu gördüm. Ve az önceki ana atıfta bulunarak “Bak o kadar felsefe yaptığına değdi mi hiç” dedim.

Geçenlerde yıllar önce bir arkadaşımın tavsiyesiyle aldığım ve kitaplığımda beklemekten biraz sararmış olan Taocu sevişmeyle alakalı bir kitabı okumuştum. Bu kitap eski Çinlilerin sevişme tekniklerini anlatıyordu. Buradan güzel bir iki teknik öğrenmişim ve kız üstünde uyguladım. Kitabın geneli bence boş olsa da cinsel birleşmedeki ileri-geri mevzusuna biraz ruh katmayı öğrettiği için faydalı olduğunu söyleyebilirim. Bana göre kitaptaki tek işe yarayan bilgi de buydu zaten. (Nasıl farklı ritimlerle bu işin uygulanacağını anlatıyordu)

Seviştikten sonra şarabın kalanını bitirmek istediğimi söyledim. Şarap içip Tv izlerken “ben şuana kadar 2 kişiyle beraber oldum” dedi. Bir şey sormamıştım ama kendini açıklıyordu. Siz sorun ya da sormayın kadının size kendini açıklama ihtiyacı hissetmesi iyi bir şey. (Henüz seks yapmadığınız kızlarda da bir ilgi işaretidir.)

Ben de cevap olarak “Kadınların söylediğini 2 ile çarp derler” dedim. “Ee ne var bunda?” diyebilirsiniz. Bunu şu yüzden söylüyorum, ukala yanıtlar işe yarıyor ve çekim oluşturuyor. Bu yanıt da öyleydi.

Neyse... Sonuçta onunla tanıştım, bulaşmadığımız süreçte ilgimi kıza dengeli bir şekilde ve her an geri çekebilecek şekilde verdim. Kendimle alakalı her şeyi açık etmeyerek merak etmesine ve sormasına izin verdim. Benim için bir şeyler yapmak istediğinde bunlara hayır demedim.

Erkekler bu saydıklarımın tersini yaparak kızın başta ilgili olacağı varsa bile, kızın ilgisini geri çekmesine neden olabiliyorlar. Kızı bulun, cesaretli olup tanışın, ilgi uyandırmak için onu biraz kaşıyın, ilgisi düşük kızları eleyin, geçmiş tecrübelerinizde ters teptiğini gördüğünüz şeyleri yapmayın, kendi ilginizi dikkatli dağıtın, biraz ukala olun ve yeni sevgiliniz hayırlı olsun.

Son çıkan kitabımı okumanı tavsiye ederim. Tecrübemi sistematik bir şekilde aktardığım [güzel bir kitap oldu.](#)

Yazar: Secret



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [June 6, 2021](#) Categories [Saha Raporu](#) [47](#)
Comments on [Saha Raporu: Kızın turisti ararken beni bulması](#)

Mektup arkadaşı modu ile kendini friendzone’a atmak

[Saha raporu – Hapı Yutmak](#) yazısında Hank Moody şöyle yazmıştı:

2 ay sonra taşınacaktım ve kızı “sıcak” tutmalıydım. Her gün mesajlaşmaya başladık, tabi o zaman oyun falan da yok, mal gibi aklıma ne gelirse yazıyorum falan. 1 ay kadar sonra Mahmut abi ile denk geldiğimizde kızı sordu, “süper gidiyor her gün konuşuyoruz” dedim, “oğlum her gün mesajlaşmak iyi birşey değil kızı soğutursun kendinden” dedi. Hala unutmam içimden “siktir lan ordan sen ne biliyon sanki” dedim. Pişmanım!

Bir kadınla tanıştığınızda yapabileceğiniz hataların en geri dönüşsüzlerinden birisi, nedeni ne olursa olsun o kadınla buluşup yürümek yerine uzun uzun mesajlaşıp konuşmaktır. Bu süreç sizi her zaman olmasa bile büyük ihtimalle pipisiz mektup arkadaşı (Corey Wayne’in daha ağır tabiri ile gay erkek kız arkadaşına – gay male girlfriend) çevirir. Öyle ki, kadın aslında başında sizden hoşlanıyor olsa bile kendi kendinizi friendzone’a atarsınız.

Yani çoğunuzun sandığının aksine hergün saatlerce konuşup mesajlaşmak iyi bir şey değil. Burada yorumlarda bunun yüzlerce örneği var ve yaptığım görüşmelerde de onlarca kere karşılaştığım bir şey:

aynı gün sohbetin sonunda instagramdan da takip etti beni.sonraki 2-3 gün iyice samimileşince numarasını istedim ve whatsapp’tan devam ettik.ayrıca her akşam da discorddan sesli konuştuk ... (günler sonra) ... ama dün bana şöyle bir mesaj attı: ben daha fazla yapamıyorum ilişki insanı olmadığımı,özgürlüğüme düşkün olduğumu biliyordum yine de denedim olmadı.

...

2-3 ay önce bir kızla konuşmaya başladım sonra muhabbet ilerledikçe ben ona karşı farklı duygular hissettiğimi belli etmeye başladım ama baktım ki bu arkadaş olarak düşünüyor yani öyle diyordu

...

Bu kapanmalar bitene kadar kızı sıcak tutmak için hergün konuşuyorduk öyle ki bazen sabahlara kadar saatlerce konuştuk ... Bana karşı bir şey hissetmiyormuş. Burada birkaç problem var. Birincisi ve daha az etkili de olsa sıklıkla başınıza gelecek olan, sizden daha hızlı bir erkeğin (ki şu şekilde telin öbür ucunda kalan adamdan hızlı olmak marifet değil) öne geçmesi. Yani geride kalma ihtimaliniz çok yüksek.

İkincisi, telefonda veya mesajda tüm hayatınızı ortaya döküp sizinle ilgili bir merak veya [gizem](#) bırakmıyorsunuz. Bu, kızla buluştu mu çenesi düşen ve tüm gizemi öldürüp başından kaybeden adam ile aynı şey.

Üçüncüsü ve en önemlisi, sizin oyununuzun ve cinsel çekimin %80'i vücut dili, koku ve fiziksel olarak tenlerinizin birbirinden birkaç santim uzakta olması. Bunlar olmadan sadece konuşup mesajlaşmak kızın kızlarla yaptığı bir şey ve farkında olmadan kızın kız arkadaşı olmakla özdeşleşiyorsunuz.

Dördüncüsü, bir kızla hergün saatlerce konuşabilen veya sürekli mesajlaşan bir adamın hayatında ne yoktur sizce? Bir amaç yoktur. Başka bir kız yoktur. Farkında olmadan amaçsız ve tercih edilmeyen biriyim diye sinyalliyorsunuz. Gerçi bir çoğunuz öylesiniz ama bunu sinyallemeseniz daha iyi olmaz mı?

Ama abi kız sürekli konuşmak ve mesajlaşmak istiyordu!

Olabilir ama bu bahane değil. Kızlar da biriyle ilişki potansiyelini bok etme potansiyeline sahipler ve kızın bunu bok etmesine izin vermeyecektiniz. Ayrıca bunu bir çeşit shit test olarak algılayın. Kızın bilinçaltı algoritmaları sizin saatlerce mesajlaşacak kadar içine düşüp düşmeyeceğinizi test ediyor.

Buna karşı koyun. Sürekli mesajlaşabileceği biri olmayın. Ayrıca daha önce bahsetmiştik, kırmızı hapın birinci işlevi iyi kızın içindeki iyiyi, bozuk üzümlerin içindeki bozukluğu hemen açığa çıkararak kızları elemektir. Yani sürekli mesajlaşmamaya siz kibarca direniyorsanız kötü tepki veren kız, testi geçemez ve kendi kendini eler. Yani “kırmızı hapı uyguladım kız mesajlaşmıyorsa diye kayboldu, nerede bu devlet?” diye isyan etmeyin. Kırmızı hap tasarım olarak en öncelikle erkekleri sürekli beta öder bir konumda acı çekecekleri ilişkilerden uzak tutmak için var, her kızla öldürmek için değil. “Ben yalnızım arkadaşım, kırk yılda bir kız buluyorum, bir kız olsun da çamurdan olsun, kuruşu kuruşuna öderim” diyorsanız yanlış sitedesiniz.

Bakın tekrar ediyorum, haftalarca mesaj / telefon iletişimde kalıp buluşmazsanız, başında size ilgisi olan kızın friendzone’una girebilirsiniz. Kızlar erkeklerin liderliğini takip ederler ve siz “ben mektup arkadaşım” moduna girerseniz bir süre sonra kız “mektup arkadaşım” diye hissetmeye başlayabilir.

Ama abi Eylül'e kadar buluşamayacağız, kızla sürekli mesajlaşmazsam beni unutmaz mı?

Kızın sizi unutmaması için haftada bir iki mesajlaşmanız yeterli ama evet kız sizi unutulabilir.

Fakat gerçek hayat tecrübesi birçok durumda kızı buluşma gününe kadar ara ara yoklamanızın ya da hatta unutup buluşabileceğiniz zaman aramanızın daha etkili olacağını gösteriyor. O zaman hala boşta olursa buluşursunuz, boşta değilse başkasına yönelirsiniz.

Kız beni unutmasın diye arkadaşla dönmenizin bir manası yok.

Der Algorithmus

Şu algoritma oldukça basit ve sizin fazla ilgi / kaynak / zaman harcamadan kadın – erkek ilişkilerinde başarıya ulaşmanız için önemli. Basit derken anlatması basit, uygulaması zor.

Özellikle “ama ödemezsem giderse, bir adım daha atsam belki olacak” ruh haliyle.

Kızla tanıştınız ve mesajlaşıyorsunuz. Ya da telde konuşuyorsunuz. Aranız çok sıcak. Eğer gündüz oyunu, hayat oyunu, Tinder, Instagram gibi bir yerden tanıştıysanız en geç bir hafta içinde buluşma teklif edin. Buluşma teklifi kabul olmazsa biraz daha iletişim kurun ve 5 – 7 gün içinde bir daha buluşma teklif edin. Önceki teklif hiç olmamış gibi. 2 kere reddedilirsanız next. Size ulaşmaya devam ediyorsa bir süre sıcak ama kısa kesin ve ona buluşma teklif etmek için şans verin. Eğer bir hafta içinde bu gelmiyorsa salın gitsin. Diğer kızlara odaklanın.

Buluşuyorsanız 3 -4 buluşmada kıza yürüyün. Bir iş çıkmıyorsa nextleyin.

Peki kızla yakın zamanda buluşma şansınız yoksa? Buluşma olacak zamana kadar bırakın. O zaman aklınıza gelirse yeniden mesajlaşma başlatın. Buluşabilirsiniz, buluşursunuz. Buluşamazsanız, kızı biri kaptıysa, kısmet değilmiş. Birbirinize yazılı değilmişsiniz demek ki

- ☐ Sizin de eliniz armut toplamıyor ya da beş kız kardeş ilişkisi için yok herhalde. Daha olabilir, buluşabilir, buluşmaya istekli kızlara zaman ayırıyorsunuz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 4, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Kadın Psikolojisi](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#) 107 Comments on [Mektup arkadaşı modu ile kendini friendzone'a atmak](#)

Vaka çalışması – Evhamlı davranmak saygıyı ve çekimi mahveder

İlişkiler konusunda yapılan en büyük hatalardan biri, evhamlı (nevrotik) davranmak. Birçok insanın ilişki problemlerinin temelinde bu yatıyor. Biriyle tanışıyorlar, aralarında bir çekim oluşuyor ama kısa süre içerisinde sabırsız, evhamlı ve muhtaç davranmaya ve karşılarındakini ilişki ile kafeslemeye çalışmaya başlıyorlar. Karşılarındaki belli bir süre

içerisinde geri aramadığında, aramalarını beklemlerine rağmen aramadığında ya da beklentileri gerçekleşmediğinde, bir kuyruk acısı hissi ile sinirleniyorlar.

Bu ruh haline giren insanların temel problemleri korku. Genellikle korktuğumuzda öfkeleniriz. Daha derinlerdeki problemleri ise “yeterince iyi olmadıklarına inanmaları.” Kimsenin birbirine sarılmadığı ve seni seviyorum demediği bir aile tipinde büyüyen biri, bir süre sonra içe kapanıyor ve “annem / babam beni neden sevmiyor” düşüncesi “bende eksik olan şey ne?” şeklini alıyor. Bu duygu, yakınlık ve sevgi eksikliği ile kişi sürekli sevilmek isteyen ama sürekli olarak sevilmemeye alıştığı bir durumda çakılı kalabiliyor.

Ben de genç yaşlarımda beklediğim sevgiyi alamamaya duygusal olarak o kadar koşullanmıştım ki, biriyle karşılaştığımda korku içinde oluyordum. Eğer 20 yıl sevgi almamaya alıştığın ve bunu olağanlaştırdığın bir durumda yaşayınca, ihtiyaçlarını zorla karşılamaya çalışmayı, kötü davranmayı ya da trip atmayı öğreniyorsun. Sanki yetişkin bedeninde bir çocuk gibi oluyorsun. Biliyorsunuz çocuklar eğer ebeveynleri kendilerine ilgi göstermiyorsa, hayatlarına dahil olmuyorlarsa kötü davranışlar ile ilgi veya eksik gördükleri şey neyse onu almaya çalışırlar.

20’li yaşlarımda başında, gerçekten hoşlandığım kadınlarla buluşmaya başladığımda, kafamın bir köşesinde her zaman korku vardı. Kafamın bir köşesinde bu sefer de işlerin yolunda gitmeyeceği konusunda bir korku ve inanç vardı. Beni gerçekten seven, romantik olarak hayatında olmak isteyen biri veya bu kişiyle birliktelik nasıl olur hiç bilmiyordum.

Arkadaş edinme konusunda bir problemim yoktu. Aslına bakarsanız bir sürü arkadaşım vardı. Arkadaşlarınızla karşılıklı tatmin için beraber iyi vakit geçirmeniz yeterli. Arkadaşlarımdan olması güzeldi ama onların bana olan sevgilerine ihtiyacım yoktu. Kadın – erkek ilişkilerinde sevdiğim ve beni seven birine karşı ise büyük, muhtaçlık derecesinde bir ihtiyaç duyuyordum. Ama bunun mümkün olamayacağına öyle koşullanmıştım ki, korku ile karşımdakine zorla bir şeyler yaptırmaya çalışıyordum. Sürekli aramalar, sevdiğim kişiye yapışmak, vs. Onu kaybetmenin an meselesi olduğuna inandığımdan, tek odaklandığım şey bu kaybetme korkusu idi. Ve neye odaklanırsan o şeyin olma ihtimalini arttırıyorsun ve bir süre sonra korku ve inançların, kendi kendilerini gerçekleştiren kehanete dönüşüyorlar.

Eğer siz de benim 20li yaşlarımda olduğum gibi biriyseniz, öz kontrolünüzü sağlayacak ve devam ettirecek şekilde davranma alışkanlığını öğrenmelisiniz. Yani örneğin evhamlı hissetmeye başlayıp, size cevap vermekte 5 dakika gecikti diye karşınızdakinin telefonunu mesaj bombardımanına tutmak üzere olduğunuzda, derin bir nefes alıp geri çekilmelisiniz ve kendinize şunu söylemelisiniz: “Ben ona tekrar mesaj atsam ve o bana mesaj atsa daha iyi olmaz mı?” Zira bu olayı bir tenis oyunu gibi görmelisiniz. Birini aradığınızda veya birine mesaj / email attığınızda o kişi size dönmezse biraz sağduyulu olun. Belki meşgul, belki bir toplantıda, belki şarjı bitti, belki acil bir durum var.

Ya da belki siz onun hayatında düşük önceliğe sahipsiniz. Bu durumda ise sizin duruşunuz şu olmalı: “Ben birinin, sevdiğim birinin hayatında düşük öncelikli olmak istemiyorum, yüksek öncelikli olmak istiyorum.” Ama şunu da unutmayın, bu önceliği zorlayarak alamazsınız. Bunu sözle talep ederseniz, alamazsınız. Asıl duruşunuz bunu sizi düşük öncelikli birinden talep etmek değil, sizi düşük öncelikli gören birini bırakıp yüksek öncelikli gören birini sevmektir.

Eğer biri size hemen geri dönmüyorsa, normal bir insan gibi davranın ve bunun iyi bir sebebi olduğunu varsayın. Karşınızdaki insana size mesaj atmak istemesi için zaman ve mesafe verin. Özellikle de bir erkek, birlikte olmak istediği kadına zaman ve mesafeyi vermeli zira bir kadının sizi merak etmek, sizinle ilgili düşünmek, sizin ne hissettiğinizi merak etmek, kendi ne hissediyor merak etmek (yani aşık olmak) için o zaman ve mesafeye ihtiyacı var! Bazı erkekler gerçekten de bir kadının kendilerine aşık olmasına izin vermiyorlar □ Eğer kadının telefonunu mesaja boğarsanız, sürekli peşinde koşarsanız, kendinizi zorla onun hayatına sokmaya çalışırsanız, kolundan zorla tutup sizinle zorla zaman harcamaya zorlarsanız, onu suçlu hissettirmeye çalışırsanız (senin için bla bla yaptım sen benim için falan filan yapmıyorsun gibi), temel olarak kadını **sevgiye muhtaç çocuk gibi konuşursunuz**. Bir çocuk gibi, “sevgiye ihtiyacım var, ama sen beni sevmiyorsun. Neyim yanlış, neyim kötü, beni neden sevmiyorsun ühü ühü ühü ...” diye ağlıyorsunuz.

Bunu yaparsanız karşınızdaki eninde sonunda sizden soğur. Zira siz bu davranışlarla farkında olmadan sürekli olarak “ben değersizim, seni hak etmiyorum ama yalvarırım bari sen sev beni” diye ağlıyorsunuz. Karşınızdakini bir kaideye koyuyorsunuz ve ona kraliçe gibi davranıyorsunuz. “Böyle soylu bir kraliçenin benim gibi sefil bir toprak kölesi ile zaman geçirmek istemeyeceğini biliyorum ama soylu efendim, bana 5 dakika bile olsa ayır lütfen.”

Yıllar önce çok güzel bir kadınla tanışmıştım. Bu kadın gerçekten çok güzeldi ama hayatımda gördüğüm en kendine güvensiz kadındı. Tanıştığımızda bir saat kadar konuşmuştuk ve birkaç kere de buluştuk. İlk konuşmamızda kaç kere “beni arayacaksın değil mi?” diye sordu inanamazsınız. “Doğru yazdın değil mi, o kağıdı kaybetme, vs.” Yanındaki kız arkadaşları onu rahatlatmaya ve bunu da mahvetmesin diye ona yardım etmeye çalışıyorlardı ama kız kendine hakim olamıyordu. İlk buluşmada öpüştük ve iyi vakit geçiriyorduk ama sürekli olarak onunla bir daha buluşmak istemeyeceğim korkusu ile konuşup hareket ediyordu. Sonrasında telefonumu mesaj bombardımanına tuttu. Birkaç gün içerisinde onu bir daha görmek istemiyordum bile. Bu kız bazı kadınlarla nasıl davrandıysam bana öyle davranmıştı ve olayı onların gözünden görmemi sağladı.

Bu tür bir davranışın altındaki neden, sizin istediğiniz şeyi hak etmediğinize ve biri sizi şu an istiyor olsa bile bir süre sonra bir şekilde istememeye başlayacağına inanmanız. Bu inançlar kendi kendilerini gerçekleştiren kehanete dönüşür ve eğer bunlara sahipsenez ve bunlara karşı koymayı öğrenmezseniz, karşınızdaki kişiyi büyük bir çaba ile hayatınızdan kovalarsınız.

Şimdi daha önce telefonla da konuştuğum şu vakaya bakalım. Bu adam 40'ın üstünde ve işinde oldukça başarılı biri. Ama şimdi anlatacağı hikayedeki kadını hayatından dışarı nasıl kovaladığını izleyin. Kadın onu önce friendzone'a attı ama ona tavsiye ettiğim gibi geri çekilince kadın onunla iletişime geçti. Fakat adam kendisine hakim olamayınca olayı yeniden mahvetti. Hem de görünen o ki bu sefer geri dönüşsüz bir şekilde mahvetti.

Koskoca adam 2 yaşında çocuk gibi öfke nöbetine giriyor ve resmen “ver oyuncaklarımı ben eve gidiyorum, bir daha seninle oynamıyorum” şeklinde davranıyor □

Bir insanın size olan çekimini yok etmenin en hızlı yolu, aciz, evhamlı, sabırsız, kontrol manyağı ya da aşırı duygusal davranmaktır. Bu davranış, bir insanın kendisini yeterince değerli ya da sevebilir hissetmediği, başından kaybettiği, istediğini elde edemeyeceği, vs. mesajlarını verecek şekilde düşünmesine ve davranmasına neden olan inanç sisteminin ve modelinin sonucudur. Bunlar nedeniyle ortaya çıkan kontrol manyağı, korku dolu ve çirkin davranışlar hemen herkese itici gelir. Kimsenin gerçekten kendisiyle birlikte olmak istemeyeceğine ve istediğini vermeyeceğine inanan insan, bu davranışlarla bu inancının gerçekleşmesine neden olur ve sonu gelmez bir kendi kendini gerçekleştiren kehanet sarmalında debelenir durur.

Bu hikayedeki erkek, bir kadınla tanışıyor ve çekim duyuyor. Erkeğin doğum günü yaklaşıyor ve bu kadının doğum gününde yanında olmak isteyeceğini varsayıyor. Yani henüz ilişki içinde olmasalar bile sanki ilişkideymişler gibi davranmasını bekliyor. Bu mantıksız beklentisi kadın tarafından gerçekleştirilmeyince de öfkeleniyor ve öfke nöbetine giriyor. 40 yaş üstünde, yetişkin bir erkek olmasına rağmen 5 yaşında çocuk gibi öfke nöbetine giriyor ve bu davranışlarının sonuçları da pek tahmin edilemez değil.

Sana daha önce bahsettiğim kız vardı ya? Hani tatildeyken karşılaştığım ve 10 gün kadar tanıdığım? Senin tavsiyene uyup onunla iletişimi kestim.

En azından burada doğru olanı yapmışsın.

Onun birkaç arkadaşı ile eğlenmeye gittim ve en yakın arkadaşından hergün birkaç defa mesajlaştıklarını öğrendim.

Bu ne demek? Onun arkadaşlarıyla takılarak onun hakkında bilgi topluyorsun ve görünen o ki onun arkadaşları ile onun hakkında konuşuyorsun. Ne yapıyor, kiminle yapıyor öğrenmeye çalışıyorsun. Bu arkadaşları tüm yaptıklarını ona yetiştirecekler. Sen ne yapıyorsun farkında mısın? Git kendine başka arkadaş bul, kendi arkadaşların ile takıl. Başkaları ile takıl. Bu hatayı birçok erkek yapıyor. Kızın arkadaşları ile takılarak kendilerini kızın hayatına zorla sokmaya çalışıyorlar.

Kız bir yere gitmişti ve döndükten 2 gün sonra bana “hey, nasılsın? Ben döndüm ve ofise gideceğim” diye mesaj attı. Gitmeden bana döndüğünde birgün izin alıp beni görmeyi deneyeceğini söylemişti.

Bakın hemen sinirlenecek bir şeyler arıyor zira kadının kendisini görmek istemeyeceğini varsayıyor. Buradan çıkacak enkazı görmek zor değil.

Hemen cevap yazdım. Çok meşguldüm, beni özledin mi yazdım. Zamanın olduğunda buluşalım ve eğlenelim dedim.

Cevap olarak yolculuğunda zor birkaç gün geçirdiğini ve ofiste önemli işleri olduğunu yazdı. İyi hissetmiyormuş ve gelince en yakın arkadaşı ile yemek ayarlamış. Şu sürekli mesajlaştığı arkadaşı ile.

Bu arada adamın ve kadının doğum günleri aynı hafta içinde.

Yazdıklarını görmezden geldim ve konuşmak için mesela Çarşamba bana gelsene yazdım. Burada kızın kolundan zorla tutup onu zorla sana getirmeye çalışıyorsun. Oysa seni görmek istediğini varsayıp “müsait olduğunda görüşmek isterim” demen lazımdı. Kız eğer seni görmek isterse, sana zaman ayırır. Sen ne yapıyorsun? Seni görmek istemediğinden korktuğun için onu kontrol etmeye ve bir şeyleri zorla oldurmaya çalışıyorsun.

Sana güzel bir yemek hazırlarım ve sana bakarım □ yazdım ...

Bu bir davet değil bir zorlama.

Cevap olarak birkaç gün erken uyumam lazım yazdı. Seni anlıyorum, iş gezisinden sonra ben de çok yorgun oluyorum yazdım. “Israr yok, senin sıcak yüzünü yeniden görmek güzel. Baksana doğum günü hazırlıklarını bana bırak. Arkadaşınla konuşacağım.”

Kadının doğum gününü seninle geçirmek istediğini varsayıyorsun ve kendini zorla doğum gününe katmaya çalışıyorsun. Oysa senin “tamam, planların değişirse bana haber ver” deyip arkasını dönmen ve gitmen lazım. Kendini kadının hayatına zorla yerleştirmeye çalışıyorsun ve onun hayatında gerçekte olduğundan daha önemli olmaya çalışıyorsun.

Salı günü yağmur yağacak, eğer trafik kötü olmazsa seni iş yerinde ziyaret edeyim. Şimdi de onun iş yerine zorla gitmeye kalkıyorsun. Oysa senin bir kere kesin bir buluşma ayarlayıp eğer kabul edilmiyorsa fikrin değişirse / gelebilirsen beni ara” diyerek gitmen gerekiyor. Bu söylediklerin kesin buluşma planları bile değil.

Kız seni Çarşamba ziyaret etmeye çalışacağım dedi. Ben de güzel, akşam yemekte iyi vakit geçireceğiz dedim.

Kız sana uğrayabilirim diyor sen ise ... kadın ne diyor dinlemiyorsun bile.

Çarşamba sabahı bana mutlu yıllar mesajı attı. Ben de teşekkür ettim ve akşam görüşürüz yazdım. Akşam bana bir mail attı ve havanın çok yağmurlu olduğunu, taksi bulamadığını, ofiste kaldığını ve gelmeyi istemesine rağmen bu akşam gelemeyeceğini söyledi.

Ben “bugün doğum günüm. Gelmenin zor olmasını anlasam da bugün özel bir günüm ve seni kaç gündür görmüyorum.

Adamın içindeki 5 yaşındaki oğlan çocuğunun nasıl da öfke içinde ağladığını görebiliyorsunuz değil mi?

Beni umursamıyorsun ve sözlerinin bir anlamı yok. Bu haftasonu kızlarla iyi vakit geçirmeni diliyorum yazdım.

Offf offf ...

Gitmeden önce iyi bir akşam geçirmiştik. Uzaktayken özellikle aramadı ama arkadaşı ile araştırmaya devam etti.

Bu da sana kızın arkadaşı ile konuşmayı seninle konuşmaya tercih ettiğini ve senden uzak durduğunu söylemiyor? Neden senden uzak duruyor? Zira senin dramadan başka bir şey olmadığını biliyor.

Bana geleceğini söyledi ama gelemeyeceğini anlayınca aramak yerine mail atıyor. Bu kabul edilebilir bir davranış değil. Bunu bana birkaç kere daha yaptı. Onu görme ihtimali ile beni heyecanlandırıp daha sonra son dakikada ekti.

Bu da sana kızın davranışları ile seni görmek istemediğini açık açık gösterdiği anlamına geliyor. Akli başında bir kadın senin gibi ağlak oğlan çocuğu ile görüşmeyi neden istesin ki?

Akşam evde sinir içinde bu kadını anlamaya çalışırken internette narsist kişilik bozukluğu diye bir şeye rastladım.

Yani başka bir deyişle kendi nevroitik davranışlarına kılıf bulmak için internette araştırma yaptın.

Bunu okudukça kızın bu problemin belirtilerini bana olan davranışlarında gösterdiğini anladım. Tamam onunla tanıştığımızdan beridir erkek gibi davranmıyorum ama bence bu kadında narsist kişilik bozukluğu var.

Belki. Ama sen ona sana ulaşması için gerekli boşluğu hiç vermedin zira sürekli olarak kadını bir şeyler yapmaya zorladın.

Bu sabah o kadar öfkeliydim ki ona narsist kişilik bozukluğu linkini gönderdim ve yardıma ihtiyacı olduğunu yazdım. Ayrıca ondaki anahtarları resepsiyona bırakmasını ve bir daha bana ulaşmamasını söyledim.

Haftasonu üç kızla buluşacağım ve onu aramaya niyetim yok. O bana ulaşırsa da bu [bir sıcak bir soğuk](#) davranışlarını çekebilir miyim bilmiyorum.

Kıza bu iş bitti demişsin yani bundan sonra araşmanın bir önemi yok.

Hem onu hem de beni değerlendirerek bu arıza kişinin peşinden koşmanın bir anlamı var mı bana söyler misin? Daha önce böyle birine rastlamamıştım. Onu asla aramam.

Onu bir daha aramaman muhtemelen onu çok mutlu edecektir. Senin ne yaptığını ve uygunsuz davranışlarını anlattım. Yetişkin bir erkek gibi değil 5 yaşında bir çocuk gibi davranıyorsun. Üzgünüm ama gerçek bu.

Olur da sana ulaşırsa buluşmak istediğini var say ve kesin bir buluşma teklif et. Öyle bakınız, uğrarım, araştırız tarzı değil kesin bir buluşma. Bu olmuyorsa kesin bir tarih için uygun olursan bana haber ver de ve bırak git. Bir şeyler yapması için zorlama.

Kızın davranışları zaten seninle görüşmek istemediğini gösteriyor. Böyle atarlı davranan biri ile kim görüşmek ister ki? Bu aşamada bu iş geri dönüşsüz bitmiş benziyor. Bitti gitti dedikten sonra bu kızın araması düşük ihtimal.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.

Çeviri: Acting Neurotic Ruins Attraction & Respec

Month: July 2021

Zayıflığı güç olarak tanımlamak

Amerikalı altın madalyalı sporcu Simone Biles, müsabakada bir hareketi yanlış yaptıktan sonra hemen toparlanıp elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmak yerine, oracıkta havlu attı ve takımı da Rusya'ya yenildi. Önce sağlık sorunu dediler ama sonra kendisi çıkıp “ruhsal problemlerin var, sadece yapasım gelmedi” gibi bir şeyler zırvaladı ve şunları ekledi:

“Kendime eskisi kadar güvenmiyorum. Belki de yaşlanma. Bazı günler herkes hakkınızda tweet atıyor ve dünyanın tüm ağırlığı üstünüze çöküyor. Biz sadece sporcu değil insanız ve bazen geri adım atmanız gerekir.”

Olimpiyatlara çıkan elit bir sporcu olarak profesyonel olarak işin, baskı altında en iyi performansı göstermek, sonuna kadar mücadele etmek ama sen sosyal medyadaki 99%u saçma sapan insanların tweetleri ile sarsılabiliyorsun? Bravo. Biles sanki birden bire altın

madalya kazanmaktan sıkılmış da sosyal medyada sempati toplayıp dopamin kazanmaya çalışıyor gibi.

Bu olayın hemen ardından medya ve sosyal medya, Biles’a destek mesajları ile doldu. Aman çok üstüne gitmeyin gibi hadi bir dereceye kadar anlaşılır mesajlar tamam da, bu yaptığını “cesaret” olarak kutlayan mesajlar dolmaya başladı. İçinden gelmediği için takım arkadaşlarını yarı yolda bırakıp Rus ekibin altına atmak cesur ve saygı duyulası bir hareketmiş. İlham verici bir hareketmiş!

Arkadaşlarını yarı yolda bırakıp sonra içinden gelmedi tadında açıklamalar yapmaya cesaret denmez, korkaklık denir. Bu insanların profesyonel olarak eğitimini aldıkları ve sorumlulukları olan tek şey orada baskı altında bile olsa eğilip bükülmeden mücadele etmek ve onu yapamadıklarında ise cesur ve ilham verici oluyorlar!

Yeni dünyanın yeni normallerinden biri de sanırım pes etmeyi cesaret olarak tanımlamak. Kişisel sorumluluğu, “ama duygular” duyarı ile reddetmek.

Öyle bir sosyal mühendislik çağında yaşıyoruz ki, her şey tersi ile tanımlanmaya başladı. Korkaklık cesaret, duygusal zayıflık güç, fikirler gerçek, gerçekler nefret, gericilik ilerilik, erkekler kadın, kadınlar erkek, vs. En ufak zorluk gördüğümüzde etrafa duygusal zayıflık kusmak cesaret olarak tanımlanıyor. Zorluk karşısında duygusal gücünü ve soğukkanlılığını korumak ise biliyorsunuz muhtemelen toksik maskülenite □

Cesaret, zorluk karşısında, baskı karşısında pes etmeyi reddetmektir. Bir kere yanlış yaptın diye ağlayarak havlu atmak cesaret değildir. Hayat zor, hayat mücadele gerektiriyor ve kolay değil. İnsanları hayata hazırlamanın yolu onlara gerçekten cesur olmaları konusunda yol göstermek, zayıflığı cesaret ve ilham verici bir şey olarak satmak değil.

Ruhsal bozuklukların olmadığını iddia etmiyorum. Sorun birçok insanın ruhsal bozukluğu, kendi zayıf hayatta kalma mekanizmalarına, dürtülerini kontrol edecek güçte olmamalarına kılıf olarak kullanmaya başlamaları. Daha doğrusu bu konularda güçlenmek yerine, ruhsal bir problemim var diye herhangi bir klinik tanı almadan havlu atmaları. Ama asıl sorun, bunun teşvik edilmesi.

Biten ilişkinin ardından

İlişkiler başlarlar, bir süre devam ederler ve biterler. Günümüzde **popüler kültür beyin yıkamasıyla** neredeyse **kutsal bir şeymiş gibi algılsalar da**, ilişkiler insan hayatında belli dönemlerdir. Abartılacak, takılı kalınacak, takıntı yapılacak şeyler değildir.

İlişkiler bittiklerinde, özellikle terk edilen taraftan şuna benzer şeyleri çok duyuyorum:

Ama yaşamış çok şey var. O kadar emek boşa mı gidecek?

Çok emek verdim hocam, hepsi boşa mı gitsin?

Ne kadar saçma laflar bunlar. Tamam ilişki bitimleri acıdır ve o acıyla insanlar fazlaca duygusallaşıp böyle şeyler söyleyebiliyorlar. Fakat biraz düşünelim. O kadar emek boşa gitti diye düşünüyorsanız, o kadar emek harcıyıp ilişki boyunca pek bir şey almamış olmanız lazım. Emeklerinizin karşılığını ilişki süresince almadıysanız o ilişkinin bitmesi zaten sizin için hayırlı bir şey.

Ya da karşılığını aldığınızdan çok daha fazla emek harcadıysanız, o ekstra emeği neden harcadınız sanıyorsunuz? Çok iyi ve ulvi bir şahıs olduğunuzdan mı? Hayır. Çok büyük ihtimalle, korkunuzdan, **o emeği harcamazsam kaybederim diye korktuğunuzdan**. Bir ilişki için aldığınızdan bir miktar fazlasını vermek hiç de kötü bir şey değil ama aldığınızdan çok daha fazlasını vermek genellikle şunlardan biri ve çoğu durumda birçoğu nedeniyledir:

- sizin o ilişki için kendinizi yeterli görememeniz ve varlığınızın pek bir anlam ifade etmediğine inanmanız
 - karşınızdakini hayatınızın aşkı, size yazılmış **ruh ikizi** sanmanız
- sizin kendinizi yarım olmanız tam olmak için başka birine ihtiyaç duymanız. *İyi bir ilişki, yarım iki insanın birbirini tamamlaması ile olmaz, tam iki insanın tamlıklarını paylaşmaları ile olur*. Sevgiliniz hayatınızın bir döneminde sizin yoldaşınızdır. Sevgilinizi hayatınızın merkezi yaparsanız, onun hayatınızdan çıkma ihtimalini arttırırsınız. Kimse kendisine muhtaç, kendisi olmadan yaşayamayacak biri ile beraber olmak istemez. Yanında beraber yürüyebileceği birini ister, duygusal olarak birbirlerine destek olabilirler elbet ama duygusal olarak sırtında taşımak zorunda olduğu birini kimse istemez.
- Günümüzde ilişkiler, sevgililik aşırı abartılıyor. Popüler kültür, sevgilisi olmayan insanı yarım bir insan olarak tanıtıyor. İnsanlar yalnız başlarına da mutlu olamayacaklarına inanıp, mutlaka birini bulmak zorunda hissediyorlar. Ya da buldukları insanı kaybedemeyeceklerine inandırılıyorlar.

Yanlış anlamayın. Ne mutlu uzun süre beraber olan ve hatta beraber yaşlanan insanlara. Ama ergenliğinizdeki ya da 20lerinizdeki sevgilinizle 30larınızda evli ve çocuklu olmanız norm değil istisna! Hayatınıza birden fazla sevgili girecek ve bu da kötü bir şey değil.

O nedenle, ilişkiye yatırım yapıyorsanız, karşılığını alın. Karşılığını yeterince alamadığınız ilişkileri siz bitirin. Eğer karşılığını aldıysanız, ilişki bittiğinde ama onca emeğim diye ağlamayın. Hayatınızın güzel bir dönemiymiş ve bitti.

Uzun süredir ilişki danışmanlığı yapıyorum. İlişki bitimlerinde konuştuğum ve terk edilen insanların çoğu, benimle ilk konuştuklarında sanki bir daha hiç mutlu olamayacaklar gibi hissediyorlar. Gerçi çoğu zaten biten ilişkide de mutlu değil ve temel dertleri birini bulamam korkusu ama o yan konu. Bu insanların daha sonra konuştuklarımın çoğu, o “asla unutamam” dedikleri ilişkiyi geride bırakıp kendi hayatlarına devam ediyorlar. Çoğu, ne kadar abartmışım, unutamam diyordum, düşünmeden bir saniye duramıyordum şimdi aklıma gelmiyor bile diyorlar.

İlişki yatırımı diye bir şey yoktur arkadaşlar. Ya da daha doğrusu vardır ama tek ve en önemli şey değildir. Bir insanın size olan **duygusal ve cinsel çekimi** en önemli şeydir. İlişkiler konusunda dün dündür, bugün bugün. Yıllarca ilişki için verdiğiniz çaba, ancak karşınızdakinin gözünde ancak sizi sevdiği sürece değerlidir. İlgi, sevgi biterse o yatırımın değeri vardır ama ilişkiyi devam ettirmek için bir değeri yoktur.

3 ay önce aşkımdan ölüyordu ama?

Burada anahtar kelime 3 ay önce. İlişkinizden 3 ay önce de varlığından haberi yoktu. İnsanların birbirine olan duygusal ve cinsel çekimleri sabit değil ki? 3 ay önce seni seviyor diye sonsuza kadar seni sevecek diyen kim? Masallar mı?

Dedelerimizin birbirlerine bu tür saplantılı ve statik aşkın insan hayatını nasıl da mahvedebileceğini göstermek için anlattıkları masallar, 300 yıl önce başlayan romantizm akımında ulvi aşk hikayeleri diye pazarlanıyorlar.

Leyla ile Mecnun’u düşünün. Leyla’nın ismi Leyla da, Kays’a neden mecnun yani cin tarafından ele geçirilmiş anlamında “sahipli” diyorlar! Sheakespeare’ın 13 yaşında iki çocuğun birbirlerine saplantılı aşk ile takılmaları ve 5 – 10 gün içinde intihar edip ölmeleri ile sonuçlanan Romeo ve Juliet hikayesi bir uyarıdır, sıcacık bir aşk hikayesi değil! Aşk başlar ve koşullar devam edemezse biter. Siz yolunuza gidirsiniz. Eğer yolunuza gidemez saplanır kalırsanız, Mecnun olursunuz, Romeo gibi mahvolursunuz. Hikayelerin ana fikri bu. Öyle saçma sapan bir romantizm çağında yaşıyoruz ki, bunlar ulvi aşk hikayeleri diye algılanıyor. İnsanlar keşke böyle aşık olsam diye hayıflanabiliyor! İnanılır gibi değil. Keşke böyle ruh hastası olsam da hayatım kararsa diye hayıflanmak için gerekli beyin yıkamayı düşünün.

İlişkileri yaşayın, keyfine varın, hayatınızın mutlu bir dönemi olsunlar ama o ilişkiler olmadan yaşayamayacak kadar zayıf olduğunuzu sanmayın. Değilsiniz. İnsan çok daha güçlü bir yaratık. Yeni limanlara yelken açabilecek kadar güçlü ve dinamik bir yaratık. Bu gücün farkında değilseniz, tebrikler. Beyniniz romantizmin beyin yıkaması ile çok güzel yıkanmış demek. Bu ayrılığı bu masallardan kurtulmak için bir fırsat olarak kullanın. Bu masallar olmadan çok daha mutlu ve çok daha gerçek sevgiye sahip olacaksınız.

Author Mahmut Abi Posted on July 29, 2021 Categories İlişkiler, Mavi Hap Tags Aşk Acısı, Ayrılık, Ayrılık Acısı, Eski Sevgili, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, No Contact Kuralı 146 Comments on Biten ilişkinin ardından

Erkek Adam Türkçe Podcast – Gurkanzone ile E-Ticaret ve Dijital Pazarlama üzerine

Bu podcastta Freddie, @Gurkanzone ile E-Ticaret ve Dijital Pazarlama üzerine konuşuyor.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Freddie'nin Twitch adresi : <https://twitch.tv/freddmercurian>

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Author Mahmut Abi Posted on July 28, 2021 Categories İş Yaşamı, Podcast, Video Tags Para, Para kazanmak, Podcast, Podcast Türkiye, Türkçe Podcast 1 Comment on Erkek Adam Türkçe Podcast – Gurkanzone ile E-Ticaret ve Dijital Pazarlama üzerine

Kızlara nasıl yürünür (ya da yürünmez)?

Kadınlar konusunda başarısız karakterlerin gelmiş geçmiş en sevimlisi, her erkeğin mutlaka bilmesi gereken sock gap(*), nudity buffer (**) gibi kavramların yaratıcısı Jeff Murdock ([Coupling](#)), barda kızlara nasıl yürünmez dersi veriyor. Gerçi şansına bu sefer başarılı oluyor

□

“Shadine” Jeff □

Bunu gördükçe aklıma kıza yürümeden önce “Boğaz ne güzel değil mi?” demeyi kurgulayan ama yürüyünce “aa bak gemi” diyen şaşkın bir arkadaşım gelir. Adam bunu yanımda yaptı düşünsenize arkadaşınız kıza dönüp “aa bak gemi diyor” □

Kız “hı hı” diye uzaklaştıktan sonra “oğlum o kız aa bak gemi demek için bir 15 yaş büyük değil mi napıyorsun? Atta gidelim de bari” diye şaşkın şaşkın sorduğumda, “abi ya ben bak boğaz ne güzel değil mi? diyecektim heyecandan ağzımdan öyle çıktı” demişti □

(*) çorap aralığı : “(Cinsel birleşme öncesi) çorabını tam olarak ne zaman çıkarıyorsun? Benim tavsiyem ayakkabılarını çıkardıktan hemen sonra ve pantolonunu çıkarmadan önce çıkarman. Bu, çorap aralığıdır ve bu aralığı kaçırırsan birden bire çorapları ayaklarında ve çıplak bir adam olursun. Kendisine saygısı olan hiçbir kadın, çorapları ayaklarında olan çıplak bir erkeğin kendisi ile seks yapmasına izin vermez.”

(**) çıplaklık penceresi: erkekler bir kadını gördükleri andan itibaren gözleriyle soymaya başlamaktadırlar. bu işlemin sona ermesi ise 5 dakika sürmektedir (çünkü göğüs uçlarının analizi incelikli bir iştir ve zaman alır). Bu zaman zarfı içerisinde ideal olan gidip kızla konuşmaktır. Bu süre aşıldığı takdirde kadın erkek karşısında çıplak olacağından erkeğin heyecanlanmadan ve serinkanlı bir şekilde oyununu oynaması mümkün olmamaktadır.

Month: August 2021 **Bir aldatılma ve boşanma hikayesi**

Öncelikle merhabalar uzun zamandan beri siteye girmemiştim. [Karımın cinsel isteğini nasıl arttırabilirim?](#) yazısını görünce yazmadan da, yapamadım.

Genelde ilk çocuktan sonra ya da evliliğin 10. Yılından sonra kadınlarda böyle arızalar olabiliyorlar. “Ben sevişmeyi sevmiyorum”, “ben cinsellikten eskisi kadar zevk almıyorum”, “ben zaten sekse düşkün bir insan değilim”, “Başım ağrıyor” vs... Ben kendi tecrübelerimden ve Mahmut Abi’nin yüzlerce tecrübesinden yola çıkarak söyleyebilirim ki, yazıdaki teşhis doğru. Eşiniz artık kendi çerçevesinde yaşıyor ve sizi sadece elde tutuyor. Emin olun, eşinizi [kendi çerçevenize](#) yani eşinizin sizin ve onunla birlikte kurduğunuz ailenin çerçevesinde yaşaması gerekiyor. Yoksa sizi hayat arkadaşı olarak kabul eder fakat koca olarak kabul etmez. Bunun sağlamanın tek yolu da, kendiniz için yaşamanız, kendinize dikkat ve özen göstermeniz. Kendinizle ilgili kararlar alın ve uygulayın. Ani değişimler [merak](#), merak başka istekler yaratır bayanlarda.

Ben şimdi 42 yaşındayım. 7 ay önce eşimden boşandım. Mahmut Bey’le de [skype üzerinde](#) o dönem değerlendirme yapmıştık. Eşiminle cinsellik yönünden aynı şeyleri yaşamış ve whatsapp üzerinden başka bir adamla konuşmalarını yakalamıştım. Sonrasında barışmak gibi aptalık gösterip tekrar eve döndükten bir süre sonra bu sefer benden habersiz bir cep telefonunu yakalamıştım. Bu telefonun içinde başka bir adamla bir sürü mesaj ve aramalar vardı.

O dönemde bana yukarıdaki maddeleri bahaneleri [seks yapmamak](#) için eşim bana sürekli sıralıyordu. Hatun kişi, beni [onu tatmin edememekle, şunla bunla her şeyle suçladı](#). [İnsellikten](#) kaynaklı, evimin mükemmel babası olmam istememden dolayı ne dediyse boynumu büktüm ve kabul ettim. Ama kendimde bir dönüşüme başladım. Spor salonu, yüzme, krav maga son olarak askeri pentathlon gibi sporlardan sonra vücudumu bir şekle soktum. Bütün gardrobumu yeniledim saç ektirdim, arabamı daha üst düzey yaptım (sen kendi paranı yemezsen yiyecek çıkıyor a.k.a [alfa öder beta siker](#)).

Bu süreçte, biri 27 diğeri 38 yaşında2 tane tabak yaptım. Bu sayede cinsellik konusunda şunu anladım ki ben aslında zevk verebiliyor muşum. 40 yaşından sonra, elektro gitar çalmayı öğrendim. Hepsi bu sitenin rehberliği ve yol haritası sayesinde. Şu an yaşadığım mükemmel bir hayat mı? Değil. Kızımın aynı evde yaşamak için sağ kolumu verirdim. Ama en son 2 ay önce eski eşim benimle birlikte olmak istedi cinsel yönden kaç seneden beri ağzından çıkmayan sözleri duydum. Artık umrumda da değil ama gurur vericiydi. Yani sen kendinde önemli ve olumlu yönde bir değişimler yaparsan, işine ve hayatına odaklanırsan kendi hayatının lideri olursan seni takip edenler oluyor bu hayata...

40 yaşında dedektifçilik oynadım, erkekliğimden şüphe ettim, aldatıldığımı için hüngür ağladım, çok kırıldım inanın. Kendini karısının çocuğunun mutluluğuna adanmış adam gibi adam denilen bir adamdım. Şimdi ise kötü değilim fakat kendim için yaşadığım için dışarıdan bencil olarak değerlendiriliyorum. Fakat bazı şeyler sondan öte bir başlangıç oluyor... Hayat bazen insana bambaşka şeyler ve farklı bir hayat tarzı getiriyor. Siz yeter ki o isteği ve disiplini kendiniz de bulun. Gerisi mucize gibi kendi kendine oluyor.

Boşanma olayına da bir kaç not düşmek istiyorum. Erkekler boşanma olayında maça 5-0 yenik, deplasmanda ve seyircisiz, sahaya 9 kişi ve hakemde direkt satılmış olarak çıkıyor. Aldatma davası ikiye ayrılıyor: aldatma ve zina. Zinayı kanıtlamanız çok zor. Kanıtlasanız bile elinize düşük bir mevla tazminat bile vermiyorlar. Bırakın çocuğunuz varsa velayet almanız bile çok zor. Arkadaşlar aldatılma, aldatanı yakalama, boşanma ve hayatta bakış açısı konusunda uzman olmasam da çok büyük tecrübeler geçirdim. İsteyen admin mail adresimi alıp danışabilir. Elimden geldiğince yardımcı olurum. Mahmut bey iyi bir insan tek kusuru şu %90 olayı çözümlemesine rağmen %10 üzerinden konuşup mümkün olduğunca kırmadan üzmeden birşeyleri kibarca ifade ediyor.

Her şey için teşekkürler.

Bu arada telefon daki mesajlar boşanma davalarında ne kadar etkili ona da değineyim.

Aynı gün içinde atılmış altı karşılıklı mesaj boşanmada sadece tarafın kusurunu belirtir. 5-10 bin gibi bir tazminat alırsın. Davanın ilerleyen dönemlerinde nafaka ödeme ihtimalin bile var.

Tabi ki mesajın nasıl ele geçirildiği, bu yöntemin yasal olup olmadığı da önemli. Bunlar halen Yargıtay da tartışılan konular ve farklı kararlara bağlanan hükümler var. Kimi kararlar aldatan eşin kişisel verilerinin onun rızası ve haberi olmadan hukuksuzca elde edildiği için, delil sayılmayacağını ve bu yüzden aldatılana hapis cezası veren hükümler var. Bir başka davada ise, eşin aldatmayı ispatlamasının tek yolunun bu olduğunu ve casus yazılım ile ele geçirdiği kanıtların hukuksuz yollarla ele geçirilmesine rağmen kanıt olarak sayılmasına karar veren hükümler var.

Bir de burada mesajlaşmanın ne zaman öğrenildiği önemli. 6 ayı geçtiyse, ve hala bir dava yoksa affetmiş sayılıyorsunuz. Ancak aldatılma hala devam ediyorsa ki bu sefer hala devam ettiğini kanıtlamaya çalışıyorsunuz ve delil olarak sayılıyor. Sitedeki evli kardeşlerime yada hasbel kader yolu düşmüş bu yazıyı okuyan arkadaşlarıms hitaben de bu kadar hukuksal ıvır zıvır içinde şunu belirtmek isterim. Aldatılmak insanın çok canını yakar, çok üzülsünüz. Bu konuda her detayı öğrenmek istersiniz öğrendikçe daha da üzülsünüz. Böyle bir durumla karşılaştığınızda;

1.Sakin affetmeyin anen sitede yazdığı gibi... Çünkü aldatan yine aldatır. Sen onun hipergamik duygularında sadece sağlayıcısın, koca değil. Hatta yakaladığınız zaman öyle yüklenin ki hipergamisi tuzla buz olacak. Hipergaminin paramparça olduğu bu dönem anlaşmalı boşanma kağıtlarına imza atmak için uygun bir dönem ve oldukça kısa bir dönemdir.

2. Artık aldatmayla ilişkili hiçbir şey araştırmayın. Öğreneceğiniz her detay, canınızı daha da yakacaktır.

3. Hayatta başka şeylere konsantre olun ve gününüzü programlayın. Kendinize görevler koyun ve [disiplinize olun](#). Mesala ben her sabah yatağımı askerdeki gibi topluyorum. Böylece günün ilk görevini başarıyorum. İkinci, üçüncü görev derken basit olsa da bu görevler sizin hem disiplinize olmanıza hem de başarı duygusu birikerek sizin kendinize güveninizi kazanmanıza yardımcı oluyor.

Dediğim gibi zor bir durum, ben bile hala yaralarımı saramadım. Kırmızı hapı tam olarak sindiremedim ki hala buraya bu kadar uzun yazabiliyorum. Affedin arkadaşlar 40 yaşından sonra kırmızı hap bu kadar oluyor.

Konuk Yazar: Certixisgod

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [August 30, 2021](#) Categories [Boşanma](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Aldatma](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Hipergami](#), [Kadınlar neden aldatır](#) 54 Comments on [Bir aldatılma ve boşanma hikayesi](#)

Duygusal anlamda birşey hissetmemiş olması dış görünüşle mi alakalı?

2019 da tanıştık arkadaştık taa ki ona açılana kadar 2021 haziran sonlarına doğru. 2020 de de buluşmalar oldu iki tane ama sokağa çıkma yasağı engel olmuştu o zaman açılamadım.

Yoksa sadece dış görünüş olarak beğeni vardı ki denemek istedi. Fakat zamanla bir his oluşmadığı için bitirdi hissiyat yok diye.

Ben beğenmediği erkekle sinemaya adalara giden kendi rezidans odasına davet eden bir kız görmedim. Fotoğrafa kalpli emoji atan sevgili gibi davranan. Bunu da 2 ay boyunca yaptı.

Bence gayet hoşsun tip ama önemli olan o değil şu an demesi yalan mı?

Tipimi 2019 yılından beri biliyor.

Sizce 5-6 kere buluşmak, 2 aylık flört denemesi ardından duygusal anlamda birşey hissetmemiş olması dış görünüşle mi alakalıdır?

2019 yılında tanışmış ve 2021 yılına kadar [arkadaşı oynadıktan](#) sonra pat diye açılmış. Birçok erkeğin yaptığı bir hata bu. Önce uzun süre arkadaşını oynayıp atak yapacakları fırsatı kollamak ve daha sonra birden bire “açılmak”. Genellikle reddedilmeyi göğüsleyecek gücü olmayan erkeklerin taktiğidir. Birçok erkek, kısa süre içerisinde kızın kendisini isteyip istemediğini kesin olarak anlayacak şekilde yürüyüp, reddedilme riskini ve umduğu şeyin olmamasının acısıyla yüzleşmeyi göze almaktansa, uzun süre arkadaş bölgesinde yani friendzone içinde belirsizlik içinde ama bir umutla yaşamayı tercih eder. Ve bu süreçte de kızın gözünde bir arkadaş olarak yerini sağlamlaştırır.

Daha ilk buluşmadan [saldıray moduna](#) geçip kıza abanmaktan bahsetmiyorum ama burada arkadaş tam 2 sene fırsat kollayarak kızın yörüngesinde dönmüş. Bunun bir dengesi var. [3-4 buluşmada](#), kıza yürüyüp sürekli işi o yöne sürüklemeli ve eğer karşı taraftan bir ilgi yoksa bırakmalıydı.

Kızlar cinsel açıdan ilgi duymadıkları erkeklerle sinemaya, adalara, vs. gidebilirler veya erkeği residans odasına davet edebilirler. Erkeğin omzuna başını koyabilir, hatta sarılabilir. Friendzone diyarındaki birçok erkek bunları yapabilir. Bu arkadaşına denk gelmemiş. Ama daha da kötüsü, belki de kız başında hoşlanıyordu ama bu arkadaş hiç yürüme cesareti gösteremediği ve yörüngede çekingen çekingen döndüğü için o hoşlanma da bitti.

[Dış görünüş](#), bir erkeğin çekiciliği açısından önemlidir ama erkeğin çekiciliği daha çok karakter özelliklerinden gelir. Ne istediğini bilen, istediğini almak için gerekeni yapacak cesarete sahip ve istediğini alamıyorsa (örneğin istediği kız tarafından reddediliyorsa)

zorlamak veya çevresinde tavşan tavşan dönmek yerine giden, istenmediği yerde durup bir umut sevgi kırıntısı beklemeyen karakterde erkekler çekicidirler.

Burada arkadaşın dış görünüşünü bilemem ama dış görünüşü çok iyi bile olsa, şu arkadaş oyunu ile kendisini itici biri yapmışken o işin olması çok zordu zaten. Bir erkeğin kadınlarla başarısında en önemli etkenlerden biri, pozitif cinsel gerilimdir. Burada cinsel derken, seks ya da cinsel organlarla alakalı cinsellikten ziyade, konuşmalarda, konuşma şeklinde vs. ortaya çıkan cinsellikten, flörtten bahsediyorum. Erkek pozitif cinsel gerilim yaratmıyorsa ya da negatif cinsel gerilim yaratıyorsa, iticileşir. Negatif cinsel gerilim erkeğin abazan olduğuna, kadınlarla bir problem olduğuna, hiç cinsel gerilim yaratmaması ise erkeğin en azından ilişkiler konusunda korkak bir tavşan olduğuna işaret eder. İkisi de iticidir.

Sosyal rollerden ötürü, pozitif cinsel gerilim ortamını ve pozitif cinsel gerilimi yaratma işi genellikle erkeğe düşer. Buluşmalara çağırmak, o buluşmalarda gidilen mekan, o mekanda nasıl oturduğunuz, neler konuştuğunuz, nasıl yakınlaştığınız, vs. genellikle erkeğin ilk adımı ile olur. Bunlar konusunda kadınlar da bazen adım atarlar ama bir erkek kadının adım atmasına bağımlı olursa genellikle arkadaş arkadaş takılır.

Dikkat edin bu arkadaş 2019 – 2021 arası arkadaşlık diyor ama hemen ardından 2020’de buluşmalar oldu, 2 ay flörtleştik, vs. diyor. Yani 2021’e kadar arkadaş oynadım diyor ve 2020deki buluşmalar da arkadaş oynadığı dönem içinde.

Burada temel problem, sinsi bir arkadaş oyunu ile kaleye girip içeride sinsi sinsi atak yapacağı anı beklemesi. Ama bunu yapan erkekler o kadar çekingendirler ki, kadın alnına gel beni öp yazmadığı sürece onlar için atak yapacakları doğru bir an veya işaret yoktur. 100% reddedilmeme garantisini beklerler ve hayatta hiçbir şey o kadar garanti olmadığı için, hiç harekete geçemezler. Ya da harekete geçmeden aylar ve belki yıllar boyunca bekledikten sonra birden “açılırlar”. Bu açılmada da genellikle duygularını kızın üzerine kusmak şeklinde ani, beklenmedik ve mide bulandırıcı şekilde olur. Onca zaman penisini saklayıp saklayıp birden bire çıkarıp masaya vurmak gibi.

Bu tip pasif erkekler genellikle pasifliklerini kabul etmek istemedikleri için, sorunu ellerinde olmayan ya da ikincil nedenlere yamarlar. Tip mesela. Ya da para. Zira bir erkek için pasif, çekingen ve genel olarak erkeksi davranışlardan uzak olduğunu kabul etmek, parasız ya da tıpsız olduğunu kabul etmekten çok daha zordur.

Bu erkekler aynı zamanda pasif ve çekingen davranışlarını “iyi” diye tanımlarlar ve asertif (girişken) ve cesur davranışlara sahip erkeklere de “kötü” demeye meyillidirler.

Örneğin şu örneğe bakalım:

Bir kadının arzu ettiği, aşık olma olasılığını hesaplarsak genelde umursamaz kötü davranış sergileyen erkekleri tercih ettiğini farkına varabiliriz. Yanlış olanda bu aslında ilgiyi verip kesen erkeğin ilgisine muhtaçlıkta olabilir. Kesin birşey varsa kadınların ilişkilerinde ilk aradıkları aslında tamamen kariyer başarısı ve özgüven odaklıdır karakterleri tanıma sonradan ortaya çıkıyor. Böylece yıkım gerçekleşiyor Kadınlar mantık ilişkilerine daha sıcak baksada fikrimce yanlış tercih yapıyorlar.

Şimdi hırs (kariyer başarısı) ve özgüven bir erkeğin en önemli karakter özellikleri zaten. Yani kadın karakteri sonraya bırakmıyor, başından karakterdeki güç öğelerine bakıyor.

Ama iyi ya da kötü olduğunu umursamıyorlar bile o zaman kalbimizi değil cebinizi seviyor. Kadınlar erkeklerin iyi veya kötü olup olmadıklarını umursarlar. En azından çoğu umursar. Asıl problem şu: “iyi” erkeklerin kötü dedikleri kötü değil girişken, cesur ve umursamaz, iyi dedikleri de iyi değil sünepe, çekingen ve zayıftır.

Atılğan bir erkek [kadına yürür](#), isteklerini [arkadaş maskesi arkasına saklamaz](#). Bu ise, genellikle daha yüksek ihtimal olan reddedilme ile yüzleşecek cesareti gerektirir. Bu erkekler umursamazdırlar ama umursamadıkları kadının kendisi değil, kadının kendilerine ilgi duyup duymayacağıdır. Eğer ilgi duyuyorsa bunu birkaç hafta bilemedin bir ay içinde anlar ve devam eder. Eğer kadın ilgi duymuyorsa, bunu da hemen anlar ve kadının yürüngesinde dönmek yerine başka bir kadına yönelir.

Şimdi tabii biliyorsunuz bu da “kötülüktür”. Zira [popüler kültürün “aşk” kavramı](#) ne diyor? Onun çevresinde dön, o seni istemiyor olabilir ama eğer çevresinde yeterince dönüp ne kadar iyi bir erkek olduğunu kanıtlarsan, birgün senin değerini anlayacak.

Oysa bu şekilde tek elde edeceğiniz şey, friendzone. Daha da kötüsü, bu masum görünen tavsiye yüzünden birçok erkek kendilerini istemeyen bir kadına yapışıp, kadın için kabusa dönebiliyor. “Bana güldü demek ki beni seviyor” diye özetlenebilecek bir kafayla kadını takip etmeye, onun peşinde koşmaya, rahatsız etmeye başlıyor.

Seni istemeyen, istemiyor gibi davranan bir kadını bırakıp gitmek kötülük değildir. Sen onu cinsel olarak isterken o seni sadece arkadaş olarak istiyorsa, bunu kabul etmeyip çekip gitmek kötülük değildir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 26, 2021](#) Categories [İlişkiler](#), [OyunTags](#) [Flört](#), [Friendzone](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 70 Commentson Duygusal anlamda birşey hissetmemiş olması dış görünüşle mi alakalı?

Karımın cinsel isteğini nasıl arttırabilirim?

*Ben ve eşim 34 yaşındayız. Eşimde **cinsel isteksizlik var**. Baştan kendisinde bir rahatsızlık olduğunu düşünüyordu, doktora gitti gereken tahlilleri yaptırdı fakat hiçbir sorun olmadığını söyledi doktor.*

Cinsel isteksizliğin sebebi nedir veya buna nasıl bir çözüm bulabilirim? Ben hergün istekli olmama rağmen eşimde tık yok. Neredeyse 2 haftada 1 kez yapıyoruz. 12 yıllık evliyiz ve evliliğimiz boyunca hiç değişmedi ve bu durum beni çok üzüyor. Cinsel terapi uzmanına gidelim mi diye düşünüyorum ama onların da seans ücretleri çok pahalı olduğu için gidemiyoruz. Evin içinde sürekli biryerlerini okşuyorum ama nafile. Bu konuda yardımınıza ihtiyacım var gerçekten. O da bu durumdan rahatsız ama nasıl bir çözüm bulabileceğimizi bilmiyorum.

Cinsel isteksizliğinin sebebi muhtemelen sana karşı cinsel istek duymaması. Genel bir cinsel isteksizlik değil. Ve bunun da sebebi belli.

Burada sen cinsellik için sürekli olarak eşinin peşinde koşarak kendini itici hale de getirmişsin. Yıllardır da böylesin. Ben hergün istekliyim diyorsun ve sürekli bir yerlerini elliyorum diyorsun. Sen resmen sürekli olarak benimle yat diye kadına yalvarıyorsun yani. Bunun seni nasıl itici ve abazan yaptığının da farkında değilsin.

İlk yapman gereken şey bu davranışını tersine çevirmek. Eşin seninle birlikte olmak isteyene kadar ona cinsel olarak yürümeyi bırak. Kesinlikle bu hergün bir taraflarını okşuyorum saçmalığını bırak. Sen sürekli seks isteyerek, kadını elleyip durarak onu tahrik edeceğini sanıyorsun ama eteğinde sürekli seks de seks diye yalvaran koca oldukça itici bir şey. Kendini aşırı itici yapıyorsun.

Sen cinselliği başlatma ama o seninle cinsellik başlatırsa bırak sana yürüsün ve cinsellik olsun. Şimdi bunu duyunca birçok erkek (evet cinsel isteksiz eş oran olarak az ama istisnai değil) “ne yani o isteyince olacak ben isteyince olmayacak mı? Bu haksızlık” diye çıkışıyor ama hayır olay şu:

sen cinsellik için onun peşinde koşmayı bırakıyorsun, o ise senin peşinde koşacak diyorsun.

Bu arada bu yaptığını ona açıklama. Bir sorun olmadığını, çok yoğun olduğunu vs. söyle sadece.

Eğer sen bunu yaparsan ve bu nedenle o iki haftada bir seks bile olmazsa bırak olmasın. Zira bunun anlamı, o seksin erkeği evlilikte tutmak için yapılan görev seksi olduğudur. Bir kadın seninle arzudan değil görev icabı birlikte oluyorsa bırak olmasın.

Ama senin tek problemin muhtemelen karının seks seks diye peşinde koşman değil. Daha genel bir [efendi erkek](#) / [iyi çocuk](#) sendromu olma ihtimali çok yüksek. Muhtemelen evin erkeğinden çok kadını oldun. Kendini saldın. Ya da hırslarından koptun. Belki hepsi birden.

Bu aşamada tavsiye edeceğim şey, [iyi çocuk sendromundan kurtulman](#) ve onun da üstüne tavsiye edeceğim şey ise [korku oyunu](#). Linklediğim Korku Oyununun 12 Seviyesi yazısına bak. Görünen o ki sen aşırı iyi çocuk modundasın. Hangi alanlarda kendini salıp düştüğünü bul ve onları düzelt.

Mesela belki fiziksel olarak saldın. Spor salonuna başla.

Giyimine dikkat etmeye başla.

Evde belki evin reisliğini bıraktın ve mülayim bir kocaya döndün. Daha dominant [yani lider ol](#).

Kendine uğraşlar bul, arkadaşlarla takıl, dışarıda daha çok zaman geçir. Karın için çok ulaşılır olmanın sana isteksizliği ile bir bağı olabileceğini değerlendirmeye başla.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 20, 2021](#) Categories [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#) Tags [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [Mavi Hap](#) 42 Commentson [Karımın cinsel isteğini nasıl arttırabilirim?](#)

Erkek adam duygusuz robot mudur?

Mahmut Abi selam. Kadın psikolojisi, davranışları, ilişkideki rolü gibi konularda gerçekten çok aydınlatıcı bilgiler veriyorsun.

Aslına bakarsan daha çok erkek adam olma konusunda bilgi veriyorum. Kadın psikolojisinin sadece erkek adamlığı yansıtan öğeleri ile ilgileniyorum. Bir nevi barometre. Kadınlarla olan problem de öyle. Erkeğin erkekliğindeki bazı problemlerin belirtileri.

Ancak ben bundan kadınlarla asla sahici ve derinlikli bir ilişki içinde olmamam gerektiğini, kendim gibi davranıp duygularımı açmamayı, yalnızca oyunu kurallarına göre oynayıp kazanmaya bakmam gerektiğini çıkarıyorum.

Burada anlattığımız şekilde ilişkiler, maskülen bir erkek adam için doğal, sahici ve derinliklidir. Sen [mavi haplı](#) beyin yıkamanı doğal, muhtaç sevmeyi derinlikli, oyunu çocukların eğlenerek öğrendiği anlamda oyun değil de manipülasyon sandığın için böyle düşünüyorsun.

Şu “kendim gibi davranıp duygularımı açmamak” dediğin şey de bir erkeğin gerçek erkek adam özünü inkar ederek duygularını kadının üstüne kusmasının süslenip püslenmesinden başka bir şey değil. Erkek doğal olarak zayıflıklarını kendine saklar. Duygular zayıflıktır demiyorum, senin gibi isyan eden arkadaşların çoğunun duygu dediği zayıflık, duygularına kapılmışlık.

Yalnızca oyunu kurallarına göre oynayıp kazanmaya bakmam gerektiğini çıkarıyorum.

Oyun dediğin doğal ve beyin yıkama altında gömülü olan benliğin. Sahicisi o. Bir erkek çocuk oyun oynar, ukala eğlenceli davranır. Doğal olan odur. Salya sümük sevip, yapışıp sonra aylarca arabesk yaşamaz.

Daha önce dediğim gibi kırmızı hap bağlamında oyun çocukların eğlenmek, birbirlerine takılmak ve öğrenmek için oynadığı oyuna benzer ama bu doğal oyuncu yeteneğini kaybetmiş, sosyal koşturma ile öğrendiği beta oyununu oynayan erkeğe bunlar manipölasyon olarak görünür.

Bu “oyun oynamak” eşittir manipölasyon düşüncesine takılı erkeklerin çoğunun farkında olmadıkları şey, kendilerinin de ciddi ciddi oyun oynadıkları. Dışardan bakamadıkları ya da çoğunluğun oynadığı oyunu oynadıkları için fark edemiyorlar ama asıl bu adamların doğal dediği duygularına kapılıp duygularını kızın üzerine kusmalı, **ne kadar iyi, içten, açık ve duyarlı olduğunu** göstermeli oyunu manipölatif. Siz bir efendi erkek, efendi ve iyi çocuk yanını sergileyerek kıza yürüdüğünüzde, cinsel isteğinizi bu kılıfın arkasına gizlediğinizde, kızın bunu donunun içine girmek için yaptığınızı bilmediğini mi sanıyorsunuz? Sonra bu iki yüzlü efendilik reddedilince, “kızlar iyilikten anlamazlar”. Kızlar iyilikten anlamıyor değiller, iyilik ve efendilik postu ardına gizlense de zayıflıkların kokusunu alabiliyorlar sadece.

Benim istediğim bu değil.

O zaman yapma. Erkek adam olmak için tek yol bu sitede yazanlar olmayabilir. Onlar neyse onları ara. Ama sen istediğim bu değil diye eski haline dönersen, kimseyi ama özellikle kendini oyun oynamıyorum, kendim gibiyim diye kandırma. Yıllarca tekrarlara tekrarlara doğallaştırdığın bir oyun oynuyorsun sadece. Tekrar ile içine kazıdığın şeyi kendin sanıyorsun.

ilişkide bir erkek olarak duygusal yönden tatmin olmayı beklemek hata mı?

Bir erkek olarak masal dünyası duygusallığını, duygusal yönden tatmin olmak sanmak hata. Ortalama bir kırmızı haplı, kadını ile gerçekten sahici, derin bir şey yaşıyor. Senin derdin, kadınlarla başarı için kurtulman gereken hastalıklı duygusallığı derin ve sahici sanman.

Kırmızı hapı en azından okuyacak kadar anlayan çoğu erkeğin yaptığı bir hata bu. Masalsı, salya sümük, muhtaç, kızın donunu içine girmeyi bir sürü süslü efendi erkek davranışı arkasına saklamalı aşk olmadan karşısındakini derinlikli ve doyurucu bir şekilde sevemeyeceğini ya da bu şekilde sevilmeyeceğini sanmak. Kırmızı haplı olunca bir robot olacağını sanmak. Kırmızı haplı olduğunuzda olan tek şey, yıllarca tekrarlaya tekrarlaya içselleştirdiğiniz ve ben dediğiniz senaryoyu atıp, yeni bir senaryoyu tekrarlaya tekrarlaya içselleştirip ben diyorsunuz. Bu yeni senaryonun farkı, sizin doğal erkek adam içgüdülerinize daha uyumlu olması ve bizce size daha çok kazandıracak olması.

Bu olaya kırmızı hap denilmesinin en büyük handikapı, fişten çekilince açığa çıkan gerçekliği Matrix filmindeki o karanlık, distopik dünya gibi bir şey sanmak sanırım. Yani birçok insan ciddi ciddi, erkek olmak için sevmeye ve sevilme kapasitelerini feda etmeleri gerektiğini sanıyor. Oysa erkek olmak için tek feda ettiğiniz şey, ana kucağı arayan oğlan çocuğu tarafınız. Ama onu siz istesiniz de istemeseniz de terk etmek zorunda kalacaksınız zira her geçen gün küçülmüyorsunuz. Yani merak etmeyin, bu tip şeyleri öğrendikten ve içselleştirdikten sonra daha sağlam ilişkiler yaşayacaksınız. Duygusal olarak daha fazla tatmin olacaksınız.

Sanırım burada bir de son bir savunma mekanizması var. Bu şeylerin başarı getireceğini görüyorsunuz ve içinizdeki mavi haplı çocuk bu konuda pes ediyor. “Tamam, eyvallah bu şeyler sana kadınlarla başarı getirecek. Tamam, pes ediyorum. AMA ... Hayatın yavan, renksiz, sevgisiz olacak. Robot gibi olacaksın. Hep oyun oynayacaksın” diye son bir akıl çelmeye giriyor.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 11, 2021](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) 35 Comments on [Erkek adam duygusuz robot mudur?](#)

Podcast – Harikasın Orhan Abi ile Sohbet

Bu yayında, Harikasın kanalının sahibi Orhan Abi ile konuştuk.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 9, 2021](#) Categories [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Türkçe Podcast](#) 34 Comments on [Podcast – Harikasın Orhan Abi ile Sohbet](#)

Podcast – Üniversite sınavı tercihleri

Bu yayında, üniversite sınavı sonucu tercih yapacaklara tavsiyeler verdik.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Author Mahmut Abi Posted on August 9, 2021 Categories Podcast Tags Eğitim, Podcast, Podcast Türkiye, Türkçe Podcast, Üniversite 107 Comments on Podcast – Üniversite sınavı tercihleri

Uzun süreli ilişkiniz ile çıkmaya devam edin

Uzun süreli ilişki ve evlilikte sorunlarla ilgili görüştüğüm erkeklerin çoğunluğunda rastladığım bir problem var. Bu erkeklerin kadın bir kez aşık oldu mu “tamam, artık yayarım bu kadın aşık, benim bir şey yapmama gerek yok” kafasına girmeleri ve buna göre davranmaları. Bu sitenin en önemli temalarından biri biliyorsunuz ki denge. Birçok erkek, ilişkilerin devam etmesi için çok çaba göstermeleri gerektiğini sanıyor ve kaybediyor. Bunun diğer aşırı ucunda da birçok erkek ilişkilerin devam etmesi için hiç bir şey yapmalarına gerek kalmadığını düşünerek kaybediyorlar. Her şeyin olduğu gibi bunun da bir dengesi var.

İlişki kadının zorlaması gereken bir şey ama ilişkinin başında buluşmaları ayarlamak, iyi vakit geçirmek, gizem, “aşk hikayesini” yönetmek erkeğin işi. Birçok erkek ise uzun süreli ilişkiye girdikten sonra kız arkadaşlarına ya da karılarına 40 yıllık karısı gibi davranmaya başlıyor. İşe git, evde buluş, bir şeyler ye, TV izle, arada seviş, sonra yat döngüsüne giriyorlar. Kısacası, karılarıyla ya da kız arkadaşlarıyla “çıkmayı” bırakıyorlar.

Bu yetmiyormuş gibi, kendilerini de salıyorlar. Hergün evde TV veya bilgisayar karşısında oturup, spor yapmayı, arkadaşlarıyla buluşmayı, hayatlarını renklendirmeyi ihmal ediyorlar.

Sonuçta dönüştükleri şey ise kendi kendilerini bile sıkıntıdan patlatan bir koltuk patatesi.

Fiziksel olarak dönüşmeseler bile ruhsal olarak dönüştükleri şey koltuk patatesi.

İlişkilerde bu tür sıkıcı rutin içine girmek adı üstünde oldukça sıkıcı ve boğucudur. Bu konuştuğum erkeklerin kendileri, bu hayat şeklinden sıkılıyorlar zaten. Fakat nedense kadının da sıkılmış olabileceğini pek düşünmüyorlar.

Burada popüler kültür pompası bir beyin yıkama da var. “Aşk” bir kez bulunur ve ondan sonra sonsuza kadar mutlu yaşanır gibi. Oysa ilişkiler başlarlar, devam ederler ve biterler. Eğer iyi bakılmazlarsa daha hızlı biterler.

Bir erkeğe bunu belirttiğiniz zaman ilk başta savunmaya geçiyor ve “ne yani bir de özel çabamı harcamayacağım, hani ben yeterdim?” diye protesto ediyorlar. Senin ilişki başındaki halin yeterdi ama şu anki halin? Sen kendine yetiyor musun? 99%’unda cevap hayır. Sen, yeterli kaldığın sürece yetersin, kendin bile kendinden sıkılıyorsan, aynaya baktığında kendini tanıyamıyorsan, nasıl yeteceksin?

Abooo, Mahmut Abi ona küçük sürprizler yapın diyor, başımıza taş yağacak taş! Evet bir bakıma aynen bunu diyorum ama bakın aslında pratik olarak bu konuyu spesifik insanlarla konuştuğumda her zaman sorun ve çözümü şu oluyor: Çok sıkıcı biri oldum, çok sıkıcı bir hayatım var. Bu konuştuklarım ise ilk başta sizin hayatınızı renklendirecek. Eşiniz ya da kız arkadaşınız da bana katılacak.

Bu da aslında sizin gizeminizin bir parçası. Hergün aynı saatlerde TV ya da internet başında pinekleyen birinde ne gizem kalır? Oysa sıklıkla eğlenceli ve değişik bir şey yaparak hayatınızı renklendirirseniz gizeminizi korursunuz.

Ne yapacağınız ise sizin zevkinize bağlı? Aslında bu sıkıcı hayata dalmadan önce ne yapıyorsanız onlara dönmeniz yeterli. Haftada ya da iki haftada bir bir şeyler yersiniz, sinemaya gidersiniz, haftasonları değişik şeyler yaparsınız, vs.

Birçok kadın ilişkilerde bu tür aktiviteleri ayarlama işini üstüne alabilir ama ben bunu tamamen ona bırakmanızı tavsiye etmem. Hem sizin lider olarak bu konuda da yönlendirmeniz gerekiyor hem de bunları kadının ayarlaması sizin sıkıcı olduğunuz gerçeğini değiştiremiyor.

Şimdi burada bir uyarı yapayım ve neden bahsetmediğimi de vurgulayayım.

Daha önce bir yerlerde bahsetmiştim, “beni eğlendir Mahmut” tadında kızlardan uzak durun demiştim. Evet ama onu derken sizin hergün iş – yemek – koltuk / TV ya da sandalye/bilgisayar – yat uyu döngüsüne sıkışmış bir sıkıntı abidesi olmadığınızı varsayıyorum. Eğer eşiniz ya da kız arkadaşınız bu yönde bir arıza çıkarıyorsa ve kendinize baktığınızda bir sıkıcılık abidesi görüyorsanız, bunun kadından çok sizin hakkınızda bir uyarı sinyali olduğunu değerlendirin. Ama en iyisi siz zaten bu rutine hiç düşmeyin.

Erkeklik yan gelip yatma yeri değildir arkadaşlar □

Ünlü düşünür Corey Wayne'in bir deyişi ile kapatayım: “siz kız arkadaşınızla çıkmayı bırakırsanız, başka bir erkek çıkacaktır”. Şimdi hemen “tüüü sırf sıkıcı oldum diye benim arkamdan iş çeviriyorsa, daldan dala atlıyorsa, aldatıyorsa gitsin başkasıyla çıksın, benden uzak olsun zaten” diyebilirsiniz. Ama aklınıza hemen aldatacağı geliyor. Oysa bunu sizden ayrılıp, şerefiyle aylarca ayrılık acısını atlatıp sonra hayatına yeni biriyle devam ederek de yapabilir. Birincisinde zaten beraber olmamanız gereken birinden kendi miskinliğiniz ile kazara kurtulursunuz. Ama ikinci senaryo daha yaygın.

Kısacası, uzun süreli ilişkilerde partnerinizle çıkmayı, bir miktar tahmin edilemez olmayı ve beraber değişik şekillerde iyi vakit geçirmeyi ihmal etmeyin.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

AuthorMahmut AbiPosted onAugust 7, 2021CategoriesErkek Adam, İlişkiler, OyunTagsEvlilik, Kadın Erkek İlişkileri, Uzun Süreli İlişki47 Commentson Uzun süreli ilişkiniz ile çıkmaya devam edin

Tanışma Korkusundan Kurtulmanın Gerçek Yolu

[Bir erkeğin tanımadığı bir kızla konuşma başlatmaya](#) çekinmesine sebep olan birçok akla yatkın gerekçesi vardır. Şunun haberini vereyim: Bu korkuların çoğu deli saçması değil. Bu yazıda senden duygusuz ve soğukkanlı bir robot olmanı beklemeden bu korkuları en az düzeyde hissederek nasıl harekete geçeceğini anlatacağım.

İster gündüz oyununu biliyor ol ya da hiç bu gibi şeyleri okumamış olarak şurada burada gördüğün bir kızla tanışmak istemiş ol erkeklerin bu gibi durumlarda ilk yaptıkları şey korkuyla pazarlık yapma yolunu izlemek oluyor. Uzun seneler harekete geçmek için korkularıyla bu pazarlığı yapmış biri olarak söyleyebilirim ki bu çok etkisiz bir yöntem ve üstelik korkuyu arttırıyor.

Bunun nedeni psikolojide... Psikolojide kötü bir duyguyu veya travmayı bastırırsanız daha farklı sorunların ortaya daha farklı şekillerde çıktığı bilinir. Yani bastırılan rahatsız edici duygu kendini başka bir şekilde mutlaka belli eder ve kişinin hayat kalitesini düşündür. Somatik rahatsızlıkların birçoğu da böyle ortaya çıkar, negatif duyguların bastırılmasıyla. Yapılması gerekense negatif duygu oluşturan bu travma gibi şeylerle yüzleşmek ve kötü duyguların enerjisini boşaltmaktır. Eğer onları kabul etmez, aksine bastırırsan bu enerjiler boşalmaya fırsat bulamaz ve sıkışarak sana rahatsızlık vermeye devam ederler. Konu dışı olacak ama bu boşaltma yöntemlerinden etkili olduklarına kanat getirdiklerim şunlar: eft tekniği, bu durumla kendi içinde yüzleşip kabul etme, birine anlatma, kağıda dökerek

kendine anlatma vb. Bunların hiçbirisi negatif hissi bastırmadığı ve yavaş yavaş enerjisini boşaltmaya yaradıkları için etkililer.

Aynı şeyi kızlarla tanışma korkusunu bastırma biçiminde de yapmamalıyız. Kızla tanışma konusunda korkuyla pazarlık edip korkuyu bastırmak için genelde şu iç konuşmalara başvurulur:

- Konuşmamanın üzüntüsü, konuşmanın yarattığı stresten daha büyük olacak
 - Asıl garip olan gidip bu kızlarla konuşmamak
 - Bu kızlarla konuşmam son derece normal
- Zaten bir daha onu görmeyeceğim, yani kötü bir intiba oluştursam bile önemli değil
Bunlar evinizdeki rahat koltukta otururken aklınıza gelecek süper mantıklı argümanlar olmakla beraber az önce bahsettiğim psikolojik nedenlerden dolayı korkuyu azaltmıyorlar. Çünkü korkuya çok önem yüklemene neden oluyorlar.

Öncelikle sahip olman gereken bakış açısı, ister bir kızla konuşmak ya da işin ile ilgili bir girişim yapmak olsun buna benzer korkuların hayatında olmasının doğal olduğunu kabul etmek. Korkusuz davranmayı beklemek gerçek dışıdır. İlk yapman gereken şey bazı şeyleri biraz korka korka yaparak başlaman gerektiğini bilmendir. Eğer böyle yaparsan tecrübeyle o korku minimuma inecek ve zamanla yerini neşeye bırakacak. **Ama ufak korkularına duyar kasarsan ve onlara çok önem verip, bastırmaya çalışırsan sürekli büyüyecekler.**

Şunu da ekleyeyim, ben korkma duygusunun kendisiyle ilgili değilim. Sorun şu ki korktuğun zaman kızlarla kurduğun iletişimin kalitesi bozuluyor ve yaptığın tanışma girişimleri boşa gidiyor. Ne kadar rahatsan ve neşeliysen o kadar iyi iletişim kuruyorsun. İletişim dâhisi biri bile korktuğunda bu becerilerinin büyük bölümünü kullanamaz. Bu yüzden korku duygusuyla alakalı bu yazıyı yazıyorum.



Bakınız: Todd

sevdiğim ve başarılı bulduğum gündüz oyuncularından biridir.

Korkunun varlığını abartmayan ve garipsemeyen zihin yapısını benimsedikten sonra yapman gereken şey tecrübe kazanarak bu korkuya son darbeyi vurmaktır. Ne demek istiyorum ? Bir kızla tanışacakken korkmana neden olan temel şey o kızla konuşmayı denersen başına gelecek en olumsuz senaryoları düşünmektir. Bunları düşünmekte haklısın, herhalde bunları hiç düşünmemiş olana deli diyebilirdik.

Burada yeri gelmişken bir parantez açmak istiyorum. Özellikle bizim kültürümüzde konu gündüz oyunu gibi şeylerle kadın-erkek tanışmasına gelince insanlar daha paranoyak ve korku temelli hareket edebiliyorlar. Bunun nedeni bu tarz tanışma girişimlerinin pek yaygın olmaması, normalleşmemesidir. Bizim kültürümüz demişken yabancı pua kaynaklarda açılış korkusuna çok büyük yer verilmiyor. Bunun nedeni de buna gerek olmaması. Yurtdışında açılış korkusu yaşaman için daha az neden var. Çünkü kültürel yapı tanımadığın bir insanla konuşmanın için daha elverişli. Ve “small talk” denilen alışkanlıktan dolayı kadın-erkek fark etmeksizin genelde iki yabancı insanın konuşmaya başlaması daha normal olarak kabul ediliyor.

Bu dediklerimden Türkiye’de gündüz oyunu yapılmaz dediğimi sananlar olacaktır. Öyle olsaydı ben +10 senedir bunu uyguluyor olmazdım. Ancak yurtdışında çıkıp ülkemize gelen akımı (gündüz oyunu da yurtdışından gelmiştir) tamamen aynı kültürlermiş gibi aynı şekilde devşirmek saçmalık. Bu konuyu anlamayan insanlar İngiltere’deki adamların yaptıkları gibi kızların önüne tavşan gibi zıplayıp muhabbet etmeye çalışıyorlar. Tabi ki kendi hayatları ancak benim bu gibi konularda söylediğim şey “açılışın / tanışmanın en güzeli dışarıdan zaten kızı tanıyormuşsunuz gibi görünenidir” olacaktır. Yani oyun konusunda birçok şeyi Türkiye’ye göre uyarlamak gerekiyor. Açılış korkusu konusu da öyle çünkü ortalama bir Türk gencinin açılış korkusu hissetmesi için İngiltere’deki yaşayan akranına göre daha fazla nedeni olabilir. Neden ise tamamen kültürel kabuller. Hani çoğu insanın kabul edip “ama

zaten herkes böyle düşünüyor” diye hiç sorgulamadığı şeyler. Ancak bunlar hiçbir zaman engel değil ve dediğim şeylerle bunları aşabiliyorsunuz.

Tanışma korkusunu gidermek için bahsettiğim zihin yapısını benimsedikten sonra yapman gereken şeye geleyim. Kızla tanışma korkusu şunlardan kaynaklanıyor: kötü senaryolara en baştan engel olacak stratejileri bilmemekten ve olur da kötü senaryolar başına gelirse durumu kontrol etmeyi bilmemekten.

Bunun için kafanda bir çıkış planının olmalı. Kızla konuşmayı nerede keseceğini bilmen gerekiyor. Gündüz oyunu yapan erkekler çıkış planlarının olmamasından dolayı kızla konuşmak istediklerinde far görmüş tavşan gibi kalıyorlar. Çünkü olabilecek en kötü senaryolara kitlenip kalıyorlar. Ama çıkış planı olan kişi böyle bir şey olmayacağını bilir. Çünkü negatif durumları yaşamadan iletişimi kesebiliriz ya da bunları yönetebiliriz.

Burada gene dediğimi yanlış anlayanlar olacaktır. Kızlarla tanışmak mayın tarlasında yürümek gibi bir şey değil. Başına nadiren de olsa ve nasıl davranacağını bilmezsen böyle şeyler de gelebilir diye anlatıyorum. Ve bunlar kafanda açılış korkusu yarattığı için. Kafandaki o felaket senaryolarını yaşamayı engelleyecek birkaç tavsiye vereceğim.

Öncelikle bir kızla tanışmaya gittiğinde ona selam verip sonra hiç duraksamadan soluksuz bir şekilde ona iltifat etme. Öncelikle selam ver, kıza gülümseyerek bak ve birkaç saniye kızı tart. Eğer bu aşamada kız sana karşı sosyal özürlü bir surat ifadesi takınırsa ya da negatif, agresif bir tutum takınırsa iltifat etme. Dikkat ettiysen burada kızın ilk tepkisini ölçüyor ve göğsünde yumuşatıyorsun. Çünkü eğer nadir de olsa karşına gelecek bu tarz arıza (hayatında mutsuz olan ve acısını senden çıkarmak isteyen, erkeklerden nefret eden, evde kalmış ve erkeklerden nefret eden, normalde senin ona bakmayacağını bilen ve bu yüzden aşağılık kompleksi duyan, kocasıyla sorunlar yaşatan vb.) kızlara yazdığını belli edersen sonuç hiç değişmeyecektir: kız seni eleştirecek, kabahatli çıkarmaya çalışacaktır. Bu kızlara karşı bir açıklama yapmak ya da başladığın cümleyi bitirmek zorunda hissetme. İyi günler deyip kızın yanından uzaklaşabilirsin. Bu durumda bile ona zaten hak ettiğinden fazlasını vermiş oluyorsun.

Yani sosyal özürlü tepki verecek arıza kızları bu gibi yöntemlerle kolayca tespit edip eleyebilirsin. Bu gibi yöntemleri kullanmak seni kamikaze gibi kızlarla konuşan biri olmaktan çıkartıp olayın kontrolünü tamamen elinde bulunduran bir oyuncu haline getirir.

Kendini olası olumsuz senaryolardan uzak tutma becerin yoksa bunlardan korkman çok normal. Son yaptığım 1000 açılışta / tanışmada herhalde sadece birkaç mutsuz kadın yaptığım şeyle alakalı bana vaaz vermeye kalkmıştır. Kadınlar negatif tavır alıp, böyle şeyler söylediğinde genelde ben çoktan 5 adım kadar ileriye gitmiş oluyorum bile. Gene birçok kadın bir erkeğin ona selam vermesini suç sayan bir çarpık algıya da sahip olabilir. Bu kızları

ben 5 dakikada ayaküstü tedavi edemeyeceğimi biliyorum. Sen de denememelisin. Çünkü zaman değerli ve uzaklaşmalısın.

Bunların hiçbirisi yabancı kitaplarda yazmıyor çünkü yurtdışında bunlara ihtiyacın yok. Yanlış anlama, bu kadınlardan ülkemizde çok var demiyorum ama dikkat etmezsen az da olsa sana denk gelme şansları var. Ben bu kadınlara denk gelirsem baştan onları elemiş oluyorum ya da acımayıp iletişimi direkt olarak kesiyorum. Gördüğün gibi bu tarz bir tecrübeyle her şey daha kolay ve açılış korkusu yaşamak için daha az nedene sahipsin. Artık korku yerini neşeye bırakabilir ve bu seni çok daha başarılı yapar.

Bu beceriye sahip olmanın sana katacağı diğer şeyse bir kızla konuşma başlattığında sadece 2 olasılık algılamaktır. Kız ya seninle konuşmaya başlar ya da seni görmezden gelir / konuşmak istemeyen bir tavır sergiler. Bu gibi ne yaptığını bilen kontrol stratejileriyle düşünmen gereken üçüncü bir felaket senaryosuna gerek duymazsın.

Bir kızla konuşmaya giderken saydığım sebeplerden dolayı genelde kafamda sadece iki olasılık olur. Benim iki olasılıkta da yapacağım şeyler çok basit. Pozitif ya da nötr bir tavır görürsem kızla konuşmaya devam ederim. Ancak beni vücut diliyle bile dışarıda bırakan bir kızla dahi bağlantımı keserim. Üçüncü bir senaryo olarak kötü şeyler olacağını düşünmek için nedenim yok. Çünkü çirkef olma potansiyeli olan ya da konuşmaya gönülsüz kızları göğsümde yumuşatıp eliyorum. Ya da negatif şeyler konusunda gene daha başka çıkış stratejilerim var.

Konuşmayı nerede bitireceğini ve nasıl çıkacağını bilmek tanışma korkusunu neredeyse bitiriyor. Söylediğin şeyi negatif olarak algılayan bir kızla tartışmayıp “peki, iyi günler” deyip uzaklaşınca salaklaştığını görmek komik. Ona selam verdik ve biraz laflamak istedik diye şimdi kendisine bir açıklama borçlu olduğumuzu düşünüyor ama zamanımız değerli, bize bunun için para ödemiyor, ona bir şeyler öğretmeye çabalamamalıyız, onu kendi haline bırakmak en iyisi.

Son bir örnek verip yazıyı bitireceğim. Starbucks’ta yan masadaki kızlara dönüp “ne içiyorsunuz?” dedim. Söylediler. Sonra bir yorum yaparak konuşmayı devam ettirdim. Kızlarda kapalı bir vücut dili, isteksizlik ve rahatsızlık belirtisi yoktu. Eğer kızlar göz kaçırma, asık surat gibi konuşmaya isteksiz tavırlar göstereceklerdi önüme dönüp işime bakardım. Gördüğün gibi reddedilme ya da risk gibi şeyler böyle bir oyunda yok.

Daha konuşacak çok şey var, şimdilik burada kesiyorum. Kızlarla nasıl doğal bir şekilde tanışabileceğini öğrettiğim çok beğenilen [kitap setime göz atmak istersen seni buraya alalım](#).

Month: September 2021
Ayrıldıktan sonra yalvaran erkek neden iticidir?

Hepsi olmasa da kadınların büyük çoğunluğu, ayrıldıktan sonra yalvaran erkeği itici bulur. Bunun 3 temel nedeni var ve bugün bu nedenleri konuşacağız.

1 Duygusal güçsüzlük kadınları iter.

Evet ayrılık çok zor bir şey, özellikle de terk edilen için. İnsan duygular içinde boğulabiliyor ve birazcık nefes almak için bile olsa çırpınmaya çalışıyor.

Ama ayrılığı nasıl karşıladığınız, bu duygularla nasıl başa çıkabildiğiniz, sizin ne kadar hızlı bir şekilde eski sevgilinizi geri döndürebileceğinizi (ya da yeni birini bulabileceğinizi) önemli oranda etkiliyor.

Duygusal olarak güçlü, kendisine güvenen ve kendisini ödül olarak yani değerli gören bir erkek, kendi düşünce ve davranışlarına çekici olacak şekilde değişiklikler yapmaya odaklanır. Bu sayede de eski sevgilisi ile yeniden iletişim kurulduğunda, eski sevgilisine çok daha çekici görünebilir. Mesela ayrılık öncesi aşırı gergin ve kontrol manyağı gibi davrandıysa, eski sevgilisi yeniden aradığında sakın ve Rahat davranabilir.

Kendine güvenen ve duygusal olarak güçlü bir erkek aynı zamanda yaptığı ve yapmakta olduğu değişikliklerin yeterli olacağına güvenir. Kendisini ispatlamak için gösterişe ya da manipülasyona başvurmaz.

Kendine güven, duygusal güç ve öz değer, kadınlar için doğal olarak çekici erkek özellikleridir. Bir kadın terk ettiği eski erkek arkadaşını arayıp onunla buluştuğunda, karşısında ayrıldığı günde kalmış, hatta daha da zayıflamış bir erkek değil de arkasını dönüp kendisini geliştirmeye başlamış bir erkek görürse, bundan etkilenir.

Fakat eğer erkek kendine güvensiz, duygusal olarak zayıf, kendisini değerli görmeyen birine dönerse ve öyle devam ederse, eski sevgilisine bu zayıflıkların etkisi ile yalvarırsa, ona ne istersen yapacağım, yeter ki geri dön gibi şeyler söylerse, bunlar kadını daha da soğutacaktır.

“Lütfen, lütfen ama lütfen geri dön. Biliyorum her şeyi mahvettim ama sana söz veriyorum her şeyi düzelteceğim. Sana söz veriyorum değişeceğim. Dersimi aldım. Bebeğim lütfen geri dön. Bana bir şans daha ver. Tek istediğim bir şans daha vermen. Aşkımız için bunu yap lütfen. Sen nasıl istersen öyle olacak, sen ne istersen onu yapacağım.”

Sorun şu ki, kadın eski sevgilisinin paramparça olmasını görmek ve muhtemelen tutamayacağı sözlerini dinlemek istemiyor.

şimdi bazılarınız : “Neden ki? Bir kadın bir erkeğin kalbinin kendisi için paramparça olduğunu gördüğünde, onun aşkının büyüklüğünü anlayıp bundan hoşlanmaz mı? Erkeğin her şeyi olduğunu görmek, onun erkeği daha çok istemesini sağlamaz mı? Sonuçta kadınlar kendisinden başkasını gözü görmeyen, kendisi olmadan yaşayamayacak kadar aşık bir erkek istemiyorlar mı?”

Filmlerde öyle ama gerçek hayatta bunlar çalışır şeyler değiller. Kadının yalvarmasını ve geri dönmesi için sürekli ikna etmeye çalışmasını isteyen kadınlar elbette vardır ama çoğu kadın bunları istemez ve aslına bakarsanız karşılaştıklarında da erkekten daha da soğurlar.

Kadınların duygusal gücü çekici bulduklarını ve duygusal olarak zayıf bir erkeği ise itici bulduklarını unutmayın.

Yani erkek yalvardığında kadın “ah ne kadar da tatlı. Böyle paramparça olduğuna göre beni çok seviyor. Ne kadar harika bir erkek. Beni mutlu etmek için ne istersem yapacağını, benim için değışeceğini söylüyor. O kadar seviyor ki ayaklarıma kapanıp bana bir şans daha ver diye yalvarıyor. Böyle erkeği nerede bulacağım? O beni çok seviyor, ben de onu çok sevmeliyim” demiyor. Daha çok şöyle düşünüyor:

“Neden böyle davranıyor? Böyle yalvararak, ikna etmeye çalışarak, kendisini alçalttığının farkında değil mi? Ben ağlak bir bebeğe annelik yapmak istemiyorum. Benim yaslanabileceğim bir erkeğe ihtiyacım var, bana bağımlı kocaman bir oğlan çocuğuna değil. Bensiz bile yapamayacak kadar zayıfsa, daha zor şeylerle karşılaştığında ne yapabilecek ki? Ayrıldıktan sonra doğru mu yaptım diye düşünüyordum ama bunu gördükten sonra artık çok doğru bir karar verdiğimi biliyorum. Bu kadar yalvarmasına rağmen hala neden ayrıldığımızın farkında değil. Her şeyi halı altına süpürüp hiçbir şey olmamış gibi devam edebileceğimizi sanıyor.”

Burada erkeğin anlayamadığı, cinsel çekimin bir tercih değil, cinsel olarak çekici özelliklere verilen otomatik bir tepki olduğu ve cinsel olarak itici özellikler gösteren bir erkeğin, lafla çekim yaratamayacağı. Tam tersi, bu kadar dil dökerek, erkeğin karşı cins gözündeki en itici özelliklerini, duygusal zayıflık ve öz değersizlik sergilediğini göremiyor.

Bir kadın olmadan yaşayamayacak tek erkek topluluğu küçük erkek bebeklerdir. Kadının o tür sevgi kapasitesi, gerçek erkek bebeklere ayrılmıştır, kocaman ağlak bebeklere değil.

2 – Yalvarmak, kadının erkeğe olan saygısının kaybolmasına neden olur.

“Lütfen bize bunu yapma. Seni çok seviyorum. Seni hep seveceğim. Bunun hiç mi değeri yok? Hiç mi anlamı yok? Biliyorum, sorunlar yaşıyoruz ama aşk her şeye galip gelir. Birlikte geçirdiğimiz güzel günler adına, lütfen ilişkimize bunu yapma. Bana bunları düzeltmem için bir şans daha ver. Seni kaybetmek istemiyorum.”

Arkadaşlar, ilk anlamanız gereken şey, kadın ya da erkek, bir kişiyi ne kadar sevdiğiniz, onu sizden daha fazla sevecek birinin olmaması, ancak ve ancak o kişi de size yeterince seviyorsa değerli ve anlamlıdır. Bu yoksa hiçbir anlamı yoktur. Geçmişiniz ne olursa olsun, gerçeklik şimdiki zamandır. Şu an size eskisi gibi sevmiyorsa, sizin sevginizin bir önemi yoktur.

Bir de “aşk her şeye galip gelir” nedir yahu? Bu arkadaşın acilen kadınlar için hazırlanan fantezi dizi filmleri, arabesk şarkıları ve Hollywood romantik komedilerini bırakması lazım.

Yukarıdaki kelimelerin duygusal anlamı ki kadınlar erkeklere göre çok daha fazla oranda sözlerin duygusal anlamlarını yakalayacak ve daha fazla önemli görececek şekilde programlanmışlardır, “ben bir kadın olmadan yaşayamayacak bir erkeğim, yeterince erkek değilim. Zayıfım.” Daha derinde ve bilinçaltında ise bu kelimelerin anlamı şudur: “Bir terk edilme ile bile duygusal olarak dağılıyorum, ilerde kucağında bebekle çok stresli bir durum ortaya çıktığında nasıl dağılacığımı ve bebekle beraber bana da annelik yapmanın gerekeceğini düşün artık.”

Bütün bunlar, kadının erkeğe saygısını yok eder. Neden etmesin ki? Yalvararak kendine saygı göstermeyen adama kadın neden saygı duysun ki?

Oysa erkeğin ilk yapması gereken şey, kadına onsuz da yaşayabileceğini ve o hayatından çıksa ve bu çok zor olsa bile ona yalvarmayacak kadar kendisine saygısı olan, duygusal olarak güçlü bir erkek olduğunu göstermektir. Bunu da sadece ve sadece kızla iletişimi keserek yapabilir. Bunun yanında arkada kendine odaklanır ve kendini geliştirirse, kadın ona ulaşp da konuştuklarında, tüm bu özsaygı, kendine güven ve öz değer her tarafından akacaktır.

3. Yalvarmak, kadının erkeğin hayatın gerçek zorlukları ile başedebilme gücünden şüphe duymasına neden olur.

İkinci maddede buna biraz değindik. Ayrılık, hayatın karşınıza çıkarabileceği zorluklar içerisinde, gerçek acı ve stres açısından ilk ona bile girmez. Bir ayrılıkla bile yıkılan erkeğin hayatın gerçek zorlukları karşısında nasıl paramparça olabileceği fikri, kadının ona olan ilgisinde büyük hasara neden olur.

Erkek ne kadar yalvarırsa, kadın ona olan saygısını ve sevgisini o kadar çok kaybeder. Bir ayrılık ile darmadağın olan erkeğe nasıl bel bağlayabilir, kendisini ve çocuklarını nasıl güvende hissedebilir?

Ne çocuğu abi biz sevgiliyiz demeyin. Sonuçta sevgili de olsan evli de olsan, aşk ilişkisi aynı üreme ve eş bağlanması temel içgüdüleri üzerinden işliyor. Bu nedenle de kadının erkeğın hayatın gerçek zorlukları ile başedebilme gücünden şüphe duymasına neden olacak hareketler, kadının en temel korkularına hitap ediyor.

“Benimle ayrılıkla bile erkek gibi baş edemiyor, bundan daha zor şeylerle nasıl baş edebilecek? Ya ona dönersem ve bu iş ilerlerse ve ilerde daha büyük zorluklar karşımıza çıkarsa. Yine böyle darmadağın mı olacak? Bunlarla baş edebilmek için bana mı sırtını yaslamaya çalışacak? Ben neden kendine güvenen, duygusal olarak güçlü bir erkekle değil de onunla olayım?”

Bu düşünceler bilinçli değil ve bunları duyunca da “tüüüü hani sevgi, aşk her şeyi hallederdi, aşka önem vermeyen çıkarıcı kadınlar, tu kaka bunlar” diye ağlamayın. İsyanız doğaya ve fitrata. Kadınlarda bu zayıf davranışların soğumaya neden olması bile isteye olan bir şey değil.

Birçok erkeğın anlamadığı, kadın ve erkeğın karşı cinsten önem verdikleri özelliklerin sıralamasının ve öneminin farklı olması. Erkekler, hemen hepsi sağlıklı doğurganlık sinyalleleyen fiziksel çekiciliğe verdiği önem, kadınların erkeklerde fiziksel çekiciliğe verdiği önemden daha fazladır. Kadınlar ise fiziksel çekiciliğe tabii ki önem verirler ama duygusal güce, özgüvene ve özdeğere daha çok önem verirler. Erkeklerin çoğu, kadın çirkinleşirse – kaza yüzünden değil ama kendisini salması ile – ona olan cinsel ilgilerini yitirirler. Ama o zaman “ama aşk, ama sevgi, tu kaka erkekler” demezler. Erkeğın kazara değil de kendisini salması yüzünden güçsüz olması da kadında aynı etkiyi yaratır.

Bu nedenle siz yalvardıkça sizden soğuyan kadın bunu kabalığınan ya da inatçılığınan yapmıyor. Onu soğutmanız nedeniyle yapıyor. Kadın erkeğı insani seviyede sevse bile erkek bir kez kadının temel içgüdüleri seviyesinde iticileşti mi, o kadının ondan soğumaması çok zordur.

Tamam, anladım ama artık çok mu geç? Ben çok yalvardım.

Üzölmeyin, bu dünyanın sonu değil. Şimdi hemen ona ulaşma, onu takip etme çalışmalarını bırakın. Bu, duygusal olarak çok zor olan iki şeyi yani ona ulaşmamayı ve onu sosyal medyadan takip etmemeyi başararak hem kendinize hem de ona duygusal olarak güçlü olabileceğınızı gösterin.

Kendinize odaklanarak, hatalarınızdıan ders alarak, kendinizi bunları yok edecek şekilde geliştirerek hem ona hem de kendinize hatalarınıızı gerçekten düzeltebileceğınızı gösterin.

İyi de bunu o nasıl bilecek ki? Görüşmüyoruz dedin?

Her şeyden önce sırf ona ulaşmaya çalışmamanız bile kendi başına bir duygusal güç göstergisi. Daha da iyisi, eğer siz arka planda kendinizle uğraşırsanız, o size ulaştığında bunu sesinizden iki dakikada kapar. Diyelim ki ulaşmadı, o zaman modern teknolojiyi lehinize kullanabilirsiniz.

En istemeden terk eden bir kadın bile eski sevgilisini stalklar. Eski sevgilisini ara sıra stalklamayan kadın çok azdır. Sizi engellese, benden olabildiğince uzak dur dese bile size stalklar. Sizi stalklaması kendi başına pek bir şey ifade etmez ama siz bunu sosyal medyadan gelişiminizi – göze sokmadan – sergileme şansı edinebilirsiniz.

Yapmanız gereken şey GERÇEKTEN kendinize odaklanmak ve bir iki ay sonra sosyal medyadan abartmadan yeni size yansıtmak. Merak etmeyin. Eğer siz değişmişseniz bu normal fotoğraflardan bile akar. Eğer siz bıraktığı yerde ağılıyorsanız, istediğiniz kadar kurgu yapın, bu da fotoğraflardan akar.

Hemen şimdi yalvarmayı bırakın. Ona ulaşmayı bırakın. Onu takip etmeyi bırakın. Tüm enerjinizi kendinizi geliştirmeye harcayın. Yeniden çekici olmaya odaklanın. Cinsel çekimin bir seçim olmadığını, eski sevgilinizin size karşı soğumayı seçmediği gibi size karşı çekim duyarsa buna karşı koyamayacağını da unutmayın.

Bundan sonra o size ulaşırsa, iknaya çalışmayı, vs. bırakın. Sesinizden, vücut dilinizden gelişmekte olan kendine güveninizin akmasına odaklanın. Şimdi bunu söyleyince bazı erkeklerin kafasında Kemal Sunal'ın kabadayı ya da çapkın erkek canlandırmaları canlanıyor ama kendine güvenin göstergesi büyüklenmek değil neşe ve esprili olmaktır. O nedenle kasılmanızdan değil hafif flörtöz olmanızdan bahsediyorum.

Bir kadın size geri dönecekse, bu sizin boş vaatlerinizle değil sizin yeniden kazandığınız çekiciliğinizle olacak. Ve siz her ne kadar bu senaryoya şu an şans vermek istemiyor olsanız da, yeniden kazandığınız çekiciliğiniz sadece eski sevgilinizin dikkatini çekmeyecek.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 26, 2021](#) Categories [İlişkiler](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Beta Erkeği](#), [Eski Sevgili](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [No Contact Kuralı](#) 76 Comments on [Ayrıldıktan sonra yalvaran erkek neden iticidir?](#)

Kırılğan narsist nasıl anlaşılır?

“Kırılğan” ve “narsizm” genellikle aynı cümlede bir araya koymayı düşüneceğiniz kelimeler değiller. Narsizm deyince muhtemelen aklınıza tavuskuşu gibi kabaran, sürekli ilgi talep eden, empati yoksunu ve diğer insanların kendisine tapmasını bekleyen biri geliyor.

Fakat buna rağmen tüm narsizmler büyüklenmeci (grandiose) ve hak sanrısı içinde – yani sözde “vurdumduymaz” değiller. Bazı narsistler oldukça “kırılganlar” ve daha çok kırılgan özellikler gösterirler. Bu özellikler ise kendilerini açık seçik bir şekilde ya da belli belirsiz ve üstü kapalı bir şekilde gösterebilirler.

Narsist kişilik özelliklerinin temeli aynı olabilir ama nasıl ortaya çıktıkları farklılık gösterebilir. Narsistler, genellikle çocukluk döneminde, varlıklarında gerçekte oldukları şekilde görülmemekten kaynaklanan bir yara sonucu evrim geçirirler. Görülmek, duyulmak ve onaylanmak için – açlığını duydukları ilgiyi elde etmek için – narsistler, başkalarının daha kabul edilir bulacaklarını düşündükleri “sahte bir benlik” oluştururlar. Bu insanlar büyüdükçe, herkesin bu sahte benliğe hayran olması işine büyük bir yatırım yaparlar ve gerçek benliklerinin görülmemesi için her türlü işkenceye ve zahmete katlanırlar.

Narsist özellikler

Psikiyatristlerin sinir hastalıklarını tanımlamakta kullandıkları el kitabı olan DSM-5’te tanımlandıkları şekilde narsist özellikler şunlar:

- Öz saygıları, başkalarının kendilerine hayran olmasına bağlıdır ve duyguları, bu dışsal tanınmayı sağlayıp sağlayamadıklarına göre dibe iner ve yukarı çıkar.
- Hedef belirlemeleri, başkalarından [onay elde etme üzerine kuruludur](#). Kendilerini olağanüstü görmek için yüksek standartlar koyarlar ya da hak sanrısından dolayı düşük standartlar koyarlar.
- O duygu ve ihtiyaçlar kendileri ile ilgili olmadığı sürece, başkalarının ihtiyaç ve duygularını göz önüne almakta zorlanırlar.
 - Diğerleri üzerinde nasıl bir etkileri olduğunu anlayamazlar.
- İlişkileri yüzeyseldir ve genellikle öz saygılarını yükseltmek amacıyla girdikleri ilişkilerdir.
- Büyüklenme ve kibir doludurlar. Başkalarından daha iyi olduklarına inanırlar ve başkalarını küçümserler.

Özetlersek, yüzeyin altında narsistler kendilerini bomboş ve kırılgan hissederler ama bunu saklamak ve telafi etmeye çalışmak için bir persona (Carl Gustav Jung’un terminolojisinde egonun, gerçek kişiliğini ve yüzünü toplumdan saklamak amacıyla yarattığı bir dış çehre, maske) geliştirirler ve bu sayede özel ve olağanüstü olduklarına inanabilirler.

The International Journal of Psychoanalysis’te Mayıs 2018’de yayınlanan bir makalede Ricardo Bernari ve Monica Eidlin kırılgan (vulnerable) ve büyüklenmeci (grandiose) narsizmin benzerliklerini ve farklılıklarını ortaya koyuyorlar.

Kırılgan narsistler

Büyüklenmeci narsistler başka birine bağımlı olduklarını asla itiraf etmezler ve derin duygulara ilgi göstermezler. Bunun tersine kırılğan narsistler:

- Çok duyarlıdırlar ve çok kolay kırılırlar.
- Büyüklenmeci narsistlere göre daha fazla içe kapanıklardır.
- Herhangi bir başarısızlık ya da travmayla başa çıkmakta çok zorlanırlar.
- [Negatif duygulara daha meyillidirler](#) (nevrotik) ve nasıl algılandıkları konusunda kendilerini yiyip bitirirler.
- Yara aldıklarında veya hayal kırıklığına uğradıklarında kendilerine zarar verebilirler (büyüklenmeci narsistler genellikle başkalarına saldırırlar).
- Reddedildiklerinde utanç duyarlar ve utanç duygularını azaltmak için kendilerini reddeden kişinin suyuna gitmeye çalışırlar.
 - Depresyon, boşluk ve işe yaramazlık duyguları ile dolu olabilirler.
 - Başkaları ile baş edemediklerini düşündüklerinde sosyal durumlardan kaçıp gidebilirler.
- Hayal kırıklığına uğramaktan korkarlar ve başkalarına bağımlı olmaktan utanç duyarlar.
- Onaylanma talepleri karşılanmadığında, hiddet dolu öfke patlamaları gösterebilirler (ve bunu daha fazla utanç hissetme takip eder).
 - Başkalarını suçlamaya meyillidirler.
 - Kendilerini olması gerektiğini düşündükleri şeyleri kıskanırlar.

Yukarıdaki özelliklere sahip olmanız sizin narsist kişilik bozukluğuna sahip olduğunuzu göstermez. Bunu sadece bir psikiyatrist söyleyebilir. Ama eğer kendinizde ve başkasında bu özellikleri görüyorsanız ve kendinizi daha iyi anlamak için bu konuyu daha fazla anlamak istiyorsanız, araştırın ve profesyonel yardım alın.

Çeviri: [How To Spot A Vulnerable Narcissist](#)

Daha fazla ayrıntı için, [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabımıza da bakınız.

Ayrıca bakınız [Kırılğan narsist kadınların kullandığı 10 toksik taktik](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 25, 2021](#) Categories [Psikoloji](#) Tags [Narsisizm](#), [Psikoloji](#) 49 Comments on [Kırılğan narsist nasıl anlaşılır?](#)

‘Lüks İnançlar’ zengin Amerikalıların yeni statü sembolü

Yale Üniversitesinden eski bir sınıf arkadaşım geçenlerde bana “tek eşli ilişkinin modasının geçtiğini” ve toplum için iyi bir şey olmadığını söyledi. Ben de bunun üzerine kıza aile yapısını ve evlenmeyi planlayıp planlamadığını sordum.

Arkadaşım varlıklı bir aileden geldiğini ve ünlü bir teknoloji firmasında çalıştığını söyledi. Ve evet, kendisi tek eşli bir evlilik yapmayı planlıyordu ama evliliğin herkes için olmaması gerektiğini de hemen ekledi.

Kız geleneksel bir aile tarafından yetiştirilmişti. Kendisi de geleneksel bir aile kurmayı istiyordu. Ama bir yandan da geleneksel ailenin modasının geçtiğini ve toplumun bu aile tipini aştığını iddia ediyordu.

Bunu nasıl açıklayabiliriz?

Üst-sınıf Amerikalılar eskiden sosyal statülerini lüks ürünlerle gösterirlerdi. Bugün ise bunu lüks inançlarla yapıyorlar.

İnsanlar sosyal statülerini çok önemserler. Aslında, araştırmalar insanların kendi esenlikleri için, çevreleri tarafından takdir edilmeye, paradan daha fazla önem verdiklerini gösteriyor.

Statümüzü göstermek için yeni yollar bulma baskısı altındayız. Modaya uygun elbiselerin sürekli değişmesinin sebebi de bu. Ama günün modasına uygun elbise ve ürünler daha ulaşılır ve hesaplı hale geldikçe, lüks ürünlere atfedilen statü de azalmaya başladı.

Üst sınıflar bu duruma akıllıca bir çözüm buldular: lüks inançlar. Bu inançlar, zenginlere çok az maliyet ile statü sağlarlarken, daha alt sınıflar üzerinde de büyük hasara yol açıyorlar.

Lüks inançlara verebileceğimiz örneklerden biri, her aile yapısını eşit olduğu inancı. Bu doğru değil. Evli bir çiftin yürüttüğü ailelerin, çocuklar üzerinde en faydalı olan aile tipi olduğuna dair kanıtlar oldukça açık. Ama evli anne babalar tarafından yetiştirilen varlıklı, eğitilmiş insanlar, tek eşli ilişkinin modasının geçtiğine, evliliğin yanlış olduğuna ve tüm aile tiplerinin aynı olduğuna, diğerlerine göre çok daha fazla oranda inanmaya meyilliler.

Evlilik konusundaki bu gevşek duruş ise, çalışan sınıflara ve fakirlere sirayet ediyor. 1960’larda, Amerika’da üst sınıf ile alt sınıfta evlilik oranları aynı idi. Ama bu dönemde varlıklı Amerikalılar [sosyal normları gevşettiler](#) ve evliliğe / tek eşli ilişkiye kuşkuyla baktıklarını söylemeye başladılar.

Bu lüks inanç, ailenin erozyona uğramasına neden oldu. Bugün, varlıklı Amerikalıların sınıfında evlilik oranları 1960'larla hemen hemen aynı. Ama daha alt sınıflarda insanlar çok daha az oranlarda evleniyorlar. Dahası, evlilik dışı doğum oranları, 1960'lardakinin 10 katı.

Varlıklı insanlar nadiren evlilik dışı çocuk yapıyorlar ama bu lüks inancı dile getirmeye diğerlerine göre çok daha fazla yatkınlar ve bunun da onlara bir maliyeti olmuyor.

Diğer bir lüks inanç ise dinin irrasyonel ve zararlı olduğu inancı. Üst sınıfa mensup insanların ateist veya dinsiz olma ihtimalleri daha fazla. Ama bu insanların, dinin birleştirici sosyal yapısına ihtiyaç duymadan başarılı olmalarını sağlayacak kaynakları var.

İbadethaneler fakir toplulukların sosyal dokusu için genellikle çok önemliler. Dinin önemini kötülemek, fakir insanlara zarar veriyor. Varlıklı Amerikalılar yaptıkları "kariyerde" anlam bulabiliyorlar ama çoğu Amerikalının "kariyer" gibi bir lüksü yok. Bu insanların ellerindeki, para kazandıkları işler. Kart basıp işe gidiyorlar ve kart basıp işten çıkıyorlar. Bakımını üstlenecekleri bir aile ya da topluluk olmadan, bu işlerde çalışmak, hayatı oldukça anlamsız hissettirebiliyor.

Bir de bireysel tercihlerin, şans gibi rastlantısal sosyal güçler kadar önemli olmadıklarını söyleyen lüks inanç var. Bu inanç, Yale ve Cambridge gibi üniversitelerdeki sınıfa arkadaşlarım arasında, üniversite hayatımdan önce içinde olduğum koruyucu ailelerde yetişen çocuklara ve ordudaki silah arkadaşlarıma göre çok daha yaygın. Bu inancın ana fikri, yaşamın seni nereye götüreceği üzerinde pek fazla kontrolün olmadığı. Bu fikir üst sınıfa fayda sağlarken, sıradan insanlara zarar veriyor.

Prestijli üniversitelerdeki öğrencilerin aralıksız çalışmalarına rağmen azmin önemini küçümsemeleri sık rastlanan bir şey. Bu öğrenciler, verdikleri çabadan ziyade şanslı olduklarına vurgu yapıyorlar. Bu mesaj oldukça yıkıcı. Eğer avantajsız durumdaki insanlar başarının ana faktörünün şans olduğuna inanırlarsa, çalışıp çabalama ihtimalleri azalır.

Beyaz (ırk) ayrıcalığı (white privilege) anlamakta en çok zorlandığım lüks inançtı zira ben fakir beyazlarla büyüdüm. Üst sınıfın üyeleri genellikle, ırksal eşitsizliğin, beyazların doğuştan gelen ayrıcalıklarından kaynaklandığını iddia ediyorlar. Ama buna rağmen ortalamada Asya kökenli Amerikalılar daha eğitilmişler, daha fazla para kazanıyorlar ve beyazlardan daha uzun yaşıyorlar. Beyaz ırkın ayrıcalığı fikrini en şevkle savunanlar, varlıklı beyazlar ama aynı zamanda bu fikri desteklemenin bedelini ödeme ihtimalleri en az olan insanlar da onlar. Tam tersi ayrıcalıklarından bahsederek sosyal duruşlarını yükseltiyorlar.

Başka bir deyişle üst sınıf beyazlar, kendi yüksek statülerinden konuşarak statü kazanıyorlar. Ama beyaz ırk ayrıcalığı ile savaşmak üzere yapılan yasalar, ayrıcalıklı beyazlara zarar vermeyecekler. Bu yasalar, fakir beyazlara zarar verecekler.

Varlıklı beyazlar, kendi lüks inançlarına her zaman inanmıyor olabilirler. Belki de bazıları bu ideolojik kürkü giymekten hoşlanmıyorlar. Ama eğer çevreleri bu kürkü giymedikleri için kendilerini cezalandırırsa, bir daha bu kürkü giymeden dışarı asla çıkmayacaklardır.

Çünkü, eskinin üst sınıflarının taktıkları lüks takılar ve giydikleri tasarımcı elinden çıkma elbiseler gibi, lüks inançlar da onları alt sınıflardan ayırıyorlar. Bu inançlar da daha avantajlı insanlar üzerinde somut zarara neden oluyorlar ve üst sınıf ile alt sınıf arasındaki uçurumu daha da açıyorlar. Moda elbiseler gibi, moda inançlar da yakın zamanda modası geçmiş olacaklar. Gelecekte, üst sınıfın, en tepe statüye çıkmak için – şimdi kutsal saydıkları – daha fazla değeri kötülerini bekleyebilirsiniz.

Rob Henderson (@robkhenderson), Cambridge Üniversitesinde doktora adayı ve ABD Hava Kuvvetlerinde hizmet verdi.

Çeviri: ‘Luxury beliefs’ are the latest status symbol for rich Americans

Author Mahmut Abi Posted on September 22, 2021 Categories Erkek
Adam Tags Çeviri 11 Commentson ‘Lüks İnançlar’ zengin Amerikalıların yeni statü sembolü

Alfa erkek ne demek?

Alfa erkek – beta erkek kavramları 2015’ten itibaren özellikle kırmızı hap camiasında sıklıkla kullanılmaya başladı ve anlamı da hızlı bir şekilde orjinal kullanımından saptı. O nedenle arada bir alfa erkek nedir, beta erkek nedir, kime denir diye hatırlatmak gerekiyor.

Şimdi okuyacağım bölüm [Red Pill Handbook](#) adlı kitaptan:

Arkadaşlar. İyi dinleyin. Alfa ve beta ak – kara gibi aralarında hiç gri olmayan uç noktalar değil bir spektrumdur. Hepimizin içinde alfa da vardır beta da.

Sözde gerçek alfa konusunda tartışıldığını çok görüyorum. “Sen gerçek bir alfa değilsin, gerçek alfa böyle yapmaz ...”, “forum beta doldu (yani biz alfayız ona göre demek istiyor)”

Bunun aptalca olduğunu söylemek istiyorum. Bu saçmalığı hemen bırakmanız lazım.

Birbirinizi alfa – beta diye etiketlemeyi bırakın. Bunlar zamanında belli davranışları sınıflandırmak ve iyi davranışları kötülerinden ayırmak için kullanılan terimlerdi. Kimse doğuştan alfa değildir. Bazı insanlarda daha fazla alfa özellikler vardır. Yapıcı eleştiriden kaçmayın ve bu embesil “sen betasın, o alfa” tartışmalarına son verin. Bu, forumu karikatüre çevirdi. Biri bir hata yapıyorsa düzeltin ama alfa – beta tartışmasına girmeyin.

Ayrıca burada tabii ki beta özellikleri baskın erkekler var. Burada durmadan nasıl öğrenecekler ki?”

Evet, alfa – beta [biyolojideki alfa erkek tanımındakinden farklı](#) bir anlama sahip. Daha doğrusu orijinalinde öyleydi. Alfa bir zihin yapısı ve davranış sıfatıdır, bir grup insanı temsil eden bir sıfat değil. Ha, burada biz de sürekli olarak alfa erkek – beta erkek diyoruz maalesef. Zira alfa karakterleri baskın erkek demesi zor, alfa erkek demek daha kısa.

Alfayı betayı bu şekilde tanımlamak yerine kafanızda kabilenin lideri alfa şempanze gibi bir şey olarak tanımlarsanız, kendinizi daha maskülen bir erkek olarak geliştirmek için ne yapabileceğinizi anlamanız çok zorlaşır. Ayrıca moraliniz de bozulur. İki nedenden dolayı. Birincisi, ben alfa erkek değilim, nasıl olacağım gibi şeyler düşünürsünüz, ikincisi kendinizi düşünce ve davranışlarınız sanarsınız. Buna konuya geleceğim.

Alfa davranışlar – beta davranışlar düşüncesi ise sizin nasıl öğreneceğinizi daha açık kılar. Şu an beta davranışları ve zihin kalıpları baskın bir erkekseniz yapmanız gereken şey kabaca bu davranışları listelemek ve bunlar için her geçen gün daha fazla oranda alfa davranışları koymaktır. [İçindeki alfayı cilalayıp parlatmak](#) yazısında, bu değişimin %5 alfa – 95% beta davranışlardan tam tersi oranlara sıçrayamayacağınızı, hergün alfa karakterler %0.5 artarken beta davranışlar %0.5 azalacak gibi bir yolu yütümeniz gerektiğini ama bu yavaş değişimi oranlar belli bir eşiği aşana kadar hissetmeyeceğinizi anlatmıştım.

Ben bir betayım demek yerine ben beta davrandım demeniz ise, gereksiz moral bozukluğunu engelleyecektir. Zira olaya mesafeli bakmayı bu şekilde öğrenebilir ve beta davranışlar sergiliyorsanız sonuç bu olur o zaman bu davranışları bir daha sergilememeye çalışayım dersiniz.

Peki alfa davranış nedir? Bunu birkaç açıdan tanımlayabilirsiniz. Kabaca ama daha soyut seviyede “ben de ödülüm” ve daha iyisini hak ediyorum öz algısı, cesaret ve kendine güven temelli davranışlar alfa davranışlardır. Beta davranışlar ise tam tersi “ben değersizim ve anca bunu hak ediyorum”, korku ve özgüvensizlik kaynaklı davranışlardır.

Başka açıdan pasif ve pasif-agresif davranışlar beta, asertif yani girişken davranışlar ise alfadır. Peki saldırgan davranışlar? Onlar korku temelli saldırganlıksa beta, kibir merkezli saldırganlık ise alfadır. Burada tabii şunu hemen belirtelim, saldırganlık kötü bir şeydir ve uzun vadede genellikle saldırgan insanı diğer insanlar yok ederler. Yani alfa demek iyi, erdemli demek değildir. Asertif yani girişken olmak tam olarak alfa davranıştır yani sınırlarını korumak ama bunu saldırganlıkla değil karşı tarafın ihtiyaçlarını da düşünerek fakat kendi ihtiyaçlarını öne koyarak ve savunarak olur.

Başka bir şekilde alfa zihin yapısını ve davranışlarını [maskülenite](#) yani güç, cesaret, ustalık ve onur ile tanımlayabilirsiniz. Beta ise güçsüz, korkak, beceriksiz ve onursuz olarak

tanımlanabilir. Bu arada birçok insan onurun anlamını bilmiyor. Onur, kişinin kendi varlığına, kendi kişiliğine karşı beslediği saygı, insanı insan yapan iç değer.

Son olarak alfa – beta zihin yapısının ve davranışlarının dinamik olduğunu söylemek gerekiyor. Yani para gibi alfa özellikler kazanılıp alfa erkek (zengin) olunabilir ama bu kazanımları aynı hızda kaybedebilirsiniz. Bekarken özgür ve vahşi bir aygır iken ilişkiye girince korkak bir süt beygirine dönüşen erkekler mesela alfa davranışları kaybederler. Aynı şekilde yıllarca evliliğinde ayak paspası olmuş beta erkek, boşanma tecavüzünün şoku ile hızlıca bir alfaya dönüşebilir. Buradan tabii evli / ilişkide ise beta, bekarsa alfa sonucu çıkarmayın. Alfa – betanın ilişkide olup olmamakla ilgisi yok.

Bu son söylediğimizi düşünürseniz erkeklerin 20%si alfa derken o 20%nin sabit bir grup olmadığını anlayabilirsiniz. Hergün on binler o gruba girerken 10 binler çıkarlar. Uzun süre öyle olanlar da vardır ama bu grup dinamiktir. Bir grup erkeğin kapattığı ve diğerlerini dışarıda tuttukları elit bir dernek gibi değildir yani.

[Jordan Peterson](#)'un dediği gibi “kendinizi başkalarının bugünüyle değil, kendinizin dünüyle karşılaştırın.” Bak adam alfa erkek ben betayım diye ağlayacağımıza, düne göre hangi beta davranışlarımı törpülediniz, nasıl geliştiniz, doğru yolda mısınız onunla uğraşın, ona odaklanın. O adamların alfa olmalarının sizin için bir önemi yok, sizin olabileceğiniz potansiyele engel değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 19, 2021](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) 94 Commentson [Alfa erkek ne demek?](#)

İlk buluşmada neden donup kalıyorsunuz ve eğlenen ustalık

Emre: Karşı cinsle etkileşimde eğlenen ustalığı nasıl kullanmalı?

Mahmut Abi: Her sosyal beceri gibi eğlenen ustalık da yapa yapa gelişen bir şey. Bir miktar sosyal zeka gerektiği bariz ama temelde çoğu erkeği mizahtan (eğlenceli muhabbetten) uzak tutan, içlerinde böyle bir şey olmaması değil. Erkeklerin %90'ının içinde böyle bir eğlenen ustalık var zaten.

Asıl problem, eğlenen ustalığı yaparken karşılaşılabileceği tepkiden korktuğu için sus pus olmaları. Eğer erkek karşısındaki kıızı kafasında biraz büyütürse, bir anda kendisini bıçak sırtında hissediyor. Yanlış bir şey söylersem, yaparsam beni sevmez, benden hoşlanmaz, şunu dersem ne der gibi korkulara kapılıyor. Eğlenen ustalığı bu tür korkular bastırıyor.

İlk aşması gereken bu. Sonucu, çıktıyı çok fazla önemsememesi lazım. Kıızı önemsemeyeceksin değil. Spesifik bir kızla etkileşiminden o kızla ilgili beklentinin çıkmasını önemsemeyeceksin. Bir de sert tepkiden korkmayacaksın. Zira korkulan şey olası bir şey.

Bazen bir yerde ölçüyü kaçıırıyorsunuz, kız fazla alingan oluyor ve eğlenen ustalığa ters tepki verebiliyor. Bu olası bir şey ve ama bundan korkmamanız lazım. Mizah yapayım derken dalga geçip aşağılamak gibi bir saçmalık yapmadığınız sürece, ters tepki vermesinden size ne? Kız normal bir eğlenen ustalığa ters tepki verince shit test sayacaksın, eğer shit test değilse de kızı bırakıp geçeceksin.

Karşındaki spesifik kadının seni beğenmemesini, seninle ileri gitmek istememesini o kadar da umursamamaya başladığın zaman, içindeki oğlan çocuğu ortaya çıkıyor zaten.

Çoğu erkeğin donuk olmasının sebebi, tekil buluşmalara çok fazla duygusal yatırım yapmaları. Ben şimdi cebimdeki paranın 100 Lirası ile bahis oynasam eğlenirim. Bütün paramı yatırsam o televizyonun önünde korku içinde stres içinde tırnaklarımı yerim.

Emre: Karanlık Rüya en son yayında tüm kadınlara kısa süreceğini bilerek başlayın demişti. Bu dediğin ile çok fazla örtüşen bir şey.

Mahmut Abi: Kısa sürece de olabilir ama benim o konuda tavrım genellikle “büyük ihtimalle olmayacak zaten” şeklinde. “O zaman ne kasıyorsun ki?” diyorum. Bu negatif bir düşünce değil. Kızla uyuşamayacağız, vs. çoğunlukla olmayacak zaten. 5 buluşmaya gidiyorsun. 2 tanesiyle oluyor, geri kalanı ile olmuyor. Bu durumda da artık zaten tekil buluşmaları o kadar umursamamaya, onlara o kadar yatırım yapmamaya başlıyorsun.

Çoğu erkek her buluşmaya hayatının buluşması gibi gidiyor. Bir buluşmaya o ruh hali ile gidersen, istediğin kadar esprili ol, donar kalırsın.

Bunun haricinde tabii okumak işinize yarar. Benim ağzım biraz laf yapar ve çocukken çok okumamın bunda etkisi büyük. Dayımın kütüphanesi, ilin kütüphanesi, lisenin kütüphanesi derken Dede Korkuttan Şolohov’a sürekli bir şeyler okurdum. Politik doğruculuk ve feminizm tarafından koyu bir sansüre uğramadan önce Amerikan ve İngiliz sitcom dizileri bu konuda bana çok şey kattı.

Ama yatırımı düşük tutacaksın. [Hiç yatırım yapmayacaksın](#) diye bir şey yok tabii ama abartırsan donar kalırsın.

Emre: Zaten en kötü ne olabilir ki?

Mahmut Abi: En kötü reddedileceksin ve beğenilmeyeceksin. Çoğu erkeğin [korktuğu bu. Bunu takmamayı öğrenmen gerek.](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 18, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Oyun](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [İlişkiler](#), [İlk Buluşma](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 51 Commentson [İlk buluşmada neden donup kalıyorsunuz ve eğlenen ustalık](#)

Vaka çalışması – Eski sevgilinin peşinde koşmak

Ayrılık, özellikle de terk edilen taraf için oldukça acılı ve kaotik bir süreç. Bu süreçte kişi, eski sevgilisinin kendisini unutacağı ve yeni limanlara yelken açacağı korkusuna kapılıp, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile dolabilir. Bu duygular çoğu zaman, geçmişte yaşamış olabileceğimiz terk edilme travması ile de körüklenmiş olabiliyorlar. Kişi geçmişte belki ebeveynleri ya da kendilerine bakan kişiler tarafından unutulup terk edileceği korkusu yaşamıştır ve bu duyguların yeniden açığa çıkması da insanın çaresiz hissetmesine neden olabilir. Sonuç olarak da kişi yeniden birleşme / birlikte olma fantezileri ile dolar ve [bir şeyler yapmalıyım zihin yapısına](#) bürünür.

Burada aslında kişi gerçekliği kafasında eğip bükerek tüm mantığı ve rasyonel düşünceyi ezen bir fantezinin içine düşer. Gerçekliği açık bir şekilde görmek yerine, duygularının ve ayrılık kaygısının yarattığı sis perdesi ile çevrelenir, güçlü kaygı, korku ve çaresizlik duygularının esiri olur.

Bu esaret altında ezilen kişi, bu durumdan kurtulmak için sürekli olarak bir şeyler yapması gerektiğini düşünür. İşin kötüsü, her bir şeyler yaptığında gerçekten de büyük ama maalesef geçici bir rahatlama hissederken, çoğu durumda yaptığı şey, içinde bulunduğu durumu daha da kötüleştirdiği için kısa sürede daha yoğun negatif duygular altında ezilir. Bu bir çeşit uyuşturucu bağımlılığı halini alır. Kişi anlık rahatlama için uyuşturucu alır, anlık rahatlar ama sonra eskisinden de kötü hisseder. Ben de dahil çoğumuz hayatımızın bir döneminde bu durumda bulunduk ve eğer burada bu dediklerimi dinliyorsanız büyük ihtimalle şu an böyle bir durumun içindesiniz.

İş daha da zorlaştıran şey ise eski sevgilinin sıklıkla terk ettiği insana çoğunlukla farkında olmadan umut kırıntıları vermesi. Bu küçük kırıntıları takıntı yapmak sağlıklı olmasa bile, bunları yorumlayıp bunlardan büyük umut fantezileri yaratmak insanı anlık da olsa rahatlattığı için, kişi bu ufacık sözde umut kırıntılarını saatlerce ve hatta günlerce analiz eder. Terk edilen, neredeyse bir dedektif gibi kafasında bunları bir büyük resim olarak birleştirmeye çalışır ve kaos içinde olan zihni çoğu zaman bunları “aslında seni istiyor ama ... korkuyor / gurur yapıyor / peşinde koş istiyor / ... o zaman ben hemen bir şey yapayım ki bu fırsatı değerlendireyim” fantezisinde birleştirir.

Örneğin eski sevgilisini neredeyse kendisini terk etmeye zorlamış birini ele alalım. Bu kişi, kadının mutsuz görüldüğü bir dönemde sürekli olarak “sen mutsuzsun, neden mutsuzsun, benim yüzümden mi” diye sıkıştırmış ve sonunda da muhtemelen kadını “evet ya mutsuzum ve senin yüzünden” diye ikna ederek terk edilmiş. Kadını mesaja boğarak, sürekli neyin var diye darlayarak terk edildikten sonra hatasını düzeltmek için ne yapmış peki? Sonunda tamamen engellenene kadar kadını geri dön diye yalvarmalara boğmuş □

Her ne kadar daha sonra [iletişimi kes kuralına rastlayıp](#), yalvarmaları ve geri dön mesajlarını bırakarak tam 2 ay iletişimi kesse de, daha sonra basit şeyleri bahane ederek kıza ulaşmaya başlamış. Kız ise ona hiç ulaşmıyor.

Devamını ondan dinleyelim ve ben de yorumlarımı koyayım.

“Geçen ay işimi kaybettim ve aynı zamanda da bir sağlık problem ile uğraşıyorum. Dayanamayıp ona “Geri gelirsin diye düşündüğümünden yaptığım şeylerle seni bunalttığım için çok üzgünüm” şeklinde bir mesaj attım. Bana cevap olarak şunu yazdı: “Bunun için kendini yiyip bitirme, benden özür dileyip durman beni üzüyor. Hayat bu. Her şey olabiliyor. Mutlu olmanı istiyorum ve bunun için dua edeceğim”

Şimdi burada kız gerçekten senin için üzölmüş ve sana hayatına devam et diyor. Sen ise bu insani nezaketi muhtemelen “bana karşı az da olsa hala ilgisi var” diye yorumlayıp “bunu arttırmak için bir şeyler yapmalıyım” sonucunu çıkaracaksın. İş daha da zorlaştıran şey, eski sevgilinin sıklıkla terk ettiğı insana çoğunlukla farkında olmadan umut kırıntıları vermesi darken bu tip olayları kastediyorum.

3-4 gün sonra ona mesaj attım ve onun adresine gelen bir faturanın adresini değıştirdiğimi ama yine de ona bir fatura gelirse bana haber vermesini söyledim. Bunun gereksiz olduğunu biliyorum ama yine bir şekilde onunla iletişime geçmem gerektiğine dair karşı konulmaz bir istek hissettim. Her neyse, bana sadece tamam diye cevap verdi. Bundan sonra ara ara sadece ikimizin anlayabileceğı küçük şakalar yazıyorum.

Bu arkadaş kendisini “bir şeyler yapmalıyım” fantezisine tamamen ikna etmiş vaziyette. İletişimi kes kuralını defalarca dinlediğini de yazmış ama buna ragmen bir şeyler yapmaşıyım fantezisine karşı koyamıyor.

Kız şu an insani olarak kendisine cevap veriyor ama eğer bunlara devam ederse kızın yapabileceğı tek bir şey kalacak, erkeğı insan olarak bile tamamen görmezden gelmek. Çoğu terk edilen nasıl bu kadar zalimleşti diye sitem ediyor ama biraz dinlediğiniz zaman çoğu durumda karşı tarafın aslında başında oldukça büyük bir empati ile yaklaştığını fakat bu empatilerinin sürekli olarak “aslında seviyor” diye yorumlanması üzerine bir süre sonra serleştiğini görürsünüz.

Eski sevgilinin senin insani varlığını yok saymamasını bile umut ışığı olarak görmen, burada sana cevap vermesi şeklinde, senin psikolojide çocukluk çağı bağlanma travması denilen bir şey yaşamış olabileceğine işaret ediyor. Çocukluk çağında fiziksel, cinsel ve/veya duygusal istismar-ihmale uğramış kişi, 'bırakılma kaygısı' ve 'yoğun psikolojik sıkıntı (depresyon, kaygı, agresyon, bilişsel problemler)' ile çift ilişkisinde sorun yaşayabilir. Bırakılma kaygısı, yoğun psikolojik sıkıntı ve çift ilişkisinde duygusal dengede zorluk yaşayabilir. Çocukluğunda yaşadığın bir travma nedeniyle, bu kadının sana cevap bile vermeyeceğine inanırken kadının sana cevap vermesi seni yeniden birlikte olma fantezilerine boğuyor olabilir.

Kadın sana çok kısa bir tamam yazıyor ve seni yeniden istediğine dair en ufak bir işaret yok dikkat edersen. Sadece kibar davranıyor ama muhtemelen arka planda ona bu şekilde ulaşmandan rahatsızlık duyuyor. Karşıdakinin sana gönderdiği sinyalleri görmezden gelmemelisin.

Şimdi nasıl olduğunu sormayın ama tamamen onun için bir iyilik yapma arzusu ile kimliğim gizli bir şekilde onun telefon faturasını ödedim.

Of of of. Kendini kandırmaya devam ediyorsun. Çok kötü. Bu iyilik değil, bildiğin MANİPÜLASYON! Her şeyi denedin şimdi onun sana olan ilgisini satın almaya çalışıyorsun. Bazısı bunu ölü bitkilerle (çiçek diyorlar), çikolatayla yapmaya çalışır, sen bu şekilde yapmaya çalışıyorsun.

Benim ödediğimi bilmesi mümkün değil.

Ne güzel. Eski kız arkadaşını aptal sanıyorsun galiba. İlk aklına gelen sen olacaksın! Ayrıca bu manipülasyonun bir yanı da onun seni araması ve senin de inkar etmen ve böylece onun sana ulaşmasını sağlamak. Gerçekten çok faüllü bir hareket. Bu onun seni takdir etmesine değil, daha da rahatsız olmasına ve hatta sinirlenmesine neden olacak.

Biliyorum bu hata diyeceksin ama zamanında ben işsizken bana parasal yardımda bulunmuştu.

Yine Of of ve of. Kendini kandırmaya devam ediyorsun. Sen bunu iyilik olsun diye ya da geçmişteki iyiliğinin karşılığı olarak yapmıyorsun. Onu yeniden kazanmak için yapıyorsun. Ama bunun etkisi tam tersi olacak.

Senin yapman gereken şey, iletişimi kes kuralını uygulamaktı. Ama kaygın o kadar yüksek ki, zararı olduğunu bilmene rağmen kendini kandırmayı beceriyorsun ve harekete geçmeliyim, bir şeyler yapmalıyım fantezisi ile bir şeyler yapıyorsun.

Sen kendine yalan söylüyorsun ama madem durumunu burada ele almama izin verdin, ben sana yalan söylemeyeceğim. Gerçeği konuşacağım ve bu canını acıtacak olsa da gerçeği konuşacağım.

Artık beraber değilsiniz. Onun erkek arkadaşı değilsin. Ve şu ana kadar onun hayatında olmanı istediğine dair tek bir ipucu vermemiş. Ama sen iyilik bahanesi ile, havadan sudan sebeplerle arıyorum dert değil kafasıyla, kendini onun hayatına zorla sokmaya çalışıyorsun.

Kız resmen evin kapısını, penceresini sana kapamış, bacadan gizlice girip kız uyurken masanın üzerine para bırakıyorum diyorsun. Bu iyilik olsun diye diyorsun. Oysa biraz mantıklı düşünsen bunun amacının kızın hayatına zorla girmek olduğunu ve aslında oldukça da korkutucu bir hareket olduğunu görebilirsin.

Sen karşıdakini sevdiğini iddia ediyorsun. Bu iddianın arkasında dur ve karşıdakinin kararını kabul et o zaman.

Biliyorum, standard popüler kültür onun arkadaşı ol, ona destek ol diyor ama bu da manipölasyon. Sen orada arkadaş olarak değil, sinsi sinsi ilk fırsatta kendini ona kakalamaya çalışan biri olarak duracaksın. Bunlar erdemli ve iyi davranışlar değiller. Manipölasyonlar.

Bir hafta sonra yine adrese fatura geldi mi diye sormak için mesaj attım. Onun seni unutacağından, senden uzaklaşacağından korktuğun için ona bir kanca atmaya çalışıyorsun. Ama maalesef bu onun seni daha hızlı unutmasına ve senden daha hızlı uzaklaşmasına neden olacak.

Bu kız senden ayrılma kararı aldı. Biliyorum bus ana acı veriyor ama kendini kandırman ve fantezi dünyasında yaşamana sana ilerde daha da acı verecek.

Şimdi yakında doğum günü var ...

Gelecekte ona ulaşma fantezileri de kuruyorsun ☹️Bu yaptıkların şu ana kadar sonuç vermemesine rağmen, mutlaka sonuç alacağına inanarak yapmaya devam ediyorsun. Şimdi sen 2 ay iletişimi kestim ve kız hiç ulaşmadı belki ama en azından sakinleşmiştir ve beni yeterince özlemiştir diye düşünüyorsun.

Hayır. Bu iş böyle işlemiyor. Sen hala kendini kızın hayatına zorla sokmaya çalışıyorsun. Açıkça görünen o ki kız seni hala hayatında istemiyor ve bu yaptıklarınla istememeye de devam etmesini garantiliyorsun. Kız sakinleşmiş ve seni özlemeye başlamış olsa sana ulaşırdı ya da en azından sen ona ulaştın mı sana ulaşmaya başlardı.

Şunu da belirteyim. Kızı aradıktan sonra kız da ona ulaşmaya başlasaydı bile bu kızın onu istediği anlamına gelmezdi. Birçok kız arkadaş kalalım ki senden geriye kalan boşluğu doldurana kadar sen o boşluğu geçici olarak doldur modunda da olabilir. Ama burada kız adama ulaşmıyor bile. Mesajları kısa, en asgari düzeyde.

Yine anonim olarak doğum günü için bir şeyler yapmak istiyorum. Benim yaptığımı bilmeyecek ama ben duygularım adına bunu o bilmese bile yapacağım.

NEIN NEIN NEIN. NO NO NO. Kaç dilde söylemek lazım acep! Sen kızın evine sessizce girer bir gül bırakırım, sabah kalkar ve bunu kim bıraktı diye merak eder, mutlu olur, belki beni düşünür, sevgimin kutsallığını anlar, ağlar, sevgi pıtırıcığ1 olur. Çiçekler açar, kuşlar şakır, güneş ışıldar, kaplumbağalar uçar, kız ekmek almaya giderken ortam bir anda müzikal olur, bakkal amca ile komşu teyze etrafında dans ederek şarkılar söyler, o ise bakkala giderken bile o gülü kalbine bastırıp sevgi ile dolar, şarkılar söyler.

Abiciğim yetmez ara ara evine gizli gizli gir, çamaşırlarını katla, bulaşıklarını yıka. Dalga geçiyorum tabii ki, sen peri kızı mısın birader? Git aynaya, sağ elini kaldır havaya ve uyanana kadar kendine şöyle sağlı sollu tokat at. Hayat romantik Hollywood filmi değil. Gerçek hayatta bu yaptıkların korkutucudur ve müzikallere değil engellemelere ve uç durumlarda uzaklaştırma kararına çıkar.

Biliyorum çaresiz hissediyorsun ve bu yaptıkların seni anlık da olsa rahatlatıyor ama yapmak istediğın ve istemen gereken şeyleri baltalıyor. Senin yapmak istediğın onu geri getirmek ki bunu baltalıyor. Yapmak istemen gereken şey ise ya o geri gelir ya ben daha iyisini bulurum ki bunu da baltalıyor.

Sence bu doğru mu? Ya da ne yapayım lütfen yapabileceğim bir şeyler söyle. Bana mı sordun? Bağa bunu sordun? Bana? Bana bin kere sor sana bin kere iletişimi kes derim. Gerçi 1000 kere demem, bir iki kere sor bir daha dikkate almam.

Bu süreçten geçtiğın için üzgünüm ama hepimiz bu süreçten bir şekilde geçtik ve süreci arkamızda bıraktık. Sen ise süreci daha kötü ve uzun hale getiriyorsun. Bak ben “kendine saygın olsun, bunlar belki geri dönmesine yardımcı olur ama seni küçültür” demiyorum.

Bunlar geri dönmesi ihtimalini de baltalar. Daha da kötüsü, senin daha iyisini bulma ihtimalini de baltalar.

Kız seni şu an istemiyor, belki de hiç istemeyecek. Yaptıkları şeyler seni isteyen birinin yaptığı şeyler değil. İlerde bu durumu atlatacaksın, bu kız ya da başkaları olacak, onlardan biri veya birkaçı ile evleneceksin, çocukların olacak. Bu süreçte esir olduğun hergün, o güzel günlerden çalışıyor. Orada kızda gerçekten bir his varsa onu da yok ediyorsun.

Kendini çeşitli bahanelerle kızın hayatına zorla sokmaya çalışman ASLA ama ASLA bir çekim yaratmayacak. Bir çekim yaratma şansın varsa o sadece ve sadece kıza saygı göstermenle yani kızın hayatına o seni o hayatta isteyene kadar kesinlikle girmeyerek olacak. Eğer bir çekim yaratma şansın varsa o sadece kendine saygı göstermenle ve kendi hayatına başkalarını almaya açık olmanla olacak.

Vaka Çalışması – Biz neyiz sorusuna soğuk cevap vermek

Abi, kızla 3 ay önce arkadaş çevrem vasıtasıyla tanıştım. O zaman kız arkadaşım vardı ve o nedenle kıza yürümedim ama kızın benden hoşlandığını hissediyordum. 1 ay sonra kız arkadaşımından ayrıldım. Zaten son zamanlarında artık pek istemediğim bir ilişkiydi, o nedenle ilişkinin bitmesi bende çok büyük bir iz bırakmadı. Ayrıldıktan sonra birkaç kızla buluştum ve bir buçuk ay kadar önce bu kıza mesaj attım ve bir buluşma ayarladım.

Buluşmada her şey çok kolay gelişti ve aynı gün birlikte olduk.

Kız senden hoşlanıyor, sen ise yeni kız arkadaşından ayrılmışsın, kafan rahat, aç değilsin ve bolluk zihniyetindesin.

Aslında bu kızdan ciddi şekilde hoşlanıyordum ama ilk haftalarda biz neyiz gibi bir şey sormadı. Buluşuyorduk, beraber oluyorduk ve iyi vakit geçiriyorduk.

Güzel. Buluşun, iyi vakit geçirin ve birlikte olun. Bırak ilişki konusunu o açsın.

Birkaç hafta önce beni aradı ve bana gelmek istediğini söyledi. Bütün günü beraber geçirdik.

Fakat bu sefer biraz daha değişik davranıyordu ve bana beni seviyor musun diye sordu.

Normal olan bu. İlişki konusunu kız açmış. Bu aslında biz neyiz sorusu. Ben senin için ne ifade ediyorum diye soruyor. Aynı zamanda [comfort test](#). Burada yapman gereken şey eğer kızdan hoşlanıyorsan ki durum bu, “tabii ki senden çok hoşlanıyorum bebeğim. Neden sordun, ne düşünüyorsun?” diye soracaksın.

Ona eğer kendisinden hoşlanmasam, burada onunla beraber olmayacağımı söyledim.

Hayır, fazla soğuk bir cevap bu. Kızla sevgili olmayı düşünmüyorsan bile yukarıda dediğim gibi daha sıcak olman lazım. Herhangi bir aşamada soğuk olmana gerek yok. [Tabak çeviriyor](#) olsan bile.

Aslına bakarsan bu bir iki kez tekrarlandı ve ben hep bu tarz cevaplar verdim. Ve bunun üzerine bana hergün mesaj atan kız bana mesaj atmamaya başladı.

Ben ona mesaj atıp bana gelmesini teklif ettim. Bu aralar meşgul olduğunu söyledi ama geldi.

Fakat çok kalmadı ve birlikte olmadık. Sonra yine hiç mesaj atmayınca ben mesaj attım ama henüz cevap vermedi.

Tabak çeviriyorsan ve kim kalır kim gider umursamıyorsan, kızın bu tür biz neyiz sorularına soğuk cevap verirsen, çoğu kız gider. Bunu daha önce birçok kez yazmıştım. Bence tabak çeviriyor bile olsan hoşlandığın kız sordu mu direkt hoşlanıyorum demen daha mantıklı ama böyle soğuk cevaplar verirsen, birçok kızın gitmesine hazır olmalısın. Sen tabak çeviriyorken

kızların seni erkek arkadaşları kabul etmelerini ve yıllarca seni istemelerini bekleyemezsin. O modda isen kadınlar gelirler ve genellikle giderler.

Ne yapmam lazım?

Bir şeyler yapmalıyım yanlgısı. Kızın uzaklaşma sebebi en azından kısmen senin “gelirsin çakarım, gidersin hayatıma bakarım” havan. Yukarıda söylediğim gibi eğer tabak çeviriyorsan ve tabak çevirmenin doğasını biliyorsan (yine de daha sıcak olmanı tavsiye etsem de) birçok kızla bunun olacağını bilmelisin. Eğer sevgili olmak istiyorsan zaten böyle davranmaman lazım.

Tabak çevirmek Fuck Buddy tarzı bir ilişki değildir. Beraber olduğun kızla aranda bir ilişki vardır ama tek eşli değildir. Sen kıza FB gibi davranmışsın. Ama her neyse, zaten tabak çevirdiğin de yok.

Şimdi burada yeri gelmişken şunu da söyleyeyim. Biz ilişki konusunu kızın açmasını, sizin kızdan bir tık daha yavaş olmanızı ve 4-6 ay kadar kızı test etmenizi söylüyoruz. Bunu birçok arkadaş, 4-6 ay sevgili olmayacağım anlıyor. Kızdan hoşlanıyorsan, kızla sevgili olmak istiyorsan, kız biz neyiz anlamında bir soru ile geldiyse, tanıştıktan 2-3 hafta sonra bile sevgili olabilirsiniz. Yapmanız gereken şey “güzelim 4-6 ay test edeceğim, testi geçersen bakarız” kabalgı değil. Sevgili olun (eğer istiyorsanız), iyi vakit geçirin, ama kendinizi kaptırmayın. 4-6 ay, **yatırımı kızdan iki üç tık az olacak şekilde azar azar**. 4-6 ay test dediğimiz sizin zihninizde olan bir şey. “Sevgili olduk ama bakalım nasıl gidecek, nasıl biri çıkacak” diye uyanık olmaktan, kafanızı kuma gömmeden kızın nasıl biri olduğunu, ilişkinin nasıl olduğunu gözlemlemekten bahsediyoruz.

Sen şimdi ne yapacaksın? Kız seni arayana kadar onu aramayacaksın ve hayatına devam edeceksin. Seni aradığında “hey, nasılsın, aramana sevindim, özledim seni gel buluşalım” diyeceksin. Buluşmaya gelirse iyi vakit geçireceksin, o konu açılırsa da yukarıda dediğim şeyleri söylersin.

Kız seni aramazsa maalesef bu iş burada bitti. Hatandan ders al ve bir dahaki sefere daha doğru şekilde davran.

Author Mahmut Abi Posted on September 7, 2021 Categories İlişkiler, Kırmızı Hapın Pratiği, OyunTags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri 77 Commentson Vaka Çalışması – Biz neyiz sorusuna soğuk cevap vermek

Modern teknolojinin kölesi olduğunuzun 20 işareti

Hiç durup da sizden bağımsız bir güç tarafından kontrol edilip edilmediğinizi düşündünüz mü? Dünya hiç aynı anda hem boş, hem gerçek dışı hem de kızgın hissettiriyor mu? Belki bu sorular aklınıza bile gelmedi çünkü sözde bize yardım ettiği söylenen teknolojik gelişmeler tarafından çoktan ‘tüketildiniz’. Her hâlükârda, işte modern teknolojinin kölesi olduğunuzun muhtemel işaretleri:

1. Bir anı yaşamaktansa onu kaydetmek daha çok ilginizi çekiyor

İnsanlar hayatı hala gerçek anlamıyla yaşıyorlar mı? Öyle görünüyor ki günümüzde herkes yaşadıkları anların tadını gerçekten çıkarmaktansa, ne gördükleriyle ve nerede olduklarıyla ilgili gösteriş yapmayı tercih ediyor. Günümüz sosyal medyası, insanları tam anlamıyla ‘Fotoğraf yoksa yaşanmadı’ tarzı bir anlayışa itiyor.

2. İnternette takıldığınızda sıklıkla zamanınızın kontrolünü kaybediyorsunuz

Ne sıklıkla en sevdiğiniz internet sitesinden başınızı kaldırdığınızda ekran karşısında saatlerce boş boş oturduğunuzu fark ediyorsunuz? Yapacak daha iyi işleriniz vardı ama siz zamanınızı bomboş Youtube videolarına ve aptalca clickbait makalelere harcadınız. Bunu bir daha yapmayacağınıza dair kendinize söz verin ve [şunu](#) bir kontrol edin.

3. Dijital bir bağlantı olmadığında kaygılı hissediyorsunuz

Hiç yeni bir şey olmamasına rağmen e-postalarınızı, mesajlarınızı, güncellemeleri ve haberleri sık sık kontrol ediyormusunuz? Günümüzde insanlar ellerindeki o telefonlara o kadar bağımlılar ki [nomofobi](#) artık hayatımızın içerisinde.

4. Sanal dünyada, gerçek hayatta harcadığınızdan daha fazla vakit harcıyorsunuz

Ortalama bir Amerika’lı günün [7 saatten fazlasını](#) ekran başında geçiriyor. Ve biliyorsunuz ki gerçek dünyanın, sanal dünyaya kıyasla çok daha sıkıcı olduğunu düşünmeye başladığınızda

dibe batarsınız. Doğada vakit geçiren ve fiziksel aktivitelere bayılan ben bile çalışmak için bilgisayar başında tonla zaman harcamak zorundayım.

5.Yeterince güneş ışığı almıyorsunuz

Dünyadaki bir çok insan yeterince güneş ışığı almamaları yüzünden [D Vitamini eksikliği çekiyor](#) ve teknoloji işleri daha iyi hale de getirmiyor. Sürekli ‘fişe takılı’ halde yaşayan insanların, içlerinde en ufak bir canlılık belirtisi kalmamış gibi görünmeleri şaşırtıcı mı?

6.Uykuya dalmakta zorluk çekiyorsunuz

Kendilerini gün içerisinde güneş ışığından mahrum bırakan insanlar aynı zamanda geceleri uykuya ihtiyacı olduğu vakit gözlerini sanal ışıklara boğuyorlar. Uyumadan önce telefonda vakit geçirmek, beyninizdeki melatonin üretimini bozarak [uyku düzeninizi altüst edecektir](#).

7.Elinizde telefonla yürüyorsunuz veya araba sürüyorsunuz

Yürürken kafasını telefonuna gömdüğü için kaç tane insanla az kalsın çarpışacağını hatırlamıyorum bile. Ayrıca çoğu insanın araba sürerken yazışmayı, bunu güvenli bir şekilde yapabilecek kadar zeki (yani yetenekli) olduklarını söyleyerek rasyonalize etmelerini çok çirkin buluyorum.

8. Zeka oyunlarının sizi daha zeki yaptığını düşünüyorsunuz

Hep insanların telefonlarından oynadıkları bu ‘beyin jimnastiği’ oyunlarının aptalca ve saçma olduğunu düşünmüşümdür. [Son çalışmalar](#) düşüncelerimi doğrular nitelikte.

9.İnsanlarla az etkileşim kurmanız yüzünden sosyal yetenekleriniz berbat

Ergenliğimde utangaç ve garip biriydim çünkü zamanımın neredeyse tamamını sosyalleşmek yerine televizyon izlemek, internette gezinmek ve [video oyunları](#)yla harcıyordum. Ortalama sosyal yeteneklere sahip normal bir insan olmak için neredeyse on yıl boyunca çok büyük bir mücadele verdim.

Bugün birçok Y kuşağı bunlar yüzünden resmen boş ve amaçsız birer enkaz gibi. Hatta zamanında mesajlaşmaya çok alıştıkları için çalan bir telefona cevap vermekten korkan birkaç gençle bile tanışmışım.

10.Gerçek bir kadın yerine porno ve sanal kız arkadaşları tercih ediyorsunuz

İnternet pornosu halihazırda tüm dünyaya veba gibi yayıldı ve [bir çok erkeğin hayatını mahvediyor](#), ama artık bir de ‘Sanal Sevgili’ diye bir şey olduğunu biliyor muydunuz? Şu an [Japonya’da çok popüler](#) ve yakında Batı’da zaten devam eden işlevsiz cinsel ilişkilerle beraber bu sanal hatunların kullanımı da yükselişe geçecek. Bir de üstüne [seks robotları](#) da yaygınlaştığında bir çok erkek muhtemelen bu robotların seks kölesi haline gelecek.

11.Son çıkan ürünler hakkında bir takıntınız var

En son çıkan teknolojik ürünlerin özelliklerini kontrol etmek için saatler harcıyorsunuz, yeni modelin eski modelden 0,8mm daha ince olması veya gözle görmesi imkansız olsa da daha fazla piksele sahip olmasını çok fazla önemsiyorsunuz. Bir sonraki amiral gemisi telefonu almak için geceden sıraya giriyorsunuz çünkü şu anki telefonunuzu alalı 11 ay oldu bile! Ve bu telefona para saydıktan sonra kendin gibi diğer aptallarla telefonlar üzerine tartışıp kendini onlara çemkiriyorsun çünkü senin oyuncağın seni daha üstün yapıyor.

Evet ya. O kaybedenlere günlerini göster.

12.Kendinizi resmen bir ‘teknoloji tarikatının’ içerisine sürüklenirken buldunuz

Bir süredir eski model akıllı telefonumdan kurtulup kapaklı bir telefona geçmek istiyordum ki hayatımı biraz olsun basitleştirebileyim. Ama gördüm ki bunu yapmak imkansız çünkü çevremdeki herkes iş ve arkadaşlık ilişkilerinde iletişim için üçüncü parti uygulamalar kullanıyor. Akıllı telefon kullanmaktan nefret etsem de bunu yapmaya bir nevi zorlanıyorum.

Artık kredi kartı ve epostalar olmadan yaşamak neredeyse imkansız. Merak ediyorum, acaba bu telefon ve [RFID](#) için ne zaman geçerli olacak?*

(*Çevirenin Notu: Makale 2016 yılına ait, yani çoktan geçerli oldu bile.)

13.Vücut duruşunuz ve sağlığınız bozuluyor

Teknoloji, modern insanları çok [büyük sağlık sorunlarına](#) neden olan sedanter bir yaşam tarzına itti. İnsanların bir ekrana bakmak için sürekli eğildiği günümüz dünyasında [baş önde postürü](#) salgın gibi yayılmış durumda. Ve bu sadece kullandığımız elektronik cihazların neden açtığı bir sorun. Daha tükettiğimiz her şeyin içerisinde bulunan işlenmiş gıdalar, kimyasal maddeler ve hormonlar gibi şeyleri saymadım bile.

14.Bilişsel kapasiteniz azaldı

Hiç eskisinden daha çabuk sıkıldığınızı, konsantre olmakta ve bir şeyleri hatırlamakta eskisinden daha kötü olduğunuzu düşündünüz mü? Eskiden insanlar koskoca şiirleri ve hikayeleri aklında tutabilirken günümüzde çoğu genç kendi telefon numarasını bile [hatırlamakta zorluk çekiyor](#).

Ayrıca günümüzde insanlar görece uzun bir yazı gördüğünde yazıyı okumak yerine yorumlara 'özet geç' yazmaya daha eğilimli gibi görünüyorlar.

15.Aynı anda birden çok iş yapmanın sizi üretken ve daha zeki yaptığını düşünüyorsunuz

Hayır yapmıyor. Yaptığı tek şey beyninizi bulamaç haline getirip [üretkenliğinizi düşürmek](#).

16.Bir şeyler satın alırken sıklıkla kart kullanıyorsunuz ve mobil ödeme sisteminin yaygınlaşmasını dört gözle bekliyorsunuz

Nakitin olmadığı bir dünya pek de [iyi bir yer değil](#).

17.Bir makinenin seni yönetmesine izin veriyorsun

Kullandığın teknoloji sana yol mu gösteriyor yoksa [seni kontrol mü ediyor](#)? Her geçen gün ikisi arasındaki sınır daha da bulanıklaşıyor ama insanlar bunların sağladığı 'fayda' ve rahatlığa o kadar bağımlılar ki pek umursamıyorlar.

18.Gizliliğin hakkında hiçbir endişen yok

Tarihin hiçbir döneminde devletler ve şirketler bizim hakkımızda bu kadar fazla bilgi toplamamıştı. Günümüz bilgi toplama ve gözetleme dünyası Stasi'nin ıslak rüyasının resmen gerçekleşmiş hali.

Terörist saldırısından ölme ihtimali yıldırım çarpmasından ölme ihtimalinden düşük olmasına rağmen, insanlar devletlerin korku tacirliğine boyun eğdiler ve mahremiyetlerinden isteyerek vazgeçtiler. Her hareketiniz, yaptığınız her arama, satın aldığınız her şey ve attığınız her mesaj kaydedilip depolanıyor. Terörle savaşın esas kazananı Big Brother.

19.Devletin oyuncakları seninkilerden daha iyi

Bizim gibi köylüler kendimizi savunmak için bıçak ve tabanca gibi şeylere bile zar zor sahip olabiliyorken, devletler bizi yönetmek için her türlü son model silah teknolojisine sahiptir.

Ve öyle görünüyor ki bu saatten sonra yeni robot teknolojileri sayesinde yüce devlet büyüklerimizin, postallarıyla üzerimizden geçmeleri için başka adamlara ihtiyacı yok.

20.Teknolojinin tamamiyle sorunsuz ve mükemmel olduğunu düşünüyorsunuz

Yukarıda saydığım tüm maddelere rağmen illa ki çıkıp her türlü teknolojik yeniliğin iyi bir şey olduğunu söyleyen tonla gözü kör insan çıkacak. Tek ihtiyacınız olan şeyin, teknolojiyi ‘makul’ şekilde kullanmak olduğunu söyleyecekler. Peki ‘makul’ seviyenin ne olduğuna kim karar veriyor? Nasıl hesaplıyorsunuz bu seviyeyi? Giderek artan oranda teknolojiye bağımlı olan bir dünyada nasıl ‘makul’ seviyede kalacaksınız? Unutmayın, bugünün ‘makul’ kullanımı yüz yıl önce aşırı diye nitelendiriliyordu.

Bunların haricinde teknolojiyle ilgili bir çok sorun daha olsa da mevzunun ya siyah ya beyaz diye düşünülüp ya teknoloji çok iyi bir şeydir ya da çok kötü bir şeydir tarzı sonuçlara varılmasını istemem. Ve kesinlikle teknolojiden tamamen kurtulup taş devrine dönmemiz gerektiğini söylemiyorum (en azından şimdilik). Yapmamız gereken şey teknolojinin günlük hayatımız üzerindeki etkilerinin daha fazla farkında olmak yoksa sonumuz kaynar sudaki kurbağalar gibi olacak. Günün birinde, uyandığınızda teknoloji tarafından yiyip bitirildiğinizi ve bundan bir kaçış yolu olmadığını anlamak emin olun istemezsiniz.

Çeviri: [20 signs you're slave to modern technology](#)

Çeviren: Thomas Aquinas

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [September 7, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Çeviri](#), [Sosyal Medya](#) 20 Comments on [Modern teknolojinin kölesi olduğunuzun 20 işareti](#)

Erkek Adam Podcast – Secret ile kadınlarla nasıl tanışılır söyleşisi. Gündüz Oyunu (Daygame)

Erkekadam sitesine de katkıda bulunan Secret ile (Centilmen Kulübü), kadınlarla nasıl tanışılır ve daygame üzerine konuştuk. [Secret](#) sitede [bu konularda yazıyor](#) ve bu konuda oldukça kapsamlı [Centilmen Kulübü Çekici Erkek Eğitim Setini](#) yazdı.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Author Mahmut Abi Posted on September 6, 2021 Categories Daygame, Erkek Adam, Oyun, Podcast Tags Daygame, Gündüz Oyunu, Podcast, Podcast Türkiye, Türkçe Podcast, Video 14 Commentson Erkek Adam Podcast – Secret ile kadınlarla nasıl tanışılır söyleşisi.
Gündüz Oyunu (Daygame)

Bir şeyler yapmalıyım yanılgısı

Burada soru soran erkeklerin önemli bir kısmının hikayesi genellikle şöyle: Kadın ile olmayacak kaygısına kapılıyorlar ve stres hormonu ile dolan beyinlerini “bir şeyler yapmalısın” düşüncesi kemirmeye başlıyor. Korku ve muhtaçlık temelli bu stres ile bir şeyler yaptıklarında ise, her şeyi mahvediyorlar. Buraya geldiklerinde ise “şimdi ne yapmalıyım?” diye soruyorlar. Aslında sordukları ise daha önce yaptıkları ve her şeyi mahveden şeyleri daha fazla ve değişik şekilde yapma izni. Fakat hemen hemen tamamı için cevap basit: Hiç bir şey yapmamalısın. Bu noktaya sürekli bir şey yaparak geldin zaten.

Örnek:

“6 haftadır görüştüğüm bir kız vardı. Her şey çok iyi başlamıştı. Birlikte iyi vakit geçiriyorduk, cinsellik çok güzeldi. Ben de bahsettiğin gibi işi ilişkiye sürme işini ona bırakmıştım.”

Buraya kadar sorun yok.

“Birgün bana işi için birkaç ay sonra başka bir şehre taşınacağını ama her haftasonu İstanbul’a geleceğini söyledi. Benimle görüşmeye devam etmek istediğini de ekledi.”
Uzak mesafe ilişkisi ideal değil ama şu aşamada zamana bırakılabilir.

“Ben ne yaptım peki? Bu olay canımı sıktı. Bir yandan da kız gidiyor paniğine kapıldım sanırım. Pat diye ona aşık olduğumu ve bu taşınma işinin beni çok üzdüğünü söyledim.”
BAM. Burada ilişkinin kadını olarak ne kadar iticileşeceğini farkındasındır umarım. Erkek gibi davransaydın en fazla “ben de seninle görüşmeye devam etmek istiyorum” der ve nasıl gideceğine bakardın.

Kız aynı şeyi tekrarladı. Ama ben akşam dayanamayıp bunun beni ne kadar üzdüğünü yazdığım bir mesaj attım. Onu çok sevdiğimi bilmesini istedim.
Emin ol, senin onu ne kadar çok sevdiğini biliyor □ Şu an bu davranışlarınla bilemediği, senin ne kadar erkek ruhlu olduğun.

Bu taşınma işinin beni çok üzdüğünü söyledim ve işi olduğunu söylemesine rağmen ertesi gün görüşme konusunda ısrar ettim. Önce kabul etti ama ertesi sabah “bu işin yürüyeceğine emin değilim” diye bir mesaj attı ve görüşmeye gelmeyeceğini söyledi.

Burada oluşmakta olan bir şey yapmalıyım sarmalını görebiliyor musunuz? Bir şey yapmalıyım diye aptalca bir şey yapıyor ve o şey tam tersi etki yaptığı için daha fazlasını yapmalıyım diye yeni bir şey yapıyor. O şey daha da çok ters tepince de ne yapıyor? Daha daha fazlasını yapmalıyım diye her şeyi mahveden şeylerden daha fazlasını yapıyor. Kaybediyorum, kuş kafesten kaçıyor korkusu, bak bu da olmadı, bu da beni sevmeyecek, bu da gidiyor korkusu ile bir şey yapması gerektiğini düşünüyor. Oysa hiçbir şey yapması gerekmiyor ve yapmasa çok daha iyi.

Bunun üzerine 4 gün ne o mesaj attı ne de ben mesaj attım. Fakat 4 gün sonra dayanamadım ve daha etkili olacağını düşünerek bir çiçek aldım ve iş yerine gittim.

Oha, bir de arızaya bağladın yani. Şu çok seviyorum Gönüüül diye ağlayıp sızlayan sonra da kızın hayatını karartan, uç noktalarda çekip vuran adamlar gibi davranmaya başladın. Her kadının korkulu rüyası ve topuk topuk kaçacağı bir adam gibi. Bir şey yapmalıyım sarmalında dipsiz bir kuyunun dibine doğru düşüyorsun.

*Benimle görüşmeyi kabul etti ...
Lütfetmiş matmazel.*

Ama ayrılma kararının kesin olduğunu söyledi. Ne yaptıysam ikna edemedim.

İkna etmeye çalışmasan belki kararı kesin olmazdı. Lütfen beni terk etme diye yalvarınca seni terk etmesi gerektiğine emin oluyor zaten. Yarın şehirden ayrılma planını çöpe atsa bile seninle birlikte olmaz artık.

Şimdi ne yapmam lazım? Son bir kez aramayı düşünüyorum ama nasıl bir şey söylemem lazım?

Bir şey yapmalıyım yanılgısı böyle bir şey işte. Şu aşamada bile kesinlikle hiçbir şey yapmaman gerekiyor. Bir şeyler yaparak kızı 5 günde hayatından kovaladın zaten, daha da kovalamak mı istiyorsun? Kızın peşinde koşarak kaybettin, daha da peşinden koşarak mı kazanacaksın?

Bu aşamada bir şey yapmalıyım yanılgısından kurtulman lazım. O sana ulaşana kadar ona ulaşmayacaksın. O sana ulaşmazsa bir daha hiç görüşmüyorsunuz. Sana ulaştı mı da şu zayıflıklar hiç olmamış gibi “senden haber almak güzel, görüşelim bir şeyler yapalım” diye flörte devam ediyorsun. Buluşursanız da bu olayları konuşmuyorsun, iyi vakit geçirmeye odaklanıyorsun.

Kadın erkek ilişkilerinde de her şeyde olduğu gibi sabır ve duygusal güç sizi başarıya ulaştırır, sabırsızlık ve duygusal zayıflık sizi başarısızlığa mahkum eder. Kadın erkek ilişkilerinde temel kural çok basit aslında:

Çekici ol. İtici olma.

En temel kural bu. Ve ilişkilerde erkeğin sabırsız olması, duygusal olarak zayıf olması, ilişkinin kadını olması İTİCİDİR. Sabırlı olması, duygusal olarak güçlü olması ve ilişkinin erkeği olması ÇEKİCİDİR.

Sana seni istemiyorum diyen birinin, istediğin kadar güzel çiçek ve çikolatalarla destekle, peşinde koşmak iticidir. Sana seni istemiyorum diyen birine blöf yapmadan arkanı dönüp gitmek ve o sana ulaşana kadar başka limanlara açılmak çekicidir.

Bir şey yapmalıyım yanılgısının sebebi, kaygı. Kaygı insanda bir şeyler yapmazsa işlerin kötüye gideceği, başına bir iş geleceği duygusudur ve beyniniz bu duyguya tepki veriyor. Ama şunu unutmayın. Beyninizin tepkisini harekete dönüştürmek zorunda değilsiniz. Zira birçok durumda kaygı zaten gerçeklikten değil, kişinin kendi sanal korkularından kaynaklanıyor.

250 gram için değer mi kafası

Discord admini Freddie, geçenlerde cevaplanmamış soruları derlemiş ve bunları bana sorup, cevabı kendi kanalında yayınlamaya başladı. Sorulardan biri de şuydu ([şuradan dinleyebilirsiniz](#)):

“Ben niye kadınlar için bu kadar uğraşıyorum. 250 gram için mi bir şeyler yapacağım. Neden bu kadar şeye ihtiyacım var. Sonuçta kadının bana verebileceği tek şey cinsellik” diye bir serzeniş var. Ne diyorsun?

Hayatımda duyduğum en iğrenç şeylerden biri de bu 250 gram “bilgeliği”. İnsan böyle bir laf söyleyecek kadar düşüp kendini nasıl bu kadar aşağılayabilir ki? Eğer kadınları 250 gramdan ibaret görüyorsanız, sizin işiniz zaten kolay. El lambası şeklinde yapay vajinalar var. Al onlardan. Hayat boyu derdin kalmaz. Kadın eğer buysa, bundan ibaret ise, al o seks oyuncağını, bak bakalım tatmin ediyor mu seni?

(Yine de bu kafada çok adam olduğu için burada bu ürünü satsam mı acep?)

Eğer kadının size verebileceği tek şey seks olsaydı, burada şu ana kadar yayınlanmış 980 küsür makaleyi yazmaz, para kazanın ve seks satın alın derdim. Sonuçta ihtiyacınız olan tek şey seks olsaydı, onu zaten satıyorlar.

Kadın için bu kadar değer mi lafını çok saçma buluyorum. Bu lafta kadını merkeze koyan, kadın için bir şey yaptığınızı ima eden bir bakış açısı var. Sen bunları kendi ihtiyaçlarını karşılamak için yapıyorsun. Yemek için, barınmak için bu kadar değer mi ki günde 8 saat çalışıyoruz. Fasülye için bu kadar değer mi? Sanki fasülyeyi onurlandırmak için fasülye alacak parayı kazanmak uğruna eşek gibi çalışıyoruz gibi. Karnımızı doyurmak için çalışıyoruz. Kadınlarla birliktelik de aynı. Biz Aziz Sikolas mıyız? Kadınlar sevin sin, onurlansın, mutlu olsun diye mi yürüyüp ilişkiye giriyoruz sanıyorsunuz?

Sizin bir kadınla birliktelikle karşıladığınız tek temel ihtiyacınız seks değil. Temel duygusal ihtiyaçlarınız da var. Ayrıca bilmem nasıl unutuluyorsunuz ama seks sırf zevk için yapılan bir şey değil. Üremek için yapılan bir şey.

Bakın sizin doğal mekanizmalarınızın içinde çocuk yapıp üremek de var. İnsan çocuğu çok uzun süre ve iki kişi tarafından bakılmayı gerektirecek kadar zahmetli ve bu nedenle de kadın – erkek eş bağı kuruyor. Bu bağı sağlam kurmanız için de doğa, bu bağı sizin tatmin edilen ihtiyacınız olarak kodlamış. Olmazsa eksikliğini hissediyorsun. Uzun süre olmazsa yaşayabilecek olmana rağmen eksikliğini hissediyorsun.

Bu zihin yapısının daha hafifini ise bir arkadaş yorum olarak yazmış:

Ben de aynı şeyi düşünmeye başladım. Tabii konu 250 gram değil, ben daha çok “değer mi?” kısmındayım. Buradaki erkeklere, çevremdeki arkadaşlarıma bakıyorum; erkekler hep sürekli bir kendini geliştirme, öğrenme çabası içinde. Daha sonra dönüp kadınlara bakıyorum, çoğu o organa sahip olduğu için kendisini geliştirmek zorunda bile hissetmiyor. Felsefe, psikoloji konuşabileceğin bir avuç kadın varken gereksiz ünlüler ve burçlar hakkında konuşabileceğin onbinlerce kadın var. Artık büyüdükçe kadındaki güzelliğin değersiz, geçici bir şey olduğunu anlıyorum. Evet şuan yalnız hissediyorum ama aynı zamanda çabalamaya değer hiçbir kadın da göremiyorum.

İsyanın biyolojiye ya da fitrata. Erkeklerin [erkek egemenlik hiyerarşisinde](#) kendilerine yer edinme motivasyonu, içgüdüsel olarak daha fazla kadına ulaşma motivasyonları kaynaklıdır ve bu yüzeysel düşüncelerle tanımladığın mekanizma sayesinde bugün sazdan evlerde değil böyle rahat bir dünyada yaşıyorsunuz. Toplum içinde erkeklerin işi genel olarak hiyerarşide yukarı çıkıp toplumu geliştirmek, kadınların işi de toplum içi sosyal, duygusal işleri ayarlamak ve çocukları doğurup yetiştirmek.

Kadınlara felsefe, psikoloji konuşamamayı dert edinmen, bunun sanki olması gereken bir şey olduğunu düşünmen, kadın ve erkeklerin aynı oldukları ve aynı rolleri oynayabilecekleri propagandasının sonucu. Bundan 2-3 kuşak önce şu dediklerini söyleyen, tüm erkekler seninle dalga geçerlerdi.

Değer mi? Değer tabii. İtici gücü üreme olabilir ama hiyerarşide yükselmek, daha fazla kaynağa ulaşmak, daha fazla kadına ulaşabilir olmak sağlayacağı imkanları bırak en önce erkeğin kaygı seviyesini fazlaca düşüren ve daha doyumlu bir hayat yaşamasını sağlayan bir şey.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 2, 2021](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 39 Comments on [250 gram için değer mi kafası](#)

Hayatımda kimseyi istemiyorum diyen kadın

Kıza yazdım ve hayatımda kimseyi istemiyorum dedi. Galiba beklemem gerekiyor. Attığım mesajlara da bakmıyor. Ne düşünüyorsunuz?

Hayatımda kimseyi istemiyorum demek, [seni istemiyorum demektir](#). Birinin suratına seni istemiyorum demek kolay bir şey değil. Karşınızdakini kırmaktan çekinmenin yanında, nasıl bir tepki göstereceğini de kestiremeyebilirsiniz. O nedenle birçok kadın, bu tür politik cevaplar vermeye meyillidirler. Fakat maalesef eğer karşılardaki, ilişkilerden anlamayan bir erkek ise, bu lafı bir umut ışığı olarak algılar! Zira bu kişi, kendi duygularını karşısındakine yansıttığı için şöyle düşünebilir:

“Hayatında kimseyi istemiyormuş. Demek ki hayatında birini istemeye başladığında orada olursam, beklersem ve hatta hayatında birini istememesine neden olan sorun ne ise onu bulup çözmesi için ona destek olursam, beni isteyebilir. (Bu arada bu sahte umudu daha da körükleyen laf ise reddeden kişinin ‘şu an hayatımda kimseyi istemiyorum’ demesidir.)”

Bu lafı duyduğunuzda beklemeyin. Direkt ve şahsen reddedildiğinizi anlayın. Arkanızı dönün ve gidin. “Hayatında birini isteyen” ve bu birinin siz olmasını isteyecek birini bulmaya zaman harcayın. Sizi reddeden birinin yörüngesinde dönüp durmayın. Hayatımda kimseyi istemiyorum diyen kadının kısa bir süre sonra hayatına başka birini aldığını görürseniz şaşırmayın. “Yahu beklesem kapı açıldığında kapının önünde olsam, hayvan barınağında evlat edinilmeyi bekleyen masum köpek yavrusu gözleri ile baksam, beni alırdı” gibi zeka yoksunu düşüncelere kapılmayın. Ya da daha kötüsü aylarca kızın yörüngesinde ona destek olacağım ayağında donun içine girmeye çalışıp durduktan sonra, kızı başkası ile el ele görmek gibi pek nahoş bir durumda kalmayın. Bu arada bu reddedilmeyi daha da açarsak aslen bu sözler tam olarak “şu an hayatında isteyebileceğim biri yok ve buna sen de dahilsin” anlamına gelir. Bu lafı bir umut olarak alıp, aylar hatta bazen yıllar kaybeden birçok insan var. Onlardan biri olmayın.

Yeri gelmişken şunu da söyleyeyim, bu reddediş özellikle erkekleri içine düşüren bir tuzak zira erkeklerde [kurtarıcı planına](#) neden olan bir biyolojik mekanizmanın çarpıtılmış bir hali

var: zor durumdaki kadınlara yardım etme içgüdüsünün, “ben sana yardım etmek, sen bana vermek” şeklinde çarpıtılması. Özellikle de bu mekanizmaya sahip birçok toy erkek, internette şu tip [kadın yorumlarını okuyup gaza geliyorlar](#):

daha önce pişman olmuş olabilir ya da güveni sarsılmış olabilir o yüzden onu demiştir.

Daha önce kötü yasanmışlıkları vardır yine aynısı olacak korkusu yasar.

Olumsuz şeyler yaşadığı içindir. Güve problemi yaşamıştır, ihanet edilmiştir, yalan söylenmiştir.

Çok basit daha önce onu defalarca kez üzüp hayal kırıklığına uğrattımışlardır. O da artık üzölmek istemiyordur mutlu olmak istiyordur ama yaşadıklarından dolayı yeni bir şey e hazır değildir bla bla.

Bu tür dolmaları yiyen birçok erkek bu lafi duyduğunda bir anda hayatın sillesini yemiş premsesi, hayal kırıklıklarının ejderhaları ile çevrili kule zindanından kurtaracak şövalye moduna giriyor. Yapmayın. Masallardan uyanın. Bir kadın gerçekten bu durumdaysa, onu kurtarmak sizin işiniz değil zaten, yetişkin bir birey olarak kendi kendisine yapması gereken bir şey. Ama çoğu durumda altta yatan sebepler de bunlar değil.

Month: October 2021

Sevgilim / flörtüm mesajlarım geç cevap veriyor ne yapmalıyım

Bugün modern teknoloji kurbanı gençlerini üzüp duran [geç mesaj atma davranışını](#) konuşacağız. Mesajlarım geç cevap veriyor? Neden? Ne yapmalıyım?

Bunları sorular üzerinden tartılacağım:

Sevgilim mesajlarım geç cevap veriyor çok sinirleniyorum ne yapabilirim?

Arkadaşlar sevgilimle mesajlaşıyoruz ama mesajlarım geç cevap veriyor 3 dk 5 dk 15 dk 25 dk bile oluyor kaç kez söyledim etki etmiyor ne yapmam gerekiyor siz olsanız ne yapardınız kendimi önemsiz ve ciddiye alınmamış hissediyorum haksız mıyım siz ne düşünüyorsunuz ne yapmalıyım cevaplarınız için teşekkürler

Bunu yazan kişinin sorusu sevgilisinin geç cevap vermesi değil zira sevgilisi geç cevap vermiyor. 25 dakikayı bırak bazen bir iki saat sonra cevap verir, neresi geç bunun? Bu şekilde sevgilim geç cevap veriyor diye soranlar, kendilerine güven problem yaşayan, terk edilme

korkuları olan ve negatif duygulara aşırı yatkın insanlardır. Bu insanlar için küçük ve genellikle bir problem olmayan şeyler bile onların terk edilme, yalnız bırakılma korkularını tetikler.

Bunu yazan erkeğin yapması gereken, kendisine böyle saçma şeyler sorduran zayıflıklarını düzeltmeye çalışmaktır. İzolasyon korkusunun temeli geçmişte terk edilmek ya da bunun korkusunu yaşamak olabilir. Terapi işe yarayacaktır ama terapisiz de ilk yapması gereken, burada mesajın geç gelmediğini anlamak.

Tekrar edeyim, burada olduğu gibi, sevgilim geç mesaj atıyor sorularının önemli bir kısmında sevgili geç mesaj atmıyor, soruyu soran en ufak tetikleyicide korkularına kapılan biri.

Aslında bunu yazan erkek ama bu kadınlarda daha yaygın olan bir problem. Muhtemelen sebebi de kadınların Beş büyük kişilik özelliğinden biri olan negative duygulara yatkınlık boyutunda erkeklere göre daha negative duygulara yatkın olmaları. Bir insan negative duygulara ne kadar yatkınsa, ufak tetikleyicilerden felaket senaryoları yaratmaya da o kadar yatkındır.

Kadınlar neden negatif duygulara daha yatkınlar? Tam sebebi bilinmese de en mantıklı açıklaması, kadınların hamilelik ve bebek bakımı sorumlulukları nedeniyle, her şeyin en negatif sonucunu düşünmeye ve böylece en çok güvenlik önlemi almaya yatkın olmaları. Fakat işte türümüzün devamı için faydalı olan bu özellik, kadınların kişisel hayatlarında negatif sonuçlara neden olabiliyor.

Kadınları neden anlattım? Sadece kadın okuyucular için değil, erkek okuyucular için de önemli olduğu için. Zira siz aslında geç cevap vermiyorsanız fakat sevgiliniz geç cevap veriyorsunuz diye trip atıyorsa, kızın kendine güven, özdeğer problemleri ile uğraşıyorsunuz. Gerçekten mesaj ve ilgi problemi ile değil.

Her neyse. Negatif duygulara daha az yatkın olan insanlar, sevgilisi bir saat mesaj atmazsa işi var herhalde der ve işlerine bakarlar. Bu olayda genellikle pozitif nedenler ilk akıllarına gelen nedenlerdir. Negatif duygulara çok daha yatkın olan insanlar ise 10 dk geç cevap aldıklarında, “artık beni sevmiyor mu”, “ben yeterince sevilmiyor muyum” gibi şeyler düşünürler. Özellikle de geçmişte terk edilme, aldatılma travmaları varsa, negatif duygulara daha yatkın hale gelirler.

Yukarıdaki durumdaki arkadaşlara vereceğim önemli tavsiyelerden biri de, bu negatif duygulara kapılarak hareket etmemeleri. Birçok kadın ve erkek, ilişkilerini ya da flörtlerini bu tür bir “geç mesaj yazıyorsun” çıkışması ile başlayan süreç sonucunda kaybediyorlar. Karşı taraf açısından baksanıza.

Diyelim adam toplantıda ve mesaja cevap vermedi. Hatta toplantıda mesaja baktı yani görüldü attı. Duygusal olarak güçlü birinin, hayat boyu uzun süre birlikte olduğu insanların hepsi, ben mesaja bir saat, iki saat geç cevap veriyorsa bunun iş, arkadaşlarla buluşma, vs.

nedeniyle olduğunu bilen ve hır çıkarmayan insanlardır. Neden? Zira bu olaydan kavga çıkaran insanların uzun süreli ilişkide karın ağrısı olduklarını bilirler ve bu insanları elerler.

Siz de bu nedenle elenen insanlardan olmayın.

Şimdi bir de şu örneğe bakalım:

Merhaba. Şu an flört ettiğim adamla bir arkadaş etkinliğinde tanıştık ama o hemen sonrasında uzak bir şehre yerleştiği için iletişimimiz uzak mesafeden oldu. 3 aydır görüşüyoruz ve ayda

1 kere buraya geldiğinde de buluştuk. Buluşmalar güzeldi ama benim sorulum şu:

Mesajlarım çok geç cevap veriyor. Bazen birkaç saat sonra ve bazen ertesi gün cevap veriyor. Bir de çoğu zaman ben mesaj atıyorum.

Bu iki insan sevgili değil ve tanıştıktan sonra 3 ay geçmesine rağmen hala sevgili değiller. Bu ayrı bir problem ama mesaj kısmına gelelim. Yeni tanıştığınız ve flört etmeye başladığınız kişi, size birkaç saat sonra cevap verebilir. Bu onun size karşı ilgisiz olduğunu göstermez. Sadece, hemen cevap veren kadar ilgili ya da boş değildir (iş gücü olmaması anlamında).

Fakat burada sıklıkla ertesi gün cevap alıyorsa, ilgi azlığı var demektir. Bu durumda yapması gereken şey, hatasından dönmek zira yaptığı hata ilginin daha da azalmasına neden oluyor.

Nedir hatası? Aslında 2 hatası var ama mesajlaşma ile ilgili olandan başlayalım.

Çoğu zaman ben mesaj atıyorum diyor. Aynı zamanda söylemese de, karşısındaki kendi mesajlarına geç dönerken, kendisi muhtemelen çok daha hızlı dönüyor. Kadınların bir tık daha fazla mesaj yazması normaldir ama sürekli mesajlaşmayı o başlatıyorsa, bunun nedeni bir önceki örnekte olduğu gibi korkudur, zayıflıktır. Karşısındaki bunu hisseder ve kimse korkularına yenilen, zayıf biri ile birlikte olmak istemez.

Yapması gereken, onun her mesajına karşılık, maksimum 2 kere mesaj başlatmak. Eğer bir veya iki kere mesaj başlattı mı, karşısındaki başlatmadan mesaj atmamak. 2 taraf da yaklaşık olarak aynı oranda birbirinin peşinde koşmalı. Bir taraf diğerinin daha fazla peşinde koşuyorsa, bunun sebebi ya karşı tarafın o kadar da ilgili olmamasıdır ya da peşte daha fazla koşan tarafın karşı tarafa mesaj atma fırsatı vermeyecek şekilde aceleci olmasıdır ki bu da genellikle peşinde koşanı soğutur. Özellikle de peşinde koşulan taraf az çok tercih edilen biriyse.

Mesajlaşmada eğer peşinden koştuğunu fark ediyorsanız, karşı tarafın daha çok mesajlaşma ihtimalini en çok arttıracak şey, karşı taraf ile aynı hızda, aynı aralıkta ve aynı uzunlukta mesajlaşmaktır. Burada yapması gereken, karşısındaki 1 gün sonra mesaj atıyorsa, ona 1 gün sonra cevap vermektir. Karşı taraf bir kere mesajlaşma başlatıyorsa, 2 kere mesaj

başlatmaktır. Karşı taraf ne uzunlukta yazıyorsa o uzunlukta yazmaktır. Böylece hem ilgisi olan insanı az mesajla ilgisiz bırakmaz, hem ilginin yeşermesine izin verir hem de ilgisi zaten yeşermeyecek adama fazla duygusal yatırım yapmaz. Bu önemli zira siz birinin peşinde fazla koşarsanız, bu sizin fazlaca duygusal yatırım yapmanıza neden olur.

İlişkilerin Temel Kuralı şudur:

Bir ilişkide daha güçlü olan taraf, diğerine daha az ihtiyaç duyan taraftır.

Sorun şu ki peşinde koşmanızın nedeni daha fazla ihtiyaç duymak gibi dursa da aslında peşinde koşarak daha fazla ihtiyaç duyarsınız.

Konumuzla alakalı olarak burada yaptığı ikinci hata, **uzak mesafe ilişkisi**. Günümüz teknolojisi maalesef bizi çevremizden, şehrimizden koparırken, uzakta insanlarla bağlantıyı arttırıyor. Çok küçük bir yerde, gerçekten karşı cins açısından çok fırsat olmayan bir yerde yaşamıyorsanız, uzak mesafe ilişkisi başlatmak kötü bir fikir. Yani eğer zaten bir ilişkiniz varsa ve bu bir nedenle uzak mesafe ilişkisine evrilmişse o anlaşılır ama henüz ilişki yok ve uzaktan ilişki başlatmak istiyor sanız o tür ilişkiler iyi ilişkiler değiller. Buluşmalar ve fiziksel bir bağ yerine, mesajlaşma / arama gibi daha az etkileşim olan ortamlarda yürüyorlar ve aranızda bir bağ kurulması ve bunun korunması çok zor.

Şimdi bu konuştuklarımızdan sonra şunu yorumlayalım.:

Akşam mesaj yazdım instagramdan. Son seyahatinin nasıl geçtiğini sordum. Müthişti falan yazmış. Gülcük falan koymuş. Ben de sohbeti uzatmaya çalıştım sorular sordum. Mesajlarıma hep geç cevap verdi. 15 dk 20 dk 30 dk falan. Son mesajımı ise neredeyse 10 saattir görmedi ya da görüldü olmadı cevap da yok.

Benimle ilgilenmiyor değil mi?

Şimdi daha önce konuştuğumuz gibi, 15 – 30 dk aralıklı mesaj burada normal. Aralarında bir ilişki yok. Ama, mesajını 10 saattir görmemesi mesela normal değil.

Bu tür sorularda hemen hiç yazmasalar da, tüm mesajlaşmaları muhtemelen yazan başlatıyor.

Sorusunun yani “benimle ilgilenmiyor değil mi” sorusunun cevabını ise şöyle bulabilir. O mesaj atmadan ona mesaj atmaz. Eğer mesaj atmazsa ilgilenmediğini anlar.

Bir başka soru ki, mesaj konusunda çok sorulan bir soru:

Bir aydır ilişkiye doğru giden bir flörtüm var. Bir kere buluştuk çok ilgiliydi. Fakat mesajlarım geç cevap veriyor. Yazıyorum 15 dk sonra cevap veriyor, geçenlerde bir iş için yardım ettim. Nasıl gitti dedim: 5 saat sonra cevap verdi. Aradım mesela görüntülü konuşalım dedim, şu an işim var dedi. Sonra mesaj attı özür diledi. Bu tür saygısızlıklara gelemem dedim, kavga ettik.

Şimdi bu ilişkiye doğru giden bir flörtüm var lafını her duyduğumda içimden “onun ilişkiye giden bir flörtün olduğundan haberi var mı” acep diyorum. 1 ayda sadece bir kere buluşulan flört ile nasıl ilişkiye gidiliyorsa. Bu laf “sevgili gibiyiz” lafına benziyor. Sevgili gibiyiz genellikle söyleyenin kendisini “sevgili gibi sandığı ama friendzone diyarında olduğu flörtlerdir. Birçok durumda flört bile değildir aslında.

Neyse burada bir flört olduğunu varsayıyorum. Şimdi 15 – 30 dk mesaj normal dedik. 5 saat biraz geç olmuş ama sürekli değilse o da normal ki daha önce 15 dk yazdığına göre sürekli değil. Fakat daha önemlisi burada kız saygısız değil, erkek fazla alıngan ve kendi zayıflıklarına, korkularına kapılmaya başlamış.

Arkadaşlar. Bir kişinin sizinle, sizin istediğiniz kadar ilgilenmemesi, saygısızlık değildir, ilgisizliktir. Kimsenin size ilgi borcu yok.

Sonuçta erkeğin burada yaptığı muhtemel hata, mesajlaşmayı buluşmalar ayarlamak için kullanacağına, ilişki yürütme ortamı olarak kullanması. “Ama uzak mesafe” ise az önce dedim, o ilişkiyi başlatmasa daha iyi. Fakat yakın mesafe ise eve ilişkiye gitmek istiyorsa, buluşma ayarlayacak.

Erkek mesajlaşmayı ilişki yürütmek için kullanırsa ve buluşmaları ihmal ederse, o ilişkiler pek gelişemezler. Erkek genellikle mektup arkadaşına döner. Aynı zamanda eğer kızın başka alternatifleri varsa, buluşmaya odaklanan bu erkekleri çok kolay geçerler. Haftada bir veya 2 kere buluşmanız, hergün 1 saat mesajlaşmanızdan iyidir.

Özetlersek, flörtüm / sevgilim mesajlarım geç cevap veriyor diyorsanız ilk önce sorgulamanız gereken şey, kendinizin bir hata yapıyor olup olmadığınız:

Acaba mesajlarınıza gerçekten geç mi cevap veriyor yoksa siz negatif duygulara fazla hızlı kapılıp geç mi sanıyorsunuz?

Acaba buluşma yerine, mesajla ilişkiye mi odaklandınız?

Acaba sürekli siz mi mesaj başlatıyorsunuz?

Eğer bunlar yoksa, karşınızda ilgisiz biri var demektir. Ya da yeterince ilgisi olmayan biri. Bu durumda bu kişiye mesajlarına daha sık cevap ver diyerek mesajlarınıza daha sık cevap verdiremezsiniz. Gerçekten işi gücü olan adama söylerseniz tamam ama ilgisi az ise bir işe yaramaz hatta ters teper. Yapabileceğiniz en iyi şey, onun mesaj başlatma sıklığını – mesaja cevap verme hızını, mesaj uzunluğunu geçmemektir.

Biliyorum (gerçi siz biliyor musunuz bilmiyorum), sürekli mesaj atma sebebiniz, mesaj atmazsanız kaçacağı, uzaklaşacağı korkusu. Ama gerçekte, bu korku ile sürekli mesaj atmanız, ilk mesajları hep sizin atmanız gibi hareketler, kendi kendini gerçekleştiren kehanet olarak korktuğunuz şeyin olmasını hızlandırır.

Yapabileceğiniz en iyi şey, sizin de karşınızdaki için bir ödül olduğunun farkına varıp, sizin peşinizden en az sizin onun peşinden koştuğunuz kadar koşmayan insanlara kendinizi bir değeriniz yokmuş gibi yamamaya çalışmamaktır.

2 mesaj başlattınız ama o 3 gündür başlatmıyor mu? Düşünmeniz gereken şey, “benim peşimden koşmazsa, benim için çaba göstermezse, ben ona kendimi çabasız, uğraşsız vermem. Ben, benim için emek harcayan birine layığım, değersiz ve tercih edilmeyen bir insan gibi kendimi emek harcayarak yamaman gereken birine değil.”

Bu konuda [genel mesajlaşma prensipleri](#) yazısına da bakabilirsiniz.

Bu yazıyı dinlemek isterseniz:

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 30, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mesaj Oyunu](#) 172 Commentson [Sevgilim / flörtüm mesajlarıma geç cevap veriyor ne yapmalıyım](#)

Hayat oyunu ile kızlarla nasıl tanışılır?

Erkek adam sitesinde hayat oyunu ile ilgili birkaç yazı var. Başka yazılarda ve yorumlarda da buna değindim ama tek bir yerde hiç değinmedim. Bugün bu konuyu daha derli toplu bir şekilde ele alacağım zira [insanlarla yaptığım konuşmalarda](#) görüyorum ki siteyi uzun süredir okuyanlar bile bu kavramın farkında değil.

[Kızlarla tanışmanın](#) türlü türlü yolu var. Kendi sosyal çevrenizin çevresinden kızlarla tanışabilirsiniz, [online uygulamalardan](#) kızlarla tanışabilirsiniz, sosyal medyadan kızlarla tanışabilirsiniz, üniversitede iseniz kulüp faaliyetlerinden mesela kızlarla tanışabilirsiniz, hiç tavsiye etmesem de iş yerinden tanışabilirsiniz, sınıftan tanışabilirsiniz, vs. Bir de gerçek

hayatta hiç tanımadığınız kızlarla tanışabilirsiniz. Bunun için çokça konuşulan yöntemlerden biri [gündüz oyunu](#), ecnebilerin daygame dediği şey. Diğeri de gece oyunu yani night game. Gece oyunu, bar veya kulüp gibi ortamlarda yapılıyor.

Gündüz oyunu ile ilgili sitede [Secret'in yazıları](#) ve yakın zamanda Discord admini Freddie ile yaptığı [harika bir podcast var](#). [Londra gündüz oyunu](#) yazısı var. Secret'in [Centilmen Kulübü Çekici Erkek Eğitim Seti](#) var. Kısaca ne olduğunu söylememiz gerekirse gündüz oyununda bir kıza genellikle sokakta soğuk yürüme yapıyorsunuz. Soğuk yürüme derken (1) kıızı hiç tanımıyorsunuz ve (2) kızdan size bir bakışla bile olsa [yürüme davetiyesi](#) almıyorsunuz. Kıızı beğeniyorsunuz, gidiyor ve şapkadan çıkar gibi “merhaba” diyorsunuz. Çoğunlukla olaylar gelişmiyor ama yeterince yaparsanız bazen olaylar gelişiyorlar.

Benim hayat oyunu dediğim şey biraz farklı. Öncelikle şunu söyleyeyim, bu oyunu [İlişki Sihirbazı kitabının](#) yazarı Michael W.'nun artık ayakta olmayan blogundan öğrenmişim ama buna hayat oyunu demem, şimdi arayıp bulamadığım bir videodan. Orada bu oyuna life game deniliyordu.

Hayat oyunu şu: Siz hoşunuza giden bir kızla iki şekilde tanışıyorsunuz (1) Kız size yürüme davetiyesi atıyor. Yani mesela bir etkinliktesiniz ve size kaçamak bakışlar atıyor. (2) Kız size yürüme davetiyesi atmıyor ama kendinizi stratejik olarak kızın yakınına yerleştirip ortamdan gerçek ya da sahte bir bahane ile kızla konuşma başlatıyorsunuz. Kız açısından siz tesadüfen ordasınız, açtığınız konuşma ortamın bağlamında “masum” bir sebepten. Yanlış anlamayın, her kadın, hiç tanımadığı bir erkek neden pat diye konuşma açıyor bilir. Ama hayat oyununda konuşma açılış şekliniz o kadar ortamın içindendir ki, medeniyet gereği genellikle bir iki laf eder. Gündüz oyununda böyle değil. Şapkadan çıkar gibi “ta tam ben geldim merhaba” dediğinizde kız sizi görmezden gelip yürüyebilir. Hayat oyununda da hiç istekli olmasa bile bir iki kelime ediyor genelde. Tabii asıl hedefiniz kısa cevaplarla ve bu konuşma [bitse ne güzel olur modunda olan kızlar değil](#), daha konuşmaya istekli kızlar. Fakat uyarayım: hayat oyununda kızlar siz heyecandan veya kaygıdan saçma sapan bir ses tonu ve vücut diliyle konuşmadığınız sürece gayet kibar konuşuyorlar yani her yüzünüze gülen size düştü sanmayın.

Şimdi bu oyunu örneklerle anlatmak daha kolay. Ama onlara geçmeden önce, yürüme davetiyesi nedir bilmeyenler için onu açıklayalım. Erkek adam sitesinde bu konu ile ilgili [Yürüme Davetiyesi 1](#) yazıları var. Daha ayrıntılı olarak öğrenmek isteyenler o yazılara bakabilirler. Özellikle o yazılardaki yorumlarda da kavramla ilgili soruları cevapladık, yorumları okumanız da faydalı olacaktır.

Yürüme davetiyesi (YD), kadınların oyunudur. Kadınlar bir erkeği beğendiklerinde, ölüp bitseler bile, genellikle o erkeğe yürümezler. Bunun istisnaları tabii ki var ama kadınlar bunun yerine genellikle erkeğin yakınında kendilerini konumlarlar ve/veya erkeğe kaçamak

bakışlar atarak erkeğin açılışı yapmasını umarlar. Yani kadın yürümez ama erkeğin yürümesini de şansa bırakmak istemez.

Yürüme davetiyesi, ye beni davetiyesi değildir. Gel konuş davetiyesidir. Yani “ahaaa baktı, kesin sevecek” diye bir olay yok. Aynı zamanda her bakış gel konuş demek de değildir. Kız sizi beğenmiş olabilir ama hoş bir çocuğa bakmaktan başka bir şey yapmıyor olabilir. Yine de yürüme davetiyesi, yürümeniz ile bu kadınla iyi bir iletişim kurma ihtimalinizi yükselten bir şeydir.

Örneklere geçelim.

Birinci örnek:

Starbucks’a girdim birgün ama girmeden bir tarama yaptım. Hoş bir kız tek başına oturmuş kitap okuyor ve kahve içiyordu. Kız hoş, parmakta yüzük yok ve kahve almış yani özel birini beklese kahve almazdı muhtemelen. Öyle çevreye bakmadan rastgele oturacağıma, çok yakınına oturup okuduğu kitaba baktım. Yazarı ve kitap hakkında en ufak bir fikrim yoktu. Olsun, internet var. Açıp 5 dakikada hızlandırılmış kurs aldım ve sonra kırk yıllık – ismi atıyorum – Fowles okuru gibi kafamı kaldırıp sordum:

“Fowles’in The Magus kitabını çok övdüler, bu kitabı da iyi mi?”

Kız kitaptan kafasını kaldırıp gülererek: “Daha iyi” dedi. “Fowles bilen birini görmek güzel. Hiç okudunuz mu?”

(5 dakika daha ekşi sözlük araştırması yapsam okumuştum muhtemelen ama şimdi okudum desem foyam daha kolay ortaya çıkar)

“Okumak istiyorum, ben şunu şunu okurum, onlar gibi iyi bir yazar”. Sence neyden başlamalıyım? Bu kitap ne anlatıyor.

Ve kız bana kitabı anlattı ve öyle tanıştık.

Şimdi kelimesi kelimesine hatırlamıyorum ve yazarı da attım zira Fowles’i biliyorum. Fransız Teğmenin Karısı güzel kitaptır ve betacan Charles Smithson’ın öyküsü ibretliktir ama ne demek olduğunu anladınız sanırım.

Burada önemli olan kendini uygun pozisyona aktif yerleştirme, tatlı bir yalan ve araştırma.

Örnek 2:

Süper markete girdim bira – cips alıp çıkacağım. Meyve sebze reyonunda güzelcene bir kız var. Karpuz vurup kelek karpuz ayıklıyor. Anında karpuz da almam gerekti. Kızın yanında bir karpuz elime aldım ve “çok utanç verici ama öyle nasıl seçiliyor hiç bilmiyorum” dedim (biliyorum bu arada). Kız bana nasıl yapıldığını anlatmaya başladı.

Örnek 3:

Hank’in [hapı yutmak](#) yazısında [yorumlarda anlatmışım](#). Starbucks’a girdim, ortamı bir süzdüm ve yüksek sandalyelerde arkası bana dönük sarışın güzel bir kız var. Doğu Avrupalı olduğu belli. Kahvemi alıp yanına oturdum. Kız yabancı. Nerelisin demem yeter. Otururken ilkin burası boş mu dedim gülümseyerek. Evet dedi gülümseyerek ve kendi işine bakmaya devam etti. Benim konu açma hazır ama bilgisayarı çıkarıp kurarken dönüp bana çikolata ister misin dedi ve bir paket çikolata uzattı. Öyle tanıştık. Ukraynalıymış. Ben o zaman medeni durumum nedeniyle ileri gitmiyorum ama kız iş aradığı için telini almıştım. Sonra kız Hank ile tanıştırdım. Gerisi Hank’in bir çuval inciri berbat edip kırmızı hapla tanışma sürecinin hikayesi.

Bu istisna bir durum değil yalnız. Kendinizi doğru konumlamanız ve biraz tebessüm ile kadınlar da sizinle konuşma başlatıyorlar. Sık olmuyor ama bunu sürekli yapan biriyseniz çoğunuzun hayat boyu tanışabildiği sayıdan fazla kız sizinle tanışabiliyor.

Örnek 4:

Çok eski PUA taktiğidir ve taktiği canlı olarak Black Mirror’ın en iyi bölümlerinden biri olan White Christmas’ta görebilirsiniz. Genelde gece hayatında kullanılır ama bazen gündüz de kullanılabilir. “Dışarıdaki kavgayı gördün mü” açılışı. White Christmas’ta dışarıda atla gezen adamı gördün mü versiyonu vardı. Kızın yanına konumlanıp, “az önce dışarıda bir kavga oldu ve çok absürttü gördün mü” diyorsunuz ve kız tabii ki hayır deyince de anlatıyorsunuz artık.

Örnek 5:

Bu olayı [Saha Raporu – AVM’de hayat oyunu](#) yazısında anlatmışım:

Hayat oyunu temelde karşına çıkan fırsatları değerlendirmek üzerine kurulu. Burada kendini doğru zamanda doğru ortama yerleştirerek fırsat sayısını arttırmak mümkün olsa da gündüz oyunundan en büyük farkı tamamen kendiliğindenmiş gibi görünmesi. Mesela Starbucks

kuyruğunda yanına düştüğün kızla havadan sudan konuşma başlatmak gibi. Daha çekingen arkadaşlara tavsiye ederim ama bu tür fırsatlar kişinin karşısına ayda bir çıkar.

Bunu düzeltmem lazım. Normal hayat akışında ayda bir çıkar ama hayat oyunu için ekstra olarak dışarı çıkıyorsan ve kendini konumlandırıyorsan daha sık çıkar.

Neyse, çok az boş yer olan AVM yemek katında oturuyorum. Kafamı kaldırdım ve karşımdaki kasadan 30 – 32 yaşlarında, oldukça güzel bir kadın ile göz göze geldim. Belli ki oturacak yer bakıyordu. Bu göz göze gelme ile benim suratımda belli belirsiz bir gülümseme belirdi. Genelde hoşuma giden bir kadın gördüğümde aklımdan “yerim lan ben seni, bu ne güzellik” gibi bir şey geçer. Bu sefer de hatuna bakarken “gel sen gel Mahmut Abinin yanına gel” diye aklımdan geçerken suratıma bir belli belirsiz bir gülümseme geliyor tabii. İlk göz temasında hatun gözünü kaçırmadan ben gözümü kaçırmam. Size de kaçırmamanızı tavsiye ederim.

Hatun zaten gözlerini kaçırarak ve gözlerini kaçırış şeklinden az çok ilgi var mı yok mu anlarsınız. Ayrıca uzun süreli göz teması maskülen bir hareket. Göz temasında gözlerinizi kaçırmamanızın bir yararı daha var: kadının cesaretini kırmamak. Çoğu erkek farkında değil ama kadınlar genelde utangaçtırlar ve reddedilmekten de çok korkarlar. Böyle bir göz teması eğer kadın ilgili ise daha fazla göz temasına girmesini ve hatta şimdi anlatacağım şekilde daha bariz yürüme davetiyesi atmasını tetikleyebilir.

Devam edeyim. Kadın ile 2 – 3 saniye göz temasımız oldu ve hatun gözünü kaçırdı. Benim için yürüme davetiyesi anlamına gelecek bir şekilde aşağı doğru ama yemeği bırakıp yürüyeceğim yok.

Neyse hatun önümde durup bir süre etraftaki 6 – 8 yere baktı. Benim arkama doğru yürüdü ve görüş alanımdan çıktı. Ben sürekli bakmadım, ilk göz temasında ilgimi gösterecek kadar bakmıştım. Zaten 2 – 3 saniye sonra “burası boş mu” diye solumdan eğildi. Ben de “tabii, buyurun” dedim ve yarışma başladı.

Örnek 6:

Saha Raporu – Plajdaki kız, konserdeki abla yazısında anlattığım yürüme.

Gündüz vakti bir arkadaşımın plajda tembellik yapıyoruz. Grubumuz kalabalık ama o sırada orada sadece ikimiz varız. Arkadaşım liseden beri aynı kızla beraber ve yürüme olaylarına tamamen fransız bir çocuk (zaten o kızla da evlendi ve şu an 2 çocukları var).

Birden önümüzden bikini içinde cıvı cıvı 3 kız koştu ve suya atladı. Kızlardan biri oldukça hoş ve diğerlerinin aksine reşit gösteriyordu (sonradan öğrendik ki bu kız 22, diğerleri 16 yaşındaymış). Kızla tanışmak lazım dedim ve arkadaşımın “Osman kalk abiciğim suda top oynayacağız” dedim.

Osman: “Abi yat ya bu sıcakta ne işin var?”

Mahmut : “Abi gel ben şu sarışın kıvrırcığa yürüyeceğim sen de bana yardım edeceksin.”

Osman: “Git yürü abi bana ne? Hem Necla görürse bütün gün dırđır yerim.”

Mahmut: “Abi topu atacağım biri lazım. O da sensin. Hadi gel.”

Topu aldım, Osman peşimde suya girdik ve topu birbirimize ata ata kızlara yaklaştık. 22 yaşında olana (Selma) bakarak “kızlar, plaj topu oynamak ister misiniz?” dedim.

Birbirlerine bakıp olur dediler ve 5 kişi oynamaya başladık. Sonra Osman Necla gelecek, Mahmut ve cıbırlarla oynarken görecektir diye hemen kaçtı. Ben arada ayıp olmasın diye diğer kızlara da birkaç şey söylüyorum ama genelde Selma ile konuşuyorum. Bu arada kızın nerede okuduğunu, nereli olduğunu, yaşını, vs. her şeyi öğrendim.

Örnek 7:

Siteye Auldin rumuzlu okuyucunun yazdığı [Saha Raporu – Kütüphanede açılış](#). Kütüphanede arkadaşları ile oturuyor ve hemen arkasındaki masada da kızlar var.

Kızı mızı boşver, kalf kasına dön birader derken kız sandalyeme çarptı, ofladı pufladı. O an dedim tamam, bu iş bende. Benim çantada çikolata vardı, dedim kız pası verdi çikolata ile golü atarım. Çıkardım çantadan çikolatayı, döndüm arkamı uzattım kıza.

“Al abi bi snicker ye” dedim hafif gülümseyerek. Herkes güldü tabii, ortam bi ısındı. Kız “yok diyeteyim ben, tatlı, şeker yemiyorum” minvalinde bir söyledi. Aha dedim, ben Spor Bilimleri öğrencisiyim. Beslenme dedim mi bana soracaksın.

Şimdi biliyorum, bununla ilgili neden yazı yazdın ve buna bir isim koydun ki diyenleriniz olacak. Bu zaten normal, bildiğin, dededen kalma yürüme. Ama beni yürüme problemi ile ilgili arayanların önemli bir kısmı nedense dışarıda oyun deyince gündüz ve gece oyununu anlıyorlar. Bu insanların çoğu akşam iş çıkışı evlerine gidiyorlar, TV, bilgisayar, [sosyal medya](#), [porno](#), vs. zaman geçiriyorlar.

Onlara tavsiyem genellikle şu: Dışarı çıkın! Kendinizi uygun yerlerde konumlandırın. Ayda 60-90 saat bomboş sosyal medya sörfü yapacağınızı, 90 saat hayat oyunu imkanları yaratmak için dışarıda sörf yapın. Evden mi çalışıyorsunuz? Alın bilgisayarını git bir kafede çalışın.

Gündüz oyununda yürüdüğü kadın sayısı yüksektir ama bunlardan bir şey çıkma oranı düşüktür. Hayat oyununda yürüdüğü kadın sayısı daha kısıtlıdır ama bunlardan bir şey çıkma oranı daha yüksektir. Ayrıca eğer gündüz oyunu yaparsam kız sapııııık diye bağırır, esnaf dayak atar, vs. gibi şeylerden korkuyorsan, hayatın içinde geliyor gibi görünen bu oyun daha emniyetlidir.

Ama dışarı çıkın yahu. Aylar boyunca eve 7-8 gibi varıp gece 2’ye kadar internette dolanarak yaşamayın. Bekarsın, evde çocuk yok hanım yok. Hergün olmasa bile haftada 2-3 kere eve yatma saatinde gel ne olacak? Bir Cumartesi ya da Pazar evde kendine acımakla meşgul

olacağına çık dışarı yürü. Günümüzde insanlar sanal olarak ne kadar bağlantılı oluyorsa, gerçek hayatta o kadar izole olabiliyorlar. Ama bu sizin zararınıza.

İnsanlar bazen kendi sıkıcı rutinlerine o kadar kapılıyorlar ki, rutinin dışına çıkmak çok kolay olsa bile bunu göremiyorlar. Örneğin bir öğrenci ile konuşuyorum. Akşam üniversite dersleri bitince en geç 5-6 gibi üniversiteden uzakta olan yurduna gittiğini ve yurt uzak olduğu için kampüsteki ortamdan yararlanamadığını söylüyor. Akşam yurttan ne yapıyorsun diyorum, toplu çalışma alanında ders çalışıyorum diyor:

Mahmut Abi: “Kampüsteki kütüphane kaçta kapanıyor?”

Öğrenci: “10 sanırım.”

Mahmut Abi: “Son servis kaçta?”

Öğrenci : “11.”

Öğrenci : “Kız erkek karma olan kütüphanede 10’a kadar çalışıp, 10:30 servisi ile yurda dönmek yerine neden erkek yurdunda çalışıyorsun? Haftada 3-4 gün orada çalışsan, daha çok kızla karşılaşmaz mısın?”

Öğrenci: ” ... ”

Mahmut Abi: “?”

Öğrenci: ” ... ”

Mahmut Abi: “?”

Öğrenci: ” Hakkaten abi neden öyle bir şey yapmıyorum?”

Daha ekstrem bir örnek. İmkan olsa bile insanın zihni kapanabiliyor. Danışan çok iyi para kazanıyor ama pandemi sürecinde evden çalışıyor, evde bunalmış. O zaman Nisan başı, yeni kapama geliyor. O nedenle daha da bunalmış:

Danışan: “İşte böyle abi, evde bunaldım?”

Mahmut Abi: “Neden evdesin ki? Çık dışarı.”

Danışan: “İstanbul’dan da bunaldım. Her yer kapalıydı, yine kapanacak.”

Mahmut Abi: “Yok, daha dışarı.”

Danışan: “Nasıl?”

Mahmut Abi: “İngilizcen iyi.”

Danışan: “Evet.”

Mahmut Abi: “Şu an Dubai’ye, Ukrayna’ya, Sırbistan’a, Makedonya’ya, vs. kaçmama nedenin ne? Para değil. İş değil. Ne?”

Danışan: “...”

Mahmut Abi: “?”

Danışan: “.....”

Mahmut Abi: “Orda mısın?”

Danışan: ” Evet abi. Düşünüyorum.”

Biraz daha fazla yaratıcı olmanız lazım. Dışardayken de biraz yaratıcı olun. Kafedesin, kuyruğa güzel bir kız mı girdi ve sana da bir bakış attı. Gir arkasından kuyruğa. Sonra da ortaya bir laf at bak bakalım yeme atlıyor mu? Ne bileyim kendi kendine menüye bak ve kıza “bu frappuccino çilekli güzel mi acep” de. En azından ortaya yüksek sesle konuş. Bak bakalım atlıyor mu?

Modern sanatlar sergisi var. Hoşuna giden biri bir tabloya bakıyor. Git sen de bak. “Bu tabloda ne anlamamız gerekiyor” de. En azından ortaya yüksek sesle konuş. Bak bakalım atlıyor mu? Ama bunun için önce yaşadığın yerde ne olup bitiyor diye araştırıp, o sergide olman lazım. Bilgisayar başında Jenna’nın Rocco’ya olan sevgisini değişik pozisyonlarda verişini izlerken öyle şeyler yapamazsın.

Son olarak hayat oyunu aynı zamanda görece olarak çok ucuz. Ben gece oyununu sevmiyorum, konuşurken sesimi duyamadığım zaman oyunum düşüyor ama gece oyunu aynı zamanda pahalı. Hayat oyunu ise AVM’de, sokakta, bir kitapçıda, sanat galerisinde, süper markette, vs. oynanabilir. Öyle sürekli bir yerlere oturup para ödemenize bile gerek yok.

Bu konuyu ve genel olarak kadınlarla tanışma konusunu, [Kadınlarla Tanışma Rehberi](#) kitabında da geniş bir şekilde ele aldık.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 28, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Oyun](#) 283
Commentson Hayat oyunu ile kızlarla nasıl tanışılır?

Podcast – Modern, iyi kocalar ve erkeğe psikolojik şiddet uygulayan kadınlar cehennemi

Modern, iyi kocalar ve erkeğe psikolojik şiddet uygulayan kadınlar cehennemi, bu cehennemin sebepleri üzerine podcast.

Kadınlar kendilerine kötü davranılmasından hoşlanmazlar ama gerekirse kendilerine yerlerini, sınırlarını bildirebilecek güçte, sertlikte davranılmasından hoşlanırlar. İyi çocuklar kadını “üzecek” her şeyi kötü sandıklarından bunlara kötü davranış derler. Kötü davranışlardan kurtulacağım diye, yanında güçten ve sertlikten de “kurtulurlar”.

Yayınları [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on October 22, 2021 Categories Evlilik, İlişkiler, Mavi Hap, Podcast, Video 9 Commentson Podcast – Modern, iyi kocalar ve erkeğe psikolojik şiddet uygulayan kadınlar cehennemi

Bilim eski sevgilinizi Facebook'ta gizlice takip etmeyi neden bırakamadığınızı gösteriyor

Ayrıldıktan haftalar hatta aylar sonra eski sevgilinizin Facebook fotoğraflarına ve statüsüne gizlice baktıysanız, bunun tamamen sizin suçunuz olmadığı gerçeği sizi rahatlatılabilir.

Bu yapmanızın bilimsel bir nedeni var.

İlişkilerimize “bağımlıyız”.

Yıllardır yapılan nörolojik araştırmalar, beyninizde aşık olmayla alakalı mekanizmaların, madde bağımlılığı ile alakalı mekanizmalar ile aynı olduklarını gösteriyor. Bilimadamlarına göre bunun nedeni, romantik aşkın bir duygu olmaktan çok motivasyon ve ödül ile oluşan bir alışkanlık olması. Aşk hissi ile [dopamin seli ortaya çıkıyor](#). Dopamin, beyne ödül geribeslemesi sinyalleleyen bir nörotransmitter (sinir hücrelerindeki bilgi akışını sağlayan küçük kimyasal iletken). Daha çok dopamin salgılandıkça, hedefimizin peşinde koşmak için daha çok motive oluyoruz.

Concordia Üniversitesinde psikoloji profesörü olan Jim Pfaus şöyle açıklıyor: “Aşk aslında cinsel arzu tarafından oluşturulan bir alışkanlık ve bu arzuyu ödüllendiriyor. Beyinde çalışma mekanizması, insanların madde bağımlısı haline gelmeleri ile aynı.” Aşka madde bağımlılığı gibi fiziksel bir bağımlılığımız olmasa da, aşk ve madde gibi arzularımızı motive edip ödüllendiren sinir sistemi mekanizmaları birbirlerine çok benziyorlar.

“Bağımlılık”, ayrılık ile sona ermiyor.

Journal of Neurophysiology’de 2010 yılında yayınlanan bir araştırma, bu benzerliği bir ileri seviyeye taşıyor: Ayrılık sonrasında beynimizde olanlar, “bağımlılık” özellikleri gösteriyorlar. Araştırmacılar, zor bir ayrılık sürecinden geçen küçük bir üniversite öğrencisi grubunu gözlemlemişler. Tüm denekler, zamanlarının %85’ini hala eski sevgililerini ya da flörtlerini düşünerek geçirdiklerini itiraf etmişler. Araştırmacılar deneklere eski sevgililerinin fotoğraflarını gösterdikten sonra deneklerin beyin MR’larını çekmişler. Bu beyin MR’ları, deneklerin şiddetli arzu ve bağımlılık ile ilgili korteks altı alanlarında sinirsel aktiviteler olduğunu göstermiş.

Araştırmacılarından biri, öğrencilerin “ödülleri” olan sevgilileri çoktan hayatlarından çıkmış olsa da, “orta beyindeki ödül sistemleri açısından, bu insanlar hala aşıklar” sonucuna varmış. İlişkimizin artık bittiğini anlasak da, ödül sistemimiz hala [eski sevgilimizin dönmesini](#) ve bizi yeniden mutlu etmesini bekliyor.

Yardımların için teşekkürler Mark Zuckerberg

Eski sevgilimizin kişisel hayatları birkaç tıklama uzağımızdayken, onları unutmak hiç de kolay değil. [Sosyal medya](#), şiddetli isteklerimizi tatmin etmek için kolay bir ulaşım aracı sağlıyorlar. Western Ontario Üniversitesinde hazırlanan bir master tezi, Facebook’un ayrılıklar üzerindeki etkisini araştırıyor ve hiç de şaşırtıcı olmayan bir sonuca varıyor: Sosyal medya platformları, eski sevgililerimizin hayatlarını gözlemlemek ve izlemek için popüler bir araç sağlıyor.

Ama şöyle bir problem var: Şiddetli isteklerinizi sürekli tatmin etmeniz, onlardan kurtulmanızı neredeyse imkansız hale getiriyor. Growing Self Counseling and Life Coaching’in klinik direktörü Lisa Bobby, New York dergisine bunun kısmen biyolojik olduğunu söylüyor: “Eski sevgilinizle herhangi bir bağlantınızın olması, örneğin bir fotoğrafını görmemiz ya da bir mesajını okumanız, sizde endorphin (kişinin daha mutlu olmasına ve yaşadığı hayattan daha fazla keyif almasına yardımcı olan ve beyinde salgılanan bir hormon) seli yaratıyor”.

Londra Burnel Üniversitesi’nden psikolog Tara Marshall, araştırmasında benzer bir sonuca ulaşıyor. Mic’e verdiği röportajda Marshall şöyle diyor: “eski sevgiliyi sürekli olarak Facebook’ta izlemek, kişiyi bir bataklığa saplıyor ve kişinin eski sevgilisini kafasından atamamasına neden oluyor”. Eski sevgilerinize odaklanarak, [onu unutma kabiliyetinizi](#) bastırıyorsunuz.

Bağımlılık aşırı uca kaydığında, insanlar bazen “ekskolik” (eskikolik) olabiliyorlar. Bobby New York’a şöyle diyor: “Ekskolik acı çekmiyor, takıntılı özlemin arafında hapsoluyor. Bu nedenle de ayrılık sonrası bir ekskolik konsantre olmakta sorun yaşıyor, depresif bir ruh halinde oluyor, aktivitelere ilgisini kaybediyor, iş üretkenliğini kaybediyor ve arkadaşlıkları geriliyor.” Kişi sadece ilişkisini kaybetmenin arkasından yas tutmuyor, acı ve takıntının kişisel ve sosyal hayatını ele geçirmesine de izin veriyor.

Bağımlılıktan kurtulma zamanı

Hepimiz ekskolik değiliz, ama [eski sevgilimizi stalklamayı](#) (gizlice takip etmeyi) sınırlandırmak hepimiz için faydalı olacaktır. Eski sevgilinizi Facebook’ta arkadaşlıktan çıkarmak bir çözüm. Ya da kendinizi tutamayarak eski sevgilinizi ne sıklıkta takip ettiğiniz konusunda bir ekskolik günlüğü tutup, eskiyi takip etmeme hedefinizin takibini

yapabilirsiniz. Ya da kendinize daha başka bir sosyal medya hedefi bulun: Muhtemelen takıntılı bir şekilde yemek p*rno (bir dizi ismi) izlemek, eski sevgilinizi takıntılı olarak takip etmekten duygusal olarak daha az yıkıcı olacaktır.

Sonuçta bir tanenizin artık hayatınızda olmadığını, bir gecede kabul edemeyeceksiniz ve onu gizlice takip etme isteğini bir gecede bitiremeyeceksiniz. Aile, arkadaşlar, Ben and Jerry's ve Netflix gibi destek sistemleri zaten bunun için var.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Çeviri: [Science Shows Why You Can't Stop Facebook Stalking Your Ex](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 21, 2021](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık Acısı](#), [Çeviri](#), [Dopamin](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [No Contact Kuralı](#), [Sosyal Medya](#), [Video](#) 64 Commentson [Bilim eski sevgilinizi Facebook'ta gizlice takip etmeyi neden bırakmadığınızı gösteriyor](#)

Çıkma teklifi nasıl edilir? Bir kıza nasıl açılır?

Bu özellikle genç erkekler tarafından çok sorulan bir soru. Bir kıza nasıl çıkma teklifi yaparım? Sevdğim bir kıza nasıl açılırım? Ona ilgimi nasıl belli ederim.

Aslında bu sorunun cevabı basit: Çıkma teklifi etmezsiniz ve etmemelisiniz. Bir kıza açılmazsınız ve bazı durumlar haricinde açılmamalısınız. Bunun yerine bir kız hoşunuza gidiyorsa onunla başbaşa buluşmaya, beraber iyi vakit geçirmeye ve beraber geçirdiğiniz bu iyi vakti [pozitif cinsel gerilim](#) ile tatlandırmaya odaklanırsınız. Bu sırada da fiziksele gidirsiniz. Yani önce ufak dokunuşlar, sonra el ele tutuş ve öpücük gibi. Ve bu şekilde de eğer geliyecekse aranızdaki aşk hikayesi gelişir.

Burada ona ilgimi nasıl belli ederim sorusuna da değinelim. Bahsi geçen kızla muhabbetiniz olabilir ya da hiç muhabbetiniz olmayabilir. Eğer hiç muhabbetiniz yoksa bir fırsatını bulup “merhaba” diyerek tanışırsınız ve birkaç kere muhabbet ettiğinizde kız size karşı sıcaksa onu beraber bir şeyler yapmaya davet edersiniz. Bu durumda kız sizin ilk merhabanızdan itibaren niyetinizi az çok biliyordur. Gerçi tam emin değildir ama bu kötü değil iyi bir şey. Bir kadının başlangıçta erkeğin duygularından tam emin olmaması genellikle o erkeğe olan ilgisini arttırır.

Zaten şunu asla yapmayın: Kızla hiç muhabbetiniz yok ve uzaktan görüyorsunuz. Pat diye gidip direkt ya da bir aracı ile çıkma teklif etmeyin! Henüz kızın bilmediği birisiniz, uzaktan

bakarak sizden hoşlanıyor bile olsa aranızda bir bağ ve çekim yok. Bu yok iken pat diye çıkma teklif ederseniz genellikle reddedilirsiniz.

Muhabbetiniz olan bir kız ise siz onu beraberce bir şeyler yapmaya ya da içmeye davet ettiğinizde niyetinizi, ilginizi anlamaya başlar zaten. Burada da yapacağınız hata, muhabbetiniz olsa bile tek bir kere bile buluşmadan pat diye çıkma teklif etmek veya açılmak.

Arkadaşlar çıkma teklifi denilen şeyin ergenlikte bile olmaması lazım. Nedeni de basit. Bir kadın ile aranızdaki ilişki buluşmalarda gelişir ve belli bir eşiği geçene kadar hamdır. Çıkma teklifinin çocukça olmasının yanında, o eşiği geçmiş kadına teklif etmeniz sorun olmayabilir ama eğer o eşiğe gelmemiş kadına yaparsanız genellikle reddedilirsiniz ve aranızdaki ilişki o seviyeye hiç gelemeyebilir. Açılmakla ilgili problem de aynıdır. Bir de çıkma teklifini ve açılmayı, genellikle bu buluşmaları hedefe doğru yönlendirmeyi bilmeyen erkekler yaparlar ve yönlendirmeyi bilmediklerinden kadınla aralarındaki ilişki ham iken yaparlar.

Tabii burada şöyle birkaç sorun var. Birincisi, defalarca buluşuyorsunuz ve buluşmalar bir yere gitmiyor. Sadece buluşuyorsunuz. Bu da sağlıklı değil zira eğer sadece buluşur, eğlenirseniz 4-5 buluşma içerisinde arkadaşla evrilebilirsiniz. İkincisi, birçok kadın ilgili olsa bile bu çıkma teklifi ve açılma konusunda da çoğu erkek gibi düşünüyorlar ve bunun sözel olarak gelmesi gerektiğini düşünüyorlar.

Şimdi birincisini aşmak için yapmanız gereken niyetinizi arkadaşlık maskesi altına saklamamak. Buluşmalarda pozitif cinsel gerilim yaratmanız gerekiyor. Pozitif cinsel gerilim ise en öncelikle doğru espri anlayışı ile olur. Kıza dalga geçmeden, aşağılamadan takılmak, esprili olmaktan korkmamak, saatlerce oturup sıkıcı şeylerden konuşmadan daha eğlenceli ve hafif konulara eğilmek, kızla konuşmanız sıcaksa yavaş yavaş dokunmak. Dokunmak derken mahrem yerlerine ya da saçlarına falan değil. Hafiften eline koluna dokunmak.

Peki bunları yaptınız ve yine bir yere gitmiyor. Bu aşamada size tavsiyem sizi hayal kırıklığına uğratacak ama ikiniz arasında bir çekim varsa ve siz arkadaşlık maskesi arkasına saklanmıyorsanız, yakınlaşırsınız. Yakınlaşmıyorsanız, büyük ihtimalle kız sizin ilginizden hoşlanıyordur, sizinle iyi vakit geçiriyordur ama size karşı ilişkisel bir ilgisi yoktur. Bu nedenle kızla buluşmayı bırakmanızı tavsiye ederim.

İkincisi, kadın çıkma teklifi bekliyorsa veya açılmanızı bekliyorsa. Burada da kadının yanılgısını sizin düzeltmenize gerek yok. Düşünsenize. Sürekli teke tek buluşuyorsunuz, sürekli pozitif cinsel gerilim yaratıyorsunuz. Bunun kendisi çıkmaktır, ilgini belli etmektir, kıza açılmaktır.

Fakat çoğu kadın işin aranızda fiziksele gitmesi için adım atmaz. Bu adımı, risk alarak siz atarsınız. Fiziksel dediğim illa seks değil. Dokunmalardan el ele ve öpmeye gitmek. Bu ikisinden biri önce olabilir zaten biri oldu mu diğeri kendiliğinden oluyor. Risk alın ve abartmadan, saldıray moduna girmeden işi oraya götürün. Sabırlı ama kesin olun. Mesela eğer öpüşme anı gelmişse, yavaş ama kesin bir şekilde öpmeye eğilin. Yavaş zira istemiyorsa kaçabilsin ya da seni durdurabilsin, kesin zira sizin tereddütünüz zayıflık olur ve iticidir.

Bir ara [ilk buluşmada neler yapılır](#), [neler konuşulur](#) konularına daha önce değinmiştik.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 20, 2021](#) Categories [İlişkiler](#), [Oyun](#), [Video](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Video](#) 87 Comments on [Çıkma teklifi nasıl edilir?](#)
[Bir kıza nasıl açılır?](#)

Pozitif cinsel gerilim nasıl yaratılır?

Bir kadınla etkileşiminizin cinsel birlikteliğe ya da ilişkiye gitmesi için, aranızda pozitif cinsel gerilim olması lazım. Bu gerilimi yaratmak ise erkeğin işi. Günümüzde maalesef çoğu erkek, kızı ürkütme ve [kötü çocuk görünme korkusu](#) ile [sıfır cinsel gerilim yaratıyor](#) ve her ne kadar annesinin altın günü tayfası teyzelerin takdirini kazanan birer [efendi çocuk](#) olsalar da kızlarla aralarında pek bir şey olmuyor. Ya da zıt ucunda negatif cinsel gerilim yaratıyor ve saldıray / abazan, kaba, düşük sınıf bir konuma düşüyor.

Şimdi mazide kalsa da pozitif cinsel gerilim eskiden kültürde her yerde örneğini gördüğünüz bir şeydi. Türkiye’de Yeşilçam her zaman bu konuda cılız olsa da tam olarak arabesk film istilasında yani 80’lerde, Batıda ise 80’lerin sonunda bu bitti. Şimdi ise durum daha vahim.

Daha önce bir podcastta değinmiştim. Yıldız Savaşlarında Han Solo’nun Prenses Leia’ya yaptığı kur sözde “kötü çocuk” pozitif cinsel gerilimidir. Bunları günümüz uyuyan “uyanık”(woke) kültürü cinsel taciz olarak tanımlıyor. O nedenle erkek kitlesinin ezici çoğunluğu ne pozitif cinsel gerilim nasıl yaratılır onu biliyor, ne de bilse bile yapacak cesareti var. Cesaret konusuna sonda değineceğim. Şimdi pozitif cinsel gerilime giriş dersi yapalım.

Bu konuda sadece [Erkekler İçin Tinder Rehberi](#) kitabında doğru düzgün bir bölüm yazmışım. O bölümü burada biraz modifiye ederek yayınlıyorum. Bölümün kendisi de [İlişki Sihirbazı](#) kitabından genişletildi.

Kadınlar pozitif cinsel gerilime bayılırlar. Pozitif cinsel gerilim sizin maskülen, seksi ve elde etmesi zor olduğunuzu göstererek kadının sizinle seks yapma düşüncesini oldukça heyecan verici yapar.

Cinsel gerilim tutkulu bir cinsel arzu duymak için en önemli bileşendir. Cinsel gerilim ve çekim, seks önünde aşılması gereken engellerin varolması ile yaratılır. Doğru tip espri anlayışı, mükemmel cinsel gerilimi yaratma açısından çok güçlüdür.

Doğru tip espri anlayışı onun sizin mükemmel bir erkek olduğunuzu hissetmenize neden olur zira eğer ona şaka yollu sataşacak cesaretiniz varsa, siz onun güzelliğinden başı dönen ve çekinen muhtaç bir erkek değilsinizdir. Kapınızı çalan bir sürü kadın olmalıdır.

Sizinle birlikte olma fikri kısa sürede onun için büyük bir meydan okuma halini alır ve onun rüyalarını süsleyen bir fanteziye döner. Sonunda sizinle birlikte olduğunda duyacağı hazzın ne kadar da tatlı olacağını hayal etmeye başlar.

Bu nedenle, doğru espri anlayışı edinmeye zaman harcamalısınız. Sadece yüzeysel bir mizah anlayışı geliştirmek ile yetinmeyip bu işin derinine inmелisiniz.

Peki mizah anlayışınızın, her şeyin kontrolünüz altında olduğunu yansıtmamasını nasıl sağlarsınız?

Kadına kaba ve acımasız olmayacak şekilde şaka yollu sataşarak. Bu ukala – eğlenceli duruşu sadece kadına değil başka şeylere de uygulayarak her alanda kendine güvenen ve seçici biri olduğunuzu gösterebilirsiniz.

Eğer espri yapacağım diye kadını kaba ve acımasız bir şekilde alaya alırsanız, bu komik olmaz ve sizi oldukça kendine güvensiz biri olarak gösterir. Yanlış espri anlayışı sizin ERKEK ADAM olduğunuzu değil tam bir kaybeden olduğunuzu gösterir.

Mesela şu örneğe bakalım. Kızın profilinde şu yazıyor:

Eğer sadece seks arıyorsanız aradığınız ben değilim. Önce arkadaş olalım beyler!!! Adem, Havva'n burada ...)

Erkek : Selam. Demek cennetten atılma sebebin sensin. Ama sen şimdi tabii tüm suçu yılanatacaksın ...

(22 dakika sonra)

Kadın: Hahahahahaaaa ... Evet o benim.

Erkek : Bana cennette bir yaşama mal oldun kadın ... O zaman bana bir buluşma borçlusun.

Kahve mi, bira mı?

Kadın: Bira ☐

Bakın burada beta tuzağına düşmeden esprili bir şekilde buluşma (arkadaşça olmayan, date olan) konusuna giriliyor.

Kız: Evli falan değilsin İnşallah?

Erkek: Aman diyim, daha iki muhabbet ettik hemen evlilik lafı açtın! Benim önce seni tanımam lazım □

Kız: Ben evlenmek için ciddi birini arıyorum.

Erkek: Hımm, o zaman gizli aşık kadrosu boş mu? Ben oraya başvurayım. Umarım CVimde göreceğin tecrübe ve yetenekler yüz yüze bir mülakat yapmamızı sağlar.

Bunların nasıl her şeyin kontrol altında olduğunu ve sizin çekici bir erkek olduğunuzu gösterdiğini anlıyor musunuz? Onun kışını öpmüyorsunuz. Ama aynı zamanda ona karşı kaba davranmıyorsunuz.

Asla ama asla kendinizi alçaltan espriler yapmayın zira bunu yaparsanız kendinizi alçaltırsınız. Böyle espriler yaparsanız, kadınlar sizin KAYBEDEN olduğunuzu düşünürler, kaybeden biri olduğunuzun şaka olduğunu düşünmezler.

Bir kızla konuşurken kullanabileceğiniz sağlam bir taktik vereyim: Onun söylediklerini sizin eğlenceli – ukala sözleriniz için mermi olarak kullanın.

Onunla henüz yeni tanıştıysanız ve kız “spor salonuna gideceğim” derse, “benim gözüme güzel görünmek için çalışmaya şimdiden başladın ha?” deyin. “Bu çok güzel, sporu sakın aksatma” diye ekleyin.

Eğer size “Aman Allahım sen çok ukalasın” gibi bir şey söylerse özür dilemeyin. Zira hatun sizin gerçekten dominant bir erkek olup olmadığınızı, en küçük karşı çıkmasında hemen geri vitesle takıp takmayacağınızı test ediyor.

Bunun yerine ona “İltifatın için teşekkür ederim” deyin. Burada ne döndüğünü anlıyorsunuz değil mi? Bunları yapın ve kadınların bu tür şeyleri nasıl sevdiğine kendiniz şahit olun.

Bu sizin kendine güvenen ve kendisi ile barışık bir ERKEK ADAM olduğunuzu ve her şeyi bir iltifat olarak algıladığınızı gösterir.

Hayatınızın tamamını bu tür bir espri anlayışı ile doldurmanız çok önemli. James Bond’u düşünün. James Bond, durum ne kadar zor olursa olsun her zaman söyleyecek eğlenceli – ukala bir şey bulur. Her zaman kontrolü elinde tutan ve kendine güvenen bir erkektir. James Bond’un daha yeni tanıştığı bir kadınla nasıl konuştuğunu, kinaye ve ince zeka kullandığını

hatırlayın.

Bu tip bir espri anlayışı kadınla (ve aslında herhangi bir kişi ile) aranızdaki iletişimin eğlenceli olmasını sağlar, tuzu biberi olur ve her şey için strese girmenin ne kadar anlamsız olduğunu anlamanızı sağlar. Bu ise sizi daha da seksi yapar.

Bir başka deyişler, bu tip bir espri anlayışı sizin ERKEK ADAM olmanıza yardımcı olur.

Pozitif cinsel gerilim yaratan doğru espri anlayışını pratik ettikçe, kendine güvenen duruşunuzun sonucu olarak, bu kabiliyet sizde doğal hale gelecektir.

Şimdi burada ayarı kaçırmamayı nasıl sağlayacaksınız?

Ayar konusuna gelmeden şu iki şeye dikkat çekmek istiyorum.

Birincisi, sonunda değineceğini söylediğim cesaret ile ilgili. Ne kadar tecrübeli olursanız olun ara sıra ayarı kaçıracaksınız! Bunları ortalama bir erkeğin yapamama sebebi de zaten bu risk. Ve evet bu risk gerçekten var, düşük olsa da azımsanamayacak kadar düşük değil. Ne kadar tecrübeli olursanız olun, bir yerde yanlış bir espri yapabilirsiniz ya da espriniz doğrudur ama kız yanlıştır. Tecrübe ile yanlış espri yapmamayı öğrenirsiniz, ama yanlış kız her zaman karşınıza çıkacaktır.

Şimdi burada bu riski yani kızın “öeh” demesi ve bazen belki de kaçması riskini göze alacaksınız. Ama aynı zamanda ustalaşıp da denge konusunda yetenek kazandıkça şunu da fark edeceksiniz: pozitif cinsel gerilim aynı zamanda kadına yönelik bir shit test.

Evet, buna ikincisi diyelim, pozitif cinsel gerilim doğru yapıldığında, sizin sizden o şekilde hoşlanmayan ve hoşlanma ihtimali az olan kızı elemenizi sağlar. Burada da cesaret devrede zira çoğu erkek yüzüne gülen kızı nimet saydığından, hoşlanmayan kızı hoşlandırmak için arkadaş gibi çevresinde uydu gibi dönmeyi, biran önce kızın ilgi seviyesini görüp vakit kaybetmeden yeni limanlara açılmaya tercih ediyorlar. Kızın ilgisizliğini ortaya çıkarıp bu ilgisizlik gerçeğine maruz kalmaktan korkuyorlar. Sonra ne oluyor: Gerçekliği reddedebiliyorlar ama onu reddetmenin sonuçları kendilerini eninde sonunda ısırtıyor.

Pozitif cinsel gerilim aynı zamanda uzak durmanız gereken, fazla alıngan, aşağılık kompleksi olan, duygusal olarak zayıf kızları da eler. Tabii yine çoğu erkek kadının 1 metre uzaktan hissedilen sıcaklığı için, [kurtarıcı planı](#) uygulamayı, kadının yanlış kadın olduğunu bulup elemeye tercih ediyor.

Tamam ayara gelemim.

Pozitif cinsel gerilimi iyi ayarlamak için, onu içselleştirmeniz lazım. İçselleştirmeniz için de :

1. Kendinizin pozitif veya en azından pozitif, eğlenceli olması için bir yolda çabaladığınız bir hayata sahip olmanız lazım. İş – ev – sanal uyuşturucu (netflix / sosyal medya / porno / oyun) – yat – kalk – iş gibi sıkıcı bir hayatınız varken nasıl pozitif olacaksınız, nasıl eğlenceli olacaksınız, nasıl sıkıcı olmayacaksınız?
2. Tecrübe ve pratik. Özellikle kalibrasyonu ayarlamak için tecrübeye, neyin aşırı olduğunu görmeye ve kendinizi ayarlamaya ihtiyacınız var. Bunun için de bol pratik gerekiyor.
3. İçinizdeki erkek adamı ortaya koymaktan, maskülen istek ve arzularınızdan utanmamanız gerekiyor. Çıkarın pipinizi vurun masaya demiyorum ama pipinizin olduğundan ve pipinizin istediği şeyler olduğundan utanmayın diyorum. Yani ne “Sikinin Götürdüğü Yere Git” ne de “Pipisiz Oyuncak Ayı” gibi davran. Bunun için de erkek adam ol.
4. Okumak, izlemek ve doğru şeyleri okuyup izlemek. 90’ların ve 2000lerin romantik komedilerini, kadın tüketimi için yapılan Türk dizilerini, Avengers Komik Kıyafetler Giyip Orayı Burayı Yıkmaca filmlerini izleyeceğinize, oturup 50’lerin siyah beyaz Humphrey Bogart filmlerini izleyin daha iyi. Çoğunuz eminim bir tane bile izlememişsinizdir o nedenle bu filmlerde kadınların erkeklerin ilgisi ve ilişkisi peşinde koşmasını görmek bünyenizi sarsabilir □
5. Ukala – eğlenceli ya da eğlenen ustalık da denilen pozitif cinsel gerilimi abartmayın. Kızla her konuşmanız espri veya sataşma olursa, bu sizi sulu, cıvık ve gayri ciddi gösterir. Tüm münasebeti soru – cevap mülakata çevirmek yanlıştır ama tüm münasebeti şakaya – eğlenceye çevirmek de yanlıştır. Burada iyi bir oran %30 pozitif cinsel gerilim, %70 eğlenceli de olabilecek ama genelde normal muhabbettir. Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 16, 2021](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#) 255 Commentson [Pozitif cinsel gerilim nasıl yaratılır?](#)

Sor sor ki öğrenesin #6

Mahmut Abiye bu yazı altında istediğinizi sorabilirsiniz. İstedığınızı derken Dolar ne olur, Fenerin dertleri nasıl çözülür gibi sorular sormayın tabii. Kişisel sorular da sormayın. Site teması ile ilgili sorular sorun.

Sadece bir iki paragraflık ve pratik sorulara bakacağım. Yani destan yazmayın ya da “abi her şeyi yapıyorum yine de olmuyor sence neden?” gibi cevabı “ben nereden bileyim?” olan düşük çözünürlüklü sorular da sormayın.

Soruları 300 kelime altında tutarsanız, cevaplanma ihtimalini arttırırsınız. Bir de soruların yayınlanması ve cevaplanması zaman alabilir. Sabırlı olmak lazım. Çok soru geliyor, hepsine bakıp yerinde olan her soruya cevap vereceğim ama cevap zaman alabilir.

Ve son olarak bana [Skype](#)‘tan ulaşma imkanınız da mevcut.

Soru alımı bitti.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 9, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#) 363
Commentson Sor sor ki öğrenesin #6

‘Toksik Maskülenite’ ve Erkek Olmanın Güçlü İkiliği

Erkekler, geçenlerde Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yayınlanan ‘Erkekler için Psikolojik Pratikler Rehberi’ adlı raporun içerisindeki tavsiyelere uymamalıdır. Bu tavsiyeler ‘Geleneksel Erkeklik’ dediğimiz; stoacılık, rekabetçilik, dominantlık ve atılganlık gibi şeylerin zararlı olduğunu ima ediyor (*).

Bu tavsiyeler yanlış.

Stoacı duygu kontrolü gereklidir. Rekabetçi ruh size başarıyı getirir. Dominantlık ve dominant olmak için gereken fiziksel ve duygusal güç, sizin başkaları tarafından domine edilmenize neden olacak bir güçsüzlükten çok daha onurludur.

ŞU AN, ERKEKLERİ UYANDIRIP BU HASTALIKLI DÜŞÜNCE YAPISIYLA MÜCADELE ETMENİN TAM ZAMANI

Ve atılganlık, amacınıza giderken kullanacağınız bir araçtır. Cesurca eylemler olmadan, bu eylemleri gerçekleştiren bir başkasının cesaretine boyun eğmek zorunda kalırsınız.

Elbette bu ‘Geleneksel Erkeklik’ özelliklerinin çağ dışı ve gereksiz olduğu bir evrende yaşamak güzel olurdu. Belki de bu hayali evrende herkes duygularını rahatça dışarı vurabilirdi.

Bu evrende rekabet olmazdı, herkes her daim kazanırdı. İnsanlar birbirlerini domine etmek yerine işbirliği yapıp tamamıyla eşit yaşarlardı. Ve son olarak bu hayali evrende atılğan davranışlar da olmazdı, insanlar birbirlerine sarılır ve geçinip giderlerdi.

Ama böyle bir evren yok. Olsa iyi olur muydu? Olurdu. Ama yok.

Dünya zorlu bir yer. Hayat acımasız. İnsanoğlu her zaman kibar ve iyilik sever değil. Hayırseverlik, hoşgörü ve merhamete bel bağlayamazsınız.

Eğer duygularınızı belli ederseniz, avantajınızı kaybedersiniz. [Duygusal kararlar alırsanız](#), bu kararların sizi yanlış yöne sevk etmesi muhtemeldir.

Eğer mücadelecı ruhtan yoksunsanız, işe girme, girdikten sonra yükselme, maaşınız hakkında pazarlık yapma ve hatta kendinize bir eş bulmak gibi bir çok konuda kaybeden konumunda olursunuz.

Son olarak, eğer yeterince atılğan değilseniz karşınıza çıkan fırsatları iyi değerlendiremezsiniz. Hayatta güzel şeyler size gökten yağmaz, onlara saldırmalı ve onları ‘fethetmelisiniz’. Bunları yapmazsanız tonla fırsat kaçıracaksınız. Siz hayatınızı değil, hayat sizi kontrol edecek.

Yani: Stoacı olun, rekabetçi olun, dominant olun, atılğan olun.

Ama o kadar da basit değil, işlerin karmaşıklaştığı yer de zaten tam burası. Bu özelliklerin hiçbirinde aşırıya kaçmamanız çok önemli.

Deniz kuvvetlerinden takım arkadaşım (**) Leif Babin’le beraber çıkardığımız son kitabım ‘[Liderlik İkiliği](#)’nde yazdığım gibi: Bir lider dengede kalmak için çaba göstermeli, bir erkek de.

Eğer duygularınızı tamamen kapatıp Stoacılığın dozunu kaçırırsanız hiç kimseyle duygusal bir bağ kuramazsınız. Ayrıca insanlara liderlik edemezsiniz çünkü insanlar duygularını hiçbir şekilde belli etmeyen bir lideri takip etmezler.

Ayrıca, eğer duygularınızı tamamen kapatırsanız sizi başarıya iten o eğlence ve mutluluk duygusunu tecrübe edemezsiniz. Hayatı yaşamaya değer kılan bu pozitif duygulardan yoksun kalırsınız.

Eğer fazla rekabetçiyseniz, hiçbir şeyden zevk almadığınız bir konuma doğru sürüklenebilirsiniz. Kazanmaya takıntılı hale gelirsiniz ve kafayı yersiniz. Tek bir mağlubiyet sizin bütün ilerlemenizi yerle bir eder.

Kısa vadede kazanmak için ahlaksızca ve yasal olmayan şeyler yapmak size cazip gelir. Bu hareketler de bir gün gelir mutlaka canınızı yakar. Uzun vadede ise sizi bitirir.

Domine etme isteği de kontrol altında tutulmalıdır. Her türlü durumu domine etmeye odaklanırsanız, bu pek de sizin yararınıza olmayacaktır. Eğer tek amacınız domine etmekse insanları dinlemeyeceksiniz ve böylece kendi fikirlerinizden daha iyi olan fikirleri duyamayıp kaçırmış olacaksınız.

Zamanla insanların hoşgörüsü azalacak, ilişkileriniz zarar görecektir ve tüm liderlik kredinizi tüketeceksiniz. Hiç kimse, işlerin sadece kendi istediği yoldan halledilmesini isteyen birinin etrafında bulunmak istemez.

Son olarak, aşırı atılırsanız da kendinizi yakarsınız. Çok fazla risk alırsınız, çok fazla köprü yıkarsınız ve tüm cephanenizi bir anda harcarsınız.

Bir lider ve erkek olarak; ne zaman geri çekilip, toparlanıp, tekrar organize olacağınız zamanı da anlamanız gerekiyor ki başka bir vakit tekrar gelip savaşılabilesiniz.

Bu ikilemler uzar gider; bir lider ve erkek olarak sizin sürekli dengeyi gözetmeniz gerekiyor. Siz; deli dolu değil cesur olmalısınız, diktatör değil kararlı olmalısınız, kaskatı değil disiplinli olmalısınız, açık fikirli ama aynı zamanda da ilkeli olmalısınız.

Yani size, erkeksi özelliklerinizi bastırmanızı söyleyen medyayı dinlemeyin. Erkek adam gibi davranmanın kötü olduğunu söyleyen reklamları umursamayın.

Ama aynı zamanda da bu veya diğer başka özelliklerin sizi uçlara sürüklemesine de izin vermeyin. Yoksa bir lider, erkek ve insan olarak kaybedersiniz. Bunun yerine, sizi bir zıt kutuptan diğerine fırlatan bu ikilemleri dengede tutun.

Ve bu dengeyi nasıl sağladığınızı oğullarınıza ve kızlarınıza öğretin çünkü bu sözüme 'Erkeksi Özellikler' sadece erkeklere ait olması gereken özellikler değildir.

Çeviri: [Ex-Navy SEAL Jocko Willink: 'Toxic masculinity' and the powerful dichotomy of being a man](#)

Çeviren: Thomas Aquinas

(*) APA aslında açıkça “geleneksel maskülenite, psikolojik olarak zararlıdır diyor. [Şurada](#) bir başka eleştirisi var (İngilizce).

(**) Çevirenin Notu: Bu makalenin yazarı Jocko Willink, ABD Deniz Kuvvetleri’nin elit birliği olan ‘Navy SEALs’ın eski bir üyesi.)

Mahmut Abi’nin notu: Evet, bu sitede yayında bulunan 1000 numaralı yazı oldu ve bu köşe taşı için de çok güzel bir yazı oldu.

Month: November 2021

Erkek Adam Türkçe Podcast: Porno bağımlılığı, mastürbasyon ve cinsel hüsranın boşa gitmesi

Bu podcast yayınında, porno bağımlılığına, mastürbasyona, mastürbasyonun nasıl yapılması gerektiğine, cinsel hüsrana ve bunun kanalize edilmesine değindik.

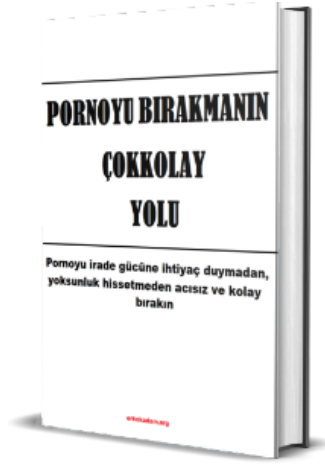
Podcast içinde adı geçen video ve yazılar:

- [Nofap yapmalı mı yapmamalı mı?](#) videosu:
- [Porno’yu Bırakmanın Çok Kolay Yolu Kitabı](#)
 - [Pook’un Kitabı](#)
 - [İnseller](#)

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Odysee yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz.

Bu konudaki kitabımız:



Pornoyu Bırakmanın Çok Kolay Yolu

Pornodan, irade gücüne ihtiyaç duymadan, yoksunluk hissetmeden, acısız ve kolay bir şekilde kurtulun. Bu kitapta bahsedilen yöntem:

**Çok hızlı sonuç veriyor.
Şok tedavi, yardım, hile, vs. gerektirmiyor.
Berbat yoksunluk sancılarına neden olmuyor.
Ve kalıcı etki sağlıyor.**

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 29, 2021](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mastürbasyon](#), [Podcast](#), [Porno](#), [Porno Bağımlılığı](#), [Türkçe Podcast](#) 32 Comments on [Erkek Adam Türkçe Podcast: Porno bağımlılığı, mastürbasyon ve cinsel hüsranın boşa gitmesi](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – Freddie & Mahmut Abi ile cevaplanmayan sorular

Discord adminimiz ve yazarımız Freddie'nin Youtube kanalı var. Burada Mahmut Abi ile cevaplanamayan soruları konuşuyor. Şimdiye kadar yapılmış olan videoları buraya koyuyoruz. Videoların devamı gelecek, Freddie'nin Youtube kanalına abone olarak oradan takip edebilirsiniz.

Freddie bunları kendi spotifiyına koyacak ama henüz bu kanalı açmadı.

Cevaplanmayanlar 1 – Nasıl çevre yaparım?

Cevaplanmayanlar 2 – [Okumak](#), [Okumak ama Yapamamak!](#)

Cevaplanmayanlar 3 – [Neden Evlenmelisin](#) ve Neden Boşanmalısın?

Cevaplanmayanlar 4 – Her Şey “250 Gram” İçin Mi? Bu Ne Saçma Düşünce!

Cevaplanmayanlar 5 – İnancın Karşı Cinsle İlişkini Gerçekten Engelliyor Mu?

Cevaplanmayanlar 6 – Bir Zaman Gelip Her Şeyin Yoluna Gireceğini Mi Düşünüyorsun?

Cevaplanmayanlar 7 – Tanışmak İstedğin Kadın Çılgılık Atar Mı ve Tesbih Testi

Cevaplanmayanlar 8 – [İlk Buluşmada Neden Donup Kalıyorsun](#) ve [Eğlenen Uсталık](#)

Cevaplanmayanlar 9 – [İlk Buluşmalardaki 3 Aşama ve Kino Nedir?](#)

Cevaplanmayanlar 10 – Uzak Mesafe İlişkileri Nedir, Neden Yapılır, Nasıl Sorunlarla Karşılaşılır?

Cevaplanmayanlar 11 – Aldatma Üzerine

Cevaplanmayanlar 12 – [Var Olmayan İlişki Türü: Sanal İlişkiler](#)

Cevaplanmayanlar 13 – Kadınlarla İlişkilerinde 20'lerindeki Erkekler

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 28, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [Erkek Adam](#), [freddie](#), [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 24 Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast – Freddie & Mahmut Abi ile cevaplanmayan sorular](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast: Mutsuz, pırlanta gibi erkekler, piç gibi it gibi mutlu herifler

Bu hafta sitede yayınlanmış olan 3 yazı üzerinden, ortak temalı bir podcast yaptım:

1. Duygusal anlamda birşey hissetmemiş olması dış görünüşle mi alakalı?
2. Anneciğim gibi olmazsa olmasın (a.k.a Dar Paçalı Go Cadde!)
3. Mutsuz, pırlanta gibi erkekler, piç gibi it gibi mutlu herifler

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 27, 2021](#) Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Evlilik](#), [Maskülenite](#), [Mavi Hap](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Türkçe Podcast](#) 11 Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast: Mutsuz, pırlanta gibi erkekler, piç gibi it gibi mutlu herifler](#)

Yedekte tutan kadın

Bu siteyi okuyanlar, yedekte tutan kadın başlığını okuyunca, uydu erkek diye düşünmüşlerdir. Ama uydu (ilişki ihtimali olmayan ya da çok az olan kadının çevresinde dolanan, arkadaş oyunu ile sinsice don içine gireceği günü bekleyen) erkeklerin önemli bir kısmı, yörüngede kendi kendilerine dolanıyorlar. Bu erkekler yedekte tutulmuyorlar, kendileri bir şekilde yörüngeye yerleşiyorlar. Burada bahsedeceğimiz erkekler, uydu erkeklerin bir alt grubu. Bu grubun derdi, yedekte aktif olarak tutulmaları.

İngilizcede bunun argosu **benchning** yani (yedek kulübesindeki) bankta bekletmek. Burada bekleten kişi, bekleyeni aktif olarak bankta / yörüngede tutuyor:

“Birinin sizinle tam olarak ilgilenmemesi ama aynı zamanda sizin yörüngeden çıkmanınız / banktan kalkıp gitmenizi de istememesi”

Türlü türlü yedekte tutma var. Özellikle internette tanışma yaygınlaştıkça, online olan yedekte tutmalar artıyorlar zira bunlar daha kolaylar. En yaygını, sizinle çok sıcak konuşan ama sizinle buluşmaya yanaşmayan kadınlar. Eğer kadın erkek ilişkilerinde tecrübesiz ve çocuksuysanız, yörüngeye yerleşebiliyorsunuz. Zira bırakıp gideyim deseniz ortada sıcak bir konuşma, arayıp soran bir kadın var. Ümit var, icraat yok. Bu nedenle birçok erkek, özellikle de opsiyonsuz ve [yokluk zihniyetindeki](#) erkek, birgün ilk 11’e girerim umuduyla yedek kulübesinde bekliyorlar.

Diğer yaygın bir yöntem de, bir kızın sizinle buluşması ama buluşmaların ısrarla bir yere gitmemesi. Bu bir yere gitmeyen buluşmalar sonucunda erkek bir yerde bırakıp gitse bile, kadının hemen peşinden koşması. Ama peşinden koşmaya kanıp kalan erkeğin yine bir kol mesafesi uzakta tutulması. Örneğin kız erkekle buluşuyor, evine bile geliyor ama kanepede bir kol mesafesi uzakta duruyor, öpmeye bile izin vermiyor. Ama erkek bırakıp gidince peşine düşüyor, konuşmak, buluşmak istiyor. Bu da bir yörünge işlemi. Adı üstünde yörünge: kadının erkeği yörüngede tutacak kadar çekim vermesi lazım yoksa erkek yörüngeden uçar gider. Ama yeri geldiğinde itmeli ki Apollo karanlık deryalara splashdown (suya iniş) yapamasın.

Bunun bir de yarı çekimli versiyonu var. Kadın hiç aramıyor mesela ama adam aradı mı gayet güzel muhabbet. Ya da adamla buluştu mu eğlenceli, güzel (güzel eksi cinsellik) zaman geçiriyor fakat iki buluşma arası adam aramasa varlığını gösterir hiçbir hareket yapmıyor.

Yedekte tutulmaktan nasıl kurtulursunuz?

Öncelikle “biraz daha çabalasam belki olur”, “bıraktım ama belki bir adım daha atsam olurdu” gibi sinsi düşüncelerden kurtulmanız lazım. Ayrıca yedek kulübesinde oturmaya gönüllü olmanıza neden olan asıl problemi ele almanız lazım: İlk 11’de oynayacağınız başka bir takım olamayacağı inancı. Bunun “ben olabileceğini biliyorum, istesem bulurum ama bu takımı istiyorum” versiyonundan kurtulmanız lazım. Egonuzun birinci vazifesi sizi rahatlatmak ve başka takım bulamayacağınızı düşünüp sizi strese sokmak yerine “ben istesem olur ama istemiyorum” diye sizi pırpışlıyor. Burada egonuz sizin dostunuz değil.

Next ([bir sonraki](#)), aslında sizin bir kadınla gereksiz yere vakit kaybetmemeniz için var ama sizi yedekte olmaktan da koruyacak bir araç. Bir kadına iki buluşma teklif ediyorsunuz ve bunları reddediyorsa next. Bir daha o sizi arayana kadar siz onu aramıyorsunuz. Bir daha sizi ararsa ama buluşma lafını ağzına almazsa, bir süre sonra kısa ve aralıklı iletişim ile kibarca başınızdan savıyorsunuz. Bir daha sizi ararsa ve buluşursa bakarsınız.

Bir kadınla 3 bilemedin 4 kere buluştunuz ama sizinle ileri gitmiyor mu? Sizi “arkadaş” olarak mı görüyor? Duygularından emin değil mi? Next. Emin olunca daha doğrusu duyguları sizin istediğiniz yere gelince sizi arasın. O zamana kadar (ki o zaman gelirse eğer) görüşmüyorsunuz.

Bakın unutmayın, yedekte tutan kadın, sizi özellikle orada tutmak için her zaman bir çekim yaratacaktır. Siz onu nextlediğinizde, sizi arayıp peşinize düşecektir. Burada sizin için kriter, sizin istediğiniz şey oluyor mu olmuyor mu? Belki bir buluşmada değil, belki 3-4 buluşmada ama daha da uzuyorsa, o kadın sizi yeterince istemiyordur. Bırakır gidersiniz, çoğu kadın da orada burakır. Ama yedekte tutan kadın, sizin peşinizden gelir fakat yine bir şey olmaz.

Burada sizin için en önemli oyun, kadının [ilgisinin yeterli olup olmaması](#). Ama ilgi yeterliliği ne demek bunu unutmayın:

(İlgisi yetersiz derken) ilgisi, kendine değer biçen bir erkeğin ilgisine degecek seviyede görünmüyor diyorum. Kız seni istiyor mu acaba şeklinde ilgiden bahsetmiyorum. NEXT ile bazen aslında size ilgisi olan kız, ilgisini zamanında, yeterince gösteremediği için sizi kaybeder şeklinde bakmanız lazım. Ben 100% elinin altındayım yeterki biraz da olsa ilgisi olsun şeklinde değil.

Kızın yanlış adımlar atması, zamanında adım atmaması, vs ... ile aslında istese de şansını kaybedeceği adamlar olun.

Bu tür manipölasyonlardan kendinizi korumak için, ilgi yetersizliği konusunda, [abartmadan](#) olduğundan az görmeye meyilli olun.

Pırlanta gibi mutsuz erkekler, piç gibi it gibi mutlu herifler

33 yaşında biri şöyle yazmış:

Kendimden ve çevremden gördüğüm kadarıyla hep paralı ya da karaktersiz erkekler evliliklerinde mutlular. Tabi istisnalar kaideyi bozmaz. Parasız erkeği yalnızca annesi sever misali ... Adam zengin, itin teki ama karısı kocasından başkasını görmüyor. Ya da adam şerefsizin teki zengin değil ama bu tip te hep mutlu tapılıyor adeta bu tiplere. Hadi parası olanı anladık karşı taraf kullanıyor bu durumu peki ya şerefsiz itlik yapan insana neden tapılıyor anlamış değilim. Ciddi anlamda pırlanta gibi insanlar (erkekler) tanıyorum ya mutsuzlar ya boşanma aşamasına gelmişler ya da boşanmışlar. Karılarına lüks hayat sunamayan çoğu erkek, evliliğinde mutsuzlar, sevilmiyorlar ve sayılmıyorlar.

Bunu yazanın, kadınlarla başarılı erkeklere karşı hıncını ve kıskançlığını hissedebiliyor musunuz? Kullandığı kelimeler, “karaktersiz”, “it”, “şerefsiz”, vs. Bunun efendi çocukların geliştirdiği bir savunma mekanizması olduğundan daha önce bahsetmiştik. Kendileri gibi “iyi çocuk” (pırlanta gibi erkek) olmayan erkeklere bu çamurları atarak üste çıkmaya çalışıyor.

Aslında “ben bu kadar iyiyim, farklı olmak için en efendi benim ama neden onlar kazanıyor?” diyor.

Şimdi pırlanta gibi çocukların erkekliklerinden utanır hale gelmeleri ve erkekliklerinden başarı ile kurtulmaları sonucunda, meydanın erkekliklerinden utanmayan piçlere kaldığından da daha önce bahsetmiştik. Piçi çekici yapan kötülükleri değil, erkekliklerinden utanmamaları. Koca bir [Pook'un Kitabı](#) bu konu etrafında dönüyor:

İyi çocuklar mı piçler mi olayına bir şey ekleyeyim: piçler kazanıyorlar zira kendini beğenmiş duyarsızlıklarında, ham cinselliklerini hiçbir zaman saklamıyorlar. İyi çocuklar ise duyarlılıklarında cinselliklerini saklıyorlar zira bunun kadınları ezdiğini düşünüyorlar. Fakat iyi çocuk bunu göremez, görse zaten “iyi” kalamaz. İyi çocuk kendisini erkeklikten arındırdığını kabul edemeyeceği için, karşısındaki adamlarda çekici olanın kötülükleri olduğunu, kötülük “sevici” oldukları için de kadınların kötü olduğunu düşünürler.

Karılarına lüks hayat sunamayan çoğu erkek, evliliğinde mutsuzlar, sevilmiyorlar ve sayılmıyorlar.

Bu erkeklerin mutsuz olma sebepleri lüks hayat sağlayamamaları değil, sağlayıcılıkları hariç çekici bir taraflarının olmaması. Olmayan çekicilik yerine ödemeleri talep ediliyor ve bu talebe de boyun eğdikleri için daha da yeriliyorlar. Daha önce de belirtmiştik: Özellikle

evlilikte, [bir kadını mutsuz etmenin en kolay yolu, onun her istediğini yapmaktır](#). Özellikle de bu istekler sizin gücünüzü aşıyorlarsa.

Yanlış anlamayın. Bir evlilikte seks ve finans en önemli şeylerden ikisi. Bu ikisi kötü ise o evlilik kötüye gider. Ama bu arkadaşın bahsettiği sorunu yaşayan insanların büyük kısmı normalde orta ve ortanın üstü insanlar. Yani görece olarak paraları yok değil. Bu adamlar, omurgalı olmadıkları için sevilip sayılmıyorlar. Güçlerini aşan bir lüksü sağlayamadıkları için değil.

Haldun Abi bu pırlanta gibi mutsuz erkekler ile onların mutsuz karıları konusunu, 20 sene önce [Magandalar Kadınları Daha Çok Mutlu Ediyor](#) yazısında anlatmıştı:

Örneğin izlediğim ailelerin en mutlusu, en çok para kazanını olsaydı ve mutsuzu da en fakiri çıksaydı, bilimsel açıdan iş çok kolaylaşacaktı. Bana yıllık maaşını göster, sana ne kadar mutlu olduğunu söyleyeyim deyiverecektik. Ama bu kadar kolay olmadığını biliyoruz.

...

Sonunda aşağıda anlatacağım noktaya geldim ve en azından, bizim “maganda” diye adlandırdığımız türden bazı insanların, kadınlarına “aydın” diye adlandırdığımız kişilerden daha doğru davrandıklarına inanmaya başladım.

...

Hayır maganda olmamız gerekmiyor. Ama magandaların her şeyi yanlış yaptıkları saplantısından kurtulup, onları incelememizde hatta bazı davranışlarından ders almamızda hiç bir sakınca yok.

Öncelike bir kadınla evli ya da uzun bir ilişki içindeyseniz vereceklerinizin sınırını çok iyi çizin ve bu sınır aşıldığında ölümü bile göze aldığınızı çok ama çok açık bir dille belirtin (ve gerektiğinde uygulayın).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 19, 2021](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Beta Sağlayıcı](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Maskülenite](#), [Para](#), [Para kazanmak](#) 74 Commentson Pırlanta gibi mutsuz erkekler, piç gibi it gibi mutlu herifler

Hipergami yine yeniden

[Hipergami](#) konusunda gerçeğe dayanmayan düşünce ve korkular arada bir yorumlara geliyor.

Bunu arada bir hatırlatmakta fayda var yoksa sırf bu kavram bile klasik mavi haplı masallardan kaynaklanan yanlış anlaşılmalara birleştiğinde, erkeği negatife itmeye yetiyor:

Mahmut abi, kızların hipergamik olduğunu kabul ettikten sonra nasıl kızlara güvenmeye hâlâ devam edebiliriz? Özellikle 20-27 yaş aralığı yani hipergaminin zirve yaptığı dönemde.

Bkz. [Kadınlara güvenmek](#) İlişkilerde bindiğiniz dala değil kanatlarınıza güveneceksiniz ve yetişkin erkeklige, oğlan çocukluğunda ihtiyacınız olan güven ihtiyacını taşımayacaksınız.

Kızlar hep erkekler arasında en iyisini seçmek istiyorsa ...

Böyle bir şey yok. Kadınlar erkekler arasından, *kendi kapasitelerinin elde edebileceğinin en iyisini* seçmek istiyorlar. Bazı kırmızı hap mankafası insanlar ki sayıları camiada çok, bunu aynen senin dediğin gibi yazıyorlar. Bu, kadınları tanıya gören mavi kafanın uzantısıdır. İnsanlar, en önce kendi kapasiteleri ile sınırlıdır. Kadınların öyle en iyisini seçme gibi bir lüksü yok. Sosyal medya tarafından egosu şişmiş bir kadın bile genellikle kendi kapasitesini için için bilir. Bilemeyecek azınlığa bulaşmayın yeter.

... ve biz bi ciddi ilişki içindeyken bizden daha iyi bir erkek ona yürürse kız neden “daha iyisini cepte buldum, bununla devam edebilirim” demesin ki?

Çünkü karşında dürtülerinin esiri bir süper yaratık değil, bir insan var. Öncelikle hipergami tek çalışır dinamik değil. Kadınlarda hipergami var demek, kadınlar sadece hipergaminin esiridir demek değildir. Bkz. [kaplan terbiyecisi](#), bkz. [Hipergami üzerine notlar](#), bkz. [awalt](#)

Kısacası (a) her kadında aynı seviyede hipergami vardır ama her kadındaki ahlak, dürtü kontrolü, vs. seviyesi aynı değildir. O nedenle kadını seçmek önemli. (b) Kadının erkeği yeterince erkekse, eldekini bırakıp gitmenin kaybı yüksek olursa, çoğu kadın bu atlamayı düşünmez bile. Erkek adam olarak değersiz, masküleniteden uzak, iyi / efendi çocuk sünepesini bırakmak pek kayıp olmadığından, o tip adamlar hipergaminin insafındadır. Yani senin yeterince erkek olman önemli.

Erkekler de önüne gelen güzel kadına kayma dürtüsüne sahip ama sırf o dürtü ile mi yaşıyorlar? Erkeklerin tohumlarını yayma dürtüsü en öncesinde kapasiteleri sonra kendi ahlak anlayışları ile sınırlı. Kadınlarda da aynı.

Sırf duygusal bir bağ var diye daha etkileyici olan erkeğe gitmeyen kız bize sevgisinden değil ilişkiye saygısından devam edecekse bence etmese daha iyi. Gitsin o alfa bireyle takılsın, çiftleşsin.

Vay. Çok romantiğiz. Bence sen bu absürt romantik düşüncelerden kurtulamazsan git masal dünyasında pembe pembe yaşamaya devam et. Kafandaki kutsal aşk çocuğu hayatına hastalıklı bir çocuklukla bağlı kalmaya devam ediyorsun ve yetişkin bir erkek olmak istemiyorsun henüz. Fakat egonu şişire şişire “gitsin onlarla takılsın” dersin, kadınlar da hay hay derler ve sen de kadınlardan, kendinden, dünyadan nefret ede ede yaşar gidersin. Zihin yapın hala mavi haplı bundan hızlıca kurtulman lazım.

Anlayamıyorum hâlâ bu durumu, yanımıza her alfa gelişinde onu kıskanmamız mı gerekecek?

Cinsel rakiplerini kıskanmak kadınlara özgü bir harekettir. Erkekler böyle işlemezler ama günümüzde erkekler feminenleştiği için cinsel rakiplerini kıskanmaya başladılar. Yeterince erkek adam isen, kimseyi kıskanmana gerek yok.

Erkek adam aldatılmaz mı? Aldatılır. En alfa adam da aldatılabilir. Ama yetişkin bir erkek bundan korkmaz. Zira hem bunun ihtimali azdır hem de oldu mu erkeğe zarar verme şansı yoktur. Bu tür korkular, erkek cinsel çekiciliğinden yoksun ve bir kadına tamamen yatırım yapıp terk edilince yıkılacak adamların derdi.

Hipergami gerçeğini bilen bir erkek söylemesi ayıp gavat gibi hissetmez mi bu duruma kayıtsız kaldığında?

Gavat ne alaka? Yukarıda sıraladığın kırmızı hap mankafalılığı düşüncelerine devam edersen böyle absürt, saçma sapan ve alakasız şeyler düşünürsün.

Kırmızı hapı her bünye kaldırmıyor zira böyle gerçekten kopuk ve izole yorumluyorlar. Senin şu anki durumun şuna benziyor: Kırmızı hap sana trafik kurallarına uymazsan, iyi sürücü olmazsan başına gelecekleri gösteriyor. Zira sana nasıl sürersen sür, gideceğin yere mutlu mesut gideceğin anlatılmış. Kendin gibi sür, kimsenin sana şöyle ol demesine izin verme masalından uyanmışsın. Bu durumda trafik kurallarını öğrenmek, uymak ve iyi sürücü olmak şeklinde davranman gerekirken sen trafiğe çıkmaktan korkar hale geliyorsun.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 17, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Aldatma](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 85 Commentson [Hipergami yine yeniden](#)

Anneciğim gibi olmayacaksa olmasın

Bir Ekşi sözlük yazarı, **erkeğin ilişkide yaptığı hatalar** girişine [şunu yazmış](#):

Herkes hatalardan bahsetmiş. Ben size kadınların en temelde ne istediğini yazayım. oradan uyarlayın kendinize. Kadınlar güç ister sayın amına koduklarım. (beylere sesleniyorum).

Evet güç.

Aklınıza hemen para ya da sosyal statü geliyor ama öyle değil işte. sadece paralı ve sosyal statüye sahip andavalların yanındakilere kadın demiyoruz, önce bunu bir aklınıza sokun.

Fiziksel güç ister kadınlar. Çünkü milyarlarca yıldır dönen evrende kadının vazgeçemediği tek şey budur. Çük kadar yengeçler bile dişiyi etkilemek için güç gösterisi yapıyorlar amk, insanız diye farklı mı olacak sandınız? Boylu poslu diye tabir boşuna mı çıkmış ortaya? Vücudunuz %5 yağ oranına sahip olmak zorunda değil, ama dayanıklı ve cesur olacaksınız. Korkak görünürseniz sıçtınız.

Mental güç ister kadınlar; ki bu modern kadın için fiziksel güçten daha önemlidir. Neden? Çünkü M.Ö. 500 yılındaki gibi yaşamıyoruz artık. Sadece fiziksel güce sahip olmak, sürdürdüğümüz hayattaki çoğu şeye yetmez. Mental güç deyince, kafadan 25 basamaklı iki sayıyı çarpıp sonucu söylemek değil amk. Fizik alanında yeni bir buluş yapmanız da değil. Kıvrak zekaya sahip olmak, psikolojik ve duygusal olarak güçlü olmak, cesur olmak. parlamanız lazım anlıyor musunuz lan?

Açalım biraz:

*Denizde ayağınıza yosun deyince ödünüz patlıyorsa,
ne yesek acaba diye kararsız kalıyorsanız,
abuk subuk durumlara ağlıyorsanız,
sürekli “sen bilirsin”, “çok yorulдум”, “canım istemiyor” diyorsanız,
şikayet üretmeyi seviyorsanız,
kararlı davranmıyorsanız,
yalan söylüyorsanız,
çok konuşuyorsanız, (hele ki boş konuşuyorsanız)*

Sıçtınız.

Şimdi diyeceksiniz ki her kadın aynı değil. Biliyoruz herhalde. Kişilerin karakterleri, değerleri, mizaçları farklı olacak elbette. ama ne olursa olsun, güç isteği kadının yaradılışında vardır. Peki bunlara sahibiz, neden hala ilişkimiz bok gibi? nerede hata yapıyoruz?

Çünkü bir erkek ne kadar güçlü olursa olsun, sevdiği kadına karşı gardın hemen indirir. yani bir kadın, erkeğe hata yaptığını söylediği zaman erkek kişisi kafasında hemen bir soru işareti yakar.

“haklı mı acaba?”

Haaaah afferin. (kamyoncu bi dayı vardı kaza yapanlara haaaah afferim size diyen, o tonlama ile söylüyorum). işte büyük sıçış. Kadınlar dener. Sürekli gardınızı indirecek misiniz, geri adım atacak mısınız diye denerler. Kararınızdan, söylediğinizden, beklentinizden, Yaptığınızdan kısa bir süreli bile olsa vazgeçerseniz, geri dönüşü olmaz.

Zion’un duvarını ilk delen makineyi hatırladınız? sonrasını da hatırlayın.

Not: hayatınızdaki kadının/erkeğin mutluluğunu kendi mutluluğunuzun “önüne/arkasına değil”; yanına koyun.

Tamamını buraya aldım zira sonra bunlar silinebiliyorlar. Bugün bu girişten konuşmayacağız.

Bu girişe cevaben yazılan aşağıdaki [girişi konu edeceğiz](#):

Üst edit: işbu entry, bu yazılanlara cevap olarak yazılmıştır.

Bir üstte yazan yazar arkadaş “ne sikik tavsiyeler veriyorsunuz demeyeceğim” demiş. ben diyorum ne sikik tavsiyeler bunlar.

“Açalım biraz:

*denizde ayağınıza yosun deyince ödünüz patlıyorsa,
ne yesek acaba diye kararsız kalıyorsanız,
abuk subuk durumlara ağlıyorsanız,
sürekli “sen bilirsin”, “çok yoruldum”, “canım istemiyor” diyorsanız,
şikayet üretmeyi seviyorsanız,
kararlı davranmıyorsanız,
yalan söylüyorsanız,
çok konuşuyorsanız, (hele ki boş konuşuyorsanız)*

sıçtınız.” bak bak yazdığına bak.

Ben bir kadını sevdiğim zaman; sen bilirsin, çok yoruldum, canım istemiyor diyemeyeceksem, çok konuşmayacaksam, onunla boş yapamayacaksam, ne yesek diye salak salak fikirler üretemeyeceksem, “yosun” burada metafor ise atıyorum ben de “palyaçodan” korkamayacaksam, canım sadece ağlamak istiyor diye onun mis gibi kokan vücuduna sarılıp doya doya ağlamayacaksam, kararsız kaldığımda ona soramayacaksam. ee ne sikime var o kadın benim hayatımda.

Kadın, güçlü erkek istermiş, yengeç bile güç gösterirmiş, hassiktir ordan rıfat abi. ben bütün güçsüzlüklerimde yanımda olacak kadın isterim, bunu küçük gören kadının da yeri belli. internet geldi de daha fazla görüyoruz. “rakı seven kadınların, kısa paçalı reyis “güçlü” sevgililerini.

Bizler artık mağara adamı değiliz beyler, koynuna girip ağlayamayacağınız kadınlarla işiniz olmasın. sonunda ya atm olursunuz, ya bombok bir ilişki içerisinde boğulursunuz. bırakın “rakı” seven, hayatında bir bok olamayıp, karşısındaki adamın gücüyle statü kazanan kadınları da kendi ayakları üzerinde duran, zaten “güçlü” olan kadınlarla birlikte olun. bu ayı oğlu ayılar gibi güçlüyüm ben diyip de vasıfsız, korunmaya muhtaç kadınların peşinde koşmayın.

Debe editi: dün gecedan beri mesaj kutusunun içi bmw anahtarları dolmuş. rica ediyorum “alfa” beyler, benim mesaj kutum nargile cafe değil, en çok siz “erkek”siniz. hadi, siz yavaştan cadde’ye akın bir de “sevgili olmayalım” videosunu çeken “alfa” seven hanımlar, sizi de mesaj kutum yerine cadde’ye alalım.

*Şuku veren herkese de teşekkür ediyorum, iyilik kazanacak kısa paça bitecek □
Şu bölüm can alıcı:*

Ben bir kadını sevdiğim zaman; sen bilirsin, çok yoruldum, canım istemiyor diyemeyeceksem, çok konuşmayacaksam, onunla boş yapamayacaksam, ne yesek diye salak salak fikirler üretmeyeceksem, “yosun” burada metafor ise atıyorum ben de “palyaçodan” korkamayacaksam, canım sadece ağlamak istiyor diye onun mis gibi kokan vücuduna sarılıp doya doya ağlamayacaksam, kararsız kaldığımda ona soramayacaksam. ee ne sikime var o kadın benim hayatımda.

Kadın, güçlü erkek istermiş, yengeç bile güç gösterirmiş, hassiktir ordan rıfat abi. ben bütün güçsüzlüklerimde yanımda olacak kadın isterim, bunu küçük gören kadının da yeri belli. internet geldi de daha fazla görüyoruz. “rakı seven kadınların, kısa paçalı reyis “güçlü” sevgililerini.

Ben bana anne olacak kadın isterim, yoksa istemem diyor yani. [Aşk hiyerarşisindeki](#) büyümemiş oğlan çocuğu bu. Bir [idealizm](#) içinde yaşayan, [performans yükünü](#) reddeden ve muhtemelen bunun sonuçlarını yaşayacak biri.

Bu girişin debeye girdiğini hatırlatayım. Ekşi sözlük yazarlarının genel olarak içinde bulunduğu okumuş kesimde [şu videoda anlattığım](#) korkunç hayatları yaşayan kocaların oranının neden daha yüksek olduğuna şaşırmıyorsunuz umarım.

Şu kısım ile ilgili de yazmak istiyorum:

Debe editi: dün geceden beri mesaj kutusunun içi bmw anahtarları dolmuş. rica ediyorum “alfa” beyler, benim mesaj kutum nargile cafe değil, en çok siz “erkekkek”siniz. hadi, siz yavaştan cadde’ye akın

Bunların en büyük problemlerinden biri de, kendilerini bir elit, modern, ileri sanmaları. Maskülenite ile ilgili söylenen her şey ise “cahil”, “kro”, vs. yaftası ile kafalarına girmeden çöpe atılıyor. Ben şahsen bu adamlara neden laf anlatmak istiyorsunuz, neden mesaj atıyorsunuz, neden onlar için zaman harcıyorsunuz anlayamıyorum. Sizden yardım istemeyi bırak, herhangi bir yardım teklifinizi sizi aşağılamaya çalışarak karşılayacak insanlara kesinlikle bir yardımda bulunmaya çalışmayın. Bu insanlarla tartışarak vakit de kaybetmeyin. Siz inandığınız şeyleri yaşayın, bu tür bilgileri anlamaya çalışanlara yardım edebilecekseniz edin ama bu adamları bırakın yazsınlar, çizsinler, kuduz köpek gibi her tarafa cahil, kro cadde insanı yaftaları atıp kendilerini taze soğan sansınlar ve sonra karılarının kırbağı altında [Acun izlerken kurdeşen döksünler](#). Bu kötü bir şey olabilir ama bu adam gibiler bunu tamamen hak ediyorlar ve ilerde ancak gelip nerede hata yapıyorum diye kendileri araştırırlarsa belki bir şeyler anlatılabilir.

Şuku veren herkese de teşekkür ediyorum, iyilik kazanacak kısa paça bitecek □

Bu insanlara bir şey anlatamazsınız zira bu insanlar tamamen “iyiler” ve herkesin tepesinde bir “elitler”. Buna kendilerinden başka kimse inanmıyor ama olsun. Bunların dünyasında en küçük bir doğal gerçek kro, toksik maskülen ve kötü.

Yanlış anlamayın, burada okuduklarınızı başkalarına ulaştırabilirsiniz. Birçok insan burayı başka birinin tavsiyesi ile buluyor. Arkadaşımdan, hiç tanımadığı bir yabancından, oğlundan (evet oğlundan), kuzeninden, vs. duyup gelen çok. Ben şahsen bir kişiye kırmızı hapı bir kere hafif bir şekilde açıklarım, eğer şu yukarıdaki moda girerse bir daha asla onunla bu konuyu konuşmam.

Arkadaş meclislerinde bu konuları tartışırken zorlandıklarını söyleyenleri duyuyorum. Neden tartışıyorsunuz ki? Bana ne yaptığımı soruyorlar. Ben böyle tartışmalara hiç girmiyorum, zorlarsa anlamadığım sıkıcı konular deyip geçiyorum. Size de aynısını tavsiye ederim. Kırmızı hap, en iyi yaşanarak ve senin nasıl böyle olduğunu öğrenmek isteyenlere anlatılarak yayılır. Boş içki masası tartışmaları ile değil.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 14, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 41 Commentson [Anneciğim](#) gibi olmayacaksa olmasın

Aşk bombardımanı (love bombing) nedir?

Romantik bir ilişkinin başlarında, bir bombardıman şeklinde yaşanan aşırı ilgi, sevgi, değer görme, sık ve şık hediyeler, sürekli olarak övülme, geleceğe yönelik romantik planlar gibi

olumlu görünen şeylerin, ilişkide mesafe katedildikten sonra birdenbire tam tersine dönmesi durumuna aşk bombardımanı (love bombing) denir. Aşk bombardımanı ile ilişkiye bağımlı hale gelen kişinin, ilişkinin devamında gelen tüm olumsuzluklara rağmen ilişkiyi bitirmesi çok zor olur. Bu da kişinin bunalıma girmesine ve özgüvenini kaybetmesine neden olabilir.

Peki ilişkinizde aşk bombardımanına maruz kaldığınızı nasıl anlarsınız?

İlişkinin başlarında :

- kendinizi rüyada gibi hissediyorsunuz ve partnerinizi kaybetmeye dair korkular başlıyor
 - Partneriniz, eleştirilecek bir noktası olmayan, “kusursuz” biriye
- Partnerinizin sevgi bombardımanı, özellikle başka insanların bulunduğu ortamlarda artıyor.

İlişkinizde işler ciddiye bindiğinde ise:

- Partneriniz sizi başka insanların yanında da dahil olmak üzere sürekli eleştiriyor ve aşağılıyor.
- Kendisini vazgeçilmez olarak görüyor ve sizin tek odak noktanızı kendisi yapıyor.
- Size kendi uygun gördüğü zamanlarda, kendi uygun gördüğü kadar sevgi ve ilgi veriyor.
- İlişkinin başına göre bariz olan bu değişimi kabul etmiyor veya bu değişimden sizi sorumlu tutuyor.

Durum buysa, ne yazık ki daha öncesinde aşk bombardımanı denilen [manipülatif bir ilişki yöntemine](#) maruz kalmış olma ihtimaliniz çok yüksek.

Aşk bombardımanı sonrası ilişkinin geldiği yer çok yıpratıcı ve yorucu olabilir ama bu durumdan ve maruz kaldıktan sonra negatif etkilerinden kurtulmak için yapabileceğiniz bazı şeyler var.

Öncelikle, bir ilişkiye başlarken temkinli olun. Ayaklarınızı yere sağlam basın. Birden bire yoğun bir şekilde ilişkiye dalmayın. Romantik hisler her ne kadar kendiliğinden ve aniden oluşuyor gibi görünseler ve pazarlansalar da, aslında zamana yayılmış bir şekilde ve karşılıklı bir çaba ile ortaya çıkarlar. Daha henüz yeni başlamış iken aşırı yoğun duygular varsa, temkinli davranmanız gerek. Özellikle de kırılgan, ilgiye ve sevgiye daha fazla ihtiyaç duyduğunuz bir dönemdeyseniz.

İkinci olarak da, aşk bombardımanı olan ilişkilerde, partnerler birbirlerini “kusursuz” görmeye, hiçbir eleştiriyi dikkate almamaya ve eleştirileri kıskançlık olarak yorumlamaya meyillidirler. Unutmamanız gereken şey, hiçbir ilişkinin kusursuz olmadığı. Eğer ilişkinizi kusursuz görüyorsanız, bunda bir gariplik olduğunu düşünmeniz gerekli.

Üçüncü olarak, sizin için hayatta en çok değer hak eden kişi sizsiniz ve bu değeri kendinize öncelikle siz vermelisiniz. Karşınızdaki kişi bunu kendi arzusuna göre verip alıyorsa, o kişiye dur demelisiniz. İlişkinizde bir süre sonra elde edilmişü, cepte, değersiz ve sorunlu hissediyorsanız, o ilişki iyi değildir ve size iyi gelmeyecektir. Size iyi gelmediği halde devam ettirdiğiniz bir ilişki varsa, burada aktif olan güç sevgi değil bağımlılıktır.

Aşk bombardımanı, narsist kişilik bozukluğuna sahip sevgili eylemidir. Sizi dünyanın merkesinde gibi hissettirir. Partnerinizin yanında kendinizi yarı tanrı gibi hissedersiniz. Sizi bir şekilde kendisine bağımlı hissettirir, zaten aşk bombardımanının temel amacı budur.

Yavaş yavaş, sizinle gurur duyuyor, sizi en tepede görüyor gibi yapar ve bunu diğer insanların yanında da başarıyla uygular. Aşırı ilgi, sevgi, hayranlık ile beyniniz gereksiz hormon kokteyli salgılar ve bu kokteyle bağımlı hale gelirsiniz. Partneriniz daha sonra bu ilgi, sevgi ve hayranlığı keser. Bu olduğunda siz, neye uğradığınızı şaşırırsınız. En başlarda bana tapıyordu resmen, acaba bir hata mı yaptım demeye başlarsınız.

Şimdi bunları okuyunca, başlangıçta size tapan ama sonra sizden soğuyan her sevgiliyi narsist, aşk bombardımanı uygulayan bir manipülatör olarak yaftalamayın. Buraları okuyorsanız, erkeklerin ilişkiye başladıklarında daha alfa, ilişki içinde daha beta olmaları nedeniyle karşılarındakini soğutmalarının çok karşılaşılan bir durum olduğunu biliyorsunuz. Yani birçok durumda hata sizde. İlişki içinde, kendi zayıflıklarınız yüzünden muhtaç hale gelip, gerçekten düşkünleşerek karşınızdakinin gözünden düşmüş olabilirsiniz. Ama suç sizde olmayabilir de.

Peki aşk bombardımanı manipülasyonu mu, yoksa bu kendi zihin yapınız veya zayıflıklarınız sonucu ilişkinin bitmesi mi? Bu ikisi birbirine özellikle aşk bombardımanı aşamasında çok benzerler. Aradaki farkı anlamak zordur. Aradaki fark, soğuma evresinin niteliği ile alakalı.

Sizin ilişki içinde düşmeniz sonucu ilişkinin başındaki yoğun ilgi ve sevginin bitmesi durumunda sevgiliniz sizi aşağılamaya, sizi suçlamaya, vs başlamaz. Çoğunlukla kendi kendine “prens sandım kurbağa çıktı” ya da “prensti ilişkide kurbağaya döndü” der ve sizi “kırmadan” terk eder. Evet, kavga olur, suçlamalar olur ama bunlar genellikle sizi manipüle etmekten çok hayalkırıklığı temellidir ve kısa sürede ayrılığa dönüşür.

Aşk bombardımanını, bağımlı etme manipülasyonu uygulayan kişi ise sizi sürekli aşağılamaya, suçlamaya, bir ilgi verip bir vermemeye, vs. başlar. Ayrılık, o da eğer olursa süreci çok uzundur. Yani aşk bombardımanında aşırı ilgi ve sevgi birden bire aşırı ilgisizlik ve nefrete dönüşür. Sizden gerçekten soğuyan birinde ise aşırı ilgi ve sevgi, ilgisizlik ve ayrılığa evrilir.

Hala farkı anlayamıyorsanız merak etmeyin. Farkı anlamınıza gerek yok. Zira hangi nedenle olursa olsun başlardaki aşk bombardımanına karşı temkinli olursanız ve ilişki sizi yıpratran bir

seviyeye geldiğinde bu davranışlara tolerans göstermeden ilişkiyi bitirip yeni ilişkiniz için ders alırsanız, farkı anlamınıza gerek kalmaz. Hem başta alfa – sonra beta döngüsünden çıkarsınız hem de aşk bombardımanı ise o manipölasyonun etkisinden.

Yani kısacası, aşk bombardımanında sevgili, sizi değersizleştirme sürecine girer. Amacı sizi duygusal olarak etkisizleştirip kendisine bağımlı hale getirmektir. Bunu da sizi iki şeye inandırarak yapar: (a) Geçmişteki aşk bombardımanı gerçekti ve sizin yüzünüzden bitti ve (b) bir şeyleri doğru yaparsanız o cennet döneme geri dönebilirsiniz. Sürekli olarak “beni sen böyle yaptın” der mesela. “Sana hakaret ediyorum ama bunun için beni sen delirtiyorsun” der. Bu anlamda aşk bombardımanı bir çeşit [gaslightingdir](#). Siz, o cennet bahçesinden kovulma nedeninizi kendiniz olarak gördüğünüz ve onunla cennet bahçesine dönmenin bir yolu olduğunu düşünerek ona daha da bağımlı hale gelirsiniz.

Şimdi bu manipölasyon herkes üzerinde çalışmaz. Manipölatör bunu dener ama bu genellikle duygusal olarak zayıf ya da zayıf bir dönemde olan, kadın erkek ilişkilerinde tecrübesiz veya başarısız, ya da bu tür manipölasyonlardan bihaber insanlar üzerinde çalışır.

Ama aşk bombardımanı sürecine bir girerseniz ve buna dur demezseniz, süreç sonunda duygusal olarak zayıf, özgüvensiz, kendisinden sürekli şüphe eden ve sevmeye layık olmayan biri gibi hissetmeye başlarsınız. Toplumda maalesef sadece ilişki içindeki fiziksel şiddetten konuşuyoruz ve bu tür psikolojik şiddet şekillerini tartışmıyoruz. Bunlar da aslında ciddi şiddet eylemleri. İnsanların çoğu bu tür manipölasyonların farkında bile değiller. Toplumda konuşulmasa bile sizin bu manipölasyonları bilmeniz, bu manipölasyonların ağına düşmemenizin veya düşerseniz içinden hemen çıkmanızın ön koşulu. Bu tür manipölasyonlara yeterince maruz kalırsanız, en güçlü durumda bile başlasanız o kuyuya düşersiniz.

Bu siteyi okuyorsanız hele, bunları kesinlikle bilmeniz lazım. Zira eğer kadın erkek ilişkileri konusunda sıfır çekmekten belli bir başarıya evriliyorsanız, toplumda sayıları az olsa da, manipölatörlerin eline düşme riskiniz çok daha yüksek. Zira manipölatörler sayıca az olsalar da, en ön sıradadırlar ve normal kadınlara göre çok daha pırıltılıdırlar. Tecrübeli bir erkek, bu kızların neden böyle aşırı pırıltılı, “kusursuz”, ilgili ve neredeyse tapar durumda olduğunu sezer ya da en azından bunlardan şüphe duyar. Yılların açlığından çıkmakta olan bir erkek ise bu insanları, [yeni fişten çekilmenin önünde açtığı dünyanın olağan bir nimeti olarak görür](#). Pırıltıdan gözleri kamaşır ve bir arka sırada olan, aslında beraber olmaları gereken normal kızları görmezden gelirler. Normal bir kız, manipölatöre göre çok daha yavaştır, daha az ilgi ve sevgi gösterirler. Olması gerektiği gibi yavaş yavaş ısınırlar. Daha az derken ilgi ve sevgileri çok olabilir ama manipölatörün aşırı ilgi ve sevgisine göre azdır.

[Bana danışanların](#) önemli bir kısmı beni [eski sevgili](#) konusunda arıyorlar. Bunların önemli bir kısmında da, aşk bombardımanı gibi manipölatif eski sevgililer görüyorum. Böyle bir eski sevgiliniz varsa, o eski sevgiliyi geri döndürmeye çalışmayın. O eski sevgiliden kaçın. Kimin

bitirdiği önemli değil, bitmiş olması önemli ve iyi. Manipülasyon nedenli bağımlılığınız yüzünden acı çekiyorsunuz biliyorum ama manipülasyon varsa, ne olursa olsun o kişiyle bir daha birlikte olmayın. Böyle bir ilişkide iseniz, bu ilişkiyi düzeltmekten ziyade, bu ilişkiden çıkmanız gerekiyor.

Aşk bombardımanı yapan kişi, karşısındakinin bağılılığı ile yetinmiyor ve onu bağımlı hale getirmeye çalışıyor. Fail burada kurbanı sinsi ve kurnaz bir şekilde manipüle ediyor. Aşk beyanları, göklere çıkarmalar, ilgiye boğmalar ama bir yandan da mesela kurbanı izole etmek gibi şeylerle uğraşıyor.

Peki bir insan böyle şeyleri neden yapar ki? Bunun narsizm ile ilgisi var. Narsizm, güvensizliğin maskesidir. Bu rahatsızlığın pençesinde olan insanlar, çaresizce, sürekli olarak onaylanma ve hayranlık ihtiyacı duyarlar. Bu insanlar normal ilişkilerdeki bağlılık ve güven ile yetinemezler. Bağımlılığa ve tam boyun eğmeye ihtiyaç duyarlar. Karşılanması mümkün olmayan ihtiyaçları, kurbanları bağımlı olsa ve boyun eğse bile karşılanamayacağından, sonunda ya birden terk edip yeni hedeflere yönelirler, ya da ilişkide kalıp kurbanlarına saldırırlar.

Bu tür narsist, manipülatif insanlar kurtarılabilir mi sorusunu çok alıyorum. Tahmin edersiniz ki bu soru, aslında bağımlılığını doyurmak için bağımlılık odağına yakın olmak isteyen insanların bahanesi. Ama diyelim ki soruyu soran bunu tamamen iyi niyetinden soruyor. Bu insanları kurtarmaya çalışmak tehlikeli, yıpratıcı ve çoğunlukla da nafile bir çabadır. AMA daha önemlisi, o kişiyi sizin kurtarmanızın çok zor olmasının yanında, sizin varlığınız o kişinin kurtulmasına engeldir. Eğer manipülatif, narsist, BPD, vs. bir insana yardım etmek istiyorsanız, onların bu manipülasyonlarının sonuçlarını yaşamalarını sağlayın yani o insanı terk edin. Ancak böyle bir tokat, o insanın kendisini sorgulamasına neden olur. O insanın hayatında kalıp o insanın davranışlarını ödüllendirirseniz, bu şekilde hastalıklı davranmaya teşvik edersiniz. Bu kadar hasta insanları kurtarmak sizin işiniz değil. Siz veya bir yakınınız eğer böyle manipülatif bir ilişki içindeyse, yapılabilecek en iyi şey – her iki taraf açısından da – bu ilişkiye son vermektir. İlişkinin kaybı ile gelen tokat hem bağımlı tarafın, hem de manipülatif tarafın ihtiyacı olan acı ilaçtır.

Burada erkeklerin ekstra problemi, [kurtarıcı planı](#). Erkeklerde doğal olarak bulunan kadını koruma içgüdüsünü manipüle edebilen bir kadın, o erkek güçlü bile olsa onu pençesine alabilir. Doğal, içgüdüsel koruma içgüdünüzün seçici olduğunu, her kadına değil sizi hak eden kadına yönelecek bir şey olduğunu unutmamalısınız. Çarpıtılmış kurtarıcı planının, doğal koruma içgüdüsünden farkı budur. Koruma içgüdüsü hak edilmelidir, sürekli olarak kazanılmalıdır. Kurtarıcı planı ise bir kadına sadece varolduğu ve zor durumda olduğu için yönelir. Ve biliyorsunuz, ardında yatan temel etken, alışveriş seksidir.

Zehirli ilişkiler konusunda daha fazla ayrıntı için Bu yazı, [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabımıza bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 12, 2021](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Manipülasyon](#), [Narsist Kişilik Bozukluğu](#), [Narsizm](#), [Psikoloji](#) 41 Comments on [Aşk bombardımanı \(love bombing\) nedir?](#)

Ghosting nedir, ghosting neden yapılır ve ghosting'e nasıl tepki gösterilir?

Ghosting, hemen hemen tamamen ilişkiler bağlamında bahsedilen bir kavram. Ghost İngilizce hayalet demek ve Türkçe'ye hayalet olmak diye çevrilebilir ama Türkçe'de bunun karşılığı daha çok **buhar olup uçmak**, yok olmak. Anlamı şu:

Bir kişi ile tüm bağlantıyı aniden, hiçbir açıklama yapmadan ya da sebep göstermeden kesmek ve ilişki kesilen kişinin tüm ulaşma çabalarını görmezden gelmek demek.

Bir kişi size ghosting uyguladığında, birden buhar olur uçar. Hiçbir mesajınıza, aramanıza cevap vermez. Sizinle iletişimi keseceğine dair hiçbir şey söylemez. Neden ortadan kaybolduğuna dair hiçbir sebep göstermez ve çoğu durumda bunun nedenini siz de bilmezsiniz. Yani mesela biri ile kavga edip ağır hakaret ederseniz, o kişi sizinle tüm iletişimi yine sebep göstermeden, tamamen kesebilir ve ona hiçbir şekilde ulaşamayabilirsiniz. Ama neden iletişimi kestiğini bilirsiniz o nedenle bu tam olarak ghosting değildir. Ya da biri sizden ayrıldığında salya sümük peşinden koşar, yapışsınız ve birden engeller, ortadan kaybolur. Bu da ghosting değil.

Ghosting 2000'lerin başında popüler olan bir kelime. 2000'lerin ortalarından itibaren sosyal medya ve [online çöpçatan uygulamalarının](#) artışı ile beraber, ghosting de hızla arttı ve sıklıkla kullanılan bir kelime olmaya başladı.

Ghosting aile, iş, arkadaşlık yaşamında da yapılan bir şey ama genellikle ilişkiler bağlamında ortaya çıkıyor ve biz de bugün ilişkiler bağlamında konuşacağız.

Ghosting oldukça sinir bozucu bir şey ve genellikle ghosting uygulanan kişinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkisi var. Buna rağmen ghosting yapan kişi, karşısındakinin bu şekilde ortadan kaybolması hakkında ne hissedeceğini pek düşünmüyor ve bazı ruh sağlığı uzmanları, ghosting'i pasif agresif bir duygusal şiddet ve zalimlik olarak tanımlıyorlar.

Peki ghosting neden olur? Eğer ghosting'e uğrarsanız ne yapmalısınız?

Ghosting'in temel nedeni, uygulayanın yetişkin, [duygusal olarak güçlü](#) ve yeterli kişisel ahlaka sahip biri gibi davranmak yerine (ki genellikle böyle biri değildir), duygusal olarak

rahatsız bir durumdan kaçınmak için ortadan kaybolmasıdır. Buzzfeed araştırmasına göre, ghosting yapanların %85'i, karşı tarafa o kadar da ilgili değilmiş. %65'i, ghosting uyguladıkları kişinin kendilerini rahatsız eden bir şey yaptığını belirtmiş. Sadece %25'i, karşısındakine kızgın olduğunu belirtmiş.

Ghosting'ın 2000'lerin ortalarından itibaren artmasının temel nedeni, artık ilişkilerin artan oranda sanal ortamda başlayıp devam etmesi. Ortak sosyal ortamları olmayan insanların, ghosting yapabilme imkanları var zira hem karşılarındakinin kendilerine ulaşma imkanı kısıtlı hem de bu yaptıklarının bilinip ayıplanacağı bir sosyal çevre içinde değiller.

Örneğin klinik psikolog Ramani Durvasula bu konuda şöyle diyor: “Ghosting gittikçe yaygınlaşıyor zira yapması çok kolay hale geliyor. Sosyal medya ve teknoloji, kolayca başınızdan savabileceğiniz ilişkilere girmenize olanak sağlıyor. Oturup neyin neden olduğunu açıklayacağınıza, ortadan kaybolmayı tercih edebiliyorsunuz”

Ghosting uygulayan insanlar genellikle ben merkezci, [manipülatif](#) ve duygusal olarak zayıf insanlar. Ama ghosting yaygınlaştıkça, insanlar bunu umursamamaya başlıyorlar ve bu nedenle kendileri de yapmaya başlayabiliyor. Nadiren olsa da ghosting kişinin depresyona girmesi, madde bağımlılığı gibi bir alışkanlığa gömülmesi veya başına gerçekten bir şey gelmesi sonucu oluyor.

Benim en çok gördüğüm ghosting senaryolarından bahsedeyim. Bunlar üzerinden ghosting'ın neden olduğuna ve buna karşı ne yapılması gerektiğine bakalım.

En çok karşılaştığım ghosting, sanal ya da gerçekte tanışan ve farklı sosyal çevrelerde olan iki insanın henüz flört aşamasındayken oluyor. Bir taraf birden bire ortadan kayboluyor. Bu birçok durumda ikili arasındaki flört, ortada bırakılan tarafından “iyi gidiyordu” şeklinde tanımlanırken oluyor.

Bu tür ghosting'ın en çok rastlanan sebebi, kişilerin artık birden fazla kişiyle aynı anda flört etmesi. Bu şekilde birden fazla kişiyle flört eden kişi, bu flörtlerden biri ile ilerlediğinde, diğerleri ile artık görüşmek istemiyor. Şimdi çıkıp da “ben başkasıyla görüşüyorum” diye açıklama da yapmak istemediğinden, ghosting yapıyor.

Bu şekilde yeni tanıştığınız kişi birden ortadan kayboluyorsa, büyük ihtimalle üçüncü bir şahıs vardır. Size tavsiyem bunun böyle olduğunu varsayın ve o kişiye ulaşmaya, neden ortadan kaybolduğunu öğrenmeye çalışmayın. %85 ihtimalle zaten size o kadar da ilgili değildi, böyle birinin neden peşinde koşacaksınız?

Bu en çok, sanal tanışan ve [haftalarca ya da aylarca buluşmadan yazışan](#) insanların başına geliyor. Bir kişi ile sanal da olsa tanıştıktan sonra ona buluşmadan fazla duygusal yatırım

yapmayın ve sanal “ilişki” şeklinde devam etmeyin. Maksimum 2-4 hafta içinde buluşun, buluşmayacaksanız daha da ilerlemeyin.

Günümüzde maalesef insanlar mesajla, aramayla ilişki başlar, gelişir ve olgunlaşır sanıyorlar ve karşılıklı ile aralarında gerçek bir temas olmamasının, ilişki dedikleri şeyi ne kadar zayıf yaptığını göremiyorlar. Böyle bir “ilişki” içindeyseniz, karşınızdaki gerçek biri ile karşılaştığı anda, o gerçek kişi size göre çok daha avantajlı durumda. Bu tür ilişkilerden uzak durarak kendinizi ghosting gibi saçmalıklardan koruyabilirsiniz.

Yine bu tür daha çok sanal flörtlerde ghosting’in bir nedeni de kişinin gerçek yaşamının artık flörtlere izin vermemesi. Karşınızdaki kişi mesela evli olabilir, sevgilisi olabilir. İşsiz güçsüz biri iken kendini kariyerli tanıtmış olabilir. Ya da sadece bir dönem canı sıkındı ve sizinle görüşmek iyi geldi. Ama şimdi değil ve sizinle görüşmesine gerek yok. Sanal gidelim bir şekilde devam ettiririm diye başlar ama gerçek hayatı artık ortaya çıkma tehlikesi geldiğinde, birden ortadan kaybolabilir. Eşinden ilgi göremeyen ya da arası bozuk olan insanlar, ilgiyi sanal devşirmeye çalışabiliyorlar. Sonra nereye gideceğini düşünmeden ilerliyorlar ve artık gerçek hayatları bunu kaldıramadığı duruma geldiğinde birden ortadan kaybolabiliyorlar.

Aslına bakarsanız, karşınızdaki size neden ghosting yaptı, neden birden ortadan kayboldu, bunu bilmenize gerek yok. Birden ortadan kaybolmak kaba, kabul edilemez bir davranış ve yapan artık kendisini sizinle ciddi bir ilişki adaylığından eler. Bu kişi ile çok isteyen yani eli zayıf taraf (siz) – birden istemeyi bırakan eli güçlü taraf ilişkisine girmeyin. Bu kişiyi hor görün. Kendinize saygılı davranın ve ghosting uygulayan kişiye ulaşmaya çalışmayın. O size gelip sizin peşinizden koşup, size durumu anlatmak için çaba gösterecek. Belki o zaman dinlersiniz. Unutmayın, ghosting sizin eksik ve istenmeyen biri olduğunuzun delili değil, karşınızdakinin düşük karakterli, duygusal olarak zayıf bir zavallı olduğunun delili. Biri sizi istemeyebilir ama normal bir insan bunu size kibarca söyler. Sizin bunu kabul edip bir daha ona ulaşmamanız lazım ama eğer hata yapıp onunla görüşmeye çalışırsanız, başta buna tolerans gösterir. En azından beni arama der. Ghosting’de karşınızda böyle biri yok. Aşağı biri var. Böyle aşağı biri karşısında kendinizi aşağılamayın.

Bir de tabii şu “kapanış” yapma duygusu var. “Bir kere görüşsek ve yüzüme söylese de bitirsek istiyorum”. Bunu istiyor olabilirsiniz ama ghosting durumunda bunun çok az faydası var. Ghosting’e verebileceğiniz en iyi cevap, ortadan kaybolan için artık ortadan kaybolmuş olmak.

Ghosting yapan kişiye ulaşarak onu utandırmaya da çalışmayın. Ulaşıp ona nasıl aşağılık biri olduğunu söyleyerek içiniz rahatlayacak sanıyorsanız yanılıyorsunuz. Zira bu insanlar kendi hareketlerinin sorumluluğunu alamayan, duygusal olarak az gelişmiş insanlar. Dediklerinizin üzerlerinde pek bir etkisi olmayacak. Ama böyle bir insanın peşinde koşup sonra onun sizi hiç takmadığını görmek sizi yaralar. Yapmayın. Eğer ghostinge uğradığınızı düşünüyorsanız, ghosting ile cevap verin. Ulaşmaya çalışarak değil.

Fakat siz bunu yapamıyorsunuz. Haftalardır mesajlaşıyorduk, sevgili gibiydik, aramızdaki şey yalan mıydı diye kendinizi yiyip bitiriyorsunuz. Aranızda muhtemelen gerçek bir şey vardı ama (a) ya siz buna ondan çok daha fazla düştünüz, (b) ya karşınızdaki insan yalandı ya da (c) karşınızdaki insan daha fazla istediği biriyle devam etti.

Sizin hatanız çoğunlukla, uzun mesajlaşma / arama periyodları ile tatmin olmanız ve yüzünü pek fazla görmediğiniz insana büyük duygusal yatırım yapmanız. Karşınızdakinin ghosting uygulaması için belli bir karakter düşüklüğüne de sahip olması lazım ama sizin kontrol edebileceğiniz şey şu:

Bir kişi ile sanal olarak tanıştınız diyelim. Ya da gerçekte tanıştınız ama ortak bir çevreniz yok. Sadece telefon ya da instagram aldınız. Sanal görüşme periyodunu uzun tutmayın. Devamının gelip gelmeyeceğini bilmediğiniz birine füzuli zaman harcayıp bağlanmayın. 2-3 hafta içerisinde görüşün, konuşun, gerçekten olur mu olmaz mı kafanızda netleştirin. Görüşemeyeceğiniz kişiye kafanızda yatırım yapıp sonra o yatırım çökünce yıkılmayın.

Bir kişinin dediklerine değil yaptıklarına bakın. Özellikle duygusal olarak kötü zamanda iseniz, bu konuda kafanızı kuma gömmek, az ihtimalli bir hayali yaşatmayı, karşınızdaki bariz gerçeklikle yüzleşmeye tercih edebiliyorsunuz.

Seni özlüyorum, görmek istiyorum, bu sefer görüşeceğiz, vs .. vs .. diyor ama 2 aydır görüşemiyor musunuz? Sizin sonuç çıkaracağınız şey, istemenize rağmen görüşemiyor olmanız, seni özlüyorum, görmeyi çok istiyorum palavraları değil.

Şimdi ghosting'ın çoğunlukla olmasa da sıklıkla karşılaştığım bir nedeni daha var. Ghosting'e uğrayan kişi, aslında bunu hak edecek bir şey yapmış oluyor ama bunun farkında bile değil. Özellikle de karşısındaki sinirlendiğini, yaptığı şeyin hoş olmadığını söylemek yerine birden iletişimi kesiyorsa. Fakat bu genellikle flörtün ilk haftalarında, iki taraf birbirine o kadar düşkün değilken oluyor. Burada ghosting yapan taraf, sinirlense bile, karşısındakini pek önemsemediğinden ona açıklama yapmak bile istemiyor. Bu durumda karşılıklı olarak hatalısınız. Ama yine de hatanızı kabul ettikten sonra ghosting yapanın peşinden koşmayın. Eğer engelli değilseniz bunu kabul eden bir mesaj atın, kendisini üzdüğünüz için üzgün olduğunuzu söyleyin, görüşmek istiyorsanız bunu belirtin ve o sizi arayana kadar onunla iletişimi kesin.

Hayalet olan insanın sonra birden yeniden ulaşmasını da ele alalım. Bu olabiliyor. Şimdi birkaç gün değil haftalarca ortadan kaybolmuş insanı, yoğun bakımdaydım ya da uzaylılar kaçırdı gibi “mantıklı” açıklamaları yoksa hayatınıza yeniden almayın. Hadi alacaksınız diyelim, en fazla eğlencelik alın. Ciddi bir şey düşünmeyin. Kendisi o hakkını kaybetti.

Çok yaygın olmasa da, gerçek, fiziksel bir ilişki içindeyken ghosting uygulayanlarla karşılaştım. Bu en kötüsü. Gerçi bunlardan birkaçı benim de tavsiye ettiğim bir şeydi. [Eğer sevgilinizin sizi aldattığını gördüyseniz](#) ve bundan eminseniz, ondan açıklama talep etmek ya da “bana bunu nasıl yaptın” diye hesap sormak yerine onu hayatınızdan çıkarın ve size ulaşma çalışmalarını görmezden gelin tavsiyesi veriyorum. Aldatmanın bahanesi, haklı nedeni yok çünkü. Bu şekilde ghosting bence haklı ve eğer sevgiliniz ghosting yaptı ve siz de onu aldatıyorsanız, bunu öğrenmiş olabileceğini unutmayın.

Eğer bu yoksa, karşınızdaki kötü bir şey yapmıştır muhtemelen. Bu zor bir durum ama eğer sağlık nedenleriyle ya da kaçırılma gibi kriminal nedenler olmadığına eminseniz bırakın ve aramayın. Neden diye sormayın. Bu durumda da ghosting yapanı hayatınızdan çıkarın.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 7, 2021](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Psikoloji](#) 188 Comments on Ghosting nedir, ghosting neden yapılır ve ghosting’e nasıl tepki gösterilir?

Gaslighting nedir?

Gaslighting, Türkçe’de henüz karşılığı olmayan yeni (2015’ten beridir) popüler olmuş bir kavram. İkili ilişkilerde tarafın diğerine psikolojik şiddet uyguladığı bir manipülasyon çeşidi.

Burada zorba olan taraf, kurbanının kendi gerçekliğini ve akıl sağlığını sorgulamasını sağlayacak şekilde ona manipülasyon uyguluyor. Bunun sonucunda da kurban duygusal olarak zayıf bir kişilik ise, kendi gerçekliğinde değil de karşısındakinin gerçekliğinde yaşamaya başlıyor.

Peki gaslight (gaz lambası) ne alaka? Terim 1944 tarihli, Gaslight adlı filminden geliyor. Filmin kendisi 1940 tarihli aynı adlı İngiliz filminin yeniden çevirimi ama kavramı dile kazandıran film 1944 versiyonu.

Film kocası tarafından yavaş yavaş manipüle edilerek deli olduğuna inandırılmaya başlayan bir kadının hikayesi. Kocanın derdi, karısının deli raporu alması ve böylece onun vasisi olarak sahip olduğu değerli varlıklara el koymak. Hikayede koca, gaz lambasının ışığını azar azar kısıyor ve karısı bunu fark ettiğinde ona “lamba ışığının değişmediğini” söyleyerek çıkışıyor. Zamanla kadın, lambanın ışığının kısılmadığını, kendisinde bir sorun olduğunu düşünüyor. Filmde Ingrid Bergman’ın canlandığı kadının, geçmişte büyük bir travma yaşamış olduğunu ve bu nedenle zaten belli psikolojik zayıflıkları olduğunu da ekleyelim.

Filmin adı buradan geliyor ki bu ad sonrasında bugün ele alacağımız manipölasyona da isim veriyor.

Bu kavram o zamandan beridir var ama 2015 yılından itibaren daha yaygın kullanılmaya başlanmış. Nedeni de sanırım gaslighting manipölasyonlarının artması. Peki gaslighting neden artıyor? Artıyor zira artabiliyor. Artık sosyal medya ve online uygulamalar sayesinde çevremizle hiç alakası olmayan kişilerle tanışıp sevgili oluyoruz. Sosyal medya insanları gerçek hayatta daha fazla izole ediyor. İzolasyon, duygusal çöl yaratıyor ve bunu dolduran insanlara bağımlı hale gelebiliyoruz. Bütün bunker da insanları, yakın sosyal çevre kontrolünden uzakta manipüle edilmeye açık hale getiriyor.

Gaslighting, genellikle romantik ilişkiler bağlamında kullanılan bir kelime ama aile, iş ve arkadaş çevresinde de örneklerini görmek mümkün. Bu, toksik insanların, karşısındaki insan üzerinde güç elde etmek üzere, onları manipüle ettikleri, sinsi ve oldukça kötü niyetli bir manipölasyon şekli.

Gaslighting, kişinin kendi gerçekliğini sorgulaması için yapılan ve amacının da kişinin kendi gerçekliğinden vazgeçerek, karşısındakinin etkisi altına girmesi olan bir manipölasyon.

Yalan

Gaslighting yapan insanlar, iflah olmaz, hastalık derecesinde yalancı insanlardır. Bu insanların yalanını kanıtıyla yakalasanız bile, yalan söylediklerini inkar ederler. Zaten normal biri ile gaslighting yapan biri arasındaki farkı böyle anlayabilirsiniz. Normal bir insan, yalanı ortaya çıktığında utanır, özür diler ya da belki sinirlenir ama yalanını inkar etmez. Hasta ruhlu manipölator ise yalan söylediğini ısrarla inkar eder. “Sen bunu uyduruyorsun, öyle bir şey yok” derler.

İtibarsızlaştırma

Gaslight yöntemlerinden biri de, zorbanın sizinle ilgili gizlice dedikodu yayması. Kişi, diğerlerine sizin için endişelendiğini söyleyerek alttan alta sizin ruh sağlığınızın yerinde olmadığını fikrini yayar. Maalesef bu insanlar bazen çok zeki olabilirler ve bu şekilde herkesi sizin aleyhinize çevirebilirler.

Bunun tam tersine, zorba kişi sizin için endişelendiği, sizin yanınızda olduğu maskesi ile, diğerlerinin sizin hakkınızda kötü şeyler düşündüğünü veya söylediğini iddia eder ve sizi diğer insanlara düşman eder.

Dikkat Dağıtma

Gaslight huyu olan kişiye bir şey sorduğunuzda ya da yaptıkları bir şey konusunda ona hesap sorduğunuzda, size karşı soru veya hesap sorarak konuyu değiştirmeye çalışır. Bu, ilişkilerde insanların ara sıra yaptığı bir şeydir ama gaslight şeklinde, kurban zamanla olan şeyler konusunda ağzını açamamaya başlar zira suçlunun kendisi olduğunu düşünmeye başlar.

Düşüncelerinizi ve hislerinizi hor görme

Gaslight manipülatörü, sizin düşünce ve duygularınızı küçümseyerek sizin üzerinizde güç elde etmeye çalışır. “Çok alıngansın”, “aşırı tepki gösteriyorsun”, “sesini yükseltme” (sesinizi yükselttiğiniz yoktur) gibi sözleri çok kullanır. Sizin düşüncelerinizi ve duygularınızı hor görür, bunları dile getirdiğinizde sizi dinlemez veya sizi değişik şeylerle suçlar. Burada amaç, sizin kendi duygu ve düşüncelerinizden şüphe etmenizdir.

Suçu size atma

Bir kişiyle her tartışmanızda, suçlu olmadığınıza emin olmanıza rağmen sonunda suç siz mi oluyorsunuz? Onun yaptığı şeylerin sizi nasıl etkilediğini her tartıştığınızda bile sonunda bu davranışlara sebep siz mi oluyorsunuz? Zaman içinde, eğer bir şekilde doğru davranırsanız, karşınızdakinin size daha iyi davranacağına, o ne olduğu belli olmayan davranış şekillerini bulduğunuzda, ilişkinizin sorunsuz devam edeceğine inanmaya mı başladınız? Ya da artık o ne yaparsa yapsın asıl sorunun kendinizde olduğunu düşünmeye mi başladınız? Tebrikler.

Muhtemelen gaslighting manipülatörü bir arıza ile berabersiniz.

Örneğin manipülatör, sürekli olarak kurbanı ile ince ince dalga geçebilir ama bunu sürekli inkar eder. Kişiyi “alınan” olmakla suçlar. Kurbanı bu suçlamalar karşısında sinerse, zaman içerisinde dalga geçmeler azar azar artarak hakarete dönüşür. Öyle bir zaman gelir ki, kurban ağır hakaret görse bile kötü hissetmesinin kendi suçu olduğunu sanmaya başlar.

İnkâr

Manipülatörler, herhangi bir hatalarını kabul etmemekle meşhurdurlar. Kendi kötü tercihlerinin sorumluluğunu almak istemezler. Doğru kurbanı bulduklarında, o kurbanı istediklerini yapmaya ama bunları tamamen inkar etmeye başlarlar ve zamanla kurban kendisini önemsiz hissetmeye başlarlar. Bu tür bir manipülasyona izin veren kurban, sonradan terk ederek ya da edilerek manipülatörden kurtulsa bile, uzun süre boyunca iyileşemez.

Tarihi yeniden yazmak

Manipölör kişi, geçmişte olan olayları sürekli olarak kendi lehine olacak şekilde değiştirir. Dediği şeyleri ya da sizin dediklerinizi değiştirir ve siz bu konuda kendisine karşı çıktığınızda sizi yalan söylemekle, hatırlamamakla ve hatta bunamakla suçlar.

Gaslighting yapıldığını nasıl anlarsınız?

Gaslighting yapan biriyle beraberseniz, bunu hızlıca tespit edip, kişiyi hayatınızdan çıkarmanız önemli. Zira bir kere gaslighting sarmalına girerseniz, ne olduğunu anlamadan dipsiz bir kuyuya yuvarlanabilirsiniz. Karşınızdaki kişi size gaslighting uygular zira sizi kullanmak ister. Narsizm gibi aşağılık kompleksi ile kendi gerçek kişiliğini saklamaya çalışanlar, sosyopatlar, sınırda kişilik bozukluğu gibi aşırı terk edilme korkusu olan insanlar, ilişkilerinde karşılarındaki kişiyi gszleştirmeye çalışarak ilişki yürütme stratejisi güderler. Bu insanların amacı, sizi ona bağımlı hale getirmek ve böylece onun ne olduğunu anlasanız bile onu terk edemeyecek olmanızdır. Ama tabii kendisi isterse sizi terk edebilir.

Gaslighting en iyi sizdeki belirtileri ile anlaşılır:

Sürekli zr dilemek zorunda kalıyor musunuz?

İlişkide olduğunuz kişi size bariz kötü davranıyor ama siz bunun yapmanız gereken ama ne olduğunu bilmediğiniz mucize davranışlarla düzeleceğine mi inanıyorsunuz? Devamlı yeterince iyi bir insan, iyi bir sevgili, iyi bir arkadaş olup olmadığınızı sorguluyor musunuz? Ne yaparsanız yapın yeterince iyi olmadığını, hatta hep kötü yapıyor olduğunuz hissine kapılıyor musunuz?

Yalnızlaşmaya mı başladınız? İlişkinizle beraber ailenizden, arkadaşlarınızdan, sosyal çevrenizden koptunuz mu? Ve bunu karşınızdaki kişinin özellikle yaptığını hissediyor musunuz?

Her tartışmada suçlu siz misiniz? Artık tartışma çıkmasın, suçlu çıkmayın diye, size ne yapılırsa yapılsın ağzınızı aamıyor musunuz? Durumu kurtarmak, anlık huzur bulmak için yalan söylediğiniz oluyor mu? Hır çıkmasın diye sustuğunuz, doğruluğunuzu savunacak, savaşacak gücü bile bulamadığınız oluyor mu?

İlişkiden önce normal biri olduğunuz konusunda bir şüpheniz yok iken, bu ilişki ile kendini sorgulayan, bunalımlı, kafası karma karışık, geleceğe umutla bakamayan, olduğu şey konusunda hayal kırıklığına uğramış biri mi oldunuz?

İlişkiden önce böyle değilken, ilişki sürecince kararlar alamayan, ie kapanık biri mi oldunuz?

Bazı gaslighting örnekleri:

Sevgiliniz defalarca belli bir olaydan veya söylemden kırıldığınızı anlatmanıza rağmen sizi üzüp kırıdıktan sonra “çok abartıyorsun, fazla dramatiksin” diyor.

Partneriniz size hakaret ettikten sonra “hep sen beni sinirlendirip bu hale getiriyorsun” diyor.

Suçlanacak çok şeyi olmasına rağmen “hep beni suçluyorsun, sanki sen suçsuzsun” diyor.

Sizi üzüp, ağlatıp, kırıp “sen histeriksin, başkaları görse bu halini bana acırdı, senin deli olduğunu düşündürdü” diyor.

Sizin için çok önemli olmasına rağmen bir konu için “bir daha bu saçmalığı dinlemeyeceğim” diyip, sizi söyledikleriniz veya inandıklarınızın saçmalık olduğuna inandırmaya çalışıyor.

Emin olduğunuz bir hatıra konusunda “hayır sen yanlış hatırlıyorsun” diyor.

“Hep negatifsin”, “çok kötümserdin”, “daha önce de kız/erkek arkadaşlarım oldu, hiç biri senin gibi değil” diyerek inanç, his ve fikirleriniz konusunda sizi şüpheye düşürmeye çalışıyor.

Sürekli dalga geçip, daha sonrasında çok alıngan olmakla suçluyor. Bu hareket sürekli tekrarlandıkça aşağılanmayı kabullenmeye, kötü hissettiğinizde “sadece espri yapıyor, ciddiye almamam gerek” demeye başlıyorsunuz.

Gaslighting ile nasıl başa çıkılır?

Bu tür manipülatörler, herkesi ağlarına alamazlar. Böyle bir manipülasyonun uygulanabilmesi için, kurbanın buna açık olması lazımdır. Yine de kendinizi suçlamadan önce, bu manipülatörü hayatınızdan atmanız lazım.

Eğer uzun süredir bu tür manipülasyona uğradıysanız, bu sizin için çok zor. Zira manipülasyon zaten sizi ona bağımlı yapmak için yapıyor ve uzun süre buna maruz kalırsanız, ona bağımlı olduğunuzu sanıyorsunuz.

Ama ona bağımlı hale gelmeye başladıysanız ve bunun gaslighting sonucu olduğundan şüpheleniyorsanız, bu insanı hemen terk etmeniz lazım. Aslına bakarsanız, bir ilişkide, ilişki öncesine göre daha zayıf bir insan haline geldiyseniz, o ilişkiyi terk etmeniz lazım.

Ama burada sorun yaratan bir şey daha var muhtemelen: **Aşk bombardımanı**.

Bu tür ruh hastaları, kurbanlarını ellerinde tutmak için ilişkinin başında sevgililerini aşk bombardımanına tutarlar. Hiç böyle sevilmemişsinizdir. Seks inanılmazdır. Daha önce ilişkileriniz olsa bile böylesi hiç olmamıştır. Aylar süren bir cennette yaşarsınız. Sonra ... BAM! O cennet cehenneme döner ama suçlusu sizsinizdir ve ilişkiden de kopamazsınız zira içinizde hep bir o cennete geri dönme ümidi vardır. O cennetten cehenneme dönmenizin suçlusunun siz olduğunuz fikri gibi, o cennete dönebilecek olma ümidi de sizin kafanıza, manipülatör tarafından yerleştirilmiştir maalesef. Ve yine maalesef, tüm o aşk bombardımanı, manipülatör tarafından sizi ona bağımlı hale getirmek için yapılmış bir dizi manipülasyondur.

Size tavsiyem, tarafsız üçüncü tarafların fikrini almanız. Ailenizden, arkadaşlarınızdan uzaklaştıysanız, ya da bunu onlarla paylaşmaya utanıyorsanız, psikoloğa gidin, [bizim gibi danışmanlık](#) veren yerlere başvurun ya da bunlara paranız yoksa burada ya da başka forumlarda yazın ve tavsiye isteyin.

Yazıyı şu ağır gaslighting vakası ile bitirelim ve kişinin derdini bir forumda paylaşması ile nasıl da kurtulduğuna bakalım. Buradaki hikaye ağır ruh hastası sevgili içeriyor. Gaslighting her zaman bu kadar ağır olmayabilir ama nerelere gidebildiğini görmek açısından bu hikayeyi paylaşalım:

“3 hafta önce erkek arkadaşım ile aynı evde yaşamaya başladık. Bu süreç içerisinde daha önce hiç olmayan bir problem baş göstermeye başladı. Olayı kafamdan kurguluyor olabilirim, ancak o bize taşındığından beri evdeki eşyalar sürekli kaybolup bir gün sonra yeniden ortaya çıkıyorlar. Bahsettiğim durum anahtar kaybedip başka bir yerde bulmak gibi bir şey değil. Özellikle olmaları gereken yerlerde aradığım ve bulamadığım eşyaları, bir gün sonra tam olarak o baktığım yerlerde buluyorum.

Örneğin her sabah işe giderken yanımda bir tane çikolata götürürüm. Bu çikolata paketlerini hep aynı yere koyuyorum. Bir sabah uyandığımda çikolata paketlerinin yerinde yeller estiğini gördüm. Sevgilime sorduğumda bilmediğini söyledi. Akşam eve döndüğümde manzarayı tahmin edin! Evet, çikolatalar tekrar olması gereken yerlerine dönmüştü. Sevgilim bu konuda “belki sabah görmemişsinizdir” dedi. Dikkatinizi çekerim, burada bahsettiğimiz şey toplamda tam 12 paket çikolata, nasıl görmemiş olabilirim ki?”

Başlarda ilginç bir espri anlayışı olduğunu düşünmüş ve bunu yüzüne söylemiştim. Ancak ne demek istediğimi anlamadığını söyledi ve oldukça sert şekilde tepki verdi. Durum böyle olunca ben de geri adım atmak zorunda kaldım. Sanırım böyle saçma bir işe kalkışma ihtimali, tüm bunların benim yanılgılarım sonucunda meydana geldiği fikrinden daha olası geldi. Fakat zamanla iyice sinirlerim bozulmaya başlamıştı. İş için gerekli olan bir evrağı koyduğum yerde bulamamak, ve sonra tam o yerde ortaya çıkması çok keyfimi kaçırıyordu.

Ne yapacağımı bilmiyorum, durumla ilgili hiçbir fikrim yok. Delirmediğime eminim, ancak mantıklı bir açıklama da bulamıyorum. Sevgilime ne zaman konuyu açsam gerginlik yaratmaya çalıştığımı söylüyor. Lütfen bana yardım edin...”

Kişi durumu internette paylaşıyor ve olay ortaya çıkıyor:

“Yardımlarınız için hepinize teşekkürler. Son gelişmeleri özet geçiyorum. Böyle bir manipülasyon yönteminin varlığından haberdar edilince hemen gizli kamera siparişi verdim.

Kameralar gelene kadar başımızdan bir olay daha geçti. Bir kitap aldığımı ve ertesi gün babama vereceğimi söyledim, masanın üzerine bıraktım. Ertesi sabah tam da beklediğim gibi kitap ortadan yok olmuştu. Hiçbir tepki vermedim, bunun üzerine sevgilim garip davranışlar sergiledi. Kitabı hatırlatmaya çalıştı, ancak sürekli “ne kitabı” diye sordum ve siniri bozuldu. Akşam eve geldiğimdeyse kitap tekrar yerli yerindeydi, ama yine hiç tepki vermedim. En sonunda kendisi “aa bak, kitap buradaymış işte” dedi. “O kitaptan mı bahsediyordun ya, tamamdır teşekkürler” diyerek geçiştirdim. Gecenin kalanında oldukça gergin davrandı.

Kameralar geldikten sonra gerçek tamamen ortaya çıktı, Gerçekten de eşyaların yerini değiştirenin o olduğunu gördüm. Daha sonrasında evime arkadaşımın geleceğini ve bir süre kalacağını, bu yüzden ayrılması gerektiğini söyledim. Gittikten bir iki gün sonra da telefonda ayrılık konuşması yaparak ayrıldım. Biliyorum, bu olabilecek en iyi son değil. onunla yüzleşebilirdim de. Yine de bundan kaçındım ve olabilecek en sorunsuz ve hızlı şekilde kurtulmaya çalıştım. Hala neden böyle bir şey yaptığını bilmiyorum, ama benim hikayem de böyle.”

Month: December 2021

Kendi vücut geliştirme tecrübelerim | Bir noktada tıkanırsan bunları dene

Bu yazıda tamamen kendi vücut geliştirme / fitness tecrübelerime bağlı tavsiyeler vereceğim.

Yani “bende bunlar işi yaradı, sende de yarayabilir” gibi bir mantıkla bu yazıyı kaleme alıyorum. Vereceğim tavsiyeler fitness’ı seven ve bu işe belli bir bütçe ayırmış kişilere yönelik olacak. O yüzden şu besinlerden şu kadar yemelisin ya da bu sistemle çalışmalısın gibi şeyler beklemeyin □ Şimdi gelelim bana faydası çok olan tavsiyelerime.

Tavsiye 1: “Bir antrenöre ihtiyacın olduğunu bir antrenörle çalışana dek fark etmeyebilirsin”

Bu işi ne kadar iyi bildiğini düşünsen de en azından belli bir dönem için iyi bir antrenörle çalışmanı tavsiye ederim. Belli bir tecrübesi olan insanlar antrenöre soğuk bakıyorlar. Kendi başıma 5-6 senedir antrenman yapıyordum. Youtube’daki neredeyse tüm spor hocalarını tanıyor, onların hazırladıkları içerikleri yoğun şekilde izliyordum. Kısacası neredeyse her şeyi bildiğimi sanıyordum. “Zaten her şey internette var, salondaki antrenörler çömezleri ve

kızları çalıştırmak için varlar” diye düşünüyordum. Ancak böyle bir tecrübe edindikten sonra harcadığım paranın yaptığım en yerini bulan harcamalardan biri olduğunu kanaat getirdim.

Aslında benim zamanında sahip olduğum bu önyargıya insanların da sahip olması çok normal. Bir spor salonuna girdiğinizde antrenör profilinin önemli bir kısmını kızların peşinde dolaşan kişiler olarak görüyoruz. Gittiğim eski spor salonundan bir antrenörden bench presste bana 1 set yardım etmesini istemiştin. Tam bana yardım edecekti ki bir kız ona seslenince beni bırakıp koşa koşa kızın peşinden gitmişti □ Bu biraz uç bir örnek olsa da spor salonlarındaki ciddiyetsiz antrenör profilden dolayı bana bir faydaları olabileceğini düşünmemiştim. Ta ki geldiğim belli bir aşamayı ne yapsam aşamadığımı fark edip, gelişim konusunda bir kısır döngünün içine düştüğüm noktaya kadar.

Böyle bir yardımı gereksiz buluyorsan ve her bilginin internette bedava olarak bulunduğunu düşünüyorsan şöyle düşün: Süper vücudu olan ve yarışmaya hazırlanan kişilerin de birer antrenörü var. Hatta Mr.Olimpia’ların da antrenörleri var. Tamam, bu adamlar olayı profesyonel seviyede yaptıkları için daha derinlemesine yardıma ihtiyaç duyuyorlar ama sonuçta sizden ya da benden daha tecrübeli birçok insanın spor antrenörleri var. Şunu demek istiyorum: “bu spor için zaten her bilgi internette bedavaya var” algısı yanlış. Yani internetteki bilgiler size belli bir seviyeye kadar yardımcı olur. İnsan vücutları birbirine benzese de, çok fazla kişisel farklılıklar var. O bilgiyi kendine göre kişiselleştirmende bir antrenörün faydası büyük oluyor.

Antrenörler çalışmak bana iki yönden faydalı oldu. Birincisi bir antrenörden öğrenebileceğin en iyi şey hedef kas grubunu iyi bir şekilde çalıştırabilmeyi öğrenmektir. Bunu zaten iyi yaptığımı sanıyordum. Ne de olsa youtube var değil mi? □ Şöyle bir sorun var ki çoğumuzun yaptığımızı sandığımız hareket ile aslında yapıyor olduğumuz hareket arasında bayağı fark olabiliyor. Bu farkı da seni dışarıdan gözlemleyen bilgili bir göz görebiliyor. Mesela ben sol kolumu tamamen açtığımı sanıyormuşum. Ama tam olarak açmıyormuşum. İyi bir benchpress formuna sahip olduğumu düşünüyordum ama omzum gene de çok fazla devreye giriyormuş. Hedef kas grubundaki gerilimi bir yerden sonra başka kas gruplarına kaçırdığım için bu sporda boyun ağrısı yaşıyordum. Boynumu devreden çıkarmayı öğrendiğim için seneler sonra boyun ağrısından kurtuldum vb.

Antrenörün ikinci faydası ise deneme-yanılma sürecini kısaltmasıdır. Normal şartlarda bir beslenme programını 2 ay uyguladıktan sonra yaptığım şeyin isabetliliği konusunda hiçbir zaman tam emin olmadığım için “lan acaba bu tam olarak böyle olmayacak mı?” deyip uyguladığım programı değiştirmekten beni alıkoyacak hiçbir güç olmuyor:) Bana burada “doğru yoldasın, bunu uygulamaya devam et” diyen biri olması gerekiyor. Yoksa ben o beslenme planını o süreçte 5 kere değiştiririm. Bunu diyen birini de dinlemem için onun bilgisine güveniyor olmam gerek.

Olur da gelecekte bir antrenörler çalışmaya karar verirsən, antrenör seçimi konusuna da değineyim. Burada antrenörün hem okullu hem alaylı olmasını tercih edin. İlk çalıştığım antrenör bana belli bir seviyeye kadar fayda vermişti. Spor salonlarında bulunan şu ölçüm cihazlarına fazla takılıyordu. Benim hedeflerimi iyi anlayamamıştı. Benim ciddiyetime karşı o daha gevşekti. İşin kötüsü bana inisiyatif bırakıyordu. “Şunu yapayım mı / bunlardan tüketeyim mi?” falan dediğimde “istersen yapabilirsin” diyordu. (İstedığımı yapabilmeyi istesem antrenör tutmazdım). Net olarak yapmam gerekeni bana söylemiyordu. (Ben bana inisiyatif bırakmayan eğer bunu yaparsan şöyle sonuçları olur, o yüzden yap/yapma gibi bir yaklaşım sergileyecek birini arıyordum).

İkinci antrenörüm hem alaylı hem de okulluydu. Hiç ölçüm cihazı kullanmadık, zaten o ölçüm cihazına güvenim 0’dı. Doğru gösterdiğini düşünmüyorum, sadece bir illüzyon yaratıyor. Sadece vücuda bakıyor ve leb demeden leblebiyi anlıyordu. Bana inisiyatif bırakmıyor, yapmam gerekeni net şekilde belirtiyordu. Yani bu istediğim tarzda bir yaklaşımdı.

Tabi bu dediklerim biraz bütçe ayırmayı gerektirdiği için, muhtemelen bunları öğrenciyken yapmakta zorlanırsın. İşinizi kurduktan sonra bu konulardaki paranın çarpan etkisi hayli etkili oluyor. Aslında spor salonuna yıllardır gelen ve hedefledikleri vücutlardan uzakta olan erkeklerin çoğu için kendi başlarına çalışmak bir antrenörle çalışmaktan çok daha pahalıya geliyor. Çünkü deneme-yanılma ile yıllar kaybediyorlar. Kaybettikleri zaman ve emek bir antrenörle 3-6 ay çalışma masrafından kat ve kat pahalıya mal olabiliyor.

Tavsiye 2: Yemek hazırlığında lezzet-pratiklik dengesi

Yemeği pratik şekilde yanında taşıyabilecek şekilde hazırlaman gerekiyor. Bu konuda farklı sistemler denedim. Burada lezzet ile pratiklik arasındaki sana uyan oranı bulman gerekiyor. Evet, yemeklerini her öğün saatinde pişirirsen daha lezzetli yemekler yersin. Ama bu yöntem pratiklik olarak sınıfta kalıyor. Günübirlik pişirirsen akşam yiyeceğin yemek biraz soğuk ve lezzeti kaçmış olur. Bunların hepsini denedim ve pratiklik-lezzet oranı açısından baha uyan sistem olarak şunu buldum. Bir sabah kalkıyorum. Ve 3 günlük olarak yiyeceğim tüm proteinleri pişiriyorum. Pişen proteinleri 3 gün boyunca tüketeceğim her öğün için kaplara bölüp buzdolabına koyuyorum. (Pişmiş proteinleri buzdolabında sağlıklı şekilde saklayabileceğiniz süre 3-4 gündür).

Aynı şeyi karbonhidratlar ve sebzeler için yapmıyorum. Karbonhidrat ve sebzeleri her sabah sadece o gün için pişiriyorum. Bu rutinimi çok pratik hale getiriyor. Gün boyunca yiyeceğim tüm yemekleri hazırlamak sabah 40 dakikamı alıyor. (Sadece proteinleri pişirme günlerinde 1 saatten daha fazla sürüyor).

Spora gitmeyi seviyor muyum?

Spora gitmeyi seviyorum diyebilmek çok kıymetli bir şey. Bunu diyebilecek hale gelmem kolay olmadı. Bunu diyebilecek hale henüz gelemeyişsen büyük olasılıkla antrenmanın tam bir terapi olan etkisini henüz yeterince tecrübe etmemişsindir. Beynini boşaltıyorsun ve farklı bir dünyaya dalıyorsun. Antrenman sonunda kafan bir hayli temizlenmiş oluyor, daha sağlıklı düşünmeye başlamış oluyorsun. Bu çok büyük bir artı. Bazen spora gitmeye zorlandığımı olmuyor mu ? Oluyor ama bu günlerin sayısı az diyebilirim.

Bana faydaları ?

Sporun genel faydalarına ek olarak pisboğaz olmamaya, sağlıklı beslenmeye alışmam önemli bir fayda. Spor yapmayan halime göre çok daha fazla sebze tüketmem göz ardı edemeyeceğim bir diğer fayda. Aynı şekilde neredeyse hiç tatlı ve alkol de almamayı zorlanmadan becerebiliyorum. (Özellikle alkol bu spora tezat bir şey olduğu için, emeklerimi etkilemesin diye geçmişte içmekten vazgeçtiğim çok olmuştur). Tatlı, kötü beslenme, alkol gibi şeyleri seven bir insana bu dediğim tablo eziyet gibi görünecektir ancak önemli olan bu faydasız beslenme alışkanlıklarından zorlanmadan uzak kalabiliyor olmak. Yaptığınız bu spor bir yerden sonra size bunu sağlıyor. Bir süre sonra alışınca pek bir irade kullanmaya gerek kalmayınca süreç keyifli ilerliyor.

Yazar: Secret

Disiplin konusundaki tecrübelerimi [Adım Adım Disiplin Rehberi](#) kitabında anlattım.



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [December 26, 2021](#) Categories [Disiplin](#) 16
Commentson Kendi vücut geliştirme tecrübelerim | Bir noktada tıkanırsan bunları dene

Erkek Adam Türkçe Podcast – Karım benimle ilişkiye girmek istemiyor, ne yapmalıyım?

Karısı kendisi ile ilişkiye girmek istemediği için ne yapacağını bilemeyen üç adamın hikayelerini işleyeceğiz. Hem bu sorunun nedenlerine bakacağız, hem de kadınların bu sorun hakkında verdiği tavsiyelerin üzerinden, bir erkeğin, neden kadınlardan ilişki tavsiyesi almaması gerektiğini vurgulayacağız.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Author Mahmut Abi Posted on December 24, 2021 Categories Boşanma, Evlilik, İlişkiler, Podcast, VideoTags Aldatma, Boşanma, Cinsellik, Evlilik, Hipergami, Kadın Erkek İlişkileri, Podcast, Podcast Türkiye, Türkçe Podcast 12 Comments on Erkek Adam Türkçe Podcast – Karım benimle ilişkiye girmek istemiyor, ne yapmalıyım?

Yüksek zeka, akıllı olmak anlamına gelmez

George W. Bush aptal mı? Sekiz yıllık çalkantılı başkanlığı sırasında tüm siyasi görüşlerden pek çok kişinin aklını meşgul eden bir soru bu. Kesin cevap verecek olursak; hayır aptal değil. Hatta, Bush'un IQ puanının 120'nin üzerinde olduğu tahmin ediliyor, bu da onun zeka konusunda nüfusun en üst yüzde 10'luk diliminde olduğunu gösterir. Fakat, bu tabii ki her şeyi açıklamaz. Eski başkana sempati duyanlar bile, onun bir zihinsel açıdan ve karar verici konumda bir kişi olarak değerlendirildiğinde o kadar yüksek zeka diliminde olmadığını kabul ediyordu. Bush'a sadıklığı bilenen, başkanlık dönemindeki konuşma yazarı David Frum dahi onu "içi çok dolu olmayan", "meraksız" ve "sonuç olarak bilgisiz" olarak nitelendirdi. Siyaset uzmanı ve eski Cumhuriyetçi kongre üyesi Joe Scarborough, zekası sorgulanan diğer ABD başkanlarıyla karşılaştırıldığında, Bush'un "tek başına ayrı bir grupta" olduğunu iddia ederek onu entelektüel derinlikten yoksun olmakla suçladı. Bush'un kendisi bile, düşünce şeklini tanımlarken; "çok analitik düşünmediği" söylemişti.

Peki Bush yüksek IQ'ya sahip ise, böyle biri nasıl bu tür entelektüel eksikliklere sahip olabilir? Başka bir deyişle, "akıllı" bir insan nasıl aptalca davranabilir? Kanada, Toronto Üniversitesi'nde insan gelişimi ve uygulamalı psikoloji bölümü profesörü olan Keith Stanovich, 15 yıldır bu bariz tutarsızlığı çözmeye uğraşüyor. Stanoivic, bu bağdaşmazlığın sandığımızdan çok daha fazla sayıda insan için geçerli olduğunu söylüyor. Ancak Stanovich'e göre bunda tuhaf bir şey yok. IQ testleri, *mantık, soyut akıl yürütme, öğrenme yeteneği* ve *çalışma belleği* kapasitesi dahil olmak üzere belli başlı zihinsel yetenekleri ölçmek için mükemmel bir yoldur. Bu testler, **ne kadar bilgiyi aklınızda tutabileceğinizi gösterir.**

Fakat, gerçek hayatın olağan akışında iyi kararlar vermek için gerekli olan çok önemli başkaca yeteneklerin ölçülmesi söz konusu olduğunda bu testler çuvalladığını söyleyebiliriz. Çünkü, IQ testleri, bir kişinin bilgiyi eleştirel bir şekilde tartma yeteneği veya kişi doğru karar vermeye çalışırken **yanlış yöne gitmesine yol açabilecek bazı sezgisel, zihinsel önyargılarını aşabilme kapasitesi gibi şeyleri ölçemiyor.** Yani daha açmak gerekirse, gün içinde ne yiyeceğimizi seçerken, paramızı dövize mi gayrimenkule mi yatıracığımız konusunda düşünürken veya iş hayatında karşılaştığımız zorlu bir müşteriyle nasıl başa çıkacağımız gibi kararları vermek zorunda kalırken kullandığımız **rasyonel düşünce türünden** bahsediyoruz. Gittikçe karmaşıklaşan bir dünyada yolumuzu bulmak için **rasyonel**

düşünmede iyi olmak zorundayız. Birçok araştırmacıya göre, **IQ testleri işte bu kâbiliyeti ölçemiyor.**

Stanovich'e göre, IQ testleri insanların bilişsel yeteneklerini ölçmek için hala elimizdeki en etkili yol ama henüz rasyonel düşünmeyi ölçmek konusunda IQ testlerinden istifade edemiyoruz." IQ testleri, bilişsel işleyişin önemli bir alanını ölçer ve akademik ve iş hayatında başarıyı tahmin etmede orta derecede iyidir. Ancak eksiktirler. Bir kişinin 'İyi düşünme' konusunda ihtiyacı olan tam teçhizatı ölçmek konusunda yeterli değiller." diyor Stanovich. Yani, IQ her şey değildir.

Cambridge, Massachusetts'teki Harvard Eğitim Bilimleri Lisansüstü Bölümü'nde düşünme ve akıl yürütme becerileri üzerine çalışan David Perkins, IQ'yu açıklamak için şu örneği kullanıyor; "Yüksek bir IQ, bir basketbol oyuncusunun boyu gibidir". Söylemek istediği şu; basketbol oyuncularının diğer her özelliği eşit olduğunda boyu uzun olanın boyu bir avantaj haline gelir, IQ'yu da işte böyle ele almalıyız. **"Diğer her şeyin eşit olması çok önemli. Ama diğer her şey eşit değil. İyi bir basketbolcu olmak için uzun boylu olmaktan çok daha fazlası gerekir; aynı şekilde iyi bir düşünür olmak için yüksek bir IQ'ya sahip olmaktan çok daha fazlası var."** diyor Perkins.

Genel zeka olarak bilinen bir faktörü ölçmek için tasarlanan IQ testleri ve bunların yerine geçebilecek diğer testler, birçok işletme tarafından "en iyi" adayların seçilmesine yardımcı olmak için kullanılır ve ayrıca liselere ve üniversitelere girişte öğrenci seçme sınavı şeklinde işlev görür. (Türkiye'de üniversite sınavı olarak bilenen AYT VE TYT, ABD'deki SAT sınavları gibi) Yani üniversiteye yerleşebilmek için girdiğimiz sınavın bir IQ testi formu olduğunu söyleyebiliriz. Stanovich, "Zeka Testlerinin Gözden Kaçırdığı Nedir?" isimli kitabında (Yale University Press, 2008) "IQ testlerinin, ABD'deki milyonlarca insanın "akademik ve profesyonel kariyerlerini" önemli ölçüde belirlediğinin" altını çiziyor. Bilişsel işleyişin yalnızca sınırlı bir bölümünü ölçtüğünü iddia ettiği bu tür testlere toplumun "bol keseden ilgi" vermesine karşı çıkıyor.. İngiltere, Plymouth Üniversitesi'nde bilişsel psikolog olan Jonathan Evans da "IQ testleri gereğinden fazla kredi veriliyor ve bence çoğu psikolog buna katılacaktır" diyor.

Hakikaten, IQ puanları, bir kişinin belirli bir meslekte ne kadar başarılı olacağını tahmin edememelerinin yanı sıra, bireyin çok yönlü zekasının seviyesini ortaya koymada da zayıf bir gösterge oldukları öne sürülerek uzun süredir eleştirilmiştir. Fosilbilimci Stephen Jay Gould 1981'de *The Mismeasure of Man*'da *genel zekanın* sadece matematiksel bir yapaylık olduğunu ve kullanımının bilimsel olmadığını, kültürel ve sosyal açıdan da ayrımcı olduğunu iddia etti. Harvard Eğitim Enstitüsü'nden Howard Gardner 25 yıldan fazla bir süredir **bilişsel kapasitenin** en iyi *matematiksel, sözel, görsel-mekansal, fizyolojik, natüralist, öz-düşünümsel, sosyal* ve müzikal yeteneklerin **bütünü açısından bakıldığında anlaşılabilirliğini** söylüyor.

Yine de IQ testini eleştiren birçok kişinin aksine, Stanovich ve diğer *rasyonel düşünce* araştırmacıları IQ testleri ile ölçülebilen, “zekayı” mental beceriler olarak nitelendirmekten rahatsız değiller. Bu “zekayı” yeniden tanımlamaya çalışmıyorlar. Bunun yerine, zekanın ötesine geçen – *rasyonel düşünmenin* temel araçları olarak tanımladıkları bilişsel-algisal kabiliyetlere dikkat çekmeye çalışıyorlar. Bu kabiliyetlerin, yargılama ve karar vermede zeka kadar önemli olduğunu iddia ediyorlar. Evans, **“IQ, akıllı olmanın sadece bir parçası”** diyor.

Rasyonel düşünme yeteneğinin zekadan ne kadar farklı olduğuna dair bir örnek olarak, şu bulmacayı düşünelim: Beş adet 3D yazıcımız var. Bu beş makinenin beş adet küçük alet üretmesi 5 dakika sürerse, 100 makinenin 100 aleti üretmesi ne kadar sürer? Çoğu insan içgüdüsel olarak doğru “hissettiren” yanlış cevaba atlayıp “100” der. Daha sonra cevabı değiştirmek isteseler bile.. Bu tür ilk anda basitmiş gibi gelen ve ilk akla gelen cevapların yanlış olduğu sorulara “genel kanının aksi cevapları olan sorular” diyelim. Connecticut, New Haven’daki Yale İşletme Fakültesi’nden Shane Frederick, ABD’deki çeşitli kolej ve üniversitelerdeki (aralarında Harvard ve Princeton’ın da bulunduğu) yaklaşık 3400 öğrenciye bu ve benzer “genel kanının aksine cevapları olan sorular” sorduğunda, bunların yalnızca yüzde 17’si sorulan üç soruyu birden doğru cevapladı. Öğrencilerin üçte biri herhangi bir doğru cevap veremedi (Journal of Economic Perspectives, cilt 19, s. 25).

Günlük hayatta bu üstteki örneğe benzer, farklı formlara bürünmüş sorunlarla karşılaşyoruz. Muhtemelen beynimiz bilgiyi işlemek için iki farklı sistem kullandığından, dikkatli bir muhakeme yapmadan, sorunları sıklıkla yanlış anlıyoruz (bkz. New Scientist, 30 Ağustos 2008, s. 34). **Beynimiz bilgiyi işlerken kullandığı iki sistemden birisi sezgisel ve spontane; diğeri ise üzerinde düşünerek yani bilinçli ve mantıklıdır.** Her konuda bunlardan birisi daha iyidir demek yanlış olur. Bazı konularda *sezgisel yol* işimize gelebilir. Mesela, özel hayatımızda potansiyel adaylar arasından partner seçerken veya çok fazla deneyime sahip olduğunuz durumlarda sezgilerimizi kullanabiliriz... Öte yandan, farklı durumlarda *sezgisel yol* kararları bizi tongaya düşürebilir. Örneğin, kendi benmerkezci bakış açımıza aşırı değer verdiğimizde olduğu gibi... **Ölçüp biçerek karar verme yolu bilinçli problem çözmenin anahtarıdır ve sezgisel yol bizi yanlış yola sevk ediyor gibi görünüyorsa, bu sezgisel eğilimlerimizi ve yargılarımızı aşmamıza yardımcı olabilir.**

IQ testleriyle ilgili sorun, akıl yürütme ve kısa süreli hafıza kullanımını kapsayan *düşünceye dayalı becerilerimizi* değerlendirmede etkili olmalarına rağmen, bunları **duruma dayalı ölçmemeleri yani durum gerektirdiğinde bunları kullanma eğilimimizi değerlendirememeleridir.** Bu çok önemli bir ayrımdır: Princeton Üniversitesi’nden Daniel Kahneman’ın belirttiği gibi, zeka beyin gücüyle ilgiliyken, rasyonel düşünme kontrolle ilgilidir. Evans, “Entelektüel olarak yetenekli bazı insanlar, analitik düşünceye çok fazla girme zahmetine girmezler ve sezgilerine güvenmeye meylederler.” diye açıklıyor. “Diğer insanlar içlerindeki sesi dinleyip bunu gerekçelendirerek yaptıkları şeyden emin olurlar .” Bir IQ testi, birinin bu yollardan hangisini izleyeceğini tahmin edemez; George W. Bush gibi

akıllı olduğu varsayılan insanların aptalca hareket etmesinin ardında yatan tutarsızlık bundan kaynaklanır.

Bazı deneylerde çeşitli entelektüel yeteneklere sahip insanların belirli rasyonel düşünme görevlerindeki performansları karşılaştırılıyor. Bush'un birçok "akıllı aptal" insandan yalnızca biri olduğu ve zekanın "iyi düşünme"nin zayıf bir göstergesi olduğu fikri bu deneylerden yola çıkarak ortaya atılmış. Geçen yıl yayınlanan bir çalışmada, Harrisonburg, Virginia'daki James Madison Üniversitesi'nden Stanovich ve Richard West, zeka ile bir kişinin bazı yaygın *sezgisel düşünce* tuzaklarından kaçınma yeteneği arasında bir ilişki olmadığını buldular. (Journal of Personality and Social Psychology, cilt 94). , s 672).

Stanovich ve diğer araştırmacılar, *sayı oranları, olasılıklar, tümdengelimli akıl yürütme* ve *geriye dönük akıl yürütme* kullanımını gibi belirli türde düşünme görevlerinde, zeki insanların daha iyi performans gösterdiğini buldular. Bu, bilhassa **herhangi bir sezgisel tuzak bariz olduğunda, özellikle de doğru cevap mantığa veya soyut akıl yürütmeye – IQ testlerinin iyi ölçtüğü yeteneklere – bağlı olduğunda geçerli oluyor**. Ancak çoğu araştırmacı, genel olarak, **zeka ile başarılı karar verme arasındaki ilişkinin zayıf olduğu konusunda hemfikirdir**. Bunun istisnası, insanların önyargılarından dolayı zayıf pozisyona düşüp hata yapabilecekleri durumlarda önyargıları konusunda uyarılmasıdır, böyle durumlarda yüksek IQ'su olanlar daha iyisini yapma eğilimindedir. Bunun nedenini Evans şöyle açıklıyor; "Akıllı insanlar her zaman her şartta diğerlerinden daha fazla akıl yürütmezler ama, akıl yürüttüklerinde daha iyi akıl yürütürler".

Örneğin, aşağıdaki sorunu ele alalım. Jack Anna'ya, Anna ise George'a bakıyor; Jack evli, George değil. Bu durumda evli biri bekar birine mi bakıyor? "Evet", "hayır" veya "belirlenemez" diye üç ayrı seçenek arasında seçim yapması istendiğinde, insanların büyük çoğunluğu üçüncü seçeneğe ("belirlenemez" seçeneğine) gidiyor yani YANLIŞ seçeneğe. Yine de, tüm seçenekler üzerinden tek tek akıl yürütmeleri söylenirse, yüksek IQ'ya sahip olanların doğru cevaba ulaşmaları daha olası oluyor. (Doğru cevap "EVET"tir çünkü: Anna'nın medeni durumunu bilmesekte, her iki durumda da bakan kişi evli bir kişidir (Jack). Stanovich'e göre bunun anlamı şu; **"zeki insanlar ancak onlara ne yapmaları gerektiğini söylediğinizde daha iyi performans gösterir"**.

Perkins'in açıklaması da şu şekilde: "IQ, sizin için yeni olan problemlerde daha büyük bir kompleks kavrama kapasitesine işaret ediyor. Ancak **bu yetenekle ne yaptığımız bu yeteneği neye uyguladığımız bambaşka bir soru**. Zihinlerimizi ışıldaklar olarak düşünelim. IQ, ışıldağın parlaklığını ölçer, ancak ışıldağı nereye doğrulttuğumuz da önemli. Bazı insanlar, birçok nedenden dolayı ışıldağı bir durumun diğer tarafına doğru tutmazlar – o tarafı gözden kaçırmalarının sebebi yerleşik bazı fikirleri, önyargıları olabilir ya da rahatsız edici olabilecek şeylerden kaçınmak için ya da belki sadece aceleleri olduğundan... Işıldağın ne kadar yüksek bir WAT değerine sahip olduğu yani ne kadar iyi aydınlatıldığı bu tür akılsızlıklardan kaçınmak için yeterli değildir. Doğrusunu söylemek gerekirse de, süper zeki

olmak bu bahsettiğimiz hatadan kaçınmak için bağışıklığa sahip olmak anlamına gelmez.”

1980’lerde, süper-zekilerin yüzde 44’ünün astrolojiye, yüzde 51’inin biyoritim gibi sözde bilimlere ve yüzde 56’sının uzaylılara inandığını bulundu. (Skeptical Inquirer, cilt 13, s 216). Zihinlerimizi ışıldak olarak düşünelim demiştik; **IQ, ışıldağın parlaklığının göstergesidir, ancak nereye doğrulttuğumuz da önemlidir.**

Öte yandan, IQ’nun rasyonelliğin zayıf bir göstergesi olduğu fikri de eleştirilerden muaf değildir. Laredo’daki Uluslararası Texas A&M Üniversitesi’nde insan davranışının arkasındaki genetik ve çevresel faktörleri inceleyen Christopher Ferguson, yüksek IQ’ya sahip olanların daha uzun yaşama ve daha fazla kazanma eğiliminde olduklarını bu yüzden de zeki insanların daha rasyonel olduğunu varsaymamız gerektiğini söylüyor. Ferguson, “Yüksek IQ sahibi insanlar daha fazla bilgi birikimine sahip olmaya yatkınlar bu da daha iyi kararlar vermelerini sağlıyor.” diyor.

Lakin, Pennsylvania, Pittsburgh’daki Carnegie Mellon Üniversitesi’nden Wändi Bruine de Bruin, zekanın birinin iyi bir düşünür ve karar verici olup olmadığını belirleyen tek faktör olamayacağını gösterdi. 18 ve 88 yaşları arasındaki 360 Pittsburgh sakini üzerinde yaptığı bir çalışmada, araştırmacı ekip, zeka farklılıklarına bakılmaksızın, daha iyi *rasyonel düşünme becerileri* sergileyen insanların hayatları boyunca ciddi kredi kartı borcu yapmak, kazâra hamile kalmak, okuldan uzaklaştırma almak gibi olumsuz olaylardan önemli ölçüde daha az muzdarip olduğunu buldu. (Journal of Personality and Social Psychology, cilt 92, s 938). Pittsburgh’daki Rand Derneği’nde çalışan Andrew Parker ve Carnegie Mellon’daki Baruch Fischhoff, ergenler arasında da benzer bir ilişki buldu. Bir karar verme yeterliliği testinde daha yüksek puan alanlar daha az alkol tüketiyor, daha az uyuşturucu kullanıyordu ve genel olarak daha az riskli davranışlarda bulundular. (Journal of Behavioral Decision Making, cilt 18, s 1). Fischhoff’e göre bunlar **olumlu yaşam deneyimleri için rasyonel düşüncenin zekadan daha önemli olabileceğini gösteriyor.**

Stanovich’in teorisine getirilebilecek güçlü bir eleştiri, IQ testleriyle birlikte kullanılabilecek kanıtlanmış bir rasyonel düşünme becerileri testinin olmamasıdır. Kahneman, “Zekanın neyi ölçmediğini söylemek yeterli değil, rasyonaliteyi ölçmenin alternatif yollarını önermelisiniz” diyor. Stanovich, evrensel bir “rasyonalite bölümü (RQ) testi” geliştirmek için milyonlarca dolarlık bir araştırma programı gerekse de, bunun yapılamaması için teknik veya kavramsal bir gerekçe olmadığını savunuyor. Bu konuda zaten hali hazırda da Bruine de Bruin ve Fischhoff tarafından kullanılan *karar verme yetkinliği ölçüsü* gibi birkaç iddiacı var.

Geçerli bir RQ testi faydalı olur mu? Bruine de Bruin, “Varsayımsal olarak evet, çünkü insanların işlerinde ne yapacaklarıyla daha “doğrudan” ilgili becerileri kapsayacaktır” diyor. Kahneman, beyin gücü ölçümleri olarak IQ testlerinin akademik seçim için iyi çalıştığını savunuyor. “Ancak, özellikle kapsamlı ve fazlaca dürtüsel olmayan bir liderlik tarzı istiyorsam, yöneticileri veya liderleri seçmenin bir yolu olarak RQ testlerini ciddi düşünürdüm” diyor.

Ancak bir sorun var: IQ'nun aksine, insanları RQ testlerinde başarılı olacak şekilde eğitmek nispeten kolay olurdu. Evans, **RQ, “İnsanların sahip oldukları kapasiteyi ne derecede kullanmaya meyilli olduklarını ölçer”** diyor. “Normal eğilimleri bu olmasa bile, insanları sezgilerini görmezden gelmeleri ve akıl yürütmeyi kullanmaları için bu teste yönelik eğitebilirsiniz.”

Madalyonun öbür yüzü ise şu; herkes rasyonel düşünme ve karar verme becerilerini geliştirebilir. Ann Arbor'daki Michigan Üniversitesi'nden Richard Nisbett ve diğer araştırmacılar, istatistiksel akıl yürütmeye **sadece yarım saatlik bir eğitimin, bir kişinin günlük durumlarda rasyonel düşünmeyi kullanma yeteneğini geliştirebileceğini keşfettiler.** Bu konuda gelişmek için **resmi bir eğitime bile ihtiyacımız yok: Kendi kendimize öğretebileceğimiz pek çok numara var,** diyor Perkins.

Aynı şeyi yapan liderleri seçmek için daha donanımlı olabiliriz. “Bush’un yerine gelen başkan entelektüel idi, bilişsel esneklik gösteriyordu, yaygın inançları sorgulayabiliyor, tutarsızlığa gelemiyordu, ve öngörülüydü.” diyor Stanovich. “Rasyonel düşünme profilleri açısından baktığımızda Bush ve Obama birbirinden son derece farklıydı.” Bu arada Başkan Obama’nın IQ’su ortalamanın oldukça üzerindeydi- ama hatırlarsanız yazının başında açıkladığımız üzere **Bush’unki de öyleydi.**

Çeviri: [Why a high IQ doesn't mean you're smart](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 23, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İş Yaşamı](#), [Para Kazanmak](#), [Psikoloji](#) Tags [Başarı](#), [Çeviri](#), [IQ](#), [Zeka](#) 37 Comments on [Yüksek zeka, akıllı olmak anlamına gelmez](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – Psikolog Nevzat SARAYCIKLI ile söyleşi

Daha önce de söyleşi yaptığımız psikolog Nevzat Saraycıklı ile cinsiyet aktivizmini, aile travmalarını, sosyal fobiyi ve genel olarak ilişkileri konuştuk.

[Sosyal Fobi ve Utangaçlık : Kendi Kendine Psikoterapi](#) (Sosyal Kaygı Bozukluğunda Kendinizin Terapisti Olun).

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Author Mahmut Abi Posted on December 22, 2021 Categories Podcast, Psikoloji, Video Tags Nevzat Saraycıklı, Podcast, Psikoloji, Türkçe Podcast, Video 12 Comments on Erkek Adam Türkçe Podcast – Psikolog Nevzat SARAYCIKLI ile söyleşi

Neden Eski sevgili nasıl geri döner – iletişimi kes kuralı?

Sitede en çok tavsiye edilen duruşlardan biri olan [iletişimi kes kuralını](#) (no contact rule), gerektiği durumlarda neden uygulamanız gerektiğiyle ilgili yazacağım bugün. Özellikle şu an iletişimi kes kuralı uyguluyorsanız okumaya devam edin.

İletişimi kes kuralının tek amacı, eski sevgilide özlem ve pişmanlık yaratmak değil. Evet, iletişimi kes kuralı, eski sevgilinizin sizi özlemesini ve pişmanlık duymasını sağlayabilir ya da en azından bunları kolaylaştıracaktır. Ama iletişimi kes kuralının bunlar kadar önemli bir işlevleri de var. Bunlardan birincisi, eski sevgilinizin size karşı duvar örmesini, size karşı savunmaya geçmesini önlemek.

Eğer ayrılık sonrası eski sevgilinize ulaşarak onunla yeniden birlikte olmaya çalışırsanız, daha da kötüsü bunu sözel olarak ikna etme ya da yalvarma şeklinde yaparsanız, bunun başarılı olma ihtimali çok düşüktür. Zira bir insan bir şeyi istemiyorsa, onu konuşarak o şeyi ister hale getirmeniz çok zordur. Bu pozisyon aynı zamanda sizin için çok zayıf bir pozisyonudur zira terk edildiğinizde bu pozisyona düşerseniz, eski sevgiliniz ile aranızdaki durumda, elinizde hiçbir kart, avantaj yoktur. Gerçekten bir avantajınız, bir kartınız olması için, iletişimi kesmeniz ve eski sevgilinizi sizin de terk etmeniz gereklidir. Ona size verdiği gibi ayrılığı vermeniz, ona sizi özleme imkanı sağlayacak zamanı ve boşluğu hediye etmeniz gereklidir.

Ama aynı zamanda ayrılık sonrası, eski sevgilinizin size karşı oldukça hazırlıklı, güçlü ve kararından emin olduğu zamandır. Tamam, eğer aldatma, şiddet gibi ağır problemler yoksa, ayrılık hiçbir zaman bir insanın %100 emin olduğu bir karar değildir. Genellikle eski sevgilinizin %60'ı ayrılığa emin ve %40'ı emin değil gibi bir durum söz konusudur. Fakat ayrılık zor bir karar olduğundan, terk eden bir süredir düşündüğü bu anı atlatmış olması nedeniyle, ayrılık sonrası rahatlamıştır da.

Tam bu aşamada eski sevgilinizle iletişimde bulunmanız ve onu tekrar bir araya gelmeye ikna etmeye çalışmanız, onun size kararını savunmak zorunda kalmasına neden olur. Bu şekilde de siz onu yanlışlıkla kendi kararını defalarca savunmaya itersiniz ve böylece kararının kafasında güçlenmesine neden olursunuz. Onu resmen sizi defalarca reddetmeye itersiniz ve o da buna alışır ve sizi reddetmek onun için daha kolay olmaya başlar. Bu güçlenmeye tabii ki sadece tekrarlama katkıda bulunmaz. Sizin eski sevgilinizin peşinde koşarak onu sizden daha değerli hissetmeye itmeniz de katkıda bulunur.

Bu şekilde davranırsanız, eski sevgilinizin size karşı gelişen savunmasını güçlendirip durursunuz. No contact ile iletişimi tamamen kesip kendi hayatınıza odaklandığınızda, onun bu tür bir savunma geliştirmesine neden olmazsınız.

No contact kuralının diğer bir işlevi de, eski sevgiliniz pişmeden ona ulaşarak, pişmemiş ilgiyi de yok etmeniz. İlişki Koçu Corey Wayne bunu, alarm çalmadan acaba pişti mi diye sürekli olarak fırının kapağını açıp bakmaya benzetiyor.

Çoğu insan Hollywood aşk masallarının ve onun parçası olduğu popüler kültür hayal dünyasının etkisi ile, biriyle birliktelikte ilgiyi / sevgiyi ya da popüler deyişle aşkı, var – yok şeklinde bir şey sanıyor. Sıklıkla duyduğum, “sevgilim geçen hafta çocuklarımız olsun istiyorum diyordu ama dün terk etti” gibi şaşkınlıkların sebebi bu. Bunu diyen, eski sevgilisi geçen hafta onu seviyordu (100 üzerinden 100 seviyordu), şimdi sevmiyor (100 üzerinden 0) sanıyor. Oysa sevgi 0 – 100 arasında bir skalada sürekli iner çıkar. Geçen hafta sevgilin muhtemelen 55 – 60 idi, şimdi ise 40-45. Belki daha düşük ama ayrılık anında sıfır değil. Bu iş, aç kapa düğmesi şeklinde çalışmıyor. Daha çok ısının düşüp çıkması gibi çalışıyor.

Eski sevgilim beni ne zaman arayacak diye kendini yiyip bitiren biri, kendi kafasına ve çok yüksek olmayan sabır / kaygı toleransına göre ona ulaştığında, asıl amacı eski sevgilisinin kendisini hala sevip sevmediğini anlamak, sevmiyorsa sevmesini sağlamaya çalışmak. Oysa eski sevgilinin 30’a düşen ilgisi 50 ve üzerine çıkmışsa, online engel de yoksa, eski sevgili %90 büyük ihtimalle ona ulaşacaktır.

Fakat sorun şu ki siz onu aradığınızda bu ilgi henüz 45 ise, reddedilirsiniz. Reddedilmeniz, onun sizi reddetme sebebini tekrarlamasına ve genellikle ilginin yeniden 30’a düşmesine neden olur.

Merak etmeyin. Karşınızdaki manipülatif, aşırı inatçı veya psikopat değilse, sizi yeterince özlediğinde size ulaşacaktır. Manipülatif, inatçı ve psikopat ise? Bu kişiyle birlikte olmamanız lazım.

Peki 3 ay geçtiyse, 6 ay geçti ise? Şimdi burada gri bir alan var. Ben yine de ulaşmamanız gerektiğini ve iletişimi kes kuralının o size ulaşana ya da sonsuza kadar olduğunu söylüyorum. 30 gün, 60 gün iletişimi kes kuralı çeşitlerinin kötü fikirler olduğunu düşünüyorum. Ama 3-4 ay geçtiyse? Ulaştıysanız ne kaybedersiniz?

Siz bu soruyu sorarken şunu kastediyorsunuz. Zaten 4 ay ulaşmamışım. Görünen o ki onun da özlediği ya da pişman olduğu yok. Ulaştıysam, bir denesem orada pişen bir yemeği erkenden fırından çekmek gibi bir şey olma ihtimali düşük. İş soğuduğu için kalkanlarının kalkma ihtimali de düşük. Ama belki buluşsak, yeni bir şeyler olur.

Şimdi şunu kabul ediyorum. 4 ay iletişimi kesip sonra ulaşmanız tabii ki bir ay boyunca dön diye yalvarmadığınız için fazla kalkan kaldırmayacaktır. Ayrıca 4 ay, karşınızdakinin sizin de onu terk ettiğinizi anlaması için yeter de artar. Siz hem kendinize hem de ona çoktan ona ihtiyaç duymadığınızı, onsuz da yaşayabileceğinizi gösterdiniz. Sizi yedekte görmesi mümkün değil. Size istediğinde dönebileceğini düşünmesi de artık mümkün değil. Yani siz 3-4 ay sonra aradığınızda, sizin de onu bıraktığınız fikrine, sizi özlemesinin ön koşuluna pek zarar gelmez.

Ayrıca eğer iletişimi kes kuralını uyguladıysanız, 3-4 ay sonra aradığınızda eğer buluşma olursa, daha rahat ve güçlü olursunuz. Ayrılığın şoku ve acısı, onunla yeniden bir arada olmak için bir şeyler yapmanız gerektiğini düşünmenizin kaygısı ile eğer ayrılıktan sonraki haftalarda ya da ilk aylarda buluşursanız, o kaygı ve duygusal durum ile, o buluşmada çok itici şeyler yapma ve itici olma riskiniz çok yüksek. Eğer ayrılıktan iyileşirseniz, böyle bir probleminiz yok.

Peki o zaman no contact neden süresiz olmalı?

Ama burada asıl problem sizin ruhen başa dönme riskiniz. 4 aylık iletişimi kes, gerçekten üç ayağıyla da yapılırsa (asla ulaşma, ondan asla bilgi alma ve kendine odaklan) oldukça iyileştirici bir süreç ve 4 aylık iyileşmenizi, eski sevgilinizle belki olur ihtimali için riske atmanıza değmez. Bunu söyleme nedenim, şahit olduğum durumlar. Adam 5 ay sonra artık gayet rahatım diye kadını arıyor, buluşuyorlar ama buluşmada kızın erkek arkadaşı olduğunu öğreniyor. Orada yaşadığı şok ve acı önemli değil ama 5 aylık iyileşmesinde en az 2-3 ay geriye düşüyor.

Ya da kız yalnız bile olsa yeniden birlikte olmak istemiyor. Ama bu iletişim birden fazla buluşmaya yayılıyor ve eğer bir sonuç olmazsa erkek yine 2-3 ay geriye düşüyor.

Ama dediğim gibi burada farklı düşünceler de var. Bazı danışmanlar, bunun her zaman uygun olduğunu düşünmüyor. Bazen karşınızdakinin sizi özlemesine rağmen sizin nasıl tepki vereceğinizi bilemeyeceklerinden, aramaya korkabileceğini söylüyorlar. Ben tavsiye etmem ama illa ben tamamen aştım, iyileştirdiyorsanız, kaybedecek bir şeyiniz gerçekten yok. Ama aştıysanız, iyileştirdiyorsanız neden 4-6 ay önce ayrıldığınız insana kaldınız, neden onunla zorlayacaksınız diye sorarım ve aynı zamanda da insanın kendini kandırma kapasitesini küçümsememenizi tavsiye ederim. Ama eğer buluşmaya parmağında yüzükle gelse umrumda değil diyorsanız, bir şey diyemeyeceğim.

Neyse, yukarıda ufak da olsa değindim ama iletişimi kes kuralının en önemli işlevlerinden birisi ki bence en önemlisi, sizin ayrılıktan iyileşmenizi sağlar.

İletişimi kes kuralı uyguladığınız her gün, biraz daha iyileşirsiniz.

Sizin ayrılıktan iyileşmeniz, sizin ayrılık sonrası yeni bir ilişkiye başlayabilmeniz ve bu ilişkinin sağlıklı olabilmesinin en önemli ön koşullarından birisidir. Bu yeni ilişki, sizin şu an istediğiniz gibi eski sevgilinizle yeniden başlamak da olabilir, yeni biriyle başlamak da. İki durumda da, ayrılıktan iyileşmeniz gereklidir.

Eski sevgilinizle ayrılıktan iyileşmeden buluşursanız, ayrılık acısının kaygı, depresyon, kendini aşağı hissetme, vs. gibi tüm negatif yönleri ile o buluşmaya gideceksiniz. Bu negatif duyguların hepsi sizi itici yapacak. Bunu istemezsiniz. Daha da kötüsü, siz iletişimi kesmeden eski sevgiliniz ile görüştüğünüz hergün, iyileşmeniz gecikecek ya da daha kötü olacaksınız. Bu nedenle iletişimi kes kuralı sizin hem daha kötüye gitmemenizi, hem de iyileşmenizi sağlayacak. İletişimi kes kuralı, sizin iyileşene kadar ayrı kalmanız için gerekli süreyi size sağlayacak ya da en azından sağlama ihtimalinizi arttıracak.

Aslına bakarsanız sıklıkla dediğim bir şey var: Eski sevgiliniz sizi arayacaksa, 4 hafta sonra araması, 4 gün sonra aramasından çok daha iyi. Eğer ayrılık size yoğun bir acı getirdiyse, onun sizi 1 hafta sonra aramasını istemezsiniz. Siz de iyileşip güçlendiğinizde aramasını istersiniz.

İlişkilerin temel kuralını unutmayın:

Bir ilişkide daha güçlü olan taraf, diğerine daha az ihtiyaç duyan taraftır.

Sağlıklı bir ilişkide iki tarafın birbirine ihtiyacı hemen hemen aynı orandadır. Bir taraf diğer tarafa daha fazla ihtiyaç duyar hale geldiğinde, ilişki bozulmaya başlar. Ayrılık sonrası genellikle terk edilen, terk edene daha fazla ihtiyaç duyduğundan, bu iki kişinin sağlıklı bir ilişki kurması çok zordur. Bu iki kişinin sağlıklı bir ilişki kurabilme ihtimalinin olması için, terk edilen yeterince iyileşmelidir ve terk eden de bir miktar özleme, pişmanlık ve kaybetme korkusu ile daha az güçlü bir pozisyona gelmelidir.

Sonuç olarak iletişimi kes kuralı, opsiyonları olan, kendi ayakları üzerinde durabilen, özdeğerleri ve saygıları yüksek insanların duruşudur. Siz bu duruşu, ilk başlarda zerre öyle hissetmeseniz de, uygulamayı başarırsanız, böyle bir insan olma yönünde önemli bir sıçrama yaparsınız. O nedenle ayrılıklar aslında insanın duygusal olarak gelişmesi için büyük sıçrama şansıdır.

Bitirmeden şunu da ekleyeyim: Birçok insan bu kuralı keşke daha önce görseydim, bilseydim, geç olmadan uygulaysaydım diyor. Onlara aslında şu an bir sonraki ilişkilerinden önce kuralı biliyor olduklarını hatırlatsam da, **bu konu ile ilgili kitabı**, ilişki içinde olanların okumasını tavsiye ediyorum. İlişkilerde daha başarılı olmak istiyorsanız, kriz hallerine de hakim olmanız gerekli.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 20, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İletişim](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 985 Comments on [Neden Eski sevgili nasıl geri döner – iletişimi kes kuralı?](#)

Partner (Sevgili) ile Tartışma | İlgi Yönetimi | Dırdır Eden Kadın (video)

Merhaba millet, Ben [Mr. Deer](#). Kadınlar genel olarak dırdır eder, söylenir. Bu o kadar bilindik bir şey ki mizahta bile kullanılır. Kadınların söylediklerini direk ciddiye almak ve duygusal tepki vermenin hatalı bir davranış olduğundan daha önce çok kez bahsettik. Aslında kadınları duymazdan gelmeyi bir çok insan biliyor ama çoğu insan saygısızlık ve küçük görme karşısında ne yapmaları gerektiğini bilmiyorlar. Bilmedikleri diğer bir şeyde ilgi yönetimi, olaydan sonra ilgiyi azaltmak. Başımdan geçenlerle birlikte bunlardan bahsettiğim bir video hazırladım. Bir önceki postumda ilişki içerisindeki olmadığımız kadınlarla tartışma konusunu ele almıştım. onun içinde; [link](#)

Blog içi İlgili yazılar: [İlgi Yönetimi](#) | [İlgi Yönetimi 2](#) | [Solipsizm, Duygu Ve Tartışmalar](#)



Author [Mr. Deer](#) Posted on [December 19, 2021](#) Categories [Boşanma](#), [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#), [Video](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [ilgi yönetimi](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [mr. deer](#), [mrdeer](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [solipsizm](#), [Video](#) 11 Comments on [Partner \(Sevgili\) ile Tartışma | İlgi Yönetimi | Dırdır Eden Kadın \(video\)](#)

Kadınlarla Asla Tartışma | Bağırın Kadınlar (video)

Merhaba millet. Ben [Mr. Deer](#). Daha önce mutlaka durup dururken sesini yükselten veya bağırın kadınları görmüşsünüzdür. Özellikle kendine her şeyi hak gören bu sesi ile insanları

etkisi altına almaya çalışan kadınların rezillik videoları internette epey dolu. Belki de sizin başınıza da gelmiştir. Benim başıma mutlaka geliyor. Tamam bende bazen eğlencesine özellikle feministlerle alay etmeyi ve tatlı kızları tatlı tatlı kızdırmayı seviyorum. Bazen de hiçbir alakam olmasa da bu çığırtnan kadınları mıknaatıs gibi çekiyorum. Bunları ciddiye almak boşa uğraş. Zaten genel olarak kadınlarla tartışmak ve ciddiye almak saçmalık. Çünkü kadınların doğası Solipsist'dir. Kadınlarla mantıklı tartışma mümkün değildir. Başta bahsettiğim saygısız, çırğırtnan kadınlarla ve genel olarak kadınlarla tartışma konusunu sizler için başıma gelen olaylarla ele aldım, İyi Seyirler.

Konu ile alakalı Sonsuzluk ve Bir Gün 'ün yazısına da göz atamak için; [link](#)



Author [Mr. Deer](#) Posted on [December 19, 2021](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#), [Video](#) Tags [daygame türkiye](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [Feminist](#), [Gündüz Oyunu](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [mr. deer](#), [mrdeer](#), [Psikoloji](#) 3 Comments on [Kadınlarla Asla Tartışma | Bağırın Kadınlar \(video\)](#)

Kırmızı Hap Mantığı: Üçleme (Geçmiş, şimdi ve gelecek)

Kırmızı hap topluluğunun kendini geliştirme odaklı yönü, benim için topluluğun en favori yönlerinden biri. Bunun birçok erkeğin hayatına büyük bir değer kattığını düşünüyorum. Bu sadece erkeklere ilham vermekle kalmıyor, aynı zamanda onların kendilerinden sorumlu olmalarını da sağlıyor. Ama değişimin bir problemi var. Değişim, şimdi ile gelecek arasına bir boşluk getiriyor ve hatta geçmiş ile şimdi arasına daha büyük bir boşluk koyuyor.

En son Red Man Group podcastında, dinleyicilerden biri, “[yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak](#)” hakkında çok güzel bir yazılı soru sordu. Soruyu soran, kendisini profesyonel yaşamında başarılı biri olarak tanımladı. İyi para kazanıyormuş, işi çok iyiymiş ve genel olarak hayatı düzendeymiş. Ama genel olarak etkileşimlerindeki karakterini değiştirmeye kalktığında, özellikle de kadınlarla olan etkileşiminde, kendisini “sahte” hissettiğini söyledi.

Bu adam, ortalamanın üstünde değere sahip bir erkeğe benziyordu, en azından kendi tanımlamasına göre. Ama o, kendisini böyle hissetmiyordu.

Bu kişi bana, bir süre önce düzenli olarak konuştuğum başka bir erkeği hatırlattı. Bu adam da hayatını radikal bir şekilde değiştirmeye çalışıyordu ve kendisini sürekli olarak geçmiş tercihleri, şimdiki arzuları ve gelecek vizyonu arasında sallantıda buluyordu. Bu açıdan bu adam, podcast esnasında soru soran adamla benzer durumdaydı. Herhangi bir anda üç durum içinde bulunuyoruz: geçmişimiz, şimdimiz ve potansiyel geleceğimiz. Yani biz aynı zamanda hem geçmiş kişiliğimiziz, hem şimdiki kişiliğimiziz hem de gelecekteki kişiliğimiziz.

Geçmiş, Şimdi ve Gelecek

Geçmiş kararlarımız, kendimizi içinde bulduğumuz şimdinin nedenleridirler. Erkekler kendilerini erkek komünitesinde (manosphere) buluyorlar zira hayatlarında değiştirmek istedikleri bir arıza var ama bunu nasıl değiştireceklerini bilmiyorlar. Çoğumuz geçmişimizde, hem şu an içinde bulunduğumuz durumu, hem de dünyayı ve kendimizi algılayış şeklimizi çeşitli derecelerde etkileyen tercihler yaptık. Aynı zamanda da geçmişimizi şimdiki zamandan bakıp gözden geçirmek, artık sonuçları bildiğimiz için, genellikle nerede hata yaptığımızı görebilmemizi sağlıyor. Ama iyi çocuklar sıklıkla nerede hata yaptıklarını da göremiyorlar. Tam tersi, geçmişlerini gözden geçirdiklerinde, kendilerinin her şeyi doğru yaptıklarını görüyorlar ama sonuçlar, tahmin ettikleri sonuçlarla uyuşmuyor.

İyi çocuklar, iyi notlar almak, iyi bir okula gitmek, iyi bir iş edinmek, tahmin edilebilir bir hayata sahip olmak ve kendilerine geliştirmeleri söylenen özellikleri geliştirmek, kendilerini iyi birer baba ve koca yapmak için çaba harcıyorlar. Bazen bu şahane bir süreç olarak devam ediyor zira bir süre bunun böyle olduğu kendilerine söyleniyor. Sonra 20'lerinin sonuna geliyorlar. İyi bir işleri, iyi gelirleri, eşitlikçi kafa yapıları oluyor. Aynı zamanda kadınlarla da görece tecrübesiz oluyorlar ve 15 yıllık sürecin çoğunda kendilerine şunu söyleyip duruyorlar: *“Kadınlar bir kez kötü çocukların kendileri için iyi olmadığını öğrenecek kadar olgunlaştıklarında, gelip iyi çocukları bulacaklar.”*

Ve sonra birden bire, lisede, üniversitede ya da mezun olduktan sonraki dönemde yüzlerine bile bakmayan kadınlar, restoranda, yüzlerinde büyük bir gülümseme ve her sözlerini dikkatle dinleyerek karşılarında oturuyorlar. Kısa süreliğine de olsa, *“hatun eskisi kadar güzel değil, biraz kilo almış, yüzünde kırışıklıklar oluşmaya başlamış ve gözlerinde eski yaşam enerjisi yok”* diyorlar ama tüm bu düşünceler, endofrin ve oksitosin selleri içinde boğulup gidiyorlar. Ve sonunda erkek kendisini evli buluyor. Mutlu bir evlilik, iyi bir ev ve 2.5 ile dolu bir gelecek kurguluyor.

5-7 yıl sonra ise bu erkeklerin birçoğu, kendilerini bir stüdyo apartman dairesinde, son yıllarını ellerinden gelen her şeyi yaparak, tamir edilemeyecek bir şeyi tamir etmeye çalışmış buluyorlar. O durumda da sefil bir şimdi ve takıntılı bir şekilde düşündükleri geçmiş ile, kendileri için bir gelecek düşünemedikleri bir duruma hapsoluyorlar.

Batı dünyasında tekrarlanıp duran bu hikaye, geçmişimizin şimdimizi şekillendirmesine rağmen, geleceğimizi şekillendiremediğine verilebilecek örneklerden biri.

Geçmiş ile savaşmak

Geçenlerde Twitter’da, insanların şimdisinde sadece 3 tercihle karşı karşıya olduklarını yazmıştım. İnsanlar şimdilerini daha da iyi hale getirebilirler, reddedebilirler ya da aynı bırakırlar. Cinsiyet Ekonomisi (Gendernomics) terimleri ile söylersek, kendilerine daha fazla yatırım yapabilirler, kendilerine daha az yatırım yapabilirler ve böylece bakım-tutum için gerekli yatırımı karşılayamazlar ya da bakım-tutumu anca karşılayacak kadar yatırım yaparlar. Çoğu insan için, birinci tercih, geçmiş tercihlerinin yarattığı şimdilerinin verdiği tatminsizlik ile yapılır. Reddetme tercihi nadiren bilinçli bir şekilde yapılır ama düşüş doğal olur ve bu düşüşü engellemek için ise, insan bu bilinçaltı tercih ile bilinçli bir şekilde savaşmalıdır. Aynı kalma tercihi de nadiren açık gözlerle yapılır. Bu tercih genellikle, konfor alanında, alışkanlıklarının yönetiminde kalmanın sonucudur.

Başlangıçta bahsettiğim iki erkek, kendilerini döngünün iki farklı pozisyonunda bulmuşlardı.

The Red Man Group’a soru soran erkek, şimdiki durumunu oldukça tatminkar buluyor görünüyordu ama kendisini daha da geliştirmek isterken, aynı zamanda geçmişinden koparak, gelecekte içi dışı bir biri olmak istiyordu. Benim arkadaşım ise kendisini geçmişinden tam olarak koparmayı başaramamıştı ve bunu yapma arzusu da yoktu. Marx’tan alıntılacak olursak:

“Onlara halleriyle ilgili hayallerinden vazgeçmeleri konusunda çağrı yapmak, onlardan hayal kurmayı gerektiren hallerini terk etmelerini de istemektir. – Karl Marx”

Bir insanın hem şimdiki halinden tiksinişi, geçmişte yaptığı hataları görmesi ama buna rağmen konfor, bilinirlik ve alışkanlık kurbanı olması mümkündür. Einstein’ın “Delilik, aynı şeyi tekrar tekrar yapıp farklı sonuçlar beklemektir” sözü çok bilinen bir söz. Geleceğinizin geçmişinizden farklı olması için, şimdiki zamanda, geçmişte yaptığınızdan farklı tercihler yapmanız gereklidir. Ama bunu yapmak, alışkanlıkları kıracağı için, insanın kendisini bilerek ve isteyerek oldukça rahatsız edici bir duruma sokmasını gerektirir. Ölüm – kalım durumlarında hangi durumu seçeceğiniz oldukça kolaydır ama çabalarınızın sonuçlarını henüz göremiyorken konfor alanınızdan çıkıp rahatsız edici bir duruma geçme tercihi çok daha zordur.

Sahtekar Sendromu

Başta bahsettiğimiz erkeğin yaptığını yaparak kendinizi büyük oranda geliştirdiğinizi ama buna rağmen “sahte” ya da herkes sizin aslında içiniz ile dışınızın bir olmadığını gördüğünü hissettiğinizi varsayacağım. Bu, 1978 yılında bazı klinik psikologlar tarafından üretilen Sahtekar Sendromudur (Imposter Syndrome). Sahtekar sendromuna sahip insanlar, kendi başarılarını içselleştirmeyi başaramazlar ve sürekli olarak sahtekar biri olarak ifşa edileceklerinden korkarlar. Araştırmalar kadınlar üzerinde yapılmış ama bu sendrom, cinsiyetler arası fark gösteren bir olaya benzemiyor. Ama açıkçası, cinsel pazar değeri konusunda erkeklerle yaptığım görüşmelerde gördüğüm, erkeklerin kendi değerlerini küçümserken, kadınların kendilerini olduklarından daha değerli gördükleri.

Sahtekar sendromunun belirtileri şunlar:

- Mükemmeliyetçilik
 - Aşırı çalışma
- Kendi başarılarını küçümseme
 - Başarısızlık korkusu
- Övgüleri dikkate almamak

Bunlar iyi çocuklar ve kendilerini herhangi bir nedenle kırmızı hap camiasında bulan erkekler arasında çok yaygın olan özellikler. Kendilerini geliştirmek için inanılmaz çaba harcıyorlar, mükemmeliyetçilik tarafına kayacak şekilde en iyi okullar, en iyi notlar, en prestijli işler ve birçok başarı peşinde koşuyorlar ama bütün bunlara rağmen kendilerini herhangi bir kadından daha değersiz görüyorlar. Bu kısmen kadınları göklere çıkarmanın bir sonucu, ama diğer ve daha önemli bir neden de, bu erkeklerin kendi öz algılarını hiçbir zaman güncellememiş oldukları.

Kendi öz algını güncellemek

Ben, “sahte” hissedenden arkadaşına, kendi öz algısını güncellemesini tavsiye ettim zira sahtekar gibi hissetmesi diğer insanlardan değil kendinden kaynaklanıyor. Podcast sırasında, çocukken zayıflığından dolayı aşırı derecede alay edilip zorbalığa maruz kalan bir adamdan bahsetmişim. Onunla tanıştığımda, powerlifting toplamı (deadlift, squat ve bench) 1200lerdeydi, ama buna rağmen kendisini zayıf biri olarak görüyordu. Bu, “megareksia” hastalığının pençesindeki erkeklerin durumuna da benziyor: Adam 1.93, 122 kilo bir kas yığını olsa bile kendisini ufacık görebiliyor. Bu insanlar, kendi donanımlarında ve dış dünyada olan değişimlere göre yazılımlarını güncelleyememiş insanlar. Bence bu alan, kendinize başarılarınızı tekrar ederek telkin etmeniz işe yarayabileceği ve yazılım güncellemesini bu şekilde zorlayabileceğiniz bir alan.

Sahtekar sendromu, insanın pozitif olanı değersiz görüp, negatif olanı daha değerli gördüğü ve kendisini negatif geri besleme sarmalına hapsedtiği bir durum. Bu durumda gelişim durur zira insan pozitif değersiz görürse, daha fazla çaba harcamayı da faydasız görür. Her büyük sıçrayışınızda, geçmiş tarafından bu şekilde bağlanmamak zordur. Önce bir konfor alanındasınız ve sonra oldukça rahatsız edici bir duruma geçiyorsunuz. Sonra hedefinize ulaşıyorsunuz ve bundan sonra ne yapacağınızı bilmiyorsunuz. Kendinizden memnundunuz ve sonra değiştiniz ve yeni biri oldunuz ama bu yeni insanın kim olduğunu tam olarak bilmiyorsunuz ve bu yeni insanı tanımak için zamana ihtiyacınız var.

Özet ve sonuçlar

Geçenlerde AJA Cortes’in Rollo Tomassi ile yaptığı bir podcasti dinledim. Podcastin ilk saatindeki ana konu, [örtüşmeyi](#). Rollo çok iyi bir örnek verdi: dışardan alfa görünen bir

erkek, beta davranışlar sergilediğinde, bu kadınları itiyor zira adamlarla ilgili algıları, adamlarla ilgili deneyimleri ile örtüşmüyor. Bir yanınız değiştiğinde, geri kalanınızın ona yetişmesi zaman alıyor. The Red Man Group’a soru soran arkadaşın durumunda, kendisi değişimi gerçekleştirmiş ama bu değişim henüz kendi öz algısı tarafından içselleştirilmemiş.

Arkadaşımın durumunda ise, kendi eski haliyle, eski dünya algısıyla ve durumu ile ilgili yanılığısı ile ilgili bir sorunu yoktu. Ama şimdisi, yapması gereken değişiklikler ve bunların potansiyel etkileri kendisini rahatsız ediyordu ve bu nedenle de ayakları tahterevallinin iki yanında, ortada ayakta ve kararsız bir şekilde gibi hissediyordu.

Bir tarafa adım atması demek, geçmişine olan bağılıklarının bazılarından vazgeçmesi demekti ki buna geçmiş tercihlerinin batık maliyetlerini kabul etmek de dahildi. Öbür tarafa adım atması demek, gelecekteki benliğinin, kalbinde yer eden bazı değerlerden mahrum kalması demekti. Ama bu kararsız tahterevalli pozisyonuna devam etmesi ve iki tarafı dengelemeye çalışıp durması, onda sürekli kaygıya neden oluyordu. Sonunda konfor ve alışkanlıklar galip geldi.

Geçmişinize sahip çıkmalısınız ama geçmişinizin sizin geleceğinizi dikte etmesine izin vermemelisiniz.

Geleceğinizin görüşünü kaybetmeden, şimdi ve burada olmalısınız.

Gözünüz gelecekte olmalı ama geçmişinizi unutmamalısınız.

Geçmişini değiştiremeyiz ama şimdiki zamanda kararlar verip, aksiyon alarak geleceğimizi değiştirebiliriz. Eğer bunu yapmayı seçersek, bir noktada benliğimizin değişik versiyonlarını kabul edip birbirlerine entegre etmeliyiz ve böylece örtüşen bir bütün olarak hayat yolculuğumuzdan maksimum faydayı sağlayabilelim.

Şu an yürüdüğünüz kadın, sizin 10 dakika önce kim olduğunuzu bilmiyor ki, 10 sene önce ne olduğunuzu bilsin? Gerçek şu ki, bu umrunda bile değil. Kadınlar karşılarındaki alfanın değerini sorgulamayacaklardır, özellikle de kendi değerinin farkında olanını.

Çeviri: [Red Pill Logic: The Trinity](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 19, 2021](#) Categories [Black Label Logic](#), [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [Black Label Logic](#), [Çeviri](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Psikoloji](#) 14 Commentson [Kırmızı Hap Mantığı: Üçleme \(Geçmiş, şimdi ve gelecek\)](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – Soru Cevap İlişkiler

Bu yayında hem erkeklerden, hem de kadınlardan gelen soruları cevapladık.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

00:00 Birisine ondan hoşlandığımı söyledim ama cevabı çok kötü oldu. Aklımdan çıkmıyor. Ne yapmalıyım?

02:00 Bir erkek neden sürekli olarak bakar ama gelip konuşmaz? Benimle konuşması için ne yapmalıyım?

04:48 Eski sevgilimi unutamıyorum. Aşk acısı çekiyorum. Neden?

06:28 Sevgilim sürekli eski sevgilisinden bahsediyor. Ona yaptıklarını unutamıyor. Ne yapmalıyım?

08:34 Evli patronumla yasak aşk yaşıyorum. Sizce başarı mı?

09:30 Eski sevgilim seni seviyorum diyor ama yeni sevgilisini istiyormuş. Ne yapmalıyım?

11:57 Ego tatmini yapan kızı nasıl anlıyorsunuz? Peşinden mi koşturuyor?

12:48 Okulda bir kızla 5 saniye baktık. Sizce beni seviyor mu?

14:25 Benim ona verdiğim sevginin, çeyreğini verseydi, şu an dünyanın en mutlu insanı olurum. Hep böyle mi oluyor?

15:13 Bir erkek neden daha önce sevgilisi olmadığı halde sevgilim oldu der? **16:05** Terk ettiğim eski sevgilime onu özledim yazdım ama konuşunca soğudum. Şimdi kendimi nasıl geri çekerim?

17:46 Terk eden sevgilim 4 gün sonra özledim yazdı. Ne yapayım?

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 18, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 59 Comments on [Erkek Adam Türkçe Podcast – Soru Cevap İlişkiler](#)

Silah arkadaşları: Seneca ve Machiavelli

Stoacılık ve Makyavelizm, özlerinde güç ile ilgili olan iki felsefe. Nicollo Machiavelli, “Prens” kitabını efendisine geçmiş gözleminden parıldayan bir hediye olarak yazmıştı.

Seneca’nın “Ahlaki Mektuplar” kitabını neden yazmış, kendisi için mi yazmış yoksa başkaları için mi bilmiyorum. Spinoza’nın “Ethica”sı gibi dini baskının küçük bir reddedilişi olarak yazdı ya da Paine’in “Ortak Akıl” kitabı gibi köylüleri ezenlere karşı başkaldırmaya teşvik için yazılmıştı ya da belki de benim buradaki bazı yazılarım gibi, kısmen kendisi için, kısmen de başkaları için yazdı.

Makyavelizm Üzerine

Makyavelizm’in kendine özgü bir dışa dönük odağı vardır. Yazış stilinden kendisini icat eden kişiye ve onun modern reenkarnasyonu olan Robert Greene’e kadar, stil ve felsefe tarihten ve günümüzden gözlemler yapıp sonuçlar çıkarır ve onları yazarın ellerinde rafine ederek metinlere geçirir. Hem Machiavelli hem de Greene, prensipleri göstermek için hikayeleri kullanırlar ve bu da doğal bir şekilde felsefeye gelir zira felsefe özünde dış dünyayı hile, zeka ve kurnazlık ile kontrol etme üzerinedir.

Bazı şeylerin dışsal kontrolü başarmanın antitezi olduğun bellidir. Mesela sonuçlarını düşünmeden hareket etmek, sizi avantajsız olduğunuz bir konuma düşürmeye meyillidir. Bu mesela oldukça kabiliyetli bir general ve savaşçı olan Cesare Borgia’nın ölümüne neden olmuştur: Mağlup ettiklerinin peşinde koşmanın heyecanına kapıldığından, kendisini onların yerinde bulmuştur. Diğer bir örnek de Adolf Hitler olabilir. Kıta Avrupa’sının çoğunu yıldırım hızıyla ele geçirdikten sonra kendisini çok büyük bir insan olarak görmesiyle başı dönünce, Alman halkını da kandırarak, Sovyetler Birliği’ne saldırmıştır.

Yetenekli bir Makyavellist olmak için, rakiplerinizden daha hızlı düşünmeli, daha iyi plan yapmalı ve daha iyi performans göstermelisiniz. Ama eğer haleti ruhiyeniz kontrol altında ve dengede değilse, bunu başarmak mümkün değildir. Bir keresinde bana psikopatlara güç verenin ne olduğunu sormuşlardı. Psikopatlara güç veren şey, onları aynı zamanda sıklıkla alaşağı eden şeydir. Korkusuz nedeniyle yüksek risk almaya dünden hazır olmak, narsizm nedeniyle kendinden şüphe duymamak, empati yoksunluğu nedeniyle her türlü davranışı gıcık olmadan yapabilmek.

Bu birbirini tamamlayan güçlü özellikler kokteyli, kendi başarınız ve yetenekleriniz konusunda size tam bir özgüven verir. Aynı zamanda davranışlarınızın negatif sonuçlarını ve dünyanın size nasıl tepki vereceğinizi kaale almamanıza neden olur. Son olarak da yaptıklarınızın başkalarının hayatına nasıl etkilediğini, hiçbir şekilde önemsememenize neden olur.

Stoacılık

Değer sistemi, “dünyaya nasıl etki edebilirsiniz?” olan Makyavelizm’in aksine Stoacılık “dünya sizi nasıl etkiler” sorusundan başlar. Makyavelli size dünyayı kontrol altına almak için araçlar sağlarken Seneca ve Marcus Aurelius, dünyanın sizin üzerinizdeki etkisini kontrol etmenizi sağlayan araçlar verirler. [Stoacılık](#) üzerine başka bir yazı yazmıştım ve Stoacıların temel önermelerinin “dünyayı kontrol edemeyeceğimiz ama dünyanın bizim üzerindeki kontrolünü kontrol edebileceğimiz” olduğunu belirtmişim.

“Dune” kitabı 88 kere reddedildiğinde, çoğu yazar oturup eldeki metni yakar ya da bir çekmecede çürümeye bırakırdı. Ama Frank Herbert metni bir daha gönderdi ve kitap bir bilimkurgu klasiği oldu. Bence Herbert’in bu kadar ısrarcı olmasının nedeni, kitap hakkında dünyanın yanlış, kendisinin ise doğru olduğunu düşünmesiydi. 88 kere reddedilmek genellikle güçlü bir şekilde “senden bir bok olmaz” demeliydi ama dışsal mesaj ile arana mesafe koyabilme yeteneği, ya da daha da iyisi, bunları sizin için itici güce dönüştürmek, büyük bir şeyler başarmanın temelidir.

Stoacılık, davranışlarınız ve haleti ruhiyeniz dünyanın kontrolü altında olacağına, sizin kontrolünüz altında olsun der. Stoacılık, sizin kutsal iç dünyanıza dünyayı almamak anlamına gelmez. Bunun yerine iç dünyanıza dünyanın girmesi ile ortaya çıkan içsel durumlarınızı sizin kontrol etmeniz anlamına gelir. Bir Stoacı, dünyanın kendisini, duygularını, zihnini ve davranışlarını etkilediğini kabul eder ama kendi duygularını, zihnini ve davranışlarını dünyadan çok daha fazla etkileme azmindedir. Şu aşağıdaki Nassim Nicholas Taleb alıntısı, benim duyduğum en iyi Stoacılık tanımı:

Stoacı, korkuyu ihtiyata, [acıyı dönüşüme](#), hataları yeniden başlamaya, arzuları ise girişime dönüştüren kişidir.

Dönüşüm, Stoacılığın merkezi özelliğidir ve felsefenin simyası gibidir zira bir durumdan dünyanın etkisi ile ikinci bir duruma gitmek vebu enerjiyi kullanarak üçüncü bir duruma geçmek ile alakalıdır.

Stoacı korkar ama korkusu tarafından kontrol edilmez zira korkunun gelip geçici olduğunu ve kendisini içinde olmaya ihtiyacı olan duruma dönüştürmekte yardımcı olacağını bilir. Stoacı kendine, sonuçlara değil ama her durumun etkisi ile baş edebilme kabiliyetine güvenir. Stoacı başkalarının fikirlerinin ve zihinlerinin farkındadır ama onların zincirlerinde değildir.

Özet ve Sonuçlar

Stoacılığı ve Makyavelizm'i birbirlerine zıt değil de birbirlerini tamamlayan iki felsefe olarak görmemin nedeni, odaklarının temelde farklı olmasıdır. Makyavelci taktikleri kendi üzerinizde kullanabilirsiniz ama bunu yaparsanız, kendinizi kendisini dev aynasında gören

Hitler'in ya da kendi büyüklük efsanesine kapılmış Cesare Borgia'nın pozisyonunda bulabilirsiniz. Dışa yönelmiş Makyavelizm manipülasyondur, içe yönelik makyavelizm ise kendini kandırmaktır.

Aynı şekilde dış dünyaya stoacı bir şekilde yaklaşabilirsiniz ama dünyaya bu şekilde yaklaşmayı seçerseniz, kendinizi kısa sürede köşeye atılmış ve dışsal olanı umursamaz bir halde bulabilirsiniz. Dış dünyayı stoacı bir mercekten görürseniz, kendinizi birçok Budist filozof gibi dünyanın sessiz bir gözlemcisi olarak ya da dünyanın yanıp kül olurken sessizce kenarda oturup izlerken bulabilirsiniz. İçe yönelmiş stoacılık öz kontrol ve dönüştürücü güçtür. Dışa yönelmiş stoacılık ise umursamazlık ve dünyadan elini eteğini çekmektir.

Kapitalizm ve klasik liberalizm gibi, stoacı olmak sizi daha iyi bir makyavelist yapar ve makyavelist olmak sizi daha iyi bir stoacı yapar. Dış dünyada aksiyon almak – ki Makyavelistlerin amaç ve hedefleridir – demek, dış dünyada daha sık ve cüretkar davranışlarda bulunmak demektir ve bu da içindeki stoacıya dış etkileri dönüşüm yakıtı olarak kullanma imkanı sağlar. Bunun yanında stoacı olmak demek, haleti ruhiyenizin düşmanlarınıza göre çok daha fazla kontrolünüz altında olması, kendi yeteneklerinize güvenmek ve yaklaşımınızda daha sabırlı olmak demektir ve bu da daha iyi bir Makyavelist olmanızı sağlar.

Sinerji kelimesini sevmiyorum zira yönetim danışmanları bu kelimenin bokunu çıkardı ama bu durumda bu iki felsefeyi açıklamak için en iyi kelime sinerji kelimesi. Bu iki felsefe, birbirlerini güçlendirirler. Bunlardan birinin daha fazla yandaşı olan kişi, yandaşı olduğu tarafa yönelecektir ve daha kötü sonuçlar alacaktır. Mesela yüksek risk almaya daha meyilli olup umursamadığı sonuçlarca yıkılacaktır, ya da dış dünyayı umursamaz hale gelecektir.

Çeviri: [Seneca and Machiavelli Brothers in arms](#)

Kırmızı Hap Mantiğı: Öfke

Gelin bugün öfke hakkında konuşalım. Öfke, küçük bir kızgınlıktan yıkıcı bir öfke patlamasına uzanan seviyelere sahip bir insan duygusudur. İnsanda hem fizyolojik, hem de psikolojik değişikliklere neden olur, insanı kontrolü altına alabilir ya da insanın ileriye doğru hareket etmesini sağlayabilir.

Kırmızı hapa yöneltilen suçlamalardan en yaygını, kırmızı hapın erkekleri öfkелendirdiğidir. Bu suçlamaya göre kırmızı hap, erkekleri kadınlara karşı öfkелendirir ki uzun süredir bunun çok garip bir şey olduğunu düşünüyorum. Gerçekliğı olduğu gibi görmeye başlamak, bir erkeğı neden öfkелendiriyor? Bu [kıızgınlık evresi](#) belki de doğal zira kırmızı hap bize uzun yıllardır aptal yerine konulduğumuzu gösteriyor. 9 – 5 çalışarak milyoner olacağı masalı satılmış ama emekli olma yaşı geldiğinde emekli olacak kadar bile parası olmadığını anlayan çalışanın karşılaşacağı öfke benzeri bir şey bu.

Gerçeklikle karşılaşmak sizi yıllarınızı hatalı bir yöntemle yıllarca kaynak ve zaman ayırdığınızı kabul etmeye zorlar ve aptal yerine konulduğunuzu kabul etmek zor bir şeydir.

Öfkeyi aşmak için kişinin, geçmişte yaptığı tercihleri, kendisine sunulan bilgilere göre verdiğini ve karşılaşılan sonuçların kişinin başarısızlığından çok yanlış bilgilendirme sonucu olduğunu kabul etmesi gerekir.

Daha önce yazdığım gibi:

Kırmızı hap felsefesi ile karşılaşmanın ikinci aşaması, sıklıkla hissedilen öfkedir. Bazıları öfkelerini, “[alfa siker / beta öder](#)” cinsel stratejisi yüzünden genel olarak kadınlığa yöneltir, bazıları kendilerini doğru yetiştirmediğı için babalarına yöneltir ya da bazılar yanlış bilgi yüzünden dünyaya kızgınlık duyarlar. Bir erkeğı bugüne kadar bir kadınla birlikte olmak için harcadığı kaynakların çoğunu, seks olmadan yaptığı 11 buluşma yaptıktan sonra kızdan “arkadaş kalalım” kelimelerini duymanın hüsrânını, kadının “sağlayıcı erkek” algılarını harekete geçirmek ve bu nedenle ciddi ilişkiye karar verene kadar seksi ertelemek olarak kolayca açıkladığınızda, sadece kendisine değil, kadınlara ve her şeyi doğru yapıyorsun diye kendisini yanlış yönlendiren topluma öfke duyması normal bir reaksiyondur.

Bu, bir erkeğın birinin tek gecelik ilişkisi olarak değil de, annesinin kafasında babasının olmasını istediğı surete göre yetiştirilmesi şeklinde bir asıl – vekil problemiydi. Erkek bu şekilde, kendisi için olabilecek en kötü fırsatı seçerken, sosyal grubu ve kadın için olabilecek en iyi fırsatı seçecek şekilde, sosyal programlamaya maruz kalmıştı. Bunun sonucunda da erkek, sadece herhangi bir yüzü olmayan toplum tarafından değil, en çok güvendiğı insanlar tarafından kandırılmış hissedebilir.

En kötü farkındalık da, Matrix’in içinde uyuyan nüfus gibi, başka varlıkları güçlendirmek için kendi biyo enerjisini tükettiğidir. Mavi hap yapısı altında yaşayan erkek, ait olduğu toplum için kendi yaşam enerjisini yavaş yavaş tüketir.

Kısacası, erkek kandırılmış hisseder zira kendi hayali sistemini, en iyi senaryoda hatalı bilgilere ve en kötü senaryoda ise bilinçli bir şekilde yanlış yönlendirmek üzere kurulu bilgiler üzerine inşaa etmiştir. Hayatını iyi çocuk olarak ve toplumun sözde taptığı özelliklerin bir avatarı olursa, bu çabalarının ödüllendirileceğine inanarak geçirmiştir.

Kırmızı Hap ve Öfke

Ortalama bir beta erkeği düşünün. Bu erkeğe [iyi çocuk](#) , iyi çalışan, bilinçli bir vatandaş ve ahlaki açıdan bir örnek olmanın, kadınların kalbine giden yol olduğu söylenmiştir. Bu beta oyunu ona hayatı boyunca aralıklarla bir kız arkadaş kazandırır ve bu inancını güçlendirir. Ama bir yandan da sürekli olarak kadınların çoğunun, “götün teki” erkeklere yöneldiğini ve sonra da gelip kendi omzuna yaslanarak bu “göt herifler” hakkında ağladığını görür. Bu durum, içinde bir öfke doğmasına neden olur. Sonuçta kızlar onun omzunu kaybedilmiş alfalar için gözyaşı ile ıslatırlarken, ona ne kadar harika biri olduğunu ve onu alan kızın yaşadığını söylerlerken çekingen de olsa bu kızlara yürüdüğünde, “[seni sadece arkadaş olarak görüyorum](#)“, “arkadaşlığımıza zarar vermek istemiyorum” hatta bazen “seni kardeşim gibi görüyorum” gibi şeyler duyarlar. Bunun doğal sonucu ise bir miktar kızgınlıktır. Sonuçta erkeğin tümdengelen düşünce moduna göre, eğer kız kendisinin çok iyi bir erkek arkadaş olacağını düşünüyorsa, neden onu erkek arkadaş olarak kabul etmez ki? Neden o, sosyal programlamaya göre, “kötü” çocuğa koşar, kalbini kırar ve kendisine sadece ağlamaya gelir? Ama yine de kıza öfkelenemez zira onu gizli gizli sever ve ona hayrandır. Kız kendisini seçse, onunla beraber kurabilecekleri mükemmel aileyi, mükemmel evi, mükemmel hayatı hayat eder.

Bunun sonucunda da [iyi çocuk](#), öfkesini kendisine, ailesine, arkadaşlarına ve topluma – kız hariç herkese – yöneltir. Ama sonra bu erkek “beni neden sevmiyor” gibi bir şey ararken, kırmızı hap ile tanışır ve kendisini tavşan yuvasının içine yuvarlanırken bulur. [Göklere çıkardığı](#), kafasında tanrıça yaptığı kızın, etten kemikten bir insan olduğunu anlar. Baldan şekerden ve olabilecek her güzel şeyden yaratılmış bir varlık değil, sadece bir insan olduğunu anlar. Erkeğin Afroditi, bildiğin Anna’dır.

Erkek aynı zamanda kendisinin “üremek” için bir partnerden çok, [duygusal tampon](#) ve buna benzer faydaları ile değerli biri olduğunu anlar. Özellikle de kadınların eğlenmelerine baktıkları parti yıllarında. Eğer 5-10 sene daha efendi bir erkek olarak beklerse, [kız kötü çocuklardan bıkacaktır](#) ve o da [artık geriye ne kalmışsa ona sahip olabilir](#). Erkek kızın Jenny, kendisinin de Forest Gump olduğunun farkına varır.

Bunlar doğal olarak erkeğin öfkelenmesine neden olur. Ama [yanlış bilgi ile hareket ettiğini](#), zamanının ve kaynaklarını yanlış kişilere harcadığını ve batık masraflarını kabul etmek yerine, tam bir aptal yerine konulduğuna karar verir. Bunu kafasında çevirip durur ve kendisine kızmak, bu öfkeyi [kendisini daha değerli yapacak şeylere yönlendirmek](#), [ağırlık kaldırmak](#), daha iyi giyinmek, kendini geliştirmek ve doğal yeteneklerinin gerçekleştirebileceğinin en iyisini gerçekleştirmeye çalışmak yerine, öfkesini kendisine değil, genel olarak kadınlara yönlendirir.

Kaybolan cennet

Erkeğin öfkesinde anlaşılmayacak bir şey yok. Sonuçta bu adam belki de on yıllarını, kendisini kadınların sevdiği söylenen erkeğe çevirmeye yatırdı. Aslında bu batık yatırımı kabul edebilirdi belki ama hayallerindeki geleceğin ve içselleştirdiği inançlarının yıkılmasını kabul edemez. Gelecek onun yalnızlığının yoldaşı ve kızların kötü çocuklara koşarken, kendi omzunda ağlarken, duygusal tampon görevini icra ederken kaçtığı pembe bir hayal olmuştur.

Hayatı boyunca, kızın birinin ya da spesifik bir kızın birgün asıl kendisinin seçilmiş kişi olduğunu anlayacağını hayal etmiştir. Kafasında yarattığı ve ortalama bir romantik komediyi bile utanç içinde bırakacak hayal, onun sürekli olarak sığındığı, kendini avuttuğu mutlu cennetidir.

Kırmızı hap ise bu cenneti temellerinden dinamitleyip yok eder. Kırmızı hap erkeğe, kadının gelecek sigortası olmak için yaptığı onca yatırımın hiçbir değeri olmadığını anlatmakla kalmaz, aynı zamanda onunla ilgili kurduğu gelecek hayallarının de bomboş olduğunu gösterir. “Ve sonsuza kadar mutlu yaşadılar” diye bir gelecek ve mükemmel bir hayat olmayacaktır. En iyi ihtimalle erkek, kötü çocuklar artık kendisini kabul etmediği yıllarda, B planı olacaktır. Tabii ki evlenebilirler, çocuk yapabilirler ama erkek hiçbir zaman o kötü çocuğun arzulandığı gibi arzulanmayacaktır. **Kadın kendisini ona, o kötü çocuğa verdiği gibi vermeyecektir** ve kadının içinde bir parça hep o kötü çocuğu hayal edecektir. Erkeğin hayali nasıl onunla sahip olacakları mükemmel gelecek ise, kadının hayali de kötü çocukla alternatif bir hayatta kurdukları mükemmel gelecektir. Bu erkeğin bir mücadelesine dönüşür: Kendi idealizmine inanmaya devam edebilseydi, güya kadın kötü çocuğun kendisine göre olmadığını anlayacaktı, erkek onun en iyisini alacaktı, mükemmel bir hayat, mükemmel çocuklar, mükemmel bir evlilik olacaktı ve erkek bu durumda acı çekmeye katlanabilecekti. Ama artık gerçeği görünce erkek, kadının en iyisinin başkasına verildiğini, kendisinin ise sağladığı kaynak ve güvenliği almak için verilen minimuma kaldığını anlayıp öfkeye kapılır.

Sonuçta erkek hayatını bir yalan üzerine kurmuştur ve hayatını kendisine değil içinde yaşadığı gruba fayda sağlayan bir yolda yürümüştür. Hayatı boyunca hayali bir mutlu gelecek için, şimdi ve burda kendisini mutsuz eden kararlar verip durmuştur. Çalışmak için partilere gitmemiş, tatil yerine staj yapmış, eğitimini karşılamak için sürekli yarı zamanlı çalışmış ve tüm şimdisini geleceği için harcamıştır. Ve bunların hepsi de boşaymış diye hisseder.

Özet ve Sonuç

Bir süre önce, savunma mekanizmaları ile ilgili bir yazı yazmıştım ve orada Yer Değiştirme mekanizmasını şöyle tanımlamıştım:

Yer değiştirme olarak bilinen savunma mekanizması, sizin başınıza iş açacak olan duyguların, hedefinden alınıp daha zararsız bir hedefe yönlendirilmesidir. Mesela, adam karısına kızgın olabilir ama kızgınlığını kendisinin yönetiminde çalışanlara yöneltir. Bir çalışana duyulan arzusunu karısına yöneltebilir. Temelde bu, duyguları bir hedeften diğerine

aktarmaktır. Kişi başkasına olan kızgınlığını kendisine de yöneltebilir ve böylece kendisine zarar verebilir.

Kırmızı hapı “KH benim kadınlarla ilişki yaşamamı imkansız hale getiriyor zira beni kadınlara karşı kızgın yapıyor” ya da “kh kadınlardan sürekli olarak şüphe etmeme neden oluyor” gibi bahanelerle reddeden erkekler, öfkelerini kırmızı hap teorilerine yönlendiriyorlar. Sonuçta öfkeyi internette yazı yazan bir grup adama yönlendirmek, kendine, ailene veya [eski kız arkadaşına](#) yönlendirmekten daha kolay. Ya da bunların hepsi, gerçeği öğrendikten sonra kendini güvensiz bir ortamda hissettiğini itiraf etmekten daha kolay: Onun ilk tercihi misin yoksa eğlence bitince aldığı teselli ödülü mü?

Hayat boyu yapılan kötü yatırımın farkına vardıktan sonra erkeğin öfkelenmesi anlaşılır bir şey. Sonuçta aileleri, arkadaşları, toplum ve kadınlar onlara bir metodoloji verdi ve bu metodoloji de erkeğin çıkarlarına karşıydı. Ama Hanlon’un Usturası (Hanlon’s Razor) kuralına göre “bir şeyi aptallıkla açıklayabiliyorsan, kötülükle açıklama” der. Çoğu beta erkek size aşılana yanlışı bilgiden daha iyisini bilmiyor ve ailedeki kadınların odaklandıkları şey gelecekte kadınlara arzu mıknaatısı değil, gelinleri için harika bir koca yaratmak. Erkeğin ailesindeki kadınlar, solipsizme ve bağlama göre davranıyorlar. Verdikleri tavsiyeler kendi ihtiyaçlarına ve kendi ilişkilerindeki problemlere göre şekilleniyor. Çoğu erkeğin çevresi, kırmızı hapı bilmiyor. “[Doğal](#)” erkekler ile arkadaş şanslı azınlık ise zaten kırmızı hapı aramıyorlar bile. Çevrelerindeki adamlara bakarak öğreniyorlar.

Öfke ile en çok boğuşmak zorunda kalan erkekler, en [idealist](#), en sert ahlakçı ve geçmiş odaklı olanlar. Daha önce burada, Akrep ve Kurbağa hikayesini anlatmıştım.

Akrep ve Kurbağa

Akrep ile kurbağa, dere kenarında karşılaşmışlar. Akrep kurbağadan kendisini karşıya geçirmesini istemiş. Kurbağa, “beni sokmayacağını nereden bileceğim?” deyince akrep, “eğer seni sokarsam ben de ölüyorum” demiş.

Bu cevabı yeterli bulan kurbağa, akrebi almış sırtına ve dereyi yüzerek geçmeye başlamış. Tam derenin ortasına geldiklerinde, akrep kurbağayı sokmuş. Kurbağa felç olup dibe batarken, ikisinin de boğularak öleceğinin bilincinde, son nefesini vermeden sormuş, “neden?”

Akrep de, “ne yapayım, benim doğam bu!” demiş.

Bu hikayeden çıkarılacak ders, kurbağanın akrebe kızamayacağı zira akrebin doğasının tasarımına göre hareket ettiğidir. Bunun yanında kurbağanın, kendi doğal dürtüsünü, akrepten kaçmayı, ihmal ettiğini de unutmamak gerekir. Büyürken kendi perspektifini sürekli olarak canlı tutan her erkek, kadınların sosyal normların dikte ettiği “iyi çocuk” protatipine tamamen zıt adamlara aktığını gözlemleyebilir. Dinin ve tutucu sosyal değerlerin, bu eğilimi

frenlediğini iddia edebilirsiniz ama bu nereye kadar mümkün ki? Kadın doğası son 100 yılda pek fazla değişmedi ama onu saklama zorunluluğu çok değişti. Dürüst olmak gerekirse, bazı sosyal muhafazakarların kafalarındaki geçmiş dünyanın geçmişte varolduğuna da emin değilim zira “çocuklar postacıya / sütçüye benziyor” şakası, postacılar ve sütçüler varolduğundan beridir var.

KH farkındalığı, erkeklerin çok farklı şekilde davranmalarına neden oluyor. Bazıları öfkelerini, kendilerini daha iyi versiyonları haline getirmek ve istediklerini alabilecek şekilde gelirmek için kullanıyorlar ki kırmızı hapin çekirdeği budur. Arzu ettikleri hayatı gerçekleştirmek için yeterince değer ve güç inşaa etmek, geçmişin, şimdinin ve daha önemlisi geleceğin tüm sorumluluğunu kabul etmek. Bu arzu edilen hayat artık ne ise: bir aile babası ya da bir playboy olmak gibi. Bazıları ise, her türlü yöntemi kullanarak yatabildikleri kadar kadınla yatarak öfkelerini yatıştırmaya çalışıyorlar. Ama göze göz mantığının, tüm dünyayı kör edebileceği gerçeğini unutmamak lazım. Diğer bir alternatif ise erkekleri suçlamak, başka erkekleri ahlak oyunları ile, duyguları cezbederek, korku ve utandırma ile cezalandırmaya çalışmak ve “kız kardeşlerin” koruyucusu olmak. Bunlar, kendi çıkarlarını kenara bırakan, toplumun ve kadınların çıkarları için feda eden erkekler.

Benim öfke, öfkenin nedeni ve erkeklerin bu aşamadan nasıl geçtiği ile ilgili tezim bu. Şu an öfkeli olanlarınız hala buradaysanız, size neden öfkeli olduğunuzu söyleyeceğim. Öfkelisiniz çünkü kafanızda yarattığınız, fantezi dünyasını, idealize edilmiş hayali bırakmadınız. Kadınlara öfkelisiniz zira kadınların gerçekliği, kafanızda canlandırdığınız idealize edilmiş kadın versiyonuna uymuyor.

Zor you seçip, masalları bırakabilirsiniz ve böylece öfkeniz azalır ve siz de ilerlemeye başlayabilirsiniz. Öfkenizi, daha güçlü, daha değerli, opsiyonları olan ve kendi kaderini belirleyen bir erkek olmak için yakıt haline getirebilirsiniz. Gerçek şu ki öfkenin varoluş nedeni bu zaten: erkeği konfor alanından çıkarıp harekete geçirmek.

Eğer zor yolu yürümeyi reddederseniz, tam olarak iki opsiyonunuz var:

A) **Matrix’e** geri dönersiniz ve inandığınız masalları öğrendiklerinizi unutmaya çalışarak yeniden inşaa etmeye çalışabilirsiniz. Ama bu durumda beyninizin bir köşesinde gerçeklik sizi rahatsız edecek ya da siz utandırma, korkutma, görev hatırlatma, duygusal çağrılar ve ahlak ile matrixe geri dönmeyen erkekleri dogmatik bir şekilde cezalandırmaya çalışacaksınız.

B) Katı bir **MGTOW** yoluna girip kadınlarla iletişimi kesebilirsiniz.

Zehrinizi siz seçin.

Çeviri: [Red Pill Logic: Anger](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 15, 2021](#) Categories [Black Label Logic](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) 43 Comments on [Kırmızı Hap Mantığı: Öfke](#)

Kendi Kırmızı Hap Vaka Analizim

Bu yazıda kendi kırmızı hap vaka analizimi yapacağım □

2 yıldır beraber olduğum Ukraynalı kız arkadaşım (Son yıllarda her yaz tatile Antalya'ya giderim ve oradaki yabancı hatunlarla [daygame](#)'den tanışırım, bu kızla da o şekilde tanıştım) ilerleyen yaşından kaynaklanan evlenme telaşı içindeydi. Bir yandan da daha iyi bir hayat için Türkiye'ye taşınmak ve burada çalışmak istiyordu. Kendisine evlenme konusunda pek yardımcı olmadığım için sonunda bana “ara vermek” □ istediğini söyledi. Bu beklentilerini karşılayamadığım ve artık bana dert olmaya başladığı için ayrılmak benim için de güzel bir seçenektir ve buna itiraz etmedim. Zaten itiraz etmiş olsam da sonuç değişmezdi.

Onunla bir daha hiçbir şekilde iletişime geçmedim. 6 ay kadar sonra bana ulaştı. Bana neden haber verdiğini bilmediğini ama Antalya'ya taşınıyor olduğunu ve orada iş arayacağını söyledi. Benimle güzel giden ilişkisini mahvettiğini de ekledi.

Yaşı gereği olan bu telaşının ([kadınların duvara toslama evresi](#)) yanında ona gelecek vadetmeyen bana daha fazla zaman ayırmak istememesini anlayışla karşılaştım zaten. Şimdi tam olarak neler dediğini hatırlamıyorum ama kız aslında benden bayağı kavgalı ve saldırganlaşarak ayrılmıştı. Ben de bu ilişki miadını doldurduğu için ona ulaşmamıştım bile. Aslına bakarsanız bu kadar kavgalı giden bir kızın bana ulaşmasına şaşırmıştım. Demek ki “no contact” yapınca bu durumdayken bile ulaşabiliyorlarmış. Neyse, Antalya'da ev tuttuğunu ve olurda görüşme şansımız olursa çok sevineceğinden bahsediyordu.

Ben de o sıralar motosikletle yarım Türkiye turu yapmak üzereydim ve rotam Antalya'dan da geçiyordu. Yanına uğrayacağımı söyledim. 1 ay sonra yanına gidene kadar zaten konuşmadık. Arada “ne zaman geliyorsun?” diye soruyordu. Sonunda oturduğu eve gittim, ben yaklaşmak istedim ama aramızda bir şey olmadı. Artık arkadaş olduğumuzu söyledi. Ben biraz zorlayınca yeni bir ilişkiden çıktığını söyledi. Tabi böylesine gözden çıkardığım bir kız da olsa, hatırı sayılır bir geçmişim olan bir kızın başka bir erkekle olduğunu duymak beni biraz sarstı. Çıkıp gittim. Antalya'ya tatil için gitmiştim, yeni yabancı kızlarla tanışmak için bu her sene benim için kaçırılmayacak bir fırsattı. Bu tatili zaten eski sevgilimle harcamak istemiyordum. Ona gitme amacım da bir skordu sadece.

Neyse... Kıza benden sonra başka bir erkekle beraber olduğu için artık onunla bir ilişkiye başlamamızın imkansız olduğunu ve bunu kabul etmeyeceğimi söyledim. Kız “bu durumu anlamıyorum, seni bekleyemedim ki tabi ki kendime bir ilişki arayacaktım. Ne önemi var ki başka biriyle beraber olmuş olmamın ?” gibi konuştu.

Kırmızı Hapta kızların sizle ilişkilerine “ara vermek” istediklerini söyleyerek başka erkeklerle beraber olup, umduklarını bulamayınca tekrar size dönmek istemeleri çokça işlenen bir konudur. Ama bir erkeğin bu noktada doğru seçimi yapması için kırmızı hap okumasına gerek yok. İçgüdüsel olarak onu kabul etmemeniz gerektiğini biliyorsunuz çünkü bu durumu mideniz kaldırmıyor. Artık başka birinin olmuş eski sevgilinizi kabul etmek kendinize aşırı bir saygısızlık olarak geliyor. Ben de bu durumu söyledim, tabi ki salağa yattı. Güya bu durumda nasıl bir yanlışlık olduğunu anlayamıyordu. Kız başka limanlara açılmıştı ama aradığını bulamamıştı. Şimdi ayrıldığı liman ona daha mantıklı geliyordu. Alternatifsiz bir erkek bu durumda onu kabul ederdi tabi. Bir erkek için onu tekrar kabul etmenin gurur kırıcılığını yaşamaktansa elime kadın eli değmemesi daha güzel bir seçenek.

Antalya’ya geliş amacım tatil yapmanın yanı sıra rus ve ukraynalı kızlarla tanışmak demiştim. Artık hangisi denk gelirse :)... Bu kızla görüşmemizden 1 gün sonra daygame (gündüz oyunu) sayesinde bir otelde animatör olarak çalışan Kiev’li bir kızla tanıştım. Avm’de gezerken kızını gördüm, biraz muhabbetten sonra Starbucks’ta kahve içmeye davet ettim ve kabul etti. Akşamına bu kızla canlı müzik dinlemeye gitmek falan derken bayağı eğlendik. Tabi samimi fotolarımız da oldu. Fotoğraflardan birinde Antalya’daki tarihi Hadrian kapısının önünde kızla ayakta ve yan yana poz verirken, ben kızın belinden tuttum, kızda bir dizini kırıp bacağını kaldırarak benime vücuduma yapıştırdı. Dansçı olduğu için bu tarz hareketlerde kıvraktı □ Tabi bu fotoğrafı hemen instagrama attım.

Normalde benden ayrılınca eski kız arkadaşımı instagramdan engellemişim ancak dün gene onunla instagramda ekleşmiştik. Beklediğim üzere bu fotoğrafı görür görmez bana mesaj attı. Bana tekrar bir ilişki için şans vermek istemiş güya, ama şimdi gerçek yüzümü görmüş. Yeni kız arkadaşıyla mutluluklar diliyormuş falan. Böyle diyordu.

Bu kız onun benden sonra başka bir adamla olmasının onunla bir ilişki kurmamı net olarak engelleyecek olması durumunu bir türlü anlamıyordu. Yani hayal dünyasında geziyordu. Ya da anlamamazlıktan geliyordu! Ne de olsa birçok kadın bir erkeği ne kadar betalaştırabileceklerini görmek için bu tarz şeyleri hobi olarak dibine kadar denerler.

Neyse bu yeni ve güzel dansçı Ukraynalıyla takılınca eski kız arkadaşımın başka bir adamla beraber olması fikrinin rahatsız ediciliğinden ılık hızında uzaklaştım. Onun bana geri dönerek ilişkiyi altın tepside gibi sunma durumuna da güzel bir cevap vermiş oldum.

Kırmızı hapı bilmesem, kızlarla tanışmayı (daygame) bilmesem ve kadınlarla tecrübesiz bir erkek olsam kabus bir senaryo yaşamam çok olasıydı. Oysa oldukça sarsıcı olabilecek bu olayı çok hızlı atlatmayı başarmıştım.

Öncelikle bu kız beni bırakıp gittiğinde alternatif yaratabileceğime güvenim olmasaydı ona daha fazla yapışardım. Sonrasında no contact yapamayarak onu arar ve reddedilirdim. Ve bana ulaşmasına fırsat vermemiş olurdum. En önemlisi başka bir adamla takılıp, umduğunu bulamayarak bana geri gelmek istediğinde bunu kabul etmek durumunda kalabilirdim. Başka kızlarla hızlı bir şekilde tanışarak kafamı bana değer veren başka kızlara odaklayamazdım ve tatilim zehir olurdu. Mutlu tatil anıları biriktiremeden eve dönerdim.

Sonuçta benim de başıma kırmızı hap camiasında yaygın olarak yaşanan bir olay geldi. Ve kadınların başka limanlara açılıp tekrar eski sevgilisine geri dönüp erkeği betalaştırması gibi şeyleri kestirebiliyordum. Aslına bakarsanız bu olayı ilk elden kırmızı hapta okumamıştım, başıma geldikten sonra bu konseptten Dr.Redpill'in youtube kanalında bahsettiğini duydum. Bu yalnızca içgüdüsel olarak reddettiğim bir durumdu. Duygusal olarak yıkılmamak ve başka kızlarla tanışma becerimin yüksek olması da beni güçlü kıldı.

Diğer tanıştığım Kiev’li kızla olan macerayı bir sonraki yazımda anlatacağım.

Yazar: Secret

Hemen her sene Antalya’da dünyanın en güzel kızlarıyla tanışıyorum. Gerçekten öyleler. 5 yıldızlı otellere ya da gece kulüplerine gitmeme gerek kalmıyor. Tek yapmam gereken güneş yanığı olmamaya dikkat etmek □ Tabi ki bunları daygame sayesinde yapıyorum. Daygame konusunda bildiklerimi mezara götürmek istemediğim için bu konuyla ilgilenenler için detaylı bir eğitim seti hazırladım. Şimdiye kadar çok beğenildi. İsterseniz [buradan inceleyebilirsiniz](#).



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [December 12, 2021](#) Categories [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 34 Comments on [Kendi Kırmızı Hap Vaka Analizim](#)

Stoacılık üzerine

Stoacılık ve stoik olmak, birçok durumda sıklıkla karşıma çıkan şeyler ama insanların bu konuda, kendilerine sorun çıkaracak ölçüde bir kafa karışıklığı var. Bize “erkek adam duygularını göstermez” denir. Bazı insanların, erkekler ile ilgili yanlış anladığı şey, kadınların aksine erkeklerin, duygularını dışarıya göstermediklerini düşünmektir. Buna (İngilizce’de) “stoik” olmak denir ve dışarda sakın iken aslında içeride patlamaya hazır bir

volkan saklamak gibi düşünülür. Oysa bu, stoacılığın tamamen yanlış yorumlanmasıdır. Ne yazık ki bu yanlış yorum, günümüz Batı dünyasında çok yaygın.

Merriam-Webster'deki basit “stoik” tanımını şu:

olanları şikayet etmeden ve duygusal tepki vermeden kabul eden kimse
Ama aynı kaynakta terimin tam açıklamasına bakarsak, şunu görebiliriz:

Milattan önce 300 yıllarında Kıbrıslı Zenon tarafından kurulan, bilge kişinin tutkuların tutsaklığından kurtulmuş, neşe ve acı ile sarsılmayan, doğa yasalarına itaat eden biri olduğunu söyleyen bir felsefe okulu

Bu ikincisi daha doğru bir tanım ve bir şeyden yoksun olmayı değil kontrolü ima ediyor. Marcus Aurelius'un Meditasyonlar kitabından alıntılanan şu cümleye bakarsak, fark daha da iyi ortaya çıkıyor:

Dışsal bir şey tarafından strese maruz kaldığınızda, acı bu şeyin kendisi yüzünden değil, o şey hakkındaki değerlendirmenizden ortaya çıkar ve siz bu değerlendirmeyi istediğiniz zaman hükümsüz kılabilirsiniz.

Marcus Aurelius burada, duyguların dışsal şeylerden değil, bizim bunlara verdiğimiz tepkilerden kaynaklandığını söylüyor. Tepkilerimiz üzerinde kontrolümüz olduğu için, duygularımızı da kontrol edebiliriz diyor. Burada vurgulanan duyguların kontrolü, olmaması değil.

Seneca'da bunu destekliyor:

“Fethedilemez olan, zihnin gücüdür.”

Burada vurgulanan, kişinin kendisini kontrol edebilmesidir, dışındaki dünyayı değil. Stoacılar insanın akla, konsantre olmaya ve kendi duygularını dönüştürecek şekilde derin düşünmeye bel bağlaması gerektiğini ve böylece de dünyayı berrak bir algı ve içsel sükunet ile görebileceklerini düşündüler. Batı dünyasındaki günümüz çarpıtması ise, dışsal sakinliği, içsel sakinlik ile karıştırıyor ve stoacı sakinliği yüzeysel olarak görüyor. Bunu tabii, modern Batı kültürünün imaj merkezli olmasına bağlayabiliriz.

Stoacılığı anlayabiliyor görünen az sayıdaki modern yazardan biri olan Nassim Nicholas Taleb şöyle diyor:

Stoacı, korkuyu ihtiyata, acıyı dönüşüme, hataları yeniden başlamaya, arzuları ise girişime dönüştüren kişidir.

Stoacılığın özü budur. Duyguların varolmaması değil ama duyguların aksiyona dönüştürülmesi ve bunu yaparken de berrak bir zihne sahip olunması. Burada yaptığımız 3 alıntının 3 ana mesajı var:

A) Dışsal olanın içsel durumuna hükmetmesine izin verme. (Aurelius)

B) İç benliğinin kontrolünü elinde tut. (Seneca)

C) Hissettiklerini aksiyona dönüştür. (Taleb)

O zaman Stoacı düşüncenin temeli, duygularının farkında olmak ve böylece onları kontrol etmektir. Zira farkında olmadığınız bir şeyi kontrol altında tutamazsınız. İç benliğinizi kontrol altında tutarak ve mantıklı yargılar ile öz kontrolünüzü kullanarak içinizdeki çalkantıyı, bu çalkantıyı dışsal aksiyonlar için yakıt olarak harcayıp, iç sükunete çevirmektir.

Çevresel güçler iç huzurunuzu tehdit ettiklerinde, öz kontrolü bir an önce elinize alın ve kontrolü kaybettiğiniz zamanı en aza indirin. Ahenki yeniden yakalama alışkanlığı, sizin bu konudaki ustalığınızı arttıracaktır. Marcus Aurelius – Meditations

Burada açıkça ifade edilen şey, sarsılacaksınız ama önemli olan kendinizi toparlamanız değil, kendinizi toparlamayı, kendini toparlamada usta olacak şekilde yapmanız.

Bu kavrama Epictetus'da değiniyor:

Şunu unutmayın: Size vurulması, aşağılanmanız ya da zarar görmeniz yetmez, sizin de zarar gördüğünüze inanmanız lazım. Biri sizi tahrik etmeyi başarır, zihninizin bu provokasyona suç ortağı olduğunu unutmayın. Bu nedenle de, etkilere fevri şekilde tepki vermemek çok önemlidir; tepki vermeden bir anlığına da olsa durun. Bunu yaparsanız, kontrolü elden kaçırmamanın daha kolay olduğunu göreceksiniz.

Bu alıntı aynı zamanda algıyı, Stoacı felsefenin merkezi ilkelerinden biri olarak tanıttıyor. Tepkiyi ve fevri doğamızı durdurarak, kendi kontrolümüzü ve dışsal olan üzerindeki etkimizi güçlendirecek şekilde davranabiliriz.

Stoacılığın günümüzdeki değeri ve Kırmızı Hap Felsefesi ile bağlantısı

Günümüzde dışsal olanın, bizi tarihte eşi benzeri görülmemiş şekilde derin ve sürekli olarak etkilediği bir toplumda yaşıyoruz. Antik filozoflar kendi arka bahçelerindeki çatışmalara ve kendi komşuları ile olan tartışmalara aşinaydılar. Biz ise 7/24, haberlerin, internet sitelerinin ve sosyal medyanın dışsal imgelerinin saldırısı altındayız.

Çoğumuzun haritada bile gösteremeyeceği yerlerde meydana gelen savaşları izliyoruz. Neyi yapmamız, nasıl yapmamız ve neden yapmamız konusunda sürekli olarak yargı ve fikir saldırısı altındayız. Bu noktada Stoacılık, daha önce hiç görülmemiş seviyede olan bu duyusal imgelerin sellerini alıp, aksiyon ve güce dönüştürmenize olanak verebilir.

Stoacılığın modern insan için en büyük faydası ise muhtemelen, Dark Triad'ın Kevin Dutton gibi yazarlarca ortaya konan faydalarını taklit etmenizi sağlamasıdır. Karşınızdaki kişi duygusal kontrolü kaybettiğinde, siz akılcı ve sakin kaldığınız sürece, avantajlı olan siz olursunuz.

Yazıyı, gelmiş geçmiş en büyük Stoacılarından biri olan Otto Frank'ın söylediği, duyduğum en güçlü sözlerden biri ile bitireceğim:

Zihninizi dört duvara arasına, zincirlere ve kilitlere hapsedemezler.

Çeviri: [Musings on Stoicism](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 11, 2021](#) Categories [Black Label Logic](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Felsefe](#), [Kırmızı Hap](#), [Stoacılık](#) 45 Comments on [Stoacılık üzerine](#)

Erkek Adam Soru Cevap – Youtube yorumlarında kalan sorular

[Youtube kanalımızda](#) sorulan ve orada kalan soru – cevapları buraya taşıyorum. Zaman zaman sosyal medyada geçen soru – cevapları siteye taşıyacağım. Anladığım kadarıyla sitenin soru – cevap kısımları, en az yazıların kendisi kadar ilgiyle takip ediliyorlar:

“Mahmut abi, bir kızın kışkırtma [shit testlerini](#) geçtikçe kızın onu kışkırttığını anlayana kadar bu testlerin sıklığını ve büyüklüğünü artırması durumu normal mi ?”

Shit test ile ilgili anlamamız gereken şeylerden biri, bunların belli bir sınırı aşması durumunda kızın şansını kaybetmesi gerekliliği. Yani kız yüzünüze tükürse “yarabbi şükür shit test” demeyeceksiniz. Sıklık ve büyüklük artıyorsa bir yerde kızın kışına tekme basmanız lazım.

Senin durumuna gelelim. Şimdi burada iki durum olabilir:

- (1) Eğer kıza yürüyorsan ve aranızda henüz cinsel / duygusal bir ilişki yoksa, kız muhtemelen sana shit test atmıyor. Seni kanka olarak görüyor ve her geçen gün daha fazla kanka olarak gördüğü için sana her geçen gün daha fazla şey anlatıyor. Bu durumda kıızı tamamen bırak. Ya birden değere binersin ve senin peşine düşer ([ama bu durumda da çok şans vermezsin](#)) ya da seni kanka gören kızla boşa zaman harcamazsın.

Şunu unutmayın. Size ilgisi yüksek olan kız, size artan oranda shit test atmaya cesaret edemez.

(2) Eğer kızla cinsel / duygusal ilişkin varsa, kız ya arızadır ya da seninle **casual** takılıyordur. Bu şekilde kıskandırmaya çalışan sevgili, **rütbe düşümü** gerektirir, bir daha yukarı çıkmamak üzere. Kızı tamamen bırakabilirsiniz de. Eğer kız casual ise, bırak anlatsın. Sen yemene bak.

Bir takipçi youtube'a **yazmış**:

Saat 2.53 olmuş ben hâlen bu videonu izliyorum o kadar seviyorum yani seni mahmut abi. Adamsın.

Beni sevmek yerine dinleseydin de 1100'den sonra ekrandan uzak durup en geç 11:30'da **yatsaydın**. Gece vardiyan varsa onu bilemem.

Mahmut abi sevgilim bana haksız yere küfür edip engelledi , bende onu engelledim , 1 gün sonra engeli açtı ,bende açtım ama 3 gün geçti hâlâ yazmadı , cevap verirsen sevinirim uzun zamandır sıkı takipçinim.

Küfür eden kız özellikle de haksızsa ve engellemişse biter. Bence haklı olsa bile bitmesi lazım, küfür eden kızla ne işiniz var? Bu kız maalesef kendisini bitirmiş, zaten engellemiş de. Bu fırsatla hayatından çıkar ve bir daha da hayatına alma. Başka limanlara yönel. Sana yazsa da buluşma, görüşme, başından sav, yakandan düşür.

Abi ben kız arkadaşım olmasını gerçekten çok istiyorum, ama bi kızla o amaçla konuşmak için çıktığımda sebepsizce vazgeçiyorum. Eminim tek değilimdir, güzel bir konuşma konusu olabilir.

Alakalı bir diğer soru:

yks sürecinde karı kız meselerini nasıl halletmeliyiz sanırım set açma bağımlısı gibi bir şey oldum %80 istediğim kızı elde edebilecek gibi hissediyorum ve çabuk sıkılıyorum tamamen bırakmalı mıyım ?

Genç yaşta kız arkadaşının olmasını gerçekten **çok istemen saçma**, kızlarla cinsel ve duygusal ilişki istemen daha mantıklı. Şu sulu romantizmi bir tarafa bırakırsak, sen sebepsizce vazgeçmiyorsun, reddedilme korkuna yeniliyorsun. Egonu kurtarmak için de sıkıldım, sarmadı, sebepsizce bıraktım, vs. gibi şeyler uydurup kendini kandırıyorsun.

İkinci çocuk da benzer durumda: “Ben var ya ben, istesem yapardım ama işte istemiyorum. Ah bir istesem var ya ...” Egonuzun birincil işlevi, sizi rahat hissettirmek. O nedenle de

böyle şeyler düşünmenizi sağlıyor. Bu durumda egonuza fazla kapılırsanız, zarar görürsünüz çünkü sizin egonuzca pırpışlanmanız, gerçekleri acı da olsa kavrayıp onlara göre harekete geçmenizi engeller.

Bu arada YSK sürecinde kız meselelerine bulaşmayın. O soruyu da yanıtlayayım. [Kağıttan kaplan](#) yazısına bakın.

Bazı erkeklerde bu durum, kızla azıcık ilerlese ve kız ilgili olsa da var. Yani geçmişte başında kendilerine ilgili kızları, hemen muhtaçlaşarak soğutup durdukları için, “hacı kız ilgiliydi ama sonra birden soğudum bıraktım” gibi de büyükenerek konuşurlar. Ama aslolan korkudur. Yani birçok kızı ilişkiye girdikten sonra beğenmeyip bırakırsın, o sorun değil. Ama bu nedenle hiçbir kızla ilerlemiyorsan sebebi senin korkundur.

Bir kızı mükemmel olarak görme ve ondan daha iyisini gelecekte bulamayacağını düşünmek (bir kız var ve beni böyle peşinden koşturuyor) bu düşünceden nasıl vazgeçebilirim bu kızdan daha iyisi bulabilceğimi kendime nasıl anlatabilirim ? Duygusal kontrol güçle mi alakalı mahmut abi 2 3 cümle yazda kendime gelim gerekirse fırça at bana

Öncelikle muhtemelen bu kız var ama seni peşinden koşturmuyor. Seni istemiyor ama sen buna rağmen peşinde koşmaya devam ediyorsun.

Bu iş daha çok pratikle ilgili. Evet [duygusal güç](#) kontrolü gerekli ama duygusal güç kontrolünü kendi kendini telkin ederek veya okuyarak kazanamazsın. Kas gücünü kazandığın gibi ağırlık altına girerek kazanırsın. Yani *duygusal olarak güçlü biri gibi davrandın mı, duygusal gücü olmayan biri olarak çok acı çekeceğin bir durumda, kendi isteğin ile ve ağlaya ağlaya, duygusal olarak güçlü biri gibi davranmayı seçerek acı çekerek kazanırsın. Ve sadece o anlarda kazanırsın. Okuduğun şeyler seni fazla dönüştürmez ama o anlarda ne yapacağını sana anlatır. Sen tam o anlarda acı çekmeyi seçerek dönüşüm konusunda sıçrama yaparsın.*

Şimdi senin örneğine bakalım. Bu kızın yüzüne kapadığı ya da arada açar gibi yapıp içeriye almadığı kapısına arkanı dönüp gitmen senin için çok zor. Sen duygusal olarak zayıf her erkek gibi, muhtaç ve aç bir şekilde çevresinde dolanıyorsun ve bunu da ah bu kız çok mükemmel gibi saçma sapan bahanelerle yapıyorsun. Ondan daha iyisini bulamam ise komik bir bahane zira sanki bunu bulabilmişsin de bırakacaksın gibi kendini avutmandan kaynaklanıyor. Sen muhtemelen bu kızla hiç beraber olmadın. Ama bir de şu var: Sen kendini dibe batırmadan, bir kızı mükemmel bir tanrıça yapamazsın. Senin şu anki halin gerçekten daha iyisini bulamaz. Aslında daha kötüsünü de bulamaz.

Her neyse, duygusal olarak güçlü bir adam ne yapardı? Bu kızı tamamen, geri dönüşsüz bırakırdı. Sen eğer duygusal güç kazanmak istiyorsan, bu kızın çok mükemmel olmadığını, aslında senin çok aşağıda olduğunu görmek istiyorsan, bu kızı ağlaya ağlaya bırakacaksın. Hayatından çıkaracaksın. Kendi gelse bile almayacaksın. Erkekliğe geçmek için, oneitisini sembolik olarak kurban edeceksin.

Bunu yaparsan, ilerde duygusal olarak güçlenebilirsin. Hem bu kızın yörüngesinde bir zavallı gibi döneyim, hem de duygusal olarak güçlü olayım diye bir şey istiyorsan, hem bütün gün Netflix izleyip hazır gıda tüketeyim, hem de sağlıklı ve iyi vücuda sahip bir erkek olayım gibi bir şey istiyorsun. Olmaz. Her geçen gün daha kötüye gidersin.

Bu kız senin hayatına beraber olman için girmedir. Bırakıp giderek erkekliğe geçişine yardımcı olmak için girdi.

abi şimdi 11 aylık samimiyetimin olan hoşlandığım kız geçen ekimde bana açıldı sevgili olduk geçen hafta da ayrıldık şimdi kız bana aniden hiç bir şey yokken soğuk yapmaya başladı bende yapmam gerekeni yaptım şimdi bana karşı hiç birşey hissetmiyormuş Eyvallah. Bu kızın 1-2 tane kız arkadaşı var şuan kızı bana karşı kıskırtmaya çalışıyor beni aşağılamaya ve rezil etmeye çalışıyor bunlara karşı nasıl bi çizgi çekmeliyim.

Kız arkadaşlarının doldurmasına gelebilen ve bu nedenle bir şans daha vermemen gereken kızla ayrıldığına göre, artık o kızlarla ilgili yapman gereken tek şey, hepsini hayatından çıkarıp kendi aralarında ne hale yerlerse yesin umursamamak.

Merhaba Play Türk diye bir kanal var Manipülasyonla kız tavlamayı üstelik bunun bir öğreti olduğunu iddia ediyor. Kızları belirli tiplere bölüyor ve her bir kız tipini detaylı olarak analiz edip onlara nasıl davranmalısın gibi psikolojik taktikler veriyor birnevi nabza göre şerbet olayı. Sizin bu konudaki fikirlerinizi önemsiyorum. Yazım hatalarım olabilir şimdiden affola. Teşekkürler.

Kanalı bilmiyorum ve izlemedim o nedenle senin yazdığın yoruma göre fikir bildireceğim. Eski usül Pick up Artist genelde manipülasyondur. Kadınları analiz edip, sınıflandırma, NLP temelli manipülasyonlar, vs.

Benim bu konuda bir şansım oldu. PUA'ları bilmeden önce [İlişki Sihirbazı](#) ile tanıştım, [Pook](#)'u okudum (2004 – 2005 civarı) ve başından itibaren odağım erkek adam olmak, kadınları değil erkek olmayı analiz etmek oldu. Kadınlar bizim için birer ayna olarak analiz ediliyorlar yoksa dikkat et saatlerce, “dokumacı kadınlar”, “yıkamacı kadınlar” vs. diye tartışmıyoruz.

Manipölasyon işe yarar mı? Kısa süreli olarak yatmak için eskiden çok işe yarıyordu ama bunlar filmlere bile girecek kadar bilinir olunca, kızlar bunları öğrendiler. Şimdi o kadar etkili olmadığını diye düşünüyorum. Dediğim gibi ben genel olarak bunlara hiçbir zaman sıcak bakmadım ve gereksiz olduklarını, aslolanın erkek adam olmak olduğunu düşünüyorum. Hele bir de NLP tabanlı manipölasyonlar var ki onlarla ilgili düşüncelerim tamamen negatif var.

Mahmut abi geçen günlerde geçen bir muhabbetten bahsetmek ve size danışmak istiyorum:

Ben: akşam parti var orda çok güzel kızlar olacak onlarla takılacağım

Kız : (alaycı bir gülüşle)sanki kızlar da seni bekliyordu gelse de eglensek diye

Böyle bir shit teste nasıl karşılık verilmeliydi abi cevaplarsan sevinirim.

Senin yaptığın manipölasyona girer ve genelde ters teper. Kızlara erişim olan adamlar bunu gizli yaparlar, erişimi olmayan adamlar ise erişimi varmış gibi laf yaparlar. Senin erişimin ne bilmem ama bu laf ile “benim kızlara erişimim yok” diyorsun. Kız söylemesi gerekeni söylemiş. Senin bu konuya hiç girmemen gerekiyordu.

Bugün şöyle bir tweet gördüm, onu da konuyla ilgili olduğu için bırakayım buraya:

Babam psikolog olarak derdi ki “oğlum, bir kişi sürekli bir özelliğini dile getiriyorsa, o özellik büyük olasılıkla onda yoktur.” Bir insan dürüst ise neden sürekli ben dürüstüm deme ihtiyacı duysun, bir insan ahlaklı ise neden sürekli hatırlatma yapma ihtiyacı duysun ki.

Belcikada yasiyorum, fransizca ingilizce ve turkce konusuyorum, turkiyedeki asgari ucretle kiyaslanamayacak para kazaniyorum ,25 yasinda, cevremdekilerin yakisikli diye tanımladigi birisiyim. Ben herhalde yuzde 20 nin icerisindeyim.

Bunların hepsine rağmen kadınlar konusunda çekingen, tutuk ve duygusal olarak zayıfsan değilsindir, bu konularda en azından normalsen öylesindir. Bir de hangi çöplüğün %20’sindesin onu da hesaba katman lazım. Boğaziçi Üniversitesinde okuyan adam mesela statü olarak genelin tepesinde olabilir ama sadece o okul içinde yürüyorsa (ki çoğu öyle yapıyor) orada %20’de mi acep? Sen de gelip TR’da yürüyorsan tamam ama senden binlerce kilometre uzaktaki pazarda tepede olmanın sana bir faydası var mı?

Benim kızlar hakkında bir inancım var: Bana göre kızların çoğu ilgi peşinde yani karşıdaki erkekten hoşlanma numarası yapıp, dişiliğini kullanarak onun ilgisini sömürmek istiyor. Sırf bu inancım yüzünden kızlardan soğudum, kendimi asexüel hissediyorum ve aşka olan inancım kalmadı belki yanlış düşünüyordumdur ama tecrübelerim bu yönde.

Bu inancın, senin ve senin gibi olan büyük çoğunluğun gerçekliği maalesef. Sen karşılaştığın her kızda bunu yaşıyorsun sanırım. Bunun sana işaret etmesi gereken şey, senin cinsel / duygusal olarak etkileşime değer olmadığın ve bu nedenle tek işe yarar tarafının ilgin olduğu gerçeği. Ama tabii bunun yerine “kızlar şöyle böyle” demek daha kolay. Zira şöyle böyle olmasalardı var ya ... benim gibi pırlantayı seçerlerdi ama işte şöyle böyle olduklarından seçmiyorlar.”

Ama maalesef tek bir cümleyle kendini ele veriyorsun: “aşka olan inancım kalmadı”. Masal dünyasındasın. Masal dünyasında yaşayan erkek zayıftır, gerçeklikte güçsüz kalır ve kadınlar için iticidir.

Abi ben şunu anlayamıyorum, kadın erkeğin çerçevesine girmeyi her halükarda arzular tamam. Fakat girmek istediği çerçevenin tanımı ne tam olarak? Yani çerçevenin %90'ı işi gücü oturtmak iyi paralar kazanmak mı? Örneğin mesleki bir işi olmayan fakat kendi hobileri, dostları, eğlenceleri olan 20'lik bir genç düşünelim (yaşını genç söyleme sebebim anca bu yaştaki bir insanın çalışmıyor olabileceği) kırmızı hapı da çerçeveyi de bildiğini varsayalım bu herifin çerçevesi olabilir mi? Yani ben çerçeveyi spesifik olarak sınıflandırmadım hiçbir zaman, genel anlamda kadının kendi uğraşları ve eğlenceleri olan bir erkek ile birlikte olması olarak yorumladım. Aklımda erkeğin %70 kendine %30 kadına odaklı olması olarak kaldı. Yanlış mı bu söylediklerim?

Çerçevenin dediklerinle hiçbir alakası yok. Kadının erkeğin çerçevesine girmesi demek, onu evin / ilişkinin direği, kaptan pilotu olarak görmesi demek.

İlişkiyi erkeğin yönlendirmesi demek yani. Spesifik tek bir örnek verme şansın var mı buna? Yani ilişkiyi yönlendirmeye.

Sadece yönlendirme değil sorumluluk da demek. Kaptan pilot – yardımcı pilot çok güzel açıklıyor aslında.

Mesela kız arkadaşının nasıl giyineceğini senin çerçeven belirler. Ben istediğimi giyerim diyorsa senin çerçevede değil. Ama genel hatları ile senin ne kadar açık giyineceğine ait çerçevenin içinde istediğini giyer.

*iyi de bu **kısıtlamak olmaz mı mesela**? Yani kıza onu giyemezsin diyeceksin demediğini biliyorum ama örneklendirmen daha iyi olur söylediğin şeyleri. Misal kız elbise giymek istedi fakat elbise senin anlayışına göre kısa, kıza ne diyeceksin? Kız genel hatlarıyla senin*

çerçevende olsa bile reddedemez mi sonuçta? Aynı şekilde reddederse veya reddetmese bile bunu giymek istiyorum ama derse ne yapacaksın?

Kıza pek bir şey demeyeceksin. Kimseye çerçeveni dayatamazsın. Sen sınırlarını belli edeceksin, o ona uyacak. Uymuyorsa, zorla kısıtlamayacaksın, kızı salacaksın.

Ve evet bu bir kısıtlama. Bir kadının giyiminin açıklığı, dışarı verdiği cinsel sinyal şiddetini belirler. Bir erkeğin bu konuda çerçevesine uymayan hatun, uymamakta özgürdür ama erkek de kızı sevgili olarak tutmamamta özgürdür.

Kız giyim gibi önemli bir konuda senin çerçevende değilse, genel olarak çerçevende falan değildir. Kendini kandırırsın. Son sorunun cevabını yukarıda ve sitede verdim: Bir kız giyim gibi bir konuda dikleniyorsa, o kız çerçevesi olan bir erkekle sevgili olarak kalamaz.

Çerçevenin camiada pek takılmayan anlamı “kişinin kendisini (kendi ilke, ihtiyaç ve isteklerini) zihinsel dünyasının merkezine koyması”. Günümüzde erkeklerin çerçeve konusunda en çok sorun yaşadıkları yer burası. Kadının ilke, ihtiyaç ve isteklerini merkeze koyması.

Çerçeve nedir? yazısından:

Bir erkeğin eğer bir kadınla ilişkiye girecekse ilk dikkat etmesi gereken şey, bağlılık sözü vermeden önce kendi çerçevesinin ilişkinin temel çerçevesi olacağını garantilemesidir. Tabii ki arada çevre dengesi kadın – erkek arasında gidip gelecektir ama toplamda ilişkinin teması erkek tarafından belirlenmeli ve şekillenmelidir.

Yukarıdaki genelde yanlış anlaşılır zira çerçevenin güç ile pek alakası olmamasına rağmen çerçeve güçmüş gibi algılanır ve böylece çerçeve kontrolü kafada zorbalık gibi canlandırılır. Fakat burada zorlama veya zorbalık yoktur. Her kadın, doğru adamın gelip kendi çerçevesi ile hayatına yön vermesini arzular. İkincisi ise çerçeve, duygusal ya da fiziksel şiddet veya duygusal manipülasyon ile değil, bir duruş alıp onu korumakla sağlanır ve korunur.

Mahmut abi diğer kişilere nazaran daha iyi bir tipim var 10 üzerinden 7 veya 8 gibisinden bakımlıyım ama bu 50 kg zarganalara kızlar yanılmak için giderken bize gelen yok fiziğim gayet iyi ve ama anlamıyorum neden

Şuradan başlayayım:

diğer kişilere nazaran daha iyi bir tipim var 10 üzerinden 7 veya 8 gibisinden bakımlıyım

Kadın olsan çok işine yarardı ama “maalesef” erkeksin. Tip önemli ama yanında erkek adamlığın, cesaretin, kendine güvenin falan olacak. Eğer oralarda eksiksen, istersen 10/10 adam ol, 50 kg ama kendine güvenli adam sana nal toplattır.

Günümüzde erkeklerin feminist propagandaya düşmesinin ve feminenleşmesinin en önemli sonuçlarından biri de, kadınları kendileri ile aynı sanmaları. Kendileri çoğunlukla tipe bakıyorlar ya, kadınlar da öyle olmalı! Ama durum bu değil. Erkeğin [cinsel pazar değeri](#) birçok şeyin toplamı.

Kadınlarla başarılı erkeklerin önemli bir kısmı, bu başarılarını desteklemek için hem kadınlar hem de çevrelerindeki kadınlardan anlamayan erkekler üzerinde bir ilüzyon yaratırlar. Bu adamlar mesela arka planda kızlara yürürler, defalarca reddedilirler, vs. ama bunları ustaca saklarlar ve sadece kızların kendilerine geldiği anları, başarılı oldukları kızları, vs. gösterirler.

Fakat işin pis tarafı şu ki bu adamlar sizi bilinçli olarak sözle de kandırırlar. Kızı gidip tavlamiştir mesela, bununla ne zaman tanıştın dedin mi, kendilerini çok çekici gösteren bir hikaye yazarlar. Atıyorum kıza yürümüş işi ısıtmıştır, kız senin de göreceğin şekilde pat diye geldiğinde ve oğlana düştüğünde sana “ya işte kendi geliyor hacı, başımdan da atamıyorum” gibi bir hikaye anlatırlar. Ya da belki geçmişte acısını çekip erkek adam olmuştur ama sana bunu doğal şeytan tüyü diye satar.

Bu adamlar burada bir taşla iki kuş vuruyorlar: Bir sizin moralinizi bozarak sizi olduğunu başarısız konumda tutuyorlar ve (2) çok revaçtaymış imajı ile daha da tercih edilir oluyorlar.

Siz kadınlarla başarılı olduğunuzda da bunu yapmalısınız. Zira bu önseçilimdir yani tercih edilen erkek imajı. Fakat işte sen kadınlardan anlamadığın ve tecrübesiz olduğun için, bu ilüzyonu yiyorsun.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 10, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#) 53 Commentson [Erkek Adam Soru Cevap](#) – Youtube yorumlarında kalan sorular

Erkekadam Türkçe Podcast – Gürkanzone ve Freddie ile başarı zihin yapısı

Daha önce [e-ticaret ve dijital pazarlama](#) üzerine söyleşi yaptığımız Gürkanzone ile başarı, iş yapma ve girişimcilik zihin yapısını konuştuk.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. İyi izlemeler.

Author Mahmut Abi Posted on December 9, 2021 Categories İş Yaşamı, Para Kazanmak, Podcast, Psikoloji, VideoTags freddie, Girişimcilik, Gurkanzone, İş Yaşamı, Podcast, Podcast Türkiye, Türkçe Podcast, Video Leave a comment on Erkekadam Türkçe Podcast – Gurkanzone ve Freddie ile başarı zihin yapısı

“İyi” geçen ilk buluşmadan sonra yazmayan kız

Ekşi Sözlükte biri süper geçen bir buluşma sonrası yazmayan kadın diye bir başlık açmış ve ilişki uzmanı ekşici kardeşlerine fikirlerini sormuş. Bize sormamış ama burada bu soruya cevap vermeye çalışacağım ki okurlarımıza bir faydası olsun.

Şimdi öncelikle başlık çok iddialı. Bir buluşmanın süper geçmesinin kriteri eğlenip evlere dağılmak ise, buluşma sonrası seks yapıp sarılarak uyusa nasıl geçmiş olacaktı acaba? Zaten bazı ekşiciler de buna dikkat çekmişler:

süper geçmemiş – tasesizpenguen

iş görüşmesi gibi. güzel geçtiğini sanırsın ama dönmezler – esmiyor01

Neyse, soruya gelelim:

uzun zamandır tanıdığım ve hoşlandığım kız ile uzun zaman sonra buluşma ayarladım ve onunla güzel bir akşam geçirdim.

Neden bu kadar bekledin ki? Hem tanışıyorsun, hem hoşlanıyorsun hem de harekete geçmiyorsun. Bütün bunlar kızın seni arkadaş olarak görmesine neden olabilir. Sen beklersen, beklemeyen biri kızla birlikte olur. Falan filan.

beraber biletli bir etkinliğe gittik ordan çıkışta yemek yedik.onu evine bırakana kadar yaklaşık 4-5 saat çok tatlı ve eğlenceli vakit geçirdik güzel sohbet ettik.

İlk buluşmada biletli etkinlik dediği sinema, konser gibi bir şey ise bu da yanlış. 2 saat oturup ekrana ya da sahneye bakıyorsun. Oysa iki saat **konuşsanız**, aranızda bir pozitif cinsel gerilim oluşsa çok daha iyi. Boşa giden birkaç saat alt tarafı ama ilk buluşmada önemli birkaç saat heba olmuş.

yeri geldi fiziksel temasta bulunduk(gülerken el ele değme, evine bıraktığım zaman sarılması vs.)

Gülerken el ele değme kino sayılabilir ama daha fazlası olabilirdi. Fakat burada asıl sorun sarılmak. Eve bıraktığınız kızı öpmüyorsanız sarılmayın. Sarılmayı iyi yönde işaret sayanlara şaşıyorum. Sarılmak çok arkadaşça bir şey (öpüşmeden sarılmadan bahsediyorum). Aynı şekilde yanağa öpücük de öyle. Arkadaşça bir şey. Gerçi bizimkisi erkeklerin bile birbirlerini yanaktan öptüğü bir kültür (özellikle Batılıların bunu nasıl garip karşıladıklarını bileneğiniz vardır) o nedenle hadi ondan kaçamazsınız diyelim. Yine de günün sonunda arkadaşça sarılarak arkadaşız sinyalleri vermemen lazımdı.

bir dahaki buluşma için de sözleştik

Bu bir hata. Bir daha buluşacak mıyız, arayacak mı sorusu, bir kadının eve bıraktıktan sonra kendi kendine ve arkadaş mesajlaşmalarında iyi pişmesi için önemli bir malzeme. İlk buluşmada ya da herhangi bir buluşmada, bir sonraki buluşmayı ayarlamayın. Buluşmanın olduğu gece de ayarlamayın. Gerçi kadın sizden hoşlanmamışsa, bunu yaptınız diye hoşlanacağı yok ama sınırdan bir yerde ise sizin istediğiniz tarafa gelmesi ya da ilgiliyse daha da ilgili olması için bu önemli. Fakat, eğer kızın kendisi bir sonraki buluşma için plan yapıyorsa, ona da çıkıp “bakarız güzelim” demeyin. Buluşmak için sözleşin ama bu sizden gelmesin.

hatta o efsane soru olan eve vardın mı sorusu da geldi ondan.

Güzel, burada doğru olanı yapıp kızı aramamış, kızıdan mesaj gelmiş. Buluşma gecesi kızı aramayın. Ama o ararsa, aradığına sevindiğinizi saklamadan konuşun ya da mesajlaşın.

buraya kadar her şey süper.

Kullandığı kelimeler tesadüfen ağzından çıkmıyor maalesef. Buraya kadar iyi sayılabilecek bir buluşma olmuş ama sorun şu ki, kendi aşırı isteğini kıza yansıtıyor. Bu, buluşmada kendi farkına varmayacağı hatalar yapmasına neden olabilir.

Buluşmalarda kendi yüksek ilginizi karşınızdakinde görmeye çalışmayın. Gerçeği olduğu gibi – ne olduğundan iyi, ne de olduğundan kötü – görmeye çalışın.

Bu anlattığı buluşma, iyi bir buluşma ama bir sonrakinin olacağına dair bir işaret yok (sözleşmeleri hariç) ya da süper değil.

fakat bundan sonra tatsızlık başlıyor. ertesi gün onunla iletişimde kalmaya yazışarak devam etmek için konu açıp bir şeyler paylaşıyorum fakat çok soğuk ve kısa cevaplar veriyor.

Asıl hatayı da burada yapıyor. İlk buluşmanın ertesi günü kıza ulaşması normal hatta olması gereken. Bir 24 saat sonra mesela. AMA bu ulaşma, arkadaşın yaptığı gibi kıza zararsız tavşan mektup arkadaşı olmak şeklinde olmamalı. Arkadaş burada birden bire kıza kanka gibi davranmaya çalışıyor. Amacı tabii ki kızı sıcak tutmak ama bu tek başına kızı soğutacak bir zihin yapısı.

Şimdi tabii kız belki de gece nezaket gereği güler yüzlü kaldı, insani olarak iyi vakit geçirdi ama adamdan hoşlanmadı. Fakat yine de böyle davranmamalıydı. Yapması gereken şey normalde bir mesaj atıp dün gecedan çok zevk aldığını yazmak ve ... İşte buluşma günü bir sonraki buluşmayı ayarlamanın ikinci zararı geliyor. Zira burada “en kısa zamanda tekrar buluşmak” istediğini belirtip yer – gün – zaman buluşma ayarlamalıydı.

Burada buluşma zaten ayarlandığından “selam, dün seninle vakit geçirmekten çok keyif aldım, sözleştiğimiz yerde görüşmek üzere” yazabilirdi. Ve sonra kız ona yazmadan ya da 2-3 gün geçmeden yazmamalıydı.

konuşmak istemiyormuş havası yaratıyor. sanki o güzel akşamı hiç geçirmemişiz gibi davranıyor.

Şunu çok açık söylüyorum, eskiden telefonlarda mesaj uygulaması olmadığı zamanlarda ikinci buluşma ihtimali daha çok oluyordu. Eski kafalı diyeceksiniz ama bu mesaj uygulamaları erkekleri kadınlıştırıyor. Senin ne işin var mesajlaşma ile konuşma ile. İlk buluşmadan sonra ilişki peşine düşmesi gereken kadındır. Kadınlar mesajlaşmaya ve konuşmaya meraklıdır ve bunu yürütürler. Arkadaş burada kadın rolüne bürünmeye çalışıyor.

Bu kız adamın kız arkadaşı değil. Hergün mesajlaşmak zorunda değil. Duruma bakar mısınız? İlk buluşmadan sonra kız hayatına bakıyor, erkek mesajla, konuşma ile ilişki yürütme peşinde.

bu da benim aklımı kurcalayıp o akşam sonrası beslediğim güzel umutları bi tık yıkıyor. Dünyanın “gizemlerinden” biri de, ilk buluşmadan sonra bir mesajla kıza ulaşip sonra kendi hayatına bakan adamın, pembe hayaller, mavi umutlar besleyerek mesaj / konuşma ilişkisi bekleyen adamdan daha fazla iş yapacağı gerçeği.

İlk buluşma olmuş, ikinci buluşma ayarlanmış. Daha neden kızın uzaktan mesaj arkadaşı olmaya çalışırsın ki?

ne yapacağımı bilmiyorum ne yapılır bilmiyorum.

Bir şeyler yapmalıyım yanlışsı budur işte. Senin burada hiçbir şey yapman gerekmiyor. Tek yapman gereken kıza dediğim gibi mesaj atmak ve sonra buluşmak. Arada kız sana ulaşırsa muhabbet edersin, mesajlaşırsın. Kız 2 kere ulaşırsa bir kere de sen ulaşırsın. Ama mesaj / telefon kadın sahasıdır, o sahaya onun çabasıyla girersin, sen kadın olup o sahada top koşturmaya çalışmazsın.

Fakat oğlumuz bir kere “[kaybediyorum, kız gidiyor, aman Allah’ım](#)” moduna girdi mi artık [bundan sonrası yokuş aşağı](#). Arkadaşın yazış şekli, kendinin de ödül olduğuna güvenen bir erkek adam gibi mi duruyor yoksa ödülü kaçıracağım tedirginliğinde bir erkek gibi mi

duruyor? Arkadaşın zihin yapısı ki çoğu erkek böyle, şu son cümlelerinde açık seçik görülüyor:

biliyorum bu başlığın altı erkek kadın ilişkileri ile ilgili stratejik taktikler ile dolacak. sorun da bu zaten. hislerle hareket etmek gerekirken satranç mı oynanıyor bilmiyorum.

Bir erkek olarak, hislerle hareket etmek gerektiğini düşünüyor! Bana kadın erkek ilişkileri ile ilgili çalışır da olsa tavsiye vermeyin, ben mantığımla, zekamla değil, hislerimle hareket etmek istiyorum diyor. Kadınlar hisleriyle hareket etmeye meyillidirler ama kadınlar bile bu tip erkeklere göre daha mantıkla hareket etmeye meyillidirler.

Bir ömür süren beyin yıkamanın sonucu bu işte: **hislerle hareket etmek gerektiğini düşünen erkekler.**

Muhtemelen buluşmada da hisleri ile hareket etmiş ve bu nedenle kızın verdiği sinyalleri, davranışları yorumlamak yerine kendi hislerinin fantezi dünyasına kapılarak “süper” bir ilk buluşma geçirmiş.

Benden bu kadar ama bazı tavsiyeler o kadar kötü ki, onları da ele almadan edemeyeceğim:

“30 yaş üstü abilerden genç erkeklere tavsiyeler ;” yazmış biri:

“peki ben şimdi ne yapmalıyım?” sorusuna gelince, içinizden ne geliyorsa onu yapacaksınız tabii ki. merak ettiyseniz karşı tarafa neden öyle davrandığını soracaksınız. üzülüyseniz hissettireceksiniz, belirteceksiniz. strateji kaygısı gütmeyeceksiniz. saygı çerçevesinde, içinizden nasıl geliyorsa o şekilde davranacaksınız. sadece ikili ilişkiler açısından söylemiyorum bunları. siz hayata karşı net olacaksınız ki karşınıza size “layık” birisi çıksın. Başkası olma kendin ol, o seni olduğun gibi sevmiyorsa sana layık değil diye kendini avut. Bahse girsek, paramı bu çocuğun bu 30luk abisini dinleyeceğine koyarım. Hislerine göre hareket etmekse al işte sana hislerinle hareket etmek.

Böyle davranırsa ne olacağını biliyorsunuz. Ya da bilmiyorsanız söyleyeyim:

“merak ettiyseniz karşı tarafa neden öyle davrandığını soracaksınız” ve böylece karşı tarafa “neden sen de benden hoşlanmadın, neden beni sevmedin, sen de benden hoşlanmadın” diyecek. Bu çekici bir hareket mi?

“üzülüyseniz hissettireceksiniz, belirteceksiniz.” Bir buluşmada sana kapıldım, üzüldüm diye hissettireceksin ki kız senin opsiyonsuz, tercih edilmeyen bir erkek olduğunu anlasın. Pardon onu zaten anlamıştır bu sayede kesin olarak bilsin.

“içinizden nasıl geliyorsa o şekilde davranacaksınız” ve içinizden kaybediyorum, o      ben ise onu kapması gereken biri i te diye geliyor ve ona göre davranacaksınız. Ne güzel.

“siz hayata kar   net olacaksınız ki kar  nıza size “layık” birisi çıksın.” Yani siz ne olduğunuzu ortaya koyun ki kızlar sizi seçme hatası yapmasınlar, siz de opsiyonsuz olduğunuz gerçeğini kabul etmeyip kar  na daha bana layık biri çıkmadı diye pornoya dalın.

   tavsiyelerin tek bir cümlesi bile bir erkek davranışı gibi geliyor mu? Aslına bakarsan tamamen bir kadından geliyor gibi.

Biri şunu yazmış:

senin için m kemm l geçmiş olabilir; ama kar   taraf için pek de öyle olmamış demek ki mına koyuyim. bunun neyini sorguluyorsun. tek taraflı bi şey olmuş gibi. Öteki türlü yazar dururdu zaten.

Bu da fazla k t ms r. Muhtemelen bu  ocuk, kendi a ı  ilgisi nedeniyle fantezi dünyasına gömüldü ve kızın aslında kendisinden o kadar da ho lanmadı ını anlamadı bile. Kızın davranışı da o yönde.

Ama buna karar vermesinin yolu bir sonraki buluşmaya gelecek mi, arada arayacak mı, o buluşma daha iyi geçecek mi gibi somut davranışlar olmalı. Erkek satışı oldu kabul edip içine bakmalı. Somut davranışlardan ise sonuç ortaya çıkacaktır. Kabul edelim, o buluşma kız için süper falan geçmedi. Muhtemelen iyi bile geçmedi. Yani arkadaşça çerçevede iyi geçmiştir ama kız elektrik alamadı muhtemelen. Ama  u aşamada kızı kendi haline bırakıp kendi i lerine odaklanmalı, ikinci buluşmaya gelip gelmedi ine göre bir karar vermeli.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 8, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [ li kiler](#), [Mavi Hap](#) Tags [Ekşi Sözlük](#), [ li kiler](#), [ lk Buluşma](#), [Kadın Erkek  li kileri](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#) 283 Commentson “ yi” geçen ilk buluşmadan sonra yazmayan kız

Fl rtle ilen kızın sevgili yapması

Bir takipçi ek i sözlükteki bir girişe dikkatimi çekti. Linki aşağıda ama ben sonra silebilir diye tüm metni aldım:

yaklaşık 2 aydır g r   yoruz. neredeyse her hafta sonunu birlikte geçiriyoruz, yani öyle ki örneğin cumartesi   len birde buluşup gecenin 2'sine kadar, ertesini gün pazar yine aynı şekilde g r   meye devam ediyoruz.

2 ayda sürekli görüşüyorsun ama aranızda eğer bir ilerleme yoksa, kıza biz arkadaşız, benim kesinlikle cinsel bir tarafım yok diyorsun. Yürüme işi genellikle erkekten geldiği için, sen yürümeyince arkadaşla evriliyorsunuz.

ikimizde birbirimizle görüşeceğimiz anı iple çekiyoruz.

Bu konuda kesin bir şey söyleyemem zira sen “ben arkadaşım” sinyalleri vermeden önce belki senden cidden hoşlanıyordu ama muhtemelen kendi fantezini kıza da yansıtıyorsun.

hafta içi işten çok fırsatımız olmadığından dolayı 1 ya da 2 kez akşamları görüşebiliyoruz. ikimizde de mükemmel bir çekim var. bazen çaktırmadan birbirimize dokunmaya çalışıyoruz, elele tutuşuyoruz, kolkola giriyoruz, buluşma ve ayrılık anları özellikle daha bir çekim alanına giriyoruz, hadi ben gidiyorum ya da merhaba bahaneleriyle sarılma öpüşme çabaları karşılıklı. ama henüz o ince çizgiyi geçmeye ikimiz de cesaret edemedik.

Sen cesaret edemedin. Kızlarda genellikle o cesaret olmaz, erkeklerde olur. Şimdi bu arkadaş burada tamamen hayal aleminde olabilir zira kızlar erkek kankaları ile sarılıp, dokunup, kol kola girip ve hatta bazen el ele tutuşup yürüyebiliyorlar ama el ele tutuşmanın özel bir anlamı olmasından, kızın en azından başında da olsa ilgili olduğunu varsayacağım.

2 ay, kızın yörüngesinde atak yapmak için uygun anı beklemişsin ama sende cesaret olmayınca uygun an diye bir şey yoktur zaten.

Burada dikkat çekmek istediğim bir nokta da, kızdan ve kendinden bahsederken, tamamen aynı doğaya sahip iki kişiden bahsediyor gibi konuşuyor. Kadınlar ve erkekler eşittir özellikle yasalar önünde ve fırsat eşitliği olarak tamam. Ama bunu popüler kültür ve feminizm, kadınlar ve erkekler aynıdır gibi pazarlıyor ve birçok erkek bu propagandayı yiyor. Bu çocuk burada ben yürümedim demiyor bile. Karşılıklı yürümedik diyor.

Tekrar ediyorum, kızlar çekingendir genellikle. Cesaret erkekte olmalı. 2 ay tavşan tavşan yörüngede beklemek yerine, yürüyüp nihayete erdirmeliydi. Yapmamış.

onun da sebepleri var elbette ama onları sonra anlatırım.

15 gün önce iş seyahati için çok uzak bir ülkeye gitti. 12 saatlik falan bir uçuş yaptı. 10 gün orada kaldı ve önceki hafta döndü. jetlag vs falan derken, bir de yakın bir akrabamın cenazesi oldu o nedenlerle ancak dün görüşebildik.

gelelim sonrasına.

ilk muhabbeti “oo yüzün çok neşeli sevgili mi yaptın len sen” oldu. ben de “senden dolayı, 15 gündür yüzünü görmüyorum özledim” diye cevap verdim ama bir garip geldi yaklaşımlı. işkillendim. neyse...

Evet, kızın muhabbeti kanka muhabbeti. Oğlumuz fark etmemiş ama kız bir yerde oğlumuzdan mesajı almış. Bu çocuk gibi davranan erkekler aslında 2 ay arkadaş arkadaş takılarak kızı sonunda “evet ya arkadaşız” demesine neden olabilirler. Gerçi 2 ay sürmemiştir o.

El ele deyince kızın baştan ilgisi var diye tahmin ediyorum ama çocuğun el ele dediği şey iki üç saniyelik bir şey de olabilir.

oturduk starbucks'ta her zamanki gibi, biraz sohbetten sonra “ee sende var mı bir şeyler sen bana sordun şimdi sıra bende” dedim. başladı anlatmaya. işte biriyle tanıştırmışlar, çok zenginmiş, evlenip oraya yerleşme ihtimali varmış, patronuna da anlatmış vs vs.. artık çalışmaktan yorulmuş, 40 yaşından sonra daha sakın bir hayat istiyormuş falan.

Sizleri, friendzone'a düşen kardeşimiz için saygı duruşuna davet ediyorum.



Oturabilirsiniz.

Hikaye burada bana kurgu gibi geldi ama yazarın diğer girişlerine baktım, troll gibi durmuyor.

ama o arada parmaklarını koparırcasına parmağındaki yüzüklerle oynamaya başladı. bir eliyle sürekli saçını düzeltme çabası kahkül falan işte. sevgili gibiyiz, işte ben de bilmiyorum. ocakta gelecek diyerek konuyu kapattı.

iyice emin olmak ve tepkisini almak için;

-ee dedim peki siz şimdi sevgili misiniz yoksa sevgili gibi mi? anlamadım ben dedim, sevgili gibi, gidişatına bakacağım dedi ama yemedim, yer gibi yaptım. hakkında hayırlısı dedim konuyu kapattım.

Kız o adamla ne bilemem ama seninle kanka olduğu kesin. Senin flört sandığın şey belki başından beridir ama muhtemelen büyük çoğunluğunda arkadaşlıktı.

bu arada da kendisinin doğum günüydü, yurtdışında olduğu için kutlayamadık ve bu hafta kutlamak üzere sözleştik. kutlamak derken pastanede çay kahve pasta değil, akşam yemeği ve ardından bir eğlence mekanında geceyi kapatmaktan söz ediyorum. he bir de ordan bana bir hediye almıştı onu verecek falan, oradayken fotoğrafını da atmıştı ve üzerine biraz geyik çevirmiştik, işte çok pahalı sana bir daha 2022'de hediye yok falan gibi takıldı. güldük eğlendik kapattık.

ee şimdi ben ne yapayım? stepne gibi hissettim amk kendimi. görüşmeye devam edip akışına mı bırakayım yoksa uzaklaşayım mı? karar veremiyorum bir türlü. resmen bu gece sabah 5'e kadar oturdum uyuyamadım, hem sinirden ve hem de kafamdaki soru işaret ve işaretçilerinden dolayı.

Next. Burada bırakması lazım. Bu iş burdan zor toparlanır, toparlamak için çaba harcamaya da gerek yok.

son not: kendisiyle gerçekten çok keyifli ve bir o kadar da kaliteli vakit geçiriyorum. zevklerimiz örtüşüyor, sohbetlerimiz akıcı, 12 saat birlikteyse neredeyse hiç susmadan geçirebiliyoruz bu 12 saati.

Ve gittikçe de daha kanka oluyor. Bu ne kadar mantıklı görünürse görünsün, hemen her zaman yörüngesinde döneyim belki beni sever gibi bir muhtaçlığın bahanesi olacaktır (yok ama muhabbet çok iyi).

velhasıl derin düşünceler içindeyim dostlar.

Aylarca mesajlaşıp, buluşup yürümemenin doğal sonucu. Yürüseydi ya kızla olurdu ya da başından ne olduğunu anlar ve bu kadar duygusal yatırım yapmazdı.

Ekşi sözlükteki giriş:

Author Mahmut Abi Posted on December 6, 2021 Categories İlişkiler, Mavi Hap Tags Arkadaş, Friendzone, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri 105 Commentson Flörtleşilen kızın sevgili yapması

Vaka Çalışması – Eski sevgiliyi unutamayan kadın, sabırla bekleyen iyi çocuk

Ağustos sonunda bir kızla tanıştım. Eski erkek arkadaşından yeni ayrılmıştı. Görüşmeye başladığımızda bana eski erkek arkadaşından yeni ayrıldığını ama arkadaş olarak görüşmeye devam ettiklerini söyledi.

Eski erkek arkadaşı ile “arkadaş” olarak görüşen kız, ilişki için tehlikelidir. Özellikle de yeni ayrılmışsa. Bu eski erkek arkadaş [yedekte tutulur](#) ve seninle bir sorun çıkarsa ona koşma ihtimali vardır.

Başlangıçta iyi vakit geçirmek için buluşuyorduk ama buluşmalarda birbirimizden hoşlandık. Birkaç buluşma sonra bana benden çok hoşlandığını söyledi. Bu, ayrılıktan bir ay sonra oldu ve beni şaşırttı. Zira ayrıldığı adamla 4 senelik bir ilişkileri vardı.

[Rebound](#) sınırındasın. 4 yıl çok uzun bir süre ve büyük bir duygusal bağ veya onun kalıntısı demek. Seninle bir şeyler kötüye gittiğinde, ona dönme ihtimali çok yüksek. 4 yıllık bir ilişkinin kalıntılarından kurtulmak 6 ay – 12 ay sürer. Yani eğer oyunun sağlam ve sen de hemen kapılmayan bir erkek isen rebound tehlikesine rağmen eğlencene bakabilirsin ama yüzüne gülene aşık olan bir [AFC](#) isen ya da yeni yeni erkek adam oluyorsan ateşle oynuyorsun. Yazmamışsın ama 1 ay sonra da o adamla arkadaş olarak görüşüyorsa, bu kızla [casual](#) hariç bir şey düşünmemelisin. Eğer eleman hayatından çıkarsa ve aranızda 6 ayı aşan bir beraberlik varsa o zaman düşünebilirsin.

2 ay kadar sonra zaten, eski erkek arkadaşını unutamadığını anladı.
Şaşırdık mı?

Eski erkek arkadaşına dönmedi ama bana aramızdaki şeyin çok hızlı geliştiğini ve daha yavaş olmak istediğini söyledi. Bu 3 ayın ilk ayında öpüşüyorduk ama seks yapmadık.
Sebep? Dur tahmin edeyim: tipik [iyi çocuksun](#).

Onun emin olmadan seks yapmayacak bir kız olduğunu düşünüyorum.
Sana kötü haberlerim var ama neyse □ [Mr. İyi Çocuk](#). Kadına saygı şerefimizdir tipi. Belki ama belki diyorum, birlikte olsanız senin için daha iyi olurdu.

Aramızda sexting oldu, onun vücuduna sıklıkla dokunuyordum ama seks yapmadım. Çünkü ona saygı duyuyorum ve seks yapmadan önce bana aşık olmasını istiyorum. Bana olduğum gibi aşık olmasını istiyorum.

Başkası olma kendin ol, böyle çok daha güzelsin. Bu yaptığın, sandığının aksine çok yanlış. Tek başaracağın, kendine güveni olmayan pipisiz bir tavşan olduğunu kıza gösterip durmak. Sana bir haberim var: Kadınlar seks yapmayı isterler ve seks yaparlar. Sen yapmasan, ben yapmasam, köşedeki iyi çocuk yapmasa, yapacak birini bulurlar.

Dur bakalım doğru anlamış mıyım? Kız seninle 1 ay geçirdikten sonra sana “ben eski erkek arkadaşımı unutamadım” demiş. Seks yok. Arada öpüşüp koklaşıyordunuz ama aranızda ilişkiye benzer bir şey de yok. Şimdi o bile yok. Yani sen **tabak** gibi, uydu gibi bir şey oluyorsun.

En son olarak bana ilişkiye hazır olmadığını söyledi. Bunu anlayışla karşıladım.
Tabii ki. İyi çocuk her zaman anlar. Her zaman saygılıdır. Her zaman efendidir. Kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını düşünüp karşılamak gibi kaka şeyleri asla düşünmez. Gel derler gelir, git derler gidemez □

Eski ilişkisini atlatmakta zorlanıyor.
Atlatmasına yardım edecek biri de çıkmamış ki karşısına.

Onu anladığımı ona söyledim. Bence benimle henüz ilişkiye hazır olmamasının sebebi bu. Sebebini bilmesede, bana olan duygularını dışarı vuramıyor. Ama benden gerçekten hoşlandığını biliyorum zira benimle telefonla konuşmadan birgün bile duramıyor.



Allah’ım sana geliyorum □ **Dertlerini de anlatıyor mu bari?**

Belki de onun peşinde çok koşuyorum zira başında gerçekten çok hoşlanıyordu.
Muhtemelen. Ama daha da kötüsü, sen böyle **eski sevgilimi umutamadım** diyen, **seni yeterince sevmediği belli** olan kızın yörüngesinde anlayışla, saygıyla, özveri ile dönüp duran pipisiz tavşan modunda kalarak, kızın saygısını – artık ne kadar kaldıysa – yitiriyorsun. Gerçekten erkek olan bir erkek, böyle ilgisi yetersiz kızların yörüngesinde durmaz.

Sanırım sizin deyişinizle çok iyi çocuk oldum. Anladığım kadarıyla bu itici bir şey.
Hem de nasıl.

Ama sorun şu ki ben bu kıızı çok seviyorum. O benim tam aradığım kıızı.
ONEİTİS!

Saçmalama yahu. Kıızı seni uydu yapmış, önden iki mucuk mucuk çevresinde yedek lastik olarak tutuyor, senin moda bak: Onu görünce anam dimişim, sanki ekşi börek, çemen yimişim, tam aradığım avrat dimişim!

Seni yeterince sevmeyen, seni herhangi bir şekilde sevdiği bile şüpheli olan avrat, aradığın avrat olamaz! Kendini ödül olarak görmeyen, değersiz gören insanlar, kendilerine ödül gibi davranmayan ve değersiz gören insanlara yapışmaya meyillidirler. Yapıştıkları bu insanlar kendileri ile ilgili öz değersizlik hissini doğrularlar. Ayrıca kendilerini değerli hissetmek için yapmaları gereken zorlu davranışsal ve içsel değişimi, o insanları elde ederek değerli hissetmeye çalışmak gibi hayali bir sürece havale ederler.

Kendilerini ödül olarak gören, özdeğere sahip insanlar, kendilerine değer vermeyen insanlardan uzaklaşmaya meyillidirler.

Bu kıızı senin tam istediğin kıızı değil. Senin kendine değer vermeye başlamak için girişmen gereken zorlu yola girmek yerine, onayını kazanarak kestirmeden değerli olacağını sanmana neden olan bir hayalin öznesi sadece.

Onu 3 aydan uzun süredir tanıyorum ve hemen hemen hergün mesajlaşıyoruz.
Ama eski erkek arkadaşını unutamamış, aranızda cinsele benzer hiçbir şey yok, ilişki istemiyorum diyor, vs. Kıızın kıızı kankası olsan da seni hergün arar. Kıızın mektup arkadaşı, terapisti, uydusu olmuşsun.

Benim acı çektiğimi gördüğü için görüşmemeyi teklif etti.

MY BEST FRIEND



Acı çeken uydu erkek (temsili)

Ne kadar tatlı.

Bunu iki kere denedik ama birbirimizden 3 gün ayrı kalamadık.

Türkçesi: Ondan 3 gün ayrı kalamadım (ya da [yedek olmadan](#) 3 gün güvende hissedemedi).
Acaba hangisi? Belki de ikisi birden. Ben paramı birincisine koyarım.

Ondan vazgeçemiyorum. Vazgeçmek istemiyorum.

Kendini bir fantezi dünyasına hapsetmişsin ki, dışarıda kendine uygun, ilgisi yeterli bir kızla eşleşmek için gerekli reddedilme duvarını aşmaktan korkan çoğu çocuk, kendisine azıcık da olsa gülen kıza sarılıp, kendisini bu fantezi ile çerçeveler.

O benim sadece aşık olduğum kadın değil, en yakın arkadaşım, sırdaşım oldu artık!



Sırlarını da mı paylaştın? Mükemmel! Mükemmel □

Ne yapmalıyım?

Şu an bir avuç oyun hamurundan müteşekkil t***klarını azıcık beton yapman ve kendi ihtiyaçların, isteklerin ve arzuların için sınırlarını çizmen lazım. Günde 2 saat [erkekadam.org](#)

ve [artık iyi çocuk olmak yok](#) yazılarını okumanı, yatmadan hergün 30 dakika podcastlerimizi dinlemeni ve tahtaya 1000 kere “Ben çok efendi bir erkeğim” diye yazmanı, hergün sabah yüzüne bir su çarptıktan sonra sağlı sollu iki tokat atmanı tavsiye ediyorum.

Benim suçum olmasa da benimle ilgili duygularından emin değil.

Bu tamamen senin suçun. Son iki aydır tamamen arkadaş modunda yürüncesinde dönüyorsun.

Şimdi sana tavsiyem, bu kızı hayatından çıkar. Bu kızın hayatında olması senin için büyük bir fırsat maliyeti. Birçok erkek senin gibi yalnız olduklarını kabul edip, acılı ve reddedilme dolu piyasaya çıkmaktan ödleri koptuklarından, azıcık ilgi kırıntısı ile yetinip hayali umut limanlarında bekliyorlar. Ama bunun bir bedeli var. Kırıntı değil de gerçekten bir doyum alabilecekleri ilişkilerden mahrum kalıyorlar.

Bu kızla geçirdiğin her gün, sonradan hayatına girecek ve seni gerçekten isteyecek kızlarla geçirdiğin birkaç günden geliyor.

Bir kadını oneitis yaptığınızda yapabileceğiniz en iyi şey, o kadını geride bırakıp gitmektir. Başta acı çekeceksin ama sonra kendine saygını kazanacaksın.

Sen bu kadına muhtaç olmuşsun. Bir kadına muhtaç olursan, ne o kadına çekici gelirsın, ne de başka kadınlara. Onun yürüncesinde beklemek, seni onun için de itici yapar, diğer kadınlar için de. Yani aslında bırakıp giderek aylar sonra da olsa bu kızla da bir şeyler yaşama ihtimaline sahipsin. Böyle yürüncesinde kalarak bu ihtimali sıfırda tutuyorsun.

NOT: Bundan daha kötü ama benzer bir vaka çalışması için bkz: [Seni terk edenin peşinde koşma](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 3, 2021](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Eski Sevgili](#), [Friendzone](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 67
Commentson [Vaka Çalışması – Eski sevgiliyi unutamayan kadın, sabırla bekleyen iyi çocuk](#)

Vaka Çalışması – Friendzone manipülasyonu

Burada friendzone ile ilgili sıklıkla söylediğim bir şey var: erkekler, arkadaş çağrışımı yapan davranışlarla, kendi kendilerini friendzone’a atıyorlar. Örneğin buluşmadan haftalarca mesajlaşmak ya da cinsel / duygusal olarak yürümeden defalarca buluşmak gibi.

Bu genellikle doğru bir önerme ama bazı kadınlar erkekleri özellikle friendzone diyarına atmaya çalışıyorlar ve bunun için manipülasyon yapıyorlar. Burada aktaracağım hikayedeki

kadın, bu tür bir manipölasyon peşinde ve bu manipölasyonu bilmeniz sizin yararınıza. Soru bana gelmedi, internette gördüm.

Çok güzel, beni ne zamandır ilk defa böyle heyecanlandıran bir kızla tanıştım, telefon numarasını aldım ve çok güzel iki buluşmamız oldu. Birçok ilgi işareti aldım ve ilk buluşmamızın sonunda öpüşüp seviştik ama seks olmadı.

Yiyiştiniz yani, sevişmediniz. Her neyse. Ama asıl problem, senin daha başından kıza bu kadar düşmüş olman. Bu sana çok hata yaptırır. Sakin.

Ama ikinci buluşmanın sonunda soğuk davrandı ve kendini geri çekti. Bir önceki sefer öpüşüp sevişen kadın, ...

Yiyişen olacak.

... bu sefer öpüşmedi.

Buluşmada, kızın ilgi seviyesini düşüren bir şey oldu muhtemelen. Belki konuşmalarda bir şeyler oldu, belki birinci buluşma sonunda yiyişmeyi abarttın, belki de kızın kötü bir günü. Ama eğer kız başında ilgili ise genellikle sen aptalca bir şey söylemeyip yapmadığın sürece bu şekilde bir ilgi düşüşü olmayacaktır. Ama eğer kızın ilgisi başından düşük ise, çok da ahım şahım olmayan bir iki hata ile kız bu seviyeye gelebilir. Yani ya kızın ilgisini kafanda abarttın ya da ciddi bir hata yaptın.

Bir tahminde bulunmam gerekirse kendi aşırı ilginin (*Abi çok güzel, beni ne zamandır ilk defa böyle heyecanlandıran bir kızla tanıştım*) kıza yansıttın. Yani ya o ilgi kızda da var fantezisine daldın ya da kıızı kızın seni istediğinden çok daha fazla istediğini ona gösterdin.

Üçüncü buluşma için akşam bir yer düşünmüştüm ama ulaştığımda bana şu aralar pek vakti olmadığını ve vakti olduğunda bana haber vereceğini söyledi. Ben de tamam haber verirsin dedim ve kafamda kıızı nextledim.

Güzel. Sen ona bana haber verirsin diyeceksin ama asla beklemeyeceksin. Burada kıızı nextle ve kendi işine bak. Kız sana geri dönerse bir şans daha verecek misin buna bakarsın.

3-4 gün ne mesaj attım ne de aradım. Aslına bakarsan, eğer bana ulaşmasaydı, ona bir daha ulaşmayacaktım.

Aynen, burayı güzel uygulamışsın.

4 gün sonra o bana geri döndü. 2 gün sonra vakti olduğunu söyledi ve öğlen bir kafede buluşmayı teklif etti. Bu bana çok arkadaşça geldi. Bir şekilde friendzone gibi.

Evet, kesinlikle. Bunu yakalaman güzel.

Ona daha önceki teklifimi hatırlattım ve akşam orada buluşalım dedim. Kabul etti.
Güzel.

Ama buluşacağımız günün sabahı, akşam değil de öğlen bir kafede buluşabilir miyiz diye mesaj attı.

Kötü. Planı değiştirmeye çalışıyor. Kabul etmemen lazım.

“Güzel bir şarap içmek varken kahve içmeyi mi tercih edeceksin diye dalga geçtim. Sonra da, planı değiştirmeyelim, bu gideceğimiz yer eğlenceli, iyi vakit geçirebileceğimiz bir mekan.”
Güzel.

Cevabı şöyle oldu: Ben şu an bir ilişki istemiyorum ...

Evet, bir kadın sana bunu söylüyorsa, o kadına fazla ilişki öncelikli erkek sinyali vermişsindir. Soğuma nedeni bu olabilir. Kız “bu adam benimle, benim onunla istediğimden çok daha fazla ilişki istiyor” dedi mi, adama ilgisi genellikle yokuş aşağı gider. Kadınlar, bir kadın tarafından çekilmeden kafese girmek için can atan kuşların bir arızası (tercih edilmemek, muhtaçlık, zayıflık, efendi erkeklik, vs.) olduğunu sezebilirler.

“ama umarım arkadaş olabiliriz.”

Friendzone teklifi geldi. Aslında çoğu kadın bunu darbeyi yumuşatmak için öylesine söyler ve arkadaş olmaya niyeti yoktur.

Ona kendisi ile arkadaş olmakla ilgilenmediğimi, daha fazlasını düşündüğümü söyledim ve fikrini değiştirirse beni aramasını söyledim. Burada bitse burada da bırakırdım zaten.

Güzel. Teklifini yapmış ve masadan kalkmış.

Bunun üzerine, daha fazlası ile ne demek istediğimi sordu. Ben de buluşmak, birlikte iyi vakit geçirmek, kadın erkek romantizmi yaşamak ve bunun nereye gideceğini görmek dedim.

Güzel.

Bunu anlayamadığını söyledi. Eğer daha fazlasını istiyorsam neden çok az mesaj atıyorsun ve sadece buluşuyoruz diye sordu. Sürekli aranmayı bekliyormuş ve buluşmalarda yaşadığımız şeyin mesajlaşma veya telefonla konuşmaya dönüşmemesine şaşırılmış.

Palavra. Manipülasyon. Adam 3. buluşmayı ayarlamak istiyor. Kız ise arkadaş kalalım dedikten sonra bunu kabul etmeyince “sen beni aramadın / mesaj atmadın, vs.” diye faturayı ona kesmeye çalışıyor. Bazı kadınlar böyle karın ağrısıdır ama biraz düşünürseniz, demeye çalıştığı şeyin palavra olduğunu anlarsınız:

Beni yeterince aramadın, sormadın o nedenle sana arkadaş kalalım diyorum.

Yersen diyeceğim de, yiyen çok.

Bu aralar çok yoğun olduğumu söyledim (bu gerçektir) ve eğer mesajlaşmak veya konuşmak istiyorsa bana ulaşabileceğini söyledim.

Az önce arkadaşlıkla ilgilenmiyorum dedin ama şimdi bunu nezaketen söylemediysen mektup arkadaşlığını kabul etmiş oluyorsun! Oltayı yuttun sanki. Bu durumda eğer normalden az mesajlaşma sebebin buysa bir kere söyler orada bırakırdın. İstedğin zaman mesaj at dememeliydin zira sana mesaj attığında, fikrinin değiştiğini varsayman lazımdı. Şimdi bunu nasıl varsayacaksın?

Bu dediğinde haklı olduğunu düşündüm ve gündüz kafede buluşmayı kabul ettim?

Haydaaaa. İyi sıcımsın. Buna kesinlikle hayır demen gerekiyordu. Kızın çerçevesine giriyorsun. Bu önemli deme, zira önemli. **İlgi seviyesi düşük** ve sana friendzone teklif eden bir kadınla karşı karşıyasın ve zamanını boşa harcaman önemsiz değil. Belki belki daha iyi bir yer önerseydi giderdin.

Buluşmada uzun uzun konuştu ve bana daha önce bu şekilde bir erkekle buluşup ilk buluşmada öpüşmediğini, bugüne kadar çıktığı erkeklerle önce arkadaş olarak başladığını ve oradan sevgililiğe gittiğini anlattı.

Eject, eject! Seni hala friendzone'a atmaya çalışıyor. Birbirini tanıyan ve sonradan araya hoşlanma giren iki arkadaş değilsiniz dikkat edersen. Senin ilgin arkadaşlıktan öte. Durum buyken bir erkeğin "arkadaşlıktan başlayalım bakalım nereye gidecek?" teklifini kabul etmesi, ilişki isteyen bir kadının "fuck buddy olarak başlayalım bakalım nereye gidecek" teklifini kabul etmesine benzer. Daha önce de belirtmiştik: Kadınlar için ilgi daha önemlidir, erkekler için seks. Erkeğin seks yapmadan arkadaşlık ilişkisinde sırasını beklemesi, kadının ilişki içinde olmadan seks yapıp ilişki sırasını beklemesine benzer.

Eğer geri dönebilecekleri bir arkadaşlık yoksa, hayatına giren kişi ile ilişkileri biterse onun tamamen hayatında çıkmasından korkuyormuş.

Tıraş. Sana da bravo, orada no contact yapacağına bu saçmalıkları dinliyorsun.

Ona aynı şeyi tekrarladım: Seninle arkadaş olarak başlamakla falan ilgilenmiyorum. Ama ilişki sürecinin bir parçası da zaman içinde arkadaşlığın da gelişmesidir ...

Burada hem ilişki, hem arkadaşlık kelimelerini kullanman yersiz olmuş.

Sonunda kafede iyi vakit geçirdik ve sonra arabada öpüşüp seviştik.

Yiyiştiniz. *Pump up the jam, pump it up* yok. Your blue balls on the floor tonight (mavi topların yerlerde bu gece), bilmem farkında mısın?

Gerçi çok kötü değil ama bu kızla arkadaş olarak buluşmama planına sadık kal ve bir yerde yiyiş yiyiş nereye kadar deyip bırak.

Kız 23 yaşında ama ilişkiler konusunda pek tecrübeli birine benzemiyor.

Bunu bilmiyorsun. Yaptığın ya da yapmak istediğin şeyleri rasyonelleştirmeye çalışıyorsun. Yani la-pompa olmadan arkadaşça buluşmaları.

Belki de korkuları var ve kendini korumaya çalışıyor.

Ya da seninle o kadar ilgilenmiyor ve çevresinde uydu olarak dönmeni sağlamaya çalışıyor.

Çünkü, geçmişte kalbinin kırıldığından bahsetmişti.

23 yaşındaki her genç insan gibi. Buradan [kurtarıcı planına](#) düşersin. Pardon bir yere düşemezsin, kurtarıcı planı olan uydu olarak yörüngede yaşarsın.

Kızı birçok açıdan beğeniyorum o nedenle kararsız kaldım. Bu şekilde buluşmaya devam etsem mi, bıraksam mı?

Şu arkadaş olamayız dediğin yerde bıraksaydın ve kızın aramasını beklesen iyiydi. Orada tükürdüğünü yalamışsın. Kızın kafe buluşması isteğine boyun eğmişsin.

Kızın ilgi seviyesi sınırın azıcık üstünde. Bu aşamada 3-5 gün zaman ver belki o sana ulaşır ve bu şekilde olursa buluşmada kızla daha fazlası şansı yüksek olur. Eğer o sana ulaşmazsa ona ulaş ve buluşma ayarla. Sen mesaj atmadın zart – zurt olayına girerse “1950’lerde yaşamıyoruz, bak ben atıyorum sen de atabilirsin, başarabilirsin ha gayret” diye dalga geç.

Ama bu kızla bir yere gitmesi ihtimali düşük o nedenle 2-3 buluşmada da bir şey çıkmazsa, kızı hayatından çıkar.

Month: January 2022

Bir kadın gibi ilgiye boğulsaydın ne olurdu ?

Büyük şehirlerdeki güzel kızlar internet aracılığıyla, barlarda, sokaklarda ya da sosyal çevrelerinde erkekler tarafından direkt ya da dolaylı olarak ayda 1000 defadan fazla seks talebi alıyorlar.

Bir kız basit bir sosyal medya profiline sahipse, biraz sosyal çevre oluşturmaya zaman ayırmışsa, haftada birkaç kez dışarı eğlenmeye çıkıyorsa sana garanti ederim ki geçmişteki çok ünlü bir kadına teklif edilenden daha fazla penis teklifine maruz kalmış demektir.

Bir kadın ona teklif edilen seksin %99’uyla ilgilenmeyecektir ancak bu durumun onun psikolojisine olan etkisini düşünün.

Bu durumu tersten düşünelim. Eğer ayda 1000 kadın seninle seks yapmaya çalışsaydı bu seni nasıl bir insan haline getirirdi ? Eğer ben ayda 1000 kereden fazla seks teklifi alsaydım nasıl biri olurum söyleyeyim:

Kökten bir şekilde bozulmaya, şırmarmaya başladım, tüm o kadınları sadece var olduğum için hak ettiğimi düşünürdüm. Kadınları ekerdim, buluşmalarımı sıklıkla iptal ederdim çünkü en iyi olan seçeneğin hangi kız olduğuyla alakalı sürekli kafam karışık olurdu.

Beynimin içini okuyamayan ve bana tam istediğim şekilde davranma konusunda başarısız olan kadınlara karşı ukala (bitchy) hareketler sergilerdim. Çünkü, “ne yani bu kadınlar istediğim anda yüzlerce diğer kadınla yatabileceğimi bilmiyorlar mı ki?” diye düşünürdüm

Moduma göre değişken, kaprisli hareket ederdim. Kadınlardan aldığım reaksiyona göre hareket ederdim. Eğer bir hafta diğer haftadan daha az ilgi aldıysam, öfke nöbetine girerdim ve hemen bir tatmin beklerdim. Aynı zamanda çok kolay sıkılırdım.

Çok fazla kadın sürekli olarak beni eğlendirmeye çalışırken, sıkıcı ve bunun için bir şeyler yapmayan bir kıza 5 dakikadan daha fazla dayanamazdım. Son olarak, istikrar ve güvenilirliktense çeşitliliğe önem verirdim. Bir yeni kızdan diğerine zıplamayı deneyimlemeye bağımlı olurum. Ve tüm bu heyecan ve eğlencenin bir kızdaki istikrar ve güvenilirlikten daha değerli olduğunu düşünürdüm. Dikkat sürem küçük bir çocuğunkine dönüşürdü.

Az önce modern kadını tarif etmedim mi?

Bizim büyük bir bölümümüz genetiğimizle şekillenmiş olsa da çevre de bu şekillenmede büyük bir rol oynar. Ve çevre sizinle seks yapmak isteyen binlerce insandan durmaksızın devam eden bir ilgi sunuyorsa, kişiliğiniz hatta insanlığınız gerileyecek ve başkalarıyla anlamlı bağlar kurmanız zorlaşacaktır.

Modern kadında kalıcı bir sevgi, huzur ve güvenilirlik bulmaya çalışmak zeminde hareket eden kırmızı lazeri kovalamaya odaklanmış bir kediyle derin bir sohbet geliştirmeye çalışmak gibidir.

Eminim siz de barda, gece kulübü ya da başka bir ortamda kızın ilgisini hızlıca kaybetmesine ve sadece 10 dakika sonra başka bir adam tarafından açılış yapılması durumunu gözlemlemiştinizdir. Hatta küçük kasabalardaki kadınlara bile çok fazla yazıyorlar. Avrupa’nın تنها kasabalarından kızlarla tanıştım. Bu kızlar yerel beta ve kızın yörüngesinde dönüp duran erkeklerin sürekli onlarla yatmaya çalıştığını söylüyorlardı. İspanyol, İngiliz turistler onlara sürekli avm’lerde yaklaşıyorlardı. Ve internetten sürekli olarak karşılıksız hediye ve sadece bir buluşma koparmak amacıyla ücretsiz seyahat teklifi alıyorlardı.

Kadınların bu kadar fazla flört fırsatının olduğunun anlaşılması bizim oyunumuzu nasıl kuracağımızın temellerinden biri olmalı. Kadınlar daha fazla seçeneğe sahip oldukça, oyunumuz daha metodik olmalı.

Çeviri kaynağı: Roosh V

Benim yorumum: Roosh V'nin kitaplarından birini okurken bu bölüm hoşuma gitti ve sizlerle paylaşmak istedim. Roosh V burada karşınızda bir rakibiniz varsa ve sürekli elini güçlendiriyorsa, sizin de buna göre kendi oyununuzu güncellemenizin gerekliliğinden bahsetmiş. Oyun sabit değildir ve zamana, kültüre göre değişir.

Kızların fazla ilgiden sağlıklı düşünme yetileri bozulmuş durumda. Onlarla yatmaya çalışan erkek sürüsüne bakıp, kendilerinin sadece var oldukları için ilişkide masaya hiçbir şey koymadan erkek tarafından sunulacak her şeye layık olduklarını düşünmeye başlıyorlar. Sonuçta ortaya dengeli bir ilişkidense erkeğe baskın, dominant gelmeye çalışan, erkekten sürekli çerçeve çalmaya çalışan kaprisli, tavırlı kadınlar çıkıyor. Ve bunlardan bıkmış erkekler.

Flörtte ve tanışmalarda kadınla erkeğin stratejisi çok farklıdır. Bir kadın stratejisi olarak ayağına geleni beklemek çok etkili olabilse de, erkek için hüsrandır. Bir erkeğe takılı kalmak seçenek bolluğundan kadın için daha uzak bir ihtimal olsa da, erkekler seçenek darlığından bir kadına aşırı anlamlar yüklemeye daha yatkındır. Bu yüzden bizlerin tutarlı ve düzenli bir şekilde kızlara yürümesinin önemli olduğunu savunmuşumdur. Kızlar zaten modern zamanda teknolojinin coşturduğu bolluğu ve hipergamiyi dibine kadar yaşıyorlar. Sen bu konuda kendini nasıl güncelliyorsun?

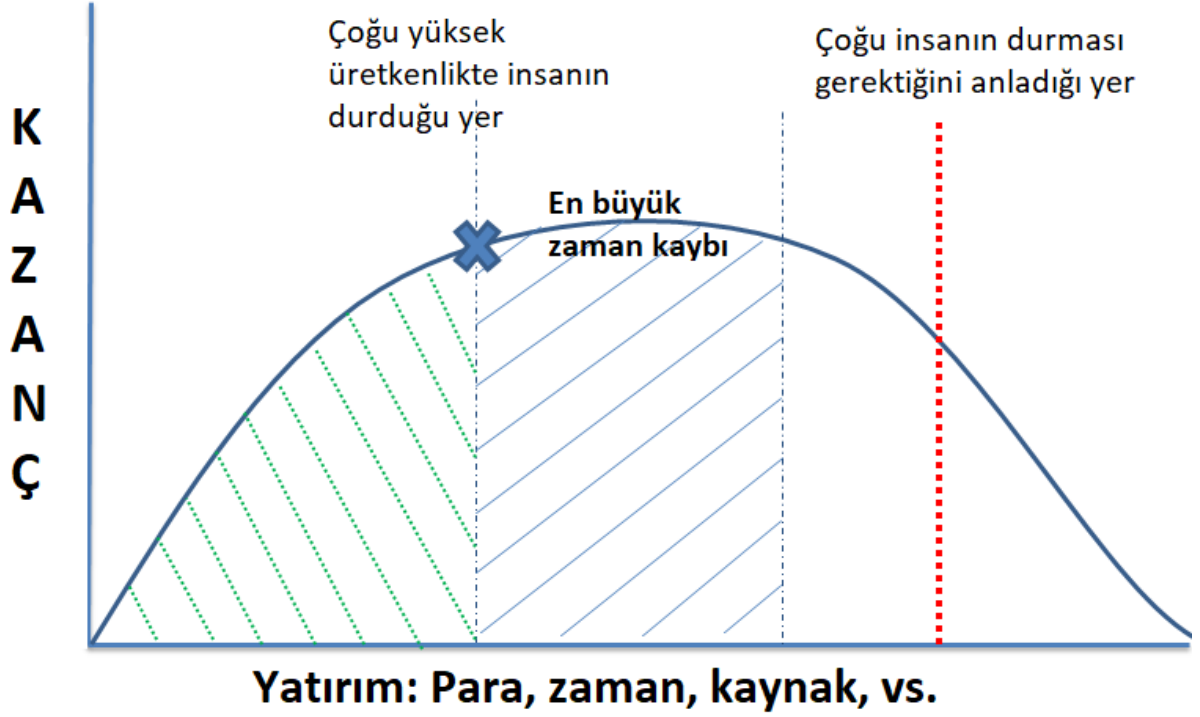
Ben de bazen geçmişte söylediğim şeyleri bir kenara bırakıyorum. Çünkü daha iyi işe yaranını bulmuş oluyorum. İngiltere'deki gündüz oyunu yapan oyuncuların (Rahmetli Tom Torero gibi) oyun stilinin tam olarak bizim toplumumuzdaki kızlara uygun olmadığını düşünmüş ve uzun yıllar deneme-yanılma çalışmalarıyla Türkiye kültürüne uygun olarak yazdığım [gündüz vakti kadınlarla tanışma rehberi](#) 'ni çıkarmıştım. Tabi her zaman oyunum daha iyiye evriliyor, zaman zaman erkekeadam'da yaptığımız [bunun gibi](#) podcastlerle öğrendiğim yeni bakış açılarını güncel bilgi olarak sunuyorum.



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [January 26, 2022](#) Categories [Daygame68](#)
Commentson [Bir kadın gibi ilgiye boğulsaydın ne olurdu ?](#)

Kendini geliştirmenin matematiği

Azalan Verim Kanunu



Odaklandığım ana alanlardan biri de kendini geliştirmek. Her yıl doğum günüm yaklaştığında, iyi bir viski alıp otururum ve bir önceki yılın hesaplarını kapatırım. Geçen yıl başladığında nerede olduğuma ve şimdi nerede olduğuma bakarım ve bunlardan gelecek sene nerede olmak istediğimle ilgili kararlarımı çıkarırım.

Yaptığım şey temelde “geçmiş, şimdi ve gelecek” paradigmasını, ölçülebilir küçük parçalara ayırmak. Yönetim gurusu Peter Drucker’in eski bir sözünü temel prensibim yaptım: “Ölçülebilen şeyi yönetebilirsin.” Şimdi kendine güven seviyesi, kaygı ve depresyon gibi ölçü yaratması zor şeyler de var ama egzersiz sayısı, hacim ve yoğunluk ile ağırlık kaldırmada ilerleme, uyku, yeme içme gibi şeyler ölçülebilirler.

Böyle ölçüler bulup takip etme sebebim, kendimi yaptıklarımdan sorumlu kılmak. Aynı zamanda böylece birçok şeyi önceden planlamanın daha kolay olduğunu gördüm. “Bugün yorgunum, spor salonuna yarın giderim”, “biraz daha çalışmam lazım ama zaten dün “4 saat çalıştım” gibi tuzaklara düşmek çok kolay. Eğer her şeyi planlarsanız ve alışkanlık haline getirirseniz, bunları yapmadığınız zaman kendinizi çok huzursuz hissedersiniz. Ama bu tür ölçüler kullanmamın temel sebebi şu: A’dan Z’ye gitmek istiyorsanız, yolda ne kadar

ilerlediğinizi takip etmezseniz, Z’ye vardığınız nasıl anlayacaksınız? Yoldan çıkıp çıkmadığınızı hatta tam tersi yönde gitmediğinizi nasıl bileceksiniz? Eğer ölçüler kullanmazsanız, bilemezsiniz.

Bu yazıyı, Kendini geliştirmenin matematiği olarak adlandırdım zira bu yazıda hayatlarını tamamen ya da bazı alanlarda iyileştirme konusunda biręok insanın yanlış anladığđ matematik prensiplerden bahsedeceğim.

Doğrusallık ve Süreklilik

Daha önce, biręok insanın geleceği doğrusal bir şekilde tahmin ettiğinden bahsetmiştim. Bu durumu reductio ad absurdum (karşındakini gülünę duruma düşürerek) şekilde şöyle ifade etmiştim: “dün öyle oldu o zaman sonsuza kadar da öyle olacak”. Bu aptalca görünüyor ama “biz bu işi böyle gördük, böyle yaptık” diyen kaç kişi duydunuz? Bu etkinlikte veya onun bağlamında hemen hemen hiçbir değişiklik olmayacağını varsayıyor. 10 – 15 yıl öncesine giderseniz, kimse “online oyun” ya da “mesaj oyunu” hakkında konuşmuyordu. Ama bugünlerde bunlar baştan çıkarma camiasının önemli konuları. Oyun prensipleri fazla değişmedi ama oyunun içinde bulunduğu bağlam çok değişti.

Benzer şekilde, emek ile sonuç arasında doğrusal bir ilişki olduğunu varsayarsınız. “Eğer bir yıl önce günde 1 dolar biriktirmeye başlarsanız, bugün cebinizde 365 dolar olur” örneğini, küçük görünen çabanın, büyük sonuçlara yol açacağını göstermek için kullanmayı seviyorum. Fakat biręok insan yolculuktan nefret ediyor ve sadece sonucu seviyor. Bu nedenle de sonuca bir an önce ulaşmak için kendilerini büyük ama sürdürülebilir olmayan bir çabanın içine atıyorlar.

Bir tanıdığım yeni yıl sözü olarak sağlığını düzeltmeye karar verdi ve kahveyi, sigarayı, işlenmiş gıdayı, şekeri hemen bırakıp haftada 6 gün spor salonuna gitmeye karar verdi. Bunu sadece 3 hafta sürdürebildi ve 3 haftanın sonunda 2 haftalık bir kahve, sigara, işlenmiş gıda ve şeker “ziyafetine” dalarak eskisinden daha sağlıksız bir hale geldi. Bu tanıdığım, “ne kadar çok, o kadar iyi” zihin yapısının kurbanı oldu.

Ne kadar çok, o kadar iyi

Bu sürekli, takıntılı bir şekilde emek harcama kültürü, bazı grup ve topluluklarda çok yaygın. Eğer insanüstü bir çaba harcamıyorsan, tembelsin kültürü. Sabah 4’te kalk, 2 saat spor yap, kahvaltđ yap, saat 7’de işte ol, akşam bir daha spor, ek işinle uğraş, gece yarısı uyu, erken kalk ve bir yandan da güzel kadınlara yürü, eğlen ve dünyayı gez. Bu, “çok erken, çok fazla” kadar kötü bir şey zira hayati öneme sahip ama üretken görülmeyen şeyleri kısıtlamak anlamına geliyor. Bu hayati şeyler de genellikle uyku gibi dinlenme ve kendine gelme rutinleri. Bu tür “sürekli zorlama” prensibinin problemi, kişinin sürekli emek harcamasına rağmen ayarlama ve yaptıklarını gözden geçirmek için zaman bulamaz hale gelmesi.

Zamanında sıklıkla verilen “100 kadına yürü” tavsiyesi, oyunda iyi olmak için değil, yürüme kaygısını aşmak için yapıldı. İlk önce kızlara yürüyüp yön ya da saat sormaktan başlayarak aşama aşama, yabancı biriyle konuşma kaygısını aşma şeklinde tavsiye edilirdi. Bir kez tanımadığınız insanlara “açılış yapma” kaygısını aşınca, gerçek “oyuna” geçebildiniz.

Bugün ise “100 kadına yürümek”, oyunda iyi olmak için mucize bir rakam olarak görülebiliyor. 3 set x 12 tekrarı, kas kütlelerini arttırmak için mucize rakam olarak görülmesi gibi. Mucize rakam 3 x 12 değil. Kasların 45 – 60 saniye kadar stres altında kalması, kas kütlelerinin artırılmasını sağlayan şey. Eğer her tekrarda 4 saniye harcarsanız, bir set 48 saniye sürer. Hızlı hızlı 20 saniyede tekrar işinize yaramaz. Aynı şekilde, günde 100 kadına yürürseniz ama yürümeleriniz üzerinde düşünüp bunlardan sonuçlar çıkarmazsanız, nereleri düzeltmeniz gerektiğini anlamaya çalışmazsanız, gelişemezsiniz.

Eğer 20 – 30 kadar kadına gidip “pardon, saatiniz var mı” diye sorarsanız, yürüme kaygınızdan büyük oranda kurtulursunuz. 30’un üstünde ise yürümelerinizin size faydası hızlıca azalır.

Azalan getiriler (diminishing returns)

Emek harcadığınızı çoğu alanda er ya da geç azalan getiriler noktasına ulaşırsınız. Azalan getiriler, aynı verimi almak için zaman içinde daha fazla emek harcamanız gerektiği anlamına gelir. Bu gerçek, örneğin tahvil piyasasında tam rakamlar yerine oranlar kullanılarak gizlenir. Bir tahvilin değerinin %10 artması için, piyasa değerinin %10 artması lazımdır (hisse fiyatı x hisse senedi sayısı). Bir şirketin piyasa değeri 1 Milyar Dolar ise, %10 artış 100 Milyon Dolar eder ama şirket değeri 100 Bin Dolar ise, %10 artış 10 Bin Dolar eder. İkisinde de artış %10’dur ama genellikle 100 Milyon artış için gerekli emek, 10 Bin artış için gerekli emekten çok daha fazladır.

Azalan getiriler genellikle zaman ve ilerlemenin bir fonksiyonudur. Malcolm Gladwell, bir alanda ustalaşmak için o alana konsantre olarak 10 bin saat çalışmak gerektiğini açıklamıştı. Ama birçok durumda şunu iddia edebiliriz: getirinin %80’inin, ilk %20’lik emek diliminde elde edebilirsiniz ve kalan %20’sini de, son %80’lik emek diliminde. Burada olayı çok basitleştirdik ama ana fikir şu: bir şeye başladığınızda, o şey ne olursa olsun, başlangıçta görece az bir emek ile çok hızlı gelişirsiniz ve siz o şeye hakim oldukça, daha da ilerlemek için vermeniz gereken emek hızlıca artar. Yani zaman içinde sizin bir işe vereceğiniz emek artacak ama o işte elde edeceğiniz ilerleme hızı azalacaktır. Bu nedenle de fazladan bir fırsat maliyeti (opportunity cost) ile karşılaşacaksınız ve şu an uğraştığınız şeyde daha da ilerlemek mi, yeni bir şeye başlayıp onda ilerlemek mi diye bir hesaplama yapmanız gerekir.

Sabit kaynaklar ve fırsat maliyeti

Öğrendiğiniz ve iyileştirmek istediğiniz her şeyde, zaman ilk seviye maliyettir. Eğer günde bir saat daha fazla yatmak isterseniz, başka şeylere harcamak için haftada 7 saat daha az zamanınız kalır. Zaman sabit bir kaynaktır belli bir miktar zamanınız vardır ve herkes için gün 24 saattir. İlerlemek istediğiniz alana bağlı olarak mesela o alan için gerekli şeyler almak için paraya ihtiyacınız vardır ki bu da saat şeklinde hesaplanmalıdır. Diyelim ki, haftada 3 gün spor salonuna gitmeye karar verdiniz. Bu durumda maliyet sadece spor salonuna girmek ve spor için harcadığınız zamanın üstüne bir de salona, spor elbiselerine, yola, vs. ödediğiniz paradır. Bu nedenle harcadığınız zamanın üzerine bunları ödemek için kaç saat çalıştığınızı da eklemeniz gerekir. Bunlar, değişken maliyetlerdir zira eğer gelirinizi arttırıp, giderlerinizi azaltabilirseniz, hayat stilinizi sürdürmek için daha az çalışarak zaman kazanabilirsiniz.

Ekonomide fırsat maliyeti, bir şeyi yapmak için vazgeçtiğiniz kazanımları belirtir. Birkaç yıl önce, ofiste harcadığım zamanı başka alanlara aktararak ne kazanabilirim diye düşünmüştüm. Haftada 60 – 80 saat çalışmayı azaltırsam ve artan zamanı yazmaya, spora ve başka şeylere aktarırsam ne kazanabilirim diye düşünmüştüm.

Bu kararıma neden olan şey, ofiste çalıştığım ekstra 20 – 40 saatin bana fazla bir ekstra getirisi olmadığını fark etmemdi. Bu zamanı kısmamın da kariyerime etkisi çok azdı. Yani “kayıp yok ama kazanç da yok” ile “kazanç var ama kayıp yok” arasında idi.

Özet ve sonuçlar

Bu yazıyı yazma amacım, erkeklerin kendilerini geliştirmeye çalışırken hata yaptıkları 4 ana alanı göstermekti. İlk hata, çok fazla şeyi çok hızlı bir şekilde yapmaya çalışmaktır. Bu genellikle, yıllardır yapılan hataları, birkaç haftada düzeltmeye çalışmaktan kaynaklanır. İkincisi, birinci hatanın yenilgilerini daha da zaman harcayarak gidermeye çalışmaktır. Bu, insanın süreç üzerinde düşünüp, hatalarını bulup düzeltmesine zaman bırakmaz. Üçüncüsü, acemiden ustaya giden yolun doğrusal olmadığını görememek ve azalan getiriler batağına saplanıp kalmaktır. Dördüncü ve son hata da, kaynak gereksinimlerine ve seçimlerle vazgeçilen şeylerin getirilerinin de maliyet olduğuna dikkat etmemektir.

Bu 4 ana başlığın hepsinde ortak olan şeyler, maliyet, beklentiler ve sonuçlardır. Senelik hayat gözden geçirmemi yaparken, maliyet ve sonuç arasındaki ilişkiye özellikle dikkat ederim. Eğer daha fazla emek harcamanın optimum olmadığını görürsem, gelecek sene bu alana daha fazla yatırım yapmak ile ona sadece gerilemeyecek kadar yatırım yapıp o zamanı başka şeylere harcamak arasında seçim yaparım. Bu nedenle zaman içerisinde, yapmaktan keyif alsam bile bir aktiviteye harcamak istediğim zamanın, o aktivitede istediğim ustalığa ulaşmak için yeterli olmayacağını görüp aktiviteyi yapmayı bıraktığım çok oldu. Örneğin satranç oynamayı 10 sene önce bıraktım çünkü istediğim kadar iyi bir satranç oyuncusu olmak için, başka şeylerden feda etmem gereken çok fazla zamana ihtiyaç duyacağımı gördüm.

Bu maalesef kendini geliştirmeye odaklanmış erkek camiasında gözden ırak olan bir şey. Tamam, spor yapmalısınız, parasal durumunuzu iyileştirmelisiniz, yeme içmenize, stilinize dikkat etmelisiniz, oyunu öğrenmelisiniz, vs ama bunları başarılabilir ve sürdürülebilir şekilde yapmalısınız. On yılların kötü hayat yönetimini, çok yoğun çalışarak bile olsa üç ayda düzeltemezsiniz. Yapmanız gereken şeyleri, önem ve gereken emek sırasına sokmanız lazım. Hangi alanların sizin için daha önemli olduğuna, ancak siz karar verebilirsiniz. Sonrasında da bu alanlarda ulaşmak istediğiniz başarıya karar vermelisiniz. Son olarak da bunu sürdürebilecek misiniz diye düşünmelisiniz.

Bu soruların cevaplarını düşündükten sonra, ilerlemeyi planlayıp, ölçmek için parametreleri yaratarak çalışmaya başlayabilirsiniz.

Çeviri: [The Mathematics of Self-Improvement](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 25, 2022](#) Categories [Black Label Logic](#), [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [İş](#), [İş Yaşamı](#), [Oyun](#) 49
Commentson Kendini geliştirmenin matematiği

Eski sevgiliyi rüyada görmek ne anlama gelir?

Rüyada eski sevgiliyi görmek ne anlama geliyor? Bununla ilgili arama yaptığımda ilk karşıma çıkan şey, “Rüyada eski sevgiliyi görmek” başlıklı, rüya tabirleri ile ilgili şu kısa yazı oldu:

Rüyada eski sevgiliyi görmek, kimileri için özlem belirtisi olabilir, fakat eski sevgiliyi rüyada görmenin birçok farklı rüya anlamı taşıdığını bilmeniz gerekiyor. İşte rüyada eski sevgiliyi görmek, onunla konuşmak, barışmak ve diğer durumlar hakkında en çok merak edilen rüya tabirleri.

Rüyada eski sevgiliyi görmek, rüya tabircilerine göre, birliktelik manasına gelir. Bu birlikteliğin yeni olacağı, eski sevgiliyle değil, yeni birisiyle olacağı belirtilmiştir. Rüyada eski sevgiliyi görmek, mutluluğa ve güzel habere işaret eder. Eski sevgiliyi sinirli olarak görmek ise, bazı sorunlar yaşanacağına delalet eder.

Ben rüya tabirlerine inanan birisi değilim. Ama burada en azından aptalca bir umut satılmamış. Güzel bir umut satılmış. Bunu okuyup da inananın, kendini iyi hissetme ihtimali var. İhtimali var diyorum zira zihni sadece eski sevgiliyle yeniden birlikte olmaya kilitlenmiş biri için, bunlar moral bozucu.

Peki eski sevgiliyi rüyada görmek, bilimsel olarak ne anlama gelir? İnsan eski sevgilisini neden rüyasında görür? Bununla ilgili, Cumhuriyet Gazetesinde, Ocak 2021’de bir haber

çıkması. Başlığı şu: “[Uzmanlar açıkladı: İnsanlar neden rüyalarında eski sevgililerini görür?](#)”

Şöyle devam ediyor:

Uzmanlar, insanların eski sevgililerini rüyalarında görme nedeninin özlem duygusundan değil, beynin rüya sırasındaki birtakım işlevleri ile ilgili olduğunu düşünüyor.

İnsanların, önceden ilişki yaşadıkları insanları rüyalarında görme nedeninin genellikle, eski sevgiliye duyulan özlemden kaynaklandığı düşünülür. Ancak uzmanlar, bunun nedeninin özlem duygusu ile değil, beynin rüya sırasındaki birtakım işlevleri ile ilgili olduğunu düşünüyor.

ABD’den uyku tıppı ve göğüs hastalıkları uzmanı Jennifer Butler, 1985’te yayınlanan bir araştırmaya atıfta bulunarak, rüyaların beyinde hatıraları hatırlamayı sağlayacak bağlantıların oluşmasını ve bilgilerin düzenlenmesini sağladığını söyledi. Butler, “uyku beyin için sorun çözme, karar verme ve önceliklendirme fırsatı yaratıyor” diyor.

İngiltere’den uyku terapisti Christabel Majendie de bu teoriye katıldığını belirterek “uykunun gündüz önemsiz olaylardan toplanan anlamlı bilgileri düzenleme” işlevi olduğunu düşünüldüğünü belirtti.

“Uyku esnasında beynimiz epey aktif” diyen Majendie, “Beyin taramalarında uykudayken beynin sanki uyanıkımız gibi aktif olduğu görülüyor” ifadelerini kullandı.

Independent Türkçe’nin aktardığına göre, beynin duygu ve görsel verileri işleyen bölümleri bayağı aktif. Bu da rüyaların neden duygusal anlamda bu kadar yüklü ve sanki gerçekmiş gibi hissettirdiğini açıklıyor.

Uyku uzmanı Theresa Cheung ise mutlu ilişkilerdekilerin bile aşk hayatlarıyla ilgili kabuslar görebileceğini belirtti.

Bunların gayet normal olduğunu söyleyen Cheung, bu rüyaların bazı durumlarda kişinin içinde bulunduğu durumdan rahatsızlıklarının bilinçaltındaki yansımaları olduğunu ifade etti.

“Bu rüyalar eski sevgilinizi özlediğiniz anlamına gelmiyor” diyen Cheung, “fakat eski sevgilinizin bazı özelliklerinin hayatınızda ya da mevcut ilişkinizde eksik kaldığının göstergesi olabilir” diye konuştu.

Bilimsel olarak söylenen bu. [Eski sevgili ve ayrılık sonrasında](#) birçok insan için, kafalarında sürekli çevirdikleri bir problem. Uyanık iken sürekli eski sevgililerini düşündükleri ve ayrılık

problemini çözmek istedikleri için, beynin rüyalarda da bu problemin çözülmeye çalışması çok anormal değil. Ama işte bunun mistik bir anlamı yok. “Eski sevgilimi rüyamda gördüm, bu bir işaret olmalı” diye saçma sapan şeyler yapmanın da bir anlamı yok.

Healthline’da çıkan bir makaleye göre de pandemi sırasında insanların eski sevgililerini rüyalarında görme oranı çok artmış. Makale “fakat merak etmeyin, pandemi sizin eski sevgilinizle yeniden birlikte olmanız için planlar yapmıyor ya da eski sevgiliniz hakkında düşünmeniz bir hastalık belirtisi değil” demiş. Bu dönemde eski sevgili rüyalarının artmasının birinci sebebi, insanların kendileriyle daha fazla başbaşa kalmaları. Gündelik hayat büyük oranda sekteye uğradığı için böyle şeyleri düşünmeye daha fazla zamanınız var.

İkincisi ise bu pandemi döneminde daha fazla uyuyorsunuz. Üçüncüsü, 2 senedir zaten mazide kalan güzel ve daha özgür hayatınızın ardından acı çekiyorsunuz ve eskiye bir özlem var. Eski sevgili ile özlem duyduğunuz geçmiş arasında bir ilişki kuruyorsunuz. Daha yalnız ve kaygılısınız.

Ayrıca makalede şu 3 ana sebep de sayılmış:

- Duygusal tatminsizlik,
- Cinsel tatminsizlik,
- Eski sevgilinizle ilgili aşamadığınız duygular.

Eğer çok önceden ayrıldığınız bir eski sevgilinizi rüyanızda görüyorsanız, bu tutku, bastırılmış arzular ve aşk konusunda korku anlamına geliyormuş. Ve bu rüyalar ile bilinçaltınız gidin ve hayatınıza daha fazla renk katın diyor. Yani eski sevgili ile bir alakası yok.

Eğer yeni ayrıldığınız bir eski sevgili ise, size bu rüyalar sizin onu aşmak için yaptığınız şeyleri sabote ediyormuş gelebilir. Ama makaleye göre bilinçaltınız iyileşmeniz ve ayrılık ile ilgili duygularınızı gözden geçirmeniz için size yardım etmeye çalışıyormuş.

Yani kısacası eski sevgiliyi rüyada görmek, eski sevgiliyle ilgili bir işaret değil. Yalnız, boş ve sıkıcı bir hayatınız varsa, bunlar rüyanızda eski sevgili olarak belirebilirler.

Rüyada eski sevgiliyi görmenin psikolojik yorumunu soran birine bir forumda verilen şu cevap ile bitirelim:

Rüyada sürekli bir kişiyi, nesneyi görmek demek belleğimizin sürekli o kişi/nesneyi hatırlamasından kaynaklıdır. Yani sürekli kişiyi düşündüğün için ister istemez bu bilinçaltında yer edinmiş ve rüyalarına kadar girmiş. Kısacası tekrar edilen bilgi taze kalır ve bizimle birlikte yaşar. Tekrar edilmeyen bilgi ise zamanla belleğin derinlerinde kalır ve yok olmaya yüz tutar.

Şöyle diyebilirim, insanın düşünce biçimi basittir. Bir kişiyle veya nesneyle ilgilendiğinde alışır ve yer edinir bellekte. Bu kişi veya nesne kaybolunca, kaybı ruh sağlığı açısından üzüntü ve rahatsızlık uyandıracaktır. Çünkü alıştığı şey iyi gelir. Bir döngüdür neticede. Döngüyü kırmaksa düşünmeyi bırakmaktan geçer yani kişiyi daha az düşünüp kafanı başka işlerle yorarsan, yeni insanlarla tanışıp o insanlarla yeni bağlar kurarsan farkedeceksin ki artık bu rüyalarına kadar girmiş kişi önemsizleşmiş olacaktır. Kolay değil ama imkansız da değil. Ve bunu yalnızca sen başarabilirsin.

yani, artık daha fazla o kişiyi düşünmeyeceksin. Yeni bir sayfa açıp hayatının akışına bakacaksın. Yeni hobiler edinmeye çalışıp, yeni arkadaşlar edinmelisin. Önceden o kişi yoktu ve şimdi de yok. o sürecin parçasıydı ve şimdi bitti. Ama senin sahip olduğunun zaman daha bitmedi. Aksine önünde uzun bir yol var.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 20, 2022](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#) 26 Comments on [Eski sevgiliyi rüyada görmek ne anlama gelir?](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – Bekir Şükrü KILINÇ ile modern zamanlarda erkek olmak söyleşisi

Joachim Löw'ün pala bıyıklısı, çiğercilerin sevgilisi, ağırlıkların efendisi, son beyaz yaka bükücü Bekir Şükrü KILINÇ ile modern zamanda erkek olmak hakkında konuştuk. Mahmut Emmi denen ihtiyar ise Twitter uygulaması olmadığı için anca 40. dakikada falan katıldı.

Bekir Şükrü Kılınç kim bilmeyenler, [@BekirSKILINC](#) adresinden kendisini takip edebilirler. Kendisi ne yazmış diye arada baktığım için maalesef Twitter'a normalden çok girmeme neden olan biri.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. Sorular ve dakikaları da videonun altında.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 17, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülenite](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Bekir Şükrü Kılınç](#), [Maskülenite](#), [Podcast](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 4 Comments on [Erkek Adam Türkçe Podcast – Bekir Şükrü KILINÇ ile modern zamanlarda erkek olmak söyleşisi](#)

Jocko Willink Türkçe – Disiplin Eşittir Özgürlüktür – Kitap Özeti Podcast

Nasıl disiplinli olunur? Nasıl disiplin kazanılır? Disiplin ve motivasyon nedir? Jocko Willink'in bu konulardaki kitabını Türkçe özetleyip, yorumlayan ve seslendiren: Secret

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. Sorular ve dakikaları da videonun altında.

Author Mahmut Abi Posted on January 13, 2022 Categories Disiplin, Erkek Adam, Podcast, Psikoloji, Video Tags Disiplin, Joko Willink, Podcast, Türkçe Podcast, Video 13
Commentson Jocko Willink Türkçe – Disiplin Eşittir Özgürlüktür – Kitap Özeti Podcast

Erkek Adam başlangıç kiti (ücretsiz PDF)

Erkek adam discord grubundan [Freddie](#), [DurrowTyck](#) ve [kaptanclarkkent](#), yeni başlayanlara fayda sağlayacağını düşündükleri sırada, erkek adam yazılarını önem sırasına göre sıralayıp kitap haline getirmişler.

Herkese iyi okumalar erkek adamlar!

[Erkek Adam Başlangıç Kiti](#)

ERKEK ADAM

- BAŞLANGIÇ KİTİ -



Diğer Erkek Adam Kitapları

İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları

Pook'un Kitabı (Erkek Adamın İçsel Oyunu)

Erkeğin Kişisel Başarı Rehberi Kitabı

Pornoyu Bırakmanın Çok Kolay Yolu

Kişilik ve Dönüşümleri – jordan Peterson Psikoloji Ders Notları

Erkekler İçin Tinder Rehberi

Eski Sevgili Nasıl Geri Döner? – İletişimi Kes Kuralı

Adım Adım Disiplin Rehberi Kitabı

Erkek Adam Sporda – #dönüşümkampı

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 11, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#),
[Kitap](#) Tags [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#) 20 Comments on [Erkek Adam başlangıç kiti \(ücretsiz PDF\)](#)

Erkek Adam Başlangıç Kiti!

Her şey büyür ve gelişir, buna topluluğumuz da dahil.

(Tam pandemi başlarken ve Discord grubumuzun da yeni kurulduğu zamanlarda 23 Nisan hediyesi olarak [Kırmızı Hap Fişten Çekilme](#) 'yi Discord grubundaki dostlarımızla hazırlayıp paylaştığımızı dün gibi hatırlıyorum.)

Ama şimdi ve her şeyden önce, kaliteli bir büyüme için yaptığımız işin temellerini kavramak önemlidir ve büyüdükçe yeni sorumluluklar da beraberinde gelir.

Yeni gelen dostlarımızısa, kafalarında nasıl ve nereden başlamalıyım gibi sorularla gelir.

O zaman sıkı durun, işte güzel haber!

Erkek Adam Discord ([ki katılmadıysan tıklayıp kesinlikle katılmalısın](#)), dan dostlarımız Tyck Durrow ve Numan Bozkurt'un katkılarıyla ve topluluktaki tüm Erkek Adam Grubu dostlarımızın incelemeleriyle hazırlanmış,

Erkek Adam Başlangıç Kiti karşınızda!



İster bu konulara ilgili ve öğrenmeye istekli bir arkadaşınıza hediye edin, isterseniz temelleri tekrar gözden geçirin.

[Hemen buradan indirin!](#)

[Yorumlara ise buradan erişin.](#)

Görüşmek üzere!



Author [Freddie Mercurian](#) Posted on [January 10, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Erkek Adam](#), [erkek adam başlangıç kiti](#), [erkek adam yayınları](#), [kırmızı hap nedir](#), [kırmızı hap pratiği](#), [kırmızı hap üzerine](#), [the red pill nedir](#) Leave a comment on [Erkek Adam Başlangıç Kiti!](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – 2022 yılbaşı programında cevaplanmayan sorular

[2 Ocak 2022’de yaptığımız yayında](#), zaman kalmadığı için cevaplayamadığım soruları cevapladım.

Yayınları [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. Sorular ve dakikaları da videonun altında.

[00:30](#) Kadınlar neden çevrelerindeki yüksek değerli erkekler yerine beta uydu erkekleri seçerler?

[02:20](#) İlişki sohbetleri kanalı senin mi? Kadınlar tavsiye için seni arıyorlar mı?

[03:40](#) Büyüklerimiz keşke daha önce evlenseydim diyorlar. Bu konuda ne düşünüyorsun?

[07:10](#) Üniversitede aileden finansal bağımsızlık nasıl olur?

[09:11](#) Sigara sosyalleşmek için iyi değil mi? İçmeyen iyi çocuk görünmüyor mu?

[11:00](#) Modern dünya neden erkeklerdeki masküleniteyi baskılamaya çalışıyor?

[17:23](#) Fight Club’da “kendini geliştirmek mas***dur” diyor. Sen ne düşünüyorsun?

[20:13](#) Yürüyorum sorun yok ama buluşmaya gidemiyorum. Sence sorun ne?

Month: February 2022

Erkek Adam Türkçe Podcast – Joker, Mahmut Abi ve Nevzat Saraycıklı söyleşi

Nevzat Saraycıklı sayesinde, sonunda Joker ile bir yayın yaptık. Bundan sonra da umarım yapmaya devam edeceğiz. Bu yayın doğaçlama oldu ama bir dahaki yayınlarda belli konuları işleyeceğiz. İşlenmesini istediğiniz konular varsa, yorumlarda belirtebilirsiniz.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. Sorular ve dakikaları da videonun altında.

Author Mahmut Abi Posted on February 28, 2022 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Podcast, Video Tags İlişkiler, Nevzat Saraycıklı, Podcast, Podcast Türkiye, PUA Cemiyeti, Türkçe Podcast, Video 24 Comments on Erkek Adam Türkçe Podcast – Joker, Mahmut Abi ve Nevzat Saraycıklı söyleşi

Erkek Adam Odysee kanalı

Erkek Adam sitesinin podcast ve videolarını artık [Odysee sitesinden de izleyebilirsiniz](#).

Peki neden Odyse?

1. Odysee Youtube gibi çıt kırıldım kartaneleri mekanı değil. Yani, iki üç tane feministin ya da sjwnin izleyip de hamamda bayılan kocakarılar gibi fenalaşacağı ve şikayet manyağı yapacağı bir yer değil. Aslında yetişkin insanlar için gayet normal olan konuları, Youtube sansür ekibi olmadan işleyebileceğiz. O nedenle de kısa süre içerisinde sadece Odyse’de yer alacak içeriklerimiz olacak ve bu içerikler Youtube’da olmayacak.
2. LBRY (Odyse), merkezi olmayan, blockchain teknolojisi ile çalışan bir platform ve Youtube gibi totaliter bir merkezi otoritenin kontrolünde, sizi ürün diye reklamcılara pazarlayan bir platform değil. Bu tip yeni teknolojileri desteklemek gerekli diye düşünüyorum. İlk dikkatimi çekme nedeni buydu ve ayrıca bu, kişisel olarak kullanmamın ikinci nedeni.
3. Odyse’nin uygulaması (app) LBRY, uygulama arka plandayken ya da telefon ekranı kapalıyken de çalışıyor ve videoları kaydetmenize olanak veriyor. **Youtube’da Premium ödeyerek sahip olabileceğiniz bu fonksiyonlar, Odysee’de bedava.** Ben aslında şahsi olarak ilk bu nedenle kullanmaya başladım. Zaten izlediğim birçok içerik orada var, neden hem tüm premium özelliklere bedava sahip olup hem de

üstüne izledikçe azıcık kripto para gelmesin ki? Artık bizim podcastlerimiz de burada olacak.

4. Odysse içeriğine reklam koymayı planlamıyoruz. **Ama eğer Odysse'ye kaydolur izlerseniz, izlemelerinizden hem siz hem de biz cüzi miktarda da olsa [kripto para \(LBRY\) kazanıyoruz](#). Eğer sitemizin Odysee kanalını izleyecekseniz, lütfen Odysse'ye kaydolup bizim kanalı da takip edin.** Eğer kaydolmazsanız ne siz kazanıyorsunuz, ne de biz. Ama kaydolursanız hem siz kazanıyorsunuz hem de biz.
5. Odysse'de videoları ücretli yapabiliyorsunuz (çok az bir şey tam olarak 2-3 kuruş gibi) fakat biz bunu açmayı düşünmüyoruz. Onun yerine videolar altında "tip" (bahşiş) diye bir düğme var artık gönlünüzden ne koparsa □



Bizim temel motivasyonumuz birincisi zira 10-15 sene öncesine kadar yetişkin insanların gayet doğal tartıştığı içerik, bugün geri kafalı Youtube tarafından sürekli işaretleniyor, düzelt mesajı geliyor, kaldırılıyor. İnsan bir süre sonra ister istemez kendi kendine sansür uygulamaya başlıyor ve bu iyi değil. Ayrıca bu içerikleri Youtube yarın tek kalemde silebiliyor. Bir sabah kalktığınızda Erkek Adam sitesi yerine Hasan Mutlucan türküleri bulursanız, bizi başka nerede bulabileceğinizi biliyorsunuz artık □

Dediğim gibi Youtube'un gerici SJW otoritesinin dışında içerik üreteceğiz ve sadece Odysee'de yayınlayacağız. Ama Youtube'a koyduğumuz her içeriği, Odysee'de de yayınlıyoruz.

O nedenle sitemizi takip ediyorsanız, Odysse'ye kaydolalım, Erkek Adam kanalını takip edelim, etmeyenleri uyaralım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 14, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [LBRY](#), [Odysee](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 7 Commentson [Erkek Adam Odysee kanalı](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – Stoacılık nedir, kişinin hayatına nasıl uygulanabilir?

Freddie, Öncül Analitik Felsefe Dergisi kurucusu Berat Mutluhan Seferoğlu ile stoacılığı tartıştı. [Berat Mutluhan Seferoğlu'nun twitter hesabı](#) ve [Freddie'nin twitter hesabı](#).

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. Sorular ve dakikaları da videonun altında.

Author Mahmut Abi Posted on February 14, 2022 Categories Erkek Adam, Podcast, Psikoloji, VideoTags Felsefe, Podcast, Podcast Türkiye, Stoacılık, Türkçe Podcast Leave a comment on Erkek Adam Türkçe Podcast – Stoacılık nedir, kişinin hayatına nasıl uygulanabilir?

Daygame felsefem / Daygame nedir ve ne değildir ?

Merhaba, bu daygame ile alakalı detaylı ve ayrıntıya inen bir yazıdır. İçerikte şunları bulacaksınız:

- *Kızlarla tanışabilen erkek karakterini edinmek*
 - *Kızla tanışma korkusunu yenme*
- *Daygame nedir ve ne değildir? / Apaçi kime denir?*
 - *Daygame'in 3 önemli aşaması*
- *Daygame'in sana kazandıracağı dolaylı faydalar*
 - *Ben neden hala daygame yapıyorum ?*
 - *Daygame ile alakalı çarpık algı*

Daygame tanımadığın kızlarla tanışmanı, sohbeti ilerletmeni, kızın numarasını almanı ve kızla görüşmeni sağlayan bir yöntemdir. Ancak daygame'in bana ifade ettiği şeyi söyleyecek olsaydım şunu söylerdim: daygame beni heyecanlandıran kızlarla beraber olma sanatıdır.

Uygulaması ilk başta biraz uğraş istiyor ancak az az olarak hayatın içine yedirilerek yapıldığında getirisi yüksek ve üstelik insanların ilk bakışta görmediği çok fazla dolaylı faydasını da size hissettiren bir yöntemdir.

Bir yerde görüp beğendiğin kızlarla gidip ne yaptığını iyi bilen bir tavırla muhabbeti ilerletme becerisi kazandırmasının dışında en göze çarpan dolaylı fayda ise bunun harika bir konfor alanının dışına çıkma pratiği olmasıdır.

Daygame'i yeni duyduysan senin için birkaç satır temel bilgi vermeye çalıştım. Şimdi tanımlamalardan biraz uzaklaşalım. Şimdi sana sağlam bir daygame başarısı için yıllar içinde yarattığım daygame sistemimden ya da felsefemden önemli gördüğüm bazı esintiler sunacağım.

Kızlarla tanışabilen erkek karakterini edinmek

Bir dönem yapıldığında daygame'in sağladığı en güzel faydalardan biri karakterine kızlarla girişken bir şekilde konuşabilme özelliğini kazanmana yardım etmesidir. Ya da bu kızlarla bu

tarz etkileşimleri eskisi gibi korkulacak ve anormal bir şey olarak algılamazsın diyelim. Peki, normalde bunu yapamıyorsan bu zor şey nasıl olacak ki? Hadi konuya direkt ortasından dalayım:

Benim adım Ahmet diyelim. Daygame'in çok faydalı bir şey olduğunu duydum, birkaç yazı okudum ve daygame öğrenmeye karar verdim. Şimdi sokakta hoşuma giden bir kız gördüm ve onunla konuşmak istiyorum. Ama bu durum benim için hiç de olağan değil. Bu erkeklerin her zaman yaşayacakları ortak bir zorluk. Peki, erkekleri gazlayarak o kızla konuşmalarını sağlamak dışında daha kalıcı seviyede bu problem nasıl çözülebilir?

Yıllar içinde ben şunu fark ettim: hem stres duymadan daygame yapmak hem de başarılı olmak için en azında kızlarla ilk tanışma aşamasında bir karaktere giriyor olduğunu düşünmek işe yarıyor. Tıpkı bir tiyatro oyununda karaktere girmek gibi. Bu o an kızlarla tanışma girişiminin bir oyun olduğunu unutmamanı sağlıyor.

Karaktere girmek konusunu daha iyi açıklamak için bunu bir metaforla anlatayım. Bu arada şimdi anlatacağım hikayedeki gözlemlerim gerçek. Benimle benzer zamanda Kadıköy'de bir yürüyüşe çıkanlar benzer manzarayı görmüş olabilirler. Güneşli bir akşamüstünde Kadıköy'ün insan trafiğinin bol caddelerinden birinde yürüyordum. Ve Şarlo'yu gördüm. İnsanları eğlendiriyordu. Şarlo'yu biliyorsun, 1900'lü yılların sinema oyuncusu Charlie Chaplin'in yarattığı bir karakter. Büyük şapkası, komik bir bıyığı olan, elinde bastonunu döndüren, tek kelime bile etmeden insanları sadece hareketleriyle güldüren bir karakter.



İşte o günde Kadıköy'deydi ve insanları güldürüyordu. İnsanlar onunla fotoğraf çektiriyorlar, karşılığında da Şarlo bahşiş alıyordu. Ama hatırlatayım gerçek Şarlo karakterinin canlandırıcısı Charlie Chaplin 45 sene önce öldü. Oradaki herkes bunun bir oyun olduğunu ve bu Şarlo'nun orijinalinin bir kopyası olduğunu biliyordu. Kimse onu gerçek sanmıyordu ve herkes mutluydu.

Hikayeyi şuna dikkat çekmek için anlattım: ister gerçeği olsun, isterse de buradaki orijinalinin kopyası olan Şarlo olsun, **bu karakter insanlarla iletişime geçmek için bir araç!** Aslında sen de ilk tanışma aşamasında kızlara bir karakter yaratarak gidiyorsun **çünkü normal halin o kızlarla tanışmaya falan gitmezdi!**

Sen bunun bir oyun (aynı Şarlo'nun sokakta gerçekleştirdiği mini bir performans gibi düşün) ve yaptığın şeyin o oyunda bir karaktere girmek olduğunu anlamazsan eski alışkanlıklarından kuvvetle yaptığın şeyi çok ciddi algılar ve gereksiz strese girersin.

Bahsettiğim gibi düşünmek kızlarla tanışma olayını çok ciddiye almanı engeller. Alt tarafı geliştireceğin bir karakter uzantının üzerinde çalışıyorsun. Birkaç dakikalık bir performans yapacaksın. Bu sana kendinden bir şey kaybettirmez. Bu durumda o ciddi ve yaptığın şeyi hayati olarak algılayan tutumunun iplerini biraz salman gerekir.

Peki, bu oyun performansını sergilerken, tutumumuz ne olacak? Şunu aklından çıkarma sen kızı tavlamaya falan çalışmıyorsun, sadece onunla konuşma başlatarak kızın ayağına gelen bu muhabbet fırsatını değerlendirmesi bekliyorsun.

Eğer “ben bir avcıyım, o da av. Şimdi ne yapıp edip onu etkileyeceğim” diye düşünürsen kendini kötü bir zihin yapısına konumlandırmış olursun. Yaptığımız tek şey var, kıza bir muhabbet fırsatı sağlamak, kız isterse bu fırsatı değerlendirir.

Yani işin içinde “tüm cesaretimi topladım kıza gittim, Aman Allahım!” diyeceğin ciddi bir durum yok. Kız yüzünü çevirip başka bir yöne gidiyorsa, bu kızın ayağına gelen muhabbet hakkını kullanmak istemediği anlamına gelir.

Benim kendi daygame felsefemin içinde ilk olarak eğer bunu doğal bir şekilde yapamıyorsan bir karaktere girmek ve oyunu doğru bir tutumla yapmak var. Tabi bu karakter zamanla senin gerçek karakterinin gerçek bir uzantısı oluyor!

Tabi karaktere girmek derken, sana Şarlo gibi davran demiyorum. Şarlo'yu konuyu anlayan için bir metafor olarak kullandığımı hatırlatayım çünkü bildiğin gibi Şarlo aslında insanları palyaçovari şekilde eğlendiren bir karakter. Ben senin palyaço olmanı istemiyorum, senin bürüneceğin karakter ilk adımı atma inisiyatifini alabilen, kızın biraz sıra dışı bulabileceği ama aslında normal olan kıza selam vermeleri yapabilen, görmezden gelinirse bununla ilgili bir sorunu olmayan, kız onunla konuşmayı tercih ederse de aklına ne gelirse ondan konuşan biri olmandır.

Bu denemelerin getireceği şey bir süre sonra kızlarla rahatça konuşabilme özelliğinin senin karakterine doğal bir şekilde eklenmesi olacaktır. **Dediğim gibi bu yeni davranış şeklin**

tekrarlarla zamanla karakterinin bir uzantısı oluyor. Ve tanımadığın kızlarla muhabbete girmek sana Starbucks'dan bir kahve almak kadar doğal gelmeye başlıyor.

Aslında burada yapmayı öğrendiğin şey alt tarafı bir kızla tanışmak için bin bir zorluğu aşmayı öğrenmek değil, zihin yapını erkeğin düşünmesi gerektiği şekilde düzeltmek. Böylece her şey çok daha kolay gerçekleşiyor. Toplum biz erkekleri bunlardan korkutuyor ama kendi yurttaşın bir kızla konuşmaktan daha doğal bir şey yok. **Burada anlattığım aslında amaç olarak kızlarla tanışma gibi görünse de, aynı derecede öneme sahip olarak aslında kendi kendine yaptığın bir meydan okumadır. Kendi konfor alanını genişletip hayatı daha az korkarak yaşıyorsun.**

Şimdi korku konusunu biraz daha deşeyim çünkü bu daygame yapan erkeklerin genel bir sorunu. Sonrasında daygame'i size daha detaylı anlatacağım.

Kızla tanışma korkusunu yenme

Sana gazlamalar, teoride çok mantıklı gelen ancak asla uygulayamayacağın kişisel gelişim tavsiyeleri vermeyeceğim. Onun yerine benim bu korkuyu nasıl yendiğimden bahsedeceğim. Yani direkt işime yarayan kendi bulduğum tekniği seninle paylaşacağım. Bunun sende de işe yarama ihtimali çok yüksek.

Şöyle düşün sokakta yürüyorsun, yanından güzel bir kız geçti. Kız güzel bir fiziğe sahip, şık giyinmiş, hatta giydiği kıyafetler o kadar özenli ki bir an gözünü korkutuyor. Onunla konuşmak istediğinde **içindeki ses muhtemelen şöyle şeyler diyecek: “Sen değersizsin ve o sana bakmaz. O yüzden onunla konuşursan absürt bir şey yapmış olursun!”.**

İçindeki sesin sana değersiz olduğunu söylemesi birçok kişinin ortak sorunudur. Herhangi bir sebepten dolayı bir psikoloğa gidersen muhtemelen ilk seanslardan birinde psikoloğunun seninle konuşmak isteyeceği konulardan biri değersizlik hissi olur. Değersizlik insan hayatında o veya bu şekilde oluşan temel negatif duygulardan biridir. Yani çok yaygın bir durumdur. Şimdi sana “kendi değerinin farkına var”, “sana kendini değerli hissettiren 10 tane şeyin bir listesini yap, buzdolabına as” gibi şeyler demeyeceğim. **Şimdilik neden değerli olduğunun farkına varmadan da sorun değil.**

Benim burada uyguladığım şey değersizlik duygusu hissedersen bunu bir kenara bırakmak ve kendime kendi başarıımı oranımı hatırlatmaktır. Daha önce bunun gibi kızlarla konuşurken aşağı yukarı yüzde kaç oranında başarılı olduğumu bilirim.

Onun gibi birçok kızla konuşma başlatmayı denedim, bazıları hiç yüz vermedi, bazıları gönülsüzce konuştu, bazılarıyla iyi muhabbet oldu ama sonu gelmedi, bazıları ise sevgilim oldu. Ne demek istediğimi anlayabildin mi? Bu demek oluyor ki değersizlik hissinden bağımsız olarak benim bir başarılı olma oranım zaten mevcut. Sen henüz bu oranı tespit edememiş olabilirsin ama aslında oran sende de var ve üstelik zamanla yükselecek. Benim burada yaptığım şey oranıma odaklanmak oluyor. Bu düşünce şekliyle değersiz hissetme durumu o kızla konuşma eylemi için denklemin dışında kalıyor.

Bu durumda değersizlik hissi o kızla başarılı olma konusunda artık bir kriter olmaz. O sese şunu diyorum: “şimdi izin verirsen kendi başarı oranıma odaklanacağım, eğer ‘değersizsin’ diyerek beynimin içinde konuşmaya devam edersen senin yüzünden var olan başarı oranımı da yakalayamam. **Gerçekten değersiz olsaydım bile bazı kızlar bana bakıyorlar işte! Kabul et bunu! Şimdi kapat çeneni!”**

Kafanın içinde sana değersiz olduğunu söyleyen düşünce muhtemelen orada zaten 10-15 senedir var ve eski sana ait bir düşünce. Ona şöyle söyle “sen bundan 15 sene öncesine ait bir düşüncesin, ben değersiz olsam bile belli bir başarı oranım var, diyelim ki gerçekten değersizim, neden %20’lik olan başarı şansımı da hiç edeyim ki, şimdi izin verirsen bana bakacak olan %20’lik kızlara denk gelmek için çalışacağım”. **Bu argüman değersizlik hissini önemsizleştiriyor çünkü değersiz olsan bile harekete geçince belli oranda başarıya sahip olacaksın.**

Ancak kendine bunları hatırlatmazsan ve değersizlik hissiyatını çok umursarsan, kıza yaklaşıncı baskın gelen değersizlik hissiyatı gözünden bile okunur ve başarısız olursun. Her zamanki başarı oranının da altına düşersin. Bunun yerine gözünde başarı oranının farkında olan bir kendinden eminlik olmalı. O yüzden **bu duyguya mantıklı bir şekilde isyan et ve bu duyguyu devreden çıkar.**

Daygame nedir ve ne değildir? / Apaçi kime denir?

Daygame’in ne olduğunu ve ne olmadığını birbirinden ayırmak istiyorum. Apaçi’nin argoda sokak serserisi gibi bir anlamı var. Amacım kimseyi gücendirmek değil, hepimiz bir zamanlar apaçılık yapmış olabiliriz. Bu tanımlamayı kullanmamın nedeni bunun toplumda belli bir stereotipteki kişileri yansıtmasıdır. Bu kişilerin genelde niteliği azdır ama özgüvenleri yüksektir.

Daygame’e yabancı olan insanlar, özellikle olayı çarpıtmak isteyen kadınlar sokakta birçok kızla konuştuğunuzu duyduklarında sizi bu stereotip’deki insanların içine koymaya meyilli olabilirler. Benim daygame felsefemdeki daygame oyuncusunu tanımlama şeklim çok farklı.

Şimdi söyleyeceklerim oyunu apaçi şeklinde oynayan kişilerle, stratejik davranan ve oyunu zekasıyla oynayan bir daygame oyuncusunu ayıran şeylerdir:

İyi bir daygame oyuncusunun gününün akışında yaptığı en önemli şey daygame değildir. **Daygame'i bir hobi, hayatta yaptığı şeylere bir ek olarak devam ettirir.** Oyundan ve konuştuğu kızlardan ne beklediği açık ve tutarlıdır. Konuştuğu kızlarla ilgili tutumu sağlıklıdır: kızla konuşarak kıza değerlendirmesi için şans verdiğinin farkındadır. Yaptığı oyunu gözlemler, **nerelerde hata yaptığını tespit eder, ısrarın hiçbir işe yaramadığını bilir, kızın hareketlerini okuyarak nerelerde muhabbeti kesmesi gerektiğini ve arkasını dönüp gitmesi gerektiğini çok iyi bilir. Kızın kendisinin önüne attığı kemikleri kabul etmez, daha fazlası için kıza meydan okuyabilir.** Daygame oyuncusu kendine farklı konularda altyapı oluşturur. Kendini kitap, film, aktiviteler ve tecrübeler anlamında besleyerek kızla muhabbet aşamasında işini kolaylaştırır.

Apaçi tipi yapılan daygame ise zekadan, teknikten yoksun olarak saldıran ve ne kadar umarsızca fazla yaparsa o kadar sonuç alacağını düşünerek yapılan oyundur. Bu kişi kendine bir altyapı ve tutum oluşturmaya zaman ayırmaz. Durup düşünmesi gereken noktalarda nefes almak yerine bir değerlendirme yapmadan aynı yaklaşımı günde 30 defa dener. Kız ona yarım ağızla ve bir ayağı dışarıda şekilde yanıt verse bile ısrar ederek bir şey elde edeceğini sanır. Kızların ondan kurtulmak için verdiği sosyal medya adreslerini bir başarı sayar, oysa **kızla ayaküstü bir bağ kurmadığı için bu sosyal medya adresleri bir işe yaramaz.** Oyunu okuma becerisini ve tekniğini geliştirmez. Apaçi tipi oyunda oyuncu “kimsenin ne düşündüğünü umursamıyorum ben” gibi aşırı uç söylemler kullanabilir. Bu anlayış devam ettirilebilir değildir, bu kişiler eninde sonunda çevreden negatif anlamda çok dikkat çeker ve sorun yaşarlar. Oyunu bırakırlar.

Apaçi tipi oyuncu kıza odaklanır, kaliteli bir daygame oyuncusu ise oyuna odaklanır. İyi bir daygame oyuncusu güzel iletişim kurabilmenin bir amaç olduğunu bilir. Bu iletişim tarzının zaten kendisine birçok kıyı getireceğini bilir. Kız sadece bir sonuçtur, güzel iletişim oluşturmayı öğrenmenin ise kendisine bir kıyıla sevgili olmaktan çok daha fazla faydası olacağını bilir.

Ben senin bu oyunu makul ve mantıklı şekilde yapmanı istiyorum. Serseri mayın gibi davranmanı istemiyorum. Kurduğun cümlelerin robot gibi değil, senden cümleler olmasını istiyorum. Bunun yerine apaçilik de yapabilirsin ve buna daygame yapmak da diyebilirsin ama iyi bir iletişim kurmuş olmazsın ve iyi sonuçlar alamazsın.

Daygame'in 3 önemli aşaması:

Bu kısımları temel seviyede anlatacağım çünkü anlatacak çok fazla şey var, **aksi halde bunlar hakkında uzun bir kitap yazmak gerekir. Eğer bu sistem aklına yatarsa ve fazlasını öğrenmek istiyorsan o kitabı zaten yazdım :=) [Şuradan edinin okuyabilirsiniz.](#)**

Daygame'in başlangıç aşaması: Bu aşamada en iyi sonuç rahat bir enerji yayan göz teması ile başlamakla mümkün olur. Aynı şekilde iyi bir göz teması ile başlamayan her günlük hayat etkileşimi zayıf bir şekilde başlamış sayılır. Daygame de bunun bir istisnası değildir. Daygame'de etkileşime kötü bir göz teması ile başlarsan iletişimin sakat doğmuş olacağını söyleyebilirim. Tabi "zayıf sonuçlar da beni idare eder" diyorsan illa böyle yap diyemem. Gene de arada birkaç balık tutarsın. Ancak unutma ki güçlü sonuçlar istiyorsan iyi bir göz teması ile başla, öğrenmeye hatalı bir şekilde başlarsan hatalı olana alışırın.

Bir yabancıya iyi bir göz teması ile yaklaşmak eğer kendini alıştırmadıysan sandığından daha zordur. **İdeal olan şudur ki başın dik, gözlerinin içi gülerken, emin bir göz temasıyla ona içinde tereddüt barındırmayan bir selam vermendir.** Bu muhtemelen en zor kızda bile mucizevi bir şekilde etkileşimde seni çok avantajlı bir yerden başlatacaktır. Çünkü bu diğer erkeklerin yaptığı yaklaşımdan çok farklıdır.

Tabi bunu yapabilmek için rahat hissetmen lazım. Eğer gerginsen yazının başında verdiğim tekniklerle (karaktere girme + değersizlik hissi tekniği) gerginliğin aşabildiğin kadar aşmanı, sonra da deneyerek en aza indirmeni tavsiye ederim.



Resimdeki: Todd Valentine

Daygame'in orta aşaması: **Bu aşamada olay kızla karşılıklı konuşmaya döndüyse sonuçtan bağımsız olarak başarılısın demektir.** Çünkü eğer bunu yapabiliyorsan bu kızla olmasa bile çok geçmeden başka bir kızın numarasını alabilirsin ve buluşabilirsin demektir.

Olay karşılıklı konuşmaya döndüğünde artık gerisi çoğunlukla kıza bağlı şeylerdir. Oyunun orta kısmında dikkat etmen gereken yer kanca noktasıdır. **Kanca noktası: Kızın o an senin**

varlığından memnun olmasıdır. Kız kanca noktasına geldiyse yaptığın şeyden hoşlanmıştı ve büyük ihtimalle seninle tekrar görüşmek isteyecek demektir.

Kız senin orada olmandan memnun değilse, gene de seni dinler ama bir ayağı hala dışarıda olabilir, gözü gideceği yola bakıyor olabilir. Bu durumda yaptığın oyun başarısız olmuş demektir, bu kızla on dakika daha konuşmanın bir anlamı olmaz, kızıdan numara alsan da anlamsız olur.

Unutma ki sen kıza ona verdiğin şans değerlendirmesi için bir şans veriyorsun, onu iknaya çalışmıyorsun. Şansını değerlendirmemekte ısrar ediyorsa bırak değerlendirmesin. Ben genelde bu tarz kızlarla karşılıklı konuşma yapsam bile numara istemem. Çünkü numara alsam da bir sonuç gelmeyeceğini bilirim.

Daygame'in son aşaması: Bu aşamada **kızlara direktif verdiğin bir dili kullanmanı tavsiye ederim.** Yani "tamam telefonunu ver / telefonunu yaz", "hafta sonu görüşüyoruz" gibi bir dilden bahsediyorum. Bu noktada tereddüt eden oyuncu şansını düşürür. Zaten kızın ona telefonunu vereceğini düşünen adam telefonu kızıdan rahat bir şekilde ister ve kazanır.

Unutma sen isterken tereddüt edersen kız da verirken tereddüt eder.

Bu aşamalarda zamanla geliştireceğin birçok ince ayar vardır. Mesela "hafta sonu kahve içelim mi?" demek yerine "Ee kahveden haber ver ne zaman içiyoruz?" demelisin. Bunu dediğimde kızlar önce yüzüne bakıyorlar. Kurduğum iddialı cümle ile yüzüm arasında bir uyumsuzluk var mı diye bakıyor. Henüz tanıştığı bir adam bu iddialı cümleyle blöf mü yapıyor diye kontrol ediyorlar. **Oyun pokere benziyor bu anlamda.** En sevdiğim daygame oyuncularından biri olan Todd Valentine eski bir poker oyuncusu. Oyunun pokerle bazı benzerlikleri şunlar: Mesela kızın seninle konuşacağını farz ederek konuşmaya başlamazsan şansın düşer, pokerde de oyuncu elini dolu göstermelidir. Telefon istiyorsan da %100 emin görürsen iyi olur, %80 değil. Pokerde de tereddüt kendini rakibine karşı ele vermek demektir. Bu aşamada da çok fazla ayrıntı ve nedenler var. Bunları [kadınlarla tanışma rehberi](#) setinde anlattım.

Daygame'in sana kazandıracığı dolaylı faydalar

Şimdi daygame'in sana kazandıracığı dolaylı faydalardan bahsetmek istiyorum. **Bunları bilmek eğer o gün hiç güzel bir kızla tanışmadıysan yaptıklarının boşa gitmediğini bilmek açısından önemli.** Şahsen ben numara alamadığım zamanlarda da eve normalde döndüğümünden daha mutlu dönüyorum.

Birincisi, daygame genel iletişimi becerisini geliştiriyor ve girişkenliği arttırıyor. Sosyal ortamında ve diğer ortamlardaki karşılaştığın insanlarla iletişim kurmak her zamankinden çok daha kolay olmaya başlıyor.

Hayatta kendine güvenmek zorunda olduğunun farkına varmana yardımcı oluyor. Çünkü kendine güvenerek gidip konuştuğun kızların sevgilin olduklarında hayatına keyif ve güzellik getirdiğini, korkup poponun üstüne oturduğunda da hiçbir şey elde edemediğini, kimsenin sana bir şey vermediğini görüyorsun. **Gerçekten kendine güvenmekten başka pek de bir alternatifinin olmadığını anlamanı sağlıyor.**

Korkularının çoğunun yapay olduğunu ya da toplum tarafından yaratıldığını anlıyorsun. Özellikle korku ortamının çoğunun gençliğini yaşamamış mutsuz insanların sana da aynı mutsuzluğu aktarmasından ötürü olduğunu görüyorsun.

Her zaman dünyanın en mantıklı şeylerini yapmanın gerekli olmadığını anlıyorsun. O an mantıksız da görünse senden geldiği için bu davranışların değerli olduğunu anlayabiliyorsun.

Başkaları ne düşünür diye değil kendi isteğin için hareket etmeyi öğreniyorsun. Başkalarına kalsa sana biçtikleri değer sadece bir piyon kadar önemsiz olacak olduğunu fark edebiliyorsun.

Bunun yanında daygame sana olumsuz duyguya rağmen harekete geçmeyi, sana bu dünyada düşündüklerin kadar değil yaptıkların kadar var olduğunu hatırlatma açısından çok şey anlatır. **Bana bakmaz dediğin kızlar sana bakarlar şok olursun, bu düşüncende bir hata olduğunu öğrenirsin.** Güzel bir günde sokakta gezerken, havaya doğru konuşarak mutlu ve şarkı söyleyerek gezebilirsin.

Ben neden hala daygame yapıyorum ?

Son olarak bundan biraz bahsedeyim. Ben daygame'e neden başladım ve neden hala devam ediyorum. Benim hayatımda da daygame birçok insanda olduğu gibi neden hayatımın belli bir döneminde yaptığım bir şey olarak tarihin tozlu sayfalarında kalmadı? Bunun sebebi belli aralıklarla tanıştığım yeni ve güzel kızlardı. **“Lan bu bana bakmaz!”** dediğim birçok kızla beraber oldum. Bu yüzden yazımın başında daygame'in tanımını olarak “beni heyecanlandıran kızlarla beraber olma sanatı” ifadesini kullanmıştım.

Ben gençlik yıllarımda daygame'e başlarken gerçekten utangaç bir çocuktum. Genel seviyedeki iletişimde dahi problem yaşayabiliyordum. Bu durumda bir gençken daygame'in

bir performans sergilemekten ibaret olduğunu fark ettim. Yani daygame bu yönüyle bana şunu söylüyordu: “geçmişte silik biri olmanın önemi yok. 5 dakika güzel bir şekilde konuşursan kızın numarasını alabilirsin.”

Nihayetinde kızlarla tanışmak için birçok yöntem var. Daygame de onlardan biri. Burada kişisel tercihler işin içine giriyor. Ben biraz daha olağanın dışında yolları seçmeyi sevdiğim için daygame’i tercih ettim. Şunun da farkında olun, kızlarla tanışmak için size gece oyunu yapın tavsiyesi verenlerin çoğu gece oyunu yapmıyorlar. Sizi bu pahalı, uyku düzeninizi bozan, alkolle iç içe olan sağlıksız ve Türkiye’de damsız girilebilen uygun mekan bulmanın zor olduğu oyun stiline yönlendiriyorlar çünkü kafalarında “kızlarla barda/gece kulübünde tanışılır” gibi bir bilgi kalmış. En son 5 sene önce bir gece kulübünün önünden geçmiş olmaları bu bilgiyi size aktarmalarına engel olmuyor.

Daygame ile alakalı çarpık algı

Daygame ile ilgili zaman zaman çeşitli çarpık algılar dillendirilebiliyor. Bunu ünlü daygame oyuncusu Tom Torero’nun intihar haberinde okumuştum. Haberi yapan havuz medya sitesi şöyle yazmıştı: “sokakta kadınları hedef alıyorlar”.

Sanki daygame oyuncusunun elinde silah varmış ve birini hedef alıyormuş, kızları manipüle edip ağna düşürüyormuş gibi. Yani daygame öyle bir şey değil. Eğer öyle olsaydı aslında tüm iletişim türlerinin birer manipülasyon sayılması gerekirdi. Bu insanlar sanıyorlar ki ezbere birkaç tane manipüle edici tavlama cümlesi var ve üstelik karşı taraftaki kız da bu cümleleri yiyecek kadar aptal, böylelikle bunlar kolaylıkla işe yarıyor ve kızı yatağa atabiliyorsunuz.

Daygame konuşmada inisiyatifi alma ve doğal muhabbet etme becerisi üzerine kuruludur. İçinde kimseyi kandırmak yoktur. Size daygame’den daha garip ve manipüle edici olan şeyi söyleyeyim: Bu günümüzde çok yaygın olarak kullanılıyor, evet sosyal medya tanışmaları. Birincisi sosyal medya tanışmaları manipülasyona çok açıktır, senin olmayan şeyleri sosyal medya hesabına koyarak seninmiş süsü verebilirsin, gerçekte olduğundan farklı bir imaj çizebilirsin, kendini orada her şekilde farklı göstermek çok kolaydır. İkincisi olarakta hayatında hiç iki gözünle görmediğin birine yürümek ise sosyal medya tanışmalarını garip sınıfına sokar.

Böyle sağlıksız bir yöntem toplumun doğali ve konfor alanı olmuş durumda. Feministlere göre internette bin tane kıza aynı mesajı kopyala yapıştır olarak göndermeniz sorun değil ama sokakta aynı şeyi birkaç kıza söyleyince kızları hedef alıp manipülasyon yapmış oluyorsunuz.

Bu çarpık algının desteklenmesinin nedeni sosyal medya tanışmalarının ağırlıklı olarak kadınların avantajına çalışmasıdır. Kadınların bu ortamda elleri daha güçlü. Kadını karşı cinsten değerli kılan şey görseldir, görseli bu ortamlarda geniş erkek kitlesine çok kolay bir şekilde pazarlayabilirsiniz.

Bunun yanında daygame ile ilgili topluma korku pompalayan insanların ortak bir özelliği de çoğunun mutsuz olması ve kendinden farklı şeyler yapanlara saldıran insanlar olmaları. Bir kız görünce gidip konuşulabilir. Ve böylesi internetten tanışmaktan daha sağlıklıdır. O an konuşmayıp internetten o kızın izini sürmek ise sağlıklı değildir.

Daygame ile ilgili konuşulacak çok şey var, bu benim özel ilgi alanım olduğu için fazla detayına inebildim, gerçekten çok fazla detay var. Bana göre daygame her zaman kızlarla tanışmaktan fazlası ve **bir erkeğin kendi korkularından kurtulmasını ifade ediyor**. Bu konuda life game üzerine Mahmut abiyle bir yayın yapmayı düşünüyorduk, bu yazı beğenilirse ve yeterince istek gelirse onu da yapabiliriz.

Yazar: Secret / CentilmenKulübü

- Daygame ile ilgili konuları ayrıntılı olarak [şurada](#) ele aldım, dersen [bu kitap setini](#) alıp okuyabilirsiniz.
 - Daygame eğitimine katıl! :
<https://erkekadam.org/2024/02/15/daygame-kizlarla-tanisma-egitimi-egitime-katil/>



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [February 12, 2022](#) Categories [Daygame](#) 120
Commentson Daygame felsefem / Daygame nedir ve ne değildir ?

Bill Burr – Meriçler ve kızgın karıları / kız arkadaşları

Bill Burr’dan, karılarından korkan sünepe erkekler ile ilgili harika bir skeç.

Metni:

Karımla iyi geçinmeye çalışıyorum ... işleri alttan almaya.

İlişkimde götlüğü azaltmaya ...

Pilot ateşini tamamen söndürmüyorum tabii. İçimde biraz savaş bırakıyorum ... O kılıbık erkek olmayacağım ... Oracıkta durup “sanırım tatilde kurabiye yapıyoruz” diyen. Şu düşük omuzlu eleman ...

“O ... o şeyleri yapıyor işte benim de onların üstüne toz şeker serpmem gerekiyor.”
“O kadar lezzetli olduklarını bile düşünmüyorum”

Hayır, ben bazen kuyruğumu dik tutuyorum ... bazen görmezden geliyorum. Ayarlamanız gerek ... biliyorsunuz.

Geçen gece kavga ettik, bana çok kızdı ve “biliyor musun, gidip aşağıda (koltukta) uyuyabilirsin”.

İnanamıyorum. Hayatım boyunca duyduğum en küstah şeylerden biri.

İnanabiliyor musunuz, bir yetişkin, diğer bir yetişkine nerede uyuyacağını söylüyor.

“biliyor musun, gidip aşağıda (koltukta) uyuyabilirsin”

Ne yani ayağa kalkıp Linus (Linus van Pelt) gibi battaniyeyi kapıp “TAMAM

“AŞAĞIDA NEREDE BU ARADA. BURASI AŞAĞIDA MI ORASI AŞAĞIDA MI?”

“NEREDE YATAYIM?”

“Kafayı mı yedin, aşağıda falan uyumuyorum.”

“Nerede uyuyacaksın peki!” ... “Nerede olacak ya, her gece uyuduğum yerde.”

“Yatağın senin olmayan siktiğim tarafında istersem.”

“Ne yapacaksın! Ben senden daha iriyim.”

“Çarşafa yapışacağım gel beni at ... Gıdıklamak yok ... Eeghhh”

“Bana nerede uyuyacağımı söyleme (kadın) ... nerede istersem orada uyurum”.

Hatun “sen bana nerde uyuyacağımı söyleyemezsin”. “İNSANLARA NEREDE UYUYACAKLARINI SÖYLEYEN BEN DEĞİLİM”

Bildiğin ilişki kavgalarından biri idi. Gecenin ikisi ... İkiniz de yarı çıplaksınız. Hatun sütyensiz, sizin taşaklardan biri bokserdan sarkıyor ...

“BUNU SÖYLEMEM LAZIM ... KENDİMİ AŞAĞILANMIŞ HİSSEDİYORUM!”

Evet gerçek ötesi. Beni öldüren de dışarda öyle erkekler var. Bu boku gerçekten dinliyorlar.

Evet adama dersin “hey Simon nasılsın?” ...

“Biliyorsun ... son birkaç gündür kanepede uyumak zordu ... ne demek istediğimi biliyorsun değil mi?”

Hayır! Bilmiyorum.

Anlamıyorum.

Kendini o duruma nasıl soktun?

Neden korkuyorsun ki?

Hayır dersin ne yapacak ki?

Seni boğarcasına mutfak masasına mı yapıştıracak?

Tamam anlıyorum eğer UFC, MMA bokunu yapan bir kadınla birlikte iseniz ...

hatun nerde yat diyorsa orda yatacaksın tabii .. mecburen ...

Size gelecek siz de .. TAMAM ... TAMAM ...

Böyle vurarak ... Daha kötüsü sizi boğup bayıltır ...

11 dakika sonra koltukta ayılırsınız böyle ...

Ceketinizi kanepenin arkasından alıp “bunu yapmasından nefret ediyorum”

“Yani, adil değil bu”

“Hiç normal bir insan gibi tartışmıyoruz”.

Burda birine konuşacağım ... gerçekten kapenede uyuyan birine. Bu birinci korku.

At pencereden dışarı. Hatun sizi fiziksel olarak ezemez.

Bu gitti, diğer korku ne? Hatun seksi kesecek?

Siktir et. Etkisiz hale getir.

En boş tehdit.

Önünde yap ... “KATIL BANA ...”

Bu tehditi hiç anlayamadım.

Sanki biri buzdolabının etrafına zincir sarıyor ama

cebinizde zaten bir sandviç var. Doğru değil mi?

Hiç bitmeyen bir sandviç.

İncilsel birşey sanki İsa ekmek dağıtıyor .. ya da her neyse.

Yani son olarak yapabileceği şey ne? Ne yapacak? Trip atacak?

Bununla başa çıkamayacak mısınız yani? TV’nin yanından size bakmadan geçecek?

Mutfakta sadece kendine birşeyler hazırlayacak? Kimin umrunda.

“Hayır benim karım yapar .. ben ben sadece orda otururum ...

“Ah yine geliyor, TV’nin yanından geçiyor”

“Hatun cidden çok kızgın olmalı”

Hatun beni bir kere bile vurup yere sermedi! Hiçbir kere!

Efendi Beyin gündüz düşleri

Oyun – Kadınlarla Tanışma kitabından alınmıştır.

Kadın erkek ilişkilerinde başarısız erkeklerin sıklıkla yaptığı ve ne kadar önemli olduğunu anlayamadıkları hatalardan biri, bir kadınla tanıştıktan ve o kadının kendisine karşı olumlu tepkiler vermesinden sonra, o kadınla bir daha buluşuncaya kadar, o kadınla ilgili gündüz düşlerine dalmalarıdır. Gerçi birçok erkek, bunu yapmak için kadınla tanışmaya bile ihtiyaç duymaz. **Uzaktan bakışmak** da yeter. Erkek, kadınla sarıldığını, seviştiğini, pastane köşelerinde muhallebi yediklerini, Çamlıca sırtlarında birbirlerine doğru kollarını açarak koşup sarıldıklarını, gelecekteki çocuklarını, vs. hayal etmeye başlar.

Bunu yapan erkek, bu kadına durduğu yerde büyük bir **duygusal yatırım** yapar. Kadın kafasında bir tahta oturur ve kendisi de ona ister istemez aşağıdan bakmaya başlar. Sonunda kadınla buluştuğunda ise, çiftleşme dansı yapacak bir kadın ve bir erkek yerine, bir “tanrıça” ve onu ıslak gündüz düşleri ile idealize etmiş zavallı bir ölümlü insanoğlu vardır.

Bir kadını kafanızda göklere çıkarırsanız, size tepeden bakmak zorunda kalır.

Gündüz düşlerine dalmanız, sizin kadınlarla başarmaya büyük köstek olur. Bu, kadınla ilgili hareketlerinizin, şiddetli duygularınızın eline geçmesine neden olur ve sizin kadın karşısında kaygılı, korkak ve zayıf davranmanızı sağlar. Kafanızda gündüz düşleri ile idealize ettiğiniz kadının veya sanal “ilişkinizin” önünde çok fazla nazik davranmaya çalışırsınız ve bu nadide çiçeği kaçırmamak için yapacağınız bu aşırı temkinli hareketler, aranızda gelişebilecek tüm **pozitif cinsel gerilimi** katleder.

Şunu asla unutmayın: Kadınlar özgüvenli, güçlü, pozitif cinsel gerilimden ve kendileri ile gerektiğinde aynı fikirde olmamaktan çekinmeyen, elde etmek için emek harcamaları gerektiğini bildikleri erkekleri çekici bulurlar. Karşılarında aşırı nazik davranan, yanlış bir şey yapmaktan ve söylemekten çekinen, hiçbir şey yapmasalar bile kadın için ölüp biten erkekleri ise zayıf yani itici bulurlar. Bu kadınların suçu değil! Zira böyle erkekler gerçekten zayıf ve iticidirler. Düşünün bir: Pencereden dışarı bakıp hoşlandığı kızla ilgili hayaller kuran erkek deyince aklınıza James Bond mu geliyor yoksa herhangi bir Hollywood romantik komedi şapşalı mı?

Oyun ile yürüdüğünüz kadınlar hakkında gündüz düşleri kurma dürtüsüne karşı koyun. Zaten başlangıçta acemilik nedeniyle birçok şeyi yanlış yapacaksınız ama en azından kendi başınıza iken, kendi kendinizi zayıflatmayın.

Tahmin edebileceğiniz gibi, gündüz düşleri, içine kapanık insanların başvurduğu bir başa çıkma mekanizması. İçine kapanık insanlar, bilinçli olmasa bile gerçek dünyadan ve imajlarının sarsılmasından korkarlar. Bu nedenle de gerçek dünyada sosyal ve romantik ilişkilerin risklerini (reddedilmek) göze almaktansa, gündüz düşlerine dalarlar. Ya da gerçek dünyada bekledikleri olumsuz sonuçlarla (hoşlandıkları kişi tarafından reddedilmek) karşılaşma ihtimalini, gerçekliğe paralel bir gündüz düşü alanında başarı ile dengelemeye çalışırlar. Fakat gündüz düşlerinin tam olarak da gerçek dünyada başarısızlık getirmesi, bu insanları daha da fazla gündüz düşü görmeye iter.

Gerçek dünyada yaşayabileceğiniz sonuçlardan korkarak girdiğiniz gündüz düşü aleminden çıkmak ve bu aleme girmemek için, gerçek dünya korkularınızın üstüne gitmeli, gündüz düşüne harcamayacağınız zamanı gerçek dünyada harcamaya çalışmalısınız. Örneğin yüzünüze gülen ilk kadın ile ilgili gündüz düşlerine dalacağınıza, [tabak çevirebilirsiniz](#).

Ama tabii ki, kadının sizinle ilgili gündüz düşleri görmesi, sizin yararınıza olacaktır. Onun düşüncelerini kontrol edemezseniz bile, onun sizinle ilgili gündüz düşleri görmesini teşvik edebilirsiniz. Bunun için, her şeyinizi direkt ortaya dökmek yerine [biraz gizemli olmanız gerekir](#). Örneğin, bu konudaki en sağlam davranışlardan biri, her sorduğu soruya dümdüz cevap vermemektir. Bunu abartmayın ama. Hiçbir sorusuna dümdüz cevap vermezseniz, güvenilirmez, sulu ve ergen görünürsünüz.

Dümdüz cevap vermemeye birkaç örnek vereyim:

- “Ne içmeyi sevdiğimi sana beraber içtiğimiz gün göstereceğim.”
 - “Sence mesleğim ne? Bende ne tipi var?”
- “Sence yaşım kaç? ... 35 mi dedin? İyi rakammış, oldukça genç bir yaş. Tamam sen beni 35 bil.”

Kendinizle ilgili herşeyi ele vermemeniz, kadının hayal gücünü etkileyecektir. Bu da onun sizinle ilgili gündüz düşü kurmasına neden olabilir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 8, 2022](#) Categories [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 68 Comments on [Efendi Beyin gündüz düşleri](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – Hank ve Mahmut Abi ile soru cevap

Eski kayıtlardan birini daha ilk defa yayınlıyoruz. 2020 Kasım ayından.

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. Sorular ve dakikaları da videonun altında.

Author Mahmut Abi Posted on February 6, 2022 Categories İlişkiler, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, Podcast, VideoTags Discord, Podcast, Podcast Türkiye, Soru - Cevap, Türkçe Podcast, Video 75 Commentson Erkek Adam Türkçe Podcast – Hank ve Mahmut Abi ile soru cevap

Erkek Adam Türkçe Podcast – Gençlere öğütler

En eski yayınlardan birinin kaydını bulduk. Ses kalitesi iyi değil, Mahmut Abi kimseyi tam duymadığı için çok söz kesmiş ama fena bir yayın olmamış.

Yin'in podcast için ilham olan erkekadam.org yazısı: [Kişiye 17 Yaşındaki Halinin Vereceği Tepki](#)

Yayınları sitemizin [Odysee kanalından](#) ya da [spotify kanalından](#) da izleyebilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenerek ve youtube kanalına üye olarak yayınların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilirsiniz. Sorular ve dakikaları da videonun altında.

Author Mahmut Abi Posted on February 2, 2022 Categories Erkek Adam, Podcast, VideoTags Podcast, Podcast Türkiye, Türkçe Podcast, Video 36 Commentson Erkek Adam Türkçe Podcast – Gençlere öğütler

Vaka çalışması – İlk buluşmanın kötü geçmesi

Mahmut abi merhaba. Bir date hakkında kendi eleştirimi yapacağım ve senin de yorumunu bekliyorum. İnstadan ekledim, 1 gün sonra yazdım, 2. mesajımda kahve içelim dedim, neden olmasın diyince gün, yer ve saat belirterek teklifte bulundum kabul etti ve buluştuk.

Birinci hata. Günlerce mesajlaşıp bir buluşma teklif etmemek yanlış ama daha bir mesajında seninle kahve içmeyi hak edecek ne sıcaklık göstermiş olabilir ki seninle kahve içme hakkı kazandı? Kızın çok güzel olması senin için yeterli muhtemelen ama sizinle sıcak bir muhabbete girmeyen kızı buluşmaya çağırmayın. Böyle evde oturacağıma bedava kahve diye çıkan kızlara düşersin. Gerçi olsun oradan çeviririm ben vakit çok diyorsan bilemeyeceğim ama çoğunlukla kız gelir, içer ve gider. Ayrıca bu kadar ucuz olman da kızın kafasına yazıldı bir yere.

Kız ile ilk konuşmamda ses tonum güvensizlik barındırıyordu. Ayrıca kızın baştaki soğukluğu buluşma sonuna kadar sürdü.

Hiç tanımadığım ve o anda sizin açınızdan tek özelliği güzellik olan bir kadının yanında bu kadar heyecan yapmamanız lazım zira olacak işi oldurmazsınız. Mesela sen burada o gereksiz heyecana kapılmazsan, kız hemen ısınabilirdi. Sonuçta “bu da daha öncekiler gibi bir kız önünde heyecanlanacak zayıf erkeklerden biri olabilir” diye geliyor ve sen öyle olduğunu gösterince hep soğuk kalıyor.

Ayrıca kızın baştaki soğukluğu buluşma sonuna kadar sürdü. Buluşmalarda tecrübe ettiğim şey, eğer sen karşındakinle normal bir insanmış gibi konuşuyorsan yani güvensizlik, heyecan, vs. yoksa, yapışkan biri değilsen, seni beğenmeyen kız bile gayet normal konuşuyor. Hatta birçok durumda o normal konuşma kızın fikrini de değiştiriyor zira erkeklerin %97’si senin gibi, alt tarafı kızın biri önünde heyecana kapılıyorlar. Muhtemelen senin ürkek, kendine güvensiz hallerine tepki olarak öyle davrandı.

Konuşma %50-50 idi ve çok fazla sessizlik oldu. Hatta kız konuşmuyoruz pek diyince bende konuşmadan olmaz gibisinden laflar ettim.

Buradan senin konuşma yönetimi problemini anlıyoruz. Başka bir anladığımız şey de, kızın aslında seninle konuşmaya istekli olduğu zira konuşmuyoruz bak konuşalım diye sana yardım etmeye çalışıyor. Muhtemelen tipini beğendi ama karşısında ezilip büzülen adam ile tip uyumsuzluğundan kafası karıştı □

Aslında heyecan yapmasan o kız seninle konuşurdu. Hatta oradan iş bile çıkarabilirdin. Dediğim gibi, erkeklerin %97’si gibi davranıyorsun. Sadece kızın biri önünde heyecana kapılma zayıflığını yapmasan bile kız için çok değişik bir deneyim oluyor.

Sonra ayrıldık. Ben aramızda bir çekim olmadığını düşünüyorum.

Muhtemelen doğru düşünüyorsun zira çekim olmaz, yaratılır ve sen bu konuda bir şey yapmışa da benzemiyorsun.

Ama hatalarımı da belirtmek istiyorum.

1. *Baştaki ses tonum zayıftı. Zayıflık iticidir. Kız azıcık dekolte açsa ve sen orada erkeksi göğüs kılları görsen nasıl itici olursa, bir erkeğin feminen ürkekliğe bürünmesi de kadında hemen hemen aynı etkiyi yaratıyor. Erkekler görselle, kadınlar sözlerle baştan çıkarlar.*

2. *Kızın ilk andaki standart shit testini geçemedim (Aramızda bir etkileşim olmayacak sanırım düşüncesi vardı, çerçeve gitti, ben de ona ısınmadım diyeceğim ama kendimi kandırmak mı olur bilemiyorum)* Tam tersi aranızda bir şey olacak kafasıyla gitmen lazım zira kız oraya geliyor. Bir şeyi beğenmiş olma ihtimali yüksek. Sen de ona ısınamamış olsaydın, buraya gelip yazmazdın. Hepimiz buluştuk mu hiç hoşumuza gitmeyen kızlarla buluşuyoruz ama onları buralara yazan yok gibi.

3. *Konu bazı yerlerde soru-cevap gibiydi, olayı eğlenceli hale getirmek istedim ama kız oralı olmadı (ya da ben öyle zannettim)* Sen iyi vakit geçirmeye odaklanacaktın ve öyle devam edecektin. Yok kız hiç oralı olmuyorsa kalkar gidersin. Ama sorun şu ki, sende o heyecan devam ediyorsa, asıl problem o. Sonuçta bir iletişimin %80'i vücut dili. Sen %80'de korkak sinyali veriyorsan, %20 ile eğlenceli sinyali veremezsin.

4. *Birşeyler anlatırken yüz mimiklerinden buluşmadan hiç hoşlanmadığını anladım/ya da ben öyle zannedip çerçevesine girdim.* Kadına ve onun buluşmadan hoşlanıp hoşlanmadığın kilitlenme. Bu seni onun onayını aramaya iter. Sen nasıl hoşlandın ki? Hoşlanmadıysan neden devam ettin?

5. *Sessizlik olduğu zaman sessizliği bozmak için konu açma gereği hissetmedim, sessizliklerde çoğunlukla o başlattı. (En azından bunu doğru yapabildim)* Evet bu doğru ama sessizliğe giden yol belki senin konuşma yönetememen.

6. *Bahsettiklerim haricinde hiç bir shit test yok, hemde hiç yoktu.*

7. *Kesinlikle ilgisinin olmadığını ve bir daha ne onun bana ulaşacağını ne de benim ona ulaşmamam gerektiğini biliyorum. Çünkü aramızda hiç bir şey olmadı. O sana ulaşmadan sen ona ulaşma.*

8. *Çok nice Guy gibi davrandığımı hissettim, kendimi eğlenceli moda sokamadım, karşı taraftan istediğim dönüşleri alamadım (yine mi gitti çerçeve??) ama bir etkileşim de yoktu.*

Ergen çocuklar gibi kadın onayı peşinde koşarsan, derdin o onayı almak olur ve o onayı alacağın kişi önünde tutuklaşırsın. Evet tipik iyi çocuk kafası.

Ayrıca dikkat et, eğlenmeyi bile iyi çocuk terimleri ile tanımlıyorsun. Kendini eğlenceli moda sokmak ve bu şekilde kadının seni “eğlenceli çocuk” olarak onaylamasını sağlamak. Erkek adam modunda olsan, “eğlenmedik” ya da en kötü “eğlenmedim, eğlendiremedim” derdin.

Karşı taraftan dönüş alamaman ile çerçevenin bir alakası yok.

En büyük hatanı görmemişsin. Arkadaşlar, bu buluştuğunuz kişiler alt tarafı sıradan birer kadın. Ne kadar güzel olursa olsun, alt tarafı sıradan bir kadın. Belki götün teki, belki çok iyi bir kız, bilmiyorsunuz. Sırf kadın diye önünde heyecanlanmanız saçma sapan bir şey. Asıl iyi çocukluk bu işte. Düne kadar tanımadığın bir kadından bile kadın onayı beklemek ve bu onayı alamam korkusu ile heyecanlanıp tutulmak.

Bu buluşmalardan bir şey çıkmasa bile alt tarafı bir kadının yanında heyecanlandığınızı sürece, oğlan çocuğu olduğunuzu ve yetişkin kadın onayına bağlı olduğunuzu anlamanız

lazım. Bunu aşmak için daha yetişkin bir erkek olmalısınız ve daha çok kadınla buluşup, bu kadının sıradanlığını kendinize telkin etmeniz lazım.

Bu olaydan sonra BSS şu mesajı attı:

Şimdi de kız hikayeme yanıt verdi. Şimdi bundan birşey çıkmaz ama anlayamıyorum, iyi geçmeyen bir buluşma ve sonuç ortada. Bende mesajlaşmayı kısa kestim, buluşma istediğim de yok. Yani erkek olarak durum ortada diyorum.

Sana yönelik mesaj attıysa, kendine güvenip buluşma teklif etsen daha iyiydi. Eğer ortaya bir şey yazdıysa, zaten cevap vermen hata. Birincisi olduğunu varsayarak bence bu kadar da yenik kafada olma. Sonuçta eğer o berbat buluşmadan bir şey çıkmamasını sindirip, olgun bir şekilde kendini çektiysen, kızın gördüğü erkeklerin çoğundan daha güçlü davranıyorsun. Zira çoğu erkek hala mesajla peşinde koşardı. Bu da kızda bir acaba oluşturabilir.

Bir daha mesaj atarsa, buluşma teklif et.

Month: March 2022 **Mecburi Beta Oyunu**

[Kırmızı hapi](#) bilsen de mecburi beta oyununu oynamak zorunda kalabilirsin. Belki erkekadam sitesini baştan sona okumuşsundur. Ama gene de o kız tek geçilenin oluyordur ya da sana yazmadığında ona ikinci muhtaç mesajı atmamak için kendini zor tutuyorsundur.

Redpill'i bilmenin pratikte muhtaçlık konusunda seni durdurmamasının önemli bir nedeni var. Bir yolu bilmekle o yolda yürümek ayrı şeyler. Erkekadam sitesi sana yolu gösterir ama o yokuş, dikenli ve zorlu yolda yürümeyi sen tercih etmelisin.

İnsana bilgi yüklendikçe mucizevi bir şeyler gerçekleşiyor olsaydı, tek önemsenenin daha fazla bilgi yüklemek olduğu lise çağındaki çocukların epey yol kat etmeleri gerekirdi ama böyle bir şey olmuyor.

Peki, mecburi beta oyunu derken ne demek istiyorum? Beta oyunu oynamana neden olan şey aslında tam olarak bilgi eksikliğinden kaynaklanmıyor. Bu siteden doğru bilgiyi alman çok önemli ama her şey buna bağlı değil. Erkeklerin beta oyunu oynamalarının temel nedeni içlerindeki muhtaçlık ve becerilerinin, alternatiflerinin dar olmasıdır. (Arada [benim siteme de](#) bakabilirsin, güzel redpill çeviri yazıları yayınlıyorum)

Yoksa dışarıyı kendisine redpill ve ilişkiler konusunda herhangi bir yatırım yapmamış tonla alfa dolu. Ama bu adamlarda muhtaçlık olmadığı için içgüdüsel olarak alfa oyunu oynuyorlar. Yani diyeceğim o ki redpill literatüründeki tüm bilgileri hatmetmiş olsan da o kızla beraberken oyununun neye benzeyeceğini redpill öğretisinin tavsiye ettiği yolda yürümek için efor sarf edip etmediğin belirliyor.

Mecburi beta oyunu oynamak zorunda kalan erkek güçten düşmüş bir aslan gibidir. Bu aslan aslında aslan olmanın neye benzediğini tabi ki bilir. Ama kavgada yenilmiştir, hiyerarşide aşağılara düşmüştür ve artık dişiler ona saygı durmaz, tek başına kalır, açlıktan ölecektir.

Redpill biliyor ama onun tavsiye ettiği yolda yürümek için bir şeyler yapmıyorsan kadınlar konusunda kendini günbegün güçsüz bırakıyorsun demektir. Becerilerin daha fazla kaynağa ve kadına ulaşmak için yetersiz kalmaya başlar ve alternatifsiz kalırsın. Bu aşamada Mahmut Abi her gün kulağına redpill aforizmaları fısıldıyor olabilirdi ama bu bile seni kurtarmazdı.

Kendini her güçlendirmek için çalışmak yerine kendini zayıf bıraktığında artık belirli bir kızın hareketlerine karşı daha fazla duyarlı olmaya başlarsın, “bana neden cevap vermedi?”, “bir şeyler yapıp ilgisini kazanmalıyım”, “ben ne yaptım da ilgisi azaldı?”, “bu bir reddetme anlamına mı geliyor?” gibi sorular kafanda fazlaca belirmeye başlar. Sonra alternatifsizliğin ve becerilerine olan güvensizliğin verdiği muhtaçlıkla mecburi beta oyunu oynamaya başlarsın. İçinde bulunduğun alternatifsiz zihin yapısında bu oyun tarzı sana çok mantıklı gelir. Öyledir de, oynadığın oyun güçsüz duygusal dünya tutarlıdır sonuçta. Tamam, Redpill’i biliyorsan belki kendini yerlerde paspas etmezsin ama içinde bulunduğun duygusal durum daha iyisini yapmana da izin vermez. Çünkü elini zayıflattın, sen artık güçten düşmüş bir aslansın.

Bilmekle yetinmeyip yolda yürüdüğünde, her gün biraz daha güçlendiğinde ise “neden cevap vermedi? Ben bir hata mı yaptım? Yoksa başkası mı var?” gibi sorular yerine “Bu olmazsa başkasını bulurum” hissiyatı gelir. Telefon başında beklemektense gidip elinin altındaki diğer kızlarla konuşursun ve bir süre sonra o kız önemini tamamen yitirir.

Diğer senaryoda beğendiğin kız bir mesajına cevap vermeyi es geçtiğinde bu sana çok koyar, ikinci mesajı atmamak için kendini zor tutarsın. Aslında çoğu durumda beğendiğin kız bir illüzyon, alternatifin olmadığı için belli bir kıza çok anlam yüklemenin bir tezahürüdür. Sen yolu bilmekle yetinmeyip yolda yürüseydin, farklı kızlarla sürekli irtibat halinde olan o halin bu kıza bir daha o yazana kadar mesaj falan atmazdı. Ama yolda yürümedin, bu yüzden o kız sana hayatın anlamı gibi geliyor olabilir ama gerçekte olan şey şu: o kız bir karın ağrısı.

Erkek kendini nasıl zayıflatır?

Erkekler güçleneceklerine kendilerini yavaş yavaş zayıflatırlar. Bu farklı şekillerde olur.

Mesela erkek işinde ve kariyerinde odaklanacağı bir rotayı henüz seçememiş olabilir.

Kendine bir alan seçememeye belli bir süreliğine hak verebilirim çünkü bu kadar seçenek arasında nereye odaklanacağını seçip sadece oraya odaklanabilmek zor ve zaman alan bir şey.

Bunu yapamadıysan biran önce yapmaya çalış. Arnold Schwarzenegger’in konuyla alakalı güzel bir sözü var: “Büyük şeyler kazayla olmazlar. Nereye gideceğine bilmezsen bir oraya bir buraya savrulursun ve sonuçta hiçbir yere varamazsın”.

Kendini zayıflatmanın diğer bir yolu kötü alışkanlıklarını bırakmamaktır. Mesela porno izlemek yeni kızlarla tanışma istediğini, azmini baltalar. Seni yatıştırarak yırtıcı bir hayvandan ev kedisine çevirir. Porno sekse ulaşamayan bekâr erkekleri sedatize etmek, yani yatıştırmak amaçlı materyallerdir. Bu materyalleri almayı bırakmalısın.

Tüm siteyi ezberlediğinde ama elini taşın altına koyup kendi kurtuluşun için bir şeyler yapmadığında, biyolojin kapını çalıp bir kıza beraber ol diye seni zorladığında ne yapacaksın? Kendini geliştirmediyse ve kötü, verimsiz alışkanlıklar girdabından kurtulup daha iyi versiyonuna yönelmediyse ne olacak? Söyleyeyim: mutsuz ve umutsuz hissetme olasılığın çok yüksek. Bu mecburi beta oyunu oynamak zorunda olacağın anlamına geliyor çünkü elindeki kartlar bunlar. Sonuçta gerçek dünyada yaşıyoruz, kuralları biz koymuyoruz. Bu dünyada beta oyunu satmıyor.

Yazar: Secret

Birçok erkeğin başucu kitabı olarak tanımladığı “kadınlarla tanışma rehberi” kitabımı içeren kitap setini incelemek istersen [buraya tıklayabilirsiniz](#).



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [March 27, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 126 Commentson [Mecburi Beta Oyunu](#)

Erkekadam sitesi 5 yaşında ...

Erkekadam sitesi, 24 Mart 2017’de [En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak](#), [Duyarlı Erkek](#) ve [Erkek adamın en önemli 12 özelliği](#) yazıları ile yayına geçti. Tam beş sene ve 1062 yazı olmuş.

[Youtube kanalı](#), [Discord kanalı](#), [Instagram](#) hesapları da çok daha aktif hale geldi. Spotify’da da varız. Aynı zamanda [Odysee kanalımızı](#) da takip etmeyi unutmayın.

Bu vesileyle özellikle son bir senede bize gelen arkadaşlar, neden geldiler ve neden kaldılar hikayelerinizi burada paylaşabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 24, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#) 56 Comments on [Erkekadam sitesi 5 yaşında ...](#)

Feminizm ve sosyal medya linç sürüsü

Sosyal medyada ve ana akım basında çok güçlü bir linç feminizmi kültürü türedi. Son dönemde feministlerin, sol gericilerin ve botlarının (cepleri de dolu bu heriflerin, ciddi miktarda bot da kullanıyorlar) saldırısı ile, olayların iç yüzünü bilmeden atlayan dangalaklar, insanları hunharca linç ediyorlar. Buna, kendi mahallesinde duyar kasıp prim yapmak için her fırsatı değerlendiren ünlü “sanatçılar” ve televizyonda ağlak bir şekilde haber sunan kadın spikerler de katılıyorlar.

Gelin son yıllarda gündem olan ve utanmaz bir gerçeklik çarpıtması ile piyasaya sürülen bazı olayları, Erlik’in bu konudaki videoları ile hatırlayalım.

Ahmet Kural ve Sıla olayı, Ahmet Kural’ın linç edilmesi.

Kadir Şeker olayı ve sosyal medya yargıçları

Kadın cinayetleri ve kadın faşizmi

Sosyal medya yargıçları ve Musa Orhan olayı

Bir de tabii “eril düzene” saldırmak için psikopat katilden kahraman yaratmaya çalıştıkları, Nevin Yıldırım olayı var.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 19, 2022](#) Categories [Feminizm](#), [Sosyal Medya](#), [Video](#) Tags [Feminist](#), [Feminizm](#), [Sosyal Medya](#) 9 Commentson Feminizm ve sosyal medya linç sürüsü

Masalların ardından ağıt yakmak

Instagram’da ya da Twitter’da çok karşılaşılan ve muhtemelen [öfke yemi](#) olan kısa bir hikaye var:

“Yeni evliyken Ankara’ya gitmiştik. İnce mont almış kışın, tüm uyarılarıma rağmen. Montumu vermiştim sonra. Boşanırken seni hiç sevmedim dedi. Gerek yok yani. “
Bunu benimle paylaşıp duruyorlardı, en son bir takipçi şöyle yazarak paylaşmış:

Artık ilişki düşünmek bile midemi bulandırıyor. Herhangi bir kızla flörtleşsem çok fazla iyi gitsek bile ileriye düşünemiyorum. Bu durumdan nasıl çıkılır.

Bu sitenin Youtube kanalında en son [Joker ve Nevzat ile yaptığımız söyleşide](#) de söylemiştim. Bizim siteye gelip soru soran çocukların %90’ının derdi, sorunları kadınlaşarak çözemeyeceklerini anladıkları zaman çözülür. Sadece ilişkiler konusunda değil.

Bu arkadaş da burada tamamen kadın gibi düşünüyor. Kadın gibi ileriye düşüneneğine, erkek gibi hatunu beraberliğin tadını çıkarıp, ilişki bitince de özgür kaldığını düşünse, böyle pembe hayalli genç kız dertlerinden muzdarip olmaz.

Sizin ileriye düşünmeniz gerekmiyor. Erkek bıraksan, ilişkiye bağlamasan yuvadan uçacak modda olur. Gözünüzün dışarda olmasından, dışarda kaçamaklardan falan bahsetmiyorum. Ama kadın bir şekilde ilişkiye bağlayıp durmazsa, yavaş yavaş uçup gidecek moddadır.

Arkadaş ben bunu yazınca şunu söyledi:

Öyle yapıyorum zaten de genelde hatunu yatağa attıktan sonra soğuyorum.

Ben yatağa attıktan sonra soğuyun demiyorum. İlişki gittiği yere kadar tadını çıkar, bittiğinde “ne güzel özgürüm” diye yoluna bak. Sen yatağa attığında soğumuyorsun. Daha fazla kapılırsam yapışırım, ayrılırsak yırtılırım korkusu ile kovulmadan istifa ediyorsun. Bunun bir dengesi var. Benim dediğimin bas – soğu – geç ile alakası yok.

Kadın gibi sevmeyin, erkek gibi sevin diyorum. Erkek gibi sevmeyi beceremem o zaman sevmeyim gibi saçma sapan bir stratejiden uzak durun. Hayattan zevk alamazsınız. Çok gençken özellikle de kadın onayı bağımlısı iseniz, [dildo vatandaşı](#) olmak size bir şey başarıyormuş hissi verebilir ama o şekilde hayattan ve ilişkilerden alabileceğiniz zevkin çok azını alabiliyorsunuz.

Yukarıdaki mont hikayesine bakıp ilişkilere değmez demeniz için masal dünyasında yaşıyor olmalısınız. İlişkiler başlarlar, gelişirler ve biterler. Her şey doğar, yaşar ve ölür. Ne demiş dilenci kıyafetleri içindeki prens: “Ey keşişler, size söylüyorum: Hayatınızdaki her şey değişir. Hiçbiri sonsuza kadar yaşamaz. Kendi kurtuluşunuz için çok çalışın.”

Hayatı olduğu gibi kabul etmeniz lazım. Ne olduğundan iyi, ne de olduğundan kötü. Yoksa acı çekersiniz. Evet ilişkiler biterler. Gerçi bu arkadaşın derdi ilişkinin bitmesinden ziyade, kadının seni hiç sevmedim ki demesi. [Kadınlar tarihi yeniden yazarlar](#). Bugün seni sevmiyorsa, hiç sevmemiştir. Yarın seni yeniden sever aslında hep sevmiş ama sonradan anlamıştır. Bunu çok acımasız bulabilirsiniz (o zaman sevdiğimiz insanların ölmesi, ölümcül hastalıklar, savaşlar, vs. karşısında ne yapacaksınız bilemem) ama bu böyle. Kadınların doğasından kaynaklanıyor ve siz istediğiniz kadar ağlayın, türün devamlılığında bunun bir işlevi var. Sizden ayrılan kadının sizin aşkınızla mecnun olup zaten görece kısa olan doğurganlık döneminin önemli bir kısmını boş geçmesi insan türü için kötü, sizi hemen tamamen hiç olmamışsınız gibi unutup hemen bir başkasına gidebilmesi tür için iyi. Bu kadar basit.

Kadından ayrıldınız mı, Hollywood masalları ile var olduğunu sandığınız ağlak ihtiyaçlarınızı bir kenara atarsak, onun sizi geçmişte hiç sevmediğini düşünmesinin veya sizi büyük aşkla sevdiğini düşünerek yaşayıp gitmesinin sizin için hiçbir önemi yok.

Kadınlar tarihi yeniden yazarlar. Bugün sevmiyorsa hiç sevmedim der. Yarın bırakır gidersin yeniden hoşlanır, hep sevmişim der. Rollo’nun dediği gibi bunları bilmeniz “kadınların kafanızdaki aptal masallara uymamasına öfkelenerek kadınlara düşman olmanızı” engellemek ama tabii zamanında Rollo, uzun süre boyunca da ben, bu masalların ne kadar derine işlediğini hafife almışız. Ben buna benzer şeyleri ilk öğrendiğim dönemde forumlarda (2003-5) genel hava “tabii ya, budur abi. Bunu yanlış bilip anlıyor muyuz. Demek ki gerçekte olan buymuş, o zaman doğrusunu öğrenelim” havası hakimdi. Bugün ise dehşet verici bir “masallar çok güzel, onlar gerçek olsun istiyorum, pis karılar onları gerçek oldurun” ağıdı var.

Burada anlattığımız erkek adam tipi, gerçeği olduğu gibi kabul edebilecek yetişkin bir erkektir. Her şey, ilişkiler de dahil, doğar, yaşar ve ölürler. Siz, kız, çocuklarınız, torunlarınız, vs. Masallardaki gibi sonsuza dek olmazsa olmaz diye ağlamayın. Masalların ardından ağlamayın. Masallar kısa süreli pozitif duygu patlamaları ve uzun süreli depresyonlarla dolu

bir hayata çıkarlar. Gerçekliği olduğu gibi kabul etmek, sizi patlamalardan uzak olsa da daha istikrarlı olarak pozitif duygu içinde tutar.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 18, 2022](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Boşanma](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 77 Comments on [Masalların ardından ağıt yakmak](#)

Türkiye’de porno ve mastürbasyon bağımlılığı 10 yılda 10 kat arttı

Türkiye de bu sorundan muaf değil. Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED) Başkanı Psikoterapist Dr. Cem Keçe, Türkiye’deki [porno bağımlılığının](#) ne boyutlarda olduğunu **Independent Türkçe’den Ali Kemal Erdem’e** anlatmış:

Pandemi süreci porno bağımlılığını artırdı mı?

Pandemi döneminde yasaklarla birlikte insanların birbirlerine temas etmesinin azalmasıyla birlikte ciddi anlamda sanal sekse ve porno sektörüne yöneliş oldu. Özellikle Instagram, Whatsapp üzerinden insanlar birbirlerini aldatmaya ve bir tür sanal seksler yapmaya başladılar. Tabii ki sanal seks beraberinde pornoyu da getirdi. Çiftler birbirinden uzaklaşırken mastürbasyonun kucağına düşmüş oldu.

Yani pandemide yasaklar nedeniyle evde kalan çiftler birbirlerinden daha mı uzaklaştı?

Aynı evin içerisine sıkışmış olmak, insanların arasındaki tutkuyu azalttı. Çünkü şehvet duygusu biraz mesafeye, biraz hasrete, biraz yeniliğe, biraz isteme, biraz yasak arzulara çok yakın bir duygudur. Pandemi süreci bu duyguların hepsinin aynı evin içerisinde yaşanmasını imkansız kıldı. Tabii ki sosyal medya insanların bir nevi özgür olduğu mecralara dönüştü. Böyle olunca da tabii ki porno, sanal seks ve beraberinde de mastürbasyonda bir artış oldu. Ama tabii ki pandeminin yumuşamasıyla bunlar tekrar bir azalma içerisine girdi.

İnternet kullanımının ve sosyal medyanın yaygınlaşmasının bu sorundaki etkisi nedir?

Türkiye’de uzun zamandır zaten internet kullanımının, sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla ve bununla birlikte ciddi anlamda pornonun artmasıyla birlikte mastürbasyon önemli bir seçenek haline geldi. Eskiden bu kadar yaygın değildi pornoya ulaşım ama işte artık anında porno sitelere girilebiliyor, istediği kadar film indirebiliyor, seyredilebiliyor. Herhangi bir denetim de yok. VPN diye bir şey çıktı. Herkes her şeye ulaşabiliyor. Böyle olunca da tabii ki gerçek ilişkilerin yerini sanal ilişkiler ve porno, mastürbasyon alıyor.

Porno bağımlılığı ilişkilerde ne gibi sorunlara yol açıyor?

İlişkileri çok ciddi anlamda tehdit ediyor. Yakalanıyorlar ve kadınların pek çoğu bunu bir aldatma olarak görüyor, ciddi bir ilişki problemine dönüşüyor. Çünkü erkek en az çabayla en fazla hazzı almaya odaklandığında karısından da soğuyor. Kadın cinselliği arzulanmak üstüne kurulur. Yani kadın arzulanmadığında kendini değersiz hisseder, çirkin hisseder, öfkeli hisseder. Ama porno ve mastürbasyon bağımlılığı kadının arzulanmasını da ciddi anlamda azalttığı için bu bir ilişki problemi. Yani erkek bunu ben tek başıma yaşıyorum, bu benim problemim diyemez. Bu bir ilişki problemidir ve böyle olduğu için de artış var tabii ki son yıllarda.

Peki porno bağımlılığındaki artışa dair ortalama bir oran verilebilir mi?

Tabii ki verilebilir. Ben yeni hasta olarak günde 10 hasta görüyorum. 6 gün çalışıyorum bu haftada 60 hasta görüyorum demektir. Eskiden bu 60 hastada bir veya iki tane porno, mastürbasyon bağımlısı çıkarken şu anda bu 60 hastanın en az 10'u bu şekilde bir bağımlılıkla geliyor. Mesela 1990 ile 2000 yılları arasında bunlar çok daha düşüktü. 2000'li yıllardan sonra hızla bir artış var. Mesela ben bundan on yıl öncesine göre on kat arttığını rahat bir kelime olarak ifade edebilirim.

Porno bağımlıları eşleri ya da ailelerince yakalanmadığı sürece tedaviye gelmiyor mu?

Şöyle yakalanmadığı sürece gelmiyorlar. Ve bir de kadınlar burada farklı tepkiler veriyor. Mesela bazı kadınlar cinselliğe soğuk. Bunu normal görüp benden uzak dursun da ne olursa olsun derken bazısı aldatma gibi görüp büyük bir ilişki krizine dönüştürebiliyor.

Kadınlarda böyle bir bağımlılık var mı?

Kadınlarda olmaz. Yani bir kadının porno bağımlısı olma ihtimali teknik olarak mümkün değil. Çünkü kadın ötekinin varlığında varlığını hisseden bir canlıdır. Erkek ise kendi kendine yeten bir canlıdır. O nedenle erkek bu kendi kendine yeten olma hastalığı yüzünden bağımlı olur ama porno bağımlılığıyla kadın kelimesini yan yana kullanamayız.

Porno bağımlılığının tedavisi var mı?

Cinsel terapi alırlarsa kişi ve bu terapi sürecinde işte sosyal desteğini alırsa ve eğer gerekliliği görüldüğünde ilaç tedavisi kullanırsa üçü beraber yani cinsel terapi, ilaç tedavisi ve sosyal destek gibi aile desteği sağlamışsa tabii ki tedavisi mümkün.

Porno bağımlılığı her kesimden insanda var mı yoksa belli yaşlarda ve sosyal gruplarda daha mı yaygın?

Üniversite mezunundan ilkokul mezununa, kuzeyden güneye kadar her kesimde var. Yeni bir şey değil. Bu çok eski bir hikaye. O nedenle bunun kültürel bir eğitimle alakası yok. Her yaşta her inanç grubunda, her kültürde görülüyor. Öyle söyleyelim. Yani burada şu grupta daha fazla görülüyor diye bir durum yok.

Month: April 2022

Genel mesajlaşma prensipleri – bir kızla nasıl mesajlaşılır

Oyun – Kadınlarla Tanışma kitabındaki genel mesajlaşma prensipleri (toplam 13 prensip) alınmıştır. Bir kızla nasıl mesajlaşılır diye merak ediyorsanız, okumaya devam edin.

Öncelikle şunu belirteyim ki mesajlaşmak kişisel bir şeydir ve herkesin kendisine ait bir stili ve kendisi için çalışan bir mesajlaşma şekli vardır. Fakat yine de bu, bazı genel mesajlaşma prensipleri olmayacağı anlamına gelmez.

Mesajlaşmak artık kadın erkek ilişkilerinin önemli ve kaçınılmaz bir parçası. Buluşmak ve yüzyüze konuşmak her zaman birinci iletişim şekliniz olsa bile, artık mesajlaşmadan kaçmanız çok zor. Tanıştığınız kadınlar sizinle mesajlaşmak isteyecekler ve sizin normal biri olup olmadığınızı, kendi hayat çerçevenize ne kadar bağlı olduğunuzu anlamaya çalışacaklar.

Mesajlaşma prensibi 1 : Her şey çok güzel

İşinizden zevk alıyorsunuz ve stresli falan değil. Hayatınız güzel. Hiçbir şikayetiniz yok ya da siz hiçbir zaman şikayet etmiyorsunuz. Nokta. Bir de hayatınızın ince detaylarına çok girmeyin ve gizemi koruyun.

Örnek:

Kız: Selam, ne haber? Günün nasıl geçti?

Siz: Biraz stresliydi, senin nasıl geçti?

Sıkıcı ve negatif. Ne dedik, her şey çok güzel.

Bir de şuna bakın:

Kız: Selam, ne haber? Günün nasıl geçti?

Siz: Öğlen yemeğinde baklava yedim. Dişçim üzülecek ama harikaydı!

Ne dedik, her şey çok güzel. Eğer kötü bir gün geçirdiyseniz, yakın arkadaşlarınızla konuşun, yürüdüğünüz kadınlarla değil. Yürüdüğünüz kadın sizin anneniz değil, sizin dertleriniz de onun problemi değil. Yürüdüğünüz kadın söz konusu olduğunda sizin hayatta bir sorunuz yok.

Bu size fazla katı gelebilir ama ***bir erkek güçlü olmak ve dertleri ile kendi başına mücadele etmek zorundadır.*** Bir erkek, dertlerini kadına yansıtmaz, kendisi halleder. Bütün o modern duyarlı, duygularını ve dertlerini kadınıyla paylaşan erkek saçmalıklarını unutun. Siz bir kayasınız, size hiçbir rüzgar ya da dalga işlemez.

Siz kadının anaç duygularına ne kadar oynarsanız, dertlerinizi onunla ne kadar çok paylaşırsanız, kadın sizi o kadar oğlan çocuğu olarak görür. Sizin için üzülebilir, size acıyabilir ama sizi bir erkek olarak göremez ve size saygı duyamaz.

Bakın bunun istisnaları var tabii, çok ciddi bir problemle karşı karşıya kaldığınızda mutlu mesut davranın demiyorum. Ama derdinizi olabildiğince kendinize saklayın. Kadının üzerine kusmayın. Çok ciddi bir probleminiz varsa ve canınız sıkın ise ona şunu diyebilirsiniz:

Kız: Selam, ne haber? Günün nasıl geçti?

Siz: Eh işte.

Kız: Ne oldu?

Siz: Çok önemli değil. Birkaç biranın halledemeyeceği bir şey değil.

Mesajlaşma prensibi 2 : Cevap gerektirmeyen ifadeler kullanın

Kadınlarla mesajlaşmalarınıza dikkatli bakarsanız, çok az soru sorduklarını görürsünüz. Bu, yüksek değerli ve sizin de baz almanız gereken bir davranıştır.

Soru, hemen her zaman ilgi göstergesidir. Bir kadın size soru soruyorsa, sizinle ilgileniyordur. Sizin ona soru sormanız da sizin ilginizi gösterir. Her ne kadar hiç soru sormamanız mümkün olmasa da, özellikle mesajlaşmada soru yerine ifadeler kullanmanız daha iyi.

Örnek:

Kız tatilde.

“Tatil nasıl gidiyor?” diye sormak yerine, “Bahse girerim güneş altında fazla yandın.” deyin.

Örnek:

Sabah “Günaydın, ne haber?” diye sormak yerine, “Eminim benim kahvaltım senin kahvaltını döver” deyin (ve belki de bir kahvaltı fotoğrafı atın.

Örnek:

“İyiyim, sen, ne yapıyorsun?” diye cevaplamak yerine, “Şu an benden daha eğlenceli bir şey yapıyor olamazsın :)” deyin.

Mesajlaşma prensibi 3 : Yoklama mesajları kullanın

Aslında yukarıda bu konuya biraz girdik. Kadınla mesajlaşma başlatmak için soru sormak yerine, onunla aranızdaki iletişim ile alakalı bir yoklama mesajı ya da fotoğrafı gönderebilirsiniz.

Yoklama mesajları genellikle sizin ile ilgili gündelik hayatta olan şeylerle alakalıdır. Daha önce konuştuğunuz bir konuda olabilir. Örneğin işe giderken kullandığınız bir yoldaki yoğun trafikten konuştuyunuz, ertesi gün ona trafiğin fotoğrafını gönderip, “budur” yazabilirsiniz.

Kahvaltıdan ya da herhangi bir yemekten, ya da bir mağazada satılan ilginç bir şeyden konuştuyunuz, bunlara rastladığınızda çekeceğiniz fotoğrafı gönderebilirsiniz.

Yoklama mesajı özellikle aranızdaki mesaj iletişimi birkaç gün durduysa oldukça etkilidir. Böyle bir durumda mesajlaşmayı yeniden başlatmak için (ideal olarak öğleden sonra 1 – 2 gibi) bir yoklama mesajı gönderebilirsiniz. Göndereceğiniz fotoğraf bu stock image denilen hazır fotoğraflardan olmasın ve mümkün olduğunca sizin çektiğiniz fotoğraflar olsun. Fotoğraf yoklaması sonrası karşılıklı mesajlaşmak en iyisi. Eğer mesajlaşma yine ölürse, 2-3 gün bekleyip yine yoklama fotoğrafı gönderebilirsiniz ama eğer mesajlaşma uzun süre duruyorsa, haftada 2-3 kereden fazla yoklama yapmayın.

Fotoğraf yoklamaları çok daha etkilidirler ama yoklama mesajı metin şeklinde de olabilir. Mesela “bugün beyaz bir güvercin gördüm, bilet alsam iyi olur” ya da “bu bahsettikleri kuru baklavadan aldım” gibi (daha önceden konuştuğunuz konularla alakalı olursa çok etkili olur).

Yoklama mesajlarından sonra cevap gelmiyorsa ASLA ama ASLA kadının size cevap vermediğini onaylayan saçma sapan bir mesaj atmayın. Şu gibi mesajlardan bahsediyorum:

- “?”
- “Orda mısın?”
- “Uzaylılar mı kaçırdı?”
- “Alooo”
- “Niye cevaplamıyorsun?” (Feci!)

Bunun yerine dediğim gibi 2-3 gün bekleyin ve yine bir yoklama mesajı gönderin. FAKAT mesajlarınız 2 kere arka arkaya cevapsız kalıyorsa, o kadını hemen orada bırakın. Bir daha o size ulaşmadan siz ona asla ulaşmayın. Diğer kadınlara zaman harcadığınız.

Mesajlaşma prensibi 4 : Ne kadar az, o kadar iyi.

Genel kural olarak uzun mesajlardan kaçınınız. Her bir mesajınız genellikle 2 satır, maksimum 3-4 satır olsun. Evet arada bir bundan daha fazlasına ihtiyacınız var. Ama o zaman ara sıra gerektiğinde mesajı tek mesaj olarak gönderin, 2 veya 3 parçaya bölüp göndermeyin zira kadının telefon notifikasyonlarında birden fazla arka arkaya mesaj sizi fazla aç gösterebilir.

Mesajlarınızı kısaltmak için göndermeden önce üzerinden geçmeniz gerekiyorsa geçin ve anlatmak istediğiniz şeyi daha kısa bir metin ile anlatmayı öğrenin.

Mesajlaşma prensibi 5 : Cevap aralığı önemlidir.

Mesaj aralığı önemlidir. Bir kadın size ne kadar hızlı cevap veriyorsa, genellikle size olan ilgisi o kadar çoktur. Aynı zamanda siz bir kadına ne kadar hızlı cevap veriyorsanız, o kadar çok ilgili olduğunuz görünür.

Bunun bir matematiği yok ama cevap verme aralığınızı şöyle ayarlamaya çalışın:

Eğer karşılıklı mesajlaşıyorsanız ve işiniz de yoksa, 10 dakika içinde cevap yazın.

Kız size 5 dakika sonra cevap yazıyorsa, siz ona 5-20 dakika içinde cevap yazın.

Kız size 1 saat sonra cevap yazıyorsa, siz ona 30 dakika – 1 saat içinde cevap yazın.

Kız size 5 saat sonra cevap yazıyorsa, siz ona 1 saat sonra cevap yazın.

Kız size 1 gün sonra cevap yazıyorsa, 2-3 saat sonra cevap yazın.

Neden? Her ne kadar kadından çok daha fazla ilgili davranmanız sizin aleyhinize olsa da, mesajlaşmada onun çerçevesine de girmek istemezsiniz. Yani siz ona yürüyorsunuz ve işi soğutup uzatmasına da izin vermemeniz gerekli.

Şunu unutmayın, özellikle başlangıçta birçok kadın size özellikle geç cevap verecektir. Bunun temel nedeni, sizi test etmesidir. Çoğu erkek, kadının cevap yazmadığı bu uzun aralıkta duygularına yenilir ve “neden bana cevap yazmıyorsun?” diye ağlamaya başlar. Bunu ne kadar karizma yapmaya çalışırsanız çalışın, bir kadının neden size yazmadığını sorduğunuzu ima etmeniz, testi geçememeniz anlamına gelir. Kadınlar neden bu oyunu oynuyorlar diye sorarsanız, sizin duygusal olarak ne kadar güçlü ve ne kadar tercih edilen bir erkek olduğunuzu test ediyorlar. Zira tercih edilen ve duygusal olarak güçlü bir erkek, tek bir kadının kendisine neden cevap yazmadığı ile ilgili endişelenip, neden yazmadığını soran mesajlar atmaz.

Genel mesajlaşma prensipleri 2 – bir kızla nasıl mesajlaşılır?

Oyun – Kadınlarla Tanışma kitabındaki genel mesajlaşma prensipleri (toplam 13 prensip) alınmıştır.

Genel mesajlaşma prensipleri 1. bölüm [burada](#).

Mesajlaşma prensibi 6 : İyi çocuk olmayın.

Mesajlaşırken “empatik” davranmaktan ve sanki kadın ile ilişki içindeymiş gibi davranmaktan kaçının. Bu sizin “**iyi çocuk**” olduğunuzu gösterir ve iyi çocuklar sona kalırlar.

Bu kadını tanımıyorsunuz ve tanışanız bile, sizin şu anki işiniz hemen her beta uydu erkek gibi telefon ve mesajla ona terapist olmak değil. Özellikle de size yalan söylüyorsa ve siz hala empati kurma ayağındaysanız geçmiş olsun: Siz bir sünepesiniz ve bunu ona bağıyorsunuz.

Örnek:

Kadın: “Kusura bakma, mesajını görmedim. Çok meşguldüm.” (Muhtemelen yalan).

Erkek: “Anlıyorum. Kolay gelsin, çalışma yaşamı sonuçta.” (Yanlış)

Örnek:

Kadın: “Şu an hayatım karma karışık.”

Erkek: “Gerçekten mi? Ne oldu?” (Yanlış tabii)

Yeri gelmişken söyleyeyim, özgüvensiz olduğunuzu belirtir şeyler yazmaktan da kaçının.

Bunun yerine daha yaramaz çocuk modunda olun:

Örnek:

Kadın: “Kusura bakma, mesajını görmedim. Çok meşguldüm.”

Erkek: “Bu içip rahatlamaya ihtiyacım var demek değil mi? Tamam, çıkıp bir şeyler içelim.”

Örnek:

Kadın: “Şu an hayatım karma karışık.”

Erkek: “Bir şeyler içelim o zaman. 3 biranın çözemeyeceği şey yok :)”

Yürüdüğünüz bir kadına mesaj üzerinden iltifat etmeyin. “İyi tatiller” ya da “iyi eğlenceler” gibi dileklerden de kaçının.

“İyi tatiller” demek yerine “güneş kremi sürmeyi unutma” deyin. “İyi yıllar” yerine “bu seneki yeni yıl hedeflerini de aksatma” deyin.

“İyi eğlenceler” yerine “arkadaşların seni bıraktığında, gecenin 2’sinde bana sarhoş sarhoş mesaj atma ha :)”

Diliniz genellikle konuşmayı ileri taşıyacak şekilde olsun ve mümkün olduğunca aynı fikirdeyim tarzında şeylerden kaçınin:

Örnek:

Kadın: “Bugün hava çok güzel.”

Erkek (Yanlış) : “Evet çok güzel.” (iyi çocuk modu)

Erkek (Doğru) : “Tam çıkıp parkta dolaşmalık :)” (piç erkek modu)

Örnek:

Kadın: “Bugün öğle yemeğinde tavuk döner yedim.”

Erkek (Yanlış): “Afiyet olsun, tavuk döneri çok severim.” (Bu ne lan seviyesi iyi çocuk modu)

Erkek (Doğru): “Et döner > Tavuk döner” (piç erkek modu)

Mesajlaşma prensibi 7 : Yarı ukala eğlenceli, yarı normal.

Mesajlaşma yarı ukala eğlenceli ve yarı normal olmalı. Eğer sürekli ukala eğlenceli davranır, sürekli espri yapar ve dalga geçerseniz, sulu görünürsünüz ve kadın sizi ciddiye almaz. Eğer sürekli normal mesajlaşırsanız, sıkıcı olursunuz ve çekingen görünürsünüz.

Mesajlaşmanın en büyük avantajı, yazacağınız mesajı düşünmeye vaktinizin olması. Mesajı göndermeden önce istediğiniz kadar değiştirebiliyorsunuz. Bu nedenle, eğer fazla sıkıcı olmaya başladığınızı düşünürseniz ukala – eğlenceli bir şeyler yazmayı düşünecek vaktiniz var. Aynı şekilde fazla ukala – eğlenceli olduğunuzu görünce durma şansınız da var. Cevap vermeden önce beklemekten ve düşünmekten çekinmeyin.

Mesajlaşma prensibi 8 : Emoji ve GIF kullanın ama abartmayın.

Bazı yerlerde erkek emoji kullanmaz gibi kurallar görüyorum. Mesajlaşmada duygu aktarımı zor olduğu için emoji kullanmalısınız ama,

- Emoji kullanımında aşırıya kaçmayın.
 - Öpücük, kalpli gözler, patlıcan, gibi emojilerden uzak durun.
 - Ard arda emojiler dizmeyin, örneğin 5 tane ard arda alkış emojisi atmayın.
- Aynı şekilde dozunda kullanıldıklarında, GIF’ler de oldukça etkilidirler.

Mesajlaşma prensibi 9 : Sexting yapmayın.

Gerçek hayatta yatmadığınız bir kadınla Sexting yapmayın! Sexting karşı taraftan geliyorsa bile uzak durun. Sexting sanal mastürbasyondur ve sizin aranızda olabilecek gerçek seksin ihtimalini azaltır. Birçok erkek aşırı aç olduğu için mesajlaşmada sexting yapmaya çalışır ama tek başardıkları şey, kadını korkutup kaçırmaktır. Ya da kadın sexting yapsa bile, adamın açlığını hissedeceği için adama soğuyacaktır.

Bazı kadınların sizinle mesajlaşırken tek amacı, sanal olarak tatmin olmaktır ve gerçek hayatta buluşmaya niyeti yoktur. Sexting kısmına girmeyerek bu kadınlara boşa zaman harcamanın önüne geçebilirsiniz. Ayrıca bir kadın sizinle sexting yapıyorsa, başkasıyla da yapıyor olma ihtimali yüksektir ve bu kadınların paralel yazıştığı erkek sayısı çok olduğundan, sizinle buluşup sexting kısmını gerçeğe dönüştürme ihtimali azdır.

Mesajlaşma prensibi 10 : Kadınla çerçeve savaşına girmeyin.

Bazen kadınlar sizi denemek için tartışma çıkarabilirler veya size kafa tutabilirler. Ya da sizi tahrik edecek şeyler yazabilirler. Bunları kavgaya veya güç savaşına çevirmeyin. Şunu unutmayın: kadının yazdığı her şeye cevap vermek zorunda değilsiniz!

Böyle bir durumda yapmanız gereken şey, kendi çerçevenizi korumak için birkaç cevap yazmanız ama eğer kız hala size meydan okuyorsa onu orada cevapsız bırakıp birkaç gün sonra yoklama mesajı atın ya da onunla dalga geçin ve (kovuldun gibi bir şeyle bitirin).

Örnek:

Kadın: Kanka ne haber?

(Biraz geç cevap vererek ...)

Erkek :Aradığınız kankaya şu an ulaşılammamaktadır, sizi yakışıklı lorda bağlıyoruz!

Kadın : Hahahah ... Kanka sen mi yakışıklı lordsun?

Erkek : Lordum diyeceksin.

Kadın : Kanka, kanka, kanka, ...

Erkek : Bunun için seni cezalandıracağım.

Kadın : Kanka, kanka, kanka, ...

Erkek : Kovuldun.

Kadın : Hahaha ... Kankalıktan mı?

(Bu aşamada cevap vermenize gerek yok. Kız meydan okumadan geri adım atmıyorsa, onu orada o haliyle bırakın.)

Mesajlaşma prensibi 11 : Her defasında bir konuya odaklanın.

Mesajlaşırken bir mesajdan diğerine konudan konuya atlamayın. Bunu zaten siz yapmayın ama karşınızdakini de yönetin. Bazı kadınlar bir mesajda bir konu açıp sizin cevabınızın hemen ardından tamamen başka konuyla ilgili soru sorarlar.

Örnek:

Önce yanlış mesajlaşma:

Kadın : “Konser çok iyiydi. Sen Cumartesi ne yaptın?”

Erkek: “Sahneye çıkıp kış sallamadın değil mi □ Cumartesi koca bir köpeği gezdirdim.”

Kadın: “Haha, hayır güvenlik çıkmama izin vermedi □ Ne cins köpekti?”

Erkek : “Konserin neden iyi olduğunu açıklıyor □ Kocaman bir doxin :D”

Burada erkek konseri ya da Cumartesi'ni seçip tek konu üzerinde gitmeli. Bir sürü şeyi aynı anda konuşmaya çalışmak yorucu, karmakarışık ve yönetmesi zor bir şey. Şimdi doğru mesajlaşmaya bakalım:

Kadın : “Konser çok iyiydi. Sen Cumartesi ne yaptın?”

Erkek: “Sahneye çıkıp kış sallamadın değil mi ;)”

Kadın: “Haha, hayır güvenlik çıkmama izin vermedi :)Sen daha eğlenceli bir şey mi yaptın?”

Erkek : “Konserin neden iyi olduğunu açıklıyor □

Mesajlaşma prensibi 12 : Sürekli düz cevap vermekten kaçın.

Kadın size bir soru sorduğunda, sürekli olarak düz cevaplar vermeyin. Sürekli olarak düz cevaplar vermeniz, konuşmayı sıkıcı yapacağı gibi, sizi de kolay kontrol edilebilen bir iyi çocuk gibi gösterir.

Örnek:

Kadın: “Arkadaşlarınla yemek nasıldı?”

Erkek (Düz cevap) : “Çok iyiydi. Adamları ne zamandır görmüyordum. Yeniden görüşmek iyi oldu.”

Erkek (Eğlenceli cevap) : “En lezzetli hamburgeri ben yedim. Sakalımda hala birkaç parça hamburger ekmeği var :)”

Mesajlaşma prensibi 13 : Buluşun!

Kadının mesaj arkadaşı olmayın! En fazla bir veya iki gün, toplansanız maksimum 20-30 mesajdan sonra buluşma davetini yapın. Buluşmayı hemen 2-3 gün sonraya ayarlayın ve ondan sonra mesajlaşma sıklığını azaltın.

Mesajlaşma prensibi 14 : Mesajlaşmada duygu, metinden önemlidir.

Kadınlar bir iletişimde anlamdan çok duyguya önem verirler. Mesajlaşmalarda ne yazdığınızdan çok, mesajlarda heyecan, eğlence gibi duygular var mı onlara dikkat edin. Sıkıcı olmamak, doğru yazmaktan daha önemlidir. Fazla endişeli ve muhtaç bir şekilde yazmak, yanlış şeyler yazmaktan daha yıkıcıdır.

Aynı şekilde kadının yazdıklarından ziyade ne kadar istekli olduğuna, size ne kadar yatırım yaptığına (örneğin sizinle mesajlaşma başlatmıyorsa, size istekli cevap veriyor olsa bile pek yatırım yapmıyor demektir), feminen ve uysal olup olmadığına dikkat edin. Bunu yaparsanız, zamanla hızlı bir şekilde, bir kadının yatırım yapmaya degecek veya degmeyecek olduğunu anlama konusunda bir içgüdü geliştirirsiniz.

Month: May 2022 **Bir daygame (gündüz oyunu) raporu**

Avm’de Starbuck’tan kahvemi almış, spora doğru geçiyordum ki konuşmak için ideal bir kız gördüm. Şöyle ki bu kızın bir acelesi yoktu, çevreye bakınarak yavaş adımlarla yürüyordu. Üstelik güzeldi. Direksiyonu önüne kırıp bir selam verdim. “Selam” deyip gözlerime baktı. Şurada görüp selam vermek istediğim tarzında bir şey söyledim. Sonra “sana baktığımda şunu görüyorum, şöyle bir havan var” diyerek kızı analiz ettim. Kızı kıza anlatmam 40 saniye kadar sürmüştü ki. Kız lafımı bölüp, “sen bunu sürekli yapıyor musun?” dedi. Bu soruyu kızlardan çok duydum. Kız daha sonra beraber kahve içmeye giderken bu sorduğu soruya dürüst cevap vermeyip, ilk defa yaptığımı söyleseydim benimle konuşmayı devam ettirmeyeceğini söyleyecekti.

Tabi ki “tabi ya sen benim hayatımda konuştuğum ilk kızsın!” ya da “aynen bugün konuştuğum 100.kız sensin!” gibi cevaplar verilebilir. Ancak zamanla en etkili olarak bu soruya daha dengeli bir cevap vermenin daha iyi sonuçlar doğurduğunu anlamıştım. Şöyle söyledim: “Bak, ben sosyal medyadan kızlarla tanışmıyorum, birkaç kez tanıştım ama hoşuma gitmedi. Kafelerde, şurada burada hoşuma giden bir kız görürsem selam verdiğim olur”. Tabi konuştuğum 10.000’inci kız olduğunu da ona söylemek olmazdı. Yani dengeli bir cevap verdim... Dürüstlüğüm için bana teşekkür etti.

Neyse biraz lafladık. Benim elimde az önce aldığım kahve vardı, kızla ayaküstü konuşurken arada kahvemi yudumluyordum. Baktım ki muhabbet uzayacak, “gel sana da bir kahve alalım, hem otururuz” dedim. “Tamam” dedi. Eskiden kızlarla oyunda yol kat ettiğim bu aşamalarda heyecanlıydım ama artık doğal habitatıma epeyce uyum sağlamıştım ki ortalıkta sessiz rüzgarlar estirmemek adına aklıma gelen makul şeylerden bahsedip duruyordum, arada da kızı gülümseten espriler yapıyordum. Mantıksal sıkıcı konulardan kurtulup kızı gülümsetmek önemlidir. Geçen gün yaptığım [bu podcastte](#) “bu yaptığımız bir şovdur ve kız gülüyorsa şov devam ediyordur” demiştim. Hayat zaten sıkıcı ve insanlar onları bir şekilde

güldüren kişilerle zaman geçirmeyi daha çok seviyorlar, mantıksal bilgi yüklemelerini sevmiyorlar.

Starbucks’a girdiğimizde “buraya 5 dakika içinde 2.kez geliyorum, çok sadık bir müşteriym” dedim. Sıra beklerken haliyle kıza ne sipariş ettiğini sordum, seçmiş olduğu kahve üzerine biraz konuştuk. [Podcasti](#) dinlediysen “sıradan şeyler hakkında güzel bir enerjiyle konuşmanın yeterli olduğunu” söylediğimi hatırladığını düşünüyorum. Neyse sonunda bir masa bulup oturduk. Kendimden bahsederken kıza dijital pazarlamayla ilgilendiğimi ve kendi yazdığım kitapları sattığımı söyledim. Tabi [disiplin kitabım](#) hariç diğerlerinin içeriklerinden ona bahsedemezdim □ [Kızlarla tam da bu şekilde güzel bir şekilde tanışmayı anlattığım bu kitaplarımdan...](#)

Kitap yazmış olduğumu öğrenmek kızın epey hoşuna gitmişti ve ilgisini çekmişti. “Yaaa” dedi etkilenmiş bir şekilde. İş dışında neler yaptığımı sordu. Kızın bizim hakkımızda sorular sorması hayra alamettir. Ona boş zamanlarımda yaptığım istemediği kadar şey anlattım. Motosikletle Türkiye turu yaptığımdan ve spor yaptığımdan bahsettim. “Mecburen Rusca öğrenmeyi ve youtube’a İngilizce öğretme içeriği üretmeyi bırakmak zorunda kaldım çünkü gün 24 saat ve zaman yetmiyordu” diye bitirdim kendimi anlatmamı.

Bu kız instagram kullanmıyordu, fitness sporu yapıyordu, yazılı olan her şeyi okuduğunu söylüyordu (duvardaki yazıları bile) ve sosyal medya konusunda benimle benzer fikirleri vardı. Motorla gezeriz o zaman dediğimde kabul etti. Hangi günler boş olduğumu söyledim ama programına bakıp beraber zaman geçireceğimiz bir boşluk bulamıyordu. Telefonuma numarasını yazdı, onu geri çaldırdım. “Bak uyanıksın, ya yanlış numara verseydim, çaldırıp garantiye alıyorsun” dedi. “Yoo nezaketen çaldırdım. Yanlış numara vermek için ne sebep var ki?” dedim.

Muhabbetin sonrası mesajlarda devam etti... Aşağıdaki yazışmaları eleştirenler olacaktır. Ama unutmamak lazım ki ben kızla çekimi zaten yüz yüze sağladım, yani onlinedan yeni tanıştığım bir kızla olduğu gibi çekicilik yaratmam gerekmiyor. Bu mesajlar sadece kalan muhabbetin devamı.

Oyun adına bildiğim tüm doğruları yapmıştım, muhtemelen tekrar buluşacağım güzel bir kızla kahve içip muhabbet etmek oyunun doğrularını sergileyince bu kadar kolaydı.









Gonder gelsin 22:13 ✓✓



22:13

Bugün 😊 22:13

Fevkaladenin fevkinde :)) 22:13 ✓✓

Daha yolum var ama ben de sevdim 22:14

Amacin ne peki 22:15 ✓✓

Kaslanmak 22:15

😊 Mesaj





Kilom iyi, daha düştüğünde hoş durmuyor

22:16

Yağı azaltıp hafif karın kası

22:16

Bence de malesef kızlarımız çubuk kraker gibi olmayı çekici sanıyorlar

22:16 ✓✓



Biraz daha karın kası olsa 😊

22:17

Karın kasını kızlarda aramıyorum ama kalcak popo bölgesi kasları çok



Mesaj









Oynayan ve yazan □ ->> Secret

Sen de bu şekilde kızlarla tanışmayı öğrenmek ister misin ? O zaman senin için hazırladığım “kızlarla etkili tanışma” kitap setimi okumalısın. [Link burada](#)

Centilmen Kulübü Çekici Erkek Eğitim Seti

Raporun devamı: <https://erkekadam.org/2022/06/04/bir-daygame-gunduz-oyunu-raporunun-devami/>



Author Centilmen Kulübü Posted on May 28, 2022 Categories Saha Raporu 102
Commentson Bir daygame (gündüz oyunu) raporu

Erkek Adam Türkçe Podcast – Secret ile gündüz oyunu (daygame) nasıl yapılır?

Gündüz oyunu yapmak isteyen ama nasıl yapılacağını, nereden başlanacağını bilemeyenler için yaptığımız bu yayın, doğaçlama oldu ama umarız bu konuda çekinceleri olanlara, bilgi edinmek isteyenlere faydalı olur.

Yayınları [Odysee](#) ve [Spotify kanallarından](#) da izleyebilirsiniz.

Centilmen Kulübü Çekici Erkek Eğitim Seti [burada](#).

Aşağıda Youtube linki var. Youtube kanalımıza henüz üye değilseniz, kayıt olmayı ve uyarıları (çan işareti) açmayı unutmayın.



Author Centilmen Kulübü Posted on May 24, 2022 Categories Daygame, Erkek Adam, İlişkiler, Oyun, Podcast, Video Tags Centilmen Kulübü, Gündüz Oyunu, Kadın Erkek İlişkileri, Oyun, Podcast, Podcast Türkiye, Türkçe Podcast, Video 33 Commentson Erkek Adam Türkçe Podcast – Secret ile gündüz oyunu (daygame) nasıl yapılır?

Erkek Adam Türkçe Podcast – Bekir Şükrü Kılınç ve Mahmut Abi ile gündem

Bekir Şükrü Kılınç ile Ocak 2022’de konuşmuştuk. Bu sefer de gündemdeki başıboş köpek problemini ve mülteci sorununu konuştuk.

Yayınları [Odysee](#) ve [Spotify kanallarından](#) da izleyebilirsiniz.

Aşağıda Youtube linki var. Youtube kanalımıza henüz üye değilseniz, kayıt olmayı ve uyarıları (çan işareti) açmayı unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 18, 2022](#) Categories [Video](#) Tags [Bekir Şükrü Kılınç](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Toksik Feminin](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 8 Comments on [Erkek Adam Türkçe Podcast – Bekir Şükrü Kılınç ve Mahmut Abi ile gündem](#)

Türkçe Podcast – Toksik kadınlardan korunma

Bu bölümde, toksik ve ruh hastası kadınlardan nasıl korunacağınızı tartışıyoruz.

Konuyla alakalı videolar:

[Sınırdaki kişilik bozukluğu](#)

[Modern, iyi kocalar ve psikolojik şiddet uygulayan kadınlar cehennemi](#)

[Gaslighting nedir? Bu psikolojik şiddet nasıl anlaşılır?](#)

[Aşk bombardımanı \(love bombing\) nedir?](#)

Yayınları [Odysee](#) ve [Spotify kanallarından](#) da izleyebilirsiniz.

Aşağıda Youtube linki var. Youtube kanalımıza henüz üye değilseniz, kayıt olmayı ve uyarıları (çan işareti) açmayı unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 7, 2022](#) Categories [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Toksik Feminin](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 61 Comments on [Türkçe Podcast – Toksik kadınlardan korunma](#)

Önceliğin kadının değil, kendi misyonun olmalı

III. Önceliğin kadının değil, kendi misyonun olmalı

Esas oğlanın kendisini tamamlayan kadına ilanı aşk ettiği tüm o romantik klişeleri unutun.

Bunun her fırsatta aksini iddia etmelerine rağmen kadınlar bir erkeğin “her şeyi” ya da varlığının merkezi olmayı istemezler. Tam tersine [değerli bir erkeğin](#) hayat amacına destek olmayı arzularlar, o erkeğin amacını gerçekleştirmesine yardım eden dışıl güç olmak ve o erkeğin gösterdiği yolu takip etmek isterler. Bir kadının bütünlüğüne saygı gösterin ve ona “benim her şeyimsin” diye yalan söylemeyin. O sizin “her şeyiniz” değil, ve eğer öyle ise, yakında öyle olmayacak merak etmeyin.

[Amcığın 16 Buyruğu](#) yazısından.

Bu da [Ekşi itiraftan](#) (silerse diye buraya aktarıyorum):

benim bir evliliğim vardı; aslında dünya tatlısı bir kadının birlikteliğimizin uzun bir döneminde beni gerçekten çok sevdiği, gözümün içine aşkla baktığı tutku dolu bir şeydi. nasıl bu kadar şanslı olabildiğime inanamazdım.

birbirimizin bedeninde yaşırdık biz. sabaha kadar hiç ayrılmadan sarılarak uyuyan insanlardık. aslında hep kolum ağrır ve uyuşurdu ama ben çekmezdim hiç, çekmek aklıma bile gelmezdi. keyif alırdım bundan. televizyon izlerken bile neredeyse benim üstümde yatarı mesela, bana sarılmadan film izlemeyi reddederdi. tek başına yatağa gitmezdi hiç, hatta ne zaman uyukum yok desem gerekirse kavga çıkarır bir şekilde beni o yatağa getirirdi, uyuyamazdı bensiz. uyumadan önce kafa kafaya verirdik, benim verdiğim nefesi o alırdı, onun verdiği nefesi ben alırdım. birbirimizin nefesi olurduk.

benim bir evliliğim vardı; sabahları işe hep geç kalırdık. tüm gece sarılıp uyuduktan sonra çıkamazdık yataktan bir türlü, öyle tatlı gelirdi ki ayrılamazdık. sonra işe geç kalacağınız diye panikler kavga etmeye başlardık. ben kavgadan dolayı gergin görünürdüm ama içten içe hep gülümserdim bu yüzden, fark etmezdi. panikti zaten hep, hemen heyecanlanır ve acele edeceğim diye daha fazla vakit kaybederdi.

benim bir evliliğim vardı; eşim olmadan bir şey yaptığımda veya bir yere gittiğimde eksik hissederdim. o yanımda olmadığına geri kalan her şey eksik kalırdı, tat vermezdi. mutlu olabilmenin ön şartıydı benim için; dünyanın en eğlenceli şeyi bile onsuz yetersiz kalırdı. tamamlayıcı parçam, diğer yarımdaydı benim.

benim bir evliliğim vardı; öyle güvenirdim ki ona. ne sevgisi ne de sadakati için o uzun yıllar boyunca bir an bile şüphelenmedim. o da bilirdi beni, gözümüz arkada kalmazdı hiç. zaten benim için dünyanın en güzel kadınıydı, fiziksel kusurları o kadar tatlı gelirdi ki bana, kepçe kulaklarına aşkıttım mesela anlamazdı.

benim bir evliliğim vardı; sorumluluk paylaşabildiğimizde birlikte bir şeyler yapmaktan çok zevk alırdık. kavgalı olmadığımız zamanlarda mutfığa birlikte girer harikalar yaratırdık mesela. temizlik konusunda çok kavga ederdik ama; beğenemezdi bir türlü.

benim bir evliliğim vardı; şu hayattaki en büyük zevkim onun neşeli olduğunu görmektir. “ceylan gibi sektiğinde..” derdim ona, işte o zaman dünyalar benim oluyor. o neşeli olduğunda yaşadığımı hissederdim, onun neşesi kadar mutlu edemedi hiçbir şey beni tüm hayatım boyunca.

benim bir evliliğim vardı; babamı kaybettiğimde limanım olmuştu benim eşim. bu kadar zaman geçti, hala sadece onun yanında ağlayabildim mesela. artık babam için

ağlayamıyorum tek başıma.. “büyük adam” olmak zorunda hissetmediğim tek yerdi onun kolları. benimle birlikte ağladığında hafiflerdi acım. güvenirdim ona.

bunlar sadece bir kısmı, daha binlerce güzel şey anlatabilirim. biz bir zamanlar birbirimizi gerçekten çok sevdik. iki değil, bir kişiydik. birbirimizin nefesiydik.

ama benim evliliğim yukarıdakiler gibi mükemmel şeylerden ibaret değildi. bir zaman sonra çok kötülük ettik birbirimize. kavga ettiğimizde çok kırdık birbirimizi, utanılacak şeyler yaptık ve söyledik. egolarımız ve intikamlarımız önüne geçti sevgimizin. en sonunda kötülüğün sevgiden bile güçlü olduğunu öğrendik. güzel şeyler önemsizleşti, elimizde kin kaldı sadece. faturalar kesmeye başladık birbirimize.

en temiz duygularla seven, gerçekten birbirine aşık iki insandık bir zamanlar ve ne yapıp edip bunu mahvetmeyi başardık. artık sebepler, gerekçeler ve bahaneler önemli değil. acı gerçek şu ki; her şeye rağmen kaybettik. artık “eş” değiliz, birbirimize nefes değiliz, yabancılaşmaya başladık. sonunda anladım ki artık beni sevmekten vazgeçmiş. canı sağ olsun; insan isteyerek aşık olmuyor ki isteyerek bundan vazgeçsin, kimsenin elinde değil.

itiraf kısmı ise şu; ben öyle sevmişim ve öyle güvenmişim ki onun beni sevmekten vazgeçtiği, nefeslerimizin birbirimize ait olmadığı bir senaryoyu aklımın ucuna bile getirmemişim hayatım boyunca. şu anda hiç tecrübe etmediğim, daha önce aklımdan hiç geçmeyen bir şeyi yaşıyorum. çocukluğumuzdan beri, insanın aşık olabileceği ilk yaşından beri seviyorduk biz birbirimizi, var mı ötesi?

ama işte sonunda anladım ki öyle veya böyle, şu veya bu sebeple; uzun uzun anlattığım bu kadın artık bana ait değil. benim bildiğim, özlediğim ve sevdiğim kadın; şu anda aynı isimle tek başına nefes alabilen kadınla aynı kişi değil. benim eşim, bana ait olan nefesim ölmüş.

boşanmaya karar verdiğimizde değil; boşanmamızın onun için üzücü değil bilakis heyecan verici bir şey olduğunu hissettiğimde anladım. benim düşündüğümde çok daha önce benden vazgeçtiğini, son zamanlarımızda birlikteyken bile aslında benden ayrılmış olduğunu, gözünün artık bana değil dışarıya baktığını, beni nefesi olarak değil de sadece aşılması gereken bir engel olarak gördüğünü, kendini başka insanların yanında hayal ettiğini ve yeni insanlar, yeni heyecanlar için heveslendiğini görünce anladım.

kabullendim, bitti.

Month: June 2022
Özgüven seçeneklere sahip olmaktan gelir

Merhaba,

Rollo Tomassi videoda özgüvenin ruhunuzun derinliklerine inerek oradan çıkartılabilecek bir şey değil, kadınlar, iş, hayat konusunda seçeneklere sahip olmakla oluşabileceğinden bahsediyor.

Diğer bahsettiği şeyse bu seçeneklerin nasıl yaratılabileceğin, burada tabak çevirmenin önemi ortaya çıkıyor, çoğu insan konforuna çok düşkün, sahaya çıkıp gerçek işi yapmak istemiyorlar. Elinde 1 kız varsa, bu seni kıza karşı kendinden taviz vermeye, kızın senin çerçeveni ihlal etmesine karşı daha az ses çıkartmaya itiyor çünkü elindekini kaybedersen yenisini bulmanın çok zor olacağını biliyorsun. Devamını videodan izleyebilirsiniz. Bu arada bu kanalda bol bol Rollo Tomassi Türkçe altyazılı videolar yayınlıyorum, kanala abone olmayı unutmayın:

Kızlarla etkili bir şekilde tanışmayı ve elinde bol bol tabağının olmasını ister misin ? Eğer nasıl olacağını öğrenmek istiyorsan [bu kitabı okuyabilirsiniz](#).



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [June 26, 2022](#) Categories [Daygame](#), [Rollo Tomassi](#) 89 Commentson [Özgüven seçeneklere sahip olmaktan gelir](#)

Pınar Gültekin cinayetinde haksız tahrik indiriminin gerekçesi ne?

Dün Pınar Gültekin cinayetinde daha önce verilen ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası, [haksız tahrik ile 23 yıla indirildi](#):

Muğla’da, üniversite öğrencisi Pınar Gültekin’i boğduktan sonra varile koyup, yakan Cemal Metin Avcı ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasına çarptırıldı. Ceza ‘haksız tahrik’le 23 yıla indirildi.

Tabii #PınarGultekinİcinAdalet tagı ile sosyal medyada trend olan kararı görünce, çoğunluğun aksine linç sürüsüne katılmadan önce gerekçeli kararın ne olabileceği hakkında bir haber var mı diye baktım.

Öncelikle katil salınmadı, 23 sene aldı ve salınsın ya da cezası çok diyen yok. Yani şimdi bu yazacaklarımı okuyunca “katili savunuyorsun”, “adam yakmış yakmış” gibi şeylerle gelmeyin. Bu topa da girmezdim ama yasak aşığının kafasını kesip köy kahvesine fırlatan Nevin Yıldırım için “tecavüzcüsünü öldürdü, aslında sevgi pıtırıcığı idi, salın” diye böğüren tayfa, “adalet öldü”, “kadın düşmanı ataerkil yargı”, “o hakim kim?” diye linç böğürtüsüne

girince yazmadan edemedim (Nevin Yıldırım ne alaka diyorsanız, okumaya devam edin). Sadece yargıya saldırmaları da değil, Pınar Gültekin gibi karanlık bir zatı, Özgecan Aslan gibi masum bir kızın ismiyle yan yana anan mide bulandırıcı itler çizmeyi iyice aştılar. Kimsenin gerekçeli kararın ne olabileceğini konuştuğu yok (Bu yazıdan sonra [Pınar Gültekin davasının gerekçeli kararı açıklandı](#)). Ne alaka diyorsanız muhtemelen olaydan sizin de haberiniz yok.

Sahi birini boğup sonra da yakmış bir insana nasıl bir gerekçeli karar olabilir? Tweeter linç sürüsünde havlayanların dediği gibi katile ceza indirimi uygulanmasının sebebi “kadın düşmanı ataerkiliz, biraderimize kıyak yapalım” ya da “adam zengin ve güçlü” mü?

Pınar Gültekin ile ilgili, [adamı ilaç ile bayıltıp 3 erkeğe tecavüz ettirdiği ve sonra da şantajla milyonlar kopardığı söyleniyordu](#) (gerçekten tecavüz, öyle yatakta erkeklerle çıplak fotoğraf falan değil). 27 yaşında üniversiteyi sürekli uzatan ve bir barda asgari ücretle çalışan biri olmasına rağmen villada yaşayan bu zatın, bu şantajı sadece katile yapmadığı, içlerinde bir savcının da olduğu başka erkeklere de yaptığı söyleniyordu:

öncelikle zanlı bir katildir, bir cinayet işlemiştir ve hak ettiği cezayı almalıdır. bunda hepimiz hem fikiriz.

fakat bu olayın bir kadın cinayeti olarak adlandırılıp cinsiyetçi bir noktaya çekilmesi ne kadar doğru bilemiyorum. şu ana kadar ki durumda gözüken bir taciz, tecavüz, reddedilmeyi kabullenmeme ya da terkedilmeyi yedirememe durumu yok gibi.. yani özgecan ile pınar cinayetini aynı kefeye koymamak lazım. eğer zanlının ifadeleri doğru ise ortada bir şantaj var ve pınar kadın olduğu için değil şantaj sebebiyle öldürülmüş olur. tabii ki iddialar doğruysa, bu yüzden beklemek de fayda var.

muğla’da uzun zamandır konuşulan konular da bu gibi şeylerdi zaten. dedikodu mahiyetinde olduğu için herhangi bir başlıkta yazmamıştım ama resmi kayıtlara da girdiğine göre yazabilirim diye düşünüyorum. sanığın uzun süre tehdit edildiği ve tek tehdit edilen kişi olmadığı dillendiriyordu.

bu yazdıklarım katil özelinde değil yanlış anlaşılmasın çünkü ne olursa olsun hukuka inanıyorsak kimse ceza kesemez, cezayı hukuk keser. o yüzden dedikleri doğruysa bile cezalandırılmalı. ama bu ifadeler doğruysa bir suç örgütünden de bahsetmemiz gerektiği ve üzerine gidilmesi gerektiği unutulmamalı.

bu toplumda kadın cinayetlerinin, kadına şiddetin üzerine sert bir şekilde gidilmelidir. kanayan yaramız ne yazık ki. ama bu hassasiyetimiz gözlerimizi karartmasın. şöyle düşüün, bir kadın bir erkeği öldürse ve mahkemede beni bayıltıp arkadaşlarına tecavüz ettirdi, sonra da tehditle elimde ne var ne yok aldı dese bakışınız nasıl olurdu??

zanlının ifadeleri kurmacaysa zaten çok kısa zamanda ortaya çıkacaktır. o yüzden sabırla ve akıllıca beklemek de fayda var. bir yandan süreci takip etmek bir yandan da bu cinayetin unutturulmaması için gündemde tutmak lazım. ama önyargılarımızdan da arınarak..

Savunma muhtemelen bu konuda deliller sunmuş (şimdi bulamadım ama cinayetten sonra kızın abisi sanırım adamı arayıp sana şantaj yaptığını biliyorduk demişti ve bu da delil olmuştu diye hatırlıyorum). Mahkeme de belli ki ikna olmuş. Peki bu iddia doğru mu? [Pınar Gültekin davasının gerekçeli kararı açıklandı](#). Okuyun. Ama dün kafa kesen katil kadın diye, tüm deliller aksini gösterse de “tecavüzcüsünü öldürdü, salınsın ne canavarlığı?” diye böğürürken, bugün tecavüze uğramış olması muhtemel katil erkek diye “asın” diye böğüren sürü gibi olmamak lazım.

Cemre bunu güzel bir şekilde [yazmış aslında](#):

Kesin bilgiye sahip olmadığınız çok ciddi mevzularda ana akım ideolojilerinizden aldığınız yetkiye dayanarak ağır hükümler veriyorsunuz. Nasıl şu tecavüzcüdür, şu müebbet yemelidir gibi insanın hayatını yok edebilme gücüne sahip kararları şak diye alabiliyorsunuz?

Kadın da kötü olabilir. Öldürülen de kötü olabilir. Fakirler de kötü olabilir. Hastalar da kötü olabilir. Hayatın yarraklığı kafanızdaki düşük iq ürünü şablonlardakinden daha da komplike. “Daima kadını savunursam doğru olurum” diye adaletle ulaştıran dümdüz bir formül yok.

Tekrar diyorum, belki de iftira, belki de herif yarın öbür gün tekrar müebbet alacak. Bilmediğim şeyi savunmuyorum. Sadece bu son dediğimi sizden de bekliyorum. Çünkü buradaki vicdan mastürbasyonu ürünü linçleriniz gerçekten de yargıyı etkiliyor.

Tekrar ediyorum, “canlı canlı insan yakmaktan bahsediyoruz, ciddi misin” diye embesil bir şey yazmayın. Adam salınsın demiyorum. ve 23 yıl ceza aldı zaten. Ben kuduz feminist miyim ki katil salınsın diyeyim. Onu feminist sürü ve onların kışını yalayan erkekler yapar. Aslına bakarsanız bu yazıyı adama sempati duyduğumdan da yazmadım. Dediğim gibi olaya ne olursa olsun kadın cinayeti diye atlayan sürü, bu kadının adını Özgecan Aslan gibi masum bir çocukla yan yana anınca, yargıya “ataerkil yargı tüüüüü” diye saldırınca ve üstelik utanmadan “kim o hakim?” diye linç ima edince, yazmadan edemedim. Şimdi vicdan mastürbasyonu yapan bu sürü zamanında, aksi kanıtlanırsa da “tecavüzcüsünün kafasını kesti, ilahi adalet, salın Nevini” diye böğürüyordu yahu.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 21, 2022](#) Categories [Feminizm](#) Tags [Feminazi](#), [Feminist](#), [Feminizm](#) 26 Commentson [Pınar Gültekin cinayetinde haksız tahrik indiriminin gerekçesi ne?](#)

Modern iş dünyası

Bu sitede olan yazılar bir Erkek Adam olmak için neler yapılması gerektiğini, ilişkilerde nasıl hareket edilmesi gerektiğini ve daha pek çok detayı anlatıyor. Doğrusu büyük bir hazine ve henüz okumamış arkadaşlara siteyi baştan sona okumalarını ve sonra uygulamalarını tavsiye ederim. Ancak, işin bir boyutuda kariyer ve iş hayatı.

- Kendini geliştiren bir erkek modern iş dünyasına nasıl bakmalıdır?
 - İş hayatında nasıl düşünmeli ve karar almalıdır?
 - Hangi prensipleri dikkate almalıdır?
- Karşılaştığı zor durumları nasıl değerlendirmelidir?
 - Bu oyunun kuralları ve kaideleri nelerdir?

Yalnız benim yazdıklarım bazı feminist eğilimli basın organlarının büstleştirdiği kariyer laf salatası değil. Bu konu başka konular gibi sulandırılıyor ve özellikle iş hayatına yeni başlayanların kafasının karışmasına neden oluyor. Bu yazının basit amacı net bir büyük resim çizmek.

“Olaylar karmaşıklaştığı zaman, temellere git.” Morihiro Saito

Aikido’nun kurucusu Moriheri Ueshiba’nın sadık öğrencisi Morihiro Saito’nun güzel bir sözü vardır. Bu söz temellerin uygulamada ne kadar önemli olduğunu vurgular. Aikido gibi bir savaş sanatıyla uğraşırken hatırlamanın çok faydalı olduğu bir sözdür. Çünkü ilerlediğiniz zaman detayların uygulamada karışıklık oluşturabileceğini görürsünüz. Örneğin Yonkyo adında bir kilit yöntemi vardır. Rakibin kolu bir ken gibi tutarak etkisiz hale getirilebilir ve bu yapılırken anatomik olarak ciddi acı çekmesine ve hareket kabiliyetinin yitmesine neden olunur. Hatta işaret parmağının kökünde bulunan boğum koldaki doğru noktaya basıldığında rakip acıdan bayılabilir. Ancak bunların hepsi bir detaydır ve püf noktaları vardır. İşte bu nedenle ilerlerken kafa karışıklığı olduğunda temellere gidip bakmanın önemi büyüktür.

Uzun yıllar yaptığım Aikidoyla edindiğim bu bakış açısını iş hayatına da uyarladım ve gördüm ki oldukça faydasını görüyorum. Şimdi bunları sizinle paylaşmak isterim. O halde başlayalım.

Yıllar önce bir gün İstanbul Hadımköy’de yaptığımız müşteri ziyaretinden dönüyorduk ve benden daha deneyimli olan satış sorumlusu arkadaşıma şu soruyu yönelttim.

Tonyukuk: “Hasan, bu yıl bu kadar satış yapıldı. Peki seneye nasıl oluyor da bu satışlar devam ediyor. Piyasa hiç mi doymuyor. Her yıl aynı ve hatta daha fazla miktarda satış ve iş yapmamızın nedeni nedir?”

Hasan: “Tonyukuk, bunu bende düşündüm. Yıllardır içindeyim hiç bittiğini görmedim. Her yıl bir şekilde satışlar ve işler devam ediyor.”

Tonyukuk: “Biz varız, rakipler var. Başkaları var. Bu talep her yıl nasıl geliyor? Nereden geliyor?”

Hasan: “Bilmiyorum, ama geliyor bir şekilde.”

Hasan’ın verdiği cevap benim için yeterli değildi ama sorduğum soru da zor bir soruydu. Aslında modern ekonominin ve iş dünyasının temelini sormuştum ve zamanla öğrenecektim.

Modern İş Dünyası büyüme üzerine kuruludur. Her yıl işin ve gelirin bir önceki yıla göre büyümesi beklenir ve istenir. Ancak öyle iş büyüdü denilerek defter kapatılmaz. Detaylarına bakılır. Diyelim ki toplam kazandığınız para bazında iş büyüdü ama karınız düşük kaldı. Bu da mesela bir sorundur. Hem toplam kazanç hemde karlılık bakımından büyümek istenir ve ayrıca bir önceki yıla göre maliyetlerde azalma görmek temel hedeflerdir.

Temel #1 Büyüme

Büyümek neden modern ekonomi ve iş dünyasının temelidir? Bunun bazı nedenleri var ve bunların çoğu insanın doğasıyla alakalı. Örneğin kendinize yeni bir bilgisayar aldığınızı düşünelim. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki ortalama ilk 90 gün boyunca insan doğamız bu yeni oyuncakla yetinmekte bir sorun görmüyor. Ancak bu süre geçtikten sonra bilgisayarın yanında kullanmak amacıyla başka ihtiyaçlar kendini göstermeye başlıyor. Bunlar; bilgisayarı bağlayabilecek bir büyük ekran, yazıcı, kulaklık, sandalye sırtlığı, hard disk, su koymak için sürahi, cep telefonu için tutacak...vb İşte bu ihtiyaç listesi kişinin karakterine, yaptığı işe, yaşına ve cinsiyetine bağlı olarak değişir. Bir süre sonra bağlantılı başka ihtiyaçlar ortaya çıkar. Bu saydıklarım bir bilgisayar içindi. Şimdi bir de aynı şeyi 7 Milyar insan için bir ev, araba, bisiklet, kıyafet ve daha pek çok şey için düşünüldüğünde. Ayrıca, bunları üretmek için fabrika, yazılım, makine, mühendis, tekniker, usta, işçi ve ekipman gibi kavramları, bunlarıda ihtiyaçlara eklediğimizde, Dünya üzerinde mevcut olan talep ağı şekillenmeye başlayacaktır.

Bu talep ağına birde çeşitliliği eklemek gereklidir. Sen bir oyuncu kulaklığı istersin ama Hasan iş kulaklığı ister. Sen rengi mavi olsun dersin ama o kırmızı olsun ister. Ürünlerde ki çeşitlilik modern iş dünyasının önemli bir öğesidir. Bu çeşitlilik ve ihtiyaç listesi bazı arkadaşlara garip gelebilir ama burada kişilerden değil genelden bahsettiğimi tekrar hatırlatmak isterim. Senin için sandalye sırtlığı önemli bir ihtiyaç değil ama Berke için yan sırada bulunan Hülya’nın ilgisini çekmek için bir araç. Bu vesileyle sağlığa ne kadar önem veren biri olduğunu gösterip ve ortak noktaları olduğunu vurgulayıp hatuna arkadaş ekseninde ilerlemeyi hayal ediyor.

Bir diğerk nokta ise insan nüfusunun düzenli olarak artmasıdır. Bu artışa paralel olarak talep ve talepteki çeşitlilik de artmaktadır. Ayrıca insan doğası zamanla daha iyi şeyler ister. Hızlı arabalar, güzel evler, kaliteli komşular, son model araçlar...vb. Kısaca dürtülerin çok önemli bir etkisi vardır.

Temel #2 Değişim

Aklınıza şu soru gelmiş olabilir. “Peki Tonyukuk, insan nüfusu artıyor. Talep artıyor. Bu kaynaklar nasıl yetecek?” Güzel soru. Modern Ekonominin çıkmazına hoş geldin. Evet, doğru kaynaklar kısıtlı ve görünen o ki insan nüfusu artmaya devam edecek. Bu işin sonu nereye varacak? Eğer tarihe bakarsak, insanoğlunun bu sorunu daima yenilik ve takip eden değişim uygulamalarıyla aştığını görürsünüz. M.Ö. 8500 yılında **bereketli hilal*** olarak bilinen ve içine Güney Anadolu, Irak, Suriye, Filistin, Lübnan, Ürdün ve Mısır’ın da olduğu ülkeleri katan bölgede ilk tarım uygulamaları keşfedildi. Bu büyük bir devrimdi ve artık o bölgede yaşayanların avcı toplayıcı olarak yaşayıp yırtıcı hayvanların, börtü ve böceğin şerrinden korkmasına gerek yoktu. Güvenle yiyecek üretebilir ve depolaya bilirlerdi. Bundan da önemli olarak kendilerini koruyacak askerleri, toplumu yönetecek yöneticileri ve hayatlarını kolaylaştıracak mucitleri besleyebileceklerdi.

Şunu net biçimde anlamanızda fayda var. Değişim insanoğlunun temel bir olgusudur ve tarihin başından beri olagelmıştır. Tarım devrimi, ateşin keşfi, coğrafi keşifler, endüstri devrimi ve diğerleri birer değişimdir. Bugüne kadar nasıl değişimler olduysa bundan sonrada olmaya devam edecektir.

Bilim İnsanları, Uzmanlar ve Mühendisler dünya üzerinde bulunan kaynakların tükenebileceğini ve daha iyi üretim yollarının keşfedilmesi gerektiğini farkındalar. Birleşmiş Milletler Sürdürülebilirlik hedefleri boşuna ortaya atılmış bir konu değil. Peki bu başarılabilir mi? Eğer insanlık tarihinin geçmişine bakarsak, evet. Peki bunun garantisi var mı? Hayır. Tüm Dünya üzerinde yaşayan insanlara Amerika Birleşik Devletlerinde ki standartları sağlamak istersek 5 tane daha Dünya ve kaynakları lazım ama Endonezya’da yaşayan insanların standartları sağlanması için 1.1 Dünya yeterli.

Temel #3 Yayılma

Yeniliğin ve buluşun yayılması insanlığın başından beri olan bir durumdur. Yukarıda tarımın MÖ 8500 civarında Bereketli Hilal’de başladığını yazmıştım. Başladıktan sonra MÖ 3500 gelindiğinde İngiltere’ye ve Kuzey Avrupa’ya ulaşmıştı. Aynı şey barut, kağıt ve elektrik için olduğu kadar eposta, bulut teknolojisi ve kripto para içinde geçerlidir. Keşfedilen kolaylığın iş dünyasında diğerleri tarafından takip edilmesi olağandır. Hatta değişime direnç gösterenlerin ayakta kalmayacağını söyleyebiliriz. Şöyle bir örneği aklınıza getirin; bundan 30 yıl önce bilgisayarlar bu kadar yaygın değildi. Satış personelleri **sümen*** kullanırlardı.

Bugün herhangi bir firma ya da oluşum tüm saha satış personeline eski yöntemleri kullandıracağını, eposta, yazılım ve diğer teknolojik nimetleri tercih etmeyeceğini ilan derse ayakta kalmaz. Zaten böyle bir önermenin ortaya atılmasına müsaade edilmez. Diyelim ki atıldı ve bazı nostaljik kişiler uyguladı. Sonuç başarısızlık olur. Neden? Rakip e-posta kullanıyor yetmiyor cep telefonundan da kullanıyor yetmiyor müşteri ilişkileri yönetimi yazılımı kullanıyor yetmiyor yapay zeka ile tüm yıl boyunca geçmişe bakarak ne satacağını anlamaya çalışıyor ve kendini iyileştiriyor. Bu durumda, eski yöntemleri kullanıp rakibi geçeceğini varsaymak gerçekçi değil!

Değişim hep varsa neden bu çağda daha önemli hale geldi? Çünkü önceden bu kadar hızlı değildi. Tarımın Avrupa'ya yayılması binlerce yıl sürdü, endüstrinin yayılması onlarca yıl sürdü ancak bu gün yeni ve çok başarılı bir sosyal medya uygulaması ortaya çıksa yayılması ne kadar sürer? Belki aylar belki de günler. Bu da [Yunusların Stratejisi](#) kitabında bahsedilen gerçekle uyuyor. Değişimlerin yayılması hızlı, oluşumları kısa sürüyor. Büyük büyük dedelerimizden daha çok değişim yaşıyoruz ve yaşayacağız gibi görünüyor.



Tarımın 3000 km kat etmesi yaklaşık 4000 yıl sürdü.

Bir değişim söz konusu olduğunda insanlar bu değişimi takip etme noktasında farklı davranışlar gösterirler. Kimi erkenden adapte olur, kimi şüpheci yaklaşır kimi ise direnç gösterir hatta bazıları isyan eder. Ancak tüm bu davranışlara rağmen anlamlı ve faydalı değişimler yayılır. Bazen tarihin tersine döndüğü de olmaz değildir. Örneğin; Japonların tüfeği daha dünyada çoğu toplum kullanmazken iyi derecede üretiyor ve kullanıyor olmaları ancak Samuray geleneğinin baskın çıkmasıyla tüfek üretimini ve kullanımını durdurmaları ve 200 yıl sonra İmparator Meiji tarafından modernizasyon için batıdan ithal edilmesi durumu.

Bu tersine akışın bedeli ise Japon hazinesinin batıya akması, dışarıdan uzman getirmek ve kanlı bir iç savaş olarak neticelendi.

Temel #4 Değer Üretmek

Ekonominin temeli değer üretmek üzerine kuruludur. Bu değer illa para olacak demek değildir. Bu değer daha önce yapılmamış ve işleri kolaylaştıran bir yaklaşım, sistem veya uygulama olabilir. Şunu aklınıza koymanız da fayda var. Sizin çalıştığınız firma, süt aldığınız market, ekmek aldığınız fırın veya cep telefonu aldığınız büyük firma hepsi değer üretiyor.

Bu değer yüzünden siz ya onlarla çalışıyor ya da onlardan satın alıyorsunuz. Eğer o değeri vermezlerse kararınız hemen değişir ve alternatiflere yönelmeye başlarsınız. Ben çok sadığım olmaz diyorsanız şöyle düşünün; aldığınız telefon hatalı çıktı çalışmıyor. Değiştirmeye gittiniz ve sorun çözülmedi. Elinizde ciddi bir ödenmiş fatura ve bozuk bir telefon var.

Mahmut abi'den aldığınız tüyoları uygulamak istiyor ama ne mesajlaşabiliyor ne de konuşabiliyorsunuz. Bu durumda, olsun kader böyleymiş deyip telefonsuz ve parayı ödemiş olarak devam mı edersiniz? Yoksa sorununuzu çözmeye mi çalışırsınız?

Ayrıca şunuda vurgulamakta fayda var ki sizde çalıştığınız firma için değer üretiyorsunuz ve bu nedenle işe alındınız. Firmanın bu değere ihtiyacı olduğu sürece, sizde ürettiğiniz sürece ve firmada sizin için değer ürettiği sürece muhtemelen anlaşmanız devam eder ancak zincirin bir halkası koptuğunda çarşı karışmaya başlayacaktır. Meseleyi birazda kadın erkek ilişkileri ekseninde alırsak; bu sitede yazan yazılar ve tavsiyeler sizin değerli bir erkek olmanıza yardımcı olmaya çalışıyor yani değer üretmenize. Siz erkek adam olarak duygusal olarak güçlü, sportif, iyi beslenen, entelektüel birikimi olan, temiz, şık, kariyerinde ilerleyen ve kendinden emin biri olarak daha fazla değer üretmiş ve sunmuş oluyorsunuz. Kadınlarda bu değerleri fark ediyorlar ve tercih ediyorlar. Sizde onların ne değer ürettiğine bakmalısınız.

Özellikle uzun vadeli ilişkide bu çok önemli. Eğer siz bunları sunuyor ve bir değer alamıyorsanız, yüksek olasılıkla mutsuz ve kullanılmış hissedeceksiniz.

Temel #5 Süreklilik

Bu tamamen insan doğasıyla alakalı. İhtiyaçlarımız genel olarak zaman içinde süreklilik arz ediyor. Her gün yemek, içmek, giyinmek ve daha pek çok şeyi yapmak zorundayız. İşte bu zorunda olduklarımız süreklilik arz eden bir ekonomi ve iş dünyası çerçevesi oluşturuyor.

Yukarıda değer üretmekten bahsetmiştim. Şimdi bu değerın süreklilik arz etmesi de gerekiyor. Bir gün yedikten sonra bir daha yemem diyor musunuz? Bir kere su içmek, sevişmek yada öpüşmek yeterli oluyor mu? Hayır! Çünkü doğamız ve ihtiyaçlarımız süreklilik içinde. İşte bu nedenle ekonomimizde süreklilik içinde. Tıpkı diğer şirketler gibi sizin şirketiniz ve alışveriş yaptıklarınızda değer üretmek ve bunu sürekli yapmak zorunda.

Sona gelirken, özellikle yazıyı basit tutmak istedim Liberalizm, Kapitalizm, Sosyalizm ve ya zırtizm zurtizm gibi terimleri kullanmadım. Bunun iki nedeni var: bir sevmiyorum, iki anlamı zorlaştırıyor. Bu temeller dışında eklenecek başka şeylerde olabilir ancak benim fikrime göre

bu beş temel modern iş dünyası ve ekonominin önemli gerçekleri. Hepimiz geçinmek hayatımızı kazanmak ve ayakta kalmak durumundayız. Hatta bu Kırmızı hap camiasında kritik bir konu. Bunu Dünya'ya bakıp “Ne biçim yer lan burası?” diyerek yapamazsınız.

Bağırmanın, çağırmanın veya bu sertliğe bakıp ağlamanın bir anlamı yok. Şu an içinde yaşadığımız ekonomik gerçeklerde öyle birkaç ailenin ve kurumun tasarımı filan değil. Tamamen insanoğlunun gelişimi, coğrafya ve evrimle alakalı. Bu güçlüler ve etkileyiciler yok demek değil ancak her şey başkalarının kontrolünde de değil. Bunları size anlatmak istedim çünkü ilerlemeniz için önce kaideleri bilmeniz elzem.

Sümen* Çalışma masası üzerinde bulundurulan, evrak saklamak, yazı yazmak ve masanın daha derli toplu olmasını sağlamak amacıyla kullanılan bir araç setidir. Makam odalarında ve devlet dairelerinde hala kullanılır.

Bereketli Hilal* İnsanoğlunun ilk tarım uygulamalarını bulduğu merkezlerden biri. Günümüzde siyasi olarak Türkiye'nin Güney Anadolu bölgesini, Suriye, Lübnan, Ürdün, İsrail, Filistin, İran ve Mısır'ın toprakları içine alan eskiden ormanlarla çevrili bugün tarımın geliştiği döneme göre ağaçların kesilmesiyle çoraklaşmış bölge.

Yazan: Tonyukuk

AuthorKonuk YazarPosted onJune 11, 2022Categoriesİş Yaşamı, Para
KazanmakTagsİş Yaşamı, Konuk Yazar, Para, Para kazanmak, Tonyukuk63 Commentson
Modern iş dünyası

Rollo Tomassi Türkçe Çevirileri (Video+Makale)

Merhaba arkadaşlar,
Kendi kanalımda [Rollo Tomassi](#)'nin yayınlarından kesitleri altyazılı video haline getiriyorum.

- Rollo yayınları youtube çeviri oynatma listesi burada:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLuSthEOYhtd6u7iSVXG_ayPieP-1eLiLX
- Richard Cooper youtube Türkçe çeviri oynatma listesi burada:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLuSthEOYhtd4D5GXl4A7qV4SM065Zdi4T>
- Makale çevirileri listesi ise burada:
<https://www.centilmenkulubu.com/category/rollo-tomassi-cevirileri/>Rollo genel ingilizceye göre karmaşık ve yerel dilin farklı jargonlarına ait kelimeler, argo tabirler

kullandığı için çevirisi zor oluyor. O yüzden ufak hatalar olabilir ancak anlam bütünlüğünü korumak amacıyla Rollo'nun cümlelerini Türkçeye has şekilde toparlayarak çevirmeye çalışıyorum. Zamanla daha iyi olacak gibi.

- Kendi podcastlerimin oynatma listesi burada:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLuSthEOYhtd6XUEU4qpfl7vJR685fKMT0>

Üye olup kanala destek olursanız sevinirim

Secret



Author Centilmen Kulübü Posted on June 8, 2022 Categories Kırmızı Hap, Rollo Tomassi, VideoTags Centilmen Kulübü, Çeviri, Rollo Tomassi, Rollo Tomassi Türkçe, The Rational Male, Video 31 Commentson Rollo Tomassi Türkçe Çevirileri (Video+Makale)

Vaka çalışması – İlgisi yetersiz kızın peşinde koşmak

Selam. Konumuzun esas kızı ile geçen sene Ağustos'ta görüşmeye başladım. İlk aylarda her şey çok güzeldi ama başlarda oldukça sıcak olan kız, sonra hızlıca soğudu ve sene bitmeden ayrıldık.

Yani ilk başta her şey çok güzeldi sanıyordun ama değilmiş.

Benimle konuşmaya ve mesajlaşmaya can atan kıza ulaşmak ve buluşma ayarlamak zorlaştı.

Yani, kızın ilgisi azalmaya başlamış. Bunu söylemek için uzman olmaya gerek yok ama bahse girerim sen de **kendini geri çekeceğine peşinden koştun**. Aslına bakarsan peşinden koşmana da gerek yok. Onun sana olan ilgisi azalırken senin aynı seviyede kalman bile yeterli ama erkeklerin %90'ı bu durumda tam tersi ilgisini arttırıyor.

Aralık sonu bana hayatında ilişkiden daha öncelikli işleri olduğunu, beni kırmak istemediğini ama kendisinin zaten ilişki yürütmekte pek başarılı olmadığını söyledi.

Şimdi buradan çıkardığım birkaç sorun var. Birincisi bir kadın bunu genellikle bir erkek fazla ilişki öncelikli oldu mu söyler. Ortalama bir erkek bir kadını ilişki ile “kafeslemeye” fazlaca heveslidir zira kendini ödül olarak görmediğinden eğer ekstra bir çaba ve ilgi göstermezse, bir kadının kendisi ile uzun süre durmak istemeyeceğine inanır. Maalesef bu inanç, erkeğin tüm davranış ve mimiklerinden akar : “Seni hak etmiyorum, senin için yeterince iyi değilim”. Ve bu “eksikliğini” kapatmak için daha fazla araması, daha fazla peşinden koşması, daha fazla ilişki öncelikli olması gerektiğini düşünür. Kadınla arasındaki ilişkide omurga göstermekten korkar. Kötüsü, kadın bunu sezmeye başlar ve adamı ufak ufak test ederek, adamın omurgasız davrandığı birçok durumun ortaya çıkmasına neden olur.

Fakat bu erkeği çok kolay ve cepte yapar ayrıca bu zayıflıktır ve zayıflık özellikle bir kadın için iticidir. Yeterince uzun bir süre “seni hak etmiyorum, senin için yeterince iyi değilim” inancı ile davranın, bir yerde kadına “evet beni hak etmiyor, benim için yeterli değil” dedirtirsiniz.

İkincisi, “seni kırmak istemiyorum” bana kadının senin kırılgan bir erkek olduğunu düşündüğünü ima ediyor. Ya da bundan şüpheleniyor. Eğer bu aşamada, “senden hoşlanıyorum ve seninle görüşmeye devam etmek istiyorum ama kararın buysa yapabileceğim bir şey yok. Fikrin değişirse beni ara” deyip gerçekten gitsen senin o kadar da kırılgan olmadığını görür. Ama tahminim sen, peşinde koşmaya yani kırılgan bir erkek olduğunu ispatlamaya çalıştın.

O günden sonra aramızdaki şey görüşmeden mektup arkadaşlığına döndü □ Ben aslında o konuşmadan sonra iletişimi kes kuralı uygulamaya başlamıştım.

Doğru yapmışsın.

Ama o bana sıklıkla mesaj atıp havadan sudan mesajlaşıyordu.

Erkek olarak istemiyorum ilgin de şimdi bedavaysa neden kullanmayayım □ Seni aradığında buluşmak istediğini varsayıp buluşmaya çağıracaktın ama 2 buluşma teklifini reddederse ya da buluşmalardan iş çıkmazsa, mesajlarına geç dönerek ve gerekirse dönmeyerek başından savacaktın.

Nisan’a kadar bu şekilde devam etti.

Bir umuttur betalaştıran insanı, aldım elime whatsapp’ı.

Sonunda Nisan ayında buluştuk.

2 kere çağırıp gelmezse başından atmak yerine, birgün kabul eder umuduyla buluşmaya çağırıp durdun değil mi?

“Göz göze durup bakınca
Göreceğiz,
Neyiz ve nerelerdeyiz,
Bilemiyoruz
Şimdi”

Ne olduğunuz belli ama illa kafana vurulması gerekiyor demek ki □

Aslında her şey çok iyi gelişti. Bana aşkım demeye başladı ve sık sık buluşuyorduk.

Hadi Mahmutlar bunu da açıklayın! Ne oldu □ Belki de mesajlaşmaya devam etme hatana rağmen, 2 kereden fazla buluşmaya çağırma hatasını yapmadın, hep o aradı. Sonuçta en azından no contact ne biliyorsun. Bu durumda uzaktayken çok beyaz görünebilirsin ama işte kızı başından atacak kadar gücünün olmaması seni sonra fena ısıtır. Ama bakalım ne olacak?

Çok negatifsin demeyin, bundan sonra boka sarmasa bana soru döşemezdi. Bir de erkeklerin %90’ı bu şekilde yarım yamalak no contact ile kız geri geldiğinde, 3-5 buluşmaya kalmaz

ayrılığa götüren hallerine dönerler ve kadını hayatlarından çıkmaya iterler. Kadın eskiden verdiği kararın doğruluğuna inanır ve bu sefer daha kesin gider.

Ama aramış ve buluşmak istemiş demeyin. Eğer 2 buluşmada kızı başından savsaydı (götlük yapmadan, öfkelenmeden), bu kız %99 Nisan’a kalmadan buluşmak isterdi.

Ama sorun şu: 9 aydır görüşüyoruz fakat hala bana hayatında öncelikli biriyim gibi davranmıyor. Yani nasıl anlatsam, öylesine takılıyor gibi. Sevgili olamadık.

9 aydır görüşmüyorsunuz. 5 ay görüştünüz, 3 ay mektup arkadaşlığı yaptınız ve 1 aydır görüşüyorsunuz. O 5 ay zaten çöpe gitti.

Sen hala sevgili olmaya odaklısın. Seninle sevgili olmaya “ıyy bilmem ki” diyen bir kadınla. Oysa bir kadının sevgili olmaya değer bulup bu amaçla peşinden koştuğu erkekler, sevgili olmaya bir tık dirençlidir ya da en azından kadına göre daha az isteklidir. Kadından daha çok sevgili olma, evlenme hevesindeki erkekler genellikle tercih edilmeyen, bir kadını ilişkiyle bağlamak için sürekli emek harcaması gereken yoksa yalnız kalacaklarından korkan erkeklerdir.

Bu nedenle biraz özgür erkek adam ruhu edinin ama şu an ona sahip değilseniz, en azından öyleymiş gibi davranın. İlişkiye kızıdan daha hevesli olmayın, ilişki kızın fikriymiş ve kız istemezse aslında ne güzel takılıyorduk modundaymışsınız gibi davranın. Bakın bunu da yanlış anlarsınız diye söyleyeyim: Kıza skor gibi davranın, gözüne başka kızlar sokun, hafife alın demiyorum, sadece hani ne güzel özgürdük modunda olun.

Arkadaşlar, bir erkeğin bir kadını ilişki ile “kafesleme” isteğinin temelinde, kendi içinden gelmeyen özdeğeri, romantik ilgi odağının onayından (aramaları, sevmesi, ilgi göstermesi) devşirmek istemesi yatar. Bu nedenle mesela burada birçok erkeğin “ama kız beni seviyor, bana ilgi gösteriyor” kriterine aşırı derecede önem verdiğini görüyoruz.

Aslında kızın işi çok yoğun ama boş zamanlarında başka bir sürü şey yapıyor ve bana ayırdığı zaman çok kısıtlı. Sonuçta sürekli olarak onun boş zamanını bulmaya çalışıyorum. Bu kızın fazlaca peşinden koştuğunu, kendini prensesin zaman lütfetmesini bekleyen sıradan insan pozisyonuna soktuğunu söylüyorsun. Ağzından çıkanı kulağın duyuyor değil mi? Benim kendime değer verdiğim yok, kendime saygım yok, kendimi öncelik yaptığım yok ama o neden bana yeterince değer vermiyor, saygı duymuyor ve beni önceliği yapmıyor? Sence neden? Davranışlarıyla ben beklerim, senin boş zamanının peşinde koşarım ve gıkımı çıkarmam diyor olabilir misin? Yani seni hak etmiyorum zaten, tabii ki bana verdiğin her anın peşinde koşacağım diyor olabilir misin?

Bu kadın seni terk etti. Muhtemelen aynen böyle sana attığı kırıntılara minettar davranman yüzünden. Senin yapman gereken aynı senaryoyu yeniden oynamak değil, bu kadının seni

aramasını, seninle buluşmak için zamanın olup olmadığına bakması lazım. Ama sen kimsin ki, ondan bunu talep edeceksin değil mi? (Talep edeceksin derken söyleyerek değil davranışlarınla, o aramadan onu aramayarak mesela).

Bu kız ne kadar güzel olursa olsun alt tarafı bir kız. Ama sen muhtemelen çok yalnız kaldığın ve tercih edilmediğin için bir kadının peşinde koşman, bulursan yapışıp bulaşmaman gerektiğine inanıyorsun. Fakat maalesef sen böyle davrandığın için yalnız ve tercih edilmezsin. Bu döngüyü bir yerde kırmam lazım.

Senin için ne kadar zor olursa olsun, eğer buluşmak için zamanı yoksa, sürekli arayıp ne zaman buluşabileceğinizi sormak yerine, “tamam, zamanın olduğunda bana haber ver, buluşalım” deyip kapatman ve bir daha o seni arayıp buluşma teklif edene kadar asla buluşma teklif etmemen lazım. Yatağında cenin pozisyonuna geçip ağlar mısın, spor salonunda kendine işkence mi edersin bilemem ama dişini sıkacaksın. Ve duruşun, “aramazsa, buluşmazsak bir daha buluşmuyoruz”. Böyle yaparsan döngüyü kırarsın. Bu kız olmaz belki ama sen bambaşka biri olursun.

Ama eğer senin arar ve buluşmak isterse, sanki arada başka kızlarla görüşmüşsün ve “ha Merve’de vardı” diye hatırlamışsın gibi gayet normal bir şekilde buluşursun. Çoğu erkeğin sandığının aksine burada sinirlenmek, trip atmak zoru oynamak değil (o artık her neyse) “telefon başında seni bekliyorum, kaç gündür ağlıyorum” demektir.

Sonuçta neyin çalışıp çalışmadığını gözlemleyebiliyorsun ama bir kadını ya da bu kadını hak etmediğine olan inancın ağır basıyor ve peşinden koşuyorsun. 3 ay görüşme talep etmeden durmuşsun, kız konuşsanız bile peşinden koşturmadan nedeniyle senin değiştiğini, artık değerli biri olduğunu düşünüp, oldukça ilgili bir şekilde gelmiş. Sen ise hemen peşinden koşmaya başlamışsın.

Sen eğer bir kadının önceliği olmaya değer, bunu hak eden bir erkek olmadığına inanırsan, bu inancına göre davranırsan, karşıdaki kadını da zorla buna inandırırırsın.

Şimdi bu aşamada ne yapabilirim? Onun önceliği olmak istiyorum.

Dediğim gibi spesifik olarak onun önceliği olmak istemen, kendi içinden gelmeyen değeri ve saygıyı, spesifik olarak bu kadının onayından devşirebileceğini sanman. Sonuçta içinden gelmiyorsa dışarıdan gelecek. İyi çocuklar bunu bir kadın bulup kendilerini zorla da olsa ona adanarak bir kadında ararlar, piç çocuklar skorda ararlar (bkz. [dildo vatandaşlar](#)).

Böyle hissetmesen bile, özdeğerin kendinden geliyor gibi davranman ve bu kadından devşirmeye çalışmayı bırakman gerekiyor. İlk aramaların çoğunu bu kız yapacak, buluşma isteklerinin çoğu ondan gelecek. O peşinde koşacak ya da sen kendine seni önceliği yapacak başka birini bulacaksın. Gidip bunları söyleyerek kızı tehdit etmeyeceksin tabii.

Davranışlarınla bunu gösterip, tek kelime etmeden yapacaksın. Böylece belki hayatın boyunca içinde olduğun “değersizim – bu nedenle peşinde koşmam gerek – değersiz erkek – değersizim” döngüsüne darbe vurabilirsin. Sonuçta zihinsel değişim, [oturduğun yerde kendinle ilgili hislerini değiştirmekle değil, davranışlarını değiştirmekle olur](#).

NOT: Ben psikolog değilim ama çoğu erkekte bu döngü öğrenilmiş davranıştır ve davranışlarını acı çeke çeke de olsa değiştirerek kırılabilir. Ama özdeğer ve özsaygı yoksunu olmanın daha derin sebepleri varsa, terapi alman iyi bir yatırım olacaktır.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 6, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Saha Raporu](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 225 Comments on [Vaka çalışması – İlgisi yetersiz kızın peşinde koşmak](#)

Bir daygame (gündüz oyunu) raporu’nun devamı

Şu raporun devamıdır: <https://erkekadam.org/2022/05/28/bir-daygame-gunduz-oyunu-raporu/>

Daha önce Starbucks’tan çıktığımda gördüğüm ve elimde kahve ile açılış yaparak numarasını aldığım kızla alakalı raporumu paylaşmıştım. Bu kızla 3 gün sonra buluştum. Buluşmada kızla yakınlaştık ve öpüştük. Şimdi buluşmada yaşananları yazacağım. Öncelikle kız beni buluşmada sandığımdan çok daha fazla zorladı. Attığı shit testleri karşılamayı bilmesem iyi bir psikolojik dayak yemiş olurdum.

Motosikletim olduğundan bahsetmiştim. Sıradan bir kahve buluşmasındansa olaya heyecan katacak bu tarz bir buluşma yapmayı tercih ettim. Kıza bir kask ayarladım ve buluştuk. Ona motosiklette nasıl davranması gerektiğini anlatırken biraz stres oldu ve “hazır hissetmiyorum, önce bir kahve mi içsek?” dedi. “Gittiğimiz yerde içeriz” diyerek motosiklete nasıl binmesi gerektiğini gösterip, kızını bindirdim. Rotamız sahilden 3.köprü (Yavuz sultan selim köprüsü) manzaralı güzel bir kafeye gitmekti. Motoru sürerken kızın stresle karışık kahkahaları psikopat katil Joker’inki gibi duyuluyordu. Bunu da kıza söyledim □ Sanırım buluşmaya istediğimden de fazla heyecan katmıştım.

Kızı daha önce hiç görmediği yerlere götürmüştüm ve son durak süper bir 3.köprü manzarası olan bir kafeydi. Böyle mekanları bilmek avantajdır. Kızı şaşırtıp, buluşmaya renk katar. Neyse muhabbetimiz geliştikçe birbirimize takılmalarımız artıyordu. Bir söz söyledim ve kız şakayla karışık beni kendimi övmekle suçladı. “Kendini daha fazla öv istersen, az övdün!” gibi bir şey söyledi. Bende sazi elime aldım ve şaka olduğu çok belli olarak kendimi çok abartarak övmeye başladım. Aramızda şunu benzer bir diyalog geçti:

Ben: Özgüvenliyim çünkü diğer erkekler benim yaptığım gibi seninle tanışamazlar, erkeğin ideal boyu **’dir.(Kendi boyumu söyledim)

Kız: Kim tespit etmiş bu sayıyı?

Ben: Öyledir, (garsonları göstererek) istediğin kişiye sor. Ne 1 cm fazlası ne bir 1 cm azı.
Ben öyle bir adamım ki Türkiye'ye fazlayım

Kız: Sen bence Dünya'ya bile fazlasın, uzaya gönderseler seni dünya rahatlar... Yani dünyanın zeka seviyesi düşer, normale döner.

Ben: Mekan bildim had safhada, bak seni nerelerde gezdiriyorum. vb. Nasıl bir erkeklesin kıymetini bil. Kızlar bunun için birbiriyle kavga ederler

Bu cümleleri komiklik olsun diye söylediğimi tekrar hatırlatayım, kendinizi buluşmada açık bir şekilde övmeyin. Bu kızla aramızdaki bir espriydi sadece.

Sonra duydum ki kız 2 gün önce telefonuna bir flört uygulaması kurmuş. Bunu bir shit test olarak algılamak akıllıcaydı. "Sen benleyken onu neden kurdun anlamadım ama tabi serbest piyasa isteyen istediğiyle yazışır, buluşur" dedim. Bu durumda "sen benimle tanıştın başka erkeklerle yazışmanı kabul edemem" deseydim muhtaç görünürdüm.

Tabi oradan kalkıp tekrar motora bindiğimizde "başka adamlarla buluşursan keserim seni" diye tatlı-sert bir yorum yapmayı ihmal etmedim. "Sen de başka kızlarla görüş" dedi bana. Ben de cevaben "ben görüşebilirim ama sen görüşemezsin" dedim. "Vay ağır takılıyoruz" gibi bir şey söyledi. "Aynen şuan senin bilinçaltındaki ilkel kadına hitap ediyorum, o anlar" dedim.

Sonra köprü manzaralı başka bir yerde daha durduk. Yürürken ve bankta elimi omzuna attım, bana doğru sokuldu. Bu yarım saat önce beni bir sürü shit testle zorlayan aynı kızdı. Öpüştük. Ertesi gün ona yazmadığım için de trip yedim.

-Bitti-

Yazar: Secret

Sen de bu şekilde kızlarla tanışmayı öğrenmek ister misin ? O zaman senin için hazırladığım "kızlarla etkili tanışma" kitap setimi okumalısın. [Link burada](#)



Author Centilmen Kulübü Posted on June 4, 2022 Categories Daygame 90 Commentson

Bir daygame (gündüz oyunu) raporu'nun devamı

Vaka çalışması – Başka erkekle kıskandırmaya çalışan kadın

2 aydır bir kızla çıkıyorum. Bana ilgisi her geçen gün artıyordu ve telefonda “beni özledin mi?” diye soruyordu. Bu süreçte tabak çeviriyordum ama bunu asla onun gözüne sokmadım.

Buna rağmen ne yaptığımı hissettiğinden olacak, “ben birden fazla kızla flört eden bir erkekle çıkmam” gibisinden bir laf etti. Aslına bakarsan, ben bu kızla tek eşli ilişkiye geçmeye hazırım ama bana bunu istediğine dair bir söz söylemedi ya da ima etmedi. Yine de ben, bunu söylemese de buraya gittiğimizi düşünmeye başlamıştım.

Evet, kadınlar genellikle “biz neyiz?” diye sorarak (direkt bu şekilde olmayabilir) erkeğe seninle sevgili olmak istiyorum derler ama bu her zaman olmayabilir. Sevgili gibi davrandığında da biz neyizi sormuş kabul edebilirsin. Ama bu sevgili gibi davranma, arkadaş gibi fizikselden uzak takılan ama kendini sevgili zanneden uydu erkeğin “sevgili gibiyiz” demesi gibi değil. Aranızda fiziksel var, buluşmalar var, yani duygusal ve fiziksel olarak birliktesiniz. O zaman düşünebilirsin.

Fakat bir haftadır konuşmuyoruz ve senin bu konuda fikrini merak ediyorum.

Ondan önce şu “beni özledin mi?” sorusuna gelelim. Burada erkeklere tabak çevirmelerini tavsiye ediyorum ama bugüne kadar kimseye FWB, Fuck Buddy ya da tek gecelik ilişki önermediğimi belki fark etmemişsinizdir. Aynı zamanda eğer bir kadınla tek eşli ilişki yaşamak istemiyorsanız, bunu ona dolaylı olarak belirtmenizi söylüyorum. “Şu an ilişkiye hazır değilim” gibi. Şimdi biliyorsunuz, ilk 3 ay seni seviyorum da yok. Fakat birçok erkek bu kuralı kafasına göre genişletiyor.

Tabak çeviriyor olsanız da, tek kadınla görüşüyor olsanız da, bir kadının onunlayken sizin için özel olduğunu hissetmesi önemli. Birden fazla kadını görüyor olsanız bile bir kadınla birlikteyken, dikkatiniz onda olsun. Kendisini skor tahtanızda bir skor olarak görmesin ya da ona öyle davranmayın.

“Beni özledin mi?” sorusu genellikle seni görmek istiyorum, beni gör demektir. Henüz tek eşli ilişkide olsanız da olmasanız da kız bu soruyu sorduğunda “tabii ki, yarın buluşalım mı? Ne kadar özlediğimi uygulamalı göstereyim :)” gibi bir şey söyleyebilirsiniz.

Birçok ilişki, iki insanın birbiriyle henüz bir söz vermeden buluşup “kaynaşması” ile başlar. Kadınlar, birçok opsiyonu olan erkekleri, kendilerinden başka opsiyonları olmayan erkeklere göre daha çekici bulurlar ama kadının artan ilgisinin devam etmesi için, kadının sizin yanınızda kendisini sizin için diğer kadınlara göre daha özel hissetmesi gereklidir. Kadınlar kendilerini istese aldatabilecek ama aldatmayan erkekleri çekici bulurlar, istese bile aldatamayacak erkekleri değil. Ama bu, kadınlar aldatılmak isterler, sadece skor olmak isterler ya da başka kadınların suratlarına vurulmasını isterler anlamına gelmez. Sizin alternatiflerinizin olduğu davranışlarınızdan akar zaten. Başka kadınları bir kadının gözüne

sokmaya çalışan erkek, genelde alternatifi olmayan erkektir. Alternatifi olan çapkın erkekler, suda yürüyüp iz bırakmamaya meyillidirler.

Çoğu kadın, onu sadece seks için kullanıyorsanız, kendisi de sizi sadece seks için kullanma niyetinde değilse, size karşı ilgisini kaybeder.

Her neyse, kadının “beni özledin mi” gibi sorular sorması aslında kendi artan ilgisinin belirtisidir.

Şimdi ben 35 yaşımdayım, kız ise 29 yaşında. Ben eli yüzü düzgün bir adamım. Kız ise oldukça güzel. Bir organizasyonda gözüme kestirdim ve gidip muhabbet ettikten sonra telefonunu istedim. Telefonunu alıp benimkini kaydetsin diye mesaj attım. Ertesi sabah ben henüz mesaj atmadan bana mesaj attı.

Yürümen gayet cesur. Kendini orada gösteriş şeklin sonucu da kızın sana ilgisi yüksek.

Hemen buluşma ayarladım. İlk buluşmamız çok iyi geçti.

Güzel, hemen buluşma ayarlanışsın. Bir kadının telefonunu henüz onunla hiç görüşmeden alıyorsanız (örneğin [Tinder tanışması](#)), bir iki gün ısınma mesajlaşması iyidir ama zaten yüzyüze tanıştıysanız, hemen buluşma ayarlayabilirsiniz.

Bana şimdiye kadar kimsenin kendisine bu şekilde yaklaşmadığını ve cesaretimden etkilendiğini söyledi.

Evet, bu konuda dışarıda pek rekabet yok.

Arkadaşlarım da bana olan ilgisinin yüksek olduğunu görüp bana söylüyordu.

Yanlış! Henüz yeni tanıştığın kıızı hemen arkadaş ortamına sokup grup buluşması yapma! Burada hata yapmışsın. Bir kız, kız arkadaşın değilse, arkadaşlarıyla tanıştırma.

3. buluşmada başlayan seks cinsel uyumumuz harikaydı.

Tanıştığımızın 4. haftası sanırım, bana başkalarıyla flört ediyorsam bırakmamı, başkalarıyla flört eden bir erkekle görüşmeye devam edemeyeceğini söyledi.

Biraz çatışmacı girmiş ama biz neyiz sorusu gelmiş aslında.

Ben de merak etmemesini, onun açık ara bir numara olduğunu söyledim.

Espriden olarak iyi aslında, bakalım espriden anlıyor mu? Bunu demen fena değil ama aslında burada biz neyiz sorusu var. Eğer kızla tek eşli ilişkiye geçmiyorsan, böyle devam edebilirdin. İstiyorsan, espriyi yapsan bile, onun ilişki konusunda ne düşündüğünü sorarsın ve

ilişki istediğini söylerse sen de aynı şekilde düşündüğünü söylersin ve devam edersiniz. Bu aşamada varsa diğer kızları bırakırsın.

Buna güldü ama sonra neden ona çok sık mesaj atmadığımı sordu. Özellikle sabahları günaydın mesajının kendisini çok mutlu edeceğini söyledi.

Burada iki espri koymana gerek yok, sulu görünürsün. Yine gülümseyerek “robot gibi belli saatlerde mesajlaşmak zorlama olur, ben her şeyi heyecanlı ve sürpriz olacak şekilde yapmayı seviyorum” diyebilirsin.

“Mesajlaşmayı çizelgeye bağlamayalım, daha spontane olsa çok daha iyi. Ama beni ne zaman özlersen, bana mesaj atabilirsin, seninle konuşmak çok hoşuma gidiyor” dedim.

Bu da iyi.

Burada bu talebe boyun eğmemen iyi. Bu kadın muhtemelen erkeklerin kendisini mesaja boğmasına alışmıştır. Bu talebe boyun eğmemen eğer bu bir test ise testi geçmeni sağlayacak. Eğer test değil de kız arıza ise, kızın arızalığı ortaya çıkacak. Kız arıza ya da fazla maliyetli ise, ne kadar erken görsen o kadar iyi.

Ondan sonra her haftasonu beraberdik. Sanırım bu biraz fazla oldu.

Hergün görüşmediğiniz ve iyi vakit geçirdiğiniz sürece değil. Bir kadının size karşı ilgi seviyesi arttıkça sizin ilginizin ve zamanınızın daha fazlasını isteyecek. Kendi normal hayat fonksiyonalitenizi engellemediği ve hergün görüşür hale gelmediğiniz sürece buna artan zaman ve ilgi ile karşılık verebilirsiniz.

Sonra birgün yatakta yine eğer başka kızlarla görüşüyorsam bırakmamı istediğini söyledi. Aslında onunla sevgili olmayı istiyordum fakat buna cevap vermedim. Oğün biraz soğuk davranınca da bir süre kendi haline bırakmak üzere onu 3 gün aramadım.

Şimdi bir kızla sevgili olmayacaksanız yalan söylemeyin. Yani kıza evet kimse yok deyip gidip başkasıyla yatmaya devam etmeyin. Ama bu durumda çoğu kızın sizi bırakmasına da hazır olun. Hem o olsun, hem de bu olsun diye bir şey yok. Fakat sen şimdi hem sevgili olmak istiyorsun, hem de çoğu kızın bırakıp gideceği bir gerilime giriyorsun. Dedğim gibi, eğer ilişki istemiyorsan, gitmen gereken yer orası. Ama senin durumun bu değil.

Neyse, 3 gün o da aramadı. Sonra aradım ve buluşma ayarlamak istedim. Fakat akşam ailesi ile buluşacağını, beni ertesi gün arayacağını söyledi. Ertesi gün gerçekten de aradı ve 2 gün sonra akşam buluşmayı kararlaştırdık.

Ok, sorun yok.

Bu süreçte bana mesaj atıyordu ve güzel şeyler yazıyordu ama bu mesajlaşmanın öncesine göre daha soğuk olduğu barizdi.

Bu en son soğukluk yüzünden olabilir. Ya da gerçekten hayatında olan bir şeyden dolayı dikkati dağılmıştır. Fakat sebep ne olursa olsun, bir kadın soğudu mu “aman kız kaçıyor” diye kaygıya kapılıp üstüne gitmemek, daha fazla mesaj atma isteğine karşı koymak lazım.

Bu arada beni aradı ve onu özleyip özlemediğimi sordu. Ben de belki diye cevap verdim. Ses tonun nasıldı bilemem belki ciddi olmadığını belli ettin, belki ciddi bir şekilde söyledin. Ama burada bu doğru bir davranış değil. Kadın sana ulaşıp beni özledin mi diyor. Seni özlediğini var sayıp, “evet tabii ki” demen daha doğru.

Ertesi gün sabah biraz mesajlaştık ve mesajlaşmayı akşam görüşürüz diye kapadım. Bana o akşam bir başka plan yaptığını söyledi ve ben sormadan X ile (bir erkek ismi) buluşacağını söyledi.
Ups!

Siz buluşma ayarladınız ama sana söylemeden onu iptal edip başka bir erkekle buluşma ayarlıyor. Burada kız seni bariz bir şekilde kışkırtmaya çalışıyor, hem de manipülasyon seviyesinde. Bu yaptığı bir kere saygısızlık.

Ama bizim planımız vardı dedim fakat başka bir şey demedim. Üzgünüm dedi ama sonra buluşabileceğimizi söyledi.

Burada böyle kapaman çok pasif. Bunun saygısız bir hareket olduğunu söylemen daha iyi olurdu. Bir kadın sana bu şekilde ikinci sınıf vatandaş gibi davranırsa, sakın ama kesin bir şekilde ona yerini bildirmen lazım. Yani sadece bu şekilde buluşma iptal etmesi bile kötü ama ailesiyle buluşmuyor. Başka bir erkekle buluşuyor.

Ne zaman müsait olduğunu sordum. Salı günü müsait olacağını söyledi ve Salı görüşmek üzere anlaştık.

Ne? Burada sıçmışsın. Bana bunu yapabilirsin diyorsun. Sakin bir şekilde yaptığının saygısızca olduğunu söyleyecektin ve görüşme falan ayarlamadan kapatacaktın.

Yaptığının aptalca olduğunu anlayınca ona Salı bir işim olduğunu sonra söyledim ve sonra görüşelim dedim. Sadece Tamam diye cevap verdi. Bu 5 gün önceydi. Bu süreçte [no contact](#) uyguladım ve aslında başka bir kızla buluştum. Fakat bu kızı daha fazla istiyorum ve no contact gerçekten zor oldu. Sanırım başka kızlarla görüşmeye devam etmem ve onu istediği kadar aramamam temel problem. Ama ben diğer kızı asla onun suratına çarpmadım.

Şimdi kız senin başkasıyla görüşmemeni istemiş ve bu konuda düzgün bir yanıt alamayınca, normal bir kızın yapacağı gibi seni bırakmak yerine, seni cezalandırmak için suratına başka bir erkeği çarpmış. Bir kadının bu şekilde başka bir erkeği suratına çarpması, tolerans gösterilecek bir hareket değil. Aslına bakarsanız tabak çevirirken siz de bir kızı başka kızın suratına çarpıyorsanız, kızlar buna da tolerans göstermemeli. Bu çok kaba ve saygısızca bir davranış.

Burada senin hatan, biz neyiz sorularına soğuk bir şekilde cevap vermen. Biz bir şey değiliz ama takılıyorz diyorsun. Bu durumda bir kız seni bırakabilir hatta seni tabak yapsa ona bile tamam diyeceğim. Ama suratına başka bir erkek çarpmak? Hayır. Kızın karakteri de kötüymüş.

Sen anladığım kadarıyla sevgili olmak istiyordun. Bir kızla sevgili olmak istiyorsan, onun dolaylı dolaysız biz neyiz sorusunu havada bırakma. Çoğu kız bu davranış üzerine gider. Özellikle de böyle bir buçuk aydır haftada 3 gün görüştüğün ve yattığın bir kız ise. Bazı kızlar buna tamam der ve onlarla tabak çevirirsin. Ama dediğim gibi burada olay başka bir boyuta geçti.

Aslına bakarsan sen, “şu an ilişki istemiyorum” da demedin. Yani çok büyük bir faülün yok. Burada olay kızın karakter sorununa döndü. Bir olay hatırlıyorum, adam kız arkadaşına iş stresi yüzünden gerçekten götlük ediyor ve iki üç gün konuşmuyorlar. Hata adamda olduğu için adam kızını arıyor. Bu arada 1.5 senedir beraberler.

Kız buna görüşmedikleri süre içinde bir erkek arkadaşıyla buluştuğunu söylüyor. Bu adam aslında kızla olmak isteyen bir uydu erkek. Kız aslında erkek arkadaş yapınca bu adamla teke tek görüşmeyi kesmiş. Kız adama “buluştuk, aramızda olanı duyunca bana destek oldu ve seninle ayrılmamı söyledi” diyor (çakala bak).

Adamda kıza “iki gün konuşmadık diye hemen bu küçük yılanı gidiyorsun ve ikimiz arasındaki özel şeyleri anlatıyorsun” diye çıkışıyor. “Eğer bana kızgınsan bunu bana söylemelisin, imkanı olsa donunun içine girmek için sıra bekleyen o zavallıya değil” diyor.

Kız bunun üzerine hata yaptığını anlayıp özür diliyor ve ağlıyor. Tamam adam götlük etmiş olabilir ama kızın başka bir adamla buluşması, içmesi ve ilişki dertleri anlatması ve üstüne bu uyduyu sevgilisinin suratına çarpması başka bir şey.

Sonuç : Orada ayrılık. Olması gereken de bu.

Tamam sen ilişkiye evet demiyorsun ama hem hayır demiyorsun hem de başka bir kızını saygısızca bu kızın suratına çarpmıyorsun. O ise intikam alır gibi hem sana söylemeden buluşmanızı iptal ediyor hem de bunu başka bir erkekle buluşmak için yapıyor. Hem de bunu senin suratına çarpıyor.

Bu adam belki kuzeni bilemezsin ama burada bariz ve bilinçli bir kıskandırma manipölasyonu var. Birçok zavallı, senin aslında az daha yapacağın gibi, kıskanıp kız kaçıyor korkusu ile kızın peşinde koşmaya başlar. Kızın da amacı bu.

Şimdi bu durumda nasıl bir yol izlemeliyim. Bu iş sence ne olur?

Bu kız bu davranışı ile artık senin sevgilin olamaz. Kendi kendisinieledi.

Bakın bu arada burayı kadınlar da okuyorlar ve bazı kadınlar (yorumlarda var), bu tür bir manipölasyonun iyi bir fikir olduğunu sanıyorlar. Sonra da adam kendisini tamamen bırakınca ağlıyorlar ama iş işten geçiyor. Bu kadınların birçoğu aslında başkası ile görüşmüyor. Sırf ders vermek, kışkırtmak için aslen aralarında bir şey olmayan birini kullanıyorlar. Daha aptalları, eski sevgilileri ile konuşuyorlar. Bunun çoğu durumda karşılarındaki erkek için bitmelerine neden olacağını düşünemiyorlar.

Partnerinin ya da partner adayının yüzüne başkasını çarpan insan (kadın ya da erkek), aşırı özgüvensiz ve manipölatif bir insandır. Bu tip bir insan ile sevgili olmak kötü bir fikir.

Bu kızı bir daha arayıp sorma. Eğer sana ulaşırsa ve kızla resmi olmayan bir şekilde görüşmek istersen buluş. Ama bundan sonra bu kızı sevgilin yapma.

Month: August 2022

Vaka çalışması – ilişki için çabalamayı bırakıp terk eden sevgili

Soruyu soran bir kadın ama burada hem kadınlar hem de erkekler için birçok ders var.

3 yıllık bir ilişkimiz vardı ve her şey çok iyiydi. Beni çok seviyordu ve üzerime titriyordu. Ama 4 ay kadar önce bana bir şey oldu ve içimden onunla hep kavga etmek ve soğuk davranmak geliyordu. Halbuki onu çok seviyordum.

Şimdi bizi takip edenler burada ne olduğunu tahmin edebilirler. Bu soruyu sorana bu tahmini yaptığımda zaten itiraz etmedi. 3 ay kadar önce kadın artık adamı çok sevmeyi bırakmış ve adama olan ilgisi azalmış. Şimdi birazdan görebileceğiniz gibi sonradan yeniden sevgisi ve ilgisi artınca **muhtemelen tarihi yeniden yazıyor**. Tarihi yeniden yazmak sadece eskiden seviyorken sanki eskiden de hiç sevmemiş gibi hissetmesi şeklinde olmaz. Bu şekilde bugün yeniden sevdiği için o son dönemde de hep seviyormuş gibi hissetmesine de neden olur. Soru Youtube yorumlarda soruldu o nedenle çok ayrıntı yok ama yine tahminimce bu soğumanın sebebi, adamın fazla üstüne titremesi ve kadın soğudukça daha da fazla üstüne titremesi. Üstüne titreme kendi başına sorun değil ama üstüne titreme muhtemelen üstüne titreme değil, **aşırı duygusal yatırım, fazla ihtiyaç duyma**. Soğumanın sebebi bu olabilir.

ama içimde ona karşı sebepsiz öfke vardı.. 3 aydır uğraştı bitmesin diye hep çabaladı ama en son 10 gün önce şiddetli bir kavga ettik

Şimdi burada kadın soğumaya başladı mı **kendini geri çekmenin öneminden bahsetmiştik**. Erkek muhtemelen bunun yerine daha da üstüne düşünce ve bunu da fazla duygusal yatırım

ve ihtiyaç zayıflığı ile yapınca soğuma artıyor zira sana soğuyanın peşinde koşmak zayıf bir davranış.

ve bana artık yorulduğumu seni istemiyorum hayatımda dedi.

Erkek buraya kadar getirmemeliydi, kendisini geri çekse sorun muhtemelen çözülecekti ama bu noktaya gelmiş bir ilişkide doğru olanı yapmış ve ilişkiyi bitirmiş.

Ona çok pişman olduğumu ve bir daha böyle bir şey yapmayacağımı söyledim. Bana inanmadı. 2 aydır bana çok kötü davrandın, yetti artık sen değişmezsin dedi ve ayrıldı.

Kendini geri çekmek her zaman karşı tarafın değişmesine neden olmaz ama en iyi yöntemdir. Dedğim gibi erkek bu noktaya kadar gelmemeli, çok daha önce kendini çekmeliydi ama bu noktada kendini böyle çekip ilişkiden çıkarması da bir başarı.

Telefonlarıma ve mesajlarıma cevap vermiyor. Sizce bana geri döner mi ve ben şimdi ne yapmalıyım?

Bu noktada kadının yapabileceği tek şey, bir kez daha ulaşp, mesela cevap bile vermiyor olsa bile mesaj atıp “bu mesajı sana yeniden beraber olmak için yazmıyorum. Sadece her şey için çok üzgün olduğumu, sana yaptıklarım yüzünden çok üzgün ve pişman olduğumu ve seni sevdiğimi söylemek istiyorum” diyebilir. Ondan sonra tamamen **no contact**. Başka yapabileceği bir şey yok.

Ben bu tür hikayelerle çok karşılaşıyorum. Beni kadınlar da sıklıkla arıyorlar ve kadınlar genellikle kendilerini erkeğe çeken şeylerin ne olduğunu tam bilmiyorlar. Yani erkeğin zayıf davranması sonucunda oluşan soğuma bilinçli bir “ay bu çok zayıfladı, buna kötü davranayım” değil, içgüdüsel bir tepki. Cinsel ve duygusal çekim bir tercih değil, doğanın otomatik olarak hallettiği bir şey. Bazen kadınlar arayp “çok iyi biri, üstüme titriyordu. neden bilmiyorum ama artık istemiyorum” diye anlatıp, gerçekten de peşlerinde perişan olan bu iyi çocuklar için üzölüp ağlıyorlar. Onlara, ayrılma sebeplerinin adamın zayıf ve itici davranışları olduğunu, kendilerinin kötü biri olmadığını gösterdiğimde bir aydınlanma ve rahatlama ile daha da beter ağlıyorlar (biraderler üzgünüm ama bu kadınların vicdan azabı ile arafta kalmaktansa kadınların sizi tamamen bırakması sizin yararınıza zira sizin umut sandığınız şey, cinsel sevgiye dönüşmeyecek bir vicdan azabı ve insani üzüntü).

Fakat bu hikayedeki kadın, bu bahsettiğim kızlardan değil. Bu bahsettiğim kadınlar genelde terk ediyorlar ama kavga çıkarma, kötü davranma, vs. pek yok. Burada kadının en büyük hatası, adama karşı ilgi azalmasını o adama eziyet etme şeklinde ortaya koyması. Erkeklerin çoğu beta olabilir ama çok azı buna uzun süre tolerans gösterir. Beta / mavi hap masalını besleyen premsesi kaybettim anlatısına ters bir davranış bu, çoğu erkek (beta erkeklerin bile %90’ı) birkaç ayda bu davranışlara devam eden kadından soğur. Yani buraları okuyan kadınlar, adama olan ilgi ve sevgi azalmanızı kavga çıkarma şeklinde ortaya çıkarmaya karşı koyun yoksa bir yerde adam yeter seninle mi uğraşacağım der gider. İnsani saygıyı elden bırakmayın sonra sonuçları bir ilişki için geri dönüşsüz olabilir.

Burada adam tabii terk edince, kadının bu kadar hoyrat davranmasına neden olan “cepte olma” durumu birden bitmiş. O anda duygular nasıl değişiyor görüyorsunuz. Her zaman böyle olacak diye bir şey yok ama terk edeceği partneri yeter deyip terk edince ya da terk ettiği partneri tamam deyip yoluna bakınca birden “onu ne kadar sevdiğini anlayan” o kadar çok insanla konuşuyorum ki. Bunu her iki cins de yapıyor. Sonuçta birinin ilgisini çekmenin en hızlı yolu, kendi ilginizi birden çekmektir. Özellikle de o ilgiyi sürekli vererek değersizleştirdiyseniz. Burada olduğu gibi hemen çalışmayabilir, bazen çalışmayabilir ama sıklıkla çalışır bir yöntemdir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 29, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Saha Raporu](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 200 Commentson [Vaka çalışması – ilişki için çabalamayı bırakıp terk eden sevgili](#)

Erkek Adam Ağustos 2022 Podcastleri – Youtube ve Spotify

Bu ay [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Odysee](#) kanallarına 4 yeni podcast koyduk. Kanallarımıza üye olarak, videoları beğenerek ve Youtube’da çan işaretini açarak yeni podcastlerden haberdar olabilirsiniz ve bu podcastlerin daha fazla insana ulaşmasını sağlayabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 28, 2022](#) Categories [Podcast](#), [Video](#) 13 Commentson [Erkek Adam Ağustos 2022 Podcastleri – Youtube ve Spotify](#)

Bir sonraki (next) olayı

Erdem rumuzlu okuyucu next ile ilgili [yazmış](#):

Şöyle bir durum kırmızı hap bize 2 red yiyince next diyor çünkü zaman kaybı olmaması için diğer fırsatları kaçırma enerjini zamanını başka kızlara harca ve bunu kendin için yap diyor. Next çok daha eski bir strateji. SoSuave forumunun neredeyse başından beridir var. Benim bildiğim ve nexti ilk kez gördüğüm (evet bir dinazorum) en eski versiyonu, şu [2004 tarihli girişte](#):

Bir kadının benden hoşlandığını nasıl anlarım?

Senden hoşlanıp hoşlanmadığını anlamanın tek yolu harekete geçmektir (numarasını almak, buluşmaya çağırmak, öpmek, vs.) Harekete geçince nasıl davrandığını izle. Eğer harekete geçip ilkinde başarısız olursan, daha sonra bir daha deneyebilirsin. Eğer ikincisi de başarısız ise, onu at ve devam et ... başka deyişle ... NEXT!

Yeni bir kızla tanışmak, ikiden fazla red yiyip belki üç dört beş teklif sonra ilişki yaşayabileceğimiz elimizde bulunan kişiden daha fazla enerji gerektiriyor.

Hayır. Özellikle de toplam sahip olma maliyeti (total cost of ownership) açısından bakarsan çok büyük oranda hayır. Bu belki üç, beş teklifte ilişki yaşayabileceğimiz zihin yapısı hemen her zaman fazla **duygusal yatırıma** çıkıyor. Bir kez davranışla fazla yatırım yaptım mı bunu yapmamanız zor. Bu da ya olayın olmamasına neden oluyor ya da olursa bile ilişkiyi tutmak için sürekli ödemeniz gerekiyor. Ayrıca benim tecrübem, 2 kere tekliften sonra bıraktığınız kızla olma ihtimali, kızın peşinde koştuğunuzda bu kızla olma ihtimalinden daha yüksek. Buna geleceğiz zira Erdem muhtemelen genel next tanımı ile sorun yaşıyor. Orada burada yayınlanan next tanımları hoşuma gitmiyor ve bunlardan biri de Rollo Tomassi'nin pek sevmediğim ve sitemizde çevrilmiş bir versiyonu.

Ben gidip kıza yalvarın buluşma teklifine gelmedi köpek gibi ısrar et yalvar demiyorum ara sıra yokla elbet sonunda gelecektir gelmiyorsa zorlamanın alemi yok.

Aslına bakarsan burada pek öğretmediğim ve PUA camiasının Aragon'u James Marshall'ın bir yöntemini uygulamak mümkün. Ben gençlikte uyguluyordum. Böyle nextlediğim kızlara arada toplu halde mesaj atıp dönenlerle bir şeyler yapabiliyordum. Ama burada bir fark var. Bunu genellikle birden fazla kıza yürüyen adamlar kotarır. Senin bahsettiğin "kız bulmak çok zor" mantığındaki adamlar değil.

Yeni bir kızla tanışmak neden bu kadar kolay lanse ediliyor önümüze gelene next eylesen nerden kız bulacağız.

Yeni bir kızla tanışmak kolay değil, kolay olsa herkes yapardı. Ama çoğu erkeğin sandığı kadar zor değil. Çoğu erkek senede 1-2 ve sıklıkla da 2-3 senede bir kıza yürüyor. Ben bu sitede günde 3 kıza yürüyün demiyorum. Haftada bir kıza yürüseniz hadi onu geçtim ayda 2 kıza yürüseniz erkeklerin %95'inden fazla sayıda kıza yürürsünüz. Ayrıca, bu bahsettiğin ve nextlemediğin kızla yapabilenle karşılaştırsak çok zor değil.

Day game başarı oranları bile 30/1 diyorsunuz yazılarda sizce 30 kıza yürüyüp 1 kızın numarasını alıp sonunda ne olacağı belli olmayan bir durumami enerji harcamak mantıklı yoksa iki kere red yediğin kıza tekrar ara sıra yürümek mi.

Ben gerçekten 2 kere reddetmiş kızın sonradan dönüşünün beklenmesini ya da dönüşü olursa bile o dönüşle başlayacak şeyin kolay olacağının beklenmesini anlamıyorum. Burada yazarlar sadece benim fikirlerim değil, binlerce erkeğin deneyiminden gelen şeyler.

Ayrıca kızlara yürümek [day game](#) ile sınırlı değil. [Hayat oyunu](#) var, online buluşma uygulamaları var, sosyal çevreden genişleyerek yürüme var. İlla day game yapacaksınız diye bir şey yok. Day game dönüş oranı en az olanı.

Fakat bunca yıldır en çok gördüğüm şey, bir kıızı hedef alıp ara sıra yoklayan zihniyetin eninde sonunda yalnız kaldığı ya da daha şanssız ise saçma sapan bir ilişkiye girdiği.

Sonuçta Türkiyedeyiz gökten am yağmıyor kafamıza

Birden fazla kadına yürümek için kafanıza gökten am yapmasına gerek yok.

çoğumuz zar zor kızla tanışıyoruz sosyal medya arkadaş çevresi Day game vs yani
Nedense de zaten kız yok, ne nexti kardeşim zihniyetinde olanlar böyleler. Nextlemeyi bilenler değil (doğru şekilde nextlemeyi bilenler).

next bence kız ağzına sicmadığı sürece mantıklı değil

Bir kızın ağzına sıçmasını bekleyecek kadar peşinde koşmak mı mantıklı? Küçük düşürücü bir şey bu. Bunun bedeli olmayacak mı sanıyorsun? Ya da kız kibarlığından ağzına sıçmıyorsa, hayırdan anlamayan bir yapışkan olmak mı mantıklı? Bu da küçük düşürücü. Bir de tabii günümüzde ilginizden beslenen ve sizi seve seve uydu yapacak kızlar var. “Zaten kız yok, zar zor buluyoruz” adamlarına genelde 2 kuyruk sallayıp sonra biraz itmeleri yetiyor.

çoğu ilgisi belirsiz kızlar bir öyle bir böyle dertilse sonuca varılacak kişiler burda

Ararsan her zaman öyle hikayeler bulursun. Kaynımın kayını peşinden koştu oldu diye. Bu strateji tabii ki %5 oranında çalışır. Hiç çalışmasa kimse yapmaz, insanlar o kadar aptal değil. Ama ben olsam hayatımı %5 üzerine kurmam.

mavi hapli olun biraz ne olacak

Kaygan zeminli yokuşa ayağınızı attığınızda ne olaksa o olacak. Bir insanın zihnini, davranışları programlar. Bir keresinden ne olacak, azıcık canım ne olacak gibi cümlelerle bulaşılan şeylerden ne olacağı belli.

şahsi fikrim ve deneyimlerim bu yönde

Deneyimin seni potansiyelinin çok altına mahkum ediyor muhtemelen.

Fakat bir de felsefe farkı var. Ben [ilgisi yetersiz kız](#) yazısında yazdım. Bir kadının ilgisizliği ile kaçıracağı adamlardan olun diye. Kırıntılarla yaşayıp mutlu olmaya çalışan adamlardan değil. Sonuçta next eylenen kıza sırtınızı dönmüyorsunuz, next siktir çekmek değil. Ayrıca nextlediğiniz kıızı elemiyorsunuz. Vakit ve zihinsel enerji harcamıyorsunuz. Alt tarafı arkanızı dönüp gidiyorsunuz. Kız sizi ararsa trip atmıyorsunuz. 2 tekliften sonra kendi haline bıraktığınız kızın dönüşü, peşinden koşsanız olacaktan daha iyi oluyor. Sonuçta tecrübe gösteriyor ki, eğer kız aslında bir miktar istiyorsa size ulaşıyor ve buluşmaya gidiyor zaten.

Tecrübenin gösterdiği daha kötü bir şey de, aslında kendi gelse gayet iyi olabilecek ilişkileri, peşinden koşarak batırıyorsunuz. 5 kızı nextleseniz 3'ü gelecek iken, 10 kızın peşinden koşup biri olunca seviniyorsunuz genelde.

Next ettim, siktir ettim, üstünü çizdim diye bir olay da yok. O nedenle Rollo'nun next yazısını sevmem ve kaldıracağım:

Yapabileceğiniz en iyi şey buhar olup uçmaktır. Kızı bloklayın, Facebooktan atın, tüm iletişimi kesin. Arkadaşlar aracılığı ile mesajlaşma, "hey ne haber" yok. Sadece umursamamak var. Onun için buhar olun.

Bu next bence yanlış bir next. Aslına bakarsanız, yukarıdaki sosuave nexti de yanlış bir next. Kızı atın diyor mesela. Ben burada böyle ayarsız next öğretmiyorum. 2 adım atıyorsunuz, kız reddediyor. Bırakın o adım atsın. Hep siz adım atarsanız, eninde sonunda kırıntılarla idare eder birine dönüşüyorsunuz.

Biri bana twitter'da "sanki elinin altında 9/10 modeller var gibi bol keseden bolluk zihniyeti de bolluk zihniyeti diyorsun" diye çıkmıştı. Ben de ona "benim elimin altında 9/10 modeller olduğundan değil, daha çok benim çabamla olacak bir ilişkide olacağıma hayat boyu yalnız kalmayı tercih edeceğimden bolluk zihniyetindeyim" demiştim. İşin kötüsü, bu kafayla hiç yalnız da kalmadım ve bunu içselleştiren erkeklerin çoğu da "abi kız yok ne bolluğu?" zamanlarından daha fazla kadın çekmeye başladılar.

(Şimdi bana çıkıpta 40 yaşında ve 16 senedir hayatında hemen her zaman kadın ve seks olmuş biri olarak böyle konuşmak kolay diyebilirsiniz ama ben bu kafaya bu işleri oturtmaya başladığımı 24 yaşında girdim. Sonraki uzun süren tokluk dönemiyle değil. O dönem sonra geldi.)

Ben kadın erkek ilişkilerinde kazanmayı karşılıklı ve hatta kadının bir miktar daha fazla emek harcadığı ve kolay akan bir ilişkide olmak ya da erkeğin kadından fazla emek harcadığı zor bir ilişkide olmamak olarak tanımlıyorum. Kırmızı hapta tanımı da bu. Kadın ilişkiye erkekten daha fazla emek harcamaya, daha fazla duygusal yatırım yapmaya meyilli ve isteklidir. Erkek ise kadının bu çabasını çekici olarak görür. Tersine ise erkeğin doğal hali değil ve kadınlara da itici geliyor. Bu durumda da ya ayrılık oluyor (erkek şanslı ise) ya da erkeğin sürekli ödeyerek ayakta tuttuğu bir ilişki.

Kısacası arada yoklasak ne olur kısmını anlıyorum ama birincisi senin geldiğin "gökten am mı yağıyor, kız yok, kızlar zor, vs." zihin yapısından gelenler genelde ne olduğunu anlamadan dibe yuvarlanıyorlar. İkincisi 2 reddedildin mi kibarca, trip atmadan, siktir etmeden nextlesen, o nextlediğin kızla olma ihtimali daha yüksek.

Bu arada bu işi din gibi yapmayın. 2 iyi bir rakam ama 3 yaptınız diye amanın günah işledim, 2 olacaktı 3 yaptım bittim ben, bir betayım ben demeyin. 2-3 olur ama önemli olan altındaki mantık.

Author Mahmut Abi Posted on August 27, 2022 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği 101 Commentson Bir sonraki (next) olayı

Uzun süreli ilişkilerde erkeğin değerini koruması

Abi sen [sevgili varken tabak çevrilmez diyorsun](#) ama bence günümüzde [uzun süreli bir ilişkiyi ayakta tutmanın tek yolu](#), kadının başka kadınlarla da bir şeyler çevirdiğini bilmesi. Bir erkek sevgili yapınca diğer kadınları bırakırsa, paslanır ve kadına muhtaç hale gelir. Eğer kadın bilinçaltında başka kadınlar olduğunu bilmezse, erkeğin cebinde olduğunu düşünür ve erkeğe olan ilgisi azalır.

Senin PUA kökenli adamların yazılarını okuyup fikir jimnastiği yapmak hariç pek bir uzun süreli ilişki deneyimin olmadığına paramı koyarım. Sadece PUA olan adamları okurken dikkatli olun zira bu adamlar kadınlara yürüme konusunu biliyor olabilirler ama birçoğunun uzun süreli, tek eşli ilişki tecrübesi çok yok (ya da hiç yok). [Kadınlarla tanışma becerileri](#) ve dinamikleri ile [uzun süreli ilişki becerileri](#) ve dinamikleri birbirinden farklılar. Bir erkek yılda 100 kadınla yatacak beceriler geliştirebilir ama bir kadınla uzun süreli ilişki yürütmeyi zerre beceremiyor olabilir. 30'larında ve hatta 40'larında, istediği zaman genç ve güzel kadın bulabilen ama 3-5 haftadan fazla ilişki yürütemeden terk edilen o kadar çok adamla konuşuyorum ki! Bu adamların kadınlarla tecrübeleri onların istedikleri gibi bir kızı kısa sürede bulmalarını sağlıyor ama o kızla ilişkide, 18 yaşında bir bakir kadar tecrübesizler ve çok enteresan betalıklar yapıyorlar.

Şimdi bunu gerçekten tabak çevirme şeklinde yapamasak bile, en azından öncesinden çok kadınla olup ilişkide bu şekilde hissetmeye çalışmalıyız.

Sevgiliniz varken tabak çevirmeyin. Sevgili öncesinde de çok kadınla olmanıza gerek yok.

Duygusal ve cinsel olarak doymayı becerecek şekilde tabak çevirmeniz yeterli. Böylece ilişkide bile, ilişki biterse nasıl olsa bir yolunu bulduğunuzu bilirsiniz.

Ama senin asıl derdin, uzun süreli ilişkilerde asıl dinamiği anlamaman. Uzun süreli ilişkilerde erkeğin duruşu alternatif kadınlar tutmak değil, [ilişkide olduğu kadını hayatının merkezine koymamak](#) ve [ondan daha fazla duygusal yatırım yapmamaktır](#). İlgi yönetimidir. Başka kadınlar olmadan korku oyunudur. Mümkün olduğunca fiziksel sağlık ve görünümünü korumak, iyi giyinmek, arkadaşlarına ve sosyal çevrene de vakit ayırmaktır. Tabii ki uzun süreli ilişkilerde sağladığınız şeyler ve [performans yükünüzü nasıl taşıdığınız](#) da önemlidir. Bunlarda çuvallarsan, istersen sevgiline çaktırmadan 5 kadınla ol bir işe yaramaz.

Tabak çeviren adam bir kadını merkeze almaz diyebilirsiniz ve teoride böyle olması gerekiyor ama pratikte bir kadını merkeze almış ve başka kadınlarla görüşmesine rağmen onu aklından çıkaramayan, oneitis yapan çok erkek görüyorum.

Uzun süreli ilişkiler, eğer erkek hedeflerine odaklı ise, kadını merkeze koymak yerine yanına yoldaş olarak görüyorsa ve duygusal yatırımı kararındaysa, **çok büyük çaba gerektirmezler**. Tabii yapmanız gereken bir şey de sevgiliniz ya da **karınızla çıkmaya devam etmek** ki onu da önce kendiniz için yapın, sıkıcı biri olup sıkılmayın. Yani sen bunu yapabiliyorsan o ilişki gideceği yere kadar gider, cepte falan olmazsın.

Başka bir açıdan bakarsak, kadınlarla uzun süreli ilişkide başarının sırrı da, erkek adam ya da alfa erkek olmak. Yani zamanınızı alan bir hedefe ve işe sahip, kendine değer veren ve özgüvene sahip bir erkek olmak. Gerekğinde kırmızı çizgilerini koruyacak ve bu koruma ilişkiyi bitirecek olsa bile bunu yapacak (ama tabii hiç kırmızı çizgisi olmayan sünepe ile her şeyi kırmızı çizgi yapan kalas uçlarında olmayacak). Bunu Uzun Süreli İlişkiler kitabında şöyle yazmıştım:

“Bir kadın, sizin sınırlarınızı (hem sayı hem de derinlik olarak) çok fazla ihlal ederse, fazla ileri giderse, sizin geri dönüşsüz bir şekilde bırakıp gidebileceğinizi bilmeli. Bir kadın bunu bilene kadar, size tam olarak saygı duymayacak ve sizi tam olarak sevmeyecektir. Sizin onu kaybetmemek için sınırlarınızı koruyamayacağınızı hissetmeye başlarsa, size olan saygısı ve sevgisi de bitmeye başlayacaktır.”

Yalnız bunu bilmesi, bunu söylemeniz ile olmaz. **Ültimatom vererek** olmaz. Siz bunu göze alacak kadar onurlu iseniz %80’ini o davranışlarınızdan, kırmızı çizgilerinizi geçtiğinde duruşunuzdan sezer zaten. Gerisi ise bir iki kez buna tolerans göstermeyeceğinizi söyleyip devam ederse bırakmakla gösterilir.

Yani kısacası, uzun süreli ilişkilerde değerinizi başka kadınlarla göstermeye ya da korumaya çalışmayın. Buraya bazen bunu yaparken terk edilen hatta boşanan adamlar geliyorlar. Bu adamlar çoğu zaman işlerinde başarılı, istediklerinde kaçamak yapabilen alfa erkekler oluyorlar. Kadınların başka kadınlara toleransı erkeklerden daha yüksek olabilir ama birçok kadın aldatıldığını öğrendiğinde sizi bitirir. Bitirmezse bile bir daha eskisine dönemeyebilirsiniz ve her şey tatsız bir şekilde devam edebilir. Yani hiç öyle ben çok alfabım, bana çok aşık, yakalanırsam beni bırakamaz falan diye düşünmeyin. Sizin çok alfa olmanız, size çok aşık olması, sizin bırakılma, aldatılma, paspas yapıma ihtimalinizi büyük ölçüde azaltır ama şansını aldatarak sınayan birçok erkek ayrıldıklarını ya da bir arada kalsalar bile bir şeylerin geri dönüşsüz kırıldığını acı şekilde deneyimliyor. Alfa erkek olmak sizi gerçek dünyada, insan erkeğinin kaymak tabakasından yapıyor ama çizgi roman süper kahramanı yapmıyor.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle **görüşme ayarlayabilirsiniz** ya da **ilişkiler setimize** bakabilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on August 24, 2022 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Psikoloji Tags Aldatma, Alfa Erkek, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, PUA, Tabak Çevirmek, Tabak Teorisi, Uzun Süreli İlişki 124 Commentson Uzun süreli ilişkilerde erkeğin değerini koruması

Sekse muhtaç değilsiniz, sadece ihtiyacınız var

Bir arkadaş [sekse ihtiyacınız var](#) yazısı altında [bir soru sordu](#) ve orada bir mesaj dizisi oldu. Yazıya çekiyorum:

Mahmut abi, istediği halde seks yapamayan bir erkek nasıl hareket etmeli ve nasıl bir mentalite içinde olmalıdır? Sonuç olarak bu erkek ihtiyaç duyduğu bir şeyi elde edememektedir ve “İhtiyaç duyduğum bir şeyi elde edemeyen bir erkeğim” çerçevesinde olması onu muhtaç, yapışkan yapmaz mı?

Belki düşünmek için daha erken ama 20 yaşını geçtiğimde de kimseyi bulamayacak, üniversitede en bol ortamda bile birini bulamayacak gibi hissediyorum. Sürekli içimden bir ses bana bunu söylüyor, kontrolümün dışında. Şu ana kadar hiç [tabağım olmadı](#).

20 yaş altı bir erkek seks yapmamış olmasını normal karşılayıp ilerde nasıl olsa yapacağım demeli. Popüler propagandaya kapılma aptallığını yapıp yoktan muhtaçlık yaratıyorsunuz. Sanki yeterince beta değilmişsiniz gibi daha da beta olmak için çırpınıyorsunuz. 20 yaşında erkeklerin %80-90 civarı seks yapmamıştır zaten. Ama bunu duyunca hayır çoğu yapıyor gibi bir tepki veriyorsanız tebrikler. Yalana inanacak kadar safsınız. Şu aralar birçok erkeğin hala bakır olup seks yaptım diye anlatması çok yaygın.

Beni 18-21 yaş civarı erkekler de arıyorlar ve özellikle bu yalanı çok görüyorum. Çevrelerinde herkes ben seks yapıyorum diyor ama anlatış tarzlarından yalan olduğu belli. Kendileri de yalan söylüyorlar yani ben de seks yapıyorum diyorlar ama için için “lan herkes yapıyor ben yapamıyorum” modundalar. Halbuki, yanlarında ezildikleri adam da %90 kendileri gibi. Yalan söyleyip için için eziliyor.

Arkadaşlar, araştırmalara göre en az seks yapan nesilsiniz, öyle herkesin seks yaptığı falan yok. Bu bir propaganda, bir yalan. ABD’de bir araştırma okumuştum, üniversitelerde yapılan seksin %90’ını, üniversitedeki erkek öğrencilerin %10’u yapıyor diye. Bakın bu adamlar kızların %90’ı ile yatmıyorlar. Erkeklerin ve kızların çoğu seks yapmıyor ama ortada orgy içinde bir azınlık var ve diğerleri herkes seks yapıyor, bir biz yapmıyoruz diye kendilerini eziyorlar.

Tamam abi, peki 20 yaş üstü (Kısaca seks yapmamasının anormal olduğu yaştaki) bir erkeğin bu duruma yaklaşımı nasıl olmalı? Yani adam sonuç olarak ihtiyacı olan bir şeyi elde

edemiyor. Bu durumda “Ben muhtac olduğum bir şeyi elde edemiyorum” düşünce kalıbıyla ortalıkta gezinmesi onu daha itici yapıp şanslarını azatlmaz mı?

Sekse ihtiyacınız var, muhtaç değilsiniz. Şu muhtacım lafını kafanızdan atın. Sen sekse muhtacım, sekse muhtacım diyorsan, seks yapsan bile muhtaç kalıp kısa sürede muhtaç hale geleceksin.

Bunun 20 diye keskin bir çizgisi yok. Ben sizin yerinizde olsam 20, 21 ya da 22 yaşında bakirim diye dert etmem. Ama hangi yaşta olursa olsun seksi ihtiyaç olarak tanımlarım, muhtaç olduğum bir şey olarak değil.

Sizin derdiniz, siz hariç herkesin çatır çatır seks yaptığı, güya çoğu erkeğin 20sinden önce milli olduğu sanal bir masal bombardımanına tutulmanız. Tüm instagram modelleri çok mutlu, tüm erkekler seks yapmış zaten, herkes sanalda bir cool, bir havalı. Bu da herkes aya size yaya gidiyorsunuz diyor ama bu yalan.

Sekse hiçbir zaman muhtaç olmayın. Sekse ihtiyacınız var ama olmadan ölmediğiniz şeye muhtaç olmazsınız, olmamalısınız. Sen dilden direkt 5-0 ezik giriyorsun. Bunu yapma.

Bir kez bunu yaptınız mı, sonrasında sizin bakir olduğunuzu sizden başka kimsenin bilmediğini aklınızdan çıkarmayın. Aynı zamanda bir kadın için şimdi nasıl olduğun önemli yani sen istersen geçmişte 100 kadınla yat şimdi eziksen, eziksindir. Kadın seni geçmişte 100 kadın tercih etti diye çekici bulmaz. Şimdi tercih ediliyorsa çekici bulur. Aynı şekilde geçmişinde 0 kadın olabilir ama sen şu an ezik değilsen kim takar? Kadınla bunu paylaşma ama kendine güvenli davran. Bu yapılamayacak bir şey değil.

Abi ayrıca, geçmişle ilgili kaygılarım var ve bazen bunların günlük hayatta zihnimi bulandırdıklarını hissediyorum. Sosyal medya araçlarının yükselişi sonucunda erkekler için partner bulmak (sadece sevgili demiyorum, cinsel anlamda da) ciddi anlamda zorlaşacak. Bu durumda pek çok erkek doğal seçim tarafından elenecek. Ve benim de bu erkekler arasında olmayacağımın bir garantisi yok. Gelecekte elimde olmayan olaylar yüzünden (Hipergaminin ekstrem boyutlara ulaşması) asla birini bulamayacakmışım gibi hissediyorum ve gelecek beni cidden korkutuyor.

Evet sizin de elenen erkekler arasında olmayacağınızın garantisi yok. Hayatta hiçbir şeyin garantisi yok. Ee? Milyon yıldır böyle, şimdi olmadı bu. Geçmişte de böyleydi, arada belki 100-150 senelik saadet dönemleri hariç.

Seninkisi, tarlanın doluya tutulup mahsülün tamamen yok olmayacağının garantisi yok demek gibi bir şey. Ee? Yine de tarlayı sürüp ekeceksin. Ama yanılmıyorsam sen, tarlayı sürmeden, ürünü ekmeden kenarda ağlayan ve tarlayı sürüp ekmeme bahanesi olarak da ya çekirge gelirse, ya dolu olursa diye bahaneler sıralayan ağlak nesildesin. Siz elinizden gelenin en iyisini yapacaksınız (dikkat bu en iyisi olacaksınız ya da olmak zorundasınız anlamına

gelmiyor) ve yüksek ihtimal olacak ya da evet belki olmayacak. Olmayacak diye bir şey yapmadan durursan yüksek ihtimalle olmayacak zaten.

Erkeklerin daha fazla savaşçı olması lazım. Bu avda ölebilirim, mamutun birinin altında kalıp sakatlanabilirim ve bu beni korkutuyor ama sikerim korkusunu, ben gidip avlanacağım ölürsem ölüyorum, ölmezsem avlanırım diye meydan okumaları gerekiyor. Kenarda ama mamut beni ezerse diye zırlayıp ava gitmeme lüksünüz var sanıyorsunuz ama yok. Tabii sizin bu konuda bazı dezavantajlarınız var. Eski savaşçıları motive eden açlık (gerçek mide açlığı) sizde yok. Adam avlanmasa gerçekten ölecek. Siz ise görece rahat bir zamanda, anne babanızın sağladığı imkanların konforunda, adım atmadan yaşayıp gidebiliyorsunuz. Bugün Batı'da (uzun süredir Japonya'da) anne babalarının evinde yaşayıp odalarından çıkmayan 30 yaş üstü bir erkek nüfusu var. Bu adamlar bunu yapma lüksüne sahipler ama içten içe acısını da çekiyorlar.

Bir de sosyal medyanın yükselişi en çok senin gibi çocukların kafasını sikti. Sosyal medyadan yansıyan dünyaya dalıp gerçek dünya hakkında bir bok bilmeden yaşıyorsunuz ve gerçek dünyadan korkuyorsunuz. Gerçek dünyalarında kızlar o sosyal medyadan dikkatinizi sabitlediğiniz azınlık sayıdaki kızlar gibi değiller. Öyle yok seçerler, yok hipergami ile ağlatırlar falan geçin bunu. Kadınlar duygusal, genelde kırılgan ve ürkek insanlar, sosyal medyadan yansıtılan kendine güvenli tanrıçalar değiller. Birçoğunuz kadınlarla birlikte olamadığından, gündelik hayatta nasıl kırılgan olduklarının farkında değiller. Böyle kendine güvenli, istediğini alan kadın figürü (feminizm gazi) karşısında kendilerini güvensiz ve kırılgan hissediyorlar. Kadınlarla gerçekten uzun süre birlikte olduğunuzda, onları kafanızda büyütmeyi bırakacaksınız (en güzellerini bile) ama en azından entelektüel seviyede bunu şimdiden bilmeye başlarsanız iyi olur.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 23, 2022](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Cinsellik](#) 119 Comments on Sekse muhtaç değilsiniz, sadece ihtiyacınız var

Vaka çalışması – Okuyorum okuyorum ama olmuyor

Eren rumuzlu okuyucumuz, [İlişkiyi ilk soran sen olma](#) yazısında şöyle yazmış:

Mahmut abi siteyi defalarca okumama rağmen hala aynı hatayı yapıyorum. Benden hoşlanan kıızı ben kapamaya çalışınca yapışınca hoşlantısı bitti bunaldı. Sıkılıyor artık ben yazmadıktan sonra yazmıyor.

Bu sitede yazanları bir harita gibi düşünün. Nerede neyle karşılaşacağınız, nerede ne yapacağınız, nerede ne yapmayacağınız, hangi yollar tehlikeli, hangi yollar başarıya, hangi yollar başarısızlığa çıkıyor gibi bilgileri gösteren kapsamlı bir harita. Bu haritayı çalışmak, büyük oranda bilmek tabii ki önemli. Ama sizin varmak istediğiniz yere varmanız için doğru

yollarda yürüyüp, yanlış yollara sapmamanız lazım. Sizin varmak istediğiniz noktaya varmak için yürümeniz lazım. Yoksa masa başında haritayı ezberleyerek bir yere varamazsınız.

Şimdi bu arkadaş yolu yürüyor. Tamam. Ama bu da yeterli olmuyor. Neden? Zira sizin, bizim mavi hap dediğimiz, öğrenilmiş davranış kalıplarınız var. Bu kalıpların, her defasında aksi gözünüzün önünde ispatlansa da, eninde sonunda başarıya çıkacağına sadece inanmamışsınız, buna uzun süre yatırım yapmışsınız.

Daha da kötüsü, bu davranış kalıpları hemen her zaman kolay yolu seçme üzerine kurulu. Bir kadın sizden soğuduğunda onun peşinde koşup **bir şeyler yapmaya çalışmak**, kendinizi geri çekmekten daha kolay. Mavi hap davranış kalıpları da hemen her zaman kolay olan yolu seçip bu yolu kutsuyor. Ayrıca bu davranış kalıpları herkesin yaptığı şeyler olunca kullanması daha meşru geliyor. Her defasında kaybetseniz de, en azından bilinen konfor alanından çıkmıyorsunuz. Kültürel propagandayı takip eden herkes gibi davranıyorsunuz ve “ben kaybettim ama herkesin yaptığını yaptım” diyebiliyorsunuz. Ben doğru olanı, kutsal olanı yaptım diyebiliyorsunuz.

Fakat sürekli olarak kolayı, konfor alanını seçmekle maalesef çoğunuz duygusal olarak zayıfsınız. Duygusal gücünüz ve dayanıklılığınız hiç gelişmemiş ya da kullanmaya kullanmaya zayıflamış.

Duygusal güç nasıl geliştirilir sorusu hep geliyor. Ben de birçok yerde buna cevap verdim.

Şimdi burada da cevap vereyim. Duygusal güç sadece ve sadece, korku ve kaygı ile çektiğiniz acıdan kurtulmak için yanlış davranma isteği duymanıza rağmen, o acıdan geçici olarak kurtulmak yerine acı çekmeye devam etseniz bile doğru davranmakla geliştirilir. Yani duygularınızın esiri olarak değil, onlara kapılmadan davranarak geliştirilir.

Ortalama bir erkek, sürekli olarak ben bu kızı ilişki etiketi ile kafeslemezsem kız gider korkusu ile kızı boğacak şekilde kızın peşinde koşar. Kızın peşinde koşmazsa acı çeker. Bir mesajı cevaplanmazsa, kıza mesaj atmamak için kendini tutarsa acı çeker. Sol omzuna mavi haplı şeytan oturur ve “oğlum bak kız gidiyor, bu da seni sevmeyecek, bir şeyler yapmazsan bunu da kaçıracaksın ve kimse seni sevmeyecek” diye fısıldayıp, oğlumuzu işkence etmeye başlar. Oğlumuz peşinde koşmak için bir hamle yaparsa, bu işkenceden geçici olarak kurtulur ve rahatlar. Mavi haplı davranışlardan kurtulmak işte bu nedenle zordur. Zira bu davranışlar uzun vadede erkeğe acı verse de, erkeğin genel inanç sistemi nedeniyle yapıldıklarında erkeği rahatlatır. Mesela bu siteyi okumuşsa, kıza mesaj atmamasını bilmesine rağmen mesaj atar zira bu onu gerçekten rahatlatır. Ama maalesef geçici olarak rahatlatır. Sonrasında daha fazla acı çekecektir ama en azından anlık da olsa rahatlar.

Tam tersine anlık rahatlamayı seçmez de bizim dediklerimizi takip ederse bir süre daha acı çekmeye devam eder. Fakat, işte bu acıya dayanma ve meydan okuma kararı onu güçlendirir. Maalesef duygusal güç sadece bu acı çekme / acıya meydan okuma sürecinde gelişir.

Senden hoşlanan kızı kapamaya çalışmak seni anlık olarak rahatlatıyor. Tersine ise sana acı veriyor. Sen, tam o anda, entelektüel olarak yanlış olduğunu bilsen de, acıdan kurtulmak için kızın peşine düşüyorsun ve gerçekten de acıdan geçici olarak kurtuluyorsun. Fakat acıya meydan okumak yerine acıya boyun eğdiğin için her adımda daha da zayıflıyorsun ve acıya dayanma eşiğin de düşüyor.

Sonuçta dikkat edin, SAT komandosu olmayacaksınız. Alt tarafı bir kız size ilgisiz ya da bir şey yapmazsanız kaybedeceksiniz korkusuna kapılmayacaksınız. Burada sorun, acı eşiğinizin, acıya dayanma gücünüzün çok az olması. Ben şahsen dünyada o kadar acı varken, kızın birini aramaya karşı koymanın sıkıntısına acı demeye utanıyorum ama maalesef birçok erkek bu sıkıntıyı acı olarak hissedip karşı koyamamaya utanmıyor.

Sıkılıyor artık ben yazdıktan sonra yazmıyor. Yazınca bişey yokmuş gibi konuşuyor. Utanmadan başkasıyla görüştüğünü de söylüyor.

Eren diyor ki (Eren'i parmakla göstermiyorum, bu birçok erkeğin derdi), "Mahmut Abi, bana yazmamasına rağmen ona yazıyorum". Eren kaygısına meydan okuyup kız kendisine yazmadan kıza yazmasa, kız hiç yazmazsa bir daha görüşmeyecekleri sonucunu kabul etse, acı çekecek. Gerçi sonra yine acı çekiyor ama anlık rahatlama isteğine karşı koyamıyor. Bunu daha önce yazmıştım:

Nerede okuduğumu bile hatırlamıyorum (şimdi hatırladım, [ilişki sihirbazı Michael'in](#) blogu vardı orada okumuştum) ama bu top kızın sahasında iken kendi işine bakma olayına bir şans vermeye karar verdim.

İlk denemem de bir kız arkadaşına kısmet oldu. Anlamsız bir şeyden dolayı tartıştık ve [ayrıldık](#). Daha doğrusu o ayrıldı, ben şahsen seks nereye kadar giderse oraya kadar gitme modunda olduğumdan, ayrılık benden gelecek bir şey değildi o zamanlar.

Neyse her zamanki gibi benim ona ulaşip başlattığım mesajlaşma kavgasının bir yerinde kafamda şu belirdi : "Oğlum Mahmut, kız seni terk etmiş, hala arayıp kavga olayına giriyorsun. Siktir et, eğer bu kızla kavga etmene degecek pozisyona, yani kız arkadaş pozisyonuna, gelecekse o gelip geri çabalayacak". Ve mesajlaşmayı kestim.

Sonrasında da top kızın sahasında diye düşünüp, o topu bana atana kadar kendi işime bakma kuralını uygulamaya başladım. Ama ne uygulama □

Şimdi aramıyorum ama tabii ki kendimi yetersiz hissetmem ile beyin yıkamam birleşince bu büyük bir kaygı olarak açığa çıkıyor. Kortizol salgılıyorum. Bu vücudun “bir şeyler yolunda değil ve sen bunu değiştirmek için hemen harekete geçmelisin” mesajı. Ama hormonal seviyede ve çok güçlü.

İkinci gün, kızdan ses yok, ben işime bakmaya çalışıyorum. Sigara günde bir pakette. Kaygım bağılıyor : “Mahmut oğlum, bir ara lan, sen erkeksin araman lazım. Bak aramazsan senden soğur, başkasına kaçır.”

Dördüncü gün, kızdan ses yok, ben işime bakmaya çalışıyorum. Sigara günde bir pakette. Kaygım daha beter bağılıyor : “MAHMUTTTT, kız gidiyor oğlum bak yapma ara lan! Özür falan dile (özür dileyecek ne yaptıysam artık bir de onu söylesen)”

Yedinci gün, kızdan ses yok, ben işime bakmaya çalışıyorum. Sigara hala günde bir pakette. Kaygım beterin beteri bağılıyor : “LAAA MEHMUTTTT, bak aramadı lan kız gitti oğlum kaybettin!”

Yapana kadar yapıyormuş gibi yapmaya and içmişim ama kendimi yiyip bitiriyorum. Ama o zaman aklımda [Marshmallow deneyi](#) var. Orada çocukların kendilerini tutmak için ezilip büzüldüklerini, öyle cool cool marshmallowu yemeden duranların nadir olduğunu ama sonuçta yemeyenin başarılı olduğunu hatırlatıyorum kendime.

Sonra, sanırım 2 hafta sonra, hatun arıyor. Mahçup özür diliyor ve buluşmak istiyor. Benim tabii mutluluk hormonları ve testosteron şelale. Kız aradı diye mutlu değilim, başardım ve aramadım diye mutluyum.

Bu süreçte maskülen ve kendini yeterli hisseden biri miydim? Tam olarak değil. Kendi işime tam bakabildim mi? Yarım yamalak. Yapana kadar yapıyor gibi yaptım ve başardım.

Arkadaş ne demiş:

Sanırım onu kafamda gereğinden fazla özelleştirdim.

Özelleştirmeyeceksin ama gelişimin başında muhtemelen özelleştirmemeyi beceremeyeceksin. Ama doğru davranmayı becermek zorundasın. Benim alıntıda son paragrafta dediğim gibi, ilk başlarda ben kızı özelleştirmemeyi, rahat ve umursamaz olmayı becerebiliyor muydum? Hayır. Yaptığım tek şey, [öyle olmasam da rahat, kendine güvenen ve umursamaz bir erkek gibi davranıyordum](#). Gerçekten böyle hissetmek ise aylar sonra oluşmaya başladı.

Bu başarı ile içimde bir şey değişti ama. Benim ödül olabileceğim, filmlerde bize öğretilen fazlaca peşinden koşmanın bir yalan olabileceği aklıma girdi.

Böyle davranmayı birçok erkek göze alamıyor. Ama bu sadece anlık rahatlama yüzünden değil. Zira bu “riskli” zira sen aramadın mı orada bittiği de oluyor. Bu “riski” de göze alamıyorlar. Fakat bu riski göze almanın ödülü büyük. Kaldı ki çoğunuz aptal insanlar değilsiniz. “Riski” göze almayı peşine düşüğünüzde de çoğunlukla “kaybediyorsunuz”. Biraz kafanızı çağırıp, kız öyle de hayatımdan çıkabilir, böyle de ama en azından bu olaydan güçlenerek çıkayım demiyorsunuz:

Sonra yine buna benzer bir olay oluyor. Kız arkadaşım değil ama yürüdüğüm bir kız. Mesajlarıma önce soğuk ve aralıklı cevap veriyor, 2 buluşma teklifimi reddediyor. Ben de NEXTliyorum. Yine kaygımla boğuşuyorum ama işime bakıyorum. Başka kızlara yöneliyorum. Zamanla, 2 – 3 hafta içinde kaygım pes ediyor, hormonal denge yerine geliyor. Kız bir daha hiç aramıyor. Ben ise başka bir kıza yürüyorum ve onunla oluyor. Yine bir testosteron ve mutluluk hormonu şelalesi.

Sonunda sorulan soruya gelelim:

Bilmiyorum ne yapabilirim bu duruma

Anlık rahatlamalara, tam acı çektiğin anda meydan okumaktan başka yolun yok. O anda acı çekmeye devam edeceksin (tekrar ediyorum, buna acı demeye utanıyorum). Okumak tabii ki işe yarar ve harekete geçen adamın 5 senede değil 2 senede gelişmesini, tuzaklara ve çıkmaz sokaklara daha az düşmesini sağlar. İyi bir harita çok önemlidir ama sadece harita okuyarak olmaz. Okuduğun ve sana doğru yol diye gösterilen yolları takip etmek de lazım.

Yalnız şunu da eklemem gerekiyor. Hep böyle kaygı içinde mi olacağız, acı mı çekeceğiz? Hayır. Bir süre sonra duygusal olarak güçlendiğiniz ve çok büyük ihtimalle bu şekilde başarı gördüğünüz zaman, sizi pek umursamayan kıza olan ilginizi geri çekmek doğal ve çocuk oyuncuğu oluyor. Şu an bunu yapamama sebebiniz olan kaygı, çok yoğun bir kaygı değil, siz çok zayıfsınız. Kaslarınız çok zayıfken 10 kg altında eziliyorsunuz ama 10 kg, 20 kg diye aşama aşama sıkıntı altına girip sıkıntıyı kaldırarak, ilerde 100 kilo bile size herhangi bir acı vermeyecek, 10 kg sizin için tüy gibi bir ağırlık olacak.

Tekrar ediyorum, duygusal güç sadece ve sadece, yoğun ve genellikle negatif bir duygunun kontrolüne girmeye meydan okuyarak, acı çeksen de mantıklı olanı yapmayı, anlık rahatlamaya tercih ettiğiniz anlarda gelişir. Yani ağırlık altına girip, o ağırlığı kaldırmaya çabalamayı, ağırlığı kaldırmamaya tercih ettiğiniz anlarda olur.

Yani Eren sen bu kıızı kafanda çok özel yapsan bile en azından prensip olarak, zaten hep kaybediyorum bari bir de Mahmut’u dinleyip kaybedeyim diyerek, kının peşinde koşma isteğine meydan okusaydın; hadi o olmadı, sana yazmasını bekleseydin, hem olma ihtimali daha yüksekti hem de olsa da olmasa da bu deneyimden biraz daha güçlü çıkacaktın. Böylece cilalaya parlata güçlenebilirdin. Ama sen, bu deneyimden daha da güçsüzleşerek çıktın. Hatta, böyle karşılıksız çabaların bir ihtimal çalışaydı ve kıza olsaydın bile kaybederek, daha güçsüzleşerek çıkacaktın.

Bir türlü bitiremedim ama bir şey daha ekleyeceğim. Hani böyle peşinden koşarak, kendinizi değersizleştirip sürekli çaba harcayarak en azından iyi sonuç alsanız, biz “tüh erkekliğin yüz karası, kadının kuyruğuna takılmış” desek de siz “ama sen sonuca bak” diyebilirdiniz. O da yok. Hem kendinizi değersizleştiriyorsunuz, hem de istediğiniz de olmuyor. İnsan sırf denemek için “ya hep kaybediyorum zaten, bir de Mahmut’un dediğini yapıp kaybedeyim bakayım ne olacak?” der. Azıcık maceracı olun yahu.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 19, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) 75 Comments on [Vaka çalışması – Okuyorum okuyorum ama olmuyor](#)

Jordan Peterson – Erkekler olmasaydı ne olurdu?

*Erkekler olmadan ne yapacağız?
Şehre bir bak, bir sürü inşaat göreceksin.
Bu erkekler imkansız şeyler yapıyorlar.
Caddelerin altındalar
lağımlarda çalışıyorlar.
fırtına ve yağmurda güç hatlarının üstündeler
Bu imkansız altyapıyı ayakta tutuyorlar.
Bu şeyler mucizevi bir şekilde çalışıyorlar.
Erkekler ölesiye çalışıyorlar.
Çoğu zaman gerçekten.
Ama buna olan minnet o kadar az ki!
Özellikle de en çok minnet duyması gerekenler arasında.
Üniversite profesörleri, üst sınıf özellikle de sosyal adalet eğilimliler.
Sahip oldukları hiçbir şeyin değerini bilmiyorlar.
Altta çok çalışkan ve sağlam işçi sınıfı erkeklerden
oluşan devasa bir ordu olduğunu anlayamıyorlar.
İki büklüm olarak, bozulan her şeyin çalışmasını sağlayan erkeklerin.*

Bu vesileyle, Okan Bayülgen’in oldukça meşhur ve aptalca sözleri üzerine yazdığımız yazıyı hatırlatalım : [Altı üstü bir adam olacaksın](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 18, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [İş Yaşamı](#), [Maskülinite](#), [Video](#) Tags [Erkek Adam](#), [Feminizm](#), [Jordan Peterson](#), [Jordan Peterson Türkçe](#), [Maskülenite](#), [Pozitif Erkeklik](#) 4 Comments on [Jordan Peterson – Erkekler olmasaydı ne olurdu?](#)

Vaka çalışması – ilişki için acele eden erkek

Bir kızla ilgili yardıma ihtiyacım var.

Abi bir kız var.

*Bir arkadaşımın doğumgünü partisinde **bir kızla tanıştım**. Muhabbet çok iyiydi ve biraz da içince kıza bir yerde “biz sadece arkadaş olabiliriz ve iyi vakit geçirebiliriz çünkü şu an ilişki için hayatım çok yoğun” dedim.*

Gereksiz ve hatta absürt olmuş. Fakat asıl önemlisi bu bana senin bir kızla görüşmek hatta birlikte olmak = **ilişki** zihin yapısında olduğunu söylüyor. Zaten çoğu kadın ilk buluşmalarda işin nereye gideceğini görmek ister. Sizin filmlerden öğrendiğiniz gibi evinde nakış işleyip beyaz atlı prensim gelse de evlensek modunda masum kızlar gerçek hayatta pek yoklar. Senin bu lafın sadece kızla görüşmeye başladıktan sonra biz neyiz dediğinde uygun. Sen ise kız ilgili diye hemen ilişki geliyor kafasındasın.

Şu aralar işimden çok mutsuzum ve kendime sevebileceğim bir iş arıyorum.

Bir erkek olarak işin yolunda değilse, işlerini yoluna koyana kadar biriyle ilişkiye girmek de istemeyeceksindir. Bu normal. Hatta birçok erkek işleri kötüye gittiğinde, halihazırdaki ilişkilerini bile yürütmek istemeyebilir. Bu da normal aslında. Bir erkeğin ilk amacı ve odağı hayattaki amacı ve işidir.

İkinci buluşmada birlikte olduk.

Güzel. Kıza öyle demeyecektin ama şu an odağında onun olmaması, seni onun için daha çekici yapacaktır.

Sabah kalktığımızda oldukça iyiydik ama ayrılırken onunla bir sonraki buluşmayı ayarlamadım. Sonra da sanki ayarlamam gerekiyordu gibi bir rahatsızlık hissettim.

Neden? Tamam buluşuyorsunuz ama hala ilişkide değilsiniz. Senin ilişkiyi masaya koymana gerek yok, bu ondan gelecek. Kaldı ki, sen ona ilişki istemiyorum dedin ve hala seni görüyorsun yani kızın pek umrunda değil şu an. Bu, kız ilişkilik değil anlamına gelmiyor. Sana olan çekimi yeterince yüksek anlamına geliyor. Aslında doğru olanı yapmışsın. Buluşmayı sonra arayıp ayarlasan daha iyi. Böylece hala o gece güzel vakit geçirmenize rağmen aranızdaki şeye ilişki gibi bakmadığını gösteriyorsun. Cinsel ve duygusal çekim var ve şu an önemli olan da bu.

Fakat sen hala “onunla resmi ilişkiye girmeliyim, yoksa onu kullanıyor olurum, kaka çocuk olurum” modundasın. Bunları **filmlerden** öğreniyorsunuz. Dizilerde ve filmlerde hemen hemen hiçbir zaman sadece buluşup iyi vakit geçirmek yok. Ama hemen her zaman “o biricik ve özel kadın” var. Hemen hemen her zaman, ilişki hakkındaki o derin konuşma var. Filmlerde iyi vakit geçirip buluşmalar olabilir ama bunlar ya ahlaken düşük insanların yaptığı ya da esas oğlanın esas kız tarafından dizginlenmeden önce kaka çocuk iken yaptığı şeyler. Bu nedenle çoğu erkek sadece kadın gibi düşündüğünden değil, yapması gereken şeyin o özel kadınla tek eşli ve uzun süreli ilişki olduğunu düşündüğünden ilişki peşinde.

Aslına bakarsan bu kıza karşı çok yoğun duygular besliyordum ama zamanlama kötüydü.
Fazla erken kapılıyorsun.

Kızı 3 gün aramadım ve aradığımda da bana gelmesini teklif ettim. Neyse ki kabul etti.
Sen bu kıızı kafanda göklere çıkarmaya başladın bile. Ne kadar şanslısın, premses kabul etmiş. “Aman Allah’ım, benimle vakit geçirmeyi kabul etti, ne kadar şanslıyım!” der gibi. Hocam kız senden hoşlanıyor zaten. Seninle yatmış ve yine sana geliyor. Aslına bakarsan senin ilişkiye atlamayan tavrının da bu çekiciliğinde etkisi var ama bana bunları anlattığına göre içinde kabaran “onun erkek arkadaşı olmalıyım, ulvi olan budur, görevim budur” aşkı için içine sıçacak gibi. Maalesef bu kafa aslında erkek değil kadın zihin yapısıdır. Kadınlara yakışır ama kadın gibi davranmak erkeklere yakışmaz.

Ona bu haftasonu buluşmamızın özel olacağını söyledim. Zira o noktada artık onu özel biri olarak görüyordum.

Bunun nereye gideceği belli □ Kız senin ilişki öncelikli olmayan halinden hoşlandı ve bıraksan muhtemelen kız işi oraya götürecektir. Tabii bıraksan.

Haftasonu iyi başladık ama abi bana ona iltifat ettiğim gibi iltifat etmiyor, ...
Başladık. [Sen niye ediyon?](#) Dur bir yahu. Kendini, olacak işi öldürmemaya adadın.

iyi geceler bile demedi. Öylece yattı. Bana seni özledim demedi ya da sabah ayrılırken pek de üzgün görünmüyordu.

Seni [anima](#) ele geçirdi bile. Kendi kendini, düşünce gücüyle ilişkinin kadınına çevirdin. Şu laflar, umursamaz bir piç erkek için kadınların söylediği laflar □ Kızın davranışları, henüz ilişki moduna girmediğine işaret ve bu anormal bir şey değil. Daha önce kız sizinle yatıyor ama ilişki istemiyorsa başkasıyla da yatıyor olma ihtimali yüksek demiştin ama şunu söylemeyi unuttum. Henüz ilk 3-5 haftada ilişkiyi söylemediyse bu geçerli değil zira kız ilişkiye yavaş yavaş giriyor. Yani yatar yatmaz biz neyiz demediye de hemen “Aman Allah’ım” demeyin.

Kız sana çok aşık olsa, seni sürekli arar, sana seni özledim der, vs. Tamam. Ama ilişkiler daha doğrusu iyi ilişkiler böyle başlamak zorunda değil. 3-5 haftada gelişebilir. Kaldı ki sen başında kıza ben ilişki istemiyorum dedin. Kendini geri çekiyor ve hemen ilişki istersem kaçır diyor olabilir. Gerçi sen kaçamayacak kadar düştün ama henüz kızın bundan haberi yok.

Birçok kız akıllıdır ve yüksek değerli bir erkeğe öyle ilk buluşmada ilişki de ilişki baskısı yapmaması gerektiğini bilir. Şimdi peki bunu nereden bileceğiz diye sorarsan sopalarım seni. Senin bunu bilmene gerek yok! Sen buluş, eğlen ve fiziksele git. Keyfine bak. Neyin ne

olduğu 3-5 haftada ortaya çıkar zaten. Bu soruyu soruyorsan, “abi bu kızla ilişki istiyorum lütfen çok düştüm” diyorsun.

Sırf entelektüel meraktan soruyorsan (hadi öyle olsun), ilk 3-5 bilemedin 6 haftada bu konuyu açmıyorsa, henüz erken olduğunu varsay. 7 haftadan sonra ise ilişki istemediğini ama takıldığını varsay. Gerçek bir erkek için spesifik bir kızla hangisinin olduğu önemli değildir. En fazla “tüh aslında ilişki isterdim ama demek bununla olmayacak o zaman biz de takılırız” der.

El ele tutuşuyoruz, yatakta sarılıyoruz ve öpüşüp duruyoruz.

Ay kıyamam. Merak etme, senin genç kız hayallerinle oynamıyor tamam mı! Seni sadece şeyetmiyor, duygu da var.

Birlikte eğleniyoruz, seks de çok iyi ve gerçekten zevk alıyoruz. Hani bilirsin, ayak parmakları kıvrılıp duruyor □

Ben bilirim de, okurların kaçını biliyor acaba □

Yahu tamam birader daha ne istiyorsun? “Bu işin adını koymalıyım, erkek arkadaşı olmalıyım, artık kız arkadaşım gibi davranmalı” sarmalına girdin. Eninde sonunda bir saçmalık yapıp işi bok edeceksin.

Ama bana kendini tutuyor gibi geliyor. Belki de kendini korumaya çalışıyor.

Ee? Çalışmasın mı? Tabii ki kendini hemen kaptırmamaya çalışacak. Tabii ki kendini korumaya çalışacak. Bu kadar doğal şeyler senin bu “kız arkadaşım gibi davranmazsa kaçtı bu kız kaçtı” paniğinin yüzünden sana garip geliyor.

Sonunda ona ilişkimiz pek umrunda değilmiş gibi dedim.



Mahmut Abi temsili

Çok çok kötü patlattın.

Bu onu sinirlendirdi. Ne demek istediğimi anlamadığını, çok garip davrandığımı söyledi.

Haklı.

Sanki suçlu benmişim gibi davrandı.

Evet sensin. Sana kızgın zira hayal kırıklığına uğradı. Erkek diye aldığı adam zayıf birine dönüştü. Arkadaşlar tekrar tekrar söylüyorum. İlişki isteyebilirsiniz sorun değil. Ama bir kızla oraya gitmiyorsanız ya da burada olduğu gibi hızlıca oraya gitmiyorsanız, ilişkinin kadını olarak istediğinizi elde edemezsiniz.

Sen kadın gibi davranmaya ya da en azından muhtaç bir küçük oğlan çocuğu gibi davranmaya başladın.

Ondan hoşlandığımı ama onun da benden hoşlandığına emin olamadığımı söyledim.



Allah'ım sana geliyorum.

Seninle yatıyor, sarılıyor, el ele?

Bu popüler propagandanın hayaleti seni tamamen ele geçirdi. Başından birden bir ilişki başlayacak, ilişki yoksa bir şey yok, özel bir kadın ve onun erkek arkadaşı olarak ben moduna girdin.

Bir kadınla ilişkiniz yavaş yavaş da başlayabilir. Başından seni seviyorumlar, sürekli aramalar, vs. olmak zorunda değil. Siz, propaganda tarafından ele geçirildiğiniz için böyle sanıyorsunuz.

Burada hatam ne?

Sen kızdan önce ilişki moduna girdin ve kız da ilişki moduna girmedi diye çözümün, ilişkinin kadını olmak. Muhtaç davranıyorsun ve sabırsızsın.

Bu kızın derdi ne?

Ben kızda bir dert göremedim. Yavaş yavaş ilişkiye gidiyor işte. Belki gitmeyecek ama kızda bir problem yok. Erkek adamın tam isteyeceği hızda gidiyor aslında. Ama sen erkek adam başlayıp abla adama döndüğün için tabii bundan sonra arıza çıkarmaya başlarsa şaşma.

Şu an çok kırılgan hissediyorum. İkimiz hakkında daha az kaygı duymak istiyorum.
Kız arkadaş – erkek arkadaş olunca daha rahat olacaksın yani? Ben de buna hayranım. Çoğu erkek kızı ilişkiye kafeslemezse kız kaçacak korkusuna kapılıyor ama kafes dediğin nikah değil ilişki. De ki adımı koydunuz, kızın seni itici bulup gitmesine engel olan ne? Çocuklar mı, altınlar mı, evin ipoteği mi?

Hayali bir kafes ve üstünde “bu ikisi sevgilidir” yazan levhası olmazsa kaygılanıyorum diyorsun ama kaygının sebebi bu kafesin kafes olmadığını anlayamaman.

Bu kafesi eskiden kadınlar isterlerdi. Erkekleri kafeslemek için. Şimdi erkekler istiyorlar.

Sence bu kızla ne olur?
Sen böyle kadınlaşırsan kısa süre içerisinde, “**şu an ilişkiye hazır değilim**, sorun sende değil bende” olur.

Bu kız ilişki materyali değil mi?
Onu şu an bilemezsin ama daha 2-3 görüşmeden pıtırıcık kız arkadaşın gibi davranmıyor olması, ilişki materyali olmadığını göstermez.

İşin kötüsü, bir kadın bir kez erkeğin daha fazla duygusal yatırım yaptığını gördü mü, erkekten soğumaya başlar. Zira ilişkilerde kadın daha hızlı ve fazla duygusal yatırım yapar ve senin “kız arkadaşım olsun istiyorum, bunun neresi kötü” dediğin şey, senin kadınlaşman. Bir kadın için erkeğin davranışsal olarak kadınlaşması, bir erkek için kadının fiziksel olarak erkekleşmesi kadar itici ve aşırıya kaçtığında mide bulandırıcıdır. Yani kızı aldın böyle cam gibi sonra 3 haftada her tarafı kıllandı, kızlarla halısaha maça gitmeye başladı, vs. Erkeklerin cinsel çekimi daha çok fizikseldir, kadınlarınki ise daha çok davranışsal. Sizin davranışsal kadınlaşmanızın ne kadar itici olduğunu fark edemiyorsunuz ama dediğim şeyi bir düşünün, kılla kaplanan kadın kadar itici.

Vaka çalışması – İlişki istemiyorum diyen kadın

Abi el yardım. 1.5 aydır görüştüğüm ve aramızda cinsel birliktelik olan kız, ilişki istemediğini, böyle görüşmeye devam etmek istediğini söyledi!
Ne güzel. Sorun ne? Erkeklerin gerçekten kadından daha fazla ilişki istemeyi yani bir kadınla ilişkilerinde **kadın tarafı olmayı bırakmaları** gerekiyor! Takıl, keyfine bak ve gerçekten ilişki istiyorsan, o ilişkideki kızın bu olmayacağını kabul et. Zira her zaman olmasa da genellikle bir kadın sizinle yatıyor ama ilişki istemiyorsa, başkasıyla da yatıyordur. Bunlar çok yakın zamana kadar kadın dertleriydi yahu.

Bu kızla iş yemeğinde tanıştım ve sonra bir buluşma ayarladım. İlk buluşmada ne yapılır podcastini izlemiştim, teşekkür ederim çok faydası oldu. O gece mekanda öpüştük, bana geçtik. Birlikte olmadık, tüm ataklarımı savuşturdu. Ondan sonra ise her üç dört günde bir bendeydi ve ilk buluşmadan 10 gün sonra birlikte olduk.

Buraya kadar güzel. İlk buluşmada seks olacak diye bir şey yok. Genellikle bu 2-4 buluşma içinde olur.

Arada bana kendi ilişki geçmişinden bahsetti ve benden önce sadece bir erkekle birlikte olduğunu söyledi.

Olabilir de, olmayabilir de.

Aramızda duygusal bir bağ geliştiğini görebiliyordum. Her şeyi de kitabına göre yaptığımı düşünüyorum. Mesajlaşmayı daha çok o başlattı, pozitif cinsel gerilim ve eğlenen ustalık konusunda iyiydim sanırım zira birlikte çok eğleniyorduk ve sürekli de bir şakasına sataşma hali oluyordu.

Buraya kadar bir sorun yok. Fakat kavramları bilecek kadar bu olaya hakimken “abi ilişki istemiyor” diye sızlanacak kadar da uzak olman ilginç.

İki hafta kadar önce, bende beraberken aramızda garip bir konuşma geçti. Ben ailemle görüşürüm ve ailemi severim. O bana ailesiyle pek görüşmediğini ve annesinden nefret ettiğini söyledi. Ben de “aile ile çok görüşmemek bana yabancı bir şey, ben bizimkileri 2-3 ayda bir görüyorum” dedim ve “ailemle sıcak bir ilişkim var” diye ekledim. O ise “bu da bana yabancı ve kimseyle böyle olabileceğimi sanmıyorum” dedi.

Ailesi ile sorunlu kızların iyi ilişki mateyali olmama ihtimalleri yüksek. İyi ilişki nedir görmediklerinden, kendileri de genellikle beceremezler. Gerçi şu aşamada ilişki senin aklında olmamalıydı ama sen yukarıda söylediğin için söylüyorum.

Ondan sonra biraz soğuktu ve benden erken ayrıldı. Sonraki bir hafta boyunca onu buluşmaya çağırdım ama evden çıkmaya hali olmadığı bahanesi ile reddetti.

2 kere reddedildin mi normalde next. Bu kızla birliktelik geçmişim olduğu için “tamam, daha iyi hissettiğinde bana haber ver görüşelim” dersin ve bir daha o sana ulaşana kadar ına ulaşmazsın. Sürekli olarak arayıp görüşmeye çalışmazsın. Sen sanırım 2den fazla teklif yaptın ki şu aşamada kızın peşinde koşuyorsun ve aranızdaki olayı baltalıyorsun.

O gece bir şey oldu ama ne oldu tam anlayamadım.

Ailesiyle ilişkisi nedeniyle sıkıntılı bir kız olabilir ya da senden çok fazla ilişki sinyali alıyor olabilir (o son dediği kimseyle öyle sıcak olamam lafı) ama tam anlaşılmıyor. Sen en iyisi kendini geri çek.

Sorun şu ki belki de bir şeyler bozuldu, ben bozdum, düzeltmem lazım kaygısı ile, seni reddedip duran kızı kovalamaya başlamışsın. Hiç iyi değil.

Şimdi onunla zaten 2 haftadır yatıyoruz, iyi vakit geçiriyoruz neden arayamayayım diyebilirsin. Ama bu bir bahane. Ne olursa olsun, 2 kereden fazla teklif etmemeli ve hatta teklifin reddedildikten sonra ona ulaşmamalıydın.

Sonra aklım başıma geldi ve o bana yazmadan ona yazmama kararı aldım. 2 gün sonra bana ulaştı ve buluşmak istedi. Buluştuk ve eskiye döndük ama abi bu buluşmalar ve birliktelikler bir yere gitmiyor!

Aha da oğlumuz ilişkinin kadını oldu! Nereye gidecek, bırak gitmesin yahu! Kafese girmek için can atan kuş gibi ilişki peşindesin. İlişkiye odaklanmış vaziyettesin. Bu da seni eski davranışlarına geri götürüyor.

Bunu takmamaya çalışıyorum ama geçenlerde yatakta muhabbet ederken 3 yıllık bir ilişkiden çıkmalı 2 ay olduğunu ve şu an ilişki istemediğini, böyle devam etmek istediğini söyledi.

Tamam, sana göre bir teklif işte. Daha ne istiyorsun? Pardon, sen pembe hayaller içinde ilişki istiyorsun. Ama kız uzun ilişkiden yeni çıkmış, en az 4-5 ay daha sağı solu belli olmaz ve kendisi ilişki istemiyorsa başkalarıyla oluyor da olabilir. Fakat aslında senin için güzel olan bu teklif seni üzüyor. Günümüzde erkekler kadın oldu, kadınlar erkek. Erkek tarafı kadın gibi ilişki istiyor, kadın tarafı erkek gibi bağlanmadan birliktelik peşinde. İşin kötüsü belki de başkası yok ve kafası da karışık değil. Belki de sen kadın gibi ilişki odaklı olunca o da öbür uca kayıp ilişki istemez hale geldi.

Ben şimdi ne yapacağımı şaşırdım.

Zira her şeyi gereksiz yere karıştırıyorsun. Yatıyorsunuz, iyi vakit geçiriyorsunuz daha ne istiyorsun? Pardon, ilişki etiketi olmadan, kafese girmeden (kafadaki mantık benimle kafese girerse elimden kaçmaz) kendini iyi hissedemiyorsun. Bu seni betalaştıracak bir düşünce şekli.

Ailesi ile arası iyi değil, pek arkadaşı yok. Daha önce sadece bir erkekle birlikte olmuş bir kız olmasına rağmen bana bağlanmaması bana çok garip geliyor.

Birader tam bir kadın gibi konuştuğunun farkında mısın? “Kızlar bu adam benimle yatıyor ama neden benimle ilişki istemiyor, neden?” diye soran kadın gibi. Bırak bunu yahu! Bildiğin maskülen bir karakter düşün. O böyle konuşur muydu? Şu durumdan şikayet eder miydi?

Fakat benim başkalarıyla yattığımı öğrenirse beni bırakmış. Kendisi de başkaları ile yatmadığına ve yatmayacağına söz verdi.

Hahaha. Birincisi, ilişki olmadığı sürece bu onu ilgilendirmez. Sen başkalarıyla birlikte olabilirsin ve bunu ona söylemen gerekmez. Zira kız seninle ilişki istemiyorum diyorsa, ilişkide değilse, bilmeye hakkı da yok. Terk ederse de etsin. Ayrıca bu ben başkaları ile olmuyorum kısmına da hemen inanma derim.

Yalan söylüyor gibi durmuyor. Ama bu kız tam olarak istediğim şeylere de sahip değil. İnsan ilişkileri iyi değil, kariyer konusunda bir yol belirlememiş, vs.

Bu yüzden başka kızlarla görüşmeye devam etmelisin. İtediğin gibi birine daha yakın bir kadın bulmak için başka kızları da gör. Sen ise bu kızla kafese girmeye can atıyorsun.

Ama bir yandan da ondan çok hoşlanıyorum ve beni erkek arkadaş olarak görüp sevmesi için çabalamak istiyorum.

Hala aynı yerdeyiz. Kadın gibi düşünüyorsun ve ilişki odaklısın. Buradan iyi bir yere çıkman zor. Bunu hemen kesip kızla iyi vakit geçirmeye odaklanman ve başka kızları da görmem lazım.

Kız çok güzel ve beraber çok iyi vakit geçiriyoruz.

Birader kafayı yiyeceğim, sorun ne? Ne güzel işte. Yahu ben mi çok pis herifim siz ilişki hariç kaka şeyler düşünmeyen pırlanta gibi adamlarsınız. Sizi hiç bozmasak diyeceğim ama yarın ilişki odaklılığın yüzünden kışına tekme yi yiyince burada yardım isteyeceksin.

Tekrar ediyorum, sorun ne?

- Kız güzel
- Kız eğlenceli
- Yatıyorsunuz
- İlişki istemiyor ama yatmak istiyor.

What is the fucking problem man? Yani ingilizce sorunca belki anlaşılır, Türkçe anlaşılmıyor. Zittiğimin sorunu nedir yahu?

Başka kadınlarla tanışmaya devam et diyeceksin.

Akıllı çocuk.

Bunu ona söylemeli miyim?

Onu ilgilendirmez. İlişki istemediğini söylemiş. Hem ilişki istemiyor hem de sen kısıtlanacaksın. Yok öyle bir şey.

Vaka çalışması – Özensiz ve kaypak davranan kadın

Abi 1.5 aydır bir kızla görüşüyorum. Ama her buluşmamıza geç geliyor. Geçtiğimiz hafta bana gelmesi için bir buluşma ayarladım. Bende yemek pişirip film izlemeyi planladık. Ama bana geleceği gün öğleden sonra mesajla “bugün ne yapacağız?” diye sordu! Ben de “ne yapacağımızı biliyorsun ;)” diye cevapladım. Biliyor gibi görünmeyince de “bu akşamı iptal

edelim istersen, senin ne yapmayı planladığımızı hatırlayabileceğin birgün, müsait olduğunda bana haber ver, bir şeyler yaparız” dedim. Buna “ya tabii ki ne yapacağımızı biliyorum, akşama görüşürüz” dedi. Gece tabii ki geç geldi ve telefonda konuşmamıza rağmen getirmesi gereken içkileri almamıştı. Bu kız özensiz ve kaypak birine benziyor.

Evet, öyle görünüyor. Böyle kadınlar var. Böyle kadınların hayatı genellikle oldukça kaotiktir. Kafaları sürekli bir yerdedir, her yere geç gelirler ve bir daha yapmayacaklarına söz verseler bile yine geç gelmeye devam ederler. Kişisel algılamana gerek yok, bu insanların hayatı ve karakteri böyle. Eğer böyle şeyler canını sıkıyorsa, bu kızın düzelmesini beklemek yerine kendine buluşmalara zamanında gelen ve daha özenli bir kız bulman daha iyi.

Gece daha çok onun geçmişinden, yıllar önce vefat eden babasından ve sonrasındaki gençlik döneminden konuştuk. Yakın zamanda arkadaşları ile tatile gideceğini ve benim de onunla gelmemi çok istediğini söyledi.

Hayır. Kız arkadaş / erkek arkadaş ilişkisine girmedığınız sürece, bu tür grup tatillerine hatta buluşmalarına gitmeyin. Ki bu kızın kaypak davranışları seni rahatsız ediyorken, işin ilişkiye gideceğinden şüpheliyim.

Neyse, yemek pişirdik, yedik, film izledik, konuştuk ve gece olimpiyatlarını icra ettik. Aslına bakarsan seks çok iyiydi. Gece bende kalmasını istedim ama kalamayacağını söyledi ve nedenini sonra açıklayacağını belirtti.

Hımm. Nedenini sonra açıklayacağım kısmı çok şüpheli. Bu kızın hayatındaki kaosun halihazırda bulunan bir erkek arkadaş ya da tam kopamadığı bir erkek arkadaş olma ihtimali var.

Bana 3 kere geldi, 3’ünde de bende kalmadı.

Aklıma Hank’in bir ara görüştüğü ve “abisi” ile kalan kız gelmişti. Kızın davranışlarından bu “abinin” aslında erkek arkadaş olduğuna kanaat getirmiştik ama tabii tam olarak bilme şansımız yok.

Ertesi gün arkadaşlarımla planım vardı. Bana gün içinde 3 kere ulaştı ve o gün yapacak bir şeyi olmadığını söyledi imalı bir şekilde. Ben arkadaşlarımı satmadım tabii.

Satma zaten.

Canını sıkın bir şey olduğunu yazdı. Ne olduğunu sordum ama yine aynı şekilde sonra söylerim dedi.

Hımm. Enteresan bir hatun. Sonra ne olacak da söyleyecek acaba?

Bugün bizim çocuklarla planımız var ama görüşmeyi çok isterim. Bu hafta ne zaman müsaitsin? yazdım. Bu mesajıma cevap vermedi ve bir haftadır tek bir mesaj bile göndermedi. Ben de mesaj atmadım.

Mesaj atma zaten.

Acaba bu hafta ne zaman müsaitsin demek yerine direkt gün – yer – saat ayarlamadığım için mi? Çok mu muhtaç göründüm acaba?

Şimdi evet gün – yer – saat ayarlamaman daha iyi ve olayı kıza bırakman zayıf ama bu, daha dün yattığın kadının 1 hafta mesaj atmamasına neden olacak bir olay değil. Zayıf bir hareket ama muhtaç kategorisine girmez.

Bu kızda bir şey var. Dediğim gibi bir üçüncü şahıs kokusu geliyor. Bir kadın işler yolunda gidiyor görünürken birden ortadan kaybolursa genelde bunun arkasından bir üçüncü şahıs çıkar.

Ya da arkadaşlarını bırakıp ona gitmediğin için kızdı ve seni böyle mesajını cevaplamadan ortadan kaybolarak, pasif agresif bir şekilde cezalandırıyor. Eğer durum buysa, bırak orada kalsın zaten, kim böyle bir pasif – agresif tavırla uğraşmak ister ki? Seks iyi olabilir, kız güzel olabilir ama eğer böyle pasif – agresif cezalandırma huyu varsa, bu kıızı hayatında tutmanı tavsiye etmem.

Onu ne zaman arayıp buluşma ayarlayayım?

Normalde **bir yoklama çek derdim** ama bu kızın mesajını en son havada bırakış şekli yüzünden o sana ulaşmadan ona ulaşmamanı tavsiye ederim. Kaypak ve şüpheli davranışları var, bunlar canını da sıkıyor. Şüpheli kısmı başka bir erkeğe işaret. Bu nedenle o sana ulaşmadan ona ulaşmasan daha iyi. Artık ne derdi, ne yükü varsa (senin problemin değil) halleder gelirse, takılırsınız.

Bu işleri yeni öğreniyorum ve biliyorum bazı hatalar yapıyorum.

Önemli değil, hatalar yapacaksın ama hatalarından ders aldığın sürece sorun yok. Bu kızla da aslında pek bir hata yapmamışsın. Olay daha çok kızdan kaynaklanıyor ve eğer bir kadın aranızdaki ilişkide sıcıyorsa senin yapabileceğin ya da daha doğrusu yapman gereken bir şey yok. Belki şimdi bitti ama 1.5 ay çok güzel bir kızla takıldın. Yani ne güzel işte, sorun falan yok. İyi iş çıkarmışsın aslında.

Author Mahmut Abi Posted on August 11, 2022 Categories Cinsellik, Erkek Adam, İlişkiler, Saha Raporu Tags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Vaka Çalışması 41 Commentson
Vaka çalışması – Özensiz ve kaypak davranan kadın

Vaka çalışması – Eski sevgili ve son dakika direnci

Abi yardım et. 2 ay önce beni terk eden [eski sevgilime iletişimi kes kuralı](#) uyguladıktan sonra bana ulaştı ve senin tavsiye ettiğin gibi kısa bir mesajlaşmadan sonra onu buluşmaya çağırdım. İlk buluşma iyi geçti, ikincisinde ise evime davet ettim ve geldi.

Güzel.

Bir şeyler yedik ve koltukta yiyişmeye başladık ama seks olmadı □ Ne zaman atak yapсам beni durdurmaya çalıştı ve hatta sütyenini açmaya çalıştığımda koltuğun en ucuna kaçtı.

Şimdi eğer [son dakika direnci](#) olursa geri adım atmam ve sonra denemem gerektiğini biliyorum.

Evet 2 ileri, bir geri.

Ama ben bütün gece seks yapmaya çalıştım ve seks olmadı.

Bir gecede de maksimum 2-3 kere atak yapacaksın. Yavaş ve oyuncu bir şekilde 2-3 denemen ve her seferinde geriye çekilmen gerekli ama olmuyorsa istemeye devam etmek seni seks dilencisi kategorisine sokar. Bu, oldukça iticidir. Özellikle de eski kız arkadaşına yapıyorsun bunu.

Çok hızlı gidiyorsun. Yani seks gitmen tamam ama sürekli bir çaba ile gitmen ve sürekli atak yapman hata. Bir kadınla yiyişmeye başladığınızda, ileri adım atın. Eğer kadın kendini geri çekerse, siz de kendinizi geri çekin. Peşinden devam edip, kızı mıcıkklamaya, öpmeye devam etmeyin. Bir süre muhabbet edin, sokulması için kucağınızı açın ve bir süre size dokunmasını veya size sarılmasını bekleyin. Hemen üstüne atlamayın. Bu olunca da yine öpüşme, yiyişme ve ileri. Sürekli olarak üstüne gitmek, kızın donunun içine doğru acele, ısrar ve hatta bazen zorlama ile girmeye çalışmak hem itici, hem de yanlış.

Üçüncü görüşmede de bana geldi. Yine öpüştük, yiyiştik ama göğüslerine dokunduğumda kendini geri çekti. Bu sefer peşinden gitmek yerine kendimi geri çektim ve ona burada okuduğum gibi gülümseyerek “bebeğim, ben böyle yanımdayken seni öpmeden duramam, çok seksin daha da ileri gitmeme de engel olamam” dedim. İlişki konusuna hiç girmedim. Buna kıkırdayarak cevap verdi. O gece bir daha atağa geçmedim.

Eğer sana dokunup sarıldıysa bir daha baştan atağa geçebilirsin. Yoksa bu ikinci reddedişten sonra senin atağa geçmen yanlış olurdu.

Şimdi dün aradım ve bir daha buluşacağız ve yine bana gelecek. Ben ne yapacağım?

Şimdi birincisi, bu aşamada sana her zaman o ulaşmalı. Yani sen arıyorsun da buluşuyorsunuz ve bu çok zayıf bir davranış. Bu kız yeni bir kız değil, seni terk eden eski kız arkadaşın. Bunu unutma. Aramaları o yapacak. Hani daha sıcak ve yakın olsanız belki sen arardın ama yatakta da reddettiği için o aramadan ona ulaşmayacaksın. Yeni bir kızla sen arayabilirsin, bu kızın o hakkı yok.

İkincisi, bir daha sana ulaştığında yine direkt eve çağır. Dışarda buluşma, para harcama. Bundan sonra eğer öpüşüp yiyişmeye başlayacaksanız, o sana yanaşacak ve öyle başlayacaksınız. Yoksa sen kıza tek bir atak bile yapmayacaksın.

Kadın kendini geri çektiğinde yaptığını düşündüğüm hata, kendini geri çekmemen veya çeksen bile bir iki dakika sonra kadına yeniden atak yapman. Bunu yapma, özellikle de bu aşamadan sonra. Kendini geri çek ve o sana bir daha sokulmadan, sen onunla cinsellik başlatmaya çalışma.

Senin duruşun bu gece sana hiç dokunmasam bile umrumda değil olmalı. Peki bu şekilde ne kadar buluşacaksınız? Başından itibaren bu hatayı yapmıyor olsan, 4. son şansı derdim ama şimdi böyle davranarak 2-3 buluşma şansı daha verebilirsin. Ama tekrar ediyorum, (1) o sana ulaşacak yoksa görüşmeyeceksiniz, (2) evde buluşacaksınız ve (3) o sana yanaştı mı cinsel olarak yürüyeceksin, kendini çektiği yerde kendini çekip o sana yeniden yanaşmadan yürümeyeceksin.

Eğer verdiğin şans kadar sürede bir şey olmuyorsa, kız sana ulaştığında buluşma teklif etmeden kibarca başından sav. Eğer o buluşmak isterse ve vaktin de bolsa, bir kez daha şans verebilirsin yoksa buluşma istemediği sürece kibarca başından sav.

Şu aşamada sadece bu kızla buluşuyorsan, bu da yanlış. Yani kızın 2 aydır ayrı olmanızdan sonra seninle seksi sürekli olarak durdurması, bunu halihazırda yapabiliyor olma ihtimalini de artırıyor. Sen sadece onunla buluşma.

Sürekli peşinden koşmak, sürekli seks başlatmaya çalışmak, bir sonucu olmasa da sürekli buluşmaya çağırmak, muhtaç erkeklerin alameti farikası. Bu duruma özellikle eski kız arkadaşınla düşeceğine, bu kızla bir daha hiç olmasa daha iyi. Zaten bu duruma düşersen bir daha hiç olmaz.

Diğerleri için de yeni bir kızla öpüşmeden sekse giderken son dakika direnci görünce ne yapacağınız konusu hemen hemen aynı. Burada dediğim gibi yeni kızın tek avantajı, buluşmaları sizin ulaşarak aramanızın dert olmaması.

Bir de ne olursa olsun, eğer seks olmuyorsa, öpüşürken pantolon üstünden bacak mikmeye çalışan süs köpeği gibi sürtünmeyin. Kızın sürekli olarak orasını burasını mincıklaymayın,

azıcık centilmen olun. Ayrıca orasını burasını mıcıklayarak, sürtünerek ortaya dökceğiniz abazanlık çekici değil, itici. Bırakın bir miktar yavaş olsun, daha fazlasını istesin ve sizin yapmanız için heyecanla beklesin. Böylesi daha seksi ve çekici.

Author Mahmut Abi Posted on August 10, 2022 Categories Cinsellik, Erkek Adam, İlişkiler, Saha Raporu Tags Cinsellik, Eski Sevgili, İlişkiler, Vaka Çalışması 45 Comments on Vaka çalışması – Eski sevgili ve son dakika direnci

Uzun süreli ilişkilerde iletişim sanatı

Erkekler için uzun süreli ilişki rehberi kitabından alınmıştır.

Beraber olduğunuz kadın, sizinle beraberken feminen taraf olmak ister (anlaması daha kolay geliyorsa, feminen enerji içinde olmak ister de diyebilirsiniz). Feminen taraf olmak demek, karşı taraftan ilgi ve sevgi almak için açılmak, bağlanmak ve maskülen tarafı zihinsel ve fiziksel olarak içine almak ile alakalıdır. Kadın, feminen taraftır ya da olmalıdır. Siz ise maskülen taraf. Kadın ile iletişiminizde bu ikilik çerçevesinde bilmeniz gereken ilk şey, kadının sizden erkek olmayı, maskülen olmayı, sezgisel seviyede bilmenizi beklediğidir. Bir kadın size nasıl erkek olacağınızı hem öğretmez, hem de öğretmek istemez. Sizin kadın – erkek ilişkilerini, ilişkinin erkek tarafı olmayı kendiliğinizden bilmenizi bekler.

Birçok erkeğin kadının geçici olarak ya da bir sebeple kalıcı bir soğukluk göstermesi durumunda paniğe kapıldığını ve aslında ortada büyük bir problem olmasa bile olayı bazen (erkeğin panik içinde yaptığı zayıf davranışlar nedeniyle) ayrılığa gidecek kadar büyüyebileceğini söylemiştik. Bu tür bir soğukluk olduğunda ilk yapmanız gereken şey, soğukkanlı olmak. Sonra da hiçbir şey yapmamak. En azından bir süre için.

Örneğin size normalde her sabah günaydın mesajı atan kadın sabahları mesaj atmayı 2-3 gün bıraktı diye hemen paniğe kapılıp “ne oluyor?” diye sormayın. Ya da sevgiliniz 2-3 gün size mesaj atmadı diye ilişki bitecek havasına girmeyin. Eğer tahmini bir yanlısınız varsa sessizce düzeltin ve bekleyin. Örneğin belki kızı çok fazla aramaya başladınız ya da bir şeyi söz verip yapmadınız. Bunları düzeltin.

Negatif duygulara yatkın insanlar genellikle her şeyi üstlerine alınırlar ve en ufak negatif bir olayda ilişki bitecek gibi hissederler. Bunun yarattığı kaygı ile başa çıkamıyorlarsa (ki kaygı ile acı çekerek de olsa başa çıkmak yerine her kaygıya kapıldıkları sürece de başa çıkamazlar), kaygılarını partnerlerinin üstüne kusarlar. Sorun şu ki, kadınlar genellikle erkeklerinin liderliğini takip ederler ve siz eğer yeterince bir süre “büyük bir sorun var” gibi davranırsanız, kadın da bir süre sonra “galiba bir sorun var” diye düşünmeye başlar. Örneğin kaygıya kapılıp “beni sevmiyor musun?” gibi bir şeyler sorarsanız, kadın

sizin yönlendirmeniz ile size olan sevgisini sorgulamaya başlar. Eğer yeterince uzun süre bu şekilde davranırsanız, kadın bir süre sonra sizin telkinleriniz ile “evet ya galiba öyle” der.

Peki yanınızda soğuk davranan bir kadının soğukluğunu hep görmezden mi geleceksiniz.

Belki bir süre evet ama yine soğuk davranmaya devam ederse, “neyin var, durgun görünüyorsun?” diye sorun. Eğer cevabı “bir şeyim yok” ise bir süre için kendi haline bırakabilirsiniz. Ama böyle davranmaya devam ediyorsa bir daha sorun ve bu sefer de bir şeyim yok cevabı alırsanız, “bebeğim, senin bir şeyin var, anlat ne oldu?” diye sorun.

Bu soruya “bunu konuşmak istemiyorum” cevabı alırsanız, bu genellikle testtir. Acaba onu orada öyle bırakacak mısınız yoksa onun neyi olduğunu öğrenmeye çalışacak mısınız (yeterince değer veriyor musunuz) testi. Burada [espride başvurabilirsiniz](#). Kadının yanına çöküp, “sen bana neyin olduğunu söylemeden buradan kalkmıyorum” diyerek gülümseyebilirsiniz mesela. Bu arada yanında ona ufak ufak omuz atabilir ya da kendi kendinize komik bir şarkı mırıldanabilirsiniz.

Çoğu durumda kadın bir süre “git başımdan salak” gibi bir şey söyleyerek ama gülmemek için kendini zor tuttuğunu da saklamayarak çözülecektir. “Seninle konuşmuyorum, geçen gün şunu şunu yapıp beni deli ettin” gibi bir şey söyleyecektir.

Burada yapmanız gereken şey, “bebeğim anlat, neden deli oldun?” diye başlayarak soru sormak ve dinlemektir. Hemen savunmaya geçmeyin ya da “ben buyum kızım, istemiyorsan benimle olmazsın” gibi bir götlük de yapmayın. Dinleyin. Çoğu durumda kadın aslında sizin onu yeterince sevip sevmediğinizden, sizin gözünüzdeki yerinden şüphe etmeye başladığından bu şekilde sinirlenir. Burada asıl mesele kendinizi savunmak değil, kadını dinlemek ve soru sormaktır. Bu zaten kendi başına onu sevdiğinizi ve onun gözünüzde yüksek bir yerde olduğunu ona söyleyecektir. Ama direkt savunmaya geçmeniz ya da götlük yapmanız tam tersi bir durum ortaya çıkaracaktır.

Dinleyip anladıktan ve sorular sorduktan sonra kadın genellikle rahatlayacaktır. Eğer sorunu sizinle değilse, dinlemeniz ve anlamanız önemli ama sonunda “bu konuda tavsiyemi mi istiyorsun yoksa sadece anlatmak mı?” diye sorun. Eğer tavsiyenizi isterse söyleyin yoksa sadece anlayışlı bir şekilde dinlemeniz yeterli.

Konu sizinle ilgiliyse ne yapacaksınız? Burada eğer kadın sizin esprili ve anlayışlı yaklaşımınıza pozitif tepki veriyorsa, “kızınca ne kadar güzel oluyorsun sen?, uff çok seksi” gibi bir şey söyleyip takılabilirsiniz ya da onu kendinize çekip öpebilirsiniz. Eğer sizden aradığı rahatlama, sevildiğini hissetme ise, burada ona aradığı şeyi veriyorsunuz ve amacınız da bu olmalı. Amacınız öncelikle sorunun ne olduğunu anlamak ve sonrasında da sorun sizin

gözünüzdeki yeri, sevilme ihtiyacı ise bunu ona vermektir. Ama bunu yaparken çok sert ve ciddi olmamalısınız. Çok cıvık da olmayın.

Unutmayın, siz erkeksiniz ve daha önemlisi, ilişkinin erkeğisiniz. İlişkinin tonunu belirleyen lider kişi sizsiniz. Eğer onun içinde bulunduğu dramaya uyarsanız, onun lider olmasına izin verirsiniz ve gücü ona verirsiniz. Bu ise her şeyi daha kötü hale getirir. Bir kadın ilişkinin erkeği olmak istemez. Erkeğinin liderlik etmesini, ilişkinin tonunu belirlemesini bekler. Daha da önemlisi, erkeğinin güçlü, kendi duyguları ile sallanmayan bir kaya olmasını bekler. Ama bu kaya ona karşı soğuk, umursamaz bir kaya değil, gücünden aldığı bir şefkat gösteren bir kaya olmalıdır.

Bu şekilde davrandığınızda kadın genellikle size açılacaktır. Bu ağlama ile gelebilir. Size neden kızgın olduğunu anlatacaktır. Burada tepkiniz daha çok “demek bu yaptığım seni üzdü ki seni üzmem de beni üzdü, bu bir daha olmayacak” gibi bir şey söyleyin ve “şimdi nasıl hissediyorsun?” diye sorun.

Kadın size kapalı olmadığı sürece dinleyerek ve daha derine inerek, kadının duygu dünyasına girerek, onun duygularını boşaltmasını, sizin gözünüzdeki yerini bilmesini sağlayabilirsiniz.

Çoğu erkek bu şekilde işin özüne inebilse bile “özür dilerim” gibi bir şey söyler. Ya da “seni ne kadar sevdiğimi / sana ne kadar değer verdiğimi biliyorsun” der. Oysa kadın sizin kelimelerle bunu söylemenizi beklemiyor, bunu göstermenizi bekliyor. Bunu gösterme şekliniz de onun yanında olmak, dinlemek, soru sormak, anlamak ve onun duygularının açığa çıkarmasını sağlamaktır.

Bu aşamada açıklama yapabilirsiniz. “Bebeğim, böyle hissetmene çok üzuldüm. O gün çok acelem vardı, kafamda da iş stresi olunca yüzüne bakmadan kapıdan çıktım (evet sorun böyle basit bir şey olabilir). Yanlış bir davranıştı, daha dikkatli olacağım.”

Burada bahsettiğim süreç bir oturuşta olmayabilir ve birkaç görüşmenize yayılabilir. Ama eğer bu şekilde kadını açamıyorsanız, yukarıda İlgi Seviyeleri bölümünde bahsettiğim şekilde bir ilgi azalması, ayrılık öncesi soğukluk olabilir. Bu aşamada da orada yazdığım gibi kendinizi geri çekin. Her ne kadar onu dinlemek ve açmak için bir süre sabırla uğraşmanız gerekse de, bu süreci çok uzatamazsınız. Zira eğer karşıda ilgi azalması varsa ve özellikle de bu sizin zayıf ve itici davranışlarınız sonucunda olduysa, bu şekilde ekstra ilgi göstermeniz ters tepebilir.

Fakat sorun daha çok sizin gözünüzdeki yerinden şüphe etmesi ise, bu şekilde en fazla 10-20 dakikada, bilemedin birkaç saatte size açılacaktır. Sonunda da genellikle “aşkım çok daha iyi hissediyorum, iyi ki konuştuk” diye size sarılacaktır. Sevgiliniz ile seks yapıyorsanız, tam bu

zamanda başlayacak seks, normal zamandaki sekse göre çok daha doyurucu olacaktır, eğer ortam elveriyorsa ve niyeti de varsa, bu fırsatı da kaçırmayın.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 8, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kitap](#), [Kitap Tavsiyesi](#), [Uzun Süreli İlişki](#) 151 Commentson Uzun süreli ilişkilerde iletişim sanatı

Kadınlarla tanışmada gülümsemenin önemi

“Alfa erkeğin bir numaralı özelliği, gülümsemedir. Bir yere girdiğinizde gülümseyin. Bir kulübe girer girmez, oyun başlar. Ve gülümseyerek, her şeyi yoluna koymuş, eğlenceli biri gibi görünürsünüz, bir şey olabilmiş biri gibi.” – Mystery, Alfa erkeğin 6 karakteristik özelliği

[Hayat oyunu](#) gibi bağlamı kullanarak hareket ettiğiniz oyunlarda, [yürüme davetiyesi](#) sonucu göz temasında ya da genel olarak konuşma esnasında gülümsemeniz çok önemli. Özellikle beğendiğiniz bir kadından [yürüme davetiyesi](#) gördüğünüzde, o gözlerini kaçırmadan gözlerinizi kaçırmamanız ve gülümsemeniz sonucu eskiden açılmayan birçok kapının size açıldığını, [kadınlarla tanışma konusunda](#) sizi çok ilerleyeceğinizi göreceksiniz.

Yürüme davetiyesinde göz temasını daha önce birkaç yerde anlatmıştık. Beğenebileceğiniz bir kadın ile göz göze geldiğinizde, gözünü kaçırın ilk siz olmayın. Kadın genellikle yürüme davetiyesi atıyor olsa bile 2-3 saniye içinde gözlerini kaçıracaktır. Ama ilk kaçırın siz olmayın. Ya da bir kıza yürürken gözlerine bakın, size bakmıyor olsa bile. Size bakmaya başladığında da gözlerinizi kaçırmayın.

(Bu arada göz temasını koruyun derken psikopat gibi saatlerce kadının gözünün içine bakmayın tabii ki. Her defasında 15-30 saniye arası – siz konuşurken daha uzun -göz teması kurmanız yeterli. Sürekli bakarsanız içine düşüyor gibi olursunuz ya da arıza biri gibi görünürsünüz. Genelde o gözünü kaçırdıktan bir süre sonra sizin de gözünüzü kaçırmamız yeterlidir)

Ve gülümseyin. Gülümsemenin iki fonksiyonu var. Birincisi, gülümseme genellikle kendine güven gösterir. Beta erkekler, kadınlarla başarısız erkekler genellikle gülümsemezler ya da suratlarına, ne kadar iyi çocuk olduklarını ispatlamaya yönelik, tedirgin bir gülümseme

yapıştır. Benim gülümsemeden kastım, Daniel Craig’ın James Bond tiplemesinde gayet güzel sergilediği, dişlerini göstermeden yapılan ve neredeyse belli belirsiz gülümseme.



Tabii gülümsemeye alışık değilseniz, gülümseyeyim derken şu aşağıdaki gibi dişleri göstererek pişmiş kelle gibi sırtmayın.



Arnold değil, Daniel. Tamam mı? Burada anlaştıysak devam.

Şimdi gülümseyerek göz temasını koruduğunuz zaman, kadına da sizin yörüngeye girmesi ve hatta konuşma başlatması için cesaret veriyorsunuz. Yörüngeye girmesinden kastım, eğer uzaktaysa ve sizin ona yönelme şansınız yoksa, göz teması ve gülümseme ile “benimle konuşmak istiyorsan, gel yanıma” mesajı veriyorsunuz. Normalde yanınıza gelmeyecek kadın, bu şekilde yanınıza gelebiliyor. Mesela [şurada anlattığım hayat oyununda](#), kadına gitmem pratik değil ama göz teması ve gülümseme ile o bana geliyor. Gülümseme ve göz teması olmasa, buna cesaret edebilmesi çok zor.

2003-2004 civarı [Michael Abi’nin](#) şimdi olmayan blogunu uygulamaya başladığımda daha önce çok karşılaşmadığım bir şey olmaya başladı (gülümseme artık göz temasını oradan değil, SoSuave’den de öğrenmiş olabilirim ama şimdi hatırlamıyorum). Kadınlar benimle

konusmaya başladılar. Hergün ve hatta her hafta değil ama fark edeceğim sıklıkta. Bu kadınlarla genellikle çok kısa bir göz teması kuruyordum ya da sadece kendi gündelik hayatımda suratıma gülümseme yapışıyordu. Gelip ye beni demiyorlar tabii ki (bu yaşımda bile hala bu konuşmalar oluyor) ama mesela süpermarkette bir şey alırken yanımda duran kadın, elimdeki peynire bakıp “o peyniri çok severim” diyebiliyor. Ya da uçakta yanıma düşen kadın konuşma başlatabiliyor. Hemen heveslenmeyin, bu kadınların en az %60’ına bir çekim duymuyorsunuz ama arada konuşulmak da güzel bir şey.

Bu arada şunu da söyleyeyim, Türkiye’de kızlar bu konuda oldukça girişkenler. Yani ulaşılır, en azından bir söz söyleseler terslenmeyeceği belli bir erkekle, eğer beğenirlerse konuşma açıyorlar. Biliyorum ezici çoğunluğunuz bunu hiç deneyimlemedi ki 24 yaşına kadar bana biri söylese inanmazdım ama böyle bir şey var. 24 yaşında birden tipim büyük ölçüde değişti de bunu deneyimlemeye başlamadım tabii ki. Eski somurtkan, gülümsemeyerek cool olmaya çalışan, yürüme ve reddedilme korkusunu poker surat arkasına saklamaya çalışan biri olmaktan çıkmam ile bu deneyim başladı.

Gülümseme, özellikle kendine güvenli bir şekilde yaparsanız, sizi hem daha çekici hem de daha ulaşılabilir yapacaktır. Göz teması ve gülümseme sizi aynı zamanda sosyal açıdan başarılı biri gibi gösterecektir. Aslına bakarsanız, bu çeşit bir gülümseme ve göz teması, sizin sosyal olarak başarılı olmanızın önemli bir ögesi. İş, arkadaş veya aktivite çevresinde yukarı çıkmanız için önemli bir anahtar.

Gülümseyin. Karnınız acıksa, kedinizi yeseniz ve tüm şehir size küsse bile, hadi sıkıyorsa gülümse demeyin. Gülümseyin.

Author Mahmut Abi Posted on August 7, 2022 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Kırmızı Hapin Pratiği, Oyun Tags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Oyun 54 Commentson Kadınlarla tanışmada gülümsemenin önemi

Bir erkeğin instagram hesabı nasıl olmalı

Bir erkeğin Instagram hesabı nasıl olmalı sorusunu çok alıyorum ve sonunda buna bir cevap vereyim dedim. Zira [yaptığım görüşmelerde](#) sıklıkla instagram hesabı eleştirisi de yapmam isteniyor ve şunu söyleyebilirim ki, maalesef çoğu erkek Instagramı kadın gibi kullanıyor.

Bu konuya [Erkekler için Tinder Rehberi](#) kitabında değinmişim (kitabı bugün yazsam aslında Sosyal medyada yürüme rehberi şeklinde yazardım zira o kitapta yazarların %90’ı sosyal medyada da geçerli). Oradan alıntılayım:

Çoğu erkeğin Instagram hesabı, kadın Instagram hesaplarına benziyor. Bu Instagram hesaplarında sadece kendi fotoğrafları (özellikle de selfieler olan) var ve kendilerini sergiliyorlar. Güzel bir kadın için böyle bir hesaba sahip olmak problem olmayabilir zira erkekler kadınlarda genellikle güzelliğe bakıyorlar.

Ama yukarıda, bir erkeğin çekiciliğinin tipten çok prezentasyondan geldiğini, fotoğraflarınızın sizi, kaslarınızı ve paranızı değil, hayatınızı ve kişiliğinizi yansıtmaması gerektiğini belirtmiştik.

Bu kesitler o kadar iyi olmalı ki, bunlara bakan kadın, kendi kendisine şunu demeli:

“Ben bu erkeğin hayatının bir parçası olmak istiyorum.”

Eğer tüm fotoğraflarınızda klasik pozlar ve selfieler varsa, hiçbir eğlence ve ilginç şey yansıtmıyorsa, bu ne demek?

“Benim hayatım çok sıkıcı! Benimle buluşursan çok sıkılacaksın.”

Öncelikle yukarıda Tinder profil fotoğraflarınız ile ilgili teknikleri kullanacaksınız. Selfie kullanacaksınız ya da çok az kullanacaksınız. Eğlenceli grup fotoğraflarınız olacak ve mümkünse bunlarda merkezde siz olacaksınız. Boydan fotoğraflarınız olacak. Hobilerinizi, tutkularınızı ve aktivitelerinizi yansıtacaksınız.

Eğer sıkıcı biriyseniz ve hayatınızda herhangi bir aktivite yoksa ne yapacaksınız? Öncelikle bunun genel bir problem olduğunu ve sadece Tinder için değil genel anlamda kendi sağlığını, eğlencenizi ve kadın – erkek ilişkilerinde başarmanız için düzeltilmesi gerektiğini anlamanız lazım.

Sonra da harekete geçeceksiniz. Burada bu konuda yapabileceğiniz birkaç tavsiye vereceğim.

Haftasonları evde oturup Netflix, porno ve bilgisayar oyunu üçgeninde hayatınızı boşa harcamayı bırakın. Bunun için yapabileceğiniz en kolay şey, FırsatbuFırsat gibi kupon sitelerinden, gezi organizasyonlarından, vs. günübirlik aktiviteler bulup onlara katılmak. Mümkünse grup halinde yapılan aktiviteleri tercih edin. Bu tür aktiviteler ile:

1. Hayatınız daha renkli hale gelecek.
2. Yeni insanlarla tanışacaksınız.
3. Bu aktivitelerde yeni hatunlarla tanışacaksınız.
4. Grup ve aktivite fotoğrafı çektirebileceğiniz fırsatlar bulacaksınız.

Aslına bakarsanız beraber danışmanlık için çalıştığım insanlar, sadece bu aktiviteler sayesinde yeterince kadınla tanışabiliyorlar.

Bu tür aktivitelerin güzelliği dans ya da dil kursu gibi yerlerde aynı insanlarla haftalarca takılmak yerine, yeni insanlar tanımanıza olana sağlamaları. Bir süre sonra sizin kendi eğilimlerinize göre aktivitelere katılıyor olacağınız için, istikrarlı bir fotoğraf koleksiyonuna sahip olabiliyorsunuz.

Birkaç gün süren ve genelde yatılı gidilen festivaller de bir başka alternatif. Bu tür organizasyonlar yaz aylarında sıklıkla yapılmakta ve haftasonu + bir veya iki gün izin ile katılmanız mümkün. Buralarda hem eğlenebilirsiniz, hem yeni insanlarla tanışabilirsiniz hem de bol bol fotoğraf çektirebilirsiniz.

Eğer festivalde çapkınlık yapmayı düşünüyorsanız, size tavsiyem çadır yerine festival alanına yakın bir otel ya da pansiyonda kalmanız. Çadır gece sporları için o kadar iyi bir yer değil özellikle de bir iki kişiyle kalıyorsanız. Otel ve pansiyon tamamen özel bir ortam, duş ve geniş bir yatak gibi olanaklara sahip.

Binlerce takipçiye ihtiyacınız yok. 100 – 150 kadar takipçi yeterli olacaktır. Eğer Instagram hesabını sırf Tinder için yaratıyorsanız, ilk başta takipçiniz olmamasını da takmayın. Sonuçta erkeklerin Instagram’ı kullanmamaları ve yeni başlamaları kabul edilebilir bir durum. Yakın arkadaşlarınızı ekleyin ve sonra da tanıştığınız kızları ekleyin.

Bunlara ek olarak birkaç şey söyleyeceğim. Genel yapılan hatalar.

Ben yalnızım, çok yalnızım profilleri

Çoğu erkeğin Instagramı sadece kendi fotolarından oluşuyor. Kadınlar orada burada Kardashian fotoğrafları vererek hesaplarını doldurunca o kadar kötü görünmüyor ama bir erkek bunu yapınca birkaç ciddi probleme neden oluyor. Birincisi, bu hesaplar “ben yalnızım, kimse benimle arkadaş değil” diye bağıırıyor. İkincisi, kadınsı bir kendine odaklanma (erkekler genelde dış dünyaya bakarlar, kadınlar ise kendilerine) nasıl desem, feminen görünüyor. Yine çoğu erkeğin profilinde grup fotoğrafları olsa bile bunlarda sadece erkekler var. Kızlı erkekli fotoğraflar koymanız çok daha iyi.

Hiç sizin odağınızda olduğunuz fotolar olmasın demiyorum ama bunlar fotoğrafların üçte birini geçmesin.

Selfie, üst çıplak selfie

Asansör aynasında selfie, spor salonu ya da banyo aynasında üst çıplak kas selfiesi, herhangi bir şekilde çıplak kas sergileme hareketi de istediğiniz kadar erkeksi olun, kadınsı duruyor. Bunun tek istisnası, spor eğitmeni ya da manken gibi mesleklerde çalışıp, bu tür fotoğrafları koyması ticari olarak akıllıca olan insanlar. Onun haricinde kusura bakmayın feminen duruyor. Yani bakın, kızlar size övgüler düzerler ama bu övgüler genellikle kızların birbirlerini düzdükleri “şekerim o elbise ile çok güzelsin” övgüleri yani kız kıza. Ayrıca bana küfretmeyin, bana nasıl görüldüğünüzden size ne, kadınlara genelde öyle görünüyorsunuz.

Kaslarınızı iyi bir tişört altından da sergilersiniz merak etmeyin. İlla kas gösterecekseniz, odağa başka bir şey koyun ama selfie olmasın. Mesela diyelim bir köpeğiniz var, o köpeği yıkarken bir fotoğraf olsun ve odakta köpek olsun. Erkek dışarı odaklanır, kadın kendine. Bunu unutmayın.

İlla selfie çekecekseniz ya da selfie hariç bir alternatifiniz yoksa, yine bağlam sizin odak olmamanız olsun. Örneğin bir arkadaşınızla geleneksel bir pazardaysanız, pazarın otantik görüntüsünü arka plana alıp selfie çekebilirsiniz.

Follow my popo live your life (Takıl kıcıma hayatını yaşa)

Yukarıda söyledim ama tekrar etmek istiyorum. Kadınların hayatları yeterince sıkıcı. Siz herkesin dünyada başka kadın yokmuş gibi odaklandığı %2-3 azınlığa bakmayın, bekar kadınların ve hatta bekar ve güzel kadınların çoğu, iş – ev arasında bir hayata hapsoluyorlar. Bu sıkıcı hayatta son isteyecekleri şeylerden birisi de, hayatları kendilerinin hayatlarından sıkıcı olan bir erkek.

Bakın, şimdi abartıp parti hayvanı, saray soytarısı, eğlencenin dibine vuran cool vatandaş olmalısınız demiyorum. Ama çoğu erkeğin kadınlarla başarısızlığındaki temel neden, sıkıcı bir hayatlarının olması ve daha da kötüsü, bu sıkıcı hayatlarının bir kadının gelmesi ile eğlenceli olmasını beklemeleri. Oysa ünlü düşünür [Pook'un dediği gibi](#):

MUHTAÇ erkekler “mutlu hissetmek” için “kendilerini tamamlamaya”, “kendilerini tamamlamak” için de bir kıza ihtiyaç duyarlar. Bu erkekler olayı tersten anlamışlardır. Önce “kendilerini tamamlamalı” ve “mutlu olmalılar” sonra da kızlara yürümeliler.

Yaşa. Gül. Sev.

Sıralamayı görüyor musunuz? Önce hayatını düzene sok ve kendini mutlu et. Sonra hatunların peşine düş.

Çoğu erkeğin temel problemi, sıkıcı bir hayatlarının olması. Şimdi eğlenmek için para lazım diyeceksiniz ve evet doğru. Ama şunu unutmayın. Yalnızken hayatlarına eğlence katmak için bir şey yapmayan bu adamlar, bir kadınlayken, bekar hayatlarına eğlence katmak için gerekenden daha fazlasını harcıyorlar. Çoğunun sorunu para olsa, bir kadınla birlikteyken de para harcayamazlardı. Ve daha önemlisi, eğlenmek için çok paranız olması da gerekmiyor.

Önce kendinizi bekar bir erkek olarak mutlu etmeyi ve eğlenmeyi öğreneceksiniz. Sonra kadınlar bunun kokusunu alıp ortak olmaya çalışıyorlar zaten. Aynı şekilde doyurucu olmayan bir hayata sahipseniz, Instagram'dan doyurucu bir hayat yansıtmanız zor. Çıkın bir şeyler yapın ve bunu Instagram'da yansıtın. Hadi çıkamıyorsanız bile evde bir egzotik yemek yapmayı deneyin ve bunu yansıtın en azından. Ya da ne bileyim yürüyüşe çıkın, dışarda birileriyle tanışın.

Şimdi tabii bu devirde bu zor. Ben 20'li yaşlarımdayken sosyal medya, Youtube, aşmış gerçekçilikte sanal oyun dünyaları, hızlı erişilen porno videoları, vs. yoktu. Eve kendini hapsedip bir şeyler yapıyormuş gibi hissetmen çok zordu. Bu nedenle kendini zaten dışarı ya da bir aktiviteye atman gerekiyordu. Üniversitede mesela para olmadığında en kötü 5-6 saat yürüyüş yapıyorduk, kampüste takılıyorduk ya da [en kötü yarı zamanlı çalışıyorduk](#).

Şimdi birçok genç kendini eve kapatıp, bir şey yapıyormuş, sosyalleşiyormuş (sosyal medyadan mesajlaşıyor, Twitter'da tanımadıkları adamlarla kavga ediyorlar ya da sanal oyunlarda buluşuyorlar) sanarak yaşayabiliyorlar. Ama işte bir yerde patlıyor. Hayatları renksiz, bir şeyler eksik hissi en tepede. O nedenle arkadaşlar, kendinizi dışarı ve aktiviteye atın. Eve tıklımayın. Hayatınızı gerçek hayatta renkli hale getirmeye çalışın. Sonra zaten bundan kesitleri Instagram'da yansıtmanız yeterli.

Yeteneklerinizi, mesleğinizi sergileyin

Abartmayın ama varsa yeteneklerinizi, mesleğinizi sergileyin. Piyano çalabiliyorsanız bunu bir iki fotoğrafta gösterin. Cerrahsanız mesela, bunu gösteren bir iki fotoğraf koyun. Ama abartmayın.

Mal varlığınız

Araba fotoğrafları çok bayatladı ve bir şey ifade etmiyor. Zira isteyen herkes, iyi bir arabanın yanında veya içinde fotoğraf çektirebilir. O arabaya sahip olması gerekmiyor. Ama eğer iyi bir arabanız varsa, iyi bir eviniz varsa, bunlara odaklanmadan bunları sergileyebilirsiniz.

Mesela köy çeşmesi buldum diye çeşme fotoğrafı olur, sağ kenarında arabanız olur. Ama bunlar, sizin doyurucu hayatınız ve eğlenceli kişiliğiniz kadar önemli değiller.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 6, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Instagram](#), [Sosyal Medya](#) 206 Comments on [Bir erkeğin instagram hesabı nasıl olmalı](#)

Onun gibisini bulamam korkusu

Onun gibisini bulamam korkusu ya da onun gibisini bulamayacağını sanmak, yeni terk edilmiş (ve bazen yeni terk etmiş) birçok insanın zihnine musallat olan bir korku. Özellikle de daha önce ciddi bir ilişkisi olmadığı için, çok sevdiği birini tamamen unutma tarihçesi olmayan insanların, içinde daha uzun süre debelendikleri bir korku.

Bu yanılsamaya sebep olan birden fazla faktör var. Ama öncelikle şunu söyleyeyim: ayrılığın ilk 3-4 haftasında, eğer iyi ve görece uzun süreli bir ilişkiden çıktıysanız, bu korkudan kurtulmanız zor. Zamana bırakmanız ve bu korku ile savaşmamanız daha iyi. AMA bu haftalarda bu korkuyu kesinlikle beslemeyin yani ayrıldığınız kişinin peşine düşmeyin, ondan haber almayın ve ne kadar zor olursa olsun en azından iş / ders fonksiyonlarınıza devam etmeye çalışın. Bunları yapar ve ilk 3-4 haftayı atlatırsanız, gerisi aşamalı olarak daha kolay.

Birçok erkek (ve kadın), onun gibi birisini bulamamaktan korkarken, herhangi bir tarihçeleri olmayan bir kadını, uzun bir tarihçeleri olan eski sevgilileri ile karşılaştırıyorlar. Bulamamaktan korktukları sadece onun gibisi değil, onunla olan deneyimleri oluyor. Fakat özellikle ayrılıktan sonraki ilk aylarda, bu deneyimleri inşaa ettikleri ve çoğu durumda başında eski sevgililerini o kadar merkeze koymadıkları gerçeğini unutuyorlar.

Tarihçe artı terk edilmenin verdiği bir çeşit takıntı ile, eski sevgili oneitis oluyor, zihinde bir kaideye konuluyor. O kaidedeki “tanrıça” ile etten kemikten kızları karşılaştırdığınızda, etten kemikten kızların pek bir şansı olmuyor.

Burada yapmanız gereken gerçek bir kadını, zihin dünyanızda inşaa ettiğiniz bir tanrıça ile karşılaştırmak yerine, gerçek bir kadını kendi gerçekliğinizle karşılaştırmak. Kendi gerçekliğiniz ne? Yalnızsınız, hayatınızda biri yok. Tabii ki önünüze gelene atlayın demiyorum ama önünüze gelen her kadın, yalnız olduğunuzla ya da birbirleri ile karşılaştırılmalı.

Fakat bu yazıda asıl bahsetmek istediğim faktör, bir erkeğin görece uzun süreli beraber olabileceği uyumda bir kadın ile hergün, her hafta ya da her ay karşılaşmayacağı. Tamam, onun gibi bir sürü kadın var ama bu kadınlarla hergün karşılaşmıyorsunuz. Eğer ortalama ve neredeyse hemen hiçbir zaman yürüme yapmayan bir erkekseniz, bu şekilde uyum

sağlayacağınız bir kadınla 2-4 senede bir karşılaşsınız. Eğer kadınlarla tanışma konusunda proaktif biriyseniz de 6-8 ay arası bir zamanda. Zaten ortalama bir erkeğin oneitis yapmaya oldukça yatkın olmasının nedenlerinden biri de bu: 2-4 senede bir bulduğın cevheri kafanda kaideye koymak, kaybederim korkusu ile yapışmak çok daha kolay.

Benim bu konuda tavsiyemlerin şunlar :

- Öncelikle henüz öğrenmediyseniz, kadınlarla **proaktif bir şekilde tanışmayı öğrenin**. Ve bekarlığınızın tadını çıkarmak için kendinizi zorlayın. Tamam, canınız yanıyor. Gece isterseniz yatağınıza kıvrılın ağlayın, arada işte yükselirseniz gidin tuvalette sifonu çekip ağlayın. Hobi olarak kenarda acınızı çekin ama artık bekar olduğunuzu, sizi terk eden bir kadının aynı zamanda sizi başka kadınlara yürümek için serbest kıldığını da unutmayın. Eski sevgiliniz geri mi gelir, yenisini mi bulursunuz bilemem. Ama o zamana kadar bekarsınız, özgürsünüz. Bunun nimetlerinden de yararlanmamak neden?
- Bir ilişkiden çıkınca başka bir ilişki aramayın hemen. Her kıza, biten ilişkimin yerini dolduracak ilişki bu mu diye yürümeyin. Bekar ve özgür zamanlarınızın tadını çıkarırken, o zamanları biraz uzatmaya bakın. Diyelim 8 ay sonra bir sevgiliniz olacak. 8 olmasa da 12 olsa, ben 4 ay daha takılsam kafasında olun.
- Dediğim gibi aktif olarak yürüyorsanız bile, ilişki uyumlu biri karşınıza belki 1 sene boyunca çıkmayacak. Bunu onun gibisini bulamam diye yorumlayıp, 3. ayda pes ederek **eskisinin peşine düşmeyin** ya da **piyasadan** elinizi eteğinizi çekmeyin.
- Kadınlara yürümekten zevk almanın tek yolu, sonuçta yürüdüğünüz kadınla sevgili olmak değil. Sevgili odaklı olmayın. Bir kadınla iyi vakit geçirmeniz için, eski sevgiliniz gibi olmasına gerek yok, öyle hissetmenize gerek yok.
- 1 seneden fazla bir ilişkinin yarasının iyileşmesi 4-6 ayı alabilir, yarayı kaşımayın (**iletişimi kesin**) ki hızlı ve kesin iyileşsin. Eğer ilk ilişkinizse, bu süre 7-12 aya çıkabilir ama merak etmeyin, yaranın acısı 7-12 ay kalmaz. Arada yoklar ama genelde gayet fonksiyonel olabilirsiniz.

Bir de arkadaşlar, **gönül yarası** yazısında soran arkadaşın bahsettiği bu unutulmaz eski aşk / ilk aşk, sizin hayatınızın geriye gittiğine, yerinde saydığına ya da çok yavaş ileri gittiğine işaret (yıllar hızla akıp giderken hayatının yerinde sayması veya çok yavaş ileri gitmesi, gerilemek demek). Bir erkek olarak kadınlara göre avantajınız, eğer kendinizi yeterince geliştiriyorsanız ve kendinize / hedefnızlerinize odaklı çalışıyorsanız, her geçen sene hem daha çekici olmak hem de havuzunuzun genişlemesi (22 yaşındayken sadece 18 – 22 havuzuna talim ederken, 32 yaşında 18 – 28/32 havuzuna sahiptiniz). Yani böyle bir erkek çoğunlukla onun gibisini bırak her defasında ondan daha iyisini bulur.

Bir de yaptığım konuşmalarda takip edebildiğim bir durum var, onu da söylemeden geçmesin. Klasik senaryo şu: Adam beni arıyor, “Tülay’ı unutamiyorum, Tülay geri dönsün”. 2-3 hafta aralıklarla 2-3 kez konuşuyoruz sonra adam ortadan kayboluyor. 1-2 sene sonra yeniden arıyor. Ben de diyorum Tülay’a ne oldu? Cevaplar çeşitli: “Ha abi biz yeniden

başladık sonra ayrıldık bitti ama konu o değil başkası var şimdi”, “abi o olmadı ama ben de dediğin gibi unuttum” hatta “abi biz evlendik konu o değil annemle anlaşıyorlar biraz tavsiyeye ihtiyacım var” vs. Hala Tülay için arayan iki adam gördüm sadece. [İletişimi keserek](#) unutamayanı da görmedim (gördüysem de nadir ki hatırlamıyorum).

Month: September 2022

Daha az erkeğin üniversiteye gitmesi çiftleşme krizi yaratacak

New York Üniversitesi Profesörü, daha az erkeğin üniversiteye gitmesinin sonucu olarak ‘‘çiftleşme krizi’nin ortaya çıkacağını ve Amerika’nın çok fazla meteliksiz ve yalnız erkek ürettiğini söyledi.

New York Üniversitesi profesörü Scott Galloway, Cumartesi günü CNN’ye verdiği demeçte kadınlardan sayıca çok daha az erkeğin üniversiteye gittiğini ve bunun bir “çiftleşme krizine” yol açtığını söyledi.

The Wall Street Journal’ın bu ayın başlarında ABD Eğitim Bakanlığı verilerine dayandırdığı haberine göre, 2020-21 eğitim öğretim yılının sonunda üniversite öğrencilerinin %59,5’ini oluşturan kadınlar, tüm zamanların en yüksek ‘‘kadın üniversite öğrencisi’’ seviyesine ulaştı. Üniversite okuyan erkeklere bakıldığında bu yüzde %40.5.

Ulusal Eğitim İstatistikleri Merkezi’nden alınan verilere göre, 1970’de erkekler, üniversiteye kayıtlı olanların yaklaşık %59’unu oluştururken, kadınlar bu oranın %41’ini oluşturuyordu.

Buna ek olarak, Journal önümüzdeki birkaç yıl içinde cinsiyetler arası eğitim seviyesi farkının artacağını ve böylece üniversiteden mezun olan her erkek ile karşılaştırıldığında bir mezun olan erkeğe iki üniversite mezunu kadın oranı yakalanacağını söyledi.

M.Galloway, CNN’e sorunun mevcut rakamlardan çok daha büyük olduğunu, çünkü kadınlara göre, erkeklerin okulu bırakma oranının daha fazla olduğunu söyledi. Aynı zamanda Bay Galloway, “Üniversite erkeklerin değil, kadınların alanı haline geliyor” dedi.

M.Galloway’e göre sorun, eğitimin kalitesinin artmamasına rağmen üniversitenin maliyetindeki artıştan kaynaklanıyor. Elit üniversitelerin başarılı öğrencilerin kayıtlarını artırmaya değil, lüks bir üniversite deneyimi sunmaya odaklandığını bildirdi. Ayrıca, üniversite çağındaki erkeklerin, onlarla aynı bölümde okuyan kadın meslektaşlarına göre daha fazla seçeneğe sahip olduğunu da sözlerine ekledi.

Ayrıca kendisi şu sözleri de söyledi: ‘‘Bir erkek Florida’da bir inşaat alanında iş bulabilir veya 18 yaşında bir uygulama geliştirir, polis, itfaiye görevlisi olabilir veya alım satım

işlerinde çalışabilir ve bu işlerden günde 100, 200 dolar kazanabilir. Ve bu, kişiye gerçek bir nimet gibi gelebilir.

Ancak Galloway, sınıflaştırmanın ötesinde bu bölünmenin toplum için varoluşsal bir tehdit oluşturduğu ve tehlikeli bir grup yarattığımız konusunda bizleri uyardı.

“Ülkede çiftleşme eşitsizliği var. Hatta üniversite mezunu kadınlar diploması olmayan erkeklerle birliktelik kurmak istemiyor” dedi ve ekledi: “Dünyanın en tehlikeli insanı, meteliksiz, yalnız adamlardır ve biz bundan çok fazla üretiliyoruz.”

Ona göre, “dünyanın en istikrarsız şiddet içeren toplumlarının hepsinin ortak bir noktası var: Kendini herhangi [bir işe, okula ya da ilişkiye bağlamayan genç ve depresif erkekler](#)”.

Dergi, bu sıçrama için geri dönüş ihtimali olmadığını da bildirdi. Kadınlar ülkedeki üniversite çağındaki kişilerin %49’unu oluşturuyor, ancak 2021-22 öğretim yılı için kadınların 3.805.978 lisans diploması için kolej başvurusu varken, erkekler sadece 2.815.810 başvuruda bulundu.

2020 sonbaharında, Los Angeles California Üniversitesi kayıt sayısını 3.000 öğrenci artırdığında, bu kontenjanların %90’ı kadınlar tarafından dolduruldu. The Journal dergisine göre, aynı dönemde UCLA’ya(bir üniversite) kayıtlı öğrencilerin sadece %41’i erkekti.

UCLA başkan yardımcısı Youlonda Copeland-Morgan, erkek başvurularının kadın başvurularla kıyaslanamayacak kadar az olduğunu, çünkü daha az erkeğin başvurduğunu söyledi.

Pell Yüksek Öğrenim Fırsatları Enstitüsü’nün kadim üyesi Thomas Mortenson, “Erkekler kayda değer bir hızla kadınlardan geride kalıyor” dedi.

Kaynak: [An NYU professor says fewer men going to college will lead to a ‘mating crisis’ with the US producing too many ‘broke and alone’ men](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 21, 2022](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#) Tags [Çeviri](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Kırmızı Hap](#) 97 Comments on [Daha az erkeğin üniversiteye gitmesi çiftleşme krizi yaratacak](#)

İnseller yeni vikingler haline gelebilirler

Unherd’de çıkan ilginç bir yazıyı sizinle paylaşıyoruz. Her ne kadar Unherd gibi ana akımdan uzak bir yayında editör olmasına rağmen, kırmızı hap ile ilgili bilgisi ana akım feminist cehaleti seviyesinde olan bir kadın tarafından yazılmış olsa da (insellere alternatif sağ, kırmızı haplılar diyor), insellerin bugüne kadar yaptıkları seri cinayetleri abartsa ve insel grubunun politik ve etnik durumundan bihaber olsa da (insellerin %45’i kendilerini solcu olarak tanımlıyor ve bu yazarın değindiği ABD’de insellerin temel şikayeti beyaz erkeklerin daha çok tercih edilmesi – %30 kadarı başka ırklardan – fakat abla insellere sağcı, ırkçı vs diyor) enteresan bir makale.

3. Dünya savaşı neredeyse geçen hafta Ladakh’ta başlayacaktı. (Bir süredir askeriye’nin ve tansiyonun yükseldiği kuru, yüksek rakımlı Himalaya ve Çin sınırında yer alan Hint Keşmiri.) 15 Ocak’ta Çin ve Hint askeri gücünün 45 yılın ardından en az 20 Hintli ve en az 45 Çinli askerin öldürülmesiyle ilk somut çatışma patlak verdi. Dünyanın en kalabalık iki ülkesi arasındaki tansiyona sebep olan bir çok jeopolitik sebep var, ancak iki ülkeyi birbirine düşürecek zamandan münezzeh ve köklü bir sebep daha var – kadınlar. Ya da kadın kıtlığı.

Takriben 1015 yılında yazdığı Normandiya’nın Tarihi adlı kitabında Dudon (bkz. Dudo of St. Quentin~History Of Normans) Vikinglerin yaptığı yağmalamaların sebebinin kendilerine kadın bulamaması olduğunu savunmuştu. Bu görüş aynı zamanda antikacı William Camden’in 1610 yılında yazdığı Britanya kitabında da yankılanmıştı: Camden “Vikingler; herkese yetecek kadın olmaması sonucunda aşırı sayıda genç erkeğin, güzel bir kadın bulup yuva kurma umudu olmadan maço bir şekilde etrafta takılmalarıdır.” şeklinde bir görüş ileri sürmüştü. (Yağmalamak, kelimenin tam anlamıyla Viking demektir).

Yani, ne zaman ki bu artık genç erkekler kendilerini yük olan bir topluluğa çevirsin; Camden’in deyimiyle, bir bölge bunları sürü ile kendine çeker. Aralarında “yaramaz” olan genç erkekler baş belası olma yolunda denizaşırı ülkelere gemilerle gönderilir. Ki gönderildiler de.

Evrimsel biyolojide belirli bir türün üreme amacı güden dişi ve erkeklerinin birbirine oranına işaret eden ‘işlevsel cinsiyet oranı’ (operational sex ratio) adında bir terim vardır. Bu oran 50:50’den saptığı an, kalabalık olan cinsiyet, daha kıt olan karşı cinsten kendisine eş seçmek için rekabete girecektir.

Bu terimden habersiz olsalar da Dudo ve Camden tam olarak bu fenomeni ortaya atmışlardır.

Olası bir eşin kıtlığı ve “kültürlü artık erkeklerin” çoğalmasından sonucunda vahşet ve şiddet artar. 2019’daki bir araştırma göstermiştir ki; yüksek statülü erkeklerin sosyal bir norm olarak çok eşli olması (buradaki anlamıyla; bir erkek için bir çok kadın) sınır komşusu ülkelere saldırıda bulunması tavana çıkar. Bir avuç azınlık erkeğin uygun durumdaki kadınları tekeline almış

olması, geriye kalan erkekleri statü ve kaynaklara sahip olmak için diğer ülkelere saldırmak zorunluluğunda bırakmıştır.

Hindistan ve Çin aşırı miktarda “kültetli artık erkek” popölasyonuna sahip. Yenidoğan erkek ve kız bebeklerin birbirine oranı normalde 105:100’dür. Ancak Mara Hvistendahl ‘Doğal Olmayan Seçilim’ (Unnatural Selection) kitabında gösteriyor ki, prenatal ultrasonografi ve cinsiyet öncelikli kürtaj sayesinde(!) Çin 118:100 ve Hindistan 108:100 oranına sahip. Bu oran Hindistan’ın bazı bölgelerinde 150:100’e kadar uzanıyor. Cinsiyet öncelikli kürtaj artık Hindistan’da yasaklanmış olsa da bu oranlar hala yaygınlıkta ve Hindistan’da erkek sayısı kadın sayısından 37 milyon daha fazla. Araştırmalara göre Çin’de ise erkek sayısı kadınlara göre 30 milyon daha fazla.

‘Üreme rekabeti’nin kadınların yararına olduğunun düşünölmesi elbette çok naif bir tahmin olurdu. Cinsel olarak dimorf(*) türlerin dişileri, rastgele birini değil de yavrularına avantaj sağlayacak olan erkeği seçerler. Kuşlar aleminde bunu, en iyi kuluçkayı kuran erkek kuşu seçmek olarak tercüme edebiliriz. İnsanlar için ise bu hipergami olarak karşımıza çıkar; erkek ne kadar fazla zenginse o kadar fazla kadın onu çekici görür.

Elbette bazı kadınlar bundan faydalanıyorlar: hipergami Çin’de acımasızdır. Çin’deki bazı genç erkekler kadınla çıkmak için bile olsa ailesine bir ödenekte bulunur, eşleşme yoksa geri ödeme de olmaz. Kadınlar, arabası, evi ve on binlerce dolarlık başlık parası olmayan hiçbir erkeği kabul etmiyor.

Ancak hesap diğer kadınlara patlıyor. İnsan hakları organizasyonları ‘kadın kılığı’nın çirkin yan etkilerinden bazılarının kadın kaçakçılığı ve cinsel istismar olduğunu bildirdi. Kadınlar Kamboçya ya da Vietnam’a göç edeceklerine inandırılıp hamile kalıncaya kadar bir odaya kilitlenip defalarca tecavüze uğruyorlar. Bazen bu kadınlardan bazılarını kaçmaları için izin veriliyor ancak bebeklerini geride bırakmak şartıyla.

Çin tarihi gösteriyor ki evlilik umudu kalmamış olan erkeklerin varlığı, zorbalık, şiddet ve hatta iç savaşa ortam hazırlıyor. 1863’de yaşanan Nian İsyanı evliliğe karşı umudunu yitirmiş erkekler tarafından yürütölmüştü. Toplum bilimci Prem Choudhry ise, Hindistan’daki kadın kılığının getirdiğı, aile sahibi olmayan erkeklerin değersiz olduğu ve bir şekilde kendilerini kanıtlamaları gerekiyor olduğu görüşünün filizleniyor olmasının üzerine siyasetin aşırı uçlara kayacağını ön görüyor: “Eğer bekar kalmaya devam ederlerse, erkek bile olamadıkları ilan edilecek.”

“Yapraksız dalların” yerelde sorun çıkartmalarını engellemek için yayılmacı savaş alanlarına kanallize edilmesi tarihsel bir çözüm olarak karşımıza çıkar. Britanya’daki Viking yağmaları bunun bir sonucu idi, Septe’nin fethi de aynı şekilde. Portekiz Kral I. Peter’in piçi I. Jaoa, 1385’te tahta ‘yapraksız dalların’ destekleriyle geçmişti. Ancak ‘bekar erkeklerin’

haydutluğunun ve gaspçılığının kendi hükmüne karşı risk taşıdığını fark ettiğinde onları statü ve kaynak sahibi olabilmeleri için Afrika'nın kuzeyine, Avrupa'nın çirkin ve bitmek bilmeyen kolonileştirme tarihine ilk düdüğü çalmak üzere istilaya gönderdi. Etkileri bugün dahi sürmekte.

Hindistan ve Çin arasındaki bütün tansiyonun faturası 'bekar erkekler'e kesilsin demiyorum. Ladakh, Ganj nehrinin kaynağının yakınında; Hindistan'ın, Çin'in kontrolü altında olmasını istemeyeceği bir bölge. Modern uluslar 'bekar erkekler'i yayılmacı bir politikayla Orta Çağ'daki İskandinavya veya barbar Portekiz gibi savaşımlara gönderemez, ancak Çin'in, Vikinglerin ele geçirdiği Sakson kadınları gibi, Uygur kadınlarını kullandıkları rapor edildi.

Bir aileye sağlayıcı olarak maskülen değerini gösteremeyen erkekler ise kendilerini kanıtlamak için başka fırsatlara yöneleceklerdir.

Nükleer silahlı iki süper gücün politik iklimde öfkeli genç erkekler ile git gide sıkışıyor olması bizi endişelendirmelidir. Kendi ülkemizde yaşayan yılgın [inseller](#) de endişelendirmelidir. Her ne kadar batıdaki ilericiğin cinsiyet içi ve cinsiyetler arasındaki rekabeti ortadan kaldırdığını düşünsek de ortaya dökülen bulgular bu yönde değil.

Bireyselleşmiş Batı'daki cinsiyet oranı 105:100 olsa da, günümüzde bunun direkt olarak aile yapısına bir yararı olduğu gözlemlenmiyor. Araştırmacılar kadınların eğitim seviyeleri ve ekonomik bağımsızlıkları arttıkça [hipergaminin](#) söneceğini umuyorlardı, "kadınlar aşağı yöne doğru da evlenecekler!" idi. Teoride, arzı yüksek bir alanda çalışan kadının, hayat şartlarında yükseliş olmasıyla beraber, boş zamanları sayesinde çocukları okuldan alıp bırakabilecek ve veli toplantısına gidebilecek bir sıvacıyla evlenmesi mantıklıydı.

Yüz binlerce yıldır kaynak ve statü sahibi olan erkeği seçmesine yönelik evrimleşmiş kadın canlısı, görünen o ki bugün de potansiyel olarak 'en iyi' partneri aramakta. ABD'de yakın zamanda yapılan bir araştırma da gösteriyor ki; eğitim seviyesi partnerinden daha yüksek olan kadınlar yine de kendisinden daha çok kazanan erkekleri öncelik alıyor. Bunu, yüksekten uçan kadının sıvacıyı es geçip kendisi gibi yüksek kazanca sahip bir erkeği araması, diye açabiliriz.

Probleme daha da eğilecek olursak, [monogamik ilişkinin](#) lehindeki sosyal normlar 1960'lardan bu yana gevşeme gösterdi – ancak bu, kadınları daha az müşkülpesent yapmış değil. 30 yaşına kadar bakır kalmış Amerikan erkeklerinin sayısı 2008 ve 2018 arası 3 kat arttı, ancak Amerikan kadınları için bu kadar keskin bir yükseliş söz konusu değil. Akla yatan tek açıklama, kadınların halen seks yapıyor olması; ancak çok küçük bir grup erkek için rekabet edip geri kalan erkekleri rafa kaldırıyor olmalarıdır.

Bunun yürürlükteki karşılığını görmek istiyorsanız tek yapmanız gereken şey Amerikan erkeklerine verilen [online-dating tavsiyelerine](#) göz gezdirmeniz; “ona, oyun oynayan, ucuz bira içen, götünü göbeğini karıştırıp ağzına süren patates bir herif olmadığını göster.” (‘Alfa erkek’i tanımlamaya çalışan bir makaleden...)

Yani normal bir cinsiyet oranına sahip olsa bile kültürümüz, cinsel olarak umutsuz, artık erkekler yaratıyor. Angela Nagle ‘Kill All Normies’ (Vasatları Öldürün) kitabında, bu cinsel alt sınıfın ızdırabının politikaya da sızdığını iddia ediyor: “Monogaminin düşüşe geçmesiyle patlak veren cinsel modelde, elit düzeydeki erkeklerin çok daha fazla seçeneğe sahip olduğunu ve hiyerarşinin tabanındaki erkeklerde yoğun bir inselliğin yükselişe geçtiğini görüyoruz. Bu erkeklerin hiyerarşinin dibinde oluşlarının yarattığı kaygıları ve öfkeleri aslında, kadınları ve beyaz-olmayanları sert bir şekilde eleştirdikleri retoriklerinin kaynağıdır.”

Bunun bir takım zararsız kaybedenlerin paylaştığı kadın düşmanı meme’lerden ileri gitmeyeceğini düşünenler varsa, hatırlasınlar ki inseller bildiğiniz seri cinayet işliyorlar. “Kırmızı haplı” cinsel olarak yılgın anti feministler ve aşırı-sağcılar arasında dikkate değer genel bir kesişim var. Nien isyanında olduğu gibi ‘bekar erkekler’den kötü birer politikacı oluyor.

‘Bekar erkekler’den aynı zamanda coşkulu birer terörist de oluyor. IŞİD, cinsel köleliği, ‘yabancı’ terörizm adayları toplamak için “kurtarıcı” bir ortam olarak kullandı. Vikingler gibi, evinde umudu olmayan erkekler sevişebileceklerini düşünüyorlarsa dikkate değer nitelikteki riskleri alacaklardır, ve (yine bildiğiniz Vikingler gibi) sevişecekleri kadınların bunu isteyip istemediklerine bakmaksızın. Tersine, evlilik, deradikalize(**) ediyor: Aile Araştırmaları Enstitüsü’nün (Institute of Family Studies) araştırmasına göre, çocukları olan insanların beyaz-kimliği(***) ile örtüşen siyasi görüşler savunması ihtimali daha azdır. Aynı şekilde, Suudi Arabistan deradikalizasyon programı ekstrem uçlarda yer alanları evlendirmek ile ilgiliydi, çok da etkili oldu.

Bu durumu ‘kırmızı hapçı’ ya da ‘erkek hakları aktivisti’ damgası yemeden çözmeye kalkmak çok zor. Ancak politik ve sosyal bir problem olan ‘bekar erkekler’ durumunu, kadınları zorla bu erkeklerden çocuk sahibi olmalarının bir çözüm olmadığına inanmak gayet tabi mümkün.

Bu probleme parmak basmanın kesinlikle bir feminist projesi olarak görülmesi gerekir. Umutsuz, alt tabaka bekarlığıyla savrulunulan bir hayata hapsolmak, erkekleri daha vahşi, cinsel açıdan tehlikeli ve siyasi olarak yıkıcı bir hale büründürüyor. Bu tabi ki de bir bahane değil, ancak bu bir gerçek. Veba gibi yayılan bu yükün hafifletilmesi direkt olarak kadınların da yararına olacaktır.

(*) Bir tür içinde iki farklı forma sahip olma durumu. (**) Deradikalizasyon, bireyin inanç sistemini değiştirme, aşırı ideolojiyi reddetme ve normal değerleri kucaklama sürecidir (***)Kısaca beyaz ırktan olmanın bir marifet olduğunu düşünmek, bu yüzden beyaz olmasa da olduğunu idda etmek.

Kaynak: [Incels could be new vikings](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 19, 2022](#) Categories [Cinsellik](#), [Psikoloji](#) Tags [Çeviri](#), [Incel](#) 43 Commentson İnseller yeni vikingler haline gelebilirler

Vaka Çalışması – Başarısızlıktan başarıya geçen mesajlaşma

Mahmut selam. 42 yaşıdayım ve eşimden 5 ay önce boşandım. Aslına bakarsan bu siteyi boşanma aşamasında okuyordum ve hatta seninle de konuşuyorduk fakat tabii boşanmadan sonra piyasaya dönmem gerekince kadınlara yürüme kısmını okumaya başladım. Yazılar ve kitaplar çok faydalı oldu, teşekkür ederim.

1 ay kadar önce online dating uygulamasından 24 yaşında bir kızla tanıştım. Boşandığımdan beridir hatta ayıptır söylemesi mahkemeyi beklerken (anlaşmalı boşandık) zaten kadınlara yürümeye başlamıştım. Onca yıllık evlilik sonrası piyasada ilk 4-5 maceram yüz kızartıcı sıcışlarla bitti.

Boşandıktan sonra bu bana da olmuştu. Paslanıyorsun. İki üç sene yapma, unutuyorsun. 36 yaşında boşandığımda, daha önceden geçmişim ve başarımlarına rağmen, ilk 6-7 buluşmamda, şurada yapmayın dediğim bazı şeyleri yaparak sıçmıştım. Ama işte geçmiş başarımın ve tecrübenin etkisi, bir süre sonra olacağını ve pası atacağımı bilmektir. O nedenle depresyona girmek yerine, kısa sürede yeniden kalibre olayım diye buluşmalara odaklanmıştım.

Yani bu kıza geldiğimde, senin sitenin ve kitaplarının da sayesinde, antremanlıyım. Yalnız 10 yıldır evli olduğum için daha önce bu kadar yaş farkına maruz kalmamıştım. Aslına bakarsan erkek adam olmasa, bu kadar yaş farkının kesin engel olacağını düşünür ve bulaşmazdım bile.

Tamam 18 yaş farkı az değil ama birçok erkek kendilerinden 5-6 yaş küçük kızlara bile bana abi der, yaşlı der diye korkup yürüyemiyorlar! Oysa havuzdaki kadınlar çeşit çeşit. Bazıları 18 yaş büyük adam istediğı kadar iyi olsun bakmaz, bazıları ise sadece 10+ yaş büyük erkeklere bakarlar. Kalan kısmı ise asla bakmayacağını düşünür ama karşısına beğendiğı biri çıkana kadar böyle düşünür.

Kızla 2-3 gün mesajlaştım ve hemen buluşmaya çağırdım. İlk buluşmayı güzel bir rooftop barda yaptık. Aramızda cinsel yakınlık olmasa da gece eğlenceliydi. Aynı gece mesaj attı, biraz mesajlaştık. Ertesi gün akşam mesaj atıp dün gece çok iyi vakit geçirdim dedim ve bir

buluşma daha ayarladım. 2. buluşmada aramızda yakınlaşma oldu ve bana geçtik. Gece birlikte olduk ve ondan sonra da bir hafta içerisinde, 24 yaşında, oldukça güzel ve bana her sabah günaydın aşkım yazan bir ilişkim oldu. Yani henüz biz neyiz falan yoktu ama mesajları çok eriyip biten türdeydi. “Seni özledim”, “ne zaman yeniden görüşeceğiz”, “iyi geceler aşkım” vs.

Buraya kadar bir sorun yok, eğer fazlaca ilişki kafasına girmediyse.

Sorun şu ki çok mesaj atıyordu. Ben bu kadar mesajlaşan biri değilim. Genç kadınlar böyle sanırım.

Önemli bir kısmı böyle.

Yanlış anlama bu beni soğutmuyordu aksine hoşuma gidiyordu.

Şimdi buraya kadar sorun yok. Olması gerektiği gibi. Kız sana, senin ona ulaştığından daha fazla ulaşıyor, oldukça ilgili görünüyor. Fakat ne yazacağını tahmin ettim: senden daha fazla mesaj başlatmanı talep edecek.

Birgün bana neden benim ona çok fazla mesaj atmadığımı sordu. Aslında ben ona yanıt veriyorum ama kastettiği benim mesaj başlatmamdı sanırım. Aslına bakarsan ben de [altın orana](#) göre mesajlaşma başlatıyordum ama ona daha fazla mesaj atmaya dikkat edeceğimi söyledim. Sonra da ona daha fazla mesaj atmaya başladım.

Şimdi [hiç mesaj atmıyor değilsin](#). O nedenle burada yapman gereken doğruyu söylemek. “Bebeğim ben mesajlaşma insanı değilim, ama seninle konuşmak hoşuma gidiyor.” Ve kızın buluşmaya çağırmak. Burada onun sana uyması lazım ki eğer mesajlaşmadan sorun çıkaracaksa zaten altın orandan taviz vererek sorunu çözemezsin. Burada daha önce [shit testi comfort test sanıp geçmemek](#) diye bir yazı yazmıştık ama buradaki sen de yeterince mesaj atıyorsan aslında shit test.

Hatam şu ki ben mesaj sıklığını arttırınca, onun mesaj sıklığı ve cevap verme aralığı düştü. Ben de ondan daha fazla mesaj atmamaya dikkat edemedim, aslına bakarsan kendimi kaptırmışım.

Böyle işte yokuş aşağı gider. Sen kızdan çok daha büyüksün ve o da kendinden çok daha büyük bir adamla olduğuna göre aslında senin çerçevene ve otoritene girmeye daha meyillidir.

Kötüsü, kız mesaj sıklığını azaltınca kaygı duymaya başladım ve daha fazla mesaj atmaya başladım. Bir yandan da kızdan daha fazla hoşlanmaya başladım.

Bu mesaj olayı muhtemelen sende “istediği gibi mesaj atmazsam bu genç kıza kaçırayım” psikolojisi yarattı ve istediğin için değil, atmak zorunda olduğunu düşündüğün için mesaj atmaya başladı. Bu zayıflık ve aynı zamanda kendin istediğin için değil onu kaybetme korkusu ile ekstra [duygusal yatırım](#) yapıyorsun. Bu da seni ilişkinin daha güçsüz tarafı yapıyor.

Sonra bir mesaj attım ve buluşalım dedim ama bu mesaja hiç cevap vermedi. Bu aşamada kendisine no contact uygulamaya karar verdim ama 3 gün sonra dayanamayıp iyi misin, ne yapıyorsun? yazdım.

Şimdi çoğu erkek bu ikinci mesajı “gerçekten merak ettim” diye savunur ama genellikle nedeninin bu olmadığını kendisi de dahil herkes bilir. İkinci zayıftı ama neyse ki toplumsal nezaket ve gerçekten bir şey olabileceği ihtimali ile yazdın ayağına kurtarır.

Kız online oluyordu ama mesaja bakmıyordu. Ergen gibi takip edip sinir olmaya başladım. Arayıp hesap sormayı bile düşündüm ama sonra “sana cevap bile vermeyeni mi arayacaksın?”. Orada bıraktım ve “bana ulaşmazsa bir daha hiç görüşmeyeceğiz” mantığında hareket etmeye karar verdim.

Sonuçta kızla online dating ile tanışmışım, aramızda resmi bir ilişki yoktu. Belki oyun oynuyor, belki tabak çeviriyordu. Takılıp kalmaya gerek yok. Bu yaşta o gençliği yeniden tattım daha ne olsun dedim ve online datinge devam etmeye başladım (ikimiz de onun isteği ile silmiştik).

Şimdi bir ayrıntı ama kız sana biz neyiz demiş. Biz neyiz direkt biz neyiz diye sorulmayabilir. Başkası ile görüşmeni istemiyorum diye sorulduğu da çoktur. Ve ikinizin de online dating uygulamasını silmenizi istemesi aslında başkasıyla görüşmeni istemiyorum demek ve o anda bunu yaparak sen de ilişkiye başlamışsın.

Bu yaşta o gençliği yeniden tattım daha ne olsun dedim mantığı bu devirde doğru mantık. Böyle kullanıp atacaklarsa tepe tepe kullanıp atsinlar daha ne olsun? □ 3-4 ay boyunca ilişki değerini anladığın bir kızla olana kadar devam. Ama sana sadece online takılmamanı tavsiye ederim. Gerçi eğer genç kızlarla görüşmek istiyorsan online daha iyi zira normalde bir araya gelemeyen iki demografiyi eşleştiriyor. Ama dışarıda hayat oyunu da oynar.

Bu kız da dediğin gibi ya sana bir ders vermeye çalışıyor ya da birilerini buldu. Aslına bakarsan ders verme ihtimali daha yüksek ve kötüsü ders vermekten ziyade, senin daha az aramanın kabul edilemez olduğunu düşünüp senden uzaklaşmaya çalışıyor olabilir. Sonuçta popüler propaganda sadece erkekleri değil, kadınları da etkiliyor. Kadınlar da bu propaganda nedeniyle en az erkekler kadar ilişkilerini sabote ediyorlar. Kadın bu tip bir adamdan hoşlanmamalıyım diye düşünüp bırakıyor ama sonra doğasının itkisi ile o adamın peşine düşüyor. Ya da bir adamdan bir sürü ilgi ve zaman talep edip, onu aldı mı adamdan soğuyor.

Bu aramama işi zordu ama. Daha genç erkekler daha duygusal ve duygu kontrolü düşük oluyorlar, onlar için daha zor olmalı. Sadece 1 ay ama yıllar sonra çok hoşuma giden ve bitince de içime oturan bir ilişki oldu.

Evet kolay bir şey değil ama bu maalesef tercih meselesi de değil. Senin iki mesajına cevap vermeyenin peşinde koşunca, geçici rahatlama ama daha sonra daha kötü acı yaşıyorsun. Genelde eline de bir şey geçmiyor.

Neyse bu kız ilk mesajımdan bir hafta sonra bana mesaj yazdı ve bana selam ne haber dedikten sonra neden bir haftadır mesaj yazmadığımı sordu □ İlk dürtüm kızım sen mal mısın yazmaktı. Tabii yazmadım ama şimdi buna ne cevap verilir ki? İki mesaj attım, neden cevap vermedin mi desem, mesajlara hiç değinmesem mi?

Oyun oynuyor. Böyle davrandı mı erkeklerin %90'ının ne yapacağını düşün. Senin yapmamak için kendini disipline ettiğin şeyi. Kızı aramaya devam edecekler. Kadınlar bunu bazen peşimden koşsun ve burnu sürtülsün ya da değerimi görsün diye yapıyorlar ama sorun şu ki bir erkek bunu yaptığında, ondan başta hoşlanmalarına neden olan büyü de kayboluyor. Ve erkek istediğini yaptı mı kadın da erkekten soğumaya başlıyor.

Bunu bir erkeğin shit test sayması doğru. Ama kadın aslında burada erkeği denerken bilinç üstünde gözündeki değerimi göreyim mantığı ile yapıyor. Fakat işte kadınlar genellikle kendilerini asıl çeken şeyin ne olduğunu bilmediklerinden, adamın çekiciliğini sağlayan şeyi, bir iki tık peşinde koşma gereksinimini adama yok ettiriyorlar. Sen bu tuzağa düşmedin.

Soruya gelelim. Bu soruya verilecek cevap basit: “Bebeğim 2 kere mesaj attım, senden cevap gelmeyince dedim ki her halde meşgul, sonra dönüş yapar. Sen ne yapıyorsun?” Verilecek yanlış cevap, kızın seni istemediğini düşündüğünü ima eden bir cevaptır. “İki kere mesaj attım ama sen cevap vermeyince görüşmek istemiyorsun diye düşündüm”. Erkek adam kadının kendisi ile görüşmek istemeyebileceğini değil meşgul olduğunu düşünür. Direkt hayır dese, reddetse bunu naz sanmaktan bahsetmiyorum, kız ortadan kaybolmuş, sevgilisi değil ya da çok yeni. Bu aşamada bir kız ortadan kaybolup geri gelebilir.

Şimdi sen kız seni istemiyor diye düşünsen bile bunu ona ima etmeyeceksin. “Bebeğim 2 kere mesaj attım, senden cevap gelmeyince dedim ki her halde meşgul, sonra dönüş yapar. Sen nasılsın ne yapıyorsun?” diye yazacaksın. Sonra da “hey görüşelim mi? Cuma veya Pazar boşum sana hangi gün uygun diyerek buluşma ayarlayacaksın.

Şimdi bundan sonra danışan aynen bu şekilde mesajlaştı ve şunlar oldu.

Mahmut bana dediğin gibi “Bebeğim 2 kere mesaj attım, senden cevap gelmeyince dedim ki her halde meşgul, sonra dönüş yapar. Sen nasılsın ne yapıyorsun?” dedim ve hiç uzatmadı. Evet meşguldüm bir de ailevi bir sıkıntı vardı onla uğraştım dedi. Ben “senin bir içkiye ve rahatlamaya ihtiyacın var bana gelsene” diyecektim ama kendisi “seni çok özledim bu akşam sana gelebilir miyim” dedi zaten □



Çok rahat, çok

profesyonel

Hemen atlayıp geldi ve kaldığımız yerden devam diyeceğim de kaldığımız yerden daha vahşi bir şekilde devam ettik. Anonimliğin arkasına sığınarak söylüyorum, bir ara o kadar çok ısırdım ki, artık dayanamayıp yüzünü çevirmem gerekti □

Çok fena, zavallı sen □

Daha vahşi olması normal zira erkeklerin büyük çoğunluğunun yapamadığını yaptın. Kadınlar, özellikle genç ve güzel olanları, erkeklerin telefonlarını mesaja boğmalarına ve peşlerinden koşmalarına alışkınlar. Ben ona ne kadar ilgili ve diğer erkeklerden farklı olduğumu göstereyim diye erkeklerin %90'ının içinde bulunduğu sürüye giren erkeklere alışkınlar. 2 mesaj cevaplamama ile duygusal olarak darmadağın edemedikleri erkeklere alışkın değiller ve bunu yapabilen erkeklere rastladıklarında ise büyük bir arzu duymaları şaşırtıcı değil.

Dikkat et, senin 2 mesajına bilerek cevap yazmadı. Sen özellikle ulaşılmaz olmaya kasmadın. Tek yaptığın iki mesajına cevap yazmayan kızın peşinde koşmamak ki kendine saygısı olan her erkeğin yapması gereken bir şey. Karşıdaki kadın da aptal değil, sen iletişimi kesince “2 mesajına cevap yazmadım, benim peşimde koşmayacak tabii” diye düşünecek kapasitede. Değilse zaten o kızla kısa süreli bile karın ağrısı merak etme.

Bunu şundan söylüyorum. 2 belki 3 mesaj atıp da hala cevap alamayınca “belki daha fazla peşinden koşmamı istiyor” diye düşünen çok erkek var. Bazen haklılar, kız daha fazla peşinden koşmanı istiyor olabilir. Ama sorun şu ki böyle istiyor olsa bile bunu yaparsa erkek itici olmaya başlıyor. Sonuçta kızların hak sanrılı, karın ağrısı ve narsist olanlarını çıkartırsan, ortalama bir kadın senin mesajlarını cevaplamadığın zaman ona yazmama hakkının olduğunu, eğer görüşmeye devam edeceklerse kendisinin yazması gerektiğini bilir. Aslında senin 2 mesaj sonrası artık kendisine mesaj atmadığını gördüğünde normal bir kadının sana olan saygısı artar.

Mahmut açık söyleyeyim, bu site olmasa ben bu kıza zaten yürümezdim. 42 yaşında bana anca 35 yaş üstü bakar diye online yaş sınırını 23 bile yapmazdım □ Senin sanırım senden 15 yaş genç bir kız arkadaşın vardı, dedim demek ki oluyormuş.

Neyse hadi kızla bir şekilde oldu diyelim, o 2 mesajdan sonra mesaj atmaya devam ederdim. Arardım vs. Sonra da burada gördüğümüz bir sürü hikayedeki gibi hüsrana ile biterdi muhtemelen.

“Sorun sende değil bende”, “şu an ilişkiye hazır değilim”, “arkadaş kalalım” ... Bunlardan birini duyardın. Seç beğen al □

İyi ki varsınız. Bunu da paylaşabilirsin, başarı hikayesi olan adam başarı aynı zamanda özeli olduğu için pek paylaşmaz sanırım ama sen paylaş. Genç erkeklere bir faydası olur.

Bu da bir etken. İnsan başaramayınca buraya geliyor, başarinca gelmiyor ama sen deyince kafama dank etti zira devam eden özel ikili ilişkisi olunca paylaşmaması oldukça etkili bir neden gerçekten.

Ben teşekkür ederim, şimdi yorumlarımla paylaştım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 17, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Mesaj Oyunu](#), [Saha Raporu](#), [Vaka Çalışması](#) 77 Commentson [Vaka Çalışması – Başarısızlıktan başarıya geçen mesajlaşma](#)

Rollo Tomassi : Sınırlarına uyar ya da gider

Merhaba,

Çok önemli bulduğum bir [Rollo Tomassi](#) videosundan bahsedeceğim. Kanalımda düzenli olarak Rollo Tomassi videoları paylaşıyorum ve bu videoyu da yayın sırasına almıştım.

Ancak çok önemli olduğunu düşündüğüm için yayın tarihini bugüne çektim.

Şu sorunu çoğu erkek yaşamıştır: Kadın ilişkide erkeğin koyduğu sınırlara saygı göstermez ya da erkek kadına sınırları göstermek zorunda kalır. Erkek “bu kadın benimle ilişki yaşamak için bunları yapması gerektiğini düşünemiyor mu?” diye düşünür. Eğer erkeğin kendine biraz saygısı varsa bu kızın rütbesini düşürür (uzun ilişki materyali olmayan kız). Ancak birçok erkek kıza bu konuda bir sürü açıklamalar yapıyor. “[Eğer bunları yapmaya devam edersen şöyle böyle olur vb.](#)”

Ancak bu [yüksek değerli erkeklerin](#) yapacağı tarzda bir davranış değildir. Yüksek değerli erkek kıza bir şeyleri neden yapması/yapmaması gerektiği konularında açıklamaya boğmaz, kızın değer göstermeye layık olmadığını düşünür ve zamanı gelince sonraki kıza geçer.

Rollo Tomassi bu durumu güzel bir benzetmeyle açıklıyor: “Restorantlara gittiğiniz zaman servis kötü oluyor ve çoğu insan bir kez gittiği restoranta bir daha gitmiyor.

Çoğu kişi gidip “Neden bir daha gelmem biliyor musunuz? Siz bunu bunu yanlış yaptınız vb” demiyor, sadece çıkıyorlar ve geri gelmiyorlar. Ve sizde insanların neden işletmenize yeniden gelmediğini bilmiyorsunuz. Buradaki dinamik ile aynı şekilde.

erkek yeteri kadar yüksek değer biriyse zaten bırakır ve gider, hiçbir zaman bu erkekler “İnstagramdaki açık saçık fotoğraflarını kaldırmadın, bana karşı bir arzun olduğunu hiç göstermedin vb” demezler. Yüksek değer erkekler “tamam, sıradakine geçebilirim artık” diye düşünürler. “Neden seninle böyle bir konuşma yapalım ki çıkar ve giderim” diye düşünürler. Çoğu erkek bana soruyor “Rollo sınırlarımı nasıl çizebilirim, bunu nasıl söylerim?” Hayır söyleme, o anlasın. Sınırlara uyar ya da gider.

Videoyu izleyelim:

Diğer Rollo Tomassi Türkçe Çeviri videolarım:

- Rollo yayınları youtube çeviri oynatma listesi burada:

<https://youtube.com/playlist?list=PLuSthEOYhtd5xpP6I4AX-MYXVDemX4jsW>

- Richard Cooper youtube Türkçe çeviri oynatma listesi burada:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLuSthEOYhtd4D5GXI4A7qV4SM065Zdi4T>

- Kitap Setim:

<https://erkekadam.org/2020/04/28/centilmen-kulubu-cekici-erkek-egitim-seti-degerlendirmesi/>



Author Centilmen Kulübü Posted on September 11, 2022 Categories İlişkiler, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Rollo Tomassi, VideoTags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Rollo Tomassi, Rollo Tomassi Türkçe, The Rational Male 57 Commentson Rollo Tomassi :
Sınırlarına uyar ya da gider

Dijital bağımlılıklar bizi dopamine boğuyor

ABD gibi zengin ülkelerde artan depresyon ve kaygı (bozuklukları), beynimizin zevk ile ilişkilendirilen sinir ileticisine (neurotransmitter) bağımlılığının sonucu olabilir.

20’lerinde, zeki ve düşünceli bir hastam, bana ezici bir kaygı ve depresyon ile geldi. Üniversiteyi bırakmıştı ve ebeveynleri ile beraber yaşıyordu. Belli belirsiz bir şekilde intiharı düşünüyordu. Aynı zamanda neredeyse tüm gün, gece geç saatlere kadar bilgisayar oyunu oynuyordu.

20 yıl önce olsa, böyle bir hasta için ilk yapacağım şey antidepresan yazmak olurdu. Bugün ise tamamen farklı bir şey tavsiye ediyorum: [dopamin orucu](#). Bu hastama da bilgisayar oyunu da dahil tüm ekranlardan 1 ay uzak durmasını önerdim.

Psikiyatrist kariyerim boyunca, başka şekilde sağlıklı, kendilerini seven aileleri olan, elit eğitime sahip ve görece varlıklı gençler de dahil, her geçen sene artan sayıda depresyon ve kaygı bozukluğu gördüm. Bu insanların problemi travma, sosyal bozukluk ya da fakirlik değil. Dertleri çok fazla dopamin, beyinde üretilen, sinir iletici işlevi olan, zevk ve ödül ile ilişkilendirilen bir kimyasal.

Yapmaktan hoşlandığımız bir şeyi yaptığımızda – örneğin hastamda olduğu gibi bilgisayar oyunu oynadığımızda – bir miktar dopamin salgılarız ve kendimizi iyi hissederiz. Ama sinir biliminde son 75 yılda yapılan en önemli keşiflerden biri, zevkin ve acının beynin aynı bölgelerinde işlendiği ve beynin bunları bir dengede tutmaya çalıştığı. Denge ne zaman bir tarafa doğru kaysa, beyin diğer yöne kayarak dengeyi yeniden sağlamak için var gücü ile çalışıyor (nöronbilimciler buna homeostaz diyorlar).

Dopamin salgılanır salgılanmaz, beyin dopamin alıcılarını azaltarak ya da “aşağı doğru ayarlayarak” bu salgılamaya adapte oluyor. Bu da beynin acı tarafına kayarak dengeyi sağlamasına neden oluyor. Zevkin sonrası bir akşamdan kalmalığın ya da düşük modun gelmesinin sebebi bu. Eğer yeterince beklersek, bu his geçer ve denge noktası yeniden sağlanır. Ama insanlarda, beklemek yerine bu hissi zevk kaynağına giderek yeni bir doz ile yok etme gibi doğal bir eğilim var.

Bu döngüyü hergün saatlerce, haftalarca ya da aylarca tekrarlıyorsanız, beynin zevk için kurulduğu nokta değişir. Bu aşamadan sonra zevk almak için değil sadece normal hissetmek için bilgisayar oyunu oynamaya başlarız. Oyun oynamayı bıraktığımızda, madde bağımlılığının evrensel yoksunluk sendromunu deneyimleriz: kaygı, sinirlilik, uyuyamama, cinsiyet karışıklığı (dysphoria) ve bağımlılık yapan madde kullanımının ile zihinsel meşguliyet gibi şeyler hissederiz (şiddetli arzu).

Beynimizdeki bu iyi ayarlanmış denge, büyük çoğunluğunda zevkin az, tehlikenin bol olduğu milyonlarca yılda evrimleşti. Bugün problem şu ki, biz artık öyle bir dünyada yaşamıyoruz. Şu an, bolluğa boğulmuş şekilde yaşıyoruz. Yüksek derecede takviye edici uyuşturucu ve davranış çeşitliliği, miktarı ve etkinliği hiçbir zaman bu zamanki kadar çok olmadı. Şeker ve uyuşturucu gibi bağımlılık yapıcı maddelerin yanına, daha sadece 20 yıl öncesine kadar varolmayan elektronik bağımlılıklar da eklendi: mesajlaşma, tweet atma, internette gezinme, online alışveriş ve kumar gibi. Bu dijital ürünler, patlayan ışıklar, kutlayıcı sesler ve “beğenmeler” ile daha büyük ödülün bir tık ötede olduğu algısı yaratarak özellikle bağımlılık yapacak şekilde tasarlanıyorlar.

Fakat tüm bu iyi hissettirici uyuşturuculara erişimin artması, bizi eskiye göre daha acınası hale getirdi. Depresyon, kaygı, fiziksel ağrı ve intihar oranları tüm dünya çapında artıyor özellikle de zengin ülkelerde. Dünyanın 156 ülkesini, vatandaşlarının kendilerini ne kadar mutlu hissettikleri konusundaki beyanlarına göre sıralayan Dünya Mutluluk Raporuna göre, Amerikalılar 2018 yılında, 2008 yılına göre daha mutsuz olduklarını söylüyorlar. Belçika,

Kanada, Danimarka, Fransa, Japonya, Yeni Zelanda ve İtalya gibi diğer zengin ülkelerde de insanlar, daha az mutlu olduklarını beyan ediyorlar. Global Hastalık Yüğü çalışması, yeni depresyon vakalarının, 1996'dan 2017'ye dünya genelinde %50 arttığını gösteriyor, en büyük artış da en yüksek gelir durumuna sahip bölgelerde ve özellikle Kuzey Amerika'da.

Dopamin peşinde koşarken neden sonuç ilişkisini görmek zor. Ama ancak tercih ettiğimiz uyğşturucu neyse onu bıraktığımız zaman, "tüketimimizin" hayatımız üzerindeki gerçek etkisini görmeye başlıyoruz. Bu nedenle hastamdan bilgisayar oyunlarını bir ay, beyninin dopamin dengesini yeniden eski haline getirebilmesine yetecek süre kadar, bırakmasını istedim. Bu kolay olmadı ama ama hastam, kısa vadede kendisini iyi hissetmesini sağlayan şeyden uzaklaşarak uzun vadede daha iyi hissetmesini sağlayabileceğimiz gibi mantığa aykırı bir fikri denemek için oldukça motiveydi.

Yıllardır hissetmediğı kadar iyi hissettiğini, daha az depresyon ve kaygı bozukluğı yaşadığını görmek, hastamı oldukça şaşırttı. Haftada 2 günden fazla olmayacak ve o günlerde de sadece 2 saat olacak şekilde oynayarak, negatif etkilerine maruz kalmadan bilgisayar oyunlarına dönmeyi bile başardı. Bu şekilde beyni, dopamin dengesini yeniden kurmak için yeterli süreye sahip olabiliyor.

Aşırı sarıcı, yani bir başladı mı bırakamadığı bilgisayar oyunlardan uzak duruyor. Bir okulda kullanacağı bir de oyun oynayacağı 2 ayrı dizüstü bilgisayar ayarladı ve böylece oyun ve çalışma birbirinden fiziksel olarak ayrıldı. Ve son olarak da sadece arkadaşları ile oyun oynamaya başladı ve yabancılarla oyun oynamayı bıraktı. Böylece oyun oynadığı zaman arkadaşları ile bağlarını da güçlendiriyor. İnsan bağı kendi başına güçlü ve uyumsal bir dopamin kaynağı.

Herkes bilgisayar oyunu oynamıyor ama ama hemen hepimizin tercih ettiği [bir dijital uyğşturucu var](#) ve bu uyğşturucu muhtemelen fişe takılı neslin şırıngası olan cep telefonu üzerinde. Cep telefonu kullanımını azaltmak çok zor zira ilk azaltma denemenizde beynin zevk – acı dengesi acı tarafına kayıyor ve bunun sonucu olarak da huzursuz ve asabi hissediyoruz. Ama bunu yeterince uzun süre yaparsanız, sağlayacağınız daha sağlıklı dopamin dengesi için acı çekmeye değer. Zihnimiz şiddetli arzu ile daha az meşgul olur, şimdiki zamanı daha fazla yaşayabiliriz ve hayatın küçük ve beklenmedik zevkleri daha ödüllendirici hale gelir.

Kaynak: [Digital Addictions Are Drowning Us in Dopamine](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 6, 2022](#) Categories [Disiplin](#), [Psikoloji](#) Tags [Anna Lembke](#), [Bağımlılık](#), [Cep Telefonu](#), [Depresyon](#), [Dopamin](#), [Kaygı Bozukluğı](#), [Sağlık](#), [Sosyal Medya](#) 97 Commentson Dijital bağımlılıklar bizi dopamine boğuyor

Retroaktif kıskançlık nedir? Retroaktif kıskançlığın çözümü

Bir insanın, partnerinin cinsel ve romantik geçmişini kıskanmasına geriye dönük kıskançlık ya da retroaktif kıskançlık deniyor. Aslına bakarsanız zaman zaman, belli uyaranlar (mesela partnerin eski sevgilisinin ismini duymak gibi) nedeniyle insanın retroaktif kıskançlık yaşaması ve bunun bir süre devam etmesi anormal bir durum değil. Fakat retroaktif kıskançlık deyince daha çok bir çeşit obsesif kompulsif bozukluk tarzında, çok sık olan ve artık kişinin hayatını ve ilişkisini olumsuz etkileyen kıskançlıktan bahsediyoruz. obsesif kompulsif bozukluk diyoruz çünkü, OKB insanın belli negatif düşünce ve davranışları durduramaması durumu ve retroaktif kıskançlık da böyle bir şey. Burada sürekli elinizi yıkamıyorsunuz ya da kapıyı kilitlediniz mi diye kontrol etmiyorsunuz ama mesela sürekli partnerinizin geçmişi ile ilgili araştırma yapıyorsunuz, bu konuda kavga çıkarıyorsunuz, uykusuz geceler geçiriyorsunuz, vs.

Yine aynı şekilde insanın partnerinin geçmişini merak etmesi normal bir durum iken, retroaktif kıskançlıkta kastedilen partnerinin geçmişine hastalıklı ve takıntılı bir merak duyması ve bu konuda araştırmaya uzun zaman ayırması.

Gerçek retroaktif kıskançlık bozukluğuna eğilmeden önce ana akım psikolojide pek görmediğim ve birçok erkeğin aslında bozukluktan değil, mavi haplılıktan kendilerini düşürdükleri retroaktif kıskançlığa değinmek istiyorum. Bu genelde aşağıda vereceğim 2 örnekteki gibi oluyor:

26 yaşındayım ve 22 yaşındaki sevgilim ile 1 yıldır beraberiz. Bir ay önce bilgisayarını bende unutmuştu, ben şifresini girerken görmüştüm (şifresini bildiğimi bilmiyor) ve bilgisayarını unuttuğunu fark edip almaya gelene kadarki zamanda aleti biraz kurcaladım. Bir klasörde eski sevgilileri ile yatakta çekilmiş fotoğraf ve videolarını gördüm. Bildiğin amatör porno. Bilgisayarını kendisine verdiğimde bir şey demedim zira yaptığım suç olabilir ama içim içimi kemiriyor. Bir aydır haliyle aramız iyi değil ve ne olduğunu anlamaya çalışıyor. Ben ise retroaktif kıskançlık pençesindeyim. Bunu nasıl aşacağım?

Kısa cevap: bunu aşmayacaksın. Bu retroaktif kıskançlık değil. Bu, kız arkadaşı yapmaman gereken bir kızın kız arkadaşı materyali olmadığını görmek ve buna rağmen hala beraber olmaya devam etmen. Bir kadın geçmişte birkaç sevgiliye sahip olabilir ama bunlarla video çekmesi ayrı bir kırmızı alarm, bu videoları saklaması büyük kırmızı alarmdır. Burada bu adam bunu gördükten sonra hissettiği şey bir obsesif takıntı bozukluğu değil, erkek benliğinin bu kızla beraberliği kaldıramaması. Fakat daha da önemlisi, bu geçmişe yönelik bir kıskançlık da değil zira gördüğün videolar bugün kızın bilgisayarında duruyorlar. Bir amatör porno sitesinden çıkmadılar, kız kendisi şimdi, şu an saklıyor.

Böyle bir durumda erkek hiçbir açıklama yapmadan kızı terk etmelidir. Bu durumu aşma yolu budur ve bu, retroaktif kıskançlık değil.

Kız arkadaşım eski sevgilisi ile arkadaş ve şu an her ne kadar arkadaş olduklarına emin olsam da geçmişlerine yönelik büyük bir kıskançlık hissediyorum ve bu beni çok rahatsız ediyor.

Yine aynı şekilde bu (hastalıklı bir) retroaktif kıskançlık değil, hiç de doğal olmayan bir aşk üçgenine karşı erkeğin hissettiği doğal bir tepki. Eski sevgilisi ile arkadaş olan (buna bir istisna eski sevgilinin arkadaş grubunda olması ve o grup bağlamında iletişim olması ama onu da kabul etmeyebilirsiniz), iletişimi olan kişilerle sevgili olmayın. Böyle bir sorunuz olmaz. Kızlar bunu medeniyet olarak yutturmaya çalışacaklardır. Yemeyin.

Aynı şekilde eski sevgilisinden veya sevgililerinden bahseden kadın, geçmişinde çok fazla sayıda partneri olmuş kadın, vs. de temel problem sizin aslında ilişki içinde olmamanız gereken biriyle birlikte olmanız ve burada çözüm bu kişi ile ciddi ilişkiyi bırakmanız. Bunları aradan çıkardıktan sonra geriye asıl konumuz kalıyor: aslında kızdan kaynaklı bir sorun yok ama siz kendi özdeğer problemlerinizi ya da kaygılı bağlanma gibi sorunlarınız nedeniyle retroaktif kıskançlık yapıyorsunuz. Ortada bir sorun yokken tekrar eden düşünceler sizi kontrol ediyorsa, bunların baskısına karşı rahatlamak için sürekli olarak araştırma yapıyorsanız, kavga çıkarıyorsanız ve tabii ki bu davranışların kısa süren rahatlamalarının ardından daha da rahatsız edici bir düşünce sarmalına düşüyorsunuz.

Bu gibi durumlarda yaptığınız şeyin abartı olduğunu, düşüncelerinizin anlamsız olduğunu biliyorsunuz ama İngilizcede “pembe fili düşünme” sorunu gibi bir şey yaşıyorsunuz. Yani düşünmemek için kendinizi zorladığınız şeyi daha fazla düşünüyorsunuz. Sürekli düşündüğünüz bu şeylerin gerçek olmadığını biliyorsunuz ama sizin kendi özdeğer ve özgüven sorunlarınız bilinmeyen olabilecek en kötü senaryo haline getiriyor. Ve bu günde birkaç kereden, sürekli düşünmeye kadar geniş bir yelpazede seyreliyor.

Burada sürekli olarak düşündüğünüz şeyler sizi, kompulsif davranışlara iter. Kompulsif davranışlar, takıntılı düşüncelerin neden olduğu yoğun sıkıntıyı ve huzursuzluğu azaltmak ya da ortadan kaldırmak için gerçekleştirilen yineleyici davranışsal ve zihinsel eylemler demek.

Bu kompulsif davranışlar sizin aslında üretken, sonuca giden bir şeyler yaptığınızı sanmanıza neden oluyor fakat tek yaptıkları sizin içinizdeki canavarı beslemek ve büyütme.

Retroaktif kıskançlık, sizin belli bir tehlike altında olduğunuzu düşünmenize neden oluyor (partneriniz için yetersiz olabileceğiniz ve bu nedenle ilişkinin bitebileceği gibi bir tehlike). Bu “tehlikeyi” önlemek için kompulsif davranışlara başvuruyorsunuz ama bu davranışların sağladığı tek şey, sizin tehlike altında olduğunuzu düşünen tarafınızı besleyip büyütme.

Partnerinizin geçmişte başkasını sevmiş olması sizi bugün de karşısına birinin çıkabileceği ve onu sevmeye başlayacağı korkusuna sürüklüyor. Ya da belki o kişiyi kıskanıyorsunuz. Ama

aslında burada kişi mühim değil, önemli olan geçmişteki bu ilişkinin şimdi neyi temsil ettiği. Bunu anlamamız, retroaktif kıskançlıktan kurtulmanızın ilk ve en önemli adımı.

Retroaktif kıskançlık döngüsünü kırmak

Retroaktif kıskançlık döngüsünü kırmanın ilk adımı, döngüyü tanımlamak:

1. Partnerinizin ilişki geçmişi ile ilgili obsesif düşüncelere kapılırsınız.
2. Bu düşünceler sizde kaygı, yargı, kıskançlık, öfke gibi yoğun negatif duygular oluşturur.
3. Bu yoğun duyguların etkisinden kurtulmak için internette araştırma, saatlerce sosyal medyasını didikleme, takip etme ve konuşup kavga etme gibi davranışlara girersiniz ve bu kompulsif davranışlar sizi geçici olarak rahatlatır.
4. Fakat bu davranışlar, obsesif düşünceleri beslerler ve geçici rahatlama sonrası muhtemelen şiddeti ve sıklığı artan obsesif düşüncelere kapılırsınız.

Bu sitede birçok durumda kullandığımız, değişim önce davranışlardan gelir yöntemi ile bu döngüyü (obsesif düşünce > Kaygı > Kompulsif davranış ve geçici rahatlama > obsesif düşünce) kırabilirsiniz. Tahmin edebileceğiniz gibi burada kırma noktası kompulsif davranış.

Örneğin diyelim ki, kız arkadaşınızın geçmişi ile ilgili obsesif düşünce başladı ve sizin de kaygınız artmaya başladı. Bu kaygının kompulsif bir davranışa neden olacağını bilerek tetikte olun ve bu kompulsif davranışı yapmayın. Mesela böyle bir durumda kızın sosyal medyasını didiklemeye, bu konuda forumlara girip saatlerce okumaya, kızı arayıp aklınıza takılan bir ayrıntıyı sormaya, kafanızda geçmişteki anıları didikleyip bir ipucu bulmaya, vs. çalışacaksınız. Bu kompulsif davranışı yapmayın. Bu tabii ki çok zor zira kaygı içindesiniz ve bu davranış o kaygıya geçici bir rahatlama sağlayacak. Gidin yatağınıza kıvrılıp o kaygı ile ağlayın, alkol gibi zararlı maddelere sapmadan kafanızı dağıtacak bir şeyler yapın ama kompulsif davranışları yapmayın. Bu durumda döngüyü kıracaksınız ama unutmayın, kıracağınız şey, geri besleme döngüsü. Yani bu spesifik durumda retroaktif kıskançlık düşüncelerini beslemediniz ve bu nedenle bu düşünceler biraz zayıfladı. Ama tamamen gitmeyecekler. Sonra azıcık daha zayıf olarak yine gelecekler ve döngü başlayacak. Fakat siz her defasında kompulsif davranışlara karşı koyarsanız zaman içinde hem obsesif düşünceler hem de kaygı zayıflayacak.

Evet bu başlangıçta çok acı verici olabilir ama zamanla başarı şansı çok yüksek. Belki haftalar hatta aylar sürecektir ama canavarı beslemediğiniz sürece canavarı ağızdan öldürebilirsiniz.

Bu biraz meditasyon gibi. Meditasyonda zihinsel odaklanmanız nefesinizden başka düşüncelere saptığınızda yapmanız gereken kendinizi paralamak değil, hemen nefesinize geri getirmektir. O nedenle bir kompulsif davranışa engel olamadığınızda ve bu davranışın

ortasında ya da sonunda ayıktığınızda, “bittim ben” demek yerine hemen kaldığınız yerden devam edin. Kusursuz bir şekilde kompulsif davranışlarınızı engellemek zorunda değilsiniz, büyük çoğunluğunu engellemeniz yeterli.

Faydalı birkaç duruş

Retroaktif kıskançlığınızın, geçmişte olan olaylara değil, şu anki bir probleme işaret ettiğini ve bu problemin bir avatırı olduğunu söylemiştik. Bu problem genellikle özdeğer ve özgüven yoksunluğudur. Daha spesifik olursak, sizin özdeğer ve özgüveninizi ilişkinize fazlaca bağlamanızın sonucudur. Bizim bu sitede öğrettiğimiz bazı şeyler o nedenle retroaktif kıskançlığı da önleyecektir. Bunları okuma listesi olarak vereyim:

[Kadınlara güvenmek](#), özellikle henüz evli olmadığınız bir kadının hayatınızdan muhtemelen gelip geçen biri olduğunu bilmek. Bu sevgiye ve aşka engel değil sonuçta siz ve çocuklarınız da dünyadan gelip geçeceksiniz ama bu onların sizi ve sizin de onları çok yoğun bir şekilde sevmesine engel değil.

[Kadını hayatının merkezi yapmamak](#) ve odağınızda her zaman amaçlarınızı ve hedeflerinizi tutmak. Bunun ilişkinizi (kadınıınızı ihmal etmediğinizi varsayarsak), daha sağlam yapacağını söylemiştik.

[İlişkilerin temel kuralı](#), kadınıınıza onun size duyduğundan fazla ihtiyaç duymamak ve belli bir seviyeden fazla ihtiyaç duymamak.

[Duygusal yatırımınızı](#) kontrol altında tutmak.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [kaynak kitaplarımıza ve kitap setlerimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 3, 2022](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kıskançlık](#) 242
Commentson Retroaktif kıskançlık nedir? Retroaktif kıskançlığın çözümü

Vaka çalışması – erkeği oyalayan kadın

Bir aydır bir kızla görüşüyorum. Bana hergün 4-5 kere mesaj atıyor ama hemen hergün mesajlaşma birden bire kesiliyor. En son mesajıma saatlerce cevap yazmıyor ki birçok defa

ertesi güne kadar cevap yazmadığı oluyor. Bana bir iki hafta önce bana karşı hisleri olduğunu ama henüz bana aşık olmadığını söyledi.

Şimdi öncelikle görüşüyorum dediğine göre kızla aranda bir [sevgililik ilişkisi yok](#). Hergün mesaj atması iyi ama arada pat diye kesmesi o kadar problem değil. İnsanların işi gücü var. Fakat eğer [sen onun cevapsızlığı karşısında yazmaya devam ediyorsan](#) bu sıkıntı. Sana cevap vermiyorsa hemen mesaj atmayı bırakmalısın. Ayrıca hergün seninle mesajlaşması özellikle seni arkadaş gibi sıradan şeylerle ilgili mesajlaşmanız çok doğru değil. Bu kız senin kız arkadaşın değil. Senin onunla mesajlaşmaya ve çok mesajlaşarak onun telefondaki “kız” arkadaşını olmaya soğuk bakman, çok mesajlaşmaman ve buluşma ayarlamaman lazım.

Eğer bir kızla mesajlaşıyorsanız (kız arkadaşınız da olsa, henüz yeni görüşüyor da olsanız) gün içinde sürekli olarak işinizi bölüp mesajlarına cevap vermeyin. İşiniz bitsin ve arada mesajına cevap verin. Bir erkeğin bir kadının mesajına cevap vermek için sürekli olarak yaptığı işi bırakması, onun cepte olmasına ve görünmesine neden olur. Nereden bilecek demeyin. Gün içinde bir erkek her mesajına hemen dönüyorsa, o erkek ya boş bir erkektir ya da işini gücünü ona cevap için bırakmak zorunda hisseden zayıf bir erkek.

Burada sana söylediği söz sıkıntı: sana karşı boş değilim ama coşmuş da değilim. Bu kelime anlamı ile problem değil zira duygular zamanla gelişir ama bunun söze dökülmesi sıklıkla, yeterince umut verip çok da çekmeden uydu erkek yapma motivasyonuna işaretir.

Onu bir iki kere, eski erkek arkadaşı ile gördüm.

Onunla yeniden olur mu diye bakarken seni de kenarda tutuyor olabilir. Sana bütün gereksiz mesajlaşmayı minimuma indirmeni, gün içinde o kadar da ulaşılır olmamanı tavsiye ederim.

Eğer mesaj atmaya devam ediyorsa, buluşma ayarla. Bu kadar ulaşılır olman, sana olan ilgisizliğinin nedenlerinden biri. Belki de en büyük nedeni.

Bana benimle bir ilişki düşündüğünü ama şu an hızlı gitmek istemediğini söyledi. Aslına bakarsan kızın beni oyaladığını ve cepte tuttuğunu düşünmeye başladım.

Evet, sana duymaktan hoşlanacağını düşündüğü şeyi söylüyor yani sabırla beklersem beraber olacağız umudunu veriyor. Bu aşamada yedek lastik olarak beklediğini varsayabilirsin.

Bir de beni sürekli olarak ekiyor. Kendisi buluşmak istese bile son anda başka bir işi çıkıyor ve beni ekiyor.

Bu da sana senin, kızın gözünde o başka işlerden daha önemli olmadığını söylemeli. Hani bir kere, iki kere tamam da, eğer daha fazla sayıda oluyorsa bu, önemli önemsiz işleri ve arkadaşları senden daha önemli demek.

Bu kız seni iki kere ektikten sonra hala her mesajına istekle ve hızlıca cevap veriyorsan, hala buluşma teklif ediyorsan, kıza dediğin şey şu: ben seni yedek lastik olarak beklerim, sorun değil.

Bir kadın sizi arka arkaya iki kere ekerse (daha önceden haber verdiğini varsayıyorum), “tamam sonra görüşürüz” deyin ve bir daha o size ulaşmadan ona asla ulaşmayın. Eğer kendinize hakim olamayıp da kıza ulaşırsanız, [sizin ona, onun size olduğundan çok daha fazla ihtiyaç duyduğunuzu gösteriyorsunuz](#). Bunu yaptıktan sonra o kızdaki saygı beklemeyin. Sizin kendinize saygınız yok ve bunu açık açık gösteriyorsunuz, kız size neden saygı duysun?

Bir de işin içinde hala eski erkek arkadaşı var ve sen hala ilişki bekleyen efendi erkek gibi kızın peşindeysen, bütün bu çöp davranışları sineye çekiyorum diyorsun.

Şimdi bu aşamada ne yapayım?

Öncelikle eski erkek arkadaşı hala hayatının içinde olan kıza sevgili ilişkisi istiyorsan bu “hayali” hemen bırak. Takılmaktan daha yukarısını isteme.

İkincisi, bu kıza gün içinde karşılıklı mesajlaşmayı bırak. Eğer seni iki kere ekti ise, sana her mesaj attığında kibar bir şekilde geç cevap ver ve konuyu uzatmamaya çalış. Kıza bu şekilde vereceğin mesaj, güzelim buluşmuyorsak mesajlaşmıyoruz. Benimle konuşmak istiyorsan, buluşmak isteyeceksin. Bu kıza yeniden buluşma da teklif etme. O edecek. Ve bu da son şans olacak. Yeniden ekerse, yine aynı şekilde “sonra görüşürüz” de fakat bu sefer mesajlarına çok kısa cevaplar verip başından at. Eğer ne oldu derse, “mesaj arkadaşı olmakla ilgilenmediğini, yüzyüze görüşmediğin bir kıza mesaj iletişimine vaktin olmadığını” söyle ve orada bırak. Eğer yine buluşmak isterse sana gelecek. Dışarda buluşma yok. Bu kıza kesinlikle para harcama. İstemezse de bir an önce yakandan düşün.

Umut kırıntıları ile yörüngesinde döneceğine, bir an önce hayatından çıksın daha iyi. Son olarak kız eski erkek arkadaşıyla görüşüyor ama sen başkasıyla görüşüyor musun? Başka [kadınlara yürümeye devam etmelisin](#).

Month: October 2022

Vaka çalışması – Toksik ilişkiye sıkışmış kalmış adam

33 yaşındayım ve kız arkadaşım 3 senedir beraberiz. Bu 3 sene boyunca benim onun emrine amade olduğum konusundaki sonsuz güveni iyice arttı. Her şeyi ben ödüyorum. Buluşmalarımızdan bahsetmiyorum, onları zaten ben ödüyorum da onun masrafları da benim üzerimde. Okul giderleri, faturaları, kirası ve hatta işe gidip gelirkenki taksi parası (hanımefendi toplu taşıma kullanacak değil tabii ki!).

Finansal köle olmuşsun.

Karşılığında da sürekli olarak işimde, ilişkide ve genel olarak hayatta başarısız biri olmakla suçlanıyorum ve aşağılanıyorum.

Birader, bir erkeği bu kadar berbat bir ilişkide kalmaya zorlamanın tek yolu, onu zekice ama sinsice bir manipölasyonla ne kadar aşağılık biri olduğuna, ilişki ne kadar kötü olursa olsun bu ilişki olmazsa ilişkisiz kalacağına, hiçbir kadının yüzüne bakmayacağı bir hiç olduğuna inandırmaktır. Tabii ki bonus olarak da (!) onun gibi bir kadın yüzüne bakmaya devam ediyor, beraber olmaya lütfediyor diye ne kadar şanslı olduğuna inandırmaktır.

Sadistin sadizmini eyleme dökmesi için mazoşiste ihtiyacı var yani sende de bir değersizlik hissinin en azından potansiyel olarak ortaya çıkmayı bekliyor olması lazım ama senin bu ilişkiden çıkamama sebebin, başarılı bir şekilde bu hakaretlerin amaçladığı şeye inanıyor olman: daha iyisini bulamayacağına ve bunu hak ettiğine. Pardon bunu bile hak etmiyorsun ama işte şansına bak ki buna sahipsın.

Bu ilişkide tüm hobilerimden vazgeçmek zorunda kaldım zira kendi temel ihtiyaçlarım dışında kazandığım her kuruşu ona harcıyorum.

Oha, finansal köle derken öylesine demiştin ama sen gerçek bir finansal kölesin.

Zaten param olsaydı bile hobilere ve hatta arkadaş ve aileme bile vaktim yok. Arkadaşlarımla biraz vakit geçirmeye çalışsam, sürekli arıyor ve kavga çıkarıyor. Tüm zamanımı ona ayırmamı istiyor. Telefonuma ve tüm sosyal medyama girebiliyor ve en ufak bir kadın etkileşimi, iş için bile olsa büyük kavgalara neden oluyor.

Yok sen tamamen köle olmuşsun □

Hocam sen hasta bir kadınla, korkunç toksik bir ilişkinin içindesin. Tamamen bir sünepeye dönmen için başarılı bir şekilde manipüle edilmişsin. Senin gibi erkeklerle konuşup duruyorum (gerçi sen en kötü durumda olanlarından birisin) ve hemen her zaman bu erkeklerde 2 ortak özellik görüyorum:

(1) Erkek kadından statü ve kazanç olarak fersah fersah üstte. Hatta çoğu zaman tip olarak da öyle. Normalde, böyle bir adam böyle bir kadını istemez bile.

(2) Buna rağmen adam kadından ayrılmayı düşünemiyor bile. Kendini bu kadına muhtaç olduğuna o kadar inandırmış ki, büyü yapılmış gibi.

Bu ilişkilerdeki kadınlar genellikle erkeklerinden çok daha aşağıda olduklarının farkındalar (güzel olsalar bile ki genelde güzel de değiller). Zaten kendi beşpara etmez kişilikleri yüzünden dışlanan ve ilişkilerde başarısız insanlar olduklarından aşağılık kompleksi olur. Bu insanların temel ilişki stratejisi, karşılarındaki ne kadar aşağılık olduklarının farkına varıp terk etmeden, onları daha aşağı çekmektir. Bunu başardıklarında, partnerleri tarafından terk edilmezler ama bu sefer de partnerlerinin dönüştüğü sünepe erkekten tiksindirler ve adama hayatı daha da cehennem ederler.

Bu arada bu insanlar terk edilmekten korkarlar ve terk edilmemek için partnerlerini aşağı çekerler ama kendileri istedikleri zaman terk ederler.

En ufak şeyler için saatlerce kavga ediyoruz zira hiçbir durumda haksız olduğumu kabul etmiyor.

Buna daha önce değinmiştim yine söyleyeyim: Kadın aslında her durumda kimin suçlu, kimin suçsuz olduğunu gayet iyi biliyor. O tartışmalara girmesinin amacı kendi haklılığını kanıtlamak değil, seni sürekli olarak “ne olur anla beni, ben haklıyım, ne olur kabul et” diye yalvartmak! Bir insan seni anlamazlıktan geliyorsa bir iki kere açıklama yaparsın ama ondan sonrası anlaşılacak için yalvarmaya giriyor. O nedenle bu kadın bu kavgalarda asla haksız olduğunu kabul etmeyecek, açıklama yaparak yalvarmaya devam edeceksin ve aşağı hissetmeye devam edeceksin.

Herkesin kendisine karşı olduğunu düşünüyor ama çevresindekilere nasıl davrandığını görmüyor.

Berbat bir kadınla, berbat bir ilişki içinde sin. Çözümü de belli.

Ayrılmayı gerçekten çok istiyorum ama ayrılamıyorum. Tam olarak neden bilmiyorum ama ayrılmaya cesaretim yok.

Manipülatif ve toksik bir kadının sana sürekli olarak ufak ufak kan kaybettirmesine izin verdin. Şimdi ise 3 sene sonunda posan çıktı. Manipölasyon nedeniyle kendini bu kadına muhtaç hissediyorsun, tam tersi doğru olsa da.

Ne yapacağımı bilemiyorum.

Ne yapacağın belli. Sorun senin bunu yapabileceğine inanmaman. Sen şimdi manipölasyon ile posası çıkmış, kendisini zavallı gibi hisseden bir adamsın. Bırakmaya cesaretin yok zira daha iyisini hak ettiğine inancın yok. Ama bir erkeğin bu kadar zayıf kalması için sürekli manipöl edilmesi lazım yani sen bu kadını terk ettiğinde ilk başta çok kötü hissetsen de, bu kadınla iletişimi %100 kesersen, manipölasyon kesileceği için hemen iyileşmeye başlayacaksın.

Yapman gereken şey bu kadını hemen terk etmek ve bir daha asla iletişime geçmemek. Maalesef senin gibi kurbanların inandığının aksine, bu kadınlar kurbanlarını kaybetmekten çok ama çok korkarlar fakat kurbanlarını tam tersine inandırırılar. Ağızlarından “ben bıraktım mı bırakırım”, “sen olmasan da olur” anlamına gelecek çok laf duyarsınız ama kurban artık iyice manipöl olduğundan, bunları söyleyen kişi genelde tam tersidir gibi basit bir şeyi bile anlayamaz.

Maalesef dedim zira sen bu kadını bıraktığında, seni bırakmamak için ciddi rahatsızlık yaratacak. Sana tavsiyem bu kadını pek nezaket düşünmeden ghostla. Açıklama bile yapma hatta dinleme bile.

Bu kadın yüzünden alkolik oldum.
Bu kadınla devam edersen daha kötüsü de olacak.

İntiharı bile düşünüyorum.

Çok enteresan değil mi? Bu kadını terk etmek gibi aslında görece basit bir çözüm var ama sen kadını terk etmektense hayatı terk etmeyi düşünüyorsun. Bu, ciddi manipölasyondur. Berbat, normalde kimsenin 3 aydan fazla dayanmayacağı kadar berbat bir kadın olmadan yaşayamama getiriyorsun yani.

Senin durumunda olanların ilk anlaması gereken şeylerden biri, berbat, iğrenç biri ile birlikte olduğunu ve bu insandan ayrılarak hiçbir şey kaybetmediği.

Ben ne yapacağım?

Bu kadını hemen terk edeceksin. Hemen şimdi terk edemeyebilirsin ama hemen şimdi kendini buna hazırlamaya başla. Eğer kendi başına yapamıyorsan profesyonel yardım al ama bu kadını terk etmene yardımcı olacak bir psikologdan, gidip de “ay sorunlarınızı konuşarak çözelim” diyen birinden değil.

Mümkünse mesajla ve kısa süre içerisinde ghostlayarak. Konuşalım falan diyecek, konuşma! Bu kadın senden zeki ve seni nasıl manipüle edeceğini biliyor. Bu tür kadınlara karşı ben, bu insanların yazdıkları mesajları, suçlamaları, vs. okumayın tavsiyesi veriyorum. Okurlarsa manipüle oluyorlar.

Eğer aynı evde yaşıyorsanız, önceden bir iki hafta hazırlık yapıp terk et. Terk ettiğinde sana saldıracaktır. Mesaj ve konuşma kolay, onları okuma ve telefonlarına da çıkma. Kesinlikle ama kesinlikle buluşma. Evine gelirse içeri alma, ısrar eder olay çıkarırsa polis çağır. İşine, vs. gelirse de konuşma. Bu kadını kaba bir şekilde terk etmezsen seni ne kadar aşağılık bir pislik olduğuna ve onunla olmanın senin son şansın olduğuna ikna eder.

Bu konuda yazdığımız yazılara da göz at.

[Toksik](#)
[Sınırdaki kişilik bozukluğu](#)
[Kadınların erkekleri manipüle etme teknikleri](#)
[Gas lighting](#)

Bir de reklam olacak ama [toksik ilişkiler rehberi](#) ve [ilişkiler seti](#).

Son olarak bu kadını hayatından attıktan sonra, bu kadına neden kurban düştüğün konusunu da araştırman lazım. Neden bir kadının manipölasyona yatkın olacak kadar bir özdeğer

problemin var ya da özdeğerini çöpe atmana neden olacak başka bir şey var (örneğin “sözünün eri bir erkek misin?”). Anlattığın kadın arıza bir kadın ama sende de normal kadınları bile delirtebilecek, kafana çıkaracak bazı zayıflıklar var.

Author Mahmut Abi Posted on October 31, 2022 Categories İlişkiler, Psikoloji Tags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Psikoloji, Toksik Feminizm 105 Comments on Vaka çalışması – Toksik ilişkiye sıkışmış kalmış adam

Hüsranı değişim için fırsat olarak kullanmak

[Nöroplastisite 101](#) kitabından:

İnsan bir şeyi yapmaya çalıştığında ortaya çıkan sonuç, hedeflediği sonuca göre çok daha kötüyse, hüsrana uğrar. Bu hüsrana insanı delirtebilir özellikle de arka arkaya “hatalı sonuç” alıyorsa yani hata yapıyorsa. Ama hüsrana hissi aslında, hataların sinir sistemine “bir şeyler çalışmıyor o nedenle değişim lazım” sinyali göndermesi sonucu salgılanan kimyasalların sonucu. O nedenle hüsrana, beynim bir şeylerin değişmesi için harekete geçti olarak algılamamız gerekiyor, “ben bu işi yapamam?” diye değil.

Sinir sistemindeki plastisitenin, bir şeyler çalışmıyor kelimelerini anladığı yok hatta sinir sistemi hüsrana bile duygu olarak algılayamaz. Beynin tek anladığı şey, salgılanan nörokimyasallar yani epinefrin ve asetilkolin. Bir de tabii yaklaşık olarak doğru şeyi yapmaya başladığımızda salgılanan dopamin.

İnsanlar hata yapmayı ve hüsrana uğramayı sevmezler. Bunları sevebilen çok az insan ise yaptıkları işte çok başarılı olurlar. Bunlara dayanamayanlar ise genellikle başarısız olurlar, fazla şey öğrenemezler.

Ama korktuğunuz, sizi kötü hissettiren şeyler, performansınızda meydana gelen hatalar olmasa, sinir sistemi neden değişmek istesin ki? Deneylerin gösterdiği şu ki, mesela bir nesneye uzanıp o nesneyi tutamamak gibi hatalar, beyinde epinefrin salgılanmasına neden olurlar. Epinefrin dikkati arttırıyor, asetilkolin ise odaklanmayı. İşte tam bu nedenle, hüsrana hissettiğinizde yapmak istediğiniz şeyi bırakmak, yapabileceğiniz en kötü şey. Zira asetilkolin salgılanıyor ve bu da yanlış payına (yapmak istediğiniz şey ile yaptığınız şey arasındaki farka) odaklanma imkanı sağlıyor. Ve sinir sisteminiz hemen o anda, davranışı doğru hale getirmek için değişiklik yapmaya başlıyor. Ve yapmak istediğiniz şeyi biraz da olsa doğru yapmaya başladığınızda, üçüncü bir kimyasal, beyin şekillendiren değişimleri hızlandıran dopamin salgılanıyor.

Eğer hata yapmak sizi çok rahatsız ediyorsa, çok kolay hüsrana uğruyorsanız, o hüsrana o yapmak istediğiniz şeye daha derin bir şekilde girişmek için kullanın! Zira tam o hüsrana

anında, beyninizi yeniden şekillendirmek ve yapmak istediğiniz şeyi doğru yapmak için inanılmaz bir plastisite mekanizmasını kuruyorsunuz. Ama hata yapıp hüsrana uğradığınızda yapmak istediğiniz şeyi bırakırsanız, plastisitenin başarılı yöntemler için değil de, siz pes ettikten hemen sonra olacak şey için devre kurmasına neden oluyorsunuz: kendinizi sefil hissetme.

Sanırım şimdi hemen pes etmemenin, hüsrana uğradığınız noktadan sonra biraz daha çabalamanın önemini anlamışsınızdır ve “biraz daha” ne demek onu açıklayacağım. Hüsrana noktasından sonra biraz daha çabalamak, hem çocukların hem de yetişkinlerin öğrenme süreci için çok önemli ama özellikle yetişkinler için önemli.

Dopamin hemen her zaman zevkle ve bir hedefin başarılmaması ile ilişkilendirilen bir molekül ama dopamin aslında motivasyonun molekülü. Dopamin, doğru yolda olduğumuzu hissettiğimiz zaman salgılanan bir kimyasal ve nöroplastisite ve motivasyonu artırma kapasitesi var.

Dopamini, öznel bir şekilde, hata yapma sürecine bağlamayı öğrenin. Bu, plastisitenin iki modunu birleştirmenize ve plastisiteyi hızlandırmanıza yarar. Yukarıda hata yapmaktan ve odaklanmaktan, odaklandığınız bir öğrenme seansı içinde çokça hata yapmaktan bahsettim. Bu kadar hata sizi hüsrana uğratacaktır ama hüsrana kendisi aslında bir işaret ve hüsrana hissettiğiniz zaman epinefrin seviyesi çok yüksek.

Ama siz hüsrana noktasına geldiğinizde, bu deneyimi öznel olarak iyi bir şey ile, pes etmek yerine bu yolda yürüme isteği ile ilişkilendirirseniz, bir şeyin öznel olarak iyi olduğunu düşündüğünüz zaman salgılanan dopamin ile, hata yapma durumunu birleştirip, plastisiteyi hızlandırabilirsiniz.

Yani kendinize, özel bir davranış kümesi üzerinde çalışırken tekrar tekrar hata yapmanın ve o hataların (artı karşılığında hissettiğiniz hüsrana), öğrenmek için iyi bir şey olduğunu söylerseniz, beyninizi daha hızlı şekillendirebilirsiniz.

Bir şeyi tekrar tekrar denerken üst üste hata yapmanızın ve sonucunda çıkan hüsrana karşısında şöyle düşünmelisiniz: “Büyük bir hayal kırıklığı hissediyorum ama bu hayal kırıklığı öğrenmemi hızlandıracak şey”.

Dopamin ise oldukça öznel bir molekül. Seks, yemek ve ısınma gibi nesnel bir yanı da var ama neyin dopamin salgılanmasına neden olduğu ve neyin olmadığı genellikle kişiden kişiye değişir.

Dopamin konusunda daha fazla okumak isterseniz size harika bir kitap önermek istiyorum. Bu kitabı yazan kişi olmayı çok isterdim. İsmi The Molecule of More (Türkçe basımı Beyin

daha fazlasını ister). Bu kitap dopaminden sadece ödül ile alakalı bir molekül olarak değil, motivasyon ve bir şeyin peşinde koşmak ile ilgili bir molekül olarak bahsediyor ve dopaminin öznel olarak nasıl kontrol edilebileceğinden bahsediyor.

Konumuza dönersek size tavsiyem (doğru şekilde yapmaya çalışırken) bol bol hata yapmanız ve kendinize bu hataların öğrenme hedefiniz için iyi olduklarını söyleyerek sürece dopamin eklemeniz. Öğrenme seanslarınızı kısa (90 dakika) tutmanız ve bu seanslar arasında başka şeyler yapmanız. Eğer 25 yaşından genç biriyse daha fazla 90 dakikalık seans yapabilirsiniz.

Herkesin en iyi şekilde odaklanarak çalışabilecekleri zaman dilimi değişiktir ama genellikle öğleden sonra 4 gibi, sabah 10 gibi olduğu kadar odaklanamazsınız. Kendi zamanınızı deneye yanıla bulun. Bu zaman diliminde 90 dakikalık çalışma seanslarında, hata yaptığınız sınırı kadar gelin ve burada 7 – 30 dakika arası kalın. Burada neredeyse hüsrana uğramak, hayal kırıklığı hissetmek için özellikle çalışın. Sonra da bu hüsranda bir iyi arayın, hüsrana görünce “tamam, beynimde değişim için kimyasal salgısı başladı” diye düşünün mesela. Hüsrandan biraz zevk alın ve evet, böyle bir his durumu var. Bunu yapabilirsiniz, değişim için en iyi ortamı hazırlamış olursunuz.

İşin ilginç, tekrarlardan sonra hüsrana uğrarsanız ve bu anda oturur ve bir şeyler okursanız, beyniniz öğrenmek ve öğrendiği bilgiyi tutmak için yükselmiş bir seviyede olacaktır. Bu kimyasallar öyle salgılanıp hemen yok edilen kimyasallar değil. Beynin değişmeye açık olduğu bu durum yaklaşık 1 saat kadar sürecektir.

Daha önce [stoacılık üzerine](#) yazısında şundan söz etmiştik:

(Stoacılık), iç benliğinizi kontrol altında tutarak ve mantıklı yargılar ile öz kontrolünüzü kullanarak içinizdeki çalkantıyı, bu çalkantıyı dışsal aksiyonlar için yakıt olarak harcayıp, iç sükunete çevirmektir.

Günümüzde çoğu insan hüsrana ile ortaya çıkan değişim potansiyelini, değişim için yakıtı çevirmek yerine, hemen ellerinin altında olan dikkat dağıtıcı (ele geçirici) uyuşturuculara (sosyal medya, internet, porno, oyun, arkadaşlarla mesajlaşma, netflix) sarılıp hüsrana bastırmaya çalışıyorlar. Bu nedenle de beyinlerini yapmak istedikleri şeyi yapma yönünde kablolamak yerine, beyinlerini en iyi ihtimalle yeniden kablolamıyorlar ve değişim potansiyelini çöpe atıyorlar ya da daha beteri, sosyal medya / internet / porno kölesi olarak kabloluyorlar.

Oysa eğer bir şeyler başarmak istiyorsanız, hüsrana uğradığınızda, hüsrana işaret olarak alıp o şeyi daha fazla yapmak için ekstra çabalayın. Bunun sınırlarına geldiğinizde ise, hüsrana zevk aleminde boğmak yerine başka bir işe kanallı edin (beynin plastisiteye açık halini başka önemli bir şeyi öğrenmekte kullanın).

İnseller yazısında Rollo'nun dediği gibi:

Eski günlerde kaybedenlerin hayal kırıklıklarını kanalize ederek üretken şeyler yapabilecekleri kanallar artık yoklar. Eski nesilde hüsrana uğrayan erkeklerin bir çoğu kendi nesillerinin ikonik sanatçıları ya da müzisyenleri oldular. Bence ironinin tepe noktası, Mark Zuckerberg'in Facebook'u eski kız arkadaşını stalklamak (takip etmek) için yaratması idi. Cinsel reddedilme ile başa çıkmayı sağlayacak yaratıcı yollar artık yoklar. Bazıları bana bu yolların hala varolduğunu ama bu çocukların bu yolları yürüyecek motivasyonları olmadığını söyleyecek. Haklı olsalar da, bu yollardan çok daha kolay olan ve erkeklerin gelişimlerini donduran yollar var. Bugün cinsel öfkeyi daha yaratıcı kanallara yönlendirmek yerine, oğlanların kendilerini [online porno](#) ve çağın teknolojilerinin sağladığı kaçış yollarına gömüp kaybolmaları çok daha kolay.

Ya da hoşnutsuz genç erkeklerle mesajlaşabilecekleri forumlar bulup, kendilerine yer olmayan bu dünyanın gerçekleri ile ilgili ağlaşabilirler.

Oysa kadınlar konusunda da hüsrana uğruyorsanız artık bunun beyinde değişim potansiyeli olduğunu biliyorsunuz. Yani yapmanız gereken şey, bu hüsrana (değişim potansiyelini) bir müzik aletinde ustalaşmak, derslerinizde veya işinizde çok iyi olmak, spor, dil öğrenmek, vs. için lehinize kullanmak. Özellikle de genç bir erkekseniz (25 yaş altında beynin yeniden kablolanması çok daha kolay, 25 yaş üstünde ise yoğun dikkat gerektiriyor ve daha zor). Yapmamanız gereken şey, bu hüsrana kendinize acıyarak yakmak ve zevk odaklarına dalıp bastırmak.

Hüsrana sevmeyi öğrenin arkadaşlar.

1. [Nöroplastisite ve beyni yeniden kablolamak](#)
2. [Dopamin ve "sınırsız" zihinsel enerji](#)
3. [Harekete geçmek, düşünce, duygu ve algı](#)

Month: November 2022

Dopamin Yoksunluğu

Bence nöron biliminin son 70 yılda bulduğu en önemli şeylerden birisi, haz ve ızdırabın yan yana olduğu yani beynin hazzı işleyen kısmının aynı zamanda ızdırabı da işleyen kısmı olması. Ve bu kısım bir denge içinde çalışıyor. Bu denge haz hissettiğimizde bir yöne eğiliyor, ızdırıp hissettiğimizde ise diğer yöne. Bu dengenin temel kuralı da, beynin bu dengeyi sürekli olarak korumak istemesi. Yani beyin ne haz tarafında ne de ızdırıp tarafında çok fazla kalmak istemiyor. Beyin denge bir yanakaydığında, bu dengenin nötr olduğu hale dönmek için elinden geleni yapıyor. Buna homeostasis deniyor.

Beynin bu dengeyi sağlaması da, bir tarafa doğru belli miktarda uyaran olduğunda, eşit miktarda ve zıt uyaran oluşturmak. Örneğin izlemekten zevk aldığım bir programı Youtube’da izlerken denge haz tarafına kayıyor. Program bittikten sonra dengeyi sağlamak için beyin aynı miktarda ızdırap veriyor ki bu ruhsal düşüş, benim bir Youtube videosu daha izlemek istediğim an oluyor.

Burada hazzı dengelemek için ortaya çıkan acının çoğunlukla farkında olmuyoruz. Bu, gerçekten dikkatimizi vermediğimiz sürece bilinç seviyesinde olmuyor. Buna dikkatimizi vermeye başladığımız anda, gerçekten farkında olabiliyoruz. Örneğin sosyal medyadasınız, çok hoşunuza giden bir tweet gördünüz. O andan sonra sosyal medyayı bırakamıyorsunuz zira bıraktığınızda bir çeşit ızdırap duyacağınızı biliyorsunuz. Bu ızdırap fiziksel bir acı değil de, ruhsal düşüş, bir şeyin eksikliği ya da daha fazlasını istemek şeklinde hissediyorsunuz.

Bu ızdırapla savaşmanın bir yolu, haz veren şeyden daha fazla yapmak ve daha fazla yapmak. Bunun farkında olmanızı istiyorum. Haz – ızdırap dengesini kafanızda canlandırdığınızda, hissettiğiniz şeyin sinir sistemi seviyesinde ne anlama geldiğini bilebilir ve anlayabilirsiniz. Bu sayede de, bu süreç üzerinde kontrol sahibi olabilirsiniz.

Yapmamız gereken de bu süreci kontrol altında tutmak. Bir süre sonra bu haz kaynağından kopmamız lazım. Sürekli olarak haz kaynağına bağlı kalamayız. Çünkü yapmamız gereken başka şeyler var ama aynı zamanda ızdıraptan kaçmak için bu şekilde haz deneyimini sürekli olarak yapmanın ciddi yan etkileri de var.

Bağımlılık yapıcı davranış ya da maddelerin temel özelliği, ödöl sistemimizde çok fazla miktarda dopamin salgılanmasına neden olmaları. Brokoli örneğin (çok aç değilseniz) çok fazla dopamin salgılanmasına neden olmuyor ama çikolatalı pasta oluyor.

Dopamin seviyesi zirve yaptığında beyniniz, dengeyi sağlamak için dopamin alıcılarınızı kısar. Bu olduğunda da kendimizi ruhsal olarak kötü, haz veren şeyden daha fazlasını istiyor buluruz. Eğer biraz beklemeyi becerebilirsek, bu his geçecektir zira dopamin seviyemiz ortalama seviyesine yeniden çıkar. Ama beklemezseniz ve sürekli olarak haz veren şeye dalarsanız, sonunda ızdırap tarafına o kadar çok ağırlık koyarsınız ki, beyniniz haz – ızdırap dengesini yeni bir noktada kurar ve bu da haz alamama durumu tarafına yatkın bir yeniden dengeleme olur. Bu durum, dopamin yoksunu bir durumdur.

Bu şekilde ızdırabın, hayatınızın ana yöneticisi olmasına neden olabilirsiniz. Çünkü haz veren şeye ya da davranışa o kadar çok ve sık dalarsanız, beyniniz dengeyi dopamini aşırı şekilde bastırarak sağlamaya başlar. Bundan sonra haz veren şeyi tüketmeseniz ya da davranışı yapmasanız bile, sürekli olarak dopamin yoksunu bir durumda kalırsınız ki bu da klinik depresyona eş bir şey. Kaygı, huzursuzluk, uykusuzluk ve o haz kaynağına bir an önce ulaşma düşüncelerine boğulursunuz. Çoğu haz kaynağında tek kullanımı dengelemek

kolaydır ama kronik kullanım, dopamin denge noktasını yeniden kurulmasına neden olur. Bu olduğunda da artık hiçbir şey haz vermemeye başlar ve o uyuşturucu ya da aktivite hariç hiçbir şeyden haz alamamaya başlarsınız.

Anna Lembke'nin sitemizde yer alan diğer bir yazısı için [Dijital bağımlılıklar bizi dopamine boğuyor](#).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 30, 2022](#) Categories [Disiplin](#), [Kitap](#), [Psikoloji](#) Tags [Anna Lembke](#), [Bağımlılık](#), [Disiplin](#), [Dopamin](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [Psikoloji](#) 25 Comments on [Dopamin Yoksunluğu](#)

Bir kadınla telefonda uzun saatler boyunca konuşmak ve mesajlaşmak

Bir kadınla telefonda uzun saatler boyunca konuşmanın ya da mesajlaşmanın iyi bir şey olduğunu sanarak yazan çok arkadaş var. Oysa bu [ilişkiler konusunda](#) çok yapılan ve oldukça zararlı bir hata. O nedenle bu konuya yazılarda ara ara değinsem de konu ile ilgili ayrı bir yazı yazmak gerekiyor.

Hank'in [hapı yutmak yazısından](#):

2 ay sonra taşınacaktım ve kızı “sıcak” tutmalıydım. Her gün mesajlaşmaya başladık, tabi o zaman oyun falan da yok, mal gibi aklıma ne gelirse yazıyorum falan. 1 ay kadar sonra Mahmut abi ile denk geldiğimizde kızı sordu, “süper gidiyor her gün konuşuyoruz” dedim, “oğlum her gün mesajlaşmak iyi birşey değil kızı soğutursun kendinden” dedi. Hala unutmam içimden “siktir lan ordan sen ne biliyon sanki” dedim. Pişmanım!

Şimdi ben bunu duyduğumda eyvah demiştim ama Hank bunun çok iyi bir şey olduğunu sanıyordu. Neden eyvah dediğime ve neden iyi bir şey olmadığına yorumlarda çok değindim ama bir yazıda toparladım mı hatırlamıyorum. Bunun her biri oldukça negatif birkaç sebebi var.

Birinci ve en önemli sebebi, kadın ve erkek arasında oluşması gereken [pozitif cinsel gerilimin](#) bir kısmı sözel olmayan ama daha önemli olan vücut dili, tensel yakınlaşma, koku, hormonlar, vs. öğelerini tamamen denklemden çıkardığınızdan olsa gerek, bir süre sonra kadın erkeği arkadaş olarak görmeye başlıyor. Ben sitede buna kızla pipinizden uzakta zaman geçirmek diyorum ama tabii olay ten, hormon, feramonlar, vs. eksikliği.

Ayrıca bütün bunları bırakın, telefonda uzun saatler boyunca konuşmak daha çok arkadaşların yapacağı bir şey. Özellikle daha aranızda bir şey yokken direkt arkadaş alanına girersiniz ya da Corey Wayne'in dediği gibi gay male girlfriend (gay erkek kız arkadaş) olursunuz. Fakat bu uzun saatler boyu konuşmak uzun süreli birliktelikleri bile yıkacak güçte bir şey.

İkincisi, bir erkeği çekici yapan şeylerden birisi, kendi istek ve hedeflerini hayatının merkezine koyması, kadının hayatının merkezi değil yoldaşı yapmasıdır. Telefonda saatlerce konuşan bir erkeğin hayatının merkezinde bir hedefi ya da istekleri var mıdır sizce? Saatlerce konuştuğunuz kadını hayatınızın merkezine koyduğunuzda, ben pek işi gücü olmayan boş bir adamın sinyali verdiğinizde, çekici değil oldukça itici oluyorsunuz. Düşünsenize. Bir kadınla saatler boyunca konuşan bir erkeğin, o kadını hayatının merkezi yaptığı, kendi hayatını o kadına bağlayarak ihmal ettiği bariz değil mi? Bunun anlamının o erkeğin öyle pek de değerli ve doyumlu bir hayatının olmaması, başarmak için bir hedefinin olmaması, hayatını kadına bağlayıp kadınla güzelleştirmeye çalışması değil mi?

Üçüncüsü, telefonda saatlerce konuşarak tüm [gizeminizi kaybediyorsunuz](#). Sizinle ilgili her şey belirli ve monoton hale geliyor. Buluşmalara konuşacak bir şey kalmadığı gibi, sizinle ilgili merak edilecek pek bir şey de kalmıyor. Kadına sizi özlemesi, merak etmesi ve kafasında sizinle ilgili kurgular yaratması için ihtiyaç duyacağı boşluğu veriyorsunuz.

Dördüncüsü, yeni tanıştığınız ve ilişkiye gitmek istediğiniz bir kadınla uzun uzun konuştuğunuz zaman, tercih edilen bir erkek olmadığınızı, sadece şu an değil hemen her zaman hayatınızda sizi isteyen kadınların olmadığını sinyalliyorsunuz. Bir kadınla birlikte olmak için büyük ödemeler yapması gereken (burada uzun saatlerinizi ona adamak şeklinde ödeme) bir beta olduğunuzu sinyalliyorsunuz.

Beşincisi, kadınlar telefonda duygularından, gündelik hayattan, ondan bundan konuşmayı çok severler ama bunu uzun uzun yaptıkları kişiler genelde kız arkadaşlarıdır. Eğer siz kadının kız arkadaşları ile aynı pozisyona düşerseniz, duygusal tampon vazifesini büyük bir özveri ile yerine getirirseniz, takdir edilen bir erkek adam değil, gay erkek kız arkadaş pozisyonuna düşersiniz. Kadınlar kendilerini seven, ilgi gösteren ve kendilerine değer veren bir erkek isterler ama o erkeğin yeni bir “kız arkadaş” olmasını istemezler. Ya da belki sizi “kız arkadaş” olarak isterler ama işte sizin istediğiniz o değil. İnşallah o değil.

Şimdi bunu söylediğimde genelde “ama abi o istiyor” gibi bir tepki alıyorum. Kadın ister. Hem sizi denemek, test etmek için ister, hem de eğer başında sizden hoşlanıyorsa sizin zamanınızı olabildiğince fazla oranda ister. Aslında gerçekten ihtiyacı olduğundan da isteyebilir. Ama isteyen kendisi olmasına rağmen istediğini aldı mı yine soğuyan kendisidir.

Şimdi kadın milleti şöyle böyle diye başlamayın, aslında bu o kadar da anlaşılmaz bir şey değil. Kadınların ilişkiden aldıkları şeylerden en önemlisi ilgidir ama tüm her şeyde olduğu gibi bir şey ne kadar kolay elde edilir ve çoksa o kadar ucuz ve değersiz olur. Ayrıca kadın istiyor diye karşı koyamıyorsanız ya da koymuyorsanız, kadının gözünde canlanacak şey, sizin kendisine bile hayır diyemeyen bir erkek olduğunuz. Bir kadına hayır diyemeyen erkek, başka ve daha güçlü erkeklere nasıl hayır diyecek, kendini ve ailesini ezdirmeyecek ki!

Ayrıca özellikle tecrübesiz genç kadınlar, bir erkeği çekici yapan şeylerin neler olduğunu bilmezler ve popüler kültürün ve kendi bilinç düzeyinde istedikleri şeylerin etkisi ile bunun gerçekten bir erkekte olmasını istedikleri şey olduğunu samimi bir şekilde söyleyebilirler ve buna inanabilirler. Ama bir kadınla gün boyu saatlerce konuşup bunu birkaç hafta yaptığınızda, nedenini bilmedikleri bir şekilde sizden elektrik alamazlar (henüz fişi de takmadıysanız hiç alamazlar). Bu aşamada “sorun sende değil bende”, “bir şey eksik”, “şu an ilişkiye hazır değilim”, “sen çok iyi birisin ama ...” kalıpları başlar □ Birden telefonunu şarjı bitmeye, işi gücü çıkmaya, “ay aramanı görmemişim” demeye başlar.

Şimdi bir dahaki sefere bunu yapmamak kolay ama şu anda bu durumdaysanız ne yapacaksınız? Öncelikle şunu söyleyeyim, bir kere elinizi kolunuzu kaptırdınız mı kurtarmanız zor ve birçok durumda aranızdaki şeye hasar vermeden kurtarmanız mümkün değil. Ama konuşmaları yine de azaltın zira bu şekilde kalmanızdan daha fazla şansınız olur.

Kaba davranmayın. Birden bir yoğunluğa girin, girmiyorsanız bile girmiş gibi yapın ve konuşmaları azaltın. Konuşmalar sıcak olduğu sürece sorun olma ihtimali azalır. İkincisi, telefonda konuşmayı pek sevmediğinizi, yüz yüze görüşmeyi daha çok sevdiğinizi söyleyin ve nasıl reaksiyon vereceğine bakın. Belki de kız da “bu kadar konuşuyoruz, buluşsak daha iyi” diyecek. Zira birçok durumda kadın aslında buluşabilecek iken erkek telefonun arkasına saklanmayı tercih ettiğinden ya da buluşma teklif edip reddedilmeyi göze alamadığından işi telefona çekiyor. Belki ters tepki verecek ve siz de kızın aslında o kadar da iyi bir aday olmadığını, anlayışsız ve bencil biri olduğunu göreceksiniz. Bunu ne kadar erken görürseniz o kadar iyi. Zira siz istemediğiniz halde ve bunu istememeniz gayet doğal olmasına rağmen sizin sürekli olarak telefonda kendisi ile konuşmanızı talep etmesi, bu olmayınca karın ağrısı yapması büyük bir kırmızı alarm ve bir kızı elemeniz gerektiğine dair büyük bir işaret.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 27, 2022](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 119
Commentson [Bir kadınla telefonda uzun saatler boyunca konuşmak ve mesajlaşmak](#)

Kırılğan narsist kadınların kullandığı 10 toksik taktik

Bu yazı, [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabından alınmıştır.

[Aşk bombardımanı](#) (idealizasyon) – değersizleştirme döngüsü, kurbanın zihnini ve kalbini bulandıran, kişinin köklü insani ihtiyaç ve arzularını, nörolojik motivasyon ve ödül devrelerini kişi aleyhine kullanan bir [aralıklı pekiştirme](#) modelidir.

Değersizleştirme aslında, narsistin kendi gerçek benliğine karşı hissettiği negatif duyguları, sizin üzerinize yansıtması ve kusmasıdır. Bu savunma mekanizması, narsistin derine gömdüğü ve reddettiği benliğinin sizin veya başkaları tarafından keşfedilmesine karşı bir savunma mekanizmasıdır. Aynı zamanda sizi kontrol etmek ve narsisti terk etmenize engel olmak için de kullanılır. Siz kendi değerinizi ona kanıtlamaya çalışmakla, tüm zaman, para ve enerjinizi onun karşılıksız sevgisi ve onayı şeklinde (nah) gelecek büyük (!) ödülü kazanmaya çalışmakla o kadar meşgul kalırsınız ki, onu terk etmeye gücünüz kalmaz. Fakat gerçek şu ki tek yaptığınız, (eğer şanslıysanız) birgün terk edilip çöpe atılana kadar ya da şanssızsanız psikolojik olarak tamamen domine edilene kadar onun aleyhinize kurduğu hileli ve sizin için umutsuz oyunun içine daha da gömülmektir.

Bu yazıda **kırılgan narsist** kadınların sizin üzerinizde egemenlik kurmak ve sizi kontrol etmek için kullandığı, sizi zaman içinde onu memnun etmek için her şeyini veren ve karşılığında hemen hiçbir şey almayan, yavru köpek gibi sahibesinin onayı peşinde koşan bir zavallıya çevirecek 10 toksik taktikten bahsedeceğiz. Sahibe size arada bir kemik fırlatacak ki umutlarınız tamamen ölmesin fakat ne olursa olsun sonunda kaygan duvarları olan bu çukura daha da gömüleceksiniz. O nedenle insanların partnerlerinin toksik olduğunu gösteren bu işaretleri bilmesi önemli, özellikle de kırılgan narsizm söz konusu iken. Zira kırılgan narsistlerin psikolojik suistimalleri oldukça sinsi olabilir. Aynı zamanda narsistler kırılgan ya da hibrid, her zaman öz farkındalıktan yoksunlardır ve hiçbir zaman suistimal edici davranışlarının sorumluluğunu almazlar.

Toksik ve kırılgan narsist erkekler de var tabii ki ama kırılgan narsizm kurbanı erkeklere yol gösterecek kaynak sayısının çok az olduğunu gördüğüm için bu yazının konusu toksik kadınlar. Bu yazının bilgilendirme amaçlı olduğunu ve profesyonel yardımın yerini alması amacıyla yazılmadığını da belirteyim.

Şimdi kırılgan narsist kadınların kullandıkları 10 toksik taktiği, herhangi bir sıralama kriteri kullanmadan listeleyelim.

1. Çok erken evrelerde, size en hassas yaralarını, deneyimlerini ve bilgilerini açmak

Kırılgan narsist kadın size en hassas deneyimlerini ve bilgilerini emanet ederler ve bunu ilişkinin en başlarında yaparlar. Siz sanki özelsiniz de, size daha önce kimseye güvenmediği kadar güvenmiş de, vs. vs. Ama aşk bombardımanı evresi bittiğinde, size açılmakla çok büyük bir hata yapmış gibi davranmaya, sizi, onu önceliğiniz yapmamakla, savunmamakla, mutlu etmemekle, söz verdiğiniz gibi güvende hissettirmemekle, kırılgan ve tehlikede hissettirmekle suçlamaya başlar.

Bu negatif dönüşüm tabii ki tamamen sizin suçunuzdur (!) ve onun iyi, aşık olduğunuz versiyonunu yeniden kazanmanızın (!) tek yolu, ona onun ve onun aşkı için yeterince iyi ve değerli olduğunuzu kanıtlamaktır. Kırılgan narsist kadın tüm kelime ve davranışlarında size bu yönde güçlü ve sürekli tekrar eden mesajlar gönderir: Eğer ilişkinin başındaki kadını ve o

kadınla hayal ettiğin geleceği geri istiyorsan, ona söz verdiğin erkek olduğunu kanıtlaman gerekli!

Bundan sonra ilişkiyi devam ettirme baskısı hızlı bir şekilde ve tamamen sizin omuzlarınıza biner. Uzun vadede kazanmak için kendinizi düzeltmeniz, onu anlamak ve öğrenmek için çok çalışmanız lazımdır. Kadın sizin umudunuzu yaşatmak için arada sırada size kırıntılar atar. Arada bir iyi vakit geçirirsiniz, iyi bir muhabbetiniz olur ya da iyi seks yaparsınız ki onca çabanızla zor da olsa bir yere gelebildiğinizi ve başarabileceğinizi hissedin. Ama sonra dediğiniz ya da yaptığınız küçük bir şey ile kadın delirir ve yine hayal kırıklığına uğrar, soğuklaşır ve sizi reddeder. Ne yaparsanız yapın, tatlılığı pis bir acıya döner. Bu [aralıklı pekiştirme](#) örüntüleri ile sizde bir problem olduğuna, hatalı olduğunuza, onun neye ihtiyacı olduğunu bulmakla yükümlü olduğunuza inanmaya programlanırsınız. Ve eğer onun ihtiyacı olan şeyi bulamıyorsanız, bunun nedeninin ona ya da herhangi bir kadına layık olmayan değersiz bir erkek olduğunuza inanmaya programlanırsınız.

2. Süper pasif agresif davranışlar

Kırılgan narsist kadın süper pasif agresiftir ve yoktan kavga çıkarır. Yüzde yüz pozitif olsanız ve herhangi bir sorun olmasa da sizi negatif olmakla, kötü bir ruh halinde olmakla, kötü bakışlarınızla suçlar. Siz gerçekten öfkelenene kadar sizin neden öfkeli olduğunuzu bulmak için sizi dürtüp durur ya da sizin diğer duygusal düğmelerinizi kullanarak sahte kavgaların tuzağına çeker.

Ya da sizi suçlamak yerine kendisi üzgün ya da öfkeli gibi davranır ama bunun nedenini size söylemez, sizinle bu konuda konuşmaya yanaşmaz. Sizi problemi söylemesi ya da ne olduğunu bile bilmediğiniz suçunuzu affetmesi için yalvartana kadar rol yapar. Geriye dönüp baktığınızda bu nereden çıktı ve neydi dersiniz. Zira bütün bu tiyatro, kendi negatif duygularını size kusmak, size üstünlük kurmak ve sizi problemin sizde olduğunu düşünmeye itmek için tasarlanmış bir kurgudan ibarettir.

3. İnanılmaz derecede savunmacı duruş

Sizin için önemli olan ya da sizi rahatsız eden bir şeyi konuşmak istediğinizde, bunu önemsemez, küçük görür ya da sizi susturur. Sizin için önemli olanı dinlemek istemez ve özellikle de problem kendisi ile ilgili ise buna en ufak bir katkısı olduğunu kabul etmez. Tüm problem onun yaptığı bir şey ile alakalı da olsa, size tahammülü kalmamıştır. Sorumluluk almasını ya da özür dilemesini kesinlikle beklemeyin. Kırk yılda bir özür dilerse de, bu ileride sizin suçlu olduğunuzu size göstermek için kullanılacak bir hiledir.

4. Sizin duygularınıza karşı aşırı umursamazlık ve sabırsızlık

Kırılğan narsist kadın sizin duygularınıza karşı aşırı umursamaz ve sabırsızdır, özellikle de sizin canınızı yakan şey onunla ilgiliyse. Eğer ağlarsanız veya üzüntü gösterirseniz, bu onu zerre etkilemez ve size karşı zerre merhamet duymaz. Tam tersi, bunu güçsüzlük olarak algılar ve daha sonra size karşı kullanır. İlişkinin başlangıcında onunla paylaştığınız korku ve geçmiş travmalarınız ileride kavga ederken aleyhinize kullanılacaktır. Siz işte bu nedenle böylesinizdir, (kavganın konusuna göre) bu nedenle suçlusunuzdur, defolusunuzdur, vs.

5. Kırılğan narsist kadınla tartışmayı kazanamazsınız

Ne derseniz deyin, ne yaparsanız her zaman ama her zaman siz haksızsınız ve suçlusunuz. Bir kavgada sakinleşmek için ceketinizi alıp gitseniz, çözüm bulmak yerine kaçtığınız için öfkelenir, kalsanız, çok saldırgan ve baskıcı olduğunuz için.

6. Sizi ve ilişkinizi başkaları ile karşılaştırmak

Kırılğan narsist kadın sizi ve ilişkinizi diğerleri ile karşılaştırır ve tabii ki onun için ne yaparsanız yapın, ne kadar zaman ya da para harcarsanız harcayın, yeterli ve onlar kadar iyi değilsinizdir. Daha fazla çabalasanız da yine değersizsinizdir, size yine değmez. Bu arada tabii ki kendisi sizin ve ilişki için minimum çaba harcar, size ve ilişkiye katkısı çok azdır. Ve yine tabii ki tam tersi davranacak ve konuşacaktır yani ilişkiye her şeyi veren, ilişki için her şeyi yapan odur. Bu karşılaştırmalar, sizin hatalı olduğunuza, onu, onun yakınlığını ve sevgisini hak etmediğinize, her şeyin sizin suçunuz olduğuna inanmanız, sizin rekabetçi doğanızı kaşıyıp aleyhinize kullanma sizi ona kendinizi kanıtlamaya, diğer erkekler kadar iyi olduğunuzu göstermeye zorlamak için tasarlanmıştır.

7. Hemen her alandaki performansınızı küçümsemek

Birçok kırılğan narsist kadın yatak performansınızı küçümsemeye başlar ya da onu götürdüğünüz tatil tatmin edici değildir, sevginiz yeterli değildir, iltifat ve yakınlığınız kronik bir şekilde tatmin edici değildir, vs. Ne kadar çok para,zaman ve enerji harcarsanız da siz hiçbir zaman yeterli, hiçbir zaman diğerleri gibi olamazsınız. Sizin bilmeniz için özel çaba harcadığı bu “yetersizliğiniz” yüzünden kendinizi ince bir buz tabakası üstünde yürüyor gibi hissedersiniz. Her konuda en azı, en kötüsü sizmişsiniz gibi davranır. Onu elinizde tutmak istiyorsanız hemen daha iyi olmak, onu mutlu etmek zorundasınız gibi davranır. Eğer daha çok çaba harcarsanız bunun size karşı daha fazla hayalkırıklığı ile karşılanacağına emin olun.

Eğer hiçbir şekilde tatmin edemediğiniz bir ebeveym ile büyüdüyseniz, yeniden onay kırıntıları için yalvaran bir zavallıya dönüşme ve tamamen sizin aleyhinize kurulu bu oyunu oynama riskiniz yüksektir.

Buraya kadar hala anlamadıysanız size daha açık söyleyeyim: bu oyunu kazanamazsınız! Bu her zaman, %100 kaybedeceğiniz bir oyun. Bana inanmak için belki de biraz daha çabalayıp görmek isteyeceksiniz ama dikkatli olun zira hayat boyu onun uzun soluklu oyununa saplanıp kalabilirsiniz.

8. Size, kendisi için geçerli olmayan bir sürü kısıt koymak

Kırılğan narsist kadın size bir sürü kısıt ve kural koyar ama bunlar tek yönlüdür. Sizin ona koyacağınız kısıtlar görmezden gelir ve istediğiniz ya da ihtiyacınız olan şeyler aptalcadır. Kısıtlar ve kurallar konusundaki çifte standart korkunç derecede gülünçtür.

9. Sizin tüm yaptıklarınızı bilmek ve kontrol etme isteği

Her yaptığınızı, her gittiğiniz yeri, her buluştuğunuz kişiyi, manava giderken ne yaptığınızı, spor salonunda kimlerle konuştuğunuzu, vs. bilmek ister. Bu kontrol manyaklığı tabii ki sizin suçunuz ve sizin yüzünüzdendir.

Bu davranışların nedeni her zaman kıskançlık değil. Daha çok sizi kontrol etmek, size itaat ettirmek için böyle davranır. Sizin sadece ne yaptığınızı değil nasıl yaptığınızı da bilmek ister zira ona göre siz hiçbir şeyi doğru yapamazsınız. Size tamamen beceriksiz biriymişsiniz gibi davranır ve siz de bir süre sonra kendinizden şüphe etmeye başlarsınız. Her şeyi ona söylemeye, göstermeye ve ona kontrol ettirmeye başlarsınız, sanki sizin kendinize ait bir beyniniz yokmuş gibi. Suçlamalarla, küsmelerle ve diğer negatif reaksiyonlarla karşılaşmamak için en ufak kararları vermekten korkarsınız.

Sizin henüz farkına varamadığınız şey, ne yaparsanız yapın sonucun zaten aynı olacağı ki bu nedenle kırılğan narsist kadınlar oldukça tahmin edilebilir insanlardır.

10. Zaman içinde tüm özdeğer ve özsaygınızı kaybetmeniz.

Sürekli olarak onu tatmin etmeye çalışarak neyi yanlış yaptığınızı bulmaya ve kendinizi ayarlamaya çalıştığınız için, eninde sonunda, aynaya baktığınızda eski sizin posası çıkmış bir halini göreceksiniz. Aslında o kadar posanız çıkabilir ki, aynaya baktığınızda onun sizi olduğunuza inandırmaya çalıştığı canavarı da görmeye başlayabilirsiniz.

Fakat bir kez bunların toksik taktikler olduklarını ve karşınızdaki insanın ne kadar kolay tahmin edilir davrandığını, suistimalin öngörülebilirliğini kavarsanız, bir süs köpeğine, onun insandan bozma evcil hayvanına dönüştüğünüzü, psikolojik olarak yıkılıp darmadağın edildiğinizi de görürsünüz. Bana inanmıyorsanız geçmişe, bu ilişkinin başladığı zamana bakın ve kendinize şunları sorun: partneriniz daha iyi biri mi oluyor, daha kötü mü? İlişkiniz

daha iyiye mi gitti yoksa kötüleşti mi? Siz geliyiyor musunuz yoksa duygusal, zihinsel ve ruhani olarak dibe mi gidiyorsunuz?

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 16, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Narsisizm](#), [Narsist Kişilik Bozukluğu](#), [Psikoloji](#) 91 Comments on [Kırılğan narsist kadınların kullandığı 10 toksik taktik](#)

Aralıklı pekiştirme (intermittent reinforcement) nedir?

Aralıklı pekiştirme (intermittent reinforcement), bir davranış sonrası ödülün düzensiz ve (en azından görünürde) rastgele aralıklarla verilmesi durumudur. Aralıklı pekiştirmeye maruz bırakılan bireyler, diğer pekiştirme tiplerine göre (sabit aralıklı ve öngörülebilir pekiştirme) ödüle ulaşmak için çok daha fazla emek harcarlar ve dahası ödül uzun süre ufukta görünmese bile birgün geleceğine inançlarından çaba harcamaya devam ederler.

Örneğin siz bir çikolata otomatına her 10 lira koyduğunuzda bir çokomel alıyorsanız bu öngörülebilir pekiştirme değildir ve bir iki kere otomata para koyup da çikolata almazsanız o otomata bir daha para koymazsınız.

Aralıklı pekiştirmede ise birey istenen davranışı her gösterdiğinde ödüllendirilmez ya da düzenli bir çizelgeye göre ödüllendirilmez (görünüşte rastgele şekilde ödüllendirilir).

Örneğin kumarhanelerdeki slot makinelerini kullanan kumarbazlar her para koyduklarında ödül almazlar ve para kaybetmelerine rağmen ara sıra büyük ya da küçük ödül alırlar. Bu ödül ihtimali ile heyecanlanırlar. Kumarhanelerdeki makineler aralıklı pekiştirmeye örnektir.

Pekiştirme (Reinforcement) Teorisi davranışsal psikolojinin, insan ve hayvanların çeşitli çizelgelere göre verilen ödül karşısındaki tepkilerini alandıran bir alanı. Fareler üzerinde yapılan araştırmalarda, bir fareyi en uzun süre çalışır durumda tutmanın yolunun, davranışı düzenli ve öngörülebilir aralıklarla değil, öngörülemez aralıklarla pekiştirmek (ödüllendirmek) olduğu görülüyor.

Aralıklı pekiştirme teorisi ve diğer pekiştirme teorileri, teknoloji ve iş dünyasında insan yönetiminde, pazarlamada ve makina öğrenmesinde (machine learning) yoğun olarak kullanılıyor. Mobil uygulamalar ve sosyal medya tasarlanırken, aralıklı güçlendirme, kullanıcılara rastgeleymiş gibi görünen ama aslında onları uygulamada en uzun süre tutmak

üzere tasarlanmış çizelgeler şeklinde kullanılıyor. Örneğin algoritma, “beğenileri” kullanıcının Instagram’dan çıkmak üzere olduğunu tespit ettiğinde gösterilebilir. Yine örneğin bu algoritmalar sayesinde Facebook bir ergenin ne zaman kendine güvensiz olduğunu tespit edip, özgüven pompası olacak şeyler gösterebiliyor.

Online kumar ve internet bağımlılığı da aynı prensibi gösteriyor: Kullanıcı, sürekli kullanımı teşvik edecek şekilde, sadece yeter seviyede, yeter seviyede aralıklarla ödül alıyor (kazanç ya da eğlence şeklinde).

Aralıklı pekiştirme, ilişkilerde narsist ve/veya borderline gibi bozukluklara sahip partnerlerin bilinçsizce ama ustaca kullandıkları bir manipülasyon aracıdır. Toksik olan partner geneli kavgalı ve ızdırap dolu ilişkide kurban partneri, ara ara ve birden bire yakınlık veya seks ile ödüllendirerek muhtaç aşığı çevirir. Uzun süre ızdırap içinde tutulan kurban partner, en ufak bir yakınlık ve sevgi gösterisine açtır zaten. Arada rastgele atılan bu kemikler, kurban partner için çölde vaha olur ve kurban partner bir süre sonra bunları elde etmek için uzun süreli ızdırabın içinde ezilse de ilişkide kalır (gitgide daha muhtaç olarak).

İlişkilerde suistimal edici bir şekilde kullanımına örnek olarak [Kırılgan narsist kadınların kullandığı 10 toksik taktik](#) yazısına bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 16, 2022](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#)
Commentson [Aralıklı pekiştirme \(intermittent reinforcement\) nedir?](#)

Vaka Çalışması – Sevgilisi yok diye kendini ezen liseli

Odaklanma sorunu nasıl çözülür?

Abi gün içinde kendimi sürekli erotik hayallere dalarken buluyorum ve bu odağımı aşırı derecede dağıtıyor.

Erotik hayallerini uyuşturucu olarak kullanıyorsun ve standart uyuşturucu bağımlısı gibi bir durumdasın. Yani uyuşturucun hariç hiçbir şeye odaklanamıyorsun, tüm zevkin uyuşturucundan geldiği için hayatın geri kalanı sana zevk vermiyor.

Çocukluğumdan beri kız bulmanın statümü yükselteceği inancına sahip olduğum için hiçbir şekilde bu inançtan ayrılamıyorum ve kendimi aşırı derecede eksik hissediyorum. Bir erkeğin çocuklukta kızlara tepeden bakan, deli dolu bir alfa oğlan çocuğu aşamasını çöpe atıp, en kısa sürede en ezik beta olmak için elinden geleni yapması çok acı. Çocukluğumdan beri nedir yahu, çocukken insan kızlar benden uzak olsun modunda olur, doğal da odur.

Kadın sizin statünüzü yükseltmez, statünüz yükselir ve kadın statünüzü gösterir. Kadın göstergedir, sonuçtur, sebep değil (kadın hırs yaratacağı için sebep de olur tabii ama yanında kadın olması değil olmaması hüsrانından hırs yapmanla olur).

Kendini aşırı derecede ezik hissetmen doğal ama bu içinde bulunduğun durumdan değil, ezik hissetmeye programlandığından. Şu yaşta kız olmaması, senin durumun normal ama sen sürekli hayır ben normal değilim, ben eziğim, ben eziğim diye kendini programlıyorsun.

Artık az çok sorunun libido, ihtiyaç mihtiyaç olmadığını anladım.
Senin gündüz düşlerinde yakmaktan libidon kalmıyordur zaten.

Gün içinde gördüğüm çiftleri aşırı derecede kıskanıyorum ve sürekli içimden bir his kızlarla olan deneyiminin 0 olduğunu hatırlatıp bana işkence ediyor.

Hüsrانı, kızgınlığı kanalize etmen lazım. Bir de çoğunuzun kafasını sosyal medya tamamen sıkmiş vaziyette. Yaşın gençse çoğu genç senin gibi ama sen sanki tek sen böyleymişsin gibi hissediyorsundur. Böyle hissetmen için beynin yıkanıyor.

Öyle bir hale geldim ki kız olmadan değerli hissetmemi sağlayacak bir mekanizmayı vücudum geliştirmemiş gibi hissediyorum (Babam sağolsun).
Şimdi babanın da suçu var ama bu kadar ezik hale gelmek için senin özel kasma lazım yani hiç babam falan deme.

Senin yaşı, bulunduğun ortam ve bu kafan yüzünden kız bulman zor ama en güzelini bulsan da değerli hissetmeyeceksin. Yanında güzel bir kadın olsa kendini değerli hissedeceksin sanıyorsun ama hissetmeyeceksin. Yani çözüm, bulabilsen bile kız değil. Zaten bu kafayla bulamazsın da. Seni değerli yapacak şey o çalıştığın ders, yaptığın spor, okuduğun kitaplar, geliştirdiğin sosyal çevre ve yetenekler.

Bu sorunu çözmek için elimden geldiğince haftada 1-2 gün uzun yürüyüşlere çıkmaya karar verdim.

Çok doğru bir adım.

Etkinliklere katılıyorum diyorum ama çok küçük bir şehirde yaşıyorum, ne sanatsal ne sportif ne de bilimsel bir yeteneğim yok.

O zaman büyük şehre göç edeceksin mesela üniversite ile.

Sevgilim olmadığı hatta kızlara olan ilişkim 0 noktasında olduğu halde kendimi değerli ve tamamlanmış hissetmek istiyorum.

Günümüz genç erkekleri gerçekten çok ama çok aptallar. Ha biz sizin yaşımda aptal değil miydik? Biz de aptaldık ama siz inanılmaz embesilsiniz! Tamam beyniniz yıkanıyor ama bu sadece beyin yıkama ile açıklanamaz. Kendinizi olabilecek en ezik versiyonunuz yapmak için

var gücünüzle çalışıyorsunuz. Şu eziklik özellikle o yaşta kendiliğinden ve sadece dış etkenle olmaz. Senin özel çaba harcaman lazım.

20 yaşından önce sevgiliniz olmasın daha iyi diye diye dilimde tüy bitti. Size sanki olması gerekiymiş gibi propaganda yapan popüler kültüre isyan edin artık yahu! [Alfa erkek çocuk](#) (kızlara tepeden bakan oğlan çocuğu kafası) dönemini yaşamadan ezik, kız ilgisi dilencisi betalık kariyerine geçiyorsunuz. Senin o yaşta kız arkadaşın olmaması iyi, kızlarla bir şey yapmaman normal. “Yok bu normal olur mu, ben kendimi normal değil ezik hissetmeliyim” diye kasıyorsun.

Ayrıca tekrar ediyorum hayat boyunca hiçbir zaman bir kadınla tamamlanmayacaksınız. Hiçbir kadın sizi tamamlamayacak ve daha da kötüsü tamamlamak da istemeyecek. Sen ben eksik bir erkeğim beni tamamla dediğinde (davranışlarınla) her kadın eksik erkekle ne işim var diye seni bırakacak. Sen kadınlarla ilişkiye girebilsen bile hiçbir zaman tam hissetmeyeceksin zira kadın seni tamamlamaz, tamamlayamaz.

Bana soracak olursan şu anki durumum gitgide normal olmaktan uzaklaşıyor ve bu beni endişelendiriyor.

Bence de. Sizin nesil bu konuda ekstra aptal ama sen o ortalamaya göre bile aptalsın. Ne işin var senin sevgili ile, kızlarla? Televizyonda kenar mahallede evde sıkılan ev hanımlarını fanteziye boğup para yapsın diye yapılan dizileri ve filmleri mi izliyorsun. Gençler size tavsiyem bu dizileri izleyenin varsa bile izlemesin.

Üniversiteye kadarki 2 sene içinde her şeyi unutarak kendimi sadece derslere vermeyi nasıl sağlayabilirim dersin?

Ben senin yaşındayken kızlarla başarısızlık, küçük şehir sıkıcılığı, vs. ile uğradığım [hüsranla hırslanır daha beter ders çalışırdım](#). Bu küçük şehirden çıkacağım ve 2 sene sonra o kampüste olacağım diye hırs yapardım. Gazeteden üniversitenin bir fotoğrafını kesmişim, güzel bir köşesinde 3-4 öğrenci ve bir kedi vardı. Buraya gideceğim böyle oturacağım ve o kediyi bulacağım diye. Oraya gidip öyle oturup o kediyi de şansına orada bulmak büyük zevk.

2 sene içinde her şeyi unutarak kendini sadece derse vermek için iki yöntem var ve ikisini de kullanman lazım. Birincisi, [hüsran yazısında](#) belirttiğim gibi, kapanıp çalışmayı haz kaynağı yapmak. Bu çok zor ama yaptıkça öne çıkıyorum, yaptıkça kazanma şansım artıyor diye kendine bundan haz almayı öğretmen lazım. Tabii önce senin gündüz düşlerinden geri haz kalması lazım. İkincisi de yukarıda dediğim gibi ödülü düşünmek. Ve birincisi daha önemli, ikincisi değil. Üniversiteye hazırlanırken hergün iyi çalışmanın kendisi haz olmuştu zira geriye dönüp baktığımda, 1.5 yıl 2-3 haftalık tatil hariç hergün iyi çalıştım, bunu yapan sayısı çok az ama ben yaptım diye kendimi pohpohlardım. Böyle çalış ve sonra kendini öv.

Hüsrânında boğulacağına, hüsrânıyla hırsından kudur ve inadına otur ders çalış, inadına derse kapan, inadına aklına erotik şeyler geldi mi “bunları düşünmeyeceğim yapacağım” diye kendine kız ve düşünceleri at kafandan. Kahraman Anadolu gencinin sembolü eskiden Haydarpaşa’dan Eminönü’ne doğru bakıp “seni yeneceğim İstanbul” diye bağırın hırs adamıydı. Şimdi o adam Haydarpaşa’da yere kapanmış daha karşıya geçmeden “İstanbul beni yiyor” diye ağlıyor.

Odaklanma sorununa gelelim. O erotik şeyleri düşünmeyle savaşman lazım zira [senin enerjin o tarafta tüketiliyor](#) ve başka şeye enerjin kalmıyor. Kendine bağımlı gibi davranacaksın yani bağımlı olduğun şeyden tamamen uzak durman lazım. Yazmamışsın ama muhtemelen [porno da var](#). Pornoyu, yolda sokakta güzel kızlara ve kadınlara, reklamlardaki ve filmlerdeki cinselliği ön planda olan kadınlara, vs. bakmayı kes (özellikle gözlerini kaçır).

Senin temel derdin şu: Toplamda gün içinde odaklanman için sahip olduğun enerji az çok sabit. Sen bunu bağımlılığında, kendine acımda tüketince geriye bir şey kalmıyor. Bağımlılığında tüketmeyi bıraksan geriye kalan enerjiyle derse odaklanman mümkün.

Burada [bir yazısını çevirdiğim Anna Lembke](#) şöyle bir hikaye anlatıyordu. Bir bilgisayar mühendisliği öğrencisi depresyon için kendisine geliyor. Derslerine ve bölümüne hiç ilgisi olmadığını, kendisini tamamen bilgisayar oyunlarına verdiğini söylüyor. Eğer hayatta tutkuyla yapabileceği şeyi bulabilirse böyle bağımlı olmayacağını söylüyor. Çocuğa 1 ay oyunu yasaklıyor ve 1 ay sonra çocuk aslında derslerim ilginçmiş, program yazmaktan zevk almaya başladım diyor. Anna Lembke’de ona sen tutkuyla yapacağın şey olmadığı için, hayatın çok sıkıcı olduğu için bilgisayar oyunu bağımlısısan sanıyorsun ama bilgisayar oyunu bağımlısı olduğun için yaptığın işe ve hayata tutkun yok.

Yani sen ruh durumun yerlerde diye odaklanamadığını ve gündüz düşlerinde boğulduğunu sanıyorsun ama her ne kadar bu bir geri besleme döngüsüne girse de asıl sorun muhtemelen gündüz düşlerine boğulduğun için ruh halin yerlerde ve odaklanamıyorsun. Yani örnek vermem gerekirse, insan başında sıkıntılı durumunundan kaçmak için alkole sarar ama sonra sıkıntılı durumu arttıkça alkolik olmaz, alkolik olduğu için sıkıntılı durumu artar. Ve alkolğin sıkıntı duyduğu şey ne olursa olsun iyileşme yolunda yapması gereken ilk şey alkolü bırakmaktır.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Erkek Adam Türkçe Podcast – Mahmut Abi ve Freddie ile cevaplanamayan sorular

Freddie ile yaptığımız 13 soruluk soru – cevap yayını, Freddie’nin kanalında ayrı ayrı yayınlanmıştı ama şimdi daha fazla kişiye ulaşması için burada bir arada podcast olarak yayınlanıyor.

Yayınları [Odysee](#) ve [Spotify kanallarından](#) da izleyebilirsiniz.

Aşağıda Youtube videosu var. Youtube kanalımıza üye olalım, uyarıları açalım, açmayanları uyaralım.

1. Nasıl çevre yapabilirim?
2. [Okuyorum okuyorum ama olmuyor](#). Ne olacak bu işin sonu?
3. Bir erkek neden evlenir? Neden boşanır?
4. Kadınlar için neden uğraşıyorum? 250 gram için değer mi?
5. Muhafazakar erkek kırmızı hapı nasıl uygulayacak?
6. 25 yaşına kadar kızlardan uzak dursam, sonra kızlara zaman ayırsam?
7. Dışarıda kızlara yürümenin tehlikeleri
8. [İlk buluşmada neden donup kalıyorsunuz?](#)
9. İlk buluşmadaki aşamalar ve dokunmak (kino)
10. Uzak mesafe ilişkisi nasıl yürütülür?
11. [Aldatılınca ne yapmalı?](#)
12. [Sanal ilişki nedir?](#) İlişki midir?
13. 20’lerinde erkeklerin [insellikten](#) korunması

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 11, 2022](#) Categories [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 27 Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast – Mahmut Abi ve Freddie ile cevaplanamayan sorular](#)

Centilmen Kulübü %3'lük Erkekler Video Eğitim Platformu



İzleyerek ve eğlenerek öğren. Toplam +300 adet *Türkçe altyazılı* video

KURSTAN ÖRNEK VİDEOLAR

İÇERİKTE NELER VAR ?

A'dan Z'ye aradığın her şey!



**Dünya çapındaki pua ustalarının videolarını
senin için çevirdim.**
Çevirisi yaptığım kişiler:

- Todd Valentine
 - Mystery
- Adam Lyons
- Nick Krauser
- RSD Max
- Rollo Tomassi
- Simple PickUp
 - Owen Cook
 - Julian Blanch
- Ve diğerleri...

Eğer yabancı Pua / Kız tavlama / Kırmızı Hap koçlarının videolarını ingilizce olarak anlamakta sıkıntı çekiyorsan bu platform tam sana göre.

Şuanda izlenmeye hazır olan 305 adet video vardır. İleride de fazladan eklenecek olan videolara ek bir ücret ödemezsin.

[Kitabı edinmek için tıklayınız.](#)

(Alım güvenilir Shopier ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

[Kitabı Türkiye dışından edinmek için tıklayınız.](#)

(Alım güvenilir Payhip ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

1. Kursların en önemli bölümleri

Senin için kursların en can alıcı bölümlerini belli bir düzen içerisinde sunuyorum. Bu içeriklere ömür boyu erişebileceksin.

2. Gelecekte gelecek videoları ücretsiz izle

Satın alımdan sonra eklenen videolara ücretsiz erişmiş olacaksın

3. Videolara yaptığın yorum ve sorulara hızlı yanıt

Müfradatın ilgili konusuna yazdığın yorum ve sorulara hızlı yanıt alırsın

Kursta; tanımadığın kızlara açılış yapma, tanışma, muhabbet etme, bağ kurma, kızı sevgilin haline getirme vb. konularına ek olarak özellikle çok sorun yaşanan ve bilgi talep edilen kızlarla mesajlaşma konusu ile ilgili de yoğun bir içerik var. Aşağıdaki kurstan örnek videoda “Mesajlara cevap vermeyen kızı buluşmaya ikna etme” adına uygulayabileceğin etkili bir stratejiden uygulamalı olarak bahsediliyor. Üstelik bu uygulayabileceğin stratejilerden sadece 1 tanesi...

Month: December 2022

Vaka çalışması – Sebepsiz yere birden bire terk eden sevgili

“Beni ve ilişkimizi bir çöp gibi çöpe attı.”

Eski sevgilisinin terk etmesinden sonra çok zor günler yaşayan ve hatta psikolojik destek alan bir erkeğin yakarışı bu. Şöyle devam ediyor:

“Daha birgün önce sabah kapıdan çıkarken bana seni seviyorum demişti, ertesi gün ise artık içinde sevgi kalmadığını söyleyerek beni terk etti.”

Bu özellikle başlarda oldukça acı verse de aslına bakarsanız sıklıkla karşılaşılan bir ayrılık şekli. Bazen terk eden kendisinde duygular neredeyse tamamen tükenene kadar ilişki içinde kalıyor ve duyguları hemen hemen bittiğinde ve hazır olduğunda pat diye terk ediyor. İlişkiye kendini fazlaca kaptırmamışsanız, bu kişinin bir ayağının dışarıda olduğunu anlamanız çok zor değil. Ama birçok insan, özellikle de çok tecrübesiz gençler, ilişkiye kendilerini fazla kaptırıp bu işaretleri de göremiyorlar. Sonuçta da terk edende duygusal bağ neredeyse yok seviyesindeyken ve terk eden bu ayrılığa haftalardır hazırlanırken, terk edilenin duyguları yüksek seviyelerde oluyor ve terk edilen için ayrılık sürpriz oluyor. Haliyle terk edilen bu ayrılığa duygusal olarak zerre hazır olmuyor.

Burada terk eden kişinin terk edilene vurduğu darbeyi daha da arttıracak bir durum da, terk edecek olanın bu konuda son ana kadar kendini kandırması ya da bencilce bir şekilde son ana

kadar karşı tarafı kandırması. Yani terk eden, hayır ben hala seviyorum diye kendini kandırmak için ekstra yakın davranmaya çalışıp, son ana kadar seni seviyorum diyebiliyor. Ya da kendi işi bitene kadar ilişki sürsün diye rol yapıyor. Her iki durumda da yapmacıklığı fark etmek ve ayrılığa gidildiğini görmek zor değil ama işte dediğim gibi terk edilecek olan da aşk bögölü olmuş kendini kandırmakla meşgul.

Şimdi bu durumda terk eden kişi haftalardır hazırlandığı için ilişkiyi birden bire bitirip yeni limanlara yelken açabilir ve hatta daha kötüsü ilişkiyi bitirmeden atlayacağı dalı hazırlamış olabilir. Bu da terk edilenin acısını katlayacak ve kendi özdeğerine darbe vuracak bir durum.

“Ben bu kadar değersiz, çabuk unutulabilecek biri miyim ki daha geçen hafta bana seni seviyorum darken bugün başka biriyle görüşüyor. Benim hiçbir önemim yoktu demek ki beni bir çöp gibi atabiliyor”. Şimdi çoğu ayrılık terk edilen taraf zayıf ve itici davrandığı için olur ve itici davranan birini unutmak daha kolaydır. Ama olayı o kadar da kişisel algılamamanız ve kendi özdeğerinizi kaybedecek noktaya gelmemeniz lazım zira dediğim gibi muhtemelen o sizi birden unutmadı, haftalar ya da belki aylardır buna hazırlanıyordu. Siz bunu fark edemediğiniz için size birden oldu gibi geliyor. Özellikle de karşınızda daldan dala atlayan yani sadakati değer olarak benimsememiş biri varsa aslına bakarsanız değersiz olan terk eden. Fakat terk eden o olduğu için ve terk edilme takıntı yarattığından, sizin bunu anlamanız zamanınızı alacak.

Buradan anlayacağımız, ilişkide ilgisizlik işaretlerini okumayı bilmek ve bunlara göre kendinizi hazırlamak çok önemli. Her şeyden önce [karşınızdaki insanın ne dediğine değil ne yaptığına bakmanız lazım](#). Sizinle eskisi gibi zaman geçirmeye hevesli değil mi? Sizinle zaman geçirmemek için hep bir bahanesi mi var? Beraberken eskisi gibi heyecanlı değil mi? [Seks azaldı ya da bitti mi](#)? Seksi görev gibi mi yapmaya başladı? Sizinle vakit geçirme planlarını erteleyen ve son anda çıkan şeylerin sayısı arttı mı? Bu ve bunun gibi işaretler, dikkatli olmanızı ve kendinizi hazırlamanız gerektiğini gösteren işaretler. Bunları gördüğünüz yerde seni seviyorum, aslında buluşmak istiyorum ama hep bir şey çıkıyor lafları sadece birer laflar. Gerçek de olabilirler ama siz yine de tetikte olmalısınız.

Bu işaretleri görüp de kendinizi kandırmadan değerlendirirseniz, sadece hazır olmakla kalmazsınız. Aynı zamanda ilişkiyi kurtarıcı şeyler de yapabilirsiniz. Eski sevgiliyi geri kazanma ihtimalinin en yüksek olduğu zaman, [eski sevgilinin soğumaya başladığından itibaren henüz eski sevgili olmadığı zaman dilimidir](#).

İlişkiyi kurtarıcı hareketler ne olabilir? Mesela siz sürekli buluşmak veya seks istiyorsunuz ve o da bir bahane buluyor diyelim. İlişkiyi bitirici bir peşinde koşma ve hatta dilenme sürecindesiniz. Bu durumda kendinizi geri çekmek, en azından 2-3 kere bunlar ondan gelene kadar buluşma ve seks istemeyi / dilenmeyi bırakmak, ilişki kurtarıcı olabilir. Genel olarak sizin de kendinizi geri çekmeniz, karşınızdakine ayrılmadan önce kendisinin de ayrılık ile değerli bir şey kaybedeceğini hatırlatabilir.

Evet size ne kadar mantıksız görünebilir ama bir ayağı dışarıda olan veya çıkışa yönelmiş bir partnere karşı uygulayabileceğiniz en kötü strateji, onun peşinde koşmak ve ona ilgiyi arttırmaktır (eğer bitişe gidişin sebebi sizin ilgisizliğiniz değilse ama o durumda bile ilginizi abartmayın). En iyi strateji ise kendini geri çekmek ve karşı taraf gibi ilişki bitimine hazırlanmaktır. İlişki bitsin istemeyebilirsiniz ama kendinizi buna hazırlamanız lazım. Bu şekilde ilişkinin bitme ihtimali de azalır.

Birden bire, çöpe atılmış gibi hissederek terk edilmemek için dikkat etmeniz gereken bir diğer önemli şey de, ilişkinizi hayatınızın en önemli şeyi veya daha kötüsü tek önemli şeyi haline getirmemektir. Sürpriz ve geri dönüşsüz terk edilenlerin çok büyük bir kısmı maalesef bunun tam tersini yapan insanlar. Kendinizi asla o kadar kaptırmayın, özellikle de başlarda. Böyle yaparsanız kendinizi bir cennet masalında gibi görmek için kafanızı kuma gömüp bariz işaretleri bile okuyamaz hale gelebilirsiniz. Ayrıca ayrıldığınız zaman da yıkılırsınız zira hayatınızdaki en önemli ya da tek önemli şeyi kaybetmenin maliyeti çok yüksektir.

Birdenbire, çöpe atılmış gibi hissederek terk edilmemek için dikkat etmeniz gereken bir başka önemli şey de, kendi özdeğerinizi ve onaylanma ihtiyacınızı, ilişkinize ve partnerinize bağlamamaktır. Tamam ilişkiniz ve partneriniz bunun bir kısmını karşılayabilir ama çoğu ondan geliyorsa maalesef bu durum çifte probleme dönüşür. Birincisi siz karşınızdakine muhtaç hale gelirsiniz ve bir yandan ona duygusal yük olmaya başlarken bir yandan da zayıf ve itici birine dönüşürsünüz. İkincisi, ayrılık sonrası aşırı derecede yıkılırsınız ve özdeğerinizi yeniden kazanmak, onay dilenmek için eski sevgilinizin kapısında ağlar durursunuz.

Tekrar ediyorum, ilişkinizin başından itibaren, en iyi olduğu zamanlarda bile ilişkinizi hayatınızın en önemli şeyi haline getirmeyin ve özdeğerinizi ve mutluluğunuzu büyük oranda ilişkinize ve partnerinize bağlamayın. Bunu ne kadar çok başarırırsanız, ilişkiniz o kadar sağlam olur.

Şimdi baştaki arkadaşına dönelim. Kendisi birazdan göreceğiniz gibi ilişki bitiminde bir çok yaşamış ama sonra kendisinin de değindiği gibi orada olan işaretleri görmezden geldiği için bu durumu yaşamış.

Sekiz aylık ilişki içindeyken kız arkadaşım hiçbir sebep göstermeden, birdenbire terk etti ve neredeyse tamamen ortadan kayboldu.

Bakalım sana davranışları ile olayı anlattı mı, anlatmadı mı? Biliyorum, bu bencilce bir terk ediş ama bazı insanlar böyleler ve sizin böyle insanlarla karşılaşmaya hazır olmanız lazım.

Çoğu insan size “sorun sende değil bende”, “sen daha iyilerine layıksın” vs. gibi saçma bahaneler sunarlar ama en azından karşısındaki insanı rahatlatmaya çalışacak ve bir bahane sunacak kadar önemserler. Neredeyse [ghosting](#) ile gideni geri almayın ama böyle davranan insanlara hazır olun. İlişkilerde bindiğiniz daldan önce kendi kanatlarınıza güvenmeniz lazım ki o dal sandığınız kadar sağlam çıkmazsa kendinizi yere çakılmış bulmayın.

Harika bir ilişkiydi, aramızdaki uyum öyle her ikilinin sahip olabileceği veya her zaman bulabileceğim gibi bir şey değildi.

Uzun süreli ilişkileri atlatmanın zorluklarından biri de bu. İnsanın karşısına uzun süreli ilişki uyumu gösterebileceği kişi senede veya iki senede bir çıkar, o da kendisini kadın erkek ilişkileri piyasasına koymuş biri ise. Her hoşlandığınız ya da fiziksel bir şeyler yaşadığınız kişiyle bu bağı göremeyeceksiniz ve hatta çoğuyla bu bağı bulamayacaksınız. Fakat bu bağ her zaman karşınıza çıkmasa da birçok kişiyle yaşayabileceğiniz bir bağ yani buradan o

benim ruh ikizimdi, bir daha böylesini bulamam gibi aptalca bir sonuç da çıkarmamanız lazım.

Aslında ayrılık yaşamamış biri değilim ve ayrılıkları da bir şekilde, aşırı zorlanmadan atlatan biriyim. Ama aramızdaki uyum ve bunu birden kaybetmem nedeniyle bunu atlatamıyorum.

Öyle ki hayatımda ilk defa bu konuda psikoloğa gitmeye başladım.

Bu kız ilişkinin başından neredeyse son anına kadar sürekli seni seviyorum diyordu. Sürekli olarak beni kaybetmenin onun için bir felaket olacağını söylüyordu. Benimle yaşanmak istediğini bile söylüyordu.

İşte burada arkadaşım, herkesin bilmesi gereken bir şeyin kokusu var: [aşk bombardımanı](#).

Çok erken ve çok yoğun bir sevgi gördüğünde çoğu insanın tepkisi erimek ve kendini kaptırmaktır ama çok yoğun ve çok erken bir güzellik sizde her zaman bunun arkasında bir şey olabilir şüphesi yaratmalıdır. Görünen o ki sen bu yoğun, emeksiz ve hızlı mutluluk bombardımanına kapılıp bağımlı hale gelmişsin.

Ve sonra aniden, hiçbir sebep göstermeden, kapanış yapmadan bırakıp gitti. [Narsist kişilik bozukluğu](#) olduğundan şüpheleniyorum.

Kız narsist biri de olabilir ama senin için önemli olan şu ki senden ayrıldığında sana karşı en ufak bir şey hissetmiyordu. Artık seni zerre önemsemiyor diye narsist etiketi atmak kolay ama durum bu olabilir de olmayabilir de. Benim gördüğüm kız seninle zerre bir şey hissetmediği zamana kadar kalmış. Burada yapman gereken, acaba senin yanlış yaptığın bir şeyler vardı da kız onları düzeltmen için bekledi mi diye bir düşünmek. Şimdi aniden terk eden yani “suçlu” o iken ben niye kendimi suçlayayım diyebilirsin ama burada amacın ani ilişki bitimi yaşamana neden olan zayıflıkların varsa bulup düzeltmek ki bir daha yaşamayasın. Yoksa kızı aklamaya çalışmıyoruz.

Narsist insanlar başkalarına karşı empati duyamıyorlar.

Bu kızın ayrılırken sana empatisi olmadığı kesin ve narsizm skalasında yüksek bir yerde olma ihtimali de çok yüksek. Kişilik bozukluğu mu? Evet bir aşk bombardımanı var ama aşk bombardımanı bazen erkeğin çok aşık bir kadının aşkına kapılıp aşk bücüğü bir yumuşağa dönüşmesi ile de biter. Maalesef kadın ilişkinin sonudaki yumuşakçaya değil ilişkinin başındaki sağlam erkeğe çok aşık olduğu için, o büyük aşkı tamamen ortadan kaybolabilir.

İlişkilerde kabul etmeniz gereken kanunlardan biri şu: karşınızdaki için önemli olan onun sizi ne kadar sevip çekici bulduğudur, sizin onu ne kadar sevip çekici bulduğunuz değil. “Onu çok seviyorum ya da onu benim kadar seveni bulamaz, bunun hiç mi değeri yok” sorusunun cevabı evet karşındaki seni sevmiyorsa hiç değeri yok. Siz de böylesiniz bu arada, siz onu bu kadar sevmiyor olsanız onun sizi ne kadar sevdiği ya da sevmediği de sizin umrunuzda olmazdı.

Beni böyle bir çöp gibi atıp gitmesini hazmedemiyorum özellikle de o yoğun sevgiden sonra. Senin videolarını ve kitaplarını görmek benim için çok iyi oldu. Peşinde koşmadım, geri dön ya da bir açıklama yap diye yalvarmadım ve hatta terk edildikten bir ay sonra, kendime acıma seanslarım devam etse de, kızlarla buluşmaya başladım. Kızlarla görüşmekten zevk almadığımı söyleyemem, burada öğrendiklerimi uygulamaya çalışmak ve başarı görmek ya da başarısızlıktan ders almak oldukça keyifli. Ama neden böyle olduğunu sürekli olarak düşünmekten de kendimi alamıyorum.

Öncelikle senin durumundaki birinin mümkün olduğunca piyasaya dalması ve kadın erkek ilişkileri konusunda aktif olması lazım. Ne kadar kötü hissedersen hisset bunu yapman önemli. Bu senin depresyona girmemen için önemli ama bir başka önemi de eski kız arkadaşının şu an piyasada aynı şekilde aktif olması ve bunun sonuçlarını depresif bir şekilde içine kapanarak görmenin senin için daha yıkıcı olabilmesi. Seni terk edeni, özellikle de seni bu şekilde terk edeni, nedenler konusunda kafanda bir gürültü olsa da hızlıca terk etmen ve o yokmuş, olsa da senin için bir değeri olmamış ve yokmuş gibi davranman, senin iyileşmen için çok önemli.

Fakat ne kadar güzel ve ilginç kızlarla karşılaşsam da, onları eski sevgilimle karşılaştırmadan edemiyorum.

Hayır, burada dikkat etmen gereken şey, senin o etten kemikten kızları, terk edilmenin verdiği takıntı ile kafanda büyüttüğün, hayali bir eski sevgili figürü ile karşılaştırıyor olduğun. Senin yapman gereken, o kızları gerçeğe yani terk edilmiş olman ve tamamen yalnız olmanla karşılaştırmaman. Birçok insan bu hatayı yapıyor ve kızları kafalarındaki bir idol ile karşılaştırıp sonra onlara aynı şeyleri hissedemiyorum diyorlar. Bunun en trajikomik versiyonu, yeni sevgilisi ile eskisi ile olduğu kadar aşık hissetmediğiniz söyleyen, yeni sevgilisini eski sevgilisinin idolü ile karşılaştıran garibanın, yeni sevgilisi tarafından terk edilir edilmez eski sevgilisini bir anda unutup, en taze eski sevgilisini idolleştirmesi! Kafanızda yarattığınız bu idol bu kadar güçlü ama bir yandan da bu kadar kısa ömürlü ve kırılgan bir şey.

Yeniden uzun süreli ilişki uyumlu biri ile belki bir belki iki sene karşılaşmayacağınız için, 4-5 ay kimseyi bulamayınca, onun gibisi olmayacak aptallığına da kapılmayın. Hemen olmayacak. Yoksa onun gibisini bırak daha iyisi de olacak.

Birçok insan maalesef onun gibisi gelmeyecek hurafesine göre yaşayarak, ayrılıktan iyileşmek yerine ayrılık yarasını canlı tutuyor ve sonra onun gibisi ya da ondan iyisi ile karşılaştığında, iyileştirmediği bu yaranın verdiği depresiflik, özdeğer ve özgüven yoksunluğu, sosyal ortamdaki uzak durmanın verdiği acemilik ile bu insanı hayatından itiyor! Çok acıklı bir durum.

Aslına bakarsan eski kız arkadaşım ile ilgili alarmlar vardı ama ben bunları görmezden geldim. Bunları şimdi görebiliyorum. Kızdı mı kendini kaybediyordu, çok içiyordu ve sarhoşken fiziksel şiddete gidebiliyordu. Son aylarımızda buluşmalarımız ve seks çok azalmıştı.

Tamamen işini bahane ediyordu ve gerçekten çok yoğundu ama ben bunun altında başka bir şey olduğunu hissediyor gibiydim. Şimdi geçmişe bakıp uydurmuyorum, en yakın arkadaşına “bu kızda bir şey var, bu sadece iş yoğunluğu değil” demiştim. Anlattığım duygu kontrolsüz kadın hiç de ideal bir “ruh ikizi” değil. İlişkiniz o kadar harika değilmiş. Ayrıca kızın soğuma işaretlerini de görmüşsün.

Ama neden soğudu onu bilmiyorum. Yani tamam kıza kapılmıştım ama bunu belli edecek çok fazla şey yapmadım.

Bazen kapılman yeter, kapılmanın kokusu her tarafından akar. Ama belki de kız bu şekilde saman alevi gibi yanıp sönen ilişki insanı, belki sadakatsız, belki daldan dala atlayan biri, belki narsist. Önemli olan şu ki buradan alabildiğin dersi alıp yoluna devam etmen.

Şimdi bu kız geri gelsin istiyor muyum? Evet ama daha çok intikam fantezim var. Kızı umursamayı bıraktıkça geçecek bir fantezi.

Ama daha çok bir daha böyle dağılmamak için ne yapmalıyım onu merak ediyorum. Birincisi, bir daha aşk bombardımanı ile eriyip kendini kaptırma. İkincisi, ne dediğine değil ne yaptığına bak. Üçüncüsü ve daha önemlisi, artık çok sağlam bir dal buldum, kanatlarımı güçlü tutmama gerek yok diyerek kanatlarını güçten düşürme. Yani ilişkini hayatının merkezi yaparak, hayatının merkezi olması gereken kendi amaç ve hedeflerini sallama, sosyal hayattan, spordan, hobilerinden, vs. kopma. Çizgilerinden ciddi ödünler verme. [Bir kadında ana kucağı buldum](#) artık yetişkin erkekliği bırakıp o kucakta uyuyan oğlan çocuğuna dönebilirim diye hayallere dalma.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 31, 2022](#) Categories [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Terkedilmek](#), [Vaka Çalışması](#) 58 Comments on [Vaka çalışması – Sebepsiz yere birden bire terk eden sevgili](#)

Aile ve evlilik üzerine

Mahmut Abi evlilik konusunda düşüncelerin nedir? Kırmızı hapta gerek Türkçe gerek İngilizce içerik üretenlerin hemen hepsi erkeklerin evlilikten uzak durması gerektiğini söylüyor. Sen bu konuda ne düşünüyorsun?

Ben diğerlerinden farklı olarak erkeklere evlilikten uzak durma tavsiyesi vermiyorum. Çocuk yapma veya gelecek nesilleri yetiştirme ihtiyacınızı, feministler evlilik kurumunu erkekler için zor ve tehlikeli hale getirdi diye bırakmanızı tavsiye etmem. Evlenmeden çocuk yapabiliyor musunuz bilmem ama bu hala pek mümkün değil. Geçenlerde Avrupa’da oldukça liberal bir ülkede yaşayan bir arkadaşım, 6 yıldır resmi olarak evlenmeden karı – koca hayatı yaşadığı kadınla evlendi zira kadın hamile kaldı. Nedenini sorduğumda o ülkede bile anne ve babanın resmi olarak evli olmamasının, çocuğun resmi evrak gerektiren işleri ile ilgili büyük

külfet yarattığını söyledi. Türkiye’de durumun daha iyi olduğunu sanmam. Belki ABD’de bazı aşırı liberal eyaletlerde bu iş rahattır ama orada da öyle olduğunu pek sanmam.

Yani benim bildiğim 2020’li yıllarda bile çocuk yapmak için evlenmeniz gerekiyor.

Tamam biliyorum, evlilik riskli ki bu riskleri burada yazıp duruyoruz. Evleneceğiniz kadını çok dikkatli seçmelisiniz ama çok dikkatli seçseniz bile devletin evli kadına verdiği silahların eşinizin elinde olmasını istemezsiniz. Yani biraz abartı olacak ama şöyle düşünün. Devlet evlilikte erkeğe istediği zaman karısıyla cinsel ilişkiye girme hakkı verse ve kadın istemese bile cinsel ilişkiye girmesini tecavüzden saymasa, erkeklerin büyük çoğunluğu bu durumda da karısı istemiyorsa onunla zorla ilişkiye girmez. Ama bu, böyle bir yasanın saçma ve insanlık dışı olduğu gerçeğini değiştirmez. Bir kadının, bunu yapmayacak bir adamla evli olduğunu bilmesine rağmen kocasının elinde böyle bir “hakkın” olmasını isteyeceğini sanmam.

Her neyse, çoğunuz hala çocuk yapmak ve yetiştirmek isteyeceksiniz ve bunun için evlenmeniz gerekecek. Şu an 25 yaş altındaysanız bu konuda yorum yapmayın zira şu an çocuk yapmam diyenlerinizin çoğu 30 yaşında böyle düşünmeyecek. Gerçekten bu isteğe sahip değilseniz, sahip değilsiniz ve toplum baskısına boyun eğmeden çocuk yapmaktan uzak duruyorsanız size ne mutlu. Ama çoğu erkek çocuk yapmak, aile babası olmak istiyor ve bu istek oldukça güçlü, oldukça temel bir istek ve normal bir istek.

Kendi ideolojik çıkarları ya da düz aptallıkları nedeniyle, aile kurumunu yıkmaya and içmiş feministlerin, iklim felaketçilerinin ve benzeri ideolojilere bulanmış aşırı solcuların istediği de bu erkeklerin evlilik kurumuna ya [birer tasmalı köpek olarak girmeleri](#) ya da evliliği göze alamayıp hiç girmemeleri. İkisi de onlar için iyi birer sonuç. Ama ben bu şer odaklarına meydan okuma adına ve onlara inat olabildiğince iyi aile kurma taraftarıyım. Birçok erkek için de, toplum için de iyi olan bu. Siz önce tabii kendinizi düşünün ama dediğim gibi erkeklerin büyük çoğunluğunun içinden gelen istek de bu zaten.

Bugün boşanma erkek için büyük külfet ama riskini bilerek girerseniz hem riskini azaltırsınız hem de gerçekleşmesi durumunda alacağınız hasarı. Ben dünya savaşı, kıtlık, vs. gibi zor koşullarda bile bunları göze alabilmiş nesillerin torunları olarak bizim içinde bulunduğumuz durumun onlara göre hala çok daha rahat olduğunu düşünüyorum.

Bir erkek hangi yaşta evlenmeli?

Ben bu konuya erkekler için [ideal evlilik yaşı yazısında değindim](#) ve orada bunun 33 olduğunu söyledim. Yine Rollo Tomassi başta olmak üzere bunun daha yüksek olması gerektiğini söylediklerini biliyorum ama ben şahsen oldukça geç bir rakam verdim. Aslına bakarsanız 31-32 yaş ideal olanı. Daha öncesinde erkek yeterince olgunlaşmıyor, keşke olgunlaşabilse. Eskiden erkeklerin 22-23 yaşında geldiği olgunluğa bugün erkekler 32-33

yaşında geliyor. Bu sistematik ve teknolojik bir şey, eskiye göre eğitim süresi çok daha uzun ve hayat daha kolay ve bu da erkekleri daha uzun süreler çocuk tutuyor. Ayrıca bunların üstüne bir de erkekleri daha da bebekleştiren [popüler sinema](#) başta olmak üzere her yerden akan [mavi hap propagandası](#) var. Belki bizi takip edenler ya da başka şekilde uyananlar erkenden olgunlaşmak için çaba harcayıp daha erken olgunlaşabilirler. Ama [uzun süreli kadın erkek ilişkisinde yetişkin erkek olmanın, evin reisi olmanın bilincine ulaşmanız](#) için bugün bilgi yanında zaman da gerekiyor.

Bu arada bir parantez açayım ve şunu söyleyeyim zira önemli bir kısmınızın bunu duymaya ihtiyacı var: 32 yaş erkekler için geç değil. 30'unu geçtim ve geç kalmış hissediyorum diyen erkeklerle konuşuyorum. Hayır, siz kadın değilsiniz ve sizin geç kalmaya başladığınız yaş sınırı 30 değil. Kadınların bazı biyolojik avantajları var ama sizin de erkek olarak biyolojik olarak avantajlarınız var ve onlardan biri de bu. 35 yaşında bile geç kalmadığınızı söylemek isterim. Ama burada ideal yaşı konuşuyoruz, ne zaman geç kalmaya başladığınızı değil.

Burada sizin evlilik öncesi cinsel ilişkiye girebildiğinizi varsayarak tavsiye veriyorum. Ama okuyucularımın büyük bir kısmı dini nedenlerle evlilik öncesi cinsel ilişkiden uzak duran insanlar. Eğer evlilik öncesi cinsel ilişkiden uzak duran biriyseniz, 30'lu yaşlara kadar cinsellik olmadan beklemeniz hiç doğal değil ve kendinize işkence etmeniz demek. Ben evlilik öncesi cinsellik kısıtı olan arkadaşlara 25-27 bandında evlenmelerini tavsiye ediyorum. Burada dezavantajınız tabii ki yeterince büyümeden böylesine önemli bir tercih yapmak ama bu riski göze alacaksınız artık.

Peki hangi yaşta geç kalmış sayılabiliriz?

Benim bu konuda temel kriterim, çocuklar büyüdükten sonra kendi başınıza kalma zamanınız. Erken yaşta çocuk yapmanın avantajı, görece genç olduğunuz bir dönemde çocukları büyütüp yine görece genç bir yaşta çocukları yuvadan gönderip kendi başınıza kalabilmeniz. Eskilere bakarsanız 20'lerinin ortalarında çocuk yapıp 40'larının ortaları gibi görece genç bir yaşta rahata eriyorlardı. Şimdi 40 yaşından sonra da çocuk yapabilirsiniz ama 40'ından sonra yaptığınız çocuğa 60'ınıza kadar bakacaksınız ya da 50 yaşında çocuk yaptığınızda 70 yaşına kadar bakacaksınız. O yüzden mümkünde çocuk yapma işini 30'larınızda bitirin derim.

Not: 23 yaş ve altı arkadaşlar bu yazıyı pas geçin ve yorum da yapmayın. Sizin bu işe kafa yormanız ve sizinle bu işi tartışmak, ilköğretim talebesinin üniversiteye girip girmeme konusunda kafa yormasına ve tercih tartışmasına girmesine benzer. Sizin önünüzde savaşıcağınız yeterince canavar var zaten, uzaktaki canavarı sonraya bırakın. Ben şu an 20 yaşında bir genç olsam, kendi evlilik öncesi cinsel rahatlığımı göre 26 yaşına kadar evlilik konusunda bir şey okumayı bile düşünmezdim. Siz de kafanızı bunlara yormayın.

Author Mahmut Abi Posted on December 27, 2022 Categories Cinsellik, Evlilik, İlişkiler Tags Çocuk, Erkek Adam, Evlilik, Kadın Erkek İlişkileri 181 Comments on Aile ve evlilik üzerine

Vaka çalışması – Sanal flört

[Sanal ilişkiler](#) konusunda daha önce yazmıştım ama o yazı daha çok uzun süreli olarak sanalda ilişki yürüten daha doğrusu ilişki yürüttüğünü sanan insanlarla ilgiliydi. Bundan daha çok rastladığım şeye sanal flört diyeceğim zira iki kişinin sanalda tanışması, [uzun süre mesajlaşıp konuşması](#) ve bu uzun sürenin sonunda da genellikle bir tarafın “biz ne yapıyoruz, bu bir yere gitmez ki” diyerek iletişimi kesmesi ile bitiş şekline oluyor. Eminim bu uyanışı önce yapan erkek de çoktur ama okuyucu kitlemizin çoğunun erkek olması nedeniyle bize genelde uyanamayan tarafın erkek olduğu hikayeler geliyor.

Bir örneği yorumlayacağım ama çoğu hikaye bunun neredeyse aynısı.

Abi sosyal medyada tanıştığım bir kızla 2 aydır flörtleşiyordum. Flörtleşmek nedir yahu, flört ediyordum desen neyse de sanki telefon ekranında yalaşıyorsunuz gibi absürt bir kelime bu.

Bilmiyorum, bunun bir zararı var mı? Ben çok keyif alıyordum ama buluşma şansımız yoktu zaten. Aramızda çok büyük mesafe var. Fakat bana kadınlarla mesajlaşma ve flört etme konusunda tecrübe olacağını düşünerek devam ettim. Ayrıca hergün günaydın canım yazan, mesajlaşabildiğim bir kadının olması açıkçası beni duygusal olarak da daha rahat hissettiriyordu.

Şimdi böyle iki faydası var gibi görünüyor ve bir miktar da vardır. Yalnız, yeterince kadın ilgisi görmeyen ve/veya sosyal hayatı neredeyse bomboş bir erkek için sanal da olsa bir ilgi ve sevgi kaynağı edinmenin rahatlatıcı olacağı kesin. Ama bu rahatlama maalesef porno ve fazla mastürbasyon gibi bir rahatlama. Hemen her zaman gerçek hayatta sevgi ve ilgi kazanacağınız bir flört ya da ilişki bulmak için emek harcamanız için bir bahaneye dönüşen ve zararı hızlıca yararının çok üstüne geçen bir rahatlama.

Tecrübe konusu da aynı. Mesajlaşma başta olmak üzere bir miktar tecrübe edineceğiniz gerçeğine rağmen yine aynı şekilde gerçek hayatta bir flört veya ilişki bulmanız gerekirken sanal flört için vakit ayırmak sizi edinmeniz gereken tecrübeden mahrum bırakır.

Bu konudaki fırsat maliyetini hafife almayın. Birkaç kişiyle aramda şuna benzer bir konuşma geçti:

Mahmut Abi : K     bir   hirde de değilsin, dışarı   k p gerçekten flört edecek birilerini bulsana.

Danı an: Abi ona hiç vaktim yok.

Mahmut Abi : Bu kızla günde kaç saat mesajla ıyorsun?

Danı an : Rahat 3 saat abi.

Mahmut Abi : Ayda 90 saatini bu kızla sanal flörte ayırıyorsun ama dışarda gerçek flörte zamanın yok?!?

Danı an :

Mahmut Abi : Madem sanala meraklısın, günde    saatini evde çöpçatan uygulamalarında harcasan en azından kendi   hrinde veya çok yakınında bir kızla e le ip bulu urdun ki muhtemelen o kadar zaman ayırsan bir kızdan çok daha fazlası ile e le ip bulu urdun.

Danı an :

Mahmut Abi : Orda mısın?

Danı an : (Buradayım abi error verdim, sistemi yeniden ba latmam lazım.)

Kızı oldukça etkilediğimi d    yorum zira sürekli olarak mesaj ba latıyor ve çok sıcak konuşuyordu.

Bir kadının sana sanal olarak duyduğu çekim adı üstünde sanaldır. Kağıttan kaledir, bir   flemede yıkılır. Kadın yokluktan sana düşebilir ama gerçek hayatta ya da daha yakında herhangi bir erkek ile kar ıla ırsa, sana olan o sanal ilgi, senin sağlam sandığın sanal etkileme bir anda biter.

Fakat son birkaç haftadır soğumaya başladığını hissediyordum. Her şeyi kitabına uygun bir şekilde yaparak durumu yönetmeye çalıştım. Onun mesajla malarına senin yazdığın gibi aralıklar koydum, kendimi geri çektim ama hiçbiri i e yaramadı.

O kadar uzun süre sanal kalmanın, pipisiz mesaj arkadaşına dönmenin dezavantajı, pipisiz mesaj arkadaşına d nmendir. Belki ba larda bu kadar uzun s re ve gerçek bir buluşma olmadan mesajla acağınız gerçeğini bilinçaltınız algılamaz ama gerçek 3-4 haftada veya bazen birkaç ayda bir tarafın kafasına dank edecektir. Aynı zamanda siz buluşmadan mesajla tı a, bir tarafın daha gerçek veya daha yakın biriyle kar ıla ma ihtimali de artacaktır.

Bu nedenle soğuma çoğunlukla kaçınılmazdır. Buluşamamanın etkisi ile erkeğin pipisiz mesaj arkadaşı durumu onu kısa sürede arkadaş alanına atar. Aynı zamanda kadına yürüyen daha fazla olacağı için kadının başka biriyle tanışması ile erkek henüz uyanmadan, önce ikinci plana ve sonra çöpe atılabilir.

Sonra abi kız **birden bire ortadan kayboldu**. Daha birkaç hafta öncesine kadar sana sarılmak ve kollarında uyumak için neler vermezdim diye kıvranan kız, birdenbire tüm iletişimi kesti ve **beni engelledi**. Bir açıklama borcu olduğunu düşündüğüm için normal telefonda aradım ve email attım ama ona ulaşamadım.

Bu şekilde **ghosting** genelde 3 nedenden olur: 1) Kız başkasını bulur, onunla başlar ve senin mesajın o başka biri tarafından görülmesin diye engellenirsin. 2) Kızın zaten erkek arkadaşı veya kocası vardır ve seninle sanal ilgi beslemesi yapıyordur. Bu adamla arası nanedir ya da adam bir nedenden dolayı uzaktadır (askerlik gibi). Adam geldiğinde seninle ilgili her şeyi siler ve seni engeller. 3) Senin bildiğin veya bilmediğin bir eski erkek arkadaş vardır ve kız bu adamla yeniden bir araya gelir.

Başka nedenler de olabilir ama bunlar en sık rastlanan nedenler. Sen gerçeği bilemezsin ama zaten bilmenin de bir gereği yok. Sonuçta sanal kız, hayalet oldu ve senin de hemen şimdi aslında çoktan yapman gereken şeyi yapıp zaten olmayan kızı hayatından çıkarman lazım.

Bazen bu şekilde sanal flört edilen kadın “bizden olmayacak”, “böyle olmuyor” diye konuşarak da flörtü bitirebilir. Bu durumda da uyanın ve çoktan yapmanız gereken şeyi yapıp bu kadınla görüşmeyi bitirin. Bir daha da başlamayın.

Abi birden bu şekilde engellenmek ve yok sayılmak beni çok sarstı.
Sen zaten yoktun.

Bu kızı etkilediğimden emindim.
Sanal olarak etkiledin yani hayal dünyasında etkiledin. Bu da zaten çok zayıf bir etkileme.

Sorun şu ki sosyal hayatım neredeyse yok denecek kadar az ve yürüyecek kız da yok. Sen de zaten bu sorunları düzeltmeye girişmemek için sanal uyuşturucuya sarmıştın. Sosyal hayatının sığılığı ve kızlara yürüyeme sorunlarını düzeltmeye girişmek, seni gerçekten rahatsız edici, hüsrانlarla dolu bir yola sokacak ve o yola girmeyi göze alamadığın için sanal flört ve sonrası olsaydı sanal sevgili yoluna girdin. Ama bu kızla sanal sevgili olsaydınız bile, sosyal hayatını zenginleştirme ve gerçek hayatta kızlara yürüme ihtiyacından uzun süre kaçamayacaktın. Ama maalesef sen bu sorunlarını düzeltmekten geçici olarak kaçabildiğin sürece, bu sorunların büyüyor ve çözümü daha zor ve hüsrان dolu bir hale geliyor. O nedenle ne kadar erken başlarsan o kadar iyi. Bugün bu fırsatla şimdi başlasan diyelim 6-8 ayda düzeltereğin şey, sanal sevgili ile bir sene mastürbasyon yaptıktan sonra başlasan belki 12-18 ayda düzelecek hale gelecekti.

Şimdi tabii şunu sorabilirsin: Ben bir yandan sanal flört ederken diğer yandan sosyal hayatımı düzeltmeyle uğraşsam. Bir yandan gerçekten kızlara yürüsem ve bu kızla sanal olarak konuşup iyi hissetsem yararlı olmaz mı?

Maalesef büyük oranda hayır, yararlı olmaz. Hatta zararlı olur. Zira gerçek kızlarla hüsrana yaşıdıkça, sanala daha fazla kaçarsın ve hüsrana hırsı ile gerçek hayatta daha fazla emek harcamak yerine sanal ilişkinin uyuşturucu etkisine kaçarsın. Böyle bir kaçış yolu bırakmaman çok daha iyi. Ayrıca sanala ayracağın zamanı gerçek hayata ayırsan daha hızlı sonuç alırsın.

Bak kızlarla sanal tanışabilirsin ve hatta sana yakın bir şehirdeki kızlarla sanal tanışman bile ideal olmasa da %100 sanal flörtten çok daha iyidir. Ben dışarda da oynamanı tavsiye ederim ama dışarda oyun oynayamayacağın bir yerde yaşıyorsan bile sanal tanışmayı kullanabilirsin. Sanal tanıştıktan sonraki 2-3 hafta içinde buluşmaya başlayabilecekseniz, sanal tanışmanın bir zararı yok.

Sence neden birden ortadan kayboldu? Bana olan sevgisi nasıl birden bire bitebildi.
Yukarıda nedenlerini yazdım.

Bana bir akıl ver abi kafayı yiyeceğim.
Yukarıda yeterince akıl verdim sanırım. Sosyal hayatını renklendirme ve hayatında gerçek ilişkiye yer verme ödevinden kaçamazsın ve kaçmamalısın. Sanal flörtü, sanal ilişkiyi hemen hayatından at, acı çekeceksen çek ama bir daha asla yeniden başlama.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 25, 2022](#) Categories [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#), [Saha Raporu](#) Tags [Flört](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 53 Comments on [Vaka çalışması – Sanal flört](#)

Erkek Adam Spotify Kanalı 2022 Performansı

Henüz bilmeyen varsa bizim [bir spotify kanalımız var](#) ve son 6-7 aydır günlük dinlenme sayıları neredeyse [Youtube kanalı](#) seviyesine çıktı. Ben podcast dinlerken Spotify'ı Youtube'a tercih ediyorum ama yayınları Spotify'a hem de Youtube'a koyuyoruz.

Podcast yayını dünyada en çok paylaşılan ve takip edilen podcast kanalları kategorilerinde tepe %1'de.

[Spotify kanalımızı](#) takibe alalım, takibe almayanları uyaralım.

Aşağıda kanal performansı ile ilgili bir klip var. Mahmut Abi'den Mahmut's Paradise eşliğinde (admine arka plana iyi bir müzik koy dedim bunu koymuş :))

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 24, 2022](#) Categories [Kırmızı Hap](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Spotify](#), [Türkçe Podcast](#) 11 Commentson [Erkek Adam Spotify Kanalı 2022 Performansı](#)

Vaka Çalışması – Sevgilim ilgisiz olduğumu söylüyor

“Sevgilim ilgisiz olduğumu söylüyor. Acaba ben mi ilgisizim yoksa bu işin içinde başka bir iş mi var?” sorusu ile çok karşılaşıyorum. Aşağıya spesifik bir tanesini biraz değiştirerek koyacağım (en çok rastladığım senaryo). Ama kısa cevap vermemiz gerekirse, eğer ilgisiz olduğunuzu düşünmüyorsanız muhtemelen işin içinde başka bir iş var.

Kız arkadaşım 8 aydır sevgiliyiz. Son 3 aydır terfi ettim ve işlerim çok yoğun. Daha önce bu kadar yoğun değildim. Haliyle daha önceki gibi çok fazla ilgi gösteremiyorum. Eskiden gün içerisinde hem ona zaman ayırıp hem de işimi yapabiliyordum.

İşiniz hafif de olsa, işsiz de olsanız bu zaman ayırma kısmını fazla abartmayın. Kız arkadaşınıza günde toplam 1 bilemedin 1.5 saat ayırmanız yeterli. Bazı günler hiç görüşmeyebilirsiniz ve bazı günler de 3 saat konuşursunuz ama ortalamada 1 saat yeterli.

(Bu arada geçen bir arkadaşla konuşurken kız arkadaşım herhangi bir sorun olmadan bazen 1-2 gün konuşmadığımızı veya iletişime geçmediğimizi söylediğinde çok şaşırmıştı. Sanırım hergün görüşmeniz gerekli gibi absürt bir inanç var. Hergün konuşuyorsanız buluşunca konuşacak ne buluyorsunuz, hergün konuşmaktan sıkılmıyor musunuz?)

Kız arkadaşım sadece akşamları konuşabiliyorum ve mesaj atabiliyorum, güzelce günümüzü anlatıp konuşuyoruz vs. , gün içerisinde de ise tek tük mesaj atıyorum. Çalışırken konuşacak konu bile aklıma gelmiyor, yazasım gelmiyor, asla ona sevgimin az olup olmamasıyla alakası yok.

Normal, işin gücün arasında kız arkadaşınla az miktarda mesajlaşman ya da birçok gün hiç mesajlaşmaman normal.

Yani kız arkadaşım gün içinde(gece ağırlıklı olarak) ortalama olarak istisnasız 3-4 saat(bu bile bence çok fazla) zaman ayırdığım halde, bana ilgisiz olduğumdan dert yanıyor, gün içinde 4-5 saat ona mesaj yazmadığımı ortadan kaybolduğumu söylüyor, onu eskisi gibi sevmediğimi sevgi sözcükleri vs kullanmadığımı söylüyor.

Evet 3-4 saat çok fazla. Buna rağmen ilgisizlikten dert yanıyorsa sorun ilgisiz olman değil. Ayrıca, balayı ayları bittiğinde eskisi gibi yoğun bir ilişki yaşamamanız da bir dereceye kadar normal. Muhtemelen ilk 5 ayda bundan da daha fazla zaman harcadın ve kendini kıza bir **beta öder** (zamanla ve ilgiyle öder) olarak alıştırdın. Şimdi ondan geri adım atman zor. Senin kız arkadaşına bazı günler hemen hiç görüşmeden en fazla 1.5 bilemedin 2 saat zaman ayırman lazım.

Bir de tabii günümüzde popüler kültür dolmalarını erkeklerden daha çok yiyen, ilgi kusmayı sevgi sanan, kendine güvensiz ve hak sanrılı kızlar var. Bu kızlar da popüler mavi hap kültürünü yiyen beta erkekler gibi kendi ilişkilerini baltalamaya, yüksek değerli partnerlerle uzun süre birlikte olamamaya programlı, mahkum kızlardır. Kala kala beta erkeklere kalırlar ve onlara da eziyet ederler. Yüksek değerli erkekler bunların arıza mızımızlanmalarını çok çekmez ve bu kızları bırakırlar.

Son olarak da eğer çok az buluşuyorsanız bu senin hatan. Yani haftada 2-3 kere buluşmanız lazım yoksa evet ilgisizlik.

Dediğim gibi sen mesaj ve aramada beta öder seviyesinde ilgi gösteriyorsun. Kız senden talep edince muhtemelen çizgilerimi çizersen ayrılırız korkusu ile kıza sınırlarını da gösteremediğin için kız daha da azıyor.

Tartışma çıkarmaya çalışıyor. Kendisi de sabahtan akşama kadar çalışıyor, üstelik benim de yorulduğumu gayet iyi biliyor. Normal hayatında sosyal medyada vs ilgi dilenen biri de değil, fakat benim ilgimi aşırı şekilde istiyor.

Önemli değil. Dediğim gibi popüler kültürden bunları öğrenen birçok kadın, erkek işte eşek gibi ödeyecek kafasında olabiliyor. Ya da özgüven veya özdeğer problemi nedeniyle çok ilgi görmezse yalnız kalacağım korkusuna kapılıyor. Fakat sorun şu ki bu zayıflık nedenli ihtiyaçları giderirseniz bu davranışlarınız ilkel kadın beyninin zayıf bulunduğu erkeğe dönüşmenize neden olduğundan genelde daha fazla ilgi isteği ve sizden daha fazla soğuma ile karşılanır.

Ben zaten işyerinde posası çıkmış halde eve dönerken, bir de kız arkadaşımın böyle şikayetler duymak beni acayip bunalttı.

Ama buna rağmen kız seni bunaltıp durmasının negatif sonuçlarını yaşıyor mu? Normalde beta öder kafada bir erkek olmasan bu kıza çoktan çizgini çekmiş, hala anlamıyorsa da bırakmış gitmiştin. Alt tarafı 8 aydır berabersiniz. Önce tatlılıkla çizgini çekersin, bir iki kere açıklarsın, anlamıyorsa bırakırsın. Sen ne yapıyorsun? Katlanıyorsun.

Bu tartışmadan sonra günlerdir eskisi gibi samimi davranmadığını hissediyorum.

Seni soğuklukla cezalandırıyor olabilir zira kadının soğuması kadın erkek ilişkilerinde zayıf bir erkeğin korkup boyun eğmesini sağlar. Bir yandan da kendini savunamadığın ve kavgaya ettiğin için iticilemiş olabilirsin.

Bakın tekrar ediyorum. İlgisizseniz ayrı konu. Ama günde 3-4 saat iletişimde olduğun kız ilgisizlikten şikayet ediyor ve fazlasını vermiyorsunuz diye soğuyorsa, bu karakterde bir kadının kendi ilişkisini baltalamasına engel olamazsınız. İlgiyi arttırmazsınız soğur, arttırırsınız daha fazlasını talep eder ve/veya yine soğur. Beta erkekler de böyle, kendi ilişkilerini baltalamaya programlılar (özgüven ve özdeğer krizine girdikleri için) ve karşılarındaki kadın bu konuda pek bir şey yapamaz.

Bir insana bu kadar meşguliyetin yanında 3-4 saatimi ayırdığım halde neden böyle yapıyor? Muhtemelen kızın gözünde bir beta ödersin. Erkek olarak eksikliğini eşek gibi ödeyerek kapayacaksın. Tabii bu kıza “senle mi uğraşacağım” diye yol vermek yerine bunalmaya devam etmen senin gerçekten beta öder olduğunu gösteriyor. Ekstra olarak da eksta olarak da kız muhtemelen erkeğin beta versiyonu yani sürekli ilgi görmezse yalnızlık korkusuna kapılıyor.

Beni hayatının merkezine koymuyorsun ben seni koyuyorum, çalıştığım halde sana vakit ayırabiliyorum, sen gün içinde yoksun sadece geceleri benimle konuşuyorsun, ben senin objen miyim vs diyip duygu sömürüsü yapıyor.

Dediğim gibi bu kızların kendi ilişkilerini sabote etmesine engel olamazsın ve kıızı kibarca “sorun sende değil bende güzelim yapamadık” deyip terk etmen gerekebilir.

Bu ilgiyi vermezsem kız arkadaşımın bu ilgiyi başka yerde aramaya başlayacağından çekiniyorum.

(Buraya kadar arkadaşına beta öder dememi haksız buluyorsanız haklısınız ama bakın bu cümle bu adama bu şekilde hitap etmemi haklı çıkarıyor.)

İşte bu yüzden sen düşük değerli beta öder bir erkeksin ve kendi ilginin değerini bilmek yerine kızın ilgisine aşırı değer verip korku içinde yaşadığın sürece de böyle eziyete mahkumsun. “Seninle mi uğraşacağım git kimi bunaltacaksan bunalt bana bulaşma” kafasında bir erkek senden daha çok rağbet görüyor ve daha az ilgi vererek ilişki yürütüyor, bunu biliyor musun? Sen kızın ilgisini kaybederim korkusu ile ilgi verdikçe ve bunaldıkça daha değersizleşiyorsun ve daha da fazla ödemen talep ediliyor. Sen tonla ilgi vermeye çalışınca ne olacağını söyleyeyim: muhtemelen tüm o ilginin beş kuruş değeri olmadığını düşünerek başka yerde ilgi aramaya başlayacak yani korktuğun, korktuğun şey başına gelmesin diye yaptığın şeyler sayesinde başına gelecek.

Çevremdeki erkek arkadaşlarımda da sevgilisinden bu konuda çektiğini biliyorum. Bu problemler hakkında ne düşünüyorsun Mahmut Abi

[Evli ya da uzun süreli ilişki içinde birçok erkek](#) senin gibi. Özellikle belli bir eğitim seviyesindeki erkeklerin çoğunun bu durumda olduğunu düşünmeye başladım. Kendi ilgisinin değerini zerre bilmeyen ve karşısındaki kadını kaybedebileceği değerli bir şey olarak görürken kendisinde bir değer görmeyen beta erkek modunda. Bütün bu site zaten sizi bu sefil varoluştan kurtarmak için var.

bazı kadınlar neden böyle ?

Bazı kadınlar böyleler, geçmişlerinden gelen arızalar yüzünden böyleler. Özdeğer ve özgüven problemi olan erkekler genellikle özgüven ve özdeğer problemi olan kadınları çekebiliyorlar.

Bu bir. Bir de bazı kızlar çizgilerini çekebilen erkeklere bile öyleler ama bil bakalım o erkekleri en fazla kaç ay bu şekilde bunaltabiliyorlar? Ya da o erkekler bu bunaltıcı, düşük değerli kızlarla ilgili “ben beta öder olmazsam gider başkasını bulur” korkusu duyuyorlar mı?

Ayrıca bu tür kızlarla nasıl başa çıkılacağı hakkında bir yazı gelse süper olabilir.

Bir kere günde 3-4 saat zaman ayıracak duruma gelmezsin, elini verip kolunu kaptırmışsın.

Sonra gayet mantıklı olan sınırlarını çizer ve 1-2 kere anlatırsın. Eğer ilişki materyali bir kızsız bir süre mırın kırın eder sonra sana uyar. Eğer değilse ya da sen artık onun gözünde geri dönüşsüz beta ödersen arıza çıkarmaya devam eder. Bu durumda kızı terk edersin. Belki de o seni terk eder. Sen de böyle bir kadından (ya arıza ya da senin betalığın arıza olmuş) kurtulursun.

Bu kızlarla böyle baş edersin. Senin gibi terk eder başkasından ilgi alır korkusu ile kuzu kuzu ödeyen erkekler şanslılarsa sırf bu zayıflıklarından terk edilirler. Şanssızlarsa [evlenip acı çeker dururlar](#).

Son olarak da arkadaşlar, ilişkilerde maskülen erkek – feminen kadını çeker ama onun harici özelliklerde aynı kutuplar birbirini çeker. Yani siz ne kadar maskülen bir erkek adamsanız, bu tür kızlarla o kadar az muhatap olursunuz ya da birçok kadın (hepsi değil) kendini feminen olacak şekilde ayarlar. Ne kadar çok özgüven ve özdeğer sahip bir erkekseniz, o kadar çok özgüven ve özdeğere sahip kadınları çekersiniz. O kadınlar genelde bu arızaları çıkarmazlar.

Ayrıca bakınız [ilgi yönetimi](#), [uzun süreli ilişkilerde iletişim sanatı](#) ve [uzun süreli ilişkiler rehberi](#).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 23, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Masküline](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Mavi Hap](#) 88 Commentson [Vaka Çalışması – Sevgilim ilgisiz olduğumu söylüyor](#)

Acı zevkin bedelidir, zevk acının ödülüdür.

Bugün [Anna Lembke](#)'nin görüşlerine yer verdiğim [dopamin yoksunluğu](#) yazısını okuyan birçoğunuzun aklına geldiğini tahmin ettiğim bir konuda konuşacağız. Anna Lembke'nin dediklerini özetlersek:

- Beyinde zevk ve ızdırap aynı beyin bölgesinde işleniyor.
- Zevk ve ızdırap arasında bir denge var bu dengenin ilk kuralı homeostasis, beynin bu dengeyi sürekli olarak korumak istemesi.
- Beyin ne haz tarafında ne de ızdırap tarafında çok fazla kalmak istemiyor. Beyin denge bir yana kaydıığında, bu dengenin nötr olduğu hale dönmek için elinden geleni yapıyor.
- Eğer zevke dalarsak, beyin bunun sonucunda dengeyi sağlamak için belli belirsiz bir ızdırap yaratıyor.
- Eğer sürekli ve yoğun olarak zevke dalarsak (bağımlılık gibi), beyin dengeyi yeniden ve ızdırap tarafında kuruyor yani durduğumuz yerde sürekli bir ızdırap hissettiğimiz bir noktaya kuruyor.

Bunun tersi de geçerli. Hayatınızda acıyı arttırırsanız, sürekli olarak acıya dalarsanız, sonrasında beyin dengeyi sağlamak için zevk yaratacaktır. Düzenli ve yoğun acı ise beynin dengeyi zevk tarafında kurmasına neden olacak ve böylece durduğumuz yerde sürekli bir zevk hissettiğimiz bir noktaya kuruyor.

Yani:

Acı zevkin bedelidir, zevk acının ödülüdür.

Peki kendinize zarar vermeden hayatınıza acı getirebileceğiniz şeyler neler? Birkaç örnek vereyim ve siz de aklınıza geleni yorumlarda yazarsınız. Bu arada buradaki acı / ızdırap, fiziksel acı anlamına gelmiyor, bir rahatsızlık hissi, bir şeyden geri kalma hissi gibi şeyleri de içeriyor.

Her neyse örneklerle gelelim:

- Ağırlık kaldırmak
- Dövüş sporları ve aslına bakarsanız hemen her spor dalı
 - Soğuk suyla duş / banyo
 - Aralıklı oruç (intermittent fasting)
- Büyük çaba gerektiren, zor ödev, iş veya aktivite
- Görsel ve duyuşal zevk sağlayıcılardan, özellikle bağımlı olduklarınızdan uzak durmak

- Yoga
- Meditasyon

Bu konuda yaratıcı olabilirsiniz. Mesela oturup 1 saat Youtube videosu izlemek yerine evde kendinize bir rahatsızlık yaratıp bir saat ona dalaabilirsiniz (dil ya da bir müzik aleti öğrenmek gibi). Yapmaktan hoşlanmadığınız ama gerekli şeyleri (ödev, çamaşır, zor işler, vs.) daha fazla yapabilirsiniz.

Yani no pain no pleasure arkadaşlar.

Not: Anna Lembke ile bağımlılık üzerine ropörtaj, [Andrew Huberman Notlarının](#) en uzun bölümü.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 20, 2022](#) Categories [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [Anna Lembke](#), [Dopamin](#), [Spor](#) 20 Comments on [Acı zevkin bedelidir, zevk acının ödülüdür.](#)

Vaka çalışması – Erkek “kankasını” erkek arkadaşının yüzüne vurup duran kız arkadaş

Bu vakayı [Corey Wayne’in son videolarından birinde gördüm](#). Onun yorumunu aktaracağım ama ben onun yorumunda bazı önemli kısımları doğru bulmadığım için kendi yorumumu da koyacağım. Benim yorumlarım eğik harflerle.

Bir erkek için [uzun süreli ilişkilerde](#) en önemli şey sadakattır. Beraber olduğumuz kadının sadakatinden özellikle en başlarda emin olamayız ama bir yandan da ileride çocuk yapmaya gidebilecek bir ilişkide, sadakat konusunda zaafı olan bir kadınla beraber olmak da istemeyiz. Kimsenin sadakatini 100% bilemezsiniz ama elinizdeki bilgilerden ve özellikle kadının davranışlarından, olabilecek en sağlıklı bilgiyi çıkarmanız gereklidir.

Uzun süreli ilişkide olduğum kız arkadaşımın bir erkek “arkadaşı” ile sık iletişime geçip, sıklıkla akşam içmeye gitmesi bir kırmızı alarm mıdır?

Sadakata gerçekten önem veren, aile öncelikli ve iyi ailelerden gelen kadınlar, bekar erkeklerle akşamları teke tek içmeye çıkmazlar. Yanlarında erkek arkadaşları olur ya da bir arkadaş grubu içerisinde çıkarlar. Her şeyden önce bunun nasıl görüneceğini bilirler ve bundan çekinirler. Düşünsenize, bir arkadaşınız kız arkadaşınızı başka bir erkekle akşam bir yerlerde başbaşa içerken görüyor. Sadık kadınlar böyle bir görüntü vermek ve bunun sonucunda da erkek arkadaşlarını kaybetmek ya da kötü görünmek, ailelerini utandırmak istemezler.

İkincisi, böyle bir durumda o erkek kıza yürüyecektir ya da o yürümese bile başkası yürüyecektir. Kız arkadaş materyali olan bir kadın, kendisini böyle bir pozisyona sokmaz.

Üçüncüsü ve en önemlisi de size saygısından böyle bir şey yapmaz. Ya da sadakati değer olarak gören bir kadın size saygısını kaybetse bile size bu şekilde bir saygısızlık yapmaz.

Kız arkadaşı materyali kızlar bunu yapmazlar ama aynı şekilde uzun süreli ilişkide siz de güzel bir kankanızla teke tek içmeye gitmezsiniz ya da gitmemelisiniz. Sadakati değer olarak gören ve kadından bu değere uygun yaşamasını bekleyen erkek de böyle şeyler yapmaz.

Sadakati değer olarak görmeyen kadınlar veya erkekler, bunu yaparlar ve buna bir sürü bahane uydururlar. Hatta yeterince yozlaşmış biriye bu konuda tolerans göstermediğiniz için sizi suçlayıp size hakaret ederler.

Bu konuda biraz bilgi vereyim ama bu bilgiler de onun bana anlattıkları. Ne kadar gerçek, ne kadar yalan bilmiyorum.

Kızın bu konuda dürüst olduğunu kabul etmek zor zira birkaç önemli ayrıntıyı mutlaka atlayacaktır.

Bir arada çok fazla vakit geçirmişler ve bir ara öpüşmüşler ama sadece bir kere. Bu adamla sonra arkadaş kalmaya karar vermişler zira adam kızları hemen ilişkiye çekmeye çalışan bir muhtaç.

Erkek arkadaşı olan kızın yörüngesinde dönen bir zavallı olmaya devam ettiğine göre muhtaçlık devam ediyor ama bu seni rahatlatmamalı. Bu betanın kısa bir süreliğine de olsa “şanslı” bir gece geçirmesi, bir fazla kaçırılmış içkiye veya seninle kavgaya bakar.

Tamam adamın beta olduğunu çıkarabiliriz ama sonuçta beta erkek kızın erkek arkadaşı olduğu gerçeğini görmezden gelerek azimle denemeye devam edecektir. Beta erkek özellikle [filmlerin etkisinde kalarak](#) birbirlerine yazıldıklarını, kızın birgün erkek arkadaşı olan o herifin değil kendisinin ruh ikizi olduğunu anlayacağına inanarak deneyip duracaktır, özellikle de kadının erkek arkadaşı ya da kocası kadına, beta erkeğin davranılması gerektiğini düşündüğü şekilde davranmıyorsa. Bu erkek yörüngede kalarak kıza ne kadar iyi çocuk olduğunu göstermeyi ve kızın bunu anlayarak erkek arkadaşını terk edip kendisine varmasını ister (çevresinde donunun içine girme azminde adam tutan ve sonunda bir şekilde olursa erkek arkadaşının dalından bu adamın dalına atlayan kızın masalsı sonsuza kadar mutlu oldular prensesi değil sokaklara ait bir kız olduğunu bilmeyecek kadar zavallıdırlar).

Beraber çok fazla vakit geçirmişler. İkisi de yalnızken kız adamın evine gitmiş, adam kızın evine gitmiş, beraber partilere gitmişler ve ikisi de şarap hastası oldukları için beraber içmekten gerçekten keyif alıyorlar. Dediğim gibi ikisi de yalnızken bir partide bir kere öpüşmüşler.

Aralarında romantik bir şeyler olmuş ve birazdan göreceğiniz gibi kız bu beta uyduya sadece arkadaştan daha fazla önem veriyor.

Nasıl iletişim kurduklarını bilmiyorum zira kız benimleyken o adamla hiç konuşup mesajlaşmıyor ama bu adamdan bahsetmeye ve onu merak ettiğini söylemeye başladığından beridir kafamın kaymaya başladığını itiraf etmeliyim. Sonunda bu adamı aramaya karar verdi ve bana onunla buluşmaya gideceğini söyledi. Şimdi benim canımı acıtan şey de bu.

Şimdi bir erkeğin bilmesi gereken önemli bir şey de, bir kadının birden bir erkekten bahsetmeye başlaması. Bu erkek tabii ki “sadece arkadaş” ve bu adamla ilgili “endişe etmene” gerek yoktur. Ama bir kadın başka bir erkekten bahsetmeye başladıysa ve onun nasıl giyindiğini, yakışıklılığını vs. övüyorsa, size temel olarak söylediği “bak bu senin yerini almak için bekleyen yedek ve eğer doğru davranmazsan da yerini alacak”.

Birçok kadın bu kafaya girdiğinde gerçekten de dillerini tutamıyorlar. Partnerlerine olan ilgi azalmasının ilginç bir dışı vurumu bu zira partnerini kaybetmekten korkan bir kadın bu yaptığına aptalca olduğunu bilip bunu engeller.

Bu kız da sana bunu söylüyor çünkü sonra birden bire adamın ayağı kayar ve adamın penisi “kazara” kızın içine girerse kız, “ona bu adamdan bahsettim ama o da davranışlarını değiştirmede”. Bu şekilde de kendisini tüm kişisel sorumluluktan kurtarabilir (“ama ben ona anlatmaya çalıştım”).

Canımı acıtıyor zira ben bu adamla iletişime geçmesini istemediğimi söylememe rağmen iletişime geçti ve buluşma ayarladı. Ona göre bunda hiçbir problem yok!

Bunu istemediğini bilmesine göre bunu yapması bize sana saygı duymadığını gösteriyor. Belki de ona karşı durup onu durdurmanı umuyordu ya da belki kız bozuk ve sokaklara ait. Bunu bilmiyoruz (ben paramı ikincisinden yana koyarım).

Yani sonunda dışarı içmeye çıktılar. Aralarında bir şey yoksa neden öğle yemeği yemediler? Neden bir romantik buluşma gibi akşam içiyorlar? Eskiden yattığım bir kızla akşam başbaşa içmeye gitsen bu kadın ne düşünür sence? Özellikle de bu kızın büyük ihtimalle hala zamazingomun peşinde olduğunu biliyorsa.

Muhtemelen hoşuna gitmez ve izin vermez ama çifte standart ile adamın buna gözünü kapamasını bekliyor.

Onun hakkında konuşup duruyor. Adam kızın yeni elbiselerini, iş başarılarını ve yeni saç rengini övmüş.

Bu sonuncusu kızın sana sen beni yeterince övmüyorsun mesajı olabilir ama sonuçta bu adam bu kızın donunun içine girmek istiyor ve bu kızın hoşuna gidiyor. Erkek arkadaşı olmayan ama olmak istediği bariz bir erkekten ilgi ve övgü alıyor. Kadının bu adamla akşam dışarı

çıkması ve senin de bunu oturup sineye çekmeni beklemesi, kadının sana saygısı olmadığını gösteriyor.

Ona bu adamla buluşmasından rahatsız olduğumu söyledim ve beni kendine güvenmemekle ve muhtaç bir erkek olmakla suçladı.

Bunu başka bir şekilde memlekette çok görüyorum. Adamı geri kafalılıkla, yobazlıkla, vs. suçluyor. Bu suçladıkları adamlar da ülkenin olabilecek en modern ve ileri kafalı adamları bu arada zira geri kafalı diye küçümsedikleri gerçekten tutucu adamlar bu kızları iki güne sepetlerler (zaten bu kızlar da onlarla hiç çıkmazlardı). Bu suçlamaları görünce yemeyin zira bu suçlamalarla inanılmaz bir şekilde tırsan ve geri adım atan çok adam görüyorum. Bunlar manipülasyon ve azıcık kendinizi bilin. Modern olmanın kız arkadaşının kendisiyle yatmak isteyen bir adamla akşam içmeye çıkmasını sorun etmemekle alakası yok.

Bana ufak bir ultimatom bile verdi. Bana eğer ayrılırsak tüm eski erkek arkadaşları gibi onu özleyeceğimi söyledi.

Bu iki manipülasyonu (muhtaç ve kendine güvensizsin artı ayrılırsak üzülürsün) bana bu kızın bilerek ve isteyerek manipülasyon yaptığını söylüyor. Bu nedenle bu aşamada bu kızın terk edilmesi gerektiğini düşünüyorum ve Corey Wayne'in aşağıda verdiği uzun konuşmayı gereksiz buluyorum. O konuşma kızın gerçekten aptallığından bunu yapıyor olma ihtimali biraz daha yüksek olduğunda belki yapılabilir ama bu kızın kötü niyetli olduğu belli.

Bu arada kızın adama hiç saygısı yok ve muhtemelen bu adam da kızın önceki erkek arkadaşları gibi omurgasız ve kıza yerini / haddini bildirmekten aciz bir erkek. Kıza hiçbir erkek arkadaşı yerini bildirmemiş ya da yerini bildirip kıcına tekmeyi basan üzülür diye kendini kandırıyor. Ama kızın bunu yapıp bunu söyleyebilmesi bana yerini bildiren erkeğin çıkmadığını söylüyor.

Burada hazır kız adamla çıkmışken ve bu lafı da etmişken, "tamam, bu tezini test edelim" deyip hiç sinirlenmeden kızıdan ayrılmak ve bir daha kapına gelip salya sümük ağlasa bile almamak lazım (ardınızdan gelmezse de peşinden koşacak kadar aptal olmayın). Bu hem sizin için iyi, hem de bu kız için.

Dediğim gibi söyledikleri, bu kızın [manipülatif](#) bir kadın olduğuna işaret ve bu kadınlarla uzun süreli ilişkiye girmemek çok daha iyi.

Şimdi Corey'in dediğine bakalım. Aslına bakarsanız iyi konuşmuş. Bazılarınız ultimatom vermiş diyecekler evet [burada ultimatom verilebilir](#) zira kız sizi terk etmekle tehdit ediyor:

Burada şunu diyeceksin. "Tatlım, senden hoşlanıyorum ama sana biz erkeklerin nasıl çalıştığını anlatayım. Bir erkek için ilişkide en önemli şey sadakattir. Eğer bir arada olmaya devam edeceksek, eğer benim senin erkek arkadaşım olma ayrıcalığını devam ettirmek

istiyorsan, senden sadakat bekliyorum. Sen eskiden buluşmaya çıktığınız ve sana romantik ilgisi bariz bir erkekle dışarı çıkmaktan bahsediyorsan, açıkçası bir derecede senin de ona ilgin var demektir. Zira onunla ilgili gelip bana beğendiğin biri hakkında konuşur gibi konuşuyorsun.”

“Bu adamla içmeye çıktığında ve eğlenip gülerken, benim annem babam mekana gelse ve seni görse ne düşünürsün? Bizim güya güçlü bir ilişkimiz var ama ailem ya da arkadaşlarım seni orada başka erkekle flörtöz bir şekilde içiyorken görecekler. Ve ben de orada yokum.

Sana artık başka gözle bakmaya başlayacaklar. Ve benim de seninle çıkmakla bir çeşit embesil olduğumu düşünecekler zira sadakatsiz bir kız arkadaşım var. Sadakatli, güvenilir bir kadın kendisini asla bu pozisyona sokmaz. Zira birçok erkek senin erkek arkadaşın olduğunu, evli olduğunu, çocukların olduğunu takmaz ve senin donunun içine girmeye çalışır. Eğer bir kadın kendisini bu pozisyona sokuyorsa, bir derece bunun ilerlemesine açıktır demektir.”

“Ben güzel ve bekar bir kızla teke tek akşam yemeğine çıkmazdım ve senin bunu kabul etmeni de beklemezdim. Eğer tek eşli bir ilişkideyse hayatın gerçeği bu. ”

“Bu bana burada değer yargılarımızın çatıştığını söylüyor. Ben bunu hiçbir şekilde yapmazdım ama sen yapıyorsun ve bunda bir problem görmüyorsun. Ben de senin uzun dönemli sadakatini sorguluyorum ve eğer sen uzun süreli sadakati şüpheli bir kadınsan, benim kız arkadaşım ya da gelecekte karım olmayı hak etmiyorsun. ”

“Yani davranışların ilişkimizi tehlikeye sokuyor ve eğer birgün ayrılacaksak, benim gibi iyi ve sadık bir adamı her şeyi mahvederek kaybettiği için ağlayacak olan sensin. Eğer sadakatin şüpheliyse ikinci bir şansın olmayacak. Bir kere aldatan her zaman aldatır.”

“Bu adamı benim suratıma çalmandan ve bana bu adamdan bu şekilde bahsetmenden zerre haz etmiyorum. Ben sana gelip başka bir kızıdan bahsetmiyorum ve senin de bunu dinlemeni beklemiyorum. Senin bana bunu yapman neden normal olsun? Bu bana değer vermediğini, beni sevmediğini ve bana ve ilişkimize saygı duymadığını gösteriyor. Bana senin sadakatinin şüpheli olduğunu ve bizim birbirimize uygun olmadığımızı gösteriyor. Eğer bana sadakatsiz olursan bu iş biter ve seninle daha da ilerlemeden bunu gördüğüm için çok mutlu olurum. Zira bir piliçe evlenip çocuklar benden mi diye şüphe etmeyi hiç istemem.”

“Eğer benimle ilişkiye devam etmek istiyorsan, beni bir daha asla bu pozisyona sokmayacaksın. Bir daha senin donunun içine girme hayali kuran bir erkekle teke tek çıkmayacaksın ve görüşmeyeceksin.”

“Eğer bu sana normal geliyorsa, hiç de normal olmadığını ve bunu yaparsan benim kız arkadaşım olarak kalamazsın.”

Sadakat bir erkek için çok önemli ama bu kız sana iki elinin orta parmaklarını gösterip “al sana sadakat” diyor resmen.

Bence bu konuşmayı yapsa bile aynı tavrı, ekstra manipölasyon ile ve hatta benim sadakatimi sorgulamak ne haddine diklenmeleri ile devam ettirecektir. İşte o zaman kesin terk etmek lazım.

Ama belki de sen zayıflık gösterdin ve kız da senin bir zavallı olduğunu düşünüp seni test ediyor. Buna tolerans göstermeyecek kadar güçlü müsün yoksa görüldüğü gibi bir zavallı mısın diye bakıyor.

Bence test ediyor ama bu test çok hadsiz ve kızın biletinin kesilmesini gerektirecek bir test.

Eğer bu kıza haddini bildirirsen sana daha fazla saygı duyacağını garanti ederim. Bunu sinirlenmeden veya bağırmadan yapmanı tavsiye ederim. Bu kız ilişkinizi yeniden başlatmamak üzere bitiriyor zira bitti mi böyle bir kadına bir şans daha verilmez. Eğer aldatırlarsa bir daha şans verilmez. Bu tip kızlarla takılırsın, FWB olursun ama daha fazlası olmaz.

Benim kafamı karıştırırsan şey şu ki kız senin kitabında olan tüm yüksek ilgi göstergesi şeyleri de yapıyor ama yine de böyle davranıyor.

Kız belki de sokaklara ait biridir ve uzun süreli ilişkide sadakatle durabilecek biri değildir. Bu kız sadık mı, daldan dala atlar mı diye değerlendirmen lazım. Zira bazı kadınlar böyledir (severken çok seven ama aranızda işler kötüye gidince gidip aldatmayı yahu sonunda onunla beraberim diye sorun etmeyen).

Bu kankası ile arasındaki geçmişin önemsiz olduğunu düşünüyor zira geçmiş geçmiştir diyor.

Hayır. Bugünün olayları yarının trendlerini yaratır. Ayrıca olay geçmişte de değil, hala birebir çıkıyorlar ve adamdan bahsederken gözleri parlıyor.

Uzun süreli ilişkiye geçecek kız arkadaşlar ya da eşler böyle davranmazlar. Bir yere çıkacaklarsa kız arkadaşlarıyla ya da kızlı erkekli arkadaşlarıyla çıkabilirler ama böyle teke tek çıkmazlar. Hadi çıktılar diyelim, bir öğle arası kahve molası olur en fazla. O nedenle modern değilsin, geri kafalısın, kendine güvenin yok laflarını alın ve karşınızdakinin kıcına sokun.

Bu kız ya sokaklara ait, ya sana [gaslighting yapıyor](#) ya da embesilin teki (üçü de kız arkadaşın olmaması için ayrı ayrı yeterli sebep).

Başka erkek arkadaşları da var ama onlarla neredeyse hiç iletişimde değil zira zamanının çoğunu benimle geçiriyor. Bu konudaki fikirlerine ihtiyacım var zira sürekli şüphe içinde yaşamak istemiyorum. Ona bana saygı açısından bu adamla görüşmesini kısıtlamasını söylemeli miyim?

Evet ama görüşecekse de arkadaş grubu içinde görüşecek ya da sen de olacaksın. Teke tek yok. Eğer senin onunla görüşmeni istemiyorsa bu zaten tek başına büyük kırmızı alarm.

Bence bu kız o adamla gizli gizli görüşür, bu ihtimal çok yüksek.

Eğer buna uymuyorsa ve sana dikleniyorsa, adamla aynı şekilde zaman harcıyorsa, kızı terk et. Az önce söylediğim konuşmayı yap zira bunu sessizce kabul etmen saçma olur.

Onunla devam etmek isteme sebebim, onunla ilgili hala hoşuma giden çok fazla şeyin olması. Belki aşırı tepki veriyorum ve bu davranışım yüzünden benden hoşlanmamaya başlamasına neden olabilirim diye korkuyorum. Burada kendine güvenmeyen ve muhtaç olan ben miyim yoksa kendimi korumak için ayakta dik durmaya mı çalışıyorum?

Kız arkadaşının sadakatli bir kadın olduğuna dair ciddi bir soru işareti var. Yorumlarda erkeklerin kızı hemen bırak diye döşeyeceğini biliyorum ama günün sonunda seni seviyor ve sana sadıksa, senin bakış açını anlayıp buna saygı göstererek bir daha böyle bir şey yapmayacaktır. Ama bir daha yapmam deyip yaparsa ya da aynı davranışı yapmaya devam edeceğini söylerse ... bazı kadınlar çok saf olabiliyorlar. Geçenlerde Jade ile yaptığımız podcastte bu ilişkilerinde sürekli olarak sorun yaratsa da “fakat ben erkek arkadaşına ihanet etmem ki” deyip durdu. Ama erkekler diğer erkekleri de biliyorlar ve sadık bir kadın ihanet etmeyeceğini bilse de kendisini bu duruma sokmaz.

Neyse eğer ısrar ederse ya da bir daha yapmayacağım der ve yaparsa hemen terk et zira bu kadın sokaklara ait.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

AuthorMahmut AbiPosted onDecember 20, 2022CategoriesErkek Adam, İlişkilerTagsİlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri79 Commentson Vaka çalışması – Erkek “kankasını” erkek arkadaşının yüzüne vurup duran kız arkadaş

Erkek Adam Türkçe Podcast – Centilmen Kulübü ile Kırmızı Hap Soru Cevap

Podcasti [spotify kanalımızdan da dinleyebilirsiniz.](#)

Podcastın youtube videosu aşağıda. Videoyu beğenmeyi, yorum yapmayı ve gelecek podcastlerden haberdar olmak için çan işaretine basıp uyarıları açmayı unutmayalım, unutanları uyaralım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 18, 2022](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Podcast](#), [VideoTags](#) [Centilmen Kulübü](#), [Podcast](#), [Türkçe Podcast](#) 55 Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast – Centilmen Kulübü ile Kırmızı Hap Soru Cevap](#)

Erkek Adam Türkçe Podcast – Narsist veya sınırda kişilik bozukluğu gibi sorunları olan kadınlar

Avukat Cem ve discord moderatörü Emre ile iki hafta önce Pazar günü, aklımızda bir konu olmadan bir podcast yapalım dedik ve son anda narsist kadınlar, sınırda kişilik bozukluğu olan kadınlar ya da daha genel olarak kişilik bozukluğu nedeniyle toksik olan ve ilişkilerini toksik hale getiren kadınlar ve onların kurbanları hakkında konuştuk.

Amacımız ruhsal hastalık teşhisi yapmak ve ilaç yazmak değil (zaten yapamayız da), sadece bu tür ilişkilere girmiş olanlara kendilerine çarpan kamyonu anlatmak, bu tür toksik ilişkilere olanlara çıkış yolu göstermek ve daha önemlisi, ileride bu tür toksik kişilere karşı kendinizi nasıl koruyacağınız konusunda bilgi vermek üzere konuştuk. Doğaçlama ve hazırlıksız oldu ama fena bir podcast olmadı.

Bu arada [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabımız da var.

Podcasti [spotify kanalımızdan da dinleyebilirsiniz.](#)

Podcastın youtube videosu aşağıda. Videoyu beğenmeyi, yorum yapmayı ve gelecek podcastlerden haberdar olmak için çan işaretine basıp uyarıları açmayı unutmayalım, unutanları uyaralım.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 13, 2022](#) Categories [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [VideoTags](#) [Hukuk](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Narsist Kadınlar](#), [Narsist Kişilik Bozukluğu](#), [Podcast](#), [Toksik Feminin](#), [Toksik İlişkiler](#), [Türkçe Podcast](#) 22 Commentson [Erkek Adam Türkçe Podcast – Narsist veya sınırda kişilik bozukluğu gibi sorunları olan kadınlar](#)

Ne yani, kendimizi kaptırmadan sevmeyecek miyiz?

Bu sitenin yorumlarında ya da [yaptığım görüşmelerde](#) sıklıkla karşılaştığım bir soru var. Bu genelde bizim ilk 4-5 ay beraber iyi vakit geçirin, birbirinizi tanıyın ama kendinizi kaptırmayın, kadını test edin ve bir miktar tetikte olun tavsiyemize uymayıp hızlıca kapılan erkeklerden duyduğum bir şey. Fakat kadın erkek ilişkilerinin doğası ve gerçekleri ile karşılaştığında birçok erkek de bunu soruyor.

“Peki hep tetikte mi olacağız, hep kendimizi frenleyecek miyiz? Hiç mi aşka dalıp ilişkiden maksimum zevk alamayacak mıyız? Bu daha zevksiz yani kötü bir şey değil mi?”

Birinci sorunun cevabı evet. İkinci sorunun cevabı ise hayır.

Bu çok karşılaştığım bir yanılgı. Sanki kadın erkek ilişkilerinin doğasını öğrendikten sonra bu bilgiye göre yaşadıklarında, “gerçek” sevgiden (sevmekten ve sevilmekten) fedakarlık yapmaları, daha tatsız tutsuz bir hayat yaşamaları gerekiyor sanıyorlar.

Sizin “fedakarlık” yaptığınız şeyi şöyle anlatayım da fişten çekilerek kötü ve tatsız tutsuz bir hayata değil, iyi ve zevkli bir hayata adım atmak olduğunu anlayın.

Fişte bir adamın aşk ilişkisi, içtiği zaman sonuna kadar sarhoş olmaya benzer. Hergün hiçbir kontrol ve sınır olmadan çikolatalı pasta yemeye benzer. Ya da 150 km saat hızla araba kullanmaya. “Yahu iç arkadaşım, dünyaya bir daha mı geleceğiz” diye arka arkaya kadehleri yuvarladığında çıktığın o “sarhoşluk”, sarhoşluk esnasında güzel tabii. Ya da o çikolatalı pastayı tıklarırken, koko(reç) çekerken aldığın haz da muhtemelen muazzam. Ama sonra? Kusmayla, baş ağrısıyla geçen günler, hızlıca mahvettiğin bir karaciğer ve yapman gereken şeyleri yapmayı bıraktığın bir hayat. Ya da hızlıca şişmanladığın, şeker hastası olduğun ve ömrünü kısalttığın bir varoluş. Ya da ölümlü kaza.

Sizin kadın erkek ilişkileri ile ilgili “peki hep tetikte mi olacağız, hep kendimizi frenleyecek miyiz?” sorunuz, “peki alkolik olamayacak mıyız?”, “hergün çikolatalı pasta yiyemeyecek miyim?” veya “ne yani hergün 150 basamayacak mıyız?” sorularına benzer. Evet, doyumlu, sağlıklı ve erkenden bitmemiş bir hayat ya da bizim konuştuğumuz bağlamda aşk hayatı için kendini frenleyeceksin ve bir miktar tetikte olacaksın.

Şimdi bu kötü bir şey mi diye sormanın absürt olduğunu anlamışsınızdır sanırım. Şişenin dibini görmek yerine kararında içmek kötü bir şey değil. Hergün sınırsız miktarda çikolatalı pasta yemek ya da hız sınırını aşmamak kötü bir şey değil.

Sen varsa ilişkide hatta ona gelmeden kızla ilişki öncesi flörtte yüz üzerinden 200 zevk alıyorsun, kadın erkek ilişkilerinin doğasını sindirmiş adam yüz üzerinden 60 zevk alıyor. Ama sonra ne oluyor. Senin çıra alevi gibi yoğun yanıp sönen 3 aylık şapşıklığının ardından yüz üzerinden -200 bir ruhsal çöküntü evresi geliyor ve bir dahaki sefere kadar örneğin 9 ay boyunca -200'den -10'a sürüne sürüne çıkan bu evrede kalıyorsun. Fişten çekilmiş adam 12 ay boyunca yüz üzerinden 60 zevkten 90 zevke artan oranda zevk alıyor. Sen çıra alevi sönünce yüklendiğin coşku yüzünden biten ilişkiye bağımlı hale gelip uzun bir **yoksunluk dönemi** yaşıyorsun. Yoksunluk yüzünden eski ilişkinin kapısını kafanı vura vura çalıp duruyorsun. Fişten çekilmiş adam ilişkisi bittiğinde (ki onun ilişki de 3 ay sürebilir), bağımlılık olmadığından kısa bir süre 0 veya – 90 arası bir yere inip (ilişkinin uzunluğuna göre) hızlıca , bağımlılık yapmadan önüne bakıyor.

Hangisi daha iyi?

Kendini kısıtlamazsan, tetikte olmazsan hergün çikolatalı pastayı tıklarısın.

“Hergün çikolatalı pasta yiyemeyecek miyim, şişenin dibini göremeyecek miyim?”

Evet, çikolatalı pastadan çok daha fazla brokoli yiyeceksin ve o “zevkten” mahrum kalacaksın. Yoksa anlık zevklerin serpiştirildiği acılar içinde kısa sürede nalları dikersin.

Evet, ilişkilerde kendini tutacağın, frenleyeceğin, çok hızlı gittiğini düşünüp yavaşlayacağın zamanlar olacak. Evet, tetikte olacaksın, kim olmadığın birine duygularını kusup, ona benliğini yapıştırıp, tüm duygusal yatırımını yapıp sonra ayrılınca yırtılmayacaksın. Kaldı ki, bu şekilde bağımlı ve muhtaç olduğunda, aynı zamanda zayıf oluyorsun. Yani itici oluyorsun ve aslında **gayet uzun ve mutlu olabilecek bir ilişkiyi, iyi bir partneri bile** soğutup uzaklaştırıyorsun.

Bu konuda son olarak diyeceğim şey, kadınlarla erkekler kendini kaptırma konusunda aynı değiller. Erkekler kendini kaptıran kadına daha toleranslıdırlar ama bir kadının bu kaptırmanın bokunu çıkarmaması lazım yoksa o da kısa sürede acılara boğulabilir. Ayrıca kadınların duygusal gelgitleri daha fazla olduğundan ilişkinin direğinin, sağlam kayasının, kendini ve çevresini kontrol altında tutan partnerinin erkek olması gereklidir. Erkek de kadın ile beraber kendisini kaptırırsa, ilişkinin dengesizleşmesi ve hızlıca bitmesi çok büyük bir ihtimal.

Kendinizi kaptırmayın arkadaşlar, **aşk bombardımanı** altında olsanız da ve hatta asıl o zaman kaptırmayın. Böyle daha çok zevk alırsınız merak etmeyin

Kafein uykunuzu ve verimliliğinizi öldürür – Matthew Walker

Andrew Huberman Notları kitabındaki aynı adlı bölümde alıntıdır.

Kafein konusunda Hüberman'ın röportaj yaptığı, dünyaca ünlü uyku uzmanı Matthew Walker'ın görüşlerine de yer vermek istiyorum. Çok satan Neden Uyuruz? ('Why We Sleep') kitabının yazarı Nöron Bilimi ve Psikoloji profesörü Walker'ın kafein konusundaki görüşleri çok sert. Walker şöyle söylüyor:

Her akşam içeceğiniz bir doz kafein, derin uykunuzu yüzde 20 azaltacaktır. Derin uykuda böyle bir azalma için normalde 15 yaş yaşlanmanız lazım ama siz bunu her akşam bir fincan kahve içerek de "başarabilirsiniz".

Kafeinin insanı uyanık tutacağını herkes bilir. Kafein bazı kaynaklara göre petrolden sonra en çok ticareti yapılan madde ki bu da bize [şu anki uyku yoksunu durumumuz](#) hakkında çok şey söylüyor. Çoğu insanın bilmediği şey, vücudumuza giren kimyasalların birer yarı ömrü olduğu. Bir kimyasalın vücuttaki yarı ömrü, bu kimyasalın yarısının sistemimizden atılması için gereken süredir. Kafeinin yarı ömrü 6-7 saat ve bu da insanların genetik yapısına göre değişen bir şey.

Kafeinin çeyrek ömrü ise 12 saat (kimyasalın %75'inin vücuttan atılması için gerekli süre).

Yani eğer öğle saatlerinde kafein aldıysanız, bu kafeinin dörtte biri gece yarısı hala beyninizin etrafında dolaşımda oluyor. Yani bu tam yatmadan önce bir fincanın dörtte biri kadar kahve içmek gibi bir şey. Bu durumda iyi bir uyku bekleyemezsiniz. Hele de akşama doğru kahve içiyorsanız, artık bunun neye eşdeğer olduğunu biliyorsunuz. Bu bence toplumda bilinmeyen büyük bir problem. Verilere bakarsanız son 30 yılda Starbucks gibi kahve satan yerlerin sayısı astronomik oranda arttı. Bence kahve, bizim gelişmiş ülkelerdeki kitlesel uyku yetersizliği problemimize karşı kendi kendimize kullanmaya çalıştığımız bir ilaç haline geldi. Evet, kafein psikoaktif bir madde ve bu nedenle ilaç diyorum. Hiç düşünmeden kullandığımız ve çocuklarımıza da kullandırdığımız bir ilaç. Hastalarımın çoğu kafeini kestiklerinde, uyku kalitelerinde artış görüyorlar. Belki birkaç gün baş ağrısı çekiyorlar ama uyku kaliteleri artıyor ve gün içinde daha çok enerjik ve üretken oluyorlar.

Kafein, bizim çocuklarımıza verdiğimiz tek psikoaktif uyaran. Ebeveynleri suçlamıyorum zira kafeinin etkilerini bilmiyorlar. Oldukça endişe verici bir araştırmada, insanlara bir fincan kahve dozunda kafein veriyorlar (200 milligram) ve sonra da derin uyku kalitelerini ölçmek için bu insanların derin uykuda ürettikleri, vücutlarının onarılmasına da yardımcı olan beyin dalgalarını kaydediyorlar ve akşama doğru içilen sadece bir doz kafeinin bile derin uykuda geçirilen zamanı %20 azalttığını buluyorlar. Derin uykuda böyle bir azalmanın olması için 15 yıl yaşlanmanız lazım ama siz bunu her akşam sadece bir fincan kahve içerek de "başarabilirsiniz". Bunu yapan insanlar ertesi gün kalktıklarında, derin uykularının kalitesi

düşük olduğu için yenilenmemiş ve tazelenmemiş hissederler ve daha fazla kahve içmeleri gerektiğini düşünürler. Normalde bir fincan kahve içecek iken 2 fincan kahve içerler ve böylece bir bağımlılık döngüsü yaratırlar.

İnsanlar kafeinin üzerlerinde nasıl bir etkisi olduğunun ve sistemlerinde ne kadar uzun süre kaldığının farkında değiller. Kafeinin üzerinizde böyle bir etkisi olmasına karşı bağışıklılığınız olduğunu düşünüyor olabilirsiniz ama bilinç düzeyinde farkında olmasanız bile etkisi sandığınızdan çok olabilir. Bu nedenle kahve (ve çay ya da kola) içmeyi seviyor olsanız bile, bunu öğleden önce yapın ve öğleden sonra içmeyin.

Kitabım piyasaya çıktıktan sonra biri bana bir tweet yazdı ve şöyle dedi:

“Kafeinin problem olduğunu hiç düşünmemiştim ama kitabınızı okuduktan sonra, öğleden sonra içmemek kaydıyla günde sadece 2 fincan kahve içmeye başladım. 30 yıldır böyle iyi uyku çekmiyordum. İnsanların düşünmeden yaptığı, sıradan bir şey bile uyku üzerine böyle büyük etki edebiliyormuş.”

Kafein, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşüyor. Ne kadar çok kafein alırsanız, o kadar daha çok almanız gerekiyor ve o kadar bağımlı hale geliyorsunuz. Aynı şey sadece kahve için değil, çay için de geçerli. İnsanların kahve veya çayın yerine koyduğu yeşil çayda da oldukça yüksek miktarda kafein var.

Kahve sabah içildiğinde insanın ayıkmasına yardımcı olabilir ama kafein almak üzere de evrimleştiğimizi düşünmüyorum. Sirkadiyen döngüsünde en ayık olduğumuz zaman sabah 11. Bu saatte uyumanız imkansız olmalı ama uçakla seyahat ederken etrafıma baktığımda, uçaktakilerin yarısının saat 11 civarında uyuduğunu görüyorum. Eğer saat 11 gibi kendinizi kafein ilacı ile ayık tutmaya çalışıyorsanız, muhtemelen gece iyi uyuyamıyorsunuzdur. Kahveyi ve çayı bırakmanız ya da öğleden önce çok az içmeniz, üretkenliğinizi oldukça fazla oranda artırabilir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 3, 2022](#) Categories [Kitap](#) Tags [Andrew Huberman](#), [Andrew Huberman Türkçe](#), [Kafein](#), [Matthew Walker](#), [Uyku](#) 35 Comments on [Kafein](#) uykunuzu ve verimliliğinizi öldürür – Matthew Walker

Jordan Peterson – Sosyal medya toksik feminen patolojiyi devasa boyutlara taşıdı

Korkarım ki sanallaşma psikopatinin dominant bir güç olmasına olanak sağlıyor ve bu da sosyal olarak ölümcül bir problem. Daha sanal bir dünyaya doğru giderken, Makyavellistleri, psikopatik, narsist ve sadistleri kontrol altında tutmak zorlaşıyor.

Bu insanlar toplumun çok küçük bir kısmını oluşturuylor ama bu insanlar için her şey onlarla, onların kısa vadeli ihtiyaçları ile ilgili ve bunları en önemli şey yapmak için her şeyi yapıyorlar. Bana öyle görünüyör ki, dünyamız sanallaştıkça, bu insanların üstündeki kısıtlamaları da kaldırıyoruz ve bu hiç de iyi bir şey değil.

Mesela sosyal medya tüm gücü suçlayanın eline veriyor. Bu çok kötü bir şey.

“Tüm kadınlara inanın” (believe all woman).

Tamam güzel de o çoğu kadına inanın olacak. Tüm kadınlara inanın dediğinizde mesela psikopat kadınlara da mı inanacağız?

“Psikopat kadın diye bir şey yok ki?”

Hem de öyle bir varlar ki inanamazsın! Eğer bir tanesi ile karşılaştıysan böyle yok ki diyemezsin. Eğer tüm kötü insanların sadece kurban olduklarını düşünürseniz, çok saf ve (şimdiye kadar) şanslısınız fakat bir an önce uyansanız iyi olur çünkü birgün öyle biri gelip kapını çaldığında, oldukça sersefil olursun.

Nüfusun bu 5%lik dilimini kontrol altında tutmak zordur zira bu insanlarda zerre içsel kontrol olmadığı için üzerlerindeki tüm kontrol dışsaldır. Ve ben bu insanları online olarak kontrol altında tutabileceğimizi öngörmüyorum. Tam tersi sanal dünya bu özellikleri ödüllendiriyor ve hatta para ile ödüllendiriyor.(*)

Şu an gördüğümüz kutuplaşmanın itici gücü bu olabilir. Bir açıdan kutuplaşmanın gerçek olduğunu düşünmüyorum zira bence burada itici güç, karanlık dörtlüye (dark tetra), Makyavellizm, narsisizm, psikopati artı sadizm, verilen aşırı dikkat. Bu her şeyi kirletiyor zira bu insanlar sanal dünyada hiçbir kısıt gözetmeden konuşabiliyorlar. Dünya böyle sanıyoruz ama dünya böyle değil. Sadece böyleymiş gibi reaksiyon gösteriyoruz.

Her özellik, insanı yoldan çıkaracak kötülükleri ile beraber gelecektir. Dışa dönük ve çatışmacı kişilik özellikleri insanı narsizme eğilimli yaparlar. Bunu kontrol altında tutmanın yolları vardır. Örneğin insan iyi bir sosyal ağın içindedir, kötü özelliklerini kontrol altında tutan bir eşi, ailesi ve arkadaşları vardır, kişi sorumluluk sahibidir, vs. Ama dediğim gibi her kişilik özelliğinin yanında o özelliğe ait kötülükler de gelir.

Sosyal medya aşırı çatışmacı ve dışa dönük insanları ödüllendiriyor ve aynı zamanda bu insanların kötülükleri üzerindeki tüm kısıtlamaları ortadan kaldırıyor.

Bu konu üzerindeki araştırmalar giderek daha açık hale geliyor. Örneğın Instagramı aşırı kullanan kadınların aynı zamanda sadist, Makyavellist, psikolat ve narsist oldukları görölüyor. Aynı zamanda kısa vadeli çiftleşme stratejilerini optimize ediyorlar yani genellikle oldukça fazla sayıda kişiyle birlikte oluyorlar. Bu bir anti sosyal davranış özelliğı ve anti sosyal insanlar genel olarak daha fazla cinsel partnere sahiptirler ve erken yaşlarda seks yapmaya başlarlar.

Bu toksik dişilik (toxic femininity). Anti sosyal davranışın feminen versiyonu itibara vahşice saldırıdır. Dedikodu, taşlama, sırtından bıçaklama, vs. ve bazı kadınlar bu konuda çok usta olabiliyorlar. Bunu erkeklerde yapabilirler özellikle de sosyal medyada. Ama sosyal medyanın dişil anti sosyal tip davranışa olanak verdiği ve büyük ölçeklere taşıdığı çok açık. Feminen değer sisteminin ölçeklenemediğinden bahsetmiştik, feminen patoloji sosyal medyada devasa boyutlara çıkıyor ve bunun sonuçlarının ne olacağını Tanrı bilir.

Biliyorsun mesela iptal kültürü (cancel culture). “Senin karşına çıkamayız ama senin arkandan iş yapıp seni işinden gücünden edebiliriz.” Herkesin bildiğı gibi liseli ergen kızlar kültürü bu.(**)

(*) Mahmut Abi’nin notu: Buradan çıkaracağınız bir sonuç da, sosyal medyada baskın olan toksik feminen gürültünün, normal toplumun bastırdığı %5-%10 dilimden geldiğı ve sağlıklı bir ilişki istiyorsanız bu tip insanların dışında kalan %90-%95’e yönelmeniz. Örneğın Instagramda sürekli olarak güzellik ve mutluluk sergilemeye çalışandan uzak duracaksınız. Ve tüm kızlar böyle sanıyorsanız, sosyal medya dışında bir hayatınız kalmamaya başlamış ya da kadınlarla sanal dışında diş dokunur bir iletişiminiz kalmamış demektir.

(**) Bir diğeri problem de kızların saldırganlık / kavga şeklinin sosyal medya platformları tarafından aşırılaştırılması. Yapılan araştırmalar hem kızların hem de oğlanların eşit ölçüde saldırganlık gösterdiğini ortaya koyuyor. Oğlanlar aralarındaki anlaşmazlıkları fiziksel kavga (ya da çoğunlukla fiziksel kavga tehditi) ile çözerken, kızlar bunu birbirlerinin itibarlarına saldırarak yapıyorlar. Bu nedenle sosyal medya erkeklerin kavga etme şeklini değıştirmez iken, kızlarınkini, linç potansiyeli yüksek bir topluluğun gözünün önüne çıkarıyor.

[Facebook 1995 ve sonrası doğanlar için sosyal bir felaket](#)

Month: January 2023

Manipülasyon nedir?

MANİPÜLASYON NEDİR?

Beyninin ne kadar kolay manipüle edilebileceğini anlayana dek, başkasının oyununda bir kukla olarak kalırsın – Evita Ochel

Üstü kapalı duygusal manipülasyon taktikleri gizli kontrol metotlarıdır. Bu aldatma taktikleri davranışları ve algılamayı değiştirmek için kullanılırlar. Üstü kapalı manipülasyon senin bilinçli farkındalığın alt bir seviyesinde işler. Kurbanlar genellikle bu olurken manipüle edildiklerini anlamazlar. Bu yüzden kesinlikle manipülatörün kullandığı bu metotların farkında olmak önemli.

Peki, bu manipülatör insanlar kimlerdir?

En becerikli ve tehlikeli manipülatörler psikolojide dark triad (karanlık üçleme) denilen bir terimden gelirler. Psikopat, narsist ve makyavelist kişilikler empati yoksunudur ve kendi çıkarları için manipülasyonu planlı ve amaçlı bir şekilde yaparlar, diğer insana neye mal olursa olsun. Onlar kendi çıkarları için diğer insanları kullanan duyarsız, hassas olmayan, agresif ve fırsatçı kişilerdir. Senin partnerinin, arkadaşının, komşunun, yakınının, iş arkadaşının veya patronunun bu karanlık üçlemenin bir üyesi olması tamamıyla mümkündür.

Onlar normal bir görünüş yaratarak gerçekten kim olduklarını saklamaya çalışırlar. Ve sıklıkla cazibeli ve sevilen bir karakterdedirler; ama bu maskenin altında kötü niyetli amaçları hala aktif olarak çalışıyordur. Bu bireyler onlara yakın olan herkesin zihinsel sağlığı için zararlıdır.

Ciddi psikolojik bozuklukları olmayan insanlar da manipülasyonu istediklerini almak için, kötücül bir amaç olmadan ve bazen ne yaptıklarını bilmeden kullanırlar. Şöyle denir ki, bizler ihtiyaç ve arzularımızı direkt yollardan dile getirmektense, manipülasyonu bu durumlarda kullanmaktan suçluyuz. Manipülasyonu patolojik bir manipülatör olarak kullanan biriyle zaman zaman isteklerini almak için kullanan biri arasında fark vardır. Patolojik manipülatörler diğerleriyle bir bağ kurmaları için başka bir yol bulamazlar ve ilişki için ortaya koyabilecekleri hiçbir şeyleri yoktur, sevgi ve samimiyet gibi. Onları değiştirmenin bir yolu yoktur.

Manipülasyon senin bilinçli karar alma, kendi lehine, değerlerin ve sınırlarınla davranma becerinin altını oyar. Diğer bir deyişle, manipülasyon diğer türlü yapmayacağın şeyleri sana yaptırır.

Daha kötüsü, duygusal manipölasyon metodolojik olarak kendi öz değerine, öz güvenine ve kendi algına güvenini zayıflatır. Kendinden hoş olmayan bir şekilde, ta ki kendine saygını ve gerçeklik algını yitirene dek taviz vermene neden olur. Savunmanın zayıflamasıyla ya da tamamen silahsız kalmanla, daha fazla manipölasyona açık hale gelirsın.

Becerikli bir duygusal manipölator senin öz değerini ve duygusal refahını kendi eline almak için seni ele geçirir. Bir kere kandırmacaya geldin mi bu büyük bir hatadır, metodolojik olarak kimliğini ve psikolojik sağlığını yitirirsın.

Başarılı, amaçlı ve kötücül manipölator kendi kırılğanlıklarını bilmeli, agresif niyet ve davranışlarını gizlemeli ve manipölasyonlarının sana vereceğı zararı önemsemeyecek kadar acımasız olmalı. Kontrole almak ve istediğini almak tek önemli olan şeydir.

Manipölatorün taktiklerinin farkında olmak gizli agresifliği tanımlamak için önemlidir. Ama bu her zaman yapması kolay bir şey değildir çünkü manipölatorler manipölasyonu görmek ve sağlıklı düşünmeni önlemek adına senin güvenine, şüphene ve güçlü duygularına – suçluluk, korku, sevgi ve utanç- bel bağlarlar. Çoğu durumda bu duyguları bir amaç için uyandırırılar. Bu manipölatorün yaptığının yanına kalmasını sağlayan bir şeydir. Bu yüzden, kendini kendi algından ve sezgilerinden şüphe ederek bulursan bunu fark etmen önemlidir. Veya seni manipölasyona açık hale getiren duygular deneyimliyorsan.

Manipüle edildiğini nasıl bilirsın?

Duygusal manipölasyon gizlidir ve ne olup bittiğini anlayana kadar seni uzun süre kontrol eder. Bazı manipölatorler hayli beceriklidir. Onlar kukla ustası olarak tabir edilebilirler ve eğer işaretleri bilmiyorsan farkında olmadan onların kuklası olabilirsin.

İplerin bir o yöne bir bu yöne çekilirken, kendini kukla ustasının istediklerini yaparken bulursun. Kendi özgür iradenle hareket ettiğini düşünürsün ama etmiyorsundur.

Eğer manipölasyonun bir kurbanıysan muhtemelen bir şeylerin yanlış gittiğini biliyorsundur ama ne olduğundan tam emin değilsindir. Hatta manipüle edildiğinden şüpheleniyor olabilirsin ama emin değilsindir ve bunun nasıl olduğunu bilmiyorsundur. Bilmek istediğın şey manipüle ediliyor mu yoksa edilmiyor mu olduğundur. Bunu nasıl bilebilirsin?

Aslında, bu düşündüğünden daha kolay ve açıktır.

Bu üstü-kapalı duygusal manipölasyon tekniklerini öğrenmek akıllıcadır. Ama manipüle ediliyor musun diye öğrenmek için manipölasyon teknikleri konusundaki her şeyi bilmene gerek yok. Sadece kendine bakman gerekir.

Manipölasyon zarar vericidir ve devasa negatif etkileri vardır, hatta bunun başımıza geldiğini fark etmemişsek bile şu negatif etkiler suç yerinde bırakılmış deliller gibidir.

Eğer bir ilişkideysen ve aşağıdaki işaretlerden herhangi biri dikkatini çektiyse yüksek ihtimalle manipüle ediliyorsundur:

- Hoşlandığın biriyle beraber olmanın hazzı, onu kaybetme korkusuna dönüşmüştür. Hislerin mutluluktan anksiyeteye, mutsuzluğa, üzünlüğe ve hatta umutsuzluğa dönmüştür.
- Ruh halin tamamıyla ilişkinin haline bağlıdır ve aşırı yüksekte ya da aşırı düşükte hissediyorsundur.
 - İlişkide mutsuzsundur ve çoğu zaman ortada belirsizlik vardır ancak onu kaybetmekten korkuyorsundur çünkü ara sıra çok mutlu hissediyorsundur.
- Başına gelen bu en iyi şeyi mahvetmekten kendini sorumlu tutuyorsun ama bunun tam nasıl olduğunu bilmiyorsundur.
 - İlişkin çok karmaşıktır ancak nedenini bilmiyorsundur. Başkalarıyla bunu konuştuğunda, kendini “açıklaması zor ve karmaşık” derken buluyorsundur.
 - İlişki ile ilgili takıntı yaşıyorsundur, her detayını “olayı çözmek” adına analiz ediyorsundur. Seni dinleyen herkesle her zaman bunu konuşuyorsundur. Bir faydası olmuyordur.
- Partnerinle durumundan emin değilsindir, seni sürekli belirsizlik ve anksiyete ruh halinde bırakıyordur.
 - Partnerine sürekli “yanlış giden bir şey mi var?”, “bir şey mi oldu?” diye soruyorsundur. Bir şeyler ters gidiyor gibi hissettiriyordur ama tam olarak ne olduğunu bulamıyorsundur.
- Sıklıkla defans durumundasındır. Yanlış anlaşıldığını düşünüyor ve kendini açıklama, koruma gereği hissediyorsundur.
- Güven, kıskançlık, özgüvensizlik, öfke ve aşırı tepki verme konularında problem geliştirmişsindir. Partnerin birçok durumda buna dikkat çekiyordur.
- Dedektif olmuşsundur. İnternette partnerin hakkında bilgi arıyorsun, sosyal medya hesabına yakından bakıyorsun ve arama geçmişini, mesajlarını, maillerini kontrol etme ihtiyacı hissediyorsundur. Partnerin evde değilken, nerede olduğunu teyit etme ihtiyacı hissediyor ve kaygılanıyorsundur.
 - Tam anlamıyla partnerini nasıl mutlu edeceğini bilmediğini hissediyor. Sıkı çabalıyorsun ama bu işe yaramıyor gibi görünüyor, en azından uzun süredir. Eskiden onu mutlu edebiliyordun ama neyin değiştiğine emin değilsin.
- Negatif düşünceleri ve duyguları ifade etmek yasaklanmış gibi hissettirir, o yüzden bunları kendine saklamaya çalışırsın. Seni rahatsız eden bu şeyler hakkında konuşamamak seni hayal kırıklığına uğramış hissettirir.
 - Kendini ilişkiden önce hissettiğin kadar iyi hissetmezsin. Daha az özgüvenli, güvende, zeki, akli başında, çekici hissedersin. Önceden olduğundan daha azıdır.

- Her zaman partnerinin beklentilerini karşılamada yetersiz kaldığını hissedersin. Kendini yetersiz hissedersin.
- Sıklıkla suçlu hissedersin ve kendini bolca özür dilerken bulursun. Sürekli olarak yol açtığına inandığın hasarı onarmaya çalışmakla meşgulsündür. Partnerin senden uzaklaştığı için kendini suçlarsın. İlişkini neden sabote etmeye devam ettiğini anlayamazsın.
- Partnerinin ilgisini tekrar uzaklaştırmamak için onun etrafındayken laflarını dikkatle seçersin, eylemlerini ve duygularını da.
 - Bazen bir volkanın patlaması gibi kızgınlık, hayal kırıklığı ve hatta düşmanlık duygusuyla patlarsın. Daha önce hiç böyle davranmamışsındır ve böyle olmamaya yemin etmişsindir ama ne kadar kontrol etmeye çalışsan da olmaya devam eder.
 - Partnerini mutlu kılmak ve ilişkiyi korumak için rahatsız hissettiğin bazı şeyleri yapıyorsun veya değerlerine, limitlerine, sınırlarına aykırı hareket ediyorsundur.

Başkasının böyle bir ilişkide neden kaldığını ya da geçmişte böyle bir ilişkide kaldıysan bunun nasıl olduğunu merak ediyorsan, ilk olarak, manipülatif ilişkiler böyle başlamazlar. Aslında bu ilişkiler genelde harika bir başlangıç yapar. O senin harika partnerin gibi görünür ve balayı aşaması cennet gibidir. İşler kötüye döndüğünde, ne olduğu konusunda bir fikrin yoktur. Doğal olarak, işleri düzeltmeye ve harika olanı geri kazanmaya çalışırsın. Problemler için kendini suçlayacak şekilde manipüle edilmişsindir. Neden olduğuna inandığın hasarı onarmaya çalışıyorsundur, partnerinin sevgisini geri kazanmaya. Sadakatin karşılığını vermiştir ve sen ve partnerin tekrar yakınlaşmışsınızdır... bir süre için. Bu tamamıyla farkına varamayacağın bir döngü haline gelir.

İkinci olarak manipülasyon yavaş ve sinsice başlar ve git gide artar. “İplerini kim çekiyor?” adlı kitabın yazarı Harriet B. Braiker: “manipülasyon zaman içinde evrimleşir, şekillenir” diyor. Ve kurbanlar umut verici kazanımlarla ve kaybetme tehditleriyle kontrol edilir. Üstü kapalı ve çeşitli manipülasyon taktikleri uygulanır. Diğer bir deyişle bir suiistimalci olan manipülasyoncu belirsizlik yaratır ve sana arzu ettiğini verme konusundaki geri-ileri hareketleriyle şüphe duymanı sağlar, arzu ettiğini geri almakla tehdit eder.

“Tehlikeli kişilikler” kitabının yazarı 25 yıllık FBI ajanı olan Joe Navarro şöyle açıklıyor: “Sonunda bu ilişkiye nasıl girdiğin önemli değildir. Bu ilişkinin tek taraflı, suiistimalci ve toksik oluşu önemlidir. Sorulması gereken soru çok basittir: “Cazibelerini ve davranışlarını seni kendi çıkarları için kontrol etmek için mi kullanıyorlar? Seni manipüle mi ediyorlar? Seni incitecek şeyler mi yapıyorlar ya da seni riske mi atıyorlar? İlişki tek taraflı gibi mi hissediyorsun? Bu ilişkide inciniyor musun?”

Eğer bu sorulara cevabın “evet” ise, seni kontrol eden toksik iplerinden kendini çözme ve hayatını geri alma zamanı.

Duygusal manipülasyon, duygusal bir suiistimaldir. Duygularını ve davranışlarını üstü-kapalı manipülasyonla kontrol eden kişi sana değer vermez, saygı duymaz veya senin iyiliğini

umursamaz. Her ne pahasına olursa olsun bu ilişkiyi bırak ve gerekirse profesyonel yardım al. Becerikli bir manipülatöre maruz kalmak ciddi ve kalıcı psikolojik hasarlar verebilir.

İlişkinin değerli mi yoksa zararlı mı olduğunu ve bitmesi mi gerektiğine sadece sen karar verebilirsin. Ve farkındalık üstü-kapalı manipülasyona karşı ilk defansıdır.

Çeviriyi yapan : Secret

Sana tavsiye edeceğim 2 adet ürün var:

%3'lük Erkekler Video Seti



Çekici Erkek Eğitim Seti

Ayrıca bkz. [Kadınların erkekleri manipüle etme teknikleri](#)



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on January 31, 2023 Categories [Boşanma](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#), [Video Tags](#) [Centilmen Kulübü](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Manipülasyon](#), [Psikoloji](#), [Toksik Feminin](#), [Toksik İlişkiler](#) 67 Commentson [Manipülasyon nedir?](#)

Genç yaşta planlamadan ve evlenmeden baba olmak

Bu podcast değişik bir yayın oldu. Bir izleyicimiz ile şu an içinde bulunduğu ve pek de sık rastlanmayan ama eğer dikkat etmezseniz sizin de kendinizi içinde bulabileceğiniz bir durumu konuştuk.

İzleyici kısa bir süre birlikte olduğu kızın hamile kalması ve çocuğu doğurma kararı vermesi üzerine henüz üniversite öğrencisiyken, planlamadan ve evlenmeden baba olmuş. İşi karıştıran şeylerden biri de kızın yurt dışında olması. Biz de bu yayında izleyicinin geçirdiği süreci, babalığı ve çocuğunu kabul ediş sürecini ve bundan sonra neler yapabileceğini konuştuk.

Konuyla ilgili [doğum kontrol hapı](#) yazısına da bakmanızı tavsiye ederim.

Yayının Youtube videosu aşağıda. Youtube’da izlerseniz, kanalımızın fazla sayıda insana ulaşması için beğenirseniz videoyu beğenmeyi, kanalı izlemeye almayı ve çan işareti ile uyarıları açmayı unutmayın. Tabii daha da iyisi, bir sorunuz ve yorumunuz olursa video altına yorum bırakmayı unutmayın.

Bu içeriğe [Spotify](#) ve [Odysee](#) kanalımızdan da ulaşabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on January 28, 2023 Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [Aile](#), [Babalık](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Podcast](#), [Türkçe Podcast](#) 27
Commentson Genç yaşta planlamadan ve evlenmeden baba olmak

Yatırım getirini yükselt

Kendine şu soruyu sor: “1 -10 arasında, 10 en iyi versiyonum ve 1 en kötü versiyonumsa, kendimi şuan nereye koyuyorum?” Ancak kendini şartları senden daha farklı olan kişilerle karşılaştırma, kendi yaşam akışın içinde değerlendirebilir. Kendini ünlülerle ya da milyarderlerle karşılaştırma. Kendine: “Ben kendimin en iyi versiyonu muyum ?” diye sor.

Eğer kendini 6 ve daha aşağısında puanlıyorsan, o zaman sana kız peşinde geçirdiğin süreyi ve buluşmalarını limitlemeni tavsiye ederim. Buraya harcayacağın zamanla da önce gidip kendini düzeltmeni.

Kadınların tepedeki %78’i, tepedeki %20’lik erkeğin dikkatini çekmek için yarışıyorlar. Erkeklerin dipteki %80’i de dipteki %22’lik kadınlar için yarışıyorlar. (Oranlar [flört uygulamaları](#) istatistiklerinden alınmıştır)

Eğer 6/10 ya da daha aşağısında bir erkeksen, basitçe artıklar için yarışacaksın demektir. Bu yüzden, erkekler için hayati olan şey kovalamaları gereken şeyin kendilerinin en mükemmel versiyonları olduğudur, kadınlar değil.

Eğer kendini, kendi en iyi versiyonun için 8/10 ve üzeri olarak puanlamıyorsan, bu durumda senin yatırım getirin – Return On Investment (bir şeyi elde etmek için harcadığın zaman+enerji+para vb. yatırımın geri dönme oranı) olarak kadınlara yaptığın yatırımın geri dönüşü düşük olacaktır ve muhtemelen sonuçlar seni hayal kırıklığına uğratacaktır.

Hipergamiden dolayı, kadınlar her zaman kendi **einsel pazar değerlerinden** puan olarak biraz daha yüksek olan erkekleri ararlar. O yüzden, erkek olarak kendin üzerinde çalışma **performans yükü** altındasın.

Kadınlar ilk başta ne olduğuna bakar sonra da kim olduğuna. Bu ilk başta anlaması zaman alan bir cümle olabilir. Seni **iyi çocuk** hayallerinden uyandırabilir ya da öfkeyle karşı çıkmaya neden olabilir. Bu cümle üzerinde seni biraz düşünmeye davet ediyorum... Bunu düşünmek kendi en iyi versiyonun olma konusunda seni motive edecek.

Şimdi bu kaynakları inceleyelim: İşin, zenginliğin, öz-bakımın, fiziğin, stilin, network'un ("Network nasıl oluşturulur?" [podcastini dinlemek için tıkla](#)) , hobilerin, çocukların, araban, evin, karakterin, oyunun, duygusal gücün vb.

- **Bağlantılar (Network):** Eğer etrafını negatif-sızlanan erkeklerle doldurursan, yani etrafında 5 negatif-sızlanan adam varsa sen de 6. olursun. Sosyal çevren de küçük bir kabiledir. Ve bu kabileye girecek kişiler gerçekten hak eden kişiler olmalıdır. Birçok erkek bu kaybeden insanların kendi networklerine girmelerine izin veriyor ve bu tür kişilerin kendilerini etkilemeyeceğini düşünüyor. Parasız bir kişiyle mi arkadaş olmak isterdin yoksa küçük bir girişimciyle mi? Olacak şey şu ki birbirinizin kafa yapısından etkileneceksiniz. Biriyle geçireceğin zaman seni de vizyonsuz hale getirirken, diğeri ile geçireceğin zaman gözlerinin daha da erkenden açılmasını sağlayacaktır. Bu arada networkünde en iyi ve akıllı adamsan artık oraya ait değilsin demektir. Unutma; odadaki en zeki kişi sensen yanlış odadasındır. Çünkü onların senden öğrenecekleri çok şeyi vardır ama senin onlardan öğreneceğin pek az şey varken yerinde sayıyorsundur. Bazı insanlar tekneyi ileri itmeye yarayan yelkeni rüzgarla doldururlar, bazıları da çapa gibidir, sizi geride tutarlar. O yüzden hem kendilerinin hem de senin seviyeni yükseltmeye çalışan insanları seç, çapa olan insanları kes ve kurtul. Böylece hayatın düzelmeye başlar.
- **Para:** Basitçe söylemek gerekirse, değerın depolanmasından başka bir şey değildir. Eğer onu elde edersen, o zaman diğerlerinin yaşamına bir değer katmışsın demektir. Bill Gates büyük miktarda paraya sahip çünkü Microsoft ile devasa ölçüde bir yazılım problemini çözdü. Ve aynı zamanda bilgisayar kitlelerin kullanımına açtı. Para çekici olmayan adamların dengeleyicisidir de. Dünyada para kıtlığı yok ve halihazırda bir sürü para dolaşımda. Yapman gereken yalnızca bir değer oluşturup uzanıp bir miktarını almak.
- **Duygusal güç ve oyun:** Bunun anlamı kendi başına ayakların üzerinde yeterince sağlam durabilmen, çerçevenin sağlam olması, kararlarında net olman, kadınlardan

talep gören bir erkek olarak kadınına sınır koyarken korkmamak, kadının sana fırlattığı [shit testleri](#), dramaları doğal bir şekilde püskürtebilen tecrübeli bir erkek olmak demektir. Kadınlar bir erkeği düzeltmekle zaman harcamak istemiyorlar. Bunun aksine bozmaya çalışıyorlar ve bozabildikleri, çerçevesini eğip bükebildikleri adama saygılarını kaybediyorlar. Olmuş erkeklerle, devlerle beraber olmak istiyorlar ve bu erkekler tarafından yönetilmek istiyorlar. Siz de kadının takip edebileceği ve takip etmeye değer biri olmalısınız. Kadınlar betalarla son çare olarak, duvara çarpınca sağlayıcılık amaçlı beraber olabilirler ama cinsel pazar değerlerinin yüksek olduğu yaşlarda betalarla zaman harcamayacaklardır ve kendilerini üst seviye erkeklerin oldukları ortamlara sokmak isteyeceklerdir. Eğer beta olduğunuza kanat getirirlerse sizi boş verip yenisine geçeceklerdir. Kadın sürekli olarak “bu adam şuan birlikte olabileceğim en iyi adam mı?” diye soracaktır. Cevap “evet” ise sizinle beraberken mutlu olacaktır, seni tatmin etmeye çalışacak, hayatına değer katmaya çalışacaktır. Kadın senden daha iyisini bulabileceğine inanırsa süre senin için dolmaya başlar.

- **Fiziğin ve [stilin](#):** Çoğu erkek çirkinseler çirkinliklerine, fakirseler fakirliklerine, utangaçsalar utangaçlıklarına, daha ne sorunları varsa o sorunlarına çok fazla odaklanırlar. Bir şeye bu kadar çok odaklanmak, diğer önemli şeyleri kaçıracağın anlamına gelir. Eğer çirkinsen, kaslı ve kariyerli bir çirkin olmak kulağa fena gelmiyor. Utangaçsan da kaslı ve kariyerli olmak mümkün. Sonuçta bilgisayarlar insan ayırt etmiyor. Utangaçlık genlerinde olsa, para seni sevmese de bunları dolaylı yoldan aşmak mümkün. Tabi ki üstüne gitmek/gitmemek bir tercih ama insanlardan daha izole çalışabileceğin yazılımcılık gibi mesleklere yönelip orta vadede iyi para kazanabilirsin mesela. Bu paranın bir kısmını da spor için ve stil sahibi olmak için harca.

Sonuç olarak diyeceğim şey, kadınlardan çok kendi en iyi versiyonun olmanın peşinde olman gerektiğidir. Kendi kişisel gelişiminde mükemmeli kovalarken ROI(verdiğin yatırımın geri dönüş oranı)’ı yükseltmek kadınları kovalamaktan çok daha iyidir, özellikle kadın doğası hakkında hiçbir şey bilmediğin zamanlar.

Yazar: Secret

Sana tavsiye edeceğim 2 adet ürün var:

[%3'lük Erkekler Video Seti](#)



Çekici Erkek Eğitim Seti



Author Centilmen Kulübü Posted on January 26, 2023 Categories Erkek Adam 29

Commentson Yatırım getirini yükselt

Yara bandı ilişkiden eski sevgilisine dönen kadın

Hocam merhabalar sizi bulduğuma aşırı sevindim. Maalesef ki günümüz ilişkileri pek sağlıklı değil bunun sebebi de karakterli güzel insanların zor bulunması ve herkes “ben” odaklı ilişki devam etmeleri.

Ben daha bu girişten, senin kadını hayatının odağı yapma üzerine kurulu zayıflıklarına”ben karakterli ve güzel bir insanım da dünya kötü” kılıfı uydurduğunu seziyorum.

Benim hayatımda 2 tane sevgilim oldu. Biri çocukluk aşkıydı(onu unuttum). Diğeri ise geçen sene sevgili olduğum bir kızdı. Bu kızla hikayem geçen sene bugünlerde başlıyor aslında ve 9 ay süren bir ilişkimiz oldu(son aylar kopuşlar oldu.) Bu kızın 3 senelik ilişkisi varmış ve yazın ayrılıyor kendisi daha sonra başka birisiyle (arkadaş grubundan biriyle) rebound ilişki yapıyor(ben bunu ilişkiye başladıktan sonra öğrendim.)

Karakterli insan istiyorsan, karakterli insan seçeceksin. Şimdi **Rebound ilişki** sağlıksız bir ilişkidir ve genelde duygusal olarak zayıf, duyguları ile baş etmeyi öğrenmek yerine kolayca kaçıp geçici duygusal dayanaklar arayan insanlar girerler. Bu insanlar genelde duygusal olgunluktan uzaktadırlar. Bu olay, kızın sağlam ayak olmadığına dair bir işaret. Sen yine de bununla ilişkiye girdiysen, sonra “insanlar karakersiz, çirkin azizim” demeyeceksin.

Bizim ilişkimizin ilk ayları onun sürekli bana zaman ver demesiyle geçti.

Yok o zamanlar ilişkinizin ilk ayları olmuyor, ilişki olmayan ve senin fazla peşinden koştuğun aylar oluyor. Günümüzde ilişkilerin kötü olmasının birinci sebebi maalesef şurada sergilediğin gibi bir tarafın çok zayıf bir şekilde ilişki yürütmesi. Bu özellikle daha güçlü olması gereken erkekse o ilişki hiç de sağlam olmuyor.

Daha sonra kendisi kademe kademe ilişkiyi üst seviyelere taşımaya başladı ve bu seviyeler uzun süreliydi bir anda kısa sürede seviye atlatmadı.

Sana karşı cinsel ve dürtüsel arzusunun düşük olduğuna işaret. Sen sabırla bekleyerek ulvi bir şey yaptığını sanıyorsun ama maalesef. Kızın duygusal bağı zayıf ben bu kadar az şeyi ne yapayım deyip bırakmalıydın. Yokluktan azla yetinirim moduna girmemeliydin.

Ayrıca kız azar azar başka alternatifleri bekleyip gelmedikçe sana yanaşmaya başlamış da olabilir. Gerçi senin üst seviye dediğin ne onu bilemedim zira ilişki falan yok ortada.

Ben bu ilişkide çok istekliydim ve o yıpranmıştı onu hem empati kurarak anlamaya çalışıyordum hem de heyecan olduğu için de bir an önce olsun istiyordum

Bir ilişkide diğerine daha çok ihtiyaç duyan taraf, ilişkide daha güçsüz taraftır. Sen bir erkek olarak çok güçsüz bir konumdan, neredeyse bir kadın gibi, yuvayı yapan dişi kuş olma rolüne soyunduğundan başından itici başlamışsın.

ama kendimi tutmuştum ve sabretmiştim.

Ona halk arasında sabretmek denmez, **yedek lastik denir**. Sen, sana çok ilgisi olmayan ve daha iyisini bekleyen, daha iyisi gelmedikçe sana yanaşan birinin kıt sevgisine, kırıntılara tamam diyen biri olmuşsun.

Yaz tatiline kadar her şey güzeldi sonra kendisi bir işe girdi onu bahane ederek benimle sadece benim yaşadığım ilçeye yakın yerde işi çıktığı zaman buluşurdu.

Sen sanki sonunda ilişkiye girmişsin gibi başladın ama yaz geldi hala yedek lastik olarak sıranı bekliyorsun sanırım. Kız seninle zoraki buluşuyor. Muhtemelen o buluşmalar da senin ısrarların sonucunda.

Çok fazla yazıştığı bir çocuk vardı çocukluk arkadaşım dediği ve onu benimle tanıştırmadı ben kendi imkanlarımla onu buldum. Bunu ondan duymak istemiştım. Ve o çocukla küstükleri zaman kıza 7 buket çiçek alması beni kıskandırmıştı ve bunu kıskanmam onun için bir sorundu.

Kızın yedek lastiği birden fazla Maşallah. Yalnız bir numaralı yedek lastik sanırım o. Sen eğer daha fazla yedek lastik yoksa 2 numarasın. Ya da kızın yörüngesindeki uydu erkek olduğunuz için SAT-1 o, SAT-2 (belki de SAT-3 ya da SAT-4) sensin.

“Her ilişkilerde olduğu gibi benim bu ilişkimde de vaatler vardı gelecek için tabii bunlar gereksiz yer kaplamasın diye hepsinden bahsetmem saçma olur. Siz de takdir edersiniz ki.”

Ne ilişkisi yahu? Seninle arada bir buluşuyor, ne ilişkisi? Tabii yörüngede kal diye kısıntı atacak arada. Sen sanırım o kısıntılardan vaatler falan çıkardın □

En sonuna gelecek olursam her kavgamızda veya tartışmamızda hep 3 senelik ilişkisindeki kötü şeyleri hatırlardı bana sürekli ben çok kötü şeyler yaşadım derdi. Hatta ayrılma yoluna bile girdik ama en son zamanda benim iyi birisi olduğumu ve seninle yeniden denemek istiyorum dedi.

Kız seni **aktif olarak da yedekte tutuyor.**

O günden sonra bir buluşma daha oldu ...
Lütfetmiş matmazel.

ama onda da 3 senelik eski sevgilisi uzun bir yazı yazmış ve etkilendiğini söylemişti ...
Senin “bana mücadele, sorun sende değil bende” diyerek tüymen gereken yer burasıydı. Eski sevgilisi hala hayatında, **kafasında olan kişi** ile ilişkiye girmeyin, girmeye çalışmayın. Nokta.
Azıcık kendinize saygınız olsun yahu.

ben de kızmıştım haliye ama takmayacağını söylemişti ki ben kuşkulandım.
O adam ilk adımda kızını götürür sen de öyle kalırsın. Ha sonra o salakta da kalmaz muhtemelen ama kız ilk adımda gider.

1 hafta sonra da tekrardan bu olayı ona sorduğumda bana o gün o işi ben bitirdim demişti ve bana yazmayacak demişti güvenmişim birazcık ama yine kuşku vardı.

Son buluşmamızda kendisinin garip davranışlarından dolayı güzelce bahsettiğim bir şeyden dolayı konuşmayı iletişimi kesti her yerden engelledi ama açık kapı bıraktığı yerler oldu ben yazarım diye. Bunu yaptıktan 3 gün sonra 3 senelik eski sevgilisini ekledi instagramına. Yani o kişiyi hayatına tekrardan geri aldı.

Bak şu işe? Hiç beklemediğimiz bir şey olmuş □

Benim burdaki problemim şu maalesef ki ben ona çok alışmıştım ama şuanda ayrılmamızdan 3 ay bir süre geçti.

Sen ayrılmamız, ilişkimiz dedikçe bana bir fenalık geliyor.

Unutuyorum derken rüyama giriyor bir anda ne yapacağımı şaşırtıyorum.

Rüyana girme sebebini yazmıştık.

Ondan herhangi bir beklenti içerisinde değilim ki dönerse de tercih yaptığından dolayı Hayır! diyeceğim.

Oh be. Neyse ki senin kurtulma ihtimalin var ve yüksek. Onu nasıl geri alırım vs. diye sormuyorsun. Doğrusu bu.

Neler önerirsiniz? Teşekkürler.

Birincisi sana ulaşmasın. Hemen her yerden engelle ki sana ulaşır manipölasyon yapmasın. Bu tür hatunlar o döndükleri adamla olmadığında yine yedek lastiklerini sıraya dizerler. O aptal sen olma.

İkincisi bu kadını hayatından tamamen at. Stalklama, engel açtı mı diye bakma.

Üçüncüsü maalesef aylarca kırıntılarla beslenen yedek lastikliğin seni düşürdüğü çukurdan çıkman yine aylar alacak. Yaptığının neden aptalca olduğunu, aslında güzel ve karakterli bir insan olmaktan değil yedek lastiklikten kaybettiğini anlayan ve bundan sonra bu duruma neden düşmeyeceğine kendini ikna etmen gerekiyor. Ama maalesef aylarca düşen, aylarca sürünerek çıkar, bir süre acı çekeceksin.

Bir de ilişkiler konusunda çok acemisin, şimdi reklamlar diyerek sitemizi okumanı ve [kitap setimize](#) de bakmanı tavsiye ederim.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 24, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Terkedilmek](#) 75
Commentson Yara bandı ilişkiden eski sevgilisine dönen kadın

Aldatan eski sevgilinin geri dönmesi

3 yıllık kız arkadaşım ile son zamanlarda çok sık kavga etmeye başlamıştık. Yaptığım en ufak şeylere bile sinirlenip kavga çıkarıyordu.

Kadınlar bunu yapabiliyorlar. Muhtemelen senden ayrılmak istiyor ama seni terk etmeye zorlamak için kavga çıkarıp duruyor. Bu şekilde seni terk ederek vicdan azabı hissetmeyecek.

Birçok arkadaş burada maalesef blöf ayrılığı yapıyor yani kadın peşinden koşar diye terk ediyor ve kadın tabii büyük bir şevkle ayrılığı kapıp gidince de kadının peşine düşüyorlar.

Burada yapılacak en iyi şey gerçekten terk etmek ya da kendini tamamen geri çekmektir.

Ben de dayanamayıp ayrıldım. Fakat bir hafta sonra terk eden ben olduğum için aramamda problem yok diyerek aradım. Fakat ayrılığımızın en doğru şey olduğunu, son dönemlerde artık anlaşılmadığımızı söyleyerek barışma isteğimi reddetti.

Küsmüyorsunuz ki barışasınız. Seninki blöf ayrılığının geri tepmesi oluyor. Kız ayrılığı senden alıp cebine koymuş.

Açıkçası, daha önce sizin videolarda gördüğüm no contact kuralını uygulamaya başlasam da muhtemelen bu kuralı bozacaktım zira dayanılmaz bir arama ve yeniden denemeyi isteme arzusu beni sürekli ele geçiriyordu.

O arzu özellikle böyle uzun ilişkiden sonra ilk 2-3 ay şiddetli olur. Ama ilk başlarda çok değişmese de, bir iki hafta içinde bu arzuya her karşı koyduğunda bir sonraki dalganın şiddeti azalır. Her yenildiğinde ise bir sonraki dalganın şiddeti artar.

Fakat kızın tanıdığım bir sınıf arkadaşı (aynı şehirde farklı üniversitelerdeyiz) bana eski kız arkadaşımın beni 5 aydır aldattığını söyledi.

Bak işte bu ekstra can yakar. Ama bu bilgi aslında düşünürsen onu çok daha kolay silmeni sağlar.

İlk duyduğumda beynimden vurulmuşa dönsem de aldatan kadını silme yoluna gittim ve arayıp hesap bile sormadım.

Doğrusunu yapmışsın. Hesap sorsan zaten umrunda olmayacak. Ama daha da iyisi ileride sana geri dönerse kışına tekme koyarken daha fazla zevk alacaksın. Ve evet, bu kızların önemli bir kısmı, özellikle peşlerinden koşmadığında, utanmadan sana geri dönmeye çalışıyorlar.

Bir iki hafta içinde bu bilginin onu kafamdan atmama yardımcı olduğunu fark ettim. Olması gereken de bu.

Bu arada aldatma konusuna eminim, iftira değil. Başka birini de konuşturdum. O da biliyormuş ama bana söylememiş.

Bak işte terk edildiğinde bir kızın peşinden koşmamanın bir yararı da, böyle bir durum varsa ya da kız aldatmasa da sonra başkasını bulup gizli gizli onunla görüşüyorsa, kendini küçük düşürmekten kurtuluyorsun.

Neyse kolay bir süreç geçirdiğimi söyleyemem ama no contact kuralını uyguladım. Aramadım, bir kere bile takip etmedim ve kendi hayatıma odaklandım. Aslına bakarsan bu olay okul açılırken olmuştu ve bu sayede okulda ders açısından en iyi dönemimi geçirdim diyebilirim. Bir de bir miktar kilo almıştım onu verip vücudu şekle soktum.

Bravo. Zor olsa da yapman gerekeni yapmışsın.

Ve kız kafamdan tamamen çıkmıştı ama bir ay önce birden beni aramaya başladı.

Evrenin gizemli bir fenomeni de bu. No contact uygulanan eski sevgilinin genelde tam kafandan ciddi oranda çıktığı zaman geri dönmesi. Ne kadar erken çıkarsa da o kadar erken oluyor bu. İlginç bir olay. Mistik bir şey gibi görünüyor ama bence sebebi terk edilenin eski gücüne ulaşma hızının, terk edenin terk ederek kazandığı ekstra sanal gücü kaybetme hızını belirlemesi.

Hem de öyle havadan sudan konuşmak için falan değil. Direkt konuya girdi. Beni kaybettikten sonra hayatındaki boşluğu dolduramadığını fark ettiğini ...
Boşluklarını dolduran abiden ayrılmış demek ki.

beni kaybetmek istemediğini, yeniden denemek istediğini söyledi. Çok pişmanmış.
Tabii eminiz ki çok pişman □

Açıkkası henüz ona aldatma olayını bildiğini söylemedim.
Bu, olayı daha da zevkli hale getirecek dedim değil mi?

Benim artık o ilişkiyi geride bıraktığımı ve yeniden başlamayı düşünmediğimi söyledim.
Fakat peşimi bırakmıyor. Sürekli buluşmak istiyor. Henüz bunu kabul etmedim.
Buluşma zaten.

Aslında bir yanım acaba bir şans daha versem mi diye düşünüyor. Çünkü gerçekten çok acı çekiyorsa benziyor.

Hayır aman ha! Bu kızdaki bir daha sevgili olmaz. Ayrıca bırak acı çekerse de çeksün. Acısını hafifletme konusunda senin en ufak bir sorumluluğun olmadığı gibi, bu konuda yardım edecek en son kişi de sen olmalısın. Bu kadın yetişkin bir kadın ve bunu sonuna kadar kendisi yapıp hak etti.

Ne yapayım? Ona aldatma olayını bildiğini söyleyeyim mi?
Şimdi bu kızla en fazla takılabılırsın ama ben şahsen bu kadar uzun süreli ilişkiden sonra bu kızı pas geçmeni tavsiye edeceğim. Tek gecelik bile muhatap olma. Ona aldatma olayını bildiğini şimdi söyleyebilirsin.

“Beni şu şu adamla aldattığını biliyorum, hiç inkar etmeye kalkma bu konuda eminim ve senin açıklamanı dinlemeye niyetim yok. Sana karşı herhangi bir öfkem yok ama bir daha görüşmeyi düşünmüyorum ve beni bir daha aramazsan sevinirim.”

Çok kötüsün □ Özellikle o “sana karşı öfkem yok” kısmı çok can acıtıcı zira direkt ve en acımasız şekilde “hiç şansın yok zira seni tamamen geçmişte bıraktım” diyorsun. Öfke bile hissedecek önemin kalmadı diyorsun. Dedim ya çok kötüsün □

Evet aynen böyle de. Bir daha aramaya kalkarsa da kibarca başından sav. Kibarlıktan anlamıyorsa o zaman engelleyebilirsin.

“Cevaplar için şimdiden teşekkürler.”

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 19, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Aldatma](#), [Aşk Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 77 Comments on [Aldatan eski sevgilinin geri dönmesi](#)

Kadınlar Kötü Erkeklerden mi Hoşlanıyor?

Psikolog yazar Emrullah Umudum [erkekadam.org](#) sitesinin ana mesajını 7 maddede özetlemiş. [İlişki sihirbazı kitabını](#) ilk okuduğumda (2004 civarı) anladığım şey buydu ve bu bilgiyi sindirmek, benim kadınlarla ilişkilerimde devrim yapmıştı. Hank Moody ile 6 sene önce siteyi açıp yaymak istediğimiz mesaj buydu. Bu bilgiyi doğru bir şekilde sindirirseniz, zihin yapısı açısından kadın erkek ilişkilerinde olabileceğiniz en iyi durum neyse, onun 60-70% ini olursunuz zaten.

(Aşağıdaki yazı öznel ve herkesi kapsamak zorunda değildir.)

- ✓1) *En sonda söyleyeceğimizi başta söyleyelim yine . Onlar kötü değil. Ve daha acısı sen de iyi biri değilsin.*
- ✓2) *Hemen öfkelenme. Efendi bir erkek olarak böyle bir itham karşısında kızmakta haklısın kendince.*
- ✓3) *Bu konuda Dr. Robert Glover’a kulak verelim istersen. [Dr. Glover](#) “No More Mr. Nice Guy” kitabında; efendi erkeği, istediğini alabilmek için karşı tarafla gizli anlaşma yapan, kendini ifade edemeyen silik kişi olarak tanımlar. Kitaba göre efendi erkekler, kadınlarla yatmak için niyetlerini gizlerler, onlara iyilik yaparlar ve hatta bunu yaptıklarını bile kabullenmezler. İstediklerini alamadıklarında ise pasif agresif davranış sergilerler ve kadınları suçlarlar. (Tanıdık geldi mi biraz ?)*
- ✓4) *Bu konularda bir kafa karışıklığı yaşıyorsun çünkü bilinçaltın bir kadın gibi düşünmeye kodlandı sen daha çocukken. [Dövüş Kulübü](#) filminde geçen tek cümle aslında bütün sorunların anahtarı niteliğinde: “Biz kadınlar tarafından yetiştirilmiş bir erkek nesliyiz.”*
- ✓5) *Uslu ve terbiyeli bir erkek çocuk yetiştirdiğini sanan annelerin, erkekliği öcü gibi göstermeye çalışan medyanın ve gerçek hayatla hiçbir alakası olmayan romantik dizi-filmlerin etkisiyle sağlıklı düşünemeyen bir erkek nesli ortaya çıktı son 30 yılda.*
- ✓6) *Özetle kötü diye tabir edilen erkekler; özgüvenli, cesur, eğlenceli, maskülen enerjisini bastırmayan ve kadınlara niyetini doğrudan belli eden erkekler çoğunlukla.*

✓)Kendine efendi diyen erkekler ise utangaç, çekingen ve niyetini gizlemeye çalışarak kadınlara yaklaşan erkekler aslında.

AuthorMahmut AbiPosted onJanuary 17, 2023CategoriesErkek Adam, İlişkiler, Maskülinite, PsikolojiTagsİlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadın Psikolojisi, Kadınlar ne ister, Psikoloji38 Commentson Kadınlar Kötü Erkeklerden mi Hoşlanıyor?

Partner seçimi ve karakter analizi

Partner seçerken insanlar istisnalar olsa da genelde şu üç şeye bakarlar dış görünüş, statü, karakter.

İlk etapta kadınlar daha çok statüye erkekler ise dış görünüşe önem verir. Bununla birlikte ciddi düşünen kadınlar ve erkekler karaktere büyük ölçüde önem vermelidir. Bu yazımda karakter analizi nasıl yapılır bunlardan bahsedeceğim.

Karakter nasıl şekillenir?

Karakter ağırlıklı olarak aile partnerler arkadaşlar ve ekonomik sistem aracılığıyla şekillenir.

Bunlar nasıl analiz edilir? Partner seçiminde ipucu toplamak nedir?

Aile:

Bir insanın yetişirken ailesinde gördükleri, kendi kurduğu ailede de görmek isteyeceği şeyler olacaktır. Çünkü aile kavramı kafasına o şekilde kodlanmıştır. Birçok insan arkadaşlık ve flört dönemlerinde ailesinden çok farklı bir profil çizebilir. Bununla birlikte Normal şartlarda bambaşka bir insan olan kişilerin evlendikten sonra Ailesi gibi olması durumu sık rastlanılan bir durumdur. Bunun sebebi bilinçaltına yerleşen kodların tetiklenmediği sürece uykuda beklemesi ve evlenince uyanmasıdır.

Kişinin yetiştiği aile karakteri ve bilinçaltını en çok şekillendiren faktördür, çünkü insan ailesiyle hayatının yaklaşık yirmi yılında yoğun iletişim halindedir. Daha da önemlisi çocuk beyni ergenliğe girene kadar ailesinin verdiklerini filtre uygulamadan sünger gibi emer.

Ek olarak ailede yaşanan travmalar partnere aktarılır, mesela babasından şiddet gören bir kız farkında olmadan babasına duyduğu Öfkeyi size aktarabilir.

Bu konuda analiz yaparken partnerimizin onu yetiştiren aile üyeleri ile olan ilişkilerini, aile üyelerinin birbiri ile olan ilişkilerini ve ailesinde yaşadığı travmaları öğrenmek bize çok önemli ipuçları verecektir.

Eski partnerler:

İnsan genellikle değerlendirmelerini kıyaslama ile yapar, mesela **yüksek değerli bir erkekle** ilişki yaşayan kadın sonraki ilişkilerinde **memnuniyetsizlik** yaşayabilir.

Bununla birlikte her ilişki bir çeşit eş simülasyonu gibidir ve bu simülasyonda sonuç getiren davranışlar içselleşip bir sonraki ilişkiye farkında olarak ya da olmayarak aktarılabilir, mesela her bağırıldığında sonuç almış biri yeni partnerine de bağırabilir.

Benzer şekilde bir ilişkide yaşanan travma da sonraki ilişkiye aktarılır, mesela önceki ilişkilerinden birinde aldatılan biri yeni partnerine güvensizlik duyacaktır.

Özetle eski partnerlerle ilgili bilgiler önemli ipuçlarıdır.

Arkadaşlar:

İnsanlar az veya çok arkadaşlarına danışır ve aldıkları yorumlar, dinledikleri anılar ve yapılan sohbetler ilişki kararlarını ve karakterlerini etkiler.

Özellikle rol model aldıkları kişinin söyledikleri ve yaptıkları Onu takip eden kişi de önemli bir yere sahiptir. Sizin yazdığınız ve söylediğiniz şeyler partnerinizin arkadaş grubu veya rol modeli tarafından değerlendiriliyor olabilir.

Bu noktada partnerinizin rol modelini ve arkadaş grubunu analiz etmek yerinde olacaktır çünkü toksik kişilerin söyledikleri sizin ilişkinize yansır ve uzun vadeli düşünüyorsanız partnerinizi uyarmanız gerekebilir.

Rol modeli veya arkadaş grubuyla sizi tanıştırmak istemeyen Partner sizinle henüz ciddi düşünmüyordur kim eşi olarak gördüğü birini arkadaş grubuyla veya rol modeliyle tanıştırmak istemez ki?

Ek olarak insanlar kendisine benzeyen kişilerle arkadaşlık kurma eğilimindedir. “Çevrendeki 5 kişinin ortalaması”; sözü karakter analizinde ipucu toplarken geçerlidir.

Ekonomik sistem:

Ülkeden ülkeye farklılık göstermekle birlikte genel olarak dünyada bir tüketim propagandası hakimdir. Bu propaganda her şeyi tüketilebilir olarak algılamamıza sebep olabilir. Bununla birlikte kadın erkek ilişkileri tüketim temelinde şekillendiğinde ileride yaşanacak bir tökezlemede diğer partnerin el uzatmak yerine yeni ufuklara yelken açması daha olasıdır. Partnerinizin tüketim alışkanlıklarını inceleyin. İhtiyacı olmadığı halde harcama yapıyor mu?

Ekonomik gücünü aşan şeyler için para mı biriktiriyor yoksa kredi mi çekiyor? Kredi kartı kullanım alışkanlığı nasıl? Borçlarına sadık mı? Bir ürünü almaya nasıl karar veriyor? Yüksek statülü veya güzel görünmek için gücünü aşan harcamalar yapıyor mu? Aile bütçesi için harcama yapmaya ve gelecekteki çocuk için birikim yapmaya istekli mi? Yaptığı harcamalar sosyal medyasına ne kadar yansıyor? Tüketim toplumunun kölesi olmuş mu? Sizin gelirinize, birikiminize ve mal varlığınıza bakış açısı ne? Sizin ekonomik seviyenizden memnun mu? (Memnuniyetsizlik dırdır nedir araştırın.) Bu soruların cevapları size gerekli ipuçlarını verecektir.

Karakter analizi yaptığımız kişinin ailesi eski partnerleri arkadaş çevresi ve ekonomik sistemle ilişkisini incelerken şu 3 şeyi de analiz etmek yerinde olacaktır.

- 1) Sosyal medya analizi: Partnerinizin arkadaşları ailesi ekonomik sistemle ilişkisi ve eğer bulabilirsiniz eski partnerleri hakkında çok fazla ipucuna ulaşabilirsiniz. Ek olarak sık kullanım ve yüksek takipçi sayısı ilgi budalalığına işaretler.
- 2) Bize ve başkalarına olan davranışlar: İnsanları “Bir kere yapan bir daha yapar”, “başkasına yapan bana da yapar” anlayışıyla değerlendirip gördüğünüz olumsuz davranışlarla daha sonra da karşılaşabileceğinizi kabul ederek analiz yapın. Mesela eski partnerinin dedikodusunu yapan kişi ayrıldığınızda sizi de sağda solda anlatır.
- 3) inanç sistemi : Kişinin inanıp takip ettiği dini siyasi ve felsefi akımlar ve topluluklar o kişinin karakterini ve ilişki içerisindeki davranışlarını etkiler. İnsanlar genelde bu konularda konuşmaya isteklidir sorularla muhabbeti açıp ilgiyle dinlerseniz gerekli ipuçlarını öğrenirsiniz.
Bu noktada **empatiye** inanıp inanmadığı çok önemlidir.

Son olarak Ppartner seçimi için karakter analizi yapmak bir yapbozun parçalarını birleştirmeye benzer, zaman ve sabır ister. Birkaç parça ile resmin bütününi göremezsiniz. Sabırlı olun, birkaç ayda birikecek bir sürü ipucu size genel bir tablo verecektir. Ve en önemlisi yaptığınız analizler sonucunda edindiğiniz bilgiler hoşunuza gitmediğinde “ben bunu değiştirtirim, benim için değişir” diye düşünmek yerine ben bunu uzun vadede kabullenebilir miyim? diye kendinize sormalısınız. Çünkü karakter değişimi normal şartlarda 10 yıllar alır psikoterapiyle bu süre erkene çekilebilir ama yine de uzun sürer. Hepsinden önemlisi değişmek istemeyen insan, her gün günde 10 saat psikoterapi de alsın hipnoz da yaptırsa değişmez. Değişim içten gelen bir şeydir. O nedenle analizinizi görmezden gelmek veya ben bunu değiştiririm demek yerine karakterin kolay kolay değişmeyeceğini kabul edip kararınızı ona göre verin.

Not 1: karşı tarafta benzer bir analiz yapacağı için ailenizden, eski partnerlerinizden, arkadaşlarınızdan, sosyoekonomik durumunuzdan ve inançlarınızdan bahsederken dikkatli olun.

Not 2: Ben karakter analizinden bahsederken “ama ben ailesinden cinsel istismar görmüş Buna karşın kendini yetiştirerek çok güzel bir aile kurmuş çocuklar tanıdım” diyerek beni zor duruma sokmuş bir terapist tanımıştım. İnsan kendi kendini inşa eder iddiası hiçbir deney anket veya istatistik çalışmasıyla desteklenememiştir. İnsanı çevresi şekillendirir. Elbette tecrübelendikten sonra çevremizi seçebiliriz. Bununla birlikte bu tecrübeyi de gene çevreden ediniriz. Söz meclisten dışarı ailesi kötü, eski partnerleri kötü, arkadaşları kötü, tüketim toplumunun kölesi olmuş, sosyal medyada ilgi budalası, insanlara karşı manipülatif, empatiye inancı olmayan biri nasıl iyi aile kurabilir?

Bu saydıklarımın karakteri, davranışları ve ilişkileri etkilediği deney, anket ve istatistik çalışmaları ile kanıtlanmıştır. Uzun lafın kısıası politik doğrucuların yanında karakter analizinden bahsederken dikkatli olun.

Ödev: Kendi hayatınızda partner seçimi ve karakter analizinde ipucu toplayabileceğiniz şeyleri düşünün ve yorum olarak yazın.

Yazan: Alp Erkoyun

AuthorKonuk YazarPosted onJanuary 13, 2023CategoriesErkek Adam, Evlilik, İlişkiler, PsikolojiTagsİlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Konuk Yazar57 Commentson Partner seçimi ve karakter analizi

Işığın uyku üzerindeki kötü etkileri

Vücudumuz, günün her saatinde ışığın sistemimize gelmediği bir ortamda evrildi ama bugünlerde ekran ve yapay ışık yüzünden günün hemen hemen her anında ışığa maruz kalıyoruz. Günün başında ve sonunda bol bol güneş ışığına maruz kalmanız, içsel saatinizin en iyi şekilde kurulmasını sağlıyor ama, siz uyanık kaldıkça, retinanızdaki sirkadiyen döngüsü (*) ile alakalı sinir hücreleri, ışığa daha hassas hale gelirler. Eğer 10, 12 ya da 14 saat uyanık kaldıysanız, ekrandan ya da bir masa lambasından gelen çok az miktarda ışık bile, içsel saatinizi aktive edip sizin daha fazla uyanık kalma isteği hissetmenize neden olur. Bu da uyumanızı zorlaştırarak uyku döngünüzü bozar.

Yani gün içinde güvenli sınırlar içinde olabildiğince çok ışık alın ve eğer gözünüzde bir hassasiyet yoksa, mavi ışık filtrelerini de çıkarmanız daha iyi. Ama akşam 8’den sonra ve kesinlikle gece 11 ve sabah 4 arasında, parlak ışığa maruz kalmayın. David Berson ve Samer Hattar adlı bilim adamlarının Cell dergisinde yayınlanan araştırmalarına göre, gece 11:00 ile sabah 04:00 arasında göze gelen ışık, insanın iyi hissetmesini sağlayan ve vücudun içsel antidepresanı olan dopamin kimyasalını baskılıyor, öğrenme kapasitenizi sınırlıyor ve başka birçok negatif etkiye sahip.

Şimdi arada bir gece tuvalete kalktığınızda ya da gece uçuşunda ışığa maruz kalmanız büyük problem değil. Ama birçok insanın yaptığı gibi gece 11'den sonra ekrana bakıyorsanız, ekran ışığını ne kadar kısarsanız kısın, bu mekanizma çalışır ve kendinizi daha depresif ve daha mutsuz hissedebilirsiniz. Eğer kaygı problemi yaşıyorsanız, gün içinde ruh haliniz inip çıkıyorsa, yaptığınız şeylere odaklanmakta zorluk çekiyorsanız ve/veya öğrenme güçlüğü yaşıyorsanız, sebebi gece 11'den sonra baktığınız ekran ışığı olabilir. Aynı şekilde tersten düşünürsek, gün içinde odaklanmanızı arttırmak, daha az kaygılı hissetmek ve daha stabil ruh halinde olmak istiyorsanız, günün hangi saatinde ışığa maruz kaldığınızı kontrol altında tutmalı ve gece 11'den sonra ekran ya da lamba ışığına maruz kalmamalısınız.

Bu arada gece lambalarında kullanılan kırmızı ışık bu mekanizmayı çalıştırmıyor ve yere yakın olan kırmızı gece lambaları sorun değiller. Yeri gelmişken şunu da belirtelim, ışığın nereden geldiği de önemli. Sirkadiyen döngünüzü kuran retina sinirleri, daha çok retinanın alt kısmındadırlar ve retina göz merceğinin arkasında olduğu için aslında bu hücreler (ışığın ters çevrilmesinden dolayı) yukarıyı yani başınızın üstünde kalan alanı “görüyorlar”. (Temel olarak güneş ışığını “görmek” üzere evrimleşmiş bu sinir hücrelerinin yukarıya bakması şaşırtıcı olmasa gerek). Bu nedenle gece kullandığınız lambaların yere daha yakın olması daha iyi yani tavandaki floresan lambalar gecenin belli bir saatinden sonra kullanabileceğiniz en kötü ışık kaynakları.

Mum ışığı ya da şömine ateşinden gelen ışık ve çok kısık ışık veren lambalar bu mekanizmayı aktive etmiyor. Tabii mum kullanacaksanız bunun yangın riski olduğunu unutmayın ve dikkatli olun.

Jamie Zeitzer adlı bilim adamı ve çalışma arkadaşlarının yaptıkları araştırmaya göre, uyanmadan 45 dakika önce odada yukarıdan gelen bir lambanın açılması, kişi yorgan altında karanlıkta olmadığı sürece, kişinin daha erken ve uzun uyuyup, erken kalkmasını teşvik ediyor. Bu araştırmayı, geç kalkmaya meyilli olmaları ile meşhur ergenler üzerinde yapmışlar ve araştırmaya katılan çocukların kendiliklerinden daha erken yatıp, daha erken kalkmalarını sağlamış. Eğer lambanızın zaman ayarı varsa, bunu siz de deneyebilirsiniz.

Bunu şu şekilde de uygulayabilirsiniz. Eğer sabah 4'te gün ağarmadan kalkmak istiyorsanız, siz uyanmadan açılacak lamba ile yatabilirsiniz ve böylece vücudunuz sabah olduğunu düşünerek çok erken kalkmanızı sağlar. Bunu tekrarlıyorsanız vücudunuz kalkma saatini çok erkene alır. Eğer erken kalkmakta zorlanıyorsanız bunu deneyebilirsiniz. Fakat aynı şekilde gece 11'den sonra parlak ışığa maruz kalmamaya da özen göstermelisiniz.

Günümüzde depresyon ve kaygı bozukluklarının artmasının çeşitli nedenleri var ama önemli bir neden de modern insanın içsel mekanizmalarının bağlanabileceği, düzenli şeylerin olmaması. Uyanma ve uykunuzu düzenli bir şeye bağlamak için, hastalıklı bir şekilde kalkmanızı ve yatmanızı spesifik saat ve dakikaya bağlamak zorunda değilsiniz zira içsel sistemleriniz genellikle birkaç günlük bir ortalama baz alır. Ama içsel sistemlerinize günün

başında ve akşam gün kararırken istikrarlı ışık çapaları verirsiniz, bunun daha iyi bir metabolizma, hormonal denge, genel olarak daha iyi hissetme, gibi sayısız faydalarını görünce şaşıracaksınız. Aslında bunu size anlatmaya da gerek yok zira uyku bozukluğunun çok kötü sonuçlarını biliyorsunuz. Belki bir ya da iki gün problem olmayabiliyor ama aslına bakarsanız birçok insan istikrarlı bir şekilde iyi uyumanın, iyi bir uyku – uyanıklık düzeninin ne olduğunu hiç deneyimleyemiyor. Ve siz uyku çevrenizi kontrol ederek (sadece ışık değil, sıcaklık, yatak, yastık, ne zaman spor yaptığınız, yemek düzeniniz, vs.) istikrarlı bir şekilde iyi uyumaya başladığınızda, ne kadar çok biyolojik sisteminizin düzeleceğini görünce şaşıracaksınız.

İnsanlar bana sürekli olarak hangi takviyeyi alayım diye soruyorlar ama ben onlara ilk olarak uykun nasıl diye soruyorum. %90'ı ise uyumakta güçlük çektiğini, uykuda kalmakta zorlandıklarını ya da gün boyu dinlenmiş hissetmediklerini söyleyerek cevap veriyorlar.

() Sirkadiyen ritim; dünyanın kendi eksenini etrafındaki 24 saatlik yolculuğu sonucunda ortaya çıkan canlılar üzerindeki biyokimyasal, fizyolojik ve davranışsal ritimlerin tekrarıdır. Kısacası; vücudumuzun biyolojik saati olarak da tanımlayabiliriz*

Author Mahmut Abi Posted on January 9, 2023 Categories Psikoloji Tags Depresyon, Dopamin, Kaygı Bozukluğu, Kitap, Kitap Tavsiyesi, Sağlık, Uyku 35 Comments on Işığın uyku üzerindeki kötü etkileri

Massimo Pigliucci – Bir meziyet nasıl öğrenilir?

Bir meziyeti öğrenebilir misiniz, öğretebilir misiniz ya da daha meziyetli olabilir misiniz tartışması 2,500 yıldır devam eden bir tartışma. Bu, Milattan önce 5. yüzyılda, Atina'da Sokrat'ın üzerinde çalıştığı bir soru.

Bu sorunun cevabı ise bilgeliğin ya da meziyetin pratik bir yetenek ya da Eski Yunanlılar'ın deyişi ile teknik olduğu ve öğrenilebileceği. Bu, bir dili ya da bir müzik aletini öğrenmeye çok benziyor. Müzik aletini öğrenmek için nelere ihtiyacınız var diye düşünürseniz, müzik aletinin dışında ideal olarak 3 şeye ihtiyacınız var. Birincisi, bir miktar teoriye ihtiyacınız var. Notalar, notaların birbiri ile ilişkisi konusunda bir miktar bilgiye sahip olmalısınız, konuya öyle körlemesine dalamazsınız. İkincisi, iyi bir öğretmene ihtiyacınız var. Bir öğretmen sizin için müzik aletini çalmayı öğrenemez ama size gelişmeniz gereken yerleri, hatalarınızı ve nasıl doğru yapacağınızı gösterebilir. Üçüncüsü ve en önemlisi, pratik yapmaya, hem de defalarca yapmaya ihtiyacınız var. Hergün, basit şeylerden başlayıp yavaş yavaş daha karmaşık şeylere geçerek adım adım pratik yapmanız gerekli.

Erdem konusunda da aynı şey geçerli. Bu, neredeyse Aristo zamanından beridir üstünde hemfikir olunan ama modern zamanlarda bilişsel bilimin ortaya koyduğu kanıtlarla da desteklenen bir şey.

Önce bir teoriye ihtiyacınız var. Mesela stoizm gibi felsefelerin bir teorisi var ve bir felsefi akımı takip ediyorsanız, bu felsefenin teorisi ile ilgili “genel olarak bu şekilde düşünmek iyi bir yöntem” dersiniz.

İdeal olarak iyi bir öğretmene ihtiyacınız var. Etrafta çok fazla Sokrat yok ama sizden daha uzun süredir pratik yapan ve bu nedenle size bir şeyler öğretebilecek insanlar var. Büyük online topluluklar ve daha küçük gerçek hayatta buluşan topluluklar var. Buralara gidip yardıma ihtiyacım var diyebilirsiniz.

Ama çoğunlukla bu iş pratiğe bağlı. Çoğumuz bir müzik aletiyle pratik yapmanın ne demek olduğunu anlayabiliyorken bir meziyetin pratiğinin nasıl olacağını düşünmekte zorlanıyoruz. Bu nedenle birkaç örnek vermeme izin verin.

Örneğin nefsinizi, öz kontrolünüzü geliştirmek istiyorsunuz diyelim. Bunu yapmanın yollarından biri, deneyimlerinize dayanarak, nefsinize hakim olamadığınız bir dizi durumu bilmek ve bu durumlar esnasında bilinçli olmaktır. Örneğin bir yemek masasına oturduğunuzda çok yemek yediğinizi ve kendinize engel olamadığınızı biliyorsanız, masaya oturmadan önce kendinize (bazen yazarak) “bugün bu masada şunu yapacağım ve bu durumu şöyle yöneteceğim” diye hatırlatmanız. Diyelim arkadaşlarınız ile bir restorandasınız ve daha fazla yemek ve içmek için arkadaşlarınızın sizi zorlayacağını biliyorsunuz. O yemekten önce mesela kendinize kurallar koyabilirsiniz yani örneğin tabağıma ne koyarlarsa koysunlar sadece yarısını yiyeceğim ya da sadece 2 bardak şarap içeceğim diyebilirsiniz.

Bunu yaparak da kendinizle bir mücadeleye giriyor ve olayı bir çeşit oyuna çeviriyorsunuz. Modern bilim bunun gerçekten işe yaradığını gösteren kanıtlara sahip. Bir duruma farkındalık ile girerseniz yani ne olabileceğini bilip nasıl davranacağınızı daha önceden planlarsanız, nefsinize hakim olma ihtimaliniz çok daha yüksek.

Ya da mesela yeterince bonkör olmadığınızı düşünüyorsunuz. Bu konuda kendinizi geliştirmek için bir şeyler planlayabilirsiniz. Mesela haftada bir iki gün evden çıkmadan cebinize ekstra miktarda para koyup, önünüze çıkan bir evsize vermeye niyet edebilirsiniz.

Bu tür şeyleri yapmak başlangıçta garip gelecektir. Yani arkadaşlarla yemeğe gitmeden önce oturup ne olabileceğini ve benim ne yiyip ne yemeyeceğimi yazmam mı gerekiyor? Başlangıçta yapay gelebilir ama zamanla bunlar alışkanlık haline geliyorlar. Dedğim gibi bu iş müzik aleti çalmayı öğrenmek gibi. İlk başlarda parmaklarınızın yaptığı her harekete [dikkat etmeniz gerekiyor](#). Ama yeterince pratik yaptığınızda, parmaklarınızın kendiliğinden hareket

ederek doğru şeyleri yaptığını göreceksiniz. Ve parmaklarınızı nasıl hareket ettireceğinize bilincinizi odaklamayacaksınız.

Davranışlarınızı değiştirme konusunda da durum aynı. Başlangıçta bilinçli bir farkındalık ile enerji harcayacaksınız ama yeterince pratik ile her şey kendiliğinden ve doğal bir hale gelecek.

Pratik bilgelik gerçekten zor bir yetenek. Şimdi ve burada zamanda olmak çok önemli. Zira eğer şimdi ve burada değilseniz öncelikle çok yediğinizi ya da kötü bir karar verdiğinizi fark edemeyeceksiniz bile. Aynı zamanda hayat size olan bir şey haline gelecek. Ders alıp bir daha aynı aptallığı yapmamanız için gerekenleri, sizi buraya getiren seçimleri bilemeyeceksiniz.

Peki pratik bilgeliği nasıl geliştirebiliriz?

2. Yüzyılda yaşamış **stoacı filozof** Epictetus'un dediği gibi "hiçbir şey, dikkat verilmediği zaman dikkat verildiği zamana göre daha iyi yapılmadı". Stoacı felsefede, günümüz bilişsel davranış terapistlerinin de uyguladıkları temel bir teknik var. Stoacılar buna felsefi günlük tutmak demişlerdir, bilişsel davranışçılar başka bir isim veriyor olmalılar. Bu 2 bin yıllık bir pratik ve buna en iyi örnek, Roma İmparatoru ve stoacı bir filozof olan Marcus Aurelius'un Kendime Düşünceler (Meditations) adlı eseri. Kendime Düşünceler aslında bir günlük. ve burada Aurelius kendisine sorular soruyor, ilerlemesini kaydediyor ve ne yapması gerektiğini yazıyor. Bu aslında yayınlanmak için yazılmamış ama sonradan birileri bulup yayınlamış.

Felsefi günlük tutmanın birçok yolu var ama en yaygın olanı şu: Her gece yatmadan önce 5-10 dakika sessiz bir köşeye çekilin ve not aldığınız defteri ya da bilgisayarını açın. Ve gün içinde problem olan, hata yaptığınız, etik olarak yanlış, vs. şeyleri not alın ve kendinize her biri ile ilgili 3 soru sorun:

1) Neyi yanlış yaptım?

2) Neyi doğru yaptım?

3) Böyle bir şey bir daha olursa neyi daha iyi yapabilirim?

Bu kendine eziyet etmek ya da pişmanlık için yapılan bir şey değil zira Stoacılar ne yaptıysanız yaptınız artık geçmişte kaldı düşüncesinde olan insanlar. Ama hatalarınızdan ders çıkarmak istersiniz ve hatalarınızı eleştirel bir şekilde yazmak, onları düzeltmenize yardımcı olur. Hem kağıt üzerinde hem de zihninizde. Tamam, şimdi buna dikkat göstereceğim diyorsunuz.

İkinci adımda doğru yaptığınız şeyleri de yazıyorsunuz. Böylece iki referans noktası yaratırsınız. Uzaklaşmak istediğiniz bir nokta yani hatalarınız ve varmak istediğiniz bir nokta.

Üçüncü adım da önemli zira biz her ne kadar hayatımızı oldukça değişik şeylerin olduğu bir süreç olarak düşünssek de birçok şeyi sürekli yapıyoruz. Bu nedenle bugün hata yaptığınız durum yarın birçok kere başınıza gelecek.

Bu, bir sonraki sefer doğru davranmanızı garantiler mi? Hayır. Ama bu şekilde zaman içinde hatanız düzelir, bilinçli bir şekilde çaba harcamanız gerekmeden doğru davranmaya başlarsınız.

Massimo Pigliucci – [Stoizm ile daha iyi bir yaşama sahip olun podcastı](#).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 3, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [Felsefe](#), [Kişisel Gelişim](#), [Massimo Pigliucci](#), [Massimo Pigliucci Türkçe](#), [Stoacılık](#) 19 Comments on [Massimo Pigliucci – Bir meziyet nasıl öğrenilir?](#)

Erkekler 30 yaş üstü bekar kadınlardan nefret mi ediyorlar?

Bir kadın takipçimiz sormuş:

Mahmut Abi [şu twite](#) gelen mentionlardan anladığım kadarıyla erkekler **+30 bekar kadından** ciddi derecede nefret ediyor ve açıkçası bunun sebebini anlayamıyorum.

Şimdi o tweete provokatif bir öfke yemi ve yorumlara çok bakmasam da ne yazıldığını tahmin edebiliyorum. Twitter gerçek dünyayı yansıtan bir yer değil daha çok [bir grubun en antisosyal eğilimleri olan bireylerinin seslerinin yüksek çıkmasına neden olan bir yer](#). Twitter'a baksan örneğin kadınlar da 185 boyun altındaki erkeklerden nefret ediyorlar. Twitter'ı herhangi bir konuda gösterge olarak kullanmaya kalkmayın. Gerçek dünyada erkeklerin 30luk kızlardan nefret etmesi gibi bir durum yok.

benim gözlemlerime göre bu kadınlar kucaktan kucağa koşanlardan çok; fazla ortamı, bağlantıları olmayan, içe dönük, akademi kadınları. dolayısıyla eş bulmakta zorlanıyorlar. Kadınların kariyer adına bu konuda geç kalmalarını çok yanlış bir adım olarak görsem de gözlemine katılıyorum. Sayıları artsa da kucaktan kucağa yaşamak için 30una kadar bekleyen kadın oranı hala daha az. 30'unda bekar kadınların çoğunun kucaktan kucağa olduğunu iddia edenlerin fazla sayıda 30 yaşında kadın görmemiş olan 20likler ya da çevresinde gözlemleyecek kadın bile olmayan antisosyal erkekler olduğunu tahmin ediyorum.

27 yaşında evlenmenin özellikle de kariyer yapmayı planlayan kadınların ezici çoğunluğu için, bu planını etkileyecek ekstra bir yükü yok. Sonuçta ayrılması çok daha zor olsa da, çocuk olmadığı sürece evlilik ile uzun süreli ilişki arasında çok büyük bir fark yok.

Çocuk olsa bile 27-28 yaşında bebek sahibi olan kadının yükü, 32-33 yaşında olandan neden daha kötü onu anlayamıyorum. 32-33 yaşında da yoğun çalışacaksınız ve yükseliyorsanız daha yoğun çalışacaksınız. Bu sanırım yönetim kademesinde yükseldikçe daha az çalışırsın gibi bir yanlış anlamadan, piyasadaki yönetici imajından kaynaklanıyor. Ayrıca yukarıda belirttiğim gibi 30 yaşına kadar çocuk yapmayı ertelemek 27-28 bandında evlenmemek için bahane değil. Aslında 30 öncesinde evlenip 30 sonrasında çocuk yapmak, bence ideal olmasa da, 30 yaşından sonra hem evlenme hem de çocuk yapma derdine düşmekten daha mantıklı.

30luk adamlarin cpd'si yüksek çoğu sizi kullanır demiş.yani o yaştaki adamlarla da mı evlilik düşünülmemeli +40a bakılmalı?

Birincisi 30'luk adamlarının çoğunun cinsel pazar değeri yüksek değil. Çoğu kendine bakmayan birer anti sosyal, sıkıcı patates oluyorlar. Erkeğin cinsel pazar değeri öyle kendiliğinden sırf yaşı ilerliyor diye artmaz. Erkeğin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve statüsel açıdan çaba harcaması lazım.

Evet kadınlara tavsiyem kendi yaşınızın 3-4 yaş üstünden itibaren bakın (20'lerindeyseniz 4-6), kendinizi kısıtlamayın. Bazı 32 yaşında kadınlarla konuşuyorum, 35 yaş üstü erkeğe burun kıvrıyorlar ve kendilerini hala 20'lerinde gösteriyor sanıyorlar. Bu kadınlar kendilerini yalnız bir gelecek riskine kısıtlıyorlar. Ama tersini de yapmayın yani 30 yaşındaysanız bana sadece 38 yaş üstü bakar diye de kısıtlamayın. Çevrenize bakarsanız çoğu çift arasında büyük bir yaş farkı yok. Çoğu erkeğin araya yaş farkı koyma gibi bir derdi ya da bilgisi de yok.

Şimdi burada bir parantez açıp cinsel pazar değeri ile ilgili fena halde yanlış anlaşılan bir şeye değineyim. Bunu CPD grafiğinin mucidi Rollo Tomassi de söylüyor. İyi dinleyin:

Bir erkeğin CPD'sinin 36-38 yaşlarında, kadının 22-24 yaşlarında tepeye çıkıyor olması, 38'lik abiler 23'lük kızlarla takılır, 23'lük kızlar "ben zirvemdeyim o zaman zirvedeki 38 lik abilere bakarım" der, 38'lik abiler "23 benim için ideal" der ya da 38lik abiler 25 yaş üstüne bakmasın anlamına gelmiyor! Bunun çok basit bir anlamı var. Bir erkeğin en çok kadın ilgisi gördüğü yaş 36-38 demek, o kadınların çoğu yine 28-30 üstü kadınlar. Ha erkek olarak avantaj, o yaşta bile 23 yaşında bir kızla birlikte olabilmek ama bu norm değil.

istediginiz kadar yaş farkı olsun her türlü aldatılırsınız,erkekler genç güzel kadınları her zaman ister diyenler bile var cidden insani evlilikten sogutuyolar.

Bu ilginç oldu zira geçenlerde kendisi 23 yaşındayken ben de 36 yaşındayken tanıştığım kız arkadaşım ile bunu konuşuyorduk. Şaka yollu ben 35 yaşındayken sen de 48 yaşında olacaksın yani ben yine sana göre çok genç olacağım diyordu. Doğru. Araya o kadar yaş farkı koymaya

gerek yok ama erkeklere tavsiyem kadınlar daha hızlı yaşlandığı için bir 6 yaş ve üstü fark koymanın ideal olacağı. Fakat şunu da söyleyeyim, beni arayan ya da burada soru soran 30’lu 40’lı yaşlardaki erkeklerin büyük çoğunluğu yine aynı yaşlarda kadınlarla birliktelik içinde oluyorlar yani 30’u geçtim, 40’ı geçtim bana kimse bakmaz demeyin. Bakan sayısı azalacak ve belli yaştan sonra hızla azalacak ama çok nadir olacak diye bir şey yok.

Twitter, Ekşi Sözlük gibi sosyal medya mecralarında antisosyal azınlığın çok çıkardığı pis gürültü insanı hayattan soğutur. Bu ortamlardan mümkün olduğunca uzak durun, hatta hiç girmeyin çok daha iyi. Oralarda bunları en çok bağırان adamlar 30 yaşında olmayı bırak 25 yaşında bir erkek olmayı bile bilmeyen çok genç ve genelde kadınlarla aşırı başarısız erkekler. Bazıları da ciddi ciddi 14-15 yaşında çocuk ve bu konularda yorum yapıyorlar. Bu kadar negatif olma sebepleri bir dereceye kadar öfke. Birçoğu “siz 20lerinizde bize bakmıyorsunuz ama 30larında güç bizde artık” gibi intikam karışık bir haset akıtıyorlar.

Birincisi, erkek yaşlandıkça gözüne güzel görünen kadın yaşı da artıyor. Evet bunun bir sınırı var ama mesela ben 20’li yaşlarımdayken 30-32 yaşında bir kadın güzel de olsa bana yaşlı görünürdü, şimdi gayet güzel görünüyor.

İkincisi, evlilik çocuk yetiştirmek için yapılır ve bunun farkında bir erkek bulursanız öyle gözü dışarda olmaz. Zira dışarda çapkınlık yapan adamın yuvası çocuk yetiştirmek için gerekli huzurdan yoksun olur.

Bakın biyolojik olarak yaşı 50’yi geçen erkekler bile 23 – 25 yaşında kadını arzular, özellikle yalnızken böyle genç bir kadına gözü kayar. Bu biyoloji ve bu erkeğin suçu değil. Ama bu tür bir biyoloji erkekte tek işleyen güç değil. Hipergami gibi düşünün. Kadının daha üst özelliklere sahip erkekleri arzulaması demek, karşısına çıkan her daha üst özellikte erkeğe gider demek değil ama kırmızı hap camiasında olayı böyle sanan birçok erkek var. Tersi de şimdi kadınlarda bir korku oldu.

Yalnız bayanlar, erkeklere hiçbir zaman erkek adamlığı elden bırakmayın diyorum size de hiçbir zaman bakımı, fiziksel olarak kara balinasına dönmeme çabasını ve feminen özellikleri bırakmayın diyeceğim. Kendinizi koyverirseniz aldatılma riskiniz artar, aldatılmasanız bile mutsuz bir partneriniz olur.

21 yasındayim ve bana şuan ne tavsiye edersin?

Özellikle Twitter ve Ekşi Sözlük mecralarını fazla okumamanı ve bu konularda 24 yaşına kadar düşünmemeni tavsiye ederim. Evlilik için üniversite okuyorsan 25-28 bandını, lise mezunuysan 23-26 bandını hedeflemen, stabilite ve doymuşluk açısından senden 6 yaş ve üstü biriyle evlenmeni tavsiye ederim.

Tüm kadınlar mı kötü yoksa ben mi zayıfım?

Kısa cevap: Sen zayıfsın.

Uzun cevap:

Kadınlar neden bu kadar vefasız, Mahmut Abi? Biz unutmak için bu kadar çabalarken onlar nasıl bu kadar kısa sürede unutup yeni ilişkilere yelken açabiliyorlar?

Biz derken sen muhtemelen kadınlaşmış erkeklerden bahsediyorsun zira karşı cinsle ilgili üslubun kötü çocuklardan şikayet eden kurban kadın modunda. Yoksa kadın ya da erkek vefasız insanlar var ve terk edildikten sonra cinsiyeti ne olursa olsun bir insanın terk edeni unutmaması bir miktar zaman alıyor.

Biz sizden değiliz ve sizi de bu küçük düşürücü, zavallı ben kurbanım halinden kurtarmaya çalışıyoruz. Erkek adam olduğunuzda siz de unutmak için o kadar çabalamaya ihtiyaç duymayacaksınız. Bir de [kurbanım ayağına yatmak](#) kadınlar için işe yarayabilir ama erkeklerin işine yaramaz. O nedenle o taraftan sempati toplamaya çalışmayın.

Şimdi şu vefasızlık konusuna geelim. Bir insanın partnerine karşı sevgisinin ve ilgisinin azalması sonucunda, partnerinden ayrılması her durumda vefasızlık değildir. Aldatma yoksa mesela ya da mide bulandırıcı bir şekilde maddiyata bağlı değilse. [Bir ilişki başlar](#), gelişir ve biter. Normali ve doğalı buyken, ilk ben geldim kızın kalbini ben kapadım beni sevmeyi bırakamaz, bırakırsa kötüdür ya da vefasızdır demek, mide bulandırıcı bir narsizm demek.

Biz onlarla her anımızı dolu dolu yaşarken onlar bizimle birlikte iken yedek kulübesini nasıl dolduruyorlar?

Öncelikle senin “biz onlarla her anımızı dolu dolu yaşarken” diye allayıp pulladığın davranış şekli muhtemelen kadını hayatının merkezi, hayatındaki en önemli / tek önemli şey haline getirmek. İlişkiye ve kadına muhtaç bir şekilde yapışırsanız, [duygusal yatırımınızı](#) boca ederseniz, ayrılınca yırtılırsınız. [Yatırımınız daha dengeli olmalı](#).

Sadece yırtılmakla kalmıyorsunuz, hayatının merkezini, mutluluğunun kaynağını bir ilişki yapmak, bir kadına bağlamak bir erkeği zayıf ve itici yapar. Bunlar da bir erkeğin [cinsel pazar değerini](#) dibe düşürür. Ve böyle bir erkeği unutmak zor değildir. Bu duruma düşmemeniz lazım.

Daldan dala atlayan ve yedek biriktiren kızlardan uzak durun ama her kadın bunu yapıyor sanıyorsanız sizin işiniz gerçekten zor. Zira bundan iyisini bulamam diye sürekli buna razı olabiliyorsunuz.

Ben her gün onu daha hızlı unutmak için beynimi zorlarken, onu düşünmemek için çabalarken, yaşadığım güzel anılar aklıma gelip bana acı verirken o nasıl beni aklından tamamen çıkartıp yeni bir elemanla nasıl gezebiliyor ?

Bunu [şu yazıda anlattım](#). Muhtemelen üç şeyin birleşimi : (1) Kız zaten ayrılığa kendisini uzun süredir hazırlıyordu sen ise ayrılık anından itibaren hazırlanmaya çalışıyorsun, (2) fazla duygusal yatırım yaptığın için unutman da zorlaşıyor ve (3) şu kadınsı ağıtları yakabilen adam çok büyük ihtimalle zayıf ve değersiz hale gelmiş, erkek merkezinden uzaklaşmıştır yani unutması çok kolay. Birçok erkek ilişkiye başladığında erkek adam gibi oluyor ve kadın da erkeğin o haline eriyor ama ilişki içinde böyle yumuşacık, tiksiniç bir şeye dönüşüyor ve kadın da erkeğin o halinden soğuyor. Sizin kız arkadaşınız da ilişki içinde 250 kiloluk, kıllı bir ayıya dönseydi siz de aşık kalamazdınız (erkeğin yumuşamasının kadındaki cinsel iticilik etkisi, kadının kıllı ve iri bir ayıya dönüşmesinin erkekte yaratacağı cinsel iticilik etkisi ile aynıdır, erkek hep çok yakışıklı olsa bile).

Ama kadın eğer daldan dala hızlıca atlayan biriye, gerçekten vefa gibi bir değeri olmayan bir kadınla beraber olmuşsun demektir ve ilişki piyasasında arada sırada böyle kadınlara rastlayacağınızı bilip ona göre davranmanız gerekir. Bunu da yine [şu yazıda yazdım](#).

Kadınlar mı kötü yoksa ben mi zayıfım Mahmut abi ?

İyi, en azından %100 uyumuyorsun ve sorunun ne olduğuna dair bir fikrin var. Sen çok zayıfsın, kadınlar genel olarak kötü değiller. Ha ne kadar kötü erkek varsa, aynen o kadar da kötü kadın var. Ama kafanızı amsalak bir aşk böcüğü modunda ilişkinin zevk diyarına gömmezseniz, bu kadınları ayıklamak çok zor değil.

Güzel anılarla dolu ilişkilerin; hiçbir şey yaşanmamış gibi hızlıca bitmesini ve karşı tarafın hemen kendine biri bulmasını kabullenemiyorum.

Güzel anılarla dolu evlilikler, hayatlar bitiyor, ilişkiler mi bitmeyecek? Sen ölüyorsun, senin çocukların ölüyor, senin torunların ölüyor, ilişkiler ölüyor çok mu? Her şeyin bir ömrü var. Hemen her ilişki birer deneyim ve yaşarken karşılığını aldığınızı umacağımız birer güzellik.

İlişki bitimleri zor olsa da kendinizi yeni deneyimlere ve hayatınızın bir sonraki evresine doğru çevirin, biten ilişkiye bakıp bakıp ağlamayın. Şunu da unutmayın. Birçok insanın hayatınıza girme sebebi ölümünüze kadar hayatınızda kalmak değil size bir şey öğretmektir. Çoğu erkek bu görevi icra etmiş bir kadından sonra bu siteyi buluyor mesela. Geldiği zaman bu kadının hayatında artık hiç olmayacağını kabul edemiyor ama %99'u kısa süre içerisinde bunu kabul ediyor ve daha da iyisi bunun aslında iyi bir şey olduğunu da fark ediyor. Bugün tüm o hataları ve hatalı seçimleri yaptığınız Merve ile olan deneyiminiz, sizi acı ile pişirecek ve yarın çocuklarınızı beraber yetiştirdiğiniz Zehra ile aynı hataları yapmamanızı sağlayacak.

Month: February 2023
20'li Yaş Kadın 40'lı Yaş Erkek Evliliği

Kadın bir takipçimiz [20'li Yaş Kadın 40'lı Yaş Erkek Evliliği Yapmak](#) başlıklı bir yazıyı yorumlamamı istemiş:

mahmut bey bu yazıda haklılık payı var mı?herkes çok farklı şeyler söylüyor bu konuda ve oldukça kafam karıştı.rica etsem bi artılarını eksilerini yorumlar mısınız?

Şimdi yazar kadının bahsettiği dar bir erkek çerçevesi var:

Seksüel pazar değeri grafiği erkeklerin bir kısmının başını döndürdü. Gördüler ki, bir erkeğin partner olarak en istendiği yaşlar 30 ve üstü. Özellikle, 20'lerinde kızlar tarafından reddedilen ve örselenen erkekler, 30'lu yaşlara geldiklerinde kaba tabirle "am içinde yüzeceklerini" vaat eden bu tabloya bayıldı ve gelecek planlarını şekillendirdiler bile: 40 yaşına kadar yatabildikleri tüm kadınlarla yatıp, çocuk ve aile isteyince de 20'lik bir çitirle evlenmek.

Şimdi 30'lu yaşlarda am içinde yüzecekleri vaadiyle olayı abartmış ve "40 yaşına kadar yatabildikleri tüm kadınlarla yatıp, çocuk ve aile isteyince de 20'lik bir çitirle evlenmek" dediği şey bütün yazıda bahsettiği erkek tipi olduğu için yazıda haklılık payı var. Ben burada bu senaryoyu tavsiye etmiyorum, dışarıda edeni de pek görmedim. Dikkat edin, [erkekler için ideal evlilik yaşı 33'tür](#) diyorum ve aynı zamanda [evlenmeden 2 sene çıkın diyorum](#). Yani bu ne demek? Son uzun ilişkinizle 30 yaşında olacaksınız. Ayrıca benim tavsiyem en geç 26 yaşından itibaren uzun süreli ilişkilere geçmeleri yani uzun süreli ilişkilerden kaçınma 24-25 yaşına kadar tavsiye edilen bir şey.

40'ına kadar evlenmeyin tavsiyesi görüyorum ama 40'ına kadar yatabildiğiniz tüm kadınlarla yatın sonra da çıkın evlilik arayın tavsiyesi veren var mı? Varsa yanlış bir tavsiye. O kadar kısa süreli ilişkiden sonra uzun süreli ilişki moduna geçmeniz çok zor olur.

Şimdi bu ablanın dediği gibi 40larına kadar sadece kısa süreli ilişki yaşayan adamlar ilk ilişkilerinde genellikle 18 yaşındaki gibi tecrübesiz oluyorlar ve fena oneitis yapıyorlar. Bu adamlarla arada bir konuşuyorum. Ama 40lık bekarların ezici çoğunluğu ya boşanmış ya da uzun süreli ilişkisi bitmiş adamlar yani uzun süreli ilişki tecrübeleri var, 40'ına kadar yatabilecekleri kadar kadınla yatma peşinde koşup bu tecrübeye sahip olmayan adamlar değiller.

Ayrıca 40'ında evlenmeyi 20'lik çitirle sınırlamak da kendi pazarını fazla kısıtlamak olur. 26 – 33 bandı uygun. Ama evet 40'ına kadar hatundan hatuna atlayın sonra 20lerinde kız bulun evlenin tavsiyesi ve kafası riskli. Hani 40'ında çeşitli nedenlerle bekar kalmış bir erkeksen tamam ama 40'ına kadar özellikle bekar kaldıysan riskli.

Bu arada abla burada bir de cinsel pazar grafiğini yanlış anlıyor. Bu yanlış anlama çok yaygın ve bana kadınlar özellikle bunu çok soruyorlar. Cinsel pazar değeri grafiği kadınların CPD tepe noktası 23, erkeklerin 38 der. Bu kadar. Bunu Rollo birçok kere açıklamak zorunda kaldı yahu, bu grafik 23'lük kızlar 38'lik abi ararlar, en iyi bu iki yaş grubu eşleşir, 38'lik abiler "tepedeyim o zaman 23'lük kız arayayım" demek değil! Bir erkeğin 38 yaşına doğru tepede olması, hayatı boyunca en yüksek kadın ilgisi alacağı zaman demek, başka bir anlamı yok. Bu ilginin çoğu yine 28-30 üstünden gelecek. 23 yaşında kızla olamaz mı, olur tabii ama sadece o olur ya da 23'lük kızlar peşinizde koşacak sanıyorsanız feci yanılıyorsunuz. Aynı şekilde 30 yaşında bir kadını, 38lik abiler hep 20lik isteyecek benden geçti diye anlıyorsanız da çok fena yanılıyorsunuz.

Yaşayacağınız ilk risk, tüm bu yıllar içinde hayatınıza kattığınız kısa süreli partnerlerinizin kadının ne olduğu konusunda algınızı bozmasıdır.

40'ına kadar sadece kısa süreli ilişki peşinde koşan erkek için yüksek ihtimalle doğru olacaktır. Ama risk kadın algınızın bozulmasından daha çok, [uzun süreli ilişki](#) kabiliyetinizin olmaması.

Düzgün kadınlar büyük ihtimalle sizinle kısa süreli takılmak yerine düzgün ilişkileri veya evliliği tercih edeceklerdir, malum dünyadaki tek erkek siz olmayacaksınız.

Çok kadınca bir yorum ya da [AFC](#) kafasına göre bir yorum □ AFC de bir çeşit kadın olduğundan normal. Düzgün kadınlar da sizinle takılacaklar, sizinle uzun süreli ilişki tercih etmeyebilirler. Ederlerse de siz beceremeyebilirsiniz, bunun ihtimali yüksek.

Kişiye tüm yönleriyle gözlemleyebileceğiniz sağlıklı ortak ortamlar yerine sadece bar, spor salonu veya applere kalma riskinizin bu kadar bir yaş farkında arşa çıkacağını söyleyebiliriz sanırım.

Yazan kadın nereye, kimin tavsiyelerine bakıyor hiçbir fikrim yok. Sırf gece oyunu PUA tipi şeylere bakıyor sanırım ama bizim burada mesela bardır, şudur tavsiyesi pek vermiyoruz. [Hayat oyunu oynayın](#) diyoruz. [Gündüz oyunu](#) var. Tamam biliyorum, yazan bizi eleştirmek için yazmamış ama merak ettim. Zira cinsel pazar değeri dediğine göre kırmızı hap konusunu biliyor ve bizim camiada bar oyunu çok tavsiye edilen bir şey değil.

Beğendiğiniz bir kızın sizi yaşlı bulması ihtimali hiç düşük değil.
Çok doğru ama ee? Yani aksini düşünen veya iddia eden var mı acaba?

Ben daddy issuesdan muzdarip olmayan bir kadın olarak kendimden 5-10 yaş ve daha büyük erkeklerden hoşlanmıyordum.

Senin gibi kadınlar var evet. Az da değiller. Ama yaşça daha olgun erkeklere bakan kadınların çoğu daddy issues yüzünden böyle sanıyorsa o konuda yanılıyorsun.

Kız arkadaşlarımdan da biliyorum ki sıradan bir genç kız için yaş farkı göz korkutucu ve hatta itici olabiliyor. Bakın kadınların çoğu yaş farkından rahatsız oluyor.

Hah işte burada kadınların pek bilmediği ve bilemeyeceği bir konuya geliyoruz. Benim gözlemim ve yine birkaç yerde hemen hemen aynı rakamlara rastladım, kadınların %20 kadarı kendinden 5-10 yaş ve üstü büyük adamın yüzüne bakmaz, ne kadar süper olursanız olsun. O nedenle 40'lık bir abi olarak, 20'lik spesifik bir kıza takılıp kalırsanız, fena çuvalalayabilirsiniz.

Kadınların %20 kadarı, büyük yaş farkından alenen hoşlanır hatta çoğu zaman kendinden 5-10 yaş büyük değilse erkeğin yüzüne bakmaz.

Burada yazarın bilmediği şu: Geri kalan %60 ise sorsan asla der ve bunu da inanarak söyler. Ama bu kadınlar doğru adam yürüdü mü “birden nasıl olduğunu anlayamazlar”. O nedenle kadın meclisinde bir muhabbette %80 asla olmaz diyecektir.

20'lerinde bir kıza da orta yaş, orta yaşlı bir kadına olgunluğun görüldüğünden daha uzak, itici görünecektir, bu hiç ufak bir ihtimal değil.

Evet bu ufak bir ihtimal değil. Ama kadınların birbirlerinden bildikleri kadar da yüksek bir ihtimal değil.

Ki, güzel yaşlanacağınızı varsayıyorsunuz. Böyle yakışıklı, kır saçlı, fit vücutlu hayal ediyorsunuz gelecekteki kendinizi.

Doğru. Ey erkekler, 23 yaşında plaj topuna dönmüş bir kadın nasıl cinsel pazar değerinin doruklarında değilse, 30larında koltuk patatesine dönmüş bir adam da sırf yaştan dolayı büyük bir cinsel pazar değerine ulaşamaz. Tam tersi 20lerinden daha düşük değere gelebilir. O nedenle kendinize bakmak zorundasınız. Yunan Tanrısı gibi bir vücuttan bahsetmiyorum, normal kilo, iyi bakım vs. yeterli.

Ancak erkeklerin azımsanmayacak kısmı, aynı kadınlar gibi hiç de güzel yaşlanmıyor. Evet ama güzel yaşlanmamak için kasıyorlar resmen. Azıcık spor, güneşten, sigaradan ve fazla içkiden uzak durmak, iyi beslenme ve uyku ile iyi yaşlanabilirsiniz. Ama erkeklerin önemli bir kısmı böyle yaşlanmıyor maalesef.

Yaşı kendinden çok büyük erkeklerle ilgilenen bir kızın daddy issues yaşama ya da erkek üzerinden bir an önce sınıf atlamak isteyen biri olma ihtimali küçük değil.

Bu da doğru ama genel kanının aksine bunlar çoğunlukta değiller.

Yazının başında da dediğim gibi birini mutlaka bulursunuz. Ama evleneceğiniz profil iyi huylu, sağlıklı biri olmalı değil mi?

Onu da bulursunuz ama 40ına kadar kısa süreli ilişkide koşan erkek bulunca nasıl uzun süreli ilişki yapacak? Sıfırdan öğrenmesi lazım.

Ancak 40 yaşına yaklaştığınızda sizin 20’li yaşlarındaki bir kızı küçük bulacak olma ihtimaliniz de var.

23 yaş ve altını belki, 24-25 ve yaş üstünü küçük bulacak erkek azdır.

Genç kızlar size hayat arkadaşı olacak gibi değil kaprisli bir çocuk gibi gelebilir, seksin ötesinde bir yönelim hissedemeyebilirsiniz pekala böyle bir insana.

Maalesef, kadınlar erkeklere göre daha erken olgunlaşıyorlar ve sonra da çok büyük bir değişim geçirmiyorlar. 24 yaşında, 34 yaşındaki gibi kişilik olarak olgun çok kız var.

Zaten çocuk büyütmemiş bir insan olacaksınız, o yüzden çocuk gibi bir partneri büyütmeye dair sabrınız da az olacaktır.

Bu da 30 yaşlarında kadının 30 ve üstü erkeklerin 20lik kızlarla birlikte olma konusundaki desteksiz fantezilerinden biri. 20li yaşlarında kadın yetişkin bir kadın, ergen kızlardan bahsetmiyoruz.

Dolayısıyla, sizin partnerinizden her anlamda çok tecrübeli olmanız göz korkutucu ve aşırı bir yük gibi gelebilir ona.

Bu çoğu kadına çekici gelir.

Partneriniz, aradaki 20 yılın farkıyla baş etmeye uğraşmak yerine sizden uzaklaşabilir.

Bu arada söyleyeyim 20 yaş çok bir yaş farkı, tercih edilecek bir şey değil.

Geri kalanında 40ına kadar kısa süreli ilişki adamı varsaymış. Bir tek şu var:

Kadınların ileri yaş gebeliklerinde risk olduğu gibi, erkeklerin de spermleri ileri yaşlarda deforme olmaya başlar ve dölleme başarısı açısından da, bebeğin sağlıklı olması açısından da riskler giderek artar. Mesela otizm için en büyük risk faktörlerinden birinin babanın 40+ yaşta olması olduğu biliniyor artık.

Bu doğru ama özellikle otizm konusundaki sayılar abartılıyor. Ama erkekte de 45 yaş üstünde riskler artıyor hep aynı kalacağız diye bir şey yok. Yani erkek olarak bu durumu da göz önünde bulundurmalısınız. Tabii bir de 50 yaşında küçük çocuk yetiştiriyor, 60’larında liseli okutuyor olma durumunuz olacak ki o yaşlarda bunu ister misiniz düşünmeniz lazım.

“[The researchers in the 2017 study calculated](#) that about 1.5 percent of children born to parents in their 20s will have autism, compared with about 1.58 percent of children born to parents in their 40s.”

Son olarak tekrar ediyorum, burada 40'lı yaşlarınızda 20'li yaşlarında olan bir kızla evlenemezsiniz demiyorum (kaldı ki 40'lı yaşlarının başında 20'li yaşlarının sonunda bir kadınla evlenmek üzere olan biri olarak yazıyorum) ama evlenmeye niyetiniz varsa bu işi 40'lara hatta 35 sonrasına bırakmayın.

Month: March 2023

Erkek ruh sağlığını tedavi etmek için kadın ruh sağlığı modelini terk etmemiz lazım

Maskülenite krizi gerçek. Erkekler nüfusun %49'unu oluşturmalarına rağmen intihar edenlerin %80'i erkek. Amerika Birleşik Devletleri'nde her 13.7 dakikada bir, bir erkek intihar ediyor. Kanada'nın İntihar Engelleme Merkezine göre, intiharların %50'sinde depresyon var.

İlaç ve psikolojik terapi, depresyon belirtilerini azaltma konusunda yardımcı olabilirler. Kadınlar için durum bu. Erkekler için ise bunlar daha az etkili. Ve bunun nedeni de, depresyon konusunda tamamen yanılıyor olmamız.

Kadınlar ve erkekler dünyayı tamamen farklı şekillerde görüyorlar ve beyinleri tamamen farklı şekilde kablolanmış durumda. Bu aynı zamanda kadınların ve erkeklerin, depresyonu farklı şekillerde deneyimledikleri anlamına da geliyor.

Amerika Birleşik Devletleri'nde psikologlara yetki veren American Psychological Association (APA) – Amerikan Psikolojik Topluluğu – zamanında “erkek depresyonu” fikrine açıldı. 2005 yılında APA, psikologların, “üzüntü, değersizlik hissi ve aşırı suçluluk duygusu gibi geleneksel depresyon belirtilerinin, birçok erkeğin depresif dönemlerindeki deneyimlerinde varolmadığını düşünmeye başladıklarını” söylüyordu.

Maalesef çok da uzun olmayan bir süre sonra, “cinsiyet kurmacadır” fikri yayılmaya ve APA'da cinsiyetler arasındaki farkları inkar etmeye başladı. Ve kısa süre içerisinde de APA, geleneksel maskülenite özelliklerini “[psikolojik olarak zararlı şeyler](#)” olarak yaftalamaya karar verdi.

Böylece APA pratikte erkeklere sırtını döndü. Bu nedenle bugünkü sistemin, Amerikan erkeklerine yardım etme konusunda yetersiz olduğunun düşünülmesi şaşırtıcı değil.

Buradan da “erkek depresyonuna” geliyoruz. Hem erkekleri hem de kadınları iyileştirme konusunda uzmanlaşmış lisanslı psikoterapist Adam Lane Smith, erkek depresyonunun çaresizlik ve güçsüzlük duyguları etrafında döndüğünü söylüyor:

“Erkekler, çevrelerini değiştirme, kalıcı etki bırakma kabiliyetine; ya acılarını durdurmaya ya da acıya bir amaç yaratmaya ihtiyaç duyarlar.”

Erkekler duygularının onaylanmasıyla daha az , çözüm bulmayla daha çok ilgilenirler. Cevaplar bulmayı ve bu cevapları şimdi bulmayı isterler.

Smith’e göre ise kadın depresyonu daha çok “sevilmeme ya da sevdiklerine faydasız olma hissi merkezli olmaya meyillidir. Kadınlar dikkate alınmaya, takdir edilmeye ve faydalı olmaya ihtiyaç duyarlar.”

Erkekler için ise çevrelerini pozitif şekilde etkileyememe hissi, derin depresyona açılan kapı gibi görünüyor.

“Önce” diyor Smith, “bu alanlarda çaresiz hissetmeye başlarlar ve bu negatif duygulardan asla çıkamayacaklarını düşünürler. Bir süre sonra da intihar düşünceleri oluşmaya başlar”

Smith’in sözleri korkutucu zira erkek depresyonu dramatik bir şekilde artıyor.

Eğer seebilirlerse erkekler erkek terapistlerle konuşmayı tercih ediyorlar ve bunun cinsiyet ayrımcılığı ile alakası yok. Veriler erkeklerin erkek terapistlerle daha iyi sonuçlar aldıklarını gösteriyor. Ama maalesef yeterince erkek terapist yok. Amerika Birleşik Devletleri’ndeki psikologların üçte ikisi kadın ve klinik psikologların yüzde sekseni kadın. Bazı üniversitelerde kadın psikoloji mezunlarının oranı %75.

Terapinin erkeklerde daha az fayda sağlamanın nedenlerinden birisi bu.

Smith’e göre bir diğer nedeni de çoğu terapi seansının erkekleri daha iyi hissettirmeye, “daha fazla seviliyor ve bağ kuruyor” hissettirmeye odaklanması. Fakat Smith çoğu zaman sorunun erkeğin güçsüz hissetmesi olduğunu ve erkek güçsüz hissetmeye devam ederken seviliyor hissetmesini sağlamanın, erkeğin daha fazla yük altında hissetmesine neden olduğunu söylüyor.

Başka bir deyişle, erkek depresyonunu, kadın merkezli yaklaşımla tedavi etmeye çalışıyoruz ve bu da erkek terapi hastalarının daha da kötü hissetmelerine neden oluyor.

Peki bu konuda yapılabilecek bir şey var mı?

İlk yapılması gereken, kadın ve erkekler arasında hem fiziksel hem de zihinsel olarak biyolojik farkların olduğunu, genel psikolog camiası tarafından kabul edilmesi ki bu da şu anki gidişatin tersine dönmesi gerektiği anlamına geliyor.

Smith, “herkese aynı gömleği giydirmeye çalışmanın, intihar ve uyuşturucu salgınını ve ruhsal sağlık merkezli diğer salgınları azaltmayacağını” söylüyor.

Erkeklerin içine düştükleri delikten çıkmaları için sadece daha iyi hissetmeleri yetmiyor. Aynı zamanda etkili ve anlamlı sonuçlar da almaları gerekiyor ve tüm ruhsal sağlık tedavilerinin amacı da bu olmalı.

Erkeklerin çektiği acıları gerçekten azaltmak istiyorsak, bir erkeğin acısının kadının acısından çok farklı olduğunu kabul etmemiz gerekiyor.

Çeviri: [We must stop using a female model to treat men’s mental health](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 30, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) Tags [Adam Lane Smith](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Erkek Sağlığı](#), [Psikoloji](#) 39 Comments on [Erkek ruh sağlığını tedavi etmek için kadın ruh sağlığı modelini terk etmemiz lazım](#)

Podcast – Borderline (sınırdaki kişilik) bozukluğu olan kadınla evlilik

Bir süredir yapmaya başladığımız takipçi söyleşilerinde bu sefer [borderline \(sınırdaki kişilik\) bozukluğu](#) olan bir kadınla evlilik yaşamış bir takipçimiz ile görüştük.

Daha önceki [narsist veya sınırdaki kişilik bozukluğu gibi sorunları olan kadınlar](#) podcastimizi da tavsiye ederim.

Zehirli ilişkiler konusunda daha fazla ayrıntı için Bu yazı, [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabımıza bakabilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. Bu yayını beğenirseniz, beğenmeyi unutmayın. Yayını [spotify kanalımızdan da dinleyebilirsiniz](#).

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 27, 2023](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#) Tags [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Türkçe Podcast](#), [Video](#) 7 Comments on [Podcast – Borderline \(sınırdaki kişilik\) bozukluğu olan kadınla evlilik](#)

Toksik evlilik hikayesi

“Toksik (çok zararlı) bir ilişkide olduğumu nasıl anlarım?”

“Ben toksik bir partner miyim?”

Bu yazıda toksik ilişkide olup olmadığınızı anlama konusunda zihin bulanıklığınızı açmaya çalışacağım ve yazının sonunda da size kendinize sormanız için bir soru vereceğim.

Şimdi sıklıkla duyduğum yorum ve mesajlardan birini okuyacağım. Eğer bu yazılanlar size hitap ediyorsa, maalesef toksik bir ilişki içindesiniz. Beni takip edenlerin ve danışanlarımın çoğu erkek olduğu için, bu yazı erkek bakış açısından yazıldı ama bunlar cinsiyet ve cinsel seçim ne olursa olsun geçerli şeyler.

Başlayalım:

“Hayatımı perişan hale getiriyor.”

Sadece bu ilk cümleye bakalım. Bu size hitap eden bir cümle ise, ilişkiniz kesinlikle toksik bir ilişki! Bu tabii ki partnerinizin tek sorun olduğu anlamına gelmiyor ama partnerinizin hayatınızı perişan ettiğini hissediyorsunuz.

“Tüm umudumu kaybettim zira sürekli bir kötü bir iyi yaşamayı artık kaldıramıyorum. Buna ne sabrım, ne iradem ne de gücüm kaldı. Benim narsist olduğumu söyleyip duruyor ve ben de artık buna inanmaya başladım. Zira kavga gürültü çıkardığında onu tamamen görmezden geliyorum. Ona ultimatom verip duruyorum ve toksik davranırken ona duygusal destek veremiyorum.

Onunla dışarı çıkmayı reddediyorum zira her zaman bir olay oluyor. Karım tam anlamıyla bir bela mıknaatısı. Terapiye gitmesi için baskı uyguluyorum, değişmesi gerektiğini söyleyip duruyorum. Bunun gibi yaptığım ve narsist diye tabir edebileceğimiz başka şeyler de var. Yani kendime sorup duruyorum: Çizgi nerede? Ben narsist miyim?”

Onun istismarlarının beni yıllar içinde kötü bir yönde değiştirdiğini biliyorum. Temel olarak o kadar stresli ve kaygılı bir hale geldim ki, doğru dürüst iş bile yapamıyorum. Tükenmiş, motivasyonsuz, verimsiz ve işte ihtiyacım olan yaratıcılıktan uzak hissediyorum. Sanki hiçbir anlaşılır nedene dayanmayan ve nereden çıkacağı belli olmayan saçma sapan belaları engellemek benim 7/24 işim olmuş gibi.

Bu kadınla karşılaşmadan önce bir sürü hobim, ilgi alanım, arkadaşım vardı. Ama bütün bunları yavaş yavaş yok etti. Beni sürekli aşağıladı, bana empati göstermedi ve ihtiyaçlarımı görmezden geldi. Buna paralel olarak hergün eleştirildim.

Tabii her şey kötüydü diyemem. Bu kadının çok iyi yanları da vardı ama ben kötü yanlarının ortaya çıkmamasını nasıl önleyebileceğimi bulamadım.

Zamanla bu kötü yanın ortaya çıkmasını beklemeyi ve bundan korkmayı öğrendim. Hatta yavaş yavaş bu kötü yanın adımlarını büyük bir kesinlikle tahmin edebilmeye de başladım.

Birinci Gün: Büyük bir kavga ve ayrılık noktasına gelme.

İkinci Gün: Barışma ve gelmiş geçmiş en iyi ilişki. Onun sevecen tarafına kavuşmam (ki bu benim sürekli ümit etmemi sağlıyor).

Üçüncü veya Dördüncü Gün: İstisnasız olarak gerilimin yeniden yükselmeye başlaması. Aman bir patlama olmasın diye parmak uçlarımda yürümem, onun kızgınlığını savuşturmak için buyurduklarını yapmam, dediği her şeyi onaylamam, istediğinde öpüp sarılmam. Ama zaman içinde artan oranda benim varlığımdan nefret etmeye başlaması ve ...

Beşinci Gün: BAM. Tüm o çabamın boşa gitmesi, büyük bir kavga ve ayrılık noktasına gelme.

Bu döngü bazen daha kısa bazen de daha uzun süreli olabiliyor. Bazen omurgalı davranmaya ve karşı koymaya çalışıyorum. Bazen kendimi tamamen görünmez yapmaya çalıştım. Ve bunların arasında bir sürü şey de denedim. Ama hiçbir şey işe yaramıyor.

Bu döngüyü görmem zaman aldı ama gördükten sonra bunun bir kısır döngü olduğunu anladım. Bir şey yapsan da perişansın, yapmasan da.

Her zaman çok iyi bir problem çözücü oldum. Ama bu problemin iyi bir çözümü yok. Sonuçta ilişkiye devam ettim, daha fazla çabaladım ve sadık bir köpek gibi onun yoktan varetği tüm sorunları çözmek ile uğraştım.

Kendime sürekli olarak hayatımı bu şekilde mahvetmeye devam edip etmeyeceğimi, 80 yaşında geriye bakıp da hayatımı nasıl çöpe attığımı anlamaya çalışıp çalışmayacağımı soruyorum.

Bu aşamada onun toksik davranışları yüzünden hiçbir yere gitmiyorum ve sosyalleşmiyorum. Aşırı kıskanç. Sürekli olarak gereksiz tartışma ve problemler yaratıyor. Bu çok yorucu.

Kendimi tükenmiş ve kapana kısılmış hissediyorum. Bu ilişkiyi bitirmek istiyorum. Ama yeniden başlamak için çok yaşlı olduğumu düşünüyorum. Çocuklar için kalmalıyım, finansal olarak perişan olmak istemiyorum. Karımın en büyük düşmanın olduğunu, ondan tamamen uzaklaşmam gerektiğini biliyorum ama gitmek imkansız gibi geliyor.

Bazen tek çözüm ölmek gibi geliyor. Kendimi onun ölümünü hayal ederken buluyorum. Dışa dönük, sosyal, hayalleri olan ve iyi niyetli biriyken içine kapanık, tutkusuz, sinirli ve umutsuz

bir hale gelmem çok üzücü. Suçluluk duygusunun, sorumluluk duygusunun ve korkunun beni nasıl olup da buraya getirdiğini görebiliyorum.

Yıllar boyunca sürekli bıçak sırtında olmaktan, aman ağzımızın tadı kaçmasın diye alttan alıp kıvırmaktan bıktım. Artık damarıma bastı mı ben de sözel olarak saldırganlaşıyorum. Bunu yaptığımda da bana hastasın, canavarsın diyor. Beni yıllardır bu şekilde suistimal eden kendi değilmiş gibi davranıyor. Artık kötü olan benmişim.

Kötü olan şu ki ben değiştim. Bazen kendi davranışına bakıp, ne kadar kötü davrandığımı görerek dehşete düşüyorum. Bu ilişkiden önce, kesinlikle saldırgan biri değildim. İyi bir insandım. Artık bundan emin değilim.

Bu oldukça üzücü ve çok duyduğum bir hikaye. Eğer buna benzer bir durumdaysanız, toksik bir ilişki içinde olduğunuz %100.

Siz kendiniz narsist veya toksik bir insan mısınız? Geçmiş ilişkilerinize bakın. Sıklıkla bu duruma düşüyorsanız, siz de sorunun bir parçasısınız. Sorun sizin eş seçiminizde olabilir ve neden sizin en kötü halinizi ortaya çıkaran toksik insanlara çekildiğinizi anlamanız gerekiyor. Belki de güvensiz/kaygılı bağlanma gibi negatif başa çıkma mekanizmalarına sahipsiniz.

Sorun sizin iletişim yetenek seviyeniz ya da duygusal olgunluğunuz olabilir. Herkes ilişkilerine belli miktarda sağlıklı davranış ve zihin yapısı getirir. İnsanın arada bir kötü davranması veya ilişkisinin sınırlarını test etmesi de doğasının bir parçası.

Ama sizi kronik olarak aşağılayan, aşağı çeken, yalnızlaştıran, tüketen ya da kapana kısılmış hissettiren ilişkiler toksiktir ve bu durumdaysanız bir profesyonele danışmanızı şiddetle tavsiye ederim.

Çeviri: [Are YOU in a Toxic Relationship?](#)

Zehirli ilişkiler konusunda daha fazla ayrıntı için Bu yazı, [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabımıza bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 25, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) 51 Commentson [Toksik evlilik hikayesi](#)

Aldatılarak terk edilmek

Bozuk üzümünden iyi şarap yapamazsınız. Ama kaliteli üzümünden kötü şarap yapabilirsiniz.

Şarap ustası bozuk üzümden iyi şarap yapabilen kişiye değil, kaliteli üzümden çok iyi şarap yapan kişiye denir.

İyi üzüm seçmek ustalığın en önemli adımı.

Birçok erkek gerçekten erkeksen sokaklara ait bir kadını iyi bir kadına çevirebilirsin sanıyor.

Birçok kadın, gerçekten kadınsan hapishanelere ait bir erkeği iyi bir erkeğe çevirebilirsin sanıyor.

Okur yorumu, yazıya taşımamı istedi, bence yazıya taşımaya değer:

Arkadaşlar bende 8 aylık ilişkiden terk edilerek kazık yiyerek ayrıldım. Kız veya karı diyeyim ben 30 o 26 yaşında kendi gece hayatında çalışan bir kadın. Daha önce bir sürü ilişkisi olmuş benim de oldu.

Şimdi bu kızdan kazık yemeyeceğini sanıyorsan 30 yaşına çok ama çok saf gelmişsin maalesef. Önden kazık yemelik kız seçmişsin.

neyse ilk zamanları bu yazılarla anlarılan [aşk bombardımanı](#) gibi şeylere kadın tarafından çok maruz kaldım benim amacım ilişki değildi bir kaç düzenli sex ondan sonra tekmeyi atmak Kadınlarla ilgili aşırı mesafeli yüklü “tekmeyi basarım”, “basar geçerim” adamları, bunu hemen her zaman aşırı yapışkan bir tarafı içlerinde saklamanın belli belirsiz bilincinden yaparlar. Bu kelimeleri kullanmayın, [sarkaç o tarafa fazla sarktı mı eninde sonunda öbür tarafına da sarkacaktır.](#)

ben otelde çalışıyorum bu yüzden [narsist ve kişilik bozukluğu](#) olan kadınlar çok çıkıyor karşıma bazen günde 2 kadınla yattığım oldu neyse bu kadın gel zaman git zaman bana yapıştı etrafımda iki üç tane kadın vardı bu beni onlardan izole etti

1. Hatam diğer tabaklardan vazgeçmem

Bir kadınla tek eşli ilişkiye geçecekseniz, [diğer kızları görmeyi bırakırsınız](#). Hatan bu değil. Hatan ilişkilik olmayan kadınla ilişkiye geçmen.

2. Hatam güvenilirmez bir kadınla ilişkiye başlamam her yerinden kırmızı alarm veren bir kadın alkol var daha önce bir sürü ilişkisi olmuş düzgün bir yaşamı yok

Birinci hatan bu.

Uzun süreli ilişkiye başladım ilk zamanlar güzel maraton seks yaptık bursa da Mahmut abi kafamda bir soru var ilk zamanlar aşırı seks çabuk soğutuyor iki tarafı ilişkinin ilk ayları

günde 3 defa 4 defa sex oluyordu sonra yavaş yavaş bu sayı azalmaya haftada bir iki defaya düştü klasik uzun ilişki çukuruna düştük

Olabilir ama günde 3-4 kez seks yapacak kadar boş bir adam olman ya da ilişki içinde muhtaç düşüp betalaşman daha etkili olabilir.

ben ilişkiye ilk zamanlar çok güçlü girdim etrafımda tabaklarım vardı kendi giyim kuşamım enerjim iyiydi duygusal yatırım az dengeli zaman ilerledikçe tabi bu kız beni diğer kadınlardan soyutladı odağa kendisini koydu bende uzun ilişkinin verdiği rahatlık yüzünden saldım ilişki monotonlaşmaya başladı kız spesifik alkol alınca tam bir arızaydı ailesinden uzak alkol kullanan odasını bile toplamayan hayatta hiç bir sorumluluk almayan ilk zorlukda çekip gidebilecek bir tip. buradan tüm erkeklere uyarıyorum çıktığınız sevdiğiniz kızları iyi analiz edin aşk gözünüzü gör etmesin ufak tefek kızın içinden canavar çıkıyor
Senin kızın içinden canavar çıkacağı başından kızın bir alnında yazmıyormuş zaten.

birde eski sevgililer abi kızın telefonunu kurcularım eskiden yattığı çocuklar sayfalarca mesaj yazarlardı ben okurdum kızın mesajlar sikindw bile olmazdı buraya dikkat bir ilişki bittiyse bitmiştir yazmayın kendinizi gülünç duruma düşürürsünüz kızları ne kadar sevdiğiniz neler çektiğinizin kızların umurunda değil burası çok acı siz o mesajı yazarken o başkasının altında sikişiyor olabilir

Bir insanın (sadece kadının değil) başkasının kendisini ne kadar sevdiği, eğer o da o kişiyi sevmiyorsa umrunda bile olmaz ama ee? Sen de öylesin. Herkes öyle.

kızların anı bulunduğu anı yaşıyorlar sizin ona önceden ne kadar değer verdiği izin ne yaptığınızın önemi yok o şuan bulunduğu anı yaşıyor yanındaki bulunduğu adamla sizin mesajı bakıp geçiyor kızlar solip kendi zevklerini ve kendini düşünüyorlar çıkarçılar önceden ne verdiğinizizi n hissettirdiğiniizin önemi yok spesifik tüketen bencil bir kadına melek gibi davranmayın kadınlar tüketir günümüz kadınları alışveriş para harcama zamanınızı enerjimizi tüketir bitirir sonra siktir olup sizin posanızı çıkarıp giderler uzun ilişkiyi opsiyonlarınız çok olsun hayata güçlü olduğunuzda ve emin olduğunuz kadınla girin zorunlu kadınlardan uzak durun kurtarıcısı oynamayın onu kurtarayım derken kendiniz bitersiniz

Şimdi kusura bakma da, sokaklara ait bir kadınla ilişki yaşayıp buradan tüm kadınları kapsayan bir deneyim çıkarman, 19 tane sabıkası olan adamla çıkıp da bıçaklanınca erkekler şöyle böyle diye tavsiye veren kızın yaptığına benzer. Yani normal bir kadınla bir ilişkin olmamışa benziyor. Dediklerini yapan çok kadın var ve onlara karşı uyanık olun ama olayı tüm kadınlar diye genellerseniz öncelikle siz kendi kendinizin doyumlu ilişki ihtimalini ortadan kaldırırsınız.

bu site çok değerli biz erkekler için veli nimet hayatımda bir kaç kazık yediden sonra tanıştım bu siteyle bir yerde bende hata vardı kadınları istediklerimi davranıp taneiçilaştırıyordum önceleri masallar aleminde yaşayan mavi haplıymışım bu site sayesinde öğrendim oneties mi bu site sayesinde bertaraf ettim sitede yazılar yazıların hepsini iki üç defa okuyup ilişkiler üzerine sorgulayıp uyguladım

bir kızı elimde tutmayı başaramadım ama
Bir kızı elinizde tutmanız gereken ödül olarak görmeyi bıraksan nasıl olur? Sen bir kızla istediğin uzunlukta ilişki sürdüremiyorsun.

o terkedince de darmadağın ağlak bir çocuğa dönmüyorum hatalarımı aylarını onu düşünerek geçir miyom
Yetmez ama evet.

8 aylık ilişkim yeni bitti aldatılarak hemde.
Bu kızın özellikle de sen ipleri verdiysen bunu yapmaması şaşırtıcı olurdu. Her kızda hipergami vardır ama hipergamisine ahlaksız bir şekilde hemen yenilecek kızla da olmazsın.

buradaki yazılarda bahsedilen konuların hepsini yaşadım shit testleri en sert şekilde yedim savuştutabildiklerimi savuşturdum. Bazen kıza ben rest çektim bazen sustum bazen afc ye dönüştüm ama hiç bir zaman kızın geçmişi bildiğim için aşırı o giderse ben ölürüm aptallığına düşmedim

Hocam sen bu kızla birlikte olarak zıçıp zıvamışsın, daha fazla sıvamadın güzel ama yine de düşmüşsün. Bir daha böyle bir kızla uzun süreli ilişki içine girme.

ilişkiler başlar yaşanır biter bir insanın sizi aldatarak terk etmesi koymuyor değil ama biraz uyanık olursanız o sinyalleri ilişkinin gidişatına göre görebiliyorsunuz zaten en büyük sorun orada kız sizi terk etmek için aylarca kafasında gel git düşünceler oluşuyor kendini ayarlıyor bulabiliyor sa dal bile buluyor ki günümüzde bir kadın ne kadar hb değeri düşük olsada kapısında bekleyen bir iki erkek oyuna girmek için daima hazır onun için kendi özbenliğini yitirmeyin derim bu site sayesinde kendimi bir haftada toparladım

Rollo zamanında confidence and safety net diye bir yazı yazmıştı. Anlatılanları bilseniz bile ara ara düşeceksiniz ama hiçbir zaman bir önceki gibi düşmeyeceksiniz.

ilk gün kıza küfürler ettim refleks olarak geri dön dedim ama hemen ayıldım no kontak yaptım bu sitedeki yazılar sayesinde beynimi zor olsada durdurabildim mavi hap çukuruna düşmedim enerjimi ve zamanı mı çok çalan biriydi şimdi kendime zaman ayırzam acıyı yeni bir ben olarak değiştirmeye çalışcam ilk ilişkilerimde bir iki ay kendime gelemedim sigara paketleri ikiden 3 e çıkardı alkol kullanımı artardı şimdi bir hafta biraz sigara ve stres çoğaldı alkol yok yalan atmayayım

...

toplumunun kadınlara pompalanan amın var değerlisin yaftasını yemeyin onların ilişkilere getirdikleri sadece amları var buda erkek aptallığın eseri kadınları silmek için her türlü yalakalığı yardımı yaparak yüceltmek

Senin ilişkiye amından başka bir şey getirmeyen kadınlardan uzak durman lazım. Ama bir yandan da ilişkilerine seksten başka şeyler getiren kadınların beraber olmak isteyecekleri biri olman lazım.

Kadınların hepsi böyle deyip kırılğan egonu korumak uğruna kendini hayat boyu iyi bir ilişkiden mahrum edeceğine, bir kadın benim için neden ilişkiye amından başka bir şey getirme gereği duymuyor diye bir sorman lazım.

değerli olan bizler erkekleriz bu medeniyeti biz yarattık arabaları evleri silahları savaşları ülkeleri biz yarattık bakın tarihe kaç kadın padişah var bakın ülkelerin kurucularından hep erkekler icatların yüzde 99 erkekler bu dünyayı biz var ettik 10 gram ama yenik düşmeyin Bir kadının ilişkiye getirebileceği tek şeyin 250 gram olduğunu kabul etmişseniz ve aksini kabul etmeyecekseniz işiniz kolay. Gidin kendinize yapay am alın. Bakın bakalım tatmin olabiliyor musunuz ya da ilişkiye getirdikleri şey sadece am mıymış?

kadınların yüzde 90 böyle günümüzde tüketirler iyi ev iyi ev eşyası araba eskidimi yenisi alalım aşkım VS tutmayın bunları bir evin atm si olmayın
Senin gibi kadınların **90%'ı böyle sanan adamlar** ya bu kadınlara ya da yalnızlığa mahkumlar.

kadın sizi istiyorsa herşeyi ile hayat arkadaşı olarak kabul eder
Bu da beni olduğum gibi, sahip olduğum kısıtlı imkanlarla kabul eder aşırı ucu. Sizin hayatın bunların arasında bir yerde olduğunu anlamanız lazım.

hatta böyle tüketen kadınlardan uzak durun ne kadar güzel ve iyi olması önemli değil günümüz türkiye sinde bir düğün için çok para harcanıyor altın ev eşyası balayı vb bu kadar yüke giriyorsun sonra ilk kavgada boşanıyorsun çocukda varsa nafaka erkekler artık ilişkilerde kadınlardan dikkatli olması lazım hemde çok aşk balayı ayları çabuk geçer bir pilişi ateşleyen para araba hediyeler değil öyle sanıyorsanız mutlaka yanılacaksınız o evlerin içinde belli bir zaman sonra klişe götü göbeği salmış çocuklar için her türlü noktana işe katlanıp ömür tüketmeyin evlenin ama en güçlü zamanınızda iyi yetiştirilen yetişen kadınlarla evlenin

Bunu yazı olarak yayınlarsanız sevinirim Mahmut abi... Saygılar
Zehirli ilişkiler konusunda daha fazla ayrıntı için Bu yazı, [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabımıza bakabilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on March 13, 2023 Categories Erkek Adam, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Mavi Hap 34 Comments on Aldatılarak terk edilmek

Manipölasyon taktikleri

“Bir adamın ne istediğini bildiğinde, onun kim olduğunu da bilirsin ve onu nasıl oynatacağını da!” – George R.R.Martin

- **Aralıklı pekiştirme**

“Aşk kııntıları ne kadar düzensiz verilirse, kancaya o kadar fazla gelirsın, kafesteki bir fare gibi” – Anonim

Aralıklı pekiştirme aşırı güçlü ve etkili bir manipölasyon taktiğidir. Aslında, psikoloji uzmanları onu varoluştaki en güçlü motivatör olarak görüyor. Bu taktiği kullanarak, manipölatör kurbanı istediği gibi davrandırmaya, düşünmeye ve hissettirmeye motive ediyor.

Aralıklı pekiştirmede, manipölatör kurbanına rastgele, düzensiz bir şekilde pozitif pekiştirme –ilgi, övgü, memnuniyet, sevgi, seks, aşkını ifade etme- verir. Bu pozitif pekiştirmeyi arttırmak istediği davranışa karşı verirler veya bunu belirsizlik, anksiyete ve özlem çekirme için geri tutarlar.

Aralıklı pekiştirme şüphe, korku ve anksiyete iklimi yaratır. Bu kurbanı sürekli manipölatörden endişesini hafifletecek aralıklı pekiştirme aramaya iter. Aralıklı pekiştirme olan ödöl verildiğinde, bu çok güçlüdür. Beyne dopamin hormonları ve diğer iyi hissettiren nörokimyasallar akın eder. Bu bağımlılık yaratır.

Eğer bu taktiklerin kurbanıysan, manipölastörün geri çekildiğini hissedebilirsin. Sana alıştığın ilgi ve sevgiyi vermez ve bir şeylerin ters gittiği ve bunları kaybedeceğin konusunda kaygılanırsın. Eğer ona “bir şeyler ters mi gidiyor?” diye sorarsan, bunu reddedeceklerdir. Bir noktada manipölatör bir zamanlar tekrar olduğu gibi ilgili, romantik, sevgili dolu bir insan gibi davranmaya başlar. Anksiyeten ve şüphelerin rahatlar ve kendini dünyanın tepesinde hissedersin. Ama sonra bunları tekrar çeker ve anksiyeteye bir kere daha tükenirsin. Aralıklı pekiştirmeyle manipölatör seni duygusal bir roller coaster’a koyar, ruh halin ve duygusal iyiliğin seni ödüllendirmesine ve bu ödölü geri çekmesine bağı hale gelir.

Manipölatör bunu senin üzerindeki gücünü ve kontrolünü arttırmak için bilinçli olarak yapar. Ve aynı zamanda onun aşkını, ilgisini ve onayını daha fazla arzulaman için. Rastgele şekilde beslenen bir laboratuvar faresine dönersin. Fare başka hiçbir şey düşünmez ve sen de öyle olursun.

Aralıklı pekiştirme nedeniyle manipölatör ile bağı daha güçlenir, buna onu memnun etme ve kaybetme korkusu hislerin eşlik eder.

Bu kötü niyetli manipölasyon en kötü halini alır. Aralıklı pekiştirmeye sonraki bölümlerde daha detaylı incelenecek.

- **Duygusal köşeye çekilme**

“En büyük düşmanın bakacağın en son yerde saklanır” - Ceaser

“Sen dengesizsin! Öfke problemin var! Çılgınsın!”

Manipülatör bilinçli bir şekilde duygusal olarak tepki vermene neden olur ve sonra da senin çılgın olduğunu ve ya kontrolden çıktığını söyler. Bunun amacı, manipülatörle alakalı bir sorundan dikkatini uzaklaştırmak için kafa karıştırıcı ve duygusal bir sahne yaratmaktır. Bunun yerine sorun senin duygusal dengesizliğin olururir. Bu manipülatöre daha fazla güç ve kontrol kazandırır.

Bu taktiğin nasıl uygulamaya koyulduğunu gösteren bir örnek:

Sen manipülatörün yaptığı bir şeyle ilgili üzgünsündür ve onunla yüzleşirsin. Belki de seni şüphelendiren ya da kızdıran bir şey yaptı. Manipülatör ise bu durumla yüzleşmek istemiyor, o yüzden onu duygularını sana karşı kullanıp, odağı sana çevirerek karartır. Gündeme getirdiğin konudan söz etmez; onun yerine odağı hemen senin kabul edilemez olan özgüvensizliğine, kıskançlığına, şüpheli doğana getirir.

Sen defansif, umutsuz ve üzgün olursun. Manipülatör senin üzüntünü yakalar ve şöyle bir şey söyler: “bana sesini yükseltmeni tolere edemeyeceğimi biliyorsun” veya “başka bir kavga daha başlatmak istemiyorsun değil mi? Veya “öfke nöbetlerinden birini bana yönelttiğini görebiliyorum.” Bu umutsuzluğunu daha da arttırır ve seni daha duygusal hale getirir.

Sonra da manipülatör sana bununla daha fazla uğraşamayacağını söyler, senin dramalarından ve aşırı-tepkilerinden yorulduğunu söyler. Bu noktada duygusal olarak bitersin, ağlamaklı olursun. Manipülatör senin dengesiz veya çılgın veya suiistimalci veya öfke kontrol sorunun olduğunu söyler. Ve eğer kendini kontrol altına almazsan seni terk edebileceğini ima eder.

Manipülatör seni duygusal köşene gönderir. Manipülatör öfkeliymiş gibi yapar ve seni sürüncemeli bir sessizlikle cezalandırır, bu da gerçek sorunundan kaçınmanın bir yoludur (ve diğer bir taktiktir).

Sen davranış şeklinden utanırsın ve kendin hakkında hayal kırıklığına uğrarsın. Kontrolü neden kaybettiğini anlayamazsın. Duygusal bir problemin olduğuna inanmaya başlarsın, üstelik bu senin harika ilişkini sabote ediyordur. Kendine bir daha buna izin vermeyeceğine söz verirsin ama hayal kırıklığını baskılamak ileride bunların daha kolay tetiklenmesine yol açar.

Farkında olmadan çıkışı olmayan bir kısır döngüye girmiş olursun.

Duygusal köşene çekildiğinde, çılgın gibi davranmadığını ve öfke problemin olmadığını görürsün. Oysa stresli bir duruma tepki gösteren normal bir insansındır. Ama sana stres veren duygusal bir tepki verdiğinde, bir problemin olduğuna inanırsın.

Manipülasyona karşı duygusal tepkilerin problem değildir – manipülasyon problemdir.

Çeviriyi yapan : Secret

Tolga abi ile kadınların manipülasyonu üzerine konuştuğumuz podcastimizi de dinleyebilirsiniz:

Sana tavsiye edeceğim 2 adet ürün var:

%3'lük Erkekler Video Seti



Çekici Erkek Eğitim Seti



Author Centilmen Kulübü Posted on March 11, 2023 Categories Erkek Adam 69

Commentson Manipülasyon taktikleri

Saha Raporu; BDSM 'li Same Day Lay

Salam millet, [Ben Mr Deer](#). Uzun bir süredir [saha raporu](#) yayımlamıyorum. İş hayatımın yoğunluğu ve eskisine nazaran bu olayları çok sık yaşadığım için hangi birini yazayım ki diyorum. Aslında yazmayı çok severim ama yazı yazarken o anları tekrar kafamın içinde canlandırmayı ve ayrıntı vermeyi çok sevdiğim için epey zaman alıyor. Zaten eski

takipçilerim bilir, ben de bu site sayesinde çok şey öğrendim ve içeriklerimi buradan yayımladım. [Youtube daki içerik üreticiliğime](#); yazı yazmak uzun sürüyor ve Erkekadam'a da içerik çıkarmak istiyorum diye düşünürken girmiştim. Video yapmak daha kolay gelmişti. Saha raporu yazma konusunda da; Eskiden her ay sadece bir kızla birlikte olurken, vaktim vardı ama artık sayılar epey arttı; özellikle İstanbul'a taşınmam ile. Aslında bana kalsa yine yazmazdım ama Ares tanık oldu ve yazmak istedi. O bu olaylara [benim ilk yazılarımı](#) yazdığım zamanlardan beri meraklı ve benim yazılarımla başlamış. Şuan da kendisi hem grup eğitimlerinden öğrencim hem de işlerimde bana yardım ediyor. Benim için artık bu olaylar epey sıradan geliyor ve işlerim fazlası ile yoğun. Yaşadığım bu olaya dışardan bir gözle bakarken; ilk 'The Game' kitabını okuduğum zamanlar aklıma geldi. Yaklaşık 6 sende çok şey değişti hayatımda; hem kişisel ve kariyer anlamında hem de flört konularında. Mahmut Abi 'ye ilk 'abi yapamıyorum, olmuyor. Ben kızlarla konuşamayacağım sanırım'' gibi şeyleri içeren bir mail attığım günü hatırlıyorum da.. Çok saol Mahmut abi hakkın ödenmez ve beni umutsuz bir vaka iken bu yola sokan akıl hocam Chinaski'ye de sevgiler ve saygılar. Evet dostlarım uzun bir aradan sonra tekrar yeni bir saha raporu ile karşınızdayım, merak etmeyin öncekiler kadar uzun ve ekstra ayrıntılı değil □

Saha Raporu; Hard BDSM ile Same Day Lay

Selam baylar ben Ares. Çekim yapmak için bir Cuma akşamı Mr Deer ile buluştuk. Kovboy şapkası, deri ceket, kargo pantolonu ve askeri platform botları ile yine çok şık bir tarzla gelmişti, ona sorsanız normal hali. "Önce bir çay içelim sonra yaparız çekimleri" dedi. Çay içmek için Bahariye'ye indik. İşlerinin yoğunluğu, eğitim programlarının yoğunluğu, yapacağımız çekim derken; son günlerde sosyal medyadaki ani ve beklenmedik patlamanın vermiş olduğu belirsizliklerle ister istemez stresliydi. Boğa'nın yukarısına doğru çıkmaya başladığımızda Deer set açacağını ama şimdi yaptığı hiçbir şeyi setlerimde (yaklaşımларımda) uygulamamamı ve örnek almamamı söyledi. Biraz gerisinde yürüyerek ne yapacağını görmek için izlemeye başladım. Deer önce sosyal yaklaşımlar yaparak ısındı aslında. İlk gittiği kız grubuna bir turist gibi yaklaştı ve "Where is the Moda" dediğini duydum. Kızlar yarım yamalak Moda'nın nerede olduğunu ve nasıl gideceğimizi tarif ettikten sonra Deer gülümseyerek 'Teşekkürler, iyi geceler' (Türkçe) dedi ve tekrar yürümeye başladı. Orada kızların yüzünü görmeliydiniz, afallamış ve sonrasında gülmeye başlamışlardı. Diğer bir sosyal yaklaşımda aynı soruyla başka bir kız grubuna daha yaklaştığında, kız "bunu nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum" dedikten sonra Deer turist modundan çıkıp "moda nerde" dedi ve kız hala onu turist sanarak "ya bilmiyorum ki nasıl diyeceğimi" tepkisini verdi. Deer yine gülerek 'iyi geceler' dileyerek ayrıldı yanlarından. Sonrasında iki set girişimi oldu, onlar da çok uzun sürmedi ve Deer yanıma geldi. Ben her defasında aramızda belli bir mesafe bırakarak izliyordum Deer'ı dikkatle. Tecrübeli ve işinin ehli bir PUA ile her zaman sahaya çıkmıyordum sonuçta. Tabii bunu ben de set açarak ve tecrübelerinden yararlanarak kullanabilirdim ama daha çok izlemeyi tercih ettim. Tüm bunlardan sonra bir şeyler

ieeğimiz mekana gelmiş ve oturmıştuk. O sırada hala biraz stresli olduğunu ve başının da ağrıdığını söyledi. İçecekleri bitirdik ve çıkıp, yürümeye başlamıştık ki karşı caddeden HB7 gotik giyimli bir kız geçti ve Deer görür görmez hemen harekete geçti tabii, ben de arkasından adımladım mesafe bırakarak.

O kıza set açtı ve ben de biraz gerideki banka oturup hem onu izlemeye başladım hem de yoldan geçen potansiyel set adaylarına baktım. Açılışı o kadar rahat ve daha önce tanıdığını birine yaklaşıyormuşçasına bir şekildeydi ki; kıızı bir arkadaşı sandım ilk başta. Ben onları izlerken Deer'ın kızın elini tutup sonrasında dans ettiklerini görmüştüm, bunu ona sorduğumdaysa kızın tarzından dansçı çıkarımını yaptığını ve sonra ellerini tutarak dans etmeye başladıklarını söyledi. Biraz sonrasında da Deer önce kendi mantarın üzerine çıkıp inmiş ve kıızı da mantarın üzerine çıkararak orada yaklaşıp gözlerinin içine bakmıştı, ilk cinsel gerilimi orada oluşturmuştu. Tüm bunlar olurken orada Deer'in konuştuklarını hatırladığı kadar kendisinden dinlediğim şekilde üstünkörü aktaracağım.

“Mrdeer: Selam, naber?”

Kız: İyi senden naber?

Mrdeer: Tarzın hoşuma gitti gelip selam vermek istedim.

Kız: İyi yapmışsın.

Mrdeer: Burada ne yapıyorsun?

Kız: Arkadaşlarımla buluştum, sıkıcı ve streslilerdi ben de ayrıldım onlardan.

Mrdeer: şanslısın bak tanrı sana beni gönderdi. (Mantara çıkıp atladı, göklerden gelir gibi)

Kız: Sen ne yapıyorsun?

Mrdeer: Arkadaşımla dışarı çıktım ve o telefonda toplantı yapmakla meşgul, onun sıkıcı işlerinden sıyrılıp seninle konuşmayı tercih ettim. şimdi ne yapacaksın?

Kız: Bir şeyler içeceğim.

Mrdeer: Öyle mi biz de bir şeyler iecektik birlikte içelim.

Kız: Arkadaşını orada mı bırakacağız?

Mrdeer: Hayır onu da alacağız tabi ki.”

Bu konuşmalardan sonra yanıma geldiler ve Deer bir Çanakkale sohbeti başlatmış olmalıydı ki kıza “Çanakkale’yi o anlatır sana” diyerek beni gösterdi. Ben Çanakkale’de okumuştum ve bunun üzerine sıkılmadan konuşabilirdim, Deer bunu bildiği için bizi orada tanıştırmış oldu aslında. Ben kızla tanıştım ve bir şeyler içmek için birlikte yürümeye başladık. Yürürken

Deer az önce yaptıkları konuşmalar üzerinden sataşılıyor kız da “taşaklarına tekme geçireceğim” gibi tepkiler veriyordu ki bunlar Deer’ın hoşuna gidiyordu. Yürürken kolunu kızın omzuna atmayı ihmal etmemişti tabii. Barın önüne geldiğimizde Deer’ın mekânın sahibi olduğunu düşündüğüm adamla selamlaştığını gördüm. Kapıda her kim varsa tanıyor ve her gün görüşüyormuşçasına bir samimiyetle konuşuyordu. Yukarı çıktığımızda da aynı şekilde bardaki çocukla ve garsonlarla konuşmuştu. Çatı katına çıkmıştık ama yer yoktu.

Deer hemen oradaki tanıdığı çalışan çocuğa burada oturmak istediğimizi ve bizim için bir yer ayarlamasını istedi. Çocuk hiç ikiletmeden bir masa ve üç sandalye ayarlamıştı. Oturunca ben tuvalete gittim, döndüğümde Deer ve kız hararetli bir sohbe başlamışlardı bile. Deer kızın

dövmelerinden konuya girdi çünkü benim de sohbe dahil olmamı istiyordu. Bende de dövme oldu. Bu konuda gerçek anlamda tecrübeliydi, birini istediği gibi bir sohbe çeker ya da sohbetten dışarı atabilirdi. Kız telefonunu açtı ve şu an görünmeyecek yerlerdeki dövmelerini gösterdi. Göğsünün üzerindeki dövmeyi göstermek için rahatça sütyen ve atlet askısını kenara sıyırduğunda, Deer elinin tersiyle dövmesinin üzerine okşadı. Her fırsatta pozitif cinsel gerilim oluşturabilmek için kino yapıyor ve bunu o kadar kılçıksız şekilde yapıyordu ki kızın hiç gözüne batmıyor aksine hoşuna gidiyordu her defasında. Sonra kız benim dövmelerimi sordu haliyle ve ben de dövmelerimden, dövüşçü olduğumdan bahsettim.

O da dövmecisinin de dövüşçü ve punk olduğunu söyledi. O sırada Deer ile gülmüştük dövmeci, dövüşçü ve punk üçlemesine. Deer başının ağrıdığından bahsettiğinde kız mistik güçlerinin olduğunu ve dokunarak bunu geçirebileceğini söylemişti, Deer burada yapıp yapamayacağını sorduğunda kız “sessiz sakın bir yer gerekiyor” bunun için demişti. Deer hemen fırsattan istifade mistik konular üzerine yöneltmişti ki sohbeti, o sırada daha rahat bir masa boşaldı ve biz kalkıp oraya geçtik. Deer koltuk tarafına kızını yanına alıp rahat kino

yapabileceği bir şekilde yayılarak oturdu. Haliyle kız tam dibine oturdu ve ben de karşılıklıdaydım. O sırada ben kalkıp tuvalete gittim ve ben yokken Deer kıza parfümünün kokusunu merak ettiğini söylemiş ve kızın parfümünü koklarken dudaklarını boynuna sürmüş ki sonrasında kız Deer’ın parfümü koklamak için yaklaştığında Deer kıza orada kalmasını söylemiş ve birkaç saniye kız o pozisyonda kalmış. Zaten ben döndüğümde kızın burun ucu ve dudakları Deer’ın boynunda o şekilde duruyordu. İlk yakın cinsel gerilimi de tahminimce bu şekilde yarattı orada. Konuyu sonrasında cinselliğe getirdiğimizde (boşalma süreleri, masaj, hassas noktalar vb) Deer konuşma esnasında masaj konusu açıldığında; kur masajı bildiğini söyledi, kız tabii ki merak edip ne olduğunu sorduğundaysa Deer; kadınların cinsel bölgesine dokunmadan onları yükseltmek ve cinsel olarak rahatlatmak için yapılan bir masaj olduğunu söyleyince kızın daha da ilgisini çekti. Hatta hemen ardına kızın elbiselerinin üzerinden kıza birkaç dokunuş yaptı ki tam o esnada kızın gözlerinin baygın gibi kaydığını

gördüm. O an kız Deer için “Adam bana full paket geldi amina koyim” dedi ve biz Deer ile birbirimize bakıp gülmekten yarıldık. Deer kendinden emin ve oldukça profesyonel şekilde hareket ediyordu. Sonrasında dans etmek için aşağı indik ve ben dans alanında bir duvara yaslanıp izlemeye başladım. Daha önce herhangi bir gece kulübünde ya da barda oynamadığım için kendimi akışa da bırakamamıştım. Deer ve kız muazzam bir ahenkle sanki daha önce birlikte defalarca dans etmişçesine süzülüyorlardı pistte. Bir ara yanlarına başka bir kız geldi ve o da Deer ile birlikte dans etmeye başladı. O sırada Deer’ın takıldığı kız yanlarına gelen kızı Deer’a yönlendiriyordu birlikte dans etmeleri için. Hatta ilerleyen saatlerde Deer’ın takıldığı kız; o kızı neden beğenmediğini ve istemediğini de sormuştu. Deer biraz dans etse de sanırım kızı beğenmediği için onu görmezden geldi. Biraz dans ettikten sonra yukarı çıkacağımızı söyledi kıza Deer. Kızın buna biraz üzülüğünü gördüm. Halbuki istiyorsan gel demişti Deer ona. Tüm bunlar olurken ben de zihnimde o kızla dans edebilirdim diye geçiriyordum ki çünkü Deer beni piste çekmeye çalışmış hatta “Kenardaki kaybeden olma gel, bak kıza ortaya çekiyor işte” demişti. Bense tabii ki yerimden kıpırdamamıştım o an.. Yukarı çıkmadan önce de Deer ve kız orta katta kalmışlardı. Orada balkona geçtiklerini söyledi Deer. Daha izole durumda kaldıklarında Deer kıza o baş ağrısı muhabbetini yaptırmış ve o da kıza bilinçaltı falını (küp testini) yapmış ve orada öpüşmüşler. Yukarı geldiklerinde de kız baya baya öpüştüklerini belli eden Deer’ın dudakları hakkında bir cümle de kurmuştu. O mekanın kapanma saati yaklaştığında oradan çıkıp yürümeye başladık.

Deer yönlendiriyordu bizi, Kadıköy’ü avucunun içi gibi biliyordu. Bir barın önüne geldiğimizde Deer oradakilerle selamlaştı ve selamlaştığı kişilerden biri de barın sahibi olduğunu öğrendim. Sonrasında içeri girip üst kata çıktık. Üst katta çok aşırı bir kalabalık vardı. Küçük bir mekanda en köşeye geçmemiz dakikalar sürdü ki o sırada sürtünen kızlar ve erkekler kafamı karıştırmıştı. Köşeye geçtiğimizde Deer ve kız çoktan dans edip öpüşmeye başlamışlardı ki sol tarafımda erkeklerin de öpüştüğünü gördüm. O anda anlamıştım oranın bir mix (karışık, yani gaylar da var!) bar olduğunu. Herkes rahat olduğu için Deer bizi buraya getirmişti ama ben hem aşırı yüksek sestem hem de gayların arasında götü sağlama alma derdinden hiçbir şey yapamadım tabii. Deer kızı orada yatırabilirdi.

Etrafımda olan kızlar bakışlar atıyorlardı bana, belki gey olup olmadığımı anlamaya çalışıyorlardı ama ben sadece arkama yaslanmış öylece etrafı izliyordum. Bir süre sonra o kadar sıcak oldu ki ortam ben üzerimdeki kazağı çıkardım ve Deer kovboy şapkasını bana taktı. Onlar hava almaya çıktığında oradan bir kız yanıma yaklaşip kolyeme uzandı ve “Güzelmış, sevdim” dedi. Ben o kadar kilitlenmişim ki ancak idrak edebilip kıza zar zor cevap verdim. Normal şartlarda kadınlarla konuşabilen bir adamken böyle bir ortamda donup kalmıştım adeta. “Özel bir tasarım, bir ressamın eseri” dedim. Kız da elini çekerken elini karnıma ve kasıklarına sürttü ama ben buna rağmen bile hiçbir adım atmadım tabii ki kafama sıçayım hahaha. Deer geldikten sonra “Hadi çıkıyoruz” dedi ve o mekandan da çıktık. Sonrasında ben işimin olduğunu söyleyip onlardan ayrıldım ve Deer o geceyi ‘fc’ ile bitirdi. Evdeki detaylarına gelecek olursak da Deer’ın anlattıklarıyla şu şekilde olmuş. Kız ve Deer eve girmişler, Deer’ın kedisini sevmişler, Deer biraz evi gezdirip [videolarında](#) da bahsettikleri şekilde kızı rahatlatmış. Sonrasında ambiyans ışığını yakıp romantik dakikalar yaşamışlar. Partideyken de belli olsa da, evde kızın baya baya ağır BDSM olduğunu fark

etmiş. Hatta bana bunca yıllık yaşadıklarının üzerine farklı şeyler yaşamamanın heyecanını yaşadığını söylemişti. Açıkçası daha önce Kadıköy’de BDSM bir kızı ‘tasma’ ile gezdirmesinden sonra bunları söylemesi beni baya düşündürttü, ayrıntıları tam anlamı ile anlatmadı tabi ki. Çünkü biz öğrencilerine söylediği en önemli kurallardan; kızlarla yaşadığını övünerek anlatma ve birlikte olduğun kızları asla yargılama; uymuyorsa next. Kendisi içerisinde yetiştiği alt kültür (pua) ve mesleği nedeni ile arada örnekler vermek zorunda olsa bile yaşadıklarını dile getirmeyi çok da sevdiğini söylemem. Ee her gücün sorumluluğu, her sorumluluğun da getirileri olduğunu söylerdi. Bu raporu yazarken bile ben de yanlışlarımı net gördüm ki Deer da bana sonrasında bunları açıkladı ve bir sonraki Deer ile saha raporumda böyle olmayacak tabii ki. -Eline Sağlık Ares.

Not: Ufak tefek düzeltmeler yapılmış olsa dahi, saha raporu tamamen Ares tarafından yazıldı. Ve sen sevgili kısa sürelik kız arkadaşım seninle yaşadığım her şey gerçektir ve ben seninle oyun oynamadım. Bu arada gerçekten öyle, rol yapmayın. Oyun rol yapmaya teşvik eder ama rol yapan zaten baştan [çerçeveyi](#) verir ve muhtaçtır. Rol yapmaya çalıştığın kişi olamaya çalış! Gerçekten O ol!



Author [Mr. Deer](#) Posted on [March 7, 2023](#) Categories [Cinsellik](#), [Daygame](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [çapkın](#), [Daygame](#), [daygame türkiye](#), [mr. deer](#), [mrdeer](#), [Saha Raporu](#), [same day lay](#), [türk pua](#), [turkish pickup artist](#) 38 Comments on Saha Raporu; BDSM ‘li Same Day Lay

Kadının beyanı esas mıdır?

“Kadının beyanı esastır” konusunda Avukat Ozan Hekimoğlu ile yaptığım görüşme aşağıdaki gibidir:

Secret: Bana kadının beyanı esastır olayını anlatabilir misin?

Avukat O.H.: Şimdi kadının beyanı esastır mevzusu hakkında şunları söyleyebilirim: Kadının beyanı esastır cümlesi başlı başına sarsılmaz bir kural değil aslında. Yargıtay’ın burada baktığı iki durum var esasında. Birincisi şu, kadının olayı soruşturma aşamasından mahkeme aşamasına karar verilinceye kadar anlattığı, verdiği ifade ve beyanlar tutarlı mı? Herhangi bir çelişki var mı? Eğer çelişki olması durumunda bu durum geçerli olmayabiliyor. Ama kadın en baştan, yani soruşturmanın en başından hüküm verilene kadar geçen zamanda aynı ifadeleri çelişmez bir şekilde söylerse bu kadın beyanı esastırın uygulanması ihtimalini yükseltiyor.

Yargıtay’ın baktığı ikinci şey şu, yani mahkemelere şunu söyler: “Bu kadının muhatabı olan erkekle herhangi bir husumeti var mı?” Bu husumet nasıl bir husumet olabilir? Yani bir miras davası olabilir, bir düşmanlık olabilir, adamın içeri görüp zarar görmesinden maddi bir menfaati olabilir. Bunu anlamalıyız. Herhangi bir menfaat yoksa, yani şunu derse mahkeme: “Bu kadının bu adama iftira atması için herhangi bir neden yok, geçmişte bir olay da yok” derse “evet kadın doğru söylüyor, kadının beyanını esas almalıyız” diye düşünüyor.

Benim bununla alakalı geçen sene önüme gelen bir dosya vardı, şöyle bir dosyaydı: Kadının otobüste yanında bir adam var, otobüste kamera kaydı vb. de yok. Kadının dediği şu: “bu adam beni otobüste elledi.” Tamam tanık var mı? Kamera kaydı var mı? Ama şöyle diyor mahkeme, “bu kadın ifadeden karar verilinceye kadar aynı şeyleri anlattı. Bu adam otobüste olan bir adam, bu adamla geçmiş bir husumeti de yok, bu adama iftira atmasını gerektirecek bir neden de yok” dedi. Ve ilk derece mahkemesi, yerel mahkeme bu adama ceza verdi. Şimdi bu dosya henüz kesinleşmedi, istinaf süreci, Yargıtay süreci var. Bunlar henüz sonuçlanmadı ama yerel mahkeme bu adama ceza verdi. Dedi ki: “kadın tutarlı bir şekilde ifade verdi, hiçbir aşamada değiştirmede, aralarında bir husumet de yok.” Dolayısıyla yerel mahkeme bu adama ceza verdi. Kadının beyanı esastır gerçekten de biraz sancılı, sıkıntılı, erkeği mağdur eden bir durum. Özellikle 6284 sayılı bir kanun var, burada zaten aile bakanlığı 6284 kapsamına giren her türlü şiddette kanun gereği müdahil oluyor. Mesela bir kadın sana taciz iftirası attı. Aile bakanlığı davaya taraf olur. Der ki: “burada kadına karşı bir suç var, kadına karşı olan suçtan biz de sorumluyuz, dolayısıyla bu dosyaya biz de katılıyoruz”. Bu kadının avukatlığını yapmak için değildir. “Ortada bir taciz var ve bu tacizden ben de zarar gördüm, devlet olarak, kamu olarak ben de gördüm” diyerek. Kendi tüzel kişiliğinde davaya müdahil olur. **Gerçekten o mahkeme salonlarından erkekler açısında çok acı şeyler gördüm.**

Şöyle bir düşünce de var bizim Türk toplumunda: “bir kadın hiçbir sebep yokken kendi iffetine dair bir saldırıyı dile getirmez”. Kadının iffeti değerlidir ve bunu kolay kolay dile getirmez. Eğer dile getiriyorsa olmuştur. Çünkü hiçbir kadın iffetine bir zarar geldiğinin toplum tarafından bilinmesini istemez. Böyle bir düşünce de var, bu düşünce Yargıtay kararlarında var. Bu durum, toplum algısının kadının korunması gerektiğinin kanunlara geçmiş, etkilemiş bir düşünce yapısı. Yani kadının korunması ile ilgili bir şeyler var, bu kadının iffeti ve ahlakı olabilir.

Normalde ceza yargılamalarında Roma hukukundan beri, yani hukuk ortaya çıktığından beri bir kural vardır. Bu da şüpheden sanık yararlanır ilkesidir. Yani ortada o suçun işlenmediğine dair bir hala şüphe varsa, sanık bundan yararlanır. Şöyle yararlanır: ortada bir şüphe vardır, “demek ki bu olay %100 olmamıştır” derler. **Mesela diğer tarz dosyalarda: uyuşturucu, cinayet vb. Mahkeme şunu der: “bu adamın suçluluğu %100 olarak ispatlanmadı dolayısıyla bu adama ceza vermeyelim, vereceksek de az verelim çünkü ortada bir belirsizlik var.”** Bu hukuk fakültelerinde çokça işlenilen bir kuraldır, buna dikkat edilmesi gerektiği söylenilir. Hakim ve savcı olacaklar bir akademiye giderler ve bu akademi de şunun da üzerinde çok durulur. Yani ortada bir şüphe varsa bundan sanık yararlansın. Yani **“kadılık yapmayın, hakimlik yapın”** derler. **Ancak taciz tecavüz iddialarında bu durum pek işe yaramıyor. Ortada şüphe varsa mahkeme şunu der: “şüphe var ama kadın da durduk yere böyle bir şey söylemez, ifadeleri de tutarlı, o yüzden yapıştır gitsin”** der. **Mesela bir uyuşturucu davasında bu adam bunu %100 yaptı mı? “%80 ihtimalle yaptı” dendiğinde o cezayı vermez kolay kolay. Ama kadına dair bir şey olduğunda %50 ihtimal de olsa, o adama o cezayı verirler. Bu da şüpheden sanık yararlanır ilkesinin en büyük yara aldığı konulardan biri.**

Örnek bir içtihat kararı:

Yargıtay Ceza Genel Kurulu 2013/14.MD-97 E. , 2013/331 K. “Mağdurenin beyanlarının aşamalarda tutarlı ve istikrarlı olduğu, olaydan hemen sonra durumu tanıklar M.Ö.ve M. N.Ö..’e anlatıp şikayetçi olduğu, sanığa iftira atması için geçerli hiçbir neden bulunmadığı...”

Secret: İçtihat ne demektir? Burada kadının beyanı esastır olarak uygulanmış görünüyor.

Avukat O.H.: Evet, bu kararda kadın beyanı esas alınıyor. İçtihat da şu demek oluyor: yani kanun koyucu her şeyin her özelliğini madde madde kanuna koyamaz. Bazı konular mahkemenin önüne sıklıkla gelir ama onları kanunda %100 belirleme gibi bir şansın yoktur. Bu üst mahkemeler bu durumlarda duruma bu şekilde yaklaşılmasına dair bir alışkanlık getirir, bu da içtihat olur.

İçtihatlar %100 bağlayıcı değildir, herkes bunu uygulayacak diye bir şey yoktur. Ama şunu der yerel mahkeme: “önünüze bu durum gelirse böyle davranabilirsiniz”. %100 bağlayıcılığı yoktur ama genel görüştür, hukuk dünyasında bu tarz durumlara böyle yaklaşılır.

Secret: Peki, İstanbul sözleşmesi kadın beyanı konusunda daha mı katıydı?

Avukat O.H.: İstanbul sözleşmesinin şöyle bir olayı vardı: Kadın beyanı esastır vardı ama bu erkeğe hüküm verilmesi için değil, tedbirler için uygulanıyordu. Yani mesela “bu adam beni rahatsız ediyor!”. Bitti. Uygular onu. “Kocamla boşanma aşamasındayız, bizi rahatsız ediyor”

Hemen tedbir! Yani yaklaşılamazsın o kadına. Kadının beyanı tedbirler konusunda %100 esastı İstanbul sözleşmesinde.

İstanbul sözleşmesinin şöyle de bir özelliği vardı: Bu uluslararası bir anlaşmaydı. Uluslararası Anlaşmalar normlar hiyerarşisinde anayasasının da üstünde geliyor. Sözleşme olması ve anayasasının da üstünde olması itibarıyla çok güçlü bir yazılı hukuk kararıydı. Bundan vazgeçilmiş olması bu durumu oldukça zayıflattı.

Not: Burada bahsi geçen karar ile ilgili, kararın tamamını okuyunca aslında olayın, kararın ilk kısmındaki “kadının kanıtı esastır” gibi bir anlama gelmediği belirten bir avukatın yorumu şurada.

Sana tavsiye edeceğim 2 adet ürün var:

[%3'lük Erkekler Video Seti](#)



[Çekici Erkek Eğitim Seti](#)



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on March 5, 2023 Categories [Erkek Adam](#) 27

Commentson Kadının beyanı esas mıdır?

İş dünyasında yükselmek – 1

Yükselmek ve daha iyi seviyelere ulaşmak. Kazancımızı artırmak, ünvanı arttırmak ve diğer şeyler. Kırmızı hap camiasında salık verilen tavsiyelerden biridir kariyerinde büyümek. Ancak her şeyde olduğu gibi bunda da püf noktaları vardır. Toplanın bakalım, bunları konuşalım.

Eğer meslek seçimini doğru yaptıysan ve ya en azından gerektiği esneklite yaptıysan işin daha kolay. Ancak, sevdiğim işi yapmıyorum, zaruriyetten yapıyorum diyorsan işin biraz daha zor ancak burada senin içinde temel tavsiyeler var. İster severek ister zaruri yapın iş dünyasında yükselmek veya en azından başarılı olabilmek için bilmeniz, uygulamanız ve geliştirmeniz gereken pratikler var. Bunları hiç kimse başından bilerek gelmez, kimisi daha şanslıdır ailede çevrede rol model vardır oradan görmüştür kimisi şanssızdır hiç bilmez ancak nereden gelirse gelsin mutlaka öğrenilmesi gereken şeyler olacaktır.

Sağlıklı bir temel olması açısından daha önce yazdığım bu iki yazıyı okumadıysan önce bunlara göz atabilirsin. [Modern İş Dünyası](#) ve [Meslek Seçimi](#).

İşinizi Yazılı Yapın

Gençler! (Sanki ben yaşlıyım!) mutlaka ama mutlaka yazılı olarak çalışın. İnsanların sözüne güvenmeyin. Söz uçar yazı kalır ve bu böyledir. Yüzünüze gülen, sırtınızı sıvazlayan ya da kendini size aşırı dürüst, iyi niyetli vs gösteren (bakın gösteren diyorum) kişilerle bile yazılı çalışın. Peki bunu nasıl yapıyoruz?

• E-postalar

İş dünyasında E-postalar yaygın olarak kullanılır. Bu nedenle, size tavsiyem mutlaka kullanmanız. İş arkadaşınız, müşteriniz, bayiniz kim olursa olsun. Sözel konuştunuz anlaştınız arkasından teyit e-postası atın. Yurt dışında buna ben seni böyle anladım epostası da denilir. Kısaca yazılı olarak doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol ediyorsunuz. Örneğin iş arkadaşınız sizden yetkisi dışında bir şey istedi. Bu sizin hoşunuza gitmedi ve doğru değil. Ancak sizi punduna getirip peşine takmak istiyor. Sizden istediğini e-postayla ona teyit için sorarak gönderiyorsunuz ve “Benden istediğin desteğin bu olduğunu anladım, doğru muyum?” diyerek teyit istiyorsunuz. Böyle durumlarda art niyetli kişiler buna genelde cevap vermezler bu da bir şey yapmanı gerektirmez.

• Kurumsal Sistemler

Eğer çalıştığınız yerde kurumsal sistemler kullanılıyorsa ki bunlardan kastımız Müşteri İlişkileri Yönetimi Yazılımı, Kurumsal Kaynak Yönetimi Yazılımı ...vb Bunları aktif kullanın ve güncel tutun. Kayıtlarınızı doldurun ve takip edin. Yeri geldiğinde çıkarıp göstermek çevrenize ve yöneticilerinize güven verir.

• Toplantı Notu

Şimdiye kadar hiç yapmadıysam 3000 toplantıya katılmışımdır. Fazlası vardır azı yoktur. Genel gözlemim çoğunluğun bu toplantılara hazırlıksız gelmesi. Toplantının ajandası ne? Neden bu kişiler katılıyor? Kim ne konuşacak? Bunları geçtim not alınmıyor. Bu toplantılar hem verimsiz olur hemde sözel konuşmalara döner. Bu nedenle mutlaka toplantılarda not almanızı tavsiye ederim. Bu not şunları içermeli: Katılımcılar, Toplantı yeri, tarihi ve saati,

toplantı amacı, toplantı ajandası, süresi, alınan karar ve görevler bunların sorumluları, takip toplantısı detayı. Teyit e-postasını anlatmıştım değil mi?

- **Whatsapp ve Uygulamalar**

Benim işimde eposta ya da kurumsal sistem yok diyebilirsiniz. Örneğin bir belediyede park ve bahçelerden sorumlusunuz. Göreviniz ne olursa olsun yeri geldiğinde yazılı döküman önemli. Burada Whatsapp, Telegram gibi uygulamaları kullanabilirsiniz. Emin olmadığınızı hususları bunlar üzerinden sorabilir ve teyit isteyebilirsiniz.

- **Saklayın**

Bu yazılı detayların önemli olanlarını mutlaka saklayın. Bunun için Google Drive, Onedrive, iCloud gibi uygulamaları kullanabilirsiniz. Kendi arşivleme yapınızı oluşturup koyabilirsiniz.

Böylece ihtiyaç duyduğunuzda bulmanız kolaylaşır. Whatsapp yazışmalarında ekran görüntüsü alıp kaydedebilirsiniz. Bastırıp saklayabilirsiniz ama ben tercih etmiyorum. Klasör vesaire ayarlamanız gerekir aynı zamanda kaybolma ve fiziksel zarar riskleri vardır. Yinede en kötü olabilir.

Yazılı çalışmak aynı zamanda art niyetli kişiler karşı bir kalkan oluşturur. İş yerlerinde herkez melek değil art niyetli ve bunu çığır açacak şekilde yapanlar da var. Bu kalkana mutlaka günün birinde ihtiyacınız olur.

Yapılacaklar Listesi

Günümüzde modern medyanın, sosyal medyanın ve daha birçok odağın bombardımanı altındayız. Okumalıyız, yazmalıyız, dinlemeliyiz ve izlemeliyiz. Geçmişte yaşamış olan atalarımızın bu kadar yoğun bir gündemi yoktu. Bu nedenle yapılacakları unutmamak adına yapmanız gerekenlerin listesini yapmakta fayda var.

Hayatta başarılı insanlarla başarısız insanları ayıran bazı noktalar var ve bunlardan biride neye öncelik vereceğini bilmek. Ufak bir hesap yapalım:

- Mesai – 8 saat
- Ulaşım – 1.5 saat
- Öğünler – 3 saat
- Uyku – 8 saat
- İhtiyaçlar ve Temizlik – 1 saat
- İletişim Koordinasyon – 1 saat

Toplam olarak 22.5 saat yapar. Bu ortalama bir çalışanın gününü geçirme durumu. Bu rakamlar herkes için böyle olmayabilir ancak ben örnek teşkil etmesi için paylaşıyorum. Kısaca zamanınız kısıtlı ve her şeyi yapmaya zamanınız yetmez. Başarılı olmak ve ilerlemek için listeleyin ve önceliklendirin.

Önceliklendirme

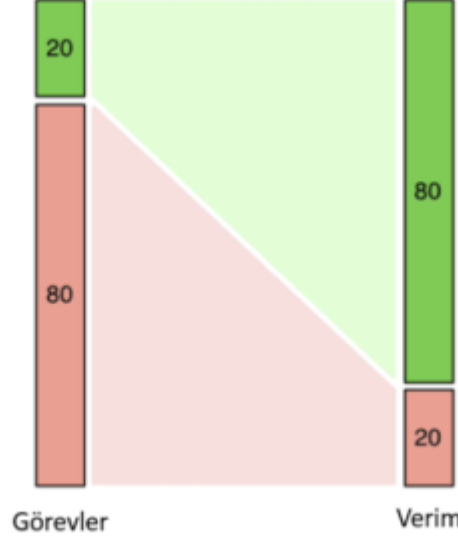
İtalyan Ekonomist Vilfredo Pareto ilginç bir şey keşfetti. İtalya’da arazilerin %80’ninin toplumun %20’sine ait olduğunu belirledi ve bunu varlıkla ilgili araştırmalar yaparak yayınladı. Bu prensib oldukça tutuldu ve farklı alanlarda da geçerli olduğu gösterildi. Mesela satışların %80’ni müşterilerin %20’sinden gelmektedir ya da kadınların %80’ni erkeklerin %20’sini ciddi çekici bulmaktadır. Örnekler çoğaltılabilir.

Peki siz bu prensibi nasıl kullanacaksınız? Haftalık olarak veya tercihinize göre günlük olarak yapacaklarınızı listeleyin. Tavsiyem haftalık olarak liste yapmanız ve hafta içinde listeyi gelişmelere göre güncellenmeniz. Akabinde her göreve bir kod düşünelim ve önem sırasına göre:

- Acil – Bunlar yapmazsanız kayba uğrayacağınız görevler. Bu görevi ertelemek veya yapmamak size kısa vadede zarar verecekse bu acildir. Örnekler:
 - Haftaya Pazartesi Toplantı var ve rapor sunacaksınız akabinde önemli kararlar alınacak ve gecikmemesi gerekiyor. Burada görev: **Toplantıya hazırlık ve raporu tamamlamak.**
 - İşe yeni girdiniz ve banka bilgileriniz istendi. En geç Cuma gününe kadar göndermelisiniz aksi halde sonraki aya sarkacağı size söylendi. Maaşa ihtiyacınız var çünkü kredi ödemeleriniz var. Burada görev: **Banka hesap bilgilerini göndermek.**
 - Yüksek – Bunlar yapmanız gereken önemi yüksek olan ancak süre olarak vaktinizin hala olduğu görevler. Bunları acilleri tamamladıktan sonra yapmalısınız. Ancak yapmamayı ertelerseniz size zarar verme potansiyeli olan görevler. Örnek
- Üç hafta sonra müşteriye fiyat vermeniz gerekiyor. Fiyat içinde iş arkadaşlarınızla toplantı yapıp konuyu netleştirmeniz gerekiyor. Burada görev: **Fiyat konusunda toplantı ayarlamak.**
- Orta – Bunlar yapmak için ciddi zamanınız olan ve yapsanız iyi olacak görevler. Bu görevlerin en önemli özelliği ne zaman yapacağınıza sizin karar verme şansınızın olması. Örnek:
 - Bir ay sonra sistem güncelleniyor. Sizde güncel haline alışmanız için iki ay içinde bazı örnekleri incelemeniz lazım. Görev: **Güncel Sistem Örneklerini İncelemek.**
 - Düşük – Bunlar düşük öneme sahip olan ve yapıp yapmama konusunda çoğunlukla kararın sizde olduğu görevler. Yapmazsanız bir zarar göremeyeceğiniz belki bazı şeyleri çıkarabileceğiniz görevler. Örnek:
 - Kitapçıda gezerken sevdiğiniz bir iş dergisi gözünüze ilişti ve içinde bulunan bir makalenin faydalı olabileceğini düşündünüz. Görev: **Dergide İşle ilgili Makale Okumak ve not almak.**

Bu listeyi oluşturduktan sonra zamanınızın %80’ni acil ve yükseklerden başlayarak ilk %20’lik dilimi tamamlamak için kullanmalısınız. Bunu yaptığınızda verimin %80’nini elde

etmiş olacaksınız. Diyelim ki 20 göreviniz var. Acil ve Yüksek öneme sahip ilk 4 tanesini tamamlamak size verimin yaklaşık olarak %80'nini sağlar. Peki neye göre? Günlük ise güne, haftalık ise haftaya veya aylık ise aylığa göre. Kalan %20'lik zamanınızla geriye kalan Orta ve Düşük öneme sahip görevleri tamamlamak verimin %20'sini sağlar. Özet olarak örneğe dönecek olursak öncelikli 4 görev verimin %80 oluşturuyor kalan 16 ise verimin %20'sini.



Bu görsel size eminim bir yerden tanıdık gelmiştir. [Bakınız hipergami nedir?](#) Şimdi burada önemli bir şeyi söyleyeceğim. Bunun anlamı görevlerin %80'ni önemsizdir değil. Burada bu zaman diliminde stratejik olarak önemli olanlara öncelik veriyorsunuz ama şunu unutmayın yapmadığınız takdirde geriye kalan bu %80'lik orta ve düşük önemli görevler zamanla en aciller arasına girebilir. Bunları tahmin ediyor ve ilgileniyor olmalısınız. Kısaca önceliklerde zamanla değişme olabilir ve bunu anlayacak kadar esnek olmalısınız. Belkide kadınların önemli çoğunluğunun problemi bu esnekliği hipergami'de anlamamaları ve sanki bu durumun sonsuza kadar süreceğini zannetmeleri olabilir mi? **Belki ancak görevlerinizi organize ederken bu hataya düşmemenizi tavsiye ederim.**

İletişim

İş hayatında yükselmek ve hatta toplumda yükselmek için önemli noktalardan biri iletişimdir. Çoğunluğun aksine iyi bir iletişimci olursanız kendinizi daha iyi anlatırsınız ve fikirlerinizi ifade edebilirsiniz.

İş yaptığınız ve görüştüğünüz kişilere karşı nezaketli olun. Yerinde Teşekkür etmek, rica ederim demek, müteşekkirim demek sizi hafif yapmaz bilakis tercih edilen bir kişi yapar. Tecrübe ettiğim çoğunluk iletişim yetenekleri bakımından zayıftı bu nedenle iletişime odağın fark yaratacağını düşünüyorum.

Hiç kuşkunuz olmasın iletişim kurarken zor konularda karşınıza gelecek. Bunlardan kaçınmak size fayda sağlamaz ve kaçamazsınız. O konu mutlaka gelir ayağınıza dolanır. Böyle konuları ertelemeyin ve yüzleşin. Karşınızdakini tartın ve rengini öğrenin. Eğer yol ayrımı gerekiyorsa tavsiyem erken olması isabetli olacaktır. Burada kullandığım şu yöntemi tavsiye edebilirim.

A – Asla Duygusallaşmayın

N – Net Örneklerle Anlatın

E- Empati Kurun

S – Sorularla Netleştirin

A – Cevabınızı Açıklayın

ANESA yöntemi zor konuları konuşmanızı ve doğru bir iletişim kurmanızı sağlayabilir. Fakat karşınızda ki kişi hakaret ediyorsa, aşağılıyorsa veya dalga geçiyorsa orada hemen iletişimi kesmeli ve uzaklaşmalısınız. Böyle bir durumda tavsiyem hakaret edenle bir daha temasa geçmemeniz ve bunu üstlerinize aktarmanız. Eğer bu net saygısız tavra rağmen ve profesyonel davranışınıza rağmen, yapacak birşey yok çekeceksin diyorlarsa o kurumun çalışmak için uygun bir yer olduğunu söyleyemez.

Uygulama – Seviyeli

Kişi1: Projenin yetiyeceğini düşünmüyorum. Sizin bu konuda gerekli hassasiyeti gösterdiğinizi görmedim. Endişeleniyoruz. Bu noktada umarız önlemleriniz vardır.

Kişi2: Geri bildiriminiz için teşekkür ederim (Asla Duygusallaşma). Proje içinde şu an paralel ilerleyen tam beş adet görev paketi var. Her birim birinden sorumlu ve takdir ederseniz bazı detayları netleştirmek için düzenli toplantılar yapmak gerekiyor. Bunun yanında bazı kamu kurumlarından cevaplar alınması da sürenin uzamasında etkili oluyor.
(Net Örneklerle Anlatın)

Gecikmenin size ek bir külfet oluşturacağını biliyoruz ve diğer bağdaşıkli işlerde planlama sorunu oluşturabileceğinin farkındayız. (Empati Kurun)

Bu noktada bize bir tavsiyeniz var mı? Bu alt konuları nasıl hızlandırabileceğimizi düşünüyorsunuz? (Sorularla Netleştirin)

Kişi1:

Kişi2: Bu endişenizle alakalı proje ekibini bilglendireceğim ve en kısa sürede bir toplantıyla önerinizin üzerinden geçeceğiz. şimdiden bir söz veremem ama hızlandırmamızın bir yolu varsa, kullanmaktan memnuniyet duyarız. (Cevabınızı Açıklayın)

Uygulama – Seviyesiz

Kişi1: Projenin yetişeceğini düşünmüyorum. Sizin bu konuda gerekli hassasiyeti gösterdiğinizi görmedim. Endişeleniyoruz. Bu noktada umarız önlemleriniz vardır.

Kişi2: Geri bildiriminiz için teşekkür ederim (Asla Duygusallaşma). Proje içinde şu an paralel ilerleyen tam beş adet görev paketi var. ..

Kişi1: Siz zaten hep gecikiyorsunuz, proje çalışmasını nerden öğrendiniz? Bu işler öyle garip garip bakarak olmuyor.

Kişi2: Pardon, anlamadım?

Kişi1: Anlamamana hiç şaşırmadım.

Kişi2: Maalesef, burada görüşmeyi sonlandırmak zorundayım.

Uygulamalar çoğaltılabilir fakat size fikir vermek adına bu ikisinin yeterli olacağını düşünüyorum. Diğer taraftan, bu pilav daha çok su kaldırır ancak bu yazıyı burada noktalamakta fayda var. Sorularınız olursa üzerinde fikir alışverişi yapalım.

Yazının devamı için [İş Dünyasında Yükselmek 2.](#)

Yazan: Tonyukuk

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [March 5, 2023](#) Categories [İş Yaşamı](#) Tags [İş Yaşamı](#), [Para kazanmak](#), [Tonyukuk](#) 42 Comments on [İş dünyasında yükselmek – 1](#)

Odaklanarak çalışma ve Ultradiyen Ritim

Ne kadar süreyle odaklanmaya çalışmalıyım sorunu çok sık alıyorum. Bu konudaki araştırma literatürü, ultradiyen ritimlerin anahtar önemde olduğunu gösteriyor.

24 saatlik sirkadiyen ritmi duymuşsunuzdur. Beynimiz ve vücudumuz, bu 24 saatlik döngüde, 90 dakikalık ultradiyen döngülere göre çalışır.

Odaklanma ve yoğunluk gerektiren şeylerin süresini 90 dakikada civarında tutun. İki belki üç saat aralıksız odaklanma ve yoğunlaşma mümkün olsa da, biyoloji hakkında bildiklerimize ters. Uyku aşamaları da, uyanıklık aşamaları da, 90 dakikalık dilimler şeklinde oluyor.

Ben 90 dakikalık bir zaman sayım sayacı kuruyorum. Çok kısa sürede bitirmem gereken acil bir şey olmadığında ya da optimal oranda kafein almadıysam, bu 90 dakikanın ilk 5-10 dakikasının odaklanmaya geçiş, ısınma süresi olduğunu kabul ediyorum ama bu 5-10 dakikayı da 90 dakikaya dahil ediyorum.

Bu ısınmadan sonra kalan zamanda, zihinsel işe ya da öğrenmeye odaklanmaya çalışıyorum. Bu süre boyunca dikkatimin ve odaklanmamın dağılıp yeniden toparlanacağını kabul ediyorum. Odaklanma kabiliyetinin büyük parçalarından biri de, odaklanma dağıldığında odaklanmaya geri dönmek.

Ben bunu kafamda, okun başının birden çok genişlemesi, birçok şeye odaklanması ya da odada başka bir yere odaklanması şeklinde canlandırıyorum. Burada anahtar, oku alıp yeniden olmasını istediğimiz yerin üzerine koyup daraltmak. Bu oldukça aktif ve çokça metabolik enerji gerektiren bir şey. Beyniniz, metabolik enerjinizi en çok yiyen organ. Bazal metabolik enerjinizin çoğunu hareket etmeye, kalp atışına ya da nefes alıp vermeye değil, beynin çalışmasına gidiyor.

Odaklanma ve odağı koruma süreci, yüksek oranda metabolik enerji tüketen bir aktivite olduğu için, 90 dakika sonunda ve hatta 45 dakika sonunda yorgun veya bitkin hissetmeniz mümkün. Bu nedenle 90 dakikalık odaklanma seansı sonrasında, en az 10 dakika ama idealinde 30 dakika, benim kasti odak dağıtma dediğim şeyi yapın. Bu süre boyunca yoğunlaşmanızı gerektirmeyen, adi işler yapın. Biraz oraya buraya yürüyün ama mesela tuvalete giderken telefonunuza bakmayın ve tabii ki tuvalette de telefonunuza bakmayın. Kendinize gevşeyeceğiniz, zihninizi rölantide tutacağınız ve bir şeye odaklanmayacağınız bu süreyi tanıyın. Bu şekilde zihinsel olarak boş durma süreleri, ağırlık kaldırırken set aralarında vermeniz gereken kısa molalar gibi, odaklanma kabiliyetiniz için çok önemli.

Evet biliyorum bu zor zira cep telefonlarımızın ya da başka cihazların ekranlarından yayılan, inanılmaz derecede zengin duyuşal bilgi bombardımanına çekilip duruyoruz. Ama şunu sürekli vurgulamak istiyorum ki, odaklanma kabiliyetimiz sadece odaklanma devresine girerken ve devrenin içindeyken ne olduğuna değil, o odaklanma devrelerinden sonra ne olduğuna da bağlı. Odaklanma kabiliyetinizi korumak ve arttırmak istiyorsanız, kasıtlı olarak odaklanmamanız gereken bir dinlenme devresine girmelisiniz. Ve tabii ki bu odaklanmadan geçirilen dinlenme devrelerinin en büyüğü de, uyku. Zihnimizin nerede olduğunu kontrol

etmediğimiz bu derin ve uzun sürenin, en yoğun rüyalar görürken bile beyin için en iyi restorasyon evresi olması da oldukça mantıklı.

Yani 90 dakika ya da daha az bir odaklanma devresinden sonra, yaptığınız şeyi bırakın ve en az 10 dakika, idealinde 30 dakika boyunca otomatik ve refleksif olan, fazla zihinsel enerji gerektirmeyen işler yapın. Bu dinlenme devresinde ortada daireler çizerek yürümeniz ve gökyüzüne boş boş bakmanız gerekmiyor ama eğer bunu yapabiliyorsanız yapın. Bu dinlenme devresinde odaklanarak bir şeyler okumaktan ve görsel dikkatinizi dar bir alana vermekten yani cep telefonu ekranından uzak durun. Bu şekilde dinlenmek, sizin bir sonraki odaklanma devresine daha kolay girip bu devreyi daha kolay tamamlamanıza ve gün içinde bu tür odaklanma devrelerini defalarca yapmanıza yardımcı olacaktır.

Günde kaç ultradiyen döngü yapabiliriz? Bu sizin ne kadar iyi uyuduğunuza, beslendiğinize ve odaklanma kapasitenizi ne kadar iyi eğittiğinize bağlı.

Şimdi paradoks şu ki, siz odaklanma konusunda ne kadar çok alıştırma yapar ve odaklanmaya geçişte ve odaklanmış olarak kalmakta ne kadar iyileşirseniz, o kadar çok odaklanmasız bir şekilde dinlenmeye ihtiyacınız olur. Benim size tavsiyem, günde iki belki de üç tane derin bir şekilde odaklandığınız, 90 dakikalık çalışma devresi yapın.

Yani 90 dakika odaklanmış bir şekilde çalış ve sonra 30 dakika dinlen ve yine 90 dakika çalış ve dinlen diye arka arkaya değil de sabah 90 dakikalık bir derin çalışma ve sonra belki öğleden sonra bir 90 dakikalık derin çalışma daha şeklinde çalışmanızı lazım.

Yalnız bunu söylediğimde birçok insan şaşırıyor ve “bekle bir dakika! Kaç kişi günde sadece 3 saat çalışarak yaşayabilir?” diyorlar. Ama ben günde sadece 3 saat çalışın demiyorum. Zor, zihinsel işlerden bahsediyorum.

Ne kadar çok, ne kadar derin yoğunlaşırsanız, bu 90 dakikalık derin çalışma devrelerinden o kadar az yapabilirsiniz. Fiziksel aktiviteleri düşünürseniz, 100 km ultra maraton koştuğunuzda, yeniden kendinize gelmek için ihtiyacınız olan süre, 10 kilometre koşan birine göre çok daha uzun olacaktır. Yoğun çalışmadan sonraki dinlenme devrenizin uzunluğu da, çalışmanızın ne kadar yoğun olduğu ile doğru orantılıdır.

Ben hayatımın bu aşamasında, telefonumu uzağa koyarak ya da kapatarak, günde 3 tane yoğun, 90 dakikalık çalışma devresini yapabiliyorum. Ama çok acil ve stresli bir şey yoksa, bundan fazlası olmuyor. Bu üç 90 dakikalık derin çalışmanın arasında da, daha az odaklanmamı gerektiren işler yapıyorum.

Bazılarınız günde 4 tane 90 dakikalık yoğun çalışma devresi yapabilir. Benim tavsiyem, günde en az bir tane yapmaya çalışın. Bu arada hafta sonları da dahil günde bir tane. Ben

hafta sonları telefonumdan uzakta gerçek bir kitap okuyorum ya da yürürken sesli kitap dinliyorum. Ama öğrenmek istediğim şeye gerçekten konsantre oluyorum.

Eğer bunu hiç yapmıyorsanız, 4 hafta boyunca hergün bir tane 90 dakikalık yoğun çalışma devresi yapın. Yoğunlaşmış şekilde kalmaya ve hissedeceğiniz rahatsızlığa yenilmemeye çalışın. Sonra da günde yaptığınız devre sayısını arttırın.

Şimdi gidip öğretmeninize ya da doktora danışmanınıza “hiçbir şeye 90 dakikadan fazla odaklanamam” deyin demiyorum. Derin odaklanma devrelerinden bahsediyorum. Bunlar gerçekten kendinizi odaklanmaya ve yeniden odaklanmaya zorladığınız, okun başını keskinleştirdiğiniz, yoğunlaşmak istediğiniz şeye yönelttiğimiz, gerçekten zor şeyler. Fiziksel olarak spor salonunda ağırlık kaldırdığınız devre gibiler.

Month: April 2023

Aldatma ve Boşanma Hukukunun Tarihçesi

Bu yazıyı ne zamandır yazmak istiyordum ama erteliyordum. Mahmut Abi’nin [Karımı aldattım, hani affederdi?](#) yazısından sonra en sonunda yazıyorum. Ben SBF mezunu olduğumdan hukuki konulara bir aşinalığım vardır ama tabi bir hukukçu kadar olamam. Bu yazının daha detaylı ve yetkin makaleler için bir öncül olmasını dilerim.

Ama öncelikle Mahmut Abi sana teşekkür ederim, gerek bu yazınla, gerekse “[Fresh & Fit ve Tomassi’nin Silikondan Kanunları](#)” yazınla benim kendi düşünce yapımda oluşmaya başlayan sağlıksız durumu bir hayli iyileştirdin. Bu tarzda yazılarının devam etmesini isterim.

Şimdi bu yazı aldatmanın yani zinanın hukuki gelişimiyle alakalı. Burada odaklanacağım konu 1996’ya kadar kadın ve erkeğin aldatmasının tanımının farklı olması. Bu konunun Mahmut Abi’nin bahsettiği “erkeğin aldatması elinin kiri” düşünce yapısını anlamada yardımcı olacağını düşünüyorum.

Şimdi öncelikle Hamurabi kanunlarından (MÖ 1760) beri aldatma yani zina bir suç. Aslında muhtemelen daha önceden de suçtur ama ilk yazılı kanun o olduğu için kesin olarak onu bilebiliyoruz. Ayrıca dinlerde ve bu dinlerin hukuk düzenine hakim olduğu toplumlarda da zina suç ve çoğu zaman cezası ölüm. Örneğin İslam hukukunda bu ceza evli olanlar için ölüm, bekar olanlar için ise dayak ve/veya sürgün.

Osmanlı’da batılı anlamdaki ceza kanunları 19. yy’da yazılmaya başlanıyor ve zinanın cezası Fransa’dan alınmış olan 1858 tarihli kanuna 1860’ta giriyor. Ne yazık ki bu kanuna ulaşmak için imkanım (ve zamanım) olmadığı için analizini yapamıyorum.

Cumhuriyetin kuruluşundan sonra 1926’da ceza kanunu yenileniyor. Bu kanun 1889 tarihli İtalyan Ceza Kanunun çevirisi. Bu kanunun 440 ve 441. maddelerinde zinaya ilişkin suçlar ve bunların cezaları yer alıyor. Bu maddeler şöyle:

“Madde 440: Zina eden zevce hakkında üç aydan otuz aya kadar hapis cezası tertip olunur. Zevcenin bu fiiline şerik olan kimse hakkında dahi aynı ceza hüküm edilir.”

“Madde 441: Karısıyla birlikte ikamet etmekte olduğu hanede yahut herkesçe bilinecek surette başka yerde karı koca gibi geçinmek için nikahsız kadın tutmakta olan koca hakkında üç aydan otuz aya kadar hapis cezası hüküm olunur.”

Burada gördüğümüz gibi zina konusunda kadın ile erkeğe farklı hükümler uygulanıyor. Yani evli bir kadın bir kerelik başka bir erkekle zina yaparsa cezalandırılırken, evli bir erkeğin başka bir kadınla cinsel ilişkisinin cezalandırılması için bu kadınla karı koca gibi yaşaması gerektiği hüküm altına alınmış.

1943 yılında yazılan bir makaleye göre (Naci Şensoy) kadın ve erkeğin zinaları arasındaki farklılık/eşitsizlik (“müsavatsızlık”) “yeni İsviçre Ceza Kanunu” hariç tüm batı ceza kanunlarında var. Yine bu makaleye göre Batı hukuk düzenlerinde daha önceleri sadece kadının zinasına ceza veriliyordu, ve bu büyük bir eşitsizlik yaratıyordu. Erkeğin zinasına da ceza verilmesi bu eşitsizliği azalttı. Yazara göre eşitsizliğin temel nedeni kadının zinasının toplumun gözünde kocasını gülünç ve şerefsiz hale sokmasıdır. Ayrıca kadının zinasının aileye, babanın soyundan olmayan bir çocuğun (babanın rızası olmadan) sokması olasılığı da bu eşitsizliği mazur göstereceği belirtilmiştir. Ayrıca başka bir argüman da erkeğin zinadan sonra karısına duyduğu şefkat ve muhabbeti sürdürebileceği ancak kadın için bunun mümkün olmadığıdır.

1960’lardaki feminizm dalgasıyla beraber kadının toplumdaki konumunda değişimler oluyordu. Bu değişimler Türkiye’de de etkisini göstermiş olacak ki, 1967 ve 1968 yıllarında Anayasa Mahkemesine zina ile ilgili maddelerin anayasanın eşitlik maddesine aykırı olduğu itirazı yapıldı. Yerel mahkemeler tarafından yapılan bu itirazlar Anayasa Mahkemesinin 02.03.67 tarihli (E:1967/30-K: 1967/9) ve 28.11.68 tarihli (E:1968/13-K:1968/56) kararları ile reddedildi. Anayasa Mahkemesinin bu itirazları reddetmesinin sebebi md. 440 (kadının zinası) ile md. 441’in (evli bir erkeğin evli olmadığı kadınla karı-koca gibi yaşaması) nitelikleri farklı iki ayrı suç olduğu kanısında olmasıydı.

Ayrıca mecliste siyasi partilerin yaptığı kanun değişikliği önerilerini daha önceden görmüştüm, ama şimdi bulamadım. Bunlar da siyasi olarak bir sonuç alınmadığını biliyoruz, ama gerek kanun tekliflerini gerekse meclis tutanaklarını bulamadığımı (zaman-imkan) için analizini yapamıyoruz.)

1996 yılında ise yine bir mahkemenin aynı maddelerin anayasanın eşitlik maddesine aykırı olduğu hususunda Anayasa Mahkemesine itirazda bulunduğunu görüyoruz. 23.09.1996 (E:1996/15, K: 1996/34) tarihli kararda Yekta Güngör ÖZDEN başkanlığında toplanan - üyeleri arasında Ahmet Necdet SEZER'in de bulunduğu- mahkeme heyeti 441. (erkeğin zinası) maddeyi Anayasa'ya ve uluslararası anlaşmalara aykırı bularak iptal etmiştir.

Ardından da yasa koyucunun (meclis) zina ile ilgili yeni bir düzenleme yapmaması sonucu AYM'nin 23.06.1998 tarihli (E:1998/ 3, K:1998: 28) kararıyla 440. madde de iptal edilerek zina tümüyle suç olmaktan çıkmıştır.

Bu tarihi süreç hakkında kısa bir yorum yapmak gerekirse:

Şimdi öncelikle evlilik dediğimiz kurum, farklı zamanlarda ve farklı coğrafyalarda farklı şekillerde olabilir, olmuştur ve olacaktır! (seçim yaklaştı ya ondan:)). Ama temel olarak geçmişten beri evliliğin temel amacı doğacak çocukların bakımınıdır. Bildiğimiz gibi çoğu hayvanda ve insanlarda kadın ve çocuk doğumdan sonra bir süre bakıma ihtiyaç duyuyor. Bu bakımı sağlayan kişi ise erkek oluyor. İnsanlarda -diğer hayvanların aksine- üreme amacıyla olmayan ve her mevsim süren cinsel ilişkinin, söz konusu bakımın sağlanabilmesi için kadınların erkeği yamacında tutmak istemesi sayesinde olduğunu öne süren tezler var. Çünkü erkek sürekli bir seks arayışı içerisinde ve bunun için diyar diyar geziyor, dağları deliyor falan. Kolay seksi de bulunca karısının ve çocuğunun yanında kalıyor.

Dolayısıyla tarihsel süreçte bir evlilikte kadının erkekten beklediği “bakım- koruma”, erkeğin kadından beklediği ise “cinsel ilişki” ve “çocuk”. Yani kadınların tek gecelik aldatılmaya karşı daha toleranslı olabilmelerinin sebebi evrimsel olarak ilişkidenden beklentilerinin farklı olması.

Ayrıca kadınların cinsellik sağlama kapasitelerinin ve isteklerinin ilerleyen yaşla ve çocuk sayısının artmasıyla beraber düşmesi de, kendisinin ve çocuklarının bakımını aksatmayan erkeğin kaçamaklarını görmezden gelmelerini sağlayabileceği de söylenebilir.

İşte kanunlar da toplumun durumunu dikkate aldığı için zina konusunda farklı hükümler getirebiliyorlar. (Ama dediğim gibi eski hukuki düzenlerde her iki cinsiyeti de aynı sertlikte cezalandıran hükümler de mevcut.) Bu biraz sosyo-ekonomik yapı, biraz da zamanın ruhu dedikleri Zeitgeist'e göre değişiyor. Dolayısıyla eski Ceza kanunundaki hüküm farklılıklarını “kahrolasica ataerkil düzeninin kadınlara zulmü” olarak görmek yerine, çağın şartlarına göre erkeklerin fütursuzca çok eşlilik eğilimlerini kısıtlamayı amaçlayan bir düzenleme olarak görmek daha mantıklı. Aynı şekilde Kuran'da yer alan erkeklerin 4 kadınla evlenebilmelerini “erkeklerle 4 kadın hakkı verildi” şeklinde değil, “erkeklerin sınırsız kadın istekleri 4 kadınla sınırlandı” olarak düşünmek daha doğru olur. Çünkü Ortaçağ ve öncesinde gerek Avrupa'da

gerekse diğerk coğrafyalarda güçlü olan erkekler 10-20 eş alabiliyordu ve kadınlar da bunu kabul ediyordu, etmek zorunda kalıyorlardı.

İçinde bulunduğumuz koşullarda kadınların bir erkeğin bakıma ihtiyaç duymadan çocuklarıyla beraber yaşamaları çok daha kolay olduğu için, her ne kadar içgüdüsel olarak aşırı tepki göstermeseler de, tek gecelik aldatmaları tolere etmeleri beklenmiyor. Zaten Mahmut Abi'nin dediğı gibi etmiyorlar da.

Dolayısıyla durum buyken kadının affetmesini umarak aldatmak çok mantıklı değil. Zaten kadın affetse bile içinde hep bir şeyler kalıyor ve bu da hem ilişki kalitesini düşürüyor hem de intikam aldatması riskini arttırıyor.

Burada geniş bir etik tartışmasını da girmek isterdim ama kısaca söz etmek gerekirse; evlilik bir sözleşmedir ve bu sözleşmenin önemli unsurlarından birisi sadakat yükümlülüğüdür. Sadakat yükümlülüğü kanunlarda (medeni kanun) tek gecelik ilişkiyi de kapsadığı için, tek gecelik ilişkide bulunmak ahlaken sorunludur.

Burada topluma yön verebilme kabiliyetine sahip kişilerin daha sorumlu davranmaları önemli. Zaten Mahmut Abi en baştan beri bir sosyal sorumluluk projesi olan Erkek Adam sitesinde olabildiğince sorumlu davranıyor. Erkeklere yönelik yayın yapan ve Erkek Adam sitesinde sohbetlere katılmış diğerklerinin de sorumlu davrandığını ve buna gayret gösterdiklerini düşünüyorum.

Ama mesela bazılarını dinledikçe kadınlardan biraz soğuduğumu hissettim ve dolayısıyla onları dinlemeyi azalttım/bıraktım. Aslında Calvin Newport'a uyarak "Dijital Minimalizm"e başladım, çok yaradı, tavsiye ederim.

Son olarak Mahmut Abi siteyle ilgili şöyle bir önerim olacak. Şimdi siteye yapılan çevirilerden bazıları çok "sert". Sen de bunu yayınlarda söyledin ve bu yazılardaki bazı şeylere katılmadığını belirttin. Ama saatlerce yayın var ve bunun içinde senin bunu söylemiş olduğunu herkes bilemez. Dolayısıyla katılmadığın yazıların altına (yorumlara değil de ek paragraf olarak yazının kendisine) kendi fikirlerini eklersen çok yararlı olur. Yani yazıda sıkıntılı gördüğün yerler nereler, sence onun yerine nasıl olmalı, hangi söz ilişki başlangıcı için geçerli, hangi söz Türkiye'ye uymaz, v.s...

Ayrıca [Huberman](#)'ın çevirileri için de çok teşekkür ediyorum, 1. kitap için 4-5 ay önce yazdığım ama atmayı unuttuğum "2. bölümün faziletleri" adlı yazıyı yorumlara attım.

Yazan : Mistik Bilge

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [April 24, 2023](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#) Tags [Aldatma](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Hukuk](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 10
Commentson [Aldatma ve Boşanma Hukukunun Tarihçesi](#)

Karımı aldatım, hani yüksek değerli olduğum için affederdi?

Son 2 senedir bizim [Aldatan adam](#) yazısı gibi yazıların altına, yeni tip bir sorun düşmeye başladı.

Abi karımı aldatıyordum ama kısa süreli, “dert olmayan” şeyler.

Benim aldattığımı öğrendi.

Şimdi evliliğimiz çok kötü. Benimle konuşmuyor, [boşanma davası](#) açıyor.

Bakın buraya dikkat:

Abi alt tarafı elimin kiri olan bir iki kadın için evliliği çöpe atıyor abi.

Abi ona da söyledim, dedim alt tarafı bir gecelik, yapma böyle.

Şimdi ise can alıcı ve daha önce çok karşılaşmadığım ama son 2 yıldır çok gördüğüm problem:

Abi hani kadınlar [yüksek değerli erkekleri](#) paylaşmaya ses çıkarmazdı, yüksek değerli erkek aldatırsa da affederlerdi.

Bu okur sorularından birini feministin biri alıntılıyıp tweet atınca bu kafa yapısı viral olmuştu. Orada benim verdiğim yanıtlara da itirazlar oldu.

“Sen bilmiyon, yüksek değerli erkeği kadın affeder.”

“Sen bilmiyorsun ama erkeğin aldatması aldatma sayılmaz.”

“Erkek evine baktığı sürece arada aldatırsa sorun olmaz.”

Bu saçmasapan kafa yapısının nereden geldiği konusunda benim teorim, son 2 senede meşhur olan [Congo Dandy kılıklı Kevin Samuels](#) ve online pezevenklikten Kayıp Oğlanların Kralı rolüne oynamaya çalışan [Andrew Tate](#). Ondan önce de babasının Wall Streetten çaldığı milyonları pokerden kazandım diyerek kiraladığı yatlarla, kadınlarla, evlerle ve arabalarla hava atan erkek Kardashian Dan Bilzarian vardı ama o sadece hava atıyordu. Tate hem hava atıyor hem de Neverland’in maskülen kanaat önderliğine oynuyor. Gerçi çoğu davranışı toksik masküleden ziyade toksik feminen – adam Flesh & Filth programında kız arkadaşınızı disiplin altına almak için seksten mahrum bırakın dedi yahu! Neyse konu o değil.

Şimdi “yüksek değerli erkeksen kadınlar seni seslerini çıkarmadan paylaşır” argümanı özellikle evlilikte çok yıkıcı.

Biliyorsunuz erkeğin aldatma konusunda toleransı çok azdır. Zira aldatma, erkeğin başka bir erkeğin çocuğunu yetiştirmesi ile sonuçlanabilir.

Eğer kadınların aldatmayı affetme ihtimali, erkeğe göre daha fazladır deseler belki.

Ama aldattım affeder ne olacak. Bak eskinin kadınları affediyordu diye bir kafa var.

Bunun ardından da yahu erkek ailesine baktıktan sonra arada bir Zikinin Götürdüğü Yere Gitmiş ne olacak? diyen var.

Bu çok sığ bir bakış.

Ne olacağını bir düşünün, ama tarihsel ve evrimsel perspektifte.

Şimdi şu [araştırmaya bakalım](#):

“Individuals who commit an infidelity are attempting to increase their own reproductive success at the expense of that of their partners.”

Aldatan bireyler kendi üreme başarılarını, partnerleri aleyhine arttırmaya çalışıyorlar.

“Evolutionary psychological meta-theory, therefore, predicts that infidelity will have produced evolutionary selection pressures for individuals to evolve adaptations by which to reduce the likelihood of their partners committing an infidelity.”

Bu nedenle evrimsel psikoloji meta teorisine göre, aldatma, bireylerin partnerlerinin aldatma ihtimalini azaltacak adaptasyonlar geliştirmesi için evrimsel seçim baskısı oluşturur.

“Romantic jealousy is hypothesized to be such an adaptation.”

Romantik kıskançlığın böyle bir adaptasyon olduğu hipotezi ortaya atıldı.

“Thus, in response to a partner’s suspected or actual infidelity, individuals’ psychological mechanism for jealousy is expected to be activated, causing them to be motivated to enact behaviors that either restrict their mate’s interactions with individuals of the opposite-sex or avoid the reproductive costs they might suffer as a result of an infidelity.”

Bu nedenle patnerin şüphelenilen veya gerçek aldatmasına karşı, kişinin psikolojik kıskançlık mekanizmalarının harekete geçmesi beklenir ve böylece partnerinin karşı cinsle etkileşimini azaltma ya da aldatma sonucu ortaya çıkacak üreme maliyetinden kaçma sonucu ortaya çıkabilir.

Yani bununla beraberlik benim gelecek nesillere kalmam açısından tehlikeli diyerek partneri bırakıp gidebilir arkadaşlar.

Bu makalede daha sonra kadınların çocuk doğurma ve çocuğun kendi başına hayatta kalma yaşına gelene kadar hayatta kalması amacıyla girdiği ilişkide en büyük tehdidin, partnerinin ilişkiden çekilmesi ile çocuğun o yaşa gelmeden ölmesi olduğunu söylüyor.

Arada bir dışarıda yatan erkeğin, başka bir kadını hamile bırakma ve kaynaklarını ona yöneltme ihtimalini düşünün. 1900'lere kadar arka arkaya 2-3 kötü hasadın çocukların açlıktan ölmesine neden olduğu dünyada, bunun çocukların ve kadının hayatını nasıl tehlikeye düşürdüğünü düşünün. Ne olacak değil mi? Elini kiri.

Arada bir dışarıda yatan erkeğin, ailesini tamamen terk edip gitmesi ihtimaline bile gelmedik.

Abi ben yapmam öyle şey karımı seviyorum?

Birincisi, yapıp yapmayacağını sen bile bilmiyorsun. Kaçamak diye başlayıp başka bir kadının etkisine kapılan erkek sayısı az değil. İkincisi, evrimsel olarak ortaya çıkan mekanizma, senin bireysel durumunla ilgilenmiyor.

Her neyse.

Arada bir dışarıda yatan erkeğin, cinsel yolla bulaşan tehlikeli bir hastalık kapıp karısına ve hatta doğmamış çocuğuna bırakma ihtimalini düşünün. 1900'lere bu hastalıkların önemli bir kısmı ölüm fermanıydı mesela. Bunun kadın içgüdülerine büyük bir iğrenme olarak işlenmediğini düşünmek için saf olmanız lazım.

Arada bir dışarıda yatan erkeğin, çiftlerin çocuk yetiştirmek için kurdukları eş bağının sağlamlığını sarsmasının, kadın için sarsıcı olduğunu görmemek çok saçma.

Eskinin kadınları affetmiyordu belki de. Hiç düşündünüz mü? Belki de başka çareleri yoktu. Eskiden öyle 1-2 çocuk, çalışan kadın ve nafaka falan yoktu. 8-9 çocuk, aileye ait toprakta çalışan kadın vardı sadece.

Bunları anlatma sebebim, aldatmanın kadın için gerçek yıkıma neden olacak bir sürü sonuca sahip olması ve bu nedenle de aldatmanın erkeklerdeki gibi ilişki bitirici olması.

Hele günümüzde, kadınların ekonomik özgürlüğü varken.

Ama kadın terk etmese de genelde hiçbir şey eskiye dönmüyor.

Abi ben eskiye dönelim istiyorum diyen adamlara da söylüyorum. Beraberliğiniz devam edebilir ama eskiye dönme ihtimaliniz artık çok az.

Kırmızı Hap kanallarında gördüğüm en yıkıcı yalan bu.

Şimdi bazılarınız bu söylediklerim olmasını istediğiniz dünyaya uymadığı için beni betalıkla, mor haplı olmakla falan suçlayacak.

Birileri kesin, “gerçekler acıdır” bla bla diyecek.

Gerçek acı evet ama gerçek ne bilmek istiyorsanız, erkekadam.org aldatan adam yazısı altındaki birkaç hikayeyi okuyun. Boşanmış ve ailesinden olmuş erkekler gerçek birader.

Bakın affeden kadın da var ama ben yüksek değerliyim kesin affeder diye girip yanan daha çok.

Bazıları da bu adamlar yeterince yüksek değerli değil ondan kadınları terk ediyor diyebiliyorlar.

Ama bu adamlar tam tersi yüksek değerli adamlar.

Şimdi arkadaşlar bu tavsiyeleri veren insanların hayatları, %99’unuzun yaşadığı hayatlar değil.

Kevin Samuels’in ne olduğu belli değil, onu geçelim.

Andrew Tate, net değeri milyon dolarlar olan biri. Adamın sanal pezevenk olmadan önceki sevgililerinin hepsi, kendi anlatımına göre ring bebekleri. Sana pezevenk olduktan sonra “yok abi o sanal fahişelerle poz veriyor ama uzun süreli beraberlikleri normal kızlar” diyenler var ama ben Tate’in “kadınımın onlyfans hesabı var, %20 komisyon almazsam gavat gibi hissedeceğim” dediğini, hep şeker bebek ya da yüksek sosyete modeli tadında kadınlarla çıktığını gördüm. Ki Tate ünlü olmadan öncesinden takip ediyordum.

Şimdi o adam tamamen kendi tecrübesinden konuşuyor.

Çok paranız varsa ve yahu cebime paramı koysun gözümü kapayayım tarzı insta modelleri ile sevgili olacaksınız, evet elinizin kiri der sıyırsınız.

Ama çoğunuzun paranız olsa da o kadınlarla evleneceğinizi sanmam.

Kaldı ki Tate'in evlilik tecrübesi de yok. Çocukları bildiğim kadarıyla farklı kadınlardan ve hiçbirisi ile aile kurmamış. Abu Amerika gibi 4 karısı ile aile şeklinde yaşamıyor.

Bir de ölü aylarda yüzbinler kazanan insanlar var, onların çevresinde de zengin adamın karısı protatipini bilirsiniz. Çok da hoşlanmadığı kocası rahat bıraksın, konken partilerini, alışveriş turlarını karşılasın, metreslerine gözümü kaparım kadını.

Bu çevrenin de deneyimi bu olabilir.

Ama normal aile kuran %99 için, özellikle de sizi seven normal bir karınız varsa, aldatma büyük ihtimalle ailenizin yıkımına gider.

Yani bu tavsiyeyi dinleyip ilişkisinden olan adamlar hadi neyse, acı bir tecrübe ile burunları sürtülüyor.

Ama evli adamlar? Kendileri, çocukları ve karıları acı çekiyor.

Aileleri yıkılıyor.

Yani bize yazanlar, aldattım, yakaladı, mühim değil boşadım diyen vurdumduymaz adamlar da değiller.

Karıları ile eski hallerinin özlemiyle yanan, boşanmış olmanın acısını çeken insanlar.

Yapmayın arkadaşlar.

Bu tavsiyeleri dinlemeyin.

Bu tavsiyeler evrimsel psikolojiye, toplum değerleri, vs. her akli başında teoriye göre saçmalık.

Sonunda olan size olur, size bu tavsiyeleri verenlere değil.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 21, 2023](#) Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [Aldatan Erkek](#), [Aldatma](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 183
Commentson [Karımı aldattım, hani yüksek değerli olduğum için affederdi?](#)

İlişkilerde Duygusal Yatırım nedir? (Erkek Adam Podcast)

Bu bölümde duygusal yatırım yazısından bahsettik. Daha önce sitemizde yayınladığımız [duygusal yatırım yazı dizisini](#) direkt çevirmiştik ve [Erkekler İçin Uzun Süreli İlişkiler](#) kitabında bu konuyu ele alırken, o serinin sadece ilişki başına odaklandığını fark edince kitapta o bölümü yeniden yazdım. Burada da, Wouju'nun kendine özgü aşırılıklarından ayıklayarak ele alıyorum.

Podcast Youtube yayını aşağıda. Yayını [spotify kanalımızdan](#) da dinleyebilirsiniz. Yayının daha fazla insana ulaşmasına yardımcı olmak, bu tür yayınların devam etmesini desteklemek için Youtube kanalına abone olabilirsiniz, videoyu beğenebilir ve yorum bırakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 12, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Podcast](#), [Podcast Türkiye](#), [Türkçe Podcast](#), [Wouju](#) 62 Commentson [İlişkilerde Duygusal Yatırım nedir? \(Erkek Adam Podcast\)](#)

Vaka Çalışması – “İlişkide” feminenleşme ile terk edilmek

Popüler kültür erkeklere ilişkilerinde problem çıktığında, stoik – maskülen yani sakın ve güçlü bir şekilde davranmak yerine duygusal ve feminen davranmaları gerektiğini sadece öğretmemiş, otomatik çalışan bir program olarak [beyinlerine kablolanmış](#) vaziyette.

Aşağıdaki arkadaş, çoğu erkek gibi, sonradan neden ve nasıl yaptığını bilmeden, bu program tarafından ele geçirilmiş. Yaşı genç ve hatasının utancıyla kıvranıyor yani kendisinde umut var.

Arkadaşlar, feminen – maskülen, tam olarak kadın – erkek demek değil. Feminen enerji daha çok duygusal yatırım, daha çok ilişki fedakarlığı, ilişkiyi ve partneri daha merkeze koyma, daha çok ilişki çabası, maskülen enerji ise daha çok hedef ve çalışma odaklı olma, ilişkiyi ikinci planda tutma, partneri yoldaş olarak görme ile alakalı.

Kadınlar erkekte maskülen enerjiyi, erkekler ise kadında feminen enerjiyi daha çekici bulurlar. Aynı şekilde kadınlar, erkekte feminen enerjiyi itici bulurlar. Örneğin bir kadının erkeğine bütün gün seni düşünmekten çalışmadım demesi erkeğe çekici gelir (ilişkiyi merkeze koyan feminen enerji) ama bir erkeğin bunu demesi kadınına genellikle itici gelir.

Kadın ilk duyduğunda yalanını seveyim diye pek ciddiye almayacağı için kurtarır ama ciddiye alırsa itici gelir.

Erkekte feminen enerji ve kadında maskülen enerji itici. Ama sorun şu ki, erkek daha çok görsel olarak etkilendiğinden, kız güzelse kızdaki maskülen enerjiye toleransı daha yüksek ama kadın daha çok davranışlardan etkilendiğinden, erkek ne kadar yakışıklı olursa olsun erkekte feminen enerjiye toleransı düşük.

Şimdi aşağıdaki hikayeye bakın. Erkek burada sadece kaygı ve korkudan değil, böyle davranırsan kazanırsın diye iplerini ele alan otomatik programlama nedeniyle de feminen tarafa kayıyor. Başlangıç noktası zaten maskülen tarafta olmadığından (sanal ilişki masalları) kayışı çok hızlı.

Selamın aleyküm Mahmut abi,

Aleyküm selam.

Size kendimden ve yaşamış olduğum kısa dönem (4 Ay) ilişkimden bahsetmek istiyorum. Yaklaşık 6-7 ay önce dış görünüşünü beğendiğim birisini instagramdan ekledim ve yazışmaya başladım. Kendisi 2004 Doğumlu gayet bakımlı ve güzel bir kızdı ve başka şehirde oturuyordu ben ise İstanbul'da. Daha önce ilişki işleriyle pek uğraşmadığım için uzak mesafe olup olmamasını umursamamıştım. Herkesin yaşadığı gibi bizim de ilişkimiz güzel ilerliyodu.

Çoğu aç gencin yaşadığı gibi [sanal mastürbasyonu](#) ilişki sanıyordun.

Övgülü sözler, iltifatlar ve hediyeler benim tarafımdan havalarda uçuşuyordu. Bu leylalığının cezasını çekmemen mümkün değil ve çekmen de lazım ki ders alıp bir daha yapmayasın.

Şimdi dönüp bakıyorum da sürekli iltifat eden taraf benmişim. Uydu erkeklik pişmanlıktır, sanal uydu erkeklik daha beter pişmanlıktır.

Kendisine kanım çok ısındı hatta böyle ilişkilerin olmazsa olmazı evlilikten vs bile bahsettik ve ilk 1. ayda ondan hoşlandığımı, onu sevdiğimi söyledim.

Kıza tek söylediğin şey, nasıl aç abazan ve tercih edilmeyen bir erkek olduğun. Kendinizi bu kadar aç bırakıp düşmeyin. Yahu İstanbul'da oturuyorsun!

Kendisi de aynı sözleri 15 20 gün sonra doğum gunumde söyledi.
Ne kadar şirin. Sanal uyduluktan olmayan ilişki sanrısına terfi ettin.

Belirli süre geçtikten sonra bir tavrı dikkatimi çekti. Mesajımı yazdıktan sonra mesajı umursamayıp instagramda gönderi beğendiğini gördüm.
Bu kız seni neden umursasın? Gerçek hayatta yoksun ki? Ayrıca sen de yavaş yavaş feminen ağırlıklı bir ruh haline bürünüyorsun. Şu laf tamamen bir kadın lafı. Instagram stalklaması yapıp, erkeği başkalarıyla kııştırıyor şüphesi ile kıvranan kadın halleri.

Başlarda bunu dert etmedim ve görmezden geldim ama sonraki günlerde görmezden gelmek veya yanlış anlaşılacak hiç istemediğim ve hoşlanmadığım şeylerdir diye kendisine bahsetmiştim.
Ee? Yine yapsa ne yapacaksın? Kuzu kuzu sineye çekecek bir aç erkek izlenimi veriyorsun çünkü.

İlişkimizin 3. ayında
Off ya yokluk bir insanı bu kadar da zavallı yapmamalı. Sizin ilişkiniz milişkiniz yok.

İngiltere'deki kız kuzeniyle beraber istanbula geleceğini söyledi. Gelmeden öncede Kuzenine " Hayatımda biri var, sana ondan bahsetmek istiyorum ama yüz yüze gelince" dedi. Normalde kuzeniyle aynı günde geleceğini ama ben olduğum için 3 4 gün erken gelmek istediğini söyledi ben de çok sevindim. Günü geldi ve İstanbuldaydı. Onu aracım ile havalimanından aldım sarıldım, öptüm ve yengesinin evine götürdüm.
İlk defa şimdi bir şeyler başladı ve işin içine koku, vücut dili, duruş, vs. gibi bir sürü faktör girdi.

2. gün de buluştuk herşey çok güzeldi.
Sen fazla hayal dünyasında olduğun için sana öyle gelmiş olabilir. Ya da bu hayal dünyasındaki şaşkınlığın yüzünden kısa sürede her şey kötüye dönebilir.

3. gün de buluştuk. 4. gün buluşmayalım şüphelenmesin yengem dedi Yengesinde kalıyordu ve başka güne erteledik. Buluşmadığımız süre içinde beni çok özlediğini, Şehrine dönünce bu özlemle ve yokluğumla nasıl baş edeceğini sordu hatta ve hatta evlilik, söz nişan gibi konuları açtı ve ciddi ciddi bunu tartışmaya başladı. Onu çok seviyordum ama böyle birşey söylemesini beklemiyordum biraz da olsa aklımı bulandırmaya çalıştı ama ben pek oralı olmadım.

İyi biraz da olsa kafan çalışıyor.

3. Buluşmamızdan hemen önce, önceki geceden yorulduğunu, boynunun ağrıdığını ve üşüttüğünü söyledi. Ben de gayet normal karşılayıp "Başka gün yine buluşuruz o zaman bugün dinlen dedim". O ise konuyu uzatıp "Ben öyle demek istemedim"e getirdi ve tartışma çıkardı. Haklı olduğum bir konuda özür dilemek zorunda kaldım.

Özür dilemek zorunda değildin, seni "bırakır korkusu" ile boyun eğdin. Burada artan oranda feminenleşiyorsun. İlişki devam etsin diye çilelere katlanan, alttan alan, hırpalanan kadın modundasın.

Ben de o zaman buluşalım dedim ama bu sefer kendisi istemedi çünkü ben "O zaman sonra buluşalım dinlen" dediğim için buluşmak istemiyordu. Gönlünü almak için önceden hazırladığım çiçeği alıp yengesinin evinin önüne gittim ve kapının orda olduğumu söyledim(Büyük hata farkındayım).

Yaltaklanarak boyun eğmeye devam.

Şaşkınlık ve sinirli bir biçimde neden böyle yaptığımı. Aşağıya gelemeyeceğini, temizlik vs yaptığını söyledi. Ben de gelmeyeceğini anladıktan sonra biraz daha bekleyip eve gittim. Bir kaç mesajına geç cevap verdim çünkü o sinirle birşey yazıp yeni bir tartışmaya girmek istemiyordum. geri dönüş yaptım ama o 4 5 saat boyunca yazmadı ve üstte de bahsettiğim şeyi tekrarladı. Mesajıma cevap vermeyip Instagramdan birkaç post beğendiğini gördüm.

Full stalk modundasın, aşırı feminenleşmiş vaziyettesin. Erkek adam olsan bunu fark etmezdin bile. Gerçi erkek adam olsan olay buraya kadar da gelmezdi.

Bu sefer ciddi ciddi söyledim.

Sadece arıza bir stalker olduğunu itiraf etmekle kalmıyorsun aynı zamanda ilgi dileniyorsun.

Kendisinin kusurunu bir kenara koyup benim nasıl böyle bir şeye takıldığımı ve öyle birşey olmadığını dile getirdi. Yine haklı olduğum bir konuda geri adım atmak zorunda kaldım.

Korkaklığından, zayıflığından, kendine değer vermemenden ve kadını kaybetme korkusundan eğilip itaat ettin. Daha da sub (alt) oldun. Kızı da dom (üst) yaptın. Aranızdaki dinamikte sen feminenisin, o maskülen. Buradan genelde tamamen kaybedwrek çıkarsın.

Şimdi bu öğrenilmiş çaresizlik size popüler kültürden dikte ediliyor. Gerçekten bir erkek olarak ilişkide en iyi şekilde ilerlemenin, sorun çözmenin, kadınlaşmak olduğunu öğreniyorsunuz. Sen de çoğu erkek gibi, ne kadar feminen olursam o kadar beğenilirim diye bir programa sahipsin.

Kuzeni gelmişti ve onunla geziyordu. Kuzenine benden bahsettin mi dediğimde evet bahsettim. Öyle yani kötü birşey söylemedi dedi ama hoşuma gitmeyecek sözler sarfettiğini anlayabiliyordum yine de uzatmadım. Yeni yerler gördüğümde hep ona atardım ve ondan da aynısını beklerdim ama o kendince story atmaya ve gezmeye devam etti. Anlayışla karşılamaya çalıştım ve ses etmedim.

Neredeyse %100 feminen enerjiye geçtin. Şu aşamada inanılmaz iticisin. Hoşlandığın kız kıllarla kaplı bir şekilde karşına çıksa seni nasıl itecekse sen de öyle iticisin.

Kuzeni için kuaföre gittiklerinde "Sen de bir şeyler yapsana sana çok yakışır dedim". Ama o sanki ben ona saldırmışçasına "Ben halimden memnunum herhangi bir değişiklik istemiyorum yani". vs dedi ben de yine uzatmadım.

Çoktan nextlemen gereken kızı kendini küçülterek takip ediyorsun. Senin kendine saygısız hareketlerin onu da sana saygısız hale getiriyor.

Gezmelerinin 5. gününde Nusrete gitmişlerdi ve attığı hikayeden çok yakında yabancı uyruklu bir erkek sesi geliyordu. "Ona Senle kuzenin mi gittiniz?, Sadece ikiniz gittiniz zannedyordum dedim" o ise "Diğer sevgilimle gittim. Yani bu soruya böyle cevap verilir dedi". O an çok ama çok bozulmuştum çünkü ona böyle konuşmalardan hoşlanmadığımı önceden de ifade etmiştim. Bozuntuya vermeyip mantık çerçevesinde cevap verdim ama 10 saat boyunca mesajıma dönmedi.

Kız artık peşini bırakman ve yakasından düşmen için iyice kabalaştı.

Ben de onun yanı sıra sohbet başlatma amaçlı konu dışı birkaç şey yazmıştım onlara da cevap vermedi.

Maalesef sülük gibi yapıştın ve peşinden koşup kendini alçaltmaya devam ediyorsun.

Mesajları okuyamıyordu çünkü uzun yazılardı.

Bu aşamada engel yemen lazım. [Duygusal yatırımın](#) aşırı düzeyde. Aranızdaki etkileşimin kadını sensin, onu da erkekleşmeye itiyorsun.

Bakmamaya devam edince mesajları sildim Ona "Sen böyle değildin" yazdım ve uzun bir yazıyla ondan ayrıldım.

Birincisi ayrılacak bir ilişkin yok, sadece 2 gün flört ettiğin ve sonra göremediğin bir kız var (evet 2 gün). İkincisi bu "bak gidiyorum ha bak bak giderim ha" blöfüdür kimse yemez.

Gerçekten bıraksan kıza bir şey yazmadan bırakırdın.

Belki konuşularak daha iyi yere gelinirdi belki de onun gözündeki artık bir betaydım çünkü sizin de dediğiniz gibi.

Betadan da öte, erkek vücudunda %100 feminensin.

Bizi alfa özelliklerimizden ötürü seçiyorlardı.

Normal maskülen bir erkek olsan yeterdi. İstenmediğim yerde durmam, beni istemeyenin peşinde koşmam demeniz için alfa kral olmanız gerekmiyor. Bu hiç de zor değil, özellikle hemen hemen hiçbir tarihçeniz olmayan kızla.

Senin bir erkek olarak bu aşamada çok az duygusal yatırıma sahip olman gerekirken, 5 senelik ilişkide bile adamı madara edecek kadar yüksek bir duygusal yatırıma sahipsin.

Şu podcastimizi dinlemeni şiddetle tavsiye ederim.

Ertesi gün gözyaşımın fotoğrafını çekip ona attım(Bunu yaptığıma hala inanamıyorum).
%100 feminen enerjide devam. İşin ilginç tarafı, sen bunu yaparak kadının seni seveceğini falan sanıyorsun. Şimdi popüler kültürün çoğu Batı'dan ithal ama bu seviyesi bizim kendi kültürümüze has bir arabesk. Ağıt yakarak kendisini zengin çocuk için terk eden kızı ağlatan, yeni ünlü türkücü arabeski.

Şuanki aklım olsa asla böyle birşey yapmazdım.

Neyse sende en azından umut var. Abi bu kızı çok istiyorum diye zırlamıyorsun. Hatandan duyduğun utanç canını yakıyorsa, sende umut var demektir.

Arkadaşlarım aracılığıyla bir kaç kere saçma sapan "Bulunmaz hint kumaşı değilsiniz" veya "Bizden olmadı kendine iyi bak kendine çok dikkat et" gibi şeyler de yazdım ama son 1.5 – 2 aydır birbirimizi engelledik ve iletişim kurmuyoruz. Daha çok gencim henüz 21 yaşımdayım. Bu ilişkiyi atlattım ama ileride böyle olmaması için kendimi Yüksek değer erkek olma yoluna koydum.

Bakın arkadaşlar, tabii ki yüksek değerli erkek olun ama en azından hızlı bir şekilde erkek olup kalmayı öğrenin. Bir kadınla aranızdaki flört ya da ilişkide sorun çıktığında, bu sorunu en hızlı şekilde feminenleşerek çözmeye çalışma refleksinden kurtulmanız gerekiyor. Bunu yapmanız bile sizi ilişkilerde tepe %10'a sokar.

Böylesinin benim için daha iyi olduğunu ve bir sonraki ilişkimde ne yapmamam gerektiğini sizin sayenizde öğreniyorum. İyi çalışmalar.

Bir sonraki sefere gerçek bir ilişkin olduğunda ya da bir kızla flört ederken her zaman maskülen tarafta kalman gerektiğini öğrenmen lazım. Göğsünü yumruklayıp kabalaşmaktan bahsetmiyorum. Duygusal patlamalar yerine bırakıp kendi işine bakmaktan, gözyaşı acındırmaları, peşinden koşmalar, ilişki için saçını süpürge etmeler yerine olmadığı yerde bırakmaktan bahsediyorum. Haklı iken omurgalı olmaktan, omurgasız bir şekilde eğilip özürlü dilememekten bahsediyorum.

Unutmayın, %100 kibar be %100 maskülen olabilirsiniz. %100 kaba ve %100 feminen olabileceğiniz gibi.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.

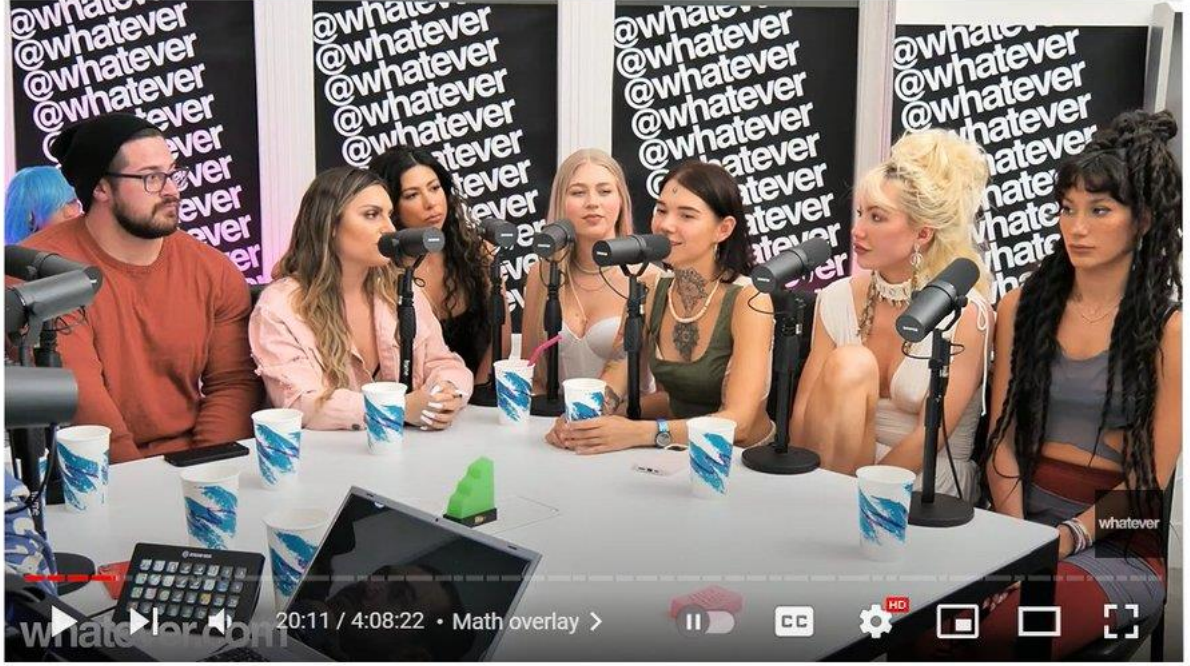
Author Mahmut Abi Posted on April 12, 2023 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Maskülinite, Mavi Hap, Psikoloji, Saha Raporu Tags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Mavi Hap 76 Commentson Vaka Çalışması – “İlişkide” feminenleşme ile terk edilmek

Fresh & Fit ve Tomassi’nin Silikondan Kanunları

Amerika’da manosphere / red pill (kırmızı hap) yayınlarını son bir senedir ele geçiren bir saçmalık var. Miami gece kulüplerinden (ABD’yi biraz biliyorsanız Miami kızları ekstra enteresan kızlar diyelim) en embesil, yozlaşmış kevaşeleri büyük bir gayretle arayıp şova çıkarıyorlar ve sonra da tokat manyağı yapıyorlar. [Rollo Tomassi](#) gibi bazı kırmızı hap guruları da bu programlara katılıp, program sunucusu palyaçolarla birlikte “aha [hipergami](#)“, “aha bak [solipsizm](#)“, “ahan da kırmızı hap ispatlandı” diye kendilerini gülünç duruma düşürüyorlar.

Bunların en bilineni, **Fresh & Fit** denilen yayın. Bu yayın konsepti çok başarılı şimdi, adamlara hakkını verelim. Eyaletteki herkese veren ama bir kendilerine vermeyen kevaşelere kızgınlıktan bilenmiş oğlanlara, “aha nasıl koydu o**spuya, oh olsun oh” diye mastürbasyon yapma, kızgınlıklarını boşaltma imkanı veriyor. Ve bu sayede de milyonlarca kayıtlı (muhtemelen botları çıkar yüzbinlerce) takipçiye ulaşıyorlar. Fakat Fit olan Myron ile Fresh denilen ve yeni milli olmuş gibi duran sunucular tek kelimeyle berbatlar.

Bu ikiliye geçmeden önce bir de son zamanlarda her yerde gördüğüm ve konuyu kafamda canlandıran **Whatever** podcast var. Konsept aynı ama F&F’in konseptine ek olarak bunlar bir de kızlara IQ testi yapıyorlar ve 70 üzerinde alanları programa almıyorlar gibi. Hani maalesef ciddi zeka düşüklüğü konuşmaya, gözlere yansır ya, bu kızların çoğundan da bu akıyor. Tabii kevaşelik, yozlaşmışlık vs. aynı. Burada da bu kızları tokatlayıp “bakın hepsi böyle biz de nasıl koduk değil mi” diye mastürbasyon imkanı sağlıyorlar.



FERAL Women Make Brixan RETIRE?! | Dating Talk #67

Fresh & Fit'e dönelim. Bu ikili, Rollo Tomassi alıntılarını ezberlemiş, kafaları çalışan ama pek de entelektüel birikimleri olmayan iki adet oyunsuz adam. "Av sahaları" da sanırım Miami gece kulüpleri ve havuz partileri ile sınırlı. Programa katılan ve Rollo Tomassi gibilerin utanmadan "bakın kadın doğası bu" diye gösterdikleri örnek kadınlar ve [Myron hakkında bir bilgi versin diye anlatıyorum](#). Myron geçen sene bir influencer kıza mesaj atıp "bizim programa katılır mısın ama önce benim altımdan geçmen lazım" diyor. Kız kabul etmeyip "o ne be?" deyince de Rollo Tomassi'den ezberlediği bir repliği yazıyor : "Çünkü yüksek değerli erkek az, güzel kadın çok" □

Bu arada bu yayınlara çok katılan DJ Akademik diye bir eleman var. Onun da kız arkadaşıyla kavga ettiği bir video var. Kız sadece tek kelime edip elemanın çerçevesini darmadağın ediyor ve adam bu aşamadan sonra "I am the price, I am the price!" diye bağırmaya başlıyor

□

Her neyse, ahlaksız teklifin yapıldığı kız da "geleyim de sana kadınlarla nasıl konuşulur öğreteyim, bunu da yayınlayacağım" deyince "sen herkese veriyorsun o***pu" diye hakaretler. Myron bunu yalanlamadı zaten, "açıkla lan o***pu" dedim diye programında itiraf etti.

Şimdi bu Myron denilen herifin seeking denilen sugar baby sitesinde sugar daddy profili var. Bakın istediğini yapabilir, bir adam parayla, ünle kadın götürebilir. Ama bu herifin oyunu sıfır ve utanmadan mesaj oyunu öğretiyoruz, Rollo kefil diye programlar satıyorlar.

İkilinin Fresh'i ise tam akıllara zarar. Myron olayın ardındaki kötü ana karakter gibi belli bir zekası var ama Fresh her şeyi bok eden minion gibi bir şey. Eleman yine geçen sene programa bir kız getirdi, bu kız farklı, çok masum, materyalist değil, benim kişiliğimden etkilendi falan filan diye. Sonra tabii internet hafiyeleri kızın seeking sitesinde kendini pazarlayan bir sugar baby olduğunu buldular. Yanlış anlamayın, Fresh bunun gayet farkında. Sonra kızla bir program yaptı ve kız biz seeking sitesinde tanıştık dedi zaten. Sonuçta eleman bir adet şeker bebekle seeking sitesinde tanışıyor ve kıza iyi kız rolü yapması için muhtemelen para verip programa çıkarıyor.

Bu şeker bebek olayı şurda. Bu elemanları takip ediyorsanız İngilizce biliyorsunuz diye tahmin ediyorum.

Babasının Wall Street'ten tokatlayıp kaçırdığı milyonları çok zekiyim pokerde kazandım diye yutturan, kiraladığı villada kiraladığı kadınlarla parti verip evimde parti veriyorum kızlar akıyor diye ergenlerin ağzının suyunu akıtan Dan Bilzerian vardı. Maalesef onun iş modelinin belli bir başarısından sonra (sahtekarlıkla internet fenomeni ol ve sahtekarlığın ortaya çıkmadan internetten zengin olarak sahtekarlığının ortaya çıkmasını engelle) bu tür kurmacalar çokça olmaya başladı.

Açıkça söyleyeyim, bu programları ilk gördüğümde Rollo'nun arada bir katıldığı bir şey sanmıştım ama sonra bunlarla ciddi ciddi ilişki içinde olduğunu gördüğümde beridir Rollo Tomassi'yi takip etmeyi de bıraktım. Kendisinin zirvesi 2013 civarı ve gördüğüm kadarıyla 2022'den itibaren yeni söyleyecek bir şeyi olmadığı gibi, arkasında durduğu saçmalıklarla genç erkekler için düpedüz zararlı biri haline geldi. En son gördüğüme göre bimbolar ve pornocularla poz verip takipçi kasmak için Twitter'a atıyor.



Rollo Tomassi
@RationalMale

...

"Rollo Tomassi don't get no hoes man..."



12:18 AM · Apr 4, 2023 · 80.7K Views

İçerik üreticilerinin takipçilerinin saygısını kaybetme pahasına kısa dönemli palyaçoluklar yapması acıklı ama dediğim gibi Rollo takipçi kazansa da içlerinde benim de olduğum birçok takipçisinin saygısını kaybetti.

Rollo Tomassi yıllarca “Roosh V’nin en zayıf noktası hayatını bundan kazanması ve o nedenle de bitti, benim kendi işim var ve bu sayede benim bitirilmem zor” diyordu (Las Vegas’ta likör promosyonu yapıyordu). Kendisi tüm hayatını bundan kazanmaya başlayınca ya bitmemek için ya da daha fazlası için bu saçmalıklara daldı. Siz ne yaparsınız bilmem ama ben kendisinin yeni içeriklerini tüketmemenizi tavsiye ederim.

Aslında The Rational Male sitesinde örnek verdiği hikayeleri ve 27 senedir evli olduğunu düşünürseniz (evet Rollo Tomassi en son piyasada olduğunda, çoğunuzun anne ve babası tanışmamıştı bile!), gerçek oyunu sadece Rock barlarda ve sonrasında Las Vegas kulüplerinde gözlemleyen birinin, Miami Kulüplerinden gelen kadınları tüm kadınlara örnek alması çok şaşırtıcı gelmiyor.

Peki ama bütün kızlar en azından ABD’de bütün kızlar böyle değil mi diyenler oluyor. Kızların sadece en tepedeki erkekleri gördüğü ve diğer erkeklerin görünmez olduğu şikayeti kırmızı hafta çok dile getirilir. Uzun süredir bunun erkekler için de doğru olduğunu görüyorum. Özellikle kadın tecrübesi az olan ya da sadece gece kulüplerinde takılan erkekler, kendini pazarlayan, en bimbo kızları görüp diğerlerini görmüyorlar bile. Oysa Youtube’a girip birkaç ABD üniversitesi kampüs turu izleyin (öğrencilerin çektiği) çoğunlukla sıradan insanlar görürsünüz.

Ama abi sen spring break partilerine ve kulüplere bak, gece çok değişiyorlar!

Gece değişmiyorlar birader, o kızların %5-10’u oralara gidiyor. ABD CDC rakamlarına göre [ABD’de kadınların hayat boyu partner ortalaması 4.3 iken](#) haftalık veya gecelik partner ortalaması 4-5 olan kadınları, tüm kadınların temsilcisi sanıyorsanız, kusura bakmayın feministler yarın çıkıp en embesil tecavüzcülerle program yapıp bakın tüm erkekler böyle diye çığırırlarsa şikayet etmeyin.

Arkadaşlar bu programlara Rollo çıkıyormuş, Tate çıkıyormuş hiç önemli değil. Bu programlardan kadın erkek ilişkileri konusunda öğrenecekleriniz, Kısmetse Olur programlarından öğrenebileceğinizden daha fazla değil. Oyunu olmayan ve kızları para ve ün ile altlarına almaya çalışan iki adet devasa SIMP ve onların bildiği tek kadın tipi olan bu bimbo topluluğundan öğrenebileceğiniz tek şey öfke ve yozlaşmışlık.

Bu arada Rollo Tomassi’yi tekrar tebrik ediyorum, yıllardır ipliğini pazara çıkarıyorum diye sükse yaptığı yozlaşmışlığın militanı oldu.

Month: May 2023
Kadınlara küsen erkekler

Mahmut Abi, 25 yaşımdayım. Uzun süreli bir kaç ilişkim oldu. İlişkilerimin bitmesinin sebepleri genelde benden daha iyi birisini bulduklarında veya öyle düşündüklerinde terkedildim. Bu tarz yaşadığım üzücü olaylardan sonra kadınlara karşı bakış açım fazlasıyla değişti daha çok faydacı oldukları sevginin hoşgörünün pekte bir anlam ifade etmediği kanaatine vardım bir bakıma onlara küstüm ve kadınlarla arama perde koydum, yalnız takılıyorum yaklaşık olarak 2 senedir de sevgilim yok.

Birkaç gün önce bir [danışanımla](#) konuşurken konu, yaşadığı birkaç kötü deneyim nedeniyle tüm kadınlara küsen erkekler geldi. Serseri erkekler kanıp da genç kızlık hayalleri ile oynandığı için tüm “erkekler kötüdür, kadınları kullanıp atar” diyen saftirik kızların erkek versiyonları bana göre ya yeni türedi ya da yeni yeni çok büyük bir sayıya ulaştılar. Yaşı yetenlere soruyorum, eskiden de kadınlarla başarısız ve kötü tecrübesi olan adam çoktu hatta çoğu adam öyleydi (ben de dahil). Ama 2010 öncesinde bu nedenle tüm kadınlara küsen, tüm kadınlara “gerçekten sevmeyen zalımlar” diye bakmaya başlayan erkekler var mıydı? Gerçekten ama arabesk şarkısı sözünde değil. Bu fenomen bana çok yeni geliyor.

İlişkilerimin bitmesinin sebepleri genelde benden daha iyi birisini bulduklarında veya öyle düşündüklerinde terkedildim

Şimdi sadece bir iki ilişkisi olmuş ve ikisinde de saçma sapan bir kadına denk gelmiş ve aynen dediği şey olmuş olabilir. Ama ben paramı, bu senaryonun şöyle geliştiğine koyarım: İlişkilerinin bitmesinin sebepleri genelde filmlerden öğrendiğin şekilde sevgilini aşırı yapışman, ilişki içerisinde betalaşman ve bunun doğal sonucu olarak iticileşip terk edilmen.

Birçok erkek maalesef, sevgili olunca [filmlerin beynini yıkadığı şekilde](#) kadına [yapışıyor](#), kadın gidince de yırtılıyor. Bu tip bir yapışkan, vıcık vıcık ve gerçekten gülünç “sevgiye” erkeğin yaptığı gibi yapışmadıkları, bu zayıflığı sevgi diye yutmadıkları, erkeğin kafasındaki masal kahramanları gibi davranmadıkları için de erkek kadınlara küsüyor. Kendilerine küsülmesi kadınların da pek umrunda olmadığı için erkek yıllarını boş ve renksiz bir şekilde geçiriyor.

Dediğim gibi, dışarıda oran olarak az olsalar da azımsanamayacak kadar sayıda kötü kadın var. Yani kadınların hepsi melektir iddiam yok. Kadınlar insanlar, melek ya da şeytan değiller. Birçok durumda sorun, erkeğin ilişki içinde aşk şapşığına dönüşmesi ve iticileşmesi. Fakat birçok erkek aşırı şişkin ve aşırı kırılğan bir egoya sahip olduğundan, “ben nerede hata yapıyorum?” demek yerine “ben iyiyim ama kadınlar kötü” diyorlar. Ya da en azından “ikidir aynı tip kadına denk geliyorum, [neden böylelerini seçiyorum diyeceğine](#)“, “tüm kadınlara küstüm, oynamıyoyum, verin oyuncaklarımı ben gidiyorum” diyor. Evet maalesef bu yetişkin erkek değil de oğlan çocuğu davranışı.

Azıcık alçakgönüllü ve yetişkin erkek olman lazım. 25 yaşındasın. Bakın 25 yaşında bir erkeğin ayrılık sonrası çok kötü hissetmesi ve olayı abartıp bir daha hiç mutlu olamayacağım gibi bir kafaya girmesini saçma ve hatta komik bulsam da kaldırabiliyorum. Ama 25 yaşında yetişkin birer erkek olması gereken adamların, çocuk gibi “payktaki tüm kızlar çok kötüler, ben onlarla oynamıyom, küstüm hepsine” moduna girmesine pek katlanamıyorum.

Bunun doğru olmadığını da biliyorum afedersiniz elizabet nereye kadar? Fakat aynı şeyleri yaşayacağım diye beynimi o kadar tembihlemişim ki korkuyorum ve kimseyle konuşmak flörtleşmek içimden gelmiyor sizden istediğim tavsiye ben bu düşüncelerden nasıl kurtulabilirim ve kendimde bir ilişki içersinde olma isteği nasıl oluşturabilirim?

Birincisi arkadaşlar, bunun bir orta yolu var. Siz, alt tarafı sevgilinize, normal bir adamın 20 yıllık karısına yapmadığı **duygusal yatırım** yapıp (normal adam duygusal yatırım yapmıyor değil, siz aşırı yatırım yapıyorsunuz), **kendinizi kaptırıp**, sonra kız “anam erkek diye aldık aşk böceği şapşık bir çocuk çıktı” diye topuklayınca, resmen travma sonrası stres bozukluğu yaşıyorsunuz. Sonra da bunun karşısındaki radikal uca kaçıyorsunuz: kadınlardan duygusal olarak tamamen uzak durmak. Bunu kadınlarla başarısı olmayan çoğunluk, kadınlardan tamamen uzak durarak yapıyor, başarısı olan adamlar ise “bundan sonra zikecem, atacam, binicem üstüne, vurucam kırbacı, vurucam kırbacı, sabah kapıya koyacam. Bunlar anca bundan anlar” şeklinde uzak duruyor.

Kararında duygusal yatırım yapın, ilişkide betalaşmayın ve kırmızı alarmları olan kızlarla ciddileşmeyin ya da ciddileştirdiyse kafanızı kuma gömmek yerine daha az ciddi bir moda geçin. Bunun ortası var ve her iki uçtan da daha zevkli. **Kendimizi kaptırmadan sevemeyecek miyiz** yazısında anlattım.

İkincisi, acemi bir genç olarak başınızdan geçen iki üç deneyimden sonra dünyayı çözdüm diye kendi kendinize havalara girmeyin. Deneyimlerinizden ders alın ve devam edin. 23 yaşına kadar yaşadığım birkaç kötü deneyimden sonra 40 yaşına kadar defalarca aynı şey başına gelmiş bir adam gibi kadınları çözdüm hepsi kötü diye aptalca bir kibre kapılmışsın.

Üçüncüsü, evlenmediğiniz sürece kadınlara sizin sandığınız kadar **güvenme ihtiyacınız yok**. İlişkilerinize “tamam çocuklarımın anasını buldum” şapşıklığı ile girmeyin. Günümüzde erkekler ilişkileri gerçekten çok ama çok ciddiye alıyorlar.

Bakın herkesin başına kötü deneyim geliyor. Ben **şu yazıda** başıma gelen bir tanesini anlatmıştım. Hani şansına bu kızın ardından bir tane daha kötü deneyim yaşayıp kadınlara küsem, sonra senin gibi yıllarca yalnız gezerdim herhalde.

Dördüncüsü, “ben kadın kurbanıyım, kadınlar faydacı, sevgiden hoşgöründen anlamaz, bizim gibi pırlantaların değerini bilmez” gibi suçlamalar başa çıkma mekanizması. Aynı zamanda günümüzde biliyorsunuz **mağduru oynamak** çok yaygın bir ahlaki üstünlük ve komünite

kurma aracı. Yalnız mağduru oynamak erkeklerin pek işine yaramaz onu söyleyeyim.
Kenarda kendi kendinize oynarsınız.

Şimdi Rollo Tomassi'nin "kadınlar faydacı, erkekler idealist sever" sözünü hatırlatmayın. Masal dünyasında yaşayan mavi haplı erkekler idealist severler, idealist sevmek erkek doğası değil. 1950'li yıllara gidip 25 yaşında bir grup erkeğe "erkekler idealist sever" dediğinizi düşünün. Sizinle hunharca dalga geçerlerdi. "Kadınlar fırsatçı sever" deseniz de "hadi ya, Einstein" derlerdi herhalde. Kafası masalla bulanmamış herkes çeşitli derecelerde fırsatçı sever, gerçek dünyada sevgi budur. Masal dünyası sevgisi masal dünyası sevgisidir, gerçek dünya sevgisi değil.

Bunun yerine, hayatının sorumluluğunu almak daha akıllıca. Hatta sorumluluğu biraz abartmak da akıllıca. Aldatan, daldan dala atlayan kızlar varlar ve hep var olacaklar. Onlar sizi aldattı diye suç sizde değil. Ama bir iki kızdan kadınları anlamış bir bilge gibi davranamazsın. Birçok kızla aynı durum başına geliyorsa, bu tür kadınları çeken ve bu ilişkilerde muhtemel ortak problem de sensin.

[Erkekler için ilişkiler setine](#) de bakmayı unutmayın.

Bu yayını [spotify kanalımızdan](#) ya da Youtube kanalımızdan (aşağıda) da dinleyebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 30, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 68 Commentson [Kadınlara küsen erkekler](#)

Erkek Adam e-posta Haber Bülteni

Erkek adam sitesi e-posta haber bülteni yapıyoruz. Site ile ilgili haberlere, sitede olmayan yazılara ve site uçarsa nerede olacağımıza ulaşabileceğiniz şekilde haber bülteni almak istiyorsanız, linki aşağıda. Sadece email yeterli.

[Erkek Adam e-posta Haber Bülteni](#)

Daha önceden e-posta listesine kaydolduysanız bir daha kayıt olmanız gerekmiyor ama ona kaydolup bir şey almadıysanız e-postanızı yanlış girmişsiniz demektir.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 30, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#) Leave a commenton [Erkek Adam e-posta Haber Bülteni](#)

Karşılıksız aşktan kurtulma yolları

Sevdiğinin peşinde koşmak neyden kaynaklanır? O sevmese de sırf sen seviyorsun diye birinin peşinden koşmak gurursuzluk mu yoksa mücadele mi?

Gurursuzluk tarafında daha yakın bir şey ama daha çok takıntıdır. Sebebi insanın geçici olarak ruhsal düşüklük yaşaması da olabilir, “aşhta gurur olmaz, [sevdiğinin peşinde yeterince koşarsan sevdiğin bir süre sonra pes eder ve seni kabul eder](#)” propagandasına inanmak da olabilir. Ama genellikle sebebi, kişinin öz değerinin çok düşük olması, kendini sevmeye layık görmemesidir.

Öz değeri yüksek, kendilerini sevmeye layık gören insanlar, kendilerine değer veren ve kendilerini seven insanlara yönelirler, değer vermeyen ve sevmeyenden soğurlar.

Öz değeri düşük, kendilerini sevmeye layık görmeyen insanlar, kendilerine değer vermeyen ve kendilerini sevmeyen insanların peşinde koşarak bir değeri ve sevgiyi onlardan dilenerek alabileceklerine inanırlar. Tam tersi, kendilerine değer veren ve seven insanlara da değer vermezler. Sanki “ben değersizim ve sen beni kendiliğinden seviyorsan demek ki sen de değersizsin” gibi bir zihin yapısına sahiplerdir.

Peki karşılıksız aşk duygusunu kendi içimizde nasıl bitirebiliriz? Diğer şeylerle başa çıkabilsem de bu duyguyu bir türlü yenemiyorum ve işlerime odaklanmama bazen engel oluyor.

Birinci, bunu “aşk” diye ulvi bir şeymiş gibi düşünmeyi bırakıp, bunun geçici bir hastalık, düşkünlük olduğunun farkına varmak. Maalesef senin durumundaki birçok kişi, popüler kültürün propagandası ile, durumunu kurtulması gereken bir şey olarak görse bile, derviş çilesi gibi ulvi bir şeymiş gibi anıyor.

İkincisi, bu kişiyle asla birlikte olmayacağınızı, kendi kendine yaratıp sarıldığın ya da bu kişinin sana attığı kırıntıların hiçbir zaman istediğin romantik birlikteliğe dönüşmeyeceğini, bunların seni sefil bir durumda tuttuğunu kabul edeceksin. Şimdi tabii ki peşinden koşup koşup da istediğini elde eden ya da en azından dışarıdan istediğini elde etmiş görünen birçok insan var. Ama bunun olma olasılığı çok düşük. Oldu mu devam etme ya da en azından tatminkar bir şekilde devam etme olasılığı daha düşük. Her bir “abi kaynım işte 1 sene peşinden koştu, yenge çok hayır dedi ama şimdi çok mutlular” hikayesine karşın, kimsenin anlatmadığı 99 tane “1 sene peşinden koştu, süründüğüyle kaldı” hikayesi var.

Üçüncüsü, karşılıksız aşk duyduğun kişiyi hayatından tamamen çıkaracaksın. Örneğin ona ulaşıyorsan, ona ulaşmayı bırakacaksın. O sana ulaşıyorsa, onun sana ulaşmasına engel olacaksın.

Bu şekilde takıntı yaptığın kişinin hayatında olmadığını sanabilirsin ama bu kişiyi sanaldan ya da uzaktan görüyorsan, o kişi maalesef hayatında. Bu nedenle sanal tüm bağlantını da kesmen gerekiyor. Bu kişi yeryüzünden silinmiş gibi davranmalısın. Sosyal medya takiplesmesini de bırak. Öyle bir hale gelmelisin ki, bu kişi evlense ya da hayatını kaybetse bile uzun süre haberinin olmamalı.

Eğer bu kişiyi uzaktan görüyorsan, o tarafa bakmayı da bırak. Resmen görmezden gel. Çocukça gelebilir ama bu oldukça etkilidir.

Eğer bu kişi ile aynı arkadaş grubunda ya da iş yerindeysen, durumun daha sıkıntılı. Yapabileceğin en iyi şey, bu kişiyle etkileşimini en aza indirmek ama bunu trip atmadan yap.

Bu üç adım altta yatan özdeğer problemine karşı bir şey yapmıyor. Ama şunu unutmayın ki bir alkol bağımlısının alkol bağımlılığına neden olan ruhsal problemi ne olursa olsun, alkol bağımlılığından kurtulmanın ilk adımı, alkolden tamamen uzak durmaktır.

Dördüncüsü, ağlaya ağlaya da olsa işlerine, hayatına odaklanacaksınız. Arada bir işlerine odaklanamaman normal ama bu şekilde karşındakini hayatından atarsan, çok hızlı bir şekilde toparlamaya başlarsın.

Biraz önce söylediğimiz gibi karşılıksız aşk bir bağımlılık gibidir. Bağımlının bağımlı olduğu maddeye sarmasının temel nedeni, kendi hayatından kaçmaktır. Yani sen de bu takıntıyı, kendi hayatından kaçmak için kullanıyor olabilirsin. Bu kişi ile tek bir etkileşiminiz olmasa bile, onun hayali, senin aşırı renksiz ve doyumsuz hayatından kaçtığın bir vahaya dönüşebilir. Bu nedenle bağımlılık mekanizmasının tersini uygulaman yani, gerçek hayatına daha fazla dalman ve bağımlılığı hayatından çıkarman lazım.

Kendi hayatınıza dalmanız, birine yaptığınız karşılıksız [duygusal yatırımın](#), kurtulması en zor çeşitlerinden biri olan düşünüp durmaya karşı da oldukça etkili. Zihninizi zihninizle kontrol etmeniz yani kendi kendinizi onu düşünmeyeceğim diye telkin etmeniz çok zor. Bunun yerine düşünme zamanınızı başka şeylerle doldurmak daha etkili. Başlangıçta bu neredeyse hiç işe yaramıyor görünebilir ama eğer ilk üç adımı attıysanız, dördüncü adım kısa sürede düşüncelerinizi değiştirmeye başlar.

Ayrıca dördüncü adım, önemli bir öz değer ve öz sevgi adımı. Zira siz, kendi hayatınıza her odaklandığınızda ya da odaklanamasanız bile odaklanmak için uğraş gösterdiğinizde, kendinize değer verdiğiniz ve sevdiğiniz biri gibi davranıyorsunuz. Kendi yapmanız gerekenleri, ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi kenara atıp başkasını düşünmek yerine, kendinize sevdiğiniz biriymişsiniz gibi bakıyorsunuz. Bu şekilde öz sevgi ve değeriniz arttıkça, takıntının hızlıca azaldığını göreceksiniz.

Yani kendine sürekli telkin ile evrene “ben değerliyim, ben sevilebilirim” sinyalleri göndermeler, çiçekler, böcekler, çakralar, uçan kaplumbağalar yerine somut bir şekilde kendinize sevdiğiniz ve değer verdiğiniz biri gibi davranırsanız, değişiminiz daha hızlı ve kolay olur.

Beşinci adım ise, hayatınızda karşı cinsle karşılaşma sıklığınızı arttırmaktır. Daha fazla [sosyalleşmek](#) ve proaktif olarak [kızlara yürümek](#). Bu takıntınız nedeniyle ilk başta bunların hiçbirisi için isteğiniz olmayabilir. Zira bağımlılık, bağımlılık kaynağı hariç hayatın başka zevklerini zevksiz hale getirir. Çoğu insan öz değerini ve öz sevgisini bir insana bağladığında, sanki bunları sadece ondan alabilecekmiş ve başka hiçbir şeyden alamayacakmış gibi hisseder. Bu hisse karşı koyup çok zevk almasanızda kendinizi başka şeyler yapmaya odaklarsanız, önce belirttiğimiz adımlarla beraber kısa sürede daha iyi hissetmeye başlarsınız.

Altıncı adımda ise, eğer bunu kendi kendinize halledemiyorsanız, terapi almaya çalışın. İşin kaynağına inin. Çoğu insanın terapiye ihtiyacı olmasa da, bazı insanların içsel problemi kendi başlarına aşamayacakları kadar zor olabiliyor.

Yedinci adım ise bunları yaptıktan sonra zamana bırakmaktır. Uzun süreli, karşılıksız duygusal yatırımı bıraktığınız an, duygusal yatırımınız azalmaya başlar. Yani bir kişiyi takıntı halinde tutmak için sürekli yatırım yapmanız lazım. Bu yatırımı bıraktıktan sonra maalesef hızlı bir şekilde iyileşmeseniz bile, iyileşirsiniz. Ne kadar çok yatırım yaptıysanız, o kadar çok zaman alabilir ama merak etmeyin. Bu, 2 sene karşılıksız aşk yaşadıysanız, iyileşmeniz 2 sene alacak demek değil. Daha uzun sürecek ama hızlıca yatırım kesmeniz, aylar içinde iyileşmenizi sağlar.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 28, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Karşılıksız aşk](#), [Psikoloji](#) 33 Comments on [Karşılıksız aşktan kurtulma yolları](#)

Narsist eski sevgilinin yeni sevgilisi

[Bir narsist ile ilişki](#) oldukça stresli, zor ve çoğu zaman insanı ezip geçen bir deneyimdir. Narsist, [gaslighting](#), sessizlikle cezalandırma, anlaşmazlığa üçüncü şahıs çekme, saptırma ya da projeksiyon gibi çeşitli manipülasyon taktikleri kullanarak partnerinin kafasını karıştırmaya, tükenmiş hissetmesini, utanmasını ve kendine güvenini kaybetmesini sağlamaya çalışır.

Eğer bir narsist ile ilişki yaşadıysanız, ilişkinin bitiminin de hiç kolay olmadığını ve genellikle ayrılığın, kabusun uzatma devreleri olduğunu bilirsiniz.

Peki ayrıldınız ve narsist eski sevgiliniz hemen yeni sevgili yaptı? Narsist eski sevgili sizsiz gerçekten mutlu mu diye soruyorsunuz. Burada narsist eski sevgilinizin yeni sevgili yapmasını kıskanmanın ne kadar saçma ve mantık dışı bir şey olduğunu konuşacağız.

Ayrılık sonrası narsist sizin kanınızı emmeye devam etmek için birçok taktik kullanabilir. Sizi yeniden istiyor olmasa bile, sizin onun kontrolünüzde olduğunuzu ve ihtiyacı olduğunda kanınızı emebileceğini bilmek ister. Bir narsistin ayrılık sonrası yeniden gelmesi, ne kadar üzgün olduğunu söyleyen aşk mesajları yazmaya başlaması ve özürler dilemesi, sıklıkla karşılaşılan bir durum. Bunu yaparken narsist, eski kurbanı olmadan yaşayamayacağını söyleyebilir, eski güzel günleri ve zamanında yaptıkları gelecek planlarını hatırlatabilir.

Bir narsist haftalar, aylar ve hatta yıllar sonra geri gelebilir ama bunu yaptığında, narsistin değiştiği konusunda kendinizi kandırmayın, geçmişini yeniden yazmayın veya olmayacak bir geleceğin hayallerine kapılmayın. Ne olduğunu anlamadan bir 3-5 yılınızı daha heba etmeyin.

Narsist ile travma bağı (özellikle [bir istismar bir olumlu pekiştirme](#) içeren ilişkilerde, travmaya neden olan kişiye karşı geliştirilen sağlıklı bağlanma) geliştirmiş olabilirsiniz ama bundan kurtulmak sizin göreviniz. Yoksa yeniden çöpe atılana kadar kabus içinde debelenirsiniz.

Ama çoğu ayrılıkta narsist sizi bıraktıktan sonra çok hızlı bir şekilde yeni bir sevgili bulur. Bunda çok da şaşılacak bir şey yok zira narsist, aşağılık kompleksi içinde yüzen asıl benliğini saklamak için geliştirdiği maske benliğini sürekli olarak ayakta tutmak için, ilgi ve enerjisini emecek birine muhtaçtır.

Narsist sizi bırakıp yeni sevgili yaptığında, genelde çok mutlu görünür ve bu da sizde ister istemez “bensiz neden bu kadar mutlu?”, “gerçekten onun dediği gibi kötü olan, problemli olan ben miyim?” düşüncelerine yol açabilir.

Narsist sevgilinizin mutlu olması normal zira parazit varlığı, tükenmiş bir taşıyıcıdan, taptaze bir taşıyıcıya atladı ve bu başlangıç döneminde emebileceği çok fazla kan var. Onun için taşıyıcı ve taze kan kaynağı sizmişsiniz, şu anki sevgilisiymiş hiç önemli değil.

Fakat sorun şu ki, bu mutluluk yüzeysel ve nihayetinde, yeni taşıyıcının da kısa sürede yaşayacağı, balayı dönemi sonrasına kadar devam edecek. Narsist eski sevgiliniz gerçekten, doyurucu bir şekilde mutlu mu? Hayır.

Bir narsist ile yeterince uzun süre ilişki içinde olduysanız, bir süre sonra özgüven ve özdeğerinizde devasa bir düşüş olduğunu, değersiz ve defolu hissetmeye başladığınızı hatırlayabilirsiniz. Ama bu iğrenç ilişki bittiğinde, özgürlüğü ve parazitsiz bir yaşamı kucaklayıp kutlayacağınıza, bir yandan geçmişe gömülürken bir yandan da narsist sizsiz neden daha mutlu diye kendinizi paralıyorsunuz.

Ama narsist sizinle ilişkiye başladığında ve ilk aylarda da çok mutluydu. Taptaze bir kan kaynağı olduğunuz o kısa dönemde sizi idealize ederken çok mutşu görünüyordu. Birçoğunuz muhtemelen narsistin eski sevgilisini nasıl yerin dibine soktuğunu da hatırlayacaktır. Şimdi o berbat eski sevgili sizsiniz. Ve belki bir iki aya, belki bir iki seneye, şu anki partneri o berbat eski sevgili olacak. Ve narsist bu döngüde debelene debelene yaşayıp gidecek.

Yeni kan kaynağı bunun zerre farkında değil. Balayı evresinde, narsistin fantezi dünyasında yarattığı cennet bahçesinde, [aşk bombardımanı](#) içinde bağımlılık geliştirmekle meşgul.

Narsist muhtemelen onu heyecanlandırmak ile, ona kendisini kurtaracak bir kahraman görevini aşlamakla, onu hayatına bir anlam kattığına inandırmakla meşgul. Ama bu balayı evresi kısa süre içerisinde zehirli davranışlarla bezeli bir kabusla dönecek.

Narsist kendi zehirli davranış döngüsünün farkında olmayabilir ve bütün bunları tamamen bilinçaltında yapıyor olabilir. Ama sizin bu zehirli davranış döngüsünün farkında olmanız çok önemli. Evet, narsist sığ bir çekiciliğe sahip olabilir, sizin karşılanmamış ihtiyaçlarınıza cevap veriyormuş gibi görünebilir, size çok özel hissettiriyor ve kimsenin veremeyeceği bir gelecek vaadediyor olabilir . Ama bu tuzağa ilk düşen siz değilsiniz ve son düşen de siz olmayacaksınız.

Narsist eski sevgilinizin sizi geride bırakarak çok mutlu bir hayata yelken açtığını düşünüp kendi kendinizi yiyip bitirecek kadar saf ve aptal olmayın. Şimdi bu tuzağa düşmekte olan zavallıyı, yeni sevgilisini, kıskanacak kadar aptal olmayın.

Yeni kurbanı ile sosyal medyada kameraya verdiği o büyük gülümesemeye aldanacak kadar aptal olmayın. Eğer size tatlı bir mesajla ulaşıp beraber geçirdiğiniz zaman için size teşekkür ettikten sonra dağılacak ve tüm bu olanların sizin suçunuz olduğunu düşünecek kadar aptal olmayın (bu arada bunu tam olarak böyle düşünmeniz için yapıyor). Sizin hiç suçunuz yoktu diyemem ama narsistin bu hastalıklı, zehirli ilişki döngüsünün sizinle bir alakası yok. Siz dünyanın en mükemmel insanı olsanız da sizin kanınızı emip, kanınız bitince çöpe atacaktı, en aşağılık insanı olsanız da. Sizden sonra bulduğuna da aynısını yapacaktı. Sizden öncekine yaptığı gibi.

Narsistin sizi hayatta kalma moduna sokmak için özgüven eksikliği olan yerlere dokunacağını ve sizin utanç ve pişmanlık içinde debelenmeniz için sizi manipüle etmekten çekinmeyeceğini biliyor olmalısınız. Eğer ayrılık sonrası narsist eski sevgilinizin ardından yıkık hissediyorsanız, şüphe ve pişmanlık doluyunuz, bu durumda olmaya manipüle edildiğinizi, tesadüfen böyle olmadığınızı anlayın.

Nerede hata yaptım diyorsanız bunun cevabı narsist insanı kesin bir şekilde terk etmeyerek hata yaptınız. Tabii siz ben ne yaptım da beraber mutlu olmadık diye soruyorsunuz ama siz ne yaparsanız yapın mutlu olamayacaktınız zaten. Birçok narsist dışarıya büyük mutluluk

fotoğrafları saçmasına rağmen, hayatları boyunca kimseyle mutlu olamayacak. Bunun sizinle bir alakası yok.

Çoğu narsist, kendi davranışlarının hastalıklı olduğunu anlama kabiliyetine sahip değildir ve tedavi görmek de istemez. Hemen her zaman tek yaptıkları, eski partnerlerini hunharca suçlamak ve hızlıca yeni bir partner bulmaktır. Başlangıçta bu yeni partner ideal partner, eski partner aşağılık yaratığın teki olacaktır. Yeni partner kısa süreliğine aşk bombardımanı, seks bombardımanı ve idealizasyon ile sarhoş edilecektir. Ama narsist hemen her zaman bu fanteziden uyanıp yeni partneri konusunda hayalkırıklığı hissedecek ve yeni kurban arayışına girecektir.

Narsist eski sevgiliniz bir gecede değişip ideal bir partner haline gelmedi. İdeal veya sizden daha iyi bir partner de bulmadı. Kısa süre içerisinde, narsist eski sevgilinin yeni sevgilisinin içinde bulunacağı kabusu yaşıyorsunuz ve o da bunu yaşayacak. Bu nedenle o zavallıyı kıskanmayı bırakın.

Yani bir narsist ile ayrıldıktan sonra onun hemen yeni bir partner bulmasını ve onunla dünyanın en mutlu insanı pozları vermesini bekleyin. Birçok insan özellikle de erkekler, sahiplenme dürtüsü ve narsistin hemen başkasını bulacağını ve onunla deliler gibi aşk / seks maratonu yapacağını bilinci ile, narsisti terk edemiyor.

Eminim narsist eski sevgiliniz ayrıldıktan sonra sizin gibi yıkılmış görünseydi daha rahat hissederdiniz. Ama gerçeği unutmayın. Narsist eski sevgiliniz şu an aşk sarhoşu görünebilir ama yeni taşıyıcısının kanı kısa sürede tükenecek ve narsist hayalkırıklığı ve mutsuzluğa boğulacak.

Bunun olmaması çok zor zira kimse narsisti, narsistin derin utanç, yetersizlik ve eziklik duygularında boğulan egosundan koruyamaz. Narsist dışardan mutlu görünebilir ama bir narsist çok nadir olarak gerçekten mutludur. Hayatı boyunca duygusal olarak hayatta kalmak için kan emmek zorundadır.

Narsist eski sevgilinizi kıskanmayın. O bir zavallı. Narsist eski sevgilinizin yeni sevgilisini kıskanmayın. Ona acıyın. Narsist eski sevgiliniz hayatı boyunca, narsist eski sevgilinizin yeni sevgilisi ise uzun süre bir kabus yaşayacak. Siz ise bundan sonra bu kabusta yaşamak zorunda değilsiniz. Bakın bu bir başa çıkma mekanizması değil, gerçeğin ta kendisi. Asıl kıskanılacak durumda olan sizsiniz.

Bu tür ilişkilere başından ya da bir daha düşmemek için, [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabımıza da bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 27, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Narsisizm](#), [Narsist Kadınlar](#), [Narsist Kişilik Bozukluğu](#) 18 Comments on [Narsist eski sevgilinin yeni sevgilisi](#)

Kadınlara değil kendine odaklan ne demek?

Bilgisayar Mühendisliği okudum ve üniversitedeyken kırmızı hapın “kadınlara değil kendine odaklan” felsefesi ile tamamen spora, derslerime ve yarı zamanlı işlere odaklandım. Ben mükemmelleştim mi, kızlar nasıl olsa gelecekti. Bugün 26 yaşında, bir kere bile bir kızla öpüşmemiş bir bakirim. Ne oldu, nerede yanlış yaptım?

Kadınlara değil kendine odaklan tavsiyesi, daha iyi olmak için çalışmanızı ve kadınları göklere çıkaran, onların peşinde koşup duran, onları memnun etmek için kendini paralayan, “mesajlarımı neden dönmüyorsun”, “lütfen bana bir şans ver” diye zırlayan ayak paspasına dönmemeniz için verilen bir tavsiye. Bu tavsiye kadınlarla kesinlikle etkileşime girmeyin anlamına gelmiyor.

Fakat son zamanlarda özellikle Richard Cooper’ın “mükemmelliği kovalayın, kadınları değil” sözünü bu şekilde yorumlayan bir kesim türedi. Ben Richard Cooper’ın da bu sözleri kadınlardan tamamen uzak durun ve siz tamamen kendinize odaklanırken, kadınlar kendiliğinden gelir anlamında söylediğini sanmam ama böyle yorumlayanları görüyorum.

Bunun bir de daha negatif tonu var. Özellikle kadınlara öfkeli bakir erkek kafası diyebileceğimiz bir kafa var. Bunu sigma kanallarında ve MGTOW kanallarında çok görüyorum. “Bu ‘kevaşelere’ zaman harcamanıza değmez, hepsi hipergamisinin kölesi ilkel yaratıklar, siz ise kaplansınız, keşfedilmemiş taşsız kralsınız” diye özetleyebileceğimiz bu mesaja kapılırsanız, gençliğinizin tadını çıkaramazsınız. Toplum da bundan zarar görür ama en çok siz zarar görürsünüz.

İnternette bir grup öfkeli bakir “kadınlar şeytandır, zamanınıza değmez” dedi diye kendi hayatınızı bu renksizliğe mahkum etmeyin. Tamam, dumanın ateş olan bir yerden çıktığını, bunu özellikle sosyal medya çağında öne çıkan [makyavellist – narsist – psikopat – sadist \(dark tetrad\) kadınlara](#) tepki olduğunu biliyorum. Ama internetten, sosyal medyadan ve gerçek hayatta sahneyi işgal edip “mal varlıklarını” sergileyen insanlardan ötesine de bakmayı bilin.

Kırmızı hapı yine yaşı 30’u geçmiş abiler yayıyorlar ve hiçbiri bu kadar radikalleşmiyor ama son zamanlarda [İngilizce kırmızı hap kanallarında dolaylı olarak bu kafayı besleyecek materyal üretiliyor](#). Buna da dikkat edin.

Tekrar ediyorum, “kadınlara değil kendine odaklan” sözleri, kadınlarla hiç etkileşmeyin, onlara yürümeyin, eğlenmeyin anlamına gelmiyor. Tüm kadınlar kötüdür ve zamanınıza değmez gibi buram buram başa çıkma mekanizması (coping mechanism) kokan bir anlama hiç gelmiyor.

Kendinizi merkeze koyun demek, kendinizi, hedeflerinizi, isteklerinizi merkeze koyun demek. Bu kadar. Buna ek anlamlar koymayın, koyanları da dinlemeyin. Yani “kendinizi merkeze koyun ve başka kimseyi gözünüz görmesin” diye bir anlama getirmeyin. Birinci sırada ben varım demek, sadece ben varım demek değildir. Birinci sırada ben varım ve ikinci sıradan başkaları başlar demektir.

Eğer inşaa edersen, onlar gelecekler.

1989 yapımı ve Kevin Costner’ın başrolde olduğu [Düşler Tarlası](#) adlı güzel bir film var. Mısır eken bir çiftçi olan Ray Kinsella tarlasındayken gaipten bir ses duyuyor : “If you build, he will come.” Ya da “they will come” diyordu ama ben he will come diye hatırlıyorum. “Eğer inşaa edersen, onlar gelecekler” anlamına geliyor. Bu filmde sonra bu sözler deyim oldu.

Erkeklerle tavsiye veren camiada da buna benzer bir tavsiye var. Eğer kendini inşaa edersen kadınlar gelecekler. Bu tavsiyeye uyan adamlar sonra genelde “spor yapıyorum, derslerimde / işimde ilerledim, disiplinliyim ama gelen giden yok” diye şikayet ediyorlar.

Böyle bir şey yok arkadaşlar. Çok küçük bir azınlık için olabilir ama %99’unuz, %3’lük adam bile olsanız, işin doğası gereği kızlara yürüyeceksiniz ve yine daha çok reddedileceksiniz. İnsanın evrimi deyin, fitratı deyin, işin algoritması bu ve bu algoritmanın reddedilmenize neden olan yarısı kadınlarda diye kadınlara da dış bilemeyin.

İçinizi rahatlatacaksa, ben de en zirvemde bile kadınlara yürüdüm yoksa genelde yalnız kaldım. Bana yürüyen ve benim de hoşuma giden kadın oldu mu? Oldu ama buna bel bağlayacak biri değildim, hiç olmadım. Ha bu umrumda olmadı ve aslına bakarsanız 2018-19 yıllarına kadar, “biz niye yürüyoruz, onlar yürüsün” ya da “ben kendimi mükemmelleştirdim, neden gelen giden yok” diye bir kafanın olduğunu da fark etmemiştim. Ben Brad Pitt değilim, Justin Bieber değil ama ee? Hayır Brad Pitt ile bara gitsem ve tüm kızlar Brad Pitt’e yazsa, “lan adam Brad Pitt bana mı yazacaklardı” der yine oyunumu oynarım, eleman orada diye iş çıkmazsa da eğlenmeme bakarım. Yani bence normal bu. Çok yakışıklı ve çekici bir elemanın olduğu ortamda kıskançlıktan ve hasetten yarılacak kadar duygusal yük dolan adamlar ne ara türedi hiçbir fikrim yok.

[Feminenleşmiş erkeklerin psikoza](#) yazısını okuyun. Çok uç bir örnek ve orada bahsedilen incelin temel problemi çocukluğundan gelen ruhsal problemler ama “her şeyim var kızlar

neden gelmiyor”, “armut piş ağzıma düş” kafasına girmenin trajikliğine iyi bir örnek. Sosyalleşmeniz, ara ara kızlara yürümeniz ve reddedilmeyi göze almanız gerekiyor. Ha kızlar da size yürürler, hiç yürümezler diye bir şey yok. Ama size yürüyen sayısı çok yüksek olmaz, yürüyenlerin çoğunu siz istemezsiniz ve erkek olarak istediğinize yürüyebilme avantajınızı çöpe atmayın.

Bu arada evet kızlar da yürüyor olsalardı onlar da çoğunlukla reddedilecekti, kızların %2-3 kadarına bakıp kızlar her istediğini elde ederler diye düşünmeyin. Ve yine en kötü kızın bile sosyal medyada binlerce talibi var düşüncesine de düşmeyin. Kadınlar ve erkekler farklılar ve erkeklerin çoğu, kadınların beraber olmak istemedikleri adamlarla ne kadar katı bir şekilde beraber olmak istemediklerini anlayamıyorlar.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 25, 2023](#) Categories [Cinsellik](#), [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kişisel Gelişim](#), [Kırmızı Hap](#) 39 Commentson [Kadınlara değil kendine odaklan ne demek?](#)

İlk buluşmada sorun yok ama sonra ikinci buluşma olmuyor (Vaka Çalışması)

Abi bir kızla çıkmaza girdim, umarım bana yardımcı olabilirsin. Önce hikayeyi anlatayım. Bu kızla [Tinder](#)’da tanıştık ve bir süre orada mesajlaştıktan sonra telefonunu aldım. Telefonda da bir süre mesajlaştıktan sonra ilk buluşma teklifimi kabul etti. İşlerimiz çok uzak değildi, öğle yemeğinde buluştuk.

Şimdi bu ciddi bir hata. Beraber olmak istediğin bir kadını öğle yemeğine götürme. Bu fazla arkadaşça bir yaklaşım. Beraber olmak istediğin kızla akşam buluşmak istersin. Eğer kız akşam çok erken eve dönmesi gereken biriye belki ama bu durum haricinde senin hedefin akşam buluşmak ve bir şeyler içmek olmalı. İçki içmiyorsanız limonata için, çay için ama akşam için.

Bunun birkaç sebebi var. Birincisi dediğim gibi gündüz buluşmak daha arkadaşça, akşam buluşmak daha fazla gece sporu çağrıştıran, romantik havası olan bir buluşma. İkincisi tabii ki öğle buluştunuz mu işinize dönmek zorundasınız ama akşam buluştunuz mu, sonra çok iyi vakit geçirirseniz hızlıca başbaşa kalabileceğiniz bir yere geçebilirsiniz. Üçüncüsü, birçok erkeğin gündüz buluşma sebebi, kızı önce arkadaşça bir şekilde çağırmak ve böylece “korkutmamak”, daha sonra da “kraliçenin” gönlü olursa akşama çağırmak. Bu bir miktar karşındakini memnun etmeye odaklanma ile alakalı ve iyi bir zihin yapısı değil.

Buluşma fena geçmedi. Hatta buluşmada bir sonraki buluşmada bir şeyler yapmayı kararlaştırdık ve kendisine haber vermemi ve uygun olursa katılacağını söyledi.

Burada da iki hata var. Birincisi, bir buluşmada, bir sonraki buluşmanın planını yapmayın. Birçok erkek bunu, kıza telefonda bir daha ulaşamazsan korkusu ile yapıyor ama yanlışlıkla fazla muhtaç sinyali veriyor. Ayrıca kızın buluşma sonrası acaba bir daha davet edecek mi düşüncesine girerek kendisine duygusal yatırım yapmasını engelliyor.

Ertesi gün ben kıza ulaşmadan o bana ulaştı ve bir önceki gün buluşmadan çok keyif aldığını yazdı.

Buluşmadan sonra buluşma gününde kıza ulaşmayarak doğru yapmışsın, kızın sana bu şekilde ulaşması da iyiye işaret. Ama bakalım ne oldu da bu ilgi azaldı. Bir kadının ilgisi artar ve azalır, ilk başta çok istekli diye sonrasında çok istekli olacak diye bir kural yok. Tabii tam tersi de geçerli. Bu değişim de genellikle ya erkeğin davranışlarına bağlıdır ya da üçüncü şahıslara.

Bu mesajlaşmada akşam yemeği ayarladık.

İşi hala hafif tutup içmeye gitmeniz daha doğru olurdu.

Fakat daha sonra hasta olduğu için bu planı iptal ettik. Sanırım buradan itibaren hata yapmaya başladım.

Buraya kadar üç önemli ve gereksiz hata yaptın zaten.

Hasta olduğu için sabit bir buluşma ayarlamak istemedim ve sanırım bu süreçte çok fazla mesajlaştım.

Evet kızla sadece bir kere buluştun ve şimdi hasta. Nezaketen biraz mesajlaşabilirsin ama kız sevgilin değil. Sürekli mesajlaşmana gerek yok ve aslında böyle yapman sana da olabileceklere de zararlı. Özellikle de hergün mesajlaşma başlatmana gerek yok.

Burada muhtemelen başka kızlarla konuşmadığın ve bu kızla da buluşmadığın için kaygıya kapıldın ve kıızı mesajla sıcak tutman gerektiğini düşündün. Kadınlar bu tür kaygı ve korku sinyallerini kapabilirler ve bilinçaltında senin kadınlarla başarısız olduğunu, kendisinden başka kimseyle görüşmediğini sezebilirler. Şimdi bilinç üstünde kadın bunu çok tatlı bulabilir ama bunun bilinçaltı mesajı, senin başka kadınlar tarafından tercih edilmediğindir ki bunun sonucunda da bilinçaltında bir “başkasının tercih etmediğini ben neden tercih edeyim” sorusu oluşur.

Bundan sonrasında genelde erkek kadına sürekli mesajla ulaşmaya başlar. Birçok durumda kadın bu mesajlara sıcak olabilir ama mesajlaşmayı kendisi başlatmaz ya da buluşmak için bir türlü vakit bulamaz.

Kız benden çok daha genç. Ben 32 yaşımdayım, kız 24 yaşında ve o yaşta birçok kız gibi mesajlaşmayı seviyor. Sanırım kızı [oneitis](#) yaptım. Önceki ilişkim, ben ayrılmış olsam da, sancılı bitti ve bu kızla konuşmaya başlar başlamaz online uygulamadaki diğer kızları tamamen ihmal ettim. Daha da kötüsü, uygulama profilimi kapattım ve böylece başka eşleşmeler de olmadı.

Oysa bu kızla konuşmadığın zamanlarda, başkaları ile konuşabilirdin. Bu da seni oyun konusunda geliştirirdi. Birçoğunuzun hemen yakalayacağı gibi ilk büyük hatası bu. Başka kızlarla konuşup pratik yapmayı bırakmak ve pek de ilgili görünmeyen ama yine de biraz ilgili bir kıza odaklanmak. Bu arkadaş sadece bu kıza odaklanmış ve bu kız o kız diyerek onun peşinde koşmaya başlamış. Çoğu erkeğin kadın erkek ilişkilerinde daha en başta rastladığı bu tuzağa düşmüş : Bu biricik kızın peşinde , sonunda pes edip bana evet diyene kadar zombi gibi koşmalıyım. Haftalarını bazen de aylarını çöpe atmak ve sonunda mavi toplanla başbaşa kalıp hüsrana uğramak için iyi bir formül.

Sen kendini cinsel pazardan çekerek, sadece bir kere buluştuğun bir kız için diğer tüm alternatiflerini çöpe attın. Sadece bu kızla görüştüğün için bu kıza fazla [duygusal yatırım](#) yaptın. Aslında tek bir kızla görüşüyor olsan bile fazla duygusal yatırım yapmaktan uzak durabilirdin ama senin tek kıza odaklanmana neden olan zihin yapının bunu başarması çok zor.

Sanırım hala geçmişten gelen kendine güven problemlerim var. İşin kötüsü güzel kadınlarla tanışma ve ilk buluşma konusunda hiçbir problemim yok ama buluşmadan sonra işleri ilerletmede büyük sorun yaşıyorum.

Evet muhtemelen ikinci buluşma olmuyor zira ilk buluşmada ve/veya sonrasında muhtaç ya da arkadaşça davranıyorsun.

İkinci buluşmayı iptal ettikten bir süre sonra bir daha buluşma teklif ettim ama hala hasta olduğunu söyledi. Ben de “daha iyi hissettiğinde görüşmek isterim, kendine iyi bak” dedim.

Dikkat edersen sonra buluşuruz gibi bir şey söylememiş. Bu aşamada hastalığı bahane ediyor diye düşünebilirsin. Burada “tamam daha iyi hissettiğinde bana haber ver” deyip mesaj atmayı kesmen çok daha iyi olurdu. Bunu yaptıktan sonra da sana ulaşana kadar ona ulaşmamalısın. Zira bahanesi de olsa iki teklifin reddedildi. 2 teklifin reddedildiğinde görüşmek istediğinde beni ara anlamına gelen bir şey yazarak topu onun sahasına atar gidersin. Kendi hayatına dönersin ve kızı unutursun.

Burada birçok erkek, kız kendisini bir daha aramaz korkusu ile bunu yapamaz ve kıza ne kadar iyi bir çocuk olduğunu göstermek için kızın sağlığını yoklar durur. Burada motivasyonlarının bir daha aramaz korkusu değil de kızın sağlığına duyulan endişe olduğunu göstermeye çalışır ama bunu kendisi hariç kimse yemez.

“Teşekkür ederim, seninle yeniden görüşmeyi çok isterim” dedi. Ben de “önce iyileşmene bak, seni hasta hasta dışarı çıkarıp daha da hasta etmek istemem ama istersen sana nane limon yapabilirim :)”

Bu oldukça kibar ve tek başına problemi olmayan bir mesaj ama kız eğer hastalığı bahane ediyorsa seni komik duruma düşüreceğinden iyi bir mesaj değil. Bu bağlamda buram buram kıza yaltaklanma, “ben piç değilim iyi bir çocuğum” derdi kokuyor maalesef.

“Ben de görüşmek ve seni daha yakından tanımak istiyorum.” Biliyorum, çok fazla ve aptalca.

Yani ağzının suyu akıyor gibi yazmışsın aptalca olduğu doğru. Sadece bir kere buluştunuz, yavaş. Kız senin bu seviyede [ilgini kazanacak bir şey yapmadı](#) daha.

İki gün sonra bir daha mesaj atıp sağlığını kontrol ettim.

Evet peşinden koşuyorsun. Aslında kızın sağlığından çok seni unutacağından korkuyorsun.

Dediğim gibi “bana haber ver” deyip nextlemen lazımdı. Kız seninle görüşmemek için bahane uyduruyorsa komik duruma düşüyorsun. Uydurmuyor gerçekten hastaysa da peşinden koşuyorsun. Kız yetişkin bir birey, kendi kendini idare edebilir.

Sen bunun yerine kıızı bırakıp kendi hayatına dalsan, kızın sonra seni arayıp bir şeyler yapmak isteme ihtimali çok daha fazla. Trajikomik olan da bu zaten. Sen kız seni unutmasın, sen aramazsan aramaz ve buluşamazsınız korkusu ile kıza ulaşarak, kızın seni unutma ve aramama ihtimalini arttırıyorsun.

Sen kıızı orada bıraksan, başka kızlara yönelsen, seni birkaç gün ya da hafta sonra ararsa çok daha iyi bir pozisyonda olacaksın. Kız senin yapışkan bir iyi çocuk olmadığını görecektir, sen daha antrenmanlı olacaksın, oturduğun yerde duygusal yatırım yapmayı bıraktığın için daha güçlü olacaksın, vs.

Peki ya aramazsa? Aramayabilir ama muhtemelen sen ona ulaşıp dursan da aramazdı.

O gün işe gitmiş ama beni arayıp rahatsız etmek istememiş.

Seni aramaya gönlü yokmuş.

Tabii önce tam olarak iyileş dedim ve biraz hastalığından konuştuk. Ona birkaç ev yapımı ilaç tavsiye ettim. Sonraki birkaç gün ona ara ara ulaşip sağlığını kontrol ettim. Biliyorum aptalca bir şey yaptım.

Aşırı anlayışlı davranıyorsun ve kızın doktoru rolüne girdin. Ona çok iyi davranırsam, ne kadar cici olduğumu gösterirsem beni sever modu. Bu maalesef zayıf ve muhtaç bir şey.

Geçen Cuma attığım mesaja dönmedi.

Baktı yapıştın, nezaketen ima edilen “hayır istemiyorum” umrunda değil, sonunda seni görmezden gelmeye başladı. Bu aşamada mesaj atmayı tamamen kesmelisin. Hiçbir şey yapmamalısın. Bu kıza yeterince ulaştın. Aslında çok fazla ulaştın ve sırf bu bile kıızı soğutmuş olabilir.

Tinder profilini aç ve başka kızlarla görüş.

Bu kızdan çok hoşlanmıştım ...

Yavaş, sadece bir kez buluştun.

ama bu aşamadan sonra ona ulaşip muhtaç görünmek istemiyorum.

Muhtaç göründün zaten. Ama ona ulaşman sadece muhtaç görünmene neden olsa iyi, aynı zamanda muhtaç olmana da neden oluyor. İçinde bir başlangıç muhtaçlığı olabilir ama muhtaç davranarak muhtaçlığı körüklüyorsun.

Kızı nextledim ve kendi hayatıma bakacağım.

Evet yapman gereken bu. Sana ulaşana kadar kıızı unut. Kız sana ulaştığında da hemen buluşma teklif etme. Bunun sebebi, senin 2 buluşma teklifin zaten reddedildi. Buluşma konusunu o açacak ya da sana arka arkaya 2-3 kere ulaşacak. Bu olmadığı sürece buluşma teklif etme.

Erkekler için İlişkiler Setimize de bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 23, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [İlişkiler](#), [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#), [Mesaj Oyunu](#), [Tinder](#), [Vaka Çalışması](#) 153 Comments on [İlk buluşmada sorun yok ama sonra ikinci buluşma olmuyor \(Vaka Çalışması\)](#)

Kadının sizden uzak geçirdiği zamana ihtiyacı var

Bir kadının sizi merak etmesi gerektiği fikri çoğu erkeğe mantıksız geliyor ve çoğu erkek bu kavramı anlamakta zorlanıyor. Biz erkekler görsel varlıklarız ve bir yerde olsun, ekranda olsun güzel, seksi bir kadın gördüğümüzde onunla birlikte olmaya neredeyse hazır hale gelebiliyoruz. Ama kadınların “ısınması” bundan daha fazla zaman alır. Birçok erkek ise kadın kendisi gibi hemen hazır olmayınca “beni daha fazla ve daha hızlı istemesi için **bir şeyler yapmalıyım**” hissine kapılır.

Ama kadınların genelde, özellikle de henüz birlikte olmadığınız başlangıç zamanlarında, sizden uzak kalmaya ihtiyaçları vardır. Sizden uzak kalmaya dediğim, sizinle konuşmadığı ve sizi düşünüp merak edebileceği bir uzaklık olmalı. Sizin bir daha ne zaman arayacağınızı veya mesaj atacağınızı, sizin gözünüzde yerinin ne olduğunu merak edebileceği bir uzaklıktan bahsediyorum. Kız arkadaşlarınıza sizi ve sizinle buluşmanızı anlatabileceği, onlarla strateji geliştirip sizin ne istediğinizi bulmaya çalışacağı uzaklık. Bu nedenle kadına buluşma aralarında bir miktar (örneğin henüz beraber olmadığınız kadına bir iki gün) zaman ve uzaklık vermelisiniz ve kendi işinize bakmalısınız.

Bu biraz bir kek pişirmeye benzer. Keki fırına koyduktan sonra pişmesi için beklemelisiniz. Eğer kek pişti mi diye sürekli fırının kapağını açarsanız, kekin pişmesine engel olursunuz. Aynı şekilde bir kadınla buluşmaya başladığınızda, ona duygularının gelişmesi için fırsat vermelisiniz. Eğer çoğu erkek gibi kadının duygularının gelişim hızını ve miktarını zorla arttırmaya çalışırsanız, o duygular hiçbir zaman gelişmez.

Maalesef on binlerce TV programı ve film, çoğu erkeğin **beynini yıkıyor**. Bu propaganda, bir kadından hoşlandığınızda, onun sürekli peşinde koşmanızı ve bunu yaparsanız kadının bir süre sonra havlu atıp sizin hayatının aşkı olduğunuzu ve aslında sadece sizinle beraber olmak istediğini anlayacağını kafanıza işliyor. Bu şekilde koşullandığınızda da, şunu da yapmalıyım, bunu da denemeliyim, şunu başarmalıyım, şunun peşini bırakmamalıyım diye düşüncelere boğulursunuz.

Erkekler çocukluklarından beridir, kadın erkek ilişkilerinin bu şekilde kurulduğu propagandasına maruz kaldıkları için, çoğu erkek gerçek hayattaki kadın erkek ilişkilerinde zorlanır. Zira gerçek hayatta bunları yaparlarsa, hayırdan anlamayan tacizci muamelesi görürler ve reddedilirler.

Oysa siz bir şeyler yapmalısınız sanarken yapmanız gereken tek şey kendi hayatınıza dönüp, kendi işlerinize, hedeflerinize, sosyal hayatınıza, vs. odaklanıp, bir süre boyunca haftada bir iki ulaşp buluşmak ve arada mesajlaşmak dışında kadın ile ilgili hiçbir şey yapmamaktır. Eğer kadının ilgisi varsa, arada o da size ulaşır. Bu şekilde ulaştığında da, buluşmak istediğini var sayar ve buluşma ayarlarsınız.

Şimdi şu hikayeye bakalım.

*9 ay önce bir kızla çıkmaya başladım ve bir sürü hatadan sonra olay arkadaş kalalıma geldi. Ben de karşı hamle olarak iletişimi kes kuralı konuşması yaptım. Sonraki haftalarda onu 2 kere buluşmaya davet ettim ve ikisi de reddedildi. Bana **ilgisinin oldukça yetersiz** olduğunu gördükten sonra da kızı tamamen bıraktım.*

Sana ilgisi yetersiz olan bir kızı tamamen bırakmak dışında yapabileceğin pek fazla bir şey yok. Zaten peşinde koşmanın bir işe yaramadığını bizzat deneyip görmüşsün. Bu arada bana sanki kız sana ulaşmadan ona ulaşp buluşma teklif etmişsin gibi geldi ki büyük yanlış. O sana ulaştığında bile, eğer iki teklifin reddediliyorsa bir daha o buluşma isteyene kadar buluşma teklif etme. Ona ulaşmamaya devam et ama bu sefer sana ulaştığında, buluşma teklifi de getirmiyorsa, kızı kibarca başından sav. Merak etme. Eğer seninle buluşmak isterse seninle buluşmayı teklif eder. Eğer istemezse teklif etmez ve senin istemen de bir işe yaramaz.

Son bir haftadır bana yaklaşık 7 kere ulaştı. Kibarca sesini duyduğuma sevindiğimi ama şu an meşgul olduğumu söyleyerek konuşmayı 5-6 dakikadan fazla uzatmadım.

Evet kibarca başından sav. Burada verdiği mesaj “madem buluşmuyoruz, telefonda arkadaşlık da yok”.

Ama en son ulaştığında işleri biraz çirkinleştirdi. Beni daha fazla konuşmaya zorladı ama ben yine de konuşmayı uzatmayınca saygısızlaştı. Sonrasında ona bana ulaştığında benimle bu şekilde konuşmamasını, şu an meşgul olduğumu yazdım.

Ertesi gün whatsapp'a özellikle girmedim. Onun online statüme baktığını hissediyorum zira işten ne zaman çıktığımı biliyor.

Bence boş işlerle uğraşıyorsun. Problemlerinden birisi, anladığım kadarıyla, başka kadınlarla görüşmemen ve tamamen bu kıza odaklanman. Bu kızdaki arama bekleyip durmak yerine **dışarı çık** ve başkaları ile buluş. Sen sanırım bunu yapmıyorsun ve bunun acısını çekiyorsun. Terk edildiğin pozisyonda kalıp **bu kıızı kafanda evirip çevirmek** de mantıklı düşünmeni engelliyor.

Ona şöyle bir şey yazmayı düşünüyorum: “Seni seviyorum ve istiyorum ama sende bana karşı bir istek göremiyorum. Zamanımı, bana karşı istekli kızlarla harcamayı tercih ederim. Eğer benimle görüşmek istersen bana ulaş.”

Sen bunu yaptın zaten ve üstüne de iki kere reddedildin. Bu yazacaklarının gösterdiği tek şey, senin artık muhtaç ve kendine güvenmediğin bir noktaya düştüğün ve artık tek çare olarak bir şeyleri zorlaman gerektiğini düşündüğün. Bunun nedeni tabii ki istediğin şeylerin, istediğin hızda olmaması. Ama sen bu yazacaklarının bir baskı veya kaygı yaratacağını umarken, bu kızın seninle buluşma fikrini bir kere bile belirtmediğini tamamen unutuyorsun. Seninle buluşma isteği olmadığı sürece, seninle buluşmaya hazır değil ve sen de bunu böyle üstü kapalı tehditlerle zorlayamazsın.

Hadi diyelim zorladın ve buluştun. Seninle buluşmaya pek de istekli olmayan bir kızla vaktini ve paranı boşa harcarsın. Orada olmaya çok da gönüllü olmadığı için genellikle kötü bir buluşma olur ve sen de genellikle buluşmayı zorladığında pişman olursun.

Bu aşamada bu kız söz konusu olduğunda hiçbir şey yapmamalısın. Sonuçta ya sana buluşmayı teklif edecek ya da seni aramayı bırakacak. **Ya onunla yeniden birlikte olacaksın ya da başkasıyla birlikte olacaksın.** Ama şunu unutma ki, bu kız seni aramayı bırakırsa bu, sen ona ulaşip bir şeyleri zorlamadığın için olmaz. Zorlamayarak kendini küçültmekten ve zaman kaybindan kurtulursun.

Şu an zayıf ve muhtaç hissettiğin için, eski usul peşinden koşmak istiyorsun. Ama zaten bunu denedin ve reddedildin. Reddedilmene neden olan şeyi tekrar tekrar yapınca ne olacağını sanıyorsun?

Bu sefer kıızı kendi haline bırak, seni uzaktan düşünsün ve hazır olursa da seni arayıp görüşmek istesin. Belki hiç hazır olmayacak ama onu hazır olmaya zorlayamazsın. Ama onu zorlayarak, belki de hazır olabilecek iken, hiçbir zaman hazır olmamasını sağlayabilirsin.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author Mahmut Abi Posted on May 22, 2023 Categories Erkek Adam, İlişkiler Tags Ayrılık Acısı, Eski Sevgili, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Terkedilmek 80
Commentson Kadının sizden uzak geçirdiği zamana ihtiyacı var

Sosyal hayatınızı geliştirin

“Muhtaç erkekler mutlu hissetmek için kendilerini tamamlamaya, kendilerini tamamlamak için de bir kadına ihtiyaç duyarlar.

Bu erkekler olayı tersten anlamışlardır. Önce kendilerini tamamlamalı ve mutlu olmalılar, sonra da kadınlara yönelmeliler.

Yaşa, gül ve sev.

Sıralamayı görüyor musunuz? Önce hayatını düzene sok ve kendini mutlu et.

Sonra kadınlara yönel.”

Pook – [Pook'un Kitabı](#)

Birçok erkeğin [kadınlarla bir başarı elde etmek](#) konusunda [görüşmelerde](#) ya da yorumlarda sorduğu sorulardan gördüğüm bariz bir gerçek var. Bu siteye ya da bu gibi sitelere kadınlarla başarısız oldukları için gelen erkeklerin büyük çoğunluğu, oyundan ya da kadınlar konusunda maskülen bir erkek zihniyeti elde etmeden önce ya da bunların paralelinde, sosyalleşme konusundaki problemlerini halletmeliler. Ve şunu da rahatça söyleyebilirim ki eğer sosyalleşme konusundaki problemlerini hallederlerse, oyunu ve maskülen davranmayı geliştirmeden bile kadınlarla daha fazla başarılı olurlar. Sadece kendi eski hallerine göre değil, oyunu ve kadınlarla maskülen davranma konusunu ezbere bilen ama kadınlarla etkileşime girmeyen adamlardan da daha başarılı olurlar. Yalnız daha başarılı olurlar derken özellikle ilişkilerinde dikiş tutturma konusunda başarılı olurlar demiyorum yani oyunu öğrenmek, maskülen bir erkek olmayı öğrenmek ve uygulamak da önemli.

Şimdi sosyalleşin diye partilerden partilere akan, son moda göre hareket eden bir hipster olun demiyorum. Genel olarak insanlarla sosyal bir şeyler yapın, iletişim yoğunluğunuzu arttırın ve belli bir ortak frekansı yakalayın diyorum.

Sorun şu ki çoğu genç erkek ve kadın, uzun süreli izolasyon nedeniyle, kendi kafalarına hapsolmuş bir şekilde yaşıyorlar. Günümüzde birçoğumuz uzun süreler boyunca yalnız çalışıyoruz ya da çok dar bir ofis ortamına hapsoluyoruz. Çalışırken çok yoruluyoruz ve sonra da direkt eve gidip internete ya da televizyona fişimizi takarak, %99'u hiçbir işimize yaramayacak enformasyonu, kaygılı zihnimizi bastırmak için damardan uyuşturucu niyetine alıyoruz. Bu bizi daha fazla izole ediyor ve bizi daha da fazla internete gömüyor ve bir sarmal içinde aşağı doğru yuvarlanıp gidiyoruz.

15 sene öncesine kadar böyle yaşamak insanı çok hızlı bir şekilde sıkar ve bunaltırdı. Bu yoğun sıkıntı da insanın resmen kıkına tekmeyi vurur ve evinden dışarı atardı. Günümüzde maalesef eve kapandığınızda yoğun bir sıkıntıdan mahrumsunuz. Gerçek dünyadaki hayatınız boktan, izole ve tamamen siyah beyaz olabilir. Ama bugün birkaç ekrandan sınırsız “zevk” akıyor. [Porno](#), [oyun](#), [sosyal medya](#), youtube, vs. ile yıllarca sıkılmadan, dışarı çıkma zorunluluğunuzu uyuşturarak yaşayabilirsiniz.

Bir de parantez açayım. Benim sitem ve kanallarım da dahil, bu tür erkek kişisel gelişim sayfaları da eğer gereğinden fazla takılırsanız aynı şekilde uyuşturucuya dönüyor. Biliyorum, bu sizi çok rahatlatıyor ama en güzel şeyin bile fazlası zararlı.

Şimdi çoğu takipçim beni sürekli takip etmiyor. Olması gereken de bu. Ben 20'lerimde böyle sitelere bazen bir iki hafta, bir yerde hata yapıyorum neydi doğrusu der girer ve bir daha da aylarca uğramazdım. [Pook'un Kitabında](#) Pook bir yerde, “önce çok kaba hatları ile okuyun sonra sahaya çıkın ve yanın. Yandınız mı acaba bunun doğrusu nedir diye okuyun ama sonra sahaya çıkın” diyordu. Önce her şeyi öğrenmeye ve bir zihin yapısı kazanmaya aylar harcaıyıp sonra aktiviteye geçmeyin. Önce aktivite, sonra okuma. Tersisi değil.

Maalesef büyük bir grup takipçi sürekli böyle içerikleri okuyor ve izliyor. Bunu yapmanızı tavsiye etmem. Bakın sizin sürekli okumanız ve izlemeniz bana yarar, fazla etkileşim alırım, biraz daha fazla kazanırım belki ama buna rağmen böyle yapmayın diyeceğim arkadaşlar. Siz rahatlamak, benim gibi içerik üreticilerine etkileşim sağlamak ya da teorik bilgiler deposu olmak için burada değilsiniz (tabii ki çok kötüyseniz ve okumak rahatlatıyorsa birkaç gün belki bir iki hafta gelin sığının ama abartmayın). Siz, gerçek hayatınızı daha iyi olmak için buradasınız. Eğer bir şeyler kapıp piyasaya döndükten sonra “Mahmut biliyoz bunları, bunlar artık çocuk oyuncağı, bize başka şeylerle gel” diyorsanız bu iyi bir şey.

Yalnız bir podcastte belirttiğim şekilde de yuvadan uçup sonra şöyle geri gelmeyin: Bir kız bulunca “Mahmut Emmi iyi diyon da bunlar genelleme, her kızda geçerli değil benim kız

öyle değil bak salıyom bir şey olmuyor” diye uçup 3-4 ay sonra “Mahmut Ağabeeeyyyy” diye gelmeyin □ Yani gelin Al Haplılar Dergahının kapısı açık da bu duruma düşmeyin.

Sizin dışarı çıkmak, sosyalleşmek için gerçekten çabalamanız lazım. Sadece sosyal fobinizi ve başlarda yaşayacağınız bocalamanın korkusunu yenmeniz yetmiyor. İzolasyonunuz içinde alıştığınız [uyuşturuculardan](#) da arınmanız gerekiyor.

Dışarı çıkmak, sosyalleşmek ve sadece sosyal bir ortamda işten güçten uzaklaşıp rahatlamak için çabalamanız lazım. Bunun için arkadaşlarınızla biraz daha fazla dışarı çıkın. Dışarı sadece kafeye, bara ve spor salonuna gitmek için çıkmayın. Etkinliklere gitmeye çıkın, birkaç hobi faaliyetine gitmeye çıkın. Hiçbirine gücünüz yetmiyorsa ya da gücünüz yetse bile ara ara yürümeye çıkın, caddelere çıkın.

Bu arada bana faaliyetler için parası olmadığını söyleyenler oluyor. Ben üniversitede parasızlıktan bazen haftalarca kampüsten çıkamazdım ama üniversitede ücretsiz yapabileceğim hemen her şeyi yapmaya gayret ederdim. Ya da yarı zamanlı çalışarak sosyalleşirdim. Bugün konuştuğum üniversiteliler, hadi kampüsü olmayan üniversitelerde okuyanları anlarım da, İTÜ, ODTÜ ya da Boğaziçi gibi üniversitelerdekiler bile tek bir kulüp faaliyeti içine girmiyorlar.

Hiçbir şey bulamayan ya da hiçbir şeye gücü yetmeyenlere söyleyeceğim ise en azından gönüllü kuruluşlara gidin bir şeyler yapın. Bu arada arkadaşlar, gönüllü çalışmak, özellikle psikolojik olarak depresif bir durumdaysanız oldukça etkili bir anti depresan. Denemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Sosyal Fobi

Geçmişten gelen bir sosyal fobiniz yoksa bile, uzun süre izolasyon ile de sosyal fobi geliştirebilirsiniz. Bu da size başka insanlarla rahat bir frekans yakalamanıza ve doğal bir etkileşime girmenize engel olur. Örneğin onlarla ya etkileşime girmezsiniz ya da etkileşime girseniz bile

- fazla hızlı konuşmak
 - hareket etmek,
 - göz teması kurmamak,
 - kendi düşüncelerinize boğulup konuşamamak,
 - insanların en ufak iğnelemelerinde bile aşırı sinirlenmek ya da kapanmak,
 - kaygılı bir şekilde kıpraşmak,
 - nasıl bir izlenim bıraktığınıza aşırı dikkat etmek ve bu nedenle çekingen olmak,
 - kapalı bir vücut diline sahip olmak
- gibi hatalar yaparsınız.

Ya da kendinizi fazlaca satmaya çalışabilir ve genel olarak rahat, sakin ve neşeli olamazsınız. Bütün bunlar da dışarıya kaygılı ve muhtaç biri olduğunuz sinyalleterek insanların sizinle iletişim kurmak istememesine neden olabilirler. Yani bir ortama girseniz bile özellikle sabırsız ve erkenden pes eden biriyseniz, hiç arkadaş edinmeden o ortamdan çıkarsınız.

Kimse kaygılı, huzursuz ve muhtaç sinyalleri yayan biriyle sosyalleşmek istemez. Siz de istemezsiniz. Yukarıdaki listeyle ilgili başlangıçta yapmanız gereken şey, bunları bilip bunları yapıp yapmadığınız konusunda sürekli olarak kendinizi taramak ve herhangi birini yapıyorsanız **tam tersini yapmak**.

Bakın sosyalleşmenin kitabını yazmanıza, insanları eğlendirmenize ya da bir palyaço olmanıza, ortamda gözleri ve dikkatleri üzerinize çekmenize falan gerek yok. Sadece insanların sizinle konuştuklarında bir miktar eğlenmeleri, negatif sinyaller almamaları yeterli. Burada amacınız insanlarla ve tabii ki kızlarla etkileşiminizi arttırmak.

Eğer üniversite ortamınız yoksa, mesela hiç okumadıysanız ya da mezunsanız size tavsiyem, gelirinizin bir kısmını bu faaliyetlere ayırın. Ortam pahalı ve geçinmek zor ama bu tür şeylere ihtiyacı olan adamların da sırtında bir aile yükü yok. O nedenle bütçeleri içinde faaliyetlere girmelerini tavsiye ediyorum, bunun için artan bir miktar paraları oluyor. Benim izleyici kitlem çok geniş bir yelpazeden, öğrencisi de var, beyaz yakası da var, esnafı da var, işçisi de var, teknisyeni de var. Hepsiyle şöyle bir oturduğumuzda yapacakları bir şeyler buluyoruz. Bazen biraz kendi düşüncelerinizden çıkmanız gerekiyor.

İzolasyona yatkın ve inek biriyseniz, mümkünse kendiniz gibi adamların bulunduğu inek gruplara odaklanmayın. Bakın eğer saatlerce maket uçak yapıp bundan zevk alıyorsanız bunu yapın ama sadece bununla kalmayın. Konfor alanınızdan çıkın ve sosyal bir iki şey daha yapın.

Hayır, spor salonu sayılmaz. Spor yapın ama spor salonu tek başına yetmez ve hatta gördüğüm kadarıyla sayılmaz. Hani bir bisiklet grubu falan gibi şeyler tamam ama spor salonlarını biliyorsunuz, herkes kendi halinde takılıyor.

Ortamın saldırayı olmayın.

Sosyalleşmek için birden fazla faaliyet grubuna katılabilirsiniz ve her birinde bazen fırsatları değerlendirebilirsiniz. Ama bazen sosyalleşmeleri için kendi imkanları içinde bazı sosyalleşme gruplarına gönderdiğim arkadaşlar, birden bire önlerine gelen güzel kadına yürümeye başlayıp bir anda tüm kızların arkalarından dalga geçtikleri saldırı abilere dönüşüyorlar. Bunu da yapmayın.

Bu tür faaliyet gruplarında en iyisi, gelip geçen kızlara yürümek. Örneğin dans kursuna yazıldıysanız, kendi grubunuzda sosyalleşin ama dans gecelerinde gördüğünüz başka kızlara yürüyün ama bunlar küçük topluluklar olduğu için orada da abartmayın. Ya da siz sosyalleşin, 2-3 hafta gelip sonra bir daha gelmeyen kızlara yürüyebilirsiniz. Ben mesela üniversitede kulüpte çekirdek kulüp takımına yürümezdim. 2-3 hafta kalıp sonra gelmeyenlere kampüste yürürdüm.

Bu tür faaliyetlerde en önemli şey, o faaliyeti öğrenmek için çaba harcamanız ve bir kabiliyet edinmeniz. Bu tür kulüplerde en çok göze batan adamlar, kulübün faaliyetlerine çok az zaman harcayıp sadece lak lak yapan ve kızlara yürüylen adamlar. Hep örnek veriyorum ama diyelim bir dans kursuna gittiniz ve 6 ay bir şey çıkmadı. Ama en azından dans etmeyi öğrendiniz ve hayat boyu sosyalleşmenize yardımcı olacak bir yetenek geliştirdiniz.

Bu tür faaliyetlerde nereden ne çıkacağı belli olmaz. Yıllar önce sadece 3 ay bir tekvando kursuna gitmiştim. Öyle beyaz yaka bir şey de değil, gecekondlu mahallesinde bir yerdi. Gelenlerden biri, polis bir kızdı. Normalde benim sosyal ortamım polis bir kızla etkileşeceğim bir ortam değil ama oradan mesela o kızla çıkmaya başlamıştık. Silahlı olan bir kız arkadaş azıcık stres yapıyor ama yine de çok cici ve güzel bir kızdı.

Yahu kızı bırakın, normalde yine aynı ortamda olmadığım adamlarla tanışmıştım. Tekvando hocası ve diğer birçok öğrenci barlarda ve kulüplerde güvenlikte çalışıyorlardı ve onların çalıştığı barlara gittiğimde damsız giriyordum. Yani böyle güzellikler de oluyor.

Son not olarak da bu bahsettiğim kabuğundan çıkma hikayesini birçok filmde görebilirsiniz. Fight Club filminde ofis – ev – IKEA / alışveriş döngüsüne sıkışmış bir beyaz yakanın, — spoiler — içindeki Tyler Durden'ı o döngüden ve kendi kafasından çıkıp, destek gruplarında ve kulüp faaliyetlerinde (ama ne kulüp :)) devşirdiğini hatırlayın. Tabii umarım kişilik bölünmesi yaşayacak kadar batmadınız – spoiler -. Yine 99'un Ofis / Kendini bırakma üçlemesinin bir diğer güzel filmi Office Space filminde Peter da kabuğundan çıkarak hayatı buluyordu. Ya da üçlemenin üçüncü filmi olan Matrix'te Thomas Anderson kendini, beyaz tavşanı takip etme davetini kabul ederek, kabuğundan çıkıp kulübe giderek buluyordu.

Bu üçleme aslında dörleme de diyebiliriz. Bir de American Psycho var ama onun tonu çok daha karanlık. Orada Patrick Bateman diğer üçündeki ana kahramanlar gibi sarmaldan çıkmak için adım atmadığından (daha doğrusu narsist olduğundan atamadığından) ve sosyal hayatta takındığı maskesini kıramadığından, Jung'cu anlamdaki gölgesince ele geçirilip korkunç fantezilerde yok oluyordu (filmdeki cinayetlerin gerçek olmadığı ama Bateman'ın içinde boğulduğu fanteziler olduğu yönünde büyük bir ima var ki bence de öyle).

Bu kadar ağır konulara belki sonra başka yazıda gireriz ama 90'ların sonunda birden patlayan “çalışma – ev – tüketim hayatından, izolasyondan gına gelmesi” akımının devam

edemedi. Önce ekonomik krizler ve sonrasında ama daha önemlisi internet – sosyal medya – porno ile uyuşturuldu gitti.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Bu konuda Patreon kanalımızda daha fazla yayın ve içerik var:

[Daha fazla sosyalleşmeniz için tavsiyeler](#)

Sosyalleşmek için kullanabileceğiniz oluşum ve uygulamalar

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 19, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Gençlere Tavsiyeler](#), [Sosyal Yaşam](#), [Sosyalleşmek](#) 233
Commentson Sosyal hayatınızı geliştirin

Eski sevgilim buluştuktan sonra soğudu

Merhaba, Bir iş arkadaşım 4 ay kadar sevgili olduk ama ilişkinin son bir ayında soğuk davranmaya başladı ve benden ayrıldı. Arkadaş kalmayı teklif etti ama kabul etmedim ve iletişimi kes kuralı uygulamaya başladım. Aynı iş yerinde olduğumuz için birbirimizi görüyorduk ve bu da duygusal olarak zordu. Ama bunun haricinde iletişime geçmedim, sosyal medyasına da bakmadım.

İki hafta geçtikten sonra bana ulaştı. Kısa bir mesajlaşmadan sonra buluşmaya çağırdım. Buluşma iyi geçti. Nereden anladın diyeceksen sonunda öpüşme oldu □ Fakat ikimiz de ailelerimizle kaldığımız için akşamı birlikte geçirmedi.

Şimdi [iletişimi kes kuralını](#) uygulamışsın yani kapıyı açık bırakarak arkayı dönüp gitmişsin. [Arkadaşlık teklifini](#) de kabul etmemişsin. Muhtemelen sana ulaşmadığı iki hafta zor geçti ve sıklıkla zikerim iletişimi kesmeyi ben bu kıızı arıyorum noktasına yaklaştın. Evet maalesef bu zor bir süreç zira kaygı doluyorsun ve kıza ulaşırsan geçici olarak büyük bir rahatlama duyarsın. Ama bu rahatlama kısa ömürlüdür ve sonrasında genellikle, ulaşmadan önceki halinden daha kötü hissetmeye başlarsın.

Kendine hakim olup terk edene ulaşmazsan, o rahatlamaı yaşamazsın ama bu ufak kriz geçtiğinde, öncesine göre daha güçlü ve iyi durumda olursun. Eğer başlangıçta güçlü bir şekilde gelen bu krizleri atlatırsan, kriz dalgalarının gücü azalırken, senin gücün artar. Ama tam tersi bu krizlere yenilirsən, kriz dalgalarının gücü artarken, senin gücün azalır.

Bu tuzağa düşmedikten sonra sana ulaştığında gördüğün gibi ilgi seviyesi 10 üzerinden 5'in üstünde. Ama unutma, çok da üstünde değil sadece sınırdadır. O nedenle buluşmaya çağırıp işleri ilerletiyorsun ve sizde işler ilerlemiş ve ilgi seviyesi 10 üzerinden 6'nın üstüne çıkmış.

Buluşmadan sonraki günlerde sanki beni çok istiyor gibiydi. Sürekli mesaj atıyordu. Ama sonra bu durum birden değişti. Bana pek mesaj atmıyor ve attıkları da kısa mesajlar oluyor. Bu, buluşmadan sonraki ilgi seviyesinin düştüğüne işaret. Öpüşmüş olsanız da buluşmada ufak tefek hatalar yapmış olmalısınız. Ya da bunu belirtmemişsin buluşmadan sonra mesajların fazla istekli olabilir. Bu ufak tefek hataların ne olduğunun farkında olmayabilirsin ama mümkün olduğu kadar uyanık olup kendini gözlemlemeni tavsiye ederim. Bunlar genellikle kızdan daha ilişki öncelikli olma ile ilgili hatalardır.

Şimdi siz ayrıldınız, önceki ilişkiniz bitti. Seni o terk etti. Sana ulaştı ve buluştunuz. Öpüşme oldu. Ama hala ilişkide değilsiniz ve eğer yeni bir ilişkiye başlayacaksanız da bu ondan gelmeli.

Bir erkeğin bu aşamada yaptığı en büyük hata, fazla umursamaktır. Burada umursamaz olmanız lazım ama umursamaz olmaktan götün teki olmayı, kadını umursamamayı kastetmiyorum. *“Onunla devam edip yeni ilişkiye başlasam da mutlu olurum, devam etmeyip tamamen birbirimizin hayatından çıksak da mutlu olurum. O benimle de olabilir, başkasına da gidebilir. Ben iki durumda da mutlu olurum (tabii başkasına gittiği için değil, ben de başkasını bulacağım için)”*. Umursamamak budur. Bu zihin yapısını elinden geldiğince korumazsan, mimiklerinde, ses tonunda, vücut dilinde fazla “umursar” hareketler yapar ve karşındakini soğutursun.

Beni kendinden uzak tutuyor gibi hissediyorum. Yazmamışsın ama anladığım kadarıyla buluşmadan sonra kıza fazla ulaşıyorsun. Oysa yeni tanıştığın bir kadından farklı olarak ilk buluşmadan sonra (burada ayrılık sonrası yapılan ilk buluşmadan sonra), onun sana ulaşmasını beklemen gerekiyor. Ve o sana ulaştı mı da ona, onun sana ulaştığından fazla ulaşmaman, ondan daha sık, daha fazla yazmaman gerekiyor. Anladığım kadarıyla sen buluşma ve öpüşme sonrası, fazla umursamaya başladın yani *“onunla yeniden olursak mutlu olurum, onunla yeniden birlikte olmazsak mutsuz olurum”* kafasına girdin. Bu kaygı yaratır ve kaygından kurtulmak için de kıza fazla ulaşmaya başlarsın.

Senin yapman gereken ise “onunla olsa da mutlu olurum, olmasa da” kafasını geliştirmek için, kız sana ulaşmadığı sürece işine bakmak ve onsuz da mutlu olma yolunda yürümek. Senin onun peşinde koşmanan, seni çekici yapacak şey. Tam tersi onun peşinde koşman ise, bu abartı bir peşinden koşma olmasa bile, seni itici yapıyor.

Lütfen yardımcı ol, ne yapmam lazım? Onu çok istiyorum.

Şimdi öncelikle bu “*lütfen yardımcı ol ... onu çok istiyorum*” zihniyetinden kurtulman lazım ama ona gelmeden söyleyeyim bu aşamada yapman gereken hiçbir şey yok. Sana bir daha ulaşana kadar ona ulaşma ve sana ulaşırsa bir sonraki buluşmayı ayarla. Ama hemen pat diye teklif etme. 5-6 karşılıklı mesajlaşın ve ona teklif etmesi için fırsat ver. Eğer teklif etmiyorsa o zaman sen buluşma teklif et.

Bu arada da elinden geldiğinde kendi içinde umursamamayı geliştir.

Tekrar ediyorum. Umursamamak demek “*onunla yeniden bir şeyler olsa da mutlu olurum, olmasa da*” demek. Bu ise oturduğun yerde bunu kendine tekrarlayarak olmaz. Üç şeyi bir arada yaparak olur. Ona ulaşma, onu takip etme ve kendi hayatına odaklan.

Bu arada sana ulaştığında uzun uzun mesajlaşma. 5-6 mesaj yeterli. Ayrılık sonrası ilk buluşmada ya da iletişimde en çok yapılan hatalardan biri, terk eden ile fazla mesajlaşmaktır. Ya da uzun uzun konuşmak. Eğer daha fazla konuşmak istiyorsa, yüzyüze buluşun.

Şimdi öpüşme de olduğu için aslında en iyisi kızı evine çağırmak olurdu ama senin böyle bir imkanın yok. Şu aşamada onunla beraber kalmak için ev tutman da fazla. Yani yine dışarda buluşacaksınız ama seninle her iletişime geçtiğinde senin tek hedefin, iyi vakit geçirip fiziksele gitmek. İlişki değil, olmamalı.

Bu aşamada bir kadının seni hergün aynı seviyede istemeyeceğini, ilgisinin dalgalanacağını ve bazen bir süre sana ulaşmayacağını da önceden bilmen lazım. Yapman gereken şey, eğer aranızda mesafeye ihtiyacı varsa o mesafeyi vermek.

Erkek olarak biz, sorunlara çözümler düşünüyoruz ve hemen bu çözümleri harekete geçirmsek istiyoruz. Maskülen enerji hedef belirlemek ve bu hedef için çalışmak ile alakalı olduğu için, terk edildiğimizde de kızı yeniden kazanma gibi bir hedef koyup sürekli olarak o hedef için bir şeyler yapmaya çalışabiliyoruz. Örneğin kız ulaşmadığı zaman, kızın daha fazla ulaşması için ona ulaşmaya çalışabiliyoruz.

Eğer geçmişte zayıf davranışlar gösterdiğiniz için, beta ve dominant olmayan bir şekilde davrandığınız için sizden soğuduysa, yapmanız gereken şey alfa ve dominant davranmak.

Umursamaz olmalısınız. Kadınlar, kendilerine karşı duygularından emin olmadıkları erkekleri daha çekici bulurlar. Sizin ondan hala hoşlandığını görmesine rağmen, sizin ona ulaşmıyor olmanız, onda böyle bir etki yaratır. Siz ona ulaşmıyorken ne halt yediğiniz konusunda hayal gücü çalışır ve bir süre sonra kadın, size ulaşmazsa bir daha hiç ulaşamayacağından korkmaya başlar ya da başlayabilir. Bu da onun size olan duygularını arttırır.

Bu arada sadece 4 ay çıkmışsınız. Daha uzun süreli bir ilişki olsaydı bir iki ay bekle derdim ama bu durumda senin başka kızlarla da görüşmeye başlaman lazım. Ya eski sevgili ya sıfır gibi bir moda girme. Sadece bu kıza odaklanmak istemezsin. Bunu yapman, bu kızla olma ihtimalini de azaltır. Tamam, bu kıza karşı yoğun duygular besliyor olabilirsin ama o duyguların kontrolünde olursan, hem bu kızla yeniden olma ihtimaliniz azalır hem de başka biriyle beraber olma ihtimalin azalır.

Erkekler için İlişkiler Setimize de bakabilirsiniz.



Author Mahmut Abi Posted on May 19, 2023 Categories İlişkiler Tags Aşk Acısı, Ayrılık, Ayrılık Acısı, Eski Sevgili, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Terkedilmek, Vaka Çalışması 65
Commentson Eski sevgilim buluştuktan sonra soğudu

İyi çocuklar narsist kadınları kendilerine çekerler

Bu yazı, [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabından alınmıştır.

Bu yazıda, [iyi çocukların](#) / efendi erkeklerin [narsist kadınları](#) nasıl kendilerine çektiklerinden ve normal kadınlar için tercih edilmez erkekler olmalarına rağmen, narsist kadınlar için nasıl da ideal partner ya da kurban olduklarından bahsedeceğim.

İyi çocuk diye nitelendirebileceğimiz bazı erkekler, tüm kadınlar narsist diyerek tüm kadınlara sırtlarını çevirmek istiyorlar. Bazı iyi çocuklar ise, [aynı tip ilişkiye tekrar tekrar düştüklerini](#) ve bu ilişkilere düşmelerinin kendileri kaynaklı olduğunu görebiliyorlar.

Bunun nedenine geçmeden önce iyi çocuk ne demek onu tanımlayalım. İyi çocuk sendromuna sahip kişilerin “iyi” sıfatının ve yaptığı şeyin iyilikle alakaları yoktur. İyi çocuğun yaptığı, pasif bir şekilde kadınları kendileri ile birlikteliğe ikna etmektir. Bu erkekler genellikle uyumlu, kibar, duyarlı ve kırılıgandırılar. Başkalarının özellikle de hedeflerindeki kadının ihtiyaç ve isteklerini, kendi ihtiyaç ve isteklerinin önüne koyarlar, çatışmalardan kaçınmak için yapabilecekleri her şeyi yaparlar, insanlara duygusal destek sağlarlar.

Fakat iyi çocuklar bunları karşılıksız ya da iyi birer insan olduklarından yapmazlar. Bu kişiler iyi insan olabilirler ama bu davranışlarını karşılık bekleyerek yaparlar. Bu karşılığı talep etmedikleri için karşılıksız bir fedakarlık yapıyor gibi görünselerde, aslında insanlardan bu yaptıklarını ödüllendirmelerini beklerler. Örneğin iyi çocuk, cinsel birliktelik istediği kadına yürümek yerine onun [arkadaşı olmaya](#), ona duygusal destek vermeye, onun ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. Tamamen arkadaşça davranırsa da istediği, kadının bu yaptıklarını takdir ederek onun özellikle [kötü çocuk](#) olarak tanımladıkları ve aslında çoğu kararlı olan erkeklerden farklarını anlamalarını ve onlarla seks yapmasını bekler.

Şimdi ise bu tip bir erkeğin neden narsistleri kendilerine çektiğine, bazen sadece narsist kadınların kendilerini kabul ettiğine bakalım.

Birincisi, iyi çocuk, partnerinin istediği her şeyi yapmasına ve tüm kararları vermesine izin vermeyi, her dediğine evet demeyi, harika bir ilişkinin temeli sanar. Sonuçta partnerimizin istek, arzu ve hedeflerine uymazsak, partnerimiz üzülebilir ya da sinirlenebilir ve bu da iyi çocuğa göre mutsuz bir ilişki demektir. Fakat iyi çocuğun bu düşüncesinin altında, genellikle çatışmadan korkma yatar. İyi çocuk hayır demekten korkar çünkü karşı tarafı kızdırabilir ya da ne istediğini açıkça söyleyemez zira bu, partnerini mutsuz edebilir. Yani iyi çocuk, mutlu bir ilişki için bunu yapması gerektiğini düşünerek kendini feda eder.

Burada sorun şu ki, sağlıklı bir kadın bunu itici bulur çünkü her şeye evet diyen, her söylediğini onaylayan erkeğin bunu korkudan yaptığını hisseder ve aynı zamanda bu adamın bu iyi çocuk maskesinin altında ne olduğunu bilememekten tedirgin olur. Bir kadını memnun etmek için her şeye evet diyen, kendini feda eden erkek iyi değil korkaktır ve sağlıklı bir kadın bu iticilikten uzak durur.

Narsist bir kadın ise, kendi ihtiyaç ve isteklerini, onun ihtiyaçları ve istekleri için feda edecek, sürekli onu mutlu etmeye çabalayacak erkeklere bayılır. Çünkü narsist kadın, herkesin istek ve ihtiyaçlarını, kadının etrafında pervane olmak için feda etmesini bekler. Bu nedenle iyi çocuk, narsist parazit için iyi bir taşıyıcıdır. Pardon narsist birey için iyi bir partneridir.

İkincisi, bazı erkekler kendi benliklerini sevmedikleri için, iyi çocuk olmaları gerektiğini ve böylece diğer insanların ah ne iyi çocuk diyerek kendilerini seveceğini düşünürler. Problem şu ki eğer içten gelen, sağlıklı bir öz sevginiz yoksa, kendini seven, sağlıklı bir partneri çekmeniz, ona çekici gelmeniz çok zordur.

Bunun yanında erkek içten gelen, yeterli bir öz sevgiye sahip değilse, narsist kadın bu erkeğe çekim duyacaktır zira böyle bir erkek sevgi açlığından dolayı kolay bir avdır.

Bazı erkekler, bir narsist ile birlikte olmaya başladıklarında, burada sıklıkla belirtilen [aşk bombardımanını](#) çok az yaşarlar ya da neredeyse hiç yaşamazlar. Bu erkekler içten gelen bir öz sevgi yoksunluğu nedeniyle sevgiye o kadar muhtaçlardır ki, narsist bir kadının böyle bir erkeği kendine tamamen bağlamak için çok fazla sevgi vermesine, çok fazla çaba harcamasına gerek kalmaz. Zira böyle bir erkek, kendisine atılan kırıntılara büyük bir muhtaçlıkla yapışır.

Üçüncüsü, iyi çocuk aşırı derecede uzlaşmacıdır ve bu da yine başkalarını hoşnutsuz etme korkusundan kaynaklanır. İyi çocuk, bazen de eğer uzlaşmacı olmazlarsa reddedilecekleri korkusu ile uzlaşmacı davranırlar.

Sağlıklı bir kadın, aşırı uzlaşmacı bir erkeği çekici bulmaz. Böyle bir erkek, sağlıklı bir kadın için sıkıcıdır, herhangi bir şey vaad etmez zira böyle bir erkeğin tek yaptığı, kız ne yapıyorsa, ne istiyorsa onu yapmaktır. Bir erkeğin uzlaşmacı olması kötü bir şey değil ama bir kadın için yeterli değil. Sağlıklı bir kadın kendine güvenen, kendi hayatı ve tutkuları olan ve gerektiğinde omurgalı olacak bir erkeğe ihtiyaç ve çekim duyar.

Narsist bir kadın ise, iyi çocuğun kendisi ile asla zıtlaşmamasına, kendi ihtiyaçlarını görmezden gelirken kadının ihtiyaçları için her şeyi yapmasına bayılır. “Bu harika, ne kadar da ortak yönlerimiz var!” der. “Ben sadece kendi ihtiyaçlarımı düşünüyorum ve o da sadece benim ihtiyaçlarımı düşünüyor!”

Dördüncüsü, iyi çocuk kararlı (assertive) olmayı, saldırgan (agresif) olma ile eş tutar. Oysa kararlı olmak demek, pasif bir şekilde yanlış kabul etmeden, agresif ya da pasif – agresif saldırganlığa başvurmadan, sakın ve pozitif bir şekilde kendinin ve başkalarının haklarını savunabilecek bir omurgaya sahip olmak demektir. Kararlı biri, düşünce, duygu ve inançlarını uygun, direkt ve dürüst bir şekilde ifade edebilir.

İyi çocukların kararlılık ile ilgili yanlış görüşleri, çocukluklarında her kararlı olma teşebbüslerinde, negatif bir tepki ile karşılaşmalarına, yanlış bir şey yapmış gibi hissettirilmelerine dayanır.

Kararlılık, sağlıklı kadınların çekim duydukları bir özelliktir. Sağlıklı bir kadın, liderliğini takip edebileceği, omurgalı, düşüncelerinin arkasında durabilen, zor anlarda hem kendisi hem de beraber olduğu kadın için dik durabilen bir erkeğe çekim duyar.

Narsist bir kadın ise kararlılık göstermeyen erkeklere çekilir zira böyle erkekleri kontrol edebilir, yönlendirebilir ve bir şeyler ters giderse suçu erkeğe atabilir.

İyi çocuk kararlı olmadığı için bir şey canını sıktığında, bundan bahsetmemeye meyillidir. İlişkide bir sorun olduğunu görmeye başladığında, bunu görmezden gelmeye çalışır ya da

aslında gördüğü gibi olmadığı konusunda kendini kandırır. Bu şekilde rahatsızlıklarını içine atar ve birgün patlayana kadar da içine atmaya devam eder.

Narsist kadın iyi çocuğun bu özelliğine bayılır ve “bu adam birçok şeyi uzun süre sineye çekebiliyor, bakalım nereye kadar dayanacak” diye düşünür. Böylece iyi çocuk, narsist kadın için bir oyun, bir oyuncak olur.

Beşincisi, iyi çocuk genellikle liderlik etmez ve karar vermek ya da bir şey yapmak için partnerinin ne hissettiğini anlayana kadar bekler ve partnerinin suyuna gider. Aynı zamanda iyi çocuk yanlış yapmaktan, eleştirilmekten çok korkar. Bu nedenle de liderliği kadına bırakmaya meyillidir. İyi çocuk bunun nezaket olduğunu düşünür ama sağlıklı bir kadın, peşinden gidebileceğini düşündüğü bir erkek ister. Yanılmaktan ya da eleştirilmekten korkmadan liderlik edebilecek bir erkek ister. Liderlik etmek, kararları vermek ve hatta partnerini korumak zorunda kalan kadın için böyle bir ilişki oldukça iticidir.

Narsist kadın ise her istediğini, her istediği zaman yapabilecek olmaya bayılır.

Sonuçta iyi çocuk, karşılığında pek bir şey almadan verir durur. İnsanların kendisine nasıl davrandığını kendisinin kontrol ettiğinin farkına varamadan, zihnindeki programlama yüzünden bu halde ve böyle ilişkiler içinde olduğunu göremeden yaşar gider. Ama geçmişimiz zor ve ebeveynlerimiz kötü olsa da, zihin programları değiştirilebilirler.

İyi çocuk zamanla tüm suçun kadında ya da kadınlarda olduğunu düşünmeye başlar. Partneri narsist ise tabii ki narsistin sorumluluğu ve suçu vardır ve ilişkide yaptıklarının bir mazereti yoktur ama iyi çocuk böyle kadınlara kendisinin düştüğünü, normal kadınları iterken sadece bu tip kadınlara – yanlış nedenlerden – çekici geldiğini anlamalıdır.

Narsistin Partnerini Ailesinden Koparması

Bu yazı, [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabından alınmıştır.

Narsist karısı tarafından yetişkin bir erkek olan oğlundan koparılan bir annenin hikayesiyle başlayacağız.

“Oğlum son 1.5 yıldır, sizin kırılğan narsist kadın tanımınıza neredeyse tamamen uyan bir kadınla evlendiğinden beridir, çok büyük sıkıntı çekiyorum. Onunla evlenir evlenmez, tüm ailemizle iletişimini kesti. Anne babasıyla, kardeşleriyle, büyük anne ve babalarıyla ve hatta canından çok sevdiği 14 yaşındaki kardeşiyle bile iletişimi kesti. Sadece bizimle değil, çocukluk arkadaşları ile ve en yakın arkadaşlarıyla da iletişimi kesti.

Bugün onun doğum günü. 31 yaşına basıyor. Onu düşünmeden duramıyorum. Bir kart gönderdim ama bu karta cevap vermeyeceğini biliyorum. Eşi onu, sadece eşinin ve eşinin ailesinin çevresinde olacak şekilde herkesten izole etti.

Oğlum yıllar süren kısırlık tedavisinden sonra doğan ilk çocuğum. Çok isteyerek yapılan ve her zaman çok sevilen bir çocuktur. Bunun bizim başımıza geleceğini asla düşünemezdim. Bunun olduğuna hala inanamıyorum.

Evet **kırılgan narsist bir partnerin**, bir yetişkini ailesinden nasıl ayırdığına bakacağız. Ayrıca bir narsist tarafından kapana kısılmış sevdiğiniz birinin, ailesine ve sevdiklerine yabancılaştırılmasını engellemek için kullanabileceğiniz tek silahtan da ve eğer bu başınıza gelmiş ise korkularınızla nasıl başa çıkabileceğinizden bahsedeceğim.

Burada yetişkin bir erkeğin, kırılgan narsist bir kadınla evlendiği senaryoyu ele alacağım ama kurbanın kadın ya da erkek olması fark etmeksizin, olay büyük oranda aynı gelişir. Tabii ki kişiden kişiye değişiklikler olabilir ve her kural herkes için geçerli değildir ama olay genellikle şimdi anlatacağım şekilde gelişir.

İlişkilerinin başında kendisi ile tanıştığınızda, narsist partner çok tatlı biridir. Erkek arkadaşının bulabileceği en iyi partner olduğunu herkese inandırmak için büyük bir çaba gösterir. Buna, sizinle ve tüm aile ile çok iyi bir ilişkiye sahip olmak istediği konusunda rol yapmak da dahildir. Oğlunuzun narsist ile olan ilişkisinin aşk bombardımanı aşamasında, narsist büyük bir oyunculuk sergiler. Neredeyse kusursuz görünmek için çok büyük çaba harcar ve kimsenin asıl yüzünü görmesini istemez. Siz onun asıl yüzünü görebiliyor olsanız bile, henüz ailenizdeki diğer bireyler neyden bahsettiğinizi bilmezler ve onun gerçek yüzünün farkına varmazlar. Bu aşamada kendi başınıza kalırsınız, “bazı şeyleri ben mi abartıyorum?” ile “diğerleri neden göremiyorlar” düşünceleri arasında gider gelirsiniz.

Narsist genellikle erkeği evlilik ya da hamilelik ile kilitleyene kadar çok iyi davranmaya devam edecektir. Ama maskesinin düşmesi çok daha erkenden olabilir. Buradaki gerçek kriter, kırılgan narsist kadının, erkeğin boyunduruğu altına girdiğini, onu kaybetmekten korktuğunu görmesidir. Bu olduğunda, maske düşer ve narsist kadın, aile bireyleri üzerinde çalışmaya başlar, özellikle de yakında kaynana olacak aile bireyine yönelirler. Zira muhtemelen oğlan üzerinde en çok etkisi olan kişi oğlanın annesidir ve narsist kadın, erkeğin annesini bir numaralı rakip olarak görür.

Narsist kadın, erkeğin annesini hafif hafif aşağılamaya, duyarlı olduğu noktalardan hafif hafif vurmaya ve çatışma yaratmak için fırsat kollamaya başlar. Narsist kanserin ne kadar öldürücü olduğuna bağlı olarak bu çatışmalar basitten çok şiddetliye kadar değişirler.

Bu kısım oğlan annesine ama kurbanın kardeşi, akrabası ya da yakın arkadaşı tarafından da kullanılabilir: Eğer oğlunuz narsist partneri tarafından cezalandırıldığı bir durumda tavsiye

için size gelirse, ne diyeceğiniz konusunda çok ama çok dikkatli olun. Dürüst davranmayı ve oğlunuzun durumu bir an önce görmesini istiyor olabilirsiniz ama bu tam olarak da narsistin istediği şey! Zira siz oğlunuzla konuştuktan sonra oğlunuz eve gidecek ve evdeki narsist de oğlunuza söylediklerinizi kullanarak oğlunuzu manipüle edecek. Yani narsist, sizin ona karşı olduğunuz ve onları ayırmak istediğiniz konusunda güçlü bir kanıta sahip olacak ve bunu kullanarak oğlunuzu size karşı dolduracak.

Peki yetişkin bir erkek olan, böyle bir ilişkiye hapsolmuş ve istismar edilen oğlunuz size gelip tavsiye istediğinde nasıl bir tavsiye vereceksiniz? Birincisi, ona ne düşündüğünüzü söylemeyin. Bunun yerine onun ne düşündüğünü sorun ve söylediği tüm negatif şeyleri, içgüdülerine güvenmeleri gerektiğini söyleyerek onaylayın. Ya da bu şekilde negatif şeyler söylediğinde “bence bu kız hakkında tamamen haklısın” deyin.

İkincisi, eğer en iyi arkadaşı, onun olduğu durumda olsaydı, ona ne tavsiye verirdin diye sorun. Ve üçüncüsü de, bu tavsiyeye dayanan kendi planını oluşturmada ona yardımcı olun.

Yani ona direkt tavsiye vermek yerine, onun kendi tavsiyesini vermesine ve bunun üzerine de bir plan inşaa etmesine yardımcı olun. Ama eve gider gitmez narsist tuzağa yeniden düştüğünü görürseniz şaşırmayın. Narsist kadın, erkeğin sadakatinde ufacık da olsa bir değişim sezdiğinde, onu yeniden büyüğü altına almak için elinden gelen her şeyi yapar. Ve sonra da büyük ihtimalle erkek size gelerek onu savunan bir hikaye anlatır.

Kapalı kapılar ardında narsist sizi sürekli alçaltıp küçümserken, oğlunuzu da sizinle ya da aslında onu manipüle etmesine engel olacağını düşündüğü başka herhangi biri ile zaman geçirmek istediği için alçaltıp küçültmeye devam eder. Narsist bu aşamada sizden ve ailenizden uzak durmaya başlamış ve sizin de onları ziyaret etmenizi engelliyor olabilir. Narsist kadın bu süreç boyunca, oğlunuzu manipüle etmeye çalıştığınız konusunda onun beynini yıkamak için sürekli olarak manipülasyon yapar.

Narsist kadın partnerinin zihninde ailesine karşı yeterince şüphe oluşturduğunu düşündüğünde, partnerinin ailesini daha büyük bir çatışmaya girmek için tahrik eder. Oğlunuzu taraf seçmeye zorlamak için bu büyük çatışmaya ihtiyacı var. Tabii bu aşamada oğlunuz artık tamamen onun büyüğü altında ve siz de filmin bariz kötü adamısınız.

Bu çatışmayı çözmek için gösterdiğiniz tüm çaba, narsist tarafından kontrol ve manipülasyon hilesi olarak görülür. Kapalı kapılar ardında narsist kadın oğlunuza, sizin toksik ve narsist biri olduğunuzu, bunu görememe sebebinin sizin ve tüm ailenizin onu manipüle etmeniz olduğunu söyleyip durur. Narsist kadın bu süreçte, ne kadar desteksiz de olsa, sizin manipülasyonlarınızı kanıtlamak için kanıtlar ortaya atar. Arada yalandan çatışmayı çözmeye

alışıyor gibi görünebilir ama söylediğiniz her şeyi, onları ayırmak için sinsi planlar yaptığınız yönünde oğlunuza gösterilecek birer kanıt olarak kullanır.

Bu aşamada narsist partner ve erkek, erkeğin ailesinden uzak dururken, kadının ailesi ile daha fazla zaman geçirmeye başlayabilir. Yüksek derecede narsist bir kadının kendi ailesi ile de problemleri olabilir ve bu durumda erkeği hemen herkesten izole eder. Ama eğer ara sıra görüşmenize “izin verse” bile, oğlunuzun sizinle yalnız görüşmesine izin vermez. Genellikle erkeğe, ailesinin istismarından ve manipülasyonundan korunmak için, her zaman kendisine yakın olmasını söyler. Bu aşamada erkek henüz bir taraf semedi ise, “ya ben ya onlar” tercihine zorlanır. Narsist kadın ailesinden gelen “istismara ve maniplasyona” izin vermeye devam ederse, onu terk etmekle tehdit eder.

Erkek sizin maniplatif ve istismarcı olduğunuza tam olarak inanmasa bile, seçim yapmaya zorlandığı için çok zor bir durumdadır. Erkek bu seçimi yaptıktan sonra, narsist kadın tarafından sadakatini sürekli olarak ispatlamaya zorlanır. Sizinle aralarına daha fazla sınır çizer ve oğlunuza bu sınırı korumayı dayatır. Erkeğe kendisini, sizin gibi canavarlardan koruyacak bir kahraman, şövalye olduğuna inandırır.

şimdi şunu da söylemeliyim ki, kaynananın gerçek narsist olduğu, sınırlar ardına itilmesi gerektiği ve hatta çiftin kaynana ile tamamen iletişimin kesmesi gereken durumlar da gördüm. Ama bu gibi durumlarda, aile bireylerinin, bu yeni kadın gelmeden çok öncesine dayanan bir istismar ve maniplasyon geçmişi var ve aile bireyleri de bunun farkındalar. Aynı zamanda kaynananın narsist olduğu durumlarda, sadece kaynana dışarı itilebilir ama genellikle aile ile iletişime devam edilir. Yani erkeğin ailesi, arkadaşları ve diğer yakın akrabaları dışarı itildiğinde ve erkek kadının ailesi ile yakınladığında, yeni gelinin narsist olduğu oldukça bellidir.

Ama durum ne kadar bariz olursa olsun narsist, özellikle de kırılgan narsist, diğerlerini istismarcı göstermek için elinden gelen her şeyi yapar. Hemen her zaman kendilerini mağdur rolünde gösterirken, partnerlerini de kendilerini koruyacak bir kahraman rolüne sokarlar. Ve erkeğin kendisini korumak konusunda – en azından onun standartlarında – kötü iş çıkarması durumunda, erkeğin yetersiz ve sadakatsiz hissetmesini sağlar. Erkeğe şöyle şeyler söyler:

“Bana ne dediğini duymadın mı? Beni hiçbir zaman savunmuyorsun ya da benim tarafımı tutmuyorsun. Gerçek bir erkek kimsenin karısına böyle bir şey söylemesine izin vermez. Böyle birine nasıl güvenebilirim?”

Yani erkeğin annesi, narsist kadının kötülüğü için çabalayan bir kötü kadın rolünü alırken, erkek ise mağduru koruması gereken kahraman rolüne zorlanır. Bundan sonra da bir sürü kötü söz, mesaj, e-posta, vs. draması yaşanır. Kadınla ya da oğlunuzla aranızda zor

konuşmalar geçer. Her buluşma, buluşmanın kendisi bir dramaya dönüşmese bile sonrasında bir dramaya yol açar. Bu siz ya da oğlunuz artık yeter deyip ilişkiyi kesene kadar devam eder.

Keşke daha olumlu bir şeyler söyleyebilsem ama siz narsist ile iyi geçinmek için ne kadar iyi davranırsanız davranın ya da ne kadar suyuna gitmeye çalışırsanız çalışın, durum değişmeyecek. Zira bu olanlar tesadüfi değiller ve narsist kadının amacı başından beri, oğlunuzu sizden ve ailesinden koparmak.

Peki böyle bir durumu engellemenin bir yolu yok mu? Olaya hiç karışmadan, ağzınızı açmadan oturup, oğlunuzun ya da kardeşinizin bir kadın tarafından enkaza çevirildiğini sessizce izlemediğiniz sürece, bu oyunu kazanmanın bir yolu yok ya da en azından benim bildiğim bir yolu yok. Narsist ne olursa olsun oğlunuzun, kardeşinizin ya da yakın arkadaşınızın hayatından tamamen çıkmanızı istiyor ki böylece onu daha kolay kontrol edebilsin. Ve siz erkek ile ne kadar yakınsanız ya da eskiden yakın idiyse, onu sizden koparmak o kadar önemli hale gelir.

Yani oğlunuzla ve torunlarınızla herhangi bir ilişkiniz olsun istiyorsanız, bunun tek yolu, her zaman narsistin suyuna gitmek, özür dilemek ve onun kuklası olduğunuza onu inandırmak. Tabii bunu yapsanız bile narsist sizi eleştirmenin ve küçümsemenin bir yolunu bulur.

Yani oğlunuz ve torunlarınız ile ilişki kırıntıları için sürekli olarak kullanılmak ve istismar edilmek istemiyorsanız, karşı tarafın sizinle iletişimi tamamen kesmesi daha iyi bir seçenek.

Ama ne olursa olsun böyle bir durumda elinizden geldiğince yardım alın. Profesyonel yardım alın, destek gruplarına girin.

Bu konuda bir hikaye ile bitirelim:

“Bir terapistin yardımı ile, eşim ve ben, bir narsistin oğlumuzun hayatından çıkıp gitmesini bekledik. Bu, oğlumuzla çok az iletişim kurabildiğimiz, narsist partneri ile hiç ilişki kurmadığımız 2 koca yıl sürdü. Çoğu narsistin, yarattıkları izolasyona hiç karşı koymazsanız, yaklaşık 2 yıl içinde ilişkiden yorulacağını okumuştuk. Bizim durumumuzda bu tam 2 yıl sürdü. Ama oğlumuzun geçmiş ilişkisinin nasıl da toksik olduğunu ve eski sevgilisinin nasıl bir yaratık olduğuna uyanması da 1 sene daha sürdü. Ama neyse ki şimdi her şey normale döndü.”

Ayrıca bkz. [Kırılgan narsist kadınların kullandığı 10 toksik taktik](#) ve [Kişilik bozukluğu olan kadınlarla ilişkiler podcasti](#)

Çeviri: [How the Narcissist Isolates Their Partner From Family](#)

Author Mahmut Abi Posted on May 7, 2023 Categories Evlilik, İlişkiler, Psikoloji Tags Evlilik, Kadın Erkek İlişkileri, Manipülasyon, Narsisizm, Narsist Kadınlar, Narsist Kişilik Bozukluğu, Narsizm 15 Commentson Narsistin Partnerini Ailesinden Koparması

İş Dünyasında Yükselmek – 2

[Bir önceki yazımda](#) bu konuya bir giriş yapmış ve önemli gördüğüm noktaları belirtmeye çalışmıştım. Bu yazıda konuya devam edelim ve kafa yapısına eğilmeye çalışalım.

Yalnız giriş yapmadan önce bir konuya değinmek istiyorum. Yazılarımin altına gerek bu platformda gerek başka platformlarda veya konferanslarda karşılaştığım bir soru sıkça geliyor. O da “Bu konulara Türkiye’de bulunan en iyi üniversitelerde değinilmiyor.” Şimdi arkadaşlar üniversiteler sizin her şeyi böyle hap gibi öğreneceğiniz yerler değildir. Size her konuda bilgi veremezler. Bunun için ne kaynakları, ne yetişmiş uzmanları ne de mecalleri ve farkındalıkları vardır. Hardard, MIT, Cambridge için bile bu durum böyledir. Geçenlerde Münih Teknik Üniversitesinde bir profesöre proje eğitimlerine iletişim ve duygusal zeka gibi “yumuşak yetenek” konularının eklenmesini tavsiye ettim. Cevap ise şuydu “haklısın bizde eklemeyi planlıyoruz.” Beklentilerinizi gerçekçi temeller üzerine oturtun. Eleştirileriniz mantıklı ve gerçekçi olsun. Mesela bizim üniversiteleri şöyle eleştirebilirsiniz:

- Her şeyi öğrenciye yıkıyorlar.
- Gereksiz servis dersleriyle ajandayı dolduruyorlar.
- Dönem ödevi olacak konuları tez diye kabul ediyorlar.
- Yürürlükteki doktora programlarının belki yarısı ya da daha azı gerçekten doktora.
 - Aşırı teorik kalıyorlar ve gerçek hayatta ilgili konu bağdaşımı az.
 - Öğrencileri iş birliğine değil bencilliğe iten bir kültür söz konusu.
 - Öğretim görevlilerinin iş yaşamı tecrübesi çok az.
 - Yüksek düzeyde intihal ve etik ihlaller söz konusu.
 - Şekle, statüye ve ünvana aşırı önem veriliyor.
- Çalışkan ve dürüst öğrenciyle kurnaz ve hilekar öğrenci aynı potada değerlendiriliyor.
 - Dünya ve teknoloji takip edilmiyor.
 - Vesaire vesaire...

Ancak, bunlara rağmen, bazı şeyleri sizin halletmeniz gerekiyor. İletişim, iş birliği, duygusal zeka, çatışma yönetimi, öz disiplin ve özgüven gibi konular aklıma ilk gelenler olarak sıralanabilir. Peki nasıl halledeceğiz? Kitap okuyacaksın, eğitim alacaksın, hatalarını not edip düzeltmeye çalışacaksın, deneyeceksin yanılacaksın kahretmeyip öğrenecek tekrar deneyeceksin vb.

Bu parantezi kapatıp konuya geri dönelim. Bu kısımda doğru kafa yapısını oturtmaya çalışalım. Öncelikle şirketleri kadınlar gibi görmenizi tavsiye ederim. Bu ne demek? Bir kadına yaklaştınız ancak ilerlemedi. Elinizden geleni yaptınız ve kendinizden de eminsiniz ancak sonuç değişmedi. Siz ilerleyemediniz ama o kadınlar muhtemelen ilerleyen başkaları ya vardır ya da olacaktır. Burada yapmanız gereken bu vatandaşı next'lemek ve başka vatandaşlara bakmak olacaktır. Şirket içinde benzer bir mantığı geçerli sayabiliriz. Size şu an istediğinizi vermeyen şirket bir başkasına muhtemelen istediğini veriyordur ve ya verecektir.

Peki bu süreci nasıl yönetmeli?

Öncelikle bir hedef belirleyerek başlayın. Bu işte yaparken başarabileceğiniz bir hedef olmalı. Ancak şirketinize ve size değer katmalı. Gerçekçi ancak uğraşmaya değer zaman tabanlı bir hedef olmalı. Mesela:

- Yeni üretim tesisinin yazılımlarını bir yıl entegre etmek
- Dişli birimin görevlilerinin 80%'ni İş Güvenliği Eğitim ve Adaptasyon Süreçlerini tamamlamak
- Kurumsal Kaynak Yönetimi Sistemiyle Müşteri İletişim Yönetimi Sistemini entegre etmek

Bu hedefe ulaşmak için bir zaman belirleyin. 2-3 yıl gibi bir süre düşünebilirsiniz. Bu süre içinde hedefe erişmek için çok çalışacaksınız ve rüştünü ispat edeceksin. Süre bitti, hedefe ulaştın ve kendini ispat ettin. Şimdi şirkete süre verme sırası. Bu da 6 ay ile 1 yıl arasında değişebilir. Eğer şirket bu süre içinde size gereken teveccühü göstermediyse – onun ne olduğu size kalmış. Ayrılma hareketına başlayabilirsin. Çoğunuzun çalışmadan geçinmek için yeterli kaynağı olmadığını olsa bile hazırı tüketmek istemeyeceğini varsayarak yeni arayışlara başlamanızı tavsiye ederim. Kısaca diğer şirketlere yaptığın başarıları öz geçmişine ekleyerek yürümeye başlıyorsun. Ancak bu süreci kimseyle paylaşmadan ilerletmeni tavsiye ederim.

Uygun olan ilk fırsatı değerlendirerek eski şirketine teşekkür ediyor ve yeni işine geçiş yapıyorsun. Fakat bazı düşüncesiz vatandaşlar gibi giderken kapıyı çok sert kapatmamanda fayda var. Yani ben gidiyorum bunlara siktiri çekeyim diyip bunu yaparsan, sıkıntılı bir düşünce yapın olduğu ortaya çıkar. Çünkü senin gibi çalışma arkadaşlarıyla başka yerlerde karşılaştığını düşünmeyen ve eski şirketinden istenmesi gereken evrak vesaire şeylerin farkında olmayan arkadaşların bu kafa yapısıyla çok yükselebileceğini düşünmüyorum. Bu konuda sizden gelebilecek hayali sorular yazalım ve cevaplayalım:

Peki ya çok kötü davranıyorlarsa?

Tepkini hakaret ederek belirtmek zorunda değilsin. Bunu daha asil ve olgun yapmanın yolları var.

Abi bana o parayı vermezlerse?

Bu onların sorunu. Sen vazifeni yaptıysan artık konu onların hanesine risk olarak yazılır.

Neden 2 yıl daha az değil?

Eğer kurtlu bir vatandaş değilsen iki yıl bir kurumu anlamak, işi ve müşteriye tanımak için güzel bir süredir.

Arkadaşlarım dostlarım var şirkette?

Neden onlar o işe girmeden önce yoktu? Ancak sen yaşıyordun değil mi? Bir on yıl ya da on beş yıl sonra yanında olacaklar mı? Muhtemelen hayır. Herkesin kendi hayatı ve planları var. Sen kıyamayıp ayrılamam dersin ancak bir kaç yıla onların başka yollar gittiğini göreceksin.

Korkuyorum abi, ya kötü çıkarsa?

Süreç yeniden başlar. En kötü deneyim kazanmış olursun ve bu adımla eski iş arkadaşlarından daha tecrübeli olursun. Ancak ince eleyip sık dokumayı da bil. İş görüşmelerinde sezercik gibi beni seçerlermi diye kalma, burası çalışılacak yer mi diye de bir bak.

Bunlar hikaye Türkiye'de patronlar öyle çok para vermez.

Valla dostum, öyle adamlar altı haneli yıllık maaşlar alıyorlardı ki bilsen şaşardın. O patronların nasıl şakır şakır gerektiği yerde para verdiğini görsen böyle demezdin.

Türkiye'de öyle çok yükselme şansı yok abi.

Yukarıda ki cevabın patates kopyası.

Dayın olacak yoksa bu işler zor.

Bu kafayla senin için bu işler baya zor olacak orası kesin. Sen dayı dayı diye ağlarken azimle ve çalışkan vatandaşlar sağından solunda geçip yükselecek. Böyle gidişle, sense yıllar sonra hala dayı aramaya devam edersin.

Abi bu çok acımasız değil mi. Süre vermek filan.

Hayır değil. İstersen git müdürüne ben işimi bu yapmıyorum ama bana sevabına maaşı yatırın ve SGK'yı ödeyin de bakalım, nasıl bir cevap alacaksınız. Ben söyleyeyim, kovulmazsan ve

şaka olarak algırlarlarsa çok şanslısın. Ayrıca bu düşünceleri söylemek gibi bir hata yapmamalısın. Süre senin kendi kendine verdiği süre, bunu radyo gibi anons etmene gerek yok. Sen kendine hedef koydun, beklentini netleştirdin ve plan yaptın.

Peki abi ya yapacaklarsa ya sabretmem gerekiyorsa?

Yapacak olan 2-3 yılda yapar, verecek olan o sürede verir. Veremiyorsa işaretini verir.

Abi yeni fabrika şirket yeni yatırım yaptı vesaire?

Benim bunlara karnım tok ancak anlat heyecanlı oluyor.

Bu sorular dışında değinmek istediğim önemli bir husus var. O da mobbing. Nedir mobbing? Psikolojik taciz, **mobbing iş yerinde çalışan kişiye karşı aynı iş yerinde bulunan bir veya birden çok kişi tarafından uygulanan psikolojik taciz, şiddet, düşmanca tutum vb. davranışlardır.**

Türkiyede maalesef pek çok şirkette ve kurumda mobbing söz konusu. Bazıları yaptıklarının farkında bazıları ise değil. *Eğer bir yerde mobbing yaşıyorsanız oradan en kısa sürede ayrılmalısınız. İmkânınız ve planınız elverdiği en kısa sürede.* Orada yükselme planları yapmanız anlamsızdır.

Size gerçek hayattan mobbing örnekleri vereyim:

Vaka-1:

Mete: Abi selam, yazılım üzerine kitaplar aldım. C# öğreneceğim.

Hasan: Neden öğrenmek istiyorsun?

Mete: Eklenti yapmak ve kendi işlerimi çözmek için düşünüyorum.

Kerim: (Masadan kalkıp kapıya yönelerek ve alaycı bir ifadeyle) Her şeyi çözdük de kaldı bu yazılım işi, hey Allahım ya.

Şimdi burada Kerim'in yaptığı çok net mobbing gencolar. Yok abi değil zart zurt geçin bunları. Neden? İş arkadaşını aşağılıyor ve yadırgıyor üstüne bunu herkesin içinde yapıyor.

Vaka-2:

Mete masasında oturup işini yapmaktadır.

Kerim: (Ofis camına sertce vurarak) Tak, tak, tak

Mete: Ne oluyor ya?

Kerim: (Alay eden, küçümseyen ve pis bir sırıtmayla bakarak) yok bir şey yahu.

Vaka-3:

Mete: Fabrikaya doğru yemekhaneden yürümektedir.

Hasan: (Kerimin yanından geçerek) biz bazılarının ne mal olduğunu biliyoruz.

Kerim: Aynen, ortada mal değneği gibi dolaşmanın alemi yok.

Mete: (Onlara doğru bakar)

Hasan: Anca böyle bakarlar işte

Ana sınıflandırmaları ile mobbing:

1. İletişim

- a. Telefonla ve mesajla rahatsız edilme
- b. Yapılan işin sürekli eleştirilmesi
- c. Sözlerinin devamlı kesilmesi
- d. Yüzüne karşı ses yükseltilmesi ve azarlanması
- e. Kendisini göstermesinin ve ifade etmesinin kısıtlanması veya engellenmesi
- f. Özel yaşamının eleştirilmesi
- g. Sözlü ve yazılı tehditler
- h. İmalar, bakışlar, jest ve mimik yoluyla iletişime bloke koymak

2. Sosya İlişki

- a. Orada değilmiş gibi davranılması
- b. Çevresindeki insanların konuşmaması
- c. Çalışma ortamının diğer çalışma arkadaşlarından ayrı tutulması, izole edilmesi

3. İtibara Suikast

- a. Mağdurun arkasından kötü konuşulması/dedikodu yapılması
- b. Dini ve siyasi görüşlerinden dolayı dışlanması
- c. Bir kusuruyla veya fiziksel özrüyle alay edilmesi
- d. Gülünç durumlara düşürülüp dalga konusu edilmesi

- e. Yürüyüş tarzı, sesi, hareketleri vb. taklit edilerek alay konusu yapılması
 - f. Akıl hastası gibi davranılması
 - g. Alçaltıcı isimler ve lakaplar ile hitap edilmesi
 - h. Cinsel imalarda bulunulması
 - i. Milliyetiyle alay edilmesi
- j. Kararlarının sürekli sorgulama meselesi yapılması
 - k. Özel yaşamıyla alay edilmesi

4. Mesleki Durum

- a. İşteki konumunun sürekli değiştirilmesi
- b. Sürekli özgüvenini kırıcı işler yükletilmesi
- c. Kapasitesinin altında veya üstünde işler verilmesi
- d. Asli işi olmayan görevlerle sürekli meşgul edilmesi
- e. Yapması için sürekli anlamsız işler verilmesi
- f. İşten çıkarmaya zorlamak ve tehdit etmek
- g. Maaş ve özlük haklarıyla tehdit etmek

5. Fiziksel

- a. Doğrudan veya dolaylı cinsel tacizde bulunmak
- b. Fiziksel olarak ağır işler yapmaya zorlanması
- c. Fiziksel şiddet yapılması ve tehdit edilmesi
- d. Fiziksel zarar verilmesi

Mobbing yapıldığında mağdur kendini bok gibi hissedecektir ve dışlanmış olacaktır.

Yıldırmak, korkutmak, kovdurmak, sindirmek ve birçok başka nedenle günümüzde Türkiye’de mobbing yapılmaktadır.

Şunu net olarak açıklamak isterim. Mobbing kişilerin hayatlarını cehenneme çevirmektedir ayrıca psikolojik, fizyolojik ve iş sorunları yaşamalarına neden olur. Sebebi her ne olursa olsun mobbing yapan yanlıştır, hatalıdır. Mobbing yapılan da mazlumdur. Hiçbir gerekçe mobbing’i haklı çıkarmaz. Ben bu yüzden ne hayatların karardığını ve insanların nasıl ekmekleriyle oynandığını gördüm. Mobbing yapılan yerde önce yöneticilerinizle kanıtlar üzerinden konuyu çözmeye çalışın. Çözülüyse ne ala, ancak çözülmediyse ve görmezden geliniyorsa tavsiyem o organizasyonun parçası olmayın. Bence değmez. En kısa sürede çıkış planınızı yürürlüğe koyarak çıkın. Eğer gerekiyorsa hukuksal danışmanlık alın. **Bir önceki yazımda yazılı çalışın demiştim.** Kanıtları toplayın ve hakkınızı savunun ancak bunu akıllıca yapın. Türkiye’de şirket dükalığı çalışanların davalı olmasını haklı gerekçelerle olsa dahi istemiyor ve bu çalışanları çürük elma olarak görüyor. Ayrıca kanıt sunamazsanız hak kaybına uğrama durumunuz var. Böyle durumlarda eğer konu ciddi, çözümsüz (içerideki tüm adımlara rağmen) ve rencide edici ise hukuksal danışmanlık alarak ve akıllıca hareket ederek çözmeye çalışın.

Yazan: Tonyukuk

Month: June 2023

No contact kuralı tavsiyesi – Acil durumlarda aranacak kişi atanması

Terk edilerek ayrılık durumunda, eski sevgilerinize **no contact kuralı** uygulamanız gerektiğini birçok yazıda dile getirdik. No contact sürecinin zor bir süreç olduğunu biliyoruz ama doğru olan hangi yol kolay ki?

İletişimi kes süreci, eğer eski sevgilinizin geri dönmesini istiyorsanız, ayrılık acısını henüz atlatamadıysanız yani özellikle ilk haftalarında ve aylarında, **obsesif kompulsif bozukluğa** benziyor. Eski sevgili zihni takıntılı bir şekilde dolduruyor ve bunun sonucunda kişi kaygı ile doluyor. Sonra bu kaygıyı rahatlatmak için, takıntılı düşüncenin kendisini ittiği şeyi yapıyor ve eski sevgiliye ulaşıyor. Sorun şu ki, bu gerçekten de rahatlatıcı bir şey ama kısa süreli bir rahatlama. Sonrasında büyük oranda hüsrana uğradığı gibi, takıntılı düşünceleri artarak daha kaygılı bir hale geliyor.

Bu eski sevgili ile ilgili takıntılı düşünceler – artan kaygı – eski sevgiliye ulaşarak rahatlama – takıntılı düşüncelerin daha da artması süreci, birçok insana dalgalar halinde geliyor. Bu dalganın tepesinde eğer harekete geçmezlerse, takıntılı düşünce azalıyor ve üç beş dalgadan sonra artık problem olmaktan çıkmaya başlıyor. Fakat bu dalgalara karşı koymak zor. İnsan özellikle kendi başıyorsa bunlara karşı koyamayabiliyor.

Benim bu konudaki tavsiyelerimden birisi, güvendiğiniz ve eski sevgilinizle ortak olmayan bir arkadaşınızı ya da akrabanızı, acil durumlarda aranacak biri olarak atamanız. Burada acil durum, eski sevgilerinize şiddetli ulaşma arzusunun gelmesi. Bu kişiyle daha önceden sakın kafa ile konuşun ve eski sevgili acil durumunda aramak üzere seni seçtim Pikaçu diye anlatın. Ona, kendisini arayıp da acil durum birader (bu kişi kadın da olabilir ama erkek olması daha iyi) gel beni al, salla, tokatla kendine getir diyeceğinizi söyleyin. Ayrıca ona, “ben ne dersem diyeyim, sen ne düşünürsen düşün, seni aradığımda, beni eski sevgiliye ulaşma kararından vazgeçireceksin tamam mı?” deyin. Filmlerde olur ya, filmin kahramanı insanlara “ben geleceğim ve size şunu şunu diyeceğim ama inanmayın, beni yakalayıp etkisiz hale getirin” der. Aynen öyle. Fight Club filminde anlatıcı Tyler Durden’ı bulmaya çalışırken karakolda polisler ona bunu yapıyordu hatırlarsanız. “Daha önce geldiniz size ne dersem deyim beni etkisiz hale getirin dediniz” diyorlardı. Öyle işte. Bu kısım önemli zira eğer bunu söylemezseniz, eski sevgili acil durum elemanı, gün geldiğinde sizinle gaza gelip, hatta sizi gaza getirip “hacı ara be ne olacak?” durumuna gelebiliyor. Yangını söndüreceğine, yangını körükleyebiliyor.

Bu konuda bir anımı anlatayım. Bu aynı zamanda ayrılık sürecinde, insan beyninin nasıl aptalca oyunlar oynayabileceğine de bir örnek.

Kız arkadaşım, benim evlenmeye niyetim olmadığı için ilişkiyi bitirdi. İnsanlara no contact tavsiyesi veriyorum ama sürecin özellikle başlarda ne kadar zor olduğunu unutmuşum, bu olay bana zorluğu hatırlattı □ Neyse, zor mor ama, kendi tavsiyemi eksiksiz uyguluyorum. Ayrıldıktan kısa bir süre sonra 14 Şubat sevgililer günü geldi. Ben şimdi kızın whatsapp hikayelerine de bakmıyorum ama o küçük yuvarlak fotoğraf var ya, onu görüyorum. Tabii küçük fotodan, asıl fotoğrafın ne olduğunu anlamak çok zor.

14 Şubat hikayesinde böyle iki tane kırmızı, dikdörtgen şeklinde şey, beyaz bir zemin üstünde. Benim yaratıcılıkta sınır tanımayan beynim, bunun bir otelde, sevgililer günü için dekore edilmiş yatak olduğu sonucuna vardı! Kırmızı dikdörtgenler, kırmızı havlular, beyaz zemin de yatak □ Kızın böyle bir şey olsa bile paylaşmayacağı gerçeği tabii ki bu “hayal gücünün” içinde boğuldu gitti. Tabii bir kötü oldum, kıza ulaşp “tamam ayrılmakta haklısın da bu ne lan?” deme isteği geldi geçmiyor, artarak geliyor. Sonunda dayanamadım ve eski sevgili konusunda aranacak acil durum elemanı olarak atadığım Hank Moody’yi aradım. Durumu anlattım dedim beni tut (Hank Türkiye’de değil o nedenle sanal olarak tutması lazım) .

Hank : “Yuh lan Mahmut Abi. Millete tavsiye veriyorsun senin yaptığna bak!”

Mahmut : “Abi işte verdiğim tavsiyeyi uyguluyorum.”

Hank : “Yahu ben sen sallamazsın diyordum.”

Mahmut : “Ben duygusuz psikopat mıyım len nasıl sallamayacağım? Ama ölene kadar no contact, onda inadım inat.”

Neyse bu arama dalgası geçti. Ben de kızın yeni sevgili bulup 14 Şubat’ta böyle bir hikaye atmış olabileceği gerçeğini (!) sindirdim. Şimdi olayın komik tarafı şu. Biz kızın araması ve benim buluşma teklifim ile görüştük, yeniden bir araya geldik. O ara tabii Instagramlardan da karşılıklı ekleştik ve ben kızın Instagramına baktım. 14 Şubat’ta, whatsapp’ta gördüğüm ufak temsili fotonun aslını gördüm. 14 Şubat’ta şirketi kıza iki kırmızı zarf vermiş (aslında tüm çalışanlara vermiş). Birinci fotoda bu iki zarf kızın masasında duruyor. Evet benim 14 Şubat, otelde kırmızı havlu diye kurguladığım foto □ İkinci fotoda da bunlar açılmış, birinde şirketin kutlama notu var, ikincisinde bir küçük alışveriş kredisi.

Birinci ders, eski sevgilinizi stalklamamanız. Tamam, şimdi ben stalklamıyordum ve şansızlığıma geldi ama stalklarsanız böyle bir duruma çok düşersiniz. Gördüğünüz şeylerden, saçma sapan ve genellikle negatif hikayeler yazıp kendinizi kaygıya boğarsınız.

İkinci ders, o yoğun arama dalgası geldiğinde Hank’i aramasam belki kızı da aramayacak iradeyi gösterirdim. Ama bunu test etmenizi tavsiye etmem. Siz bu elemanı atayın ve şiddetli kaygı durumunda kendisini arayın. Mümkünse sizi gelip alsın ve dışarı çıkarsın.

Üçüncü ders de, yoğun kaygı dalgasını atlattığınızda, atlattığınız kaygı dalgası ne kadar şiddetliyse, takıntılı düşüncelere vurduğu darbe o kadar güçlü oluyor. Maalesef bu iş bir dalgada bitmiyor yani birden bir kaygı dalgası atlattıysanız, bir iki kaygı dalgası daha gelecek, buna hazır olun. Ama öyle onlarca dalga atlatmıyorsunuz ve sonrakiler genelde (benim burada anlattığım bir tetikleyici olmadığı sürece) azalan şiddette geliyorlar. Fakat şunu tekrar tekrar söylemek istiyorum: Kaygı dalgalarını iletişimi kes kuralına sadık kalmadan geçirirseniz, geçici rahatlamanın çekiciliğine kapılırsanız, takıntılı düşünceleriniz, kaygı dalgasının gücü oranında şiddetleniyor.

Bitirmeden bir tavsiye daha vermek istiyorum. Aslında bu konuda bir yazı yazıyorum. Uzun süredir konuştuğum kadın ya da erkek danışanlarda gördüğüm bir kalıp var: Terk edilen kişinin, terk edildiği zaman terk eden hariç ne kadar çok sosyal bağlantısı ve uğraşı varsa, terk edilen kişi (1) terk edeni o kadar az ve kısa süre takıntılı bir şekilde istiyor, (2) kaygı dalgalarına o kadar kolay karşı koyuyor, (3) terk eden o kadar çok oranda geri dönüyor ve (4) terk eden hızlı bir şekilde dönmese bile terk edilen o kadar hızlı bir şekilde yeni birini buluyor. Takıntılı bir şekilde arayan, eski sevgiliye ulaşmama veya onu stalklamama konusunda kendini tutamayan, süreci çok daha uzun ve acılı yaşayanların ortak özelliği (genellikle), terk eden kişi ile ortak sosyalleşmesi hariç fazla sosyal hayatı olmaması. Bu ya ilişki esnasında sosyal hayattan aşamalı olarak kopması ile oluyor, ya da zaten öyle bir sosyal hayatı yok. Böyle biri terk edildiğinde sadece ilişkiden değil, sosyal bağlarından da oluyor ve süreci çok kötü geçiriyor.

Bu nedenle önce [sosyal hayatınızı geliştirin](#) tavsiyemi tekrar etmek istiyorum. Ve bu sosyal hayatı ilişkide bırakmayın. İş – (spor salonu) – ev yaşayanlar, bizim site gibi sitelerde maskülenite ve oyun öğrenmesine rağmen tek yaptıkları kişisel gelişim robotuna dönmek olanlar, kadın erkek ilişkilerinde başarısız olmaya devam ediyorlar. Aynı şekilde “adam mavi haplı ama kızlarla daha başarılı” diye gösterilen örneklerin çoğuna baktığımda (özel konuşmalarda instagramlarına yönlendirildiğimde mesela) o adamın bana danışandan çok daha sosyal olduğunu görüyorum. Her zaman değil tabii bazen anlaması zor ama çoğu zaman durum bu

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 28, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [iletişi](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [No Contact Kuralı](#), [Terkedilmek](#) 98 Comments on [No contact kuralı tavsiyesi – Acil durumlarda aranacak kişi atanması](#)

Kadınların Direkt Olarak Reddetmemesinin 3 Sebebi

Kadınların bir erkeği reddederken örtük bir dil kullanmalarının 3 nedeninden bahsedeceğim. Lafı dolandırır ve sizle ilgilenmediklerini açık ve kısa bir şekilde söylemezler. Kadınlar, erkeklerle net bir şekilde iletişim kurmazlar. Bunun neden böyle olduğundan bahsedeceğiz.

Bir erkek olarak reddedildiğinizde bunun sebebini anlamamız gerekiyor. Birçok erkek bunu anlamıyor. Kadınların nasıl iletişim kurduğunu bilmiyor. Gençken ben de bir kadın beni dolaylı ya da direkt olarak reddettiğinde (ilgisizlik işaretlerini anlamayıp ısrar ederseniz dolaylı reddedilme, direkt reddedilmeye dönüşecektir) bunun gerçek nedenini bilmek isterdim. Buradaki motivasyonum kendimdeki hataları bilme konusunda kadını referans almaktı. Ama kadınlar bunu asla belirtmediler.

Erkekler şöyle düşünür: “Neden bana ne istediğini net bir şekilde söylemiyor? Beni reddetmek istiyorsa bunu bana neden açıkça söylemiyor?” Çoğu erkek, bazılarının kadınlardan ve onların oynadıkları oyundan dolayı [hayal kırıklığına uğruyor](#) çünkü onların iletişim kurma tarzını bilmiyor.

Reddetme konusunda kadınların belli nedenlerle erkekler gibi düşünmediklerini bilmeniz gerekiyor. Onlar sizin gibi iletişim kurmuyorlar. Motivasyonları sıklıkla sizinkinden farklı.

Bir kadın sizi direkt olmayan yollarla reddettiğinde ve terk ettiğinde bunu anlamalı ve onu hayatınızdan çıkarmalısınız. Reddedildiğinizde ikinci veya üçüncü sıraya koyulursunuz. Kadınlar açık sözlü olmadıkça çoğu erkek reddedildiğini anlamıyor.

Bir kadın için bir erkeği reddetmenin en iyi yolu, açıkça “seninle bir şey yaşamayı düşünmüyorum/seninle ilgilenmiyorum” demektir. Teoride bu doğru görünse de, pratikte kadının başına ciddi sorunlar çıkarma riski doğurur. Kadınlar bir erkeği direkt olarak reddederlerse erkeğin egosunu yaralama riski ile karşı karşıya kalırlar. Kadın beyni bunun geçmişte kendine şiddet ve ısrar olarak döneceğini öğrenmiş durumda. Bunun yerine erkeğin egosunu kurtarmak için reddetmeyi rasyonalize etmeye çalışıyor. Sonra da saçmalıyorlar.

Dolaylı reddetmeyi anlamayan erkekler çoğu kez, “beni istemese bana söylerdi” diyorlar ama [kadınlar söylemiyorlar](#). Peki neden böyle? Hepsinden önce bunun böyle olmasının 3 sebebi var: Birincisi, kötü bir kadın gibi görünmek istemiyor. Bu, erkekler için böyle olmasa da kadınlar için büyük bir motivasyon. Erkekler de kötü görünmek istemezler. Ama bu motivasyon erkeklerde kadınlarda olduğu gibi 10 kat güçlü değildir.

Kadınlar erkeklerden çok daha sosyal canlılar olarak evrildiler. Bir kadının toplumdaki, kabiledaki evrimsel süreç boyunca süren yaşamı, onun toplum tarafından böyle görünmesini

gerektiriyordu. Bir kadın için sosyal konum, sosyal etkileşim ve çevresindeki insanlar tarafından nasıl algılandığı, kadın için erkeğe nazaran daha büyük bir yük.

Kadın gerçekten bir erkeği reddederken diğer insanların ne düşüneceğini, reddettiği erkeğin ne düşüneceğini önemser. Bunu düşünmek onun için doğaldır. Kadının direkt olmamasının ilk sebebi bu. İkinci sebep, erkeğin egosunu ve hislerini incitmek istememesidir. Kadının dolaylı reddetmesi şiddetten kaçınmak istediği anlama gelir. Erkekler direkt olarak reddedildiklerinde ve egoları kırıldığında geçmişte kavga çıkartmışlardır. Kadınlar, onları döven veya öldüren erkekler etrafında evrilmişlerdir. Bu, evrimsel sürecin negatif yanıdır.

Bu yüzden beta erkek olmak kötüdür, erkek adam olduğunuzda reddedildiğinde sadece önüne bakmanız gerektiğini bilirsiniz.

İki cinsin de şiddet geçmişi vardır. Kadınlar ise erkekleri kızdırmamak ve onların canını sıkmamak üzerine kökleşmiş bir anlayışa sahiptir. Bu onları tehlikeye sokabilir. Yani şempanze beyinleri onlara, şiddetten kaçınmalarını söyler.

“Senin duygularını incitmek istemiyorum” dediklerinde bu şu anlama gelir: “Seni kızdırmaktan kaçınmak istiyorum. Sözlü olarak azarlanmak, kötülük görmek istemiyorum çünkü seni cinsel anlamda çekici bulmuyorum.” Her kadın daha önce bunu tecrübe etmiştir. Kadın eğer direkt reddederse erkeğin reddetmeyi kaldıramayacağını şeklinde haklı bir fikir yürütür. Ancak bunlar gerçekten zayıf dediğimiz erkeklerdir ve reddedilmeyi kaldıramazlar, kadınları tehdit ederler, kadına sözlü olarak saldırırlar, kendisini kanıtlamaya çalışırlar, sorun çıkartırlar.

Bu yüzden kadın, artık erkeklere karşı açık sözlü olmaz çünkü sonuç beta, zayıf erkekler yüzünden negatif şekilde gelişebilir. Kadınlar daha önceden reddettikleri zayıf erkeklerle halihazırda bir dizi problem yaşamış olabilir. Yani ikinci sebep olarak erkeğin duygularını incitmek istememek, potansiyel şiddetten kaçınmak anlamına gelir. Sadece toplumun tutumundan değil, erkekteki negatif yansımalarından da kaçınmak için bunu yaparlar.

Üçüncüsü, kadınlar beta seçeneklerini yok etmek istemezler. Onun en iyi cinsel seçeneği değildir. Onu reddetmek ister ama bir kadının hiç şöyle dediğini duydunuz mu? “[Eğer 5 sene içinde evlenmezsem](#), seninle evleneceğim.” Peki bu ne anlama gelir? Siz yemsinizdir. Kadın sizin üzerinizde kontrol sağlayabilir. Sizi kaynaklarınız içi kullanabilir ama size cinsel anlamda kesinlikle ilgi duymaz.

O erkeği direkt olarak reddetmeyerek “gidip onlarca erkekle yatmak istiyorum. Sen beni bekle. 5 Sene içinde benimle evlenen çıkmazsa benim için bir seçenek olursun.” demiş olur.

Kadınlar, opsiyonlarını/seçeneklerini korumak isterler. Erkeğin kim olduğuna bakarlar. Ondand hoşlanmasalar da köprüleri tamamen yakmak istemezler. Çünkü bu erkek gelecekte

lazım olabilir. Kadınlar, kaynakları kullanarak düzen kurmaya programlanmışlardır. Erkeği rafa koyup onunla köprüleri yakmamak isterler. Daha iyi seçenekler elde etmek isterler ama her ihtimale karşı sizi de belki bana akşam yemeği ısmarlar ya da faturalarına yardım eder, çocuklarıma bakar diye yanlarında tutmak isterler.

Kadın sizin kaynaklarınızı keşfetmek ister. Bu, evrimsel sürecin bir parçasıdır. Beta erkekler üzerindeki bahsini ve opsiyonunu korur. Onun kaynaklarını kullanma fırsatını değerlendirir.

Bu yüzden köprüleri yakmak istemez. Size nasıl bir cevap vermesini bekliyorsunuz ki? Bunun yerine şöyle der: “Şu anda buna hazır değilim. Sorun sende değil, bende. Kendimle ilgilenmeliyim. İşimle meşgulüm“ Ghosting yapar. Sonra bir şeye ihtiyacı olduğunda arar. Sizi reddetmek adına yapacağı bir sürü şey vardır.

Erkekler ise iletişimde daha direkt oldukları için reddedildiklerini anlamazlar.. Genel konuşuyorum, yani elbette iletişim kurulan kişiye bağlıdır ama ilişki bağlamında kadınlar daha dolaylı iken erkekler daha doğrudan olma eğilimindedir. Yani erkekler daha doğrudan olduklarından, dolaylı şeyleri anlamazlar.

Eğer dolaylı reddedilmeleri anlamayıp kadının üzerine fazla giderseniz sizi direkt olarak reddetmek zorunda kalır. Bu durumda kadın için sizi kızdırmadan reddetmenin bir yolu kalmaz. Burada sorun sizde değil, ondadır.

Reddedilmek birçok erkeği fena şekilde yaralar. Eğer zaten sizin değeriniz aptal bir kıza bağlıysa kadınlardan daha büyük bir probleminiz var demektir. Yani reddedildiğinizde kesinlikle buna sinirlenmemelisiniz çünkü size ilgisi yoksa size karşı yüksek bir arzu hissetmeyecektir. Zaman ve enerji kaybı olacaktır. Birçok erkek, bu şekilde enerjisini ve zamanını kendisine ilgi duymayan kadına yatırıyor. Kadınları dışarı çıkartıyorsunuz, onlara para harcıyorsunuz. Ayak işlerine koşturuyorsunuz. Bir şeylerine yardım ediyorsunuz ama size cinsel anlamda ilgi duymuyorlar.

Size bunu dolambaçlı yollardan söylüyorlar çünkü sizi çekici bulmuyorlar. Sizinle birlikte olmayacaklar. Bunu bu şekilde anlayabilirsiniz. Sizinle içlerinden gelerek birlikte olmasalar da bazı erkekler bunu yapmak istiyorlar ama bu, harcadığınız zamana ve enerjiye değmez. Size bunu doğrudan söyleyecek çok azınlık bir kadın yüzdesinden bahsediyoruz. Eğer kadın size bunları açıkça söylerse ona teşekkür edin.

O bunları açıkça söylediği için egonuz kırılmasın ya da ona hakaret etmeyin ya da kendinizi ispat etmeye çalışmayın. Doğruyu söylediği için mutlu olun çünkü çoğu kadın size doğruyu söylemeyecektir. Bunun yerine düşüncelerini, eylemleriyle gösterecektir. Şunu aklınıza sokun: Eğer size ilgi duyuyorsa muhabbeti ilerletmenize izin verir, aramalarınıza döner. Sizi göreceği için heyecanlanır. Size karşı fiziksel ve duygusal çekim hisseder. Sizinle fiziksel olarak birlikte olmak ister. Eğer bunu istemiyorsa özürleri, anlamsız bahaneleri dinlemeyin.

Sizin duygularınızı incitmemeye ve kendisini size bahsettiğim bu üç sebepten ötürü korumaya çalışıyordur.

Böyle bir durumda sadece başkasına geçin. Birçok erkek, reddedilmeyle başa çıkmakta berbat. Reddedildiğiniz gerçeğini kabul etmiyorsunuz. Tekrar söylüyorum, asla değerınızı bir kadının düşüncesine bağlamayın. Özellikle de sizinle ilgilenmeyen bir kadının düşüncesine... Özellikle ilişkide olmadığınız bir kadını referans almayın. Reddedilmeyi doğal karşılayın. Başkasına geçin. Eğer sizi geri aramıyorsa, meşgulüm, yapacak işlerim var, diyorsa, boş verin. Enerjinizi başka bir yerde kullanın.

Yazar: Secret

Sana tavsiye edeceğim 2 adet ürünüm var:

1. %3'lük Erkekler Video Seti



2. Çekici Erkek Eğitim Seti

Bunun dışında kim olduğumu daha yakından öğrenmek istersen, hikayemi dinleyerek bilgi alabilirsin:



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [June 27, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [Hipergami](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) 27 Comments on [Kadınların Direkt Olarak Reddetmemesinin 3 Sebebi](#)

Fizyolojik iç çekiş

Stresli olduğumuzda, ciğerlerimizdeki 500 milyon hava keseciklerinden bazıları, sıkışan ve yüzeyselleşen nefes alış verişimiz nedeniyle büzüşürler. Bu durum, akciğerlerde gaz

değişimini sınırlandırır ve kandaki karbondioksit oranını artırır. Bu da bizim daha da rahatsız hissetmemize neden olur.

Fizyolojik iç çekiş, 1930’larda stres ve kaygıyı azalttığı keşfedilen bir nefes alma tekniği. İç çekiş, iki nefes alışın bir arada olduğu ve ardından da uzun bir nefes veriş olan bir nefes kalıbı. Biz bunu bilinçsiz olarak ortalama her 5 dakikada bir ve uykuya dalmadan hemen önce, uyku esnasında ve ağlarken yaparız. İç çekme ciğerin çalışması için çok önemli ve iç çekme olmadan ciğerlerimiz fonksiyonel kalamazlar.

İki nefesi bir arada yaptığımızda, büzüşen alveolar yeniden hava ile şişerler. Bu, akciğerin gaz alışverişi yapan yüzeyini arttırır ve karbondioksitin vücuttan atılışı daha verimli hale gelir. Bu da vücudun daha rahat / rahatlamış hissetmesini sağlar.

Aynı zamanda derin nefes aldığımızda, kalpteki algılayıcılar artan basıncı algılarlar ve sinir sistemi kalbe, kalp atış hızını yavaşlatması komutu gönderir. Bu da rahatlatıcı bir his yaratır.

Fizyolojik iç çekme, 1-3 kez iki nefes alış ve uzun nefes veriş şeklindedir. Bunu bilinçli bir şekilde birkaç kere yaparak, stresin iki belirtisini saniyeler içinde azaltabilirsiniz. Bu yöntemin iyi yanı, zihni kontrol etmek için vücudu kullanması. Zira zihni zihinle kontrol etmek çok daha zordur, eğitim ve pratik gerektirir. Fizyolojik iç çekmenin nasıl yapıldığını şuradaki [videodan](#) görebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 26, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#) 1 Comment on [Fizyolojik iç çekiş](#)

Kırmızı alarmları abartmayın

Bizim camiada erkeklere kadın erkek ilişkisi tavsiyesi verirken kırmızı bayraklardan (red flag) çok fazla bahsediliyor. Fakat bu bazen hem anlatanlar hem de dinleyenler tarafından tamamen bağlamdan çıkarılabildiği için, birçok genç erkek bir kadına karşı olması gerekenden çok daha katı ve seçici oluyor ve boşu boşuna birçok kadını eliyor.

Arkadaşlar, sadece görüştüğünüz ve belki de kendisi ile görüşürken başkaları ile görüşeceğiniz kadına, uzun süreli ciddi ilişki kriterleri koyarsanız ya da uzun süreli ilişkinize çocuklarınızın anası olacak kadın kriteri koyarsanız, boşu boşuna yalnız kalabilirsiniz.

Örneğin, bizim camiada kızın birinci önceliği değilsen kızı nextle lafını çok duyuyorum. Bazen yorumlarda veya erkek adam dışında yerlerde bu “bilge” tavsiyeyi çok görüyorum.

Arkadaşlar bu kriter, uzun süreli ciddi ilişkiye gireceğiniz kadın için geçerli, henüz Instagram’dan mesajlaştığınız ya da paralel görüştüğünüz kadınlardan biri için değil.

Adam bana daha önce Instagram'dan mesajlaşıp buluştuğu kızın, bir süre sonra birden ortadan kaybolduğunu, muhtemelen başka bir erkeği seçtiğini söylüyor. Sonra da diyor ki, “abi kız bana ulaşmaya başladı ama ben onu başımdan savdım.” Sebep? “İlk tercihi olmadığım kızla neden buluşacağım?”

Dur bakalım neden buluşacaksın. İyi vakit geçirmek için mesela. Sevişmek için mesela? Belki ciddi olmayan ilişki için (tek eşlisi de dahil). Neden her kızın bir numarası olacaksınız ki? Her kızı bilinçaltında sonsuza kadar mutlu yaşadılar prenses adayınız olarak gördüğünüz için olmasın?

Geçenlerde bir yorumda yazmıştım. Bir arkadaş yorumlara tabak çevirdiğini ve karşılaştığı kızların tabak çevirip durduğunu görünce kadınlardan soğuduğunu, ilişkilik kızın çok az olduğunu yazmıştı. Ben de ona tabak çevirmeyi bir harem oluşturmak gibi pazarlayan guruların olduğunu, bu guruların ya tabak çevirmekten bi haber olduklarını ya da erkeklerin fantezilerine oynamak için yalan söylediklerini yazmıştım. Tabak çevirme modunda olduğunuzda karşınıza daha çok tabak çeviren kızlar çıkar. Siz de onların tabağı olursunuz. Tabak çevirme bir alfanın haremi değil, büyük bir zaman ve mekana yayılmış bir orgydir arkadaşlar. Bu moddayken belli bir kadın tipine maruz kalırsınız ve o kadınlardan genel kadın tahlili yapacaksanız vay sizin halinize. Tabii ki tabak çevirirken karşınıza normal kızlar da çok çıkar ama karşınıza çıkan kızların çoğu bu modda olmayacaktır. Siz artık uzun süreli ilişki lazım dediğiniz yerde karşınıza daha uzun süreli ilişkilik kızlar daha çok çıkmaya başlar.

Bunu anlatma sebebim, eğer sadece uzun süreli, ciddi ilişkim olacak demiyorsanız, sizi ara ara ikinci plana atan ama sonra yine birinci plana alan kızlarla görüşün. Siz onları ısrarla birinci plana çıkmaya çalışana kadar ikinci planda tutun yeter. 21 yaşında 30 adamla yatmış kızla da görüşün, boydan boya dövmesi olan kızla da. “Kırmızı alarm var olmaaaz”, “birinci plana koymadı bileti kesile”, “başkasını da görüyormuş zindana atıla” diye giderseniz boş yere yalnız kalırsınız.

Size tavsiyem uzun süreli ilişkilerinize bile her zaman çocuklarımin anası olacak kadın kriteri koymayın. Biraz hayatın tadını çıkarın. Bu konuda en iyi örneklerden biri, bizim kayıp yazar Hank Moody'nin bir seneye yakın süren bir ilişkisi. Hank 21 yaşında çok güzel, oldukça iyi anlaştığı bir kızla çıkmaya başladı ama ilişkinin ilk 4 ayında kızın pek de sağlam ayak olmadığı ortaya çıktı. Bir kere sadece o yaşta 30 adamla yatmış bir kızdı ve ayrıca sürekli olarak telefonu ile uzağa gidip güya annesiyle konuşuyordu. Hank bu kızla 1 sene kadar çıktı taa ki bu kızın telefon konuşmalarının, aslında başka ülkeye göçmüş erkek arkadaşı ile olduğu ortaya çıkana kadar! Hank kızı orada bıraktı ama zaten hiç fazla ciddiye almadığından bırakması kolay oldu.

Şimdi Hank burada benim ciddi olmayan tek eşli ilişki dediğim bir şey yapıyordu. Kızla sevgiliydi ve tek eşli ilişkideydi. Ama kızı çok ciddiye almıyordu yani bir yerde bu kız patlar

diyordu. Günümüzde çoğu erkek, bizim takipçilerimiz bile tek eşli ilişki = ciddi ilişki sanıyor. Oysa tek eşli olup çok ciddi olmayabilirsiniz.

Evet Hank bu kızla tek eşli ilişkideyken kızın bir yerde dürtülerine yenileceğini düşünüyordu ama daha da kötüsü kız Hank’i side chick yapmıştı. Şimdi Hank burada aptal yerine konan kişi mi? Hayır. Aptal yerine konan, maalesef kızın erkek arkadaşı. Hank tek eşli ilişkideyken kız tek eşli ilişkide değilmiş. Gerçi erkek arkadaşı ile sanal ilişkiye düşmüşler ama sonuçta kız iki kişiyi aynı anda idare ediyormuş. Hank bunu öğrendiği zaman kızı bıraktı ama sonuçta bunun olabileceğini bekliyordu.

Şimdi o zaman neden tek eşli ilişkidesin birader diyebilirsiniz. Basit. Yoğun çalışan adam, geçmişte tabak çevirme tecrübesi var, kız her türlü ihtiyacını karşılıyor. Tamam geçici ama o süre boyunca sevgili olursun, gittiği yere kadar gider. Çoğu erkek Hank gibi de değil yani öyle kolay kız da bulamıyor. Mesela Hank çok hızlı kız bulamayan biri olsa, kızla pek kapılmadan eğlence ve seks dolu bir sene geçirmek mi daha iyi, yoksa kriterlere uygun değil diye kızı şutlayıp bir sene yalnız kalmak mı?

Biliyorum bazılarınıza bunu anlamak zor geliyor ama bunun sebebi sevgili kurumunu aşırı ciddiye almanızdan. Aldatma yok, tek eşli ilişki var ama adam bunun çok da sürmeyeceğini biliyor. Eğer bu size garip geliyorsa kafanızın bir yerinde hala sevgiliniz ile happily ever after kafasında olduğuna işaret.

Hank’in yaptığını ben yapar mıydım? Yapardım ve yaptım. Örneğin oldukça “eller havaya” bir kızla kısa süre beraber olmuştum. Kız güzeldi, çok iyi seks ilişkimiz vardı, iyi de anlaşıyorduk. Ama kızla ayrı dünyaların insanı olduğumuzdan ve hayatın bir köşesinde onu unutamamış eski sevgili muhabbeti olduğundan çok da uzun sürmeyeceği belliydi. Sürmedi zaten.

Bakın sadece uzun süreli, ciddi ilişki isterim, başka türlü bana uygun değil diyorsanız anlarım. Sadece evleneceğim, ilişki bile bana uygun değil diyorsanız ona da tamam. Ama ciddi veya yarı resmi ilişkiye açık bir adamsanız, özellikle genç bir adamsanız, beraber olduğunuz her kıza çocuklarımın anası olacak kadın kriterleri koymayın. Bırakın kırmızı alarmları olsun, bırakın bazıları ile ikinci planda olun. Siz de onu ikinci veya üçüncü planda tutun, dert değil.

Şimdi hiç alakası yok ama bunu size ilgisi olmayan kızın peşinde koşma bahanesi olarak almayın. Sizi ikinci planda tutan kız da iki kere reddetti mi nextliyorsunuz. Ama demeye çalıştığım, kız bir iki haftalık flört ve başkasına gitti, o adamla olmadı size geri geldi. “Almayın gahpeyi, atarlanın” yorumları görüyorum. Sebep ne? Zaten birçok erkek öyle her ay bir kız bulamıyor. Bu tür aşırı kırmızı alarm süzgeci, gereksiz yere bir sürü incel yaratır. Gereksiz yere uzun süre yalnız kalmanıza neden olur.

Başka bir sonucunu da söyleyerek bitireyim. Sadece çocuklarımla anası kriterleri koyarsanız, uzun süre kızlardan uzak kalacağınızdan, kriterlerinize uygun kız karşınıza çıktığında, uzun süre kadınlardan uzak kaldığınızdan onunla iletişiminizde bir sürü gereksiz hata yapabilirsiniz. Özellikle çoğunuz kız arkadaş olmadan sosyal hayattan da izole olduğunuz için, uzun süre izolasyon ile sosyal özürü hale gelirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 25, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Tabak Çevirmek](#) 109 Comments on [Kırmızı alarmları abartmayın](#)

İşleri erteleme hastalığına karşı ne yapmalı?

Bana iş ve öğrencilik hayatı ile ilgili danışanların en çok karşılaştığı problem, işleri erteleme hastalığı. Çoğu insan çoğu zaman bir konuda başarılı olmak ya da bir işi bitirmek için ne yapması gerektiğini biliyor. Ama bu şeyi yapmaktan sanki vebadan kaçıyor gibi kaçıyor. Evet sorun çoğu zaman ne yapacağını bilmemek değil, o şeyi yapmamak ve her yapmaya çalıştığında içsel bir direnişle karşılaşmak.

Örneğin sınava hazırlanması gerektiğini bildiği halde, sınava nasıl hazırlandığını bildiği halde, yarın çalışacağım dediği halde aylarca çalışmaya başlayamamış öğrencileri düşünün.

Bu öyle rahatsız edici bir şey ki. Özellikle o işi gerçekten yapmak istediklerinde karşılaştıkları güçlü karşı koyma çok enteresan. Sanki içlerinde bir şey kendileri ne hedeflerlerse hedeflesinler, aynı kalmaya ant içmiş ve değişime karşı koyuyor gibi. Zira bu direniş, insanın kendisi için gerçekten iyi olduğunu düşündüğü şeyi yapmak istediğinde güçlü bir şekilde ortaya çıkarken, saatlerce bomboş takıldığında tamamen ortadan kayboluyor.

Ben burada gerçekten biyolojik seviyede direnç gösteren bir sistem olduğunu ilk öğrendiğimde çok şaşırmıştım. [Nöroplastisite](#) yazı dizini okursanız, beynin rutin dışı şeyler yapma, yeni şeyler öğrenme esnasında salgıladığı kimyasallardan birinin buna neden olduğunu hatırlarsınız:

Bunun nedeni ise asetilkolin salgılanmadan hemen önce harekete geçen sistemin stres sistemi olması. Yeni bir şey öğrenmek istediğimizde beyin köküne norepinefrin yani nöradrenalin salgılıyor. Bu kimyasal insanın dikkat kesilmesine neden oluyor. Dikkat bir çeşit el feneri gibi bir süre – yol – sonuç dizgisini aydınlatıyor. Bu dikkat zahmetli bir iş ve yetişkin beyni ise eldeki zahmetsiz algoritmaları kolayca değiştirmeye direnç gösteriyor. Ama siz bu acı ve isteksizliğe karşı koyup devam ederseniz beyin direnç gösterse de yeni davranışın veya düşüncenin gerektirdiği sinir hücrelerini değişim için işaretliyor.

...

Bu bilgi aynı zamanda bize bir şeye başlamanın neden o şeyi yapmaktan daha zor olduğunu da gösteriyor. Yeni bir şeye başlarken beynin salgıladığı norepinefrin ve adrenalin başlangıçta sıkıntı ve isteksizlik hissi yaratıyor.

Aslına bakarsanız işleri ertelemezin sebebi çoğu zaman tembellik değil. O işleri yaparsanız meydana gelecek değişiklikler beyin için maliyetli. Otomatik programlamayı yıkıp yenilerini kurması gerekiyor. Ama bunun yanında işleri erteleme sebebiniz, sonrasında gelen değişikliklerden korkmanız zira alışılmışın dışına çıkmanız, bilmediğiniz bir bölgeye girmenize neden olur ve risklidir.

Benim burada bahsetmek istediğim konu daha pratik. İşleri erteleme hastalığını nasıl aşarsınız sorusuna cevabım genellikle işin başına otur ve bekle şeklinde oluyor. Mesela bir dökümanı yazmaya başlamayı sürekli erteliyor musunuz? Belli bir zaman başlamayı ve belli bir zaman harcamayı kararlaştırın ve dökümanı açıp başına oturun. Bir dersi çalışmayı sürekli erteliyor musunuz? Belli bir zaman ve süre belirleyin, dersin kitabını masaya koyup açın ve masaya oturun.

Bunu yaptıktan sonra iki ihtimal var. Birincisi oturduktan kısa bir süre sonra o şeyle uğraşmaya başlayacaksınız. İkinci ihtimal de yine başlayamayacaksınız ve bilgisayarda açılı döküman penceresini arkaya alıp sosyal medyaya gireceksiniz, telefona bakacaksınız ya da kalkıp iş arkadaşlarınızla laflayacaksınız. Öğrenciyseniz masada telefonda mesajlaşmaya başlayacaksınız, belki yatağa uzanacaksınız, belki porno izleyeceksiniz, vs.

Burada ne oluyor? Burada olan şu. O yapacağınız şeyin başına oturduğunuz anda az önce bahsettiğimiz sıkıntı geldi. Siz de o sıkıntının içinden geçmek yerine, sıkıntıyı bastırmak için uyuşturucu almayı tercih ettiniz.

Peki ne yapmalı? Örneğin bu konuda konuştuğum öğrenci arkadaşla şunu yapmasını kararlaştırmıştık.

“Sabah 09:00 – 10:30 arası, sonra 11:30 – 13:00 arası ve sonra 14:00 – 15:30 arası 3 x 1.5 saat yani 4.5 saat çalışacaksın. Bu saatlerde masaya oturacaksın. Telefonun kapalı olacak ve odada olmayacak. Yatak yok, masada olacaksın.

“09:00’da masaya oturacaksın. Bir buçuk saat ya ders çalışacaksın ya da masada oturup o kitaba bakacaksın. Ama ders çalışmıyorsan bile uyuşturuculara kaçmayacaksın. Bırak orada sıkıl. Canın çok sıkılsın. Çalışacak iraden yoksa bile en azından oradan kalkmama iradesi göster.

Hiç çalışmazsan bile 10:30 kalk, çalışmış gibi dinlen ve 11:30 yeniden masadasın her şey aynı. Masaya oturdun mu, %60 – %70 çalışmaya başlarsın. Belki 3-4 gün sadece oturacaksın ama bunu ısrarla yaparsan ve uyuşturuculara kaçmazsan, çok kısa bir süre içerisinde çalışmaya başlıyorsun.”

Şimdi bu yöntemde sıkılmanın önemini sonradan Anna Lembke’den öğrendim. Nöroplastisite 101 kitabında Anna Lembke’nin yer aldığı Bağımlılıklar bölümünün Can sıkıntısı, kaygı, yaratıcılık alt bölümünden:

Çünkü çoğu zaman hem can sıkıntısı hem de yapmam gereken şeylerin stresini hissediyoruz. Yani yapacak bir şey yok sıkıntısından çok, yapacak bir sürü şey var kaygısı hissediyoruz. Kaygı ve can sıkıntısı ele ele giden hisler mi?

Can sıkıntısı oldukça büyük bir kaygı tetikleyicisi. Fakat can sıkıntısı, modern insanlar için nadir olan bir deneyim zira günümüzde sürekli olarak bir şeylerle dikkatimizi dağıtıyoruz ve bunu yapmak için sonsuz sayıda araca sahibiz.

Sorun şu ki can sıkıntısı oldukça önemli ve gerekli bir deneyim ama korkutucu bir deneyim. Zira can sıkıntısına izin verdiğinizde şimdi ne yapacağım sorusu ile karşılaşıyorsunuz. Bu çok önemli ve gerekli bir deneyim zira bu ruh halindeyken birçok yaratıcı şey ortaya çıkarabilirsiniz, kendi öncelik ve değerlerimizi gözden geçirebiliriz. “Evet şu an dünyadayım ve hayattayım, peki bu hayatta ne yapacağım?”

Bir döküman yazmanız gerekiyorsa, o dökümanı açın, interneti kapatın ve bilgisayar başında bir buçuk saat o dökümana bakın. Ya o dökümanı çalışacaksınız ya da o dökümana bakacaksınız. Başka bir şey yapmayacaksınız. Orada öyle sıkılacaksınız.

Bugün spor salonuna gitmeyi canınız istemiyorsa, spor salonu için giyineceksiniz ve salona gideceksiniz. Eğer ağırlık kaldırmıyorsanız bile orada salonun kapısında oturacaksınız ve telefonunuza da bakmayacaksınız. Ya ağırlık kaldıracaksınız ya da orada sıkılacaksınız.

Kendi tecrübemden ve birçok başka insanın tecrübesinden gördüğüm, çoğunlukla ilk defada ama eninde sonunda o işin başına kararlaştırdığınız zamanda otursanız ve sıkılırsanız, o işi yapmaya başlıyorsunuz. Eğer o işin başından(fiziksel ve telefon ya da bilgisayar ekranları yardımıyla sanal olarak) kalkarsanız, yani can sıkıntısı yaşamazsanız, o işe yumurta kapağıya dayananana kadar başlamayacaksınız ya da hiç başlamayacaksınız. Bakın tekrar ediyorum, sıkılmanız, sadece o işle başbaşa kalmanız çok önemli. En azından ekrana ya da masadan uzağa kaçmama iradesi gösterin. Gerisinin kendiliğinden geleceğini göreceksiniz.

Bakın bu hiç de öyle çekici bir yöntem değil. Maalesef kendini geliştirme tavsiyelerinin çoğu, basit bir gerçeği göz ardı ediyor. İşe yarar, insanı geliştiren hemen her iş sıkıcıdır. Aynı zamanda can sıkıntısı hissetmek, bu sıkıntıya maruz kalmak, bu işlere başlamanız için şarttır. Hayvan beyniniz, anlık zevk ve eğlenceyi hemen her zaman sıkıntı ve kaygıya tercih eder. İnsanın ilkel beynini, insanın gelişmiş beyninin kontrolünden koparak kullanmak için milyarlarca dolar harcayan Instagram veya Youtube varken, orada oturup sıkıcı bir işe odaklanmak çok zor. Bunun tek çözümü, yapmanız gereken işin tüm alternatiflerini, yapmanız gereken zaman süresince ortadan kaldırmak. O işi yapmanın tek alternatifi, o işe bakarak sıkılmak olmalı.

Eğer masaya oturup ders çalışmıyorsanız, en azından masaya oturun. Ama telefonunuz olmadan. O masadan bir buçuk saat kalkmadan. Gündüz düşlerine dalabilirsiniz ama kendinizi gündüz düşünde yakaladığınızda gündüz düşünü bırakın. Sıkılın. Çok sıkılın. O işin başında uykuya dalarsanız bu çok da iyi bir şey değil ve buna karşı koymaya çalışın ama uykuya dalmanız, telefonunuzu açıp instagrama bakmanızdan çok daha iyidir.

Author Mahmut Abi Posted on June 24, 2023 Categories Disiplin, Erkek Adam, İş Yaşamı, Psikoloji Tags Çalışma, Disiplin, İş, İş Yaşamı 50 Commentson İşleri erteleme hastalığına karşı ne yapmalı?

Kadın İlişki Koçu ile Redpill Muhabbeti

Hanımefendinin doğruları ve yanlışları var. Hataları sevapları. Gene de güzel bir muhabbet oldu.

Bu arada bizi izleyen farklı meslek gruplarına dahil kişiler de aynı konseptte yayınlarımıza dahil olabilir. Eğer konuk olmak isterseniz mail atabilirsiniz: centilmenkulubu@gmail.com



Author Centilmen Kulübü Posted on June 23, 2023 Categories Erkek Adam 5 Commentson Kadın İlişki Koçu ile Redpill Muhabbeti

Terk eden eski sevgiliyi engellemek

Bir insanın terk edildiğinde eski sevgilisine uygulamasını tavsiye ettiğimiz iletişimi kes kuralı kısaca şöyle:

- 1) Onu sevdiğinizi ama ayrılığı kabul ettiğinizi tekrar romantik olarak görüşmek isterse size ulaşmasını söyleyin.
- 2) Sonrasında ona, hiçbir şekilde ya da herhangi bir nedenle ulaşmayın. O size ulaşmazsa bir daha iletişiminiz olmayacak.
- 3) Ondan gelen sanal ve gerçek bilgi akışını kesin (sosyal medyada stalklamayın).
- 4) Arkanızı dönüp gidin ve tamamen kendi hayatınıza odaklanın.
- 5) Size ulaştığında, onu cevapsız bırakmayın. Konuşma veya mesajlaşma kısa ve normal olsun. O iletişimin sonunda, sizinle buluşmak istediğini varsayarak buluşma teklif edin. Teklifinizi kabul ederse buluşun. Etmezse iletişimi kes kuralına devam.
- 6) Buluşmada eski ilişkiyi konuşmayın. Yeniden iyi vakit geçirmeye ve yeni biri ile olduğu gibi cinsel ve duygusal çekime odaklanın.

Burada tabii eski sevgili ile yeniden bir araya gelme isteği varsayıyoruz. Bunu istemiyorsanız o sizi ararsa buluşmazsınız ve bir süre size ulaşmasına izin verdikten sonra eski sevgiliyi başınızdan savarsınız.

Bu yazıda ben, terk eden eski sevgiliyi engellemeyi konuşacağım. Eğer terk edildiyse ve engellendiyseniz, onun yazısı şurada: [beni engelledi, ne yapmalıyım?](#)

Normalde tavsiyem eski sevgiliyi sosyal medyada takipten çıkmanız (onu sizi takip etmekten çıkarmanıza gerek yok) ve engellememeniz. Engellemek sebepsiz yere yapılıyorsa çocukça. Ama eski sevgilinizi engellemek isteyeceğiniz, engellenenizin en doğru karar olduğu ya da engelleneniz gereken durumlar da var.

Birinci durum, aldatılmanız ya da eski sevgilinizin daldan dala atlaması (ayrıldıktan hemen sonraki gün veya haftalarda biriyle beraberliğe başlaması) durumu. Aldatıldığınızda [eski sevgiliyi silmeniz](#) ve tamamen [ghostlamanız](#) en doğru karar olacaktır. Daldan dala atlama biraz daha gri bir alan zira çok az bir ihtimal de olsa eski sevgilinizin ayrıldıktan hemen sonra birini bulma ihtimali de var. Ama siz daldan dala atladığını varsayabilirsiniz.

Bu durumda eski sevgilinizin size geri dönmesine izin vermemeniz gerektiğini belirtmem gerek yok sanırım.

İkinci durum, eski sevgilinin 2-3 aylık bir süreden sonra yeni sevgilisinin olması ve buna rağmen size ulaşmaya devam etmesi. Hiç de uygun olmayan bu durum karşısında doğru ve aynı zamanda sizi güçlü yapıp güçlü gösterecek şeyi yapın ve önce kendisine “senin yeni sevgilin var, bu şekilde iletişimde olmamız yeni sevgilin için haksızlık” deyin ve sizi hayatında biri varken bir daha aramamasını söyleyin. Bunu söyledikten sonra eski sevgilinizi engelleyin.

Şimdi bana hayatına biri girmiş eski sevgili geri alınır mı sorusu çok geliyor. Şahsen ben almazdım ama eğer 2-3 aylık bir süreden sonra yeni sevgilisi olmasında yanlış bir şey görmüyorum ve alanı da yargılamam. Çoğu insan, özellikle erkeklerin çoğu, bunu kabul edemez. Bu normal bir durum. Eğer bu durumda eski sevgili size dönmek isterse kabul etmezsiniz ve yolunuza bakarsınız. Bunda hiçbir problem yok.

Eski sevgiliniz ayrıldığında size ulaşmak isterse bir şekilde ulaşır zaten. Normalde engellemek bu konuda negatif etki yaratsa da, böyle bir gerekçe ile engellemeniz tam tersi sizi güçlü ve çekici yapar. Etkisi pozitifdir.

Üçüncü durum, eski sevgilinizin narsist, [kırılgan narsist](#) ya da [borderline](#) gibi bir [b tipi probleminin olması](#) ve ilişkinin üstünüzden buldozer gibi geçmesi. Eklediğim linklerdeki özelliklere bakabilirsiniz, bundan [toksik ilişkiler](#) kitabında da bahsettim. Böyle birini hayatınıza asla geri almayın. Ayrılır ayrılmaz engelleyin, ghostlayın. Kitapta şöyle açıklamıştım:

Narsist ile ilişkiniz bittikten sonra her iletişiminiz, narsist tarafından size umut vermek, kafanızı karıştırmak, sizi suçlamak, utandırmak ve manipüle etmek için bir fırsat olarak kullanılır. Narsist sizi yeniden istemiyor olsa bile, surf sizin zihinsel ve duygusal enerjinizi sömürmek için sizi zehirli ilişki döngüsüne çekmeye çalışır. Bu nedenle narsist sizi terk etmiş olsa bile, kapıda bir aralık bırakır ve sizi sömürmeye ihtiyacı olursa size ulaşabileceğini bilmek ister.

Narsist onun hilelerine ve taktiklerine karşı ne kadar zayıf olduğunuzu bilir. Narsist sizi vurup yere sermek ve sonra da üstünüze çöküp kanınızı emebilmek için hangi zayıflıklarınızı nasıl kullanacağını çok iyi bilir.

Bu her türlü manipülatif sevgili için geçerli ve bu manipülasyondan korunmanızın tek yolu da bu kişinin size ulaşmasını en kaba şekilde engellemek. Bırakın arayarak ya da mesaj atarak ulaşmasını, karşınıza çıksa bile yokmuş gibi davranın. Evet bu size çocukça gelebilir ama bu tür ilişkilerde kurban genelde büyü yapılmış gibi manipüle edilmiştir ve karşı tarafın büyüünden tamamen uzak durmalıdır.

Dördüncü durum, maalesef [eski sevgili saplantı haline gelmişse](#) ve ayrılıktan birkaç ay sonra bile onun [sosyal medyasına bakmaktan](#) ya da daha kötüsü sürekli reddedilmenize rağmen onu aramaktan kendinizi alıkoyamıyorsanız, eski sevgilinizi her yerden engellemek, numarasını silmek ve selamı sabahı kesmek sizin için en iyisi. Evet bu bir miktar çocukça ve negatif ama sizi çok daha negatif bir takıntı sarmalından kurtarabilecek bir hareket.

Beşinci durum, eski sevgili ümit kırıntıları ile [sizi yörüngesinde tutuyorsa](#). Böyle bir durumda eski sevgili siz ondan uzaklaştınız mı size ulaşp belli belirsiz bir umut vererek sizi yörüngesine çeker. Siz de burada umut var yoksa gitmeme izin verirdi diyerek yörüngede dönersiniz. Ama yörüngeden inip yaklaşmaya çalıştığınızda tam tersi sizi iter. Siz de tamam burada iş yok diye uzaklaşırsınız ama bu sefer de sizi yeniden çeker.

Böyle bir döngü içindeyseniz, eski sevgilinizi sizi duygusal tampon olarak kullanıyor demektir. Bu döngüyü 2 kez yaşadysanız, daha fazla yaşamayın. Eski sevgilerinize “arkadaşçadan fazlasını isterse size ulaşmasını aksi takdirde ulaşmamasını” söyleyin. Eğer buna rağmen ulaşıyor ama buna rağmen yörüngede tutuyorsa kendisini önce başınızdan savın, anlamıyorsa da engelleyin.

Başınızdan savmak demek, size ulaştığında işiniz olduğunu ve ona ulaşacağınızı söyleyerek başınızdan savmak demek. Tabii ki ona ulaşmayın. Çoğu eski sevgili mesajı alıp bir daha ulaşmayacaktır ki zaten terk edilen birçok kişinin bunu yapamama sebebi de budur. Ama merak etmeyin, bu şekilde başınızdan savdığınız bir eski sevgili sizin peşinizi bırakıyorsa, sizinle zaten bir niyeti yoktur. Problem, bu şekilde bırakmayan ama yine de arayanlar ki merak etmeyin, onların da sizinle bir şeylere niyeti yok. Eğer ihtimali varsa bile eski sevgilinizin yedek lastiği olarak durmayın. Azıcık kendinize saygınız olsun ve bu pozisyonundan çıkıp gidin. Birgün belki beni ister diye zavallı zavallı beklemeyin.

Altıncı ve son durum ise oldukça önemli. Eski sevgilerinize ulaşmadan duramadığınızda, eski sevgiliniz herhangi bir şekilde sizi şikayet edeceğini söylüyor veya ima ediyorsa, onu hemen engelleyin ve bir daha asla ulaşmayacağınız gibi onun da size ulaşmasına izin vermeyin. Şikayet tehditi geldiyse, ciddi olmasa bile, maalesef o kişiyle işiniz bitti.

Burada şikayet tehdidine neden olacak kadar fazla ulaştıysanız, engellemeniz gerçekten sizin için en iyi olanı. Bu kişiyi bu noktaya kadar boğan takıntınızın tedavisi, onunla bağlantıyı tamamen koparmak. Tehdit ciddi değilse ya da aslında siz o kadar da ulaşmamış olsanız bile, bu devirde ciddiye almalı ve karşınızdaki kişiyi engellemelisiniz. Eğer bu kişi size ulaşır ve aslında öyle bir niyeti olmadığını söyleyerek sizden özür dilerse, o zaman belki engeli kaldırabilirsiniz ama unutmayın ki sonrasında yine no contact kuralını uygulamanız lazım.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 22, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#) 41 Comments on [Terk eden eski sevgiliyi engellemek](#)

Saplantılı aşk nedir? Saplantılı aşktan nasıl kurtulunur?

İngilizce'deki limerence kavramını Türkçe'ye saplantılı/takıntılı aşk ya da kısaca saplantı olarak çevirebiliriz. Bu yazıda, saplantılı aşkın ne olduğunu, bazı insanların saplantıya düşmeye neden daha yatkın olduğunu ve bu nevrotik psikolojik durumdan nasıl çıkabileceğinizi konuşacağız.

İlişkiler konusunda saplantı ya da saplantılı aşk, sürekli bir özleme, hedefteki kişiyi (bu hemen her zaman eski sevgilidir ama reddeden biri de olabilir) sürekli düşünme ve takıntı şeklinde ortaya çıkar. Bu durumda olan bir kişi düşüncelerini zorla değiştirme, öfke, başka şeylerle kafayı dağıtma gibi yöntemler denese de saplantılı düşüncelerden ve takıntıdan kurtulma konusunda pek bir ilerleme sağlayamaz.

Saplantı içindeki kişi kısa süreli olarak rahatlarsa da sonra yeniden sürekli düşünme – özleme – hatırlama döngüsüne düşer. Genellikle neyi farklı yapsa bu durumda olmayacağını, eski sevgilinin şu an daha mutlu olup olmadığını, ya da başkasıyla daha mutlu olup olmadığını düşünür durur. Bundan sonra [sosyal medyada stalklama](#) ile eski sevgilinin kendisini özleyip özlemediğine dair işaretler aramaya başlar.

(Burada bir parantez açıp şunu söyleyeyim: [b tipi kişilik bozukluğu](#) olan eski sevgili her zaman olmasa da çoğu zaman, sırf siz duygusal olarak onu geride bırakıp hayatınıza devam edemeyin diye, özellikle sizi özlediğine dair işaretler bırakır. Bu tabii ki sizi özlediği anlamına gelmez zira bu tip bir insan, karşısındakini hiç istemese bile onun kendisini aşmasını istemeyebilir).

Limerence (saplantı), aşktan veya şehvetten farklı olarak, psikolog Dorothy Tennov'un 1979 tarihli "Love and Limerence" adlı kitabında açıklandığı çığır açan araştırmasının öncülük ettiği bir kavram.

Limerence, [Hollywood beyin yıkaması nedeniyle](#) birçok insanın "gerçek aşk" veya "aşık olmak" olarak düşündüğü zihinsel bir durum. Öncelikle insan beynindeki nöronlar tarafından [salınan kimyasal dopamin](#) ve ödülle motive edilen davranış / bağımlılık temelli bir şeydir..

Yeni ya da kaybedilen bir partner için yoğun bir duygu akışı, fiziksel arzu ve saplantılı romantik çekim şeklinde ortaya çıkar.

Kitapta Tennov bunu “spesifik bir insana karşı takıntılı düşünce ve duygularla karakterize edilen yoğun bir karasevda” olarak tanımlar. Kişi arzu nesnesinin kendi arzusuna olumlu tepki verdiği ile ilgili yoğun düşüncelere, fantezilere ve güçlü arzuya boğulur. Sonuçta kişi güçlü çaresizlik, öfke, nostalji, umut ve yas duygularının içinde savrulur ve bunun sonucunda da gündelik hayatını yürütemez hale gelir.

Saplantılı aşk genelde romantik ilişkinin başlangıcı bağlamında konuşulur ama ben burada saplantılı aşkı, ayrılık / terk edilme, eski sevgili bağlamında ele alacağım.

Bir insandan ayrıldığınızda, o sizi artık istemiyor bile olsa onu bir süre özlemeniz ve düşünmeniz normaldir. Ayrılan siz olsanız ve hatta ortak kararla ayrılırsanız bile ayrılık can yakar ve genellikle korku, acı ve yas getirir.

Fakat biz burada saplantı derken başka bir şeyden, eski sevgiliye yani arzu nesnesine yönelik takıntılı düşünce ve duygulara boğulmaktan, onsuz yaşayamayacakmış gibi hissetmenizden ve günlük hayatınızı devam ettirecek fonksiyonları yerine getirememenizden bahsediyoruz.

Her baktığınız yerin size eski sevgilinizi hatırlatmasından, onsuz amaçsız ve boşlukta hissetmenizden bahsediyoruz. [İlişki zehirli olsa bile](#), sadece güzel şeyleri, yoğun sevgiyi, beraber geçirilen çok iyi zamanları hatırlayıp tüm o berbat anıları unutmaya meyilli olmanızdan bahsediyoruz.

Saplantı herkesin başına bir kere gelebilir ama siz ilişkilerinizin başında ve sonunda sürekli olarak saplantılı aşka düşüyorsanız, buna neden olan bazı problemlerinizi olabilir.

Birincisi, saplantı genellikle nevrotik eğilimleri olan insanların içine düştüğü bir şeydir. Nevrotik kişilik özelliği, insanın duygusal olarak dengesiz, kendi düşünce ve duygularına aşırı duyarlı olmasına neden olur. Nevrotik birey, çevresinde olan bitene karşı aşırı kaygılı bir ruh haliyle yaklaşır, sık sık değişen duygu değişimleri ile de bilinir.

Saplantılı aşka düşenler genellikle bağlanma travmasına ve kaygılı bağlanma stiline sahiplerdir. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan kişiler partnerlerinin onları sevmekten vazgeçeceğinden endişe duyarlar. Terk edilme korkusu hissederler. Partnerleri uzak olduğunda bir başkası ile ilgileneceklerinden korkarlar. İlişkileri hayatlarının odak noktasıdır ve ilişkileri hakkında çok düşünürler.

Bu kişiler partnerlerinin sürekli olarak bağlılıklarını gösterip kendilerini rahatlatmasını talep ederler. Bu kişilerin öz değerleri düşüktür ve içten içe kendilerini sevilmez, sevilmeye layık olmayan biri olarak görürler. Böyle biri, ilişkiye bağladığı ve ayrılık ile hasar alan özdeğerini, eski sevgilisini geri kazanarak geri kazanacağını ve özdeğerlerini geri kazanmanın başka yolu olmadığını düşünerek tamir etmek için saplantılı aşka düşebilir.

Aslında kaygılı bağlanma stiline sahip biri, ayrılıktan sonra eski sevgililerine az çok yakın kalarak bile kendilerini sevebilir ve özel hissetmeye çalışabilirler.

Üçüncüsü, saplantılı aşka kapılanlar genellikle aktif ve canlı bir hayal gücüne sahipler. [Gündüz düşlerine](#) yatkınlar ve kafalarının içinde yaşarlar. Kafalarında romantik partnerler ve ilişkiler ile ilgili idealize edilmiş fanteziler yaratırlar. Sonra da gerçek partnerlerine bu idealleri iliştiirirler. İlişki bittiğinde ise takıntı / saplantı, bu idealize edilmiş anılara yapışma, pozitif deneyimine dönme aracı haline gelir.

Dördüncüsü, saplantılı / takıntılı aşk sıklıkla, hayat ile başa çıkma mekanizması olarak, gerçeklikten kaçış ihtiyacının sonucudur. Kişi alışverişi, [porno](#)yu, uyuşturucu ve alkolü de böyle kaçış araçları olarak kullanabilir. Saplantılı ve takıntılı düşünceler de, ayrılık sonrası gelen yoksunluk sendromu, duygusal acı ve yastan geçici olarak kaçmak için uyuşturucu olarak kullanılabilir.

Beşincisi, takıntılı aşka saplananlar genellikle, [uzun süre boşluk](#), [mutsuzluk ve doymamışlık hissedenden kişilerdir](#). Böyle biri, doğru insanı bulduğund mutsuzluktan, doymamışlıktan ve boşluktan kurtulacağına inanır. Kişi böyle birini bulduğunda, pozitif hisleri ve ruh halini tamamen bu kişiye bağlayabilir. Bundan sonra da o kişinin tüm dualarına cevap, mutluluğu için anahtar olduğuna inanmaya başlar.

Fakat mutluluğunu idealize bir partnere bağlayan kişi, ayrılık sonrası tekrar aynı boşluğa düşer ve giden partner olmazsa boşluğun hep devam edeceğine inanır.

Takıntılı aşktan nasıl kurtuluruz?

Yapılması gereken ilk şey, bunun aşk değil takıntı, takıntının ise bağımlılık olduğunu görmektir. [Eski sevgilinizin sosyal medyasına](#) her baktığınızda, ona her ulaştığınızda, onunla ilgili fantezi ve düşüncelere daldığınızda, geçici bir rahatlama hissedersiniz. Ama bu geçici rahatlama sonrası, sağlıksız ve acılı bağımlılık döngüsü daha da güçlenir.

Saplantılı “aşk” içindeyseniz, bunun aşk veya sevgi değil bir bağımlılık olduğunu kabul edin. Bağımlılıktan kurtulmak için adım atmanız gerektiğini ve bu adımları sadece sizin atabileceğinizi kabul edin.

[İletişimi kes kuralını](#) tam olarak uygulayın. Eski sevgilinize ulaşmamayı başarıyor olabilirsiniz ama bu yetmez. Ondan size gelen bilgi akışını (sosyal medyasına veya online olup olmadığına bakmak gibi) bırakmalısınız ve onu takıntılı bir şekilde düşünmeye de engel olmaya çalışmalısınız.

Ayrılık sonrası biten ilişkiyi pembe gözlüklerden görmeyi bırakın. Oturup nelerin yanlış olduğunu, ilişkinin kötü yanlarını düşünün ve gerekiyorsa yazın. Aynı zamanda kendinize söylediğiniz en önemli yalanlardan birini, mutluluğunuzun, özdeğerinizin ve özgüveninizin, giden kişinin sizi yeniden sevmesine bağlı olduğu yalanını, bırakmanız gerekli. Hayatınızın aşkını, bulabileceğiniz en derin ve yoğun bağı kaybetmediğinizi anlayın.

Birçoğu için bunu yapması çok zor değil zira geçmişe baktığında çok fazla sayıda kötü deneyim ve ilişki problemi görebilir. Örneğin sürekli bir zehirli ilişki döngüsü yaşamış biri, bu ilişkinin berbat olduğunu ve yeniden başlarsa aynı şeyi yaşayacağını görebilir. İlişkisi görece iyi biri bile, biraz düşünürse, bunun hayatının ilişkisi olmadığını görebilir zira hayatınızın ilişkisi var olsaydı bile, sizden ayrılmazdı.

Şu soruyu da sorun: Mutlu olmak için bu insana bağlı olduğunuzu sanma sebebiniz nedir?

Bundan sonra kendinize sormanız gereken diğer soru da, kendi kendinizi [gaslighting](#) ile manipüle ediyor olup olmadığınız. Görüştüğüm birçok [danışan](#), aslında biraz konuşunca, eski sevgilisinden ayrı olmasının çok daha iyi olduğunu görmeye başlıyor. Bunu hemen kabul edemiyor tabii ama biraz konuşunca, eski sevgilisinden ayrılmasının, terk edilerek bile, çok daha iyi olduğunu görebiliyor.

Asıl yapmanız gereken ise, eski sevgiliyi stalklamanın, ona ulaşmanın, onu düşünmenin ve onunla ilgili hayal kurmanın geçici rahatlamasına karşı koymak. Yoğun kaygı ve sonrasında gelen şiddetli rahatlatma ihtiyacı dalgasına karşı koymayı başarırsanız, bağımlılık döngüsünü bir miktar zayıflatırsınız. Bu şekilde bir sonraki dalga biraz daha az güçlü olur. Ve siz birkaç dalgaya karşı koymayı başarırsanız, sonradan gelen dalgalar, birkaç döngüden sonra yok olacak ya da çok hafifleyecek şekilde azalacaktır.

Bunun en iyi yolu, sosyalleşmek ve kendi hayatına odaklanmak. Kendi hayatında, eski sevgili sorunu hariç önemli şeylere odaklanmak. Evet, başında bu hiç içinizden gelmeyecek. Örneğin yeni insanlarla buluşmak içinizden gelmeyecek, buluştunuz mu onunla bir daha görüşmek içinizden gelmeyecek. Yıllardır ertelediğiniz bir kursa katılmak içinizden gelmeyecek. Sosyalleşmek içinizden gelmeyecek. Muhtemelen bir süre daha amaçsız, boş ve değersiz hissedeceksiniz. Ama bunun sebebi, sizin tüm yumurtaların sadece bu sepette olduğuna ve bu sepet kırılırsa yumurta falan kalmayacağına inandığınızdan böylesiniz.

Başlangıçta kendinizi gerçekten zorlamanız gerekecek ama merak etmeyin. Bir süre zorladıktan sonra aslında bunlardan zevk almaya başladığınızı göreceksiniz.

Özellikle [zehirli bir ilişkiden](#) çıktıysanız, saplantılı aşk sizin içinden geçmeniz gereken yoksunluk sendromunu erteleme mekanizmanız haline gelebilir. Aynı zamanda saplantılı bir şekilde düşünmek, sizin bir kapanış bulma ihtiyacınızın sonucu olabilir.

Öncelikle yoksunluk sendromu ve acısından geçmeniz gerekecek. Bunu ertelemeyin. İçinden geçin ve öbür tarafından çıkın. Merak etmeyin. Bunu her ne kadar bağımlılık terimleri ile açıklasak da, madde bağımlılığı gibi fiziksel bir bağımlılık ve tahribat olmadığı için, eğer bu geçici ama yoğun acıyı göze alırsanız, geçici rahatlamalara karşı koyarsanız, kısa süre içerisinde iyileştğinizi göreceksiniz.

Ayrıca kapanış falan da aramayın. Kapanış olacak ama kendiliğinden zamanla unutarak olacak. Günde 10 saat eski sevgilinizi düşünüp o kayıp parçaları bularak kapanış bulmacasını tamamlayamayacaksınız. Hadi tamamladınız diyelim, daha fazla şey bilip daha iyi olmayacaksınız. Sizi iyi edecek tek şey, bırakıp gitmek.

Son olarak da, eğer saplantılı / takıntılı aşka aylarca takılıp kaldıysanız, bağlanma travması konusunda uzman bir terapistle başvurun.

Author Mahmut Abi Posted on June 20, 2023 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Psikoloji Tags Aşk Acısı, Ayrılık, Ayrılık Acısı, Eski Sevgili, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Terkedilmek, Toksik İlişkiler 44 Commentson Saplantılı aşk nedir? Saplantılı aşktan nasıl kurtulunur?

Eski sevgili sosyal medyadan neden takip eder?

Eski sevgili neden sosyal medyadan takip ediyor? Neden sosyal medya hikayelerime bakıyor? Eğer benimle ilgilenmiyorsa, neden bunları yapıyor?

Çok sık karşılaştığım bu soruya bir yazı ile cevap vereceğim. Bu soru özellikle eski sevgilisinin kendisine karşı hala ilgi duyduğuna dair işaretler bekleyenlerin, beklediğim işaret bu mu diye sorduğu bir soru. Ya da cevaba, beni takip ettiği sürece bir umut vardır diye sarılmak istediği bir soru:

“Benim instagram hikayelerime bakıyor, bu bana dönmek istediğine mi işaret?”

“Tweeter’da yazdıklarımı beğeniyor amacı ne?”

Şimdi öncelikle eski sevgilinin neden sosyal medya hesaplarınızı takip ettiğini ya da ara ara kontrol ettiğini konuşalım. Bu konuda birkaç çok yaygın neden vereceğim. Yazının sonunda da, bu durumda yapmanız gereken şeyi söyleyeceğim.

1) Eski sevgilinin merak aşamasına geçmiş olması

Birinci yaygın neden, eski sevgilinin merak aşamasına geçmiş olmasıdır. Özellikle de bir süredir pek ilgilenmemesine rağmen bir süredir Eski sevgilinin terk ettikten sonra geçtiği ya da geçme ihtimalinin yüksek olduğu bazı aşamalar var. Bunlardan [eski sevgili nasıl geri döner – iletişimi kes kuralı](#) kitabında bahsetmiştim: rahatlama, merak, endişe ve bağlantı kurma aşamaları.

Kısaca söylemek gerekirse terk eden genelde, bir süredir düşündüğü ve yapması oldukça zor olan şeyi, terk etmeyi, yapınca rahatlar ve bu rahatlama evresi, eğer siz ona iletişimi kes kuralı uyguluyorsanız birkaç hafta ya da bir iki ay devam eder (eğer iletişim halindeyseniz diğer aşamalara geçmeden bu aşamada kalır ve gider). Ama siz iletişimi keserseniz, rahatlama evresini genellikle merak evresi takip eder. Eski sevgili, sizin ne yaptığınızı, neden ona hiç ulaşmadığınızı, hayatınızın nasıl gittiğini merak etmeye başlar.

Eski sevgili merak aşamasına genellikle işler tahmin ettiği gibi gitmediğinde geçer. Çoğu insan partnerlerini terk ettiklerinde, partnerleri tamamen hayatlarından çıkıp giderse nasıl hissedeceklerini hesaba katmaz. Terk eden, terk edilen partnerin, bir şekilde hayatında kalmak isteyeceğini bekler (bunu ister demiyorum ama böyle davranacağını tahmin eder).

Terk eden genellikle, terk eden kendisi olduğu için daha çekici olduğunu, terk edilenin ise daha az çekici olduğunu düşünür. Daha az çekici olanın, daha çok çekici olanın peşinden koşması beklenir. Yine terk eden, sız siz daha iyi olacağını düşünür ama bunu düşünürken sizin de onu hayatınızdan çıkaracağınızı düşünmez. Aslında terk ederken bu pek umurlarında değildir ama çoğu terk edenin umrunda olmama sebebi, nasıl olsa terk edilenin bir şekilde orada olacağını var saymalarıdır.

Siz ise iletişimi kesip eski sevgiliyi hayatınızdan çıkardığınızda, bu tür bilinçaltı beklentilerine darbe vurursunuz. Çoğu terk edilenin davrandığı gibi davranmamanız merak aşamasına neden olur.

2) Cinsel / duygusal yoksunluk sendromu

Eski sevgili ile ilişkiniz yeterince uzunsa (minimum 3 ay ama idealinde 6 ay ve üstü), muhtemelen ayrılık öncesine kadar sürekli olarak ya da sıklıkla sizinle birlikteydi. Eğer uzak mesafe ilişkisinden bahsediyorsak, sizi çok sık görmese de en azından mesaj ve arama ile size sanal olarak yakın duruyordu. Ayrılık sonrası, eğer terk eden başkasını bulmadıysa ya da siz sürekli peşinde ve çevresinde olarak onun bunlardan mahrum kalmasına engel oluyorsanız, terk eden de bu yakınlıktan mahrum yaşamaya başlar ve bu yakınlığın artık hayatında olmaması nedeniyle yoksunluk hissine kapılır. Birçoğumuz ayrılık kendi tercihimiz olsa bile bu hisse kapılırız. Ama dediğim gibi eğer terk edilen iletişimi kesmek yerine peşimizde koşarsa, bu hisse kapılmamızı engeller ki bu da geri dönme ihtimalini azaltır.

3) Ego ve gurur

Eğer iletişimi kes kuralı uyguluyorsanız, terk eden sizin ayrılık konusunda zorluk çektiğinizi gösteren bir işaret görmek ister. Sizin acı çektiğinizi görüp bundan zevk alır demiyorum yani bu istek sadist bir istek değil. Tabii eğer aldatmak veya şiddet gibi bir nedenle terk edildiyse, o zaman sizin acı çektiğinizi de görmek isteyebilir ya da [narsist bir eski sevgiliniz varsa](#), o sizin hiçbir suçunuz olmasa da acı çektiğinizi görmek isteyebilir. Fakat genelde bunun sebebi, uğruna acı çekilecek biri olduklarını görme istekleridir.

Siz çoğu terk edilen gibi terk edenin peşinde koşmak, ona onsuz zorlandığınızı gösterip durmak yerine iletişimi kesip uzak durduğunuzda, ayrılığı kaldırabilir bir şekilde davrandığınızda, çoğu zaman terk edilen buna değecek biri olmadığını hissetmeye başlar. Bu da ego için bir şoktur. Zira az önce belirttiğimiz gibi, terk eden kendisinin terk ettiğinden daha çekici ya da değerli olduğunu hisseder. Terk eden sizi istemedi, siz ise onu istiyorsunuz. A kişisi B kişisini istemediği halde, B kişisi A kişisini istiyorsa, A kişisi kendisini B kişisinden daha değerli ve çekici hisseder. İnsan doğasının temel özelliklerinden biri bu, karşınızdakinin kötülüğü ya da kibri değil. Aynı şey size olduğunda yani siz A kişisi olduğunuzda, aynı şekilde hissadersiniz.

Terk edilen iletişimi kestiğinde, daha önceden bir süre terk edenin peşinde koşmuş olsa bile, normal davranış kalıplarını sekteye uğratar ve terk edenin egosunu yaralar. Terk edilen için (artık) terk eden peşinde koşulmaya değecek biri değilmiş gibi görünür.

Sebepler birincisi, ikincisi ya da bu üçüncüsü olsun fark etmez. Bu bilgiler size, eski sevgilinizle iletişimi kes kuralı uygulama konusunda motivasyon vermeli. Onun merakını, yoksunluğunu ya da onay ihtiyacını gidermeyin. Bırakın, bu ihtiyaçlar büyüsün.

4) Yem / kııntı atma

Bu, terk edilenlerin sıklıkla düştüğü, düşmemesi de zor olan neden. Eski sevgiliniz, size kııntı atmak, size yem atmak için sosyal medyanıza özellikle bakıyor olabilir. Burada eski sevgili, sizinle ilgilendiğini ya da sizinle görüşmek istediğini işaret eden bir hareket olarak sizin sosyal medyanıza bakıyor olabilir.

Burada, yukarıdaki nedenler yüzünden eski sevgiliniz sizin onunla iletişime geçmenizi istiyor olabilir. Sizin onun için çabalamanızı, harekete geçmenizi istediğinden bunu yapıyor olabilir. Terk eden kendisi olsa bile, sizin onu reddetme ihtimalinizi göze almak istemiyor olabilir.

Ne kadar romantik ve ümit verici değil mi? DEĞİL! Kııntılara ve yemlere kanmayın. Eski sevgiliniz bunu genellikle yukarıdaki üç nedenden yapar ve eğer yemi yutarsanız rahatlayarak alacağını alır ve sizden uzaklaşır. Eski sevgiliniz bu tür şeyler yapıyor ama aramıyorsa,

büyük ihtimalle henüz sizinle yeniden beraber olma fikrine açık değil. Sadece neden peşinde koşmadığınız için meraklanıyor, yoksunluk hissediyor ve/veya egosu yaralanıyor.

Fakat eski sevgili, endişe ve bağlanma evrelerine geçmeden ona ulaşırsanız, pişmemiş yemeği fırından erken çıkarırsınız.

Eski sevgiliniz sosyal medyanızı takip ediyorsa, sebebi ne olursa olsun ona ulaşmayın ya da eğer genel geçer yorumlar yazıyorsa ona cevap vermeyin. Bunun tek istisnası, size yönelik bir şey yazıyorsa kısa bir cevap yazmanız olacaktır ama bu kısa olmalı ve ben yine de eğer cevap vermezseniz olacaksa, cevap vermemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Eski sevgilinize cevap vereceğiniz tek durum, size direkt ulaşmasıdır. Bu, size direkt mesaj atması (sosyal medyadan ya da uygulamalardan olabilir), e-posta atması, sizi araması anlamına geliyor. Sosyal medyada sizi takip etmesi, hikayelerinize bakması, sosyal medyada yayınladığınız şeyleri beğenmesi, genel geçer yorumlar bırakması (“bu çok güzel bir restoran” gibi), size direkt ulaşma değil yemdir. Yemi yutmayın.

5) Eski sevgilinın endişe aşamasına geçmiş olması

Eski sevgili, sizin artık onu istemediğinizi düşünmeye başladığında, sizi kaybettiğinden endişe duymaya başlayabilir. Evet, sizi o terk etti ve birini ya da bir şeyi isteyerek bırakmak onu kaybetmek anlamına gelmez. Kaybetmek, siz o kişiyi veya şeyi istesiniz de ondan uzaklaşmak zorunda kaldığınızda olur. Eski sevgiliniz sizi terk ettiğinde, siz onunla ayrılmak istemediğiniz halde ayrılırsanız, kayıp yaşamış olursunuz.

Fakat terk eden bilerek ve isteyerek bırakmış olsa da, terk edileni artık istese de geri alamayacağını anladığında ya da düşündüğünde, bu da bir çeşit kayıp hissi yaratır. Bu da iyi bir şey zira eski sevgiliniz ayrılığı yeniden gözden geçirmesi için, sizi kaybettiğini hissetmesi lazım. Bunu isteyip istemediğini anlaması için öncelikle onun da sizi kaybettiğini hissetmesi lazım.

Peki durumun bu olduğunu seziyorsanız ne yapmalısınız?

Cevap, hiçbir şey yapmamalısınız. Zira eski sevgiliniz endişe aşamasına geçtiği için sizin hesaplarınıza bakıyorsa, sizin ona ulaşmanız, onun endişe aşamasından rahatlama aşamasına geri dönmesine neden olur. Buradaki en büyük korku, eski sevgili hesaplarınıza bakıyorken harekete geçmezseniz, bir fırsat kaçıracağınız korkusu. Özellikle de harekete geçmediğinizde onun da harekete geçmemesi, bu korkuyu körükler.

Rahat olmaya çalışın. Eğer eski sevgiliniz sizin hesabınıza sizinle yeniden beraber olma isteği belirtilerinden bakıyorsa, eski sevgiliniz size direkt olarak ulaşır. Eğer size ulaşmazsa, siz de ona ulaşmazsanız ve sonunda hiç görüşmezseniz şunu bilin ki, eğer siz ona ulaşıydınız da sonuç çok büyük ihtimalle olumlu olmayacaktı. FAKAT eğer ona ulaşırsanız, aslında biraz bekleseniz olumlu olabilecek sonucu engelleyebilirdiniz.

Bu konudaki en önemli tavsiye

Eski sevgilim neden sosyal medyayı takip ediyor diye düşünüp kendinizi zayıflatmanın gördüğünüz gibi bir yararı yok. Aslolan onun size direkt ulaşması. Bu nedenle terk edilenlere verdiğim en önemli tavsiyelerden biri, eski sevgilinin hesaplarını takip edip etmediğini bilmemeye çalışmaları. Sosyal medyadan bir süre uzak durun, hikaye atmayın, atıyorsanız da kim bakıyor diye bakmayın. Gördüğünüz gibi eski sevgilinin sosyal medyanızı takip etmesi durumunda yapmanız gereken şey bir şey yapmamak. Neden onun sizi takip edip etmediğini görerek kafayı yiyesiniz ki?

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Bu yayını [spotify kanalımızdan](#) ya da İlişki Sohbetleri Youtube kanalından da (aşağıda) dinleyebilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 15, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Video](#) Tags [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#) 143 Comments on [Eski sevgili sosyal medyadan neden takip eder?](#)

Kadınlar neden telefon numaralarını verirler ama sonra reddederler?

Abi her zaman gittiğim bir kafe var ve burada çalışan güzel bir kızla muhabbet kurdum. Birgün numarasını istedim ve numarasını verince ayak üstü buluşma ayarladım. Fakat buluşmadan birgün önce bana mesaj attı ve hasta olduğunu söyleyerek buluşmayı iptal etti. Ben de geçmiş olsun dileklerimden sonra iyi hissettiğinde beni arayabileceğini söyleyen bir mesaj attım. Bu mesajı cevap vermedi.

Buluşmayı son anda iptal etmiş, alternatif bir gün söylememiş ya da en azından iyileşince buluşalım dememiş ve senin yazdığın mesaja cevap bile vermemiş. Bunlar sana karşı ilgisinin az olduğunun göstergeleri.

Telefonunu verdi, buluşmaya evet dedi ve şimdi neden ilgisi yokmuş gibi davranıyor? Ego tatmini mi yaptı?

Yeni tanıştığınız ve buluşmak istediğiniz bir kadın, sizin telefonunuza dönmek ya da buluşmak gibi bir niyeti olmasa da size telefon numarasını (ya da Instagramını) verebilir. Sizinle buluşma niyeti olmayan bir kadın, özellikle yüzyüze teklif ettiğinizde, sizin buluşma isteğinize evet diyebilir.

Neden?

Çünkü mesajlarınızı görmezden gelmek ya da buluşmaya bir bahane ile gelmemek, yüzyüze hayır dediğinde olabilecek sıkıntılardan çok daha kolaydır. Zira kadın karşısındaki tanımadığı için, yüzyüze hayır dediğinde adamın nasıl tepki vereceğini bilemez. Çoğunuz bunu gayet olgun karşılıyor olsanız da, reddedilmeyi hazmedemeyen veya hayır cevabından anlamayan erkekler var ve kadınlar bu tip arızalarla tahmin edebileceğinizden çok daha sık karşılaşıyorlar.

Kadınların fiziksel olarak daha güçsüz olduğunu da düşünürseniz, bir kadın için bir erkeğe yüzyüze hayır demek yerine telefon arkasından reddetmesi daha kolay ve güvenli. Yüzyüze telefon vererek ya da buluşma teklifini kabul ederek sahte bir umut vermesi ve sonra reddetmesi daha kolay ve güvenli. Bu nedenle, başınıza böyle bir şey gelirse, kişisel algılamayın. Kadınlara yürümeyi bilmeyen, hayırdan anlamayan, hayır cevabı duyunca korkutucu davranışlar sergileyen aptallar yüzünden durum bu. Bu adamlar reddedildiklerinde oldukça sıkıntılı durumlar yaratıyorlar ve bir kadın bir iki kere bu duruma düşerse, yüzyüze reddetmekten çekinmeye başlıyor.

“Telefonunu verdi sonra mesajıma cevap vermedi”, “buluşma ayarladık, bir gün kala ekti” gibi durumları yaşadığınızda, bunun nedeni genelde budur, karşınızdaki kadının sizinle oynaması, zalımlığı veya ego tatmini değil.

Bir dahaki sefere kafeye yeniden gittiğimde o da orada çalışıyordu. Yine muhabbet ettik ve beni ekmesinin konusunu açmadım.

Güzel. Bu konuyu açmaman lazım.

Hesabı öderken bu konuyu açtım ve iş çıkışında buluşmayı teklif ettim.

Hayır! Kız seni son anda ekmiş. Tamam bahanesi var ama son mesajına cevap bile vermediği için sana ilgisinin az olduğu belli. Sen ise bu şekilde mesajına cevap vermeyen kızın peşinde koşuyorsun. Sen bu kızdan gerçekten hoşlanıyorsun ve sana yaptığı şeyi ve anlamını görmezden geliyorsun.

Eğer alternatifleri olan, tercih edilen bir erkek olsan, bu kıza kendisi isteyene kadar bir şans daha vermek için peşinden koşmazdın. Alternatiflerin olmayabilir, tercih edilen bir erkek olmayabilirsin ama bunu bariz bir şekilde sinyalleme seni daha alternatifsiz ve tercih edilmeyen bir erkek yapacak.

Teklifimi reddetti ama benden ertesi gün mesaj atmamı istedi. Ertesi gün konuşup bir şeyler ayarlayabiliriz dedi.

Ona akşam mesaj attım ve ...

Birgün bile bekleyemedin değil mi? Bu muhtaçlık sergisi senin aleyhine. Ben ona göre mi ayarlayacağım diyorsan 2-3 gün sonra mesaj atarsın, onun istediği gibi ertesi gün değil. Ama böyle birgün bile bekleyememen çok zayıf hareket.

bir mekanda buluşma teklif ettim. Bu mesajıma cevap bile vermedi.

Ne bekliyordun ki? Bu aşamada kızın seni yüzyüze reddedemeyip bir açık kapı bırakıyor gibi yaparak orada herhangi bir sıkıntılı duruma düşmekten kaçtığı bariz.

Sen ise kendini kıza zorla kabul ettirmeye çalışıyorsun. Yani resmen kıızı markaja alıp beni al beni al diye ısrar ediyorsun. Kız o akşam seninle buluşmayı reddetmiş. Sen ne yapıyorsun? O akşam yine o akşam için buluşma teklif ediyorsun!

Filmlerdeki karakterler gibi, hayırdan anlamadan sürekli ısrar ediyorsun. Filmlerde böyle davranan adamlar kıızı “kazanıyorlar”. Gerçekte ise senin gibi hayırdan anlamayan zavallıya dönüşüp sonunda yüzüne tükürülene kadar ısrar ediyorsun.

Bundan sonra onu rahat bıraktım. Bir daha hiç ulaşmadım ya da yüzyüze teklifte bulunmadım. Kafedeyken yine normal davrandım ama bu konuyu açmadım.

Sonunda. Çoğu erkek gibi kaba bir red cevabı alana kadar zorlamadın. Gerçi bu kız kafede çalıştığı için, müşteriye gerekse bile kabalaşamaz ama zorlasan oraya giderdin ya da belki kafeye seni şikayet ederdi.

Geçen hafta bana birden bir hafta tatile gideceğini söyledi ve geri döndüğünde buluşmayı teklif etti. İlginç, bunu söylediği gün benim masama bile bakmıyordu.

Reddedilince kendini geri çekip nextlemenin faydaları. Burada “harika, sende numaram var, geri döndüğünde bana haber ver görüşelim” gibi bir şeydir.

Ona gitmeden önce takılmayı teklif ettim.

WTF man !!? Bir iki haftadır biriktirdiğin tüm karizmayı saniyesinde yerle bir ettin!

Bana meşgul olduğunu ama eğer boş zamanı olursa mesaj atacağını söyledi.

Ne şimdi mesaj atacak, muhtemelen ne de geri döndüğünde! Kendini muhtaç bir abazan gibi kıza zorla kakalamaya çalışıyorsun! Öyle davranmıyordun ama hafif elini verince kızın kolunu kaptın, tersine doğru bücktün “beni hayatına al lan, çok yalnızım” diye bağıırıyorsun.

Sence bana ilgisi var mı? Kafam çok karıştı.

İnsan kendi duygu ve arzularına gömülünce, gözünün önündeki gerçeklikten bile kopuyor. Kızın sana ilgisi yoktu. Sen sonunda reddedilmeyi 99% gibi ısrara devam ederek ya da trip atarak değil, erkek gibi kendini geri çekip, trip atmadan kızı nextleyerek karşıladığın için muhtemelen bir ilgi geliştirdi. Ama sen bu ilgiyi geliştirmeden, tek hamlen ile baltaladın.

2 kere reddetti ama daha sonra kendisi buluşmak istedi. Tatilden döndüğünde buluşacağız.
Hiç sanmam.

Sen ne düşünüyorsun? Ne yapmalıyım?

Kafanı kendi arzu aleminden kaldır. Bu kıza yaptığın en son teklif hataydı ama eğer sana ulaşırsa buluşsun. Ulaşmazsa kıza ulaşma. Geri döndüğünde sana ulaşmazsa kıza ulaşma ve kızı nextle.

Kırılğan narsist bir erkekle olduğunuzu gösteren kırmızı alarmlar

Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi kitabından alınmıştır.

Eğer bir kırılğan narsist kurbanı olduysanız, bu insanların yaklaşımının, daha dürtüsel ve saldırgan olan büyüklenmecî narsist bir insana göre çok daha sinsî ve planlı olduğunu biliyorsunuzdur. Eğer kırılğan narsist birini daha önce hiç görmediyseniz, böyle bir insanla ilişki başlangıçta çok güzel bir cennet bahçesine girdiğinizi sanarken zaman içinde aslında mayın tarlasında olduğunuzu anlamak gibidir. Ve mayın tarlasında olduğunuzu anladığınızda da iş işten geçmiştir.

Eğer tekrar tekrar narsist insanlarla beraber oluyorsanız, siz de de narsist bir insanın kurbanı olmanıza neden olacak ruhsal problemler olabilir. Ama kırılğan narsist ile ilişkiye girerken neyin içine girdiğini bilmeyen normal bir insan, psikolojik olarak darmadağın olduğunu anlayana kadar kendisine neyin çarptığını bilemez. Mayın tarlasında mayına basmak gibi, eğer yanlış bir yere basarsanız, narsist biri sizde büyük tahribata neden olabilir.

Kırmızı alarmlara geçmeden önce, tahmin edilir davranış kalıpları olmasına rağmen, her narsistin bireysel farkları olduğunu ve burada sayacağım özelliklerden bazılarını göstermeyeceklerini söyleyeyim. Gerçek şu ki, herkes bir dereceye kadar narsisttir ama narsist olarak tanımlanabilecek bir insanda tüm narsist davranışlar aşırı uçlara ulaşır.

Bu bölümde bahsedeceğim son kırmızı alarm, size hemen çıkmanız gereken toksik bir ilişkide olup olmadığınızı yüzde yüz güvenilirlikte gösterecek bir özellik.

Kırılğan narsist erkek kendisi için üzülenizi sağlar.

Kırılğan narsist erkek, kendisi için üzülenizi, kendisini bir proje olarak görmenizi sağlar. Size oldukça üzücü hikayelerini anlatır, kalbinizdeki acıma tuşlarına basar ve empatinizi kendi çıkarına kullanır. Size bir görev ve amaç hissi verir. Sizinle acıklı hikayelerini paylaşmasa bile, anlattıklarının altında yatan “zavallı ben”, “sana ihtiyacım var” sinyallerini yakalayabilirsiniz.

Büyüklenmeci narsist çoğunlukla sizi kendi projesi haline getirirken, kırılğan narsist kendisini sizin projeniz haline getirir.

Kırılğan narsist sizi aşk bombardımanına tutar.

Aşk bombardımanı, kırılğan narsist sizi uygun aday ya da daha doğrusu kendi parazit varlığı için uygun taşıyıcı olarak seçtiği andan itibaren başlar. Size hızlıca yapışır ve bir sülük gibi tüm enerjinizi ve zamanınızı emmeye başlar. Sanki dünyada başka hiçbir şey yokmuş gibi tüm odağına sizi koyar.

Kırılğan narsistin aşk bombardımanı, büyüklenmeci narsistin aşk bombardımanına göre daha az dramatiktir. Kırılğan narsist de sizin ona borcunuz varmış gibi hissetmeniz ve ona bağımlı olmanız için size aşırı ilgi, dikkat ve hediyeler verir ama büyüklenmeci narsist kadar aşırı ve saldırgan değildir.

Kırılğan narsist sizi göklere çıkarır ve size tapıyormuş gibi davranır. Aşk bombardımanı safhasında, fantezi dünyasında bir versiyonunuzu yaratır. Tüm dualarına cevabın siz olduğunuza, sizin ruh ikizi olduğunuza sizi inandırır. Sizin hiçbir yanlışınız ve kusurunuz yoktur.

Fakat bu zirveden sonra gidebileceğiniz tek yön, yokuş aşağıdır. Zira sizin bu idealize versiyonunuza göre yaşamınız mümkün değildir. Kırılğan narsist size duymak istediklerinizi söyler, size dünyaları vaad eder. Eğer henüz finansal ve kariyer anlamında başarılı değilse, bunun tek sebebinin bugüne kadar sizin gibi iyi bir kadına rastlamamış olması olduğunu söyler.

Her ilişki, her şeyin heyecanlı ve büyüğü olduğu bir balayı döneminden geçer. Ama kırılğan narsist ile aşk bombardımanı ve idealizasyon takıntılı ve abartıdır. Çok fazla ve çok erken başlar.

Normal ilişkilerde de balayı dönemi biter ama balayı dönemi bittikten sonra da önemli, saygı duyulan ve sevilen biri gibi hissetmeye devam edersiniz. Ama kırılğan narsist ile balayı dönemi bir süre sonra birden bir düğmeye basılmış gibi, tüm iyi yönleri ile beraber biter.

Kırılğan narsist erkek ile güven ve bağlanma ışıık hızıyla olur.

Kırılğan narsist erkek çok alçak gönüllü ve güvenilir biri gibi davranır. Aile geçmişiniz, travma geçmişiniz, ilişkiler konusunda derin ve anlamlı sorular sorar. Sizin söylediklerinizi derin bir ilgi ve empati ile dinliyor gibi davranır. Ama bu derin konuşmalardaki amaç, ilerde sizin zihninizi ve duygularınızı darmadağın etmek için kullanacağı bilgiler toplamaktır. Yani sizin “sorunlarınızı” öğrenip daha sonra sizi delilik sınırlarına doğru itmek üzere kullanmaktır.

Kırılğan narsist erkek, ilişkinin başlarında zararsız biri gibi davranan, kuzu postu içindeki bir kurttur. Sizin güveninizi kazanmak için sizden daha alt seviyedeymiş gibi davranır.

Kırılğan narsist erkeğin size olan aşırı ilgisi bir anda biter.

Bu aşama, kırılğan narsist erkeğin sizinle zihin oyunları oynamaya ve psikolojik hileler kullanmaya başladığı ve sizin yıpranmaya başladığınız aşamadır. Sanki zihninde bir düğmeye basılmış gibi birdenbire sizi göklere çıkarmayı bırakır. Artık parıltılı ve yeni değilsinizdir. Size olan ilgisini kaybeder ve tamamen sizden başka yönlelere çevirir. Sizi değersizleştirmeye, sizi sizden daha iyi olan başka insanlarla karşılaştırmaya başlar. Sizin “tam bir hayal kırıklığı olduğunuzu” bilmeniz için elinden geleni yapar. Siz onu yaralıyorsunuzdur, onun düşündüğü gibi biri değilsinizdir.

Kırılğan narsist bu aşamada saygısız ve küçümser davranmaya başlar. Sizin canınızı acıtacağını bildiği şeyler söylemeye ve yapmaya başlar, kıskançlıkları ve zayıflıkları kaşır. Bu aşamada söyledikleri ile vücut dili de ayrışır. Örneğin size sizi sevdiğini söyler ama tüm vücut dili senden nefret ediyorum diye haykırır. Bu oldukça kafa karıştırıcıdır ve bilişsel uyumsuzluğa neden olur. Karşınızdaki insan artık bildiğinizi sandığınız insan değildir.

Artan oranda çelişkili davranışlarını görürsünüz. Aynı anda sizi hem yüceltir hem de aşağılar. Size empati gösteriyor gibi görünürken sizin duyarlı olduğunuz bir bilgiyi size karşı kullanır. Aşağılama ve küçümseme gittikçe yoğunlaşır.

Kırılğan narsist erkek gaslighting uygular.

Kırılğan narsist erkek sizi aldatmakla ya da başkaları ile flört etmekle suçlar. Sizin söylediklerinizi çarpıtır ya da daha önceden söylediği şeyleri inkar eder. Böylece sizin kendinizden şüphe etmenize neden olur. Siz sanki onu mağdur ediyormuşsunuz gibi davranır. Zaman içinde hiçbir yanlışınız olmasa da kendinizi özür dilerken bulmaya başlarsınız. Kendinizi, ne ile suçlanacağınızı tahmin etmeye, asılsız suçlamalara karşı kendinizi savunmaya, sadakatinizi ve güvenilirliğinizi kanıtlamaya çalışırken bulursunuz.

Bu arada kırılğan narsist erkek muhtemelen size yalan söylüyor, sizi aldatıyor ve parazit varlığı için bir sonraki kurban taşıyıcıyı arıyordur. Siz onun ihtiyaçları için sürekli eğilip bükülürken, sizin hiçbir ihtiyacınız karşılanmıyordur.

Kırılğan narsistin gaslighting uygulaması, büyüklenmeci narsiste göre oldukça ince ve kurnazdır. Büyüklenmeci narsist agresif bir şekilde yüzünüze sizin ne kadar yanlış ve defolu olduğunuzu söylerken, kırılğan narsist anlatıyı çok daha sinsî bir şekilde değiştirir. Örneğin size yardım ediyormuş gibi yaparak terapi görmenizi tavsiye eder, sizin çocukluğunuzun ya da geçmiş bir ilişkinizin ne kadar berbat olduğunu size hatırlatır, sizden daha önce topladığı bilgilerle sizi ne kadar defolu olduğunuza inandırmaya çalışır.

Hem büyüklenmeci hemde kırılğan narsist sizi deli olduğunuza inandırmaya çalışır ama kırılğan narsist bunu çok daha sinsî bir şekilde yapar. Kırılğan narsist erkeğin yüzünde o kendini beğenmiş sırıtsı gördüğünüzde, istediklerini aldıklarını ve sizi deli olduğunuza biraz daha inandırabilmeyi başardığını anlarsınız.

Kırılğan narsist erkek, duygusal olarak buz gibi davranmaya başlar.

Eğer seks yapıyorsanız, cinsel objeden başka bir şey olmadığını ve onun için hiçbir şey ifade etmediğinizi hissetmeye başlarsınız. Sizden nefret ediyormuş gibi, size hiç güvenmiyormuş gibi davranmaya başlar. Size uzak davranmaya başlar. Tamamen sizin onun kurallarına ve sınırlarına uymanıza odaklanır ama tabii ki onun uyması gereken kurallar ve sınırlar yoktur, size dayattıkları bile onun için geçerli değildir.

Eğer ne olduğunu, neyin değiştiğini sorarsanız, sizi muhtaç, yapışkan ve kırılğan olmakla suçlar. Sizi onu manipüle etmeye çalışmakla suçlar. Siz cevaplar aramaya devam ettikçe, size daha mesafeli olmaya, aranıza duygusal bir duvar örmeye başlar.

Zaman içinde size tamamen kapanır ve sizinle iletişime geçmeyi bile bırakır. Ona göre tabii ki bunun nedeni, sizin mantıksız, çekilmez biri olmanızdır ya da onun kapanmasına neden olacak “ne yaptıysanız” artık onu bahane eder. Ona göre suçlu sizsiniz ama tabii ki suçlu siz değilsiniz. Bu insan sizi hiçbir zaman sevmeydi. Sadece sizi idealize etti. Bunu kişisel algılamayın. Bu sizinle değil onunla ilgili. Bu, narsist kişilik bozukluğu ve bu kişinin bütün hayatı boyunca tekrar edecek bir kalıp.

Bu insanla beraber olmaya devam ederseniz, yedekte sürdürdüğü ilgi kaynakları azaldığında, size ara ara kırıntılar atabilir. Ama bu kişiyle devam ederseniz, siz onun için sahip olduğu bir malsınız, hor görme, öfke ve yargılama için kullandığı bir kum torbasısınız.

Kırılğan narsist erkek, eleştiriye inanılmaz derecede duyarlıdır.

Aslında eleştiri bile olmasına gerek yok. Eleştiri saydığı, yanlış yaptığını ima ettiğini düşündüğü en küçük şeyler bile çileden çıkmalarına neden olabilir.

Kırılğan narsist erkek, aşırı kontrolcü, kıskanç ve güvensizdir.

Ya onların istediği gibi olur ya da kapı oradadır. Her şey için sizi suçlar ve hiçbir şey için özür dileyemez. Kırılğan narsist hiçbir zaman sorumluluk almaz. Sizi ve sizinle ilgili her şeyi kontrol etmeye çabalar ama kendisi her istediğini yapabilir. Davranışları ile ilgili en ufak soru ve eleştiriye aşırı negatif tepki verir. Her zaman haklıdır. Sizi duvar gibi sessizlikle, aşağılamayla, triple, duygusal olarak uzaklaşma ile veya gaslighting ile cezalandırmaya çalışır.

Kırılğan narsist erkekte, kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ya da bağımlılık gibi paralel problemler de vardır.

Bu tip ek bozukluklar da sizin neyle karşı karşıya olduğunuz konusunda daha fazla kafa karışıklığına sahip olmanıza neden olur.

Toksik ilişkide olduğunuzu gösteren son kırmızı alarm.

Şimdi söyleyeceğim kırmızı alarm, sadece narsist kişilik bozukluğuna değil de sizin, hemen bırakmanız gereken bir toksik bir ilişkide olduğunuza %100 güvenlikle işaret ve saydığım kırmızı alarmlar içindeki en önemlisi.

Eğer görece dengeli bir insanken, ilişki sürecinde sinirleri harap olmuş bir yıkıntıya dönüştüyseniz, kendinizi tanıyamaz hale geldiyseniz, bir sis perdesi ile çevrili ve neyin gerçek olduğunu bilemez duruma geliyorsanız, toksik bir ilişki içindesiniz. Karşınızdaki insan problemin, sorunları olan kişinin, can acıtanın ve manipüle edenin siz olduğunuza sizi inandırmışsa, toksik bir ilişkidesiniz. İnanılmaz derecede kafası karışık, yalnız ve izole hissediyorsanız; sizi sevdiğini söyleyen erkek sizden nefret ediyor gibi hissediyorsanız, toksik bir ilişkidesiniz.

Patolojik bir narsist ile ilişkiadayseniz size tavsiyem o ilişkiyi hemen bitirmeniz. Eğer bu ilişkiden çıkmazsanız, deliliğe sürülürsünüz. Bu insanın ilk başlarda gösterdiği nazik, düşünceli versiyonu, sadece bir maskeydi. O versiyonu ve o versiyona geri dönmeyi unutun. O versiyon bir oyundu, hiçbir zaman gerçek değildi, hiçbir zaman da gerçek olmayacak.

Bu yayını [spotify kanalımızdan](#) ya da İlişki Sohbetleri Youtube kanalımızdan (aşağıda) dinleyebilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on June 9, 2023 Categories İlişkiler, Kitap, Psikoloji Tags İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kitap, Kitap Tavsiyesi, Narsisizm, Narsist Erkekler, Narsist Kişilik Bozukluğu, Psikoloji 19 Comments on Kırılğan narsist bir erkekle olduğunuzu gösteren kırmızı alarmlar

Vaka Çalışması – Masraflı düğün ve sonrası

Bunu instagram’da gördüm:

Yaklaşık 2 yıl önce evlenmiş bir adamın evlilik sürecinde yaşadıkları ve bekarlara tavsiyeler:

Yaşım 30’a yaklaşınca ailem ve akrabalarım “ne zaman evleneceksin” baskısını arttırdılar. Bir erkek için 30 geç bir yaş değil, bu baskıya karşı durmanız lazım zira birçok aile evlensin de kiminle evlenirse evlensin gibi hayret verici bir kafaya giriyor ve oğlanı ateşe sürüklüyorlar. 30 yaşında evlenmeyin demiyorum ama sanki biyolojik saatiniz varmış gibi baskıya boyun eğmeyin.

Sürekli olarak bir tanıdık kız tavsiyeleri vardı. Sonunda bir yakın arkadaşımın tavsiyesi ile, biriyle görüşmeye karar verdim. Bir akşam, arkadaşımın benimle görüştürmek istediği hanımefendi ile dışarı çıktık.

Sakin, efendi bir kızdı. Kafalarımız ilk dakikadan itibaren uyuştu. Evlenme fikri iyiden iyiye kafama yerleşti. Ailelerimiz de hemen hemen aynıydı. Ortalama geliri olan, mütevazı yaşayan insanlardı.

Şimdi bu da çok hızlı. Tamam kafalar uyuşuyor olabilir ama ben görücü usulü evlenenlere bile, tanışmadan imzaya en az 8 ay süre vermelerini tavsiye ediyorum.

Evlilik konusu açıldığında, kendisinden önce evlenen arkadaşlarının nasıl evlilik teklifleri aldığından bahsediyor, uzun uzun anlatıyordu. Sürprizler, organizasyonlar, balonlar, pahalı tektaş yüzükler. Aslında birçoğu romantik film ve dizilerdekinin aynısıydı.

Bu saçmalıklar da yeni moda oldu. Bence bu bir kız için önemli testlerden birisi. Evlilik teklifi nasıl yapılır sorusuna cevabım, evlenelim denir, yüzük alınır (beraber bütçeye göre alınır, sürpriz değil), bir yerde beraberken takılır. Balonlar, organizasyonlar, zart zurt bunlara girmeyin. Bunlara girmediğiniz için sizinle evlenmek istemeyen ya da arıza çıkaran kızla da evlenmeyin. Bakın biliyorsunuz ben bizim camiadaki birçok insanın aksine evlilik taraftarı biriyim ama illa evleneceksiniz diye bir kural yok.

Muhtemelen kendisi de böyle şeyler bekliyordu.

Yok, sana spor olsun diye anlatıyor □

Sonuçta böyle Şeyler mrde bir kez yapılan Şeylerdi.

Hayır bir kez burada elini kaptırdın mı, düğünde, evlilikte kolunu ve tüm vücudunu da kaptırırıyorsun. Hak sanrılı, erkek değil mi ben isterim o harcar kadını ile evlenmek için birebir.

Kendimi hazırlamıştım, o akşamki yemekte evlenme teklif edecektim. Lüks bir restoranda rezervasyon yaptırdım.

Anlaşıldı. Sen evliliğinde ve evliliğin biterse sonrasında, sağlam beta öder olma yolunda ilerliyorsun.

Tektaş yüzük aldım. Kıyafet, ayakkabı, vs. aldım gittim. Yemekte onun beklediği şekilde diz kp evlilik teklifi ettim.

Aklıma [Joker ve Nevzat ile yaptığımız programda](#) Joker’in anlattığı hikaye geldi. Joker eşi ile tartışırken yaşlı bir amca “ya diz k f dile, evlilik teklifi ederken diz kmedin mi sanki” diye bir Şey söylemiş. O da “yoo kmedim” demiş. Evlilik teklifi ederken diz kmeyin arkadaşlar, saçmalık. Ha buna “aman diz knce erkekliğiniz mi eksilecek” diye utandırma taktiği uygulayan kadınları da boşverin. Onlardan beklenen bu, böyle tmeseler şaşırtıcı olurdu.

Filmlerdeki dizilerdeki gibi.

Sizi zaten bu [filmler ve diziler yakıyor](#).

Kabul etti.

Lütfetmiş. Ecnebilerin “she said yes!” (evet dedi) diye sosyal medyada paylaşması gibi. Hey embesil arkadaşım, ya ne diyecekti! Evet diyeceği %100 olmayan kıza mı teklif ediyorsun, yoksa premses senin gibi bir toprak kölesi ile evleniyor diye inanamıyor musun?

Popüler kültürün şu olayı ters yüz edişi inanılmaz. Evlenmek isteyen kadın, erkek o kadar evlilik meraklısı olmaz. Yine de bu zayıf adamlar sanki erkek evlenmek için can atıyor da, premses lütfediyor da evleniyor gibi bir ortam yaratıyorlar.

İkimiz de çok mutluyduk.

Allah bir yastıkta kocatsın.

Tabii bu gecenin maliyeti yaklaşık 5 bin TL oldu.

Bugünün parasıyla sanırım 15 bin TL. Yüzük dahil mi bilemedim. Değilse çok be.

Sırada kız isteme, nişan, düğün faslı vardı.

[Nikaha kadar mokoko](#).

Bu işlerden çok anlamadığım için kız arkadaşım bana yapılması gerekenleri söylüyor, ben de ne lazımsa alıyordum.

Birader internet diye bir şey var. 2 saatte ne yapılması gerekiyor, fiyatı ne, uzmanı olursun. Sanki senin kız 10 kere evlendi de tecrübeden konuşuyor. Sorup soruşturuyor. Bu cahilliğin ve cahil kalma isteğin, sana çok pahalıya mal olmuştur.

*Kız istemeye giderken çiçek çikolata devri maalesef kapanmış.
Yoo kapanmadı. Seni fena keklemişler.*

Gümüş gondol içerisinde en kaliteli ve en pahalı çikolatalardan almak, en büyük çiçeği yaptırmak gerekiyormuş.

Hiç duymadım, sizi en beterinden soyuyorlar, ayakta uyumaktan başka da bir şey yapmıyorsunuz. Hayat boyu gıkını çıkarmadan ödeyecek adamlara yaptırdıkları şeyler bunlar.

Ee kız isterken damat şık olmalı malum. Elbise, çiçek, çikolata derken 5 bin TL 'de burda masraf ettik.

Çüş! Siz nasıl orta halli mütevazi ailelersiniz birader! Ya da annen baban öyle sen iyi kazanıyorsun sanırım. Bugünün parası bir 15 bin sadece kız istemeye gittiyse düğünü duymak istemiyorum.

Kahvelerimizi içtik, aile büyüklerimiz de kızı istedi.

Gümüş gondolu geri alıyor musun yoksa onlara mı kalıyor? Benim aklım orda kaldı.

Nişan günü belirlendi. Hazırlıklar başladı. Salon, kuaför, bohçalar, elbiseler, vs. derken 10 Bin TL masraf ettik. Yakın akrabalar ve arkadaşların katılımıyla güzel bir gece oldu.

“Olsundu mutluluğumuz için her şeye değerdi. Ömürde bir kere oluyordu sonuçta.”

Ona o kadar emin olma. Araştırmalar gösteriyor ki, **düğünde ne kadar çok masraf yapılıyorsa**, boşanma ihtimali de o kadar yüksek oluyor.

Şimdi sıra kına ve düğündeydi. Mütevazi bir semtte evimizi tuttuk.

Neyse en azından burada adettir diye sana deniz manzaralı daire kilitlememişler.

Fakat ne o evi doldurmak için ne de düğün masrafları için, ikimizin ailesinde de para yoktu.

Genç insanları anlarım da, 30'una yaklaşmış adam da evi ve eşyaları için ailesine bel bağlamamalı.

Kendi birikimimi, evlilik, nişan derken bitirmiştım.

Aferin.

Ailenin birikimi de ancak takılara yetecekti.

Yahu ne takısı arkadaş? Düğünde takı takılır ve sonra onları bozdurup borç varsa onu ödersiniz. Siz bir de kıza aile birikimini sıfırlayıp takı mı takıyorsunuz? Biliyorum, böyle bir adet var ama ben hep daha muhafazakar çevrelerin derdi diye bilirdim. Şimdi kendine seküler, eğitilmiş diyen insanlardan bile duyuyorum.

Ailemi yormamak için kredi çekmeye karar verdik.

120 Bin TL kredi çektik.

Yine iyi kurtarmışım. Bu zamanın parası ile 360 Bin diyelim. Ben 500 binler, 600 binler duyuyorum. İnsanlar aylık gelirlerinin 25 katına evlenme masrafı yapabiliyorlar. Aşırı anormal.

Evlendikten sonra takılan takılarla bir kısmını kapatıp gerisini de taksitle ödeyecektik.

İyi bak en azından o noktada karşı taraf makul davranmış. Bu, iyiye işaret. Siz borç altında ezilirken altınlar bana kalacak diyen kadın, sizi o evlilikte inim inim inletir.

Evimiz için alışverişe çıkmaya başladık. Mobilya, halı, perde, beyaz eşya, vs. derken 70 bin TL harcadık.

2 sene öncesinden bahsettiğini unutmayın. Ben 3le çarpıyorum.

Ömürde bir kere oluyordu sonuçta.

Ne kadar harcarsan o kadar boşanma tehlikesi var dedik ya. Eleman hissediyor galiba. Sürekli aynı bahane □

Düğünden sonra balayı tatili olmazsa olmazdı.

Olurdu aslında ama tabii senin elin mahkum. Ömürde bir kere oluyor değil mi? Bir kere s*k*lıyoruz bari sağlam olsun.

İyi bir acenteden balayı için tatil satın aldık. 10 bin TL'de orada gitmişti.

Düğünden birgün önce kına gecemiz vardı. Yine aynı prosedürler burada da işledi.

Merak etme, ömürde sadece bir kerecik değil mi?

Salon, kıyafet, vs. derken 9 bin TL maliyetle kına gecemizi de yaptık.

Düğünümüz tam eşimin istediği gibi oldu. Arkadaşları ne yaptıysa biz de yapmıştık.

Kimseden eksik kalmadık çok şükür (!)

Böyle pahalı istekler de düğünle bitse iyi. Bitmiyor.

Düğün, balayı tatili bitti. Acı gerçeklerle yüzleştik. Toplam 200 bin TL üstünde masraf yapmıştık.

O zamanki dolar kurundan bakarsak 25 bin Dolar harcamışsınız. Şimdi gelirinize bakar. O zaman ayda 50 bin kazanıyorsan yaparsın belki. Ama ben aylık gelirin 25 katı düğün masrafları görüyorum.

Bir de bu borç senin mi, sizin mi? O da önemli.

Benim ailemin aldığı 20 bin TL takı ve eşimin ailesinin aldığı hediyeler hariç!
Ailenin birikimi sadece 20 bin TL ve o da takıya gitti □

Çektiğimiz kredinin bir kısmını takılarla kapadık.
Bak en azından o noktada sizin evlilikte umut var.

Geri kalanını da taksitle 2 yıldır ödüyoruz. İkimiz çalışmamıza rağmen birimizin maaşı krediye gidiyor. Diğerimizin maaşı da kira, evin ihtiyaçları derken ucu ucuna yetiştiriyor.
Borç ikinizin ki oradan da evliliğe artı puan yazılır ama yazık yahu.

Bazı aylar onu da yapamıyoruz. Bu maddi sıkıntılar yüzünden eşimle kavga ediyor, birbirimizin kalbini kırıyoruz.

Azıcık omurgan olsaydı, 2 sene önce bu harcadığının yarısına bu işi kapatırdın. Kız film, dizi ve bizim Merve'lerden neyiz eksik salaklığına düşmüş, sen de ağzını açıp tek kelime edememişsin.

“Mutluluğumuz için her şeye değer” derken meğerse mutsuz olmak için her şeyi yapmışız.
Abi siz sözelci bile olsanız bu kadar matematik bilmiyor musunuz? O krediyi çekerken senin maaşın, onun maaşı belli. Ne ödeyeceğiniz, ne süre ödeyeceğiniz belli. Hiç mi kafanız çalışmıyor, ne olacak göremiyor musunuz?

Sonradan düşündükçe anlıyor, evlilik teklifi için pahalı restoran ve tektaş olmazsa olmaz mıydı?

Nasıl olsa bir kez üstüne oturuyoruz denilen kazık 2 sene çıkmayınca zihin açılıyor tabii □

Gayet olurdu ve bunları okuyan arkadaşların morali bozulmasın, gayet de oluyor. Buna hayır diyeceksiniz ve eğer buna hayır dediniz diye bir kızla evlenemezseniz aklınızda bu adamın 2 senedir yaşadıkları bulunsun. Bu arada böyle kadınlar genellikle düğün sonrasında da durmazlar, sürekli bak herkes yapıyor diye borç çıkarırlar.

O zaman sosyal medyada düğününün her detayını paylaşanlardan, arkadaşlardan, Fatma Teyzelerin, İsmail Amcagillerin düğününden eksik kalırdık.

Memlekette IQ düşük olduğundan, o sosyal medya düğün paylaşımları arasında, sonradan yıllarca ödenen kredilerin ve yapılan kavgaların olmadığını tahmin edilemiyor.

Nasıl da ayıplarlardı, küçümserlerdi belki de ...

Yüzeysel olarak belki. Ama için için kıskanırlardı, helal olsun adama, borç batağına girmeye karşı çıktı diye kıskanırlar, takdir ederlerdi. Tabii kendileri aynı bok çukuruna düştükleri için, yüzeysel olarak size çamur atarlardı.

Yeni düğün yapmış ve muhtemelen bu adamdan fazla para kazanıyor olmama rağmen daha az masraf yapmış biri olarak söylüyorum. Eminim bu tür ayıplamaları yapan bir iki kişi olmuştur ama bizim kulağıımıza gelmedi. Sosyal medya maymunu olmayan yığınlar hala bütçesi içinde düğün yapıyor. O adamlardan olun, bunlardan olmayın.

Velhasıl 2 yıldır çektiğimizi biz biliyoruz. Sözde mutlu olmak için evliliğimizin en güzel 2 yılını 3 saatlik düğün için harcadık.

Eşin umarım akıllanmıştır yoksa sen bir de çocuk olunca seni ne masraflara sokacak onları gör.

Sen sen ol kardeşim, YAPMA! Mutlu olmak için evlen, BORÇ ÖDEMEK İÇİN değil. Ömrünün en güzel yıllarını bankalara ipotek etme. Düğünde hediye ettiğin süslü ponponlu şekerler unutulur ama maddi sıkıntı durumunda eşine söylediğin en küçük söz yıllarca yara olarak kalır!

Düğünde gereksiz harcamalardan kaynaklı sıkıntılar, sıklıkla boşanma ile sonuçlanıyormuş.

Evet maalesef. Ama orada bir de kadının erkeği aslen pek istememesine rağmen evlenip, istek eksikliğini ödeme ile kapaması da var. Senin durumda eşinin temel problemi daha çok sosyal medya aptallığına kapılmış olması gibi duruyor. Yani sizde devam ihtimali biraz daha yüksek.

Herkesin şikayet edip herkesin de ağına düştüğü bir cendere bu :/

Orada dur işte. Herkes sizin gibi aptal diye düşünmek hoş geliyor tabii. Ben aptalım ama herkes aynı aptallığı yaptı demek oldukça avutucu. Ama herkes bu ağa düşmüyor. Bu ağa düşmeden evlenen de çok.

Şu hadisi şerif ışıık olmalı herkese: “Nikahın en hayırlısı, kolay ve külfetsiz olanıdır.” Çok doğru.

Month: July 2023
Saldıray Abilikten Yıldırıy Abiliğe (Vaka alışması)

Merhaba Mahmut abi , sana geçenlerde night game den tanıştığım bir kızla yaşadığım anımı ve konuşmayı anlaticam yorum yapmanı isterim □
Gece oyunu benim alanım değil ama bakalım.

Öncelikle benim 2 tane gay couple arkadaşım var ve bunlar kafa ve eğlenceli çocuklar bir akşam bunlarla plan yaptık ve gay bara gitmeye karar verdik. Başta bi çekindim ama neden olmasın değişik bir tecrübe olur dedim ve gay arkadaşlarımı ve wingman hetero kankamı alıp bara gittik.

Evet değişik bir tecrübe. Ben birkaç kere yanımda birlikte olduğum bir kızla gittim. Sanki erkek erkeğe gitsek ne olacak da benim neslim Mavi İstiridy Bar (Polis Akademisi) yüzünden yanında kız arkadaş olmadan gidemiyor □

Bunları tanıştırdım biraz sohbet muhabbet makaradan sonra birer bira aldık ve beyaz Crop lu hb 5-6 bir kız bana sarılıp dans etmeye arkasını dönüp yapışmaya başladı çok sarhoş olduğunu farkettim ve fazla tepki vermedim. Kız bana bunları yaparken arkadaşlarıma bakıp gülüyorum.

Çok sarhoş kız ı başınızdan savın.

Neyse biz müziğin olduğu yere geçtik bira dans derken baktım gay ler çıplak dolaşıyor dedim bende ıkartıcam □ vücudum dikkat çeken bir vücut ortalama nın 2 tık üstüyüm 180 boy 85 kiloyum.

Hiç de iyi bir fikir değil.

Üstümü çıkarttıktan sonra gaylerin ve düz kızların hepsinin dikkatini çektiğimi fark ettim. Mekanda gay olmayan erkekler den hoşlanan kızlar olduğunu girer girmez fark etmiştim.

Evet. Bana kadınların çoğu heteroseksüel gibi gelmişti.

Bu beyaz croplu kız yine geldi ve bana dayalı bir şekilde twerk felan attı dans etmeye başladık baktım yişişmeye çalışınca kafasını felan çekiyor sonra wingman im le dans etmeye başladı ve kızın ortamı kızıştırırmaya çalıştığını fark ettim ve bunu wingman im de anladı kıza yüz vermedi sandwich felan yapıp dans etmeye çalışınca beni itince dedim.

Hatun kıcıyla penis kontrol yapıyor. Çok sarhoş kız ı başınızdan savın.

beni itince dedim bunla uğraşmayalım bro bunu salalım dedim wingmanime ne istediği belli değil tipik Türk kıızı.

Bu olay Türkiye dışında mı? Bu kız tipik Türk kızı değil, tipik Türk kızı gay bara gitmez. Oldukça marjinal ve muhtemelen çok sorunlu bir kız. Her ülkede görebilirsin. Bu kızı tipik Türk kızı sanıyorsan çok dejenere bir çevrede yaşıyorsun onu söyleyeyim.

Tüm bunlar olurken de yan tarafımız da bir lezbiyen abla dediğimiz türden maskülen bir abla ve çekik gözlü hetero bir kız vardı asıl kızımız bu Mahmut Abi. Kızın lezbiyen arkadaşı buna sakso içerikli ayakta cinsel bir dans yapıyordu arkadaşlarımızla baya komiğimize gitti ve bu lezbiyen ablamız benim vücudu görünce kas gösterir gibi garip figürler sergiledi şakalaştık. Sonra bana gay olup olmadığımı sordu yok dedim ben dümdüz erkekğim hanım abla dedim □

Abla pegging peşinde sanırım.

O zaman arkadaşım ile dans et dedi ve bir den bu kızla dans etmeye başladım Kız ingilizce konuştuğunu fark ettim ve nereli olduğunu sordum ve Kazakistanlı olduğunu öğrendim aa dedim almaty güzel memleket felan biraz muhabbet den sonra yakınlaştık ve birden yiyişmeye başladık ve biraz hararetli bir yiyişmeydi biraz dikkat çekiyorduk □

Başımıza taş yağıcak taş.

Kızı duvara dayamıştım elim poposunda yiyişirken arkadan omzumu biri çekti ve noluyor sen hani gay din diye bir Lezbiyen mekanın görevlisi maskülen bir abla geldi ve ben gayim demedim ki dedim neyse mekandan atıldık wingmanim le çıktık sonradan gay arkadaşlarda geldi ve onları durağa bıraktık.

O ne be? Heteroseksüel erkekleri atmıyorlardır da seni fazla şov yaptın diye atıyorlardır.

Fazla ilgi çekmek tekin bir hareket değil.

sigara almak için mekanın önünden geçerken bir de ne göreyim o kazak HB 7 kız ve arkadaşı mekandan çıkıyordu direk gittim ve biraz makara yaptık sonra biz after a başka mekana geçiyoruz sizde gelsenize dediler wingmanim le gittik .

Heavy metal cluba gittik yolda bu kızla biraz daha muhabbet ettim numarasını aldım ve bana yaşımı sordu 22 olduğumu söyledim ve kızın 30 olduğunu öğrendim. Kız yaşlı olduğunu söyledi bende şöyle söyledim ;

Don't worry you look young and pretty dedim ve kız hihhihi feminen bir gülüşle Thank you dedi ve diğer mekana geçtik.

Kızla yine dans ettik yiyiştik bir ara yanak dudak ısırmaya geçtik enerjimiz gayet iyidi bir ara küçük kız gibi kızı yukarı kaldırdım mekanda kızın baya hoşuna gitti. Müzik bitti kızları taksi binecekleri yerde bıraktık ve son kez dudaktan öptü ve we should hang out after dedim ve kızların yanından ayrıldık 2 gün sonra kızın verdiği numaraya yazdım ve aramızda şöyle bir konuşma geçti; K

K: Hi Tanrının Kırbağı

K: This is my what's app number □ (Bu benim whatsapp numaram)

K: I am doing good, how are you? (İyiymi sen nasılsın?)

E: Today I feel great □ (Bugün çok iyiymi.)

E: what are you doing tomorrow ? (Yarın ne yapıyorsun / boş musun?)

Çok hızlı. Biraz daha muhabbet etmen lazım. Ayrıca biraz muhabbet ettikten sonra [iki alternatif gün versen](#) çok daha sağlam.

K: I am meeting with my friends tomorrow (Yarın arkadaşlarımla buluşuyorum.)

K: What about you? (Ya sen?)

Kız sana ilgili, seni de soruyor.

E: what a friendly girl □ (Ne kadar arkadaş canlısı bir kız)

E: when do we drink coffee □ (Ne zaman kahve içeriz)

K: □

K: Let's meet next week ☺ □ (Hadi gelecek hafta buluşalım).

E: Take care untill next week girl:) (O zaman gelecek haftaya kadar kendine iyi bak)

K: You too, Tanrının Kırbağı □ (Sen de God's whip)

Kızı dinlemiyorsun bile. Daha beteri dinlememe de değil, yazdığını bile okumuyorsun. Sen ne yapıyorsun diye sordu sen aç abazan gibi “geç onu abla ne zaman buluşup dingo dingo yapacağız” peşindesin.

-3 gün sonra yazmışım

Üç gün sonra gelecek hafta değilse çok erken.

E: I heard that Kazakh girls make good coffee, is that true ? (Kazak Kızları çok iyi kahve yapıyormuş, bu doğru mu?)

Kazaklar çaycıdır.

K: Really? I didn't know that □ (Gerçekten mi? Bilmiyordum.)

E: So do you make good coffee? □ (Sen iyi kahve yapar mısın?)

K: I prefer tea □ (Ben çayı tercih ederim.)

E: I want to drink your tea ,when are you available let's meet □ (Senin çayını içmek istiyorum, buluşmak için ne zaman müsaitsin?)

Oh boy. “Senin var ya ben senin ... içmek istiyorum ...” □ Birader tamam sevgili yapmayacaksın ama bu ne aç, muhtaç ısrar. 2 dakika Kazak Kültürünü Google Abiye sormamışsın, iki lafından biri “Ne zaman buluşuyoz? Neticede sevişiyoz değil mi?”

Bence sen lakabını Hz. Netice yap.

K: □□□ (Garibim aç abazan galiba. Güleyim de sevinsin)

K: Sure □ (Tabii ki)

E: When are you Free ? (Ne zaman müsaitsin?)

K: Hi baby (Selam bebek)

Bebek □

K: Maybe we can meet on weekends (Haftasonu buluşabilir miyiz?)

K: I am moving to another apartment this week, so my mind is so full right now □ (Bu hafta başka bir daireye taşınyorum, şu an kafam çok meşgul)

K: I wish I could relax □ (Biraz rahatlayabilmeyi çok istedim.)

E: oh I know moving things are a bit annoying but you got this then we relax together :))
(Taşınmak biraz sinir bozucu biliyorum ama sonra beraber rahatlayabiliriz :))

Yok sen lakabını **Kartal Maltepe** yapsana. Yakışır.

E: If you can handle the move I will come to you but I will meet my friends on the weekend evening See you baby □ (Eğer taşınmayı halledebilirsen sana geleceğim ama haftasonu akşamı arkadaşlarımla buluşacağım)

K: No problem □ (Problem değil)

K: You can meet with your friends (Arkadaşlarıyla buluşabilirsin)

-Kız taşındığı için bıraktım işi var diye 3 gün sonra bir daha yazdım
Bakalım ne abazanlık yaptın.

E: Hey Girl What did you do with the move? (Giz taşınmayla ne yaptın? – Turkish English)

K: Hi Tanrının Kırbağı (Hi Kartal Maltepe pardon Tanrının Kırbağı)

K: I am solving this problem right now (Şu an bu problemi çözyorum)

K: I was planning to rent one room, but I am changing it right now (Oda kiralamayı planlıyordum ama bu planımı değiştiriyorum)

E: I understand what are you doing tomorrow ? (Anladım yarın ne yapıyorsun?)

Oh man ...

Nah anladın! İnanılmaz sosyal özörlü ve itici davranıyorsun. Kız sana bir sürü yem atıyor benimle konuş diye sen “when we will meet girl, I am so so horny, no one wants to fuck me” modundasın. Muhtemelen normalde o kadar sosyal özörlü değilsin ama çoğu erkek gibi Sikiinin Götürdüğü Yere Git felsefesine kapıldığın için kızını dinlemeyi beceremeyip saçmalıyorsun. Birader kızla azıcık muhabbet et, “I changed plans” dediğı zaman “cool, what is your new plan now?” diye sor. Seni zikeceğim başka bir şeyle ilgilenmiyorum diye bağırma.

Tekrar ediyorum, kızla sevgili olmak istemeyebilirsin ama hem biraz da olsa **yatırım yapman lazım** hem de böyle çok abazan görünüyorsun. Muhtemelen öylesin, bilmiyorum.

K: I am moving to another apartment □ (Başka bir apartmana taşınyorum, dinlemiyor musun bebek)

E: I think you'll be busy with the house on Sunday □ (Sanırım Pazar da evle uğraşnyor olacaksın)
Çok zekisin.

dedim ve konuşma burda bitti 5 gün geçti
Kız sana hiç ulaşmnyor farkında mısın?

öncelikle kızın bana karşı enerjisi ve ilgisi gayet iyi gibi gözüktüğü için ve yiyişme olduğu için direk çay kahve ye geleyim dedim
Başında öyleymiş ama sen bunu sıfıra indirmek için azimle çalışnyorsun.

sence bu kıza bir daha buluşma teklifinde bulunmalımıym
Direkt “açım abazayım ama güzel çocuğum” yaz.

fazla da saldıray olmak istemiyorum ama Mahmut Abi seninde yorumu merak ettim kendine iyi bak □

Fazla saldıray oldun zaten, yıldray moduna geçnyorsun. Kızla bir iki gün buluşma teklif etmeden mesajlaş, evi ne yaptın, oda tutmayacağım dedin yeni planın ne gibi. Sonra buluşma teklif et. Çok azimli olsan da kızın ilgisini düşürmeyi henüz becerememiş olabilirsin.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 31, 2023](#) Categories [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Saha Raporu](#), [Vaka Çalışması](#) 14 Commentson Saldıray Abilikten Yıldray Abiliğe (Vaka Çalışması)

Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş

Önceki bölüm için, [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma](#).

Annesi beni, Mia'nın kazadan sonra iyileşme sürecini yaşadığı, çocukluğunu geçirdiği odaya götürdü. Kapıyı açmadan önce annesine “Mia ile konuşmamız lazım” dedim. Sesimdeki hafif öfkeyi sezerek, patlama alanının dışına çıkmak için kapıyı arkasından aceleyle kapadı.

Odaya girer girmez Mia'ya ayrılma nedenimizin onu artık hiçbir zaman sevemeyecek olmama bağlama cüretini nereden bulduğunu sordum. Gerçeğin bu olduğunu söyledi. Ben de gerçek bu olsa da bunun sebebinin kendisinin yalancı, aldatan, hilekar, önüne gelenle yatan – kalan boşlukları siz de doldurabilirsiniz – olduğunu ve kendi rolünü hasır altı etmeye çalıştığını söyledim.

Bana daha önce özür dilemeye çalıştığını ama benim onu dinlemek istemediğimi söyledi. Ben de patlayarak özür dilemenin ne işe yarayacağını sordum. Özür dilemesi ne verdiği hasarı geri alabilecekti ne de bundan sonra olacak hasarı engelleyebilecekti.

Mia'nın yaptıkları için gerçekten üzgün olduğuna inanmıyordum. Ona iki masum çocuğu, beni kötü biri olarak gösterecek şekilde nasıl manipüle edebildiğini sordum. Benim ne zaman evliliği mahveden kötü adam olduğumu sordum.

Mia ona ikinci bir şans vermediğimi söyleyince, doğru söylemem gerekirse onu durdurup ne kadar ağrı kesici aldığını ya da içki içip içmediğini sordum. Cıgeri beşpara etmez bir yalancının ikinci bir şansı, merhameti veya saygıyı hak ettiğini, düşünmesi için tek mantıklı açıklama buydu. Hayır. Bütün bunları, kendi davranışları yüzünden kaybetti. Artık karımın kim olduğunu bile bilmiyorum. Sanki Caligula'nın hayaleti ya da Charlie Sheen tarafından ele geçirilmiş gibi, benim güzel ve ahlaklı karım, ruhsuz bir fahişeye döndü ve benim sağlığımın da etkilenmemesi, Tanrının bir mucizesi.

Mia'ya, hayatındaki her şeyi, ucuz heyecanlar için mahvettiğine değip değmediğini sordum. Bunları sadece ucuz heyecan için yapmadığını söyleyince ona, daha önce duygusal bir şey olmadığını söylediğini hatırlattım. Yaptıklarının çoğunun, özellikle de ilk başlarda, onaylanma ile alakalı olduğunu, peşinden koşulmasının hoşuna gittiğini söyledi. Hayatının geri kalanında nasıl algılanacağını ve yaptıklarının sonuçlarını düşünürsek, kendisinin peşinden koşulduğunu nasıl düşünebildiğini sorduğumda sinirlendi.

Sonuçta Mia ile birkaç saat konuştuk. Michael doğduktan sonra depresyona girmişti. Bana bu dönemde, bir kadına benden daha fazla destek olabilecek bir kocanın olmadığını söyledi. Ben de bu nedenle bana hayatımızın o mutlu döneminde, bu kadar acımasız bir şekilde nasıl ihanet edebildiğini sordum. O dönemde kendisini yok etmek isteyecek kadar kaygı içine gömüldüğünü söyledi. Kalbinde bana ve Michael'e karşı sevgi varmış ama bir nedenden dolayı depresif ve boş hissediyormuş.

Bu dönemde depresyon nedeniyle, normalden 6 ay fazla süre işten uzak kalmıştı. Ona paranın satın alabileceği en iyi therapist ve doktorları tutmuştum. Bu dönemde neden oldukları ve onun için yaptıklarım dolayısıyla kendisini suçlu hissettiğini itiraf etti. Tüm aileyi benim sırtlamış olmam onu ezmeye başlamış. Her ne kadar o dönemde neredeyse hiç yükü olmamasına ve hep istemesine ragmen, anne olmasının iyi bir fikir olup olmadığını sorgulamaya başlamış.

O dönemde hem gerçek hayatta hem de internette tüm arkadaşlarından kopmuştu. Bana beni sevdiğini söyleyip özür dilemişti. Ben de özür dileyecek bir şey olmadığını, tek istediğimin onun bir an önce iyileşmesi olduğunu söylemiştim. Belki de kısa süre sonra yapmaya başlayacağı şeyler için özür diliyordu.

Rebecca eve ilk gelmeye başladığında, onu görmek beni çok mutlu etmişti. Becca Mia'nın tüm karşı koymasına rağmen sonunda eve gelebilecek kadar ısrarcı ama Mia'nın açılmasını sağlayacak kadar da nazıktı. Bundan sonra gece dışarı çıkma gibi bir şeyin olabilmesi bile aylar aldı. O zaman Mia'yı Starbucks'a götürmek bile büyük bir zaferdi.

Karımın bekar bir kız arkadaşı ile barlara ve gece kulüplerine gitmesine izin verdiğim için, benim dünyanın en büyük gavatı olduğumu düşünen bir sürü erkek var. Normalde %99 haklılar. Buna çok daha önce bir dur demeliydim. Ama hayatımızın o noktasında, tüm o mutsuzluk ve izolasyondan sonra, dışarı çıkmak onu mutlu ediyordu.

Mia sadece 2 sene içerisinde hem eş hem de anne olduğunu ve erkeklerin ucuz heyecan için bile olsa ona ilgi duymasının egosunu nasıl yükselttiğini açıklamaya çalıştı. İlk ihanetinin, eğer çok sarhoş olmasa asla gerçekleşmeyeceğini iddia etti. Ama buna rağmen ilk ihaneti kendi isteği ile olmuştu ve bundan sonra bu olanı öğrenirsem ona bird aha asla dokunmayacağımı bildiğini söyledi. Bunun sonucunda da her şeyini kaybedeceğini bildiğini söyledi. Mia bu evliliğe hiçbir varlığı olmadan gelmişti.

Mia'ya onu birgün yakalayacağımı ve nasıl tepki göstereceğimi hiç düşünmedin mi diye sordum. Bunun beni mahvedeceğini bildiğini söyledi ve bu nedenle de korkunç hissettiğini iddia etti. Bunun üzerine de bariz olan soruyu sordum: "Peki o zaman beni aldatmaya neden devam ettin?"

İhanetinden sonra ayıktığında suçluluk ve utanç hissettiğini iddia etti. İlk defa dışarı çıktıktan sonra bir hafta süreyle çok üzgün olduğunu hatırlıyorum. Rebecca bize gelmişti ve özel olarak saatlerce konuşmuşlardı. O zamandan sonra aylar boyunca, doğumdan önceki eski Mia geri gelmişti.

Mia Rebecca'ya yaptıklarından dolayı kendisini bana karşı değersiz hissettiğini söylemiş. Eğer bunu öğrenirsem, bu evliliği bitirmişim ve Michael'I da ondan almışım. Bu nedenle de bu sırrı mezara götürmeye karar verip, benim için olabilecek en iyi eş olmaya çalışacakmış. Geriye dönüp baktığımda, bunun kırmızı alarm olduğunu görebiliyorum.

İstedığınız kadar benim bir embesil olduğumu düşünün ama o zaman bir bebeğimiz vardı ve bu bebeğe %95 ben bakıyordum. Karımın birden hayata dönmesini kırmızı alarm olarak görmek delilik gibiydi. İki haftada bir mucize gerçekleşmiş gibi hissediyordum. Mia ev kadını ve anne olarak rahat hissedince, önce yarı zamanlı ve sonra da tam zamanlı olarak işe dönebilmişim. Geriye dönüp baktığımda, Michael'ın bir yaşına girdiği günden önceki ve sonraki zaman, hayatımızın en mutlu dönemiydi, en azından benim için öyleydi. Şimdiyse bunun Mia'nın ihanetini kapamak için yaşandığını öğrenmek, tüm o mutlu anıları sonsuza kadar kirletti.

Ona neden yeniden ihanet ettiğini, onun için yeterli olmadığımdan mı ihanet ettiğini sordum. Depresyonda olduğu dönem hariç harika bir seks yaşamımız olduğunu düşünürdüm. Her zaman benimle birlikte olmaktan zevk alıyor gibi görünüyordu.

Mia, sırrı sakladıkça daha kötü hissettiğini ama Michael'in doğduğu zamandan farklı olarak, bu sefer ne kadar kötü hissettiğini bilmeme izin veremediğini iddia etti. Onu üzgün olduğunu bilirim, onu teselli etmeye çalışacakmışım ve bana üzgün olduğunu anlatamazmış. Daha sonra sırrı tutmak için bir mutluluk maskesinin ardında yaşamının zorluğundan bahsetti.

Bana biyolojik annemin ailesi ile bir araya gelmek için gittiğim zamandan bahsetti. Aileye ilk defa göstermek için Michael'i de beraberimde götürmüştüm. Mia, hasta olduğunu iddia ederek son anda gelmekten vazgeçmişti. Onun bana ihanet etmesine engel olamamıştım zira o zamana gelmeden beni aldatmıştı. Ama o an onun beni 6 yıl boyunca aldatacağı, sonunda benim olduğunu sandığım çok özel birinin hiçbir zaman benim olmadığımı anlayacağım yoldan alıkoyamamıştım.

Kendimi suçlamıyordum zira Mia da bizimle o uçakta olmalıydı. Hayır, aslında ihanetini çoktan itiraf etmiş ve benim hayatıma devam etmeme izin vermiş olmalıydı. Ama her nasılsa sonuçları hiç düşünülmeyen birçok hata, birçok yalanla bir araya gelmişti ve bunun cefasını da ben çekecektim! Bu, insanın sevdiğini iddia ettiği birine değil de düşmanına yapacağı bir şey. Bana yine aynı "çok büyük bir depresyondaydım" hikayesini anlattı. Ben uzaktayken, hiçbir değeri olmadığını biliyormuş ve ben onu cezalandırmasam da, o kendini cezalandırıyormuş. Onun bunu hak ettiğini bilmiyormuşum, en azından bu onun rasyonelleştirme yolu. Onun ne yaptığını bilirim onu bir sokak fahişesi gibi görürmüşüm ve ondan iğrenirmişim.

Ben onu ne kadar sevdiğimi göstermeyi hiç bırakmamışım ve bir noktadan sonra eğer gerçeği bilirim onu sevmeyeceğimi anlamış. Bu nedenle de ona verdiğim ilgi önemsiz hale gelmiş ve önceki ağırlığını kaybetmiş. Zira ilgiye değmeyen biri olduğunun farkına varmış ve iğrenç randevusunu bilsem, ben de farkına varacaktım.

Dediğine göre, omzunda ağlamak için Becca'yı aramış ve Becca'da onu dışarıda içmeye ikna etmiş. Anlattığına göre günün ilk yarısını ağlayarak ve ne yapması gerektiğini sorup durmakla geçirmiş. Barmen ona neşelenmesi için birkaç içki getirmiş ve – bunu bana anlatmasına gerek yok – Becca onu flört etmeye teşvik etmiş. Kendini barın arka sokağında adamın birini öperken bulmuş ama kendini durdurmuş. Kendini çok daha kötü hissederek içeri girmiş zira yine ihanet ettiğinin farkına varmış.

Sonra daha fazla alkol tüketilmiş ve Becca Mia'yı içeri taşıması için birinden yardım istemek zorunda kalmış. Bu biri, az önce karımın ağzına dilini sokan adammış. Rebecca onları yalnız bırakmış, elbiseler çıkarılmış, vs.

Ona Michael’i hiç düşünüp düşünmediğini, benim aklına gelip gelmediğini, bize ihanet ettiğinin aklının ucuna gelip gelmediğini sordum. Bu sorum üzerine sinirlendi ve oğluna hiçbir zaman ihanet etmediğini söyledi. Ben de sadece bana değil, Michael’e, Carrie’ye, anne ve babalarımıza ve evlilik yeminimizi izleyen herkese ihanet ettiğini söyledim. Ailemizin kutsallığına, ailemize ve evliliğimize ihanet ettiğini söyleyerek ayağa kalktım. Fakat sonra durdum ve başımı sallayarak, o zamana kadar ne yapmış olursa olsun benim gitmeme izin vermesi gerektiğini söyledim. Boşansaydık, Michael’a bakacağımı ve onun da kendisini tüm eyalete dilediği gibi düzdürebileceğini söyledim. Klozetlere ismini seve seve yazabileceğimi de söyledim. Ama o bunu yapmamıştı. Beni aldatmaya devam etmişti. Öyle ki, birkaç erkekten sonra artık bir stratejisi olduğunu öğrendiğimde midem iyice kalktı. Bu erkeklerin kendisine bağlanmasını istemediğini, duygusal bir bağ aramadığını söyledi. Buna bir isim bile bulmuştu: balık avlama. Bir erkeğin numarasını alma, sonra arayı ısıtma, kendini geri çekme, adamın peşinden koşmasını sağlama ama bunların hepsi onun çizelgesine göre olacak şekilde. Onun güzel olduğunu düşündüğümü bildiğini ama ikinci bir fikrin zararı olmayacağını söylediğinde ona öylece bakıp başımı sallamaktan başka bir şey yapmadım.

En azından barmenin Carrie’nin babası olmadığını biliyoruz zira kendisi sperm bağışçısı olmak için oyuna çok daha evvel girmiş ve sadece o zaman yattıklarını iddia ediyor. Görüştüğü adamlardan isimlerini hatırladıklarının olup olmadığını sordum ve bu, o geceki konuşmayı kesmeye yetti. Tamam, daha fazla cevap istiyordum ama yaptıklarını bir gecede bilmeye niyetim yoktu ve ben buraya bunun için gelmemiştim.

Mia bir sandalyeye oturmuştu ve alçıları da yastıklar üzerine konulmuştu. Yüzümü yüzüne 2-3 cm kalacak noktaya getirdim ve bir insan müsveddesi olduğunu ve bir ruhu olduğuna inanmadığımı söyledim. Ona yaptıklarının akla hayale gelmeyecek acılara neden olduğunu ve olacağını söyledim. Onun gözlerinin içine bakarak, bunun çocuklarıma zarar vermesine izin vermeyeceğimi söyledim ve gözlerine dimdik bakarak, 6 yıldır aldatılanın ben olduğumu ve bundan sonra ihtiyaçlarına odaklanacak rahatlığa sahip olanın ben olduğumu söyledim. En küçük bir hile ya da manipülasyonunun benim ona olan tiksintimi arttırmaktan başka bir işe yaramayacağını söyledim. Bir daha asla bir araya gelmeyeceğimizi, onun bana dokunmasından bile tiksindiğimi, sadakatin onun kitabında yazmadığını söyledim. Ama babası olsam da olmasam da, Carrie’yi gerekirse annesinin yalan ve manipülasyonundan bile koruyacağımı söyledim.

Mia’ya Nadia’nın yeni bir BMW’ye onu annelik yapamaz ilan edecek arkadaşları olduğunu söyledim, evet oraya kadar gittim. Eğer söyleyecek bir şeyi varsa yüzüme söylemesini, Michael ve Carrie’yi mesaj göndermek için kullanmamasını, bunun bir daha olmayacağını söyledim.

Carrie’nin boşanmadan ve babalıktan haberi olmadığını ama zamanı geldiğinde bu haberi ona benim vereceğimi söyledim. Ona ikimizin de annesinin kurbanı olduğumuzu ve ikimizi de bu kadar mahveden birinin beni kötülemesine asla izin vermeyeceğimi söyledim.

Bu korkunç haberi Carrie'ye daha uzun süre söylemeyi planlamıyordum ve ne zaman söyleneceğine de ben karar verecektim. Ona avukatı olmadığını hatırlattım ve çocukların en az önümüzdeki 2 hafta benimle kalacaklarını söyledim. Bu süre zarfında sadece ihanetini değil aynı zamanda Carrie'ye zarar verecek manipülasyonunu da iyi düşünmesi gerektiğini söyledim. Ona yeniden anne olma hakkını ne zaman olacağını benim belirleyeceğimi de ekledim.

Bana karşı yapabileceği fazla bir şey yoktu. Çocuklar zaten bendeydi ve o da alçılar içindeydi. Bırakalım yalnızlığı içinde yaşasın dedim.

Geri dönerken işlerin nasıl sonuçlanacağını bilmeyi çok isterdim diye düşündüm. Bu, hayatımın en büyük mücadelesi ama bu sahte evliliğin tamamen yıkılıp yok edilmesi gerekiyor. Ama annesi ile babası arasındaki savaştan habersiz küçük kıza zarar vermek için bir neden yok. Bunun böyle kalmasını istiyorum. Çocuklar Mia ile beni aynı ortamda görmemeli zira ikimiz aynı odadayken ortamın aurasından zehir akıyor.

Mia ile çocukların önünde savaşmayacağım ama yemin ederim ki ona gününü göstereceğim ve en küçük saçmalığını bile ağzına tıkacağım.

Üzgünüm, bu yazı çok uzun oldu. Her tercihimin bin tane sonucu olacakmış gibi hissediyorum.

“Adam ol, DNA önemli değil” insanların anlaması gereken şey, Carrie'ye zarar vermeyi zerre düşünmediğim. Sadece onun tarafında olmayacağım ama onun için savaşacağım da. Bunun benim ve o küçük kız için nasıl sona ereceğini bilmiyorum ama ikimiz de aynı insanın kurbanı olduk ama bana gelen zararın ona da gelmesine izin vermeyi reddediyorum.

Rastgele bir arızanın kızımın hayatına girmesine izin vermeyeceğim ve bu konuda Mia'ya karar hakkı vermeyeceğim. Önce onun geçmişine bakıp sonra onunla buluşabilirim ama buna ben karar vereceğim. Ama o güne kadar oğlum Michael ile kızım Carrie fırtınadan korunacaklar. Onları gelmekte olandan korudum ve gelecek olandan da koruyacağım. Ama tabii ki bunlar bitene kadar ruhlarımız ara ara kanayacak.

Bunları güncel bilgi vermek için yazdım ama bu kadar kafa ütülediğim için özür dilerim. Bazen haftada iki kez terapiye gidiyorum. Bir yardımı olduğundan emin değilim ama daha yeni başladık. Bu nedenle terapiye biraz daha şans vereceğim.

Yorum: Çocuklarıyla, annelerinin neden artık eve gelmediği hakkında söylediği şeylere değinmeden yaşamaya devam edemezsin. Mia onların kafasına tohumu attı ve bu tohumun icabına bakmazsan, bu tohum yeşerecek. Senin durumunu onlara anlatacak bir aile danışmanı bul. Onları annelerinin yaşam biçiminden koruma hedefini uygun bir şekilde anlatsın. Bu konuda profesyonel yardıma ihtiyacın var.

Mia'ya gelince. Bir daha Mia ile asla ama asla yalnız kalarak görüşme. Bu kadın seni zerre önemsemiyor ve durumu kendi lehine ve senin aleyhine manipüle etme konusunda ustalaşmış biri. Bu artık geçmişte yaptıkları ile alakalı değil. Bu, gelecek için, çocukların velayeti için bir savaş.

Eğer onunla yalnız kalırsan, herkese onu öldürmekle ya da dövmekle tehdit ettiğin konusunda yalan söyleyebilir. Ona saldırgan bir şekilde dokunduğunu, “hoşuna gidiyor mu, neden gitmesin, orospu değil misin” gibi şeyler dediğini iddia edebilir. Sanırım ne demek istediğini anlamışsındır. Bunu Mia yapmasa bile Rebecca yapabilir ve ona yalnız kaldığınız zaman kendisine kötü şeyler yaptığını ya da tehdit ettiğini söylemesini tavsiye edebilir.

Kendini ve çocukları korumak istiyorsan, bu kadınla bir daha asla yalnız kalmamalısın. Şu an şu haliyle böyle bir şey yapmayacağını düşünüyorsan, seni aldatmaya başladığı zamandaki halini düşün. Bu kadının kim olduğunu bilmediğini aklından çıkarma. Asıl Mia'nın neler yapabileceğini bilmiyorsun. Daha önce de seni böyle aldatabileceği aklının ucundan geçmiyordu. Çocukları sana karşı manipüle etmesi, yapabilecekleri konusunda bir küçük reklam sadece.

Bu kadın için sana yalan söylemenin son derece normal olduğunu unutma. Daha açık söylemek gerekiyorsa, sen Mia denilen bu kadının umrunda değilsin, bu kadın sana zerre değer vermiyor. Bu kadın anlık zevk hissetmek için, senin hayatını mahvetmekten çekinmeyecek birisi.

Bu kadının sana onca süre yaptığı o şeyi bir insanın sevdiği birine yapacağını sanmıyorsun değil mi? İnsanlar böyle şeyleri, zerre önemsemedikleri insanlara yaparlar.

Mia'nın tek önemseddiği şey kendisi. Eğer istediğini almak için seni mahvetmesi gerekirse, seni gözünü kırpmadan mahvedeceğine emin ol. Yaptığı şey için zerre üzgün olduğunu ya da pişman olduğunu düşünme. Çocuklara bunu neden söylediğini sorduğunda yaptığı açıklamaya bak. Seni suçlamış zira ona seni aldatmaya devam etmesi için bir şans daha vermemişsin! Seni aldatmaya başlamasında ve seni aldatmaya devam etmesinde bile çok iyi bir koca olduğun için seni ve depresyonu suçluyor. Yok efendim öğrendiğinde nasıl davranacağını biliyormuş da, bu da onu daha fazla ve sık ihanet etmeye itmiş de, çok kötü durumdaymış da.

Mia'nın seni aldatmasında herkes suçlu ama bir o suçlu değil! Güya bu tercihleri yapmayı hiç istememiş ama hep yapmak zorunda kalmış.

Bu kadından uzak dur. Bu kadınla buluşmaktan tek bir iyi sonuç çıkmayacak.

Merhaba. Bu yorumun benim için çok ama çok anlamlı olduğunu ne kadar söylesem az. Mia ile ilgili söylediklerin tamamen doğru. O yazdıklarımı gece geç saatlerde yazmıştım ve uykuluydum. Tüm yorumları ve cesaretlendirici yazıları takdir ediyorum. Ne kadar çok istesem de, hepsine cevap verecek vaktim yok. O nedenle cevaplamak için senin yorumunu seçiyorum. En son güncelleme üzerinden birkaç ay geçti ve işler biraz daha oturdu.

Mia'yı görmeye gitmem ve ona meydan okumam embesilceydi. En azından, konuşmayı kayda almalıydım. Mia bana iftira atsa, anne ve babasının onun tarafında olmayacağını düşünmek isterim ama sonuçta Mia onların kızı. Bildiğim kadarıyla Mia'nın yaptıkları onların da midesini bulandırıyor ve tam bir hayal kırıklığı içindeler. Mia'nın yaptıkları, torunlarının hayatını darmadağın etti ama sonuçta Mia onların çocuğu ve ona sadık olacaklardır. Bugünden itibaren bunu aklımdan çıkarmamam gerekiyor.

Aynı zamanda çocuklarla şimdi konuşmam ve boşanmayı onlara açıklamam gerektiği konusunda karar vermeme yardımcı olduğun için teşekkür ederim. Dediğin gibi, yardıma ihtiyacım olacak ve bunu hemen şimdi ayarlayacağım.

Nadia ile telefondaydım ve bana önerdiği terapistleri aramama bile gerek kalmadan, Nadia'nın elemanları arama yapıp Perşembe okul sonrası terapiyi ayarlamışlardı bile. Bu zor olacak. Ağlayacaklar ve ben de ağlayacağım.

Birinci hedefim, Mia ile benim artık bir arada olmayacağımızı öğrenmeleri. İkinci hedefim, buna onların neden olmadığını anlamaları. Son hedefim de, bu olanların benim suçum olmadığını da anlamaları. Doğru ya da yanlış, kendimi onların ve diğer insanların gözünde yükseltmeliyim. Bütün bu olanların çocuklar ve diğer insanlar tarafından nasıl algılandığını Mia'nın kontrol etmesine izin veremem.

O sabahtan sonra Rebecca'yı bir daha görmedim ama arka planda olduğuna ve Mia ile iletişim kurduğuna eminim. Yine eminim ki, Mia'ya destek vermeyi pozitif bir şey olarak görüyordur. En yakın arkadaşı için kim yapmaz ki? Bunu düşünmek bile beni deli ediyor. Sadakat benim için çok önemli ama bir arkadaşının kocasını aldatmasında sadakat göstermek ve o arkadaşın kurbanlarına zerre empati duymamak sadakat falan değil. Becca hiç suçluluk ya da pişmanlık duyuyor mu merak ediyorum ama aslında umrumda olmaması lazım ve umrumda da değil.

Mia'ya göre bu olanlar o hariç herkesin suçuydu. Güya bu kararları vermeyi hiç istememişti ama başka seçeneği kalmamıştı. Mia ile geçirdiğimiz bunca sene boyunca, şu son zamanlara kadar, bir kere bile narsist eğilimler göstermediğine yemin ederim. Ama dikkatleri kendi yanlışlarından uzak tutmak için herkese parmak uzatıyor. Ama tabii görünen o ki Mia, benim bildiğimden çok daha manipülatif bir insan. Geçici narsizm diye bir şey var mı ya da yetişkin biri sonradan narsist olabilir mi bilmem. Birçoğunuz benim çok saf ve enayi biri olduğumu düşünüyor olabilir ama bugün karşımda duran Mia, benim daha önce hiç bilmediğim bir insan.

Geriye doğru baktığımda Mia'nın Michael'in doğumu ile beraber değiştiğini görüyorum. Doğum sonrası depresyonuna baktığımda, hayatımızın oradan itibaren bugünkü cehenneme doğru yokuş aşağı gittiğini görüyorum. O zaman nasıl davransam bugünkü durumda olmazdım diye kendime sorup duruyorum. Daha tatlı sert mi davranmalıydım mesela? Onu hayatın gerçekleriyle başa çıkması konusunda zorlasa mıydım? O zaman seçeneklerim vardı ve görünen o ki yanlış tercihler yaptım. Ama bugün bile o zamandan daha fazla nasıl yardım edebilirdim diye düşünmeden edemiyorum. Bana her ihtiyaçları olduğunda, onun ve Michael'in yanında oldum. Görünen o ki birçok şeyi daha başka şekilde yapabilirdim ama daha iyi seçenekler nelerdi bilmiyorum.

Şimdi ileri doğru planlarım şunlar: Terapiye devam edeceğim. Düşüncelerim ve duygularım konusunda daha açık olacağım. Bu öyle zamanlar hızlıca geçer gibi bir durum değil maalesef.

Bundan sonra da çocukları hem bensiz hem de benimle terapiye göndereceğim. Mia ile çocuklar arasındaki bağı onarmak gibi bir niyetim ya da sorumluluğum yok. Gelecekte yapmak istediğim şeylerden biri de, Carrie'nin annesi gibi bir kadına dönüşmemesini sağlamak. Bu hedef bana bir miktar odak verdi. Onun annesinden nefret etmesini sağlamaya niyetim yok ama gerçekleri de tatlı yalanlar arkasına saklamayacağım. İsmimi Carrie'nin doğum belgesinden sildireceğim ama dün, Carrie'nin velayetini almak istediğime karar verdim.

Mia'nın fiziksel olarak iyileşmesi çok uzun zaman alacak ve bir sürü tedaviye ve muhtemelen birkaç ameliyata ihtiyaç duyacak. Bu süreçte Carrie'ye bakabileceğini sanmıyorum. Geçen hafta bu görevi, boşanma tamamlanana kadar Mia'nın anne ve babası üstlendi. Carrie'nin velayetini alacağım. Mia'nın veya ebeveynlerinin tutacağı hiçbir avukat, Nadia ve firması ile boy ölçüşemez. Carrie'ye zarar gelmesini engellemek için Mia'yı mahvetmem gerekirse, bunu yaparım, problem değil.

Daha önce söylediğim gibi, iştahım hiç de iyi değil. Şişman olmamama rağmen geniş biriyim. Geçen hafta bir iş arkadaşımın spor salonuna gittim. Monoton bir şey ama eğitmenlerden birisi bana her Pazartesi sabahı grup çalışması olduğunu söyledi. Açık alanda traktör tekeri çevirmek, ağır halatlarla kamçılarla, koşu gibi aktiviteler varmış. Kızgınlığımı bir dambıldan çıkaramıyorum ama kocaman bir traktör lastiğinden çıkarabileceğime eminim.

Mia'yı bastığım yatağı tersyüz ettiğimi düşüneneğim. Spor hocasına gelecek haftadan itibaren en az 4 seans geleceğime söz verdim. Belki 15 dakikada pestilim çıkacak ya da o traktör lastiğini gökyüzüne savurduğum için yeni lastik bulmaları gerekecek. Ne olacağını göreceğiz.

Zaten yapmayı düşündüğüm şeyi onayladığınız için teşekkür ederim. Mia ile kirli dövüşeceğim. Anne Ayı ve arkadaşı Goldilocks'a karşı Baba Ayı moduna girdim. Evet Rebecca sarışın olanı ve ormanın yarısına veren bu yalancılarla uğraşacağım. İkisinin de nasıl birer şeytani cadı olduğunu ifşa edeceğim. Daha önce öğrenmeleri ama öğrenmedikleri şeyi, uyuyan ayıyı uyandırmamaları gerektiğin, onlara acı yoldan öğreteceğim.

Sonraki bölüm: Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat

Tüm seri:

- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğu günler
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia'nın sırrı
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia'nın sonu (1)
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 8 – Mia'nın sonu (2) ve kapanış

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 26, 2023](#) Categories [Boşanma](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Babalık](#), [Babalık Testi](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#) 42 Comments on [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş](#)

David Goggins Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds Kitap Özeti (Erkek Adam Podcast)

Bu Erkek Adam podcastında David Goggins'in Defy The Odds yani "İmkansız Meydan Oku" şeklinde çevrilebilecek olan kitabından bahsediyorum. Bu kitapta David Goggins, oldukça ilham verici olan yaşam hikayesinden bahsediyor. Kısaca kitap, insanın zihinsel ve fiziksel kapasitesini kendi sınırlarının ötesine taşıyarak, normalde başarması imkansız gibi görünen şeyleri nasıl başarabileceğinizi anlatıyor.

Goggins, aslında kendimizi değiştirecek bu gúcün, bizim içimizde var olduğunu ama kendimize zihinsel sınırlar koyduğumuz için bunu başaramadığımızı söylüyor. Goggins, bu sınırları yıkarsak yapabileceklerimizin, sandığımızın nasıl da çok ötesinde olduğunu bize kendi hikayesini anlatarak ispat ediyor. Goggins'in güzel ve ilham verici hikayesi ise yayında.

Podcastın [Youtube](#) ve [Spotify](#) yayınları aşağıda. Bu içeriği beğeniyorsanız, Erkek Adam Youtube ve Spotify kanallarına abone olmayı da unutmayın.

Yazar: Secret

Sana tavsiye edeceğim 2 adet ürünüm var:

1. %3'lük Erkekler Video Seti



2. Çekici Erkek Eğitim Seti

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 25, 2023](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#), [Video](#) Tags [David Goggins](#), [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Maskülenite](#), [Türkçe Podcast](#) 6
Commentson [David Goggins Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds Kitap Özeti \(Erkek Adam Podcast\)](#)

Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma

Önceki bölüm için, [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan.](#)

Uykusuzluk ve kabuslarla dolu gecelerden uyanıyorum ve kabusun hala devam etmekte olduğunu görüyorum. Hem burada hem de gerçek hayatta, gelecekte Carrie'nin hayatındaki rolüm ve ona nasıl davranacağım konusunda bombardımana uğruyorum. Görünen o ki herkesin bu konuda bir fikri var. Ama gerçek şu ki hem benim için en iyi olanı hem de çocuklar için en iyi olanı aynı anda başarmak imkansız. Bu olanlar bende yeniden tamir edilemeyecek şekilde hasar bıraktı ve çocuklarda da hasar bırakacak.

Fakat beni, Mia'nın canını yakmak için Carrie'ye zarar vermeyi istediğimi söyleyerek suçlayanlar var. Aslına bakarsanız, kadın düşmanı suçlamaları içeren bazı mesajlar da aldım. Bu mesajlar, eğer kızım değil de oğlum benim çocuğum olmasaydı, oğlumu kabul edeceğimi iddia ediyorlar. Bu tam bir saçmalık.

Birçok insan Carrie'ye gerçeği şimdi söylemememi tavsiye ediyor ki bu birçok açıdan oldukça mantıklı. Ama Carrie'nin babasını bulursak o adamın kim olduğunu söylememizi tavsiye ediyorlar. Carrie'nin hayatı boyunca babası olduğumu düşünmesine izin verebilirim ama dışarıda bir çocuğu olduğunu bilmeyen bir adam var. Bu adam belki de çocuğun hayatında olmak istemeyebilir, bilmiyorum ama eğer olmak istiyorsa bunu Carrie büyürken yapabilmeli. Hem o adam Carrie'yi bilmeli, hem de Carrie o adamı ve ailesini. Belki de dünyanın en iyi insanlarından biri ve harika bir baba olacak.

Herkes Carrie için en iyi olanı yapmak istiyor ama Carrie için en iyisinin ne olduğu konusundaki fikirler oldukça geniş bir yelpazedeler zira kimse bu işin nasıl biteceğini bilmiyor ve geleceği göremiyor.

Yasal nedenlerle ismimi Carrie'nin doğum sertifikasından sildirmek istiyorum ama insanlar beni soğuk ve kalpsiz olmakla suçluyor. Ama Carrie benim kızım değil ve bu bilimsel bir gerçek. Carrie benim hakkımda ne hissederse hissetsin ya da ben Carrie hakkında ne hissedersen hissedeyim, tartışmasız gerçek bu. Duygular hergün değişebilir ve zaten bu nedenle de bilime bel bağlıyoruz. Tanrıdan dilerdim ki bilim yanıltmış olsun. Ben Mia'yı iki kere hamile bıraktım sanıyordum ama hayır. Sadece sıranın başındaki elemanmışım. Bilim benim inandığım şeyi aldı ve binlerce parçaya ayırdı. Bundan nefret ediyorum ama bunlar gerçekler ve değiştirmemiz ya da kendi gerçeklerimizi türetmemiz mümkün değil. Tabii eğer masal diyarında yaşamak istemiyorsanız ki ben istemiyorum.

Pazar günü Carrie'yi yeniden gördüğümde, duruşumu koruyamayacağımı biliyorum. Mia yakınlarda iken hiçbir duygu göstermeden, oldukça stoik olabiliyorum. Ama Carrie ile durum bu değil.

Carrie neden ağladığımı merak edecek. Bunun nedenini ona söyleyemeyeceğim zira bu onu daha da kötü hissettirecek. Aynı şekilde Michael de neden ağladığımı merak edecek ama

gerçeği ona da söyleyemem. Bu nedenle ortada görünür bir neden yokken ağlayarak, iki çocuğa ebeveyn olmaya ve yetişkin rolü yapmaya çalışacağım.

İnsanlar Carrie'ye nasıl davranacağım konusunda endişeleniyorlar. Gerçek şu ki, bu konuda hiçbir fikrim yok ve onunla karşılaşana kadar da olmayacak. Tek bildiğim, o buluşmaya Carrie'ye yönelik en ufak bir negatif duygu ile gitmeyeceğim ve onun o küçük, güzel varlığına en ufak bir kötülük dilemeyeceğim.

Ama onu görmek beni yıkabilir. Mia'nın beni aldattığı devasa sayıdaki adamı hayal etmeme neden olabilir. Bu beni kaskatı yapabilir. Ama insanlar onunla karşılaştığımda ona karşı acımasız olacağımı düşünüyorlar ki bu deli saçması!

Buraya kendimi rahatlatmak için yazıyorum ve gerçekten altın değerinde tavsiyeler aldım. Ama bazı insanlarda empatinin e'si yok.

Yorum: Bu yaşadıkların için çok ama çok üzgünüm. Sana verebileceğim bir tavsiye yok zira bence duruşun zaten mükemmel. Karının seni gerçekten sevdiğini ve yaptığı şeylerin sadece şevhet olduğunu okumayı bekliyordum. Karın şu an ne yapacak bilmiyorum ama mahvolacağı kesin.

Rebecca tam bir yılan. Sevgililerimin arkadaş çevrelerini, Rebecca tipinde kadınlar var mı diye her zaman gözlemlemiştir. Neyse ki hiçbirinin çevresinde bu, sözde seksi güçlü kadın boku yoktu.

Rebecca Mia ile lise arkadaşydı ve Rebecca'yı benim de arkadaşım sanıyordum. Evliliğimizde beni desteklediğini düşünüyordum ama çok yanıltılmışım. Rebecca gibiler her zaman herkesin kendileri gibi olmalarını isterler ki kendilerini sabote ettikleri ve bunu da özgürlük diye yutturdukları hayatlar yaşarlar.

Becca düşünümüze de gelmişti ve eğer Mia'nın kızkardeşi olmasa baş nedime olacağından eminim. Ama size yemin ederim ki Becca benim de arkadaşımdı. Mia için birkaç sır tutabileceği aklımdan geçiyordu ama Mia'nın aldatmasını desteklemeyi bırak, buna yardım ve yataklık edebileceği aklıma bile gelmezdi.

Bu muhtemelen yanlış ama Rebecca'ya olan kinim, Mia'ya olan kinimden daha fazla. Mia benim karımdı ve ona nazik davranmak benim görevimdi. Ama Becca ve Mia'yı dışarı

alışverişe çıkardığımda Becca'nın yemeğini de ödedim. Nezaket ve saygı ile davrandığım birinin bunları hak etmediğini görmekten nefret ediyorum.

Yorum : Kusura bakma ama bunları okuduktan sonra, bu insanlarla eldivenlerini çıkarıp oldukça kirli bir şekilde savaşmanı diledim. O seni sevmedi ama sen onu finansal olarak destekledin. Umarım alabildiğin kadar çok velayet alırsın ve ona ödetemediğin kadar çok iştirak nafakası ödetirsin. Neyse ki, kusura dayalı boşanma olan bir eyalette yaşıyorsun.

Karşı tarafa verebileceğin kadar zarar verebilirsin. Becca ile kısa süreli fuckbuddy olabilirsin. Bu eski karını mahveder, özellikle de Becca ona duygusal destek veriyorsa. Ayrıca Rebecca muhtemelen karını kışkırdığı için onun böyle şeyler yapmasını teşvik etti ve bu nedenle de seninle yatmaya açık olabilir. Bu aynı zamanda aldatıldığını öğrendikten sonra özdeğersiz hissetmeni de düzeltebilir.

Mia'nın çocuğunun babasının kim olduğunu bile bilmemesi, onun için en aşağılayıcı, utanç verici şey olmalı. Eğer çocuğun babasının kim olduğunu bulursan, bunu bir süre ona söyleme. Bırak bu bilgiyi ailesinden ve akrabalarından öğrensin ki çevresi onun nasıl da utanç verici, aşağılık bir eş olduğunu görsün.

Mia muhtemelen Rebecca'ya gitti ve ağlayarak o erkeklerden isimlerini hatırladıkları olup olmadığını sordu. Rebecca'da hemen diğer arkadaşlarını arayıp, "Mia çocuğunun babasının kim olduğunu bile bilmiyor" diye dedikodu yaptı. Çocuğun babasının kim olduğunu öğrenirsen, genetik sağlık bahanesiyle, Mia'ya çocuğun babasını bulması konusunda baskı yap. Böylece dışarıda gürültü yapsın ve çocuğun babasının kim olduğunu bile bilmediği insanların dikkatini çeksın. Sonra çıkıp cevabı söyleyerek günü kurtarabilirsin. Böylece aslında onun yapması gereken şeyi yaparak imkansızı başarmış olursun.

İnsanlar bundan nefret edebilirler ama ben senin yerinde olsam, karşı tarafı mahvetmek için savaşırdım.

Bu yazdıklarımı okuyan diğer erkeklere oldukça korkak görüneceğim ama, bugüne kadar birlikte olduğum tek kadın Mia idi. Bu benim tercihimdi ve bir embesil gibi onun da aynı tercihi yaptığına inanmıştım.

Dürüst olmam gerekirse şu an dünyanın en güzel kadını gelip benimle yatmak istese onu reddederdim. Mia'nın yaptıklarını öğrenmek beni, korunarak ya da korunmadan fark etmeksizin seksten iğrendirdi. Beni maruz bıraktığı diğer erkeklerin pisliğini üstümden atamayacağım gibi hissediyorum. Kendimi hem ucuz hem de kirli hissediyorum. Yani

Rebecca ile bunu yapma fikri beni iğrendirir. Özellikle onun gibi uzun yıllar boyunca çok daha fazla deneyimi olan biriyle. Kibar davranıp, Rebecca yalnız bir el lambası diyeceğim (İngilizce argoda orasını burasını açıp gösteren kadın), ne demek istediğimi anlamışsınızdır. Rebecca'ya karşı cinsel bir çekim duyabileceğimi sanmıyorum. Yanlış anlama, tavsiyelerin harika ama Rebecca ile karşılaşsam, onu saçlarından tutup öfke ile kafasını duvara vurup durmak daha çekici geliyor. Mecazi olarak konuşuyorum, burada vicdanım da devrede.

Pazar günü saat üçte hukuk bürosu beni aradı ve çocukları aldıklarını ve yolda olduklarını söylediler. Hayatım boyunca bu kadar ürkütücü bir mesaj almamıştım. Trajik olan şey de, haftalar önce böyle bir mesajı gülümseyerek ve heyecanla beklerdim. Daha önce dört gözle beklediğim bir buluşma, birdenbire en çok korktuğum şey haline geldi.

Çocuklara boşanma ve babalık konusunda en ufak bir şey söyleme planım yoktu. Kendimi ne kadar hazırlarsam hazırlayayım, bu konuları onlarla konuşabilecek zihin durumunda değildim. Hedefim, başka zaman normalde nasıl oluyorsa ona en yakın şekilde normal davranmaktı. Ama gerçekte buluşmanın daha farklı olacağını ve bunun üzerindeki kontrolümün çok az olduğunu biliyordum.

Avukat şirketinde stajyer olan Jesicca arabayı evin önüne sürdüğünde onları içeriden izledim ve dışarı çıktım. Arabanın yolcu tarafına yaklaşırken gülümsüyordum ama Carrie'nin oturduğu yerden bana kocaman bir gülümseme ile baktığını görür görmez ağlamaya başladım. Ama hala gülümsüyordum ve bu gülümsemeyi suratımdan atamazdınız. Sadece çocukları ve kendimi her şeyin yolunda olduğuna ikna edene kadar gülümsemeyi umuyordum. Keşke bir B planım olsaydı.

Çocukları arabadan çıkardım ve ikisini de kucaklayarak onları çok özlediğimi söyledim. Gerçekten de söylemeyi becerebildiğim tek şey buydu. Ağlamayı durduramadım. İnsanlar benden istedikleri kadar nefret edebilirler. Tanrı biliyor oldukça nefret dolu özel ya da açık mesajlar aldım ama farklı hissediyorum. Çocuklarıma en son güle güle dediğim günden farklı hissediyorum.

Sırtımda ağır bir yük var gibi hissediyorum. Alışık olduğumuz aile birimi mahvolduğu için bir gözümü kaybetmişim gibi hissediyorum. Kalbim çok kırık. Onun benim kızım olmadığını bilmek kalbimi daha da çok kırıyor. Hayatım öyle bir şeye dönüştü ki, her gün, Mia'nın ihanetinin yeni bir uç noktasını öğrenmekten başka bir kalp kırıklığı geliyor.

Geçmişte olan bağımız hatırlatılıyor ama o bağların hepsi yalan üzerine kuruluydu. Kaosun volkanik merkezinden, Mia'nın ihanetinden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışıyorum ama sürekli olarak onun ihanetinin yeni bombaları ile sarsılıyorum. Her gün ne kadar fazla kandırıldığımı öğreniyorum.

Jesicca bir azize. Çocukları eve götürmeme yardımcı oldu ve ben de çocukların eşyalarını taşıdım. Bağajın kapağını kapatıp da eşyaları yere koyup döndükten sonra, Carrie'nin beni izleyen bakışları ile karşılaştım. Hiçbir şey söylemedi ama bir sarılmaya en çok ihtiyacı olan kişinin ben olduğumu biliyor gibi bakıyordu. Yere çömeldim ve hemen bana koşup küçük kollarını sıkı sıkı boynuma sararak bana sarıldı. Bu çocuk beni orada o kadar sarstı ki. Hiçbir çocuk anne ya da babasının o şekilde ağladığına şahit olmamalı.

Herkes, çocuklara en az zararı verecek şeyleri yapmam konusunda ısrar ediyor. Bu harika ve oldukça mantıklı ama ya her şey onlara zarar verecekse? Ya onlara zarar vermemenin bir yolu yoksa? Carrie'nin güç ve güvenlik kaynağı olarak gördüğü babasının gözleri önünde yıkılması ona zarar veriyor olmalı. Onu terk edersem ona zarar vereceğim ama onun hayatında olmam da ona zarar verecek. 6 yaşında bir çocuk, yetişkin bir erkeği teselli etmek zorunda olmamalı, özellikle de kendisinin hiçbir suçu olmayan bir konuda. O an tüm varlığımla kendimden nefret ettim.

Annesi bana yalan söyledi. Onun benim olduğumu söyledi. Ama bu küçük kız, bildiği tek şekilde beni teselli etmek için bana sarılmaya devam etti. İşte o an, bir uyanış yaşadım. O da ben de bu olayda kurbandık ve ben bir yetişkin olarak olayı çok daha düzgün bir şekilde karşılamalıydım. Carrie daha bu olayın kurbanı olduğunu bile bilmiyor.

Carrie ve ben, diğer tüm yolcuların öldüğü bir uçak kazasından kurtulan iki kişiymişiz gibi. Kurtulduk ama kurtulmamıza rağmen kaza ruhumuzda ölene kadar taşıyacağımız yaralar açacak. Birbirimize destek olmalıyız. Birbirimize ihtiyacımız var çünkü ikimiz de aynı felaketi yaşıyoruz. Tamam, felaketi çok farklı açılardan yaşıyoruz ama beraber yaşıyoruz.

Tam o anda kaybı tüm benliğimle hissediyordum ama acının tamamını üstüme alarak onu acıdan koruyordum. Bu olaya, Mia'nın kızımı benden alması olarak bakıyordum ama Mia babasını da Carrie'den aldı. Bu hikayedeki kötü insan Mia.

Şu an hissettiğim şeylerle ilgili suçluluk duymayı bırakıyorum. Babalığın el kitabı diye bir şey yok. Görünen o ki Reddit bir insan ihanete uğradığında boşanmaya kadar ne yapılması gerektiğini biliyor ve gerçekten de çok iyi tavsiyeler verebiliyor. Ama iş kızım diye yetiştirdiğiniz çocuğun hiçbir zaman sizin kızınız olmadığını öğrendiğinizde doğru şekilde nasıl davranılır konusuna geldiğinde, buradan çıkmak gerekiyor. Bana kimse, nasıl hissetmemi ve reaksiyon göstermem gerektiğini söyleyemez. Aklıma gelen tek benzer örnek, çocukların doğum sonrası hastanede karışması ama orada çift sorunla beraber uğraşıyor ve her ikisi de kandırılıyor. Her ikisi de, kendilerinin kanından ve etinden sandıkları çocuğun kendilerinin olmadığını öğreniyorlar. Buna benzer bir durum yaşamadığınız sürece şu an ne hissettiğimi anlamanız mümkün değil.

Kendimi toplamam yarım saatimi aldı. Jessica üçümüze de sarıldıktan sonra evden ayrıldı. Ona içinde 500 olan bir zarf verdim ve bunun benzin için olduğunu söyledim. Onun elektrikli araba kullandığını biliyordum, o da paranın benzin için olmadığını biliyordu.

Ben Carrie'yi kucağımda taşıırken, Michael'de bana, dedesi ile yaptığı şeyleri gösterdi. Carrie bu arada boynuma sarılmıştı ve onun da tahta boyamada yardım ettiğini biliyordum. Standart “sana inanmıyorum Michael” rutinime girdim ve sonrasında da önce Carrie sonra da Michael ile gıdıklama seansına başladım. Carrie'nin gülüşlerinin, Michael'ı gülerken ve mutlu görmenin, aynı zamanda ne kadar harika ve kalp kırıcı olduğunu anlatamam. Çünkü bunlar darmadağın ruhuma neşe katsalar da geleceğin şu an tadını çıkardığımız şeyin çok azına sahip olduğunu biliyorum.

Carrie ve Michael benimle güreşmek için el ele vermişlerdi. Carrie bebekliğinden beridir müzik dinlemeyi seviyor ve bu nedenle müzik açtım. Doğduğu ilk haftadan beridir geçen aya kadar onunla dans ediyordum. Şapşal göründüğümü biliyorum ama umrumda değil. Ben bundan zevk alıyorum, Carrie de benim şapşal davranmamı çok seviyor.

Ubereats'ten akşam yemeklerimizi ısmarladım. Asyalı olmamamıza rağmen, Asyalı gibi yiyoruz. Michael 10 yaşında bir çocuğa göre oldukça iştahlı bir şekilde lo mien yiyebiliyor ve nedendir bilinmez, Carrie crab rangoon yemeye bayılıyor. Benim iştahım pek olmadığı için çok yemedim. İstahsızlığım son zamanlarda aldığım kiloların hakkından geliyor.

Onlarla yeniden yemek yemek çok hoşuma gitti. Bugün okulları olduğundan ikisini de banyo yaptıktan sonra giydirip yataklarına gönderdim.

Michael yatmadan önce kitap okumayı seviyor. Onu kucakladım ve ona onu sevdiğimi söyledim. Carrie'yi yatağına koyup resimlerine işaret ederek ona da kitap okudum. Gözlerimde yaşlar birikmeye başlayınca onu da alnından öptüm ve gerçek ortaya çıktıktan sonra ilk defa ona “seni seviyorum” dedim.

Bana dünyanın en büyük götü deyin, umrumda değil. Ona seni seviyorum demek, hayatımın şu an bir mücadele alanı olduğunu itiraf etmek ve neyin gerçek neyin gerçek olmadığını bulmaya çalışmak demek. Carrie'ye olan sevgim gerçek. Artık farklı hissediyorum ama onu seviyorum.

Bu arada ben de ondan hiçbir şeyi esirgememekten, ona her şeyi verme isteğine evrildim ki bu büyük bir fark. Sanırım onun bana seni seviyorum demesini bekledim. Gerçi onun beni sevdiğini biliyorum, söylemesine gerek olmadan gösteriyor zaten.

Ama bir ara duraksadı ve sonra bana “annem seni seviyor” dedi. Ona kızmamak için çaba harcayarak ve olabilecek en tatlı şekilde, bunu bana neden söylediğini sordum. Bana

annesinin bunu söylemesini istediğini söyledi. Olabildiğince tatlı bir şekilde annesinden bunu mu duyduğunu yoksa annesinin özellikle bunu söylemesini mi istediğini sordum.

Görünen o ki yakında eski karım olacak şahıs, çocuklara neden onları ziyarete gelmediğimi ve neden onlarla beraber eve gitmediğini açıklamak zorunda kalmış. Çocuklara babasının evinin onların yeni evi olduğunu söylemiş ki aslına bakarsanız bu hoşuma gitti. Ama bu “annem seni seviyor” saçmalığının aslını öğrenmeliydim.

Ben Carrie’nin ağzından laf almaya çalışırken Michael odaya geldi ve annelerinin onlarla, eve onlarla gelememe sebebinin, benim artık annelerini sevmemem olduğunu söylediğini söyledi. Buna nasıl cevap verebilirdim ki? Aynen öyle, tüm suç benim değil mi? Birden bire annelerini sevmeyi bıraktım. Bu kadının beni suçlamasına izin vermeyecektim.

Çocuklar uyuduktan sonra sıklıkla onlara bakan bakıcıyı aradım. Birkaç saatliğine gelip gelemeyeceğini sordum. Çocuklar zaten uyuyorlardı ve gelirse ders çalışırken ekstra para kazanabilecekti. Bakıcı geldikten sonra arabaya atladım ve eski karımın anne babasının evine gittim. Önceden haber vermeyi bile önemsemedim. Kapıyı çaldım ve Mia’yı görmek istediğimi söyledim.

Sonraki bölüm: Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş

Tüm seri:

- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğu günler
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia’nın sırrı
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia’nın sonu (1)
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 8 – Mia’nın sonu (2) ve kapanış

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 21, 2023](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Babalık](#), [Babalık Testi](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#) 32 Comments on [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma](#)

Vaka çalışması – İnat ettik birbirimizi aramıyoruz

Tinder’da bir kızla tanıştım ve iyi geçen iki buluşmadan sonra, üçüncü buluşmamızda birlikte olduk.

Eğer birlikte olacaksanız bu ortalama olarak ikinci ya da üçüncü buluşmada olur.

Birlikte olduktan sonra beraber yataktayken bana, oldukça toksik bir ilişkiden yeni çıktığını ve eski sevgilisini tam olarak atlatamadığını söyledi.

Güzel. Önden önemli bir bilgi almışsın. Tinder ya da Bumble gibi uygulamalarda bu tip yeni ilişkiden çıkmış kızlarla çok karşılaşsınız. Sıklıkla, çıktıkları ilişkiye geri dönerler yani bir süre bu kıza uzun süreli ilişki yatırımı falan yapmasan iyi edersin. BEğer ciddi ilişki taleğ ederse bahaneni de sana bahsetti. “Güzelim, senden hoşlanıyorum ama yeni ilişkiden çıkmışsın, eski sevgilimi atlatamadım diyorsun yani seninle görüşmeye devam etmek istesem de ciddi ilişki için çekincelerim var, zamana bırakalım” diyebilirsin.

Bu eski erkek arkadaş mesela kızı terk etmiş olabilir ve kızı terk ettikten sonra dışarıda umduğunu bulamazsa geri dönebilir ve o zaman kız muhtemelen koşa koşa ona gider. Ya da kendi terk etmiştir ama mesela aldatma, fiziksel ya da duygusal şiddet yüzünden terk etmiştir. Adam gelir kızı ben değiştim diye ikna eder, kız adama gider.

Aslına bakarsanız, eski sevgilisi ve ilişkisinden bahsetmese bile, eğer bir şekilde yeni ayrılmış bir kadın hemen Tinder’a daldıyorsa, onun uzun süreli ilişki için uygunluğundan şüphe etmenizi tavsiye ederim. Yani normal en az 2-3 ay yalnız kalıp eski ilişkinin duygusal yükünü atlatmaktır

Adam kızı aldatmış ve kız da bu bardağı taşıran son damla diye terk etmiş. Sanırım ilk aldatması değil.

Adamı hala seven ama küçük düşürülmekten bıktığı için mantıksal olarak ilişkiden çıkan bir kız. Muhtemelen duyguları yoğun. Unutma, kızı ilk aldatması değil. Yani kız adamı daha önce de affetmiş. Şimdi neden affetmeyecek?

Daha üçüncü gecede ve ilk seksten sonra, kızın duygusal yaralarını sizinle paylaşması birçok erkeğe çok şirin geliyor. Oysa bu, sizin bir çeşit shit test olarak algılayıp çekince koymanız gereken bir hareket. Kadın bilinçli veya bilinçsiz, Mr. İyi Çocuk – Beyaz Şövalye olup olmadığını test ediyor. Buna dayanmak biraz güç, zira direkt olarak sizin koruyucu / kahraman içgüdünüze oynuyor ama dayanmanız lazım.

Ona, eski erkek arkadaşının onu hak etmediğini, o adamdan daha iyisine layık olduğunu söyledim. Hatta, o adamla görüşüyorsa görüşmemesini tavsiye ettim.

Oh boy. Zokayı yuttun yani. Bu dediğin yanlış değil ama bunu kıza terapisti ya da yakın kız arkadaşları söylemeli. Fakat senin bu bağlamda söylemen iki açıdan facia:

(1) Kızın kim olduğunu bilmiyorsun, onu hak etmediğini bilmiyorsun! Belki de tam olarak bu adama layık bir kız. Bunu söylediğinde farkında olmadan kıza yalakalık yapmış oluyorsun. Kötüsü, bunu kız bile hisseder.

(2) Dolaylı olarak beni al, onu alma diyorsun yani eski erkek arkadaş ile kendini karşılaştırıyorsun.

(3) Hemen mr. beyaz şövalye moduna girdin ki bu, itici iyi çocuk modudur. Kız muhtemelen kötü çocukları çekici buluyor. Bu konuda sana ipucu vermişken tam tersi iyi çocuk olunca seni çekici mi bulacak, itici mi?

Bakın bu filmlerde çalışan bir senaryo. Piç adamın acı çektirdiği kadını sen daha iyisine layıksın diye film boyunca ikna eden, sabırla bekleyen ve film sonunda da kızın “ya ben tabii daha iyisine layığım, daha iyisi de sensin tontış” diye iyi çocuğu seçtiği filmlerin senaryosu. Ama gerçek hayatta tam tersi etki yapar.

Bu arada götlük yapın demiyorum. Yani dinleyin, yorum yapmayın. Gözlemleyin. En fazla “üzücü bir durum” deyin. Bu kızın kim olduğunu bilmiyorsun. Güzel olabilir, 3 buluşma iyi geçmiş olabilir ama bu kızın kim olduğunu bilmiyorsun. Belki de tam olarak öyle bir adamı hak ediyor. Bilmiyorsun.

Burada birçok erkek, kız eski erkek arkadaşına dönecek korkusu ile o adamı karalamaya çalışır ama bu hemen her zaman ters teper. Kızı kendi haline bırakın, o adama gidecekse gitsin. Kendi başına aldatan erkekten kopamayan kızı kız arkadaş mı yapacaksınız?

Burada sadece dinlesen ya da basit medeni yorumlar yapsan 10 kat çekici olurdun.

Bu eski erkek arkadaş alarımını göz ardı edip ertesi gün bir buluşma daha ayarladım. Ama akşam (2 gün sonra buluşacaktık) bana “ilişkilerden yorulduğunu ve bir süre ilişki istemediğini” söyleyen bir mesaj attı.
Bu, seninle ilişki istemiyorum demek.

Ama eğer o zaman biriyle değilsem, birkaç ay sonra bir mesaj atmamı söyledi.
Hahahaha □ Sana “ben kimseyi bulamazsam ya da eski ile olmazsa kendini bir hatırlat, seni unutacağım için aklıma gelmezsin” diyor gibi gelebilir ama aslında senin aramanı istemiyor. Sadece tamamen ümitsiz hissettirirse seni kıracağını düşünüp, daha merhametli olacağını

düşünerek bir kırıntı atıyor. Maalesef asıl bu acımasız zira birçok salak oğlan gerçekten bir ümit var diye 2-3 ay bekleyip duruyorlar.

Ona onu yeniden görmek istediğimi ama oturup onu beklemeyeceğimi söyledim. “Sonra da fikrin değişirse beni ara” dedim.

Harika bir mesaj. Ama bunun arkasında duracak kadar erkek olman lazım. Yani bu kız arayana kadar bu kız silmen ve kesinlikle aramaman lazım. Zira şunu demesen de arasan bir birim iticileşecek olsan, şunu dedikten sonra arasan yüz birim iticileşirsin. Erkek adam sözünün arkasında durur.

Fakat birkaç hafta sonra, zayıf bir anımda, ona mesaj attım.

İyi halt ettin. Bazen gerçekleri görmek bile tek başına bunları engeller. Sen mesela, kız sana o sözleri söylediğinde, “seni bir daha görmek istemiyorum, kendine iyi bak” demek istediğini anlasan, bir umut kırıntısına sarılıp zayıflamazdın. Şimdi ise duygusal olarak çok zayıf biri olduğunu gösterdin ki zaten muhtemelen seni bundan bıraktı. İlişkileri bıraktığını varsayıyorsan oldukça safsın.

Neden duygularına kapıldın? Muhtemelen hayatına giren ve bir kere seks yaptığın bu kız harici, hayatında fazla renk yoktu ve kız hayatından çıkınca eski gri hayatınla başbaşa kaldın.

Ondan sonra biriyle karşılaşamayacağından korktun. Fakat araman tüm bunları kadına yansıtır ve tercih edilmeyen, hayatında bir kadın hariç renk olmayan adamlar genellikle kadınların tercih edecekleri erkekler değildir.

Buluştuğumuzda benden o mesajı için özür diledi ama henüz ilişki istemediğini yine belirtti.

Şaşırdık mı? Bu lafı bir kadından bu kadar erken duyma sebebin, [kadından daha fazla ilişki öncelikli](#) olman. Muhtaç davranışlarını frenleyemeyen erkekler genellikle hoşlandıkları bir kadın yüzlerine güldü mü, onu ilişkiye kilitleyip başkasına kaçmasını engellemeye çalışırlar. İlişki nasıl bir kafes olacaksa artık? Şimdi burada Mr. Kötü Çocuk eski erkek arkadaş olunca senin korkular daha bir yoğun tabii. Ama bu yaptıkların genelde kadını, başkasına iter, sana çekmez.

Ona sakın ve kendinden emin bir ses tonu ile, bir ilişki biterse arkamı dönüp gidebilecek kadar özdeğere sahip olduğumu, hayatın bolluk olduğunu söyledim.

İlişki? 3 kere buluştunuz, bir kere yattınız ve kız sonra seni bir daha görmesem iyi olur dedi şeysi mi ilişki? Ayrıca bunlar lafla söylenmez, yapılır. Lafta arkamı dönüp gidebileceğini söylüyorsun ama bunu yapmadığın için orada otururken söylüyorsun!

Bugün de senin için utandık. Buralarda öğrendiğiniz laflar kızlara papağan gibi tekrarlamak için değil yapmak için! Tek başına komik ama zaten beceremediğin şeyi böbürlenmeye

alışman trajikomik. İğne olurken hüngür hüngür ağlayan çocuğun ben iğneden korkmam, iğne acıtmıyor ki demesi gibi.

Arkanı dönüp gidebileceğini söyledin ve buna ancak 3 hafta dayanabildin.

Hayran bir şekilde benim çok güçlü biri olduğumu söyledi.

Hahahaha :)) Tabii ki.

Bütün buluşmada bana yakınlaşmaya çalıştı, el ele tutuşmalar, gözlerimin içine bakmalar, vs.

Bana beraber olduğumuz akşamın harika olduğunu sözledi. Öpüştük ve biraz yiyiştik.

Bak şu işe. Rabbin bir mucizesi mi gerçekleşiyor?

Ama başka bir mekana geçerken birden benden uzaklaştı, ele ele tutuşmak istemedi. Sanırım

ilişkilerden uzak durmak istediği aklına geldi.

Mucize gerçekleşmiyor. Bence tam tersi kız biraz yavaş, jeton yeni düşüyor. Yani ilk başta laflarını yuttu ama sonra birden lafta var olan adam olmadığını, zayıflık gösterip onu aradığını hatırlamaya başladı.

Sonraki iki hafta boyunca mesajlaştık.

Hah, bir kızın pipisiz mesaj arkadaşı olman eksikti, o da oldu. Buluşma? Yoksa gelmiyor mu? Sen de bir umut mesajla ısıtmaya mı çalışıyorsun?

Bu süreçte karizmamdan, özgüven yansıtmaktan ödün vermedim.

Karizma karizma yalvarınca, karizma karizma pipisiz mesaj arkadaşına dönünce, özgüven dolu bir şekilde sözünün arkasında duramayıp tükürdüğünü yalayınca karizma ve özgüven dolu biri olmuyorsun. Tam tersi oluyorsun.

Gitar çalıyorum ve bir mesajlaşmamızda görüntülü konuşmaya geçip ona gitar çalmamı istedi. Ben de “öyle olmaz, yarın birer bira kapıp bana gel, öyle dinle canlı canlı” dedim.

“Yemek de yaparız” diye ekledim.

Bu hafta mümkün olmadığını ama gelecek hafta gelmeyi çok istediğini söyledi.

Fena değil ama bu bağlamda bakalım gelecek hafta gelmeyi ne kadar isteyecek.

*Bu son konuşmamızdı. 2 hafta oldu. Birbirimizi **ghostladık**.*

Hayır, kız seni kendi haline bıraktı zira dayanamayıp 2-3 hafta içinde arayacaksın nasıl olsa.

Böylece hem evine gelmek zorunda kalmayacak hem de seni 2 – 3 hafta görmeme imkanı olacak. Bir uydu erkek, pipisiz mesaj arkadaşı olarak belli bir değerin var ki mesajlaşıyor ama sen dayanamayıp onu arayacağın için, bu hizmetini kaybetme ihtimali de yok.

Bu arada tabii daha erkek gibi davranan bir erkek bulacak boş zamanı oluyor.

Bak, bir kız arkadaş istiyor olabilirsin, bunda bir problem yok. Ben bir kadından daha ilişki öncelikli olmayın derken ilişki istemeyin, basın geçin demiyorum. Burası çok yanlış anlaşılıyor. Spesifik bir kadın ile etkileşiminizde, o kadınla ilişkiye dalmaya öncelikli olmayın. Bırakın o sizi ilişkiye çeksın diyorum. Yoksa “hayır ben kısa süreli ya da paralel bir şey istemiyorum, tek kadınla ilişki istiyorum” diyorsan eyvallah. Ama bu kadından gelmeli zira işin doğal hali bu. Kadından gelmediği zaman senin kadın rolüne bürünüp ilişki zorlaman, seni itici yapar.

Ayrıca, bu kadın o kadın değil birader. Toksik ilişkiden yeni çıkmış ve sanırım eski erkek arkadaşı aldattığı için sadece eski erkek arkadaşın toksik olduğunu, bu kızın toksik olmadığını varsayıyorsun. Bunu bilmiyorsun. Daha önemlisi, kız kafamı o adamdan kurtaramadım diyor. Bu nedenle bu kız o kız değil. En azından önümüzdeki aylar boyunca. Tabii adama dönerse aylar, yıllar olabilir.

İlk pozisyonunu korusan yani “ben niye seni arayacağım, sen fikrini değiştirirsen beni ara” pozisyonun çok doğrudu ama arkasında duracaktın.

Ben ona ulaşmayacağım. Ona beni özlemesi için bensizliği hediye ediyorum. Özlerse ve ararsa bakarız. Aramazsa sorun değil.

Güzel laflar, ama uygulaman lazım. Daha önce de böyle konuştun ama 2-3 haftada dayanamayıp aradın.

Aslında başından itibaren zayıf davrandım. Seks yaptık ama o zamana kadar ondan daha fazla mesajlaşma başlattım.
Evet hiç de iyi bir fikir değil.

Sorumu, seni kızdırmak pahasına da olsa sormak istiyorum. Ona ulaşıp son bir kez şansımı deneyeyim mi?

NEIN! Birader bu kafa yapısıyla geldiğin noktaya bak! 3 buluşmada seks yaptığın kızın, 3-4 haftalık pipisiz mesaj arkadaşına döndün. Seni bu küçük düşürücü pozisyona getiren şeyi daha fazla yapınca ne olacak sanıyorsun?

Sana bir daha ulaşacağından şüpheliyim ama eğer ulaşırsa, bu aşamada en az 3-4 kere tüm ilk ulaşmaları o yapacak. Yoksa buluşma teklif etmeyeceksin ve uzun uzun mesajlaşmayacaksın. Bu arada madem Tinder kullanıyorsun, başka kadınlarla da buluşmayı hızlandır.

Son bir kez denesem ne kaybederim? Beni zaten istemiyorsa, istememeye devam edecek.

Kaybedeceğin şey, sadece onun onayı değil. Seni istemeyenin peşinden attığın her adım, senin kendi özdeğerini ve özgüvenini düşürür. Böyle adımlar yani tükürdüğünü yalayarak attığın adımlar, çok daha fazla düşürür. Kendi ruhunu yaralar, kendi gözünde küçük düşersin. Yapma.

Bana inat ettik aramıyoruz birbirimizi gibi geliyor. Sanki onu aramamı bekliyor gibi. Birader kadın senin aramanı beklemiyor, bu pısrık zaten dayanamayıp arayacak, bu arada işime bakayım diyor. Bu “beklentiyi” doğrulama bir zahmet.

Author Mahmut Abi Posted on July 17, 2023 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Maskülinite, Oyun, Tinder Tags ghosting, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, No Contact Kuralı 40 Commentson Vaka çalışması – İnat ettik birbirimizi aramıyoruz

Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan

Önceki bölüm için, [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğu günler.](#)

Ertesi gün, 3 avukat bürosu ile görüştüm. Yasal boşanmaya ne isteğim ne de ihtiyacım var. Ama yasal boşanma, malları paylaşmamızı, çocukların velayetine karar vermemizi ve onun artık kiminle ne halt yediğinin beni bağlamamasını sağlayacak. İlk iki büro ile görüştüğümde sonra ikincisini sevdim. Üçüncüsü ile, çok iyi mi diye görüştüm, yoksa ikinci firmanın en iyi boşanma avukatında karar kılacaktım. Her durumda, üç en iyi avukatlık bürosunu, onun aday listesinden çıkarmış oldum ki bu benim kitabımda kazanmak demektir.

İlk önceliğim çocukların velayeti. Ama alabilsem bile tam velayet istemiyorum. Çocuklarının annelerine ihtiyacı var ama anneleri, yaptıklarından dolayı artık benim hayatımda olamaz. İkimizin de çocukları bırakıp alabileceğimiz bir aracı, onunla tek kelime etmeme gerek olmadan yaşamıma devam etmemi sağlayacak. Görünen o ki zaten onun kim olduğunu bilmiyordum. Bir yabancı ile neden konuşayım ki?

Yolcu gemisinden döndüğümüz zamana gelen hafta işe geri döndüm. İş yerindekilere ne aldatmadan, ne kazadan ne de yolculuğa gitmediğimizden bahsettim. Tabii ki beni kiralık araba ile görenler yeni bir araba mı aldın diye sordular. Başımdan geçenleri İnsan Kaynaklarına anlatmam gerekiyor mu bilmiyorum ama kişisel problemlerimin iş yerinde yayılmasını istemiyorum, bu utanç verici olur. Boşandığımda bunu söylemem gerekecek ama boşanma her zaman bir başarısızlık demek. Yine de çoktan batmış bir geminin çıpası olmaya niyetim yok.

Zührevi hastalıklar testi tamamen temiz geldi ama testi yaptırmak bile, her ne kadar benim bir günahım olmasa bile, bana sapık gibi hissettirdi. Sanırım Mia bu zamana kadar hastaneden

çıkıştır ama anne babası onu eve getirmeye kalkmadılar. İsteseler de bana ulaşamazlardı zira Mia'nın bitmek tükenmek bilmeyen mesajları yüzünden mesajları okumuyorum.

Boşanma kağıtlarını alır almaz ve Mia'ya tebliğ yapılır yapılmaz, hayatımın bu en büyük hatasını geride bırakabileceğim. Mia'nın yaptıkları, tüm o beraber zamanımızı çöpe attı. Şimdi bir daha olsa onunla asla olmazdım, gerçekten sadık olabilecek biriyle olurum. Mia güvenilebilirliğini kendi eliyle çöpe attı. Sana ait biri var derken birden tamamen yalnız kalmak. Sanırım tek özlediğim şey o birinin olma hissi. Ama tabii hepsi yalandı ve ben onun için hiçbir şey ifade etmiyordum. İnsanlar güzel bir yalana sarılmak için çirkin bir gerçeği halı altına itebilirler. Ben, o insanlardan değilim.

Karımın ne kadar süredir ve kaç kişiyle aldatmış olduğunu sorup duruyorlar. Bu bilgilere henüz sahip değilim. Ama bunu bilmek de istemiyorum zira aldattıktan sonra kaç kişi, ne kadar süre fark etmiyor. Hayat boyu korumaya yemin ettiğin bir yeminin varken bunu başkalarının yok etmesine izin veriyorsan, sen kötü bir insansın.

Tanrıdan dilerdim ki keşke onunla hiç karşılaşmasaydım. Bana bir hayat verip sonra onu bana sormadan benden tamamen aldı ve buna hiç hakkı yok. Bana ihanet etmeden önce olduğum erkek artık yok. O zaten hiç olmamış ve hayatım enkaz halinde.

Yorum: Kimse senin şu an yaşadığın acıyı deneyimlemek istemez. Bu acı çok güçlü ama şu an hem kendin hem de çocukların için güçlü olmalısın. Eğer zamana ihtiyacın varsa bu zamanı kendine ver. Ama onun ailesine her şeyi anlat ve ona bakma işini ailesine bırak. Sonra hukuki olarak evliliğinden kalan her şeyi bitirmek için bir avukata başvur. Sonra da ilk işin hem kendin hem de çocuklar için terapi ayarlamak olsun. Bu, gelmekte olan boşanma sürecini aşmanızda size yardımcı olacaktır. Finansal durumunu emniyete almaya ve destek için seni sevenlere ulaşmaya da başla. Zamanın tüm yaraları iyileştireceğini unutma. Güçlü kal arkadaşım.

Bu aldığım en iyi tavsiyeydi. İlk terapi seansı Perşembe günü olacak. Bu seansta, çocuklar için terapiyi de ayarlayacağım.2 avukatla konuşmuştum, değişik bir perspektif için bir avukatla daha konuşup karar vereceğim.

Mia ile evlenmeden önce edindiğim bir miras sayesinde finansal olarak güçlü durumdayım. Bu varlığın tek kuruluşunun bile Mia tarafından alınamayacağını bilmek beni mutlu ediyor.

Çocuklarıma olan karşılıksız sevgim, bu zor zamanlarda beni ayakta tutan şey. Varlıkları bana hem güç veriyor hem de şu dünyada yalnız olmadığımı hatırlatıyor. Hayatımın bu hale geleceğini asla tahmin edemezdim ve bir haftadır bu gerçekliğe adapte olmaya çalışıyorum. Bu süre boyunca kendimi acımasızca gözden geçirdim ve acaba karımı kendimden uzağa itmek için bir şey yaptım mı diye sürekli analiz ettim. Ama herhangi bir şey bulamadım.

Bana olan hıncının, geçen sene arabasını temizlerken sevdiği kokuyu eklemeyi unutmam gibi oldukça basit şeyler yüzünden olup olmadığını bile düşündüm.

Kendimi bir sebep olmadan suçlayan biri değilim. Ama karımın davranışları o kadar acımasız ve beklenmedik ki, bütün bu süreç beni oldukça yıprattı. Öyle ki bir kadınla buluşma fikri bile tamamen tiksinti veriyor. Birine güvenme kabiliyetini tamamen kaybettim gibi geliyor. Ama terapinin bana ve çocuklarıma, bu süreci atlatmamıza faydası dokunacağını umuyorum.

Nereden başlayacağımı ve ne söyleyeceğimi bilmiyorum. İlk söyleyeceğim, iyi bir avukatlık bürosundan, oldukça yetkin bir avukat bulduğum olacak. Bu büronun benim yaşadığım yerde harika bir itibarı var, özellikle de erkekleri boşanmada temsil etme alanında. Avukatım, bu davayı takımından başka birine vermek yerine bizzat kendi üzerine aldı. Tüm firma bana büyük bir destek ve sempati gösterdi. Tek dertlerinin, kazanacakları para olmadığını görebiliyorum.

Avukatım Nadia, benim iyi durumda olmam için elinden gelen her türlü yardımı sağlıyor. Benim davamı aldıktan hemen sonra, formalite formları doldurduk, ona banka hesaplarım ve ikimizin geliri ile ilgili kaba miktarlar verdim. Ona kazadan ve kaza öncesinde olanlardan bahsettiğimde, hemen zührevi hastalıklar testi almamı önerdi ama ona bunu zaten yaptığımı söyledim. Sonra da bana, Mia'nın ihanetinin kanıtlarını toplayıp toplamadığımı sordu. Ona ihaneti keşfettiğimde, doğru dürüst düşünemediğimi söylediğimde de hemen bir özel dedektifi aradı ve ertesi gün için bir randevu ayarladı. Kusura bağlı boşanmanın geçerli olduğu bir eyalette olduğumuzdan, davanın benim lehime gitmesi için, ihaneti ispatlamamız çok önemli.

Bunların yanında, Nadia'nın takımından biri, benimle Mia'nın babası arasındaki iletişimi sağlamak için atandı. Böylece çocukların alınıp bırakılmasını koordine edebileceğiz. Yakında eski kayın babam olacak adamı, eski karımın çocukları önümüzdeki hafta sonu alabileceği konusunda bilgilendirdim.

Nadia benim ve çocukların terapi alması konusunu da açtı. Terapiye başladığımı, çocukların da gelecek hafta başlayacağını söyledim. Şu an çocukların bir şeyden haberi olmadığı için, bu konuyu bekletiyordum. Nadia ihtiyacım olursa birkaç terapist bildiğini söyledi.

Nadia'nın benim durumun konusundaki gerçek empatisinin, beni rahatlattığını söyleyebilirim. Avukatları normalde sevmem ama ruh taşıyan bir tanesini bulmuşa benziyorum.

Nadia bana bir sonraki buluşmamızda tamamlamam için bir liste verdi ki bunlar burada aldığım tavsiyelere de paralel şeyler. Bu nedenle benden DNA testi almamı istediğinde, bu bana garip gelmedi zira bunun standart prosedürün bir parçası olduğunu anlamıştım. Akşam eve vardığımda çocukların yanak içinden sürüntü aldım ve benimkiyle beraber zarfa koydum ve sabah postaya verdim.

Ertesi Cuma çocukları dedelerine bıraktıktan sonra öğle yemeğinden dönerken, DNA testi sonuçları ile ilgili bir mail uyarısı aldım. Emailleri arabada, bilgisayarımda açmaya karar verdim. İlk mailin linkine kaygılı bir şekilde bastım ve oğlum Michael'in benim biyolojik çocuğum olduğunu gördüm. İkinci linke de bastım ve sonuçları okudum. Tekrar okudum. Ve tekrar okudum. Dilimi yutmuştum ve gördüklerime inanamaz bir şekilde başımı sallayıp duruyordum. Kızım Carrie benim biyolojik çocuğum değildi.

Acımın nasıl büyük olduğunu anlatamam. Sanki bir parçamı koparmışlar gibi acı çekiyordum. Gerçekten de ruhumdan kocaman bir parça koparmışlar gibi hissediyordum. O kadar acı içerisinde, kimi arayacağımı bilemedim. Orada öyle oturup ağlarken, bir yandan da bu kabustan uyanmak için yalvarıp durdum.

Sonuçların ekran görüntüsünü aldıktan sonra Nadia'ya gönderdim. Nadia 20 dakika içinde beni aradı ve işyeri adresimi istedi. Adresi zar zor verdim ve Nadia yanıma birini göndereceğini söyledi. Daha fazla dayanamadım ve arabanın kapısını açıp sokağa kustum. Kusmam bittiğinde avukat asistanı gelip beni aldı ve Nadia da toplantısı biter bitmez yanıma geldi.

Bana söylediği ilk şey, bu testlerin bazen yanlış sonuçlar verdiği oldu. Tamamen haklı olan tüm bu öfkeme rağmen, yerel bir laboratuvar da Carrie için bir test daha yaptırmamı önerdi.

Olanlara inanamıyordum. Mia'yı beni aldatırken yakalamama rağmen, DNA testini tamamen formalite olarak görüyordum. Karımın başkasının çocuğunu doğurmasını bırak, bana ihanet edeceğini bile aklımın ucundan geçirmemiştim. Ben kiminle evlenmişim böyle?

Henüz elimde kesin delil yokken Mia'ya hesap soramazdım ama kesin delil eğer şüphelerimizi kanıtlarsa, onunla konuşmak bile aklımın almadığı bir şey haline geliyordu. Avukatlık bürosundakilerden biri, tansiyonum yüksek mi diye ölçüm yaptı. Biraz yüksekti ama ben bir panik atak geçirmek üzere olduğumu hissediyordum. Ama bir yandan da şok nedeniyle duyarsızlaşmıştım.

Küçük kızımın o andan sonra artık benim biyolojik olarak kızım olmayacağı fikri ile mücadele ediyordum. Çocukların anneleri ile olmasına şükreliyordum. Bir yandan da test sonuçlarından tamamen şüphe duymaya başladım. Belki oğlum benim oğlum değildi ama kızım benim kızımdı?

Neyin ne olduğunu öğrenmek için 2 gün daha beklemek istemediğimizden, bir bahane ile Carrie'yi annesinden birkaç saatliğine aldık ve steril bir laboratuvar da testi tekrarladık. Bir yanlış yoktu. Carrie benim kızım değildi. Sonuç geldiğinde Carrie çoktan annesindeydi ama ikinci test sonuçları beni daha beter vurdu. Carrie'nin, test sonuçlarıyla nasıl darmadağın olduğumu görmemesi iyi oldu. Sonuçları avukatıma gönderdim. Hemen beni aradı ve bu çok zor zamanlarda aileme sığınmamı tavsiye etti.

Tamamen duygularıma boğulmuş bir şekilde, yol boyu ağlayarak babamın evine gittim. Annem beni gördüğünde, bir şeylerin çok kötü olduğunu hemen anlamıştı ama ben konuşamayacak kadar ağlamaya boğulmuştum. Sonunda ona, Carrie'nin benim kızım olmadığını söylemeyi başardım. "Ne?" diyebildi ama ne dediğimi anlamıştı. Zaten benim bunu tekrar edecek gücüm yoktu. Benim hüngür hüngür ağladığım, annemin ise orada öylece bakakaldığı bir sessizlikten sonra annem babamı aradı ve hemen eve gelmesini söyledi. Eve gelirken hız yapıp kendini tehlikeye atma ama sana berbat haberlerim var dedi.

Babamın eve gelmesi 20 dakikayı buldu. Bundan sonraki saatler, birbirimizi teselli etmeye çalışmamızla geçti ama hiçbirimiz teselli edilecek durumda değildik. Bana Michael'i sordular ve onlara Michael'in benim çocuğum olduğu kesin dedim. Önce rahatladılar ve sonra sadece bir torun kaybettikleri için rahatladıkları için suçluluk duygular.

Bundan sonra ne yapacağım konusunda hiçbir fikrim yoktu. Ama tek bildiğim, Carrie'nin ihtiyacı olan vey istediği hiçbir şeyden mahrum kalmamasını sağlayacak olduğumdu. İştirak nafakası olmasa da, onu ortada bırakmayacaktım.

Kendi acım altında ezilirken, Carrie için daha çok üzülmeye engel olamıyordum. Bu durumda tamamen masumdu. Onun velayetini istediğimden emin değildim ya da bunun mümkün olup olmadığından. Aynı zamanda Mia'nın bunu bilip bilmediğini ya da bundan şüphelenip şüphelenmediğini de merak ediyordum. Bir anda birçok cevaba ihtiyacım olduğunu farkettim.

Pazartesi günü, iş çıkışı Nadia ile buluştum. Mia'yı takip eden özel dedektif ile buluştuğunu söyledi. Kazadan sonra Mia evden hiç çıkmadığı için, ihaneti ile ilgili yeni bir kanıt yoktu.

Ama özel dedektif, Mia'nın eski cep telefonundaki hemen her uygulamaya erişmeyi başarmıştı. Bu sayede de birçok erkek ile, her yargıcı ikna edecek kadar çok çıplak fotoğraf paylaşımı, uygunsuz mesajlar ve ihanet itiraflarına ulaşmıştı. Dedektif bana fotoğraf ve mesajları görmek isteyip istemediğimi sordu ama ben görmek istemedim. Ama ertesi gün, Nadia ile Mia'nın karşısına çıkıp Carrie'yi tartışmayı planlıyorduk. Nadia eğer Mia'yı ikna edebilirsek bunu kendi ofisinde yapmayı istiyordu. Nadia benim önümde Mia'nın annesini aradı. Hastaneden ayrıldıktan sonra Mia'nın sesini ilk defa duymuştum.

Nadia direkt kendisi ile konuşmamız gereken bir şeyler olduğunu söyleyip Mia'yı ofisine çağırdı. Mia'nın bunun için istekli olması beni şaşırttı. Nadia Mia'nın avukatı olup olmadığını sordu ama Mia'nın avukatı yoktu. Buna rağmen ertesi gün gelip konuşmak için çok istekliydi.

Ertesi gün işte ağlamadan çalışmam büyük bir çaba gerektirdi. İçimde fırtınalar koparken, dışardan olabildiğince normal görünmeye çalıştım. Zar zor öğle yemeği yedikten sonra, saat 3 gibi avukatlık bürosuna doğru yola çıktım. Ondan önce varıp oturmak ve onunla girişte karşılaşmaktan ve bana yaklaşılmaya çalışmasından kaçınmak istiyordum. Beklerken mükemmel ailemizin, hiçbir zaman var olmadığını bildiğim ailenin fotoğraflarına baktım.

Mia alçıları olduğu için yardım olmadan yürüyemiyordu. Alçıları sayesinde istenmeyen sarılma çabaları olmayacaktı. Bir an sempati toplamak için rol mü yapıyor diye düşündüm ama kazada ciddi yaralanmıştı. Bir an önce oturması ve konuşmanın başlaması için sabırsızlıkla bekliyordum.

Herkes oturduktan ve sular istendikten sonra avukatım Mia'ya, konuşmanın kaydedilmesinde bir problem olup olmadığını sorarak başladı. Mia bunu kabul etti ve kayıt başlar başlamaz, yakında eski karım olacak kadın, benden özür dilemeye çalıştı. Onu sert bir şekilde durdurdum ve dümdüz beni kaç erkekle aldattığını ve beni aldatmaya ne zaman başladığını sordum.

Dedektifin bulduğu bilgiler, benim onu beraber bastığım adamın ilk olmadığını açıkça gösteriyordu ama Mia'nın bu bilgilere sahip olduğumuzdan haberi yoktu. Bu nedenle, yaptıklarının ne kadar kötü olduğunu saklamaya çalışarak, sadece o adam olduğunu "itiraf" etti. Ona tekrar, oğlumuz doğduğundan beri beni kaç erkekle aldattığını sordum. Bu spesifik zaman dilimi onu duraksattı ama yine sadece bir adam olduğunu söyledi. Sanırım bu aşamada bunun hala bir oyun olduğunu sanıyordu. Sinir katsayımın hızla arttığını hissedebiliyordum. Nadia, elini omzuma koyarak beni rahatlatmaya çalıştı. Sonra da Mia'ya benim iyi bir baba olup olmadığını sordu. Mia beni hemen göklere çıkardı ve Tanrı'dan çocukları için daha iyi bir baba dileyemeyeceğini söyledi. "Çocuklarım" dediği için bir an masayı üstüne devirmek istedim.

Nadia, çocuğunun diğer babasının da iyi bir baba olup olmayacağını sordu. Mia, "ne diyorsunuz siz?" diye sorarken de, ona Carrie'nin DNA test sonuçlarını uzattı. Mia'nın ihaneti ile hayatımın darmadağın olmasının tiksintisine rağmen, test sonuçlarına bakarken Mia'nın yüzünü görmek istiyordum. Benim Carrie'nin babası olmadığını öğrenmenin şoku yüzünden bariz bir şekilde okunuyordu. Utanmadan benim hala Carrie'nin babası olduğumu iddia etmeye çalıştı ama ben sözünü kesip, Carrie'nin babasının kim olduğunu söylemesini istedim. Başını eğip utanç belirtileri gösterdiğini görünce, birini koruduğunu düşündüm.

Mia, Carrie'nin babasının kim olduğunu bilmediğini söylediğinde, gözyaşlarımı daha fazla tutamadım. Mia da ağlamaya başladı ve açıklama yapıp yapamayacağını sordu. Bana Michael'in doğumundan sonra postpartum depresyon geçirdiği dönemi hatırlattı. Empati gösterip durumu hatırlamaya çalıştım. O zaman ona destek olmak için nasıl çabaladığımı, kendisine zaman ayırabilsin diye, her uygun zamanımı tamamen oğluma bakmak için harcadığımı hatırladım. Bu dönemde o kadar büyük bir depresyon yaşıyordu ki, yataktan bile çıkmıyordu. Üçümüze de ben bakıyordum ama ailemiz için bunu yapmaktan büyük bir zevk alıyordum. Bu sorunu aşmanın, ilişkimizi güçlendirdiğine inandığımı hatırlıyorum. Ama görünen o ki, durum bu değilmiş.

Arkadaşı Rebecca'yı suçlamadı ama Rebecca onu birkaç gece dışarı çıkıp içmeye davet ettiğinde, aslında büyük bir rahatlama hissetmişim. Rebecca uzun yıllardır en iyi arkadaşı idi ama hamilelik sırasında biraz kopmuşlardı. Mia'ya göre ikinci kez içmeye çıktıkları gece, içkiyi fazla kaçırmış ve bir erkeğin ona fazlaca yaklaşip dokunmasına izin vermiş. Bu sebeple aylarca kendisini suçlu hissetmiş ama sonra da istediği herhangi biriyle birlikte olma özgürlüğüne sahip olmadığı için öfke duymaya başlamış.

Mia sonra, Rebecca ile gece içmeye çıktıklarında, kaza gecesine kadar, birden fazla erkekle seks yaptığını itiraf etti. Daha önce eve dönmediği ya da eve geç bile dönmediğini ve bu erkeklerin hiçbirine karşı duygu hissetmek gibi bir niyeti olmadığını söyledi. Her zaman korunmuş ve aynı adamla 3 kereden fazla yatmamış. Tek istediği, onun deyimiyle, sadece seksmiş.

Bu itirafları ile yakında eski karım olacak kadının, aşırı derecede sadakatsiz bir eş olduğunu fark etmem beni şaşkına çevirdi. Hayatım bir reality show programına dönmüş gibi hissettim!

Ona bağırıp çağırmak istedim ama kafam sürekli olarak kaç tane erkekle yatmış olduğunu hesaplamaya çalışmakla meşguldü. Nadia Mia'ya, Carrie'nin babasının kim olabileceği hakkında bir fikri olup olmadığını sordu. Mia, bu zamana kadar Carrie'nin benim çocuğum olduğunu sandığını söyledi. Nadia bir şeylerin ters gittiğinin bariz olduğunu, belki bir prezervatif yırtılması gibi bir şey olduğunu söyledi. Mia'da bunun birkaç erkekle birkaç kez olduğunu itiraf etti.

Bunu duyduğumda kendimi kaybettim. Karşımdaki kadının kimliğini sorguladım. Karşımdaki, korkunç gerçekleri, sanki tuzluğu uzatır mısın der gibi bir havayla itiraf eden bir yabancıydı. Ona benden tiksitmeye ne zaman başladığını sordum. Böyle bir ihaneti hak edecek ne yaptığımı açıklamasını talep ettim. Böyle bir şeyi, kendi kızına nasıl yapabildiğini söyledim. Öfke nöbetim sırasında tüm ihanet duygularımı üstüne kustum ve o da tüm suçlamaların gerçek olduğunu bilerek orada öylece durdu.

Bu itiraftan ve benim duygularımı atmamdan sonra boşanma artık kesindi. Eskiden evlilik olan şey artık bir çorak araziydi. Kalan tek şey, yıkımın hesabını yapmaktı. Ben bir eş ve bir kız çocuğu kaybetmiştim. Bu 2 eder. Bir eş bir koca kaybetmişti. Etti 3. Bir kız çocuğu babasını kaybetti ve bir oğlan çocuğu için kız kardeşi artık üvey kardeşti. Büyükanne ve büyükbabalar da etkilenmişlerdi.

Mia 2 aileyi mahvetmişti. Kendi anne ve babası, bu yaptıkları yüzünden ondan tiksineceklerdi. Onlara tüm delilleri göstereceğime yemin ederim.

Mia buluşma uygulamalarından erkeklerle tanıştığını ve kız kıza gece dışarı çıkmaları bu erkeklerle seks yapmak için fırsat olarak kullandığını itiraf etti. Beni kırma amacının olmadığını ve Carrie'nin benim kızım olmadığını bilmediğini iddia etti.

Ona inanıyorum zira benim de en ufak bir şüphem yoktu ama DNA testi yalan söylemez. Ona neden benimle boşanmadığını sordum ve hiç duraksamadan, benim sağladığım güvenliği bırakmak istemediğini itiraf etti. Bütün görüşme boyunca ağladı ama benim ona karşı hissettiğim tek şey küçümseme oldu. Kendimi kullanılmış, aşağılanmış ve iğdiş edilmiş hissettim. Yenilmiş hissettim.

Bir avukat olmadan bizimle görüşmeyi kabul etmesinin sebebi, küçük bir 401K hariç hiçbir şeye sahip olmaması ve tüm varlığımızın bana ait olması diye şüphelendim.

14 yaşındayken, dedemin varlıkları bana miras kaldı. Biyolojik annem ben iki yaşındayken çok hızlı yayılan bir kanser yüzünden ölmüştü. Babam ben 4 yaşındayken, annem saydığım kadınla evlenmiştim. Onun biyolojik annem olmadığını biliyordum. Kendi çocuğu olmuyordu ve beni kendi oğlu gibi yetiştirdi. Biyolojik annemin mirası bana kaldı ama bu mirasa 21 yaşına kadar ulaşamadım. Çok çalıştım ama aslında yaşamımı sürdürmek için çalışmaya ihtiyacım yoktu.

Boşanmada finansal olarak Mia'ya karşı elim çok güçlüydü. Şu an çalışamaz durumda olsa da bir işi var. Bir yanım onu cezalandırmak istiyor, diğer yanım ise onu bir daha hiç görmemek ve bilmemek istiyor. Görünüşe göre buluşmada ağır derecede ilaç almıştı. Belki de duyarsız duruşu bu nedenleydi ama sözleri, ben tüm o senaryoları kafamda canlandırırken, beni derinden yaralıyordu.

Ona utanç hissedip hissetmediğini sordum. Utanç duyduğunu iddia etti. Carrie'nin gerçek babasının kim olduğunu nasıl bulacağımızı sordum. "Ben onun babası kim biliyorum zaten" diye saçmalamaya kalktı ama ruh halim, baba olmanın ne demek olduğu konusunda felsefi bir tartışmaya girecek durumda değildi. Carrie'nin biyolojik babası bir kıızı olduğunu bilmeyi hak ediyordu. Carrie de sağlık nedenleriyle ailesini bilmeyi hak ediyordu. Dedektifin bulduğu kanıtlar, Carrie'nin doğumundan öncesine ulaşmıyordu.

Mia'ya, bu adamlara ulaşıp ulaşamayacağımı sordum. Cüretkar bir şekilde, bu adamları bir daha görmemek için numaralarını sildiğini söyledi. Böyle çarpık bir mantığı nasıl gözden kaçırdığımı anlamam beni sarstı. Kendisini hamile bırakan ya da hastalık veren adamın numarasını tutması gerektiğini söyledim.

Carrie'nin doğum belgesinden ismimin silinmesini istiyorum. DNA testi, Carrie'nin benim kızım olmadığını kanıtladı. Ona 18 yaşını geçtiğinde bile, kendi isteğime göre finansal destek vereceğim. Oğlum için ise, aslına bakarsanız ne yapacağımı bilmiyorum. DNA testinden önce eski karıma ayda bir haftasonu ya da belli tatillerde velayet vermeyi planlıyordum. Artık Carrie'nin benim biyolojik çocuğum olmadığını bildiğimden, onun velayetini almanın doğru olmadığını hissediyorum. Michael onun kardeşi, üvey kardeşi, olduğu için onları ayırmak da istemiyorum. İkisinin de acı çekmesini istemiyorum. Ama test sonuçları geldiğinden beridir Carrie'yi görmedim ve onun benim ağlama krizine girmemi görmesine izin veremem. Bu olursa terapi masrafları nasıl yüksek olacak tahmin bile edemiyorum. Terapi masraflarını ödemem gerekecek zira babası bunu karşılayacak finansal güce sahip mi bilmiyoruz bile. Sadece benim kendi terapi masrafım, bir psikoloğa deniz kenarı ev alacak kadar yüksek olacak.

Bu görüşmeden sonra eve giderken bir yanımda bütün bunları bitirmek istiyordum. Ben hariç herkes için en iyi çözüm, DNA testi sonuçları yokmuş gibi davranmak gibi görünüyordu. Eski karım bir yandan dedemden kalan parayı harcarken bir yandan istediği haltı yiyecekti ama çocukların da boşanma gibi şeylerle uğraşmasına gerek kalmıyordu. Ama eve vardığımda, zikerim böyle şeyi dedim.

Nadia boşanma kağıtlarını ve benim Carrie'nin babası olmadığımı ibraz eden dökümanları hazırlıyor. Bu, süreci tabii ki çok uzatacak. Ama benim olmayan bir çocukla iletişimde olmamı ya da ona para vermeme zorlayacak hiçbir yasal zorlama istemiyorum. Avukatım ve ekibi, çocuğun babasını nasıl bulacaklarını araştırıyorlar. Birçok soy ağacı sitesi, potansiyel akrabaları bulabiliyor. İlk deneyeceğimiz yol bu.

Bu adamı bulsak bile çocuğu kabul etmeyebilir ya da büyük bir stres yaşayabilir. Ama yaşayacakları, benim bir kız çocuğu kaybederken yaşadığım terörün yanından bile geçemez. Kızımı sonsuza kadar kaybettiğimi hissettim zira aslında hiçbir zaman kızım olmamıştı.

Şu an her şey o kadar berbat ki. Her Gün büyük bir kaosun olması artık günlük rutinimiz oldu. Çocuklar eve Pazar günü gelecekler. Daha önce onları görmek istemediğim hiç olmamıştı ama kaçınmayacağım şeyler olacağını biliyorum. Carrie beni gördüğünde baba diye boynuma sarılacak ve buna nasıl hazırlanacağımı bilmiyorum. Nasıl tepki vereceğime bile emin değilim. Ona sarılacak mıyım? Onun hiçbir zaman babası olmadığımı bilerek, bebek gibi ağlayacak mıyım? Ona aradığı kişinin ben olmadığımı söyleyecek miyim? Ona karşı asla kaba olamam, asla. Böyle bir yapım yok. Ama kalbim çok kırık. Bunun acısını çıkarabileceğim kimse yok. Mia bile. Zira yapabileceğim en korkunç şey bile onun ihaneti ile

boy ölçüşemez. Beni kullandı ve tükürüp attı. Mia, cehennemde yanmayı hak ediyor. Önüne gelenle yatması beni ve eskiden sevdiğim her şeyi mahvetti.

Tabii ki Mia'yı boşayacağım. Nadia ve ekibi, bu boşanmanın, gelmiş geçmiş en orantısız mal paylaşımı boşanması olmasını garantileyecekler. Ama ne olursa olsun, Mia zaten kazanmış gibi hissediyorum. Bana karşı kullanmaya çalışacağı bir oğlum var. Bazı insanlar gerçekten korkunçlar. Parazit gibiler. Böyle bir insanla çocuk yapmak gibi aptalca bir hata yaptım. Şu an tek bildiğim, tek aptalın ben olmadığım.

Yorum: Adamım, yaşadığın trajediye söyleyebileceğim tek bir kelime bile yok! Bu, her erkeğin deliler gibi korktuğu kabusun ta kendisi. Kendine çok iyi bak ve yapabileceğinin en iyisini yap.

Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma ile devam edecek.

Tüm seri:

- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğu günler](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan](#)
 - [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma](#)
 - [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş](#)
 - [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat](#)
 - [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia'nın sırrı](#)
 - [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia'nın sonu \(1\)](#)
 - [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 8 – Mia'nın sonu \(2\) ve kapanış](#)

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 16, 2023](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Babalık](#), [Babalık Testi](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#) 59 Commentson [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan](#)

Biz buna hipergami diyoruz bro

Dün Youtube yorumlarında, buram buram başa çıkma mekanizması kokan şöyle bir yorum gördüm:

“Üzgünüm kadın sevimyi, değer verilmeyi hak eden bir varlık değil. Zekanla tavlarsın, işini görürsün, çocuğunu doğurur. Ben çok istedim kendi dengim bir kadın bulup aşık olayım, ama yok maalesef.”

Türkçesi: Kadınlar beni sevimyi ve değer verilmeyi hak eden biri olarak görmüyorlar.

Bu adamlar “dengim” dedikleri ve aslında yanılıp şaşırıp yüzlerine gülen bir kızı buldular mı, önünde secdeye varırlar. Böyle acılarıyla başa çıkma mekanizması olarak seçtikleri büyülenmelerine bakmayın. O kızla karşılaştılar mı salya sümük peşine düşerler. Uzun süre bir aşırı uçta kalmak, çoğu zaman, diğer aşırı uca savrulmayla biter. Böyle büyülenmeler, aslen kadınlara aşağıdan bakmanın kinini bastırmaya yararlar ama bunun bedeli dediğim gibi uçlarda savrulmak.

Neyse, bunu instagram hesabımızda paylaşınca biri şöyle bir yorum yapmış:

Türkiye’de böyle. Ortalama bir kadın ile birlikte olmak için ortalama üstü bir erkek olmak gerekiyor. Kadınların çıtası çok yüksek. Çünkü talep çok, erkek çok.

Ben de şöyle cevapladım:

Türkiye’de böyle diyenler demek ki tüm dünyada böyle olduğunun, durumu en kötü olan ülkelerin de Anglo sakson Batı ülkeleri olduğunun (bir de Japonya) farkında bile değiller. ABD [incel](#) dolu, yabancı forumlar aynen bunlarla dolu. Hepsinde de yeni gelenler aynı şekilde başlıyorlar: X ülkesindeyim, benim ülkemde durum çok kötü, ortalama bir kadın için ortalama üstü erkek olmak gerek bla bla. Hayır, şu lafın kendisi bile Türkiye’ye ABD’den ithal yahu!

Cevap ise konunun tamamen dışına çıkan ama aslında konuşmak istediğim şey:

Kadınların ortalama bir erkek istemediğini bilmiyor olamazsınız. [Hipergami](#) diyoruz buna. Hemşire, doktor koca istiyor, hostes pilot koca istiyor.

Hemşire, doktor koca istiyor, hostes pilot koca istiyor klişesi ilk nerede yazıldı bilmiyorum ama bu ikiliyi (sıklıkla avukat savcı istiyor gibi bir ekle) sürekli olarak duyuyorum. Birçok erkek fikir beyan ettiğini sanarak bu propaganda vari sözleri papağan gibi tekrarlıyor.

Manosphere denilen camiada, bu hipergami kavramının olmadığı günleri özleyorum. Kavramı bazı şeyleri açıklamada faydalı ama son yıllarda artan oranda, kadın üstünlükçü yenikliği besleyen bir şeye dönüştü.

Kadınların ortalama bir erkek istemediğini bilmiyor olamazsınız ne yahu? Ee? Biz erkekler de ortalama kadın istemiyoruz. Kimin ne istediği değil ne aldığı ya da alabildiği önemli. Gerçek hayat diyoruz buna. Sen de bıraksan manken gibi güzel ama iyi karniyarık yapan bir kadın istiyorsun ama ona erişimin ne kadar? Doktorlar doktorlarla evleniyorlar, hemşire ile evli kaç doktor biliyorsunuz? Vardır ama ben hiç bilmiyorum mesela.

Bu kadın üstünlükçü düşünce nereden geliyor anlamaya çalışıyorum. Kırmızı hapın bir kısmı şu an feministlerden daha fazla kadın üstünlükçü maalesef. Sanki kadınlara yalaka bir sevgi ile, masum melek gibi tapmayı bırakıp, kindar bir öfke ile şeytanlarmış gibi tapmaya geçmiş gibiler.

Kırmızı hapın önemli bir kısmı, erkeği kadınların fedakar ve güçsüz melekler olduğu, erkeklerin ise ataerkil sistemin piyonları olarak kadınları ezdiği ve bu nedenle kadınların ilgisi, sevgisi veya sadece esenliği için omurgasız efendi erkeklere dönüşmeleri gerektiği yalanının fişinden çekiyor AMA kadınların fırsatçı ve güçlü şeytanlar olduğu, erkekleri ezdiği ve bu nedenle erkeklerin kadınlara bir çeşit düşman ya da rakip gibi davranmaları gerektiği yalanının fişine takıyor.

Yahu Allah'ın Ortadoğu ülkesinin kadınları bizimkiler, aynen bizim gibi. Elf değiller. Ortalama üstü adamı kim kaybetmişse bizimkiler bulacak?

Uzun süredir bu manosphere diyarının eski basit halini özledim. Olabileceğin en iyi versiyonun ol, efendi erkek olma, piç de olma [erkek adam ol](#), spor yap, iyi giyin, sosyal ol vs. Biraz da oyun. Çaba gösteren her erkeğin ulaşabileceği şeylerdi ve iyisi de, onca sene forumları takip ettim, 2010 – 15 öncesi, öfkeli kadın düşmanına dönüşen hiç kimseyi hatırlamıyorum. Biz de yapabiliriz zihin yapısı hakimdi, biz yanlış öğrendik ama doğrusunu öğrenebiliriz duruşu hakimdi.

Geriye dönüp baktığımda, her ne kadar asıl anlamlarında mantıksız bulmasam da, negatif ve yenik kafa, alfa erkek – beta erkek ayrımı ve hipergami ile yayılmaya başladı. Hipergami erkeğe erkek adam olarak kalması gerektiğini hatırlatan bir doğal güçten, kadınlar en iyisini ister, en iyisi değilsen bittin gibi yenik bir kafaya evrildi. Erkeklerin %20'si alfa o zaman %80 beta diyerek insanların %20'ye girme stresine girdiği günler iyi günlerimizmiş. Zira bu yetmemiş olacak ki, Kongo Dandy kılıklı, Kevin Samuels denilen çakma yüksek değerli erkek geldi ve olayı daha da sıcıp batırdı.

Congo Dandy denilen şeyi biliyor musunuz? Afrika'nın sefalet içindeki mahellerinde yaşayan, varlarını yoklarını pahalı bir takım elbiseye yatıran siyahi erkekler. Arka plan sefalet ama tüm giyim ve tavırları ile sefalet yansıtmaya çalışan adamlar. Kevin Samuels de 34 yaşında ayda 800 dolar kazanan bir loserden (2800 Dolar kazanan karısından boşanma kayıtlarından çıkardılar) arada hiç başarı olmasa da başarılı biri gibi giyinip davranarak 54 yaşında bir internet fenomenine dönüşebileceğini gösterdi. İyi konuşmaktan ve internet virali olmaktan başka bir başarısı var mıydı? Ben duymadım. Duyan varsa yazsın.

Samuels, birçok kadına gerçeklik testi yapması ve erkeklere bir standardınız olsun mesajı hariç bildiğin “bize vermeyen kaltaklara nasıl koyuyor” tarzı intikam pornosu yapıyordu. Yanlış anlamayın. 20'lerine gelmeden duvara çarpmaya başlayan, oldukça saçma bir hayal

dünyasında yaşayan ABD, özellikle de siyahi ABD kadınlarına söyledikleri doğrudur. Ama bu abi yüksek değerli erkek diye bir şey icat etti ve öyle popülerleştirdi ki, artık Rollo Tomassi bile alfa erkek lafını bırakıp bu yüksek değerli erkek kelimelerini kullanmaya başladı.

Şimdi yüksek değerli erkek olmak kötü bir şey değil ama yüksek değerli erkek ile ilgili içeriğe baktığınızda, tepe %1 içinde olmaktan bahsediyorlar! Pratikte bahsettikleri erkek tipi ise tepe binde bir!!

Bu tabii, uzun süredir disiplinden uzak, rüzgarda bir yaprak gibi savrulan, amaçsız kitlelere çok çekici geliyor ama eskiden verilen pozitif mesajın aksine yüksek değerli erkek mesajı, tepe %1 – %0.1 içinde olmalısın yoksa kadınlar sana bakmaz gibi bir yan anlama sahip. Bence “kadın en iyisini ister, alfalar siker, betalar seyrederek” azgınlığında başlayan yılmış, yenik, kadın üstünlükçü yığınları 100 kat daha yılmış, yenik ve kadın üstünlükçü yapar.

Bu yüksek değerli erkek fenomenin bir de sigma erkek versiyonu var ki evlere şenlik. Sigma erkek kadınları umursamaz, peşinde koşturur, sosyal hayatta yer almaz, alfa erkek hiyerarşisinin dışındadır, yalnız kovboydur, ateş osurur, kokusu kadınları sinek gibi çeker, zart zurt. Yani bunun kadınlar konusunda kaybeden, zerre disipline ve sosyal beceriye sahibi olmadığı için sosyal hayatta ve iş hayatında düşük pozisyonda olarak kaybeden erkeklerle, “kar tanem, pırlantam benim, sen kaybeden değilsin, atanamamış sigma erkeksin” hayali sattığını görmemek için, 18 yaş altı, çok genç bir erkek olmak lazım. Yalnızsın, çünkü sigmasın. İşin boktan çünkü sen sigmasın, iş yaşamının dışında bir pırlantasın. Sosyal alandan dışlanıyor musun, sosyal özürlü değilsin tabii, o anlamsız boş lak lak ile hayatlarını harcayan normal insancıklar anlamaz ama sen aslında sigmasın.

Her neyse şu hikmetinden sual olunmaz kadın hipergamisine gelelim.

Arkadaşlar, bir kadının hipergamisi onun kapasitesi ile sınırlıdır. Siz de çok güzel, çok alımlı ama aynı zamanda çok iyi anne, vs. bir kadın hayal ediyorsunuz belki. Ama hayalinizdeki kadın gibi biriyle olmayacaksınız ve bu da sizi o kadar mutsuz etmeyecek. Kapasitenizi tabii ki arttırın, olabileceğiniz en iyi versiyonunuz olup alabileceğiniz en iyisini alın ama Allah aşkına, kendi kapasite sınırlarınızın acı şekilde ve sürekli farkındayken, kadınların böyle sınırları olmayayan, hikmetli yaratıklar olduğu saçmalığını da kafanızdan atın.

Çünkü talep çok, erkek çok.

Toplumda kadın erkek sayısı eşit. Erkek çok falan değil.

Başka bir kadın üstünlükçü, siyah hap bilgeliği:

Sadece Türkiye’de değil dünyada böyle. Ortalama bir kadınla birlikte olmak için ortalama üstü bir erkek olmak gerekiyor (ortalamadan daha uzun, daha zengin, daha yakışıklı, daha statülü). Aksi taktirde kadınların hipergamisi tatmin olmuyor.

Ortalama bir kadınla birlikte olmak için ortalama üstü bir erkek olma gerekliliği, erkek ortalamasının kadınlaşmaya kaymasından kaynaklanıyor. Ortalama bir erkeğin, normal bir erkek adamın çok altında olmasından kaynaklanıyor. Erkeklik eksikliğini tiple, parayla doldurmaktan bahsediyor. Erkeklikle dolduran daha çok iş yapar.

Kötüsü, bu çocukların ortalama kadın dediği de ortalama kadın değil, ortalama üstü. Daha önce defalarca söylediğim gibi, kadınların çoğu gibi erkeklerin çoğu da, kadınların %80’ini görmüyor. Özellikle tip olarak tepe %20’nin ortalamasını alıyorlar. Ya da sosyal medyadaki kadın aktivitesinin %80’ini yapan, kadın nüfusunun %20’sini.

Mesela son 3 yıldır yaptığım görüşmelerde sıklıkla ekran görüntüsünden mesajlaşma değerlendiriyorum. Bana mesajlaşma değerlendirmesi yaptıranların ezici çoğunluğu, yapayalnız, yıllardır kadınlardan uzak ve zaten tüm hayatı boyunca pek kadınla olmamış adamlar. Buna rağmen mesajlaşma ekranında gördüğüm kızların ortalama üstü güzelliği dikkatimi çekti. Yani tamam, HB8 kıza da yürüyün HB9 kıza da. Ama açıkça söyleyeyim bu erkeklerin tam paket cinsel pazar değer ortalaması 4/10, bana gönderdikleri mesajlaşma pencerelerindeki kızların ortalaması HB7.5 veya 8. Uzun yıllardır gördüğüm bir şey. Bir erkek kadınlarla ne kadar başarısız ise, gözü o kadar çok, en güzeller grubuna odaklanıyor. Çoğu erkek, kadın nüfusunun %10’una yürüyor sanki. Bildiğiniz gibi bir de bu adamlar sosyal özürlü olduklarından, sosyal medyaya mahkumlar ve burada da en öne çıkan grubun narsisizm skalası da çok yüksek.

Bir arkadaş bu yazışmalarda şu mesajı atmıştı:

abi maskülenlik sayfalarından toksik olmayan bir sensin gibi, bir de skeptico vardı eskiden. gençlerin yanlış maskülenleşmesi feminenleşmesinden daha büyük tehlike bence.

Gençler yanlış maskülenleşmekten ziyade maskülenite sayfası ayağına daha da feminenleşiyorlar. Sorumluluğu karşıya atan, mağdur edebiyatına boğulmuş, materyal ve görsel kazanımla çekici olmaya çalışan insanlara dönüşüyorlar. Kırmızı hapın bu damarı daha çok incel yaratır, erkek adam değil.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author Mahmut Abi Posted on July 13, 2023 Categories İlişkiler, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Psikoloji Tags Hipergami, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kırmızı Hap 62
Commentson Biz buna hipergami diyoruz bro

Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğu günler

Bu hikaye, 2 çocuklu sadık, iyi bir baba olan kocanın, karısı başka bir adamla basmasıyla beraber ortaya çıkan korkunç yalan, aldatma ve sapkınlık sarmalının, mahvolan hayatını yeniden toparlarken, artık eski karısı olan kadına nasıl beklenmediği bir bedel ödettiğinin hikayesi.

İhanet ile biten evlilik

Bu hikayeyi konuşabileceğim kimse yok. Aslına bakarsanız, aldatılma hikayemi yazma sebebimin, tavsiye almak mı yoksa tavsiye vermek mi olduğunu bile bilmiyorum. 2 çocuklu, sakin ve mutlu bir hayatı olan bir erkek iken, tüm o hayatım bir anda yıkıldı ve başa çıkmakta oldukça zorlandığım bir kabusun içine düştüm. Şu an ne yapmam gerektiğini, doğru davranışın ne olduğunu bilmiyorum.

Sanırım, bu satırları bir hastane odasından yazmakta olduğumu belirtmem iyi olacak. Dün sabah 7:30 civarında, karım ve ben çok ciddi bir trafik kazası geçirdik. Ben birkaç sıyrık ve morluk ile atlattım ama Mia, karım, o kadar şanslı değildi. Göçük bir omuz, kırık bir köprücük ve üç kaburga kemiği ve çökmüş bir akciğer ile biraz ötemde yatıyor. Durumu ciddi olsa da, doktorlar tamamen iyileşmesini bekliyorlar ama şu an oldukça ağır bir şekilde uyuşturulmuş vaziyette.

Bütün bunları telefon ekranından yazmak oldukça zor ama şu an yazacak dünya kadar vaktim var. Aslında yazmak için bir isteğim yok ama biliyorsunuz, eğer evliliğimde bir problem olmasaydı, buraya yazmazdım.

Karımın beni aldatacağı aklımın ucundan bile geçmemişti. Şu an çok kötüyüm, kalbim çok kırık. Bir parçam yok olmuş gibi, kendimi yarım hissediyorum. İşin en üzücü yanı ise, o parçamın hemen bir metre ötemde yatıyor oluşu.

Son 3 aydır aramızın açılmakta olduğunu hissediyordum ama bunun neden olduğunu bulamamıştım. İkimiz de 34 yaşındayız. Çocukluktan beri tanışıyoruz ve liseye başladıktan sonra çıkmaya başladık. Birlikteliğimiz üniversite yıllarımızda da devam etti.

Mia, hayatım boyunca birlikte olduğum tek kadın zira üniversite bittikten bir yıl sonra evlendik. İlk çocuğumuz Michael, evliliğimizin birinci yılında dünyaya geldi. Oğlumdan üç yıl sonra da kızım Carry'yi kollarıma aldım. Çocuklarımı canımdan çok seviyorum ve eğer çocuklarım olmasaydı şu an burada olur muydum bilmiyorum. Neyse ki kaza olduğunda bizimle değil, benim annem babamla beraberlerdi. Biz ise yolcu gemisi turu için Florida'ya uçacaktık ama tabii ki bu plan artık tamamen çöpe gitti.

Karım, kar yağarken dışarı çıkmamasını ve araba kullanmamasını söylememe rağmen, en yakın arkadaşı ile gece dışarı çıktı. En yakın arkadaşı olan Rebecca ile beraber bir iki kadeh bir şeyler içeceğini zira Rebecca'yı bir hafta görmeyeceğini söyledi. Ben ise o gece yattım ve sabah 5'e kadar bebekler gibi uyudum.

Sabah 5'te uyandığımda, karımın arabasının evin önünde olmadığını ve yerdeki kar kalınlığının daha da arttığını fark ettim. Mia'nın Becca ile biraz fazla içtiğini ve Becca'da kalmaya gittiğini varsaydım. Bu ortamda tek başına dönmek tehlikeli olacağını düşünerek üzerimi giyindim ve Becca'nın evine doğru yola çıktım. Yolda Mia'ya onu almaya geldiğini yazan bir mesaj attım ama mesajım iletilmedi.

Daha sonra bu mesajımı alsaydı ne olacağını yüzlerce kez düşündüm. Muhtemelen hala bir yalanın içinde yaşıyor olacaktım. Hislerim bir şeylerin yanlış olduğunu söylüyordu ama öyle kötü ve mutsuz bir durumda değildim.

Becca'nın evine vardığımda, mesajın hala iletilmediğini gördüm. Aslında ben yoldayken mesajı okuyup hazır olacağını ummuştum. Şimdi gidip onları uyandırmam ve beklemem gerekecekti. Evin kapısına vardığımda, kapının kilitlenmemiş olduğu fark ettim. İçeri girdim ve solda kalan salonda kimsenin sızmamış olduğunu gördüm. Rebecca'nın odası birinci kattaydı. Onu uyandırmamaya çalışarak, sessizce üst kattaki misafir odasına çıktım. Odanın kapısını açtım ve hayatım sona erdi.

Odaya girdiğimi ve yatakta yorgan altından 2 kafanın çıktığını gördüğümü hatırlıyorum. Yorganı usulca çektiğimde, karımın başının, tanımadığım bir adamın çıplak göğsünde olduğunu hatırlıyorum. Sonra ise Becca, Mia ve yine tanımadığım yarı çıplak bir adamın, beni karımla yatan adamın üstünden çekmeyi başardıklarını hatırlıyorum. Eğer bunu başaramasalardı, muhtemelen şu an cinayetten içerdeydim ama adama yaptıklarım konusunda hiçbir şey hatırlamıyorum. Doğru ya da yanlış, bu konuda zerre de kötü hissetmiyorum. Karım hakkındaki duyularım ise dakikadan dakikaya değişiyor.

Kendime geldiğimde, diğer yarı çıplak adam, arkadaşını hastaneye götüreceğini söyledi. Mia iki gözü iki çeşme ağlıyordu ve Rebecca da benimle kavga ediyordu. Ona benim ve Mia'nın oradan ayrılacağımızı ve Mia'nın benim arabama gelmek için sadece 5 dakikasını olduğunu, yoksa eve gelmeyi düşünmemesini söyledim. Mia 3 dakika içinde arabamın içindeydi.

Karda kızgın bir şekilde araba kullanmak, 4 tekerli araçta bile olsa iyi bir fikir değil ama kazada suç karşı taraftaydı. Benim şeridime geçen oydu ve bizi korkuluklara doğru direksiyon kırmak zorunda bıraktı. Neyse ki hava yastıkları var, hayatımızı kurtardılar. Neyse ki çocuklar, nasıl bir enkaz halinde olduğumuzu bilmiyorlar. Henüz kimseyi aramadım. Aramam lazımdı ama hayatımdan geriye kalan enkazı daha sindiremediğim için, bu suruma başka birilerini de çekmek istemiyorum.

Tamamen hissiz bir durumdayım ama buna rağmen canım çok yanıyor ama kazadan dolayı değil. Hemen yanımda yatmakta olan kişinin kim olduğunu bilmediğimi hissediyorum. Ona birçok soru sormak istiyorum ama cevapların hiç birini duymak istemiyorum. Artık beni sevmediği kesin. Ruhu olan kimse, sevdiği kişiyi aldatmaz. Aslında beni aldattığı için, beni sevmesi mümkün olsa bile, beni sevmesini ister miyim bilmiyorum.

Bana ilk ne zaman ihanet etti bilmiyorum ama benim kitabımda, ilk ihanet ettiği an evliliğimizin biteceği yazıyor. Mia evliliğimizi bitirdi ve artık karı koca değiliz. Evliliği geçersiz kılmak için boşanma avukatına ihtiyacım yok. Mia bunu zaten yaptı ve ben de artık evlilik yeminimize bağlı kalmak zorunda değilim.

Çok büyük bir yanımda, bu hastane odasından çıkıp gitmek, anne ve babasını arayıp ne yaptığını anlatmak ve onlara kızınız artık sizin probleminiz demek istiyor. Bunca yıldır iyi günde ve kötü günde dedim ama artık evli değiliz. Bir yanımda ona bir not bırakıp, “çok kötü, en kötüsü evliliğimiz bittikten sonra gelecek” demek ve burayı terk etmek istiyor.

Beni bu odada tutan tek şey, çocuklarım. Şu an onları görmek için herşeyimi verirdim. Yüzümde ve boynumda çizikler var yani bir şeyler olduğunu anlayacaklar. Karımın bu evliliği bitirdiğini bilsem de, çocukların ona ihtiyacı var. Bir yaşam partnerim var sanıyordum ama bunu ne kadar korkunç bir şekilde bitirirse bitirsin, çocukların ona ihtiyacı var. Çocuklarla yapmayı ve nereden başlayacağımı zerre bilmediğim konuşmalar yapmam gerekecek. Ben çok iyi bir babayım ama bir anne olamam. Lütfen bana yardım edin.

Burada oturup beni acımasızca sırtımdan bıaklayan birine nasıl bakabilirim. Anne babasını çağırırsam ne diyeceğim? Onlar burdayken burada olmayı hiç istemiyorum. Onlara durumu anlatmazsam, neden kızgın olduğumu bilmeyecekler. Ne olduğunu çocuklarıma anlatmalı mıyım? Onlara kaza yaptığımızı söyleyebilirim ama duygularımı saklamakta iyi değilim. Görünen o ki karım bu konuda çok iyi. Ama biriyle konuşurken, annelerine kızgın olduğumu yüzümden anlayacaklar.

Hayatım bu noktaya nasıl geldi? Şu an bir avukat ile görüşmem gerektiğini biliyorum. En azından o kadarını biliyorum.

Yorum: Öncelikle derin bir nefes al. Karının anne ve babasını araman ve kızlarına bakmalarını söylemen önemli. İstesen bile karına bakacak fiziksel ve duygusal durumda değilsin.

Karının ne yaptığını anne ve babasına söyle. Karının yalanını saklamak zorunda değilsin. Yeterince yalan söyledi ve bu yalanların artık ortaya çıkması gerekiyor. Duygularını açacağın birine ihtiyacın var. Yakın bir arkadaşın ya da akraban gibi. Onlarla konuş.

Şu an, duyguların bu kadar ham ve yoğunken, hayatını değiştirecek şeyler yapmaman çok önemli. Şu an ihtiyacın olan şey, yaptıklarını gözden geçirmek için karından uzak olman. Bu tek bir kerede kendiliğinden olmuş bir olay değil. Bu muhtemelen uzun süreli görüştüğü biriyle planlı bir aldatmaydı ve yine muhtemel ki seni ilk defa aldatmadı. Eğer daha önce Becca'nın evinde kaldıysa, neden kaldığını düşünmen gerekli.

Bu aşamada alkol ve uyuşturucudan da uzak durman çok önemli. Bunların sana bir yardımı olmayacak.

Evliliğin bitti ve var olduğunu sandığın kadın gerçekte hiç varolmadı. Varolan bir illüzyondu. Şimdi onun gerçekten ne olduğunu, gerçek karakterini gördün ve eninde sonunda, bu kadının karın olarak kalmasını isteyip istemeyeceğine karar vereceksin. Sonuçta hiçbir zaman sana itiraf etmeyi ya da seni aldatmayı bırakmayı düşünmedi. Sürekli olarak ihanetini sizin ilişkinize tercih etti. En yakın arkadaşının desteği de olsa, bunun olması onun kararıydı.

Sana bol şans diliyorum. Güçlü kalmaya çalış.

Son olarak da, en kısa zamanda, zührevi hastalıklarla ilgili test yaptırmayı tavsiye edeceğim.

Yok olan mutlu evliliğin son günleri

Evet zührevi hastalıklarla ilgili test yaptırdım ve Tanrı'ya şükür ki hepsi temiz geldi. Bazen bir iki sağlık çalışanı tanımak çok yararlı oluyor.

İşin ilginç, uzun süredir bu odada onunla olmama rağmen, Mia ile tek kelime konuşmadım. Benimle konuşmaya çalışıyor ama sözleri bulanık ve anlaşılmıyor. Tek yapabildiğim, yeniden kendinden geçene kadar ona tek kelime etmeden, tiksinti ile bakmak.

Kimlerle yattığını, kaç erkekle yattığını, beni ne kadar süredir aldattığını merak edenleriniz maalesef hayal kırıklığına uğrayacaklar zira bu konuda şu an hiçbir bilgim yok. Mia'nın

telefonu kazada paramparça oldu. Sanırım şu an elinde sadece annesinin telefonu var. Bir sürü mesaj aldığıma göre, Becca'yı arayıp neden mesajlarını cevapsız bıraktığını ona anlatabilir. Umrumda değil.

Merak etmeyin, ağzıma içki koymadım yani sarhoş olmam ve aptalca bir şey yapmam mümkün değil. Ama bu hafta yaşadıklarımın sonu, insanların neden alkol ve uyuşturucuya sarıldıklarını anlayabiliyorum.

Bazen hayatımı 24 saatliğine durdurup, 24 saat boyunca hiçbir şey hatırlamamak istiyorum ama tabii bu mümkün olsaydı bile, 24 saatin sonunda tüm bu kabus kaldığı yerden devam edecekti.

İlk yazdığım gönderiden sonra, o hastane odasında Mia ile bir gece daha kalmaya karar verdim. Orada karanlıkta tavana bakıp, medikal makinelerin sesini dinlerken, hayatımın bu noktaya nasıl geldiğini düşündüm.

Bir yanım, sadece o odada olmamla bile, ona hak ettiğinden çok daha fazla merhamet gösterdiğimi söylüyor. Bir yanım ise onu seviyor ama o sevgiyi hissetmek istemiyorum. Aslında ona karşı herhangi bir pozitif duygu hissetmek, bana kendimi güçsüz hissettiriyor. Kafamda düşünceleri defalarca çevirirken, artık eskiye dönmenin, enkaza döneni onarmanın mümkün olmadığının farkına varıyorum. Sanki bir doğal felaket, inşaa ettiğimiz tüm yaşamı yok etmiş gibi hissediyorum. Hayatımın çok büyük bir döneminin artık geçmişte kaldığının farkına varmak çok zor. Bunun için saatlerce ağladım.

Sabah kan almak için hemşire geldiğinde, dışarı çıktım ve ben çıkarken Mia benim çıktığımı görüp bana seslendi. Onu duymamış gibi davrandım. Mia'nın beni aldattığını öğrendiğimden beridir doğru dürüst bir şey yememiştim ve çıkıp kahvaltı yaptım. Vakit öldürmek için telefonuma bakarken, Becca'nın Mia'nın nerede olduğunu sorduğu mesajını gördüm. Tamamını okumadım bile.

Saat 7 gibi, baba evinin kapısını çalmak için yeterince geç olduğuna karar verdim. Zaten babası her zaman erken kalkan biriydi. Önce onunla konuşmak istiyordum. O eğer olanları duymasını istiyorsa, karısını uyandırabilirdi.

Mia'nın babasının çalışma odasından odun sobası dumanı geliyordu. Kapıyı çaldım. İçeri girerken boynumdaki çizikleri ve yüzümdeki morluğu gördü. Ona bir kaza yaptığımızı, Mia'nın daha kötü yaralandığını ama konuşmamız gerektiğini söyledim. Sanırım kaza ile ilgili konuşacağımı sandı ve karısını uyandırdı. Mutfakta oturduk ve onlara kazayı anlattım.

Bir tepeden geçerken karşı şeritteki aracın bizim şeride geçtiğini, daha büyük ve dört tekerlekli araçta olduğumuz için yolda kalmayı başardığımızı ama yolcu tarafından korkuluklara çarptığımızı anlattım. Kapı hava yastıklarına rağmen Mia'nın ciddi bir şekilde

yaralandığını ama durumunun stabil olduğunu anlattım ve doktorların tamamen iyileşmesini beklediklerini söyledim.

Kızlarının durumunu duyunca ağladılar ve Mia'ya bakmak ve bana destek olmak için ellerinden geleni yapacaklarından bahsettiler. Ben ise onları durdurup, oraya kazayı haber vermek için gitmediğimi söyledim. Şaşırdılar.

Onlara kaza sabahı erkenden kalktığımı, karımın güvenliği için ona mesaj atıp onu almaya gittiğimi anlattım. Kızlarını yatakta başka bir adamla bastığımı, kendimi kaybedip adamı evire çevire dövdüğümü anlattım. Şok oldular. Daha sonra onlara kızlarının hangi odada kaldığını söyledim. Onların çocukların hayatında olmalarını istediğimi, bu nedenle benimle arkadaşça geçineceklerini umduğumu söyledim. Çocukların şu an babamda olduğunu ama, evlilik yeminimizi bozduğu ve artık karım olmadığı için kızlarından boşanacağımı söyledim. Oradan ayrıldıktan sonra babamlara geçeceğimi ve çocuklara annelerinin beni aldattığını anlatacağımı söyledim.

Eski kayınbaba ve kayınvalideme, her şeyin bu şekilde bitmesinden nefret etsem de, neyse ki evliliğimi ve hayatımı mahvedenin olanın ben olmadığımı söyledim. Bana hemen karar vermem gerektiği, kızlarının bir hata yaptığı gibi saçma şeyler söylediler. Onlara gülümseyip, kendilerinin ikinci annem ve babam olmalarından çok memnun olduğumu söyledim ve evlerinden çıktım.

Babamlara vardığımda tabii ki içimde birikmiş çok şey vardı. Eve mutfaktan girdiğimde, babam orada kahve yapıyordu. Bizi büyük bir yolcu gemisinde Karayiplerde sandıkları için, şaşkınlık içinde, orada ne aradığımı sordu. Ben ise sadece ona sarılıp, bir bebek gibi hüüngür hüüngür ağlayabildim. Babam belli ki ne olduğunu öğrenmek için can atıyordu ama ağzımdan bir şeyler alabilmek için ağlamamın bitmesini beklemesi gerektiğini hissetmişti.

İçerde kanepeye oturduk ve gidip annemi getirdi. Anneme kahve yapmasını tavsiye ettik ama o saatte orada olduğuma göre çok kötü bir şey olduğunu anladığı için yanımdan ayrılmadı.

Onlara önce Mia'yı nasıl bastığımı sonra da kazayı anlattım. Mia'nın durumunun kötü olduğunu, az önce ailesine her şeyi anlattığımı ve kızlarının yanına gittiklerini söyledim. Hem annem, hem de babam, şoktan kıpırdayamaz haldeydiler. İkisi de ağladı ve bana şimdi ne yapacağımı sordular. Şu an tek seçeneğimin, Mia'dan boşanmak ve çocuklarıma olabileceğim en iyi baba olmak olduğunu söyledim. Konuşmamız sakinleşirken, kızım Carry'nin baba diye bağırarak, sevinç içinde merdivenlerden inmeye başladığını gördüm. Kızımın heyecanlı sesi, oğlumu da uyandırdı ve o da birkaç dakika içinde yanıma geldi.

Onları uzun süredir görmediğim için, onlara sarılıp mutlu bir şekilde biraz zaman geçirdim. Boynumun ve yüzümün halini fark etmeleri biraz zaman aldı. Onlara bir kaza geçirdiğimizi,

annelerinin hastanede ama iyi olduğunu söyledim. Daha sonra anneannelerinin onları alıp annelerini görmeye götüreceğini de ekledim.

O günü, çocuklarımla oynayarak geçirdim ve çocuklarım, yeniden yaşamak istememi sağladılar. Açık konuşmak gerekirse, o ana kadar yaşamaya devam etme konusunda ortada bir yerdeydim. Ama onlar için yaşamaya, onları koruyup büyötmeye değerdı.

Karımın telefonu kazada kırıldığı için, kimseye bir cevap veremiyordu. O akşam, kayıinvalidemden mesajlar almaya başladım. Bunlar Mia hakkında olacağı için, mesajları görmezden geldim. Gece boyu ara ara mesaj attıkları için, telefonun uyarılarını kapamak zorunda kaldım.

Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan bölümü ile devam edecek.

Tüm seri:

- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğı günler
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia'nın sırrı
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia'nın sonu (1)
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 8 – Mia'nın sonu (2) ve kapanış

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle görüşme ayarlayabilirsiniz ya da ilişkiler setimize bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 12, 2023](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#) 36 Comments on [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğı günler](#)

Ard arda mesaj yazmak: Kızlarla mesajlaşmada düşük değer sergilemenin en kestirme yolu

Erkeklerin mesajlaşma sırasında sıklıkla yaptıkları hatalardan biri de, havada kalan mesajlarının ardından beklemek yerine bir daha mesaj atmaları. Çoğu erkek reddedileceğinden korktuğu için, az önce yazdığı şeyin fazla cüretkar olduğunu düşünüp iyi çocuk moduna geçmek için ya da düz sabırsızlıktan dolayı çifte mesaj atar.

Çifte mesajlaşma genelde şöyle gelişir. Erkek ile kadın karşılıklı mesajlaşırken kadın erkeğin son mesajına (en azından bir süre) cevap vermez. Erkek burada son mesajının fazla cüretkar olduğuna ya da yanlış olduğuna karar verir ve bunun özrünü diler şekilde kızı beklemeden mesaj atar. Sonrasında ise üçüncü, dördüncü mesaj gelebilir. Kız aslında başka işle uğraşıyordur ve belki de arkadaşlarıyla mesajlaşıyordur. Erkek beklese cevap da yazacaktır ama erkek “bu sefer de olmayacak, bu sefer de reddedileceğim” korkusuna esir düşerek hızlıca zayıflık gösterisine başladığından, korktuğunu gerçekleştirir ve kadını hızlıca soğutur.

Şu örneğe bakalım. Evet bariz ezik ve çoğu erkek bu kadarını da yapmaz ama iyi bir örnek:

E: Selam Merve. Bu gece çok iyi vakit geçirdim. □ En kısa zamanda tekrarlayalım. (Not : Bir kadına bu mesaj buluştuğunuz gece değil ertesi gün atılır, baştan hatalı. Ama birazdan yapacakları yanında bunun lafı bile olmaz.)

(Kızdan cevap yok. 5 dakika sonra)

E: Alo?

(Kızdan cevap yok. 10 dakika sonra)

E: Mesajlarımı görmezden gelme sebebin nedir ?????

(Şimdi son 2 mesajı atmasa muhtemelen bir yanıt alacak. Ama son iki mesajı ile resmen kendi kendine shit test yaratıp kaldı. Bu aşamada aslında cevap verecek bir çok kadın, “arıza mı nedir?” diye cevap vermez.)

(Kızdan cevap yok. 5 dakika sonra)

E: Bu yaptığın hiç de medeni bir şey değil. Bu gece iyi vakit geçirdiğimizi düşünüyordum. Neden böyle yapıyorsun?

(Kızdan cevap yok. Bu sefer yarım saat dayanabilen oğlumuz sıvamaya devam ediyor.)

E: Hep böyle oluyor. Ben senin gibi kezbanlara bir sürü vakit ve zaman ayırıyorum, ve sonra? Görmezden geliniyorum ...

(Neden acaba?)

Sen de kibirli, ne oldum delisi bir kezbansın. Kendini bulunmaz hint kumaşı sanıyorsun. Senin için fazla mı zekiyim? Fazla mı iyiyim?

(2 dakika sonra)

E: Buluşmada bir şeye benziyordun ama aptal ergen kafalı bir kezbanmışsın.

(Bundan sonra erkek gece iki kere engelleyip engeli açıyor. Atarlı kaybeden mesaj döşerken, çoktan yatıp sızmış olan kız sabah uyanıyor. Ve sadece ilk mesajda bıraksa, “ben de güzel vakit geçirdim, tabii görüşelim” mesajı gelecekken şu geliyor.)

K: Sakin ol yav, gece sızmışım! Bu yazdıklarından sonra bana bir daha ulaşmaya kalkma.

(Gece iyi uyumamış ve sabah mesaj bekleyen erkek): Ama aramızda gerçek bir bağ hissetmiştim.

K: Sabah cevap bile vermeden yapması gerekeni yapar ve engeli atar.

Evet, bu aşırı ezik bir örnek ve birçok erkek bu kadar da düşmez. Ama bu seviyelerde olmasa bile buna benzer çifte mesajları birçok erkek atıyor ve bu mesajlar ile düşük değer sergiliyor.

Oysa bir erkek, bir kadınla konuşurken ya da mesajlaşırken yüksek değer sergilemeli.

Böbürlenerek değil tabii, ince bir şekilde.

Burada nasıl yüksek değer sergileneceği bariz. Birincisi, ilk buluşma gecesi mesaj atmayarak bekleyebilecek bir erkek olduğunu gösterecekti. İkincisi, ertesi gün böyle bir mesaj attığında, kadın cevap verene kadar mesaj atmayacaktı.

Bir başka çifte mesaj da bir önceki mesajda cüretkar bir şey söyleyip (espri ya da teklif) sonra hemen cevap gelmeyince çark etmektir.

E: Perşembe ya da Cuma akşamım müsait. Bir şeyler içelim mi?

(Kızdan cevap yok. 10 dk sonra)

E: Henüz buluşmak için erken olduğunu düşünüyorsan saygı duyarım.

Başka bir örnek:

K: Saçlarım darmadağın ya.

E: Foto please.

K: (Kız fotoğraf gönderir).

E: Bu ne ya? Gece görsem korkarım.

(Kızdan cevap yok.)

E: Yanlış anlama yine de güzelsin.

Şimdi kızın hemen görmeyeceğini de hesaba katabilirsiniz ama çoğu kadın bir teklifinizde ya da pozitif cinsel gerilim adımınızda, bilinçli bir şekilde olmasa da sizi denemek isteyebilir ve bu nedenle de kasıtlı olarak hemen cevap vermez. Bu doğaldır ve sadece bir iki kere buluştuğunuz kadına mesajı atın ve onu bir iki gün unutun. Çoğunlukla 24 saat içinde bir cevap alırsınız. 5 – 6 saat geç cevap verdi diye atarlanmayın zira dediğim gibi bu, kadınlar için oldukça kullanışlı bir loser test ya da shit test. Kişisel algılamayın. Aslına bakarsanız, burada kızın gecikmesini fazla umursazsanız, ciddi artı puan toplarsınız.

Peki kız hiç cevap vermiyorsa ne olacak? Örneğin yukarıdaki gibi tekrar buluşmak istediğinizi söylediniz ve buna cevap alamadınız.

Eğer böyle bir mesajınıza hiç cevap gelmezse, kızı unutabilirsiniz. Yok aslında bir deneme daha olur diyorsanız ve kız aklınıza gelirse, 3-4 gün sonra bir yoklama mesajı atabilirsiniz. Tabii yukarıdaki gibi atarlı ya da tükürdüğünü yalayan mesajlar değil, yoklama mesajı. Yoklama mesajının ne olduğundan, [genel mesajlaşma prensiplerinde](#) bahsettim.

Örnek:

E: Dün buluşmadan çok keyif aldım. Bir daha buluşmak isterim. Ama bir daha acılı Meksika yemek yok ☐

K: Evet lütfen bir daha Meksika yemeği olmasın ☐

(1 – 2 saat sonra Erkek): Tamam. Bu sefer sana yemeği ben yaparım, sen de bir şarap kapıp gelirsin.

(Şimdi burada fazla cüretkar bir teklif var ve buna 2 gün cevap da gelmiyor. Burada çoğu erkek, yukarıdaki gibi çark etme mesajı gönderir.)

3 gün sonra. Bu mesajı atmayabilirdi de. Ama 3 gün sonra atması ve bu şekilde atması büyük bir problem değil.

E: Bu kadar konuşkan olduğumu bilmiyordum.

K: Kusura bakma bu aralar hayatım çok kaotik. Önümüzdeki bir iki hafta zor.

E: Tamam, müsait olduğunda haber ver görüşelim. (Kız burada sadece bir kere reddetmiş oldu ama konuşmaya isteksizliği nedeniyle kızı bırakmak – next en iyisi.)

Başka bir örnek. Burada Cumartesi için ilk buluşma ayarlanmış. En son mesaja cevap verilmemiş. Erkek aslında en son mesajdan sonra ve buluşmadan önce buluşmayı kontrol ediyor ama çaktırmadan:

E: Selam ne haber? Cuma akşamın nasıl gidiyor?

K: Selam. İyidir. Senin nasıl gidiyor?

... Biraz mesajlaşma ...

E: Güzel. Yarın görüşürüz.

K: Aslında şu an bunun doğru olduğuna emin değilim.

E: Ne oldu, en son buluşmada eleman içkine ilaç atmaya mı kalktı? □

K: □ Hayır ama buluşma çok kötü geçti. Ondan sonra yeni biriyle buluşmak ne bileyim ... korkuyorum galiba.

E. Evet her buluşma potansiyel olarak kötü geçebilir ama bir haftadır mesajlaşıyoruz bence bir iki şey içmekten bir zarar gelmez. Buluşup görmek lazım.

K: Evet haklısın. Ama yarın çok zor. Pazartesi yapsak?

E: (Burada erkek, özellikle çark etmeye müsait görünen bir kız olduğu için, Pazartesi uygun olsa da kabul etmeyip iki ayrı gün veriyor. Bakalım biraz zorlamaya evet diyecek mi?)

Pazartesi uygun değilim ama Salı ya da Çarşamba olur.

K: Salı o zaman.

E: Güzel. Salı. 17:00'de Aşıklar Çeşmesi Kafe'de.

Sonuç olarak, muhtaçlık, (bu sefer de) reddedileceğim korkusu, kendinden ve en son yazdığınız mesajdan emin olmama gibi zayıf yani itici nedenlerle, daha önce attığınız mesajların arkasından mesaj döşemeyin. Eğer mesajınıza cevap verilmemişse, [görüldü atıldıysa](#) ve bir şans daha vermek istiyorsanız, 3-4 gün sonra yoklama mesajı atın.

Kadınlarla mesajlaşmak, tenis oynamak gibidir. Sen topu o tarafa atarsın, o da senin tarafına atar. Topa vurmuyorsa onun tarafına geçip onun yerine vurmak, sizi karizma değil arıza gösterir. Yapmayın. Çoğu insan oyundaki Yüksek Değer Gösterisi (Demonstration of High Value) kavramını anlayamıyor ama YDG arabani, kaslarını, parani göstermek ya da başarıların hakkında böbürlenmek değil, bu tür ince duygusal güç ve bolluk zihniyeti gösterileridir. Burada “değer”, para, tip veya statüden çok, özdeğerdir. Kendinize değer verir ve bunu yansıtırınız, gerçek YDG budur. Özdeğer de sabır, umursamama (bu kızla olsa da mutluyum, olmasa da), gösterdiğin cüretkar davranışlardan utanmama gibi güçlü duruşlarla

sergilenir. Sabırsızlık, fazla umursamak ve cüretkar davranışlardan çark etme, düşük değer sergilemektir. Hemen her zaman iticidir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 11, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Oyun](#) Tags [Mesaj Oyunu](#), [Oyun](#) 56 Comments on [Ard arda mesaj yazmak: Kızlarla mesajlaşmada düşük değer sergilemenin en kestirme yolu](#)

Birden ortadan kaybolan kadın (Vaka Çalışması)

Abi hipergami tarafından ezildiğim bir vaka hakkında sana danışacağım. [Hipergami](#) faydalı bir kavram ama bunu bir ideolojik doktrin haline getirmeyin. Evet kadınlar kendilerinden daha yukarıda bir erkekle birlikte olmak isterler ama hipergami kelimesini kullananların bazıları, bir kadınla her hüsrana uğradıklarında, basit bir şekilde nerelerde itici davrandım da bu oldu diye düşüneceklerine, “hipergami” diyerek kestirip atıyorlar ve bu neredeyse itici davranmak için bir çeşit bahane oluyor. “Tipim iyi, spor yapıyorum, para durumum fena değil ve bu kadar iyi özelliklerime rağmen hipergamiye yenildim”. Birader muhtemelen olay basit: iyi özelliklerinin hepsini çöpe atacak şekilde itici davrandın ya da çok yanlış bir kadını seçiyorsunuz.

Burada yapabileceğin diğer bir hata da, ben (özümde) iticiyim demek. İticiliğinize ego yatırımı yapmayın. İtici davrandım sonuç bu oldu. O zaman çekici davranırsam sonuç değişik olur diye düşünün ve itici yanlarınızı değiştirmeye odaklanın. İki uç düşüncenin de ortak noktası, sizi değişmemeye teşvik etmesi. İşi incel noktasına taşıyanlar oyunun değişmesini istiyorlar, kaderciler de ben böyleyim değişmem diye donup kalıyorlar.

Bakalım sen ne iticilikler yaptın? Ya da belki yanlış kadına yürüdün.

Satış elemanıyım ve ürünümüzü satan birçok mağazayı ziyaret ediyorum. Bir mağazada oldukça güzel bir kız vardı. Kız pozisyonundan dolayı benim amirimmiş gibi davranıyordu. Birgün “sen buranın amiri gibi davranıyorsun yok öyle, gel biraz bana yardım et de biri sana patronluk taslasın” dedim. Çıkışır diye beklerken gülümsedi ve gelip bana yardım etmeye başladı.

Guzel. Çok güzel.

10 dakika kadar bana yardım etti ve ben de şakasına ona patronluk tasladım. Patronum olsan istifa ederdim bu ne ya? diye şakasına protesto etti □ Sanırım güzel bir kız olduğu için herkes aşırı iyi davrandığından, kızın pek alışık olmadığı bir davranıştı. Muhtemelen. Belki güzel diye patronu bile yaltaklanıyordu.

Ben seni şirketimizde kalmaya ikna ederdim merak etme dedim. Nasıl yapacaksın ki diye sorduğunda da, gitmem lazım ama bir ara bir çay içeriz anlatırım dedim ve ertesi gün iş çıkışına anlaştık.

Kız seni çekici bulduğundan işler kolay olmuş ama senin oyunun ve daha önemlisi duruşun asıl faktör.

Kız buluşmada, gelen satış elemanlarının ara ara kendisine yürüdüğünü ama benim çok farklı olduğumu ve ilk defa satışçılardan biri ile dışarı çıktığını söyledi.

Diğerleri muhtemelen kız güzel diye, kızın patronluk taslamasını alttan alıp yaltaklanıyorlardı.

Öyle buluşmaya başladık abi. 2-3 hafta sürekli olarak peşimde koşan, bana ulaşan taraftı. Hergün olmasa da sıklıkla gün içinde kendinin ya da ilginç şeylerin fotoğraflarını çekip bana atarak da olsa sürekli bana ulaşıyordu.

Güzel. Bu, yüksek ilgi göstergesi.

Sonra birden bire bana ulaşmayı bıraktı. Önce 2-3 kere ben ulaştım ama kısa cevaplarından sonra ben de, itiraf edeyim içim kan ağlayarak, mesaj yazmayı bıraktım. Tam 2 hafta mesaj yazmadı!

İlginç. Farkında olmadan yanlış bir şey söylemediysen, bu genelde eski erkek arkadaş olan üçüncü bir şahıs yüzünden olur. Anladığım kadarıyla kızla birkaç kez buluştunuz ve fazlası yok. Kız arkadaşın değil, adı konmadı. Bu aşamada en iyisi, senin yaptığın gibi kızı kendi haline bırakmaktır. “Ne oldu”, “neyin var” diye sormanın bir gereği yok. Kokusu ortaya çıkar.

En son mesajımdan 2 hafta sonra bana yazdı. Duygusal olarak oldukça yıpratıcı ve geride bırakması gereken şeyler yaşadığını söyledi.

Muhtemelen yeni ayrıldığı ve resme yeniden giren eski erkek arkadaş. Eski erkek arkadaş olayı zordur zira birkaç senelik duygusal yatırımı olan bir adam terk edilmiş ve senin seviyende olmasa bile, duygusal yatırım açısından öndedir. Gerçi kim olursa olsun, bir kadın için başka erkeklerle rekabete girmen gerekiyorsa, bu rekabete girmemen lazım. Oyunun ne kadar iyi olursa olsun, akli daha çok başkasında olan kıza oynamak seni küçültür. Bu aşamada kız seni istiyorsa, o sana gelecek, o seni kazanmaya çalışacak. Ters olmayacak.

Sonunda sinemaya gitmek için buluşabildik.

Bana sen onun için daha fazla adım attın gibi geldi ama bunu yazmamışsın.

5 senelik bir ilişkiden yeni çıktığını ve eski erkek arkadaşının ona ulaşmaya başladığını söyledi.

Evet, eski erkek arkadaşmış. Kızın 2 hafta ortadan kaybolması, onu atlatamadığına işaret.

Burada tavsiyem, eski erkek arkadaşı hayatında olan bir kıyla, ciddi, tek eşli ilişkiye

girmemen. Hayatında olması kızın suçu olmasa bile. Ama burada zaten 2 hafta ortadan kaybolması, kızın adama karşı duygu yüklü olduğuna işaret. Kim terk etti o da önemli ama onu da yazmamışsın. Belki kız söylemedi.

Bu arada nedense birden bire, bu kızın benim hayatımla fazla ilgilenmediğini, sorular sormadığını fark ettim. Ayrıca son 2 hafta ne yaptığımı bile sormadı. Yahu bu da dahil 4 kere buluştuk, yaşımı bile sormadı.

Ayrıca bu eski erkek arkadaş olayını öğrenince, genelde bana çok ulaşmasına rağmen, bazen tamamen ortadan kaybolduğunu hatırladım.

Bu eski erkek arkadaşla işler duygusal olarak pozitif değilken sana yöneliyor, pozitif olduğunda kayboluyor muhtemelen. Eski erkek arkadaş, siz görüşmeye başladıktan 3 hafta sonra aramamıştır. Arada ulaşıyordur. Muhtemelen ortadan kaybolduğu 2 hafta araları pozitiften sonra negatif oldu ve sana ulaştı.

Bu tür ikili oynaması da, kızın iyi bir kız arkadaş olmak için yeterli kendine güvene sahip olmadığına işaret. Ya seninle, ya da onunla görüşmemesi lazımdı.

Senin ona ulaşmaman ve 2 hafta kendi haline bırakman iyi olmuş. Eski erkek arkadaşı ile iyiyken senin onun peşinden koşman komik duruma düşmene neden olacaktı.

Sinemadan sonra bana gittik ve beraber olduk. Bu arada ilk 3 hafta buluşmalarımızda da beraber olmaya başlamıştık. Sonra, hanımefendi yine 5-6 gün ortadan kayboldu ve bana mesaj attığında da, “buna devam etmek istediğinden emin misin?” yazdı. “Doğru kişiye mi attın? Neye devam etmek?” diye cevapladım. “Şu an kimseye ilişki sözü veremem” dedi. Dikkat et, “sana” değil “kimseye”. Sen ve eski erkek arkadaş varsınız ama belki sadece 2 kişi ile görüşmüyor.

Ben de “ben de başkaları ile görüşüyorum, iyi kızsın hoş kızsın ama eski erkek arkadaşın hala hayatında ve bu üçgene bir köşe olmak da ne bileyim bana göre değil gibi” dedim.

Belki dörtgen, belki beşgen □

“Yani?” dedi. “Yani seninle görüşmek istiyorum ama bu durumda ilerde bile seninle ciddi bir ilişki ister miyim bilmiyorum” dedim.

Şu an ağlıyorum biliyor musun? Çok gusel. Çok gusel.

Sonra biraz oyuncu bir tavırla, “sen beni kazanmak için çabalarsan bu değişir belki, bakarız ;)” yazdım.

Gel el vereyim yeni site aç.

Öhö. Neyse şimdi yorumlamaya devam edeyim. Kız aslında sana diyor ki, “seninle görüşmek istiyorum ama bana fazla kapılma, soğurum senden”. Sana yardım ediyor aslında. Belki sende ona karşı fazla ilişki önceliği gördü ya da diğer %97 böyle olduğundan senin de öyle olacağını varsayıyor. Ya da belki ortadan kaybolmalarını takmadığın için sana meydan okuyor ya da seni manipüle ediyor.

Bazen kızlar sizin zayıf olduğunuzu varsayarlar. Sizin bir şey yaptığınızdan değil, karşınıza çıkan adamların ezici çoğunluğu böyle olduğundan.

Tam alakalı değil ama bir hikaye aklıma geldi. Yıllar önce kendisine ilgim sıfır olan bir arkadaşım vardı. Bu kızın inanılmaz cool ve arkadaş takılan bir kankası, bir gece bu kızda kalmış ve kıza çok kepaze bir şekilde açılıp ağlamaklı bir şekilde ilan aşklar yapmış. Kız bunu bana anlatırken biraz da travma yüzünden “sen de beni sevmiyorsun değil mi Mahmut?” demişti. Ben de “sevmek ne demek, seni pembe panjurlu evimizde evire çevire yalama hayalleri içinde yüzüyorum ... gerizekalı gerizekalı konuşma” diye dalga geçmiştim (kız çok samimi bir arkadaşımızdı ve 20 sene önceydi, bu laflar çok samimi olmadığınız bir kızla 2020’lerde başınıza iş açabilir haberiniz olsun :)) Yani birden bir varsayım ile beni de test etmişti ama benim kıza bir duygum yoktu. O adam gibi teke tek bulduğumuz da nadirdi.

Kız sizin zayıf olduğunuzu varsayabilir ama bu dert değil. İlk testinde öyle olmadığınızı anlar. Tabii gerçekten öyle değilseniz.

Bana benden başka kimseyle yatmadığını söyledi ama bu kıza ileride çok istese bile kız arkadaşım yapar mıyım? Tam emin değilim aslında.

Bir kızla çıkmaya başladığınızda paralelde başka bir erkekle duygusal veya cinsel bir şey yaşaması, birçok erkek için sonradan o kız kendisini çok istese de kabul etmesi zor bir şey.

Ama tabak yapacaksan, başkalarıyla görüşmesi dert değil.

Bazen bana eski erkek arkadaşından bahsediyor.

Sana bunu söylüyorsa bunu önemsemene gerek yok. Görüştüğün her kızla kız arkadaşın olarak görüşme zorunluluğun yok. “Ben de başkalarıyla görüşüyorum ama seninleyken senden başkası yok o nedenle benimleyken başkasından konuşma” de geç.

Arada çok kötü oluyorum.

Ver o eli geri □ Böyle bir kızla görüşeceksen, bunu yapamazsın. Çaktırmadan bırakıp git daha iyi. Bu anlar senin bu kıza fazla kapıldığını işaret.

Beni seçmeme sebebi hipergamisi için yeterli olmamam mı diye kendimi aşağı görüyorum.

Nein. Şimdi biliyorum bizim camiada “yeterince alfa olsaydın, yeterince *hay veluyun batsın men* olsaydın, her şeyi bırakır senin peşinde koşardı” diye atlayacak bir sürü düz adam var.

Ama eski erkek arkadaşla aralarında duygusal yatırım hala yüksek ve sen kızla bu olay bitmeden tanıştın. Olay bu. Seni bu adama ya da belki diğer adamlara tercih etmemesi bu aptal dönemin eseri.

Çekicin çivi çakma sorununa çözüm olduğunu öğrendikten sonra, her gördüğünüz sorunun kafasına çekiç indirmeyin. Her yerde hipergami görmeyin.

Şimdi asıl konuya geleyim. “Beni seçmeme sebebi hipergamisi için yeterli olmamam mı” düşüncesi buram buram özgüven eksikliği kokuyor.

Burada sen umarım bu kız benden hoşlanır, beni seçer zihin yapısında davranıyorsun. Bu, özgüvenmenin tam tersi ve özgüven de bir kadının bir erkekte çekici bulunduğu özelliklerin en önemlilerinden birisi. Aynı zamanda tabii ki özgüven eksikliği, bir kadının, az çok ilgilendiği bir erkekte en itici bulunduğu özelliklerden birisi.

Yani hoşuna giden bir kadınla görüşmeye başladığında, onun kalbini ve ilgisini kazanacağını, başkalarını değil de seni seçmesini düşünüyorsan, genellikle bu kadına karşı aşırı “iyi” çocuk olursun, fazla iltifat etmeye başlarsın, kadına fazla ulaşmaya başlarsın. Konuşma şeklin ve davranışların fazlaca yumuşar ve sürekli olarak kadından daha değersizmişsin, onu hak etmiyormuşsun sinyalleri vermeye başlarsın. Kadınlar erkekte özgüven aradıkları ve aslında buna ihtiyaç duydukları için, sürekli olarak özgüven eksikliği sergilemeye başladığında, sana olan ilgisi de sönmeye başlar. Özellikle de çevresinde özgüven konusunda bir eksiği olmayan başka erkekler varsa. Bunun sonucu genellikle friendzone diyarıdır. “Elektrik alamıyorum”, “bir şeyler eksik”, “seni arkadaş olarak görüyorum”, “sorun sende değil bende” veya benim favorim olan “benden daha iyilerine layıksın” gibi sözlerdir.

Burada popüler kültürün de suçu büyük. Filmlere ve dizilere baktığımızda, bu yapımlar erkekleri, hoşlandıkları kadınlara anneleri ya da terapistleri gibi davranmalarını söylüyorlar. Oysa maskülen olan, güçlü olan taraf sensin ya da en azından sen olmalısın. Aksi taktirde, cinsel, maskülen – feminen zıtlığı ters yüz edersin.

Doğru zihin yapısı ise, normalde onun da seni kazanması gerektiğini düşünmen. Burada ise kız daha fazla uğraşmalı. Bu sayede de konuşmanın, duruşunun ve davranışlarının dengeli ve özgüven dolu olması kaçınılmaz.

Kadın erkek ilişkilerinde erkek için hipergami karmaşasına girmeden bilmesi gereken en basit ama en önemli iki kuralı, ilk iki kuralı unutma:

1. İtici olma.

2. Çekici ol.

Bu kız duygusal olarak bana açık değil sanırım.

Evet. 5 senelik duygusal yatırım sonrası ayrılık olmuş ve yeni olmuş. Bu kadar uzun ilişkiden duygusal kopuş aylar sürebilir. Şu aşamada 3 haftalık “bu kızdaki arkadaş olur” hayalini savuşturup, umursamaz olman lazım.

Bundan sonra nasıl hareket etmeliyim?

Şimdi gel el al dedik ama ciddi problemleri sorular sormaya başladın □ Dediklerin lafa kalmamasın. Başka kızlarla görüşmen yalan bile olsa gerçek haline getir. Bu kızla sadece **ciddi olmayan ilişkide** olman lazım. Ama bu kızın eskisi ile görüşmesi seni çok rahatsız ediyorsa, yanlış zihin yapısındasın ve bu kızla bırak.

Bir daha onun gibisini bulamayacağını sanmak

Ayrılık sonrası terk edilenlerden en çok duyduğum şeylerden birisi, bir daha onun gibisini bulamayacağım korkusu. “Eski sevgilimden sonra başka kızlarla görüşmeye çalışıyorum ama başka kızlara karşı bir isteğim yok”. Ya da, “kimseye karşı aynı duyguları hissedemiyorum”.

Şimdi “bir daha onun gibisini bulamayacağım” diyenlerin çoğunun aslında gerçek bir denemesi falan yok. Piyasaya yeniden çıkmaktan korkuyorlar ve piyasada aslında hemen hemen kimse ile görüşmemişken ya da ilk bir iki görüşmesi doğal bir şekilde sonuca ulaşmadıklarında, hemen havlu atmak istiyorlar. Ama bunun dışındaki nedenleri de sıralamak istiyorum. Özellikle sonuncusu çoğu insanın pek bilmediği bir gerçek.

Henüz erken olması

Uzun süreli bir ilişkiden, özellikle de 1 sene ve üstü olanından sonra, hemen piyasaya çıkmanız ve birini bulmanız gerekmiyor. Tam tersi, ayrılıktan hemen sonraki ilk 2 ayda, piyasaya çıkmama isteğiniz ve bu konuda kilitlenmeniz normal. Özellikle ilk 1 ya da 1.5 ay, kendinizi piyasaya çıkmaya zorlamayın. Hayatınızın başka alanlarına odaklanın ve eğer böyle bir uğraşınız yoksa, kendinizi **sosyal bir aktivite bulup** onu yapmaya zorlayın. Özellikle çiviye çiviyle sökmeye peşine düşmeyin zira kendinizi çiviye çiviyle sökmeye zorlarsanız, çiviye bağımlı olursunuz.

Eski sevgiliye devamlı duygusal yatırım yapılması

Uzun süreli ilişki sonrası 1-3 ay kendini toparlamaya odaklanıp gerçekten kendini zorlayarak piyasaya çıkanları konuşursak, bu insanlar bile yukarıdaki gibi yakınıyorlar. Şimdi bunun bir sebebi, hala eski sevgililerine zihinsel ve duygusal yatırıma devam etmeleri. Bir kişiye başarısız bir şekilde zihinsel ve duygusal yatırım yapmaya devam ederseniz, başka kadınlara

ilgi duyacak enerjiniz kalmaz. Aslında [peşinde koştuğunuz ya da uzaktan hakkında gündüz düşleri kurduğunuz bir kadına](#) bile biraz fazla duygusal yatırım yapın, başka kadınlara karşı bir “isteksizlik” ortaya çıkacaktır.

Eski sevgiliye yapılan duygusal yatırıma devam etmek, eski sevgiliyi gerçekte olduğu kişiden ziyade, daha üst seviyede bir hayali ideale dönüştürür. Gerçek kadınlar, idealize edilmiş bir hayal ile kapışamayacaklarından, diğer kadınlara karşı isteksizlik oluşacaktır.

Bu arada dikkat edin, duygusal yatırım yapmak değil, yapmaya devam etmek dedim. Zira bunu sürekli yapıyor olmanız dert ve bu yatırımın fişini çektiğiniz an ya da en azından ciddi oranda azalttığınızda, diğer kadınlara ilgi duymak için enerjiniz olmaya, kafanızdaki idealize edilmiş hayal de sönmeye başlar. Tabii uzun süre yatırım yaptıysanız bu zaman alır ama bilmeniz gereken şey, bu isteksizliği siz düzenli olarak besliyorsunuz ve beslemeyi bıraktıktan bir süre sonra, isteksizlik de ortadan kalkacak.

Uzun süreli için uyumlu insanlarla birliktelik sıklığı

Şimdi burada birçok kez, dışarıda milyonlarca kadın olduğundan ve kendinizi, sizi istemeyen bir kadına mahkum hissetmenizden saçmalığından bahsettik. Ama gerçek şu ki, dışarda karşılıklı uyumlu ve istekli olabileceğiniz, uzun süreli ilişkide oldukça iyi bir bağ geliştirebileceğiniz milyonlarca kadın olsa da, bu kadınların sizden coğrafi uzaklığını göz önüne alırsak, böyle bir kadınla senede veya bir iki senede bir karşılaşsınız. O da piyasada ve sosyal hayatta aktifseniz. Yoksa görece münzevi ve çekingen bir erkek, reddedilme korkusunu aşamamış iyi çocuk için bu, 2-4 senede bir olur. Aslına bakarsanız oneitis bağlanmasının nedenlerinden biri de bu. Erkeklerin büyük çoğunluğu, tamamen yaşam stilleri ve kişiliklerinden dolayı, yoğun duygu bağı oluşturdıkları kadınlara 3-4 senede bir ulaşıyorlar. Yani 20’lerinde 2-3 kadından bahsediyoruz. Böyle olunca da, bulduklarına yapışmaya meyilli oluyorlar.

Bu bilgiyi nasıl kullanacaksınız. Bazı arkadaşlar, ayrılıktan 3-4 ay sonra piyasaya çıktıklarında, 2-3 kızla görüşüm, aynısını hissetmiyorum diye havlu atıyorlar. Havlu atma sebepleri, 2-3 kızla bir şey hissetmemeleri değil, artık böyle bir hisse bir daha ulaşamayacaklarını düşünmeleri. Oysa dediğim gibi, o his 1 – 1.5 senede bir olacak. Yani ileride de var ama öyle 3-4 ayda karşılaşmayacaksınız.

Birçok erkek de, iki sevgili arasındaki bu 1 – 1.5 senelik boşluğu “bekarım, özgürüm, bir daha bağlanmadan hayatımı yaşayayım” şeklinde olumlu görmek yerine “bitti, bir daha asla olmayacak, onun gibisini bulamam” kaygısı ile dolmaya meyilli. Oysa olumlu görüş gerçeğe daha yakın olan zira benim eski sevgili konusunda görüşme yaptığım ve ilk aradıklarında onu unutamıyorum diyen adamların hemen hemen tamamı, 6 – 12 ay sonra görüşürsek başka bir kadın hakkında konuşmak için arıyorlar. Sizin senaryonuz gerçeklikten çok daha uzak.

Tabii ki burada bizim takipçilerden bahsediyorum. Eğer kendinizi izole eder, sosyal hayattan uzak durur ve reddedilme korkusu yüzünden kadınlara yürüyemezseniz, iki yoğun his dolu ilişki arasındaki süre 3-4 yıl olabilir. Bunu yapmayın. Kendinizi aşamalı olarak depresif bir içe kapanmaya karşı koyacak şekilde zorlayın:

1. Önce kendi hayatınızda birkaç şeye odaklanmaya zorlayın.
 2. İlk 2-3 haftadan sonra kendinizi aktivite merkezli sosyal hayata zorlayın, eğer zaten böyle bir sosyal hayatınız varsa belki buna biraz daha fazla zaman ayırın. Çoğu erkeğin böyle bir sosyal hayatı yok.
 3. İlk 1-2 aydan sonra kendinizi kadın erkek ilişkilerine zorlayın.
- Daha önce birçok yazıda belirttiğim gibi, bunları yapmaya isteğinizin gelmesini beklemeyin. Zira siz önce istek gelecek, sonra yapacağım sansanız da, önce kendinizi bunlara zorlayacaksınız ve sonra istek gelecek.

Şu uyarıyı da yapayım: Kendinizi yukarıdaki üç adıma zorlamazsanız genelde olan şey, gerçekten uyumlu biri ile karşılaştığınızda, paslanmış, sıkıcı ve renksiz bir yarı depresif erkek olmanız, uzun süreli sosyal, duygusal ve cinsel açlık ile kıza fazla yapışmanız ve o kızın sizi beğenmeyip bırakması. Bu çok acıklı. İlk iki adımla kabuğunuza çekilmeyi engelleyin, üçüncü adımla da ilişki hayatınızda ileri doğru hareket edin.

Month: August 2023

Hayal Kırıklıkları

“Kim olduğunu gerçekten öğrenmek isteyen biri, hayal kırıklıklarını durup dinlenmeden, tutkuyla biriktirmelidir ve hayal kırıklığı doğuran deneyimleri biriktirmek bir hastalık gibi olmalıdır, hayatının her şeyi belirleyen hastalığı; çünkü öyle olursa, hayal kırıklığının yakıcı, zararlı bir zehir olmadığını, bizi oluşturan gerçek çizgiler konusunda gözlerimizi açan serin, yatıştırıcı bir merhem olduğunu açık görebilir.

-Pascal Mercier

Belki de bu yüzden ilişkiler öğreticidir. Tabi öğrenmek isteyen kişiler için. Hiç ilişki yaşamadığımızda bile belli beklentilerimiz olur. Güzel olsun, zeki olsun, beni sevsin vb. başlangıç beklentilerimizin tamamını karşılayan birini bulsak bile genelde o kişi doğru olmaz bizim için. Şaşırır, boşluğa düşeriz. Aslında bu durum kendimizi tanıyamamamızdan kaynaklanır. İlişkilerdeki hayal kırıklıkları eğer dinlersek, bize bizi öğretir. Nasıl bir insan istediğimizden yola çıkarak nasıl bir insan olduğumuzu keşfederiz. Bu keşif de her zaman doğrusal ve bilinçli bir şekilde gerçekleşmez.

Bir gün o ilişkinin sizin için doğru olmadığını kabullenip bir sonrakine geçme cesaretini gösterebilirseniz, beklentilerinizi baştan sona değişmiş bulursunuz. Öncelikleriniz ve aradığınız özellikler değişmiştir. Bunların keşfi açısından ilişkiler bulunmaz fırsatlardır.

Bir ilişki içerisindeyseniz eğer, ilişkinin başından bugüne yaşadığınız hayal kırıklıklarını yazın. Bunları önemli ve önemsiz diye ayırmayın. Ufak tefek şeyleri bile not alın. Bunu yaparken karşıyı suçlayıcı bir tavır takınmamaya özen gösterin, çünkü bu konularda siyah ve beyaz yoktur. Herkes kendi doğrularınca hareket eder. Suçlamak için değil, kendinizi anlamak için hayal kırıklıklarınızı yazın.

İkinci aşama biraz daha zor. Çünkü hayal kırıklıklarınızı deşmelisiniz.

- Neden bu yaptığı bana kötü hissettirdi?
 - Nasıl olmasını isterdim?
- Bu konudaki beklentilerim benim önceliklerim hakkında neler söyler?

...

Yüzleşme aşaması biraz daha zorlarsa da kendinizi keşfetmeniz açısından gereklidir. Ancak kendinizi tanıdıktan sonra başkalarına tanıtabilirsiniz. Hayal kırıklıkları kendini tanımak noktasında hayati ipuçları sağlar.

Kendinizi tanıdıktan sonra bu keşiflerinizi doğru şekilde ifade etmek vardır ki bu en zordur.

Sizi hayal kırıklığına uğratan bir insana, onu suçlamadan hayal kırıklığına uğradığınızı anlatmak çok zordur. İster istemez size kötü hisler getiren bu insana karşı öfkelenirsiniz. Eğer karşınızdaki sizin doğru ifadenize rağmen sizi anlamıyorsa... bazen vazgeçmek çok da kötü bir seçenek değildir. Büyümenin bir parçası da devam edebilmekte yatar.



AuthorCasanovaPosted onAugust 30, 2023CategoriesBoşanma, Cinsellik, Evlilik, İlişkiler, PsikolojiTagsİlişkiler5 Commentson Hayal Kırıklıkları

İyi çocuklar, kaygılı bağlanma, kırmızı hap ve kaçınan bağlanma

Yetişkin bir insanın ilişkilerinin gidişatını dikte eden önemli psikolojik faktörlerden biri de, o insanın [bağlanma stili](#) (aynı zamanda seçtiği partnerin bağlanma stili).

Bağlanma Teorisi (Bağlanma Kuramı) oldukça ilginç ve sağlam bir psikolojik keşif. 1950'lerde İngiliz Psikanalist John Bowlby tarafından yaratılmış ve Amerikalı Psikolog Mary Ainsworth tarafından genişletilmiş. Bu teoriye göre, birincil bakıcılarımızla (genelde annemizle ama aslında temel olarak bize bakan yetişkin insanlarla) aramızda oluşan bağ; yetişkin hayatımızda kuracağımız ilişkileri nasıl geliştireceğimizi, bu ilişkilerde ne gibi tutum ve davranışlarda bulunacağımızı belirliyor. [Nöroplastisite 301](#) kitabında bunlarla ilgili bir bölüm var ve bu bölümde, çocukken ebeveynlerimizle ilişkimizi yöneten sinir devrelerinin, yetişkinlikte romantik ilişkileri yönetmek üzere yeniden kurulup kullanıldığından bahsediyor.

Yetişkin bağlanma stillerine bakarsak, ilk başta iki ana stil var: güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma.

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerini iyi yönetme eğilimde olan kişiler. Pozitif, güvenilir ve partnerlerine karşı sevgi dolu olduklarını gözlersiniz. Bu kişiler hem birine bağlanmaya ve güvenmeye, hem de birinin kendilerine bağlanmasına ve güvenmesine açıktırlar. Bu insanlar saf değiller, temelde sevmeye layık olduklarını ve herhangi bir dış güvenceye ihtiyaç duymamaları gerektiğini içselleştirmiş olan kimselerdir. Yani eğer reddedilirse, terk edilirse, ihanete uğrarlarsa, bunlarla başa çıkabilirler ve yeniden pozitif ilişkiler kurabilirler.

Güvenli bağlanan insanlara, kondukları daldan çok kendi kanatlarına güvenen kuşlar diyebiliriz.

Güvensiz bağlanların da alt tipleri var. Bunlardan birisi kaygılı bağlanma.

Kaygılı bağlanma stilinin gelişmesinde rol oynayan 4 temel sebep var:

- Terk edilme korkusu
 - Reddedilme korkusu
 - Birine bağımlı hale gelme eğilimine sahip olma
 - Duyguların düzenlenmesi ve doğrulama konularında bir partnere ihtiyaç duyma
- Aslına bakarsanız, bu 4 sebebi okuyunca bu bağlanma stilinin ne olduğunu da anlamış olursunuz.

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini sevmeye değer görmemeye eğilimlidir. Bu nedenle de bu bireyler, partnerlerinden sürekli güvence beklerler.

Ayrıca bu kişiler genellikle ilişkide yaşanan tüm olumsuzluklardan ve zorluklardan daima kendilerini sorumlu tutarlar, düşük bir öz saygıya sahiplerdir. Pek çok kez kıskançlık krizleri yaşayabilirler, güvensizlik çekerler.

Tüm bunların derininde; reddedilme, terk edilme ve yalnız kalma gibi durumlara karşı gelişmiş olan köklü ve yüksek bir korku vardır. İlişkilerdeki tutum ve davranışlar, duyulan korkunun ifade ediliş biçimidir.

İyi çocuk ya da **efendi erkek** dediğimiz erkekler ki erkek nüfusunun önemli bir kısmını oluşturuyorlar, kaygılı bağlanma stiline sahipler.

Efendi erkek genellikle normal kadınlara itici gelir. Yalnız kalmamak için de, **ciddi sorunları olan kadınlar bulup onlara hizmet etmeye çalışır**. Onların da karşılığında kendi ihtiyaçlarını karşılayacağı umudunu besler. Bu strateji ile sevmeye layık olmadığını düşündüğü benliğini, fedakarlık karşılığı, alış veriş ile sevdirmeye çalışır.

Fakat bu tip sorunlu kadınlar temelde arızalıdırlar ve iyi çocuğa iyi veya sadık davranmaz. İyi çocuk sonunda kaçınılmaz bir şekilde yaralanır ve birkaç tecübeden sonra tüm kadınların böyle olduğunu düşünmeye başlar. Başka türünün olamayacağını düşünmeye başlar.

Bir kısmı da internette sorunlarına dert ararken örneğin kırmızı hap gibi düşüncelerle karşılaşır. Günümüzde maalesef birçok kırmızı hap sitesi, bu erkeklere güvensiz bağlanmadan (kaçıngan) güvenli bağlanma stiline geçmeyi öğreteceğine, başka bir güvensiz bağlanma stili olan kaçıngan bağlanma stili öğretiyor yani yakın duygusal ilişkilerden kaçınma eğiliminde olmayı. “Tüm kadınlar sizi kullanmak isteyen, gerçekten sevmeyen insanlar o zaman onları kullanın, basın geçin ama duygusal ilişkiye, uzun süreli ilişkiye, evliliğe girmeyin” propagandası yapıyorlar.

Kaçıngan bağlanma stiline sahip insanlar, duygusal yakınlık kurma noktasında eksiktirler ve romantik ilişkilerde herhangi bir duygusal derinliğe girmezler.

Ama gördüğünüz gibi bağlanma stilleri esnekler. Kaygılıdan kaçıngana geçtiğiniz gibi, güvenli bağlanmaya da geçebilirsiniz (ve maalesef güvenli bağlanma stiline sahip biri daha sonra güvensiz bağlanma stiline de geçebilir).

Birinci adım tabii ki bu tür bağlanma stillerinin olduğunun farkında olmak ve hemen ardından gelen adım da kendi bağlanma stilinizi bilmek. Örneğin kaygılı bağlanma stiline

sahipseniz, sakinken aldığınız bütün kararların, verdiğiniz sözlerin paniğe kapıldığınızda nasıl işe yaramadığını şaşkınlıkla fark edebilirsiniz.

Partnerimizin her farklı davranışını ilişkinizin kötü gittiğine dair bir belirti, her mesafe isteğini sevilmediğinize dair bir kanıt olarak gördüğünüzü, sevdiğiniz insan tarafından tamamen rahatlatılmadıkça kabuslar aleminde gezinmeye devam ettiğinizi fark edersiniz.

Aktif olarak yapabileceğiniz şeyler ise [24 saat kuralını uygulamak](#), [yeni bir meziyet öğrenirken kullanabileceğiniz](#), [felsefi günlük tutma gibi stoacı teknikler kullanmak](#), duygusal ihtiyaçları daha geniş bir [sosyal çevreden karşılamak](#), [yapana kadar yapıyormuş gibi yapmak](#) ve tabii ki eğer imkanınız varsa bu konuda uzman biriyle terapi.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 30, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#), [Psikoloji](#) 26
Commentson [İyi çocuklar](#), [kaygılı bağlanma](#), [kırmızı hap](#) ve [kaçıngan bağlanma](#)

Sosyal Kaygı Üzerine

Sosyal kaygının fizyolojik belirtileri, heyecan belirtileriyle hemen hemen aynıdır; Her ikisi de terli avuç içlerine, hızlı kalp atışına veya adrenalin patlamalarına neden olabilir.

Tek fark, kötü bir şey olacağını düşündüğümüzde endişelenmemizdir. Aksine, iyi bir şey olacağını düşündüğümüzde heyecanlanırız.

Bir kişi için Skydiving yapmak heyecan verici olabilir çünkü gerçekten adrenalin patlaması yaşatan bir şeyi deneyimleme şansını elde etmiştir ve bu deneyim onun için eşsizdir.

Başka bir kişi için Skydiving yapmak korkunçtur çünkü bu, aşağı düşmek ve potansiyel olarak ölmek olarak algılanabilir.

Her iki insan da kabaca aynı fizyolojik semptomları yaşar, ancak bu semptomların anlamları kişilere göre değişir. Anlamlar değiştiğinde, yaşanan deneyimde değişir.

Bir kişi en yüksek deneyimi yaşarken, diğeryse en kötü deneyimini yaşıyor.

Kısaca bir deneyimin heyecan verici veya stresli olduğu inancı, kişinin inançlarına dayanır. Kısaca, sizi rahatsız eden veya strese sokan bir şeyi heyecan verici olarak yaşamayı kendinize öğretebilirsiniz.

Aynı strateji sosyal kaygıyı aşmak için de geçerli.

Yaklaşma korkusunu gerçekten aşmanın tek yolu, ona maruz kalmaktır.

Bir kadınla tanıştığınızda, kötü bir şey olmayacağına dair bir inancınız olmalı – çünkü endişeniz yersiz ve anlamsız. Hatta çoğunlukla kuruntular üzerine kurulu (ki buna sonraki yazılarda değineceğim).

Eğer, bir kadınla hiç tanışmadıysanız (ya da en azından yakın zamanda yapmadıysanız), ilk tanışmanız/ilk adımınız çok zor olabilir.

Not; Öyle olursa bu çok normal bir durum.

Beklentilerinizi yükselttiğinizde ve onları karşılayamadığınızda, sonunda kendinizi hayal kırıklığına uğrattırınız ve bu zamanla artarak kişisel başarısızlığa ve hiçliğe dönüşebilir. Bunu yaşamamak için nerede olduğunu anlamaya çalışın ve başarı çitanızı düşürün, ki bu yapabileceğiniz bir şey olsun. Diğer türlü yapamayacağınız bir şey olduğunda bu sizin için bir hedef olmaktan çıkıp, ulaşamayacağınız ve kendi başarısızlıklarınızı suçladığınız bir sürece dönüşür.

Kadınlarla veya erkeklerle tanışmak için ilk kez dışarı çıktığınızda herhangi bir şey yapamayabilirsiniz. Sorun değil, bu başarısız olduğunuz anlamına gelmiyor. Tek başarısızlığınız; evde kalmanız ve denememeniz olabilir. Tanışma niyetiyle çıktığınız sürece ilerliyorsun. Seni rahatsız eden bir sürece giriyorsan bu seni geliştirmeye başlamıştır ve konfor alanından uzaklaşmak pozitif bir şeydir.

Ne zaman dışarı çıkıp kadınlarla tanışmaya çalışırsanız ve tanışmakta zorlanırsanız bu sizin hayal kırıklığınızı arttıracak: aynı kalmanın acısını daha da pekiştirecek.

Eğer kötü bir sosyal hayatınız varsa ve başka çareniz yoksa, aynı kalmamalısınız. aynı kalmak değişmekten daha kötü hissettirir. İnsanı tüketir.

Değişmek; istekle, azimle, hayalle ve delicesine inat olmakla gelir. Bir kere karar verdiğinde ve gerçekten çalıştığında engelleri tek tek aşarsın. Ya da en azından çabalarsın.

Her şeyin sonunda, bir şekilde kendinizi sohbet başlatmanız gereken durumlara sokacaksınız.

Açılış yapamamanın acısı, açılış yapma acısından daha ağır geldiği noktada herkes kaçınılmaz olanı yapar.

Kendinize o kadar sinirleneceksiniz ki, sonunda , “Anasını satayım ne olacaksa olsun” diyeceksiniz ve yapacaksınız.

Bu 30 dakika da sürebilir, 1 ayda. Her iki durumda da, tanışma aşamasında deneyimlediğiniz ilk direnci aşarsanız, kuruntularınızı anlamaya başlarsınız. İlk ve en zor olan direnci geçersiniz.

Eğer gerçekten yapamıyorsanız veya tek başınıza bununla baş edemeyeceğinizi düşünüyorsanız bizimle iletişime geçin; bir profesyonelden destek alın.



Author [Casanova](#) Posted on [August 28, 2023](#) Categories [Daygame](#), [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#) Tags [anksiyete](#), [sosyal kaygı](#) 12 Comments on [Sosyal Kaygı Üzerine](#)

İlk buluşmada ne yapılmalı?

Aslında bizim dert olarak görmediğimiz şeylerden biri bu, ama insanlar için öyle değil. Gelin hep beraber ilk buluşmayı konuşalım.

Eğer teklifinizi yaptıysanız ve buluşmanız garantilendiyse, en zorlu aşamayı geçmişsiniz diyebiliriz. Çünkü normalde zor olan buluşmayı garantilemektir. O kız sizinle buluşsa onu etkileyeceğinizi veya kızın sizden hoşlanacağını düşünüyor olabilirsiniz. Ki bu bazen haklı bir sebeptir. O kız sizinle buluşsa kızı etkilersiniz. Zor değil. Ama biz bugün buluşmadan bahsedeceğiz.

Öncelikle şunları sormak istiyorum;

- kızla buluşurken tüm ayrıntıların planını yapıyor musunuz?
- çok heyecanlanıp yerinizde duramayacak gibi oluyor musunuz?
- bu kız size uygun biri mi?

Kendinize sorular sorun, bazı şeylerin farkında olmak size kaybettirmez aksine kazandırır.

..

Kızla buluştunuz mesela bir kafede oturuyorsunuz. Kız karşınızda bıcır bıcır, amanın ne tatlı olmuş öyle.. ne yapacaksınız? güzelliğinden etkilenebilirsiniz normal olarak. Ama bu normal olmazdı. Açıkçası şu anki şartlar içerisinde normal olurdu ama normal şartlar içerisinde normal olmazdı. Kadın o güzelliği elde etmedi, çabalayarak sahip olmadı, sadece şans eseri avantajlı doğdu. Sizde Brad pitt gibi doğabilirdiniz ve eğer öyle olsaydı gerçekten şanslı olurdu.

Şöyle düşünebilirsiniz; hayat denen oyunda insanlar var (bunlar karakterler) ve siz oyuncular rasgele olarak bu insanların içine atılıyorsunuz. Seçim hakkınız olmuyor, sadece şansınıza ne çıkarsa o insan oluyorsunuz ve hepsi birbirinden farklı. İlginç özellikli.

Kısaca güzellikten etkilenmek önemli değil. Güzellik geçici ve şans eseri oluşan bir şey. Elde etmediler veya sahip olmadık. Sadece genetik açıdan avantajlı doğdu bu insanlar. Tabii bunlar böyle diye de sinirlenmiyorsunuz insanlara. Kabullenmi siniz bunu. Neyse...

-kızla bulu tuğunuzda sıkıcı ve monoton konuşmalardan kaçınmaya  zen gösterin. İlk izlenimi iyi bırakmak önemli. Çünkü siz sonrasında gidip arkadaşlarına anlatacağı kişisinin ve arkadaşları bu durumda önemli bir faktör.

 nemli not;

eğlenceli olacaksınız diye bokunu çıkarmayın. Arada sırada ciddi olun, bazen eğlenin yeri geldiğinde düşük modda konu un, yeri geldiğinde kanatlarınızı göğe doğru uzatın ve bırakın kendinizi. Tamamen eğlenceli olacaksınız diye bir şey yok, normal insanlarsınız unutmayın. -Aynı mekanda saatlerce durmayın. Diyelim 2 saat bulu tunuz 1 saatten sonra kalkıp başka bir yere gidin. Yürürken insanlar hakkında veya diğer şeyler hakkında konu un. Böylece sohbetiniz asla tıkanmaz.  u tarz bir rota olabilir; kahve, yürüyüş, sigara içme veya mekanlara bakma, yemek, yürüyüş, sokakta sohbet, kitapçı gezme, durma ve ayrılma olarak görülebilir.

Tüm bunları yapmanız bir saatte sürebilir,    saatte, ama sakın buluştuk diye saatlerce takılma hatasına d  meyin. Eğer o gün cinsel birliktelik olmayacaksa veya eve gidilmeyecekse 1-1.5 saat takılın ve ayrılın.

 nemli not;

Eğer her şey iyiye 2. Bulu manın planını yapabilirsiniz. Hatta daha da iyisi ortam oluşursa eve çağırabilirsiniz.

-gelelim konuşacak konu problemine, eğer sosyal yeteneklerini kötü olmayan biriyseniz her şey hakkında konu abilirsiniz. Bakın HER ŞEY diyorum.

Şahsen kendi bulu malarımı düşündüğümde, özellikle birinde yaklaşık 1.5 saat ağaçlar hakkında konu tuğumu hatırlıyorum. Çok eğlenceliydi ve kızın da çok hoşuna gitmişti.

Açıkçası sa malıyordum, ama ağaçlar üzerine kendimle hasbihal yapmak çok hoşuma gitmişti ve bunu yaklaşık on kişinin üzerinde daha yaptım. Hepsi eğlenmedi, eğlenmeyenler benim deli olduğumu düşündü, onlara cevap verdiğimde beni haklı buldular. Onlara “herkes gibi bende deliyim” demiştim, haklıydım. O kızlarda deliydi. Birbirimizden ho lanmamızın sebebiydi bu.

Unutmadan bir ara birkaç kişiye penguenlerin ne kadar harika ve m kemm l canlılar olduğundan bahsetmiştim. M kemm l sohbetlerdi. Penguenler ve ağaçlar benim için bu sohbetlerden sonra ciddi önem kazanmıştı çünkü d   nd klerimi hiç dile d  km yordum.

Kısaca her şey üzerine konuşabilirsiniz. Eğer sohbetler ilerlemiyorsa ya karşınızdaki iletişim kuramıyordur ya da enerjileriniz uyuşmamıştır. Bu durumlarda benim yaptığım gibi kafanızdan rastgele hoşunuza giden hikayeler anlatabilirsiniz.

İnsanların ilgisini çekmek için; dünyanın en mükemmel şey ne biliyor musun? tarzı sorular sorabilirsiniz. Yaratıcı olmaktan çekinmeyin.

Not; nasıl sorular sorduğunuz sizin kim olduğunuzu gösterir. Basit klasik sorular, klasik cevaplar almanıza yardımcı olur. Eğer bir iletişim içerisindeyseniz ve karşınızdakine değer veriyorsanız, onu tanımak istiyorsanız ona daha derin sorular sorarsınız.



AuthorCasanovaPosted onAugust 27, 2023CategoriesDaygame, Erkek Adam, İlişkiler, Kırmızı Hap, Oyun, Psikoloji, Saha Raporu, Sosyal Medya, Tinder133 Commentson İlk buluşmada ne yapılmalı?

Cinsel Sadakatsızlık: Çeşitlilik Arama, Mutsuzluk ve Eş Değiştirme

Nöroplastisite 301 kitabının “David Buss: İnsanlar Romantik Partnerlerini Nasıl Seçerler ve Kısa ya da Uzun Süreli Olarak Ellerinde Tutarlar?” bölümünden alıntıdır.

Şimdi biraz sadakat sözü verilmiş ilişkilerde ihanete bakalım. Uzun süreli ilişkilerde erkeklerin ve kadınların aldatma sebepleri ve aldatmanın sonuçları konusunda istikrarlı bulgular neler? Aldatma ne sıklıkta oluyor?

Aldatmanın ne sıklıkta olduğunu bulmak güç zira aldatma, insanların sır olarak tutmak için büyük çaba harcadığı şeylerden birisi. 70 yıl önce yapılan klasik Kinsey araştırmalarına bakarsanız, ihanet ile ilgili soruların, insanların cevaplamaktan en çok kaçındıkları sorular olduğunu görürsünüz. Bu soru sorulduğunda daha fazla insan çalışmalara katılmayı bırakıyordu. Bu tabii insanlar neleri saklıyorlar sorusunu gündeme getiriyor. İhanet, ensest ve cinayet gibi insanların evrensel olarak büyük bir çabayla saklamaya çalıştıkları küçük bir davranış kümesi var.

Kinsey, 70 yıl önce, evli kadınların %26’sının, evli erkeklerin %50’sinin, evliliklerinin bir noktasında ihanet ettiğini tahmin etmişti. Başka çalışmalar ise genellikle daha düşük rakamlar verdiler. Yani rakamlar anketi yapanın gizlilik sözüne, bunun inandırıcılığına, vs. göre değişiyor.

Burada “duygusal ihanetten” bahsetmiyoruz bu arada. Evli partner dışında biriyle, partnerin bilgisi dışında seks yapmaktan bahsediyoruz. Başka ihanet şekilleri de var tabii. Duygusal ihanet ya da finansal ihanet gibi. Ama burada cinsel ihaneti konuşuyoruz.

Cinsel ihanette ilginç olan şey ise, ihanet motivasyonu açısından cinsiyetler arasında büyük fark olması. Burada ortalama cinsiyet farklarından konuşacağız yoksa erkekler için bahsettiğim şeyler bazı kadınlar için, kadınlar için bahsettiğim şeyler bazı erkekler için geçerli olabilir.

Erkekler için temel motivasyon, cinsel çeşitlilik. İhanet eden erkeklerin %70'i için eğer şartlar uygun olursa (iş gezisindeydim ve karşıma şu fırsat çıktı), düşük risk ve maliyet varsa, cinsel çeşitlilik ve yenilik temel motivasyon. Sanırım Chris Rock bir keresinde “erkekler sadece fırsatları kadar sadıklardır” demişti. Ya da telefon şifrelerinin partnerlerine olan açıklığı kadar diyelim.

Kadınlar için ise bu çeşitlilik ve yenilik çok daha önemsiz bir motivasyon. Aldatan kadınlar sebep olarak [uzun süreli ilişkilerinde](#) duygusal veya cinsel olarak mutsuz olduklarını (tipik olarak bu ikisi birden oluyor) söylüyorlar.

Bir insanın uzun süreli ilişkisinde mutsuz olması durumunda ihanete yatkın olacağını düşünmek çok mantıklı gelebilir. Ama erkekler için durum bu değil. Evliliklerinde mutlu erkeklerle evliliklerinde mutsuz erkekleri karşılaştırdığımızda, aldatma oranlarında bir fark görülüyor. Bence bu, çeşitlilik arama motivasyonuna gidiyor.

Peki kadınlar neden aldatıyorlar? Bu kadınlar için oldukça riskli. Uzun süreli ilişkilerini kaybetme riski yüksek. İtibarlarının zedelenme riski yüksek ki bu iki cinsiyet için de geçerli.

Kadınların neden aldattığı konusunda iki rakip hipotez var, en azından iki tane diyelim. Evrimsel psikoloji literatüründe iki ana hipotez var.

Birincisinde, kadın bir partnerden kaynak ve yatırım alırken diğer partnerden iyi genler alıyor hipotezi. Prensipte bu çalışır bir yöntem. Bu hipotez benim değil, Bu hipotez, ikili çiftleşme hipotezi (dual mating hypothesis), Steve Gangestad, Randy Thornhill ve benim eski bir öğrencim olan Marty Hazelton tarafından ortaya atıldı.

Başlangıçta bu hipotezi ben de savunuyordum zira veriler hipotezi destekliyor gibi görünüyordu. Ama zaman geçtikçe bu hipotez ile ilgili kuşkularım artmaya başladı ve bu konudaki ana hipotezlerden ikincisi olan Eş Değiştirme Hipotezini (Mate Switching Hypothesis) desteklemeye başladım.

Kadınların neden aldattığı ile ilgili tüm verilere bakarsanız, bunların İkili Çiftleşme Hipotezi ile uyumlu olmadığını görürsünüz. Veriler diğer hipotez ile uyumlular. Yani veriler kadınların kendilerini eldeki ilişkiden çıkarma, kendileri ile daha uyumlu ya da eldekenden iyi bir partner bulma ya da en azından yeterince arzu edilip edilmediklerini görme gibi

motivasyonlarla aldatıyorlar. Yani eşleşme havuzuna ısınmak için ya da benim eş sigortası dediğim potansiyel bir yedek eş bulmak için aldatıyorlar.

Peki bu konudaki kanıtlar neler? Öncelikle aldatan kadınların %70'i, yasak aşklarına aşık oluyorlar. Ona karşı derin duygular besliyorlar. Bana göre bir erkekten iyi genler almak istiyorsanız, kesinlikle yapmamanız gereken bir şey bu. Ama eğer eş değiştirme hipotezine göre bunu yapmaları oldukça anlaşılır. Bu, kadınların aldatmasında, eş değiştirme hipotezinin motivasyon olduğunu gösteren bir veri.

Genetik Boynuzlanma ve Yumurtlamanın Çiftleşme Tercihlerine Etkisi

Şimdi bu iki hipotez birbirlerine tamamen zıt hipotezler değiller. Mesela bir kadın gerçekten de ikili çiftleşme stratejisi ile aldatıyor olabilir ama genetik boynuzlanmanın oranı ne? En azından modern ortamda oranı görece düşük. Yaklaşık olarak %2-3. Genetik boynuzlanma dediğim şey, bir erkeğin kendisinin olduğuna inandığı ama aslında kendisinin olmayan bir çocuğa babalık yapması.

İkili Çiftleşme Stratejisi hipotezini destekler gibi görünen veriler, yumurtlama devrelerinden geliyor. Eski çalışmalara göre doğum kontrol hapı almayan kadınlar yumurtlama döneminde daha maskülen ve simetrik erkekleri çekici bulmaya başlıyorlar ki bunların iyi genlerin işaretleri olduğu hipotezi var. Ama sonradan görüldü ki, kadınların yumurtlama dönemindeki eş tercihlerindeki değişimin, ilk çalışmalarda gösterilenden çok daha zayıf olduğu görüldü ve bazı geniş kapsamlı çalışmalarda bu bulgular yenilenemedi. İkili Çiftleşme Stratejisi Hipotezini destekleyen en anahtar verilerden bahsediyoruz.

Yumurtlama dönemi değişiminde, kadınların genlerin peşinde gittiği zira sadece yumurtlarken başka bir erkekle seks yaparsa hamile kalabileceği fikrini destekleyen, kadınların aldatma zamanlamasını yumurtlama zamanlamasına göre ayarladıklarını gösteren kanıtlar vardı. Ama sonradan yapılan çalışmalar, bu sonuçları yineleyemedi ya da doğrulayamadı. Böylece de İkili Çiftleşme Stratejisi konusundaki fikirlerim değişti.

Ben artık Eş Değiştirme Stratejisi Hipotezini, kadınların aldatma motivasyonu konusundaki en olası açıklama olarak destekliyorum.

Dr. David Buss. Teksas Üniversitesi'nde Psikoloji profesörü ve aynı zamanda evrimsel psikolojisi alanının kurucularından birisi. Dr. Buss ve laboratuvarı, insanların eş seçme ve kısa/uzun vadede ellerinde tutma stratejileri ile ilgili bilgilere kaynaklık ediyor.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 26, 2023](#) Categories [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Aldatan Erkek](#), [Aldatan Kadın](#), [Aldatma](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 34 Comments on [Cinsel Sadakatsızlık: Çeşitlilik Arama, Mutsuzluk ve Eş Değiştirme](#)

Eski sevgiliyi geri döndürmenin 7 Prensibi (Corey Wayne Türkçe)

Uzun yıllardır takip ettiğim Corey Wayne'in en popüler videosu olan 7 Principles To Get An Ex Back videosunu yorumsuz çeviriyorum.

Bu bölümde eski sevgiliyi geri döndürme konusundaki en genel prensipler hakkında konuşacağım. Bundan birkaç yıl önce, “eski sevgiliyi geri döndürmek için en iyi strateji” (The best strategy to get an ex back) adında bir video yapmışım. Bunlar ise benim oluşturduğum, buluşma nasıl ayarlanır gibi konuları kapsayan maddeler olacaklar. Çünkü bu tip sorular, bana en çok sorulan sorular.

Bana gelen insanların %90'ının, ilk defa bir ayrılık ardından ya da eski sevgilisini geri kazanmak için geldiğini söyleyebilirim. Ama bir kez sorunlarını irdelemeye başladık mı, yeni gelenlerin [kadınlarla tanışma yetenekleri](#), [ilişki yetenekleri](#), hayat kaliteleri, vücutları, vs konularında problemleri olduğunu, hayat amaçlarını bulmaları gerektiğini görüyoruz.

Kadın ya da erkek, karşı cinsle gerçekten başarılı olmak, çok iyi olmak, yalnız ya da biriyle yeniden olmaya çalışıyor bile olsan gurur duyduğun, sevdiğin ve zevk aldığın, çok iyi bir yaşama veya yaşam stili yaratmak ile alakalı.

Telefon ile görüştüğüm erkeklerin çoğunun büyük problemi, hayatlarında bir amacın veya misyonun olmaması. Bu erkekler mutlu değiller ve bir erkek olarak gerçekten odaklanmaları gereken şeylere, hırslarına, hedeflerine ve hayallerine odaklanmalarını sağlamak, onların dengeye gelmelerini ve kaba kenarlarının yontulmasını sağlıyor. Bu, onların sadece eski sevgililerine değil ama genel olarak kadınlara daha çekici gelmelerini de sağlıyor.

Şimdi önce yazdığım bir alıntıyı okuyacağım ve sonra da tüm bu sorunları kapsayan maddeleri sıralayacağım:

“Kişisel ve profesyonel insan etkileşimlerindeki en güçlü pazarlık pozisyonu, blöf yapmadan, gerçekten masadan kalkıp gidebilme kabiliyetidir.

Terk edildiğinizde, terk eden kişi sizi hayatında tutmaya devam etmek istiyorsa, ne istediğinizi söylemeli ve sonra da arkanızı dönüp, bir daha arkanıza bakmadan gitmelisiniz. Eğer

umurlarında olursa ya da size karşı hala romantik duygulara sahiplerse, gelecekte birgün size ulaşacaklardır.

Eğer terk eden, siz arkanızı dönüp gittikten sonra size ulaşırsa, sadece iyi bir buluşmaya, beraber eğlenmeye ve fiziksel ilişki kurmaya odaklanın.”

(Corey Wayne buna Have a Date, Have Fun, Hook Up – Buluş – Eğlen – Seviş diyor.)

İlişki bağlılığına ya da buluşmalara bir isim koymaya odaklanmayın! Sizinle yeniden tek eşli ilişkiye girmek terk edenin fikri olmalı.

Eğer terk eden sizseniz ve şimdi eski sevgilinizi yeniden istiyorsanız, ona ulaşın, götün teki olduğunuz için özür dileyin ve buluşmak istediğinizi söyleyin. Eğer buluşmak istemezse, ona fikrini değiştirirse sizi aramasını söyleyin ve arkanızı dönüp, bir daha geriye bakmadan yürüyün gidin.

Eski sevgilinize, sizi romantik olarak yeniden görmek isteyip istemediğine karar vereceği özgürlüğü, tercih hakkını, mesafeyi ve zamanı her zaman verin. Bu nedenle fikrini değiştirmesi için eski sevgiliye ulaşip durmak zayıf bir pozisyonudur ve hiçbir zaman işe yaramaz.”

Şimdi ilk madde ile başlayalım. Burada hem maddeler, hem de maddelerle ilgili açıklamalar var. Bunları okuyarak, tüm önemli konuları kapsamak istiyorum.

Temel olarak yazdığım 13 adet madde var. Şanslı 13 değil mi? □

Madde #1 – Terk edildiğinizde ne yapmalısınız?

Terk edildiyse ve ayrılmak istemiyorsanız, friendzone’a girmeyi ya da ayrılmayı kabul etmeyeceğinizi ama görüşmeye devam etmek istediğinizi iletin. Eğer o sizinle romantik şekilde görüşmek ya da size bir şans daha vermek istemiyorsa, fikri değişirse sizi aramasını söyleyin. Eski sevgilinizin sonsuza kadar hayatınızdan çıkmasına izin verin. Hangi sebeple olursa olsun bir daha onunla iletişime geçmeyin. Sadece arkadaş kalmayı asla kabul etmeyin. Ya romantik ilişki ya da görüşmüyorsunuz.

Madde #2 – Arkanıza bakmamak üzere dönün ve gidin.

Arkanızı dönüp gidin ve bir daha da arkanıza bakmayın. Bu, kişisel ve profesyonel insan etkileşiminde en güçlü pazarlık pozisyonudur. Ne istediğinizi bir kere söyledikten sonra karşınızdaki istediğiniz şeyi size vermek istemiyorsa, araba almak isterken verilen fiyatı

beğenmediğinizde karşınızdakine fikri değişirse sizi aramasını söyleyip nasıl çekip gidiyorsanız, o şekilde gidin. Platonik bir arkadaşlık ile ilgilenmiyorsunuz ve eski sevgilerinize lütfen romantik olarak görüşmek istemediğin sürece benimle iletişime geçme” diyorsunuz.

Bu amacınızı, ne istediğinizi söylemektir. Siz yeniden bir araya gelmek istiyorsunuz, platonik bir şeyler istemiyorsunuz. Birçok kadın erkeği friendzone diyarında tutmak isteyecektir. Buna asla razı olmayın, asla. Zira friendzonedan asla çıkamayacaksınız ve daha da önemlisi bu, sizin istediğiniz şeyle uyumlu değil. Ne istediğinizle, kalbinizde olanla uyumlu yaşamalısınız. İstedığınızı, kalbinizden geçeni söyleyin. Karşınızdaki bunu vermeyecek ise de çekin gidin, ardınıza bakmayın.

#3 – Çekin gitmek ve bir daha ardına bakmamak demek, sizin eski sevgilerinize bir daha asla ulaşmamanız demek.

Hiçbir bahane ile eski sevgilerinize ulaşmayın. Bu konuda çok soru alıyorum ve hayır, doğumgünü kutlaması, aileden birinin ölümü bahanesi ile bile eski sevgilerinize ulaşmayın. Bu aşamada eski sevgiliniz numarasını değiştirmiş, başka bir yere taşınmış, sizin için ölmüş gibi davranın.

Bu duruma bakışınız böyle olmalı. Böyle açık konuştuğum için kusuruma bakmayın ama gerçek bu.

“Ama doğumgünü geliyor şimdi arasam ol ...”

Hayır. O sizi terk etti, sizinle o iletişime geçecek. Sizin açınızdan eğer o size ulaşmazsa, hayatınız boyunca onunla görüşmeyeceksiniz.

Eğer bu kişiyle ortak çocuklarınız varsa, tüm ayarlamaları önceden yapın ki sizinle iletişime geçmeleri için hiçbir neden kalmasın.

Şimdi bu çok önemli: Eski sevgilinizin ya da sizden hoşlanmamaya başlayan birinin, sizi hayatından çıkarma kararını yeniden düşünmesi ve bu karardan pişmanlık duyması için, aranızda mesafe ve tamamen ayrı geçen zaman olması lazım.

Sizden bir daha hiç haber almayacaklarını anladıklarında, size ilk ulaşma fikri ondan gelmeli.

#4 – Sizinle iletişime geçerse, buluşma ayarlayın.

Eski sevgiliniz sizinle iletişime geçebilir ya da geçemeyebilir. Sizinle iletişime geçmesinin tek yolu, size karşı bir miktar ilgilerinin kalması ve sizin sessizliğinizin kalıcı olduğunu, size ulaşmazlarsa bir daha asla görüşmeyeceğinizi anlamasıdır.

Eski sevgiliniz eğer sizinle bir daha görüşmeme fikrinden hoşlanmazsa, size karşı fazla katı davrandığını, belki bir şans daha vermesi gerektiğini, ayrıldıktan sonra buluştuğu bir iki adamın götün teki olduğunu, beraberken nasıl da iyi vakit geçirdiğinizi ve sizi arasa iyi olabileceğini düşünmeye başlayabilir.

Eğer eski sevgiliniz ya da buluşmalarda davranışlarınız ile ittiğiniz biri sizinle telefon, mesaj veya eposta aracılığı ile iletişime geçerse, sizi görmek istediğini varsayın.

Şimdi söyleyeceklerim önemli zira bu söyleyeceğin erkeğin değerlendirilmesinde çok önemli yer tutuyor. Muhtaç ve ümitsiz erkekler, kadınla yeniden iletişime geçme bahanesi olarak en ufak şeyleri bile kullanabilirler.

“Bak, Facebook’da yazdığım şeyi beğenmiş, yani onu arayıp buluşmaya çağırmalı mıyım?”

Kesinlikle hayır! Sosyal medya girişlerinizi beğenmesi, izlemesi ve hatta onlar üzerine yorum bırakması, sizinle iletişime geçtiği anlamına gelmez!

Eski sevgiliniz sizinle iletişime geçtiğinde, saçma sapan ve boş muhabbetlerle zaman kaybetmeyin. Direkt ve kararlı olun, ne istediğinizi söyleyin:

“Hey, senden haber almak güzel, görüşmek isterim, ne zaman müsaitsin?”

Birçok erkek bu hatayı yapıyor. Geçenlerde e-posta ile danışmanlık yaptığım bir erkeğin eski kız arkadaşı, erkekle iletişime geçti. Aralarında “ne haber nasılsın, sen nasılsın, işte televizyon izliyorum,” diye 5-6 mesajlık bir mesajlaşma geçti ve kız cevap vermeyi bıraktı.

Benim buna tepkim şu oldu:

“Kız seninle buluşmak istersin diye sana ulaştı ve sen de kızı sıkıntıdan öldürdün. Olduğun yerde daireler çizeceğine, senden haber almak güzel, görüşmek isterim, ne zaman müsaitsin? diye sorman lazımdı.”

Eğer direkt ve kararlı olmazsanız, kız kısa süre içerisinde sıkılacaktır ve mesajlaşmadan çıkacaktır. No Contact (iletişimi kes) kuralını uygulamanızın tüm amacı, eski sevgilinizin size ulaşması. Ama eski sevgili ulaştınca birçok erkek, “önce biraz mesajlaşıp / konuşup kızı ısıtmalıyım” diye düşünüyor. Hayır, bunu yapmanız gerekmiyor. Siz onunla iletişimi kestiniz

ve sizinle iletişime geçmesinin tek sebebi, sizin onu görmek isteyeceğiniz umudu ya da sizin hala kenarda onu bekleyip beklemediğinizi anlamak. Belki de diğer elemanla işler yürümedi.

Direkt ve kararlı olmak, kısa sürede hedefe gelmek çok önemli.

Eski sevgilinizi kendi evinize çağırın. Bir şişe şarap, kahve ya da evde ne içiyorsunuz ondan getirmesini ve beraber yemek yapacağınızı söyleyin.

Eski sevgiliniz ile akşam buluşun. Neden? Zira buluşmak, eğlenmek ve fiziksel birlikteliğe gitmek istiyorsunuz. Kitabımda (3 Percent Man) bahsettiğim gibi.

Bu buluşma sanki bu kızla ilk defa buluşuyormuşsunuz gibi olmalı ve beraber geçmişinize ya da geçmiş ilişkilerinize atıfta bulunmayın. Yeniden beraber olmayı, ilişkiyi ya da eski sevgilinizi ilişki ile kilitlemeyi konuşmayın.

İlişki, terk edenin fikri olmalı ve ondan gelmeli. Siz sadece sonunda seks olacak eğlenceli ve romantik fırsatı yaratmaya yani buluşmaya odaklanın.

#5 – Eski sevgilinize yedek lastik olmayın.

Buluşma ayarlamaya çalıştığınızda karşılaşılabileceğiniz bazı durumlara bakalım.

Eski sevgiliniz sizinle buluşmaya açık olmayabilir ya da sizi yörüngesinde dönen bir uydu erkek olarak tutmak istiyor olabilir. Yani eğer buluşmak için sizin evinize gelmek istemezse, başka bir yerde buluşmak isterse şöyle cevap verin:

“Çok uzun bir hafta oldu, şu an sadece evimde takılma modundayım. Eğer buraya gelip beraber yemek yapmak istemiyorsan, bir iki hafta içinde bana ulaş ve belki bir buluşma ayarlarız.”

Ya gelmeyi kabul edecektir ya da etmeyecektir. Eğer gelmeyi kabul etmezse, “şimdi kaçmam lazım ama fikrin değişirse beni ara” deyin ve bırakın. Aynı şekilde arkanızı dönün ve gidin.

Eğer eski sevgiliniz arka arkaya iki kere size ulaşırsa ve bu iki ulaşmasında da teklif edeceğiniz buluşmayı kabul etmezse, ona buluşma teklif etmeyi bırakın. Bu çok önemli. İki kere ard arda reddedilerseniz, bir daha buluşma teklif etmeyin.

Bundan sonra da o size ulaşmaya devam edecek ve buluşma olacaksa bunu o teklif edecek. Bu aşamada size hangi uygulamadan ulaşıyorsa ulaşsın, sadece 2-3 mesaj cevabı atın. Bu çok

önemli, bu kuralı ihlal etmeyin. Mesajla boş muhabbete gerek yok. Ya buluşun ya da hiç görüşmeyin.

Eğer size telefonla ulaşıyorsa ya da görüntülü konuşuyorsanız, muhabbeti maksimum 2-3 dakikada tutun.

Mesajla ya da konuşarak olsun, her zaman şu şekilde bitirin:

“Senden haber almak güzel ama şimdi kaçmam lazım. Görüşürüz.”

Yani eski sevgilinize söze dökmeden şunu diyorsunuz:

“Meşgulüm, dikkatim başka yerde ve seninle telefonda konuşmak şu an benim için son sırada olan bir aktivite zira ben bu işin peşini bıraktım. Eğer benimle görüşmek istemiyorsan, yeniden denemek istemiyorsan, sana ayıracak tek saniyem yok.”

Bu kelimeleri eski sevgilinize söylemeyeceksiniz ama zihin yapınız bu olacak. Kısa keserken tatlı ve nazik olacaksınız ama “hey şimdi meşgulüm sonra görüşürüz” diye kısa keseceksiniz.

Bu eski sevgilinize dolaylı olarak, sizin artık bu işin peşini bıraktığınızı, bir çaba harcamadığınızı, ona zaten iki fırsat verdiğinizi söyleyecek.

Bu aşamada eski sevgiliniz ya sizinle buluşmak ister ya da sizinle iletişime kesmeyi tamamen bırakır.

#6- Sizinle iletişimi hep eski sevgiliniz başlatacak.

Bu da çok önemli bir prensip. Tüm mesajlaşmaları, aramaları ve başka türlü direkt ulaşmaları eski sevgiliniz yapsın. Bir kişi sizinle buluşmak istemiyorsa, aranızdaki ilişkinin yeniden alevlenmesi için bir fırsat vermek istemiyorsa, sizi hayatından itiyorsa, size hep onun ulaşması lazım.

Bu benim kitabımda erkeklere ilk flört etmede yapmalarını söylediğim şeyin tersi. %100 karşı tarafın ulaşması, sadece terk edildiğinizde, karşınızdaki flörte devam etmek istemediğini belirttiğinde ve siz de görüşmeyi bitirmek istemiyorsanız uygulayacağınız bir şey.

Normalde ilk flört ederken karşınızdaki kişiye, o size ulaşmaya başlayana kadar haftada bir ulaşırsınız. Bu iş pozitif gelişirse, bir süre sonra kadının size ulaşmaya başlar ve sizin ulaşmanıza bile gerek kalmaz. Örneğin kadın size haftada 3 kere ulaşır ve siz her seferinde buluşma ayarlarsınız ve haftada 3 kere görüşürsünüz. Yani meşgul bir insan olarak sizin ulaşmanıza gerek kalmaz. Telefonda boş muhabbete zamanınızın olmaması lazım. Bu şekilde

daha gizemli olabilirsiniz ve kadına sizi düşünmesi, sizi merak etmesi için zaman bırakırsınız. Kadınların sizi merak edip sizi ve sizin gözünüzdeki yerini düşünerek geçirecekleri, sizden uzak zamana ihtiyaçları var.

#7- Siz terk ettiyseniz

Eski sevgilerinize ilk sizin ulaşmanızın uygun olduğu tek senaryo, sizin onu terk etmeniz ve daha sonra yeniden birlikte olmak istemenizdir. Ama bu durumda da eski sevgilinizle sadece bir kere iletişime geçeceksiniz.

Eski sevgilerinize bir kere ulaşın, yaptığımız hatadan dolayı özür dileyin ve yeniden görüşmek istediğinizi söyleyin. Bu durumda buluşma için eski sevgilinizi gidip almanız, sizde buluşmak istemiyorsa dışarda buluşmanız sorun değil.

Onu siz terk ettiniz. O nedenle eğer kararınızdan pişmansanız, biraz gurur kaybını göze alıp özür dileyeceksiniz ve buluşacaksınız.

Eğer terk ettiğiniz eski sevgiliniz buluşmak istemiyor ceya size başka bir şans daha vermek istemiyorsa, fikri değişirse sizi aramasını söyleyin. Eğer bundan sonra size ulaşırsa, aslolan yine buluşma ayarlamaktır. Ama siz, ilk ulaşmanızda reddedilerseniz, arkanızı dönüp, bir daha arkanıza bakmayacak şekilde gidin. O size ulaşmazsa bir daha görüşmüyorsunuz.

Zira arıyorsunuz ve “bilmem ki” diye ya da daha kesin reddediliyorsunuz. Bu durumda “fikrin değişirse beni ara” deyin. Filmlerdeki gibi sürekli peşinde koşmayın. “Üzgünüm, yaptığım bir hataydı, kendimi sana affettireceğim, buluşmak için ne zaman müsaitsin” deyin.

Eğer “şu an biriyle görüşüyor gibiyim” gibi bir şey duyarsanız, “ben yeniden beraber olmak istiyorum ama eğer sen istemiyorsan kendine iyi bak demekten başka bir şey yapamam. Eğer fikrin değişirse bana habe ver” deyin.

Eğer size ulaşırsa buluşun, iyi vakit geçirip sevişin. Bu şekilde ilerlerseniz o zaman kız yeni flörtmüş gibi yani siz ona haftada bir ulaşarak yeni ilişkiyi yeşertin. Bunun sadece sizin eski sevgilinizi terk ettiğiniz ve sonra pişman olduğunuz durum için olduğunu unutmayın.

Bu durumda eski sevgiliniz sizinle iletişime geçme konusunda güvende ve rahat hissetmeye başladığında, son buluşmadan sonra arayıp buluşma teklif etmeyin ve bekleyin. O size ulaştığında buluşma ayarlayın.

Konu hakkındaki bizim kitabımız: [Eski sevgili nasıl geri döner? İletişimi Kes \(No Contact\) Kuralı](#)

Çeviri: 7 Principles To Get An Ex Back

Author Mahmut Abi Posted on August 26, 2023 Categories İlişkiler, Psikoloji 145
Commentson Eski sevgiliyi geri döndürmenin 7 Prensipleri (Corey Wayne Türkçe)

21 yaşına girmek üzereyim ve hala incelim

Merhaba Mahmut Abi, ben birkaç ay sonra 21 yaşında olacağım. Üniversitede dil okuyorum, ikisi iyi derecede üç dilim var, profesyonel sporcuyum ve her gün de spor yapıyorum. Ayrıca internette dijital işler üretiyorum. ama benim sorunum şu ki ben de [incelim](#).

Teknik olarak incel değilsin zira incel en sığ anlamı ile “21 yaş üstü ve istemesine rağmen son 6 aydır seks yapamayan” birey demek. Bence 21 yaş sınırı makul zira onun altında seks imkanı zaten kısıtlı olduğundan, 21 yaş altı çocuklara incel demek saçma olurdu.

Ama incel artık, bu seksiz yaşamını hiç tercih edilmeyecek (tipsiz, çok kısa, vs.) biri olmasına bağlamış ve bunu kimliğinin parçası yapmış adamlara deniyor. Yani 25 yaşında ve son 3 yıldır cinsel ilişkisi olmayan adam eğer bunu kimliğinin parçası haline getirmemişse incel demek zor. Ama 18 yaşında bir çocuk, nasıl tercih edilmeyeceği, nasıl it is over olduğu ile kimlik bağlantısı yarattıysa o incel oluyor.

Çok uzattım ama sen incel değil abazansın muhtemelen ki yaşına göre normal sayılır. Ben de 21 yaşına kadar çoğunlukla kızsız ve abazandım, çoğu erkek de öyledir.

bu yıl 3.sınıf olacağım depremden beri okullar kapalı sosyal hayatım yok
Pandemi diye genç insanların hayatını sosyal olarak mahvettiler, sonra da deprem gelince bu tahribat iyice uzadı. 6 yıldır bu site ile uğraşıyorum, 2020 öncesi aklımın almayacağı oranda bir sosyal izolasyon var. Bunu aşmak için özel çaba harcamanız lazım arkadaşlar zira ortam insanı asosyalliğe itiyor.

Öncelikle büyük şehirde yaşıyorsan, [sosyalleşmek için](#) üniversiteye ihtiyacın yok.

sadece 2-3 arkadaşım var arada çıkıyoruz. üniversitede de 2 tane arkadaşım var.
Çok acı ama az önce belirttiğim toplumsal yıkımın etkisi yadsınamaz olsa bile, bu durumun sadece dış güçlerin değil, aynı zamanda senin kendi eserin. Bu konuda bir şeyler yapman, buna öncelik vermek şart.

aslında 18 yaşından beri redpill biliyorum ama o zamandan beri daha çok blackpill kafasında kalıp yazın başlarında tekrar redpill oldum.

[Sosyal hayatınızı](#) geliştirin yazısında değinmiştim. Bu izolasyon ile istediğiniz kadar oyundur, red pilldir bilin. Kadınlar konusunda işinize yaraması, kadınlarla başarılı olmanız çok zor. Tüm sıkıcılığınıza rağmen [online](#), [sokakta oyun](#), vs. ile bir kız bulsanız bile, onun sizin sıkıcılığınıza katlanıp devam etmesi de zor.

Bu nedenle de ara ara siyah hapa kayman anormal değil. Senin gibi sosyal izolasyon içindeki, sosyal olarak güdük biri için oyunun, kırmızı hapin çalışma ihtimali çok düşük.

ama benim sorunum tipim ve sosyal hayatım sanırım.

Sosyal hayatının olduğu kesin. Tipinde sorun var mı bilmem ama muhtemelen tipindeki tek sorun, aşırı sosyal özürlü olmana rağmen bazı kızların yine de gelip seni deliğinden çıkarmaya çalışacakları kadar aşırı yakışıklı olmaman. Yoksa ben 42 yaşında senden 10 kat sosyal bir adamım ve sosyal çevrelerde insanları gözlemliyorum. Tipsiz hatta sizin keko demeyi sevdiğiniz adamların, sırf çok sosyaller ve özgüvenliler diye (en azından özgüvenli görünüyorlar diye) kimlerle olduğunu gidip biraz izlesen, tuvalete gider hüngür hüngür ağlarsın.

Önce bir sosyal hayatını düzelt de sonra tipine laf et. Gerçi şunu da söyleyeyim, senin gibi sosyal olarak güdük bir adamın sosyal hayata atılma süreci acılı ve sonuç alma süresi uzun olacak. Ama bunu yapmak zorundasın.

okul başlayınca sosyal hayatı düzeltmek istiyorum aslında rahat konuşan biriyim ama erkeklerde vs ilk tanışmada biraz çekingenlik var.

Okulu beklemene gerek yoktu ama okula da az kaldı. Git biraz sosyalleş. Ayrıca çok ayrıntı vermemişsin ama senin spor rejimin bana sanki sosyallikten kaçıp izole olmaya çalışan adamların yaptığı türden aşırı gibi geldi. Bunu bizim siteye gelen birçok insanda görüyorum.

Sosyal hayata atılmaktan deli gibi korkan adam, “ya ben gyme yalnız ve asosyal takılıp kendimi öyle geliştirebilirim” diyerek [spora abanıyor](#) ve bunu sosyal hayattan kaçmak için bir bahaneye çeviriyor. Profesyonel sporcu olduğun için belki sosyal hayatını sekteye uğratacak kadar spor yapman anormal değil ama yine de bundan para kazanmıyorsan, spor için sosyal hayatından yaptığın fedakarlığa değmez.

yine de her şeye rağmen evrimsel süreçte elenme hissi içime çok ağır oturuyor.

Evrimsel süreç seni neden elemesin ki? Mağarana tıkılmış dışarıyı seyrediyorsun. Gerçi ben de 21 yaşında uzun süreler cinsellik yaşayamayan bir çocuktum, çoğu erkek de 21 yaşında yalnız ve cinsellikten uzak bir çocuktur.

biraz geç kalmış gibi hissediyorum ve bunun için sürekli arayış içindeyim

Bende bu yoktu işte. Senin sadece 20 yaşında bunu demen, duygusal zeka yaşının 14-15 civarında olduğuna işaret. 14-15 yaşında birinin zihniyle kendine bakınca tabii 21 geliyor çok

geç diye panik yaparsın. Sosyal hayatını geliştirip insan ağına girmen, seni akıl yaşı olarak da olgunlaştıracaktır.

Haberin olsun diye söylüyorum, asosyalliğe devam edip de senin durumunda olan 28 yaşında adamlar da var. Senin için bunu “başarmak” çok zor değil. O nedenle kışını kaldırıp sosyalleş. Sonra buna [online mı eklersin](#), [hayat oyunu](#) mu eklersin orası senin bileceğin iş.

en azından bir tane bile bulsam en azından yapabildiğimi görüp bu konularda özgüvenim olacak

Bu işte çok ciddi bir sorun. Kendini bu şekilde paniğe sürüklersen, her kızla buluşmana “[lütfen bu sefer olsun](#)” diye gidersin ve bu muhtaçlık da her yerinden akar. Öyle hissetmesen bile elinden geldiğince, “daha 21 yaşındayım, bakalım bu kızla nereye gidecek” rahatlığında olman lazım.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 22, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Asosyal](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Sosyal Yaşam](#), [Sosyalleşmek](#) 103 Commentson 21 yaşına girmek üzereyim ve hala incelim

Nöroplastisite 301 – Motivasyon kazanma, işleri erteleme hastalığından kurtulma, gelişim zihniyeti, zihinsel antrenman, erkek hormon eniyilemesi ve ilişkiler



Nöroplastisite 301
Motivasyon kazanma, işleri
erteleme hastalığından
kurtulma, gelişim zihniyeti,
zihinsel antrenman ve erkek
hormon eniyilemesi

Derleyen: Mahmut A.

erkekadam.org

(E-Kitap 176 Sayfa – PDF ve EPUB)

(Shopier’de sepete 225 TL ve üstü alışverişte %30 indirim var.)

Nöroplastisite serimizin [Nöroplastisite 101](#) ve [201](#) kitaplarının ardından bu üçüncü kitabının ilk bölümünde, nöroplastisite yani beyni yeniden kablolamayı, çalışma ve yaşam performansınızı arttırmak için kullanmanızı sağlayacak değişik teknikleri ele alarak başladık. İkinci ve daha uzun olan bölüm ise, diğer kitapların aksine daha çok erkeklere yönelik. Erkeklerin motivasyon, başarı ve rekabet güdülerinde önemli bir yer tutan hormonal eniyileme ile başladık ve daha sonra yine hem erkeklerin hem de kadınların yaşam performanslarını arttırmak için çözmeleri ve istikrarlı bir hale getirmeleri gereken bir konuya, ilişkilere ve cinsel yaşama değindik. Özellikle son bölüm, evrimsel psikolojinin kurucularından David Buss'ın, cinsel partner seçiminin evrimsel dinamiklerinden bahsettiği ilginç bir bölüm.

Hem zevkle okuyacağınızı hem de kendi hayatınızı geliştirmek için birçok bilgiye ulaşabileceğinizi umduğum bu kitabı edindiğiniz için teşekkür ederim.

Mahmut Abi

[Kitabı Türkiye'den almak için tıklayınız.](#)

(Alım güvenilir Shopier ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

[Kitabı Türkiye dışından almak için tıklayınız.](#)

(Alım güvenilir Payhip ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

Serinin tüm kitaplarını toplu halde [Nöroplastisite ile Beyni Yeniden Kablolama Seti](#) olarak alabilirsiniz.

Serinin ana temasını özetleyen ücretsiz kitapçık için [burayı](#) tıklayınız.

Kitabın içindekiler bölümünü aşağıda.

İçindekiler 4

Giriş 8

Diğer Nöroplastisite ve Kişisel Gelişim Kitaplarımız 9

Dopamin Sistemini Kullanarak İşleri Erteleme Hastalığından Kurtulmak ve Çalışmanızı En İyilemek 10

Giriş 11

Dopamin Beyin Devreleri 12

Hedefler ve Bağımlılık 14

Dopamin Dinamiği : Havuzda Dalga Benzetmesi 15

Şiddetli Arzu, Motivasyon, Bir Şeylerin Peşinde Koşma ve Ödül Tahmin Hatası 16

Geribildirim İşaretleri, Ödül Koşullu Öğrenme, "Puan Tahtası" 18

Bağımlılık; Zevk ve Acı Dengesizliği 21

Dopamin Salgılanması ve Bağımlılık Yapıcı Maddeler / Davranışlar 23

Bağımlılıktan Kurtulmak ve Bağlayıcı Davranışlar 24

Teknik: Taban Dopamin Seviyesini Korumak 24

İyileşme ve Postpartum Sırasında Dopamin 26

Dopamin Dinamikler, Dopamin “İstifleme” 27

Çalışmayı / Çabayı Ödül Yapmak ve Gelişim Zihniyeti 30

Teknik: İşleri Erteleme Hastalığını Yenme 31

Teknik: Meditasyon ile İşleri Ertelemeyi Yenmek 35

Performansı ve Öğrenmeyi Arttırmak için Gelişim Zihniyeti (Growth Mindset) 37

Giriş 38

Gelişim Zihniyeti , Zihniyet ve Anlatılar 38

Zeka Geribildirimi – Çaba Geribildirimi ve Kimlik Etiketleri 41

Performans, Sebat ve Öz Temsil (Self representation) 44

Zeka Değişmez Zihniyeti – Gelişim Zihniyeti 46

Teknik: Zeka (Performans) – Çaba Anlatısı ve Etiketler 46

Teknik: Başarısızlık ve Kimlik: Çaba ve Eylem 47

Teknik: Sabit Zihniyet – Gelişim Zihniyeti : Yenilgi ve Performans 49

Teknik: Sabit Zihniyetten Kurtulmak 52

Stres Geliştiricidir Zihniyeti 53

Stres Performansı Nasıl Arttırılır? 55

Teknik: Hatalar ve Yardım Arama 58

Teknik: Kendine Öğretme ve Gelişim Zihniyeti 58

Zihinsel Antrenman ve Görselleştirme İçin Bilim Temelli Teknikler 59

Giriş 60

Gelişimsel ve Yetişkin Nöroplastisitesi 61

Yeni Kabiliyetler Öğrenmek : Odak ve Uyku 62

Uzun süreli potansiyel artışı (USPA), Uzun Süreli Bastırma (USB) ve Yeni Kabiliyetler 63

Birinci Prensipten: Çok kısa, basit ve tekrarlanan görselleştirme 65

İkinci Prensipten: Zihinsel Antrenman ve Görselleştirme, Gerçek Antrenmanın Yerine Geçemez

66

Üçüncü Prensipten: Gerçek ve Zihinsel Eğitimi Birleştirmek 68

Dördüncü Prensipten: Görselleştirmeye Gerçek Dünya Etiketleri Atamak 70

Beşinci Prensipten: Zihinsel Görüntüye Denk Gerçek Dünya Algısı 72

Etkili Zihinsel Antrenman Tekniği : Devir, Tekrar, Setler ve Sıklık 73

Zihinsel Antrenmanı Ekleme: Yaralanma, Seyahat ve Fiziksel Aktivite Yapamama 75

Zihinsel Antrenmanın Zamanlaması ve Uyku 76

Zihinsel Antrenmanda Yaşın ve Cinsiyetin Önemi 77

Birinci Şahıs – Üçüncü Şahıs Görselleştirmesi: Gözler Açık ya da Kapalı 78

Fiziksel Kabiliyetler, Motor Korteksi ve Beyincik 79

Geç Dur Yolları (Go – No go) Pathways 80

Dur Sinyali Görevleri ve Hareketi Kısıtlamak 81

Erkekler İçin Hormon Eniyilemesi 83

Giriş 84

Ergenlik, Boy, Direnç Eğitimi, Çocukluk Obezitesi	85
“Birinci” ve “İkinci” Buluş Çağı	86
Hormon Eniyilemesi ve Kan Testi	87
Beslenme, Egzersiz, Uyku ve Hormonlar	88
Hormonlar, Stres, Sosyal Bağlar ve Amaç	89
Bireysel Hormon Seviyelerinin Bulunması ve ADAM Anketi	90
Libido, Mastürbasyon, Pornografi ve Dopamin ”Dalga Havuzu”	92
Hormon Sağlığı İçin Sürdürülebilir Egzersiz	93
Testosterone Replacement Therapy (TRT)	94
Takviyeler: Kreatin ve Saç Kaybı, Betain, L-Karnitin ve Allicin (Sarımsak)	94
D Vitamini, Boron; SHGB ve Serbest Testosteron	97
Tongkat Ali ve Steroid Yolları	98
Büyüme Hormonu Eniyilemesi ve IGF-1: Beslenme, Oruç, Takviyeler ve Egzersiz	98
Tiroit Hormonu Eniyilemesi : İyot ve Guatrojenler	99
Arzu ve Bağlanmanın Bilimi	100
Giriş	101
Koku, Algılanan Çekicilik ve Doğum Kontrolü	102
Romantizm: Sevgiyi ve Arzuyu Dengelemek	103
Hayvanlar Üzerinde Yapılan Çalışmalar, Vazopressin ve Tek Eşlilik	105
Garip Durum Ödevi, Çocukluk Bağlanması	106
Güvenli Bağlanma Stili (Secure Attachment Style)	108
Kaygılı-Kaçıngan Bağlanma Stili (Anxious-Avoidant Attachment Style)	109
Kaygılı-Kararsız/Dirençli-Güvensiz Bağlanma Stili (Anxious – Avoidant / Resistant – Insecure Attachment Style)	109
Darmadağın-Kafası Karışık Bağlanma Stili (Disorganized-Disoriented Attachment Style)	110
Yetişkin Bağlanma Stilleri	111
Güvenli Bağlanma Stili	113
Otonom Uyarılma: “Tahterevalli”	114
Teknik: Öz farkındalık ve Sağlıklı Bağlılık	117
Arzunun, Sevginin ve Bağlanmanın Nörobiyolojisi	118
Empati ve Çiftleşme: Otonom Sinir Sistemi	119
Pozitif Aldanma, Dokunma	121
Romantik İlişkilerin Sağlamlığı, İlişkilerin Dört Atlısı	123
Eş Seçimi ve Otonom Tonun Tanınması	125
Romantik Bağlanmanın Sinir Sistemi Mekanizmaları	129
İlişkilerde Otonom Koordinasyon	131
Sadakatsizlik ve Aldatma	132
“Kimya”, Bilinçaltı Süreçler	135
Teknikler: Libido ve Seks Dürtüsü	137
Maca (Maca Kökü)	138
Tongkat Ali	139
Tribulus Terrestris	139
David Buss: İnsanlar Romantik Partnerlerini Nasıl Seçerler ve Kısa ya da Uzun Süreli	

Olarak Ellerinde Tutarlar? 140

Giriş 141

Eş Seçimi 142

Uzun Süreli Eş Seçimi: Evrensel Arzu Edilir Özellikler 144

Kadınların ve Erkeklerin Uzun Süreli Eşlerinde Aradıkları Özellikler 146

Yaş Farkı ve Çiftleşme Geçmişi 148

Flört Döneminde Kandırma 150

Duygusal Sağlamlık 152

Kısa Süreli İlişki Kriterleri, Kayan Standartlar ve Bağlam Etkileri 153

Cinsel Sadakatsizlik: Çeşitlilik Arama ve Mutsuzluk ve Eş Değiştirme 155

Genetik Boynuzlanma ve Yumurtlamanın Çiftleşme Tercihlerine Etkisi 157

Kısa Süreli ya da Uzun Süreli Yasak İlişki ve Gizleme 158

Duygusal İhanet ve Finansal İhanet 158

Cinsellikte Korunma 160

Statü ve Çiftleşme Başarısı 160

Kıskançlık, Eş Değeri Farklılıkları, Uyanık Olmak ve Şiddet 161

Yakın Partner Şiddetinin Spesifik Olması 165

Partneri Elde Tutma Taktikleri: Aşağılama, Suçluluk vs. 165

Karanlık Üçlü (Dark Triad): Narsizm, Makyavelizm ve Psikopati 166

Takip Etme (Stalking) 168

Çocuk Sahibi Olmanın Partner Değeri Değerlendirmesine Etkisi 169

Alışılmadık İlişkiler 170

Partner Değeri Konusunda Öz Değerlendirme ve Kaygı 172

Kendini Kandırma 175

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 21, 2023](#) Categories [Kitap](#) 41 Commentson
Nöroplastisite 301 – Motivasyon kazanma, işleri erteleme hastalığından kurtulma, gelişim
zihniyeti, zihinsel antrenman, erkek hormon eniyilemesi ve ilişkiler

Erkek parfüm önerileri

Merhabalar,

Kısaca kendimi tanıtmam gerekirse parfüm konusu hobim ve yaklaşık 70-75 kokudan oluşan
bir koleksiyonum var. Elimden çıkardıklarımı da sayarsak bu sayı 100 civarı vardır.

Yazıya başlamadan önce ” erkek adam ter kokar ” gibi sanrılarınızın olmadığını ve duş,
kişisel bakım gibi konulara dikkat ettiğinizi varsayıyoruz. Verimli, keyifli okumalar.

PARFÜM KONUSUNDA GENEL BİLGİLER

Koku duyusu beyindeki talamus bölgesine uğramadan direkt koku korteksine giden tek duyudur. Kokuların hafıza üzerindeki etkisi yadsınamaz. Bir yerden geçerken bir kokuya denk gelirsiniz ve aniden birkaç sene önceki çok güzel geçen bir yaz tatilinize gidebilirsiniz mesela.

Parfüm pastanın üzerindeki çilek gibidir. Olmasa da olur ama olması daha iyi olur. Fakat ana kriter değildir.

Parfüm “[kadın tavlama aracı](#)” değildir. Olsa olsa “pastadaki çilek” olur.

Piyasada BAYAN AZDIRICI PARFÜM, AFRODİZYAK ETKİLİ PARFÜM olarak satılan bir sürü parfüm var, bunların hepsi kolpadır. Gaza gelip böyle elemanlara para kaptırmayın.

Teknik olarak, bir parfüm sıktınız ve hatun sulanmaya başladı diye bir durum pek mümkün değil. Evet bir parfüm hatunun hoşuna gidebilir ama asıl mesele “giyim-kuşam” “iletişim becerileri” gibi konulardır.

Bir parfüm kullandıktan sonra GTA-Vice Citydeki “funnymagnet” hilesi gibi üzerinize kadın yağacağını düşünmeyin.

PARFÜMLER ÜZERİNDE GÖRDÜĞÜMÜZ “EDC, EDT, EDP” NE DEMEK ?

EDC “eau de cologne ” bu parfümler adından da anlaşılacağı üzere kolonya gibidir. Bazı EDC parfümlerin kalıcılığı kolonyadan daha fazladır. Piyasada çok bulunmazlar zaten.

EDT ” eau de toilette” bunlar standart parfümlerdir. Genellikle 4-8 saat kalıcılıkları olur.

EDP ” eau de parfum” EDT’den daha yoğun parfümlerdir. Genellikle 4-12 saat kalıcılıkları olur.

Bir de piyasada az da olsa “parfum” versiyonlu parfümler vardır. Bunlar yoğun kokular olur ve kalıcılık süreleri daha da fazladır. Ama kullanırken çevreyi rahatsız etmemek için ekstra dikkat etmekte fayda var.



NİCHE, DESIGNER PARFÜM NE DEMEK ?

Niche parf  mler genellikle ‘‘Creed’’ gibi koku evleri tarafından öğretilir ve fiyatları nazaran daha pahalı olur.

Designer parf  mler ise daha   ok, firmalar tarafından s  r  mden kazanma amacıyla   retilirler.

DEKANT PARF  M

Bazı g  venilir siteler ya da instagram hesapları ‘‘dekant parf  m’’ satarlar. Bunlar orijinal parf  mlerin 3-5-10 ml gibi     elere   r  nga ya da spreyleme ile aktarılmasıyla olur. Orijinal bir parf  m  n 50-100mlsi pahalı olacağı i  in dekant parf  mler de alabilirsiniz. Ara sıra   zel g  nlerde kullanmak i  in sevdiğiniz bir kokunun orijinalinden 5ml-10ml bulundurabilirsiniz.

PARF  M ALIRKEN NELERE D  KKAT ETMEL  Y  Z ?

Özellikle İstanbul gibi şehirlerde yaşıyorsanız, Üsküdar’da bir anda yanınızda belirip ” benim dayıoğlu gümrükte çalışıyor bunlar gümrükte kalmış orijinal parfümler, biz de ucuza satıyoruz” diyip size Lacoste parfüm satmaya çalışan tiplere rastlamışsınızdır. Bunların alayı dolandırıcıdır. Asla bunlardan parfüm almayın.

Bunun sanal versiyonu da ” orijinal tester” yalanıdır. Güya orijinal parfümlerin testerları ellerine geçiyormuş ve tester olduğu için daha ucuza satıyorlarmış gibi bir pazarlama yaparlar. Yine bunların da alayı yalancıdır.

Eğer markanın onaylı kendi mağazası değilse, e-ticaret sitelerindeki parfümlerin de çoğu sahtedir.

Pazarda satılan parfümlerin sahte olduğuna girmiyorum bile.

Bu tarz parfümleri halihazırda almışsanız kullanmayı bırakın. Sağlığınız açısından asla sahte parfüm kullanmayın.

“Peki hocam, o sahte bu sahte. Nereden parfüm alacağız o zaman ?” diyorsanız :

Sephora, Boyner, Beymen ve Sevil orijinal parfüm satarlar. Ama orijinal parfümler pahalı olur.

Doldurma parfüm satan kurumsal firmalar var. Bargello, David Walker, D&P, Sansiro gibi. Bu firmalar orijinal parfümlerin notalarını kendi malzemeleriyle harmanlayıp tekrardan üretirler. Mesela normalde piyasada orijinal adı Dior – Sauvage olan parfümü kendi malzemeleriyle üretilip No 415 gibi isimlerle satarlar.

Burada karıştırmamanız gereken nokta Bargello gibi firmaların sattığı bu parfümler “sahte” parfüm değildir.

PARFÜM KAÇ FIS KULLANILMALI

Kokudan kokuya değişir. Genellikle 2-5 fis yeterli olur. Eğer koku koyu bir kışlık kokuya 1-2 fis bile bazen yeterli olur. Hele ki kapalı alanlara girekseniz daha da dikkatli olmanızda fayda var öbür türlü çevrenizdeki insanları rahatsız edebilirsiniz.

Kıyafetinize sıkmanızı öneririm. Tabi çok önermemekle birlikte zaman zaman bileğinize ve boynunuza da sıkabilirsiniz, her ne kadar orijinal ya da doldurma parfümler olsalar da sağlık açısından bu size kalmış.

PARFÜM ÖNERİLERİ

Peki, şimdi gelelim parfüm önerilerine. Bu parfümlerin doldurma versiyonlarına “Creed-Aventus Bargello hangi kod” gibi aramalarla ulaşabilirsiniz.

1- Creed – Aventus

Yaz aylarının efsanesi. İçinde ananas, elma, huş ağacı gibi notalar bulunur. 4 mevsime giden, ferah bir kokudur. Orijinali Creed koku evi tarafından üretilir ve Creed, İngiliz Kralliyet Ailesine bile parfüm tedarik eden bir koku evidir.



2- Creed – Green Irish Tweed & Davidoff – Cool Water

Bu iki koku birbirine benzerdir. “Arko Tıraş Jeli” gibi kokarlar. Genel beğeniye uygun ve 4 mevsime giden kokulardır. İlkbahar ve sonbahar mevsiminde daha iyi gittiklerini düşünüyorum.



3- Dior – Sauvage

Tanıtımı Johnny Depp’in reklam yüzü olduğu bir reklam filmiyle yapılmış parfümdür. İçinde bergamot, lavanta, karabiber gibi notalar bulunur. En sevdiğim kokular arasında gelir. 4 mevsime gider. Sonbahara çok yakışır.



4- Bleu de Chanel

4 mevsime giden bir kokudur. İçinde greyfurt, nane, zencefil gibi notalar bulunur. Sonbahara çok yakışır. Mercedes- BMW karşılaştırması gibi Sauvage – Bleu de Chanel karşılaştırılır. Ben ikisini de seviyorum.



5- Antonio Banderas – Blue Seduction

Kavun, bergamot, nane, yeşil elma gibi notaları bulunan bu parfüm genel beğeniye uygundur. 4 mevsim kullanılabilmekle birlikte ilkbahar ve yaz parfümüdür.



6- Terre D'Hermes

Tam bir sonbahar kokusudur. Yaz mevsimine gitmez. İçinde greyfurt, karabiber, sedir ağacı gibi notalar bulunur. Tam olarak genel beğeniye hitap etmez ama beğeneni de çok beğenir.



7- Jean Paul Gaultier – Le Male

Yazın kesinlikle kullanılmamalı. Sonbahar ve kış gecelerine gider. Lavanta, nane, tarçın, vanilya gibi notaları bulundurur. Beğeneni çok beğenir.



8- Thierry Mugler – A Men Pure Havane

Bal, tütün, vanilya, kakao, kehribar gibi notaları bulundurur. Sonbahar kış kokusudur ve oldukça da maskülen bir kokudur. Beğeneni çok beğenir. Şahsen kışın en sevdiğim kokular arasında yer alır.



9- Abercrombie & Fitch Fierce

Beyaz gömlek, beyaz tişört kokusu. 4 mevsime gider. Genel beğeniye uygun.



10- Versace – Eros Sonbahar kış kokusu. İlkbaharın soğuk günlerinde de kullanılabilir. İçinde nane, yeşil elma, limon, tonka fasulyesi gibi notalar bulunur. Genel beğeniye uygun.



Not : Parfüm beğenisi kişisel bir şeydir. Öneriler fikir vermesi açısından yazılmıştır.

Güzel anılarda kullanmanız temennisiyle.

Konuk Yazar : Myron

Author [Konuk Yazar](#) Posted on [August 16, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Parfüm](#) 89
Commentson [Erkek parfüm önerileri](#)

Libido, Mastürbasyon, Pornografi ve Dopamin ”Dalga Havuzu”

[Nöroplastisite 301 kitabından](#) alıntıdır.

[Porno ve mastürbasyon](#) özellikle erkeklerde, birinci gözden seks yapma yerine üçüncü gözden seks yapan başka insanları izleyerek ereksiyon olmaya yönlendiren bir [beyin kablolaması](#) durumu yaratabiliyor.

Peki porno ve mastürbasyonun hormonlar üzerinde bir etkisi var mı? Mastürbasyon testosteron seviyesini yükseltiyor mu yoksa düşürüyor mu, internette büyük bir tartışma konusu. Mastürbasyon kesinlikle erkeğin gidip kendisine cinsel bir partner bulma motivasyonunu düşürüyor. Bu konuda çok fazla veri var.

Porno ve mastürbasyon ile boşalma, prolaktin miktarında artış ile alakalı ve bu da belli bir süre libidoyu köreltiyor. Bu körelmenin süresi ise kişiden kişiye ve durumdan duruma

değişiyor. Yani sanal dünya olan ekran – porno ve mastürbasyon, gerçek hayatta libidoyu sınırlandırabiliyor.

Mastürbasyon, bir şeyin zehir olup olmadığı, o şeyin dozajına bağlı durumlarından biri. Yani aşırı mastürbasyon, yani mastürbasyonun günde en az bir kere yapılması, beyin kablolamasını göz önüne almasak bile hormonal seviyede oldukça zararlı. Muhtemelen porno kullanımı ile mastürbasyon yapılıyorsa, hormonal denge üzerindeki etki daha da kötü.

Pornonun işi daha da kötü yapmasının sebebi, dopamin duyarlılığı. Bunu anlatmak için, dopamin sistemi – dalga havuzu benzetmesini kullanalım.

Dopamin sistemini, içinde dalga yaratabildiğiniz bir havuz olarak düşünün. Dalga havuzunda çok yüksek dalgalar yaratırsanız ve bu yüksek dalgalar çok sık olursa, havuzdaki “dopamin” dalgalar geldikçe dışarı taşar. Yani sık ve yüksek dopamin zirveleri, dopamin seviyesini, normalde olduğunun da altına indirir.

Ayrıca her dalganın ardından, o dalganın yüksekliğine ve sarplığına (ne kadar hızlı tepeye çıktığına göre) o kadar derin olan bir “çöküntü” (havuzun seviyesinin altına düşen ters dalga gibi) gelir.

Bu nedenle dopamin zirvelerini çok yukarı çıkarmak istemezsiniz. Dopamin zirvesi uyuşturucu maddelerde olduğu gibi çok ama çok yüksekse, dalga havuzundaki dopaminin önemli bir kısmını kaybedebilirsiniz. Ve bundan sonra sadece çöküntü daha derin olmaz aynı zamanda havuzdaki dopamin seviyesi de oldukça azalır.

Dopamin havuzunun derinliği çok hızlı bir şekilde değişebilir. Havuzdaki suyun, havuzun tepesine yakın ama çok da yakın olmamasını istersiniz.

Porno gibi aşırı uyaranlar, mastürbasyon ve orgazmın zevkine eklenirse, büyük bir dopamin dalgası yaratarak, derin dopamin çöküntüsüne ve taban dopamin seviyesinde kayba neden oluyor. Yani porno ile mastürbasyon sonrasında çok daha derin bir zevk yoksunluğu ve depresif bir dönem oluyor. Porno ve mastürbasyon sonrası meydana gelen yoksunluk, uyuşturucu sonrası yoksunluğa benzer özellikler gösteriyor.

Dr. Gillette’e göre çoğu insan için en iyi pornografi artı mastürbasyon miktarı sıfır.

Dr. Kyle Gillette – [Tools for Hormone Optimization in Males \(Youtube\)](#)

Mahmut Abi’nin notu:

Dr.Gillette, [nofap](#) ya da neverfap önermiyor. Hergün mastürbasyon yapmak gibi aşırı mastürbasyon yapmak zararlı diyor. Haftada 2 yeterli, belki 3.

Kısacası, pornosuz bile mastürbasyon, eğer sık yapılırsa ciddi hormonal dengesizliğe neden olabiliyor.

Haftada 2-3 kere seks yapıyorsanız, mastürbasyon yapmayın.

40 yaş üstü erkekler kadınlara nasıl yürüyebilir ve yürümeli?

Arda rumuzlu takipçimiz şöyle sormuş:

1) 40 yaşında erkek için [nerelerde avlanmak](#) en verimli olur. Aynı yaşlarda sayılırız bu konulardaki tecrübeleriniz benim için çok değerli olacaktır.

40'larımnda hiç "avlanmadım" ama 30'larımın ikinci yarısından tecrübemle sanırım bu soruyu cevaplayabilirim □

35 yaşı bir erkeğin [gündüz oyunu](#) yapmak isteyeceğini sanmıyorum. En azından benim görüştüklerimin hepsi bunu yapmak istemeyen adamlardı. Açıkçası ben de gündüz oyunu yapmazdım.

Sizin için birinci adım bence [sosyal hayatınızı geliştirmek](#). Dışarıda [hayat oyunu](#) oynayabilirsiniz ki bu konuda yazdığım [kadınlarla tanışma](#) kitabı bunun nasıl yapılacağı ile ilgili.

Üçüncüsü, mutlaka [uygulamaları](#) deneyin. Bizim gibi abilerin uygulamalarda şöyle bir şansı oluyor: normalde bizim yaşımızdaki adamlardan hoşlanan ama bizimle tanışacak ortamı olmayan kızlarla tanışabiliyorsunuz. Bu tür uygulamalarda daha yaşlı adamların (bir yere kadar) gençlere göre daha fazla şansı var.

Ama daha fazla kadına ulaşmak için yaşıınızı 4 yaş altına ayarlayın. Denendi ve görüldü ki kızlar buluşmada asıl yaşıınızı öğrenince pek takmıyorlar. Tabii bu sizi bazı kızların radarından çıkaracak ama yine de nette daha fazla kızla özellikle daha fazla genç kızla eşleşiyorsunuz. 4 yaşıınız üstüne çıkmayın, sorun olabilir yani 10 yaş gençmiş gibi davranmayın. Bu da gereksiz buluşmalara gitmenize neden olabilir.

Ayrıca meetup.com gibi sitelerdeki etkinliklere katılabilirsiniz. Çalışan erkekler için iş toplantı etkinlikleri verimli olabiliyor özellikle de şehir dışından gelenler oluyorsa.

2) En çok takıldığım konu. Flört aşamasında kızla yazışırken ya da buluşunca ne yapmam gerektiği kırmızı hap çerçevesinde bilmeme rağmen sanki kız taktik yaptığımı anlayacakmış gibi hissediyorum ve oyunu tam oynayamıyorum. Kesin oyundan haberleri vardır gibi geliyor.

Öncelikle buluşmalarda yaptığın şeyler oyundur, kırmızı hap değil. Ve maalesef senin kafadaki oyun kavramının, oyunun gerçekte ne olduğu ile hiçbir alakası yok.

Oyun kelimesini duyunca insanlar hile-manipülasyon düşünüyorlar. Oyunun kelimesinin öyle bir anlamı da var (oyuna gelmek) ve ayrıca gerçekten de özellikle eski tip PUA oyunlarında çokça hile de vardır. Ama oyunun anlamı bu değil.

Kadın erkek ilişkilerinde kadınlarla tanışma sanatı anlamında oyunu [kitapta](#) açıklamıştım. Buraya da yazayım:

Bu kitap boyunca oyun derken, neyi kastettiğimi çok iyi anlamanız gerekiyor. Oyun deyince insanların aklına genellikle hile, düzenbazlık ve manipülasyon gelir. Biz bu kitapta oyun derken, bu tür bir oyundan değil, çocukların ve gençlerin oynadığı, hem rekabet hem işbirliği içeren aktiviteden bahsediyoruz. İki tarafın da isteyerek, manipülasyon olmadan katıldığı, iyi vakit geçirdiği ve bitmesini istemediği aktiviteden bahsediyoruz. Birçok hayvan türünde olduğu gibi insanlarda da karşılaşmadan çiftleşmeye giden yol, genellikle iki tarafın karşılıklı olarak oynadığı bir çiftleşme dansı şeklinde. Oyun derken bu dansı ve bu dansın erkek tarafınca yapılan figürleri kastediyoruz.

Bu nedenle burada öğrendiğiniz şeyleri kadınları kandırmak ya da onlara zarar vermek için kullanmaya çalışmayın. Kadınları baştan çıkarma sanatı (pick up) camiasında sürüyle manipülasyon, hile ve düzenbazlık taktikleri var ama bu kitapta onları bulamayacaksınız. Bu tür hilelere, zayıf, aslen itici erkekler ihtiyaç duyarlar ve bu erkekler hile kullanarak pek bir başarı elde edemezler veya çok kısa süreli başarı elde edebilirler. Aslına bakarsanız eğer bu tür eğilimleriniz varsa, kadın erkek ilişkilerini de aşan bir zayıflığın pençesindesiniz ve bundan kurtulmak için terapi de dahil elinizden geleni yapmanızı tavsiye ederim.

Bu kitapta size öğreteceğim oyun, pozitif cinsel gerilim temelli oyun olacak. Bir kadını kandırmadan, manipülasyon yapmadan ve kendi isteğiyle oyuna dahil edebilirsiniz. Kadın sizinle iyi vakit geçirerek oynayabilir ve sizinle arzu ile birlikte olabilir. Bu kitapta, bu tür bir baştan çıkarma ve oyundan bahsedeceğiz.

Senin oyun öğrenmen, dans öğrenmekle, tenis öğrenmenle, golf öğrenmenle hemen hemen aynı şey. Öğrendiğin şey hem bir kas – hareket bilgisi hem de bilişsel bir bilgi. Öğrenme şeklin de aynı. Oyunun ya da dansın kurallarını öğreneceksin, adımları doğru atmayı, ellerini kollarını ayarlamayı, vücudunu ayarlamayı, dönüşleri, dans ettiğin kadını yönetmeyi öğreneceksin. İlk başlarda kötü dans edeceksin ve bir süre dans ederken her hareketini bilinçli

ve doğal olmayan şekilde yapman gerekecek. Ama dans ettikçe (kaslarını ve bilişini otomatığe bağlayan devreler oluşunca) hiç bilinçli düşünme olmadan dans edeceksin.

Bu konuyu sonradan öğrenip içselleştirdin mi, önemli olan iyi dans etmen, iyi tenis oynaman, iyi golf oynaman. Kimse ya bu adam kuralları sonradan öğrendi, doğal hali bu değil demez. İnsanlar oyunundan etkilenirler.

Yani oyun derken böyle bakman lazım. Sen oyunu hile hurda taktiği sanıyorsun ve öyle baktığın için de başarılı olma şansın düşük. Biz burada [fizyoloji – ötrüşme](#), [nöroplastisite](#) tabanlı bir eylem planı yapıyoruz, taktik değil.

Birde bu yaşlarda neg atmak eğlenen ustalık dalga geçmek falan biraz garip geliyor. İçimdeki mavi hap daha oturaklı seviyeli davranmamı söylüyor.

Bunlar asıl olgun adamlara doğal. Belki bazı olgun kadınlar bunlara test tepki verebilirler ama kızla yaş farkın oldukça, açık söylemek gerekirse aranızda bir yandan daddy – baby ilişkisi kuruluyor. Kızlar senin eğlenen ustalığına daha iyi tepki veriyorlar. AMA eğlenen ustalığı sululuğa götürmene toleransları, genç bir erkeğe gösterecekleri toleranstan daha az.

Ben eğlenen ustalığı genelde hafif bir dalga geçme ve İngilizce’de dry humor denilen ve duygusal tepki göstermeden ya da gülmeden (gülümseyerek olabilir) espri şeklinde yapmayı tercih ediyorum. Muhtemelen de 90’lar ve 2000’ler ABD sitcomlarının mirası.

Neg ile ilgili söylediğin [neg konusunu da anlamadığımı gösteriyor](#). Oyunu, negi ve eğlenen ustalığı, bir kadın erkek çiftleşme dansının figürleri olarak gör. Dans benzetmesi hoşuma gidiyor zira dansların çoğunda erkeğin kadını yönetmesi gerekir. Çoğu dansda kadın, erkek yönetmezse ne yapacağını bile bilemez. Bu nedenle bir erkeğin dans öğrenmesi, kadına göre daha zordur, kadından daha fazla düşünür (sonraki hareketleri düşünmek). Lider / kontrolde olmanın sıkıntıları ama getirisi de büyük.

Bu yazıyı 40’lık abilere yazdım ama gençler erkekler için de geçerli.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 14, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Gündüz Oyunu](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#) 13 Commentson 40 yaş üstü erkekler kadınlara nasıl yürüyebilir ve yürümeli?

Sıkıntılı zamanlarınızda ilişkinizde nasıl davranmalısınız?

Maskülenite sakın, rahat, acele etmeden, neşeli, eğlenceli ve esprili davranmaya neden olur ve bir erkeğin kadını ile etkileşiminde de en iyi davranış şekli, bu tür maskülen davranışlardır.

Ama erkek kadını ile beraberken yeterli sıklıkta duygusal kontrolünü kaybediyorsa, kadın erkeğin gücünden ve sağlamlığından şüphe duymaya ve bunun hemen ardından da kendini güvende hissetmemeye başlar.

Bunun uzantısı olarak örneğin kadın erkeğine problemlerini anlatıp, erkeğine sığınabilir, ama erkek (kadınlar aksini iddia etseler de) bu lükse sahip değildir ya da en azından bu lükse kısıtlı bir süre için sahiplerdir. Kadının erkeğe olan sevgi ve saygısına ve ilişkinin uzunluğuna bağlı olarak bir erkek, ilişkisine zarar vermeden en fazla 6 – 9 ay finansal ya da psikolojik olarak düşük modda kalabilir. Şimdi siz söylemeden yazayım, bunun tabii ki birçok istisnası var belki istisna dediğimiz durum daha çok da olabilir ama buna bel bağlamayın. O durumlarda çekim yine etkileniyor ama başka sosyal, ahlaki güçler devreye giriyor.

Çifte standart mı? Evet belki ama doğanın çifte standardı bu. Ben size kadın erkek ilişkilerinde neyin çekim yarattığını, neyin çekim yaratmadığını anlatıyorum.

Bu tabii ki kötü günleriniz olmayacak ya da örneğin kötü finansal durumunuzu saklamak için gücünüzü aşan harcamalar yapmalısınız anlamına gelmiyor. Finansal durumunuz kötü olabilir, kötü günler geçiriyor olabilirsiniz ama burada önemli olan sizin “ben bunları aşacak bir yolu kısa süre içerisinde bulacağım” ruh halinde olmanız. İşsiz kaldıysanız, kadınınız hissetmesin diye çalışırken harcadığınız parayı harcamayın tabii ki ama işsizliğin üzerinizdeki psikolojik baskısını kadınınzla paylaşmayın ve bunu aşacağım modunda olun.

Tabii ki kötü günleriniz olacak, sinirleneceksiniz, üzüleceksiniz ve bu durumda duygularınızı paylaşmak isteyeceksiniz. Birçok erkek bu durumda “kardeşim 3 aylık kız arkadaşımın anladım ama 3 senelik ve çocuğumun anası kadınla da mı paylaşamayacağım?” diyebiliyor. Kusura bakmayın ama sadece 3 aylık kız arkadaşına yaslanamayacağını protesto edenleri ciddiye almıyorum ama uzun süreli ilişkide ve evli adamların bu sorusu aslında güzel bir soru. Bu konuyu daha önce işlemiştik. [Derdini karınla paylaş, hem derdinle hem karınla uğraş](#) yazısına bakabilirsiniz.

Benim tavsiyem mümkün olduğu kadar desteği karınızda aramamanız ama burada bir örnek üzerinden olaya daha detaylı bakalım ve beni dinlemeyecek olanların neler yapabileceğini de konuşalım. Yalnız burada bir ebeveynin kanser olması gibi çok ciddi bir problemden ziyade,

erkeğin kendini kötü hissettiği ve bu durumda kadını kendisine dayanmak istediğinde ne yapması gerektiğini konuşacağız.

Temel olarak her erkeğin kötü hissettiği günler ya da birkaç aylık bir süreç olabilir. Bu dönemde erkeğin kendisinin desteğe ihtiyacı olabilir. Normalde sinirli ve ters bir kadınla **eğlenen ustalık** ile başa çıkabilecek bir erkek, şu an iyi bir modda olmadığını sakın ve sevecen bir şekilde söyleyip düşünmek için biraz kendine çekilmesi gerektiğini belirtmeli.

Eğer kadın aynı şekilde anlayış ile karşılık vermezse, erkek “bir yürüyüşe çıkacağını” ya da “bir arkadaşını ziyaret edeceğini” ve kafasını boşaltıp gelip konuşacağını söyleyerek kadının yanından ayrılmalı. Bu durumda şöyle bir açıklama yapabilir:

“Bebeğim şu aralar biraz zor günler geçiriyorum ama problem toparlayamayacağım bir şey değil. Senin de iyi bir ruh halinde olmadığını görebiliyorum ama şu an uğraşmam gereken bazı şeyler var. Biraz zaman ver ve sonra seni rahatsız eden şeyleri konuşalım.”

Bakın burada ilişkiye ara vermiyorsunuz ya da zamana ihtiyacım var konuşması yapmıyorsunuz. Alt tarafı onu rahatsız eden konuyu konuşmayı, bir iki gün erteliyorsunuz. Fakat sizin sakın ve sevecen tavrınıza rağmen sizi anlamıyorsa (özellikle tersi durumda siz anlayışlı biriyseniz), daha da karın ağrısı oluyorsa, burada partnerinizin bir size olan sevgi ve saygısı ile ilgili bir fikir de edinebilirsiniz. Gerçi o an öyle davranır sonra özür dilerse duygusal kontrolsüzlüğüne verebilirsiniz ama kalıcı bir arıza çıkarıyorsa, sorununuzu hallettikten sonra bu kadının gözündeki yerinize de bir bakmanız gerekebilir.

Ama merak etmeyin, çoğu normal kadın burada size anlayışlı davranır. Tabii ki siz sürekli olarak problemlerinize gömülüp onunla konuşmayı erteliyorsanız o başka.

Merhaba, ben 32 yaşında evli bir erkeğim. Eşim 28 yaşında. Çocuğumuz yok ama istiyoruz. Eşimle iyi bir ilişkimiz var. Fakat özellikle adet döneminde sinirli ve ters olabiliyor ama bazen dediğim ve yaptığım bir şeyi yanlış anlayarak sinirli ve ters davranabiliyor.

Çoğu zaman böyle bir durumdayken beni çekmeye çalıştığı tartışma tuzağına düşmüyorum. Genellikle sevecen, esprili ve eğlenceli bir davranışla kısa sürede onun da modunu değiştirebiliyorum. Ya da modu kısa sürede deği

Aynı zamanda sınırlarımı çizmesini de biliyorum. Zaten bana saygısızlık eden bir kadın değil.

Benim sorunum, yorgun, hasta ve iş gibi sebeplerle stresli olduğum günler. Bu çok sık olmuyor ama sonuçta ara ara oluyor. Böyle günlerde, karım da eğer bir şekilde ters ise, tartışma tuzağına çekilmeme konusunda sorun yaşıyorum.

Böyle bir durumda, kibarca ortamdan uzaklaşıp kendi odana, yürüyüşe, vs. çekileceksin ve karın da buna saygı duymayı öğrenmeli. Özellikle de zaten ters tarafından kaltiesan ve daha da sinirlenmeye başladığını hissettiysen bunu yapmalısın. Konuşmaktan ve problemlerden kaçmıyorsun, o ruh halindeyken değil birkaç saat sonra daha sakin bir durumda konuşmak istiyorsun. Ama karın özellikle ters olduğu bir gün, saçma sapan bir nedenden tartışma çıkarıyorsa, o zaman böyle saçma sapan bir şeyi konuşmaktan kaçmış oluyorsun tabii ki □
Bu da kötü bir şey değil.

Yalnız özellikle size ilgisi yüksek bir kadın, sürekli olarak sizin dikkatinizi ister ve böyle bir zaman isteğinden hoşlanacağını düşünmeyin. Özellikle normal halinizde esprili ve sevecen bir şekilde sorunları çözenize alışmışsa, gereğinden fazla hoşnutsuz da olabilir. Böyle bir durumda “biliyorsun ihtiyacın olduğunda yanıdayım ama şimdi üzerinde çalışmam gereken problemlerim var, sonra konuşalım” deyin.

Burada kadın okuyuculara bir bilgi vermek istiyorum. Kadınların bazen anlamadığı şey, erkeklerin sorunları olduğunda kadınlardan farklı olarak yalnız kalmaya, kendi “mağaralarına” çekilmeye ihtiyaç duydukları. Ya da sorunlarını kendi erkek arkadaşlarıyla paylaşmaya ihtiyaç duydukları. Kadınlar sorunlarını erkekleriyle paylaşmak, erkeklerine yaslanmak isterler. Bu onlar için sevgi göstergesidir. Erkekleri ile paylaşmamaları ise her zaman olmasa da erkeklerine olan sevgi ve güven azlığına denk gelir. Bu nedenle kadınlar erkeklerin sorunlarını paylaşmamalarını sevgi ve saygı azlığı olarak algılayıp paniğe kapılabilirler. Erkeklerin bu durumda olabildiğince sakin kalıp, kadına sevecen ama kararlı bir şekilde bunun böyle olmadığını hissettirmeleri gerekebilir. Kadınlar ve erkekler sorunlarını farklı şekillerde çözerler ve aslında cinsel kutupluluğun güzelliği olan bu farkı ortadan kaldırmaya çalışmak, kadının ya da erkeğin ilişkisini baltalamasına yol açar.

Bu duruma tersinden bakarsak, bir sorunu varsa kadınınız size dayanmak ister ve hatta sizin bunu kısmen sırtlamanızı da ister. Bunda bir sorun yok. Ama erkek olarak aynı şeyi beklemeyin. Yani kadınınız sizin sorunlarınızı sırtlayamayabilir.

Kırmızı hap camiasında erkeklere, kadınların duygusal tamponu olmamaları gerektiği söylenir ki doğrudur. Ama bu genellikle beraber olmadığınız kadın için söylenir. Beraber olduğunuz kadının da duygusal tamponu olmamalısınız ama aynı zamanda onun bilge çınar ağacı da olmalısınız. Bunun dengesi maalesef KH materyalinde yok. Bir başka yazıda bunun dengesine de değinelim. Zira bazı arkadaşlar “ne ya bunla mı uğraşacağım” modunda olabilirler ama uzun süreli ilişki ve evlilik sürekli “evet kocişim, sen ne dersen kocişim” modunda olmaz ve bu durumlarda sizin liderliği ele almanız gerekir.

Kendi sıkıntılı dönemlerimde, karım ufak bir şeyden öfkelendiğinde, odağımı kaybedebiliyorum. Böyle durumlarda karımı tolere etmekte zorlanıyorum ve ondan destek görmediğimi hissediyorum.

Burada sapıklık sınırları, yukarıda anlattığımız gibi çizeceksin.

Böyle durumlarda aptal tartışmalara girebiliyoruz.

Kadınlar küçük şeyleri alıp büyük problem haline getirmeye meyilli olabilirler. Erkek, en azından erkek adam ise, “büyük problemleri” alıp küçültmeye meyillidir.

Kadınlar neden böyleler, neden problemleri büyütürler diye protesto edebilirsiniz ama bunun evrimsel bir adaptasyon olduğunu çocuğunuz olunca fark edebiliyorsunuz. Kadınların psikolojik donanımlarının önemli bir kısmı hamilelik ve annelik etrafında şekillenmiş vaziyette ve kadının en ufak kaygıyı, tehlike hissini büyütmesi, çoğu zaman yanlış alarm olsa da, bebeğin hayatta kalma ihtimalini arttıran bir şey. Fakat erkek de, kadın panik haline giderken sağlam ve soğuk kanlı duracak şekilde evrimleşmiş.

Bu nedenle kadınlar daha çok oranda nevrotik (negatif duygulara eğilimli), erkekler daha az oranda nevrotik oluyorlar (bu, erkeğinden daha soğukkanlı kadın, kadınından daha panik erkek olmaz demek değil ama genel dağılımda kadınların nevrotiklik ortalaması erkeklerin ortalamasından yüksek).

Bunu kendisine söyledim. Bazen modunun değiştiğini ve bunu yönetebileceğimi ama bazen başka dertlerle uğraşırken onun nazını çekmeye istekli olamayabileceğimi söyledim. Bunu anlıyor gibi görünüyor ve hatta haklı olduğumu söylüyor.

Evet ama kadınların bazen gücünüzü test edeceklerini unutmayın. Zira siz onun erkeğisiniz, erkek her şeyi çözebilir ama arada hala güçlü mü diye test etmek gerekir. Kadınların bilinçaltı mekanizmaları bu şekilde çalışır. Erkek yükünü taşımak istemiyorsanız, kadınlarla olmayıverin.

Benim sorum, bu durumları nasıl yönetebileceğim.

Bence bunu konuştuğunda haklı olduğun cevabını alıyorsan çok da kötü bir iş çıkarmıyorsun. Ama yukarıda belirttiğim gibi, kendine çekilme kısmını tartışmaya çekilmeden önce yap. Bir de böyle günlerce kaçamazsınız yani bu kendine çekilme saatlik olarak toleransınızın tükenmeye başladığı zamanlarda kullanılmalı. Her kötü hissettiğinizde değil.

Ölçülü bir şekilde kendinize çekilmenize rağmen kadınınz hala tartışma çıkarmaya, sizi kaçmakla suçlamaya çalışıyorsa, orada olay sizin ne kadar erkek adam olduğunuzdan çok, nasıl bir kadın seçtiğinizle alakalı olabilir.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 12, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 48 Commentson [Sıkıntılı zamanlarınızda ilişkinizde nasıl davranmalısınız?](#)

Hipergami ve İlişkilere; Evrimsel Bakış (VIDEO)

Merhaba millet. Ben [Mr. Deer](#). Bu sefer konumuz 'Hipergami'. Evet çokça üzerinde konuşulan bir konu ama ben düşünülmesi yada fark edilmesi gereken bazı spesifik durumların olduğunu düşünüyorum. Redpill de en sevmediğim durumlardan birinin, net ve köşeli konuşulmak olduğunu belirtmeliyim. O yüzden değişken durumların farkında olunması gerektiğini düşünüyorum ve genelde olaylara farklı ve sert gerçeklerle bakmayı öneriyorum. Redpill [sert ve kırgınlık](#) içeren bir düşünce olmamalıdır, fikrindeyim. Ve bu video 'da; olaya biraz daha evrimsel ve ilkel psikoloji üzerinden bakmayı deneyimlemenizi istedim. Video içerisinde, [Terkedilmek](#), [Ruh ikizi](#), [Oneits](#), [Kutsal Aşk](#), [Partner Seçimi](#), [Erkeğin Hipergamisi](#), [Friendzone](#), Flört döneminin süresinin avantaj ve dezavantajları gibi yakın ve önemli konulara da değindik. Keyifli seyirler..

Not; Şu konuda net olalım, video içerisinde bahsettiğim şeyler ilkel psikoloji temelli ve bu dürtülere sahip olmanın normal olduğuna değiniyorum. Ve ilişkilerde kriter ve istekler bireyin tercihi kalmıştır. Bir kadını değiştirmeye çalışmak; daha doğrusu bunu baskı ile yaptırma çabası boşadır. Kısaca pavyonda yıllarını geçirmiş kadını; istediğin kadar değiştirmeye çalış, deneyimler hayatını belirlemiştir. Önemli olan senin ne istediğindir, [uymuyorsa devammm. \(next\)](#)



Author [Mr. Deer](#) Posted on [August 8, 2023](#) Categories [Boşanma](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Video](#) Tags [Daygame](#), [daygame türkiye](#), [Friendzone](#), [İlişki](#), [ilişki bitirmek](#), [mr. deer](#), [mrdeer](#), [PUA](#), [Ruh ikizi](#), [Terkedilmek](#), [türk pick up artist](#), [türk pua](#), [Video](#) 27 Commentson [Hipergami ve İlişkilere; Evrimsel Bakış \(VIDEO\)](#)

İş yerindeki kız flört ediyor ama ilişki istemiyor

İş yerinde aynı takımda beraber çalıştığım bir kız var ve bu kızla aramızdaki ilişki kafamı çok karıştırıyor. Bu arada ben 25 yaşımdayım, kız 24 yaşında.

İş yerinde bir kıza yürümek hiç de iyi bir fikir değil. Reddetse hergün aynı ortamdasınız. Birlikte olsanız ve ayrılırsanız hergün aynı ortamdasınız. Ama bu kısmı görmezden gelip yorumlayacağım.

İş yerinde benimle flört ediyor, bana dokunuyor, benimle konuşurken saçıyla oynuyor ve her zaman benim yanıma oturmaya çalışıyor.

Evet, bunlar ilgi göstergeleri. Yani sadece bir iki kere sana dokunduysa “hey bu kız çocuklarımın anası olmak istiyor” gibi bir havaya girmeyin ama bu tür işaretlerin bir arada ve sık olması ilgi işareti. Ama bunu sadece seninle konuşurken mi yapıyor yoksa başkalarıyla da yapıyor mu mesela. Bunları biraz gözlemlemen lazım.

Şimdi normalde bu tür ilgi işaretlerini gördün mü, kızın ilgili olup olmadığını anlamanın en iyi yolu, onu teke tek buluşmaya davet etmektir ama bu kızla beraber çalıştığın için, ilgiden daha fazla emin olman tavsiye edilir. Bu tür yakın çevredeki kızlar konusunda en iyi teknik, her kıza aynı davranmak ve ilgili kızın senin ilgini daha fazla çekmek için daha fazla yakın olmaya başlamasını, ilgisini daha bariz belli etmesini beklemektir.

Sonunda kızı dışarı çağırdım. Bir şeyler içtik ve hatta benim eve geçtik. Fakat onu öpmek için uzandığımda kendini geri çekti.

Bir kıza öpmek için uzandığınızda kız kendisini geri çekerse, hiçbir şey olmamış gibi geri çekilin. Belki gülümseyip “zamanlamam harika değil mi” diye kendinizle dalga da geçebilirsiniz ama bozuntuya vermemeniz ilerde öpüşmeye gidebilir. Eğer bozulursanız, ilerde öpüşme olma ihtimalini ciddi oranda azaltırsınız.

Bir de arkadaşlar öpüşmeye giderken seri ama yavaş gidin. Kızın istemiyorsa kafasını kaçıracağı kadar yavaş olun. İlk defa öpüşeceğiniz bir kıza zorla öpmeyin! Kaçma fırsatı vermeyecek kadar hızlı öpmeyin. Kendinize çekip, çenesini tutup, kaçma fırsatı vermeden öpmeye kalkmayın.

Sonra iş yerinde karşılaştığımızda benim hakkımda ne düşündüğünü sordum.

Çok zayıf, özgüvensiz bir davranış. Romantik ilginiz olan kadına sizin hakkınızda ne düşündüğünü sormak, sizin kendinize güvenmediğinizi gösterir. Kadınların erkeklerde en çekici buldukları şey kendine güven olduğu için, bu yaptığın çok yanlış bir hareket.

Davranışların fazla ukalalaşmadan “tabii ki benden hoşlanıyor” şeklinde olmalı. Bu aynı zamanda sizin daha eğlenceli olmanızı sağlar. Kendine güvenmemek ise sizi sıkıcı yapar. Bir dereceye kadar kendine gereğinden fazla güvenmek, gereğinden az güvenmeye göre daha iyi ve çekicidir.

XI. Mantıksız bir şekilde özgüvenli ol

Seviyeniz ne olursa olsun, hayatı özür dilemeden ve mazeret üretmeden arşınlayın. Sizin objektif olarak bir kadının tavlayabileceği en iyi erkek olmamanız farketmez; önemli olan sizin kadının elde edebileceği en iyi erkekmiş gibi düşünmeniz ve davranmanızdır. Kadınlarda, erkeklerin korkaklıklarının kokusunu alacak, köpeklerdeki gibi, bir burun vardır; bunu onlar için daha da kolay hale getirmeyin. Kendine-güven, garantili ya da değil, kadınlarda itaatkar davranışları tetikler. İrrasyonel bir kendine güven size rasyonel bir yenilgi kabulünden daha fazla am getirecektir.

Amcığın 16 Buyruğu

Beni arkadaş olarak sevdiğini ama bana bundan daha fazla bir ilgisinin olmadığını söyledi. Aynı takımda olmamızdan dolayı, aramızda bir şey olsa bile yürümeyeceğini söyledi. Ayrıca sen “ben senin için yeterince iyi değilim” sinyalleri gönderiyorsun (bu sorun muhtemelen bu sinyallerin ilki değil) ve kız da “tamam o zaman seni friendzone diyarına gönderiyorum” diyor.

Bu arada kız senden hoşlanmamış ve muhtemelen iş bahane. Senden hoşlansa muhtemelen senin gibi iş durumunuzu takmazdı.

Ona ondan hoşlandığımı ama düşünceleri bunlarsa bir daha beraber dışarı çıkmamızın iyi olmayacağını söyledim. Sonra da eğer fikrin değişirse bana haber ver ve buluşalım dedim.

Bir hafta sonra bir iş yeri partisinde içkiyi fazla kaçırınca bana aslında benimle olmak istediğini söyledi.

Orada “tamam ama sıraya girmen gerekecek bir de sarhoş kızlarla öpüşmem haberin olsun” gibi bir espri yapabilirsin. Bu arada sarhoş bir kadınla özellikle de iş arkadaşınızsa birlikte olmayın. Sabah ayıktığında ne olacağını bilemezsiniz.

Hareketleri kafamı karıştırıyor. Birgün çok ilgili görünüyor ve sürekli çevremde dolanıyor ama buluşma teklif ettiğimde buluşmaya gelmiyor.

Erkek gibi sözünün ardında durmak varken, çoğu oğlan çocuğu gibi sözünü yedin değil mi? Birader kıza fikrin değişirse buluşalım dedin ama kıızı buluşmaya davet ediyorsun! Bu da seni zayıf ve itici yapar.

“İşim yoksa buluşuruz”, “bir bakayım sana döneceğim” diyor ama sonra bana dönmüyor.

O zaman sen de ona buluşma falan teklif etmiyorsun! Normalde kıza iki kere sorarsın ve sonra bir daha sormazsın. İşte gördün mü hala oyuncu, flörtöz davranıp, **pozitif cinsel gerilim** modunda olabilirsin ama kıza ilgini çekersin ve bir daha buluşma teklif etmezsin. Bundan sonra o buluşmak isteyecek ya da sen ona ilgini “kaybedeceksin”.

Bu arada benim yanımda başka erkeklerle mesajlaşıyor ve işte benim önümde sanki beni kışkandırmak istercesibe (arada bana bakarak) başka erkeklerle flört ediyor.

Senin durumun şu: Erkek bir kadınla karşılaşır, iş çevresinde ya da sosyal çevresinde ise ara ara muhabbet eder, telefonunu alır ve mesajlaşır ve bütün bu süreç boyunca kadın, erkeğin varlığından ve ilgisinden zevk alıyor görünür. Bunun online versiyonunda da erkek sosyal medyadan ya da uygulamadan bir kadınla karşılaşır, kadın mesajlaşmadan veya telefonda konuşmaktan zevk alıyor görünür. Bazen erkek ulaşmazsa kadın ulaşır ve muhabbet ister.

Gerçek ya da sanal karşılaşmada olsun böyle bir durumda kadın sıklıkla, erkekle romantik bir şekilde ilgilendiği ya da ilgilenebileceği yönünde bazı sinyaller verir.

AMA iş baş başa buluşmaya geldi mi ya buluşma bir türlü gerçekleşmez ya da buluşmalarda kadın işlerin ilerlemesine izin vermez. Ama erkek adım atmayı bırakırsa, ilgisini keserse, kadın erkeğin ilgisini yeniden çekmek için adım atar. Erkek ilgi göstermeye başladığında da aynı şey tekrarlanır.

Bu tür kadınlardan [yedekte tutan kadın](#) yazısında bahsetmiştik. Burada olan şey, erkeği yeterince çekim ile yörüngede tutmak (erkek yörüngeden çıkmaya çalıştı mı erkeğe ulaşır ilgi göstermek) ama erkek yörüngeden inmeye çalıştı mı da erkeği itip yeniden yörüngeye göndermek.

Bu durum erkeğin kadınla henüz birlikte olamadığı her kadın – erkek etkileşiminde geçerli olmayabilir ama çok sık karşılaşılan bir şey olduğu için her erkeğin farkında olması gereken bir durum.

Fakat bu tür bir yörünge olayı, özellikle babasız, babasıyla arası kötü ya da evde güçlü bir maskülen erkek varlığı olmadan büyüyen kadınların yaptığı bir şey. Bu kadınlar, sağlıksız bir erkek ilgisi ve onayı bağımlılığı geliştirirler. Güvenecekleri, saygı duyacakları ve dayanabilecekleri sağlıklı bir erkek figürünü öğrenemedikleri için, genellikle birçok erkeğin romantik ilgisini elde etmek için mavi boncuk dağıtırlar. Bu ilgi açlığı yalancılık, hile gibi kötü kişilik özellikleri ile birleşirse, oldukça toksik ve güvenilmez bir yetişkin kadın ortaya çıkar.

Akıllı bir erkek, kadının güvenilir ve sadık bir kadın olup olamayacağını anlamak için, onun hareketlerine bakar, dediklerine değil.

Şu anlattığın son durumda, sen kız, kızın seni istediğinden çok daha fazla istediğini açık açık gösteriyorsun, o da seni deniyor ve seninle oynuyor. Bu tip kadınlar bir erkek kendine güvensizlik sergiledi mi, onunla böyle oynayıp patlamasına neden olup olmayacaklarını test edebilirler. Kadınlar zaten erkeğin kendine güvenini test etmeye programlılar, bu kız

yukarıda bahsettiğimiz gibi mayası bozuk olduğundan testin bokunu çıkarıyor. Kızın peşinde koşmayı bırak. Bu tür hareketlerine gül geç.

Beni onun önceliği değil de herhangi bir alternatifiyim gibi hissettiriyor.
Öylesin çünkü. Neden öncelik olacaksın? Bir buluşup evinize gittiniz diye mi? Sorun şu ki, **seni alternatif yapmış kıızı** öncelik yapmışsın. Asıl buna odaklan. **Duygusal yatırım teorisini** öğren. Senin yatırımın kıızdan bir iki tık az olmalı yani sen kıızın alternatifiysen, kıız da en fazla senin alternatiflerinden biri olmalı. Sizin durumunuzda ise o erkek gibi davranıyor, sen de serseri bir erkeğe aşık bir kıız gibi.

Gerçekleri görmeni engelleyen bir fantezi dünyasına dalmışsın ve kıızın yeterince peşinde koşarsan seni önceliği yapacağını sanıyorsun. Kıızın peşinde koşman tam tersine, kıızın alternatifi bile olmamanı sağlayacak. Gerçeği gör: Kıızla bir kere buluştun, evinizde öpüşemediniz, seni arkadaş olarak görüyorum dedi, seninle buluşmuyor, başkaları ile seni umursamadan ve senin önünde mesajlaşıyor.

Ona mesaj attım ve bana 3 gün sonra mesajımı hatırlattığımda döndü. “Pardon mesajını görmedim” dedi ama sürekli telefonunda olan bir kıız. Görmemesi mümkün değil.
Kızın peşinde koşup duruyorsun hala. Tabii ki özellikle cevaplamıyor. Ya seninle oynuyor ya da sana ilgi göstermeyerek senin onun sana karşı olan ilgisizliğini anlayıp peşini bırakmanı bekliyor.

Kız seni resmen trollüyor. Bundan zevk alıyor da olabilir. Özellikle maskülen bir baba figürü ile problemlili kadınlar, bir erkeğin önlerinde zayıflayıp acı çekmesinden zevk alabilirler. Bu onlara bir zafer gibi görünebilir.

Bu kıızdan gerçekten hoşlanıyorum ama onun beni ilgim için kullandığı çok bariz.
İyi, o kadar da fantezi dünyasında değilsin. Evet öyle görünüyor. Bu nedenle de eğer ilgini çekersen muhtemelen seni yörüngeye çekene kadar peşinden gelecek.

Kızlar uydularını kıskanırlar, gitmelerini istemezler, başka kadınlara kaptırmak istemezler. Bunu unutmayın. Bunu uyduluktan daha fazlasını isteyebilir diye bir umut kırıntısı olarak algılamayın.

Senin en büyük hatan, tamamen bir kııza odaklanman. Kötüsü, bu kıız da seni ilgin için yörüngesinde tutuyor. Enerjini başka kıızlara ayırmaya başlaman lazım.

Ama bunu değiştirmek istiyorum. Onun beni daha fazla istemesini istiyorum. Bunu nasıl başarırım?

Birincisi, seni istemeyen bir kıızın onayının açlığıyla kıvrınmayı bırak. Onu nasıl elde ederim diye düşünüp kendini zaten içinde bulunduğun çukura daha da gömeceğine, “seninle mi

uğraşacağım, gider başkasını bulurum” demen lazım. Kıza değil, kendine. Kıza dersin kuyruk acısı, kendine dersin güçtür.

Kendisini istemeyen bir kızın ilgisini kazanmak için yanıp tutuşan erkek, ne o kıza ne de başka kıza çekici gelir.

İkincisi, yörüngeden çık ve seni yörüngeye çekmeye çalışsa da yörüngesine girme. Diyelim mesaj atmayı bıraktın ve sana sıcak ve flörtöz mesajlar atmaya başladı. 15- 20 saat görmezden gel. İşte diğer kızlardan zerre daha fazla ilgi gösterme. Başka bir iş arkadaşın kıza ne kadar bakıyorsan ona da ondan fazla bakma. Hatta biraz daha az bak. Başka bir kız iş arkadaşına ne kadar gidiyorsan ona bir tık daha az git. Kimle mesajlaşıyor, kimle flört ediyor bakma bile. Allah aşkına bir daha buluşma falan teklif etme.

Bak bunu “kaçan kovalanır” diye yapma. Bunu, ilgi sülüğünü başından savmak için yap. O sülük sana daha fazlasını vaadederse ki bu sadece ve sadece seninle teke tek buluşma teklif etmesi ile mümkün, onu başından savmak için uğraş, “elde etmek” için değil. Sana buluşma teklif etmediği sürece yaptığı her hareketi seni yörüngeye sokma çalışması olarak gör.

Senin problemin, kızın kapısında, arada bir kapı aralığından sana attığı kırıntılarla beslenerek, belki yüzüne bakar umuduyla beklemen. Kızın tüm hareketleri, seni erkek olarak istemediğine işaret ediyor. Ve sen bunu dert etmemelisin. Çoğu kadın seni, beni, onu, vs. erkeği olarak istemeyecek. Ee? Böyle bir kadının kapısında kırıntı dileneceğine, isteyenini bulmak için pazara git.

Sorularınız varsa site yorumlarında sorabilirsiniz ya da [bana özel olarak ulaşabilirsiniz](#). İlişkiler konusundaki [ilişkiler setimizi](#) de tavsiye ederim.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 7, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#) Tags [Beta Erkeği](#), [Flört](#), [Friendzone](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Uydu Erkek](#) 60 Commentson [İş yerindeki kız flört ediyor ama ilişki istemiyor](#)

Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat

Önceki bölüm için, [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş](#).

Partnerlerinin başka biriyle tek gecelik ilişki yaşadığını fark eden herkese sempati duyuyorum. Ama hayatınızın aşkının antik Roma’nın en ucuz fahişelerinden bile daha fazla kirletildiğini ve bundan da son derece zevk aldığını öğrenmenin nasıl bir şey olduğunu söze

dökebilmek imkansız. Artık Mia'nın yüzünü çeşitli mide bulandırıcı şekillere büründürmeden hayal edemiyorum.

Carrie'yi evlat edinme başvurum, Mia'nın şu an endişelenmesi gereken şeyler listesinde ikinci ya da üçüncü sırada. Boşanma davası için kağıtları tamamladığımda, öğlen 12:10'da bir şerif yardımcısı Mia'ya boşanma tebligatını yaptı. Ondan sonra da başka bir şerif yardımcısı, ayrıca açtığım hukuk davasının tebligatını yaptı. Mia'nın annesinin ve babasının telefonlarından gelen mesajları ve aramaları cevapsız bıraktım. Avukatıma yapılan ziyaret ise, bir avukat tutmaları tavsiyesi ile cevaplandı.

Bana söylendiğine göre bunlar Mia'nın duymak istediği şeyler değildi. Avukatlık bürosunda Nadia'nın elemanlarına bağırıp çığlık atmış. Sonunda Mia'ya boşanma davasının o istese de istemese de devam edeceği ve avukatlık bürosundaki tacizlerin de ağır hukuki sonuçları olacağını söylemişler. Bir yanım Mia keşke o büroda daha fazla olay çıkarsaydı diye istedi. Turuncu hiçbir zaman favori rengi olmadı ama o büroda yaptıkları bence yasadışı şeylerdi.

Bundan bir hafta sonra, Mia'yı temsil eden bir avukat Nadia'yı aradı ve ilk konuşmalarını yaptılar. Mia'nın avukatı, benim olmayan bir çocuğu yetiştirirken harcadığım parayı geri almak için açtığım hukuk davası konusunda ciddi olup olmadığımızı sormuş. Nadia, babalık dolandırıcılığı nedeniyle harcanan paranın her kuruşunu sonuna kadar almak için ciddi bir şekilde mücadele edeceğimizi söylemiş. Nadia para peşinde olmadığını, kazanma şansımızın çok yüksek olduğunu söylemiş. Eğer kazanırsam, Mia'nın maaşı, benim masraflarım karşılanana kadar kesilecek ve para bana aktarılacak. Bu da onun yaptıkları konusunda maliyetli bir ceza ve hatırlatma olacak. Ama kaybetsem bile, avukata bir sürü para harcamak zorunda kalacak ve bunun onun gücünün çok üstünde olduğunu biliyorum.

Mia'nın avukatı, aile evi de dahil çoğu mal varlığının evlenmeden önce bana ait olduğunu bildiğini söylemiş ve benim iki çocuğun velayetini aldıktan sonra Mia'ya iştirak nafakası ödetmeyi ve böyle ciddi bir kazadan sonra Mia'ya tek kuruş nafaka vermemeyi samimi bir şekilde bekleyemeyeceğimi söylemiş. Nadia avukata müvekkilinin aldatmaya kazadan çok çok önce başladığını ve yakalanmak için yanlış bir zaman seçtiğini söylemiş. Avukata, hedefimizin süreci, Mia'ya olabilecek en büyük acıyı verecek şekilde yürütmek olduğunu söylemiş.

Mia'nın kendi ismine olan tek önemli varlığı arabası. Arabayı istemiyoruz. Aynı zamanda kendi emeklilik fonlarını da tutabilir zira benim fonlarım onunkinin kat be kat üstünde. Ben onu her ay izin verilen en yüksek rakamı koymaya teşvik etmesem 401k sahibi bile olamayacaktı. Evliyken evin masraflarına katkı yapması hiç gerekmedi. Kendi parasını harcadığı tek yer arabası ve sigortasıydı. Maaşının geri kalanı tamamen kendisine aitti. Şimdi o para ile yaşaması gerekecek.

Finansal zorlukları şu andan itibaren hissettiğini biliyorum ama babalık dolandırıcılığı davasını kazanırsam işler daha da kötüye gidecek. Starbucks daha az kahve satacak belki ama bu davayı açmalıydım. Sanırım Mia bu kadar ileri gideceğimi hiç düşünmemişti.

Arabasına gelince. Benim arabam kazada pert olunca onun arabasını birkaç ay kullanabildiğim kadar kullandım. Sahip olduğu tek değerli şeye ekstra kilometre ekleyip değerini düşürmek ne kadar küçük bir şey olsa da zevkliydi.

Ama kendime yeni ve çok güzel bir SUV aldım. Bir arkadaşım arabayı almaya benimle geldi. Mia'nın arabasını anne babasının evine götürdük ve anahtarı da posta kutusuna bıraktım. Kazadan sonra araba sürebilecek halde olur mu bilmiyorum ama geçmişini dikkate alırsak, araba kullanabilir olduğu an dışarı çıkıp D vitamini peşinde koşmaya başlayacaktır. Anne ve babası ile yaşamak ona yeniden genç ve özgür olduğu hissini veriyor olmalı. Ama rastgele yabancılarla pijama partisi yapmak için baba evini kullanamaz. Eninde sonunda kendine ait bir yere ihtiyacı olacak.

Mia'nın arabasını ceza hukuku ile ilgili bir kuruluşlarına bağışlamayı da düşündüm. Yeni gelenler gerçek polis olmadan önce lumirol kullanmayı bu arabada öğrenebilirlerdi.

Siz rahatsız edici gelebilir ama arabasını bırakırken en zevk aldığım şey yedek lastikti. Arabasında hiçbir zaman bir yedek lastik olmadı. Arabasını alırken bana danıştığında dikkat çektiğim en önemli sorun buydu. Bütün tatlılığıyla bana “eğer lastiğim patlarsa aramak için sen varsın” dediğini hatırlıyorum. Bagaj paspasının altına “bahse girerim şuan keşke bir yedek lastiğim olsaydı diyorsun” yazan bir not bırakmamak için kendimi zor tuttum. Ama muhtemelen bir süre sonra bu mesajın kendiliğinden farkına varacak.

Avukatlar telefonda konuştuktan birkaç gün sonra Mia'nın tarafı, ben hiç istemesem de, Carrie'nin durumunu konuşmak için toplanmayı talep etti. Bu kadının Carrie'yi evlat edinmeme engel olmasını istemiyorum ama kızımızın iyiliği için bu buluşmayı kabul ettim.

Mia ve avukatı ile Nadia'nın ofisinde buluştuk. Ben ana konferans odasında oturuyorken içeri Nadia, Mia'nın avukatı ve Mia girdi. O zamana kadar “ağır sürülüp ıslak bırakılmak” deyiminin anlamını gerçekten kavrayamamıştım (“rode hard and put away wet, ABD’de birinin aşırı yıpranmış olduğunu belirtmede kullanılan ve aslen atın çok zorlanarak sürüldükten sonra doğru şekilde soğutulmaması sonrası içine düştüğü durumdan gelen bir deyim). Mia berbat görünüyordu. Bir iki dakika ona olan korkunç nefretim yüzünden halüsinasyon gördüğümü sandım. Sonra bana bir bakış attığında Mia'ya gerçekten baktım ve karşımdaki korkunç kişinin o olduğunu anladım. O kadar zayıflamıştı ki yüzünün kenarları çökmüştü. Hiçbir zaman şişman olmamıştı ve doğum kilolarını da hızlıca atmıştı. Sabıka fotoğrafı çekirmek için randevusu varmış gibi duruyordu.

Mia saçlarını kestirmişti. Karen stili değil ama Karenimsi bir şeye dönmüştü. Saçları sanki kazadan beridir yıkanmamış gibi duruyordu. Ne giyse iyi görünürdü bilmiyorum ama tüm elbiselerini ona gönderdiğime yemin ederim yani böyle giyindiği için kimse beni suçlayamaz.

İki avukat bir süre bir şeyler konuşup toplantıyı başlattılar. Mia'nın gözlerinin üzerimde olduğunu hissedebiliyordum ama ona bakmıyordum. Ona bakarsam da nefretimi ve onu hor gördüğümü göstermek istiyordum. Sonunda ona bir bakış attığımda da, bir zamanlar bildiğim o güzel kadın nereye gitti diye merak etmeden de duramadım. 6 ayda güzel bir kadından, sokakta yaşayan evsiz bir kadın imajına evrilmişti. Şimdi ben de onun için geçmişte bildiği biriydim sadece.

Neyse ki Carrie konusuna hemen girdik ki onun nasıl görüldüğü ile ilgili düşüncelerden kafamı uzaklaştırabilirdim. Onlara boşanma ve velayet konuları tamamlanmadan böyle bir şey yapmayacağımızı söylememe rağmen, Carrie'nin biyolojik babasını bulma ile ilgili herhangi bir çalışmamız olup olmadığını sordular. Sonra Mia'ya bizi "iki numaralı bebek babasının" numarasına götürebilecek herhangi bir isim hatırlayıp hatırlamadığını sordum. Bunu söylemek beni beş para etmez hissettirdi, Mia'da bunu duymaktan hoşlanmadı ama gerçek gerçektir.

Mia, o zamanlardan aklında hiçbir isim olmadığını söyledi. Daha sonra ona Carrie'yi yasal olarak evlat edinmemi engelleyip engellemeyeceğini sordum. İsmimi Carrie'nin doğum belgesinden sildirmememi dilediğini ve ismimi yeniden onun belgelerine koymama karşı çıkmayacağını söyledi. Duymak istediğim şey, hadi görüşürüz deyip çıkmak isterken Mia birden "beni affedebildin mi?" diye sordu. "Eğer ilk hatamı itiraf edersem ve bir daha asla aldatmayacağıma hayatım üzerine yemin edersem beni yeniden eşin olarak geri alabilir misin?" diye ekledi.

Beni hazırlıksız yakaladığını itiraf edeyim. Bu soruyu ilk aldatmasından beridir sürekli olarak kendine sorup durduğuna eminim. Bu sorunun cevabını hem o hem de ben çok iyi biliyorduk. Bu soruyu sadece bir beyanat yapmak için soruyordu. Yoksa vücudunu başkasına verdiği an onu hayatımdan tamamen ve sonsuza kadar atacağımı çok iyi biliyordu. Aldatana nasıl davranacağımız konusunda daha önce çok konuştuk ve ona eğer beni aldatırsa, ondan sonra dediği tek bir kelimeyi bile dinlemeyeceğimi, konuşma zamanının aldatma öncesinde kalacağını söylemiştim. Ondan sonra söyleyeceği her şey kuru gürültüydü.

Birkaç dakikalık sessizlikten sonra ona pek de konuşmaya istekli olmayan bir şekilde ona ikinci bir şans vermeyeceğimi çok iyi bildiğini söyledim. Ve sonra ona rastgele bir tek gecelik yapsam, bu maceradan bir çocuğum olsa ve 6 sene sonra bu çocuğu onun bakması için eve getirsem ne yapardı diye sordum. Bundan sonra ise işler iyice çirkinleşti.

Bana tüm gücümle ona zarar vermek için elimden gelen her şeyi yaptığımı söyledi ki bunu inkar etmiyorum. “Sen benim babam değilsin ve kötü davranışların yüzünden beni cezalandıramazsın” dedi. Bunu söylerken babalık dolandırıcılığı davasından bahsediyordu. Ona boşanma davasının ceza olduğunu, babalık dolandırıcılığı davasının bana olan borcunu ödemesi için olduğunu söyledim. Bana “beni mahvetmek için çocukların hayatlarını mahvetmeyi göze alıyorsun” dedi. Ben de ona “uyuşturucu kullanıyor gibi görünüyorsun ama bu dediğin kullandığının kanıtı” dedim.

Bunun üzerine ağlamaya başladı ve bana beni sevdiğini söyledi. Gözlerimi yuvarladım zira onun göz yaşları artık benden zerre sempati toplamıyordu. Tam tersine gözyaşları beni ona daha acımasız davranmaya teşvik ediyordu.

Mia’ya çocuklarına iyi bakılacağını ve çocuklarının iyi besleneceğini ama onun aklıktan gebermesinin ya da sokaklara düşmesinin umrumda olmadığını söyledim. Hayatımın geçmişte kalan bir döneminde onu mutlu etmek için her şeyi yapardım ve her şeyi verirdim. Ona benim her şeyim ona yetmediği için mi beni aldattığını sordum. Bana ihanet etmemesi için daha ne yapabilirdim ki diye sordum. Bana “ben kendime ihanet ettim” dedi. Ben de ona “Carrie’ye ve hayatındaki herkese ihanet ettin” diye bağırdım.

Avukatlar ortamı sakinleştirdiler. Nadia, Mia’nın çocukları ne zaman görebileceğini belirleyen geçici ziyaret hakkı önerisini onlarla paylaştı. Mia’ya “her ne kadar benim işim olmasa da çocukların etrafında yabancı erkeklerin olmaması gerektiğini” söyledim. Bana kimseyle birlikte olmadığını ve bunu söylememin hoşuna gitmediğini söyledi. Ama o zaman gelirse çocukları bundan uzak tutacağını söyledi.

Mia’ya beni aldattığını Rebecca’dan başka birinin bilip bilmediğini sordum. İlk öpüşmesini kız kardeşine itiraf ettiğini ama kız kardeşinin çıldırdığını ve kendisine 5 dakika boyunca hakaret ettiğini söyledi. Mia bundan sonra ne kadar ileri gittiğini kız kardeşine asla anlatamayacağını anladığını söyledi.

Mia acaba yeniden bir arada olma şansımız olup olmadığını görmek için beraber evlilik danışmanına gitme şansımız olup olmadığını sordu. Ben de ona neden ölü yatak odasına sahip bir evlilik isteyeyim diye sordum. Bizim hiçbir zaman ölü bir yatak odamız olmadığını söylediğinde ise ona bu kadar fazla adamla yattıktan sonra ona elimi sürmeyeceğim için, evlilik devam ederse olacağını söyledim. Bana ondan nefret edip etmediğimi sordu ama bunun evet – hayır sorusu olduğuna emin değilim. Ama tüm benliğimden yayılan nefretin cevap olarak yeterli olması lazım.

Evet bu görüşme de böyle geçti ve şimdi içinde bulunduğumuz durum bu. Boşanma davasının başlamasını bekliyoruz. Hukuk davası ise ancak boşanma davası sonuçlandıktan sonra başlayacak.

Çocuklar duruma göre oldukça iyi haldeler. Her iki taraftan da dede ve ninelerini görebiliyorlar ki içinde bulunduğumuz durumdaki tek pozitif şey bu.

Evet, nefret etmeyi bırakmam gerekiyor. Terapiste gidiyorum ama beğendiğim bir terapist bulmam zaman aldı. Terapistim bile Mia'dan nefret etmek için çok sağlam nedenlerim olduğunu kabul ediyor. Ben başkalarının onayına ihtiyacı olan biri değilim ama nefretimin irrasyonel olmadığını bilmek bana oldukça yardımcı oldu. Nefretimin bana zararlı olduğunun farkındayım ve yeni terapistim öfkeden kurtulmam için bana yardımcı oluyor. Meditasyon konusunda iyi değilim, meditasyon benim için yeni bir şey.

İlk terapistim ilk 4 seans iyiydi. Başlarda bana karşı oldukça sempati duyuyordu ama aynı zamanda beni cesaretlendiriyordu. Baba olmak konusunda çoğu erkekten daha iyi başa çıktığım konusunda beni cesaretlendirdi. Ama iş geçmişteki problemleri konuşmaya geldiğinde, ilk terapistimin tonu değişti. Bu birebir alıntı değil ama üstü kapalı olarak bazen partnerimizi inciten veya rahatsız eden şeyler yaptığımızı, partnerimizin bu konudaki rahatsızlığını dile getirmeyebileceğini ve bu sorun aylar ya da yıllarca devam ederse sonradan olacıklara bizim de sebep olduğumuzu ima etti. Hayır! Bütün hata ve kusurlarıma rağmen, Mia'nın yaptıklarını hiçbir şekilde hak etmediğimi bilecek kadar gurura ve mantığa sahibim. Benim yaptığım hiçbir şey, onun yaptıklarının yüzde birinin bile nedeni değil.

Bu konuşmalardan sonra başka bir psikolog buldum. Erkekliğini kaybetmiş gibi hissetmenin ne demek olduğunu anlayan bir erkek psikolog ile birkaç seans yaptık. Ama onunla çok rahat hissetmedim zira bütün seanslar boyunca ağladım ve başka bir erkeğin önünde ağlamak beni çok rahatsız etti. Erkekler beraber içmek, maç izlemek ve belki kavga etmek için varlar. Biz Gary'nin karısı neden duygusal olarak mesafeli gibi şeyler konuşmayız. Bir yanım bu psikoloğa bir şans vermek istedi ama maalesef aramızda bir uyum kurulmadı. Bu beni cinsiyetçi yapacaksa yapsın ama bir kadınla daha rahat ve güvende hissediyorum. Bu benim tercihim.

Sonunda iyi bir psikolog buldum. Bu psikolog, 4 çocuklu bir evde tek kız olarak büyümüş ve erkekleri anlayabiliyor. Uzmanlığı aldatma ile başa çıkma ve yas tutma danışmanlığı. Onun ofisine gelmeme neden olan olaylar dizisini anlattığımda, peçetelerin yarısını da o kullandı.

Bu olayla bu kadar iyi başa çıkabilmeme hayran olduğunu söyledi ama bu beni cesaretlendirmek için miydi yoksa hala hastaneye kapatılmadığım için gerçekten şok mu oldu bilmiyorum.

Bu güncellemede yazdıklarım için terapistim Sarah'yı arayacağım ama sadece dinleyerek bile bana oldukça yardımı dokundu. Sarah bana beni okumanın zor olduğunu, dışsal görünüşümün arkadaş canlısı kişiliğimle uyuşmadığını söyledi. Benim espriyi, zor durumları dağıtmak ve insanları silahsız bırakmak için kullandığımı fark etti. Ona eğer saçmalıklarımı yüzüme vurursa, tüm eğlencenin kaçacağını söyledim ama beni çözmeye başladı ve benim de kendimi çözmem gerektiğini söylüyor. Bu konuda kararlı ve yardım için yanımda.

Ama hayatımı yeniden inşaa edeceksem bunun için çalışması gereken kişi benim. Başkasına işi benim yerime yapması için para ödeyemem. Eldekine bakıp, gerçekten neleri tamir edebilirim, neleri söküp atmam gerekecek, neler kalıcı olarak can acıtacak bakmam gerekiyor. Bu süreç benim canımı daha çok acıtacak ama kaybettiğim tüm o şeylerin yasını aşıp huzura kavuşmam lazım zira o şeyler bir daha asla geri gelmeyecekler.

Çocuklar kendi psikologları ile her biri 40 dakikalık seanslar halinde görüşüyorlar ve haftada 2 kere de 40 dakika da üçümüz görüşüyoruz. Çok iyi iş çıkarıyorlar ve terapi, sonunda kaçınılmaz olanı kabul etmelerine yardımcı oluyor.

Anneleri ile ilgili hissettiklerimden dolayı aile terapisinin nasıl olacağı konusunda endişeliydim. Annelerini özlediklerini ya da hala hep beraber olmamızı çok istediklerini söylediklerinde sessiz kaldım. Oyuncak bebek üzerinde Mia'nın beni nereden yaraladığını göstermeyi düşündüm ama maalesef oyuncak bebeklerin ruhu yok. Bazen ben de bir ruhum varmış gibi hissetmiyorum.

Sosyalleşmek ve arkadaşlarımdan güç almak için büyük çaba harcadım. Ama başımdaki işlerin büyüklüğü karşısında, küçük konuşmalar önemsizleşiyor. Arkadaşlarımla patlamalarımdan bıktılar. Onların yerinde olsam ben de bıkırdım. Atıp tutmaya başlamamaya çalıştım ama bu ihanet beni hala kemirip duruyor. Sürekli olarak kafamın bir tarafında.

Bu nedenle de dışarı çıktığımızda ve bana güzel kadınları işaret ettiklerinde, o kadınlarla tanışma konusunda en ufak bir isteğim olmuyor. Karımın tersine buna şansım olsa bile, hijyen konusu tek başına birileriyle tek gecelik yapmama engel. Neyse ki bu genç kadınların hiçbirisi o işletmeyi benimle olamadıkları için ağlayarak terk etmediler. İlgisizlik karşılıklıydı bu nedenle kimse kaybetmedi.

Bu olaylar benim kadınlara bakışımı değil insanlara bakışımı değiştirdi. Herkesin gerçek kimliğini ve samimiyetini sorguluyor hale geldim. Bütün bunlardan önce Mia gerçekten hayranlık duyduğum biriydi ve bu nedenle hayatımda hayranlık duyduğum diğer insanlardan da şüphe etmeye başladım. Mia beni kadın sevmeyen biri yapmadı. İnsan sevmeyen biri yaptı.

Mia yaptıklarından dolayı ne kadar utanç ve suçluluk hissederse hissetsin, bir sonraki eleman ile cinsel aktiviteye girmesi çok kolay olacak. Zamanla daha iyi beslemecek ve kilo alacak. Bundan sonra da erkekler ona yürümeye başlayacaklar. Demek istediğim şey, Mia bu olayları cinsel olarak kolayca atlatacak ama ben bunu yapamam. Başka erkeklerden aldığı tüm sıvılara beni maruz bıraktığı için zaten içim dışım pismiş gibi hissediyorum. Onunla birlikte olduğum için beni kirlettiğini hissediyorum.

Mia benim cinsel aktiviteye olan tüm arzumu öldürdü. Size ne kadar garip gelirse gelsin Mia bana yetiyordu. Çok güzeldi ve başka bir kadına bakmama gerek kalmıyordu. Aramızdaki şeyi özel sanıyordum. Ama artık güzelliği algılayamıyorum bile. Zihnim bunun böyle olmadığını bilse de bilinçaltında tüm kadınların Mia ve Rebecca gibi olduğunu düşünüyorum.

Bunlar benim şu an mücadele ettiğim düşünceler. Adil ya da değil biri bana oldukça destek veren bir mesaj gönderdi ve sonra da yakında finansal olarak güçlü, bekar bir erkek olacağım için bana gıpta ettiklerini söyledi. Benim kadınlar konusunda bir problem yaşamayacağımı ve onlar tarafından yüksek değerli olarak algılanacağımı ekledi. Ona aslında duymayı isteyeceği bir cevap vermeden teşekkür ettim. Bu yazdıkları benim için bir kaygı kaynağı. İnsanların önüne gelenle yattığını biliyorum ve bu onları ilgilendirir.

Ama bu benim yapacağım bir şey değil. Bana çok çekici de olsa bir yabancının dokunmasını istemiyorum. Ben kişisel mesafeye önem veren biriyim. Bir barda ya da uygulamada bir yabancı ile karşılaşmak, çok az etkileşime girdikten sonra o kişiyle yatmak bana göre değil. İnsanlar bunu hiç bir problem görmeden yapıyorlar ve bu insanlara çok şaşıyorum.

Çoğu insan önüne gelenle yatma stilini kabul ediyor. Mia'nın önüne gelenle yatarken ulaştığı rakam, günümüzde bekar bir kadın için çok abartı değil muhtemelen. Bence çoğu erkek elinde olsa aynı şeyi yapardı. Ama ben yapamam ve yapmam. Bunu yapan biriyle de olmam.

Mia ihanetini benden sakladı zira bunu öğrenirsem alacağım duruştan iğrendi. Az önce “bu soruyu sadece bir beyanat yapmak için soruyordu” derken kastettiğim, ona ikinci bir şans vermeyecek biri olduğum için benden intikam alıyordu. Benim en canımı yakacak ve beni en iğrendirecek şeyleri yaparak beni test ediyordu. Ben ise test edildiğimin farkında bile değildim.

Aramızdaki bağ bir kere kırıldı mı, onu bir daha ne aramızda, ne de başkalarıyla elde etme şansımız yok. Bu, hayatta bir kere kurulabilecek bir fırsattı. Sadece bir yaşamımız olduğu için, devam eden ihanet beni öldüren şeydi. Eğer beni aldattığını itiraf etseydi ve boşansaydık, sonra toparlayıp başka birine şans verebilirdim. Mia beni bir daha asla geri alamayacağını bildiği için, sanki beni yok etmek, beni bir daha kimseyle olamayacak şekilde mahvetmek istiyor gibi davrandı. Ne kadar duş alınırsa ya da koruma kullanılırsa kullanılsın umrumda değil.

Bazı yabancı DNA parçaları bana ulaştı. Umarım Mia'nın her tarafında mantar çıkar.

Mia ile seks yaptığımızda her hareketimiz saf ve güzeldi. Bana ihanet ettiği an, tüm yaptığımız ve yapabileceğimiz her şey mahvoldu. İlişki içindeki partnerlerden biri dışarıda

başka biri ile ilişkiye girdiği an, partneriyle arasındaki ilişki anında ve sonsuza kadar pislenir. Mia'da ahlakın zerresi yok. Keşke döllendiği gün biri gelip babasının zamazingosunu tokatlasa ve Mia hiç olmasaydı. Dünya çok daha güzel bir yer olurdu.

Birçok insanın tavsiye ettiği gibi hemen yeni bir ilişkiye atlamak, bende büyük bir kaygı uyandırıyor. Mia ile ilk karşılaştığımda, karnımda kelebeklerin uçtuğunu hatırlıyorum. Mia gibi güzel bir kadının kişisel alanımı işgal etmesine alışmam gerekmişti. Bu özgüven problemi değil. İkimizde sosyal ama doğal olarak içe dönük insanlardık. Nasıl öpüşeceğimizi bile öğrenmemiz gerekmişti ve benim öpüşmeye bile alışmam gerekti.

Herkes hormonlardan dolayı ergenlerin çok azgın olduğunu düşünür ama ben ve Mia öyle değildik. Fiziksel her şeyi çok yavaş yaptık. Bana bunun böyle olduğu öğretilmişti. Ben de böyle olmasını istiyordum. O da bana böyle istediği konusunda yemin etmişti. Yeni biriyle olma fikri beni aşırı rahatsız ediyor. Şu an Mia'nın düşüncesi bile Viagra'nın panzehiri gibi.

Her şey çok ağır geliyor. Her gün kendimi insan ırkının bir üyesi olmaktan daha fazla utanç duyarken buluyorum. Hayatım bu hale gelmemeliydi. Bir aile olarak bizi daha çok daha fazla güzel anılar bekliyordu ama şimdi bunlar tamamen yok oldular ve asla var olmayacaklar.

Sonuçta Carrie'yi seviyordum ama onu bırakmam gerekecek zira aramızdaki ilişki daha birinci günden itibaren üzerimize, bizim irademiz dışında ve zorla atılmıştı. Onu evlat edinerek ona, eğer bana bir şans verilse onu yine kızım olması için seçeceğimi ona gösteriyorum. Yargıç ona benim onu evlat edinmemi isteyip istemediğini sorduğunda, onun bana olan sevgisi de bana gelecek ve işler artık ne kadar iyi olabilecekse o kadar iyi hale gelebilecek.

Hiçbir zaman Carrie'nin babası olamayacağım. O ünvan şu an 6 yaşında bir kızı olduğundan habersiz başka birine ait. Ama bildiği tek baba, koruyucu ve sağlayıcı ben olacağım.

Başkaları davranışlarımı sorgulasa ya da beni acımasız olmakla suçlasa da, kendi akıl sağlığımı korumak için yapmam gerekenleri yaptım. Bu olayın en büyük iki kurbanının hiçbir zaman gerçekten onların olmayan şeyler üzerindeki haklarını almaları için yapılması gerekli olduğunu düşündüğüm şeyleri yaptım. Evet hatalar da yaptım ama elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştım.

Sonraki bölüm: Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia'nın sırrı

Tüm seri:

- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğu günler
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia’nın sırrı
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia’nın sonu (1)
 - Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 8 – Mia’nın sonu (2) ve kapanış

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 5, 2023](#) Categories [Boşanma](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Babalık](#), [Babalık Testi](#), [Boşanma](#), [Evlilik](#) 62
Commentson [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat](#)

Çağın Vebası : Oneitis illeti

Öncelikle Mahmut Bey ve diğer kıdemli yazar ve yorumculara teşekkür ederim. Kendi [oneitis](#) deneyimimi paylaşmak istedim. Gençler diyecek ki “zaten pek çok oneitis öyküsü okuduk, yenisine ne gerek var?”

Birincisi, benim yaşıma kırkın üzerinde. Eğer aklınızı başınıza almazsanız, [zihin yapınızı](#) değiştirmezseniz, yaşıma başını almış koca bir herif bile olsanız bu illetin sizi nasıl perişan edeceğini görün istedim.

İkincisi, bu konu ne kadar vurgulansa yeridir. Bakınız bu sitenin [ilk yazısı neymiş?](#)

Yaptığım ve şimdi erkekeadam sayesinde tövbe ettiğim dangalaklıkları benim yaşımda itiraf edebilmek çok gurur kırıcı ve hiç de kolay değil gençler. Bunun kıymetini bilesünüz ve linç etmeyesünüz! □

Boşandıktan sonra yalnız geçen 2 yılın ardından yaşı yaşıma yakın, uzun yıllardır bekar takılan bir bekar anne ile tanıştım. Kadın oldukça fit ve hoştu. Geçimi kolay, hamarat ve iyi bir insandı. Eski karımla kıyaslayınca hayatım her açıdan 10 level atmış gibiydi. Onunla tanışmadan bir kaç ay önce erkekeadamı keşfetmiş, uzun süreli ilişkilerden ve evlilikten uzak durmaya karar vermişim. Ancak hapı henüz sindirmemişim. (halen de sindiremedim)

[Çerçeve](#), [bolluk zihniyeti](#) falan hak getire!

İlişkımız sanki bir patlama gibi, yıldırım hızıyla başladı. Liseli aşık gibiydik. İnanılmaz bir kimya vardı aramızda; 1 yıllık ilişkimizde ayrı geçen bir tek günümüz olmadı. (afferim bana!)

Burada yazılan istisnasız ama istisnasız tüm yap/yapma kurallarını (ilk 3 ay seni seviyorum deme, tabak çevir, aynı evde yaşama, erken duygusal yatırım yapma, muğlak ol.... aklınıza ne geliyorsa), hem de siteyi tamamen okumuş olduğum halde itina ile ihlal ettim ve çiğnedim. (Halt ettin!) Ama az da olsa kırmızı hap içimize kaçmış ya, makul mantıklı tarafım da (artık ne kadar kaldıysa geriye) yapabildiği kadarıyla beni frenlemeye çalışıyor. Ama tabii çerçeve çerçeve olmadığından “ben evlenmek istemiyorum” denilemedi ve iş oraya doğru ilerlemeye başladı.

Bu arada ben hatunun çok ciddi bir sorunu olduğunu (daddy issues) keşfettim (o benim bildiğimi bilmiyordu) ancak sorun etmedim ve ona yansıtmadım. Çünkü o sorunları yaşamış olmasına rağmen gerçekten de şaşılacak derecede geçimi kolay ve iyi bir insandı. Sorunlarına göğüs germiş, hayata tutunmuş, olabildiği kadar normalleşmişti. Ancak benim açımdan daha ciddi bir sorun vardı: Boşanma sonrası geçirdiği uzun bekarlık döneminde doğal olarak ilişkileri olmuştu ve cinsel tecrübesi benden fazlaydı. Ona bir şey yansıtmadım ama bu durum bende hoşnutsuzluk ve kıskançlık yaratıyordu. Özellikle de o üzerimdeki evlilik baskısını gittikçe arttırmaya başlayınca. “O bunca sene bekarlığın tadını çıkarmışken ben neden hemen şimdi tekrar evlenmek mecburiyetinde hissediyorum ki?” diye düşünmeye başladım. Ama dürüstlük ve cesaret gösterip ayrılamadım. Yine de zihnim ikiye bölünmüştü artık. Evlenmek istemiyor ancak ondan da kesinlikle vazgeçemiyordum.

İkircikli ruh halim ister istemez ilişkiye yansıdı ve neticede ben ondan ayrıldım. Çok rahatlamıştım. Erkekadam ile bu sefer gerçekten de yeni bir başlangıç yapacaktım. Ancak hatun çok hızlı çıktı; ayrılıktan sonra dağılan, depresyona girip dibe vuran kız, 3-4 hafta sonra çivi çivi söker mantığıyla yeni birisini buldu. Adama benimle yaşadığı her şeyi bir bir anlatmış. Adam da kurtarıcı kahraman rolüne soyundu herhalde ki yaklaşmakta olan kırmızı alarmı görmezlikten geldi. Ben ise henüz yalnızdım. Başlangıçtaki o özgürlük ve sevinç duygusu gitti; içimi burukluk kapladı, boğazım düğümlendi. Sonraki 2 ay boyunca ruh halim gittikçe kötüleşti ve ben kıskançlık krizine, yalnızlığa, umutsuzluğa düştüm.

Bu arada kız beni unutamamış ve yeni sevgilisine çaktırmadan beni takip etmekteymiş. Hatta sosyal medyada bir sahte hesap açıp benle bir süre sohbet bile etmiş; sonradan itiraf etti. Neyse, ayrıldıktan 2 ay kadar sonra biz kızla bir vesile ile görüştük. Karşılıklı ağlamaktan konuşamadık. (Bu salaklıkları yapan 3 kişinin de yaşı kırkın üzerinde gençler, dikkatinizi çekerim. İbret alın)

Pişman olduğum her halimden belli ama ona açıkça “geri dön” demedim, diyemedim. Çünkü insan ne olursa olsun aldığı ayrılık kararının yerinde olduğunu derinlerde hissediyor. Birkaç gün sonra mesaj attı ve diğer adamla devam edeceğini, benimle artık iletişimini kestiğini söyledi. Keyfi yerindeydi, hatta bana da iyi dileklerde bulundu. Kuyruğu dik tutmaya çalışıp “Eyvallah, saygı duyarım, ben de artık kendi yoluma bakayım” dedim. Ama artık depresyonun dibindeydim. Yine de onu arayıp sormadım, rahatsız etmedim.

O da çok kötü zamanlar geçiriyordu. Ruh hali dengesizleşmişti. İletişimimiz olmasa da birbirimizi [sosyal medya üzerinden görebiliyorduk](#). (İşte önemli bir kural ihlali daha). Birkaç hafta sonra onun sosyal medya hesaplarında tuhaf bir hareketlenme başladı. Benim ilgimi çekmek için sürekli bir şeyler yapıyordu. “Seninle son görüşmem” diyerek eski defteri kapatıp gittiği için açıkça arayamıyor [ancak beni onunla iletişim kurmaya teşvik eden paylaşımlar yapıyordu](#). Bu durum bir kaç gün sürdü. Ben onun yaptıklarını farkediyor, o da benim onun yaptıklarını farkettiğimi biliyordu. Yine de birbirimize açıkça yazamıyorduk. Ancak psikolojim artık laçka olmuştu. Psikolog ile görüşmeye karar verdim, hemen birkaç gün sonrasına bir randevu aldım. Ancak daha henüz gitmeye fırsat bulamadan kız pat diye yanıma gelince ben şok geçirdim. Benden vazgeçememiş. Uzunca konuştuk. Konuşmak çok iyi gelmişti ikimize de.(Pırıl pırıl masmavi muhtaç kafa! Üstelik neredeyse son 1 yıldır düzenli erkekadam okuru olduğum ve yazılanlara tamamen hak verdiğim halde; dikkatinizi çekerim. Demek ki sadece okuyup anlamak yetmiyor)

Kadın bana doğru büyük bir adım atmıştı. Bu sefer bana geri dönmesini açıkça istedim ve evliliği açıkça telaffuz ettim. (Linç yok gençler, linç yok! □) Düşünmek üzere gitti. Bana geri dönmek istiyor ancak cesaret edemiyor ve diğer adama karşı vicdan azabı çekiyordu. Ruhsal durumu çok dengesizleşmişti. Bir hafta sonra diğer kişi ile ilişkisi bozuldu ve yanıma geldi ama artık eskisi gibi değildi. Psikolojisi tamamen dağılmıştı. (Adam, onu, [kendisini kullanmakla suçlamıştı ve haklıydı](#). Ama adam kesinlikle saf bir tip değil ve kendisini kullandırmanın nimetlerinden de faydalanmasını bilmişti. Kurtarıcı kahraman rolüne bizzat kendisi soyunmuş, kadının yaşadıklarını bildiği halde erkenden duygusal yatırım yaparak belaya davetiye çıkarmıştı) Ben kıza destek olacak ve düzelmesini bekleyecektim.

Ama artık bu iş bitmişti. Bana döndükten 2 hafta sonra bir veda mektubu bırakıp tamamen hayatımdan çıktı. Mektupta benden bir türlü vazgeçememesinin nedenini sonunda keşfettiğini yazıyordu: Daddy issues. Tekrar o adama döneceğini söylüyordu ama anladığım kadarıyla palavra atıyordu. Ona ulaşma çabalarım sonuçsuz kaldı. İyi ki de kalmış. Üçümüz için de çok hayırlı oldu. Bu arada ben psikoterapiye devam ediyordum; halen de [danışmanlık alıyorum](#). Ancak samimiyetle itiraf etmeliyim ki erkekadam yazılarını iyileşme sürecimde tekrar tekrar okudum ve ciddi fayda gördüm. (Hem de bilabedel! Psikoloğa ise dünyanın parasını saydık! Hakkını helal et Mahmut Abi! □)

1 ay sonra kızı sosyal medyada tesadüfen gördüm. Maalesef kendini dinlemek ve sorunları ile gerçekten yüzleşmek için yine kendine yeterince zaman tanımamış ve hemen yeni ilişki arayışına girmişti. Sanırım sürekli arayış içinde olma hali artık onun için bir alışkanlık olmuştu. Beni fark edince hemen [engelledi](#). Profilinde hook-up dahil her türlü ilişkiye açık olduğu yazıyordu. Belli ki kriterlerini daha da gevşek tutuyor artık. İçim acıdı ikimizin hali ve yaşadıklarımız için. Umarım daha fazla yıpranmaz.

Diğer terk edilen arkadaşın da sosyal medyada bir hesabını gördüm. Romantik, ağlamaklı bir şarkı sözü yazılıydı profilinde. Burada yazılı kuralları uygulamadığı, [yara bandı](#) vazifesi

görmekte olduğunu bile bile onunla ilişkiye girdiği ve erkenden duygusal yatırım yaptığı için neticede onun hissesine düşen de terk edilip şarkı sözü paylaşmak oldu. Belki de yakın zamanda bu siteyi ve yazıyı okuyacak, kendi hesabına dersini çıkaracak.

Şimdi gençler diyebilir ki “Yok vebaymış yok ebolaymış; amma da abarttın be moruk. Kadının ve senin kafadan kırık olduğunuz belli. Çözümlememiş çocukluk problemleriniz olduğundan oneitis biraz şiddetli yaşamışsınız. Biz artık haplandık, bize vız gelir tırıs gider” Haklısınız muhtemelen. Ancak oneitisiniz azıtırsa veya uzun sürerse bu yazdıklarımı hatırlayınız ve profesyonel yardım almaktan çekinmeyiniz. Bırakın bu oneitis işi kabakulak, suçiçeği gibi çocukluk hastalığı olarak kalsın. Erişkinliğinize taşımayın. Emin olun vazgeçmeden ya da sahaya inmeden önce ruhunuzu didiklemek ve karanlık yönlerinizle yüzleşmek, bu siteden edineceğiniz ve şüphesiz hepsi de pek kıymetli olan oyun taktiklerinden çok daha öncelikli. Gnothi seauton!

Peki şimdi ne yapacağım? Spora devam ve erkekadam yazılarını birkaç hafta içinde hızlıca ama daha artık daha fazla uzatmadan özümseme. Sonra da o sürekli ertelediğim ama kaçınılmaz olan şey: [yani sahaya inip oyuna katılmak](#). Kırkıdan sonra, hem de hayatında ilk kez saz çalmaya kalkmak nasıl yusuflatıyor bilemezsiniz! Bana şans dileyin! Birkaç ay sonra bir moruğun saha raporlarını okursunuz belki burada, kim bilir? Genel prensiplerin değişeceğini pek sanmam ancak benim gibi kırkını geçkin kart çömezlerin bilhassa dikkat etmesi gereken püf noktaları aklınıza gelirse yazın lütfen.

Yazan: [Rabbit Hole](#)

AuthorKonuk YazarPosted onAugust 1, 2023CategoriesBoşanma, İlişkiler, Mavi HapTagsBoşanma, Evlilik, Kadın Erkek İlişkileri, Mavi Hap, ONEitis, Vaka Çalışması65
Commentson Çağın Vebası : Oneitis illeti

GASLIGHTING: Gözardı etmemeniz gereken 5 Temel İşaret

[Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabımıza da bakmayı unutmayın.

Bu yazıda gaslighting denilen karmakarışık ve oldukça kafa karıştıran aleme bakacağız. Gaslighting nedir ya da ne değildir, tipik gaslighting ifadeleri nelerdir, narsist sosyopatların gaslighting manipülasyonu kullanmalarının temel sebepleri nelerdir ve ruh sağlığı “normal” insanlar neden gaslighting kullanabilir gibi sorulara cevap vereceğiz. Yazının sonunda da gaslighting manipülasyonuna uğradığınızı gösteren 5 temel işarete bakacağız.

Gaslighting konusu ile ilgili daha önce de bir [yazı yazmıştık](#).

Gaslighting bir insanın, genellikle uzun bir süreç boyunca, kendi düşüncelerinin geçerliliğini, hafızasını, yargılarını ve gerçeklik algılarını sorgulamalarına neden olacak şekilde psikolojik olarak manipüle edilmesidir. Gaslighting kişinin tamamen kafa karışıklığına ve duygusal bir kaosa düşmesine neden olabilir ve aynı zamanda manipülasyonu yapan kişiye bağımlılık geliştirmeye neden olabilir.

Gaslighting genellikle çok küçük manipülasyonlar şeklinde başlar ve zaman içinde bu manipülasyonlar sıklaşıp büyüyerek, istikrarlı bir şekilde devam eden manipülasyon davranışlarına ve taktiklerine dönüşürler. Bunlar az önce söylenmiş bile olsa daha önce söylenen şeylerin inkar edilmesi, geçmişte olmuş olayların inkarı ya da daha değişik anlatımı gibi taktikleri içerir. Manipülasyonu yapan kişi, çok alıngan ya da aşırı tepki veren biri olduğunu iddia ederek kurbanını suçlar.

Manipülatör kurbanının güvenilirliğini yitirmesi için çabalar. “İnsanlar sana inanmıyorlar” ya da “senin bir akıl sağlığı sorunun var” gibi yalanlar söyleyebilir. Kurbanının duygularını önemsizleştirir ve kurbanının fazla duygusal, irrasyonel veya tepkili olduğunu söyleyebilir.

Gaslight uygulayıcısı, gerçekleri ve bağlamı değiştirerek kurbanının kendi gerçeklik algısına veya hafızasına güvenemez hale gelmesini sağlayabilir. Sizin kafanızı karıştırmak için sizden bazı bilgileri saklayabilir ve sonra bu bilgiyi size verdiğini ama sizin bunu hatırlamadığınızı iddia edebilir. Bir olayla ilgili kendi versiyonunu anlata anlata sizin kendi hafızanıza ve daha sonra ruh sağlığınıza güvenemez hale gelmenize neden olur. Sizin psikiyatrik vaka olduğunuzu iddia edebilir çünkü tüm bunlar sizin zihninizde yarattığınız şeylerdir.

Gaslighting manipülasyonu yapan kişi, tüm bunları sahte bir empati ile yapabilir. Kurbanını, onun için endişelendiğine, onun iyiliğini düşündüğüne inandırabilir. Kurbanın aile ve arkadaşlarının yardımını isteyebilir, onları kurbanın ruh sağlığına dikkat etmeleri için uyarabilir.

Bu arada manipülasyona inanmayan, buna karşı çıkmaya çalışan herkesi kurbanın hayatından çıkarmak için olağanüstü bir çaba harcar. Kurbanı onlara karşı kıskırtır ve onlara güvenemez hale getirebilir. Böylece kurbanın gerçekliğini doğrulayabilecek tüm insanları hayatından çıkarmaya başlar.

Gaslighting bilinçli ya da bilinçaltı olabilir ve bilinçli yapılmadığında bir savunma mekanizması işlevi görür. Bilinçli yapıldığında ise bir manipülasyon taktiğidir ve narsist kişilik bozukluğu (NKB) olan insanlarda sıklıkla görülür.

NKB sahibi bir insan sıklıkla ve bilinçli olarak kendi sanrılı dünyasına uymayan duygusal bilgiyi, kendisi için bile çarpıtmaya meyillidir. Kendi yalanlarına inanır ve sürekli inkar halindedir.

Sosyopat insanlar ise ne yaptıklarının tamamen farkındadırlar ve gaslighting manipölasyonunu çıkar için ya da sırf zevk için yaparlar.

Narsistin başkalarına gaslighting uygulamasının genel olarak 5 sebebi var:

1. Kurbanda yetersizlik, kendine güvensizlik, utanç ve düşük özdeğer yaratmak
2. Sorumluluk almaktan kaçmak
3. Kurbanını aşağı çekerek kendini daha üstün hissetmek, kurbanın gerçekliği algılamak için kendisine bağımlı olmasını sağlamak (bu sayede daha kendine güvenli ve kontrol sahibi hissetmek)
4. Kendi sahte benliklerini korumak
5. Kendi bilişsel uyumsuzluklarını çözmek

Narsist kendi gerçek benliğini ve gerçekliği, kendi sanrıları lehine reddeder. Bu nedenle kendi sanrıları ile çelişen her şey, narsistte duygusal stres ve bilişsel uyumsuzluk yaratır. Bu uyumsuzluk ne kadar büyükse, narsistin reaksiyonu ve gaslighting manipölasyonu da o kadar büyüktür.

Narsist eğer sizin gerçeklik versiyonunuzu kabul ederse, kendi dünyası ve özdeğer hissi yıkılır ve parça parça olur. Bu nedenle de, sizin gerçekliğinizi yıkıp parça parça etmek için elinden geleni yapar.

Sosyopatın nedenleri ise narsistten farklıdır. Sosyopat narsist gibi sanrılı değildir ve kurbanını, kendi kaygılarını azaltmak ya da gerçeklik versiyonlarını korumak için manipüle etmezler.

Narsist kendi sanrılı zihin aleminde, kendisini kahraman olarak görür. Sosyopat ise baş kötü karakter olduğunun son derece farkındadır. Sosyopat istediğini almak için başkalarına zarar vermekten çekinmez.

“Normal” insanlar da bazen gaslighting yapabilirler ve bunu genellikle sorumluluktan ve negatif sonuçlardan kaçmak için yaparlar. Mesela partnerini aldatan “normal” bir insan, partneri sorduğunda bunu inkar edebilir ve tekrar sorduğunda onu kendine güvensiz biri olmakla suçlayabilir. Partneri sormaya devam ederse, onu paranoyak olmakla suçlayabilir.

Örneğin karı koca dışarı çıkarlar ve kadın başka bir adamla fazla flörtöz davranır. Geri dönerlerken koca bu durumu açtığında kadın bunun tamamen adamın kafasından uydurduğu bir şey olduğunu ve fazla kıskanç olduğunu söyler. Burada kadın fazla flörtöz davrandığının farkında olabilir ve bu nedenle de kocasıyla çatışmadan kaçıyor olabilir. Ya da belki samimi bir şekilde, bu yaptığının flörtöz olduğunu düşünmüyor olabilir.

Bir başka örnek verecek olursak mesela **borderline** problemi olan bir arkadaşınız size 40 kere “iyi misin?” diye sorduğu için sinirlendiniz diyelim. Bir miktar kızgın hissetmenize rağmen, bunu ona söyleseniz olacaklar yüzünden her şey yolunda diyebilirsiniz.

Ya da mesela kardeşinize geçmişte size karşı kötü davrandığı bir anıyı hatırlattığınızda, bunu kabul etmek yerine o olayın hiç olmadığını iddia edebilir ya da tamamen farklı bir versiyonunu hatırladığını söyleyebilir. Bunu belki gerçekten hatırlamıyor ya da imajını korumaya çalışıyor olabilir.

Bu son örneklerde olan manipölasyon mu yoksa samimi bir şey mi bilmek güç. Ama bu tür şeyler uzun bir süreç boyunca düzenli bir şekilde oluyorsa, kendi gerçekliğinizden ve akıl sağlığınıza şüphe etmeye başladıysanız, bu büyük ihtimalle gaslightingdir.

Neden yapılırsa yapılsın, gaslighting kurban için psikolojik olarak oldukça zararlıdır. Bu nedenle karşınızdakine gaslighting yapmadan önce, onu ne hale getirebileceğinizi iyi düşünüp bundan uzak durun.

Hepimizin bir derecede narsist davranışlara olduğumuzu unutmayın. Bu nedenle hepimiz negatif sonuçlardan kaçınmak için, bir şeyleri rasyonelleştirmeye, önemsizleştirmeye, haklı çıkarmaya veya savunmaya çalışabiliriz. Ama bu tür davranışların psikolojik istismar olarak sınıflandırılması için, uzunca bir süre boyunca istikrarlı bir şekilde kullanılması, birçok taktik çeşidi içermesi ve kurbanın akıl sağlığından şüphe eder hale gelmesi gerekli. Yani ara sıra yapılan gaslighting davranışları genelde yalan ya da inkar olarak görülebilir.

Aşırı narsistler, gaslighting manipölasyonları ile bilinirler ama bu insanlar her zaman “ben seni deli olduğumu sanacağın ve seni kullanabileceğim zamana kadar manipüle edeceğim” diye düşünmeyebilirler. Daha çok “kendi sahte kimliğimi ne pahasına olursa olsun korumak zorundayım” diye düşünüyor olabilirler. Başka bir deyişle, narsist sırf kendi hayatına devam edebilmesine yardımcı olmanız için, sizin kendi zihninde yarattığı sirke inanmanızı sağlamaya çalışır. Çünkü sizin gerçekliğiniz onun sahte benliği ile çeliştiğinde, narsistin varlığı temelden sarsılır ve sanki kafasına dolu bir silah dayamışsınız gibi hisseder. Bu nedenle sonuçları ve bedeli ne olursa olsun, kendisini korumak için elinden geleni yapar ve bunu da haklı görür.

Şimdi gaslighting manipölasyonuna maruz kaldığınızı gösteren beş genel işarete bakalım.

1. Alacakaranlık Kuşağına girmiş gibi; ilişkinizin, hayatınızın geri kalanının içinde bulunduğu alemden tamamen farklı bir alemde devam ettiğini hissetmeniz.
2. Aklınızı kaybediyor gibi hissetmeniz ve gördüklerinizden, duyduklarınızdan sürekli olarak şüphe eder hale gelmeniz.

3. Acaba çok alıngan mıyım, kendine güvensiz miyim diye düşünüp durmanız. Kendi karar verme yetinizi sürekli olarak sorgulamanız ve artık karar alamaz hale gelmeniz.
 4. Sürekli özür dileyen, ne hata yaptığı konusunda kafası karışık biri haline gelmeniz. Gerçekten hata yaptınız mı ya da daha kötüsü o olay gerçekten oldu mu emin olamaz hale gelmeniz.
 5. Gaslighting manipölasyonunun alameti farikası; aklınızı kaybetmediğinize ikna olmak için, tüm konuşmalarını kayıt eder, her şeyi not alır hale gelmeniz.
- Bazen somut delil bulmak zordur zira bazı gaslighting uygulayıcıları bu işte çok ustalardır. Yakalanırlarsa kullanmak üzere alternatif açıklamalar üretirler ya da her zaman bir şüphe payı bırakırlar.

Fakat eğer içgüdüleriniz bir şeylerin ters gittiğini söylüyorsa, taktik ve akıl oyunlarına daha fazla dikkat edin, yardım gruplarına katılın ve narsist istismar konusunda uzman, sizi gerçekliğe yeniden çekebilecek bir ruh sağlığı doktorundan yardım alın.

Kaynak: GASLIGHTING: 5 Keys Signs You Shouldn't Ignore

Month: September 2023

Efendi Adamın Toksik Kırılğanlığı (No More Mr. Nice Guy) Kitap Özeti

Dr. Robert Glover'ın No More Mr. Nice Guy adlı eseri, her erkeğin en az 3-4 kez okuması gereken bir klasik. Tam adı *No More Mr Nice Guy: A Proven Plan for Getting What You Want in Love, Sex, and Life* olan 2003 tarihli bir kitap, 2 asır sonra Türkçe'ye *Efendi Adamın Toksik Kırılğanlığı* adıyla çevrildi.

Dr. Robert Glover alanında uzman bir psikoterapist ve kitap hem kendisini efendi erkeklikten çıkarma sürecindeki tecrübelerinden, hem de bu konuda çalıştığı sayısız erkeğin deneyimlerinden süzülerek oluşturulmuş.

Bu yazıda size bu kitaptaki fikirleri özetleyeceğim. Bu kitabı Türkçesinden okumadığımı belirtiyim ama eğer İngilizceniz yoksa Türkçesini alın ve okuyun.

İyi çocuk, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde, yaptığı şeylerin hemen hepsini, birilerinin onayını kazanmaya ya da hoşnutsuz etmemeye göre ayarlar.

Dr. Robert Glover – Efendi Adamın Toksik Kırılğanlığı (No More Mr. Nice Guy)

Çocukluğunuz boyunca büyürken anne babanızdan ve çevrenizden sürekli olarak çeşitli mesajlar aldınız. Bazıları için bu mesajların önemli bir kısmı gerçekte olduğunuz kişi olmanın güvenli, istenilir ve kabul edilebilir olmadığıydı. Bu mesajlar, insanlarla ve özellikle kadınlarla oldukça zayıf ilişkiler kuran, zamanlarının önemli bir kısmını kendilerinde problem olarak gördükleri şeyleri saklamaya, onay ve kabul edilirlilik için sürekli olarak başkalarının isteklerini ve ihtiyaçlarını kendi istek ve ihtiyaçlarının önüne koymaya çalışan iyi çocuklar ortaya çıkarır.

Bebek dünyaya geldiğinde ve ondan sonraki yıllarda hayatta kalması tamamen ebeveynlerine ya da kendisine bakan büyüklere bağlıdır. Bu nedenle bir çocuğun en büyük korkusu terk edilmektir.

Çocuk terk edilmeyi çeşitli seviyelerde yaşayabilir. Ebeveynlerin boşanması, anne ya da babanın terk etmesi, kendisine bakmakla yükümlü olan büyüklerinin kendisini fiziksel ve duygusal olarak ihmal etmesi, fiziksel veya duygusal şiddet uygulaması, vs.

Bu şekilde “terk edilen” ya da “ihmal edilen” çocuk ben merkezli hale gelir. Çocuklar doğuştan gelen bir dünyanın merkezi olma düşüncesine sahiplerdir ve çocuklara göre her şey onların etrafında döner. Bu nedenle de başlarına gelen her şeyin sebebinin kendileri olduğuna inanırlar.

Çocuk ihmal edildiğinde ya da terk edildiğinde, bunun sebebinin kendisi olduğuna ve kendisinde bir sorun olduğuna inanır. Bu toksik utancı gidermek için, ihmal edilen veya terk edilen çocuk, başkalarının onayını aramaya başlar. Bu onay arayışı kendini değişik şekillerde ortaya koyabilir:

- Agresif bir şekilde başarı hırsı
- Fiziksel görünümüne aşırı dikkat ve aşırı vücut geliştirme uğraşı
- Komiklik yaparak ya da başkalarını memnun ederek ortamda var olma çabası

İyi Çocuk Sendromu

İyi çocuk / efendi erkek sendromunu açıklamadan önce, buradaki iyi ve efendi kelimelerinin iğneleyici bir anlamı olduğunu belirtelim.

Buradaki “iyi”, iyi insandaki iyi gibi değil daha çok iyi maskesi altında sinsî bir amacı olan erkekler için kullanılır. Bu erkekler, kendilerinin çok iyi, efendi bir erkek olduklarını düşünürler ve bu özelliklerine inandıkları gibi, başkalarını da bu özelliklerine inandırmaya çalışırlar.

Oysa iyi çocuk sendromuna sahip kişinin yaptığı şeyin iyilikle alakası yoktur. Amaçları pasif bir şekilde kadınları kendileri ile birlikteliğe ikna etmektir. Bu erkekler genellikle uyumlu,

kibar, duyarlı ve kırılgandırlar. Başkalarının özellikle de hedeflerindeki kadının ihtiyaç ve isteklerini, kendi ihtiyaç ve isteklerinin önüne koyarlar, çatışmalardan kaçmak için yapabilecekleri her şeyi yaparlar, insanlara duygusal destek sağlarlar.

Fakat iyi çocuklar bunları karşılıksız ya da iyi birer insan olduklarından yapmazlar. Bu kişiler iyi insan olabilirler ama bu davranışlarını karşılık bekleyerek yaparlar. Bu karşılığı talep etmedikleri için karşılıksız bir fedakarlık yapıyor gibi görünselerde, aslında insanlardan bu yaptıklarını ödüllendirmelerini beklerler. Örneğin iyi çocuk, cinsel birliktelik istediği kadına yürümek yerine onun arkadaşı olmaya, ona duygusal destek vermeye, onun ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. Tamamen arkadaşça davranırsa da, kadının bu yaptıklarını takdir ederek onun özellikle kötü çocuk olarak tanımladıkları ve aslında çoğu kararlı olan erkeklerden farklarını anlamalarını ve onlarla seks yapmasını bekler.

İyi çocuklar kadınlara ve diğer insanlara karşı yaptıkları bu “iyiliklerin” karşılığını beklerler ama bunu kararlı bir şekilde talep etmezler. Örneğin yine ilişkiler temelinde konuşursak, iyi çocuk cinsel ilişki beklemektedir ama kadından görünürde tek talebi arkadaşlıktır.

Gizli Sözleşmeler

Bu tür karşı tarafın haberi olmadan iyi çocuğun karşılık beklemesine, No More Mr. Nice Guy kitabının yazarı Dr. Glover gizli sözleşme diyor. Dr. Glover’a göre iyi çocuklar temel olarak 3 adet gizli sözleşmeye göre hareket ederler. Gizli derken hem iyi çocuğun kendisi bilinçli olarak farkında değildir hem de iyi çocuğun etrafındakilerin bu sözleşmelerle ilgili en ufak fikri yoktur. Yani ailesi, kız arkadaşı, iş arkadaşları, vs ... bu sözleşmelerin varlığından haberdar değildirler.

Gizli sözleşmelerin 3’ü de “eğer ... öyleyse ...” şeklindedirler. Hepsi karşılık bekleyerek ver şeklindedir.

- 1. Gizli sözleşme : Eğer iyi çocuk olursam benden hoşlanır(lar) ve beni sever(ler).** Birçok erkek için bu sonunda (kadınla) yatarım şeklindedir. Eğer iyi çocuk olursam hoşlandığım kadın benim iyi çocuk olduğumun farkına varır ve benden hoşlanır ve sonunda benimle seks yapar.
- 2. Gizli sözleşme : Eğer onlar sormadan ben diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılırsam, ben sormadan onlar da benim ihtiyaçlarımı karşılarlar.**
- 3. Gizli sözleşme :Eğer herşeyi doğru yaparsam problemsiz ve tasasız bir hayatım olur.**

Hayatı bu gizli sözleşmelere göre yaşamamanın getirdiği bazı problemler var tabii. Birincisi böyle yaşamak oldukça çocukça ve disney masalı tarzı düşünmek demek. Ama bir diğer problem de kimse bu sözleşmelerin farkında değil! Bu nedenle diğer insanlar “sözleşmenin” kendi taraflarını ihlal ettiklerinde ki iyi çocuk bunu bilir ve sürekli “ben şunu yaptım, bunu yaptım” diye bir liste ve skor paneli tutar ve “ama bu takdir edilmedi, şunun karşılığı verilmedi, vs ...” diye not alır durur. Bu nedenle de iyi çocuk yaptıkları ile almaya hak kazandığı ama alamadığı herşeyle ilgili zamanla dünyaya ve Tanrıya kin beslemeye başlar ve öfkeli hale gelir.

Problem şu ki bütün bunlar masallarda yaşamakla alakalı. Biliyoruz ki gerçek hayatta istediğiniz kadar düzgün biri olun herkes sizden hoşlanmayacaktır. Ve tabii ki herkes sizinle yatmak istemeyecektir. İnsanlar için bir şeyler yapıp onların da aynı şekilde karşılıksız bir şeyler yapacağını beklemek çocukçadır. Zira yetişkin demek zaten kendi ihtiyaçlarının karşılanması, isteklerinin yerine getirilmesi ve davranışları konusunda 100% sorumluluk alan kişi demektir. Yani bir yetişkin olarak ihtiyaçlarımın nasıl karşılanacağını bulmak ve çevremi ihtiyaçlarımı karşılayacak insanlarla doldurmak benim kendi sorumluluğum. Ve son olarak da her şeyi kitabına göre yaptım diye dertsiz tasasız bir hayat beklemek gerçek hayatta karşılığı olmayan bir şey. Problemsiz bir cennette yaşamıyoruz, kaotik ve kontrolümüz dışında olayların olduğu bir dünyada yaşıyoruz.

Sonuç olarak bütün bunlar iyi çocuğu çocukça hayallere saplanmış kalmış, hayal kırıklığı içinde, öfke ve kinle dolu biri yapar. Bu da onların kafalarını allak bullak eder zira iyi çocuk olarak hiçbir zaman öfkelenmeyeceklerini düşünürler ama birçok iyi çocuk sürekli bir öfke içinde yaşar. Zira kimse gizli sözleşmelere uymamaktadır.

Bu nedenle kendilerine her alaycı bir şekilde ne kadar iyi çocuk denilse de, iyi çocuklar genellikle sinsi ve pasif agresif kişilerdir. Başka insanlara sınır çizmek konusunda büyük zorluk yaşarlar.

İyi çocuk sendromundan kurtulmak

İyi çocuk sendromundan kurtulmanın doğru yolu, pasif ya da pasif agresif olmaktan, agresif olmaya geçiş değil, kararlı biri olmaya geçiştir. Çatışmalardan korkmayan, bunları kararlı bir şekilde halleden, sınırlar çizmekten ve bunları korumaktan çekinmeyen biri olmaktır.

Dr. Glover bunu şöyle açıklıyor:

“Efendi erkek mi piç erkek mi” paradigmasından farklı bir paradigma daha var. İnsanoğlu doğası gereği olaylara siyah – beyaz bakan bir varlık. “Biri çıkıp da erkeklere iyi çocuk olmamalarını öğreten bir kitap yazdı ise onlara götün teki olmalarını öğretiyordur” sanan birçok insan var.

Temel aksiyomum şu :

Çoğu iyi çocuk aslında götün teki piçe (asshole jerk) bir tepki olarak iyi çocuk olmuşlardır.

Ben bunu korku ve kaygıya karşı “savaş – dona kal – kaç reaksiyonu” çerçevesine sokuyorum. Göt herif piç savaşçıdır, fiziksel olarak egemen, sözel olarak zorbadır. Çoğu iyi çocuğa küçüklüklerinde anneleri ve diğer kadınlar tarafından “aman o adam gibi olma sakın” diye öğretilir. İyi ol, efendi ol denir. İyi çocuk ise bu götün teki piç reaksiyon olarak diğer aşırı uca gider ve kendi korku ve kaygıları ile başa çıkmayı “dona kalma – kaçma” şeklinde yönetir. Silik bir profil çizer, çatışmadan kaçınır, vs ... Götün teki piç de ayak paspası iyi çocuk da aslında korku ve kaygılarını yönetmeye çalışıyorlar.

Bir erkek çıkıp “ben iyi çocuk olmak istemiyorum ama götün teki piç de olmak istemiyorum, ve mutlu bir orta nokta bulmaya çalışıyorum” dediğinde benim cevabım şu : bu iki ekstrem işlev bozukluğu arasındaki denge noktası nerede bilmiyorum!

Yani mutlu bir orta yol aramıyoruz ama bunun yerine paradigmayı yeniden tanımlamaya çalışıyoruz. Erkekler kaygı ve korkularını dışlarında olan şeyleri yönetmeye çalışarak değil içlerinde yatıştırmayı öğrenmeleri paradigması. “Ben ne istiyorum, istediğimi nasıl elde ederim” gibi sorular sormaya ve kendi kendini onaylayan ve özdeğeri dışarda aramak yerine içinde arayan biri olma paradigması.

Yani ağlak bir kapı paspası olmaktan götün teki piç olmaya evrilmiyoruz. Onun yerine seviye atlıyoruz ve yetişkin biri olma ile ilgili yetenekler ediniyoruz.

Kendi ihtiyaç ve isteklerini öncelik yapmak

İyi çocuklar genellikle başkalarının ihtiyaç ve isteklerini, kendi ihtiyaç ve isteklerinin önüne koyarlar. Bunun nedeni, çocukluklarında kendi istek ve ihtiyaçları zamanında ve sağlıklı bir şekilde karşılanmadığında, ihmal edilmelerinin veya terk edilmelerinin nedeninin bu istek ve ihtiyaçlar olduğuna inanmış olmalarıdır. Bunun sonucu olarak da bütün o fedakar ve hiçbir talebi ve ihtiyacı olmayan iyi biri görüntüsünün altında iyi çocuk, aşırı muhtaç biridir. Kendi ihtiyaç ve isteklerini karşılamaya çalıştıklarında, manipülatif ve kontrol manyağı biri gibi davranırlar.

İyi çocuğun öncelikli olarak anlaması gereken şey, kendi istek ve ihtiyaçları yüzünden ihmal edilmediği ve bu istek ve ihtiyaçlara öncelik vermesinin, muhtaç olduğu onayı tamamen kaybetmesine ya da deli gibi kaçtığı hoşnutsuzluğa boğulmasına neden olmayacağıdır. Evet, kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini öne koyarak bazı insanların onayını kısmen ve tamamen kaybedecektir ve bazı insanları kısmen ve tamamen hoşnutsuz edecektir. Ama toplamda gördüğü onay azalmayacak, hoşnutsuzluk artmayacaktır.

Fakat burada dikkat etmeniz gereken şey, kendi istek ve ihtiyaçlarını ilk sıraya koymanın, başkalarının istek ve ihtiyaçlarını tamamen göz ardı etmek demek olmadığı. İhtiyaçlarını gidermeye çalışırken iyi çocuklar dolaylı, belirsiz, manipülatif ve kontrol manyağı olabilirler.

Bir insanın kendi ihtiyaçlarının karşılanmasını sabote etmesinin birden fazla yolu var. Bir tanesi, başkalarının size ihtiyacınız olan şeyi vermesini zorlaştırmaktır. En çok ihtiyaç duyduğunuz zaman aynı zamanda en fazla terk edilmiş hissettiğiniz zamandır zira insanları itersiniz. İnsanların size yardım etmesine izin vermelisiniz.

İkincisi yolu da gizli sözleşmelerdir. İyi çocuğun gizli sözleşmesi şudur: ben senin için bir şey yapacağım ve sen de karşılığında benim için bir şey yapacaksın ama ikimiz de böyle bir sözleşmeden habersizmiş gibi davranacağız. Bu nedenle size şu ödevi veriyorum: sevdiğiniz biri ile aranızda yaptığınız gizli sözleşmelerden en az bir tanesini bulup ortaya çıkarın.

Gücünüzü geri kazanmanın 5 yolu

İlk yapmanız gereken şey, sınırlarınızı çekmektir. Önümüzdeki hafta boyunca kendinizi gözlemleyin ve aslında hayır demek isterken evet dediğiniz durumları bulun. Neye toleransınızın olduğunu ve neye toleransınızın olmadığını açık bir şekilde ortaya çıkarın. Örneğin benim ilişkide sınırlarımdan biri, hayatımın geri kalanında haftada en az 5 gün sağlıklı beslenmeden ödün vermemek.

İkinci yapmanız gereken şey, kontrol edemeyeceğiniz şeyleri kontrol etmeye çalışmayı bırakmaktır.

Üçüncü yapmanız gereken şey, korkularınız ile yüzleşmektir.

Dördüncü yapmanız gereken şey, bir ahlak geliştirmektir.

Beşinci yapmanız gereken şey de, duygularınızı ifade etmeyi öğrenmektir. Burada biraz durmak istiyorum. Bence en önemli şey, duygularını başkalarına ifade etmekten çok, kendi duygularınızla yüzyüze gelmektir. Kendinizi kendi duygularınızdan, kendinizden uzaklaştırmak ve kendinizle yüzleşmemek için sürekli olarak dinlediğiniz müziği kapatın ve kulağınıza taktığınız o kulaklığı çıkarın. Sizin kendi duygularınız ve hisleriniz, sizin bütünlüğünüzün bir parçasıdır. Duygularınızın dilini öğrenerek, iyileşmekte olan bir iyi çocuk olarak, hayat boyu taşıdığınız o yükü sırtınızdan attığınızda, kendinizi Willy Wonka'nın Çikolata Fabrikasına altın bilet kazanmış Charlie gibi hissedebilirsiniz.

Maskülenitenizi yeniden kazanın

Erkek rol modeli olmadan büyüyen erkekler, günümüzün iyi çocuk sendromu problemini ortaya çıkardılar. Endüstri Devriminden sonra babalar oğullarını evde bırakıp, fabrikalara ve ofislerde çalışmaya gittiler ve oğulları da daha çok anneleri ve başka kadınlar tarafından yetiştirildi. Bu sosyal koşullanmanın da, iyi çocukların diğer erkeklerden kopması gibi bir etkisi oldu.

Bunu düzeltmek için maskülen erkek rol modelleri ile arkadaş olun.

İstedığınız sevgiyi nasıl alacağınızı öğreneceksiniz

İyi çocuklar neden istedikleri sevgiye ulaşamazlar? Çoğu iyi çocuk, çocukluklarında babaları ile yakın ilişkileri olmadığını anlatıyor. Bunun sonucu olarak da birçok iyi çocuk, anneleri ile sağlıklı bir bağ geliştiriyorlar. İyi çocukların anneleri ile tek eşli ilişkiye yatkınlıkları, büyüdülerinde gerçek bir kadın partner ile iyi ilişki kurabilmelerini engelliyor.

İyi çocuklar, kırılganlıklarının açığa çıkması korkularını, yalnız kalma korkuları ile dengelemeye çalışırken, işlevsiz ilişkiler yaratırlar. Burada kırılganlıklarının açığa çıkması korkusu, biri kendileri ile yeterince yakınlaşırsa, ne kadar zayıf / kötü olduklarını anlar korkusudur. İyi çocuklar, başkaları bunu keşfederse, alay edileceklerine, yaralanacaklarına ya da terk edileceklerine inanırlar. Bunun alternatifi de hiç iyi değildir zira kendilerini diğer insanlardan izole ederlerse, bu sefer de çocukluklarında çok korkutucu olan terk edilme deneyimleri yeniden canlanır.

Kırılganlıkları açığa çıkacak korkusu ile terk edilecekleri korkusunu dengelemek için, iyi çocuklar yardıma ihtiyaç duyarlar ve bu yardımı aynı şekilde yaralı ve yakınlık kurmakta zorlanan insanlarda bulurlar ve beraberce iki tarafı da hüsrana uğratan ilişkiler yaratırlar.

Aslında ne olduklarının açığa çıkmasını engellemeye çalışırken, iyi çocuklar iki çeşittirler: yapışkanlar ve mesafeliler. Yapışkanlar, kendilerini ve kendilerine ilgi gösteren diğer insanları hiçe sayacak şekilde ilişkilerine yapışırlar. Mesafeli olanlar ise asıl partnerlerine duygusal olarak mesafeli dururlarken, ilişki dışında iyi çocuk rolü oynarlar.

Peki bu durumda iyi çocuklar istedikleri aşka nasıl ulaşır? İyileşmekte olan bir iyi çocuk, bunu başarmak için sınırlarını belirlemelidir. İyileşmekte olan iyi çocuk, partnerleri ile aralarındaki sınırlarını belirleyip korumaya başladıklarında, bu partnerlerinin kendilerini güvende hissetmesine neden olur. Kadınlar güvende hissettiklerinde, sevilir ve hissedilir.

Sınırlarını belirlemek aynı zamanda saygı da yaratır. İyi çocuk sınırlarını belirleyip koruyamadığında, partnerine kendilerine saygılarının olmadığını sinyallerler. Bu durumda kadınları onlara neden ve nasıl saygı duyabilir ki?

İstediğiniz seksi nasıl alırsınız?

İlk yapmanız gereken şey, kendinizi hapsedtiğiniz içselleştirilmiş utanç ve korku hücresinden dışarı çıkmaktır. Bunlar, doyurucu bir seks hayatının önündeki en büyük engellerdir. Ne kadar kitap okursanız okuyun, ne kadar kursa katılırsanız katılın, cinsellik konusunda çözmediğiniz utanç ve korkularınız olduğu sürece bunlar bir işinize yaramayacaktır.

İkincisi, bu konu hakkında konuşun. Cinsel geçmişiniz ve erken cinsel hatıralarınız hakkında konuşabileceğiniz güvenli bir yer bulun. Varsa çocuklukta cinsel taciz ya da travma deneyimlerinizi, ailenizdeki cinsel problemleri konuşun.

Üçüncüsü, porno ve fantezi kullanmadan kendi cinselliğinizi yaşayın. Porno ve fantezinin dikkat dağıtması olmadan kendi cinselliğinizi yaşayana kadar, sağlıklı bir cinsellik yaşayamayacaksınız.

Porno, sizin utanç ve korkularınızdan uzaklaşarak içinde cinsellik yaşayabileceğiniz bir trans hali yaratır. Ama porno utanç duygusunu katlayarak arttırır zira genellikle gizli saklı yapılıdır. Fantezi de bir çeşit kopmadır ve birinin vücudunu zihninden ayırmaya yarar. Fantezinin tek sağladığı şey, sizin utanç ve korkularınızı geçici olarak unutmanızı sağlamaktır ya da kötü seks hayatınızı saklamaktır.

Dördüncüsü, kötü sekse hayır deyin. Size kötü haber vermek istemezdim bayanlar ama zamazingonuzu Bangkok'ta kolay altılılara batırma fantezilerinizi bırakma vakti geldi. İyi seks haricinde seks yapmamayı kafaya koyarsanız, değişik bir şey yapmak için sorumluluk da almaya başlarsınız. Harika bir aşık olma kavramını bırakırsınız, açık ve direkt davranmaya başlarsınız, uygun bir partner seçersiniz ve kötü seksin, hiç seks yapmamaktan daha iyi olmadığına karar verirsiniz.

Son olarak, ben erkek Amerikan geyiğini kendime örnek alıyorum. Doğada alfa erkek ve Amerikan geyiği erkeği oturup kızların kendisini beğenmesini neyin sağlayacağını düşünmez.

Bu erkekler acımasız, rekabetçi ve cinsel olarak gururludurlar zira neyseler olar ve ne yapıyorlarsa onu yaparlar. Dişiler onlardan böyle etkilenirler.

Size son bir mesajım olacak. hayatınızın gerçekliğine bakın ve kendinize şu iki soruyu sorun:

Birincisi, istediğiniz hayatı yaratıyor musunuz? Ve ikincisi, eğer yaratmıyorsanız neden yaratmıyorsunuz?

Bunun sebebi muhtemelen korku. Korkularınızla kafa kafaya gelecek şekilde yüzleşin. İstediğiniz hayatı elde etmenin tek yolu bu.

Author Mahmut Abi Posted on September 30, 2023 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Psikoloji Tags Beta Erkeği, Dr. Robert Glover, İlişkiler 30 Commentson Efendi Adamın Toksik Kırılmalığı (No More Mr. Nice Guy) Kitap Özeti

Aşırı duygusal yatırım yaptığım kadını unutamıyorum (Vaka çalışması)

*Mahmut Abi, aşırı **duygusal yatırım** yapılan kız nasıl unutulur? Aklından çıkmıyor. Sosyal hayatımı dolduruyorum, haftada 2 gün kurs 3 gün kickbox geri kalan günlerde de sürekli üretken çalışıyorum ama aklından çıkmıyor.*

Aramızda cinsel etkileşim oldu birkaç kez. Sorun şu gece uyurken uyuyamıyorum, uykum 3-4 kez bölünüyor. Bir çok kez rüyalarım dahi giriyor rahatsız oluyorum. Stalk bırakma konusunda sıkıntı çekiyorum. stalk yapmak duygusal yatırıma mi yol açar ?

Aranda sadece birkaç kere “cinsel etkileşim” olan yani hemen hemen hiçbir şey olmayan kızı, geceleri uyuyamayacak kadar kafaya takman, ağır ama maalesef yaygın bir zayıflık. Bunun için hayatının gerçekten çok renksiz olması lazım. Cinsel etkileşim dediğine göre cinsel ilişki bile yok. Cinsel ilişki bile olsa, kadınlar cinsel ilişkide oksitosin salgılayıp bağlanmaya meyillidir, erkekler ise daha çok dopamin salgılayıp işin zevkine varmaya. Senin erkek olarak bu kıza yapışman doğandan kaynaklanmıyor, öğrenilmiş ve kurtulman gereken bir çaresizlik.

Altta yatan patoloji varsa bunu psikologlara bırakıp bundan nasıl kurtulacağına bakalım. Bu arada da duygusal yatırım ile ilgili yanlış anlaşılan bir konuyu açıklığa kavuşturalım.

Duygusal yatırım bildiğiniz gibi (bilmiyorsanız **mutlaka öğrenin**) bir kişinin düşünce ve duygularınızda yer etmesi demek. Bu yatırım genellikle davranışlarınızla olur ve buradan engellenebilir.

Öncelikle bir kadına karşı duygusal yatırımı bıraktığınız ya da minimuma indirdiğiniz anda, daha önceden yaptığınız devasa duygusal yatırım bile aylar içinde erir biter. Duygusal yatırımınızın yüksek olması, hala duygusal yatırım yapıyor olmanızdandır. Şimdi burada yaptığınız duygusal yatırımlardan oluyor.

Şimdi sen kızı stalklıyorum (gizlice takip ediyorum) diyorsun. Bugün sosyal medya maalesef bu işi o kadar kolaylaştırdı ki, eskiden bir iki haftada atlatılacak olay aylarca atlatılamıyor. Sosyal medya insanları ama özellikle erkekleri maymun etti maalesef.

Şimdi şöyle düşün. Bu kızın evinin karşısında bir daire kiraladın. Hergün gidip o daireden kızı gizli gizli gözetliyorsun. Bu kızı nasıl unutacaksın? Sosyal medyadan stalklaman aynı şey! Her stalkladığında devasa duygusal yatırım yapıyorsun.

Sosyal medyada ya da mesajlaşma uygulamasında stalklamayı hafife almayın. Yıllarca stalkla yıllarca unutamazsın. Bir insanı unutman için onu önce davranışsal olarak bırakman lazım. Bunu zihinsel ve duygusal bırakma, maalesef haftalar veya aylar sonra takip eder (ama her geçen gün daha iyi hissederek yani haftalarca kötü hissetmeyeceksin).

Şimdi sen sadece birkaç “cinsel etkileşimin” olan kızı unutamamanda kronik “dam” eksikliğinin de etkisi var. Gerçi ben o tadı da almış gibi yazmamışsın ama en azından tatmaya milimetreler kalmıştı □ Yani oldukça fazla sayıda kadınla olan adamlar bile bir kız için böyle olmayı becerebilseler de, bu genelde kendini kadınlardan uzun süre uzak tutmuş adamların başına gelir.

Sadece bir iki cinsel etkileşimle nasıl devasa duygusal yatırım yaptın anlatmamışsın. Belki de daha önce çok konuştun, peşinde koştun. Ama şu an devasa yatırım yapmaya devam ediyorsun ve bunu hemen bırakman lazım.

Kıza ulaşmak büyük yatırımdır o nedenle ulaşmamalısın ki bunu yapıyorsun. Ama stalk da belki de aynı ölçüde büyük yatırım. 5 sene stalkla 5 sene unutamazsın. O nedenle stalklamayı bırak, gerekirse sosyal medya hesaplarından çık (silme), uygulamaları sil ve 2-3 ay girme. Bu da yetmiyorsa kızı her yerden engelle. Engellemek normalde zayıf bir davranış olabilir (kız normalse; eğer kız [toksikse](#) değildir) ama stalklamayı engelleyecekse oldukça makul bir zayıflıktır.

Son olarak hayatına odaklanman ve [sosyal hayatını geliştirmen](#) lazım. Onu yapıyorsa benziyorsun ama daha kızılı erkekli, aktivite merkezli, kurslar daha hızlı etki eder. Aynı zamanda eğer durup durup bu kızı unutmak için başladıysan ya da yeni başladıysan etki etmesi zaman alır. Biraz zaman da lazım.

Şimdi düşünce ile duygusal yatırıma gelelim. Bu en zoru. Nörobilimci Andrew Huberman’ın dediği gibi “[zihni zihinle değiştirmek zordur](#), zihni mümkün olduğunca davranışlarla değiştirmek lazım”. Ama iş oraya gelirse zihni zihinle değiştirmek de gerekebilir.

Bu kadın aklına her geldiğinde, durup 5 dakika nefes meditasyonu yapabilirsin. Nefesine odaklan ve tabii ki başlarda aklın defalarca kıza kayacaktır. Zaten odaklanma meditasyonlarının asıl ismi odak kaybedip yeniden odaklanma meditasyonu olmalı zira işin pratiği bu. 5 dakika aklın kaydıkaç ısrarla nefesine dön, zaman içinde aklının daha az kaydığını, zihnini daha iyi kontrol edebildiğini göreceksin. Ben meditasyon yapmam diyorsan koyun say fark etmez. Ama koyunlara odaklanmaya çalış.

Şunu defalarca söyledim ama orada burada söylediğimden çoğu insanın görmesi için tekrar edip duruyorum: Senin gibi unutamayanların çoğunun ortak özelliği, kızın sevgili gibi tarihçesi olmayan bir kız olması. Bir erkek 5 senelik sevgilisini, 5 günde 2 kere yattığı kıza

takıntı yapan adamdan daha hızlı unutuyor. Belki de ne olursa olsun doymuş bir geçmiş olmasından, bilmiyorum ama beni arayanlar arasında aynı kız için 1-2 sene boyunca arayanların hepsinin ortak özelliği, kızla aralarında pek bir şey olmamasıydı.

Özellikle şu düşünceler devasa duygusal yatırım sebebi:

“O zaman şöyle yapsam olur muydu, şöyle yapmasam olur muydu?”

“Belki o zaman istiyordu ama ben şöyle yapmadım / yaptım olmadı.”

“Benim aramamı mı bekliyor, aramıyorum diye olacak iş olmayacak mı?”

Bu düşünceleri aklınıza getirmemek için elinizden geleni yapın.

Onu çok sevmiyorum ama özlem oluyor söylediğiniz gibi ne söylediğine değil ne yaptığına bakıyorum sevmeyi hakedecek davranışlar da bulunmuyor.

Bu seviyesi sevgi değil takıntı zaten. Bunda bir gariplik yok. Ayrıca duygusal yatırımın sevgi veya aşk ile aynı olmadığını da söylemişim. Bir kadını çok sevebilirsiniz ama ona çok duygusal yatırım yapmayabilirsiniz. Karınızı sevgilinizi çok seversiniz ama gün içinde işe güce dalıp onu unutursunuz, sürekli düşünmezsiniz. Mesela düşünün, çoğunuz kız arkadaşınızın instagramını muhtemelen bu arkadaşın bahsi geçen kızın instagramını kontrol ettiği kadar kontrol etmiyorsunuz.

ne yaptığına bakıyorum sevmeyi hakedecek davranışlar da bulunmuyor. Ne yaptığına bakma yahu, zaten baktığın için böylesin. Kız sevmeyi hak etmiyor diyorsun ama kız asıl böyle takip edilmeyi, böyle duygusal yatırımı hak etmiyor. Bunu bırakman lazım. Bence stalkı bıraksan zihnini kontrol etmeye bile gerek kalmayabilir.

Gerek beni arayanlar gerek de yorumlarda takip ettiklerim bana şunu gösterdi: iletişimi kes kuralını eksiksiz uygulayanlar, istemeseler bile unutuyorlar. Unutmadan edemiyorlar. Duygusal yatırımları sönüp gidiyor. Yoksa unutamıyorsun, üç ayaktan birini yapmadın mı (ulaşma, bilgi alma, kendine odaklan) sana bir cigara yakıp [faydalar](#) [faydasız](#), [imkanlar](#) [imkansız](#) demekten başka bir şey kalmıyor.

“Unut onu unut.”

“Unutamıyorum Mahmut Abi ... Kendimi unuttum, onu unutamıyorum.”

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 30, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 80 Comments on [Aşırı duygusal yatırım yaptığım kadını unutamıyorum \(Vaka çalışması\)](#)

Soru Cevap İlişkiler – Eylül 2023 (Youtube Soruları)

Youtube kanalında sorulan sorulara cevaplar verdim. Uzun süredir soru – cevap videosu yapmıyordum, arada böyle yapmak lazım.

Arkadaşlar, Youtube kanalına Katıl da ekledim. Kısa süre içerisinde oraya da video koyacağım.

Aşağıda yayının Youtube videosu var. Yayına [Spotify kanalımızdan](#) da ulaşabilirsiniz.

00:00 Giriş

00:11 Betaların sevgilisi var, benim neden yok?

05:51 Neden iyi kadınları itiyorum, toksik kadınları çekiyorum?

08:24 Toksik olmayan kadınlardan hoşlanmıyorum, toksik seviciyim.

08:36 Buralarda düzgün kız yok, ne yapacağım?

10:43 Çıktığım kadınlarda neden güven oluşturamıyorum?

10:56 Türk kadınlarının çoğu mavi haplı erkek mi istiyor?

12:02 Bir kıza aşırı duygusal yatırım yaptım. Bu kıızı nasıl unutacağım?

17:00 Sosyal medya hesabından imalı atıflar yapan kızın amacı nedir? 20:54 Üniversite sınavına hazırlanırken kızlardan uzak durayım mı? 22:21 Kaygılı hareketlerin kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönmesi

23:04 Kararlılık ile saldırganlık arasındaki farklar nelerdir?

25:29 Psikolog takipçi yorumu

25:51 Lise ve üniversite yıllarında kız yoksa sonra geleni ne yapayım?

26:58 Bir kadın beni ben olduğum için sevemeyecekse, ben öyle sevgiyi neyleyim?

29:34 Erkek kadına problemlerini yansıtmalı mı?

30:47 Benden 16 yaş genç bir kızla evleniyorum. Yaş farkı sorun olur mu?

33:44 Kadınlara çok istekli görünen birisi ne yapmalı?

35:00 Davranışları kontrol etmek rol yapmak değil mi?

37:04 Toksik eski kız arkadaşı engellemek zayıflık mı?

37:46 Toksik kadınların aşk bombardımanını normal kadınla balayı dönemini nasıl ayıracağız?

39:10 Kapanış

Author Mahmut Abi Posted on September 29, 2023 Categories Erkek Adam, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Mavi Hap, Podcast, Psikoloji, Video Tags Podcast, Podcast Türkiye, Türkçe Podcast, Video 10 Comments on Soru Cevap İlişkiler – Eylül 2023 (Youtube Soruları)

Kadınlar fikirlerini değiştirme imtiyazına sahiptir

Merhaba, aşağıdaki paragraflar tamamını, kolay okunur bir şekilde, yeni çevirmeye başladığım Rollo Tomassi-The Rational Male kitabından küçük bir alıntıdır. Bu kitabın birkaç yerde google, chatGPD çevirileri dolanıyor ancak bunlar insanı okumaktan soğutur cinsten. Ben yavaş yavaş elle çevirerek bu eseri tamamlayıp, okuyucu karşısına ücretsiz şekilde çıkaracağım.

Şimdi çevirdiğim kitaptan önemli bulduğum, küçük bir bölümü sizlerle paylaşıyorum. Bu da “Fair Use” olacağı için sıkıntı yaratmayacaktır. Rollo diyor ki:

“Kadınlar kendi üreme stratejilerini daha iyi hale getirmek için genetik avantajlarına olacak şekilde sosyal sözleşmeler ve psikolojik şemalar başlatmışlardır. Bu yüzden kadınlar her zaman “fikirlerini değiştirme imtiyazına” sahiptir. Ve en kaypak, döneke davranışlar bile sosyal olarak maruz görünebilir, bunun yanında erkeklerin davranışları “doğru olan şeyi yap” denilerek daha yüksek bir standarda çekilir, bu da kadının üreme stratejisine hizmet eder. “Oyuncu” olan erkekler ve eşlerini terk ederek kendi doğalarında olan üreme stratejilerini ortaya koyan babalar bu yüzden kötü adam ilan edilir. Ve hatta kendinden olmayan çocuklar için finansal, duygusal yatırım yapan ve hayatını ortaya koyan tarzdaki babalar da toplumsal kahramanlar olarak ilan edilir ki bu da kadının genetik stratejisine hizmet ettikleri içindir.

Bu, kadınlara özgü sosyal dinamikler, örneğin “[sadece arkadaş olalım](#)” (LJBF) reddetmelerine ve kadınların kendilerini kurban gibi hissetmelerine yol açan temel motivasyondur. Kadınlar erkeklerdeki “kurtarıcı” (Cap’n Save a Ho) zihinsel şemasını tetikleyerek erkeklerde kadınların üreme stratejisine uyum sağlama motivasyonu yaratır.

Kadınların metodolojisinde (stratejinde) üstesinden gelmeleri gereken iki büyük zorluk bulunur. Kadınlar sadece kısa bir zaman aralığında cinsel çekiciliklerinde en tepede olabilirler (genelde 20’lerinin başları) ve bu sürede iyi, uzun vadeli partner (iyi baba) bulabilme niteliğine sahip olurlar. Ve bu nitelikler, iyi bir üreme becerisiyle (iyi genler) daha iyi genleri elde etme kabiliyeti getirir, ancak bu ikisi nadiren aynı erkekte bulunur. Sağlayıcılık ve güvenlik kapasitesi iyi baba ile eşleşmek için fantastik bir motivatördür ama aynı karakteristik bu erkeği genellikle dezavantajlı konuma da sokar. Daha iyi genetiğe sahip, fiziksel olarak çekici olan, risk alma niteliği daha gelişmiş olan bir erkek, çocuklarına çevreye adapte olma kapasitesini daha iyi aşılayacaktır (Çocuklar kendi genetik

malzemelerini gelecek jenerasyonlara geçirmek üzere diğerlerinden daha güçlü, hızlı ve çekici olacaklardır). Bu Piç vs Efendi Erkek paradoksudur, evrimsel ölçekte karşımıza çıkar.

Erkekler ve kadınlar doğuştan olacak şekilde (bilinçaltında) bu dinamiği anlarlar, o yüzden kadının iyi genlere sahip babayı kullanırken, iyi babanın da verebileceği en iyiye sahip olması için sürekli olarak sosyal sözleşmeler icat etmesi ve değiştirmesi gerekmektedir. Bu kadının avantajı elinde tutacak şekilde biyolojik faydasına ve çoğulcu cinsel stratejisine uygun olarak yapılır.”

Kitabın çevirdiğim tüm bölümlerini şuradan okuyabilirsin, çevirdikçe yavaş yavaş yazılar artacak ve sonunda kitap tamamlanacaktır.

<https://www.centilmenkulubu.com/category/rollo-tomassi-rational-male-kitabi-turkce-ceviri/>

Sana tavsiye edeceğim 2 adet ürünü var:

- %3'lük Erkekler Video Seti



- Çekici Erkek Eğitim Seti



Author Centilmen Kulübü Posted on September 28, 2023 Categories İlişkiler, Rollo Tomassi Tags İlişkiler, Kadın Psikolojisi, Rollo Tomassi, Rollo Tomassi Türkçe, Rollo Tomassi Türkçe Çeviri, The Rational Male 6 Comments on Kadınlar fikirlerini değiştirme imtiyazına sahiptir

Enkaz devralıp onarmanın riski

Twitter'da şöyle bir girdiye rastladım. Zaten viral oldu ve çoğu da benim yazacaklarıma benzer on binlerce yorum var o nedenle ifşa gibi olmayacak, ben de paylaşıyorum.

tam olarak bunun <https://t.co/O7n2Q9OO5B> [pic.twitter.com/B6KpOTun69](https://t.co/B6KpOTun69)

— □ (@slayingflowers) September 22, 2023

Bakın arkadaşlar, enkaz devralıp onarmak, sizin kurtarıcı planınıza oynuyor olabilir, sizin efendi erkek olarak arızalı kadınları alıp onarma stratejinize oynuyor olabilir ama buradaki büyük risk, böyle ayağa kaldırdığınız bir enkazın, enkaza neden olan kişi resme yeniden girerse hemen ona gitmesi olacaktır. Umarım buradaki arkadaşın başına bu gelmez, risk gerçekleşmez, mutlu mesut olurlar ama risk büyük. Online akıl verenlere baksan %100 risk gibi bahsediyorlar ama arkadaşlar hayır, risk çok büyük. Böyle şeyler %100 değildir. Ne çok saf bir kızın sizi başkası için bırakmaması kesindir, ne de eski sevgilisine hala duygu yüklü olan kızın sizi bırakması kesindir. Risk vardır ve bu risk alınmaya değmeyecek kadar yüksektir.

(Bu arada ortam öyle yalama oldu ki, bir kadın çıkıp bir erkeğin – belki birçok erkeğin – enkazı oldum iması olan video paylaşılabiliyor, bunun hem kendi cinsel pazar değerine hem de erkek arkadaşının saygınlığına ne yapacağını zerre umursamıyor. Kadınlar betalarını aşağılamadan duramazlar diye bir laf var, doğruluk payı yüksek)

Yanlış anlamayın. Bir kadın bir ilişkiden sonra çok çöktü diye o kadından artık sevgili olmaz demiyorum (gerçi hem kadın hem de erkek çok çöküyorsa o düşkünlükte biri ile ilişki akıllıca olmayabilir). Ama bir kadın ya da erkek, ilişkinin yaralarını kendi başlarına sarıp, enkaz olmaktan kurtulmak yerine, duygularını işleyip aşk acısını geride bırakmak gibi acılı ama sağlıklı bir süreçten geçmek yerine, bu “acı işlemeyi ve unutmayı” geçmeden kolayca kaçıp başkasına atlayandan iyi bir sevgili olma ihtimali yüksek değil.

Twitter’da aslında bunu paylaşan bir hesabı paylaştım. O şöyle yazmış:

enkaz devralan erkek kardeşlerime kızların yapıyı onardığı ilk durumda enkaza çeviren kişiye geri döndüklerini hatırlatalım

Başka biri şöyle demiş:

Max 1 2 ay sonra sktiri boktan bahaneyle benim kafam karışık sevemiyorum diyip üzecek olanın yanına gider

Evet bu tehlike yüksek. O nedenle size bu topa girmenizi tavsiye etmem.

Bir başkası şöyle yazmış:

Exinden kalma travmaları olan kızlar benden uzak dursunlar bi zahmet

Evet, özellikle **alfa dul** olanlarından uzak durun. Böyle bir kadın tüm süzgül, masum, acılı gözleri ile size bakıp “beni iyileştir, ilacım sensin” diye yanaşabilir o nedenle onların uzak durması yetmez. Sizin de böyle bir kadından aktif olarak uzak durmanız gerekli.

Biri şöyle yazmış:

her gün geçmişiyile ilgili kavgalar döndüğüne yemin edebilirim ama kanıtlayamam
Muhtemeldir. Bu çok yaygın bir durum.

Devam edelim:

yara bandı olmak yerine 'gerçekten' hak ettiğiniz sağlıklı birlikteliklerin içinde yer alın.

bildiğin yarabandı bunu mu hayal ediyorsunuz cidden

Yara bandı ilişkiyi genelde terk eden eski sevgili bağlamında ele alıyoruz ama terk edilenler de kullanabiliyorlar.

Şu hoşuma gitti:

Her ayrılığın bir yas süreci vardır ve yas sürecini yaşamak gerekir, yasini tamamlamadan başlayan yeni bir ilişki mutluluk getirmez, tam tersine üstüne yeni depresyon getirir.

Bundan daha önce *bir daha onun gibisini bulamayacağını sanmak yazısında* bahsetmiştim:

*Uzun süreli bir ilişkiden, özellikle de 1 sene ve üstü olanından sonra, hemen piyasaya çıkmanız ve birini bulmanız gerekmiyor. Tam tersi, ayrılıktan hemen sonraki ilk 2 ayda, piyasaya çıkmama isteğiniz ve bu konuda kilitlenmeniz normal. Özellikle ilk 1 ya da 1.5 ay, kendinizi piyasaya çıkmaya zorlamayın. Hayatınızın başka alanlarına odaklanın ve eğer böyle bir uğraşınız yoksa, kendinizi *sosyal bir aktivite bulup* onu yapmaya zorlayın. Özellikle çiviye çiviyle sökme peşine düşmeyin zira kendinizi çiviye çiviyle sökmeye zorlarsanız, çiviye bağımlı olursunuz.*

Bir başkası olaya arabeskinden bakmış:

dönüştüremedim maalesef yanımda mutlu olacak kadar sevmemiş mutlu edebilecek kadar önemli olamamışım hayatında

Captain save a hoe, *kurtarıcı planı*, *arıza kadını bulup iyileştirerek kendisine borçlu çıkaracak efendi erkek*:

İyi çocuk ya da efendi erkek dediğimiz erkekler ki erkek nüfusunun önemli bir kısmını oluşturuyorlar, kaygılı bağlanma stiline sahipler. Bu erkekler genellikle normal kadınları iterken, ciddi sorunları olan kadınlar bulup onlara hizmet ederek, onların da karşılığında kendi ihtiyaçlarını karşılayacağı umudunu beslerler. Bu strateji ile sevilmeye layık olmayan benliklerini fedakarlık karşılığı, alış veriş ile sevdirmeye çalışırlar.

Fakat bu tip sorunlu kadınlar temelde arızalıdırlar ve iyi çocuklara iyi veya sadık davranmazlar. Bu erkekler sonunda kaçınılmaz bir şekilde yaralanacakları için, birkaç tecrübeden sonra tüm kadınları böyle sanmaya başlarlar ve başka türlüünün olamayacağını düşünürler. – İyi çocuklar, kaygılı bağlanma, kırmızı hap ve kaçınan bağlanma

Author Mahmut Abi Posted on September 25, 2023 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Psikoloji Tags Beta Erkeği, Eski Sevgili, Kadın Psikolojisi, Mavi Hap 15 Comments on Enkaz devralıp onarmanın riski

Nöroplastisite ile Beyni Yeniden Kablolama Kitap Seti



(Etiketli kitap ve setleri sepete atarsanız, 250 TL ve üzeri sepette %30 indirim var.)

(PDF ve EPUB formatlarında e-kitap)

Bu seri, insan sinir sisteminin, yetişkinlikte bile sahip olduğu nöroplastisite (sinir sisteminin değişebilir olması) ve dopamin sistemi gibi sinir sistemi mekanizmaları ile ilgili en son bilimsel verileri kullanarak, öğrenme, yeni alışkanlıklar edinme, alışkanlıklardan kurtulma, motivasyon ve başarı için uygulanabilir bilgilerin bir derlemesi.

Kitaplar günümüzde çok popüler olan nörobilim podcastlarından derlendi.

Kitaplarla ilgili bilgi linkleri aşağıda. Kitap setini satın almak için:

[Kitabı Türkiye’den almak için tıklayınız.](#)

(Not: Sepete ekleyerek %30 indirim alabilirsiniz).

(Alım güvenilir Shopier ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

[Kitabı Türkiye dışından almak için tıklayınız.](#)

(Alım güvenilir Payhip ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

Kitaplar:

1. Nöroplastisite 101 – Nöroplastisite ve Dopamin Sistemi ile Beyni yeniden kablolama
2. Nöroplastisite 201 – Nöroplastisite ve Dopamin Sistemi ile Odaklanma, Hafıza ve Mutluluk
3. Nöroplastisite 301 – Motivasyon kazanma, işleri erteleme hastalığından kurtulma, gelişim zihniyeti, zihinsel antrenman, erkek hormon eniyilemesi ve ilişkiler
4. Nöroplastisite 401 – Stres, Kaygı, Depresyon, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ve Travma

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 24, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#) 16
Commentson Nöroplastisite ile Beyni Yeniden Kablolama Kitap Seti

Özdeğer / ben ödülüm zihin yapısı nasıl kazanılır?

Mest rumuzuyla bir takipçi [yazmış](#):

Mahmut abinin belki de cevaplandırmadığı tek soru. Abi nasıl ödül mentalitesine geçeriz gerçek anlamda.

Bunu birçok yerde cevaplandırıdım aslında.

Taklitte de oluyor ama gerçek anlamda. İkincisi ödül mentalitesinde bir erkek nasıl davranır. Ben bunu işe bağlıyorum bir erkek işinde ne kadar başarılıysa işiyle alakalı o kadar ödül mentalitesinde oluyor. Tabak çevirme ya da seçenek gibi olaylara girmeyeceğim. Hayatta başarı sağladıkça ödül hissediyorsun bu kadar genel basit bir kural diye düşünüyorum sence?

Şimdi öncelikle taklit dediğin şey öyle küçümsenecek bir şey değil. Taklit, insanın konuşmayı, yürümeyi, sosyal ilişkiler, vs. öğrenmesini sağlayan en güçlü mekanizmalardan birisi. Direkt olarak sinir sisteminin kendini değiştirme yeteneğini ([nöroplastisite](#)) kullanmanın en etkili yolu.

Öncelikle ödül zihniyeti ile özdeğer pek farklı şeyler değil. Bizim camiada ödül zihniyeti pratikte, kadın erkek ilişkilerinde özdeğerli olma, kendini kadın erkek ilişkileri piyasasında değerli görme ile eş anlamlı olarak kullanılıyor.

Senin taklit dediğin şey, özellikle özdeğer gibi görece soyut konularda oldukça somuttur. Bir şeyin piyasa değeri, o şeye biçilen değerdir. Burada özdeğerini yükseltmenin yolu, özdeğerini yükseltecek şekilde davranmaktır.

Örneğin, seni iki kere reddeden bir kıızı her nextlediğinde, “özdeğerim beni 2 kere reddedene kendimi bedava peşkeş çekeceğim kadar az değil” diyorsun ve bu da senin özdeğerini artırıyor. Taklit bile değil bu. Kendine yüksek bir değer biçip, piyasada düşük değere el değiştirmeyi reddediyorsun.

Bunun oldukça çalışır bir yöntem olmasının en önemli nedeni maalesef çok acıklı. Çoğunuz aslında piyasada düşük olmayan bir değere zaten sahipsiniz ama bizim mavi hap dediğimiz programlamanız yüzünden, kendinizi piyasada gerçekte olabileceğinizden çok daha düşük değere konumluyorsunuz. Bu nedenle başka hiçbir parametreyi değiştirmesiniz bile zihin yapınızın değişmesi, tek başına ödül değerinizi yükseltiyor.

Örneğin birçoğunuz gayet eli yüzü düzgün, birçok kadının hayatında isteyebileceği adamlarsınız ama mesela bir kadınla ilişkiye girdiğinizde ve bu ilişkide ilk soğuma olduğunda [çok yüksek kaygıya kapılıp](#), ilişkinin kadını olarak kendinizi kısa vadeli rahatlatmaya ama erkek olarak ödül değerinizi düşürmeye programlısınız. Hiçbir şey yapmasanız 7/10 iseniz, sürekli olarak sadece kaygılı bağlanmanızın sizi ittiği davranışlar ile 4/10 oluyorsunuz.

Başka bir örnek vereyim. Birine [kararında duygusal yatırım yapmayı becerdiğinde](#), özdeğerin artıyor. Senin değer artıyor. Sen kendine yüksek bir değer biçiyorsun ve piyasaya bu değeri koyup bununla alan alır, almayanın peşinden koşmam diyorsun.

Şimdi zaten dediğim gibi durduğun yerde, kısa vadeli kaygılara dayanmak yerine onları yatıştırmak için saçmalamasan, kendi ayağına sıkmasan değer az değil. Kendi ayağına sıkmayıp da ödül değerini azaltmadan piyasada durmaya inat etsen, seni gerçek değerinde alan sonradan çıkıyor ve pratik yeni değer de belirlenmiş oluyor.

Senin hayatına değer değil drama katan, ilgi budalası, betasın lan öde mantıklı kadını için kan ağlayarak bıraktığında, özdeğerini yüksek tutuyorsun. Piyasada değersiz bir şekilde kullanılmaya izin vermiyorsun.

Seni terk eden kadının peşinde koşmak yerine, için kan ağlayarak da olsa kendini yeniden piyasaya koyduğunda, senin değerin artıyor. En azından terk edenin peşinde koşarak değerini azaltmıyorsun.

Yani piyasada değerli bir erkek olduğunuz ilkesine göre yaptığınız her hareket taklit değil, size bir yüksek bir değer biçen, veren ya da en azından içsel değerinizi aşağı çekmeyen somut bir artı değer. Sonradan olan da bu yeni ve yüksek değerinizle alıcınızın çıkması ve sizin zihninizde de yeni değerinizin tam oturması.

Bazı insanlar, insanın en etkili kendini değiştirme mekanizması olan taklidi aşağılıyorlar. Bunu ben [ilişki sihirbazı](#) zamanından beridir bilip öğretiyorum ama özellikle [nöroplastisite notları](#) ile aslında ne kadar bilimsel olduğunu da anladım.

Kadın erkek ilişkilerinde bizim mavi hap dediğimiz bir sürü davranışı içselleştirmiş oluyorsunuz yani bunlar için sinir sisteminizde otomatik devreler geliştiriyorsunuz. Bu otomatik davranışlar oldukça uyumlu ve bu nedenle güçlü. Hem egonuzu koruyor ([reddedilmekten kaçırıyorsunuz](#)) hem de aslında size [evrimsel avantaj bile sağlıyor](#). Ama karşılığında çok acı çekiyorsunuz. Zira evrimsel açıdan adaptif ama size zararlı bir otomatik algoritma koleksiyonu içinde sürekli değerinizi düşürerek davrandığınız için değeriniz düşüyor tabii ki.

Şimdi örneğin hoşlandığınız bir kadın sizin esprili bir mesajınıza dönmediğinde otomatik algoritmanız “kaygılan -> o mesajı geri alan uzun bir ikinci mesajı döşe -> kaygıdan kurtul” şeklinde. Bu algoritmanın amacı kısa vadede kaygıdan kurtulmanızı sağlamak ama uzun vadede daha kaygılı olmanıza neden oluyor ve değerinizi düşürüyor. Siz değerli bir erkeği taklit ettiğinizde, beyniniz tabii ki bilişsel enerji açısından ucuz ve kaygı yönetimi açısından uyumlu olan otomatik algoritmayı zorluyor ve tabii ki değerli erkek gibi davranmak size doğal olmayan, taklit bir şey gibi geliyor. Zira otomatik algoritması yok! Tamamen zorlama! Ama sizin doğal dediğiniz de yıllar önce, uzun aylar belki de yıllar boyu zorlaya zorlaya, tekrarlara tekrarlara otomatik hale getirdiğiniz davranışlar. Bu zorlamaları çok genç yaşlarda yaptığınız için ya da toplumda kabul gördüğü için hatırlamasanız da durum bu.

Siz yeni “zorlama” davranışı yeterince yaparsanız beyniniz “demek ki bundan sonra böyle tepki verilecek ve ben her seferinde karşı koyarak çok enerji harcıyorum” diye pes edip yeni otomatik devre kuruyor. Bu devrenin kurulması tekrar gerektirdiğinden ve beynin direnci nedeniyle zaman aldığından, bir süre (belki aylarca) “hissetmeden” “taklit ediyorsunuz”. Ama siz ısrar edince o devre kuruluyor ve o devre de daha üstün bir adaptasyona sahip olduğundan (uzun vadede kaygı azaltıcı, değer katıcı) sağlam ve kalıcı oluyor.

Özdeğer sonuçta bir duygu olsa da sadece size bağlı değil. Sosyal bir varlık olduğumuz için çevrenizin geribildirimlerine de bağlı. Ama zaten yukarıdaki örneklerdeki gibi

davrandığınızda çevreniz de size pozitif geri bildirim yapıyor. Yani 2 kere reddedildiğinizde nextlediniz mi, daha önceki gibi yedek lastik olup bir kızın küçümseyen bakışları altında beklemediğiniz gibi, o kızın size geri dönüşünde daha saygılı olduğunu görüyorsunuz. Geri dönmese bile en azından değer kaybınız olmuyor.

Özdeğeri desteklemek için somut şeyler de gerekli. Yani tembel, koltuk patatesi, vs. bir adam olmanız durumunda özdeğerli “taklidi” çok zor. Ama sadece çalışkan, fit, vs. olmak da yetmiyor. Otomatik algoritmaları yıkıp yenisini yapmanız için “taklit” lazım.

Siz taklit ederek sıfırdan dil öğrendiniz, yürümeyi öğrendiniz, yetişkin biri olarak kendi başına yaşamayı öğrendiniz. Taklidi küçümsemeyin.

Özdeğerinizi arttıracak diğer yöntemler

[Erkekler için uzun süreli ilişkiler rehberinde](#) ilişkiler konusunda hiçbir metinde olmayan bir bölüm yazdım: kararlılık (assertiveness). Onu aslında kendi başına bir eğitim haline getirmem lazım zira özdeğerinizi ve özgüveninizi arttıracak en etkili yöntemlerden birisi de kararlı olmak.

Kararlı olmak bu bağlamda pasif ya da pasif agresif bir insanın, omurga kazanmak için saldırgan (agresif) olmak yerine karşısındakinin istek ve ihtiyaçlarını da gözeterek, kendi istek ve ihtiyaçlarını öne çıkarmasıdır. Kararlılık temel olarak hayır diyebilme becerisi, talepte bulunma becerisi, olumlu ya da olumsuz düşüncelerini ifade edebilme becerisi, konuşmaları başlatabilme ve sürdürebilme becerisi gerektirir.

Birçok erkek, pasif veya pasif agresif davranarak kendi değerini düşürüyor zira (davranışlarıyla, lafla değil) değer talep etmek yerine değersizleştirilmeye boyun eğiyor.

Birçok erkek bunu zayıflıktan ve korkaklıktan yapıyor ama birçoğu, belki de çoğu, aslında kararlılık ile saldırganlık arasındaki farkı bilmiyorlar ve kararlı olmayı saldırgan olmakla karıştırdıklarından pasif ya da pasif agresif davranıyorlar. Çoğu erkek “efendi / iyi çocuk” olarak yetiştirildiği için, saldırgan olmaktan aşırı korkuyor ve saldırgan olmayayım diye özel çaba harcarken kararsız ve pasif oluyorlar (çoğu efendi erkeğin kararlı erkek ile saldırgan erkek arasındaki farkı göremeyip kararlı erkeklere kötü çocuk demeleri de bundan).

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author Mahmut Abi Posted on September 23, 2023 Categories Erkek Adam, Evlilik, İlişkiler, Psikoloji Tags Erkek Psikolojisi, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Psikoloji 65
Commentson Özdeğer / ben ödülüm zihin yapısı nasıl kazanılır?

Beta babanın zehirli kızı (Vaka Çalışması)

Eski sevgilim (25) ile 3 yıllık ilişkim (ben 27) yeni bitirdim ve birazdan okuyacaklarınızı tavsiye almak için değil, teşekkür etmek ve ibret olması için yazıyorum.

Eski kız arkadaşımın babası ile görünürde çok iyi bir ilişkisi vardı. Ama daha sonra yakından tanıdıkça, eski sevgilimin babasının en rütbesizinden bir beta erkek olduğunu gördüm. Kendisi hem karısı hem de kızları tarafından ayak paspasına çevrilmiş bir adam. Evet, sevgi dolu bir aile ama bu, ailenin babasının gıkını çıkarmadan ayak paspası ve bankamatik görevlerini yerine getirdiği için böyle.

Bu nedenle hem eski kız arkadaşım, hem kız kardeşleri hem de anneleri, bir erkeğin her dediklerini itirazsız ve gecikmeden yapmasına fena halde alışmışlar.

Maskülenitesi tam bir alfa erkek bile bu tip bir ortamda şımarmış ve kibirle dolmuş bir kadınla büyük problemler yaşayacaktır.

Bu camiada beraber olacağınız kızı seçerken babası ile ilişkisinin iyi olmasına da dikkat etmenizi tavsiye ediyoruz. Ama babası ile ilişkisinin neden iyi olduğu da çok önemli. Kızın babası, annesinin emir kulu olmuş bir beta erkekse, kızları ile iyi anlaşabilir zira kızınakarşı da omurgası olmaz ve her dediğini yapmak için sürekli olarak kendini feda eder. Bu nedenle kızın babası ile ilişkisinin iyi olması yetmez, evde ailenin reisi olan bir baba ile iyi olması lazım, yanaşmanın baba versiyonu değil.

Bu arada kız babalarının da bu hikayeyi iyi okuması lazım zira eğer karınızın elinde hizmetçiye döndüyseniz, karınız tarafından domine edildiyse, zayıf bir baba olarak toksik ve ilişkilerinde dikiş tutturamayan bir kadın yetiştirirsiniz □ Evde herkesin korktuğu bir despot olmanızdan bahsetmiyoruz (her ne kadar çocuklarınızın sizden bir miktar korkması lazım olsa da) omurgalı ve sözü dinlenen bir erkek, bir baba olmanızdan bahsediyoruz.

Böyle ayak paspası bir babanın kızı genellikle ilişkilerinde erkekte aynı kişilik özelliklerini ve babası gibi kesin itaati bekler ve talep eder.

Hem eski kız arkadaşım hem de kız kardeşi çok güzel kızlar ama ikisi de doyurucu ve mutlu bir ilişki yürütme kabiliyetinden tamamen yoksunlar.

Evet, erkek adam olan erkek böyle bir kadını istemez, kısa süre içerisinde bırakır. Erkek adam uzun süreli ilişkiye görece iyi huylu, problemi varsa trip atmak, sessizlikle cezalandırmak, kavgaya çıkarmak yerine dile getirecek olgunlukta bir kadınla girer.

Böyle bir kadın ilişkilerini kesin olarak mahvedecek şekilde davranır. Yılların güdülediği bir tarafı erkeğin tam itaatini bekler ve eğer erkek itaat ederse bu sefer de dişi tarafı, hipergamisi, bu erkekten en içten şekilde tiksindir ve sürekli olarak arıza çıkarır. Erkek itaat etmezse güdülenmiş tarafı erkekten tiksindir ve sürekli olarak arıza çıkarır. Zaten itaat etmeyen erkek böyle bir kadını hızlıca terk eder, itaat eden erkeği de böyle bir kadın eninde sonunda terk eder.

Çok acı. Muhtemelen çocuklarını kavga gürültü içinde büyüyüp arıza birer insan olmasınlar diye yıllarca acı çekiyorsun ve çocukların arıza oluyorlar, senin de hayatın boşa geçiyor. Karısı olacak aptal da yıllarca, muhtemelen nesilden nesile aktarılan bir psikopatoloji güdümünde kendini tatmin etmeye çalışırken, kölesinden faydalanmanın zevkinin, çocuklarının hayatını mahvetmek gibi bir bedeli olduğunu ya görmez ya da muhtemelen narsist biri olduğu için çocuklarını mahvetmek zaten bilinçli ya da bilinçsiz bir hedeftir.

Zayıf erkekler zor zamanlar yaratıyorlar. Zehirli kızlar ve zayıf erkekler de yaratıyorlar.

Ben eski kız arkadaşımın itaat isteklerine hiçbir zaman boyun eğmedim.

Güzel ama bu karın ağrısını neden 3 sene boyunca çektin? Özdeğere ve özgüvene sahip bir erkek böyle bir kadınla 3 sene harcamaz.

Fakat itaat etmem çok fazla drama ve gerilim yaratıp durdu.

3 sene? Sendeki zayıflık ne acaba buna 3 sene katlandın.

Beni arayanlara sıklıkla söylediğim bir şey var. Böyle bir kadınla en erkek adamı da koyun, kadın ondan da itaat talep edip durur ve onun için asla feminenleşmez. Erkek adamın senden farkı erkek adam bu karın ağrısını belki 3 ay çeker, sen 3 sene çekiyorsun. Hatta erkek adamı narsist kişilik bozukluğu olan bir kadınla 3 sene ilişkiye sokun, o da senin gibi ezik maymuna döner. Erkek adamın farkı, 3 sene orda kalmaması. Yani “öyle alfa, öyle yüksek değerli, öyle errrrrrkkkkkeeeek olacaksın ki ağa, her kadın önünde feminenleşecek” diye bir olay yok.

Var diyene inanıyorsanız ABD’de Gotham City diye bir şehir olduğuna ve orada yarı kılık bir herifin yaşadığına da inanıyorsunuzdur. Arıza kadın maskülenite ile, yüksek değerle, zartla zurtla düzelmez. Bu bir. Yüksek değerli veya alfa erkek böyle kadınları adam etmeye çalışmakla uğraşmaz.

Böyle bir kadın belki belki [duvarı delip geçtiğinde](#), bu arızası nedeniyle yeterince arzu edilir erkek tarafından terk edildiğinde kendisinde bir problem olduğunu görüp tedaviye başlayabilir ama ben paramı bu ihtimale yatırmazdım.

Bir erkeğin böyle bir kadınla (kadının da karın ağrısı bir erkekle) düşünmesi gereken şey, “ben yeterince denedim, kaç ay şans verdim ama hayat kısa ve yeterince zorken bu saçmalıklarla uğraşmam”. Böyle biri ile isteklere boyun eğmenin sınırı yoktur. Bir isteğe boyun eğerseniz hemen 3 tanesi daha karşınıza çıkar.

İlişki sürekli bir savaş haliydi. Sadece bir örnek vereyim. Evlilik konuşmaya başladığımızda (biliyorum ama fazla vurmayın :)) nerede yaşayacağımızı konuştuk ve bundan bile saçma sapan bir çatışma çıktı. Ben iyi kazanan bir satış elemanıyım, o pek iyi kazanmayan bir ofis işinde çalışıyor.

Ona göre yaşamamız gereken semt, onun ofisine yürüme mesafesinde, benim ise tek yönde 1.5 saat yolculuk yapmam gereken bir lokasyonda. Ortada bir yer de değil, illa o semt!

Bazen günde 10 saat çalışıyorum ve bundan çok rahatsız. Bu 10 saate 3 saat daha eklemek sana uyar mı dedim ama hayır.

Ha bu arada hanımefendinin biz evlenip çocuk yaptığımızda ki ikimiz de düğün tarihinde 2-3 aylık hamile olacağı şekilde bir plan yapıyorduk, işten ayrılıp ev hanımı olma planı da vardı. Ben hepimize yetecek kadar kazanabilirmişim! Hayır kazanırım da, saçmalığa bakın. Ben 3 saat yolda geçireceğim, kızımız evde yan gelip yatacak.

Biz buna halk arasında hak sanrısı diyoruz. Siz karın ağrısı da diyebilirsiniz. Hemen hemen hiç evde olmayan ama tüm faturaları ödeyen bir koca. Bir kadın daha ne ister ki? □

Bunları asla kabul etmedim tabii ki.

İstedğin kadar ona boyun eğmedim, buna dik durdum diye büyüklen, bu ağır zehirli kızla 3 sene geçirmişsin. Bu tek başına çok büyük bir taviz ve omurgasızlık.

Ne giydiğine, nereye gittiğine, ne yaptığına dair ufacık bir yorumum “bana karışmaya hakkın yok” kavgasına gidiyordu. Ben ise her yaptığımda ondan onay almalıydım. Tabii ki onay falan almadığım için sürekli sinir krizi geçiriyordu.

Babasından öğrendiği, eğer öfke nöbetine girer, ağlar ve sızlarsa, erkeğin boyun eğip istediği şeyi yapacağı.

İlişkinin son aylarında bana soğuk davranmaya başlayınca ben de ayrılma kararı aldım ve ayrıldık.

3 yıl yahu, 3 yıl.

Fakat 2 ay sonra bana ulaşıp ikinci bir şans için neredeyse yalvarması ile yeniden başladık.
acicekmektenhoslanıyorum.com

Aslına bakarsan zaten onu çok özlemiştim ve ayrılığın onu biraz olgunlaştıracağını umuyordum.

2 ayda?

2 ay sonraysa aynı zehirli ilişkiye döndük. Bu sefer ondan geri dönüşsüz ayrıldım. Onun ve tüm yakınlarının numaralarını, sosyal medya hesaplarını engelledim.

Şu an ne yapıyor, kiminle bilmiyorum. Aslına bakarsan ayrıldığım günden itibaren bunun zerre umrumda olmadığını fark ettim.

Bir daha bu kıza 1 km yaklaşmam ama aramızdaki fiziksel kimya ve iyi günlerimizdeki duygusal birliktelik çok iyiydi.

Crazy in head, crazy in bed (kafada deli, yatakta deli). İyiler çok iyi, kötüler çok kötü şeklinde bipolar bir ilişki iyi bir ilişki değildir. İyisi daha az iyi ama kötüsü çok daha az kötü ilişki her zaman daha iyidir.

Umarım aynı kimyayı başka bir kızla yakalayabilirim.

Aşırı zararlı şeylerin zirveleri, yararlı şeylerin zirvelerinden çok daha yüksektir. Tabii çöküntüleri de çok daha dibe götürür. O nedenle ne istediğine dikkat et. Aynı “uyuşturucu” zirvelerinin peşinde koşarsan aynı tip kadının elinde 3 sene daha “ben hiç boyun eğmedim” diye diye sürünürsün.

Senin sorman gereken şey, böyle bir kadını neden kendime çektim ve neden böyle bir kadınla 3 sene harcadım? Hangi zayıflığım buna neden oluyor? Bir daha **zehirli bir kadın gördüğümde**, onun zehrini fark ettiğimde bırakıp gitme gücünü bulmak için nasıl hazırlanmalıyım?

Sorun şu ki, zehirli kadınların zehirli olduğu genelde, 3-5 aylık yoğun ve rüya gibi bir **aşk bombardımanından** sonra anlaşılır. Gerçi aşk bombardımanı (ve daha beter bağımlılık yapan seks bombardımanı) eğer ilişki tecrübesi olan bir erkek isen önemli göstergelerden biridir ama çoğu erkek, bu cennet bahçesinin mayın tarlası olabileceğini gösteren işaretleri boşverip, aşk ve seks bombardımanına dalmayı tercih eder. İşte bu “muhteşem” 3 aydan sonra kızın zehirli olduğunu anladığında bırakabilecek misin? Nasıl bırakabileceksin? Bunları düşünüp üzerinde çalışman lazım.

Biraz daha az pırıltılı, daha az güzel, daha az heyecanlı ama stabil ve akıl sağlığı yerinde bir kadını her zaman ama her zaman çok daha pırıltılı, güzel ama zehirli kadına tercih edin.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 20, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Ayrılık](#), [Baba Figürü](#), [Babalık](#), [Eski Sevgili](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Psikoloji](#), [Toksik Feminin](#), [Toksik İlişkiler](#) 38 Comments on [Beta babanın zehirli kızı \(Vaka Çalışması\)](#)

İlişkide kendi hatalarını düzeltmek yerine şikayet ederek terk edilmek

Dün 2 yıldır beraber olduğum kız arkadaşım tarafından terk edildim. İlişkinin ilk 18 ayı çok güzeldi.

Muhtemelen sürekli olarak çekici davranıyordun ve o da çekici olmak için çaba harcıyordu.

Üniversiteye başladığımızın ilk günlerinde tanışmıştık ve şimdi üniversitede onsuz ilk günlerimi geçirmeye hazırlanıyorum. Canım zaten çok yanıyor ama üniversiteye gittiğimde daha da yanacak gibi.

Geriye dönüp baktığımda, sanırım en büyük hatam kızı cebimde görüp sıkıcılaşmamdı.
Bu, uzun süreli ilişkiye girenlerin ya da evlenenlerin en çok yaptığı hatalardan biri. Bununla ilgili [uzun süreli ilişkinizle çıkmaya devam edin](#) adlı bir yazı yazmıştım:

“Uzun süreli ilişki ve evlilikte sorunlarla ilgili görüştüğüm erkeklerin çoğunluğunda rastladığım bir problem var. Bu erkeklerin kadın bir kez aşık oldu mu “tamam, artık yayarım zaten bu kadın aşık, benim bir şey yapmama gerek yok” kafasına girmeleri ve buna göre davranmaları. Bu sitenin en önemli temalarından biri biliyorsunuz ki denge. Birçok erkek, ilişkilerin devam etmesi için çok çaba göstermeleri gerektiğini sanıyor ve kaybediyor ama bunun diğer aşırı ucunda da birçok erkek ilişkilerin devam etmesi için hiç bir şey yapmalarına gerek kalmadığını düşünerek kaybediyorlar. Her şeyin olduğu gibi bunun da bir dengesi var.”

Bir diğer hatam da eski halime yani sürekli zırlayan ve şikayet eden bir beta erkek olmaya geri dönmemdi.

İlk işaretler aramızdaki cinselliğin azalmasıydı. Eski kız arkadaşım eskisi gibi arzulu davranmamaya başladı ki o zamana kadar çoğunlukla seksi o başlatırdı.

Bunu gördüğün zaman ilk yapman gereken şey son zamanlarda ilişkide itici davranıp davranmadığını sormak ve bulabildiğin iticiliklerin varsa bunları bırakmak. İlişkinin monotonlaşmasına izin vermek de bu iticiliklerden biridir. Bu varsa, çaktırmadan iyi vakit geçirebileceğiniz ve sonunda da sekse gidebileceğiniz buluşmalar ayarlamak.

Bundan sonra yapman gereken ve oldukça önemli bir başka şey de, seks başlatmaya çalışmayı veya bu konuda eğer yapıyorsan şikayet etmeyi bırakmak. Bu da çok önemli zira sebebi ne olursa olsun arzu ve seks azaldıysa, senin bu konuda şikayet etmen ya da seks dilenir gibi olayı zorlaman arzuyu çok daha hızlı bitirir.

Seks konusunda onu havaya sokmak ve bazen de sekse çekmek için uğraşmaya başladım.

Kız arkadaşın daha doğrusu eski kız arkadaşın sekse istekli veya hazır değilken seks başlatmaya çalışman, birkaç kere yaptıktan sonra senin seks dilenmeye başlaman anlamına gelir ve kendi başına iticidir.

Kısa süre içerisinde ondan daha fazlasını beklediğim, ihtiyaçlarımın karşılanmadığı konusunda şikayet etmeye başladım ve hatta beni reddettiği durumlarda trip atmaya başladım.

Bir kadını seni daha fazla arzulamaya, konuşarak ikna edemezsin. Ayrıca sevgiline ilişki içerisinde seksin sana karşı görevlerinden biri olduğunu ima etmen, kısa süre içerisinde seksin arzu seksinden görev seksine dönüşmesine neden olur. Evet tek eşli ilişkide başkalarıyla yatmama sözü verdiğinizden birbirinize karşı böyle bir sorumluluğunuz var ama bunu sözel olarak talep etmek hiç de akıllıca değil. Oldukça da itici.

Ayrıca bu tür şikayet ve zırlamalar tipik iyi çocuk – beta erkek davranışdır ki zaten böyle davranmaya başlamışken daha da betalaşıyorsun.

Seksin ciddi oranda azalmasıyla sevilmediğimi ve istenmediğimi hissetmeye başladım. Bu konuda onunla konuşmaya başladım.

Doğru. Ama sevgi ve ilgi uyandırmak yerine talep etmen, seni bir yandan da ilişkinin kadını yapıyor. Daha da iticileşiyorsun ve bu da daha az sevilmene ve istenmene neden oluyor. Yapman gereken şey, aşağıdaki silah arkadaşınla değil, iki kulağının arasındaki makineyle düşünmek:

“İlk bir sene bana yüksek arzu ve sevgi duyuyordu. Ne değişti? Davranışlarımda ne değişmiş olabilir ki artık arzu ve sevgi duymamaya başladı.”

Şimdi tabii bazılarınız belki de başkasıyla oluyordur ya da gözü dışarıdadır diyebilir. Bu bir ihtimal olsa da güçlü bir erkeğin ilk yapacağı şey, başkalarını suçlamadan önce kendinde bir hata varsa düzeltmek. Tabii ki sen ne kadar beta olursan ol, bir kadının dışarı açılması, anında ve geri dönüşsüz terk ile sonlanmalı ama böyle bir şey olduğuna dair bir işaret yok.

Birçok erkek, özellikle bizim camiada, bir kızla tanışma ve tanışmayı fiziksek ve duygusal birlikteliğe götürmeyi öğreniyor ama [uzun süreli ilişki yürütmeyi](#) öğrenmiyor. Bu konuda kaynak az ama birçok erkek kızın ilişki başındaki yüksek ilgisi nedeniyle yayıyor, gevşiyor ve uzun süreli ilişki yürütmeyi öğrenmeyi sallıyor. Ta ki terk edilene kadar.

Bu konuşmalar ters tepti ve bana yetmediğini düşünerek incindiğini söylemeye başladı.

Bu bir manipölasyon da olabilir ama çoğunlukla bunun nedeni senin aslında çok iyi biri olduğunu bilmesine rağmen, tam olarak neden cinsel arzu duymamaya başladığını bilememesidir. Kadınlar kendilerinde cinsel ve duygusal çekim yaratan şeyleri pek bilmezler. O nedenle sordun mu “duyarlı olsun, sevsin, çiçekler alsın, vs.” derler.

Sen yapmaman gereken ilk şeyi defalarca yapıyorsun: Seni artık itici yapan şeyleri bulup eskiye döndürmek yerine değişme konusunda adım atmadan şikayet ediyorsun!

Bizim camiada yaygın “bilgeliklerden” biri, biliyorsunuz [hipergami](#). Yani “senden daha üst bir erkek bulmuştur ya da bulmak için piyasaya bakıyordur”. Belki ama bu varsa bile acaba sebep mi yoksa sonuç mu? Bu olasılık konusunda radarları açmanızda sakınca yok ama güçlü bir erkek önce kendine bakar zira en kolay değiştirebileceği şeyler, kendi hatalarıdır. Birçok erkeğe kırılğan egolarına “ben iticileştim mi, betalaştım mı” demek zor geliyor. Ama çoğunlukla sebep, erkeğin ilişkide yayması ve kadınlaşması oluyor.

Aslına bakarsan bu konuşmalardan sonra daha fazla çaba harcamaya ve seks yapmaya başladı ve ben de bu konunun kapandığını düşündüm. Fakat bana karşı özensiz ve kaba davranışları devam etti.

Muhtemelen sen sinirlenme ya da kuyruk acısından kıvrınma diye, sana olan ilgisi hala 10 üzerinden 5’in üstünde olduğu için kendini zorladı ama bu, sen itici ve ihmalkar davranışlarını değiştirmezsen çok uzun sürmez. Daha da kötüsü bu zoraki seksin kendisi de seni daha itici yapar. Seni itici yapan şeyler üzerinde çalışmazsan, ilişkinin erkeği olmaya başlamazsan, sonunda terk edilirsin. Ve sizi itici yapan şeyler sadece betalaşmanızla alakalı değil. [Erkek olarak ilişkideki temel liderliğinizi kaybetmeniz ya da sallamamanız da](#) sizi itici yapar:

İlişki kadının zorlaması gereken bir şey ama ilişkinin başında buluşmaları ayarlamak, iyi vakit geçirmek, gizem, “aşk hikayesini” yönetmek erkeğin işi. Fakat birçok erkek uzun süreli ilişkiye girdikten sonra kız arkadaşlarına ya da karılarına 40 yıllık anacağızı gibi davranmaya başlıyor. İşe git, evde buluş, bir şeyler ye, TV izle, arada seviş, sonra yat döngüsüne giriyorlar. Kısacası, karılarıyla ya da kız arkadaşlarıyla “çıkmayı” bırakıyorlar.

Bir ay kadar önce gerçekten soğuk ve mesafeli davranmaya başladı.

Zorlama seksin ve senin eski arzu edilir haline dönmemenin sonuçları. Bunlar sana olan saygısını kaybettirir ve ilişkide kadının size saygı duyması, sevgi duymasından daha önemlidir. Sen şikayet ettin, zorlama da olsa istediğini aldın ve seni itici yapan şeyler üzerinde çalışmadın.

Birden bire dokunmalar, sarılmalar, seks ve sevgi sözleri azaldı.

Birden bire azalmadı aslında. Kızın ilgisi sürekli azaldı ama 10 üzerinden 5'in altına indiği an davranışları değişti.

Peki bu durumda sen ne yaptın?

Bunun üzerine bu sefer ben de kendimi geri çektim. Onun davranışlarına uygun şekilde mesafeli davranmaya başladım.

Bu durumda özellikle kıza şikayet etmekten iyidir ama yetmez. Zira sıkıcılığın devam ediyor ve beta davranışların artık göz önünde olmasa bile alfa davranışlar sergilemiyorsun. Daha iyi bir yöntem, yakınlık olarak kıızı zorlamamak ve kendini geri çekmek ama bunun yanında mesela beraber eğlenceli bir şeyler yapıp orada yeniden kur yapman.

Burada [uzun süreli ilişkilerde iletişim yazısındaki gibi](#) konuşmak, ama “ben seks istemek, dokunulmak istemek ama sen vermemek” yerine ne hissettiğini konuşmak uygun olur.

Belki de onu karşıma alıp taleplerimi söylemeliydim.

Hayır, ne hissettiğini açığa çıkaracaksın, “ben seks istemek” diye zırlamayacaksın □

Artık neredeyse görüşmemeye başlamıştık ve bu, bir akşam benimle konuşması gerektiğini söyleyene kadar bir iki hafta devam etti.

Seni terk edecek yani [sevgiliyle ayrılığı kabul etme konuşmasını](#) hazırlaman gerekir.

Davranışlarını, mesafeli olmasını onun yüzüne vurdum.

Eğer davranışları senin uzun süreli betalığın ve liderlik yoksunluğun nedenliyse ki öyle, bu ters teper.

Beni dinledi, artık sevgili gibi değil arkadaş gibi olduğumuzu söyledi ve terk etti.

Bu sözler bana senin, aranızdaki cinsel kutupluluğu tamamen yok edecek şekilde iyi – efendi erkek gibi davrandığını söylüyor. Senin betalaşman ile sana daha kaba davranmaya başladı ve sen de bunları sineye çektin muhtemelen.

Benim dediklerime hak verdiğini ve ondan daha iyisine layık olduğumu söyledi. Ben de ona ondan başkasını istemediğimi söyledim.

Sen daha iyisilerine layıksın aslında ben daha iyisine layığım demek.

Kız: Ben daha iyilerine layığım.

Sen: Ama ben senden başkasını istemiyorum!

Aslında bir yandan da sana daha iyi davranması gerektiğini biliyor ama sen erkek gibi davranmadığın için hem kızgın hem de iyi davranacak arzusu, isteği veya motivasyonu yok.
Bu söz biraz da bu anlama geliyor.

Ayrılık geliyorum diyordu ama yine de orada kilitlendim, fazla bir şey söyleyemedim. Beni bırakma gibi bir şey söylemedim ama başka bir şey de söyleyemedim.

Daha sonra ayrıldığımızda ne kadar betalaştığımı, ilişkinin kadını olduğumu anladım.
Klasik. Jeton terk edilince düşüyor.

No contact kuralı uygulayacağım. Bunu yapacağımdan eminim.
Evet bu aşamada içinde bir şans daha verse ve yeniden ilişkinin erkeği olsam ve kızı tavlasam isteği yoğun olur ama *eski sevgili neden terk etti* yazısında bahsettiğim gibi bir kadının arzusu ve sevgisi söndüğünde, o arzu ve sevgiyi söndüren nedenleri ortadan kaldırmanız, o arzu ve sevgiyi otomatik olarak geri getirmez:

Bir insanın size olan cinsel / duygusal çekimi azaldıysa, bu azalmaya sebep olan şeyi düzeltmeniz, çekimin eski seviyesine çıkmasını sağlamaz.

Diyelim ki eski sevgilinin size olan ilgisinin azalmasının nedeni, sizin hedefsiz ve tembel biri olmanız. Bir kadının size olan ilgisi bundan azalabilir. Diyelim ki bu nedenle terk edildiniz. Hemen bir misyon edindiniz, bununla ilgili gerekli çalışmaya disiplinli bir şekilde başladınız ve sorun çözüldü değil mi? Gidip onu buna ikna ettiniz ve bitti. Maalesef. Bitmedi.

Eski halime dönmeye kararlıyım.
Bu kız için 4 ay vaktin vardı yapmadın ama hayatının geri kalanı için doğru karar.

Bu kızın bana olan ilgisi 6 ay içinde azaldı, birden bitmedi.
Evet.

Bana kötü davrandığını itiraf etti ve bu konuda sorumluluğu aldı. Bu güzel bir şey.
Evet ama sana kötü davranmasına izin vermemeliydin. Omurga göstermeliydin. Bir kadın sana olan kötü davranışlarına karşı koymadığını görürse, senin erkek olarak değerinden, gücünden daha da şüpheyne düşer.

İkimiz de çok değiştik ve başladığımız gibi değiliz dedi.
Sen ilk başta aşık olduğum adamdan çok farklısın demeye çalışıyor. Aslında muhtemelen tek yapman gereken, “bu kız eskiden çok ilgiliydi, şimdi ilgisiz ve bunun böyle olmasına neden olan hatalarım neler” diye düşünüp onları bırakmaktır.

Sizce bu ilişki doğal ömrünü tamamladığı için mi bitti?

Hayır ve bunun böyle olmadığını sen de biliyorsun. Sanırım ben sıçtım demek hala zor geliyor ve ben sıçmasam da zaten bitecekti diye avunmaya çalışıyorsun.

Bu ilişkideki hatalarından ders almazsan, bir dahaki sefere yeni kız arkadaşınla da aynı hataları yaparsın ve hata yaptığını fark edip düzelme şansın da pek olmaz.

Güçlü bir erkek düzeltmek için önce kendi hatalarına odaklanır, zayıf bir erkek başkalarını veya kendi dışındaki güçleri suçlamaya.

Sakin ve samimi konuşarak ayrıldık. Arkadaş kalmak istedi ama onunla arkadaş kalamayacağımı söyledim. Peki bu durumda yeniden ilişki şansı var mı?

Çok yok. Hasar uzun vadeli ve geri dönüşsüz muhtemelen. İletişimi kes kuralı bu konuda ihtimalleri arttırabilir ama kızı unutmaya ve önündeki yaşama doğru yürümeye odaklan.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 20, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) 47 Commentson [İlişkide kendi hatalarını düzeltmek yerine şikayet ederek terk edilmek](#)

Reddedilme Duyarlılığı

İnsanları gözlemlediğinizde, iki grup insan olduğunu fark edersiniz. Birinci gruptakiler, insani ilişkilerini zor modda ve sürekli olarak zihinlerinin içinde yaşıyorlar. Sürekli olarak “şunu söylersem ya da yaparsam onu kızdırır mıyım / soğutur muyum” diye düşünüyorlar ve sürekli olarak ip üstünde, her an düşeceğim korkusu ile yürüyorlar. İş ilişkilerini, romantik ilişkilerini, arkadaş ve hatta aile ilişkilerini sürekli olarak zor bir şekilde yaşıyorlar.

Böyle biriyseniz sürekli olarak “bu insan hakkımda ne düşünecek?”, “bu insan ne yapacak?”, “bu insanın bana bozulmaması ya da sinirlenmemesi için nasıl davranmalıyım?” gibi şeyler düşünürsünüz ve bunlara aşırı duyarlı olursunuz.

Böyle biriyseniz diğer gruptaki insanlara bakıp, bu insanlar böyle olmayı nasıl başarıyorlar diye kendinize sorup durursunuz. Çünkü bazı insanlar “bazı insanları kızdırırsam kızdırırım, ne yapayım onların problemi?”, “başkalarını mutlu etmek için davranışlarımı kontrol edip duramam, benim de bir hayatım var” diye yaşıyorlar. Bu insanlar size oldukça yabancı görünüyor olmalılar.

İnsani ilişkilerinde rahat ve umursamaz insanların her türlü ilişkilerinde daha başarılı olduklarını, bu insanlara daha fazla tolerans gösterildiğini görürsünüz. Eğer bir şeyi yanlış yaparlarsa “yanlış yaptım yahu” diye kestirip attıklarını ve diğer insanların da onlarla birlikte gülüp eğlenip, yanlışları genelde görmezden geldiklerini görürsünüz.

Ama siz “aman Allah’ım yanlış bir şey yaptım” diye kendinizi yer bitirirsiniz ve “işten kovulacağım”, “herkes benden nefret edecek” korkularına boğulursunuz. İlişkilerinde daha umursamaz insanları kıskanırsınız ve onların nasıl mutlu olabildiğini, nasıl sınırlarını çizip bunları başkalarının ne diyeceğini pek umursamadan koruyabildiklerini, nasıl zihinlerinin dışında yaşayabildiklerini anlamaya çalışıp, onlar gibi olmak istersiniz.

Bu insanlardan tavsiye isterseniz size “sınırlarını çiz”, “omurgalı ol”, “karşıdakine bunun senin için kabul edilebilir olmadığını söyle” gibi tavsiyeler alırsınız. Ama bu insanlar reddedilmeye sizin gibi duyarlı değiller ve bu nedenle de sizden farklı bir evrende yaşıyorlar. Aslına bakarsanız bu insanların **beyinleri sizden daha farklı kablolanmış** durumda zira reddedilme duyarlılığı oldukça gerçek ve somut bir şey.

Bu yazıda reddedilme duyarlılığını ve reddedilme duyarlılığını nasıl geliştirdiğimizi konuşacağız. Reddedilme duyarlılığının kendisini nasıl gösterdiğini ve bu konuda değişmek için neler yapabileceğinizi de konuşacağız.

Reddedilme Duyarlılığı Nasıl Meydana Gelir?

Şimdi önce reddedilme duyarlılığının nasıl geliştiğine bakalım. Genel olarak reddedilme duyarlılığı büyüdüğümüz ve ideal olmayan ortama uyum sağlama – hayatta kalma mekanizmasıdır. Anlaşılması için biraz uç örnekler vereceğim.

Diyelim ki güvende hissetmediğiniz bir ev ortamında büyüdünüz. En klasik örnek, sizi hot gören ya da ihmal eden bir ebeveyne sahip olmanız. Böyle bir ortamda çocukken öğrendiğiniz hayatta kalma mekanizması, ebeveyninizden size gelen en göze çarpmayan işaretleri bile okumaya çalışarak onun nasıl bir duygu durumunda olduğunu anlamaya çalışmak ve onu kızdırmamak için nasıl davranmalıyım diye düşünüp durmaktır.

Eğer anneniz ya da babanız sizi kendi kötü duygu durumları yüzünden suçlayan bir insansa, onu kızdırdığınız ya da üzdüğünüz için sizi cezalandırmaya meyilliyse, reddedilmeye karşı aşırı bir duyarlılık geliştirirsiniz. Sürekli bıçak sırtında yürüyor gibi hissedersiniz ve evdekilerin ruh hallerine karşı aşırı ihtiyatlı olursunuz.

Gerçekten travmatik ailelerden gelen insanlara “o günün kötü bir gün olacağını anlayan ne kadar sürüyordu” diye sorduğunuzda genellikle şöyle bir cevap verirler:

“Annem / babam kapıdan girer girmez anında, neredeyse bilinçaltında anlayabiliyordum. Hemen hayatta kalma moduna girmem gerektiğini biliyordum.”

Çocuk için ev ortamı duygusal ya da fiziksel olarak güvenli değilse çocuk, riskli davranışlardan ölesiye kaçmayı öğrenecektir.

Bu insanlar yetişkinliklerinde de hayatta kalma seviyesinde, uyum sağlamaya yönelik davranışlar sergilemeye devam ederler. Örneğin neredeyse görünmez, silik biri olurlar ya da ilişkilerinde aşırı ihtiyatlı davranırlar. Böylece de negatif durumları tetiklemekten kaçınıp dururlar. Böyle bir insan yetişkinliğinde reddedilme duyarlılığı içinde yaşayacaktır.

Bu arada uydurma bir şeyden bahsetmiyorum. Bilimsel olarak onaylanmış bir kavramdan bahsediyorum. Mesela sizin reddedilme duyarlılığınızı ölçebilecek anketler ve reddedilmeye aşırı duyarlı insanlar üzerinde yapılan beyin resimleme çalışmaları mevcut.

Detaylara girmemize gerek yok ama onaylanmamaya aşırı duyarlı insanlarda onaylanmama durumunda bazı beyin bölgelerinin yılbaşı ağacı gibi ısıldamaya ve hiperaktivite göstermeye başladığı gözlemlenmiş. Bu insanların beyinlerinin, öfkeye, korkuya ya da diğer negatif duygulara bile böyle tepki vermedikleri, ama kendilerini onaylamayan bir surat gördüklerinde, bazı beyin bölgelerinin ısıl ısıl “aydınlandığı” gözlemlenmiş.

Yani reddedilme duyarlılığı, **beyni spesifik şekillerde kablolayan** bir uyum sağlama / hayatta kalma mekanizması.

Reddedilme Duyarlılığının Anahtar Özellikleri

Reddedilme duyarlılığının üç anahtar özelliği var.

Birincisi **kaygılı beklentiler**. Reddedilmeye duyarlı insanlar her zaman reddedilme kaygısına sahipler ve neredeyse her zaman reddedilmeyi bekliyorlar. Bunun sonucunda da sosyal etkileşimlerinde aşırı ihtiyatlılar ve zihinlerinin bir köşesinde sürekli olarak reddedilmeyi düşünüyorlar ya da bekliyorlar. Bu nedenle sosyal etkileşimlerde rahat ve kendileri gibi davranamıyorlar. Sürekli olarak “şunu yaparsam / dersem şu kişi nasıl tepki verecek” modundalar. Örneğin “eğer işe şunu giyerek gelirim şu insan onu taklit ettiğimi düşünür mü?” gibi şeyler düşünüyorlar.

İkincisi **hazır algı**. Bunun anlamı, ortamda nötr bir uyaran olsa bile bunu negatif bir uyaran olarak algılıyorlar. Mesela diyelim ki böyle biri başka birine mesaj atıyor ve mesaj attığı kişi mesajına hemen cevap vermiyor. Bu aslında nötr bir uyaran ve karşısındaki kişinin

kendisinden hoşlanmadığı ya da kendisini istemediği anlamına gelmiyor. Ama reddedilme duyarlılığı olan kişinin beyni bu nötr uyarıyı hemen negatif algılıyor.

Bu durumda reddedilmeye aşırı duyarlı kişinin hayatının zor olması şaşırtıcı değil zira hayat tonla nötr ve zararsız uyaran ile dolu. Kişinin beyni bunları ya da bunların önemli bir kısmını kişinin kendisine yönelik negatif uyaran olarak algılıyorsa, reddedilme duyarlılığının üçüncü anahtar özelliğini ortaya çıkarmaya meyilli oluyor.

Reddedilme duyarlılığının üçüncü anahtar özelliği **aşırı tepkiler göstermektir**. Bu aşırı tepkiler duygusal, davranışsal veya sözel olabilirler. Kaygılı beklenti ve sonrasında nötr uyaranları bile kendine yönelik negatif işaret olarak algılama sonucunda kişi aşırı tepkiler göstermeye meyilli oluyor.

Diyelim ki birine mesaj atıyorsunuz ve size belki yarım saat belki daha fazla süre cevap vermiyor. Eğer reddedilmeye aşırı duyarlı biriyseniz, amigdalanız ve hipokampusünüz aşırı aktive olur ve limbik sisteminizi harekete geçirir. Tonla aşırı negatif duygu hissetmeye başlarsınız ve birden aşırı tepkiler verirsiniz. Örneğin karşınızdakini engelleyebilirsiniz, neden yazmıyorsun, bir şey mi oldu diye sorabilirsiniz daha da kötüsü mesaj gönderdiğiniz için özür dilemeye başlayabilirsiniz ya da daha da kötüsü sinirlenip kötü şeyler yazabilirsiniz.

Yani reddedilmeye aşırı duyarlı bir insansanız, tüm nötr ya da gerçekten negatif uyaranları negatif algıyorsunuz ve sürekli sinirlenir, kaygılanır, özür diler, her an kötü bir şey olacak gibi hissedersiniz. İlişkilerinizi sürekli mahvediyor hissedersiniz ve kendi kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşen negatif algınızla mahvedersiniz de.

Reddedilme duyarlılığının zor tarafı, gerçek bir hayatta kalma mekanizması olması. Reddedilmeye aşırı duyarlı insanlar, daha önce bir şekilde işe yarayan ama artık hayatta kalmanıza katkısı olmayan ve bir sürü probleme neden olan bir hayatta kalma stratejisini içselleştirmişlerdir. Yetişkinlikte ise insan bu stratejinin sonuçlarından kaçınmak için kaçınan, ilişkilerini mahvetmemek için ilişkilerden kaçan biri olabilir.

Şimdi bu stratejiyi evde ve çok küçük yaşlarda öğrendiğimizi söyledik. Bu stratejiyi içselleştirmiş bir yetişkin ve çocuk arasındaki en büyük fark, çocuk için bu mekanizmayı kullansa bile ilişkinin sürekli olması. Yani 6-7 yaşlarında bir çocuğun reddedilmeye aşırı duyarlı olması, insanlardan kendini çekmesi, vs. durumunda bile, ebeveynleri büyük ihtimalle orada olmaya devam ederler. Yani çocuklar bu stratejiyi, önemli ilişkilerin (aile) sabit ve istikrarlı olduğu bir dönemde öğrenirler. Ebeveynlerine mesafeli olsalar bile ebeveynleri onları bırakmazlar.

Fakat yetişkinlikteki temel sorun, insanın ilişkilerin sabit ve garanti olmadığı bir dünyaya adım atmasıdır. Yani bu strateji artık ilişkilerimizi de negatif etkilemeye ve bitirmeye başlar.

Arkadaşlarınıza, sevgilerinize, eşinize, iş arkadaşlarınıza, vs. reddedilme duyarlılığı ile aşırı duygusal ve davranışsal tepkiler vermeniz, insanların sizinle ilişkiden uzaklaşmasına neden olur. Bu aşırı tepki insanlardan kaçınmak, onları cevaplamamak gibi “umursamaz” görünen davranışlar bile olsa, ilişkilerinizi zedelerler. Bu da zaten karşısındaki ile ilişkisinin biteceği, kötüleşeceği korkusu ile dolu olan aşırı reddedilme duyarlılığına sahip kişiyi “aman Allah’ım beni bırakıyor(lar)” diye felç eder. İnsanlar kendilerinden uzaklaşmasın, soğumasın, kendilerine kızmasın diye öğrendikleri mekanizma, insanların kendilerinden soğumasına, uzaklaşmasına ve kendilerine kızmasına neden olmaya başlar.

Aşırı Reddedilme Duyarlılığına Karşı Ne Yapılabilir?

Aşırı reddedilme duyarlılığından nasıl kurtulabileceğiniz konusunu ele alırken, reddedilme duyarlılığının üç anahtar özelliğine daha detaylı bir şekilde bakmamız gerekecek.

Kaygılı beklentilerden başlayalım. İnsanlarla etkileşirken kendinizi gözlemleyin. Zihninizin aşırı derecede tetikte olduğunu göreceksiniz. Bunu yenmenin yollarından birisi, insanlarla olan **nötr etkileşimlerinizin sayısını arttırmanız**. Zihniniz sürekli olarak tetikte zira öyle olmayı öğrendi : “Sürekli tetikte olmalıyım zira ‘sürekli tehlikedeyim’ (negatif şeyler olmak üzere, reddedileceğim, karşımdakini kızdıracağım, soğutacağım, vs.)”.

Bunu yenmek için nötr etkileşimlerinizin sayısını arttırın ve bunlara aşırı tepkiler vermemek için kendinizi frenlemeye çabalayın. Bir sosyal etkinliğe gittiğinizde, sadece orada sosyalleşin ve başka bir şey yapmayın. Birinin suratında bir onaylamama gördüğünüzde, kendinizi açıklama dürtüsüne karşı koyun. Zaman içinde siz ne kadar çok nötr etkileşime girerseniz, kaygılı beklentileriniz o kadar çok azalmaya başlar. Burada yaptığınız şey, insanların size nasıl tepkiler verdiği konusunda beyninize daha fazla veri pompalamak. Çocukluktan kalma ve otomatik olarak devreye soktuğunuz çıkarımların doğru olmadığını sürekli olarak beyninize göstermek.

İkinci yapmanız gereken şey ise, nötr uyaranlara nasıl tepkiler verdiğiniz konusunda dikkatli olmak. Reddedilmeye aşırı duyarlı insanların sosyal durumlarda sürekli olarak kendi ayaklarına sıktıkları yer tam olarak burası. Reddedilmeye aşırı duyarlı biri her türlü durumu, nötr hatta pozitif durumları bile alıp, olabilecek en kötü varsayımları yapmaya, kendilerini suçlamaya meyillidir. Birisi “bugünkü buluşmaya gelemeyeceğim” dediğinde reddedilmeye duyarlı birisi bunu “belki hastadır, belki insanları ekmeye meyillidir, kendi derdi, vs” diye değil de “bende bir problem var” diye algılama eğilimindedir. Bu nedenle böyle biri, karşındakinin kabahatini çok az görürken kendi kabahatini abartması konusunda dikkatli ve belli bir öz bilince sahip olmalı. Zira reddedilmeye aşırı duyarlı kişi için her negatif şey kendi suçudur zira çocukken baba ya da anne kızgınsa bu onun yüzündendir.”Gürültü yapmamalıydın”, “oyuncaklarını toplamadığına inanamıyorum”.

Üçüncüsü, aşırı reddedilme duyarlılığı olan insanlar hem duygusal olarak hem de davranışlarında aşırı tepkiler vermeye meyillidirler. Şimdi bu size çok ama çok zor gelebilir ama böyle bir duruma geldiğinizde yani kendinizi reddedilmiş hissettiğinizde ve duygusal olarak patlamaya doğru gittiğinizde, **hiçbir şey yapmayın!** Karşınızdakini mutlu etmeye çalışmayın, özür dilemeye çalışmayın, kızgınlık ile saçma sapan şeyler yapmaya meyilli olacaksınız ama hiçbir şey yapmayın. Beyninizin olayı olabilecek en negatif ve yanlış şekilde algıladığının bilincinde olun ve bir şey yapmayın, reaksiyon göstermeyin.

Evet içinizde fırtınalar kopacak ve bu çok güçlü dürtüler sizi harekete geçirmeye çalışacaklar.

İçinizden “sıçtım, sıçtım, sıçtım, şimdi ne yapmalıyım, şimdi bir şey yapmalıyım ama ne yapmalıyım” diye geçirip duracaksınız. “Çiçek göndermeliyim”, “arayıp özür dilemeliyim”, “bağırıp çağırıp gününü göstermeliyim”, “hemen engelleyip haddini bildirmeliyim”, vs.

Çünkü aşırı negatif duygularla doluyorsunuz ve bunları akıtıp rahatlamak için bir şeyler yapmak için büyük bir dürtü hissediyorsunuz zira bu negatife dayanamıyorsunuz.

Ama aşırı özür dileyip sizin suçunuz olmayan şeylerin sorumluluğunu almak da dahil aşırı tepkiler gösterdiğinizde ilişkilerinize zarar veriyorsunuz. Karşınızdaki insan bu insan zayıf, muhtaç, yapışkan, arıza, vs. olduğunuzu düşünüyor. “Bu insanın negatif duygularını yönetmemin imkanı yok” diyor.

Reddedilmeye aşırı duyarlı insan negatif duyguları ile baş edemediği zaman tamamen kendini çekmek gibi soğukluklar yaptığında da ilişkilerine zarar veriyor.

Bazen de reddedilmeye aşırı duyarlı kişi, **kötü niyetli ya da arıza biri ile beraber oluyor** ve karşısındaki kişi onu “evet sen suçlusun”, “evet senin yüzünden böyleyim” diye manipüle ediyor. Zaten reddedilmeye aşırı duyarlı birinin yapabileceği en kötü şeylerden birisi, kendisinin bu zayıflığını **sömürüp manipüle edecek biriyle beraber olmak**. Aslına bakarsanız sadece birliktelikte değil iş yaşamında, arkadaşlıkta, vs. de böyle bir narsistin (örneğin bir patronun) eline düşmesi.

Tekrar edersek, reddedilme duyarlılığı olan insanın aşırı tepki göstereceği anlarda yapması gereken, mümkün olduğunca kendisini negatif duygulara tolerans göstermeye zorlayarak hiçbir reaksiyon vermemek.

Bunlardan başka yapabileceğiniz şeyler de var. Örneğin meditasyonun reddedilme duyarlılığını azalttığını gösteren çalışmalar var. Meditasyonun hangi özelliklerinin reddedilme duyarlılığına iyi geldiğine bakan araştırmalar da yapılmış. Meditasyonda öğretilen öz şefkatin en önemli özelliklerden biri olduğu bulunmuş. Öz şefkat (self compassion) meditasyonlarını internette ya da youtube’da bulabilirsiniz. Temelde kişi öz şefkat meditasyonu yaptığında, kendisini sürekli hatalı ve herkesin her an reddetmeye hazır

olduğun bir kişi olarak görmemeye başlıyor. Böylece de insanlarla daha sağlıklı ilişkilere girebiliyor. Örneğin karşısındaki kişi mesajını cevaplamadığında, “benim bir hatam yok, ben normal bir insanım”

Meditasyonun reddedilme duyarlılığı konusunda insana yardımcı olabileceği bir başka mekanizma da insanın içsel dünyasını gözlemlemesini sağlaması. Reddedilmeye aşırı duyarlı bir kişinin temel problemi, zihninin otomatik olarak negatif sonuçlar çıkarması ve kişinin bunlara otomatik olarak inanması. “Mesajıma cevap vermiyor çünkü ben mesajına cevap vermeye degecek biri değilim” gibi.

Meditasyon kişinin düşüncelerini dışardan üçüncü bir şahıs gibi gözlemlemesini sağlayarak ve benlik ile deneyimler arasına bir mesafe koyarak, kişinin ani reaksiyonlar gösterme ihtimalini azaltır. Reddedilmeye aşırı duyarlılığın tedavisinde anahtarlardan biri de, kişinin aşırı tepkilerini göstermeyi bırakması.

Reddedilme duyarlılığından kurtulmak kolay değil. Daha önce kendi kendinize kurtulmayı denemiş olabilirsiniz ya da kendi kendinize meditasyon yapmayı da deneyebilirsiniz. Ama birçok insanın bu konuda terapiye gitmesi gerekebilir.

Örneğin reddedilmeye duyarlılık, Sınırdaki Kişilik Bozukluğu, duygu durumu bozuklukları, kaygı bozukluğu veya beden algı bozukluğu (body dysmorphia) gibi ruhsal hastalıklarla ilişkili bir problem. Bu nedenle böyle bir ruhsal problem teşhisi alırsanız ve tedavi görürseniz, reddedilme duyarlılığınız da azalacaktır.

Reddedilmeye aşırı duyarlı olmanız, ruhsal bir probleme sahip olduğunuz anlamına gelmese de, eğer reddedilme duyarlılığını aşma konusunda problem yaşıyorsanız, bir psikolog ya da psikiyatrist ile görüşmeniz faydalı olabilir. Fakat çok az uzmanın reddedilme duyarlılığı konusunda resmi eğitime sahip olduğunu da söyleyelim.

Reddedilme duyarlılığını azaltmanın son ele alacağımız ama en önemli yollarından biri de kendinizi gönüllü olarak reddedilmeye maruz bırakmak ve reddedilmeye karşı duyarsızlaşmak. Örneğin romantik ilgi göstereceği kadınlar tarafından reddedilmeye aşırı duyarlı birisi, kendi isteği ile ve kontrollü olarak kadınlara romantik ilgi göstererek reddedilmeye maruz kalabilir.

Buna maruz kalma terapisi deniyor. İnsanın kendisini korktuğu şeye defalarca maruz bırakarak, korku tepkisinin azalması ve insanın o şeyle ilgili yeni ve daha gerçekçi inançlar kazanması.

Reddedilmeye aşırı duyarlı insanların çoğu, reddedilmeye maruz kalmanın tam tersini yapar ve reddedilebileceği durumlardan kaçır. Örneğin kadınlar tarafından reddedilmeye aşırı

duyarlı bir erkek, kadınlara yürümez. Böylece hiç reddedilmez ama tabii ki kadınlar konusunda çok başarısız olur.

Böyle birinin kendisini kadınlar tarafından reddedilmeye daha sık ve tekrarlı şekilde maruz bırakması ve bunu yaparken kaygılı tepkilerini kontrol etmeye odaklanması (örneğin telefonunu aldığı kadın mesajına cevap vermediği zaman beklemek yerine hemen bir mesaj daha atma dürtüsünü kontrol etmesi), zaman içinde bu tepkilerin azalmasına, beynin gerçek dünya verileri ve normal tepkiler ile yeniden kablolanmasına neden olur.

Zor(!) tercih: Toksik eski kız arkadaşım mı, yeni görüştüğüm kız mı?

*Abi eski sevgilim ile yeni görüştüğüm kız arasında kaldım. Eski sevgilim ile 2 senelik, **toksik bir ilişkimiz oldu** ve kendisi bu iki sene boyunca benden 4 kez ayrıldı.*

Gerisini okuyacağım ama toksik, kendisini dört kez terk eden kızla yeniden olmayı düşünen adam, o kızı ve başına gelecek her şeyi hak ediyordur ve yeni kız açısından düşünersek, yeni kızı bırakıp eski sevgilinin çukurunda boğulmanı tavsiye ederim. En azından yeni kızın başı yanmaz.

Şimdi senin açımdan bakalım.

Eski sevgilimin davranışları çok değişmiş, şu an her istediğimi yapıyor, bana karşı inanılmaz iyi davranıyor.

İnanma zaten. Köprüyü geçene, sen öbür kızı atana kadar sana dayı muamelesi yapıyor olabilir.

Değiştiğini, benim değerimi anladığını ve terapiye gitmeye başladığını söylüyor.

Köprüyü geçince ne olacak hiçbir fikrin yok. Şu an seni o kızıdan ayırıp (o kızı bilmese bile senin alternatifin olduğunu hisseder) seni kendisine bağlayana kadar da böyle davranacaktır. Ama sonra?

Bir yanım ona inanmak istiyor ama özellikle son bir sene ayrıl bariş psikolojim bozuldu. Bir yanım bu topa asla girme diyor.

Burada çok önemli birkaç ilkeyi vurgulamam gerekiyor. Bu ilkeleri takip ederseniz, ilişki hayatınız çok daha doyurucu olur.

Birinci ilke, hayatınıza alacağınız kadının mümkün olduğunca dramasız, ilişkinin mümkün olduğunca kolay ve mutlu olması. Kadını iyi seçerseniz ve siz de erkek olarak kalırsanız, kadın hayatınıza neşe, mutluluk ve enerji katar. Bu durumda sorman gereken soru şu: Bu kadın hayatıma enerji mi kattı yoksa benden enerji mi sömürdü. Eski sevgilin için bunun cevabının, “enerji sömürdü” olduğu bariz.

İkinci ilke, bir kadının (kadınsanız erkeğin) sizi sadece 2 kere terk etmesine izin verin. İkinci terk edişinden sonra da yeniden bir araya geliyorsanız, bu kişiyi sizi terk etmeye programlıyor ve teşvik ediyorsunuz. Zira sizi istediği zaman, sürekli terk etmenin hiçbir negatif sonucu yok. Eski sevgilin seni ve kendisini bunun son olduğuna istediği kadar inandırсын, onu yeniden alırsan, onu “beni istediğinde terk et, ben burada seni beklerim ve hatta hayatımda biri olsa bile onu bile atar seni alırım” diye kuruyorsun. Bu durumda bir araya geldiğinizde, bu kadın seni istediği zaman terk etmeye daha bir programlanmış olacak.

Üçüncü ilke, toksik bir sevgiliyi ya da insanı hayatınızdan tamamen çıkarın. Arkadaş, arada bir görüştüğünüz biri olarak bile tutmayın. Tamamen ghostlayın. Özellikle toksik eski sevgili, seni manipüle etme sanatında uzmanlaşmış biridir ve bu konuda alçak gönüllü davranıp, bu kadının senin üzerindeki etkisinin, “sana büyü yapabilmesi” seviyesinde olacağını kabul etmen ve bu kadının sana ulaşmasını tamamen engellemek lazım. Bu kadın sana ulaşırsa seni manipüle edebilir o nedenle yazdıklarını okumamalısın ve dinlememelisin. Ben bana danışanlara, yazdıklarını okuyup cevaplamamanız yetmez, okumayın bile diyorum. Zira okudular mı, “büyü” altına girebiliyorlar. Bak, şu an hayatında bir başka kadın olmasaydı bile bunu yapmalıydın. Tercihin ya toksik eski sevgili ya da uzun süre yalnızlık olsa bile, uzun süre yalnızlığı tercih etmelisin.

Benim önümde başka erkeklerle flört etmesine, başka erkeklerle mesajlaşmalarını sildiğine şahit olduğum bir kız.

Bu tek başına, bu kızı tamamen hayatından çıkarman için yeterliydi. Bunu seni kızdırmak, kıskandırmak için yapıyor olması fark etmez. Bu, her erkek için bir kadını otomatik olarak kız arkadaşlıktan atmak için yeterli bir problem.

Bu kızla ilgili duyguların var biliyorum ama söylemeden edemeyeceğim: senin eski kız arkadaşın sokaklara ait, sevgililik ya da evlilik kurumuna değil.

Başka bir erkekle fiziksel bir şey yapmadı ...

Senin bildiğin kadarıyla ama yapmamış olsa da fark etmez. Her an yapmaya açıktı ve açık.

ama ilişki boyunca bana çok saygısızlık yaptı. Arkadaşlarımla önümde bana bağırıp çağırmak da dahil.

Bu da tek başına kızı çoktan başından atman için bir nedendi.

Bunları ilk yaptığında kavga ettik ve beni terk etti. Peşinden koşmadım ve bana gelip resmen yalvardı. Bir daha yapmayacağını, değişeceğini söyledi.

Oh süper. Daha önceden de bu kandırmacaya girmiş, şimdi gelip samimi mi diye soruyorsun. Sana köprü bile satılır.

Sonrasında daha az da olsa bunları yaptı ve benden birkaç kere daha ayrıldı.

Değişeceğim demişti değil mi? □

Aslında başlangıçta o kadar iyi, o kadar uyumluyduk ki, ruh ikizimi buldum diyordum. Ruh ikizin yok, olsaydı bile bu kız değil. Klasik aşk bombardımanına maruz kalmışsın. Toksik kadınlar aşk bombardımanı evresinde seni dikkatle gözlemleyip, sana %100 uyumluymuş gibi rol yaparlar.

Ara ara da harika olabiliyordu. Belki de o ilk ayların anısı ile ya da aradaki o harika zamanlar için ona şans verip durdum. Ama her zaman bir problem bulup, birden düğmeye basılmış gibi saygısızlaşmaya, beni küçük görmeye başlıyordu ve başkalarıyla flört ediyordu. Toksik kadınlar idealizasyon – değersizleştirme döngüsünü sürekli hale getirerek seni kendilerine bağımlı yaparlar. Sen bu kadına bağımlısın, olay sevgi vs. değil. Ve bu kadına eski sevgili değil, uyuşturucu gibi davranmalısın. Uyuşturucudan kurtulmanın yolu, %100 hayatından çıkarmaktır.

Bu kadınla evlendiğini ve çocuk yaptığını düşünsene! Sürekli drama yaratacak ve emin ol, o zamana kadar yapmasa bile seni aldatıp duracak.

Anlattığın kadın oldukça arıza birine benziyor. Bu senin suçun değil. Bu kadını düzeltmek senin görevin değil. Kendi hayatının içine sığarak tolere etmek senin görevin değil. Aslına bakarsan bu kadının düzelme konusundaki tek umudu, bir yerde bir ilişkide senin gibi bir zavallıyı posasını %100 sömürüp çöpe atana kadar kalmak yerine, senin gibi bir zavallının omurga gösterip onu çöpe atması. Böyle bir kadın anca böyle bir tokat ile değişme ihtimaline sahip olabilir. Hem kendine hem de eski sevgiline bir iyilik yap ve onu geçmişin çöpüne at.

En son terk ettiğinde bu kadar yeter dedim.
Sonunda!

Daha önce terk ettiğinde tamamen kilitleniyordum.
Bağımlılık ve bağımlılık sonrası yoksunluk sendromu.

Onun peşinde koşuyordum. Ama bu sefer yeter dedim ve başkaları ile görüşmeye başladım ve 2 ay geçmeden yeni görüştüğüm kızla karşılaştım. Şu an görüşüyoruz ve eski sevgilim bana yalvarmaya başladıktan 2 gün sonra biz neyiz sorusunu sordu. Kız gerçekten iyi birine benziyor. Eski sevgilimle olan o ilk 2 aylık yoğun dönemdeki gibi değiliz ama ...
Normal bir kadınla, bağımlılık yapacak derecede “uyumlu” ve aşkın bir aşk bombardımanı evresi olmayabilir, olmaması iyidir. Kendini kaptırarak sevmek yazısında yazdığım gibi hergün çikolata, içki, vs. ile zevk dolu bir dönem, besleyici ve doyurucu yemekler yenilen dönemden çok daha zevklidir ama hangisini seçmen gerektiği de barizdir.

bu kızla denemeyi çok istiyorum.

Dene zaten. Ortada zor bir seçim yok. Şu satırları yazman bile absürt. Bak tekrar ediyorum, bu yeni kız olmasaydı bile eskiyi geçmişin çöpüne atmalıydın. Tabii eğer biraz kafanı çalıştırırsan bunun aynı zamanda tercihin eski ile yeni arasında değil, yalnızlık ile yeni arasında olduğunu da anlardın. Zira eski sevgilin seni elde etti mi eninde sonunda tam olarak, geri dönüşsüz çöpe atacak. Ya da eğer gerçekten çok şanssız bir zavallıysan, seni bırakmayacak ve hayatının geri kalanını cehenneme çevirecek.

İlk ayların sarhoşluğu olmasa da bu kızla her şey çok kolay ve öyle devam edecekmış gibi geliyor.

Evet bu ihtimal yüksek ama eskisiyle kolay devam etme ihtimalin sıfıra yakın. Kaldı ki bu sitenin yorumlarında ya da görüşmelerde, eski sevgilisi yeni kız arkadaşıyla başladığı ya da başlamak üzere olduğu anda hayatına giren, eski sevgilisine bir şans verip yeni kızı bıraktıktan haftalar sonra eski sevgilisi tarafından tekrar terk edilen bir sürü hikaye dinledim. O kızların çoğu toksik bile değiller, sadece bir kere terk etmişlerdi. Senin durumunda ise eski sevgilinle bunun olma ihtimali çok ama çok daha yüksek.

Şunu da belirtiyim, bu adamlar eski terk edince yeniye geri dönmeye çalışıyorlar ama başarılı olanı hatırlamıyorum.

Ama eski sevgilim kafamı çok karıştırıyor ve yeni kızla devam etmek konusunda kararsınız. Sen aslında **alfa dulun** erkek versiyonusun ve yeni kızı bıraksan kız için daha iyi olur. Ama hem yeni kız için hem de senin için en iyisi, senin eskiyi tamamen ghostlayıp (en kaba şekilde yapabilirsin sorun değil), yeni kızla devam etmen. Yeni kızla olmasa bile pişman olmanı gerektirecek bir şey yok zira eskisi ile çok daha büyük ihtimalle bombok olacaktı.

Eski sevgilim değiştiği konusunda o kadar samimi ki ...

Hayır sen o kadar gerizekalısın ki!

Onun bu halini o kadar uzun süredir hayal ediyordum ki.

Allah'ım sana geliyorum! Birader, kız seni havada karada manipüle ediyor. Ve sen zokayı yuttun mu aynen eski haline dönecek.

Şimdi bu adam neden bu kadar embesil diye okuyanlara söyleyeyim. Bu adam, toksik ilişkinin kendisini kurduğu şekilde, tamamen bağımlılık ve duygular tarafından yönetiliyor, mantığının gücü, bu güçlü programlamaya yetmiyor.

Sana gelince, git bir aynaya, ben gerizekalı mıyım bu kızı bir alternatif olarak bile düşünüyorum diye kendini 100 kere tokatla.

Terapi çalışıyor gibi ayrıca eski kötü arkadaşlarını ve alışkanlıklarını da tamamen bırakmış.

Eski sevgilinin şahane bir oyuncu olma ihtimali var ama sen o kadar kafasız davranıyorsun ki, o kadar iyi oynamasına da gerek yok muhtemelen.

Bu durum o kadar stresli hale geldi ki!
Gelmemeliydi.

Eski sevgilimi hala seviyorum ama geçmişte beni o kadar mahvetti ki, ona güvenebilir miyim bilmiyorum.

Hayır, ona güvenemezsin, bunu biliyorsun. Ayrıca eski sevgilini seviyorsan, onun hayatında bir ilk ol ve onu sil. Bu tokatı at. O kızın da bu tokata ihtiyacı var.

Abi ne diyeceğini biliyorum ama sence ne yapmalıyım?

Eski sevgiline, terapiye gittiğine sevindiğini, en kısa sürede fayda görmesini dilediğini ama ikinizden artık olmayacağını söyle. Bunu telefon ya da mesajla yap. Sonra da ona şu an ilişkide olduğunu, bir daha seni aramamasını söyle. İlk başta kibar ol. Sonra eğer sana ulaşırsa tamamen ghostla.

Bu konuşmaların kaydını tut ve eski sevgilin seni geri alamayınca o kıza ulaşp yalan söylemeye çalışırsa kıza da göster. Onun harici eski sevgilin senin derdin. Onunla görüşmediğin sürece, ghostladığın sürece yeni sevgilini bu derdinle sıkma.

AMA kızla yeni bir ilişkiye başladıysan ve hala eski sevgilinle konuşmaya devam edersen, benim dediğim gibi eski sevgilini açık seçik birkaç mesajla silmezsen, sırf onla konuştuğunu yeni kıza gösterir ve yeni kız da çok haklı bir şekilde seni terk edebilir.

Eğer senin yeni kızın bundan haberi varsa, bunu bir an önce yap. Benim tavsiyem, kadın ya da erkek, eski sevgilisi hayatında olan insanla, bu onun suçu olmasa bile birlikte olmayın. Senin yeni kız beni arasa ona, seni bırakmasını söyledim.

Toparlarsak, eski sevgilin gibi sana saygısız, sadakatsız şeyler yapıp sonra “ben değiştim” diye geri gelen insanları hayatınıza almayın. Bu insanlara yeniden şans vererseniz, size aynısını yeniden yapmasında sorun olmadığını, aynısını yaparsa bunun kötü bir sonucu olmayacağı garantisi de verirsiniz. Geçmişinde yaptıkları ile şimdi söyledikleri çelişiyorsa, geçmişinde yaptıklarını baz alın.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

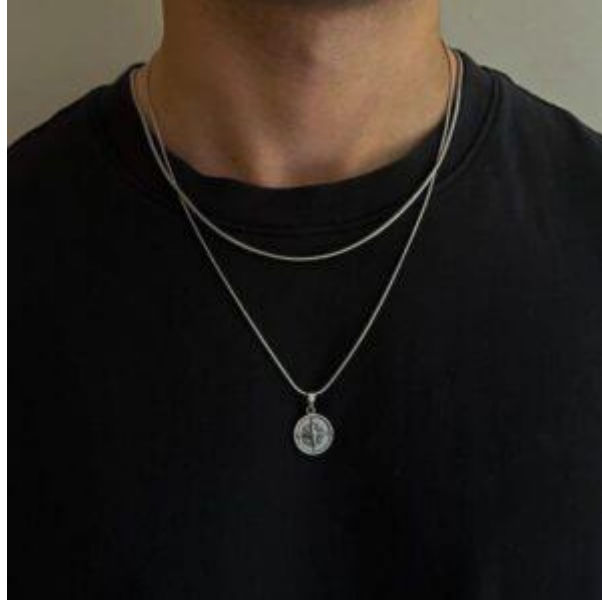
Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 11, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#) Tags [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişki](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Toksik Feminin](#), [Toksik İlişkiler](#) 24 Comments on [Zor\(!\) tercih: Toksik eski kız arkadaşım mı, yeni görüştüğüm kız mı?](#)

Erkek Stil ve Aksesuar Önerileri

Bu benim türkiye de neredeyse gördüğüm 10 erkekten 7'sinin sorunu. Ne giyinmeyi biliyorlar ne de takı kullanmayı biliyorlar. Tabii herkesin stil anlayışı farklı olabilir. Ama bu küçük detaylar bir çok şeyi değiştirebilir. Gelin sizinle bunları konuşalım:

Özellikle yıllardır gözüme batan bir durum var; takı ve kolye seçimi.

Nasıl olduysa büyük ve hantal takılar çoğu erkeğin ilk tercihi oluyor. Bu seçimin en negatif yanı kullanışlı olmaması. Mesela iş ortamlarında bu takıları taktığınızda çok göze batır. Buna alternatif olarak ince gümüş kolye veya zincir tercih edilse o kadar göze batmayabilir, keza bu kolyeleri aparatlar ile süsleyebilirsiniz. Aşağıya bir kaç örnek koyacağım;



Bu tarz narin kolyelerin en büyük avantajı ne giyerseniz giyin yakışıyor olmaları. Kazak mı giyeceksiniz? sorun yok. Toplantıya gömlekle mi gitmeni gerekiyor? sorun yok. Date için iyi bir kombin mi yapmak istiyorsunuz? iyi bir seçim.

Yıllardan beri farklı şekillerde bu tarz kolyelere sahip oldum. Büyük madalyon uçlu kolyeler biraz revaçtaydı bir aralar, ama bana kalırsa o modellerde biraz hantal görünüyor. ince bir madalyon ucu kullanmanızı tavsiye ederim.

Keza farklı modelleri de kullanabilirsiniz; bu tarz kolyeler hippie tarz gibi görünebilir. İyi bir kombinle bu kolyeler sizin kombininizin ayrılmaz bir parçası olabilir. Kesinlikle birer tane bunlardan çekmecenizde bulundurun. Bir gün sırf farklılık olsun diye biriktirdiğiniz eşyalardan harikalar yaratabilirsiniz.



Tabii bunlar çoğunlukla benim beğendiğim ve kullandığım ürünler, renkler ve zevkler tartışılmaz değil mi? Ancak kalın ve ağır kolyelerden daha estetik ve hoş durduklarını söyleyebiliriz.

Yüzük seçimleri

Bu camiada bence en fiyasko olan şeylerden biridir bu. Tavuskuşu olacağım diye absürt ve anlamsız hayvan figürlü yüzüklerin takılması ve bütün parmakların doldurulması. Casual giyim var gidiyorsun hiç alakası olmayan, parmaklarında emanet gibi duran yüzükler takıyorsun. Rastgele yüzükler almak ve tüm parmaklarınızı doldurmak yerine bir kaç parmağınızı kullanın, mesela; işaret ve serçe, yüzük parmağı ve serçe, serçe, işaret vs. Örnek olabilmesi için aşağıya bir kaç örnek bırakıyorum. Ve kesinlikle yüzük seçerken stiline ve kendinize göre seçin. Gidip takım gömlek pantolon giyerken, ayı kafalı yüzükler almayın. O kombine daha sade veya taşlı yüzükler gidebilir. En olmadı karar mı veremiyorsunuz, kadınlardan fikir alın.



Peki nasıl giyinmeliyiz?

Kendi stilini yaratmak zor bir iştir. Zaman, emek ve uğraş ister. Kendine uygun stili bulup, bu stili giyinen bir rol model keşfedersin. bu rol model seninle aynı beden ölçülerine mi sahip, nasıl giyiniyor ve seçiyor bir bakarsın. İyice inceler sonra alışverişe çıkarsın. Ki şimdilerde alışveriş yapmak maddi olarak zorlaşmaya başladı o yüzden ekstra kontrollü olmakta fayda var. Ben yıllardır dolap oluşturmaya çalışıyorum ve asla giymediğim sağdan soldan aldığım değişik şeyler var. Sebebi tamamen yukarıda yazdığım gibi aynı; bir gün bir mucize gerçekleşir ve tüm taşlar yerine oturabilir. o anlamsız kıyafetler bir anda anlamlı şeylere dönüşebilir. İtiraf etmeliyim, bu çok fazla yaşanmıyor. Ve bu olayın en büyük avantajı her ortam için uygun bir gardrop oluşturmak.



Kış aylarında benim tercihim yukarıdaki tarz oluyor genelde. Kazak, gömlek kombini çoğu ortam için uygun ve şık bir seçim.

Kombin ve şık giyinme zamanı kıştır arkadaşlar. Kış gelince herkes en iyi dostlarını meydana çıkarır.

Dolaplarda olmazsa olmaz parçalar;

- Deri Ceket
- Kot Ceket
 - Fular
 - Kazak
- Oduncu Gömleği
 - Kaban
- Beyaz Gömlek

Bu parçalar sizi bir kaç sezon rahat rahat götürür. Hepsini bir anda almak zorunda değilsiniz. Yavaş yavaş eklemeler yapın. Bir kere kullanıp atmayacaksınız sonuçta. Markasından ziyade kumaşı iyi malzemeler tercih edin.

Son olarak;

Bileklik;



Bu parçalar bileklerde çok iyi görünüyor. Ayrıca ayak bileklerin için de bu parçalardan kullanabilirsiniz gerçekten hoş duruyorlar. tabii sizler kendiniz deneyin.



Bu İki tarz bilekliklerde hoştur.

Çoğu erkek taşlı şeyler tercih ediyor ama biraz zaman ayırıp arasalar daha iyi şeylerin olduklarını ve onları bulabileceklerini anlayacaklar. bu işler bi bileklik taktım çıktım tavus kusu oldum diyerek olmuyor. Kombinleyeceksin.



Author [Casanova](#) Posted on [September 7, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [aksesuar](#), [tarz](#) 19 Commentson [Erkek Stil ve Aksesuar Önerileri](#)

Bu kızın amacı ne?

Hem yorumlarda, hem de görüşmelerde açık ara en çok sorulan soru:

“Bu kızın amacı ne?”

“Bu kız ne yapmaya çalışıyor?”

“Bu kız”, genellikle oğlumuzun uzaktan kesiştiği, yakında flört ettiği, farkında olmadan yörüngesinde döndüğü bir kız. Yine sıklıkla da eski sevgili ya da flörtün bir aşamasında erkeği reddetmiş bir kadın.

Örneğin uzaktan kesişilen kızın hareketleri ile ilgili sorulabiliyor. Örneğin,

Mahmut Abi, kızla sürekli göz göze geliyoruz, gülümsüyor. Ben de gittim yanına tanıştık. Bir iki gün sonra kantine davet ettim reddetti. Fakat şimdi sürekli bakıyor. Bu kız ne yapmaya çalışıyor?

Bu “ne yapmaya çalışıyor” sorusunun içinde tabii ki gizli bir umut var: “Abi yoksa beni istemiyor gibi davranıyor ama gizli gizli istiyor mu?”.

Şimdi arkadaşlar bu sorulara her zaman cevabım şu: Bu soruyu düşünmeyin. Kızın yakınınızda, iletişim halindeyken ne yaptığını bakın. Bunun harici “abi kız bana 45 derece açıyla bakarken, gözlerini 20 Hertz ile kırıp, dudaklarını 3 mm araladı, bu ne anlama geliyor, 2 mm olsa sormazdım ama bu kızın amacı ne?” gibi düşünceler size zararlılar. Evet zararlılar.

Bakın [duygusal yatırımın](#) ne olduğunu hatırlayın:

Duygusal yatırım bir kişinin düşünce ve duygularını işgal etmesidir.

Erkekler için ilişkilerin temel kurallarından biri ne idi?

İlişkinin her aşamasında kadının daha fazla duygusal yatırım içinde olmasıdır.

Evet arkadaşlar, “bu kız bunu neden yaptı”, “bu kızın amacı ne?” diye düşünmeniz, daha da kötüsü daha güçlü bir düşünme şekli olacak şekilde yazıya dökmeniz, o kızın sizin düşünce ve duygularınızı fazladan işgal etmesine yani sizin durduğunuz yerde duygusal yatırım yapmanıza neden oluyor. Bu kız özellikle size duygusal yatırımı az ya da azalmış (eski sevgili ya da flört) bir kız ise, bu soruları sormanız ve cevap aramanız, kızla aranızda bir şey olma ihtimalini azaltıp kendi ayağınıza sıkmanız demek.

Bu soruları sormayın ve düşünmeyin. Uzaktan bakan kızın ne yaptığı önemli değil, sizin bilmeniz gereken sadece iki şey var (1) gidip konuştuğunuzda sıcak mı, (2) sıcak konuşmalardan sonra teke tek buluşmaya geliyor mu?

Kızın yanına gittiniz ve konuşmak istediniz ama sıcak değil diyelim. Bilmeniz gereken şey bu. Sonra uzaktan bakması bir anlam ifade etmiyor. Bunun ne anlama geldiğini düşünmeyin

bile. Ha bakmaya devam mı ediyor? Düşünmeyin. Gidin bir şans daha verin. 2 kere soğuksa, belki de utangaçtı düşüncesini çöpe atabilirsiniz.

Kız konuşuyor ama teke tek buluşma isteğinizi reddetti. Bitti. Bilmeniz gereken şey bu. Uzaktan yaptıkları bir anlam ifade etmiyor. Kızlar kendi aralarında “bu çocuk Merve’ye yürüdü” diye bakıp kıkırdıyor olabilirler. Sorun değil. “Merve aslında seni seviyor” hiç değil.

Sosyal Medyada Yaptıklarının Amacı Ne?

“Abi amacı ne?” olayının bir de tabii en yiğidi bile maymun edebilme kudretine sahip sosyal medya ayağı var.

“Kız beni terk etti, istemiyorum dedi. Peşine düştüm daha beter reddetti. Ama sürekli acılı parçalar paylaşıyor, bana gönderme yapıyor. Abi bu kızın amacı ne ya?”

Şimdi birincisi, sen [no contact kuralı](#) uygulasan, bunları bilmesen çok çok daha iyi olurdu. Ama hadi gördün, bunların anlamını düşünmek, seni eziklerden ezik yapıyor. Ayrıca bunların bir anlamı yok. Kız seni reelde terk etti, reelde yine reddetti. Bitti. [Ne dediğine değil ne yaptığına bak.](#)

Ama sosyal medyada yaptıkları?

Sosyal medyada yaptıklarının çoğu aslında “söz”, davranış değil. Seni terk etti, sana ulaşmıyor ama sürekli acılı sözler, göndermeler paylaşıyor. Anlamı ne (daha doğrusu aslında beni seviyor mu)? Seni terk etti ve sana ulaşmıyor, burada başka bir bilgi yok. Sana ulaşırsa seninle buluşmak istiyor diye bir anlamı olur.

Abi ulaşmıyor ama hikayelerime bakıyor, yorumlarımı beğeniyor? Anlamı ne (abi aslında sevmiyor gibi davranıyor ama benim açığa çıkarmamı beklediği bir sevgi mi var)?

Bu kız sana ulaşmıyor. Buradaki tek somut bilgi bu.

Bakın tekrar ediyorum, bir kızın uzaktan yaptığı şeylerin anlamını merak etmeniz, zaman kaybı, boş bilgi değil düpedüz zararlı bir alışkanlık. Durduğunuz yerde ekstra duygusal yatırım yapıyorsunuz. [Gündüz düşünden](#) daha zararlı zira bence merak, daha da fazla duygusal yatırım yatıran bir şey.

Özellikle bir ilişki öncesinde bir kadınla flört ederken, bu tür sorular kafanıza gelmesin, geldiği anda da ne yapıp edip bunları düşünmeyin. Aman ha konuşmayın ve yazmayın. Bu

hareketler sizin bu kıza fazla duygusal yatırım yapmanıza, belki olabilecek bir işin olmamasını sağlayacak şekilde kurulmanıza neden olur.

Ama abi buna engel olamıyorum!

Aslında başından engel olsan, bu aşamaya gelmezsiniz. Ama ne olursa olsun bir şekilde engel olmak zorundasınız. Bir köşeye kıvrılıp çocuk gibi “düşünmicem, düşünmicem, düşünmicem” diye kendi kendinize sayıklar mısınız, koyun mu sayarsınız, çakralarınıza mı odaklanırsınız ya da gidip tuvalette aynaya bakıp kendinizi sağlı sollu tokatlar mısınız bilmem. Ama bunu bir şekilde yapmayın. Kadınlarla başarınızın arttığını göreceksiniz.

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 5, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [duygusal güç](#), [Erkek Psikolojisi](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Psikoloji](#) 120
Commentson Bu kızın amacı ne?

Bir “hayatta kalma” stratejisi olarak mavi hap – kırmızı hap

Karanlık Rüya’nın bir Tweetini gördüm:

Mavi haplı, feminen düzende yetişmiş bir erkek olmak her zaman kötü değildir. Çirkin fakat iyi huylu kızların veya kalabalık geçmişe sahip sorunlu kadınların da temizlenmesini sağlar.

Ben en çok çirkin fakat iyi huylu kızlar için seviniyorum.

Ben de bunun üzerine aslında tweete cevaptan çok aklıma gelen şu şeyi yazdım:

Uyumlu olanın hayatta kalması (üremesi) anlamında, evrim açısından mavi haplıların çoğu (bedeli yüksek olsa da) başarılıdır. Boşanma, modern kadınlar, vs. diye diye çocuksuz kalacak bir kırmızı haplı ise evrimsel açıdan başarısızdır. Uyum sağlayamayıp silinmiştir.

Şimdi evrim teorisindeki “uyumlu olanın hayatta kalması” mekanizması, gündelik dilde genellikle yanlış kullanılıyor. Birincisi burada önemli olan uyumlu olmak, fiziksel olarak güçlü değil. Örneğin dünyaya göktaşı çarpar, güçlü t-rex dinazorlar yok olur, ufacık uçan dinazorlar hayatta kalırlar.

Ayrıca uyumlu olmak, birey için illa pozitif bir şey olmak zorunda da değil. Yani bireye eziyet eden, bireyin hayatını zorlaştıran bir şey de olabilir.

İkincisi ve daha önemlisi, burada hayatta kalmak demek, bireyin hayatta kalması demek değil. Bireyin gelecek nesillere geçmesi demek.

Örneğin Rıfkı ve Sıtkı adında ikiz kardeşler düşünün. Rıfkı, 25 yaşında evleniyor ve Sıdika'dan 3 çocuk yapıyor. Rıfkı tam bir mavi haplı, karısının elinde inim inim inliyor ve 35 yaşında stresten, dırdırdan, vs. kalp krizi geçirip ölüyor.

Sıtkı ise biraz da Rıfkı'nın tecrübesini görünce evlenmiyor. Hovardalık yapıyor, kadınlarla başarılı. İşinde de başarılı. Aradan yıllar geçiyor, Sıtkı 75 yaşında, başarılı ve aile hariç görece doyumlu bir hayatı var. Bir çocuğu yok. Sıtkı öleli 40 sene olmuş.

Evrimsel açıdan Rıfkı hayatta kaldı, Sıtkı ise hayatta kalamayacak. Uç örnekler verdim tabii her mavi haplı böyle berbat hayat yaşamıyor ama olayı anlatmak için abarttım. Sıtkı daha başarılı olabilir, Sıtkı başarısız değil. Ama Sıtkı, insanın en önemli ve temel biyolojik misyonlarından birinde başarısız, Rıfkı ise başarılı. Nokta.

Evet ben de dahil çoğunuz Rıfkı olmak istemeyiz, illa iki seçenek varsa Sıtkı olmak isteriz. Ama evrimsel açıdan başarının tanımı bilimsel, duygusal değil. Tanımı ben yapmıyorum.

Sıtkı genel olarak başarılı ama üremekte, neslini devam ettirmekte, temel biyolojik misyonunda başarısız. Herkes her konuda başarılı olacak diye bir şey yok ama bu konuda Sıtkı'nın başarısızlığı bariz.

Birkaç yorum alacağım:

Bireyin “neslin devamı” diye bir amacı olmaması gerekiyor. Ayrıca mavi haplinin uyumu dediğimiz şey birçok şeyi göz ardı etmek. Anlamadım. Karanlık rüya ve sen en sonunda “herşeyi siktir edin mavi haptan devam ” mı diyorsunuz ?

Bireyin neslinin devamı diye bir amacı olmaması gerekiyor biraz komik bir önerme. Sen bunu bastırabilirsin ama temel biyolojik amaçlarımızdan birisi bu.

Mavi hap bir “hayatta kalma” stratejisi olarak başarılı bir strateji. Bunu mavi hapı övmek ya da mavi haplı olun demek için söylemiyorum. Sadece mavi hap neden bu kadar güçlü, bünyeden atması neden bu kadar zor, onu görmeniz için söylüyorum.

Bunu söyleme sebeplerimden birisi de son zamanlarda kırmızı hapin feministlere taş çıkartacak evlenmeyin, aile kurmayın ve çocuk yapmayın propagandası. Kırmızı hap gençleri, mavi haplı olmayacağım diye “hayatta kalmak için uyum sağlayamayan” zayıflara döndürmeye başladı.

Mavi haplı beta olup, kadının kölesi olan, üzerinden 500 kişi geçmiş kadını sineye çeken bir enayi olmak mı zayıflık ? Bu entel dantel değil tam tersi maskülen bir düşünce. Şuanda bana Matrix’de ki sahte eti yemeyi öneriyorsun. Red pill camiasının en iyisinin bu yorumu üzdü.

Evrimsel psikoloji kırmızı hapın ana temeli ise, üreyemeden gitmek uyumsuz / zayıf olmaktır. Üzdü, maskülen, Matrix zart zurt bilimsel olarak neyin ne olduğunu değiştirmiyor.

Bu adamlar kadın kölesi olmuyorlar ama aynı zamanda uyum sağlayamayıp siliniyorlar.

Burada asıl anlatmaya çalıştığım şeylerden birisi de tam da bu gibi kadın kölesi olmayacağım diye kırmızı hap mankafası olup sonra gen havuzundan silinmek. Mavili eziliyor, acı çekiyor ama en temel insani fonksiyonda çocuksuz kırmızı haplıdan başarılı.

Eğer şartlar uygun değilse, sırf neslin devamı diye realiteye uzak, acı ve sıkıntılı bir beraberlik yerine yalnızlığı gittiği yere kadar tercih edebilirsiniz. Bu sizi mankafa yapmaz. Duygularınızı rasyonel gerçekliğe yatırıp uygun işler yapın. Bunlar sizi mankafa yapmaz dostlar.

Kırmızı hafta aşırıya giderseniz evrimsel açıdan mavi haplıdan çok daha başarısız adamlar olursunuz diyorum ki birçoğu o yolda gidiyor. Mavi haplı olmayıp da aynı zamanda hayatta kalabilen makbuldür, korkudan silinen değil.

Sizin kendinize yaratabildiğiniz tek alternatif ikilisi ya kadın kölesi ya evlenmemiş ve çocuksuz adam ise, sizi mutlu, doyumlu ve çocuklara sahip olduğunuz bir ilişki kuramadığınız, sadece ya yalnızlık ya acılı ilişki arasında kaldığınız için, bu önemli konuda başarısız yapar. Ya yalnızlık – ya acılı ilişki seçeneklerinden başkasını göremeyeni mankafa yapar.

Uyum açısından değerlendirince şimdi uyum sağlayamayıp yada sağlamak istemeyip ülkeyi terk eden ve yurt dışında yaşamayı tercih eden adam ülke şartlarına uyum sağlayıp vasat yaşama adapte olan adamdan daha mı başarısız? Evlenmeyen (çocuk yapmayan) yüksek değerli erkekler de var.

Ne alaka? Göç önemli bir adaptasyon aracıdır, insanlık tarihi boyunca da böyle olmuştur.

Kalıp adapte olan da gidip adapte olan da uyumlu. Ama konuyla alakasız zira evrimde hayatta kalma demek bireyin hayatta kalması değil gelecek nesillere gen aktarması demek.

Çocuk yapmayan yüksek değerli erkekler değersiz değiller, sadece evrimsel olarak, bireyin en önemli biyolojik misyonu açısından başarısızlar. Başka alanlarda başarılı olabilirler.

Özellikle bizim gibi evrimsel psikoloji ve evrim teorisi temelli bir alanda olup da bunu önemsiz saymaya çalışmak nafile bir çaba.

Bu arada tarih boyunca ve günümüzde hala, yüksek değerli erkeğin en önemli göstergelerinden biri, çoğunlukla birden fazla kadından çocuk sahibi olmaktır. Tüm çok başarılı, zengin, ünlü, vs. adamlara bakın. Çoğunun birden fazla kadından minimum 2-3

çocuğu var. Yüksek değerli olmak için herkes bu kritere sahip olmak zorunda değil ama bu kriter yokmuş gibi davranılması da saçmalık.

Birkaç ay önce Rollo Tomassi yüksek değerli erkek olma yolunda yapılması gerekenler diye bir liste yayınlamıştı ve orada 20'lerinde vazektomi olun diye bir madde yazmıştı.

Erkeklerde vazektomi, sperm kanallarının kesilmesi, bağlanması veya mühürlenmesi ile uygulanan cerrahi bir doğum kontrol yöntemi. Bu cerrahi operasyonun geri dönüşü var ama operasyondan sonra yeniden çocuk yapabilme kabiliyetinizin geri dönüşü o kadar da yüksek değil (Rollo muhtemelen bundan bihaber zira kırmızı hapta vazektomi konuşulduğu o dönemde çoğu yorumda geri dönüşü var deniyordu):

Vazektomi yönteminin geri dönüşü teorik olarak mümkündür. Ancak iş pratiğe geldiği zaman geri dönüşüm oldukça problemlidir. Aslında uygulamanın kişiye göre en dezavantajlı yönü budur. Çünkü geri dönüşüm oranı hemen hemen %50 civarındadır. –

Vazektomi nedir?

Burada benim uyarım, kırmızı hapı gelecek nesilsiz erkekler ordusu yaratacak bir şekilde çevirdiniz mi, kırmızı hapın karşısına, insanın en temel dürtülerinden birinin alırsınız ve olayı yok edersiniz. Rollo farkında olmadan bu tweet ile bunu yaptı mesela. İnsanları haklı bulduğum sebeplere yanlış çözümler üretiyorlar ve bu, kırmızı hapı aşırı marjinal ve düpedüz toksik bir noktaya sürüklüyor.

Month: October 2023

Terk edilmek, yaraları sarmak ve yola daha güçlü devam etmek – Vaka Çalışması

Kız arkadaşımın Mayıs 2023'te ayrıldım daha doğrusu o beni terk etti. Şu an sayenizde, ilişkide yaptığım hataların farkındayım ve sanırım yapılabilecek her hatayı da yapmışım.

Ama artık yeter.

İnsanlar maalesef “artık yeter” noktasına gelene kadar değişmeyi düşünmüyorlar ama bu noktaya gerçekten geldiklerinde, değişmeye başlıyorlar.

Şimdi spesifik sorumu sormadan önce hikayemi anlatayım. Hikayem başkalarına özellikle de ayrılığın ilk ayları olan ve hiç geçmeyecekmiş gibi gelen karanlık günlerde olan arkadaşlara da örnek olabilir.

Ben 38 yaşındayım. Eski sevgilim (37) ile Mayıs 2023'te ayrıldım. Kendisi kaçınan bağlanma stilinde biri ve ben de ilişkinin sonların doğru tam bir beta oğlana dönüştüm.

Kaçınan bağlanma, fiziksel ve duygusal yakınlığa girememe nedeniyle başkalarıyla uzun vadeli ilişkiler kurmadaki başarısızlıklarla tanımlanan bir güvensiz bağlanma stili. Çocukluk döneminde, katı veya duygusal olarak mesafeli ve eksik ebeveynlere sahip kişiler, bakım

veya destek için başka birine güvenmek zorunda kalmamak için güçlü bir bağımsızlık duygusu benimsemeyi öğrenebilirler.

Kaçıngan bağlanma stili ile bağlanan kişiler; duygusal veya fiziksel yakınlıktan ısrarla kaçınan, güçlü bir bağımsızlık duygusu hisseden, duygularını ifade etmekten rahatsız olan, başkalarını küçümseyen, insanlara güvenmekte zorlanan, başkalarıyla etkileşim kurmaktansa yalnız başına daha fazla zaman geçirmeyi tercih eden ve hayatında başkalarına ihtiyacın olmadığına inanan birisidir.

Şimdi sağlıklı bağlanma stiline sahip kadınlar bile, itici hareketler sergileyen, muhtaç ve boğucu derecede yapışkan erkeklerden soğurlar ama kadın kaçıngan bağlanma stiline ya da kaygılı – kaçıngan bağlanma stiline sahip biriye, çok daha hızlı soğur ve geri gelmesi de, eğer geri gelecekse, çok daha uzun sürer.

Bir erkek öz kontrolünü, duygularının ve özellikle de kaygı ve korkularının güdümüne girmemeyi, bunların yönetiminde hareket etmemeyi öğrenmeli. Örneğin ruhsal bir problemi olmayan kadın bile, erkeğini hergün aynı derecede istemez ve sevmez. Kadının ilgisi ve sevgisi dalgalanır. Bu dalganın dibe indiği zamanlarda sağlıklı ve maskülen bir erkek, “oh bugün özgürüm, kendi başıma bir şeyler yapayım” der ve aslına bakarsanız bu ilgi azalma dönemlerini değerlendirir. Çünkü genellikle kadını biraz kendi haline bırakırsanız, ilgisi indiği gibi yeniden çıkar. Kadınların bizim hiçbir şekilde tam olarak anlayamayacağımız, aylık bir adet döngüleri olduğunu unutmayın. Bazen kadın sırf adet döngüsünün kötü döneminde size karşı bir yanlış yapmamak için bile kendini çekebilir. Erkek adam genelde bu özgürlük döneminin, kadının yükselen ilgi ve yakınlığı ile biteceğini bilir.

Kaygılı bağlanan, özdeğer ve özgüven problemi olan bir erkek ise, bu dönemleri azıcık odun olup özgürlük olarak göreceğine, “yoksa beni sevmiyor mu?”, “yoksa benden soğudu mu?”, “acaba ilişki bitiyor mu?” kaygılarına kapılır. Bir anda kaygı, muhtaçlık ve hemen bir şeyler yapmalıyım hissine kapılır ve saçma sapan şeyler yapıp, aslında çoğu durumda bir temeli olmayan korkularını, gerçeğe dönüştürür.

Şimdi tabii kız arkadaşınız ya da kadınız bu ilgi azalması dönemlerinde gitsin özgür kız olsun, başkaları ile flört etsin ya da birlikte olsun demiyorum. Sadece kızı biraz kendi haline bırakın ve daha özgür zamanın tadını çıkarın diyorum.

Ayrılık, beni boğuyorsun, biraz zaman ver ile başladı ve benim 2 günlük zaman vermem (!) sonucunda ona ulaşmam sonucunda gerçekleşti.

Boğduğunuz kızın zamana ihtiyacı varsa, ona ilk siz ulaşmayın! Bazı adamlar 2 gün sonra senin gibi, “zaman bitti mi hadi gel yanıma” modunda ulaşıyorlar maalesef.

Klasik “sen benden daha iyilerine layıksın”, “sorun sende değil bende” bahaneleri ile bitti. □

Aslına bakarsan kadın bunu seni kırmamak için söyler ama bir yandan da mantıksal olarak baktığında seni daha fazla istiyor olması gerekirken zayıf davranışların nedeniyle seni içgüdüsel olarak istememesinin yarattığı çelişki ile de söyler. Ne hissettiği ile ne düşündüğü çelişir. Bunun erkeklerde eşdeğeri, kız arkadaşının iyi bir kız olmasına rağmen çok şişman ve çirkin bir kadına dönüşmesidir. Mantığın feminen, dramasız ve iyi biri olmasından dolayı onu hala istemen gerektiğini söyler ama içgüdüsel olarak onu itici bulduğundan artık beraber olmak istemezsin.

Temmuz gibi, [uzun süreli ilişkiler kitabına](#) ve [iletişimi kes kuralına](#) rastladım. Mantık aklıma yattı ve özellikle de insanın yandığı, acı çektiği zamanlarda değişmeye motive olduğu ve o zaman çekmekte olduğum acının en azından bu işe kanalize olabileceğini öğrendim. Evet. Ayrılık acısı çekerken öz kontrolünü kaybedip ona ulaşmanı, bir şeyler yapmanı söyleyen ve hatta seni buna zorla iten güçlere karşı koyarak öz kontrolü içselleştirme potansiyelin, görece rahat zamanlarda okuyarak içselleştirme potansiyelinden çok daha fazla. Bir şekilde hüsranı kendine acıma ve zayıf taraflarının hayatta kalması için çabalama yerine değişime kanalize etmen, öz kontrolünü darmadağın etmeye çalışan güçlere meydan okuman, seni güçlendirir.

İlişkide yanlış ve zayıf davrandığımı kabul ettim. Bu yanlış ve zayıf davranışları, bir sonraki ilişkide daha güçlü olmak için değiştirebileceğimi, eski ilişkiye dönerek rövanş almam gerektiğini kabul ettim.

Ona son bir mesaj attım. “İlişkinin bittiğini kabul ediyorum. Eğer fikrin değişirse, senden haber almak isterim” yazdım. Bu, Ağustos 2023’te oldu. O zamandan beridir de iletişimi kes kuralını ona ulaşmama, ondan bilgi almama ve kendi hayatıma odaklanma şeklinde uyguluyorum. Tüm sosyal medyadan, ortak arkadaşlardan uzak kaldım. Aslına bakarsan, senin dediğin gibi ölmüşse bile haberim olmamıştır diyecek kadar bilgi akışını kestim.

Bunu yapmaya başladıktan sonra özellikle ilk bir ay eskisinden de kötü hissettim, ama on erkekten dokuzu hala ulaşp yeni başlangıç dilenirken bunu yapmaya meydan okuyabilmek beni bir süre sonra Mayıs – Ağustos döneminden çok daha iyi hissettirmeye başladı. Seni istemeyeni senin de istememen bir duruş. Hem doğru, hem de sağlıklı olan duruş aynı zamanda.

Son iki aydır, onu yeniden istemekten daha çok, artık özgür biriyim ve bunun da bir sürü güzel yanı var düşüncesine geçtim. İlk buluşmalarım pek de doyurucu olmadı ama sonra kısa süreli de olsa iki kızla beraber oldum. Onlardan tabii ki aynı tadı alamadım ama buradan öğrendiğim şu iki şeyi aklımdan çıkarmadım:

- Uzun süreli ilişki için uyumlu olduğun kadın, karşına en fazla senede bir çıkar, o da kendini mağarana kapamak yerine piyasada tutarsan. İki uzun süreli ilişki arasındaki özgürlük döneminin tadını çıkar ve sonraki ilişkin başladığında, “özgürlük dönemi de iyiydi ama çabuk bitti be” diyecek bir hayat yaşa

- *Kızları eski ilişkinin hayaliyle, duygusal birikimiyle değil, yalnız olduğunla karşılaştır.*

Evet, bana diyecek bir şey bırakmadın.

Dating uygulamalarına girdim, uzun süredir tek sosyal hayatım arkadaşlar ve ilişkim olmuştu. Kitapta bahsettiğin gibi etkinliklere gittim, üniversiteden beridir ilk defa tiyatro yapmaya başladım.

Bir etkinlikte 32 yaşında bir kızla tanıştım ve bir süre görüştüktan sonra beraber olmaya başladık. Evet, özgürlük çok uzun süremedi. □

Talihsizlik □

Bu kızın ilgisi ve yakınlığı nedeniyle sanırım, birden bire eski kız arkadaşımın aslında idealden çok uzak bir kız olduğunu anladım. Şimdi uzman gibi kaçınan bağlanma dediğime bakma. Bağlanma stillerini ayrılık sonrası öğrendim ama eski kız arkadaşım iyi bir kız ve hakkında kötü düşünmek istemem. Ama abi yeni kızla ilişkinin ilk haftalarında eski kız arkadaşım aklıma sadece “ne kadar mesafeli ve karın ağrısı bir kızmışsın, dünya varmış yahu” şeklinde gelmeye başladı.

□

Şimdi bu olmasa da olurdu ama, ben bu düşüncelere kapılırken birgün ansızın eski kız arkadaşım bana, “nasılsın?” diye yazdı. Allah’tan yeni kız arkadaşım görmedi. Yeni bir kız arkadaşın varken en mantıklı hareket, ansızın bir mesaj alıp sorun çıkarmamak için eski kız arkadaşını arşive atman, uyarılarda kapaman lazım. Daha önce görüştüğün diğer kızlar özellikle de cinsel olarak görüştüğün kızları da engellemem lazım.

Cevap yazıp yazmamak arasında gidip geldim zira kız arkadaşımın arkasından, eski kız arkadaşım ile mesajlaşmak istemiyorum.

Cevap yazmasan daha iyi.

Cevap vermedim ama bu sefer de iki gün sonra pat diye “seni çok özledim” diye mesaj attı.

Aklıma şu efsane video geldi:

Şimdi soruma geleyim. Eski kız arkadaşıma ne yazayım? Son iki gün duygusal olarak bocaladığımı söylemem lazım ama açıkçası – bunu 3 ay önce söyleyeceğimi hiç düşünmezdim – eski kız arkadaşıma dönmek istemem. Ama kıza bir şey de yazmamam da ayıp oluyor gibi.

Bu aşamada yapacağın en iyi hareket, “ben iyiyim, sen nasılsın? Şu an biriyle beraberim ve bana böyle şeyler yazman uygun değil” yazmak. Bazı erkekler eski kız arkadaşları ile sırf ego tatmini için yazıyorlar. Eski kıza nispet yapar gibi yeni kız arkadaşım var demen de yakışksız biraz ama bunu yapmazsan olabilecek bir şeyi söyleyeyim. Adam eski kız

arkadaşına sevgilim var demeden, sırf egosunu tatmin için ya da daha kötüsü eski kız arkadaşını yedeklemek için yazışıyor. Sonra eski kız, yeni kızını öğreniyor ve ona sosyal medyadan mesajlaşmalarını gönderiyor. Yeni kız da doğal olarak “onunla neden yazışyorsun, neden sevgilin olduğunu söylemedin?” diye soruyor. Al sana tatsızlık, al sana ayıkla pirincin taşını!

Bir diğer tatsız durum da, erkeğin eski kız arkadaşına dönmesi ve eski kız arkadaşın da 2-3 hafta sonra yine bırakması. Bu durumda yeniyi dönme çalışması ve başarısızlık.

Bahsettiğin durum, başarılı bir iletişimi kes süreci sonrası birçok erkeğin başına gelen bir durum. Eski kız arkadaş erkeğe ulaşıyor ama erkek artık sadece onu değil, eski benliğini de aştığı için ya daha iyi birini bulmuş oluyor ya da bulmamış olsa bile eski kız arkadaşına ona pek de iyi bir partner adayı gibi gelmiyor.

Buraya kadar okuduğun için teşekkür ederim. Umarım cevaplarsın. Cevapladım. Doğrusu, eskiyi eskide bırakman. Uzun süreli ilişkide duyguların, yalnız kalma korkun, kız arkadaşına bağımlılığın ya da en azından alışkanlıklar yüzünden göremediğin şeyi görmeye başlamışsın: eski kız arkadaşın sağlıklı ilişki bağlanmasına sahip biri ve o ilişki aslında o kadar da ardından ağlanacak bir ilişki değildi. İleri doğru yürü. Bak bu yeni kızla da kısa süre içerisinde bitebilir, kız belki de istediğin gibi biri çıkmayabilir ama ileri doğru yürüyüp gelişmen, eskiye dönmenden iyidir. Ben exten next olmaz diye silip atın diyen biri değilim ama birçok durumda, senin durumunda olduğu gibi, eskiyi geri almamak en iyisi.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 31, 2023](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Terkedilmek](#), [Vaka Çalışması](#) 32
Commentson [Terk edilmek](#), yaraları sarmak ve yola daha güçlü devam etmek – [Vaka Çalışması](#)

Eski sevgiliye yedek lastik olmak – Vaka Çalışması

Merhaba. Eski kız arkadaşım 6 yıllık bir ilişkimiz vardı. Ara ara tartışmalarımız olsa da mükemmel bir çifttik.

Mükemmel bir çifttiniz ama seni terk etti? Bakın ilişkiniz çok güzel olabilir ama bu tür çok fazla yüklü kelimeler kullanan adamlar genellikle ilişkinin gerçekliğine gözlerini kapamış ve bir çeşit masal dünyasında yaşıyor oluyorlar.

3 ay kadar önce bir arkadaş etkinliğinde bir erkekle karşılaştı. Bana bu adamdan gereğinden fazla bahsedince kıllanmıştım ama bir şey söylemedim.

Karakter problemi olan kadınlar bunu çok yapıyorlar. Sizin yerinize geçecek adamı ayarlarken ondan size konuşmadan edemiyorlar. Bir çeşit “bak ayağını denk almazsan yerine geçecek adam hazır” göz dağı ya da “ama ben sana böyle biri var diye söylemişim, o sadece arkadaşım abartma kısmına inanan sensin” gibi bir vicdan rahatlatma var sanırım. Kız arkadaşınız bir adamdan özellikle yeni tanıştığı bir adamdan kötü olarak bile fazla bahsediyorsa dikkatli olun ve “başka bir erkekten bu kadar bahsetmesi çok rahatsız edici, sinirimi bozmaya başladı” diye karşı mesajı verin yani dolaylı olarak, ultimatum vermeden “ayağını denk almazsan terk edilen sen olacaksın” deyin. Çünkü bu tür bir yola girmiş ve çenesini tutamayan kadınlar, genelde sizin onu bırakıp gidebileceğinizi hiç hesaba katmazlar. Tabii bu uyarıdan sonra da radarları açık tutun.

Bir ay kadar sonra eskisi gibi hissetmiyorum, zamana ihtiyacım var diyerek benden ayrıldı. Kendisini ikna etmeye çalıştım ama başarılı olamadım. Kendisini ikna etmeye çalışman “başarısız olmana” katkıda bulundu.

3-4 gün sonra fikrinin değişmeyeceğini gördüm ve kendisini arayıp sormayı bıraktım. O zaman [no contact kuralını](#) bilmiyorum ama belki de başkasının kollarına atlamış kızı arayışım gelmedi açıkçası. Bir daha da arayıp sormayı planlamıyordum. Hep derim, iletişimi kes kuralını ilişki içindeki adamlar bilmeli, ilişki bitmeden öğrenilmeli □

Evet, eski kız arkadaşına iletişimi kes kuralını uygulamanın faydalarından biri de, belki de başkası ile olan bir kadını arayıp kendini küçük duruma düşürmemen.

Bir hafta sonra beni aradı ve her şeyi nasıl mahvettiğini söyleyerek ağladı. Şimdi sen tabii bu aşamada kızın daldan dala atlayıp atlamadığını bilmiyorsun. O nedenle kızın atladığı dalda umduğunu bulamayıp sana ulaşmış olabileceğini varsayman en iyisi olurdu. Erkeklerin çoğu zayıf ilişki davranışları sergiler yani yeni eleman zayıf davranırken, sen iletişimi kesip hayatına devam ederek güçlü davranıyorsun. Aranızda 5 yıllık duygusal bağ da olunca, soluğu senin yanında almak istiyor.

Bunu bana neden söyledi bilmiyorum ya da neden aradı. Ama onu teselli ettim. Sakince, “evet her şeyi mahvettin, hayrola düzeltmeye mi niyetin var?” gibi bir şey söyleyebilirdin. Unutma, daldan dala atlamış olabilir ve bunu öğrenmen önemli. Zira aranızdaki geçmiş ne olursa olsun daldan dala atlayan kızı geri almayın derim. Bunun yanında, daldan dala atladığı için onu geri almayacağınız gibi bir renk de vermeyin zira yalan söyleyebilir. Eğer bu konuda dürüst davranırsan bunu zor da olsa aşabilirim ama kendim öğrenirsem hiç şansın olmaz moduna girin.

Ama bunlar kız sizden yeniden ilişki isterse konuşulacak şeyler, yoksa bunların konusunu açmayın.

Ertesi gün onun evine gittim. Bana daha önce bahsettiği bu çocukla buluştuğunu ve öpüşüklerini söyledi. Ben mahvoldum ama utanarak söylüyorum, neredeyse onunla bir yere gitme, benimle gel moduna geçtim. Bu da dün bana ağlayan kızın bana daha soğuk davranmasına neden oldu.

Maalesef bu kız burada bitti. Düşünsene. Adamla öpüşmüş, bir şey olmuş, geçici bir kötü hisle seni aramış ama sonra adamla devam etmeye karar vermiş. Resmen başkası için terk ettiği eski erkek arkadaşını duygusal yastık yapmış. Orada “yeni biriyleysen benimle görüşmen uygun değil, bana bir daha ulaşma” deyip kalkman lazımdı.

Neyse baktım soğuk, kararını vermişsin, bana bir daha ulaşma dedim ve evinden ayrıldım. Bu artık onun kararı değil. Seni seçse bile geri alma. Bir kadın iki erkek arasında kaldıysa, o iki erkek de o kadını bırakmalı.

Ama bana mesaj atmaya devam etti. Sıcak ve yer yer beni özlediğini söyleyen mesajlar atıp durdu.

Kız başkasıyla ama ondan peke min değil. Seni de yedekte tutuyor. Bir kıza yedek lastik olmak zaten kötü bir şey ama eski sevgiliye yedek lastik olmak çok daha kötü bir şey.

Sen en fazla bir veya iki kere onu “başkasıylasın bana ulaşıp durma” diye uyardıktan sonra dinlemiyorsa engellemeliydin. Normalde ilişki sadece 2-3 aylık bir şeyse “başkasıylasın, bana ulaşıp durma. Ondan ayrılırsan beni ara ve o zaman hala boştaysam bakarız” diyerek kızı tabağa al derdim ama kızla 5 senelik tarihçe ve yoğun duygular nedeniyle tamamen bırakman en iyisi.

Sorun şu ki sen sana ulaşmasını umut sanıyorsun. Evet, o adam olayı batırırsa sana gelmek için seni yedekte tutuyor, aklını işgal ederek onu geride bırakmanı ve başka birini bulmanı engellemeye çalışıyor. Ama bunu seni istediğinden değil, lazım olursun diye kenarda tutmak için yapıyor. Buna izin vermemelisin.

Eğer buna izin verirsen ve diğer eleman zayıf biriye ya da kızla ciddi ilişkiye yanaşmayan biriye, bazen sana çok yaklaşır bazen ona giderek aranızda gidip gelmeye çalışabilir.

Sağlıklı karaktere sahip bir kadın böyle bir üçgen yaratmaz. Sağlıklı karaktere sahip bir kadın seni terk ederdi, 4-8 ay ayrılıktan iyileşir ve sonra birini bulmaya bakardı. Eskiden beri mi böyleydi sonradan mı böyle oldu bilmem ama bu kız bundan sonra ilişkiye değil sokaklara ait. En azından bu kızla ilişkiye girecek gerizekalı sen olma.

Erkeğin karakteri iyi zamanlarda, kadının karakteri zor zamanlarda ortaya çıkar derler. Gerçekten de karakteri bozuk birçok erkek parayı ve kolay hayatı bulduğunda aldatır, daldan dala atlar. Karakteri bozuk birçok kadın da parasız ve zor hayatı gördüğünde aldatır ya da daldan dala atlar.

Ben ne yaptım biliyor musunuz? Onun peşinde koştum. Beni seçmesini istiyordum.
Of, çok kötü çok!

Bu onu daha da itti.

Bazen birçok erkeğin betalığının onu aynı zamanda koruduğuna inanıyordum. Masal dünyasında yaşadığın için betalık yapıp kızın karakterini ortaya çıkarmasan kızla devam edebilirdin ya da sana geri dönebilirdi. Allah korusun evlenebilirdiniz.

Sonunda bana o çocukla sevgili olduklarını söyledi. Bir kere daha yıkıldım. Kendini daha da gömecek kadar zayıf davrandığından, muhtemelen daha beter yıkıldın. Ama iyi tarafından bak. Sen, seninleyken daldan dala atlayan, muhtemelen aldatmış olan kızdan kurtuldun. Öbür eleman ise kendisiyle görüşürken eski sevgilisine iş atan kızla sevgili oldu. İhale ona kaldı. Sen kurtuldun, o zavallı hala o kızla.

Videolarınızı izledikten sonra nasıl bir embesil olduğumun farkına vardım. Yine iletişimi kestim. Tahmin edeceğiniz gibi bana yeniden ulaştı ve biraz konuştuk. Eski kız arkadaşınız biriyle beraberken size ulaşıyorsa ona bunun yanlış olduğunu ve sizi birdaha aramaması gerektiğini söylemeniz gerektiğinden daha önce bahsetmiştim. Keşke o podcastı da dinleseydin.

Ertesi gün onu erkek arkadaşıyla gördüm. Beni gördü ama görür görmez kafasını çevirdi. Kalbim duracak gibi oldu. Gece ise beni aradı.

Öbür adam yerinde olduğunu düşünsene. Kız arkadaşın eski erkek arkadaşını senin yedeğin olarak tutuyor. *İletişimi kes kitabını okuduğum için ona sakın ama neşeli davrandım, konuşmayı kısa kestim. Ama erkek arkadaşı olduğu için buluşmaya davet etmedim.*

Doğru yapmışsın ama yetmez. Ona erkek arkadaşı varken sana ulaşmamasını, yeni erkek arkadaşına odaklanmasını söyle ve bir daha sana ulaşırsa da onu uyardığını söyle ve engelle. Bu saçmasapan üçgenin bir köşesi olarak kalma.

Ve o adamı bırakıp sana gelirse bile bu kızı alma. Sadece seks veya takılmak için bile görüşme. 5 yıllık bir ilişki böyle bitti ve bu kadar tarihçen olan biriyle takılma. Bunu ona söyleyip söylememek sana kalmış. Kız adamı bırakıp sana yeniden gelirse egonu biraz daha okşamak istiyorsan onu geri almayacağını ona söyleme.

Onu anlayan tek kişinin ben olduğumu, arkadaş olarak kalmayı umduğunu söyledi. Ona arkadaş kalamayacağımızı, benimle olmak isterse beni aramasını söyledim.

Hayır. Arkadaş kalamazsınız. Yukarıda dediğim şeyi söylemen yeterli. Ekstra arkadaş kalamayızı söylemene gerek yok. Ayrıca bu kızı yeniden alamazsın. O nedenle seninle olmak isterse seni aramasını istemen yanlış.

Kız resmen sana kırıntı atarak seni yedekte tutmaya çalışıyor. Muhtemelen yeni eleman o kadar da iyi değil. Kız maalesef mide bulandırıcı bir karakter. Sen de maalesef eski kız arkadaşının yedeği olmaya gönüllüsün gibi.

Bu kızı geri alırsan, aranız iyiyken sadık olabilir, aranız kötüleştiğinde, zor zamanlarda yine aynısını yapar. Bu sefer daha emin bir şekilde yapar zira bir kere seni başkası için terk edebildiğini, seni yedekte tutabildiğini ve işler iyi gitmezse sana dönebildiğini görmüş olur.

İkimiz arasındaki şeyin çok özel olduğunu ve beni kaybetmek istemediğini söyledi.

Bu saçmalığı daha fazla dinleme. Yedek lastik olman için kırıntı atıyor. Tamam sizin 5 senelik bir ilişkiniz vardı ve yeni eleman ile birkaç aydır beraber. Yani sana olan bağı daha güçlü olabilir ama sonuçta o adamla beraber ve seni yedekte tutuyor.

İkimiz de 29 yaşındayız ve benden önce sadece bir erkek arkadaşı vardı. Az erkekle beraber olmuş olması, sadakate değer veren bir kadın olacağı ya da öyle kalacağı anlamına gelmiyor maalesef. Bu tür riskleri azaltabilir ama yok etmez.

Beni sevdiğini ve hep seveceğini söyledi.

Yuh. Seni sevse seninle beraber olurdu, başkasıyla değil.

Aslına bakarsanız, öbür çocuğu gördüğümde, benim daha avantajlı olduğumu anladım.

Karakter olarak beta birine benziyor, ben daha uzun ve yapılıyım.

Allah aşkına bir kız için başkası ile sidik yarıştırmı. Ne konuda avantajlısın? Sokaklara ait bir kadını kız arkadaşın yapma konusunda mı? İkiniz de birbirinizden betasınız işte. Tipin, boyun tamam ama karakterin? Asıl önemli olan o.

Bundan sonra nasıl hareket etmeliyim?

Bu kıza bir daha sana ulaşmamasını söyle, dinlemezse engelle. Bundan sonra tamamen kendine odaklan. 5 senelik ilişkiden sonra 4-5 ay birini istememen normal ama zaten aylardır ayrısınız. Kısa süre içerisinde piyasaya bu kızdaki iyisini bulacak şekilde dön. Daha iyisini aramaya gerek yok. Şu beta karakter ile bu kızı bulduysan, biraz daha erkek adam oldun mu daha iyisini otomatik olarak bulursun.

Daha iyisi derken sadece fiziksel ve feminenlik açısından söylemiyor. Karakteri iyi ve sadakat konusunda güven verebilecek birinden bahsediyorum. Zira bu iki alanda bu kızın çıtası yerlerde sürünüyor.

Aslına bakarsan eski sevgilisi tarafından terk edilen birçok erkek, iletişimi kes kuralı ile ayrılık acısını atlattığında ve eski sevgilisi geri geldiğinde, artık onu beğenmiyorlar zira eski hallerine göre çok daha iyi durumda ve daha iyisini çekecek birine dönüşüyorlar.

Bu kız seni yörüngede tutmak için sana bir sürü umut kırıntısı atmaya çalışacak. Bunları yeme. Bu adamı bırakıp kapıda ağlasa bile bu kızı bir daha alamazsın. O tarafta adam umduğu gibi çıkmadığı için umduğu gibi birini bulama kadar sana sığınmayacağına emin olamazsın.

Biliyorum 5 seneyi bırakmak zor ve kızın belki de daha önceki geçmişi temiz. Ama unutma, kızın geçmişi artık temiz değil. Seni biri için bıraktı, yeni sevgilisinin arkasından seni yedekte tutmaya çalışıyor, vs. Kötü karakter geçmişi var artık.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author Mahmut Abi Posted on October 30, 2023 Categories Hipergami, İlişkiler, Oyun Tags Ayrılık, Ayrılık Acısı, Eski Sevgili, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Terkedilmek, Vaka Çalışması 23 Commentson Eski sevgiliye yedek lastik olmak – Vaka Çalışması

İlişkide “güçlü” erkek rolü yapmaktan yoruldum – Vaka çalışması

Abi selam. Kız arkadaşım ile 3 aydır görüşüyoruz ve ilk cinsel ilişkiyi onunla yaşadım.

Kız arkadaşım haftanın iki günü amatör olarak yaptığı sporun eğitimi ile uğraşıyor. Haftasonunun ise ailesi ile geçiriyor. Spora gittiği akşamlar çok yorgun oluyor ve eve geçmez uyuklamaya başlıyor. Bu günlerde onunla buluşmuyorum zira bir anlamı olmuyor.

Doğru. Spora gittiği 2 gün buluşmanız için uygun günler değiller. Buluşmalarınızı diğer hafta içi günlere ayarla (bazen de haftasonu ailesinden ayrılın gelsin).

Fakat kalan günlerde de sıklıkla arkadaşları ile çıkıyor. Bu da açıkçası benim hoşuma gitmiyor.

Haftada 2 kere buluşmanız yeterli. Arada da biraz mesajlaşır ya da görüntülü konuşursunuz.

Geri kalan zamanda da kızı unutup işine gücüne bakarsın.

Bu aralıklarda birçok erkeğin yaptığı hata, “şimdi ne yapıyor acaba?”, “beni düşünüyor mu?”, “benim onunla olmamı ne kadar istiyor?” vs. gibi feminen sorulara kapılmaktır, özellikle de kızıdan saatlerce ses soluk çıkmazsa. Bunlar adama oturduğu yerde, ilişkide kendi ayağına sıkmasına neden olacak [duygusal yatırım](#) yaptırır. Sen bu hatayı yapıyorsun.

Bu sıklıkla oluyor ve ben de “bugün görüşmek istiyordum, bana ayıracak zamanın yok sanki” gibi çıkışlar yapıyorum.

Kız arkadaşları ile dışarı çıkıyorsa “tamam bebeğim, Perşembe’ye, gelecek haftaya vs. görüşelim, seni görmek istiyorum” dersiniz, buluşmayı ayarlarsınız ve kendi hayatınıza odaklanırsınız.

Sen ise hayatını yaşayan erkeğin kendisini sevip sevmediğinden emin olamayan kadın gibi davranıyorsun. Umarım üstüne bir de trip atmıyorsun. İlişkide kadın beraber zaman geçirmek için erkeğin ilgisini daha çok kovalamalı, erkek bunu yaparsa ilişkinin kadını olur.

Benim kendi yoğun iş tempomu da eklersek, haftada sadece 2 kere görüşebiliyoruz.
Normali ve yeteri o birader? Daha ne istiyorsun. Kız arkadaşın var ve haftanın 5 günü özgürsün de.

İlişkimizin ciddiyeti konusunda endişeliyim.
Zihin yapın gerçekten de erkeğinin daha fazla ilgisini ve zamanını isteyen kadın modunda. İkkinizin de bir ilişkiye kapanması, ilişkinin ciddiyeti konusunda kafa yormak bir erkeğin işi veya yapacağı şey değil. Kadının işi bu.

Onunla daha fazla vakit geçirmek istiyorum zira onunla gerçekten uzun süreli ve ciddi düşünüyorum. Bunu nasıl sağlarım?

Tamamen feminen zihin yapısına geçmişsin. Bağlanma, daha fazla ciddi ilişki, ilişki etiketleri, vs. düşünüyorsun. Partnerini ilişkiye kafesleme ile uğraşıyorsun.

Normalde bir erkek ilişki istese bile ciddileşme konusunda yavaş ve dirençlidir, kadın ise bunu hızlandırmak için çabalar. Sizin ilişkinizde sen kadın rolünü oynamaya çalışıyorsun ama şunu unutma ki heteroseksüel kadınlar erkeklerden hoşlanırlar, kadınlardan değil. Erkek adam sitesine gelmiş, kadın gibi davranmakta daha da ustalaşmak istiyorum, nasıl daha fazla kadın gibi olabilirim diyorsun?” □

Ona bunu söylemiyorum tabii ki. Bunun muhtaç ve kadınsı olduğunu biliyorum.
Söylesen dha kötü tabii ki ama kadınlaşıp kadınlaştığını saklamaya çalışmak yerine erkek zihin yapısına geri dönsen? Zira bir süre rol yapabilirsin ama yeterince içselleştirmeyi beceremezsen bir yerde patlarsın.

İkinci sorum şu: Ben haftada 2-3 kere mesajlaşma başlatıyorum. Geri kalan günlerde de onun bana mesaj atmasını bekliyorum. Doğru mu yapıyorum? Bu şekilde benden daha fazla hoşlanır değil mi?

Fazla robotlaşmadan onun sana daha fazla ulaştığı bir tempoyu koruman yeterli. Ama zihin yapın çok fena. Daha çok nasıl hoşlanır, daha çok nasıl sever diye manipülasyon yapma modundasın.

Mesajlaşmamızı çok kısa tutup buluşma ayarlıyorum. Şu ana kadar buluşma tekliflerini çoğunlukla kabul etti.

Kız arkadaşın, genelde buluşma ayarlayabilmen normal değil mi? Ayrıca bu devirde günde toplam 20 – 30 dk mesajlaşmak norm oldu, sadece buluş, hemen hiç mesajlaşma devri geçti.

Beni kaybetmekten korktuğunu birkaç kere dile getirdi.

Bu normal ama bunu duyunca hemen sadakatını ispatlamaya çalışan **efendi erkeğe** dönüşmeye kalkma.

Sorun ne diyeceksin? İlişkimizin başında bana çok daha fazla ilgiliydi. Ne zaman görüşeceğiz diye sorup duruyordu. Son zamanlarda ise bunu çok fazla yapmıyor.

Bunu ara ara duyuyorum. Abi eskisi kadar mesaj atmıyor, ne zaman için görüşmek istemiyor, vs. Sen eskisinden fazla mesaj atıp, buluşmak istediğin için olmasın? Yani kız her ulaştığında buluşma ayarlamaya başladıysan, neden ne zaman görüşeceğiz diye yakınsın? Seni aradı mı otomatik olarak görüşebileceğini biliyor.

Aslında her ulaştığında buluşma ayarlamam, onun ilgisinin azalmasına tepki olarak ortaya çıktı. Ne zaman görüşeceğiz dememesi beni kaygılandırdığı için sanırım.

Ama eğer ilgi azalması olduğundan şüpheleniyorsan, çok fazla ulaşılır olduğundan olabilir.

Her ulaştığında buluşma ayarlama. Ayrıca çok fazla feminen düşünceye, onay ihtiyacına dalmışsın. Bunları da ister istemez yansıtıyor olabilirsin.

Ama temel problem, kaygıya kapılıp sürekli görüşmek istiyor olman. Bir daha sana ulaştığında buluşma teklif etme. Bak bakalım ne zaman görüşeceğiz diyor mu?

Gördüğün gibi muhtaç ve kendine güvensiz hissediyorum. İlişkiyi düşünüp duruyorum.

Buraları okumasam muhtemelen bunu onun üstüne kusardım ve terk edilirdim. Ama okumama rağmen içte aynı eski benim. Dışta rol yapmaya devam ediyorum.

İçsel değişimin, davranışsal yol ayrımlarındaki tercihlerinin daha özgüvenli, daha az muhtaç ve rahat yönde olmasıyla zaman içinde gerçekleşecek. Örneğin zayıflıklarını kıza kusmak ile kusmamak ayrımında kusmamayı tercih etmen, seni bu yönde değiştiriyor. Ama yetmez.

Örneğin sana ulaştığında kaygın nedeniyle buluşma ayarlama ya da kaygısı olmayan biri gibi aramama yol ayrımında, her ulaştığında buluşma ayarlamamayı seçmen, o gün meşgul olduğunu söylediğinde buluşmakta ısrar etme – etmeme ayrımında ısrar etmemeyi seçmen,

oturup ciddi ilişkiyi ilerletmek için ne yapmalıyım, beni daha çok sevmesi için ne yapmalıyım düşüncelerine boğulduğunda “oğlum kadınlaşma, işine bak” diye kendini yaptığın şeye odaklanmaya zorlaman, vs. Bunlar seni içsel olarak da değiştirecekler. Ama bu zaman alacak ve aslına bakarsan belki bir iki ilişkiyi eline yüzüne bulaştırmanı da gerektirecek.

İçselleştirme, yapmaman gerektiğini bildiğin halde kaygı ve korkuya kapılıp yaptığın, yapman gerektiğini bildiğin halde kaygı ve korku nedeniyle yapamadığın şeyleri düzenli olarak yapmamaya veya yapmaya başladıktan sonra, zaman içinde olacak.

Bunun yanında, bir erkek olarak ilişkide istediğin şeyleri, ilişkinin kadını olarak alamayacağını, tam tersine elindekileri ve daha fazlasını da bu şekilde kaybedeceğini öğren. İlişkide feminenleşmek sana her zaman kaybettirecek, kazandırmayacak. Ortada bir problem yoksa bile problem yaratacak ve kaygı yüzünden yaptığın bu hareketler, kaygı duyduğun şeyin gerçekleşme sebebi olacaklar.

Ben bu işlere başladığımda en azından şunu diyebiliyordum: “Bu şekilde kaygı ile davrandın mı hep kaybettin. Şimdi bir de kaygına meydan okuyarak davran. Sırf denemek için. En kötü zaten diğer şekilde kaybedeceğin gibi kaybedeceksin? Yani bir şey kaybetmeyeceksin.”

Kızın daha az ilgili olma nedeni muhtemelen senin zihin yapının, feminenleşmenin, kadından daha fazla ciddi ilişki peşinde koşmanın sonucu.

Beni seviyor mu, beni seçecek mi, beni terk mi edecek, beni ne kadar seviyor düşüncelerine odaklandığın sürece de kaybedeceksin. Kadınlar bu tür düşüncelerin sinyallerini sezdiklerinde, dürtüsel olarak kendilerini geri çekerler. Bu maalesef kaygılarına odaklanmış ya da boğulmuş erkeğin kaygılarını daha da güçlendirir ve bunun üzerine zayıf kaygı sinyalleri de güçlenir.

Bütün bu kaygı sinyallerinin kadına söylediği şey “ben sana layık değilim, seni hak ettiğimi hissetmiyorum, sen benden daha iyisin, vs.” Bunu yeterince yaparsanız kadını bu sinyallerin işaret ettiği şeye ikna edersiniz.

Oysa odaklanmanız gereken şey, iyi vakit geçirmek, geçirtmek ve fiziksel – duygusal ilişki yanında, bu kız bana uygun mu, bakalım normal mi deli mi, benim ilgimi hak ediyor mu, vs. gibi sorular. Bunlara odaklanırsanız bunları da sinyalleriniz ve kadının bilinçaltı da buna göre kendini size layık hale getirmeye çalışır, size yanlış yaparsa, yeterince çaba harcamazsa, sizi kaybedebileceği fikrine ikna olur.

Bazen uzun süre mesaj alamadığımda içim içimi yiyor.

Zihin yapın, o ödül ben de onu kazanması gereken zavallıyım modunda. Ben de ödülüm ve o da beni kazanmalı moduna geçmeli.

Evet, kendimi tutuyorum ve ona bunu belli etmemeye çalışıyorum. Umursamaz biri gibi davranmaya çalışıyorum ama bu savaş beni hem yoruyor hem de canımı acıtıyor.

Buna halk arasında büyümek diyoruz ve büyümek can acıtıcıdır. Erkek, demir gibi ateşte yanmadan eğilip şekil almaz. Hangisini tercih edersin? Bunları kızın üzerine kusup hızlıca terk edilmeyi mi, kendini tutmayı mı? Hangisi daha acılı.

Cevap tabii ki ikisi de değil. Cevap, gerçekten o kadar umursamayayı, gerçekten kendimi ödül olarak görmeyi tercih ederim olacak. Doğru olanı yaparken bu kadar acı çekmemek olacak.

Ama acı, zayıf tarafının ölüp yerine güçlü bir taraf ortaya çıkmasının hem yolu, hem de işaretidir. Davranışlarının zihin yapısına, duygusal güce, vs. dönüşmesi çok fazla sayıda tekrar gerektirebilir ve maalesef bunu tek bir ilişki içinde de başaramayabilirsiniz.

Fakat kafanda da kendini “onun beni sevmesi için ne yapabilirim” odağından çıkarmaya bak. Bu odağa giren erkek, zavallılığı ve muhtaçlığı ile en toleranslı kızı bile boğar, kendinden soğutur.

Bu ilişkiyi bir başarı hikayesine çevirmek, onun daha ciddi bir ilişki istemesini sağlamak için ne yapmalıyım? Abi lütfen yardım et.

Birader bana “abi daha iyi bir kadın olmak için ne yapmalıyım?” diye sorup durma, çok utanç verici.

Sen benden ne istiyorsun biliyor musun? Ben kaygısını, korkusunu, duygusal stresini yönetemeyen bir adamım, duygusal olarak zayıfım. Ben güçleneceğime bana kaygı, korku, stres vermeyen, erkek olmamı, güçlü olmamı gerektirmeyen bir ilişki vermesi için kızı ikna etmeliyim! Bana yardım et diyorsun.

Bir ilişkiyi, kadınlaşarak istediğiniz seviyeye çekemezsiniz. Ama kadınlaşarak bitmesinden korktuğunuz ilişkinin bitmeyecekse bile bitmesini sağlayabilirsiniz. Senin masal dünyadaki “ben yeterince güçlenmeyeyim, büyümeyeyim, olgunlaşmayayım, dünya daha kolay olsun” hayalin çocukluk döneminde belki belki mümkündü ama dünya öyle bir yer değil.

Bir erkek olarak köksüz bir ağaç olayım ama dünya rüzgarsız, fırtınasız bir yer olsun hayalinden vazgeçmen lazım. Köklerini güçlendirmeye bak. Bugün sana ağır gelen rüzgar ve fırtınanın şiddeti azalmayacak ama sen bunlara göre çok daha güçlü olacağından bunları umursamayacaksın bile.

Güçlü erkek rolü yapmaktan yoruldum. Pek de işime yarıyor gibi görünmüyor.
Bir kere ilişkide güçlü erkek rolü yapmıyorsun, normal erkek rolü yapıyorsun □ Yani istersen bırak kadınlığını tüm “cazibesi” ile ortaya çıkar. Bak bakalım o işine yarayacak mı?

Ama kadınlaşınca eline ne geçecek? Yanmadan, acı çekmeden nasıl güçleneceksin? Zayıf kalmak ne işine yarayacak? Daha mı az acı çekeceksin sanıyorsun?

Bu konuda [içsel oyunun evrimi](#) yazısını da tavsiye ederim.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 28, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) 40 Commentson [İlişkide “güçlü” erkek rolü yapmaktan yoruldum – Vaka çalışması](#)

Youtube katıl üyelerine ilk katılmalarında bir kitabımızı hediye ediyoruz

Youtube katıla gelenlere [şurada bulunan](#) ve set olmayan kitaplardan birini hediye ediyoruz.

Erkek Adam Youtube Katıl için [burayı tıklayabilirsiniz](#).

Katıl üyelerine özel videolar [şurada](#).



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 27, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [Video](#) 21 Commentson [Youtube katıl üyelerine ilk katılmalarında bir kitabımızı hediye ediyoruz](#)

Soru Cevap İlişkiler – Ekim 2023 (İnternette Karşıma Çıkan Soruları)

İnternette karşıma çıkan sorulara cevaplar verdim.

Arkadaşlar, Youtube kanalına [Katıl da ekledim](#). Oraya video koyuyorum.

Aşağıda yayının Youtube videosu var. Yayına [Spotify kanalımızdan](#) da ulaşabilirsiniz.



Author Mahmut Abi Posted on October 24, 2023 Categories Erkek Adam, Podcast, Video 42 Comments on Soru Cevap İlişkiler – Ekim 2023 (İnternette Karşıma Çıkan Soruları)

Sürekli ulaşan ama buluşmayan eski sevgili – Vaka Çalışması

Abi 2 yıllık uzak mesafe ilişkim aylar önce terk edilmemle bitti.

Uzak mesafe ilişkisinde bir iki sene içerisinde aynı yerde yaşamaya başlamazsanız o ilişki %90 biter. 2 yıl uzak mesafe çok fazla bir süre.

Sonunda bir taraf aynı şehirde, sürekli görüşme imkanı olan bir partner adayıyla karşılaşacak ve ilişki kendiliğinden bitmediyse böyle bitecektir.

*İşler kötü giderken araştırmalarım esnasında no contact kuralına rastladım ve içimden **ben senin peşinde koşup duramam**, dışımdan “seni seviyorum ama ayrılığı kabul ediyorum, fikrin değişirse beni ara” diyerek iletişimi kestim.*

***İletişimi kes kuralı uyguladım** ve bir ay kadar süre sonra bana ulaştı. Bana “doğru kararı verip vermediğinden emin olmadığını, birgün yeniden beraber olabilmeyi umduğunu” söyledi.*

Ekmek kırıntısı atıyor gibi.

Ben buluşmak istiyor var sayıp buluşma teklif ettim. “Bilmem ki, görüşürsek kendimi tutamam, yeniden başlamaya da hazır değilim” dedi.

Ben de ona “görüşmek isterse bana haber vermesini söyledim” ve iletişimi kes kuralına devam ettim.

Güzel. Buraya kadar yaptıkların doğru.

Bir iki hafta sonra tekrar ulaştı. Tekrar bir sıcak muhabbet ve buluşma teklifi ve tekrar red. “Peki eğer buluşmak istersen haber ver” dedim ve öyle kapadık. Bu aşamada o bana buluşma teklif etmeden ona buluşma teklif etmeyeceğimi biliyorum.
Evet doğru.

İletişimi kes kuralında karşı taraf size ulaştığı zaman, sizinle buluşmak istiyor var sayın ve buluşmaya çağırın diyoruz. Eğer buluşma teklifinizi reddederse, iletişimi kes kuralına devam edin ve tekrar ulaştığında sizinle buluşması için bir şans daha verin. Eğer iki buluşma teklifinizi reddederse de bir daha siz buluşma teklif etmeyin. Ya o size buluşma teklif edecek, ya da yakanızdan düşecek. Bu yakadan düşme olayını ise karşınızdakini kibar ama çok kısa bir mesajla başınızdan savma şeklinde yapacaksınız.

Abi şimdi bu kız her hafta bir kere bana mesaj atıyor ya da arıyor. Nasıl olduğumu soruyor. İyiyim diyorum.

Bu tür belirsizlik durumu yaşayanlar için iyi bir vaka. Eski sevgili çevirim içi ulaşıyor ama buluşmuyor.

Böyle bir durumda ilk adım kızı başından kibarca savmaktır. Her zaman kibar bir şekilde ama bozuk plak gibi aynı şeyi tekrarlayacaksın: “Güzelim, şimdi acil bir işim var, sonra görüşürüz”.

Eğer dolaylı olarak “buluşmayacaksan düş yakamdan” demenizden anlamıyorsa ya da niye böyle davranıyorsun diye soruyorsa şunu diyeceksiniz:

“Bak, seninle arkadaş kalmayla özellikle de mesaj arkadaşı olarak kalmayla ilgilenmiyorum / ilgilenmediğimi söyledim. Ama sen beni arayıp duruyorsun ve arkadaşız gibi konuşmak istiyorsun. Buluşmayacaksak, arkadaşlıktan fazlasını istemiyorsan beni arama.”

Ona bu şekilde sanal mektup arkadaşına dönüşmek istemediğimi söylediğimi, buna rağmen bana ulaşmasının saygısızca olduğunu söyledim.

“Görüşmediğimiz sürece konuşmanın hiçbir anlamı yok ve açıkçası seninle mesajlaşmak ya da telefon konuşması yapmayı da istemiyorum” de.

Ama hala ulaşıyor.

O zaman bir mesaj attığında sen de 1-2 gün cevap verme. Bazen hiç cevap verme. Eğer hala ısrar ediyorsa tamamen cevabı kes.

Sen sözde bir sınır çekmişsin ama hareketlerin ile bu sınırı korumuyorsun. İlk koruma adımlarını atmışsin ama son adımları atamıyorsun. Neden? Zira “kıza buluşmayacaksak bana ulaşma” dediğinde ya da cevap vermeyi ertelediğinde, kızın sana bir daha hiç ulaşmama ihtimalini arttırıyorsun. Bunu göze alamadığın için sürekli bir kapın açık ama maalesef kız tamamen gitmesin, şans bitmesin derken eski kız arkadaşına yedek lastik oluyorsun □

Kız belki aradığımı bulamazsan diye seni yedekte tutuyor, belki de birini buldu ama istediği gibi gitmedi. Kız haftada bir sana ulaşarak senden ilgi ve onay alıyor. Sen atman gereken sert adımları atmıyorsun.

Kötüsü, sınır çizmen ama bunu erkek gibi savunamaman, seni itici de yapıyor.

En son ulaştığında kitaptaki gibi eğlenceli ve flörtöz mesajlaştım ve buluşma yoksa arama dediğimde buluşmayı düşündüğünü ama şu an benim olduğum şehre gelecek vakti olmadığını söyledi.

Şimdi senin hatan bu. Kitapta eğlenceli ve flörtöz dediğin ilk 2 buluşma teklifi konuşmaları. Sonrasında kibar ama kısa bir mesajla başınızdan atın diyor. Sen eğlenceli ve flörtözü devam ettirerek kıza ilgi ve onay veriyorsun, koyduğun sınırı korumuyorsun.

Abi açıkçası onu geri istiyorum.

Bu yanlış bir zihin yapısı. **Doğru zihin yapısı** “beni kazanması ona bir şans daha vermek istiyorum ama bunun için çaba göstermesi gerekli” olacak. “Ben kimsenin, özellikle de eski kız arkadaşımın yedek lastiği değilim” olacak.

Ne yapmalıyım?

Yukarıda bahsettiğim gibi. Mesajlarına ve aramalarına en az 24 saat sonra dön. Çok kısa kes ve her zaman meşgulsün gibi (ona zamanın yok) kaç. Bundan da anlamıyorsa hiç cevap vermemeye başla. Kibar ol ama flört falan etme. Uzun konuşma ya da mesajlaşma.

En sonunda engelleyebilirsin de. Ama “bak bir daha bana “Bursa’ya gelip görüşmek istiyorum, Cumartesi müsait misin?” gibi bir şey yazmadığın sürece cevap alamayacaksın gibi bir şey yazıp cevap vermeyi de kesebilirsin. Bunun üzerine seni suçlayan, hazır olmadığını söyleyen veya bu mesaja aldırmadan havadan sudan atılan şeylere cevap verme. Eğer buluşma ayarlamak isterse mesajlaşma sadece bunu ayarlamak ile ilgili olmalı.

Kız henüz seni kaybetmedi, haftada bir ulaşarak seni yörüngede tutuyor ve bu nedenle de seni özleme, kaybetme hissi olması ve seni geri kazanmak istemesi, bu durum devam ettikçe mümkün değil.

Son olarak, 2 sene uzak mesafe ilişkisi bitmiş. Anladığım kadarıyla yakın zamanda aynı şehirde yaşama planınız da yokmuş. O zaman sana tavsiyem bu kızla yeniden başlama fikrini kafandan atman. Bu iş bir yere varmazdı zaten.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 24, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Terkedilmek](#) 19 Commentson Sürekli ulaşan ama buluşmayan eski sevgili – Vaka Çalışması

Ekmek kırıntısı atmak (breadcrumbing) nedir?

Günümüzde birçok flört ya da ilişki sanal başlıyor ya da önemli bir kısmını sanal dünyada geçiriyor. Bunun bazı faydaları olsa da online dünyada tanışmak ve flörtü online dünyada yürütmenin ciddi dezavantajları da var. Bunlardan birisi de ekmek kırıntısı atmayı çok kolaylaştırması.

Ekmek kırıntısı atmak (breadcrumbing) özellikle online flört alanında, bir kişinin bir ilişki sürdürmekle pek ilgilenmediği birine ara sıra çapkın veya dikkat çekici mesajlar gönderdiği bir iletişim davranışını.

Ekmek kırmakla uğraşan kişiler genellikle aralıklı ve tutarsız mesajlar göndererek, alıcıya boş bir umut ya da romantik bir ilişki potansiyeli olabileceği izlenimini verir. Sosyal medya gönderilerini ara sıra beğenebilir veya yorumlayabilir, dönem dönem emoji veya mesaj gönderebilir. Önemli bir zaman veya çaba harcamadan minimum düzeyde iletişim sürdürmek için başka yöntemler kullanabilirler.

Ekmek kırıntısının alıcı taraftaki kişi için bu, duygusal olarak manipülatif ve kafa karıştırıcı olabilir, çünkü ara sıra gösterilen ilgiyi gerçek bir ilgi işareti olarak yorumlayabilirler, ancak iletişim tekrar kaybolduğunda hayal kırıklığına uğramış veya hüsrana uğramış hissedebilirler.

Bu da birçok durumda [aralıklı pekiştirme](#) ile ekmek kırıntısı alan tarafın bağımlılık geliştirmesine neden olabilir.

Tipik ekmek kırıntısı davranışlarına örnek vermemiz gerekirse:

- Bir mesaja uzun süre cevap vermedikten sonra uzun bir mesaj yazmak ve neden kaybolduğu ile ilgili açıklama yapmamak
 - Buluşacaksınız gibi davranmak ama bir türlü buluşmamak
 - Gerçek mesajlara cevap vermezken, mesajı atan kişinin sosyal medyasına bakmak
 - Bir erkek için seks yapması ama seks yapma harici bir zaman harcamaya isteksiz olması.
 - Bir kadın için ilgili gibi konuşması, hatta buluşmaya gelmesi ama fiziksele gitmemesi
 - Henüz hazır değilim, zamana ihtiyacım var, ilişki istemiyorum, istediğim zaman seninle olsun isteyeceğim, tam aradığım gibi birisin ama şu an ilişki istemiyorum, bana çok iyi geliyorsun ama arkadaş devam edelim (sonra kim bilir neye evrilir), vs.
- [Yedekte tutan kadın](#) yazısında bahsetmiştik, kırıntı atan kişi, karşısındakinin tamamen gitmesini, kendisine ilgisini kaybetmesini istemez. Bu nedenle kurban eğer yörüngeden çıkarsa, ona daha fazla ilgi gösterir ama kurban yörüngeye oturduğunda eskisi gibi davranmaya başlar.

Birçok yedek – uydu, ekmek kırıntısı atan kişinin aslında ona bir ilgisi olduğunu ama çeşitli nedenlerle (buluşmaya zamanı yok, şu an hazır değil, zor ısınıyor, vs.) bunun henüz gerçek bir ilişkiye dönüşmediğini sanır. Bu sanrı sadece kendi saflıklarından değil, arada önlerine atılan ekmek kırıntılarından da kaynaklanır.

Şunu da belirtmek gerekir ki, çoğu ekmek kırıntısı bilinçli bir şekilde olsa da, birçok “ekmek kırıntısı” da aslında karşı tarafın sıradan, herhangi bir anlam ifade etmeyen davranışlarının, yüksek ilgiye sahip taraftan “ilgi işareti” olarak algılanması sonucu da meydana gelir. Örneğin

aynı iş yerinde bir kızdan hoşlanan ama onun tarafından reddedilen bir adam, kızın iş arkadaşlığı çerçevesinde kendisine gülümsemesini, kız ofiste rastgele 100 noktaya bakarken bu ikisi kendi üzerine gelmesini “kız ara ara bana baskıyor abi” diye yorumlaması, kızın bir arkadaşı ile hafif flörtöz konuşmasını “beni kıskandırmaya çalışıyor” diye yorumlaması gibi.

İnsanlar neden ekmek kııntısı atarlar.

Birinci ve ilk akla gelen neden tabii ki kııntı attığı kişiyi yedekte tutmak. Ekmek kııntısı atanın daha çok hoşlandığı bir alternatifi olduğu gibi, henüz ayrılmadığı ama işlerin pek de iyi gitmediği bir partneri de olabilir.

İkinci neden, karşı tarafı yedek alternatif olarak bile görmemesine rağmen ondan ilgi (kadınlar erkeklerden) ya da seks (erkekler kadınlardan) sağlamaktır. Bu durumda kadın, kııntı attığı erkekte birgün fiziksek olacak umudunu, erkek de kııntı attığı kadında birgün ilişki olacak umudunu canlı tutmak ister. Ama bu insanlar yalnız kalsalar bile kııntı attıkları kişi veya kişilerle bir ilişkiyi hiç düşünmezler. Birçok kadın bunu bedava yemek, eğlence için de yapar.

Üçüncü neden yalnızlık. Bir kadın sizi hiç istemiyor olabilir ama sizinle mesajlaşmak, konuşmak ve hatta buluşmak, evde TV dizisi izleyip çekirdek yerken kendine acımdan daha iyi olabilir.

Dördüncü neden ki bu eski sevgililere özgüdür, henüz terk ettiği kişiyi hayatından çıkarmaya hazır olmamaktır. Kişi partnerini terk eder ama ayrılık acısını atlatana kadar, eski partnerini hayatında “arkadaş” olarak tutmak için bilinçli ya da bilinçsiz olarak ona umut kııntıları atar.

Ekmek kııntılarına karşı ne yapabilirsiniz?

Aslında bu sitede önemli temalardan birisi bu. Mesajlaşıyorsunuz ama 2 kere buluşma teklif ettiğinizde gelmiyorsa bırakmak, siz ulaşmasanız da size ulaşmaya devam ediyorsa başınızdan savmak, 4-5 buluşma sonrası bir yere gidemiyor ve hala arkadaş takılıyorsanız bırakmak, eski sevgili ile iletişimi kesmek, vs. Ama daha önemlisi, piyasada kendinize yüksek bir değer biçmek, o değeri verecek birini bulacağınıza inanarak, o değer için çok altında kııntıları sizi yedekte tutmaya çalışanlara, kullanmaya çalışanlara sırtınızı dönmek.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 24, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 6 Comments on [Ekmek kııntısı atmak \(breadcrumbing\) nedir?](#)

Yeni Tanıştığınız Kadının Sosyal Medyasından Uzak Durun

Erkek Adam sitesindeki yazılarda, yorumlarda, sosyal medya kanallarında ve [özel görüşmelerde](#) birçok erkeğe tavsiye veriyorum. Bu tavsiyelerin önem sırasına göre bir listesini yapsam, muhtemelen şu tavsiyem ilk 5’te olurdu:

“Kadınlarla ilişkilerinizde ama özellikle flört ederken ve ilişkinin başlarında, mümkün olduğu kadar 2000’lerin ilk yıllarındaymış gibi davranın.”

Bunun anlamı, mesajlaşma, konuşma ve buluşma harici sanal etkileşime girmeyin. Tamam Whatsapp gibi mesajlaşma uygulamaları var ya da Instagram gibi uygulamaların mesajlaşması var. Ya da görüntülü konuşabiliyorsunuz. Ama bunlar harici etkileşime girmeyin ya da takip yapmayın.

Bugün beni arayan bir arkadaşla konuşurken 2016-2017 civarındaki hızlı dönemimde yaklaşık 12 kızla birlikte olduğumu ve başından sonuna bu kızların hemen hemen hiçbirinin Instagram hesabına bir kere bile bakmadığımı söyledim. Bunun birinci sebebi ilişkinin özellikle başlarında bununla ilgilenmemem ama ikinci ve belki de daha önemli sebebi, stratejik. Bizim camiada bir laf vardır. “Bir kadına ünlüymüş gibi davranırsanız, o da size hayranı gibi davranır” (If you treat her like a celebrity, she’ll treat you like a fan). Eğer yeni tanıştığınız ve görüştüğünüz bir kadının (yeni tanıştığımı 3-4 aydır cinsel birlikteliğin olması da dahil) Instagram hesabını takip etmeye (takipçisi olabilirsiniz benim kastettiğim hesabına bakmaya), hikayelerini izlemeye ve beğenmeye başlarsanız, hayranı olduğu bir ünlüyü takip eden bir hayran gibi davranmaya başlarsınız ve bu da sizi aşağı, onu yukarı koyar.

Bir iki girip baktınız diye ölmezsiniz ama daha fazlasını yaparsanız, içsel değer atama sisteminiz sizi aşağı onu yukarı koyar. Bunu da kızla konuşmalarınıza yansıtırsınız. Ayrıca sosyal medya o kadar bağımlılık yapıcı ki, özellikle bir kızdan hoşlanmanız ile de birleşince, sizi o kızın hesabına her gün birkaç kere çekip yutabiliyor.

Mahmut sen de iyice abarttın diyebilirsiniz ama sosyal medyanın erkekleri nasıl maymuna çevirdiğini o kadar çok gördüm ki, az bile yapıyordum diyeceğim. Zira o zaman sosyal medyanın erkekleri bu kadar maymun ettiğini bilmiyordum.

Benim bunu yapabilmemi kolaylaştıran şeylerden birisi de tabii kendime ait bir Instagram hesabını hemen hemen hiç kullanmamamdı. Kızları eklemek ve oradan mesajlaşmak için Instagram kurdum ama çoğunlukla ne Instagram feed’e bakıyordum ne de kızların profiline. Onun haricinde benim Instagramında yurt dışında bir yerlerde gördüğüm ilginç şeylerle ilgili 10-15 fotoğraf vardı. Hikaye hiç olmadı ve kendi fotoğrafımı koyduğumda artık zaten

piyasada değildim (hala bir fotoğrafım var ve hesaba 2020'den beridir bir şey de koymamışım).

Birçok erkek bir kızla tanışıyor, Instagram'ını alıyor ve ekliyor. Belki Instagram'dan ekliyor. Buraya kadar bir problem yok. Ama sonra kızla muhabbet biraz iyi gitsin, hergün kızın hesabına bakıyor, hikayelerini izliyor, belki beğeni atıyor, vs. Kızın “hayranı” oluyor. Bu da arkadaşlar (eğer bu konudaki yayını izlediyseniz) oturduğun yerde aşırı duygusal yatırım yapmanıza neden oluyor.

Oysa sadece mesajlaşma + konuşma + buluşma kullansanız, oturduğunuz yerde duygusal yatırım yapmaktan ve kendinizi kendi zihninizde kızıdan aşağı konumlamaktan kurtulursunuz. Bilinçaltınızı aşırı duygusal yatırım ve kızıdan aşağı konumlayarak programlamaktan ve böylece kıza size tepeden bakmasını sağlayacak şekilde davranmaktan da büyük ölçüde kurtulursunuz.

Kızın sosyal medyasından faydalı bilgiler edinebilir misiniz? Evet, muhtemelen. Ama kızın sosyal medyasına girip onu takip etmeniz zararlı, faydasından çok daha fazla olduğu için girmesiniz daha iyi. Burada takip derken karşılıklı takipleşmeyi değil, gerçekten kızın hesabına ya da hesaplarına girip, fotoğraflara, hikayelere, videolara, takipçilerine, takip ettiklerine, vs. bakmaktan bahsediyorum.

Sosyal medyada kızın hayatını takip etmeyi, yeni tanıştığınız kızı gerçek hayatta takip etmek gibi görüyorum. Tamam, aynı olmayabilir ama bir kızla tanıştıktan sonra sürekli onun evinin önüne geldiğinizi, nereye gittiğini görüp peşinden giderek takip ettiğinizi, vs. düşünün. Arıza bir takıntı değil mi? Sanal takip, aynı derecede arıza olmasa ya da en azından görünmese de, buna benzer bir takıntı yaratabiliyor. Sonra da koca koca adamlar gelip “abi mesaj attım cevap vermedi ama Instagram'da mekan fotoğrafı atıyor”, “abi hikayesini beğendim, benimkini beğenmedi şimdi ben nerelere kaçam?”, “whatsapta 2 saattir online sevgilisi mi var?” gibi sorular soruyorlar. Hepsine cevabım da “senin bunları bilmen problem, bunlar ile ne yapıp yapmayacağın değil” oluyor. Bunları takip ederek kızın “hayranı” oluyorsun, hem de yavaş yavaş takıntıya dönen bir hayranlık besleyen hayranı.

20 sene öncesine göre alt tarafı 1-2 hafta flört ettiği kızı takıntı yapan adamları sayısı çok arttı. Bunun nedenlerinden birisi bence sosyal medya. 20 sene önce bir kişiye sadece cepten telefon ve mesaj ile ulaşabilirdik. Mesaj gitti mi, görüldü mü, vs. bilmezdik. O kişiyi sadece buluşmalarda görürdük, iki buluşma arasında ne yaptığını veya ne ettiğini bilmez, aslına bakarsanız da pek umursamazdık. Bu da sanırım, şimdiye göre bir erkeğin bir kadına çok daha az yapışmasına neden oluyordu.

Yalnız sosyal medyanın erkeklerin, ilgi duydukları kadınlara çok fazla düşmelerine neden olması sadece takip değil. Aynı zamanda sosyal medyanın, reel sosyal hayatın içinden

bulldozer gibi geçmesi. Üniversiteye yeni başlamış bir çocuk ile konuşuyordum ve İngilizce hazırlık sınıfının henüz 2 haftadır açık olduğunu ve bu nedenle insanların henüz pek kaynaşmadığını söyledi. Ben de ona benim üniversiteye başladığım yıllarda, hazırlık sınıfının 3 günde kaynaştığını söyledim. Sadece hazırlık sınıfı değil. Bir ara Fransızca kurs almıştım orada da 3-4 günde hemen herkes herkesi biliyordu. Hatta 30’lu yaşlarında bir kız vardı, yolunun üstünde diye beni üniversiteye bırakıyordu, düşünün kaynaşma hızı ve seviyesini. Yahu dersi bırakın, alt tarafı günübirlik trekking yapsak kaynaşıyorduk. Kaynaşmayıp ne yapacaktık ki? Kimsenin kafasını gömeceği, hazırdaki arkadaşları ile mesajlaşıp görüşebileceği, hiç tanımadığı insanların bol filtreli hayatlarını takip edebileceği, anonim anonim kavga edeceği ya da boş boş şeyler izleyebileceği ekranlar yok. Öyle oturup ders arasında duvara bakacak halin de yok. Yanındaki ile sohbete başlıyorsun. Öyle zincirleme gidiyor.

Şimdiyse insanların kafaları cep telefonu ekranlarına gömülü. Koca bir ders yılını kimseyle konuşmadan ve sıkılmadan geçirebiliyorlar. Ama bu, izolasyon yaratıyor ve bu izolasyon özellikle bir flört bulunduğu tüm sosyal, duygusal ihtiyaçların da o insana bağlanmasına neden oluyor. Dışarda yapacak fazla şeyi olmayan insanlar, flörtün sosyal medya hareketlerini takip etmeye başlıyorlar ve bu da flörtün takıntıya dönmesine neden oluyor.

Tekrar ediyorum, bir kızı gözünüze kestirdiğinizde ya da onun telefonunu aldığınızda, hemen gidip sosyal medyasını didiklemeye başlamayın. Kızla Instagram’da tanışsanız bile belki açılış cümleler için bir bahane bulmak üzere hesabına bakın ama mesajlaşma başladığı andan itibaren hesabına girmeyin.

Kızla iletişiminiz sadece mesaj + konuşma + buluşma üzerinden olsun. En önemlisi de, kızıdan size sadece konuşma, buluşma ve mesaj üzerinden bilgi aksın.

Ve sosyal medyadan çıkıp, kendinize gerçek hayatta doyurucu bir sosyal hayat edinmeye çalışın. Sosyal medyada hiçbir şey yapmayın demiyorum ama insanları, özellikle de kadınları sosyal medyada “hayranlarıymış” gibi takip etmeyi bırakın.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 23, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) 64 Commentson [Yeni Tanıştığınız Kadının Sosyal Medyasından Uzak Durun](#)

Erkek Adam Twitter Hesabında Gezinti Yayını (Podcast)

Bu yayında da erkekadam twitter hesabında gezindik.

Tüm Twitter hesabında gezintiler videoları için [Twitter hesabında gezintiler](#).

Aşağıda yayının Youtube videosu var. Yayına [Spotify kanalımızdan](#) da ulaşabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 18, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#) Tags [Sosyal Medya](#), [Türkçe Podcast](#), [Twitter](#), [Twitter hesabında gezinti](#) 16 Commentson [Erkek Adam](#)
Twitter Hesabında Gezinti Yayını (Podcast)

Tinder'dan hızlı başlangıç ve ani soğuma – Vaka Çalışması

Abi selam. Üniversite açılır açılmaz [Tinder](#)'da üniversitemden ama farklı bir fakülteden bir kızla tanıştım. Eşleştikten sonra biraz mesajlaştık ve başlangıçta yüksek ilgi gösteriyordu. Mesela ilk mesajları çoğunlukla o atıyordu.

Şu an bir ilişki istemediğim için telefon numarasını aldıktan sonra ona Whatsapp üzerinden “şu an ilişki istemiyorum, arkadaş olarak görüşmek istiyorum” yazdım.

Sebepten? Abiciğim dating uygulamasındasın ne arkadaşın yahu? Ağzını açıp böyle saçmalamanın nedeni kız seni kovalayacak ya da friendzone diyarında seni bekleyecek sanman mı bilmem ama niyetin buysa bile buluş, bak ne olacak diye. Her neyse.

Ama sonra mesajlaştıkça bu kızdan hoşlanmaya başladım.

Şimdi o “arkadaş olarak görüşmek istiyorum” lafını yemen gerekecek □ Yine de kız seni orada bırakmamış. O da bir şey. Tinder'da arkadaş aramak nedir yahu? Tinder'da best friend forever arama garipliğinden, sadece mesajlaşarak hoşlanma uçlarına savrulman da ayrı bir olay.

Kıza buluşma teklif ettim. Buluştuk ve benim öğrenci evim üniversiteye yakın. Eve davet ettim, eve de geldi. Evde film izledik.

Keep Calm and Netflix and chill arkadaşım. Kızın ilgisi ve/veya sana olan güveni yüksek. Direkt ilk buluşmada eve gelmiş.

Koltukta otururken sizin alfa oturuşunuzu yaptım ve bana sokuldu ve dokunmaya başladı. Güzel ama şimdi arkadaşını mı şey yapacaksın?

Eğildim ve öptüm. Koltukta uzun uzun yiyiştik. Seks hariç hemen her şeyi yaptık. Neden seks hariç? Sanırım kızların genelde bakire olduğu ilk üniversite yıllarındasınız ya da en azından kız öyle. Ama umarım sen koç başını kale kapısına dayamak için ileri adımları attın. Yani neden atmayasın ki? Attın değil mi?

Ertesi gün ben ona yazacaktım ama bana ilk o ulaştı ve ders çıkışı buluşma teklif etti. Buluştuk ve ben onu yine eve götürdüm. Biliyorum böyle sık görüşmemeliyiz. Vay çapkın □ Hayır, kız ulaştı ve buluşmak istedi. O nedenle ertesi gün görüşebilirsin. Eğer sen buluşma teklif etseydin bir iki gün sonraya teklif etsen daha iyi olurdu.

Evde yine yiyiştik. Fakat bundan sonra işler ters gitmeye başladı. Bu gecedan önce bana hergün sabah akşam mesaj yazıyordu. Olabilir. O gecedan sonra bir süre ilgisizlik de görebilirsin. Kadınlar genellikle bu şekilde ilgi konusunda iner çıkarlar. Kız arkadaşın bile bugün sana 8/10 ilgi gösterir, yarın Allah bilir ne nedenden dolayı 6/10 ilgi gösterir. Bir kadınla beraberliğinizde ilgisi hiçbir zaman çok yüksek kalmaz, iner çıkar. Çoğunlukla sizinle ya da ilişkinizle ilgili de değildir. Doğanın hormonal iniş çıkışları ile ilgilidir, kadının duygusal olarak iniş çıkışları ile ilgilidir.

Böyle bir durumda yapmanız gereken şey, bunun bir yere kadar doğal olduğunu bilip bundan etkilenmemektir. Bir erkek kadının duygusal dalgalanmalarından çabuk ve kolay etkinirse, ilgi azalmalarında kaygıya kapılarak saçmasapan şeyler yapabilir ve böylece de ilginin hep düşük kalmasına neden olabilir.

Benim yıllar boyunca öğrendiğim şey, bu tür inişlerde kadını kendi haline bırakmak ve bir iki gün kendi işine bakmak. %99, kendi kendine, birkaç günde düzelir. Yapılmaması gereken şey ise hemen üstüne alınıp “acaba olmayacak mı, bırakacak mı” diye kaygıya kapılmak. Erkek bu konuda biraz odun olmalı. Vardır bir şeyler, çıkar ortaya modunda olmalı. Eğer belki uzun sürerse de uzun süreli ilişkideyse şu yazıya bakabilir ama daha birlikte olmadığı kızını tamamen kendi haline bırakmalı.

İlgisinin azaldığını görünce ben de kendimi geri çektim. Bence çok hızlı bir şekilde çok fazla buluşmamızdan oldu.

Sadece 2 kere buluştunuz ve ikinci buluşmayı da o başlattı. Hergün buluşsanız böyle düşünebilirdin. Bu aşamada yapman gereken kaygılanmamak, sinirlenmemek, yanlış bir şey söylememek ve olayı kişisel algılamamak. Kadınların duyguları hava durumu gibidir, hızlı bir şekilde değişebilir.

O iki buluşmanın üzerinden 2 hafta geçti ve bana hala mesafeli. Konuşmalar hala kısa. 2-3 güne bir mesajlaşma başlatıyor ama iki buluşma teklifimi reddetti. Ne alternatif gün önerdi ne de bir bahane söyledi. Sadece gelemeyeceğini söyledi.

Senin gayet iyi geçtiğini sandığın buluşmalar belki de çok da iyi geçmemiş ve bunun farkında değilsin. Belki de mesajlaşırken yanlış bir şeyler yazdın. Ya da başka bir şey oldu. Bu aşamada iki kere reddedildiğin için kızını nextlemen lazım yani sana ulaştığında buluşma teklif etmeyi bırakmalısın. O seninle buluşmak isteyeneye kadar kıza buluşma teklifi yok. Eğer buluşma teklif etmeden sana ulaşip duruyorsa mesajlaşmayı kibarca kısa kes ve kızını kibarca başından sav.

Bu arada sana 4-5 kere ulaştı bu güzel ama senin de altın orana göre bir iki kere ulaşman doğruydu. Belki de hep ben ulaşıyorum diye alındı ama sen buluşma teklif ediyorsun ve bunu reddediyor.

Son iki gündür iletişimi kesmiştim.
Demek ki arada sen de ulaşıyordun yani sorun senin hiç ulaşmaman da değil.

Sonunda ona ulaştım ve bana saygı göstermediğini söyledim.
Durdun durdun ortaya zıtın ☹

Bunu oldukça sakın bir şekilde söyledim. Sadece bu durumdan duyduğum rahatsızlığı dile getirdim.

Nasıl söylediğin fark etmez. Bu kız senin bir şeyin değil ki normalde kız arkadaşına bile bu sorun böyle söylenmez. Hayrola bir şeyin mi var içine kapandın gibi bir şey söylenir. Belki söylediğin şeyler, belki yatak performansın, belki araya giren başka biri (ya da çıkıp gelen biri). Yine de muhtemelen yaptığın bir şeyler var ama farkında değilsin.

Bu aşamada yapabileceğim ne var? Ben kıza ulaşmamayı, bana ulaşırsa da kibarca kısa kesmeyi düşünüyorum. Bir daha buluşma da teklif etmem.
Bu aşamada bunlardan başka yapabileceğin bir şey yok. Bu aşamada seni kenarda tutmak için sana ulaşıyor gibi görünüyor. Belki başka biri ile daha iyi gitti ama daha bir yere gitmedi ve seni bekletiyor. Senden ilgi alıyor ve belki bu da hoşuna gidiyor.

Maalesef ne olduğu konusunda bir fikrin yok. Sanırım olayı biraz daha iyi gözlemlemeyi öğrenmen lazım. Senin bu olaydan alman gereken ders, bir kızın aşırı ilgisi olsa da kızla etkileşiminizi biraz dışardan gözlemeyi bırakmaman gerektiği.

Son olarak da şunu söyleyeyim, online buluşma uygulamalarında bu duruma çok daha fazla rastlayacaksınız zira bazı kızlar tabak çeviriyorlar ve bu kızlardan uygulamalarda çok daha fazla var. Piyasadaki kadınların bildiğim kadarıyla %17 kadarı uygulamalarda ve bu azınlık içinde hızlı tabak çevirenlerin oranı gerçek hayatta karşılaşacağınızdan çok daha fazla.

Terk edildikten sonraki doğru zihin yapısı

Erkek adam sitesine veya Youtube kanallarına ([Erkek Adam Kanalı](#) ve [İlişki Sohbetleri](#) kanalı) gelen birçok erkek (ve kadın), sevgilisinden yeni ayrılmış oluyor ve genellikle eski sevgili nasıl geri döner, eski sevgilim beni engelledi ne yapacağım gibi sorularla sitemize ya da kanallarımıza teşrif ediyorlar. Burada buldukları ise meşhur [iletişimi kes kuralı](#) (no contact rule).

İletişimi kes kuralını uygulamak zor ama mekaniğini anlamak zor değil. Kısaca tekrarlırsak (1) eski sevgiline, o sana ulaşana kadar ulaşma ve (2) eski sevgilinden sana olan bilgi akışını tamamen kes ve (3) kendi hayatına odaklan. Bugün bunları tekrar etmeyeceğim zira birçok yazıda bunlardan bahsettim. Bunun [kitabını bile yazdım](#) 😊 Ama bugün yeterince bahsetmediğimi düşündüğüm bir konuya parmak basmak istiyorum: iletişimi kes kuralının zihin yapısı.

Aslına bakarsanız buna kısmen değinen bir yazı var. [İletişimi kes kuralının başarı yüzdesi](#) diye. Bu yazıda kısaca iletişimi kes kuralı eğer başarıyı doğru tanımlarsanız %100 başarılıdır demiştim ve başarının doğru tanımının da ya eski sevgili döner ya da ben başka birini bulurum olduğundan bahsetmiştim. Şimdi bu yazıdaki fikri sürekli olarak anlatsam da bu yazının başarı için yeni bir ilişkiye başlamanız gerektiği (yeni biriyle ya da eski sevgili ile) fikrini aşıladığının farkındayım. Bu da tam olarak doğru değil zira eski sevgiliyi büyük oranda unutup yalnız (iki sevgili arasında) olduğunuz hayattan yeterince doyum alır hale gelmeniz de başarının bir ayağı. Yani çiviye çiviyle sökmeye gerek yok.

Buradan da günün konusuna gelelim. İletişimi kes kuralının zihin yapısına. Mesajla ya da arayarak bana ulaşanların çoğundaki zihin yapısı “eski sevgilim geri döner mi?”, “eski sevgilimin geri dönme ihtimali nedir?”, “onun geri döneceğini umuyorum”, vs. Ayrılığın ilk ayında bu düşüncelere boğulmanız normal olsa da hızlıca geçmeniz gereken doğru zihin yapısı bu değil. Doğru zihin yapısı şu:

“Eski sevgilim ilişkiyi çöpe attı. Benimle yeniden bir ilişki şansı olacaksa çöpe girip ilişkiyi çöpten o çıkaracak ve sonra gelip çaba gösterecek. Ben o zaman onunla yeniden istersem ona bir şans vereceğim ama geç kalırsa şansını kaybeder. Benim için de şimdi olmasa bile kısa süre içerisinde hangisi olduğu fark etmez.”

Bu zihin yapısına ne kadar hızlı gelerseniz sizin için o kadar iyi zira hem hayatınıza doyumlulu bir şekilde devam edip bir sonraki ilişkiye yelken açma hızınız artıyor hem de eski sevgilinizin yeniden dönme ihtimali.

Çoğu insan maalesef iletişimi kes kuralını üç ayağı ile birden uygulayamıyor. Ya kaygılarını yenilip eski sevgilisine ulaşıyor ya da [onu gizlice takip ederek](#) ayrılıktan sonra oluşan yarasını kaşıyıp duruyor ve uzun süre iyileşemiyor. Bu ikisini yapsa bile birçok insan kendi hayatına ve başka limanlara doğru yol almaya odaklanamıyor. Birinci ayağı yapan ama ikinci ayağı yapamayan insanlar ise genellikle şöyle bir senaryo ile karşılaşılıyorlar: Eski sevgili terk ettiğine ulaşıyor ve genelde de özlem ve buluşma isteği ile ulaşıyor. Ama terk edilen gizlice takip ederek (stalk) ya da kendi hayatına odaklanmak için yeterince çaba göstermeyerek ayrılık yarasıyla kıvrandığı için, eski sevgilisi kendisine ulaştığı zaman zayıf ve itici şeyler yapıyor. Bu da hem ayrılık yarasının kapanmasını zorlaştırıyor hem de eski sevgiliyi yeniden uzaklaştırıyor.

Tam tersi “eski sevgili bir daha dönmez, dönmezse de dönmesin ben de çöllere düşecek değilim herhalde, hayatıma devam edeceğim ve daha iyi olacağım” diyen, eski sevgilisi döndüğünde “şimdi bu insanı hayatıma yeniden alsam mı almasam mı” noktasında olan kişi, çok daha avantajlı durumda oluyor. Terk eden bu ruh halinde birine ulaştığında, sıklıkla onun peşine bile düşebiliyor.

Daha önce bahsetmiştim. Çoğu terk edilen sanki terk eden ile aralarında görünmez bir bağ varmış ve kendileri de arkalarını dönüp giderlerse o bağ ölecekmiş gibi davranıyor. Sanki bırakıldıkları noktada eski sevgiliyi bekleyip o bağ canlı tutmazlarsa her şey sonsuza kadar bitecekmiş gibi davranıyor. Bunu size söylemeye gerek olmamalı ama sizi terk eden ile aranızda böyle bir bağ olmadığı gibi, böyle canlı tutmanız gereken bir bağ varmış gibi davranmanız, sonsuza kadar bitme ihtimalini kuvvetlendirdiği gibi, sizin yeni bir hayata yelken açmanızı da geciktiriyor.

Kısacası iletişimi kes kuralı bir taktik değil zihin yapısıdır. Tabii ki yaptığınıza inanmasanız ya da yaptığınız şeyin zihin yapısını hiç hissetmeseniz bile mekanik olarak sizin sizi terk edeni terk etmişsiniz gibi davranarak beyninizi hızlı bir şekilde daha güçlü bir insan olacağınız şekilde programlamanızı sağlar. Ama zihin yapınızı değiştirmeniz ve “abi sence geri döner mi?” zihin yapısından bir an önce kurtulup “beni terk edeni mi bekleyeceğim, ben de onu terk ediyorum” zihin yapısına geçmeniz de işinizi oldukça kolaylaştırır. Bu zihin yapısına geçmekten, eski sevgiliniz size ulaşırsa onu pek de istememekten hatta hiç istememekten korkmayın. Bu zihin yapısına geçerseniz olabilecek bir şeyin olmamasına neden olacağınızdan korkmayın. Sizi terk edeni siz de terk edin. Size ulaşırsa ve hala istiyorsanız buluşma teklif edin ve flört edin. İstemiyorsanız buluşmayın. Ama ilişki fikri ondan gelecek, gelmezse sizinle olma şansını kaybedecek.

“Benimle olma şansını kaybedecek” size başa çıkma mekanizması gibi gelebilir. Belki bir miktar öyledir. Ama biraz düşünürseniz, sizinle olmak da bir şans ya da öyle değilse biri sizinle neden olsun? Bir ilişkiye illa bir şeyler veriyorsunuz ve bunların da

bir değeri var. Bu değer olmasa 6 ay, 2 yıl, vs. sizinle neden oldu ki? Belki o değeri kaybettiniz ama ayrılıktan sonra o değeri yeniden kazanabilirsiniz ve kazanma yolunda olmanız bile sizinle olmayı bir şans yapar.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 16, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [No Contact Kuralı](#), [Terkedilmek](#) 60 Commentson [Terk edildikten sonraki doğru zihin yapısı](#)

Sosyal medyada erkekleri ve kadınları hedef alan öfke yemleri

Özlem rumuzuyla kadın takipçi Bir “hayatta kalma” stratejisi olarak mavi hap – kırmızı hap yazısında [sormuş](#):

Son bir haftada bile Twitterda o kadar çok 30 yaş üstü kadın karalaması gördüm ki ne kasarlıkları, ne çirkinlikleri, ne yasalılıkları kalmış. Cidden çoğu erkek nefret besliyor. Anlam da veremiyorum yani siz tercih etmeyin olur biter neden hepsini böyle karalama gereği duyuyorlar.

Nurr rumuzlu kadın takipçi [eklemiştir](#):

Şu twite bakın. 25+ kadına yaşlı demiş ve baya bir adam da beğenmiş hak vermiş. cidden kadınlar erkeklere, erkeklerin kadınlara davrandığından çok daha iyi davranıyor. En azından çoğunun üslubu seviyeli.

Kadınların son bir iki yılda sosyal medya denilen lağımda, özellikle Twitter ve Ekşi Çöplükte, karşılaşmaya başladıkları bu söylemler yıllardır erkeklerin karşılaştığı bir şey. Biz genelde “185 boyu olmayan adam kendine erkek demesin”, “ayda 5000 Dolar kazanmayan da erkek mi?”, “16 cm altındaysa bamya” şeklinde olan tweetleri yıllardır görüyoruz. Yani sosyal medya lağımında bazı kadınlar, erkeklerin kadınlara davrandığından daha iyi davranmıyorlar.

Bunların amacı, en tepki çekecek abartı, saçmasapan ama nefret içeren şeyi söyleyerek büyük bir sosyal medya ilgisi çekmek. Gerçekten de normal bir tweet bin etkileşim alıyorsa, böyle bir tweet yüzbin etkileşim alıyor. Özellikle de bu tweet ile sinirlenenler sayesinde ki hedef de o.

Bunlar öfke yemleri ve [öfke yeminin](#) ne olduğunu daha önce yazmıştık.

Yazanların %99’unun gerçekten inanmadığı veya uygulamadığı şeyler. Amaç sadece etkileşim ve kendi cinsiyetinden takipçi çekmek. Yani erkekleri “185 boyu olmayan erkek değil” diye galeyana getirip tweeti yay, takipçi çek. Ama olay sadece

takipçi de değil. Gerçek hayatlarından kaçıp sosyal medyada dopamin zirvesi yaşamaya çalışan bir kesim var ki, etkileşim bile onlar için yeterli.

Günümüzde artık şu tavsiyeyi %100 verebiliyorum. Arkadaşlar, özellikle Twitter ve Ekşi Sözlük gibi, anonim insanların öfke yemi basıp durduğu sosyal medya sitelerinden tamamen uzak durun. Her seçimde de göreceğiniz gibi gerçek hayatla zerre alakası olmayan yerler. Normal insanlar orada kızlar “25 yaşında nene”, “erkekler 190 değilse cüce” tweeteri atıp beğenmekle uğraşmıyorlar. Çoğu bunları görmüyor bile. O çoğunluğa katılın.

Kemal rumuzlu takipçi konuyla alakalı yine aynı yazıda [sormuş](#):

Redpillciler feministleri ve yaşlı kadınları sevmiyorlar okey de adamlar erkeklere de tavır almaya başladılar ahaha. 30 yaş üstü kadınlar değersiz, onlarla beraber olan erkekler de beta, tercih edilmeyen ezik erkekler onlar da değersiz diyecekler neredeyse. Kendi halinde adamların kimlerle beraber olacağından onlara neyse artık. Bu cpd muhabbeti beni sıkmaya başladı bu camiada. Niye cpd mevzularında bu kadar agresifler onu da anlamıyorum.

30’lu yaşlarda kadınlara ancak çer çöp erkekler kalır gibi laflar da saçmalık. 30’una kadar piyasayı deneyip 30’unda uyuyan bir mavi haplı bulup kapayan kadın sayısının artmasına karşı ortaya çıkan bir uyarı, “30 yaşına bekar girmiş tüm kadınlar kucakta hoplamıştır, değersizdir” gibi bir intikam pornosuna dönüştü ([20’lerinde bizim gibi pırlantalara vermediniz, sürünün gahpeler atarı](#)).

Ben 36-37 yaşında olsam, 30 – 32 bandında (aslında 25-33 bandında), çocuk yapmak isteyen bekar bir kadınla evlenirdim. Bunlara aldırmayın. Siz kötü nedenlerle bekar kalmış ve sizi sadece sperm bankası olarak kullanmaya programlı kadınlardan uzak durun. Ama işi bu çeşit intikam pornosuna getirmeyin.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 16, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Mavi Hap](#) 23 Comments on Sosyal medyada erkekleri ve kadınları hedef alan öfke yemleri

Kırmızı Bayraklar 1-3

Youtube kanalımda sıklıkla şu cümleyi kullandığım olmuştur “Bu kızda Çin komünist geçit törenindekinden daha fazla kırmızı bayrak var”. Bu bölümde erkeklerin

hayatlarını kadınlar etrafında kurarken farkında olmaları gereken riskli kırmızı bayraklara biraz daha derin bir dalış yapacağım.

Kendim birçok hatalar yaptım ve danışmanlık verdiğim erkekler de aynılarını yaptılar. Bu yüzden mutluluğunun daimi için bu kırmızı bayrakları görmezden gelmemelisin.

Bu kırmızı bayraklardan herhangi birini gösteren bir kadınla derin bir ilişki kovalayabilirsin. Ancak, benim tahminim meyve suyu sıkıldığına değmeyecektir ve riskleri ödülllerinden ağır basacaktır.

Eğer sen bu bölümü okuyan bir kadınsan ve kendinde bu kırmızı bayraklardan birini tespit edersen, üzülme. Onun yerine benim erkeklere hatırlattığım gibi: sen de kendi üzerinde çalış, aidiyet kazan ve danışmanlık al.

Çoğu erkeğin gözlemlediği gibi, eğer hayatına girmesine izin verirsen yanlış bir kadın hayatını mahvedebilir. Bu yüzden erken bir şekilde kırmızı bayrakları öğrenme temel becerisini edin ve bunda uzmanlaş. Hatta bu bölüm 20 ana kırmızı bayrağı kapsıyor, daha başkaları da mevcut, o yüzden gözlerini açık tut.

Eğer kendini bu tarz bir kadına maruz bırakmayı seçtiysen benim tavsiyem, ilişkini “Friend With Benefits (FWB – aralarında romantik ilişki bulunmayan cinsel partnerler için yaygın olarak kullanılan bir terimdir.)” ilişkisi şeklinde sınırla ve tabak çevir. Onda bir ya da daha fazla kırmızı bayrak tespit ettiğinde onun tabak statüsünü sınırla ya da pas geç ve ona ya da ilişkiye daha fazla duygusal yatırım yapma.

Dışarıda hayatına değer ekleyecek kadınlar var, eğer yanlış kadınları dışarıda bırakırsan.

Ben aynı zamanda bu bölüme senin amaçları olan, maskülen, güçlü ve geleneksel mücadeleci becerileri olan bir erkek olduğunu farz ederek başlıyorum.

Beta erkekler kırmızı bayrakları kabul ederken devamlı tavizler ve bahaneler üretir. Ancak yüksek değerli alfa erkek mükemmeli ve hayattaki amacını kovalar. Problemleri kadınların hayattaki görevini engellemesine izin vermez.

Kırmızı bayrak 1: Babalarıyla sorunları olanlar

Eğer babasıyla arkadaşıl bir ilişkisi yoksa veya yetiştirilirken hırçın bir ilişkisi olursa o zaman kızın babasıyla çeşitli sorunları var demektir. Annesi babasını kendi hayatından çıkartmıştır ya da babası zaten ortalarda görünmüyordur ya da

belki de sadece baba olmakla falan ilgilenmiyordur, bunun yerine evdeki bir parça mobilya gibi davranıyordu.

Bu durumların hepsinde bir kadın güçlü, maskülen ve erdemli bir babayla güçlü bir ilişki kurmadıysa maskülen, erdemli, alfa bir erkeğe de değer vermez.

Eğer babasına değer vermiyorsa, sana değer vereceğini düşündüren şey ne? Babalarıyla meseleleri olan kadınları kurtarmaya çalışan çok fazla erkeğe danışmanlık verdim. Bu kadınlar hiçbir zaman zamanına değmezler.

Babalarıyla sorunları olma konusundaki diğer bir endişe de bunun sıklıkla Borderline kişilik bozukluğuyla (BDP) bağlantılı olması. Borderline olan kadınlar sıklıkla babasız evlerden çıkmışlardır, ki bu ortam onlarda terk edilme korkusunu doğurur. Bu korku yetişkin olduklarında da devam eder, tekrar terk edileceklerini düşünürler. Sonra da terk edilmelerini kesinleştirecek şekilde hareket ederler.

Borderline olan kadınlar çok tehlikelidir çünkü uçlarda yaşarlar, yatakta çılgın gibidirler ve sokağa çıkınca klas bir bayan gibi davranırlar.

Borderline olan kadınlar hızlıca ateşli durumdan frijit (cinsel anlamda soğukluk yaşama hastalığıdır) gibi soğuk bir hale dönebilirler. Borderline kadınlar bir erkeğe kancayı, ilgilenen, sevecen, verici bir kadın taklidi yaparak takarlar. Borderline kadınlar sana “wow, sonunda beni sevecek, saygı duyacak ve minnettar olacak bir kadın!” dedirtecek şekilde sahte bir mükemmellik hissiyatı yaratırlar.

Ona “Bana ailenle büyüdüğün zamanları anlat” diye sorun. Bu sana bu kadınları tespit etmek, filtrelemek için erken aşamada yardım eder. Hatırla, iki kulağın ve bir ağzın var. O yüzden onları bu orana göre kullan –sor, sonra da dinle. Kadın sıklıkla hikayesini anlatacaktır.

Benim babasıyla sorunları olan kadınlarla makul derecede tecrübem var ve asla zamanına, enerjine ve kaynaklarına değmeyeceklerdir.

Bir kadının babası, kadın büyürken onun öncül rol modelidir ve kadının inanç sistemini yönlendirecek temeli sağlar. Ve bu kadının hem erkekleri, hem de kadınları görmesini ve nasıl etkileşim kurması gerektiğini sağlayan lens görevi görür.

Ancak, kadının bu sorununun kaynağı konu dışıdır, çünkü eğer babasını küçümseyici ifadeler kullanıyorsa, bir erkeğe değer vermesi de olası değildir.

Bekar anneler, özellikle feminist olanlar bugünün babalarıyla sorunları olan kadınların besleyicileridir. Feminist olan anne kızına toksik değerleri aşılar. Sana değer vermek yerine, seni “imtiyazlı erkek” olarak görür ve senin maskülenliğine sinirlenir.

Boşanmamdan sonra kendinden büyük üç kardeşi olan bir kadınla çıktım. Annesi benim bu eski kız arkadaşım doğmadan önce dul kalmıştı. Bu üç kardeşin annesi olmak yerine, hipergamisini optimize etmişti ve beta bir sağlayıcı arıyordu. Sonunda ikinci kocasıyla dördüncü çocuğu yaptı.

Benim eski kız arkadaşımın annesi 20’li yaşların başlarında kanserden öldü. Ona babasıyla ilişkisini sorduğumda, babasının affedilemez düşüncesizce bir hatadan sorumlu olduğunu söyledi. Bu annesini bir feminist azizesine çevirmişti ve babası istismarcı, kadın düşmanı bir aldatandı ve çocuk istismarcısıydı.

Biz çıkarken, benim eski kız arkadaşım neredeyse yirmi yıldır babasıyla iletişime geçmemişti. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, kendini bir feminist olarak tanımlıyordu, iki çocuklu bir bekar anne oldu ve sonradan erkeklere ve masküleniteye ufak bir saygısı bile olmadı – Erkekler ona ve çocuklarına değer sunmadığı sürece. Sonra da onların verdiği değerini suiistimal ettikten sonra onları görmezden gelirdi.

Kendi içinde yüksek değerli bir erkek bulmayla ilgili çatışmasıyla sürekli bir savaş yaşadı. Maskülen enerjiye ve erkeklerin kendisinin solipsistik feminist inançlarına itibar etmemesine kızıyordu.

Annesi Asya’da İngilizce öğretirken öldüğünde eski kız arkadaşım Kanada’dan kaçtı. Ve sonra gittiği yerde genç çağlarını oradaki birçok erkekle partileyerek geçirdi. Ve sonra duvara çarpma (epiphany) aşamasına geldi. Biyolojik saatini susturmak için onun hasretini çeken beta bir erkekle 28’inde evlendi. Adam artık onun amacına hizmet etmediğinde onu 38’inde boşadı.

Benim kanalımda “Çıkma konusunda kaçınmanız gereken 3 kadın” adlı popüler bir video var. Daha önce çıktığım belli kadınları ele alıyor:

Söz konusu videonun Türkçe Altyazılı hali:

1. Babasıyla sorunları olanları
2. Kurtarılmaya ihtiyacı olanlar
3. Çocuklarının babasıyla kavgalı olanlar

Bu kadınlar asla kendi hayatlarının sahibi olamazlar. Kanalımdaki videonun başlığını “Çıkma konusunda kaçınmanız gereken 3 kadın” yaptığımda babasıyla sorunları olan kadınlar güvensizliklerini yorumlar bölümüne püskürtmüşlerdi.

Kırmızı bayrak 2: Feministler

Buna önceki “babalarıyla sorunları olanlar” kırmızı bayrağında kısaca değinmiştim. Pek çok kadın bugün kendini feminist olarak tanımlıyor ya da okulda toksik feminist inançlarını edinmişler. Erkeklerin imtiyazlı olduğu fikrini aşıyorlar. Erkeklerin kadınları geride tuttuğu ve ataerkilliğe yenik düştükleri fikrini.

Ne mutlu ki, tutkulu feministler tipiktirler ve tespit etmesi kolaydır.

Bunlar:

- Geleneksel feminen görünüşten kaçınırlar ve bunun yerine kısa, doğal olmayan, boyalı saçları vardı (sanırım açık mavi, mor veya kırmızı)
- Vücutlarında birden fazla dövme ve birden fazla yüz piercingleri vardır.
- Genellikle fazla kiloludur ve çok bol ya da dar kıyafet giyerler.

Kendilerini fit tutmaya kıyasla, erkeklere iyi görünmek için iyi giyinirler ve bakımlı olurlar.

Feminizm, özgürce çocuk aldırarak, bekar anneleri yüceltmek ve maskülenitenin toksik olduğunu iddia eden radikal solcu politikar hakkında vaaz verir.

Feministler eyalet kürtaja yasalarla limit getirdiğinde ve onları anne olmaya zorladığında bundan nefret ederler. Ama erkekleri baba olmaya zorlayan eyalet aile yasaları onları çok mutlu eder.

Feminizm kadınlara refah devleti için oy kullanmayı öğretir, büyük hükümet yardımları, en zenginlerden alınan aşırı vergi oranları ve geniş bir şekilde kadınlara hizmet eden sosyal buyruğun sosyal programları için.

Feminizm asla sana minnettarlık duymaz ya da erkek olarak değer vermez. Feminizm kadınlara kurban olmayı öğretir ve kurban zihniyetinde olan kimse mutluluğu bulamaz.

Bugünün feminizm anti-feminen olacak şekilde çok toksiktir. Kendileri erkek gibi davranırken aynı anda kadınları erkeklerden nefret etmeye yönlendirirler. Ve annelik kavramını kariyer yapmak için geride bırakırlar.

Feminizm kadınları daha iyi hale getirmeyi amaçlamaz ya da daha feminen yapmayı. Feminizm kadınları erkeklerin berbat bir versiyonu haline getirmeyi amaçlar.

Aidiyet konsepti çoğu kadının zorlandığı konudur. Ancak feministler sıklıkla buna aşına değildir ve onlara göre her şey ataerkilliğin hatasıdır.

O yüzden, feminist olarak tespit edeceğin her kadından ne pahasına olursa olsun kaçın.

#MeToo hareketinden beri, birçok erkeğin, bazı olağanüstü adamların doğru olmayan cinsel taciz ve tecavüzle suçlandığını gördük. Ve bunların vakaların çoğu feministlerin doğru olmayan ifadeleriydi.

Üzücü bir şekilde, bir kadının feminist olup olmadığını anlamak için feminen işaretler/ipuçları bile bugün yeterli değil. Dışarıda feminist değerleri içselleştirmiş ama görünüşü feminen kalan birçok kadın var. Ve bunlar senin dikkatli olman gerekenlerdir. Obeziteye doğru gitmekte, kedi koleksiyonu yapmakta ve sonunda kısalan ve açık renkli saçları vardır.

Eğer uzun süreli ilişkiye (LTR) gireceksen ya da evliliği düşünüyorsan kadını iki sene kadar davranışları ve hayattaki kararları nasıl diye gözlemen hayatidir. Dışarıdan feminen ama içinde feminist propagandayı idealize etmiş bir kadınla evlenmek gibi aptalca bir şey yapmadan önce dikkat kesil.

Kırmızı bayrak 3: Mutsuz ve şanssızlar

Robert Green'in yazdığı kitapta 10.yasa şöyle der: "Mutsuz ve şanssızlardan kaçın." Eğer "Gücün 48 yasası" kitabını okumadıysan, kendine bir iyilik yap oku ve mutsuz ve şanssızlardan kaçın.

Ve bunu sadece kadınlarda uygulama. Buraya not ediyorum: Bu bölümdeki bu tip kadınlar tamamen zaman kaybıdır. Ömür boyu mutsuzluk senin hayatının neşesini çalar.

Bu kadınların hayatlarında her zaman bazı problemler vardır. Bu da "Captain Save-a-Hoe (Kurtarıcı erkek tarzı)" adamları çeker. Bu adamlar bu kadınları kendi boktan varlıklarından ve hayattaki tercihlerinden kurtarırlar.

Mutsuz ve şanssız kadın genelde bir erkekten bir erkeğe gider, onların mutluluğunu ve servetini tüketir. Kendinin ve senin hayatlarınıza drama çekmek için bir mıknaş gibidirler. O yüzden sadece mutlu ve şanslılarla yan yana ol.

Richard Cooper – The Unplugged Alpha Kitabından alıntıdır
Çeviren: Secret

Sana tavsiye edeceğim 2 adet ürünüm var:

- [%3'lük Erkekler Video Seti](#)



- [Çekici Erkek Eğitim Seti](#)



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [October 15, 2023](#) Categories [Kitap](#), [Kırmızı Hap4](#) Commentson [Kırmızı Bayraklar 1-3](#)

Uzaktan flört etmek, aylar sonra buluşma ve hüsrana – Vaka Çalışması

Mahmut abi merhaba. Instagramdan 9 ay boyunca görüntülü konuştuğum uzak mesafedeki kızla buluştum.

[Sanal flört ya da ilişki](#) pişmanlıktır. Görüntülü konuşma her ne kadar sadece konuşmaya ve mesajlaşmaya göre daha üstün olsa da, iki insanın yüz yüze buluşmasının yarısı bile değildir. Kadın erkek ilişkilerinde çekimin çoğu [koku](#), vücut dili, ses tonu, mimikler ve kim bilir başka ne tür fiziksel sinyaller şeklindedir. Görüntülüde koku yok, vücut dili ise çok sınırlı.

Ayrıca bir araya geldiğinizde, yüz yüze geldiğinizde sizi daha fazla heyecan sarar ve bu da normalde telefonda görüntülü görüşmede bile ihtiyaç duymadığınız bir duygusal güç, sakinlik ve rahatlık gerektirir. Eğer sizde bu seviyede bir duygusal güç yoksa, buluşma sırf bu heyecana yenilmekten dolayı fiyaskoya dönüşebilir.

Uzun süre sanal flört ya da sanal ilişki yaşayanların, bir araya geldikleri anda birbirlerini beğenmemeleri ya da en azından birinin diğerini beğenmemesi ihtimali, ikisinin de buluşmada da birbirlerini beğenme ihtimalinden daha yüksek.

... ve buluştuktan bir hafta sonra beni engelledi.

Yukarıdaki satırları yazarken bunu okumamıştım. Ama en beklenen sonuç buydu. Birinizin diğerini beğenmemesi. Yalnız engellemek, eğer sen rahatsız etmediysen, kızın duygusal olarak dengesiz ya da çok zayıf olduğuna işaret.

Sonra engeli kaldırıp beni ekledi. Bunalımdayım yok olmak istiyorum sana yansıtmak istemiyordum ama sana yansıttım diye cevap verdi.

Engeli kaldırdığında umarım ilk mesajı sen atmadın. Çok aciz, kendine saygısız ve itici bir hareket bu. Ayrıca duygusal olarak dengesiz kız. Uzak durmalıydın, bunu gördükten sonra kız istese bile kızdan uzak durmalısın.

Aslında son iki aydır da kendimle kalmak istiyorum deyip az yazıyordu ve aramalarıma dönmüyordu.

Kız zaten sana olan sanal yani olmayan ilgisini bile kaybetmiş. Ne diye 2 ay daha sanal sanal vakit kaybedersin ki. Flörtünüz sanal ama senin yaptığın **duygusal yatırım** gerçek 😊

Ben işsiz olduğu için psikolojik olarak kötü olduğunu düşünüp hep destek verdim. Şu satırlarda anlatılan adam sensin:

“İyi çocuk ya da efendi erkek dediğimiz erkekler ki erkek nüfusunun önemli bir kısmını oluşturunlar, kaygılı bağlanma stiline sahipler. Bu erkekler genellikle normal kadınları iterken, ciddi sorunları olan kadınlar bulup onlara hizmet ederek, onların da karşılığında kendi ihtiyaçlarını karşılayacağı umudunu beslerler. Bu strateji ile sevilmeye layık olmayan benliklerini fedakarlık karşılığı, alış veriş ile sevdirmeye çalışırlar.

Fakat bu tip sorunlu kadınlar temelde arızalıdırlar ve iyi çocuklara iyi veya sadık davranmazlar. Bu erkekler sonunda kaçınılmaz bir şekilde yaralanacakları için, birkaç tercübeden sonra tüm kadınları böyle sanmaya başlarlar ve başka türlüünün olamayacağını düşünürler.” – İyi çocuklar, kaygılı bağlanma, kırmızı hap ve kaçınan bağlanma

Sen daha da kötüsü, sanal duygusal yastık oldun yani 😊

Bana günde bi mesaj atıp hikayemi beğeniyordu daha fazla yazmıyordu ikinci buluşma teklifimi de erteledi.

Seni istemediği bariz ve hala peşinde koşuyorsun ☹

Geçen gün ona ilişki düşünüp düşünmediğini sordum düşünmüyorum dedi.

(1) Bir kadına asla böyle ezik bir soru sormayın. Bir kadının sizinle ilişki düşünüp düşünmediği belli değilse (ki bu kızın seninle ilişki düşünmediği belli), kendinizi geri çekin. Bu soru “ben kendime güvenmiyorum, özdeğerim de yok, sen de beni istemiyorsun değil mi?” demek gibi bir şey.

(2) Kadınlar burada seninle değil kimseyle ilişki düşünmüyorum gibi bir şey söyleyebilirler. Kimseyle ilişki düşünmüyorum demek, seninle ilişki düşünmüyorum demektir.

Benden hoşlanmadın mı dedim.

Yuh! Bir kadına böyle ezik sorular sormayın. Hayır bu kız zaten bariz bir şekilde senden hoşlanmıyor ama azıcık hoşlanıyor bile olsa, şu sorularınla o hoşlanmayı da silersin.

Sen burada yoğun kaygı duygularını kendi kendine yönetmeyi beceremediğin için, kıza sorup onun seni rahatlatmasını umuyorsun ama bu kaygını arttıracığı gibi seni aşırı itici yaparak yalnız da bırakacak bir davranış.

Bu sefer bana arkadaş olarak daha güzeliz seni farklı şekilde düşünemiyorum zorladım olmadı dedi.

Muhtemelen peşini bırak diye söylüyor. Arkadaş olarak bile isteyeceğini sanmam. Gerçi duygusal tampon, sanal pipisiz psikolojik destek olarak bir işlevin var.

Çok sinirlendim açıkçası çünkü bu kıza çok güvenmişim aylardır görüntülü konuşuyorduk.

Kendine sinirlen. Hayal dünyasında debelenmene sinirlen. Gerçek hayatını nasıl bir çöle çevirdiysen artık, 9 ay sanal flörtlere kalmışsın. Ona sinirlen. Bir kere bile görmediğin kıza “güvenecek” kadar çocuk olmana sinirlen.

Keşke seni tanımasaydım arkadaşlığa gerek yok siliyorum seni dedim.

Bu “vey oyuncağımı, oynamıyorum senle, anneme de söyleyeceğim” atarı, arabesk bir “gitme, seni ne olursa olsun kaybetmek istemiyorum” tepkisi çekmek için yapılır ama kızın pek umrunda olmadığı için bir sonuca ulaşmayacak.

Öyle mutlu olacaksan öyle yap seni tanıdığımı memnun oldum herşey için teşekkürler yapacağım bişey yok dedi.

Gördüğün gibi kızın pek umrunda değilsin. Muhtemelen senin gibi 1-2 tane daha saftirik, muhtaç sanal psikolojik destek elemanı var.

Artık evlenmek istediğim için ve bu kıızı da evlenilecek bir kız olarak gördüğüm için aylardır konuştuk uzak mesafe olduğu için ...

Bir kere bile görmediğin kıızı evlilik materyali olarak görmen nasıl aptalca farkındasın değil mi?

insanlara hemen güvenmediğim için de emin olmak için hemen buluşmadım

Bu da bu hafta duyduğum en aptalca laf ki bu her hafta çok aptalca bir sürü laf duyuyorum 😊 İnsanlara hemen güvenmediğin için, emin olmak için hemen buluşup gerçeği görmen lazım. Saçmasapan bir hayal alemindesin, gerçeklikten kopuksun. Bunu 8 ay önce yapsan 8 ay böyle zaman kaybetmeyecektin.

sonuç hüsrana

Güzel. Senin gibi fantezi dünyasında, yetişkinliğe geçemediğin Neverland diyarında uyuyan erkeklerin, uyanması için hayat tarafından tekme tokat dövülmesi, hüsrana uğraması gerekir. Hüsrana uğra ki bir daha böyle aptalca, itici, saçmasapan şeyler yapma. Uğra ki, gerçek hayatında yapamadığın şeyleri sanalda telafi edemeyeceğini gör ve ağlaya ağlaya gerçek hayatına odaklan. Sen gerçek hayatından kaçırıyorsun muhtemelen.

Üstelik kız da görüntüsünden daha kötü

Sen de görüntünden daha kötüsün. Sanalda 9 ay konuşsan da, gerçekte 1 saatin yerini tutmayacağının kanıtı.

Gerçekten kendime o kadar kızıyorum ki 9 ay boyunca konuşup tanıyacağımı sandım halbuki bunların hiç önemi yokmuş.

Zor yoldan öğrendin.

Bir insanla sanal tanışabilirsiniz ama buluşmayı geciktirmeyin. Gecikiyorsa o insanı bırakın. Özellikle de buluşmayı karşı taraf bilerek geciktiriyorsa. Sadece burada olduğu gibi onca aydan sonra bile 15 dakika buluşma ile birbirinizi beğenmeme ihtimalinizin yüksek olması riski yok. Aynı zamanda, gerçek hayattaki partnerinden duygusal destek alamadığı için sanal flörtü kullanan ve bekarmış gibi davranan bir sürü insan olduğundan da boşa zaman harcarsınız.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 11, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapin Pratiği](#), [Mavi Hap](#), [Saha Raporu](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka](#)

Çalışması54 Commentson Uzaktan flört etmek, aylar sonra buluşma ve hüsrana – Vaka Çalışması

Oyun robotu – Oyunu kadınlara anlatmak (Vaka Çalışması)

Merhaba, 21 yaşındayım ve üniversiteye gidiyorum. Hem okuduğum hem de yarı zamanlı çalıştığım için oldukça yoğunum.

3 aydır bir kız arkadaşım var. Kız benim yaşadığım şehirden 3 saat uzaklıkta başka bir şehirde yani uzak mesafe ilişkisi. Ama neredeyse her hafta görüşüyoruz. Ama sürekli ben oraya gidiyorum, o ailesiyle yaşadığından buraya gelemiyor zira dönüşü çok geç oluyor. Kız bu arada 18 yaşında ve sınava hazırlanıyor.

Üniversite okuyorsun, yakınında bir sürü kız var muhtemelen ama sen 3 saat uzaklıkta ve sürekli gidip görmene gereken, özgürlüğü oldukça kısıtlı bir kızla çıkmayı tercih ediyorsun. Uzak mesafe tercih edilir bir ilişki şekli değil. Seninkisi bunun da kötü versiyonu yani onun da sana gelmesi lazım ama hep sen oraya gidiyorsun. Git gel 6 saat yol.

Son haftalarda bana daha az mesaj atmaya başladı. İlgisinin düştüğünü hissediyorum. Eskisi gibi muhabbet heveslisi de değil. Bir haftasonu çıkamayacağını zira rahatsız olduğunu söyledi ki bu, benim her hafta yollarımı gözleyen bir kız.

Ben de bunun üzerine ona daha az ulaşmaya ve kendime odaklanmaya karar verdim. Fakat birgün mesajlaşmadıktan sonra bana mesaj atıp bir sorun olup olmadığını sordu.

Bir sorun olmadığını, iyi olduğumu söyledim. Sonra da “dürüst olmam gerekirse, aramızdaki iletişimin azaldığını fark ettim ve ama sorun değil” dedim.

Son kısımda saçmalayana kadar iyiydi. Yani sorun olmasa bunu neden belirteceksin ki? Bariz sorun ediyorsun zira bunu ona söylüyorsun.

“Sana ulaşarak duracağıma senin bana olan ilgin artana kadar kendime odaklandım” diye de ekledim.

Offf daha kötüsü geliyormuş meğerse. Yahu arkadaşlar, [oyunu oynayın](#), kıza anlatmayın. Bu sizin acemiliğinizi gösterir, saçmalamayın. Sizi karizma değil palyaço yapar. Balık nasıl balık avlandığını bilmez, balığa onu nasıl avlayacağınızı anlatmak sizi komik duruma düşürür.

“Senin bana ilgin artana kadar kendimi geri çekiyorum zira Youtube’da Maho Abi öyle dedi”.

Neden bilmem ama kız sinirlendi.

Neden acaba? Allah Allah. Oysa “benim erkekim oyunun taçsız kralı olmuş, çok gururluyum” diye ağlamalıydı.

“Sana olan ilgimde bir azalma yok ama çok çalıştığın için sürekli arayıp rahatsız etmek istemedim” dedi.

Aranızdaki muhabbet azaldığında bundan etkilenmemelisin. Yapman gereken tek şey, kızın mesajlaşma sıklığına ve uzunluğuna uygun mesajlaşıp kendi hayatına bakmak. Eğer bir iki hafta böyle devam [ederse konuşabilirsin](#) ama Allah aşkına “bana ilgin azalmak o zaman ben seni çok aramamak, Oturan Mahmut böyle dedi” diye zırvalama. Sadece nasıl olduğunu, bir sorunu olup olmadığını sorup öğrenebilirsin.

Oyunu söze döküp anlattığında karizma olmuyorsun. Bu senin karizmanı sıfırlıyor. Tam tersi genellikle kuyruk acın olduğunu, üzgün ya da kızgın olduğunu sinyalliyorsun. Kızı pasif agresif bir tavırla cezalandırıyorsun gibi duruyor.

Ona her gün yüz yüze görüşemediğimizi ve telefonda sürekli konuşmamızın bizim beraber geçirdiğimiz zamanın değerini azalttığını söyledim.

Bu konuda bana katılmadığını, böyle bir durumu hiç yaşamadığını söyledi.

Bana çok kastiğımı, robot gibi konuştuğumu, daha fazla duygu ifade etmem gerektiğini söyledi.

Senin robot gibi olduğuna inanırım. Yalnız sen şimdi buradan aşırı uca kayarsın. Kız senden duygusal bir kıza dönüşmeni, duygularını üstüne kusmanı istemiyor. Metaverse tanıtan Mark Suckerberg gibi değil de bir insan gibi davranmanı istiyor.

Arada bir mesaj atıp onu hala önemsediyimi göstermemi istiyor.

Arada bir mesaj at sen de. Yani altın oran 2:3 gibi bir şey ya da ilk ulaşmada 1:3 gibi bir şey. 1:10 ya da 1:5 değil. Altın oranı ve çekimi kıza fazla ulaşarak da bozabilirsiniz, [kıza çok az ulaşarak da](#).

Kızın kendine güven problemi var sanırım.

[Belki](#). Belki de sen gerçekten yetersiz ilgi gösteriyorsun.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author Mahmut Abi Posted on October 10, 2023 Categories Erkek Adam, İlişkiler, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapin Pratiği, Oyun, Psikoloji Tags İçsel Oyun, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Oyun 28 Commentson Oyun robotu – Oyunu kadınlara anlatmak (Vaka Çalışması)

Sevgilim bana karşı saygısızlık yaptı – Vaka Çalışması

Merhaba, ben 25 yaşındayım, kız arkadaşım 23 yaşında. Bir ortak arkadaşımız vasıtasıyla tanıştık ve çok fazla ortak noktamız olduğundan, hızlıca ilişkiye başladık. Neredeyse hergün birlikteydik. Bunun yanı sıra olduğunu şimdi biliyorum.

Evet bu genellikle, kadını hayatınızın merkezi yapmanıza, kadın hariç hayatınızda bir şey kalmamasına neden olur. Çocuk yetiştirmek için yuva kurmak adına hergün beraber yaşarsın ama evlilik hariç hergün birlikte olmak iyi bir fikir değil. Yine de eğer kendi sosyal hayatına ayrı olarak devam edebildiysen, beraber olma isteklerinin ya da mesajların çoğu ondan geliyorsa o kadar da hayati bir hata değil.

Bir süredir bir kızla birlikte olan erkekler eğer **kızın hala kendilerine çok da ilgili olmadığını söylüyorlarsa** problem %90, erkeğin kıza çok daha fazla ulaşması ve hatta 50 – 50 ulaşması oluyor. İlişki için adımlar atmak feminen enerjidir ve aynı zamanda erkeğin fazlaca ulaşması, kadının erkeğe aşık olması için gerekli olan ayrı süreyi vermez. Kadınların aşık olmaları için merak etmeleri gerekli ve siz sürekli ulaşarak bunu kadının elinden alıyorsunuz.

Soğuk davranın demiyorum tam tersine. O aradığında sıcak davranın ama size ulaşmayı başlatması için kadına bir şans verin. Eğer ulaşmıyorsa “bunu da kaybediyorum, bu da gidecek” kaygısı ile kadına ulaşmak yerine işinize gücünüze odaklanın.

Kadın size ulaştığında, size buluşma teklif etmez. O sizin işiniz. Kadın size daha fazla ulaşsın, siz bundan mutlu olduğunuzu gösterin ve buluşma teklif edin.

Onun için çok ulaşılır olduğumu hissediyorum. Bu nedenle de eskisine göre daha uzaklaştık.

Bu durumda yapman gereken, özellikle sen daha çok ulaşıyorsan, kıza ulaşmayı azaltman. Son zamanlarda sen çok ulaşıyorsan örneğin, bir iki kere ilk o ulaşmalı. İlişki içerisinde kadına daha fazla ulaşmak sizi ilişkinin kadını yapar ve iticileştirir. Kadını da ilişkinin erkeği olmaya iter. Normal bir kadın bunu size karşı,

anlamlandıramadığı bir soğuma olarak hisseder. Neden ilgisini kaybettiğini bilmeden size olan ilgisini kaybetmeye başlar.

Beni yanlış anlamayın, ilişki harika. Geçen Pazar'a kadar bana sürekli ulaşıyordu. Size ulaşma sebepim de bu. İlişki harika olsa bize ulaşmazdın.

Pazar bir arkadaşla halı sahaya gittik ve ona mesaj attım. Arabama geri döndüğümde, ona bu akşam görüşelim mi dedim. Tabii ki dedi. Ne zaman uygunsun dedim, 5 gibi işim biter dedi.

5 dediğin zaten 1 saat sonraydı ben de trafiği de hesaba katarak yola çıktım. Fakat ona varmama 15 dakika kala bana bir mesaj attı. Bir arkadaşı ile alışveriş merkezinde takılmaya devam etme kararı almış.

Benimle hala görüşüp görüşmek istemediğini sordum. Bunu asla yapma. Kız arkadaşın seninle görüşmek istemiyor iması yapma. Senin de katılacağını var say. Aksini söylemezse.

Bana sen eve gitsen iyi olur dedi. "Seninle plan yaptık, oraya varmama 15 dakika var ve bu planı değiştiriyor musun?" diyeceksin. "Geri dönmem. Tabii dönmemi istersen istersin ama bu yaptığın hiç hoş olmaz onu da söyleyeyim" diye devam edersin.

Ona oraya 15 dakikam kaldı, yarım saattir yoldayım dedim. Kendini kötü hissetti ve alışveriş merkezinde buluşalım dedi. Sorun şu ki onun benimle buluşmak istemediğini hissettim. Sırf bana acıdığından buluşmak da istemedim. O nedenle "hayır, sonra görüşürüz" dedim. Gelmem için ısrar etti ama ben de gelmeyeceğim konusunda ısrar ettim.

Şimdi burada sorun bu tekil olaydan ziyade, kızın seni son anda ekebilmesine neden olan ilgi seviyesi. Az önce eskisine göre uzaklaştığınızı söylemiştin ve bu da bu uzaklaşmanın bir göstergesi. Senin sormaman gereken "benimle görüşmek istiyor musun" sorusunu sorma sebebini de, bunu hissetmen.

Sonradan olayı yönetişin kötü değil. Onu söyleyeyim. Ama sorduğun soru bana zihin yapının ayrılıktan korkan bir noktaya gittiğini söylüyor. Ya da sonrada söylediğin "acıdığı için buluşma" lafları. Kızın sana ilgisinin düştüğünün farkındasın ve bundan duyduğun beklentili kaygı çok yüksek.

Bunun yanında aslına bakarsan ben oraya giderdim. İstenmediğin yerde durmuş olacaksın gibi gelebilir ama sonuçta kız sana söz verdi, kendini zorla bir olaya eklemiyorsun.

Asıl sorun şimdi başlıyor. Birden telefonu suratıma kapadı ve o günden beridir de ondan bir haber almadım. Normalde hergün konuşuruz.

Aranızdaki ilişki o kadar da harika değilmiş ☹

Bu beni kaygıya boğuyor.

Telefonu suratına kapaması çok kaba ve saygısız bir hareket. Sinirlenmiş ve bunu seninle konuşmak yerine pasif agresif bir şekilde halletmeye çalışıyor. Oldukça çocukça.

Kızın hareketlerine baktığımızda, seninle olup olmamayı o kadar da umursamıyor gibi görünüyor.

Nasıl hareket edeceğimi bilemedim. El yardım lütfen! Beni cebinde gördüğünü hissediyorum. Yaptığı çok saygısız bir hareket.

Doğru. Sana katılıyorum.

Onu ben ararsam bunun beni zayıf göstereceğini düşünüyorum.

Doğru. Sana katılıyorum. Zira sen onu ararsan, beni son anda ekmeye çalıştın, telefonu suratıma kapadım. Teşekkür ederim, lütfen bana daha fazla saygısızlık yap” gibi bir mesaj verirsin.

Bazı kadınlar “kavga ettik, sinirlendim, trip attım / suratına kapadım, erkek olan arar” gibi bir havaya girerler. Bir kadını bu havaya sokmayın, fabrika ayarı bu olan kadınları da sevgili yapmayın. Ama seninkisi muhtemelen sana karşı ilgi eksikliğinden böyle.

İyi de ne yapacağım?

Bu kızla iletişim konusunda hiçbir şey yapmana gerek yok. Sen bunu soruyorsun. Saygısız kızı gerekirse bir daha asla görüşmemeyi göze alıp aramayacaksın, sormayacaksın.

Beni cebinde gördüğünü hissediyorum diyorsun ya. Eğer bu davranış konusunda geri adım atmazsan, sınırlarını korursan bu ilişki bitebilir ve bundan korkup eğilip büzülürsen, seni cepte olduğun için cepte görüyor olur. Cepten çık önce. Cepten çıkarsan seni cepte göremez.

Bu kız seni aramazsa, nasıl becerecekse artık sana kendini affettirmezse, bu işi bitiyor. Bunu göze alacak şekilde kendini hazırla. Yoksa kız seni olduğun gibi yani cepte görmeye devam eder. Tabii seni görmeye devam ederse.

Bak bunu yapmak kolay değil. Oldukça acılı. 1.5 senelik ilişki senin canını aylarca yakar. Ama bunu göze almak zorundasın. Bunu göze alamayıp bugün 3-4 ay 100 birim acı çekmekten kaçanların hemen hemen tamamı, yarın küçük düşerek terk edilip 7-8 ay 1000 birim acı çekiyorlar.

Ben onu aramam. Ama o ararsa ne olacak? Aramazsa ne olacak?

Sana 2 hafta içinde ulaşmazsa ayrıldığını var say. Bir hafta içinde sana ulaşmazsa, bundan sonra ulaştı mı kendini nasıl affettirecek hiçbir fikrim yok açıkçası. Bunu onun yaratıcılığına bırak. Ama üste çıkmasına izin verme. Sana saygısı azalmış bir kadın beni niye aramıyorsun diyebilir.

Sen sakın ama sert bir şekilde “suratıma telefonu kapadıktan sonra seni aramamı bekleme. yaptığın kabul edilir bir saygısızlık değil ve kendini nasıl affettireceksin merak ediyordum” de ve geri adım atma. Kendini affettirmiyorsa bu iş bitti. Senin duruşun bu olmalı.

Şimdi uzun süredir sana saygısı azalıyorsa, senin birden omurga kazandığına inanmayabilir ve o nedenle “ben bir şey yapmadım” diye geveleyip kavga çıkarmaya çalışabilir ya da kapatabilir. Kavga çıkarmasına izin verme. “Tekrar ediyorum, kendini nasıl affettireceksin merak ediyordum. Arayıp kavga etmene de toleransım yok, eğer bu konuyu sakince konuşacak duruma gelersen ara” de. Bir daha da o arayana kadar arama.

Bak eğer bu yanlışı düzeltme gereği görmeyen bir kızla berabersen, artık bitmiş bir ilişkiyi alttan alarak uzatmaya çalışmanın bir anlamı yok. Dediğim gibi, bugün acıyı engelleyeceğim diye yarın daha beter acı çekmen çok büyük ihtimal.

Bir kadının sana saygısı yoksa, seni sevemez. Bu konuda geri adım atmaman, onun sana saygısının olmasının tek yolu. Sert, kavgacı, saldırgan olmana gerek yok. Sakin ol ve geri adım atma. Ha o sana saygısını kazansa bile sen hala onunla olmak ister misin ayrı mesele. Ama sen omurgalı olmak zorundasın.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Başka vaka çalışmalarında görüşmek üzere.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 9, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişki](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 64 Commentson [Sevgilim bana karşı saygısızlık yaptı – Vaka Çalışması](#)

Siyaset ile kafayı bozmuş insanların hayatları problemlili ve mutsuz

“Siyaset ile kafayı bozmuş olmak, bir insanın kişilerarası ilişkilerinin kötü durumda olduğunun iyi bir göstergesidir. Eğer siyaset ile ilgili finansal yatırımları yoksa, kişi siyaseti fazla kafaya takarak, hayatındaki güçsüzlüğün acısını çıkarmaya çalışıyordur. – Adam Lane Smith”

Eğer sizi kurtarması için bir insana bel bağladıysanız, bu insan muhtemelen sizi kurtarmayacak. Bu bir. Kendi hayatınızı yukarı çıkarmak için sizin çalışıp çabalamanız lazım. Evet, sizin kontrolünüz dışınızda olan ve hayatınızı etkileyen şeyler var ama sizi ve tüm toplumu “kurtaracak” doğru insan ya da kadro konusunu takıntı yapmalı mısınız?

Siyaset içinde olmadıkları halde siyaset ile neredeyse fanatik bir futbol taraftarı gibi ilgilenen kaç kişi gördünüz? Muhtemelen oldukça fazla sayıda. Twitter’a girdiyseniz, Twitter’ın işinin çoğu bizi kimin kurtarabileceği, kimin düşman olduğu, kimin grubunda olduğumuz, kimi dışladığımız, vs. ile ilgili.

Bu tür tartışmalar büyük çoğunlukla mutsuz insanlar tarafından yapılıyorlar. Ya da tersinden söylersek, en mutlu insanlar sosyal medyaya girip siyaset konusunda atıp tutmuyorlar. Bu insanlar ara sıra sosyal medyaya girseler bile çocuklarının fotoğraflarını atmaya giriyorlar. Çoğunlukla da sosyal medyadan uzakta, gerçek hayatta, çocukları ile, aileleri ile, arkadaşları ile vakit geçiriyorlar. Yaşamlarını inşa ediyorlar ve siyaset konuşup düşünmekten çok daha önemli işleri var.

Siyaset konusunda çok düşünüp, çok konuşmak bir telafi etme mekanizması. Bazen terapi ofisime siyaset konusunda konuşmaya çok hevesli insanlar geliyorlar. Ben de “tamam, şimdi gel istersen senin hayatına bakalım” diyorum. Ama kısa sürede konuşmayı kendi hayatlarından çıkarıp yine siyasete getiriyorlar. Çünkü kendilerini, “doğru” şeyleri takip ederek, “doğru” siyasi görüşe sahip biri olarak tanımlıyorlar ve değerlerini buradan alıyorlar. Bu aynı zamanda onları güvende hissettiriyor zira bu konu hakkında konuşabiliyorlar. Bu şekilde daha ilgi çekici, daha kamçılanmış olmaya çalışıyorlar. Ama gerçek bir konuşma içinde oldukları yok. Bunu kendi hayatlarındaki problemleri konuşmamak için, onlardan kaçmak için bir telafi aracı olarak kullanıyorlar.

Bu kısmen denetim merkezini dışsallaştırma ile alakalı mı merak ediyorum. “Hayatım olmasını istediğim yerde değil, ilişkilerim olmalarını istediğim yerlerde değil. Ve bu da benim dışımda olan şeyler yüzünden oluyor. Ekonomi yüzünden, sosyal medya yüzünden, göç yüzünden, Ukrayna Savaşı yüzünden, ilaç fiyatları yüzünden, sudaki östrojen yüzünden, vs. vs.

Suçtu kendi dışınızda, üzerinde etkiniz olmayan bir şeye atabildiğinizde, şu anki problemlerinizi sizin çözemeyeceğinizi biliyorsunuz. Bu gerçekten de sapkın bir mağdur zihniyeti zira suya östrojen katılmasını engelleyemeyeceğinizi biliyorsunuz. Ukrayna’daki savaşı siz bitiremeyeceksiniz.

Bu, bu tür şeylerle probleminiz olmayacak ya da bunların farkında olmayacaksınız anlamına gelmiyor. Ya da bunlarla ilgili kampanyalara katılamayacaksınız anlamına da gelmiyor. Ama bu tür dışsal şeyler sizin hayatınızda yönetici güçler haline geldiklerinde, örneğin parmağınızı ekonomiye uzatıp “ekonomi yüzünden ruh halim, tüm ilişkilerim ve tüm hayatım böyle” diyebiliyorsunuz.

Önemli sayıda insan, siyaset ile ilgili düşünüp konuşmayı, karşılaştıkları güçlüklerle doğru bir şekilde yüzleşmekten kaçmak için kullanıyor.

Siyaset önemsiz demiyorum. Evet ekonomi de berbat. Ama gerçek test şu: Biri siyasetten yakındığı zaman ona “bu konuda sen ne yapacaksın?” diye sorun. Eğer bu konuda bir cevabı varsa evet, bu insanlar kendi kişisel hayatlarının kontrolünü ele alabilen insanlardır. Ama eğer cevabı “şunu seçersek, şunu düşürürsek kurtulacağız, karşı tarafı yenmeliyiz, vs ...” gibi şeylerse, siyaset ile ilgili konuşmaları, yazmaları ve düşünmeleri, bu insanlara hiçbir şey kazandırmayacak.

Adam Lane Smith



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 8, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [Adam Lane Smith](#), [Çeviri](#), [Psikoloji](#) 11 Comments on [Siyaset ile kafayı bozmuş insanların hayatları problemlili ve mutsuz](#)

Stresi Gerçek Zamanlı Olarak En Hızlı Şekilde Düşürme: “Solunum Sinus Aritmisi”

Nöroplastisite 401 – Stres, Kaygı, Depresyon, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ve Travma kitabından alıntıdır.

Parasempatik sinir sisteminin, stres tepkisini gerçek zamanlı olarak bastırmanıza ve stres tepkisini yok etmenize yarayacak, böylece hızlı bir şekilde daha sakin hissetmenizi sağlayacak manivela kolu denilen kontrol noktaları var.

Şimdi fazla zaman geçirmeden ilk tekniği öğreteyim. Bu teknik, psikoloji ve nöroloji bilimi temellerine sahip, stresi en hızlı ve güçlü şekilde bastırıp yok etme potansiyeline sahip bir teknik: fizyolojik iç çekme.

Fizyolojik iç çekmeden daha önce de bahsetmiştik⁴. Ama burada bunu solunum sisteminizi, sakinleşmek için genel olarak nasıl kullanabileceğimiz bağlamında açıklayacağım.

Araştırmalar gösteriyor ki, fizyolojik iç çekmeyi sürekli olarak ama istemsizce yapıyoruz. Fakat bu sistemleri gerektiğinde, örneğin stres tepkisi ortaya çıktığında, istemli bir şekilde de kullanabiliriz.

Bunun nasıl çalıştığına bakalım. Bugünlerde nefes hareketleri çok popülerler. Bir yere gidip 5-10 dakika belli bir şekilde nefes alarak, fizyolojiyi ya da zihinsel durumları değiştirme alıştırmaları. Bunların faydalı olduğu yerler var ama ben burada bundan bahsetmiyorum.

Burada bahsettiğim fizyolojik iç çekme, beyin ile vücut arasındaki, tıp okulu kitaplarına uygun ilişkiyi kullanıyor. Burada vücut, solunumu sağlayan aparatlar yani diyafram, akciğerler ve kalp.

Şimdi stres tepkisinin en ayırt edici özelliğini düşünün. Kalp daha hızlı atmaya başlar. Kan, sizi stres eden şey her neyse ondan uzaklaşmanız için büyük kaslara pompalanır ya da hareket etmek ya da konuşmak isteyecek şekilde huzursuzlanırsınız. Yüzünüz kızarır, vs.

Kalp atış hızı çoğumuzun istemsiz olduğunu hissettiği, sadece hızlı ya da yavaş hareket etmemizin bir fonksiyonu olan bir şey. Aslında düşünürseniz kalp hızınız tamamen otonom değil zira daha hızlı koşarak kalp atış hızınızı arttırabilir ya da daha yavaş koşarak azaltabilirsiniz. Bu şekilde kalp atış hızını dolaylı olarak kontrol edebilirsiniz.

Ama belli bir şekilde alacağınız nefes, kalp atış hızınızı, sempatik ve parasempatik sinir sistemleri arasındaki etkileşim üzerinden, direkt olarak kontrol edebilir.

Bunun nasıl çalıştığına bakalım.

Ağzınızdan ya da burnunuzdan nefes aldığınızda, diyaframınız aşağı doğru hareket eder ve akciğerleriniz genişler. Aslında o genişlemiş boşlukta, kalbiniz de bir miktar büyür. Bunun sonucunda da kalpte bulunan kan daha düşük hacimde olur ya da daha geniş hacimde, nefes almadan öncekine göre daha yavaş hareket eder.

Yani diyafram aşağı iner, daha fazla yer açılır, kalp hacimce büyür ve kan daha yavaş hareket eder.

Kalpte, sinoatrial düğüm denilen bir grup sinir var. Bu sinirler kalpteki kan akışı hızını takip ediyorlar ve beyne, kanın daha yavaş hareket ettiği bilgisini gönderiyorlar. Beyin de kalbe, daha hızlı atması için sinyal gönderiyor. Yani kalbin daha hızlı atmasını istiyorsanız, nefes verişlerinize göre daha uzun veya daha güçlü nefesler alın.

Bunu yapmanın birkaç şekli var ama nefesin ağızdan ya da burundan alınması fark yaratmıyor. Nefes alışlarınız nefes verişlerinizden daha uzunsa, kalbinizi hızlandırabilirsiniz. Ya da nefes verişleriniz daha uzun olsa bile nefes alışlarınız daha güçlü ise, kalbinizi hızlandırabilirsiniz.

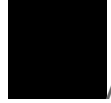
Kalp atışınızı yavaşlatmak istiyorsanız, örneğin stres tepkisi geldiğinde, bunun tersini de yapabilirsiniz.

Nefes verdiğinizde, diyaframınızı yukarı çıkar ve kalbiniz de daha küçük bir hacme sıkışır. Kan ise bu daha dar alanda daha hızlı akmaya başlar. Sinoatrial düğüm kanın daha hızlı aktığını beyne bildirir ve beyin de kalbe daha yavaş atması sinyali

gönderir.

Yani eğer hızlı bir şekilde sakinleşmek istiyorsanız, nefes alışına göre daha uzun ve/veya daha güçlü nefes verin.

Bu tekniğin en iyi tarafı her istediğiniz zaman yapabilmeniz. Bir yere oturmanız, konsantre olmanız, hazırlanmanız, vs. gerekmiyor.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 7, 2023](#) Categories [Kitap](#), [Psikoloji](#) Tags [Psikoloji](#), [Sağlık](#), [Stres](#) 13 Comments on [Stresi Gerçek Zamanlı Olarak En Hızlı Şekilde Düşürme: “Solunum Sinus Aritmisi”](#)

Görüştüğüm kız bana yeterince aşık değil – Vaka Çalışması

Selam. Yaptığınız işi [kitaplar](#) ve [Youtube](#) da dahil bir süredir takip ediyorum. Ama şimdi anlatacağım kızı çözemedim.

Bakalım ben “çözebilecek” miyim? Ya da senin hoşuna gitmeyecek ama asıl seni “çözebilecek” miyim?

38 yaşındayım ve iyi kazanıyorum (dolara vurursan 6 haneli kazanıyorum). Bu yaşa kadar evlenmedim ve belli bir birikime de sahibim. Kız 23 yaşında ve üniversiteden yeni mezun oldu. Çok, çok, çok ama çok güzel.

Çok güzel demek yerine dört kere “çok” demen gerçekten anormal. Bu bana, kızın güzel olduğunu ve senin ona aşırı düştüğünü gösteriyor. Bu kadar aşırı düştüğün kızın önünde, kendini istediğin kadar yüksek değerli gör, yüksek değerli davranman ya da yüksek değerli sinyalleri vermen imkansıza yakın. Kız muhtemelen senin gelirin – statün ile davranış uyumsuzluklarından dolayı da git gelli davranacaktır.

Her gittiği yerde başları çeviren bir kız.

Biraz da [başkalarının onayı ihtiyacı](#) var sanki. Birazdan daha fazla.

10 aydır çıkıyoruz. Tüm prensipleri aynen takip ettim.

[Onun güzelliğini görmezden gel](#) prensibini teğet geçmişsin 😊 Bakalım tek görmezden geldiğin bu prensip mi.

Mesajlaşmanın çoğunu o yapıyor, haftada en fazla 1 kere görüşüyorum.

Haftada bir az. Başlangıçta normal ama 10 aydır görüştüğün kız (aslında sevgilin olan kız ilk 3-4 haftadan itibaren) seni daha fazla görmeye çabalar ve haftada 2-3 kere görüşürsünüz. Sen mi kızı özellikle itiyorsun yoksa kız mı haftada bir kereden memnun?

Bu arada bu haftada 2-3 kereyi düz adamlar her hafta sadece 2-3 kere anlıyorlar. Kızla bazen 1 hafta beraber geçer, bazen 1 haftada 1 kere buluşursunuz. Ortalamada 2-3. Yani arada 4 gün kalmaya çalışan kızı “aman Allah’ım 3 günü geçecek yapamam nayır” diye evden göndermeye çalışan adamlar var 😊

Mesajlaşmanın çoğunu onun yapması iyi ve normal. Birçok erkek özellikle başlarda, kadına sürekli ulaşarak, erkeği düşünmesine ve merak etmesine fırsat vermiyorlar. [Kadının sizden uzakta ve sizden haber almadığı bu zamana ihtiyacı var.](#)

Aslında ilişkinin 3üncü ayından itibaren haftada 2 kere görüşmeye başladık. Sen bunu özel yapmadıysan kız seni görmese de pek bir sorun yaşamıyor gibi. Kızın sana ilgisi çok yüksek değil gibi görünüyor. Az önce mesajlaşmanın çoğunu o başlatıyor derken ilk aylardan bahsediyordun sanırım. Belki de daha çok başlatan sen olmaya başladın ve bu da kızın sana gelme hızını yavaşlattı.

Aramızdaki seks olağanüstü, neredeyse kendimden geçiyorum. Kız bunun yanında hem eğlenceli hem de çok zeki. Hayatımda ilk defa onun gibi bir kızla beraber oluyorum. Şimdiye kadar gördüğüm en harika kız. Ona sırılsıklam aşığım. Düşün bir. Bu kelimeleri kullanıyorsun ve bunlar hanginizin diğerine daha aşık, daha duygusal yatırımlı olduğunu gösteriyorlar?

Bunları 18 yaşında yeni seks yapan adamın söylemesi normal de, 38 yaşında bir adam sekse ya da bir kadına bu kadar düşmemeli? Yıllardır para ve statü kazanacağım diye kendini aç mı bıraktın acaba? Ona sırılsıklam aşığım dediğin yerde, seksi ve kızın güzelliğini tanımlama şeklini de eklersek, senin bu kıza aşırı [duygusal yatırım yapmış olduğunu](#) anlıyoruz. Bir erkek bir ilişkide bir kadından daha fazla duygusal yatırım yaparsa, genellikle o ilişkinin kadını olur ve kadını ya tamamen iter ya da sanırım senin kızda olduğu gibi bir türlü yeterince çekmez.

Sorun ne diyeceksin? Sorun şu ki, hala ilişkide miyiz değil miyiz belli değil? Yeterince görüşmüyoruz. Son 5 aydır, 5 ay önce olduğumuz yerdeyiz. Kadın gibi konuştuğunun farkındasın değil mi? Serseri erkeğin sevgisini tam hissedemeyen, onu ilişkiye kafesleyemeyen kadın gibi.

Bana aşık olduğunu hissetmiyorum. Ama sen ona sırılsıklam aşıksın.

Bazen kendini geri çekmeyi denedim. Mesela ilk ben aramadım ve 4-5 gün bekledim. 4-5 günü hiç geçirmeden mesaj attı.

Bak işte burada olan olayı görmen lazım. Az önce bana daha çok o ulaşıyor dedin ama muhtemelen o işin başındaydı. Sonra bir yerde sen ona daha fazla ulaşmaya başladın. Ara ara kendini çeksen de genelde sen peşinde koştun.

Bunu yapma nedenin de sen sırılıklam aşıksın, o ise eh işte.

“Bir ilişkide daha güçlü olan taraf, diğerine daha az ihtiyaç duyan taraftır.” – [İlişkilerin Temel Kuralı](#)

“Sağlıklı bir ilişki için, ilişkinin her aşamasında kadın sizden daha fazla duygusal yatırım içinde olmalıdır.” – [Duygusal yatırım nedir?](#)

Bu iki kuralı çok uzun süre ihlal etmişsin ve bu da (olacağı varsa) kızın sana aşık olmasını engeller. Senin için o 4 x çok güzel kız, sen ise onun için muhtemelen “ya yakışıklı adam işte, parası da vay”.

Bu arada kendini geri çekmeyi manipülasyon olarak yapıyorsun. Ben kendini geri çekmeyi bir duruş olarak öğretiyorum, sen manipülasyon olarak yapıyorsun. Bir duruş olarak yapsan, kız sana daha çok ulaşana kadar ona daha fazla ulaşmazdın. Bir kere yapıp eski haline dönüyorsun.

Kızın bana olan duyguları güçlü olsa, o kadar beklemezdi diye tahmin ediyorum. Doğru tahmin ediyorsun. Ama sen, kızın sana olan duygularının güçlenmesine izin vermiyorsun.

Aramızdaki şeyin adı konulmadığı için, kızın da olaya takılma gibi baktığı şüphesi ile başka kadınlarla görüşmeye devam ediyorum ama ben bu kızla sevgili olmak istiyorum.

38 yaşındaki bir erkeği değişik kadınlarla seks yapmak tatmin etmez artık. Özellikle de bunu yapabilen bir erkekse. Eş bağlanması, sevgili ilişkisi, hem seks hem de duygu tatmin eder. Ama sen sevgili istiyorsun, sadece bu kıza odaklanmaman lazım.

Ama onu biraz zorlasam kaçacağını hissediyorum.

Birader sen zaten peşinde koşarak sürekli zorluyorsun ve bu nedenle muhtemelen kaçacak. Kız senin ondan, onun senden daha fazla hoşlandığını biliyor. Bunu zorla gösteriyorsun. Kız senin ona olan ihtiyacının, onun sana olan ihtiyacından fazla olduğunu biliyor. Bunu sen zorladın. Kız gücün elinde olduğunu biliyor ve bir kadının karşısında daha güçlü olduğunu hissettiği bir erkeğe aşık olma ihtimali çok düşüktür.

Ne tavsiye edersin?

Buluşma aralarınızda bir süre ilk o sana ulaşsın. Sadece bir kere değil. Ne kadar uzun süreli sana ulaşmadığı önemli değil. Bir süre ilk o sana ulaşacak. Başında olduğu gibi. Sen muhtemelen bir kere manipölasyon ayağına ulaşmayı ona bırakıyorsun ve bu olunca hemen kızın peşine düşmeye devam ediyorsun.

Sen buluştuğunuzda sadece iyi vakit geçirmeye, eğlenmeye ve fiziksele odaklan. İlişki işini ona bırak. Kızın peşini bıraktıktan sonra aranızdaki denge değişir ve bu yeni dengede ilişki isteği ondan gelirse bakarsın.

Üçüncüsü ve bu çok önemli, bu kızın rütbesini düşür. Yani haftada bir kere buluşmanız yeterli. Sevgili istiyorsan başka kızlarla da o amaçla görüş ve bu kızı sevgili yapacağım takıntısını bırak. Senin gibi kafası bir kıza takıntılı biri, normal kafa ile sevgili olarak görebileceği kadınları sevgili olarak göremez. Kafan tamamen bu kızla dolu. İlla bu olacak diye takmışsın. O şansını kullanmamış, kızı özel olmaktan çıkar. Eğer kendisi daha fazla görüşmek isterse bunun için sana daha fazla ulaşır ve eğer sen de ona daha fazla ulaşmaya başlamazsan biz neyiz noktasına gelebilir. Gelemeyebilir de. Bu konuda ona bağlı olmayı bırak.

Month: November 2023

Herkes seks yapıyor bir ben yapamıyorum! – Vaka çalışması

Abi selam, benim sorunum konusunda bir yazı bulamadım. 19 yaşındayım ve üniversite okuyorum. Çevremdeki hemen her erkek, seks yapıyor. Sürekli olarak “buna nasıl çaktım, şuna nasıl koydum”. Sadece çevrem değil. Daha geçenlerde kantinde oturuyorum. Yanımdaki iki eleman da gece nasıl evire çevire olduklarını anlatıp durdular.

Abi kendimi çok kötü hissediyorum. Ben de altta kalmamak için bir şeyler atıyorum ama bunca adam yaparken ben neden yapamıyorum?

Bu konuda daha önce konuşmadım ama özellikle 22-23 yaş altında danışanlarımdan çok duyduğum bir konu. Onlara da sana söylediğim şeyi söylüyorum. Sen bu zeka ile nasıl üniversite okuyorsun?

Tamam, muhtemelen kafan çalışıyor ama gerçekliğin çarpılmış, kafan ise eziklik duyguları ile bulanmış. Ben sana tokat olsun, ayıl diye tek bir şey soracağım:

Altta kalmamak için tek yalan söyleyenin sen olduğuna emin misin?

Başka açılardan gayet akıllı insanların, bu devasa yalana kanmaları gerçekten çok ilginç. Ortada klasik bir yapamamanın ezikliğini, yalan dolan büyüklenmelerle kapamaya çalışma var. Hem de kitlesel boyutta. Bu hikayeleri o kadar çocuktan duyuyorum ki.

“Abi 2 kızla flört ediyorum, bir yere gitmiyor ama ben de altta kalmamak için ikisiyle de yatıyorum diye anlattım.”

Eh birader yalan söyleyebilen tek sen misin sanıyorsun? Öbürleri de ya tamamen uyduruyorlar, ya da bire bin katıyorlar.

Bakın arkadaşlar, bu konuda genel kural şudur. Bir erkek arkadaş çevresine ne kadar çok, ne kadar ballandıra ballandıra “şöyle saktum, şöyle hoplattım” diye anlatıyorsa, onun o kadar abazan olduğunu anlayın. Belki bir veya ikisi gerçekten yapıyordur (o da belki) ama siz yine de benim dediğim gibi ne kadar pompa hikayesi o kadar pompasız adam kuralından şaşmayın. Bu adamlar gece salya sümük lütfen bir şans ver diye kapısında ağladıkları kadını, arkadaşlarına “gece Leyla’nın kapısına gittim, yakamdan çekip içeri aldı, bir daldım, bir daldım” diye anlatırlar.

Bu kuralın tersinde ise, bir kişi kadınlarla ne kadar başarılı ise, maceralarını anlatma konusunda o kadar ketumdur. Libidosunu yatakta atan adamın diline vurmaz pek.

Abi ne biliyorsun belki Leyla’ya gerçekten şey etti? Beni arayıp da “altta kalmayayım diye ben de yalan söylüyorum” diyenlere anlattırdığım yalanlardan biliyorum.

Yahu bu arada, erkekler cinsel maceralarını, hele hele kız arkadaşı ile seks hayatını anlatacak kadar küçülmeye ne zaman başladılar? Eskiden ki 20 sene önce falan, bizim birbirimizin ilişkisi ile ilgili konuşma hacmimiz şu şekildeydi:

“Abi, seni Merve ile gördüm el ele. Çıkıyor musunuz?”

“Evet abi.”

“O hadi tebrikler.”

“Sağol abi.”

“Abi Merve’yi bir süredir görmüyorum. Hayrola?”

“Ayrıldık abi.”

“Orhan Baba, Rakı ve “sana kız mı yok beah hadi iç iç” diyecek lavuk istersen haber ver.”

“Tamam abi eyvallah.”

Bir ara ciddi ciddi düşündüm ve hiçbir arkadaşımın kısa süreli macerasını da duymadığımı hatırladım. Ki bunlar yapılan şeylerdi. Hatta sıklıkla abazan olmamıza rağmen, muhtemelen şu an 20li yaşlarında olan adamlardan daha fazla yapıyorduk.

Bir erkek şöyle soktum böyle zittim diye anlatırken hiç utanmıyor mu, “yahu bunun belile vuramadığı diline vuruyor demezler mi?” demiyor mu? Demiyor tabii ki. Neden desin? Zira inanan saf çok. Senin gibi. Şu ilüzyona kapılıp kendini ezik ve yetersiz hissediyorsun.

Bunu yapmayın arkadaşlar. Biri uluorta seks macerasını anlatıyorsa, o adamın abazan olduğunu tahmin edin, içinizden acıyın ve gülüp geçin.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [kaynak kitaplarımıza ve kitap setlerimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 29, 2023](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#) Tags [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Seks](#), [Vaka Çalışması](#) 34
Commentson Herkes seks yapıyor bir ben yapamıyorum! – Vaka çalışması

İlgisizlik ve ters davranışlar yüzünden terk edilmek – Vaka Çalışması

İlgisizliğim ve ters davranışlarım sonucu kız arkadaşımı kendimden uzaklaştırdım ve ilişki bitti, kalbini kırdığım için bir anlık duygusal reaksiyon gösterip ayrılan taraf o oldu.

Konuşmalarım esnasında en çok karşılaştığım ayrılık nedenlerinden birisi de bu. İlgisizlik ve ters davranışlar sonucu terk edilmek. Fakat bu şekilde bana gelenlerin çoğunun farkında olmadığı ve biraz konuştuğumuz zaman ortaya çıkan bir durum var. Bu şekilde terk edilenler aslında terk edeni istemiyorlar. Bir miktar sevgi ve istek tabii ki var ama aslına bakarsanız yalnız kalmaktan iyidir diye ya da yalnız kalmaktan korktukları için ilişki içindeler. Partnerlerini cepte gördüklerinden değil, istemedikleri, içlerine sinmediği halde yalnızlık korkusundan onlarla olmak zorunda olduklarından ters davranıyorlar.

Tabii sonra terk edildiklerinde, yalnız kalma korkusu artı terk edilmenin, reddedilmenin takıntı yaratması nedeniyle, eski sevgililerinin peşine düşüyorlar.

Şimdi bir kere bu kız bir anlık duygusal reaksiyon göstermedi. Senin uzun süreli ilgisiz ve ters davranışların ile uzun süre içerisinde soğudu ve son yaptığın ile de bardak taşı. Yani bu ayrılık senin sandığından daha ciddi ve sağlam.

Ben o gün sakince ve mantıklı bir biçimde yaklaşarak onu kaybetmemek istediğimi belirtmeme, kalması için çaba göstermeme ve hatalı olduğum konuların tekrar yaşanmayacak olduğunu söylememe rağmen “önceden önemsemedin şimdi niye önemseyesin” tarzı bir cevap alınca.

Bu tür bir ayrılıkta, normal bir sevgi ve ilgi seviyesinde olan biri, sadece hataları konusunda üzgün olduğunu söyler ve devam etmek istediğini belirtir. Dikkat edersen sen, konuşmaya bencil taraftan başlıyorsun. BEN (oyuncağımı, yalnızlıktan koruyucu kalkanımı) kaybetmek istemiyorum diyorsun. Zaten geç ve inandırıcı değil ama bir de böyle başlaman tam olarak durumu ortaya koyuyor. Burada kız sana inanmamakla doğru yapıyor. Zira derdin “kız arkadaş” kaybetmek, kıza karşı gerçek bir sevgi ya da istek değil.

Ben kendimi yeterince açıkladığımı, onun benim için değersiz olmadığını gösterdiğimi ve inanıp inanmamanın kendisine kaldığını söyleyip konuyu kapattım. İlişki boyunca kıza senin için değersiz olduğunu gösterdiğini, sen daha mesajına başlar başlamaz söylüyorsun. Af buyur yalnız kalacağını anladığında, seni terk etmez dediğin terk edince egon kırıldığında yaptığın laf salatasına neden inansın? Sen harbi inanıyor musun?

Hiçbir şekilde de o yazana kadar yazmayacağım.

Bunu yapabilirsin zira nedeni ne olursa olsun seni terk etti. Benim sana tavsiyem, bu kıızı istemediğin gerçeği ile yüzleşmeye bakman. Bu dediğim %100 değil ama konuştuğum ve anlattığı senaryo senin senaryoya benzeyen birçok erkek, konuşmamız sürecinde bunun farkına varıyor. Aslında için için kıyla ilişki istemiyor ama yalnız kalamadığından da kendini ilişkiye zorluyor. Tüm o ters davranışlar da bunun öfkesinin kıza yansıtılması.

Kızı istemediğin gerçeğini sindirebilirsen, kendine ve kıza bir iyilik yap ve geri gelse bile uzak dur.

Geri dönerse ne kadar zaman geçtikten sonra ilişkiyi canlandırma çabasını samimiyetsiz bulup reddetmeliyim?

Burada samimiyetsiz olan sensin. Bu durumlarda kız genelde geri dönmüyor merak etme zira sen aylar süren bir ilgisizlik ve kabalık sürecinde kızin sana olan isteğine darbe üstüne darbe vuruyorsun.

Senin gibi çok insan var. Şaşıracaksınız ama beni eski sevgilim terk etti diye arayan erkeklerde burada bahsettiğim olay, betalık nedenli terk edilişle yarışır. Bunun şaşırtıcı olmaması lazım zira günümüzde özellikle illa bir sevgilin olacak şartı var gibi. Çoğu insan ilişkisi olmadan duygusal dengesini sağlayamıyor. Bu da birçok erkek ve kadını aslında pek de istemedikleri ilişkilerde tutuyor.

Çünkü ayrılıktan 1 ay sonra iletişime geçmesiyle 4 ay sonra iletişime geçmesi pek aynı sebeplerden ve niyetten olur gibime gelmiyor, sana göre bunun maksimumu nedir Mahmut abi?

Bu kız seni daldan dala atlayım da daha iyisini bulamazsam geri döneyim diye terk etmedi. Yani büyük ihtimalle sebep bu değil. Öncelikle kıza karşı pek de istekli olup olmadığını düşün. %90, aslında istemediğini, kıza bu nedenle kötü davrandığını ve kendin için, kız için en iyisinin 1 ay sonra da dönse 4 ay sonra da dönse bir şey başlamak olduğunu göreceksin.

Hadi bir %10 ihtimal gerçekten elinin altındakinin değerini bilmedin diyelim. O zaman burada iletişimi kes kuralına geçmeden önce kıza az önceki bencil ve kızın seni terk etmesini daha da haklı çıkaran son konuşmanı geri alacak bir mesaj gönder:

“Bunu yeniden beraber olalım diye değil, gerçekten üzgün olduğumu belirtmek için yazıyorum. Hatalı davrandım, bunun için geç olduğunu biliyorum ama yine de bu hatalarım ve seni kırdığım için çok üzgün olduğumu bilmeni istiyorum.”

Bana geri dön, oyuncağımı bana geri ver, gel bir daha aynısını yapmayacağım, vs. değil. Sadece bu kadar. Sonra da iletişimi kes.

Kadınlar bu mesaja ters ya da sizin sinirinizi bozacak cevaplar verebilirler. Onlara cevap vermeyin. Ben bir keresinde buna “Tamam anlıyorum” cevabı almıştım. Ona “zeki kızsın biliyorum” yazmıştım ama bir şey yazmasanız da olur. “Geri dönmeyeceğim zaten” gibi şeyler yazarsa da boşverin. O anki duyguları ile yazıyor. 3 haftalık iletişimi kes sonrası duyguları çok farklı olacak.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [kaynak kitaplarımıza ve kitap setlerimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 28, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#) Tags [Ayrılık](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Terkedilmek](#), [Vaka Çalışması](#) 110 Commentson [İlgisizlik ve ters davranışlar yüzünden terk edilmek](#) – Vaka Çalışması

Friendzone’dan manipülasyon ile çıkan 3 yıllık ilişki – Vaka çalışması

Değerli dostlar selamlar. 37 yaşında yetişkin bir birey olarak, yaklaşık 3 yıl süren ve 9 ay önce biten ilişkimde, yaptığım büyük hataları, kırmızı hapi nasıl mavi hayallerim için kullandığımı, sonunda nasıl ilişkinin patladığını ve son ayrılık sonrası takındığım

tavır sizlere anlatacağım. Bu hikayeden, verilecek cevaplar ve değerlendirmelere göre hepimizin farklı dersler çıkaracağına inanıyorum.

Öncelikle yaptığım büyük hataları sıralamak istiyorum, bunları zaten detaylarda da çok rahat anlayacaksınız. Birinci büyük hatam aynı iş yerinde ilişki yaşamak oldu. Bu hataların belki de en büyüğüydü. Siz siz olun profesyonel iş yaşamınızda, aynı yerde olduğunuz bir kadınla değil ilişki, gecelik dahi düşünmekten mümkün olduğunca uzak durun. Bunun bedeli ağır bir şekilde ödenir. Böyle bir durum hem kariyerinize hem de psikolojinize zarar verecektir. Ayrıca ayrılık halinde her gün birbirinizi gördüğünüz için unutmaya süreniz artacaktır.

Birçok insan için maalesef iş hariç pek sosyal ortam yok ama ben de iş yerinden ilişki yapmanızı tavsiye etmem. Reddedilince atlatamayan çok, ayrılınca atlatamayan daha çok. Hem sadece sizin kendi tarafınızı düşünmeyin. Diyelim kızıdan ayrıldınız. Sürekli yıkık bir şekilde karşınızda durabilir veya daha doğrusu sürekli peşinizde koşabilir.

İkinci büyük hatam ise eski kız arkadaşımın benden önce 8 yıllık ilişkisinin olmasıydı. Bunu asla göz ardı etmeyin. 8 yıl uzun bir süre. Yani neredeyse çocuk yaşta başlayan ve olgunluğa kadar süregelen bir ilişki.

Bu tek başına problem değil. Ama 8 yıllık ilişkisi olan bir kız, bu ilişkinin bitiminden sonraki 1 sene çalkantılı bir ruh halinde olabilir ve burada asıl önemli olan şey, o ilişkinin duygusal yükünü kendi başına sağalttı mı yoksa hemen ilişkiye atlayıp o yükü içinde bir yerlere mi gömdü. Yani eğer siz 8 senelik ilişkiden 3-4 ay sonra başladıysanız ya da kız sizinle çıkmadan önce 8 senelik ilişkiden başka ilişkiye sonra size atladıysa, ilişkinizi dengesiz kılacak bir duygusal birikimi olur.

Bunun sonucunda kadının 'alfa dul' olması çok büyük ihtimal.

Katılmıyorum. Az önce dediğime ters bir şey söyleyeceğim biliyorum ama 8 sene aynı zamanda bir ilişki için çok uzun süre. Çok kısa olanlar kadar çok uzun olanlar da artık pek hükmü olmayan ilişkiler oluyorlar. Ben kırmızı haptaki bu ikilemi sevmiyorum. Bir kadın bırakınca hemen unuttur diyorlar bir de kadın eskisini unutamaz diyorlar.

Bu tarz kadınlar, sizi eski sevgilisiyle kıyaslayabilir, farklı paternler geliştirebilir, sizi liman olarak kullanabilir, saf aşırısanız rebound ilişkiye çekebilir, geçmişte yaşadığı travmaları yine size yansıtabilir. Yani çok da sağlıklı bir ilişki kuramayabilirsiniz.

Evet ama azıcık tecrübeniz varsa, böyle bir kadını 3-4 ayda tespit edersiniz. Ondan sonra da "ben ona eskisini unutturacağım" embesilliğine kapılmazsanız, bana mücadele diyerek sıvışırsınız. Sen 3 sene kaldığına göre ya kız alfa dul değildi, ya da sen hayal aleminde yaşıyordun.

Üçüncü hatam ise bu da küçümsemeyecek kadar önemli, 3 yıllık ilişkide 2 kez ayrılık yaşadık. Yani ilişki ister istemez toksik bir hale geldi. İlk ayrılık 2 ay, ikincisi ise 4 ay kadar sürdü.

Hayır. Bir insanla sadece bir kez ayrılın. Hele de sizi o terk ediyorsa. Sen nedense ayrılık demişsin, dilin kim kimden ayrıldığı söylemeye varmadı sanırım.

Ama burada normal olmayan durum, ikinci ayrılıkta resimde başka bir adam vardı. Sizden ayrılıp başka bir adama giden kadını asla ama asla kabul etmeyin. Ben ettim...

Yuh! Bak şimdi seni küçümsemek istemiyorum ama aynı yaş grubundayız ve bizim yaşımıza gelmiş adamların çoğu, bunu yapmaz. Herhangi bir yerden okumuş olmasa bile bunu yapmaması gerektiğini bilir. Sen o yaşta hala ciddi olgunlaşmamış taraflar taşıyorsun. Bu konuya bir eğilmen lazım.

Şimdi size kız arkadaşımı nasıl tavladığımı kısa bir özetle anlatacağım. Yani kırmızı hapı nasıl mavi hap hayallerim için kullandığımı, suni bir başarıya nasıl ulaştığımı belirteceğim. Buna sanırım mor haplı diyorlar. Ben iş yerimde 12 yıldır çalışırken, eski kız arkadaşımın geçmişi 5 yıllık. İlk işe başladığında 8 yıllık ilişkisi yeni bitmişti. İlk aylar sadece selamlaşma ve hal hatır sormayla geçen bir dönem yaşadık. Ardından doğal olarak iletişim, onunla birlikte de samimiyet arttı. Selamlaşma yerini öğlen kahvelerine ardından akşam buluşmalarına bıraktı. Ancak hiçbir şekilde cinsellik olmadı. Aylar geçtikte benim iyi çocuk hallerim iyice su üstüne çıktı. 8 yıllık ilişkiden çıkar çıkmaz atlamışsın.

Bir akşam yine buluştuk. Ben en ergen şekilde kendisine açıldım. Şu an buna gülsem de bunu yaptım.

[Açılmak pişmanlıktır.](#)

Elbette gelen cevap, "Sen çok iyi birisin, ben seni gerçekten seviyorum. Ancak arkadaş kalmamız çok daha güzel olacak" şeklinde oldu.

Beklenen son.

Ancak o gece kırmızı haptan bir haber olsam da içgüdüsel olarak [kendisiyle arkadaş kalamayacağımı, bunun çok samimiyetsiz olacağını ve bu şekilde iletişimi sürdüremeyeceğimi söyledim](#), mecazi anlamda masadan kalktım.

Bu arada arkadaşlar, arkadaş kalmayın, iletişimi kesin, kızın uydusu olmayın, vs. kırmızı hap icadı değil. 2000'lerden beridir erkeklere yönelik ve maskülenite temelli herkesin savunduğu şeyler.

Ve bu dediklerimi yaptım. Reddedildikten sonra genelde ofiste durmadım, dışarıdan çalıştım. Olabildiğince uzak kalmam gerektiğine inandım. Bir süre sonra ise 21 gün

hakkım olan yıllık izne çıktım. Neden reddedildiğimi araştırırken, tesadüfi bir şekilde kırmızı hapla tanıştım.

Kırmızı hap makalelerini okudukça, farklı kavramlarla karşılaştım. Özellikle 'Friendzone' ve buradan nasıl çıkılması gerektiğine dair bir çok yazı buldum. 'Korku oyunu' ve 'Rekabeti tetikleme' şeklinde makaleler ve hikayelerle tanıştım. İşte o anda tek bir kıza ulaşmaya, onetisime kavuşmaya ve kırmızı hapı mavi hayallerim için kullanmaya karar verdim.

Yahu ağa bırak sen bunları, bana bu kıızı nasıl tavlaram onu söyle modu. Çok yaygın bir kafa yapısı.

Bu süre zarfında hiç kendisiyle iletişime geçmedim, sosyal medyadan takipleşsek de gönderilerine bakmadım ve peşinden koşmadım. Ardından o dönem bana çok cazip gelen planımı kurdum. Eski kız arkadaşımın çok samimi olmasa da çevresinde bulunan ve sosyal medyadan takipleştiği bir kız arkadaşını ayarlamaya karar verdim. En sevmediğim şey, manipülasyon ile kız tavlamaya çalışma. Yıllar önce PUA camiasında çok vardı, hala var ama azaldı.

İşe yarar mı? Görünüşte öyle. Ama "ben güçlenmeyin, zayıf kalayım ve bu halimle de hile ile kıızı tavlayayım" kafası ile manipülasyon yapan adam genellikle, manipülasyona düşecek kadar özgüven ve özdeğer problemi olan kadınları tavar. Kendisi zayıf, tavladığı kıızı zayıf. Bunların ilişkinin nasıl saçmasapan olacağını düşünün. Oysa "ben güçleneyim, güçlü halimle hilesiz halimle kıızı tavlayayım (kıızı değil)" diyen adam kendine daha özgüven ve özdeğer sahibi, daha kolay ilişki yaşanacak bir kadın çeker.

Amacım o anki aklımla korku oyunu yapmaktı. Ve kıza sosyal medyadan ulaştım, iletişime geçtim, bu kıızı buluşabilmek için tesadüfler yarattım. Nitekim başarılı oldum. Birkaç buluşmanın ardından cinsellik geldi, artık çevresindeki bir kıızı takılıyordum. Zaten uzun sürmedi, bu eylemim eski kıızı arkadaşımın kulağına gitti.

Beni reddettiği geceden sonra benimle hiç iletişime geçmeyen hatun, birden mesajlar atmaya başladı. Öğlen yemek yiyelimler, kahve içmeye gidelimler ya da akşam dışarıya çıkalım. Hepsini kibarca reddettim. Zaten bir süre sonra kendisi de benimle iletişime geçmekten vazgeçti. Derken takıldığım kıızı ise kendi sosyal medyamda fazla abartmadan paylaşımlarda bulunmaya başladım. Eski kıızı arkadaşım ise attığım hikayelere sürekli bakıyordu. Ofise geldiğimde beni kışkırttığını ve şaşkın bir hale geldiğini hissediyordum. Korku oyunum başarılı oluyordu.

Bu korku oyunu değil, manipülasyon. Ayrıca bir kıızı tavlamak için başka kıızı olman ayrıca ezik. Başarılı oluyor ama az önce anlattığım şekilde.

Ardından eski kız arkadaşımın yeniden buluşmak istediğine dair mesajlar alıyordum. İlk mesajların hepsini bir kez daha kibarca reddettim, son mesajına ise olumlu yanıt verdim. Buluştuğumuz gün, sanki hiçbir şey olmamış gibi hareket ettim. Enerji dolu, mutlu ve pozitif hallerimle karşısına oturdum. Pazar günü bana kahvaltı hazırlayacağını söyledi, teklifini kabul ettim. Aslında davranışlarım bir taklitti. Ben sadece onu istiyordum!

Oturduğumuz anlarda takıldığım kız beni aradı. Eski kız arkadaşım telefonumdaki aramayı gördü ve yanında çat diye aramaya cevap verdim: "Efendim hayatım." Telefondaki hatun benimle pazar günü için bir plan yapmıştı ve ben de bunu kabul ettim.

Kıza bir ilişki sözün yoksa bilmem ama o kızın sizi ilişkidesiniz sanmasına neden oluyorsan, ilerde başkası için terk edilip sonra kadını yeniden alma şeklinde yaşadığın kepezeliğe halk arasında karma diyoruz. Sonuna kadar hak etmişsin. Ayrıca kız onu sırf sen bunu yaptın diye yapmış olabilir.

Eski Kız arkadaşımın dönerek, "Senin planladığın kahvaltıyı başka zaman yapalım" dedim. İşte o anda, yüzünün aldığı ifadeyi görmeliydiniz. Birden hırçınlaştı, yaşadığı reddedilmenin verdiği şokla bana laflar sokmaya başladı hatta yanındaki shot bardağında bulunan suyu yüzüme attı. Adeta zevkimden dört köşe oluyordum. Off, 34-35 yaşında adamın yapmak zorunda kaldığı manipülasyonlara bak. Utanç verici.

Verdiğim cevap ise, "Hareketlerin normal mi? Bizi arkadaş sanıyordum, hatta ben senin büyüğünüm insan abisine böyle davranır mı?" oldu. İkinci bir şok dalgası geçirtmiştim. Suni oyunum riskli de olsa mükemmel işliyordu.

Bu "ilişkinin" nasıl mükemmel gittiğini ve bittiğini göreceğiz sanırım. Bu arada tekrar ediyorum. Sen manipülasyonu mavi haplı hayallerin için kullanmaya çalışıyorsun ama bu kadar negatife boğduğun şeyin artık iyi bir ilişkiye evrilmesi imkansız. Belki belki bir ilişkiye evrilir. Sonradan toksik olması seni şaşırtmadı umarım.

Ardından kısa zaman sonra eski kız arkadaşımın yine mesajlar almaya başladım, buluşmak istiyordu. Kabul ettim ama bu kez dışarıda değil, evimde. Akşam evde vakit geçireceğimi, isterse gelebileceğini söyledim. Geldi... Evimde gözlerindeki hırsı görebiliyordum, rekabete girmek onu iyice kamçılamıştı. Sürekli laflar sokmaya başladığı sürede, dudaklarına yapıştım. Beni önceleri arkadaş olarak gören kızla sabaha kadar her çeşit pozisyonda uyumadık. Ve ilişki aslında başlamış oldu. Kırmızı hapı mavi hayallerim için kullanmam çok başarılı olmuştu.

Son zamanlarda kırmızı haptan hiç haz etmemeye ve bu akımdan uzaklaşmaya başladım ama sen kırmızı hapı değil, manipülasyonu kullanıyorsun.

Ancak ilişki sırasında kırmızı hapı içselleştiremediğim için eski halime birçok kez döndüm. Bunu siz yapmayın derim. Ama friendzone denilen kavramdan da başarıyla çıktım.

Çıktın sadece. Başarılı çıkmadın.

İlişkinin ilk 11-12 ayı gayet keyifli gidiyordu.

Bak işte bu bir mucize.

Ancak iş yeri ilişkisinin bir faciaya neden olabileceğini hesaba katmamıştım. Çalıştığımız yerde işten çıkarımlarla ilgili dedikodular yayıldı. Biz çok fazla ilişkiyi iş yerine yansıtmamak da herkes bunu anlıyor ve biliyordu. Personel çıkarma söylentilerinin ardından ofiste çalışan diğer kadınları korku saldı. Kız arkadaşımın üstüne oynamaya başladılar. Benim onu koruduğumu karşılığında ise kendisinin bana bedenini verdiğini dile getirmeye çalıştılar. Bu kısa sürede binaya yayıldı. Yaşadığımız baskı, stres ve söylentiler bizi yıpratmaya başladı. İlişkimizi tamamen gizleme kararı aldık, aynı iş yerinde değil iletişime geçmek selamlaşmıyorduk bile. Bunu yapmak zorunda hissettik. Aslında bu da doğru değildi.

Derken, kadınlardan biri bir öğlen arası yanıma geldi. Kendisiyle samimiydik, geçmiş dönemlerde hep şakalaşır, samimi sohbetler ederdik. Üstelik bu ablamız evliydi. Sohbet arasında benimle kız arkadaşımın ilişkisini sordu. Verdiğim cevap, “Sadece birkaç kez görüştük. Şimdi bir şey yok” oldu.

Bu sizi ilgilendirmez diyememe sebebin? Saçmalamışsın. Çaktım geçtim de daha iyi.

Bu sadece eski kız arkadaşımı koruyabilmek amaçlıydı. Ancak bu fesat kadın bu cevabımı, “Sadece çaktım geçtim, başka bir şey olmadı” diye manipüle etti.

Yahu sen dedin bunu.

İşte facia burada başladı. Bu algı yine tüm binaya yayıldı: “Ben çaktım, geçtim.”

Her ofiste böyle mide bulandırıcı yaratıklardan en az bir tane olur.

Aramız birden buz kesti. Benim çok iğrenç bir adam olduğumu söylemeye başladı. Kendisini bir türlü inandıramadım ve terk edildim. İlk ayrılık bu şekilde gerçekleşti. Bunu hak etmişsin aslında.

Ayrılığın ardından kendisiyle iletişime geçmeye çalıştım, durumu izah etsem de ikna edemedim. Bana değil o kariya inanıyordu.

Hocam sen saf mısın, saf numarası mı yapıyorsun?

Üstelik benimle görüşmezken, dediklerimi manipüle eden kadınla kahve içmelere gidiyordu. Artık derdimi anlatmaktan vazgeçtim ve ayrılığı kabul ettim. Çok üzgün de

olsam önüme bakıyordum, yeni kızlar bulmaya çalışıyordum. Buldum da, bunu duyunca yine kıskançlık krizleri ile birlikte bana geri döndü.
Bu kız da ayrı bir numune.

*Ancak ilişki artık çatırdamıştı, halen zaman zaman bunu kendisine nasıl yaptığımı sorguluyor, benim kafamı ütülüyor ve ayrılık döneminde nasıl başka karılara gidebildiğimi söylüyordu. **Toksik ilişkiye** merhaba demiştim. Ama ben efendi çocuktum.*

Sende **efendi adamın toksik kırlıganlığı** var. Sen de toksiksin, o da.

Bu kız benim ruh ikizimdi, pembe panjurlu evimizde bir ömür boyu mutlu yaşayacaktık.

Bu kadar negatiften sonra nasıl olacaksa artık. Film de değil ki her türlü zorluğu aşasınız 😊

Muhtaçlığım, kaybetme korkum, onetis durumum birçok şeyi alttan almama neden oluyordu. Gel zaman git zaman ikinci ayrılık da gelmişti. Yine bırakan o olmuştu. Bu kez 4 ay süren ayrılıkta resimde başka bir adam olduğunu öğrendim. Uzatmadan, o herifle takılıp yine bana döndü. Maalesef kabul ettim ve bir süre daha ilişkimiz devam etti.

Senin kendine saygın yok. Hayatındaki kadının olmasını bekleme. Asla geri almamalıydın. İki kere terk edeni, haklı sebeple terk etse ve kimseyle görüşmese de yeniden almamalıydın.

Ama artık çok sevdiğim prensesime başka eller değmişti. Bunu içten içe hazmedemesem de bir süre daha ilişkiye devam ettim. Nitekim beklenen son geldi ve bir daha benim açımdan geri dönmek üzere ayrılık yaşandı. Bu ayrılığın ardından eski kız arkadaşım 2 ay sonra başka birini buldu.

Yani kızın hafif sokaklara ait olmasını bir kenara bırakırsak, zaten hile hurda ile zorladığın ilişkiden de fazlasını beklememek lazım.

Herifle el ele, omuz omuza neredeyse kucak kucağa pozlar paylaştı. Sosyal medyada ne kadar birbirimizi takip etmesek de ortak arkadaşlarım fotoları bana gönderiyordu.

Türkiye’de bir kadının bugün var yarın belki yok sevgili ile sosyal medyada kucak kucağa, yanak yanağa olması bence kızın ilişkilik olmadığına işaret.

Ardından benim midemi bulandıran olay yaşandı. Herifin lüks marka cipini alıp iş yerine gelmeye başladı. Üstelik jipi benim arabamın park yerine park ediyordu. Bir insan daha nasıl kendini küçültebilirdi.

Küçülme yarışına girmişsiniz.

Bu benim açımdan aslında çok iyi olmuştu. Gerçek yüzünü görüyor ve “Aslında kurtuldun oğlum” diyordum. Kendime söz verdim. Gebersem de bu hatuna asla geri dönmeyecektim. Çünkü bu adamdan da ayrılacak ve bana gelecekti. Bunu adım gibi biliyordum.

Sözümü tuttum, adamdan kısa zamanda ayrılıp beni yoklamaya başladı. Daha sonra bu kız yıllık izne çıktı. Ben de yurt dışı seyahati yapacaktım. Rotam İtalya olacaktı. İtalya, biz birlikteyken bizim gitmeyi en çok hayal ettiğimiz yerd. Benim İtalya’ya gideceğim duyan kız benimle iletişime geçti ve beraber gitme teklifinde bulundu. “İtalya’da yeniden başlarız, her şeyi unuturuz ve bu senin için bir fırsat olacak” dedi. Lafa bak ‘Benim için fırsatmış’.

Nasıl kıcı kalktıysa artık 😊

Kesinlikle kabul etmedim, teklifine kahkahalar atarak cevap verdim, bunun mümkün olmadığını, plana kendisini dahil etmeyeceğimi söyledim. Ardından haykırmaya başladı, “Psikopatsın, narsistsin, ruh hastası, tedaviye ihtiyacın var, kalpsizsin, duygusuzsun, beni hep ezdin” şeklinde.

Sende bir kısmının olduğu kesin ama kızda daha fazlası var gibi.

Belki de kendi hastalıklarını bana yansıttı. Neticede bu işi bitirmiştım. Ben İtalya’dayken hemen başka birini bulmuş, şaşırdık mı? Klasik sarılma pozları paylaşılmış. Şu an 4 ayda bu adamla nişan yaptı. Adama acıyayım mı yoksa salaklığına mı güleyim bilemedim.

Ben ise şu an ne yapıyorum? Aynı iş yerinde devam ediyorum. Ben yoluma bakıyorum. Son ayrılıktan sonra takındığım tavrın ne kadar doğru olduğu ile övünüyorum. Arkadaşlar siz siz olun kırmızı hapi tanıyın ama en önemlisi içselleştirin ve hayatınızı bu odağa göre yaşayın. Uzak durmanız gereken kriterleri de mutlaka görün.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [kaynak kitaplarımıza ve kitap setlerimize](#) bakabilirsiniz.



AuthorMahmut AbiPosted onNovember 25, 2023CategoriesErkek Adam, İlişkiler, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Mavi Hap, OyunTagsİlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Vaka Çalışması43 Commentson Friendzone’dan manipülasyon ile çıkan 3 yıllık ilişki – Vaka çalışması

Sosyal medyada ruhsal problemlili insanla çok daha sık karşılaşacaksınız

Buluşma uygulamalarının erkeklerin kadın erkek ilişkileri piyasası ile ilgili algılarını çarpıttığından bahsetmişim. Burada bahsettiğim bir konu sosyal medyada da geçerli

ve sanaldan kızlara yürüyörsanız kesinlikle bilmeniz gerekiyor. Çünkü bu konuyu çok soruyorlar.

Örneğin Mercurry [sormuş](#):

Sosyal medya da bazen yürüdüğüm kızlardan çok saygısızca geri dönüşler alıyorum daha bugün biri: boş yapma tarzı birşey yazmıştı , takipten çıkarıp birşey yazmıyorum ama burdan kendimize çıkaracağımız birşey var mı yoksa normal mi , orana vurursak 20 30 kızdan 2 3 tanesi böyle saygısızlıklar hakaretler ediyor.

Nüfusun küçük bir azınlığı ruh hastası. Bu oran %5 civarında sanırım. Kadın nüfusunun %5'i böyle diyelim. Sosyal medyada ya da buluşma uygulamalarında 20 kadınlara yürüdünüz mü bir tanesi bu kadınlardan olacak. Ama daha da kötüsü, 19 normal kıza mesaj attınız mı, bu kızların belki 2-3 tanesi size dönüş yapar. O azınlık ruh hastası, aşağılık kompleksli, sosyopat, narsist, vs. kadınların ise daha fazlası zira bunlar zaten birini bulup "oynamayı" bekliyorlar.

Yani sen normalden de az karşılaşıyorsun yoksa konuşabildiğiniz kadınların %10-%30 kadarı ruh hastası olacak. Bunların önemli bir kısmı da gerçek hayatta karşınızda olsalar yüzünüze tek kelime kötü söz söyleyemeyecekken klavye arkasında olmanın rahatlığıyla size kaba davranacaklar, sizi aşağılamaya çalışacaklar.

Daha geçenlerde bir çocuk aynısını sordu. Adamın Instasına baktım adam normalin üstünde yakışıklı. Kız bir yerde "çok çirkinsin, götüm gibisin" gibi bir şey demiş. Bu arkadaş da fena bozulmuş. Azıcık mantıklı düşün dedim. Normal kadınlar seni beğenmezse bile suratına böyle bir şey söyler mi? Ya da suratına ne diyorlar. "İlgilenmiyorum", "elektrik alamadım", "enerjimiz uymadı", zart zurt. Medeni olan, sağlıklı bir ruha sahip olan biri böyle der.

Siz çok çirkin bir kızın suratına sosyal medyada çok çirkinsin, götüm gibisin diyor musunuz (ruh hastası olanlarınız diyordur)? Bu kadınlar ruhsal problemlili ya da bir şekilde problemlili insanlar. Toplumda oranları düşük ama dediğim gibi size dönüş yapan kızlar içinde oranları çok yüksek olacak. Belki de bu yüzden sosyal medya devrinden beridir kızların egoları tavan, egolarından geçilmiyor diye bir izlenim var.

Sosyal medyada ya da buluşma uygulamalarında bu kadınlara daha sık rastlayacağınızı ve normal hayatta karşılaştığınız söyleyemeyecekleri şeyleri, korkak olduklarından sanalın güvenli ortamında yüzünüze söyleyeceklerini bilin, böyle insanlarla daha sık iletişime geçmeyi bekleyin. Bunu üstünüze alınmayın. Moralinizi bozmayın. Anında çıkarın, engelleyin. Ben buna bir laf sokmasam rahat etmem diyörsanız, hak etse de zavallı bir ruh hastasına bir de neden siz vuracaksınız

bilmem ama, laf dalaşına girmeyin. Unutmayın, narsist insanlara koyan bir şey söylediğinizde, bu insanlar dünya yıkılsa zerre etkilenmemiş gibi davranırlar, ama sizin görmeyeceğiniz yerde hırslarından duvarları yumruklarlar. Zira normal insana bir koyan bunlara 10 koyar ama bu insanlar dışarı yansıtmamayı öğrenmişlerdir.

Konuştüğüm arkadaş sen karşılaştın mı diye sormuştu. Evet karşılaştım ve herkes karşılaşır, karşılaşabilir. Ama bazı erkekler daha çok “karşılaşırlar”. Neden? Bu insanlar sinek gibidir, çorbada gördün mü miden bulanır, 5-10 saniye kötü hissedebilirsin ama çorbayı döktükten sonra unutursun. Birçoğunuzun az çok özgüveni ve özdeğeri olduğundan bu konuşmanıza da yansır ve bu tür saldırgan arızalar size saldırırlarsa ağızlarının payını alacaklar korkusu ile size saldırmamayı tercih edebilirler (yine de saldıran çoktur). Bu durumda bu insanlar genelde birden, sebepsiz yere kaybolurlar. Ama konuşmanızdan özdeğer veya özgüven eksikliği sezerlerse (sizi ufak ufak deneyerek bunu anlamaya çalışırlar), iyi bir av buldum diye saldırırlar.

Bakın gerçekten çirkin de olabilirsiniz, başka eksikleriniz de olabilir. Ama bunu direkt duyduğunuzda, karşınızdaki kadın medeniyet yoksunu bir mahalle karısı ağzına büründüğünde, bunun sizin eksiğinizle direkt bir alakası yok. Onun ruh hastalığı ile alakası var. Üstünüze alınmayın.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [kaynak kitaplarımıza ve kitap setlerimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 24, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) 21 Commentson Sosyal medyada ruhsal problemlili insanla çok daha sık karşılaşacaksınız

Tinder ve Bumble gibi uygulamaların erkeklerin kendi çekicilik algılarına zararları

Bugün dating uygulamalarının kadın erkek ilişkileri konusunda erkekler üzerinde yaptıkları algı ve moral tahribatına değineceğim. Evet erkekler. Bu tür uygulamaların kadınların kendi çekicilikleri konusundaki algılarını tahrip ettiği, bizim camiada çok konuşuluyor. Bu tür uygulamalar birçok kadının kendi çekiciliklerini, olduğundan daha yüksek değerlendirmelerine neden olabiliyor. Bundan etkilenen kadınlar, çekicilikleri ile ilgili gerçek dışı bir değerlendirme yapıyorlar.

Ama bu uygulamalar, erkeklerin kendi çekicilik algılarını da tahrip ediyor ve kadınların zıt yönünde gerçek dışı değerlendirmeler yapmalarına neden oluyorlar. Özellikle sosyal hayattan görece kopuk, sadece sanaldan yürüyecek cesareti ve kabiliyeti olan erkekler, gerçek hayat tarafından düzeltilmediklerinden ve gerçek hayat tarafından düzeltilmiş kadınlara pek ulaşmadıklarından, aşırı gerçek dışı bir çekicilik algısı ile neredeyse depresyona giriyorlar.

Her ne kadar ben bu uygulamaların çalışmadığı konusuna katılmasam ve uygulamaların çalıştığı birçok erkekle konuşsam da, tahribatın gerçek olduğunu, birçok erkeğin kadın erkek ilişkileri konusundaki fikirlerini (yakarışlarını) okurken görebiliyorum. Bu tahribata neden olan bazı şeyleri muhtemelen biliyorsunuz, bazılarını ise aklınızın ucundan geçirmemiş olabilirsiniz.

Birkaç yıl önce, Tinder kullanıcılarının %80'inin erkek olduğunu okumuştum. Bu rakamları doğru kabul edelim ki bence tam olarak bu olmasa da gerçeğe yakın durum bu. Bu durumda her erkeğe eşleşip buluşmak için 0.25 kadın düşüyor ki bu 90'ların teknik üniversitelerine göre iyi bir rakam gibi görünse de oldukça kötü bir rakam 😊

Şimdi burada bir kadına dört erkek düşüyor diye düşünersek durum zaten kötü ama durumu daha da kötü yapan bir gerçek daha var. Bu uygulamada bulunan kadınların yaklaşık yarısının amacı buluşmak değil, duygusal tatmin ve ilgi avlamak. Sizinle eşleşip iki kelime konuştuktan sonra sizi hiçbir görünür neden yokken birden eşleşmeden kızların birçoğunda, sorun siz değilsiniz. Sorun, o kızın zaten uygulamayı sadece o kadarcık kullanması. Aslına bakarsanız çok iyi muhabbet ettiğinizi düşündüğünüz halde ertesi gün eşleşmeden çıktığını gördüğünüz kızların birçoğunun da nihai amacı, zaten o kadar konuşup eğlenmek.

Fakat bitmedi. Bu kadınların az ama yine de sıklıkla karşılaşacağınız bir kısmı ise, psikopat ve sırf bir erkeğe eziyet ederim motivasyonuna sahip. Bu tür ani eşleşmeden çıkarmaların çok moral bozduğunu biliyorum ama bu bilgiyi okuduktan sonra umarım artık bu durumu kişisel, kendi pazar değerinizin yüzünüze çarpılması olarak algılamazsınız.

Tamam o zaman, kalan güller bizimdir dediğinizde ise 9 erkeğe bir kadın gibi bir oran ortaya çıkıyor. Bu kadınlar ortalama 2 erkekle buluşup kaynaşsa (bu birçok kadın için daha fazla ama çoğu kadın da ortalama) erkeklerin %20'sinin kadınların %80'i ile buluşma fikrinin ardındaki mantık ortaya çıkıyor. Burada olan tam olarak kadınlar erkeklerin %80'ine bakmıyor değil de, böyle darmadağın olmuş cinsiyet oranlarına sahip özelleşmiş online buluşma pazarında aktif olarak bulunan kadınlar ile erkeklere bakıyoruz, bunu unutmayın. Bu özelleşmiş pazarda bakmalarına gerek yok ki! Biz de

1 erkeğe 9 kadının düştüğü kapalı bir pazarda olsaydık, biz de kadınların çoğuna bakmazdık herhalde.

Bu tür uygulamalarda algoritmalar erkekleri çekiciliklerine göre sıralıyorlar (arada muhtemelen sıklıkla rastgele serpiştirme de oluyor). Çoğu kadının sizinle eşleşmeme sebebi, sizi görüp sola atması değil. Sizi hiç görmemesi. En çekici adamlar liste önündeyse, bir kadının o kadar çekici olmayan bir erkeği görmesi için çok fazla adam geçmesi lazım. Tinder'ı aktif olarak kullanan birçok kadın, o kadar sağa sola atmıyor.

Bir de Instagram pazarı var. Orada gördüğüm kadarıyla temel problem, bir kadınla görüşmek için mesaj atan erkeklerin çoğu, kadınların küçük bir kısmına mesaj atıyorlar. Bunun yanında uygulamaların aksine orada birçok kadının bir arayışı yok.

Bunlara bir de kadınların sosyal medya davranışlarını ekleyin. Kadınların çoğu, gerçek hayatta karşılaşp konuşsa beğeneceği adamları, sanal hayatta bolluk bulunca görmezden geliyormuş gibi davranıyorlar. Boy ve para önemsiz demiyorum ama sanalda 1.90 altı olmaz, 80 bin kazanmayan olmaz, vs. yazarların yazdıkları, gerçek hayat tercihleri değil. Sokakta oturup biraz izlerseniz, 190 bir adamla kol kola 160 kız görmeniz kolay değil. Kız arkadaşı olan kaç arkadaşınız 80 bin kazanıyor?

Bu bilgilerin ışığında, son zamanlarda bu uygulamalarla ilgili tavsiyelerimi güncelledim.

1. Bu uygulamalar sizin için çalışmıyorsa, eşleşme olmuyorsa, konuşmalar bir yere gitmiyorsa, giden buluşmaya gitmiyorsa, bu özelleşmiş pazardan genel özellikle de gerçek hayattaki pazar ile ilgili çıkarım yapmaktan kaçının.
2. Bu uygulamalar sizin için çalışmıyorsa, eşleşme olmuyorsa, konuşmalar bir yere gitmiyorsa, giden buluşmaya gitmiyorsa, bu özelleşmiş pazardan kendi çekiciliğinizi değerlendirmeyi bırakın.
3. Bu uygulamalara, haftada bir gittiğiniz bir mekan gibi bakın. Örneğin Tinder'a haftada bir, bilemediniz iki, saat 8:30 – 9:30 arası girin. Yarım saat boost atın, kızların sadece %40'ını sağa atacak şekilde o yarım saat kızları sağa – sola atın. Bu 30 dakika sonucunda eşleştikleriniz varsa konuşun ve bir yere gidiyor mu bakın. Sonra bir hafta uygulamaya uğramayın. Bu arada boost, yarım saat boyunca sizi kızların listelerinde tepede tutan bir zimbırtı.
4. Bu uygulamaları her zaman gerçek hayat oyunu, sosyal oyun, vs. gibi somut dünya pazarlarına ek olarak kullanın. Bunların yerine değil.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [kaynak kitaplarımıza ve kitap setlerimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 22, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#), [Tinder](#) Tags [Cinsel Pazar Değeri](#), [Cinsellik](#), [Erkek Psikolojisi](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Psikoloji](#), [Tinder](#), [Tinder Mesajlaşma Taktikleri](#) 37 Commentson [Tinder ve Bumble gibi uygulamaların erkeklerin kendi çekicilik algılarına zararları](#)

Sabırsızlık hiçbir zaman başarı getirmez – Vaka Çalışması

Sabırsızlık hayatın hangi alanında olursa olsun, hedeflerinizi gerçekleştirmenize ya da istediğiniz sonuçları almanıza engel olacak bir problem. Fakat günümüzde insanların kaygı, korku ve acı toleransları çok düşük seviyelere indiğinden olsa gerek, burada soru cevaplarken sıklıkla karşılaştığım bir konu.

“Abi, 3 yıllık ilişkim terk edilmemle bitti. 1 haftadır iletişimi kes (no contact) kuralı uyguluyorum. Ama çok kötü hissediyorum, sanki hiç düzelmeyecekmişim gibi geliyor. Ne yapmalıyım lütfen yardım et.”

Bir kişinin ya da bağımlılığın hayatınızdan çıkması ile acı çekmeye başladığınızda, o kişi ya da şeye ulaşma arzunuza karşı koyamamanızın bir faydası var: acınızı geçici olarak dindirmek. Eğer siz bu kişi ya da şeye ulaşma arzunuza karşı koymaya başlarsanız, önünüzdeki 3-4 hafta, ara ara ulaşırsanız çekeceğinizden çok daha fazla acı çekeceksiniz zira ara ara ulaşarak elde ettiğiniz geçici rahatlama mahrum kalıyorsunuz. Peki o zaman neden ara ara ulaşmıyorsunuz? Tabii ki o rahatlamanın da bedeli, acının ara ara dinerek de olsa çok uzun sürmesi ve sizin hayatınızın çeşitli alanlarından başarısız olmanıza neden olacak bir negatif duygu ve stresle yüklenmeniz. Öte yandan daha kötü hissedeceğiniz o ilk 3-4 haftayı geçtiniz mi, sonrasında acınız azalırken gücünüz artmaya başlar. Eğer kısa süreli rahatlamalara devam ederseniz acınız artarken gücünüz de azalmaya devam eder.

Ama bahsettiğim sabır burada göstermeniz gereken sabır değil. Acınız azalacak olsa da bu zaman alacak. 3 senelik ilişkinin acısını atlatmanız 5-8 ay sürer. Merak etmeyin, eğer iletişimi keser ve kendi hayatınıza odaklanırsanız, ilk aylar kadar kötü hissetmezsiniz ama bazıları nedense iletişimi keseceğim, 1-2 haftada iyi hissedeceğim sanıyor. Böyle bir şey yok maalesef. Acı zamanla azalır ve sizin bu konuda sabırlı olmanız lazım.

Sabır sadece ilişkilerin sonunda değil, ilişkilerin başında da çok önemli ve yokluğu, sizin karşı cinsle çok uzun yıllar boyunca başarısız olmanızı garantileyecek bir problem. Sabırsızlık hemen her zaman yokluk, tercih edilmezlik sinyaller ve korku – kaygı merkezli bir zihin yapısından kaynaklanır. Aslına bakarsanız bir iş için yatırım bulmaya çalışırken ya da bir satış yapmaya çalışırken de sabırsızlık aynı şekilde

yokluk ve tercih edilmezlik sinyalleterek potansiyel müşteri ya da yatırımcıların kaçmasına neden olur. Maalesef daha da kötüsü sabırsızlığınıza neden olan yetersizlik korkusu, başarısızlık korkusu, istenmeme korkusu, vs. sizin, korktuğunuz şeyin daha hızlı ve kesin bir şekilde olmasını sağlayacak yönde “çaba harcamanıza” neden olur.

Abi çok kısa ama yoğun ve oldukça heyecan verici bir ilişkim oldu. Sadece bir ay sürdü ve terk edilmemle sonuçlandı.

Çok söylüyorum ama yine söyleyeceğim. İlişkiye ne kadar yoğun başlarsanız, o ilişki genellikle o kadar kısa süreli oluyor. Çıra alevi gibi parlayan ilişkiler, çıra alevi gibi hızlıca tükenip gidiyorlar. Erkek olarak sizin duygusal patlamayı kontrol etmeniz, kendinizi duygusal olarak fazla kaptırmamanız, işi bir miktar yavaşlatmanız, hem sizin için hem de karşınızdaki için en iyisi. Ayrıca işleri başlangıçta biraz yavaşlatmanıza normal bir kız çok ters tepki vermez ama arıza bir kız ciddi tepki verir. Yani bu şekilde hem ilişkinin kısa sürede sönmesine engel olursunuz hem de arıza kızı erkenden görüp ayıklarsınız.

Şimdi maalesef bir ay, aranızda gerçekten bir yoğun sevgi oluşması, özlenilecek bir tarihçe oluşması için çok kısa bir süre. Ben buna biten değil başlayamamış bir ilişki derim. Kötüsü, sen çok yoğun duygulara sahip olabilirsin zira senin duygularının içinde fiziksele olan cinsel yükselme çok daha fazla ama kadınlar biraz daha yavaş aşık olurlar ve bir ay bir kadının senin için gerçekten “düşmesi” için yeterli değil. 2-3 ay olsa neyse.

Çoğu erkeğin yaptığı en yaygın hata, kendileri kızın sadece vücudu, yüzü ve feminenliği ile yaşadıkları hızlı yükselmeyi kadında hemen göremediklerinde, sabırsızlanarak kadını ilişki kafesine kilitlemeye çalışmak ve bu nedenle de kadından daha çok ve hızlı bir şekilde ilişki öncelikli olmak. Kadının daha yavaş ulaşması nedeniyle dayanamayıp sürekli olarak kadına ulaşmak, sürekli beraber vakit geçirmeye çalışmak, hediye rüşvetleri, çıkma teklifi, hoşlanma itirafları, vs.

3 yıllık bir ilişkiden çıkmalı 1 ay olmuştu.

Yeni bir ilişkiye başlamak için bir önceki ayrılıktan iyileşmen gerekiyor ve 1 ay çok kısa bir süre. 4-5 ay yalnız kalma sabrı göstermen en iyisiydi. Özellikle 2 seneden uzun ilişkilerde, ayrılık sonrası 2-3 ay kadın erkek ilişkilerinden uzak durup ayrılık acısını atlatmanızı tavsiye ederim. Terk eden siz olsanız bile.

Belki de bir önceki ilişkinin alışkanlığı ile onu yeni başlamış bir ilişkiye göre çok daha sık görmek ve onunla çok daha fazla mesajlaşmak istedim. Aslına bakarsan başlangıçta sürekli aramam, uzun süre konuşmamız, sürekli mesajlaşmamız hoşuna gidiyor gibiydi ama bu sadece bir iki hafta sürdü. Sonrasında ani bir şekilde soğudu ve beni test etmeye, bana kaba davranmaya başladı.

Başlangıçta ilgisi çok yüksekmiş ama çok fazla arayarak, çok fazla konuşarak ilgiyi çok hızlı azaltmışsın.

Bu davranışlarına tepkim ise birkaç gün içerisinde muhtaç bir betaya dönüşmek oldu. Bana karşı kabalaşmasına tolerans göstermeyeceğimi söylemek yerine bunları sineye çektim. Testlerini bile görmezden gelmeye çalıştım. Ayrılık sonrasındaki bir ay çok zor geçmişti, o yalnızlığa dönmek istemedim sanırım. Ama korktuğum başıma geldi.

Terk edileceğim korkusu ile zayıf davranmak, genelde terk edilme ile sonuçlanır. Kızın testlerini şaka ile karışık bile olsa geçemezsen, kabalığını yüzüne vurup kıza kibarca da olsa haddini ve yerini bildirememen, daha çok test ve daha çok kabalık ile karşılanır.

Son iki hafta kendimi geri çekmek yerine ona daha fazla ulaşmaya başladım. Daha rahat davranmak yerine kaygılı davranmaya başladım. Utanarak söylüyorum, bana yeterince ilgi göstermediği, benimle ilgilenmediği için yakınmaya başladım. Sonuçta da terk edildim.

Bir kere senin istediğin ilgi ve sevgi henüz yeşermemiş, orada sabırsızlığın sana pahalıya mal olmuş. Daha da kötüsü, zayıf davranışların o zamana kadar yeşereni de yok etmiş. İlişkinin ilk aylarında daha rahat, daha hafif ve daha yavaştan alan sen olmalıydın.

Terk edildikten sonra iletişimi kes kuralı uygulamam gerektiğini biliyorum ama kendimi tutamayıp onu birkaç kere aradım ve buluşmaya çağırdım. Reddedildim. En son mesajımdan

Sabırsız ve zayıf davranarak düştüğün durumdan, sabırsız ve zayıf davranarak çıkamazsın.

En son mesajımın üzerinden 1 ay geçti. Bana hiç ulaşmadı. Sanırım sonsuza kadar bitti.

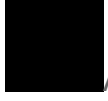
Bence de sonsuza kadar bitti. Bunu kabul edip yoluna devam etmen lazım.

Bu sürecin tek yararı, onca geçmişimize rağmen, bir önceki eski sevgilimi tamamen unutmam. Ama bu kız aklımdan çıkmıyor. Bu nasıl geçecek?

Ulaşmayacaksın, sana ulaşmasını beklemeyeceksin, haber almayacaksın ve kendi hayatına odaklanacaksın. Gerisi zamanla geçecek. İşin aslı bu kızla çok az zaman geçirmişsin ve unutman çok uzun sürmemeliydi. Ama bir yandan aşırı duygusal yatırım, bir yandan uzun süreli ilişki sonrası yeterince yalnız kalıp iyileşememen yüzünden aklımdan çıkmıyor. İyileşememen yüzünden aklımdan çıkmamam sebebi, yalnızlıktan kaçmak için sürekli olarak ilişkiye sığınma isteğinin yüksek olması.

İlişkilerle ilgili göz önünde bulundurman gereken şeylerden biri, daha fazlasının bir şeyleri hızlandırmayacağı. Yani, kek daha hızlı pişsin diye fırının sıcaklığını iki katına çıkarırsan, kek yarı zamanda pişmez, yanar gider.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [kaynak kitaplarımıza ve kitap setlerimize](#) bakabilirsiniz.



AuthorMahmut AbiPosted onNovember 20, 2023Categoriesİlişkiler, PsikolojiTagsİlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri16 Commentson Sabırsızlık hiçbir zaman başarı getirmez – Vaka Çalışması

Kız arkadaşım bir erkek iş arkadaşından çok bahsediyor – Vaka çalışması

Abi sizi bir senedir takip ediyorum. Daha önce 1.5 yıllık bir ilişkim vardı ve beni [aldatması üzerine ilişkiye son verdim](#). Sayenizde atlatmam o kadar da zor olmadı, zaten bitişe doğru o kadar soğuk davranmaya başlamıştı ki, son 4-5 ayında ben de pek bir şey hissetmediğimi fark edip, neden böyle oldu diye sormaktan çok neden bu kadar uzadı diye sormuştum. Bir de nerelerde hata yaptığımı anladım ama en önemli hatam, yanlış kız seçimi yapmamdı.

Eski sevgilimden ayrıldıktan 2 ay sonra yeni bir kız arkadaşım oldu. Bu kızla 4 aydır beraberim. Her şey çok güzel gidiyor.

Her şey çok güzel gitse bana yazmazdın.

Beraber çok iyi vakit geçiriyoruz ve birkaç kere bana çok aşık olduğunu, benimle bir gelecek düşündüğünü söyledi.

Çok erken. Bu tür çıra alevi gibi parlayan kızın alevi ile erimek yerine temkinli olmalısınız. Zira bu tür kızlar çıra alevi gibi hızla parlarlar ve aynı hızla sönebilirler.

Ama kız arkadaşım, erkek bir çalışma arkadaşından çok bahsediyor. Yani başka iş arkadaşlarından da bahsediyor ama diğerlerinden toplam 1 bahsediyorsa, sadece bu çocuktan 3 bahsediyor. Sorun sadece çok bahsetmesi değil. Bugüne kadar bu çocuktan sadece iş bağlamında bahsetse de, bahsederken belli belirsiz bir hayranlık hissediyorum.

Hiç de iyi bir davranış değil. Sadakati ve sadık bir kadın olmayı değer olarak gören bir kadın davranışı hiç değil. Bu tür kadınlar bir de sorgulasan “olur mu canım

sadece arkadaşız” derler. Doğru da söylüyorlar. Birgün tüh ya nasıl olduysa adamın penisi içine kaçiverene kadar sadece arkadaştırlar.

İyi bir ilişki malzemesi olan bir kadın için, başka bir erkekten sık ve hayranlıkla bahsetmek sadakatsız bir davranıştır. Tersini de düşünsene. Sen eğer şirketteki bir iş arkadaşın kadından bahsedip dursan ve bu bahsediş hayranlık dolu olsa, karşındaki ne hissedecekti? Ya da sen bunu rahat rahat yapabilir miydin?

Bu arada kız adamdan haz almıyor şekilde bahsetse de rahatsız edici. Yani sık bahsetmesi sorun, nasıl bahsettiği ikinci planda.

Kendini tutamayıp sana bundan bahsediyor olması iyi bir şey ama bu tür kadınlar bunu dürüstlüklerinden yapmazlar. Seni üstü kapalı olarak başkası ile tehdit etmek için ya da vicdanlarını rahatlatmak için yaparlar.

Tehdit “bak eğer bana istediğim gibi davranmazsan yedeklerin hazır” şeklinde. Vicdan rahatlatma da “hey, ama ben sana demiştim! Arkadaşız demiştim ama demiştim. Ben nereden bileyim adamın penisinin içime kaçacağını? Sen de görüşüyorduk bir şey yapmıyordun. Senin de suçun! Hatta senin suçun!”

Kötüsü, bu adamla öğle yemeğine çıkıyor. Bir kere alışverişe de gitti. Bunu bana sorarak yapıyor. Ben bundan rahatsız olduğumu söyledim ama sürekli beraber çalıştığı iş arkadaşı ile öğle yemeği yemeği yemeyi ya da bir alışverişe yardıma gitmeyi reddederse bunun saygısızca olacağını söyledi.

Hayır, saygısızca değil, tam tersi saygılı bir hareket. Hepimiz kız arkadaşının bu çok bahsedilen iş arkadaşı malın derdinin ne olduğunu biliyoruz. Erkek arkadaşı olan bir kızın iş arkadaşısıym ayağına yörüngesinde dolanıp, roketi merkeze ateşleyeceği fırsatı bekleyen bir leş kargası. Böyleleri genellikle avlanma yeteneği olmadığı için can çekişen ilişki bekleyen ve bir iki kızın yörüngesinde bu amaçla dönen leş kargasıdır. Az bir kısmı da aşağılık kompleksini başkalarının sevgililerine ya da karılarına kaymaya çalışarak gidermeye çalışan adamlardır.

Sence ne yapmalıyım? Ona bunun uygunsuz olduğunu nasıl anlatabilirim?

Birader, bir önceki ilişkinde aldatıldın. Şimdi yine başka erkekle ne yaptığı belli olmayan bir kızla çıkıyorsun. Ve hala kıza nasıl anlatırım derdindesin? Görünen o ki, aldatma riski yüksek ya da en azından ilişkiye saygıyı ve sadakati değer olarak edinememiş kadınlara aşırı toleranslısın. Pardon, çok kibar söyledim. Böyle kadınlarla çıktın mı ve bu davranışlar ortaya çıktı mı, kızı bırakamayacak kadar yapışkansın.

Senin ilişkilerde görevin, saygı ve sadakati değer olarak edinmemiş bir kızı bulup onu saygı ve sadakati değer olarak edinmeye ikna etmeye çalışmak değil! Senin ilişkilerde kendine karşı ödevin, saygı ve sadakati değer olarak edinmiş kız bulmak. Tabii ki bunu başından anlayamayabilirsin ama en azından saygı ve sadakati değer olarak edinemediğini gösteren işareti gördün mü, ilişkinin mümkün olan en erken aşamasında kızı bırakmak.

Önceki hikayeni bilmiyorum ama bu kızla “ona bunun uygunsuz olduğunu nasıl anlatabilirim” sorusu soruyorsun ve bu klasik, “onu düzeltebilirim” (I can fix her) mantığıdır. Muhtemelen öncekiyle de bu kafadaydın. Muhtemelen bu kadınları sadece tolere etmiyorsun, onları kendine de çekiyorsun.

Bir kadının senin ona söylemene gerek kalmadan, başka bir erkekten hayranlık, vs. yüklü bir şekilde ve sıklıkla bahsetmemesi gerektiğini, onunla birebir görüşmemesi gerektiğini bilmesi lazım. Böyle kadın bulacaksın, olmayanı eleyeceksin. Yapman gereken bu. Kendine bozuk kadın bulup onu düzeltmeye çalışmayacaksın.

Tabii ki kimse mükemmel değil. Mükemmel ya da sıfır hatalı bir kadın bulacaksın yoksa terk et demiyorum. Öyle de gözünün üstünde kaş var diye terk etmeye başlarsın. Ama böyle temel saygı, sadakat, dışarıya cinsel sinyal konularında hazırda iyi olmayan kızlardan uzak dur.

Önce pek umursamıyordum ama bu adamdan zaman içinde artan oranda bahsetmeye başladı.

Zaman içinde artan ilgisine işaret. Belki de ilgisi yok ama seni kıskandırmaya çalışıyor. Belki de seni manipüle etmek için yapıyor. Hemen heveslenme, bu da berbat bir kadın karakterine işaret, için için de olsa gerçekten ilgi duyması kadar kötü.

Aldatmaya ve yalana meyilli partnerler narsist ve kendilerine güvenleri düşük insanlardır. Böyle bir kadın her zaman hazırda bir plan B ister zira senden ayrılırsa çok fazla yalnız kalmak istemez. Yalnız kalma korkusu yüksektir.

Beni çok sevdiğini söyleyip duruyor.

Bu, erkeğini çok seven bir kadın davranışı değil. Söze değil davranışa bak. Ayrıca sadece 4 aylık ilişkide bu sözleri çok duymak sende hiç manipülasyon alarmı tetiklemiyor mu? Gerçekten çok seven kadının özellikle ilk 6-8 ayda gözü senden başka birini görmez.

Ama en son dediğim gibi adam alışverişte yardım istemiş ve kız arkadaşım yardıma gitti. Bütün günü beraber geçirdiler. Başta bana söyledi, bunun uygunsuz olduğunu ve bundan rahatsız olduğumu söyledim. Sadece iş arkadaşı olduğunu, başka bir şey olsa böyle rahat rahat bana haber veremeyeceğini vs. söyledi.

Kadınlar bunu bir güvence gibi söylüyorlar ama ben 6 senede yeteri kadar “sadece arkadaşız, endişelenmeyi bırak” elemanının kızın içine kaçtığı çok senaryo gördüm. Mantiken kadının özellikle bahsetmemesini beklersin ki bunu yapan da var. Ama bahsetmesi iyi niyetli olmayan çok fazla kadın da var.

Onu kontrol edemeyeceğimi ama bazı sınırları aştığını söyledim. Bunu anladı ve daha dikkatli olacağını söyledi.

Senin demenle. Hareketleri nasıl olacak acaba?

Ara ara o adamla mesajlaştığını görüyorum. Telefonunu saklamıyor. Sence ben mi abartıyorum yoksa burada bir problem mi var?

Burada bir problem var ve sen abartmayı bırak yapman gerekeni yapmıyorsun.

Bir kızın bir erkek iş arkadaşı ile mesajlaşması anormal bir şey mi?

Bir erkek öne çıkmıyorsa ya da erkeklerle daha çok mesajlaşmıyorsa, ara ara mesajlaşması anormal değil. Günümüzde iş maalesef mesai saatleri dışına çıkıyor ve hafta sonuna bile kayıyor. Bu bağlamda kız arkadaşının iş arkadaşları ile mesajlaşmasını engelleyemezsin. Arada bir iki ufak muhabbet de sorun değil. Ama senin durumunda bir erkek öne çıkıyor. Diğer anormal durum da erkeklerle daha çok mesajlaşması olurdu (iş arkadaş grubu çoğunlukla erkek değilse).

Ama böyle birebir bütün gün alışveriş de olmaz. Onu görmezden gelme.

Ne yapmalıyım?

Daha önce ilişkiye saygı ve sadakati değer edinememiş bir kızla oldun ve sonucunda aldatıldın. Şimdi kız arkadaşın da ilişkiye saygıyı ve sadakati değer edinememiş bir kıza benziyor. Bu riski bir daha alma. Henüz yol yakinken ayrıl. 4 ay değil 1.5 sene sonra çok daha fazla yatırım ile çok daha fazlasına bile tolerans göstermek zorunda hissedebilirsin.

Bazen bazı kadınlar bir şey olmamasına rağmen bir erkekte iki üç kere bahsedebiliyorlar. Orada uyarını yapıp, sınırı çizip kızın davranışlarını gözlemleyebilirsin. Ama senin kız bu gri alanı çoktan geçmiş.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [kaynak kitaplarımıza ve kitap setlerimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 19, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Aldatma](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [sadakat](#) 34
Commentson Kız arkadaşım bir erkek iş arkadaşından çok bahsediyor – Vaka çalışması

Sorunlu kadına kapılmak – Vaka Çalışması

Mahmut Abi, 1.5 ay önce spor salonunda bir yabancı kızla tanıştım. Sadece önemli kısımları anlaticam sizi sıkmayacağım. Kız geçmişinde kendisine jiletle zarar vermiş ve vücudunda küçük küçük 10-12 tane dövmesi olan biri.

Kızın geçmişinde jiletle kendisine zarar vermesi, kısa süreli bile takılmamak için yeterli bir sebep.

*Kırmızı bayraklı olduğunu fark ettim ama böylesine bir tecrübeye ben bu kadar tecrübesizken hayır demek istemedim,
Özellikle tecrübesiz bir erkeğin böyle bir kızdan uzak durması lazım.*

En fazla ne kaybederim ki kız zaten yabancı ve gidecek diye düşündüm ve aynı zamanda da mükemmel bir ingilizce pratiği olacaktı benim için.

Aylarca içine düşüp debeleneceğin bir bağımlılık kuyusunda ne kaybedeceğini görürsün. Böyle kızları tecrübeli adamlar bir süre idare edebilirler senin gibi bir adamın tamamen uzak durması lazımdı.

Tanışma spor salonunda oldu, bana 2-3 kere baktığını gördüm ve direkt konuşup instagram aldım ve daha ben ona yazmadan o bana yazıp ne zaman gideceksin beraber gidelim mi yazdı. 2 gün sonraya anlaştık ve beraber antrenman yaptık, antrenmanın sonlarına doğru kız birden bana aşırı dokunmaya başladı, antrenman bittiğinde de uzun bir süre öpüşüp yiyiştik, evlerimiz çok yakındı kız evine kadar bıraktım, birliktelik olmadı. Sizin anlattıklarınızı çok iyi özümsemişimi düşündüm bu kadar hızlı sonuç alınca.

Bizim anlattıklarımızdan sadece işine gelenleri özümsemeden, bu kızdan tamamen uzak durman gerektiğini bilirdin. Kadınlarla başarı sadece kız tavlama ile olmaz, tavlamanız gereken kızdan uzak durmayı bilmek de olayın önemli bir parçası.

3 hafta boyunca haftada 2-3 gün gymde antrenman yapıp sonrasında yiyiştik onun haricinde de haftada 1 dışarıda normal date e çıktık (biliyorum biraz fazla buluştuk sanki) doğum gününde de sahilde güzel bir date yapıp bir bileklik hediye aldım, hiç almasam da olurdu muhtemelen ama 1 aylık bir kıza gayet makul bir doğum günü gecesi oldu diye düşündüm almasam çok hödük gibi hissedecektim kendimi.

Doğum günü hediyesinin bir zararı olmaz.

Bu 3 hafta boyunca evine 2 kere çağırdı fakat benim tecrübem yok diye korkup gitmedim :D(büyük mallık)

Belki de bu sayede [zührevi hastalıklardan korundun](#).

Her buluşma fiziksele ve yiyişmeye gitti, beni görür görmez elleyip dudağımdan öpüyordu ben bir şey yapmadan bile. Bu süre boyunca kızın ilgisi inanılmaz fazlaydı, sürekli benim ne kadar yakışıklı ve kaslı olduğumu söylüyor iltifatlar yağıdırıyordu.

Tipik [aşk bombardımanı](#). Sonra birden, bir düğmeye basmış gibi kesilen cinsinden.

Her neyse 3 hafta sonunda ilk kaldığı leş gibi evden taşındı ve en azından kendi odası olan bir evdi. (Kız kendi uyruğundan kız arkadaşıyla kalıyor bu arada) Taşındığı gün buluşma ayarladım ve akşamında eve geçtik ve artık o an bu an dedim ve seks yaptık.

Umarım şapka taktın da yaptın.

Korktuğumun aksine çok iyi geçti ve kız da boşaldı.(Gerçek anlamda ve seks bittiğinde sanki 50 panter pençesi yemiş gibiydi vücudum)

Arıza kızlar çok iyi seks yaparlar (tecrübeden) ve senin gibi saftirik oğlanlar ve satılacak tarlası olan dayılar buna bağımlı olup hayatlarını çöpe atarlar.

Daha öncesinde kız cinsel olark sorunları olduğunu, önceki erkek arkadaşlarıyla zevk alamadığını ve o dönemler aseksüel olduğunu düşündüğünü ve cinsellik olmayınca önceki erkek arkadaşlarının kavga çıkarıp ayrıldığını söylemeye başladı. Klasik sen en iyisisin aslanım gazı. Senden önceki de duydu, senden sonraki de duyacak. Normal bir hatun böyle bir konu açmaz. Bu tamamen manipülasyon.

ben de birden eski cinsel tecrübelerini anlatmaya dönecek konu diye o an konuyu değiştirdim ve öpüşüp yatakta sarıldık. O günden sonra kız tekrardan iltifatlara love bombinge devam etti.

İyi, aşk bombardımanını biliyorsun. O zaman bağımlılık geliştirecek kadar embesil olmazsın diye umuyorum.

İşim dolayısıyla haftada 2 gün buluşabildik en fazla ve bu hafta da dahil son 3 haftadır her buluşmamız seksle bitti. Şimdi sorun nerede diyebilirsiniz, Bize el bombası ile voleybol oynamaya çalışıyorum gibi bir hikaye anlatıyorsun, sorunun ne olduğunun biz farkındayız ama sen farkında mısın?

Seksler arttıkça kız benimle uyumak istediğini benden onu özlediğimi duymasını istediğini söyleyip durdu, arada ufak kavgalar da çıktı. Her kız ilişki ister de her kıza ilişki verilmez. Tüyme vakti geldi.

Ben kızla seks sonrası uyumayıp biraz yatakta sarılıp eve dönüyordum ve çok ilişki öncelikli olmadım. Bunun sebebi ise kız benimleyken instagramdan başka erkeklerle takipleşip fotoğraflarını beğeniyordu ... Sadece fotoğraf beğenmekle kalmıyordur o. Prezervatif şart.

ve gymde kendisinin çektiği ikimizin birlikte olan fotoğrafı yerine aynada kendini çektiği fotoğrafları koyuyordu. Seni neden koysun?

Bunu tabii ki kıza söylemedim. Sadece doğal bir şekilde gelişmesi gerektiğini ve ondan hoşlandığımı söyleyip idare ediyordum. Ta ki son buluşmamızda yine bir seksten sonra ben sarılıp eve gidince tekrar bozuldu, eve gidince o gün şakasını yaptığımız bir muhabbetle ilgili bir şey görüp eğlenceli bir iyi geceler mesajı attım. Kız o mesaja görüldü atıp instagram hesabını kapattı 2 gün boyunca. Ben bu 2 gün boyunca kızla hiç iletişime geçmedim ve sporuma işime devam ettim ve 2. gün sporda üstsüz bir story attım ve kız o gün hesabını açtı. Hesabını açtığında biosuna şu an bulunduğu şehri eklediğini ve 1 erkeği takip ettiğini gördüm (biliyorum stalk yapmak çok feminençe sadece nasıl bir pattern izleyeceğini gözlemlemek için yaptım ve kıza bununla ilgili tek kelime etmedim).

Kendini kandırmaya meyilli insanların bir şeyi yapamamayı beceremedikten sonra “aslında gözlem / deney yapıyordum” diye kendini kandırma çabası. Sen belli ki yiyorsun, biz yemiyoruz. Zaten etkisi de aynı derecede eziklik olur. Bahane önemli değil.

Takip ettiği erkek 2 metre boyunda giga chad diyebileceğiniz bir herif, aradan 4-5 saat geçtikten sonra akşamına adam da kızın takibine geri döndü, ve kızın o adamın eski 1-2 fotoğrafını beğendiğini gördüm. Bu kadar dedektiflik için ciddi kadınlaşmak lazım. Keşke zihin yapına da bir etkimiz olsaymış.

Nasıl gidiyor tarzında bir mesaj atıp ufak bir sakatlığı vardı onun hakkında soru sordum, mesajlara geç cevap verdi, umursamadım.

Sizin anlamanız gereken şey, böyle kızlarla birliktelik çok uzun sürmez. Bittiği yerde salacaksınız. Tadında bırakamayacaksanız, salamayacaksanız bulaşmayacaksınız.

Sonra akşamına bana neden 2 gün boyunca ulaşmadığım, neden onunla uyumak istemediğim, buluşmalarımızın çok seks odaklı olduğunu, onunla ilişki istemediğimi, onu istemediğimi düşündüğünü belirten uzun bir mesaj attı ve o 2 gün boyunca beni çok özlediğini söyledi.

Bunu işte seninle beraber bir grup erkek alıyordur. Artık hanginiz en embesil ise uzun süreli ilişkiye o girecektir.

Sandığı gibi olmadığını ona değer verdiğimi söyleyip yüz yüze konuşmamız gerektiğini söyleyen 25-30 dakikalık bir mesajlaşmadan sonra kız normale döndü ve kedicik moduna döndü, sevgi sözcükleri döndü ve buluşma için sözleştik. 2 gündür sürekli kalpli mesajlar aşkımlar havada uçuyor kız tarafından, ben de kızın 2-3 kere söylediklerine 1 kere aynı şekilde karşılık veriyorum.

Kız samimi bir şekilde ilişki istiyor ama ilişki olmayacak bir kız.

Bu arada kız arkadaşlarına, annesine ve jatta babasına benden bahsedip fotoğraflarımı göstermiş, herkes seni çok beğendi annem çok uyumlusunuz dedi vsv. gibi şeyler söyledi. Şimdi abi kafama takılan durum şu, kız gerçekten hoşuma gidiyor yalan yok, fakat kızın somut bir şekilde ilişki materyali hiçbir şey yapmadan (instagramdan erkek eklememek, hesabını gizlememek, başka erkeklerin fotoğraflarını beğenmemek, benimle olan fotoğraflarını paylaşmamak) bana sürekli comfort test atıp ilişki istiyormuş gibi yapmasını sebebi nedir?

Yukarıda yazdım. Hemen her kadın ilişki ister. Sokak kadını bile ister. Siz ilişki materyali olmayan kız ilişki istemez sanıyorsunuz sanırım. Seninle ya da hanginiz daha aptal ise onunla uzun süreli ilişki istiyor kız. Ama sadakat yok. Bunu anlama kabiliyetinin olmaması, senin bu kızdan uzak durman gerektiğine işaret.

Şu son eklediği ve beğendiği adam canımı sıktı işin açıkçası çünkü adam her anlamda benden 2 gömlek üstte.

Yuh! Orta malı kadın için kendini başkasıyla mı karşılaştırıyorsun! Azıcık utanma olur insanda. Azıcık öz saygı olur.

Bu durumda nasıl bir yol izlemeliyim Mahmut abi aklına ihtiyacım var.

Bu kıızı hemen ghostla. Sen böyle bir kızla aşık atacak olgunlukta ve yetişkinlikte bir adam değilsin. Bu kızla devam etmek senin için tecrübe olmaz, yıkım olur.

Ben bu kızla bir ilişki yapmak istiyordum
Gerizekalısın.

fakat dediğim gibi kızın hem ilişki isteyip annesine arkadaşlarına beni anlatması fakat aksiyonda instagramdan hala ilgi kovalamasını kafam almıyor.
Şimdi umarım alıyordur ama sen yine de bu kızdan uzak dur.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [kaynak kitaplarımıza ve kitap setlerimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 18, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#) 53 Comments on [Sorunlu kadına kapılmak – Vaka Çalışması](#)

Erkek Adam Twitter Hesabında Gezinti Yayını #2 (Podcast)

Bu yayında da erkekadam twitter hesabında gezindik.

Tüm Twitter hesabında gezintiler videoları için [Twitter hesabında gezintiler](#).

Aşağıda yayının Youtube videosu var. Yayına [Spotify kanalımızdan](#) da ulaşabilirsiniz.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 13, 2023](#) Categories [Podcast](#), [Sosyal Medya](#), [Video Tags](#) [Sosyal Medya](#), [Türkçe Podcast](#), [Twitter](#), [Twitter hesabında gezinti](#), [Video](#) 13 Comments on [Erkek Adam Twitter Hesabında Gezinti Yayını #2 \(Podcast\)](#)

İlgisi çok yüksek kızı söz ve davranışlarla ilgisiz hale getirmek – Vaka Çalışması

Abi, bir süredir peşinde olduğum bir kızla ilgili sorularım olacak.

“Bir kızın peşinde koşuyorum” zihin yapısı çok yanlış bir zihin yapısı. Bir süredir görüştüğüm diye düşünmen lazım.

Bu kızla Tinder’da tanıştık. İlk buluşmamızda kahve içtik ve görünüşe göre bana oldukça ilgiliydi. Bu kısa kahve molası, konuşmanın gayet rahat aktığı üç saatlik bir buluşmaya dönüştü. Bana dokunuyor ve sürekli görüyordu.

Evet bunlar ilgi göstergeleri. Bir kadın sizden hoşlandıysa size dokunmadan duramaz. Yanlışlıkla size çarpar durur ve saçları ile oynar. Çok da komik olmayan şakalarınıza bile güler.

Onu iş yerine bırakırken arabada bir sessizlik oldu ve ben de bunun öpüşme sinyali olduğunu düşünüp kızı öptüm. Karşılık verdi ve biraz öpüştük. Maalesef gündüz arabada çok da uzun süre öpüşüp sevişemedik.
Buraya kadar her şey yolunda gidiyor.

Onu bırakırken en kısa sürede yeniden görüşelim dedim ve mutlaka diye cevap verdi.
Kızın ilgisi yüksek.

İş yerinden bana birkaç mesaj gönderdi. Bu mesajlarına cevap vermedim ama ertesi gün ona mesaj attım ve 2 gün sonrasına buluşma teklif ettim.
Buluşma günü mesaj atmamanız tavsiye edilir ama onun mesajlarını cevapsız bırakmamalıydın. Bu kaba bir hareket olduğu kadar kıza senin onunla oyun oynadığını gösterir ve o da aynı oyuna girebilir.

Bana yarın memleketime gideceğim dedi ve ne kadar kalacağını ya da alternatif bir gün söylemedi.
Mesajlarını görmezden gelmenin cezasını çekiyorsun.

Ona döndüğü zaman görüşmek üzere bana mesaj atmasını söyledim.
Tamam, doğru yapmışsın.

Buna sadece tamam dedi.
Evet ilgisinde düşme var. Ama sen şimdi sözünün adamı olmalısın. Kıza döndüğünde haber ver görüşelim dedin.

Ertesi gün dayanamadım ve ona komik bir şey göndererek yoklama mesajı attım. Sanırım bu hata oldu ama yine de pozitif bir cevap verdi.
Evet yapmamalıydın. Sözünün adamı değilsin. Ama asıl sorun, kaygı merkezli davranış sergilemeye başladın. Olması gereken zihin yapısı, “kahve güzeldi, öpüştük, tamam mesajını görmezden gelerek hata ettim ama dönünce benimle buluşmak isteyecek. O zamana kadar işime bakayım. Neden istemesin ki? Ben iyi bir avım. Ama istemezse, yapacak bir şey yok, kendi kaybı”. Seninkisi “aramayacak mı, acaba gitti gelmez mi, acaba şansım kalmadı mı? Bir şeyler yapmalıyım, kız gidiyor! Bu da gidecek, hep gidiyorlar, ben iyi bir av değilim.”

Bu arada beni Instagramdan ekledi.

Kızın ilgisi hala yüksek. Kendi haline bıraksan geldiğinde seni arayacak. Çok büyük ihtimalle arayacak.

Birkaç gün sonra ona yine mesaj attım.

Bir şey yapmalıyım yanlışlığı ile yokuş aşağı yuvarlanıyorsun. Tamamen kaygı ve korku merkezli davranmaya başladın. “Kendimi hatırlatmalıyım yoksa beni unutacak” korkusuna kapıldın. Bir de tabii ona ulaşip ondan cevap alarak seni unutacak kaygını yatıştırmaya çalışıyorsun. Ve tam olarak da bu davranışların sayesinde seni unutacak! Unutulup gidecek, kaygılı korkak bir beta oğlana dönüştüğünden unutacak ve unutmak isteyecek.

Cinsel çekim tercih meselesi değil. Kadınların hangi erkekleri çekici bulacakları üzerindeki kontrolleri sınırlı, erkeklerin hangi kadınları çekici bulacakları üzerindeki kontrollerinin sınırlı olması gibi. Kadınlar başarısız erkeklerin çoğunun en büyük problemlerinden birisi, başlangıçta ilgi ve çekim karşılıklı olsa bile, bir kadını sözleri ve davranışları ile itip hayatlarından koşa koşa kaçmalarına neden olmaları. Bu erkeklerin kadın erkek ilişkilerinde bilgi ve pratik kadar, özkontrole ve özellikle de duygu kontrolüne ihtiyaçları var.

Haftasonu geldi. Mesaj yok. Kadınlar konusunda başarılı bir arkadaşım kıza yine mesaj atıp onu davet etmemi söyledi. Bu mesajıma 3 gün cevap alamadım.

Sözünü 3 kere bozdun. Hayır, tamam geldiğinde seni ararım, ayarlarız desen neyse. Ama kıza haber ver dedin ve 3 kere ulaştın.

Bunun üzerine ona “artık benimle ilgilenmediğini biliyorum ama seninle tanışmak güzeldi” yazan bir mesaj gönderdim.

Of ya çok kötü. Bunun iyi bir fikir olduğunu sana kim söyledi? Kız sana ulaşmıyor, bebek gibi zırlayarak, kıza kötü hissettirerek ilgisini çekebileceğini sanıyorsun. Kızın seninle ilgili artık bariz olmaya başladığını düşündüğü beta alametlerini güçlendiren bir hareket.

Kız buna “yoğun bir hafta geçirdim, seninle tanışmak da güzeldi” yazdı.

Yapması gerektiği gibi senin zırlamanı görmezden gelmiş. Cevap yazmasa daha iyiydi ama dikkat et, senin bu zırlamana vereceğini sandığın cevabı, “hayır öyle deme, seninle ilgileniyorum tabii ki” vermiyor.

“Tamam, eğer buluşmak istersen bana haber ver” diye cevapladım. “Tamam, kendine iyi bak” yazdı. Bu aşamada çok fazla sayıda hata yaptığımı, bu işin olmayacağını kabul ettim ve no contact uygulamaya başladım.

Daha çok next ama neyse. Doğrusu arkana dönüp gitmen.

Fakat bu mesajlaşmadan 3 hafta sonra bir iş gezisinden fotoğraf ve hikaye atmaya başladım ve kız bu fotoğrafları ve hikayeleri beğenmeye başladı. Arkadaşlarım bunun ilgi işareti olduğunu söylediler. Ona mesaj atmamı söylediler.

Arkadaşların da en az senin kadar ilişki cahili adamlar maalesef. Sanalda hikaye beğendi, hikayelerime bakıyor, gönderilerimi yalıyor, profilime öpücük atıyor, vs. gibi hareketlerin hiçbir anlamı, önemi ve değeri yok! Kıza fikrin değişirse bana ulaş dedin ve kız sana henüz ulaşmadı. Bitti. Gerçek bu.

Yahu Instagram nasıl çalışıyor bilmiyor musun? Bir sürü fotoğraf ve hikaye arasında seninkiler de karşısına çıkıyor ve pek de bir şey düşünmeden beğenip geçiyor.

Hadi diyelim ilgisi var. O sana ulaşacak, öyle anlaştınız.

Ona mesaj atıp buluşma teklif ettim.
Aferin.

Yoğun olduğunu söyleyerek kabul etmedi.
Kendine sonra içinden çıkmanın haftalar alacağı bir kuyu kazmakla meşgulsün. Sözünün adamı değilsin, zayıf davranıyorsun ve artık seni istemediği bariz olan bir kızın peşinde koşuyorsun.

2 gün sonra iş gezisinden bir fotoğrafı ona mesaj olarak attım.
Hala peşinde koşuyorsun.

Buna cevap verince yine buluşma teklifi ettim. Ertesi gün dönüyordum ve buluşmayı 2 gün sonrasına ayarladım (reddettiği günün ertesine). Bunu kabul etti.
Hala peşinde koşuyorsun.

Döndüğümde mesaj attım, buluşma teyidi için. Ama ertesi gün annesinin geleceğini ve buluşmanın zor olacağını söyledi.
Ah işte, bak annesi gelmese gelecekti. Tüh ya. Şanssızlık. Kızlar direkt beni bir daha arama deyip çatışmaya girmekten kaçınıyorlar ama senin gibi hayırdan anlamayan biri bir türlü peşlerini bırakmıyor.

2 gün sonra bir bardan mesaj attım ve buraya benimle gelmesini, çok eğlenceli bir yer olduğunu söyledim. Ertesi gün gelmeyi teklif ettim. Başka bir planı olduğunu söyledi.
Artık arıza, yapışkan, takıntılı bir belalıya benzemeye başladın. Bu aşamada seni engellemesi lazım. Bu hem senin için, hem de onun için en iyisi.

Akşam bana “üzgün olduğunu, gerçekten bir planı olduğunu ve ondan gelemediğini yazdı.

Tabii ki.

Ertesi gün ona dert etmemesini söyleyen bir mesaj attım ve yeni aldığım motorsikletimin bir fotoğrafını attım. Amacım onda motorla beni gezdir tepkisi yaratmaktı.

Tamamen beta öder moda geçtin. Seks için rüşvet mi veriyorsun?

Çok güzelmiş yazdı.

Sen tabii kıza gel gezdireyim diyeceksin değil mi?

Ben de bir ara isterse onu gezdirebileceğimi söyledim. Bu mesajıma kalp attı.
Yahu neden engellemiyor bilmem ama sen iyice beta öder moda girdin ve arıza davranıyorsun. Birinin peşinde de böyle koşulmaz yahu.

Son mesajına göre ona ilk mesajı hep ben atıyordum, o mesaj beni cesaretlendirdi.
Kızın hep sen mesaj atacak şekilde tek taraflı peşinde olduğun belli ama kız muhtemelen bir daha sana ilk mesajı atma hatası yapmaması gerektiğini öğrenmiştir.

Ama 4 gündür cevap yok. Bu kızın şu an benimle ilgilenmediğini biliyorum. Ama başından mı böyleydi yoksa sonra mı böyle oldu?

Bu kız başında sana karşı çok ilgiliydi. Ama sonra kaygı ve korku dolu beta davranışlarını o ilgiyi hızlı bir şekilde sıfırladın. Bu şekilde aç, muhtaç davrandığın sürece ilgili her kıyı ilgisiz hale getirirsin.

Bana mesaj atar mı?

Atabilir ama bu aşamadan sonra aranızda bir şey olma ihtimali çok düşük. Bu aşamada bu kıza ulaşmaya kalkma. Sanalda ne yaptığı önemli değil. Defalarca reddedildin, eğer bir ihtimal sana ulaşırsa birden fazla kez sana ulaşacak ve o sana buluşma teklif edecek ya da 3 kere ard arda ulaşacak ve sen bir son şans vereceksin. Ama bunun olma ihtimali çok düşük.

Soru Cevap İlişkiler – Kasım 2023

#1 – Buluşmadı ama hikayelerime bakıyor. Neden bakıyor?

Merhaba, mesajlarda ufak cinsel gerilim olan, buluşmaya olumlu cevap verip buluşmayı son gün iptal eden (2 kere) kıza **next dedim** fakat storylerimi hala ara ara beğeniyor fakat bana ulaşmıyor.

Sanalda hikaye beğendi, hikayelerime bakıyor, gönderilerimi yalıyor, profilime öpücük atıyor, vs. gibi hareketlerin hiçbir anlamı, önemi ve değeri yok! Kız 2 kere seninle buluşmamış, önemi, anlamı ve değeri olan şey bu. Bir de sana direkt ulaştığında yaptığı şeyler. Bunlar haricindeki şeyleri düşünüp “abey bu kızın amacı ney?” diye sora sora maymun olursunuz. Size zerre ilgisi olmayan bir kız da sizin hikayelerinize bakabilir zira hikayeler yukarıda sırayla duruyor. Birininkine bakar, orda bir şeye beğeni atar, sonra seninkiler gelir, onlara bir iki beğeni atar, sonra bir sonraki, bir sonraki ve bir sonraki. Buradan ümit kırıntıları toplamaya çalışmayın.

Benim de onun storylerini kızı tekrardan yoklamak amacıyla beğenmemde veya storylerine cevap vermemde buluşma teklif etmediğim sürece nextledikten sonra bir problem yaratır mı?

Yaratır. Bir kere sen bunu yapınca nextleyememiş oluyorsun. İkincisi durduğun yerde, sana buluşacak kadar bile ilgisi olmayan kızı düşünüp, taktik üreterek kendini kıza daha da düşürüyorsun ve bu nedenle kıza daha beter bırakamıyorsun.

En son teklifime ekstra mesaisi çıktığını söyledi ve kendisi buluşma tarihini vererek haftaya cmt veya pazar hangi gün müsait olacağını bilmediğini ve o günlerden birinde buluşabileceğimizi söyledi, ben de senden haber bekliyorum o zaman dedim ve o da aklımdasın diyerek konuşmayı bitirdik fakat o hafta da bana ulaşmayınca ben de yazmadım.

Sana ilgisi olan bir kız, seni iki kere reddetmeyi, sana mesaj atmayıp pas geçmeyi göze alır mıydı sence?

Kızla buluşma teklifleri haricinde yazmadım sadece nextledikten sonra 1 storysine buluşma dışı bir yanıt attım (1 ay geçti bunun da üstünden) bu hata mıydı?

1 ay sonra karşına çıkıp yanıt attıysan çok dert olmayabilirdi ama sorun şu ki senin hiç buluşmadığın bir kıza, nextledikten 1 ay sonra bile çok fazla yatırımın var.

Uydu erkekler gibi bedavadan ilgi vermedim, nasıl davranmalıyım bu durumda?

Ben senin gibilere [casus uydu erkeği](#) diyorum. İlgi veriyor ama kızın haberi olmuyor. Sürekli gözlemde ama kızın haberi yok. Uydu ama gururlu 😊

Kızın bana ilgisi hiç yoksa neden 5 gün önceki selfie story mi beğendi ben onunkileri hiç beğenmememe rağmen?

Bu da mı gol değil be, bu da mı gol değil! 😊

Maalesef değil. Yiğidin harman olduğu yer nere bilmem ama maymun olduğu yer kesinlikle sosyal medya. Az önce söyledim bir anlamı ve önemi yok ama senin buradan bir dilim ekmeğe muhtaç bir şekilde kırıntılar toplamaya çalışman seni çok düşürür.

Biliyorum bu sorular feminen sorular

Yahu sorma o zaman! Bunlar sadece feminen sorular değiller, seni feminenleştiren sorular. Sordukça feminenleşıyorsun ki kadınlar bile bu kadar feminenleşmiyor.

Fakat kızı kendime takıntı haline getirdim buluşamadığım için.

Sosyal medyada kırıntı peşinde koşarak, kırıntılarda zihin mastürbasyonu yaparak takıntı haline getirmen çok şaşırtıcı değil. Buluşamadığın için değil, kırıntı peşinde koştuğun için. Ayrıca uydu olmam, next, mext diye jargon sallıyorsun ama buluşamadığın kızı unutup gitmeyi bile beceremiyorsun! Hiçbir şey bilmeyen zaten böyle davranıyor, senin bildiğin işe yaramıyorken neden aklını jargon ile doldurursun.

Bahane uydurduktan sonra hiç ulaşmadım.

Aman ne güzel! Maymun oluyorsun, kırıntılarda debeleniyorsun ama neyse ki kız bunu görmüyor! Kız görmediği için de sorun yok (!)

dediğim 1 storysine cevap vermem haricinde Hayattan bezdirdiniz yahu.

#2 Buluşma teyidi

Abi kızla Cumartesi buluşma ayarladım. Buluşma günü sabah buluşuyor muyuz diye mesaj attım ama “senden haber çıkmayınca buluşmayacağız diye plan yaptım” dedi. Neden böyle oldu?

İlk buluşmaları (ilk bir iki buluşmayı) mümkün olduğunca hafta sonuna ayarlamayın. Öncelikle haftasonu özel bir zaman ve sadece sizinle belli bir ilişkisi olan kıza ayırın. İkincisi, insanlar hafta sonu genellikle plan yapıyorlar ve buluşma teklifinizin boş yere reddedilme ihtimali artar. Eğer başka fırsat yoksa hafta sonu yapın ama mümkün olduğunca hafta sonunu tercih etmeyin.

Bir diğer önemli şey de buluşmanın teyidi. Piyasada bazı yaygın bilinen buluşma prensipleri eskidi. Bunlardan birisi bazı ilişki uzmanlarının zaten günü, yeri, saati belli buluşma ayarladıysanız, teyid etmenize gerek yok tavsiyesi. 10 – 15 sene öncesine kadar belki ama insanların bu kadar kolay mesajlaştığı ve dikkatlerinin dağıldığı durumda bu tavsiyeler negatif sonuç getirirler. Özellikle de henüz hiç görüşmediğiniz, yüz yüze tanışmadığınız kadınlarla.

Benim tavsiyem şu: Diyelim ki Perşembe’ye buluşma ayarladınız. Birgün önceden normal mesajlaşma başlatın. Mesela bir [yoklama mesajı atın](#). Biraz mesajlaştıktan sonra mesajlaşmayı “şimdi bir işe bakmam lazım, yarın 9’da Beşiktaş’ta görüşürüz” diye bitirin. Böylece birgün önceden, “geliyor musun?” demeden teyid etmiş olursunuz.

#3 Bir sıcak bir soğuk yapana ne yapayım?

Hocam kadın ve erkeklerde çok fazla görülen, [kııntı atma](#) (canı isteyince sıcak isteneyince soğuk) davranışı gösterene sessizce no contact yapılabilir mi? (tamamen iletişimi kesip takipten cikarma vs) (kuyruk acısı ve muhtaçlık gostermeden)

Bir sıcak bir soğuk sadece kııntı atma nedeniyle yapılmaz. Birçok durumda bir sıcak bir soğuk olan kişi sıcak olduğunda, karşı taraf fazla yapışır ve kişi kaçır (soğuk). Bunun üzerine karşısındaki kişi kendini geri çekerse, yapışkanlık ortadan kalkacağı için bir sıcak bir soğuk olan kişi yine sıcak davranır. Fakat sıcak davranışı görünce eriyen bir karşı taraf varsa yine soğuk olur.

Diğer bir neden de bir sıcak bir soğuk kişinin sıcak olduğu başka birinin daha olmasıdır.

Sizin davranışınız karşınızdaki kişi sıcaksa yapışmadan sıcak muhabbet etmek, soğuksa kendi haline bırakmaktır. Eğer sizin yapışkan bir davranışınız yoksa ama buna rağmen nedensiz bir sıcak – soğuk varsa, karşınızdakini bırakın. Takipten çıkarmaya gerek yok, unutun gitsin. O size ulaşana kadar aklınıza gelmesin. Böyle davranırsanız nedeni kııntı da olsa, yedekte tutma da olsa, başka biri de olsa sizin yapmanız gereken ekstra bir şey olmaz. Karşınızdaki yeterince sıcak kalamazsa sizin radarınızdan kendiliğinden düşer.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 8, 2023](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 68 Commentson [Soru Cevap İlişkiler – Kasım 2023](#)

Day Game – Peş Peşe 3 Reddedilme

Selamlar, bilenler bilir 2017'den beri day game yapıyor, 2019'dan beri eğitimler veriyorum.

Açıkçası uzun süredir doğru düzgün ne kadınlarla tanışıyorum ne de özellikle bir çabam oluyor. Bir süredir hayatı ve işleri yoluna sokmakla uğraşıyorum. Keza bir yandan da 2 yıllık bir ilişkim var. Gideyim de bir kadınla tanışayım birlikte olayım gibi bir kafada değilim. Sadece eğitim verdikçe veya bazen keyfine yapıyorum. Onun dışında ekstra bir girişimim olmuyor.

Dün Azerbaycan'dan gelen bir arkadaş "hocam merhaba acaba bugün 16:00'da görüşebilir miyiz?" diye sordu. Mesajını 13:00 gibi görüp cevap verdim. 16:30 suları yakınlardaki bir AVM'de görüşmek için sözleştik.

Temiz kıyafetlerimi ve takılarımı taktım. Botlarımı ayağıma geçirdim, oversize vintage bir gömlekle dışarı çıktım. Tarzım Johhny Depp'in tarzı gibi oldu. Aynada kendini iyi görmek güzel hissettiriyor.

Necdet'i (ismi Necdet değil ancak ona bu yazıda Necdet diyeceğim) ilk gördüğümde karşımda samimi ve enerjik birini farkettim. 28 yaşında fit ve kaslı biri gibi görünüyordu. Bakımlıydı ve hayatında bir şeyleri yoluna koymuş gibi bir enerjiye sahipti. Onunla konuştuğum anda sıcak bir tavırla benimle tanıştı. İsimlerimizi öğrendik. Eğitime yetişebilmek için koşmuştu. Öncesinde bana traning yapacağını o yüzden geç geleceğini söylediğinde, spora falan gidecek diye düşünmüştüm, görünce tamam spordan gelmiş bu adam dedim ancak. Traning'i eğitim için kullanmış ve terlemesinin asıl sebebi koşmasıymış. Yaşını sorduğumda 28 tahmininde bulundum ancak kendisi 38 yaşındaymış. Harika bir formdaydı. Sağlam kilo vermiş six pack yapmış tarzını ve beden dilini 2 yıl içerisinde değiştirmiş. Büyük bir azim.

2 yıl önce redpil ile tanışan bir insanın hayat kalitesindeki standartların bu kadar artması bana şaşırtıcı gelmiyor. Umarım buradaki herkeste bu dönüşüm yaşanmaktadır. Bu sadece kadınlarla alakalı değil. Bu kendini gerçekleştirmekle alakalı. Necdet bunu görmüş ve gerçek potansiyeline ulaşmak için çabalamıştı. Ayak üstü onu taktir ettim. Ve 1 saatlik bir sohbetimiz oldu. Sohbette neler yaşadığını, bugün buralara nasıl geldiğini, neler istediğini vs. anlattı. Onu dinledim. Dinlemesi keyifli biriydi. Bazı yerlerde kendi kişisel deneyimlerimi ve hatalarımı gördükçe başımı sallayıp onu onayladım. Aynı yollardan geçmiştik ve kalbimiz kırılmıştı. Kim olduğumuzu, neler istediğimizi, neler yapmak istediğimizi bilmiyorduk.

O kendi gelişim sürecinde gelişirken eski arkadaşları tarafından kıskanılmaya başlamış. O çukurdan çıkmaya yaklaştıkça arkadaşları onu dibe çekmeye eski boktan hallerinde mutlu mesut yaşamaya teşvik etmişler ve Necdet bunlara rest çekip, çoğuyla arkadaşlığını bitirmiş. Gerçekten zor bir süreç. Gerçek arkadaşlık yok fesatlık üzerine kurulan bir arkadaşlık. Bunu burada eminim bir çok kişi yaşamıştır.

Neyse. Konumuza dönelim. Sohbetimiz çok iyiydi. Yaklaşık 1 saatlik konuşmanın ardından "hadi kalk biraz pratik yapalım sonra tekrar otururuz" dedim. 15 dakika yürüdük. Yürüyüş boyunca klasik hatalardan, nasıl yaklaşılması gerektiğinden, nasıl konuşma başlatması gerektiğini anlattım. Kendi çevresinde day game yapan arkadaşları da olduğu için zaten hali hazırda bir şeyler biliyordu. Sadece kendisinin yeterli tecrübesi yoktu.

Ona gerekli detayları anlattıktan sonra anlattıklarımı pekiştirmek ve göstermek amacıyla bir kızla tanışacağımı uygun bir yerden izlemesini söyledim.

Karşımdaki kız neredeyse benimle aynı boydaydı, yorgun görünüyordu ve 18-19 yaşlarında gibiydi.

Yavaş yavaş yürüyerek yanına geçip onu ürkütmeyecek şekilde selam verdim, zaten ürkmeye hazır görünüyordu ancak yine de ürkü.

-Selam 😊

(burada kulaklığı vardı onu çıkarmaya çalıştı)

-Bu kadar korkacağınızı tahmin etmemiştim, iyi misin?

Tarzı bir soru sordum. Çünkü kulaklığı çıkarınca aşırı tedirgin bir yaklaşımda bulundu. Durumu yumuşatmak ve fark ettiğimi göstermek için ona bunu söyledim.

. iyiyim sadece hiç anlamadım

-anlamaman normal bir anda geldim.. seke seke ve hızlı yürüyorsun, nasılsın?

. iyiyim teşekkürler yetişmem gereken bir yer var oraya gitmeye çalışıyorum

-Nereye gidiyorsun?

. kendime oje alacağım?

-Süper hangi renk alacaksın mavi falan mı?

(maviyi sadece içgüdüsel olarak söyledim. Dışardan mavi gibi görünüyordu ama tahminim tutmadı)

.şeffaf alacağım.

-Şu besleyici olanları diyorsun peeling mi ne deniyordu, geçen aylarda bir arkadaşım bana sürmüştü.

.Aynen bakım için yapılıyor

-Her zaman bu kadar utangaç mısın haha?

.ya şey, değilim ama dün 3 saat uyudum ve yorgunum.

-Grafik tasarımcı değilsin di mi?

.öğrenciyim

-Doğru midtermler başladı, hangi ünidesin?

. XX'de okuyorum.

(burada bir parantez açmalıyım. Kızımız hala gergin ve korkak bakışlar atıyor ve rahatlamamış. O yüzden bir yerde artık sohbeti devam ettirmeyeyim dedim)

-Bak gitmek istiyorsan gidebilirsin, seni sanki zorla tutuyormuşum gibi hissediyorum bunu söyleyebileceğini biliyorsun değil mi? Anlayışlı biriyim sorun yok

.yok ondan değil biraz uykusuzluk vurdu ve hiç anlamadım.

-Haha tamam sen git alışverişini yap:)

Sonrasında kendisiyle selamlaşıp uzaklaştık.

Bu kızla sohbete devam edebilir, alışveriş yapabilir hatta sonrasında bir kahve içebilirdim, sorun olmazdı. Ancak onu rahatlatmam, konuşmam ve zaman ayırmam gerekecek. Ve benim amacım bunları yapmak değil. Sadece göstermek.

Necdet'e her şeyi anlattım, bir on dakika kadar sohbet ettik. İlk gösterim onun için iyi olduğundan biraz kendisi saldı ve rahatlatıldı. Bana referansla ulaştığı için bu onun için iyi oldu. Çünkü beni neredeyse tanımıyordu.

Sonrasında Necdet'i ısındırmak amacıyla birkaç şey yaptırdım. Yaptırdığım şeylerin biraz üstüne giderek neredeyse birkaç kadının numarasını alacaktı.

Bazı aşamalarda genelin yaptığı gibi bazı klasik hataları yaptı mesela;

-Kız gülüyor diye onunla ilgilendiğini düşündü. Bunun şöyle bir sıkıntısı var, o kız sana gülüyor olabilir ancak bunun sebebi sen olmayabilirsin. Kadın kendi gerginliğini veya durumun garipliğini bastırmak amaçlı bir savunmayla bunu yapıyor olabilir.

-"Hayır"dan bazen anlamadı. illa kadın sana "hayır seni istemiyorum" "tesekkürler ilgilenmiyorum" demek zorunda değil. Laftan veya beden dilinden anlayacaksın. Kadınlar bazen hayır diyemediklerinden beden dilleriyle gerekli sinyali veriyorlar. Mesela bir anda sağa dönmeleri, etrafa bakınmaları, soru sormamaları vs. o sinyalleri gördüğünde uzaklaşacaksın. Yoksa başına ciddi iş alırsın.

-Ve yeni tanıştığı insana yeni tanıştığını onunla çok ilgilendiğini belli eder türden davranıyordu. Ne demek istiyorum; mesela yolda yürüyorsunuz arada yola bakar, arada arkadaşınıza bakarsınız değil mi? Necdet öyle yapmıyordu. Yürürken tek odak noktası yeni tanıştığı insandı ve bu absürt görünüyordu.

Ona bu yaptıklarını, nasıl algılanacağını anlattım. Böyle bir şey yapıyorsa profesyonel olmalı. Hiçbir zaman kendini salamaz. Bu şekilde 1.5 saat geçirdik. Son 30 dakika da dışarı ve başka yerlerde yapmaya devam ettik. Gayet eğlenceli geçti. O sırada onun yaptığı bir hatayı göstermek amaçlı havalı bir kadınla tanışmaya gittim;

-Selam çok havalı görünüyorsun

.Teşekkürler

(kadın aşırı soğuk ve umursamaz tepki verdi, ağzında bir şeyler geveledi. Bu kadınları iyi biliyorum. Takım elbisemi çekip centilmence daha sert bir şekilde durdurma bunlarda işe yarıyor. Kafasında, beni diğer erkeklerin ona bugün yaklaştığı gibi düşündü (veya bunca zaman bilemem). Bu kadın baya uzundu. Ben 1.83 boyundayım. Bu kadın da topuklularla birlikte 1.80 civarındaydı)

-İltifatların için teşekkürler (burada ona laf atıyorum ancak asla karşılık vermiyor), bu kadar rahat bir şekilde nereye gidiyorsun? Balayı falan mı var?

Arkadaşlar abartmıyorum bana tam olarak şunu yaptı; dudaklarını büktü köpek dişlerini gördüm ve ;ıığğğğyg gibi bir ses çıkardı. İnanılmazdı.

-Tamam sen konuşmak istemiyorsun kendine iyi bak

Deyip uzaklaştım. Tecrübesiz biri olsaydım bu bana çok koyabilirdi, sinirimi bozabilirdi veya sorunu kendimde aramama sebep olabilirdi. Ancak tecrübeliyim ve bunun anlamını biliyorum. Kızın dikkatini çekemedim, onun için uygun değildim veya sevgilisi vardı.. bilemem. Necdet'e böyle durumlarda ne yapması gerektiğini ve bu hissiyata karşı nasıl bağışıklık kazanacağını anlattım. 5 kişiyle falan daha konuşup ayrılmak için kapıya doğru yöneldik.

Bilirsiniz bazı AVM'lerde dönen kapılar vardır. Ve bu dönen kapıları ittirdiğinizde dış etkiden dolayı bir süre durur.

Yürürken iki Rus kadın arkamızda yürüyorlardı ve sağa bakarken o kadınlardan birinden güzel bir bakış gördüm. Ve bunu kafamın en tozlu yerine attım. Ruslar arkamıza geldiler ve önümüzde bir çocuk vardı. Aslanım benim. Kapıyı öyle bir ittir

diki kapı neredeyse 30 saniyeliğine durdu. Artık durumdan sıkılınca kapıyı ittirdim ve hep beraber geçtik. O sırada Necdet'e dönüp "sorun çözücü erkek olmak işte" deyip gülümsedim. Gülümserken rus kadına da döndüm ikinci yeşil ışığı aldım. Onunla hemen orada konuşabilirdim, ancak bekledim. Uygun ve geniş bir ortamda konuşmayı tercih ettim. Dışarı çıktık Necdet izle dedim ve yanlarına gittim.

Kızlar yarı İngilizce yarı Türkçe konuşuyorlardı. Bende de birkaç kelime rusça vardı neyim var neyim yok kullanmaya çalıştım. Biri Türkçe biliyor. Biri Türkçe bilmiyor İngilizce biliyor falan öyle bir ortam. Dilden dile geçmek baya kafa karıştırıcı oluyor.

Direkt Türkçe olarak yazacağım;

-Heyy, İngilizce biliyor musun?

.Evet biliyorum 🙋

-Süper.. dışardan çok tatlı görünüyorsun, muhtemelen sana bunu söyleyen çok erkek olmuştur ancak ben o erkeklere benzemiyorum o yüzden geldim. Burdayım.

(bunları söylerken sanki bir anda sahneye koşup ellerimi açarmış gibi hissettim.)

Bu söylediklerim onu etkilemek için falan söyledim diyorsanız yanılıyorsunuz. Onu etkilememe gerek yok. Zaten ne olduğumu biliyorum ve o da biliyor. Bu detay ortama güzel bir renk katıyor.

.evet çok erkek bana bunu söylüyor, ama ben pas vermiyordum

-Hahaha eminim oluyordur, adın ne?

.Katerina

.ikimizin adı da katerina.

-OOO siz Ruslar da hep aynısınız, katerina anlamı ne bakalım bunun?

(bir süre düşünüp Clean dediler)

-bu kadar yaygın bir ismin anlamı temiz ise çocuklara isim verirken tekrar düşünmelisiniz 😊

.öyle ya napalım, senin adın ne?

-Casanova (gerçek ismimi söyledim tabii)

.sen neler yapıyorsun nerede oturuyorsun, nerede yaşıyorsun?

-nereli olduğumu söylesem bilir misin?

. bilirim tabii

Sonra haritayı açıp yeri gösterdim. (bak bakalım biliyor muymuşsun falan deyip biraz takıldım. İki kişi olduklarından bir onla, bir onla konuşuyorum. Diğer kıza dönüp onun Türkçeyi nasıl öğrendiğini falan sordum. 1 aydır Türkiye'deymiş ve kursa gidiyormuş. O sırada birbirleriyle rusça konuşmaya başladılar. Bu rus kadınlarının huyuna deli oluyorum. Kızların bildikleri diller de yarımdı. Ne a2 turkce ve ingilizceleri vardı. Bu yaptıklarının hoş olmadığını Rusça bilmediğimi ve sadece cuka diyebildiğimi anlattım. Tabii anlamadılar cuka ya çok güldüler. Türkçe anlattım onu da anlamadılar. En son suratlarına Japonca seslenecektim ama nafi. Kendi aralarında bir şeye karar verdiler. O arada bana yeşil yakan ışık kate'i elinden tutup çevirdim. Diğer elinden maması alınmış çocuk gibi kahkahamsı sesler çıkarınca onu da aldım ve ikisini de çevirdim. Ayak üstü biraz eğlendim. Türkçe bilen kız beni beğenmiş gibi duruyordu. Ancak bir şey demedi.

-Kaç yaşındasın kate?

.tahmin et?

-Ben bu işlerde çok kötüyüm, 23 mü?

.azıcık daha çık

-27 mi?

.29

Bir de bana azıcık çık diyor. Yaşlı değilim sadece 70 yaşındayım gibi bir şey bu.

-29 yaşı severim iyi bir dönem

(bu aşamada tekrar Rusça konuşmaya başladılar ve benim gidesim geldi.)

Türkçe bilen dönüp biz gidelim dedi, e dedim ben de gideceğim, numaranı ver kate seninle çay içelim?

Bana tam olarak şunları dedi;

Konuşacak zamanım yok

Benim bunun için vaktim yok,

İletişim kuracak halim yok

Zaten bir ay sonra Rusya'ya dönebilirim tam belli değil

-kate, bu kadar açıklamaya gerek yok. Dilsiz rolünü de oynayabilirsin tabii böyle fantezilerin varsa:))))

Ne yazık ki bunları da anlamadı, tamam deyip uzaklaştık. Bugün böyle bitti.

Rus kadınları Türkiye'ye geldiklerinde egoları tavan oluyor arkadaşlar. Bilginiz olsun. Ve onlarla bir şeyler yaşamak istiyorsanız onları rahatlatmanız ve güvenmelerini sağlamanız gerekiyor. Sonrası olur zaten.

Bugün hiçbir şey olmadı. Olması için de ekstra bir çaba sağlamadım ama güzel anılar biriktirip iyi bir eğitim yaptık.

Day game'in birilerini etkilemeye çalışmak değildir. Day game sağlıklı ilişkiler kurmak, sosyal becerileri geliştirmek ve sosyalleşmek için yapılır. Birilerini etkilemek veya cinselliğe ulaşmak için yaptığında çoğunlukla flake yani geri dönüş alamazsın. Numara alırsın sana dönmez. Mesaj atmaz vs. buna flake denir.

Kendinizi kısıtlamayı bırakın, sadece deneyin.



AuthorCasanovaPosted onNovember 8, 2023CategoriesCinsellik, Daygame, Erkek Adam, İlişkiler, Kırmızı Hap, Kırmızı Hapın Pratiği, Maskülinite, Oyun, Saha RaporuTagsDaygame, Reddedilmek, sokakta kızlarla tanışmak7 Commentson Day Game – Peş Peşe 3 Reddedilme

Neden disiplinli olamıyorum?

Bu bölüm [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları 101](#) kitabından alınmıştır.

Bugün daha [disiplinli olmayı istemek](#) ama buna hazır olmamak hakkında konuşacağız.

“Bilgisayar oyunları oynamaktan, [uzun saatler boyunca Youtube izlemekten](#) ve gece yarılarna kadar internette ve sosyal medyada gezinmekten zevk alıyorum ama daha sorumluluk ve öz-disiplin sahibi biri olmak isterdim. Ne zaman kendimi değiştirmek hakkında düşünsem, daha ciddi bir zihin yapısına giriyorum ve şu an sahip olduğum tüm zevkten, eğlenceden ve rahatlıktan olacakmışım gibi hissediyorum. Birgün değişmem gerektiğini biliyorum ama hiçbir zaman buna hazır hissetmiyorum.”

Bu birçok insanın yaşadığı ve hatta benim de zorlandığım, çok yaygın bir problem. Durup gerçekten düşünürseniz, neden şimdi değişesiniz ki? Hayattan zevk alıyorsunuz. Her gün saatlerce bilgisayar oyunu oynuyorsunuz, porno izliyorsunuz, sosyal medyada ve youtube’da takılıyorsunuz. Ben de bir zamanlar üniversitede başarısız olduğum bir dönem yaşadım ama aynı zamanda bu dönemin her anından zevk aldım. Yemeği bile odama ısmarlayarak neredeyse tüm gün bilgisayar oyunu oynuyordum ve bu çok zevk veriyordu.

Bazı zamanlar hayatımıza bakıp daha fazlasını yapmamız gerektiğini, eninde sonunda disiplinli olmamız gerektiğini, çalışmaya veya spor yapmaya başlamamız gerektiğini düşünüyoruz. Ama bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde şu an değil, şu an hazır değilim diyoruz. Şu an hayatımdan zevk alıyorum.

Şimdi biraz ileri saralım. Diyelim ki disiplinli oldum, üniversiteyi bitirdim, daha fazla çalıştım, işte yükseldim, yapmak istediğim o ek işi kurdum, vs.

Sebep?

Daha çalışacağım, haftada 60 saat çalışacağım, kendimi zorlayacağım ve sonunda daha fazla para kazanacağım. Sebep?

Sebep?

Daha erken emekli olabileceğim.

Tamam da erken emekli olunca ne yapacaksınız?

Y yapmak istediğim şeyleri yapacağım ve hayattan istediğim gibi zevk alacağım. Mesela istediğim kadar bilgisayar oyunu oynayacağım, Youtube izleyeceğim. Yan gelip yatacağım.

Sorun řu ki, řu an zaten hayattan zevk alıyoruz. Onca abaya ne gerek var? En azından beynimiz bu řekilde dűřűnűyor. Onca çaba řu an zaten sahip olduėun zevki elde etmek içinse, onca çabaya ve acıya ne gerek var?

Evet beyninizde, hareketlerinizin maliyetini ve getirisini sűrekli olarak hesaplayan bir devre var. Bu devre mesela “řu an tuvalete gitmelisin zira 3 saat otobűste olacaksın” diyor. řu an tuvalete gitmek istemesem de ileride tuvalet ihtiyacımın maliyetinin yűksek olacaėını hesaplıyor. Bu temel devre, açlık, susuzluk gibi her tűrlű fizyolojik sinyali iřleyen oldukça eski bir devre ama soyut řeyler de yapıyor. Bugűn çalıřmanın maliyeti ile bilgisayar oyunu oynamanın getirisi nedir diye bakıyor. Bunu her yaptığında da “o kadar çaba gűsterip sonra hayattan zevk alacaėıma neden řimdi hayattan zevk almıyorum” diyor. “Bugűn dopamin alabilirim, zevk alabilirim” diyor.

Peki bu durumda bir insan gerçekten nasıl disiplinli olabilir? Yani bir yanda internetten ve bilgisayardan akan, şimdi sahip olacağım zevk var, diğer yanda ise ter ve acı gerektiren çalışmak, çabalamak var.

Keřfetmeniz gereken řey, insanları disiplinli olmaya iten tek řey: rekabetçi ilgi. Bunu biliyoruz zira bağımlı insanlar űzerine yapılmış tonlarca araştırma var.

(Rekabetçi ilgi kavramı baėımlılık terapisinden geliyor. Baėımlılık çok bűyűk bir motivasyon (baėımlı, madde kullanmak için çok motive) ve űzellikle madde kullanımında baėımlılıėı bırakmak bűyűk acı veriyor. Bu acıya katlanmak için bir sebep lazım ve o sebebe rekabetçi ilgi deniyor. Burada ilgi meřgale ya da amaç anlamında ve rekabet ettiėi řey de baėımlılıėa olan motivasyon. Örneėin neden sigarayı bırakayım dediėinde “kızımın dűėűnűnde hayatta olmak için” gibi bir amaç.)

Ben size bir örnek vermek istiyorum. Kayak kazası sonrası aėrı kesici afyonlu ilaca baėımlı olmuř bir hastam vardı. Bu kiři oldukça yűksek fonksiyonlu ve çok bűyűk řeyler yapma kapasitesine sahip biri. Ona bu baėımlılıktan kurtulmak istiyorsa onu hastaneye yatırıp aėrı kesici vermemiz gerektiėini sűyledim. Ama o zaman bunu yapacak zamanı yoktu. Bu nedenle de bu tedaviyi evden yapmak zorundaydı.

Afton yoksunluk sendromunun iyi yanı, alkol yoksunluk sendromu gibi hayati tehlike yaratmaması. Bu nedenle öylesine kendi kendine bırakmaya karar verdi ve bu, hayatındaki en acı verici deneyimdi.

Afyon olsun, sigara olsun bağımlılık veren maddeleri bırakmak için gerekli disiplini sağlamak kolay değil. Bu maddeler zevki arttırıyorlar yani bize bir şey veriyorlar. Bunları bırakanın ise acılı bir bedeli var. Bir insan bu acı verici bedeli deyebilmeyi nasıl başarıyor?

Disiplinli olamama probleminin kaynağı, bu bedeli ödemeye hazır olmamamız. Peki nasıl hazır hale geliriz? Rekabetçi ilgi yaratarak. Bağımlılıktan kurtulan insanlarla yaptığımız çalışmalardan öğrendiğimiz, insanların kurtulmak için disiplinli olmaları için iyi bir nedene ihtiyaç duydukları. Yani bağımlılık yapıcı maddeyi bırakmanın verdiği acıdan çok daha güçlü bir şekilde isteyecekleri bir şeye ihtiyaçları var.

Yani eğer siz, disiplinli olmaya hazır değilseniz, disiplinli olmanın getireceği acıya değecek şeyi ya da şeyleri bulmanız gerekli. Ama işte tam olarak burada, başka bir tuzağa daha düşüyoruz ki disiplin probleminin günümüzde çok yaygın olmasının sebebi de bu. Çünkü günümüzde istek ve arzularımızın çoğu dışarıdan geliyor.

Eğer disiplinli olmakta zorlanan biriyseniz, yarı istekli bir şekilde başlasanız da kısa süre içerisinde havlu atan biriyseniz, disiplin arzunuzun nereden geldiğini bilmelisiniz. İçinizden mi geliyor yoksa sosyal beklentilerden mi?

Dünya maalesef her geçen gün, dışsal arzuları karşılamaya odaklandığımız bir yere dönüşüyor. Her ekran bize özelleştirilmiş reklamlarla dolu. Tüm o uygulama ve ağ sayfaları sizin hareketlerinizi takip ediyor ve sonra size ne istemeniz gerektiğini söyleyip ya da gösterip duruyorlar. Bir bilgisayar oyunu daha piyasaya çıkmadan reklamları, kısa klipleri, internette etkili insanların oyun videoları piyasaya sürülüyor ve siz daha oyun çıkmadan oyunu istemeye başlıyorsunuz.

Anne babanız, arkadaşlarınız ve etrafınızdaki diğer herkes şunu istemelisin, bunu istemelisin diyor. Ne yapmanız gerektiğini söylüyor. Ama bunların hiçbirisi rekabetçi ilgi değil zira hepsi dışarıdan geliyor.

Toplum olarak neyi önemseyeceğimizi nasıl bulacağımızı tamamen unuttuk. Eğer disiplinli olmaya hazır değilseniz, başkalarının zoruyla disiplinli olmadığınız sürece asla disiplinli olamayacaksınız. Ama sizi çalışmaya başkaları zorluyorsa, bu disiplin değil. Disiplinin tam tersi zira bunlar davranışlarınızı kontrol eden dış güçler. Disiplin ise sizin engellerinizi aşan içsel bir güç. Yani bazı insanlar dışardan zorlama ile çalışıp başarılı olabilirler ama aslında zerre disiplinleri olmayabilir. Ve bu dışsal zorlamadan uzaklaştıklarında ise çok zorlanmaya başlarlar.

Peki bütün bunların ışığında, biz ne yapabiliriz?

Birincisi, şu an istediğiniz şeylerin çoğunun dışarıdan geldiğini ve gerçekten istediğiniz şeyler olmadıklarının farkına varmak. Siz oyun, ürün tüketimi, vs. gibi dışsal isteklere yöneliyorsunuz ve bunlar o kadar güçlü istekler ki, saygı, para gibi kazanımları bile bunların uğruna feda ediyorsunuz.

İkinci yapmanız gereken şey ise, rekabetçi ilgi kategorisine girecek ve disiplinin bedelini ödememize değecek sağlıklı arzular geliştirmeyi öğrenmek.

Size ilk sorum, geręekten ne istiyorsunuz?

Bu soruya “bilmiyorum” cevabı veriyorsanız, bu, zihninizin dışsal arzuların sisi içinde yüzdüğüne işaret. Zihniniz reklam, kişiselleşmiş internet çerezleri ile o kadar dolu ki, dünyadan ne istediğinizi bile bilmiyorsunuz.

İkinci soru ise değişmek istiyor musunuz?

Eğer kendinize geręekten dikkat ederek, kendinizi gözlemleyerek cevap vererseniz, aslında bu soruya hayır cevabı verdiğinizi, “hayır değişmek istemiyorum” dediğinizi göreceksiniz.

Eğer değişmek istemiyorsam ben bittim o zaman diyebilirsiniz.

Hayır. Burada size çıkışı göstereceğim zira bir sorum daha var: “Değişmek istiyor olmak ister miydiniz?”

şimdi burada değişik bir cevap verdiğinizi göreceksiniz. Bunun cevabı muhtemelen evet ve cevabınız evetse yani keşke daha farklı biri olsaydım, keşke değişmeyi isteyen biri olsaydım diyorsanız, çok ama çok önemli bir noktaya geldik. Değişmek istemiyorsunuz ama değişmek istemeyi istiyorsunuz. Bunu size kimse söylemiyor, sormuyor. Belki değişmek istiyor musun diyorlar ama bir seviye daha aşağı inip değişmek istiyor olmayı ister miydin demiyorlar. Daha farklı, değişmek isteyen biri olmak ister miydin demiyorlar.

Olmak istediğimiz insanı düşündüğümüzde, yapmak istediğimiz şeylerin uzun bir listesiyle karşılaşıyoruz. Düzenli spor yapmak, sağlıklı beslenmek, düzenli para biriktirmek, okulda başarılı olmak, kariyerinde yüksek bir yere gelmek, karşı cinsle başarılı olmak, vs. Bu listedeki şeylerin çoğu işimize yarayacak şeyler değiller. Yapmanız gereken şey, bu listeyi bir kağıda yazmak ve listedeki tüm kalemler için tek tek şu soruları sormak:

“Bu şey benim geręekten istediğim bir şey mi yoksa bunu biri ya da birileri bana dışardan mı empoze ettiler?” “Bu şey benim içimden mi geliyor yoksa reklamlar, ailemin, çevremin, partnerimin, vs. beklentileri ile içselleştirdiğim bir şey mi?”

Bunu yaparsanız, listedeki kalemlerin çok büyük bir kısmının sizin içinizden gelmediğini göreceksiniz. Sonunda sizin içinizden gelen çok daha küçük bir listeye sahip olacaksınız. Bu listeden, gerçekten yapmak istediğiniz sadece bir hedef seçin ve bir süre sadece bu şeye odaklanın. Bundan sonra yapmanız gereken şey, bu hedefi olabilecek en az şekilde bile olsa yapmaya başlamanız.

Mesela toplumun sizden istediği değil de sizin gerçekten istediğiniz şeylerin listesini hazırladınız ve bu listeden düzenli spor yapmak istiyorum kalemini seçtiniz. Bunu seçtikten sonra çıkın en azından düzenli yürüyüş yapmaya başlayın, evde günde toplam 50 tane şınav ve mekik çekin.

Bunu yapmaya başladığınızda, karşınıza bir tuzak çıkacak ya da belki şu an halihazırda bu tuzakla karşılaşıyorsunuz. Bu noktada zihniniz çok ama çok sinsi olur ve size “günde 50 şınav mekik çekmen neyi değiştirecek ki?” demeye başlar.

Burada çok dikkatli olmalısınız ve bu sese dikkat etmelisiniz. Zihniniz size ilk önce “tüm bu kalemleri istemelisin” diye oyun oynayacak zira o kalemlerin çoğu zihninize dışarıdan yerleştirildi. Zihniniz, “bu yaptığın yeterli değil, %1’ini yapmak yeterli değil” diyecek. “%100’ünü yapmalısın yoksa hiçbir şey değiştiremezsin” diyecek.

Zihniniz bu listenin %100’ünü yapamayacağınızı çok iyi biliyor ve “hepsini yapmalısın” derken aslında sizi, hiçbir şey yapmamaya ve şu an nasıl yaşıyorsanız o şekilde yaşayıp durmaya ikna etmeye çalışıyor. Zira zihniniz maliyet – fayda analizi yapıyor ve “bütün gün youtube izleyip oyun oynamaktan bir sürü fayda sağlıyoruz” diyor. “O yapmak istediğin şeyleri daha önce denedik ama biliyorsun çalışmıyorlar” diyor.

Bu tuzak konusunda çok dikkatli olmalısınız. Listeyi küçültüp, bu küçük listeden bir kalem seçtiğinizde ve bu kalemi olabilecek en az şekilde olsa bile yapmaya başladığınızda yani olmak istediğiniz biri gibi olma yolunda küçük de olsa adım atıp ilerlemeye başladığınızda, zihniniz size tüm o yapmanız gereken şeyleri hatırlatıp duracak. Size yap hep ya hiç diyecek. Bu da disiplinli bir hayata hazır olmamanıza neden olup duracak.

Zihniniz bunu neden yapıyor? Aslında sizi hepsini yapmaya zorlamak için değil, hiçbir şey yapmamaya kandırmak için yapıyor. Peki bunu neden yapıyor? Zira maliyet – getiri analizi yapıyor ve şu an internetten tonla dopamin aldığı bir durumda ve o kadar çabaladıktan sonra da zaten bu duruma geleceği için boş yere acı çekmek, dopaminden yoksun kalmak istemiyor. “Filmin sonunda zaten yine bu olduğumuz noktada olacağız o zaman ben seni o kadar zahmetten kurtaracağım ve zaten burada kalmamızı sağlayacağım” diyor. Zira eğer siz saatlerce bilgisayar

oyunu oynayan, internette srf yapan, porno izleyen dejenere insansanız, yaptığınız şey pratik olarak 22-23 yaşında emekli hayatı yaşamak! Kim 22 yaşında emekli olmak istemez ki? Ya da kim, 22 yaşındaki emeklilik hayatını bırakıp çalışmaya başlamak ister ki?

Günümüzde toplum sizin hiçbir şey yapmadan, görece ucuz bir şekilde hayatın tadına varacağınız şekilde ilerledi. Ben çocukken ya da ergenken günde 24 saat bilgisayar oyunu oynama, saatlerce porno izleme imkanı yoktu. Bir bilgisayarımız yoktu ve olsa bile, bir oyun alıp oldukça yavaş olan bilgisayara yükledikten ve 10-15 saat oynadıktan sonra oyun biterdi ve günlerce oynayacağımız kadar çok oyun da yoktu. Pornoya ulaşmak neredeyse imkansızdı ve ulaşsanız bile bu milyonlarca saatlik yüksek çözünürlüklü video şeklinde değil de, kısa sürede sıkılacağınız basılı yayın ya da CD şeklindeydi.

Bugün maalesef sınırsız miktarda ve çeşitte eğlenceye sahibiz. Bir yanımız kalkıp bir şeyler yapmalıyız derken bir yanımız yaptıktan sonra ne olacak, zaten şu an elimde olan sınırsız dopamin kaynağıyla aynı miktarda dopamin kaynağına sahip olacağım diyor. Bu da, değişime hazır olmamamıza neden oluyor.

Diğer göz önünde bulundurmanız gereken şey de, az önce bahsettiğimiz rekabetçi ilgi. Çalışmak, çabalamak acılı ve maliyetli. Peki insan bu maliyeti karşılama kapasitesini nasıl elde eder? Rekabetçi ilgi ile. Ama bugün bunu bulmak zor zira dünya başka şeyler istemeniz için beyninizi yıkayıp duruyor. Örneğin bir bilgisayar oyunu firması, size bir şeyler satmaya çalışıyor ve sadece kendi çıkarları ile ilgileniyor. Sizin evde kalıp dejenere bir insana dönüşmenizi umursamıyor. Toplum da gerçekten ne istediğimizi bilme kapasitemizi unuttuğumuz veya kaybettiğimiz bir noktaya geldi. Reklamlar, sosyal medya, çevre, vs. sizi istemenizi isteyecekleri şeylerle dolduruyorlar.

Bugün değişmek istemiyorsanız bile bunu kabul etmeniz, kendinize karşı dürüst olmanız çok önemli.

Bugün değişmek istiyor muyum? Hayır.

Değişmeye hazır mıyım? Hayır.

Disiplinli olmak istiyor muyum? Hayır.

Değişmek isteyen biri olmak ister miydim? Eğer bu soruya cevabınız evet ise, içinde dışarıdan sizin zihninize yerleştirilmiş isteklerin de olduğu, olmak istediğim insan olsaydım / olmak için yapmak istediklerim listesi hazırlayın. Sonra bu listedeki

kalemleri tek tek ele alın ve sadece “ben bunu gerçekten istiyorum, bu dışarıdan bana empoze edilmiş bir istek değil” dediğiniz kalemleri bırakın. Bu küçük listeden ise bir kalem seçin ve onu o kaleme doğru küçük de olsa adımlar atmaya başlayın. Buna başlar başlamaz, zihninizin “bu kadarcık şeyle mi değişeceksin, ya hep ya hiç” tuzağına karşı uyanık olun. Bu tuzağa karşı uyanık olun ama bunu görmezden gelin ve gerçekten istediğiniz şeye odaklanarak, çok küçük bile olsa değişiklikler yapmaya başlayın. Spor yapmak istiyorsunuz ama salona gidecek paranız yok mu? Eve iki dambıl alın ve evde başlayın. Kendi ağırlığınızı kullanın.

Kaynak: [This Is Why You're Not Disciplined](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 8, 2023](#) Categories [Disiplin](#), [Dr. Alok Kanojia](#), [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [Disiplin](#), [Psikoloji](#) 20 Comments on [Neden disiplinli olamıyorum?](#)

Ebeveynleri Affetmek

Merhaba,

Bu yazıdan ebeveynleri affetmenin öneminden ve dolayısıyla kurban zihniyetinden kurtulmaktan bahsedeceğim. Eğer içinde bulunduğun tatsız durumun bir nedeni olarak ebeveynlerini, Türkiye'yi, sistemi, sermayeyi, patronları, ilkokul öğretmenini ve kim bilir daha neleri suçluyorsan kurban zihniyetindesin demektir.

Öncelikle yukarıda saydığım gibi kurban zihniyetini doğurmada başta ebeveynleri suçlamanın yanında, onları bu hale soktuğunu düşündüren pek çok şeyi suçlayan insanlar olduğunu görüyorum. Ama gözlemlediğim ve zamanında benim de yaptığım şekilde en başı ebeveynler çekiyor. Bu olgunlaşmamış olmanın ve kişisel büyümede atılım yapamamış olmanın göstergesidir. Çünkü hayatın içine girdiğinde, pamuklara sarılı kozandan çıktığında ve hayatın kaotikliğini deneyim ettiğinde, hayatın o kadar toz-pembe olmadığını ve doğru şekilde çocuk yetiştirmenin özellikle dönemin şartlarını göz önünde bulundurduğunda orta-sınıf bir aile için epey bir lüks olduğunu anlıyorsun.

Eğer hala bir şeyi suçlama aşamasındaysan kurban zihniyetine sahip olduğunu teşhis edebilirim ve şurası kesin ki kurban zihniyetine sahipken asla istediğin şekilde başarılı olamazsın. Çünkü bu durumda hayatta özgür iradeyle istediklerini başarma yolunda önünün açık olduğunu reddetmiş sayılırsın. Özgür iraden işe yaramaz çünkü ayağında ebeveynlerinin vb. sana kodladığı değersizlik hissiyatı, özgüvenli bir birey gibi hissedememe vb. prangaları vardır. Kurban zihniyetinden kurtulmak, senin de

hayatta özgür iradeye sahip ve istediği yolda ilerleyebilecek bir insan olduğunu fark ettirir.

Çoğu insan hayatın içine girdikçe, hayat tarafından onlara ebeveynleri ile empati yapmak öğretilir. Çünkü çocukluktan çıkmışlardır ve hayatın zor gerçeklerini görmeye başladıklarında, babalarının ve annelerinin de sadece çocuk yetiştirmeye odaklanmanın yanında kendi aile hayatlarının, iş yaşamlarının, ihtiraslarının ve onların da kendi ebeyenlerinden gelen yüklerinin olduğunu fark ederler. Bu insanların tek işleri sizi yetiştirmek değildi, bir yandan kendilerinin de mutluluğunu sağlamak istiyorlardı. Bu mutluluk babanız için saat 5'te işten geldikten sonra ayaklarını uzatıp çocuk zırlıtısı olmadan TV seyretmek kadar basit zevkler olabilirdi.

Biliyorum, ailen çocuk yetiştirmede bilinçli değildi ama onlar sadece sana sahip oldukları ve içinden geldikleri aile kültürünün mirasını sunabilirlerdi. Burada "aileni affet ve geleceğe bak" basmakalıbindan daha çok, onları niye affetmen gerektiğinden bahsedeceğim, bu yazıdan sonra beni haklı bulabilirsin.

Bir an kendini babanın yerine koy, baban muhtemelen hayata erken atıldı ve günümüz babalarına göre erken sayılabilecek bir yaşta evlendi. Bir yerde kendisi de daha çocuktı. Diyelim ki, bu yaş 25. Şimdi de kendi 25 yaşındaki halini ve bilinç düzeyini düşün ve karşılaştı. Sence sağlıklı bir aile ortamı sunabilmekte ne kadar bilinçli olabilirdi? Üstelik bunu bilse bile bir aileyi devam ettirme sorumluluğu altında sana nasıl olması gerektiği gibi davranabilirdi? Üstelik çoğumuzun ailesinde olduğu gibi o dönemlerde çocuk yetiştirme üzerine bu kadar yaygın bilgi akışı ve internet yoktu.

Çocuklar babalarını ve annelerini hata yapma payı olmayan birer örnek insan olarak görürler. Bundan dolayı onların da kanlı ve canlı, hataları, zayıflıkları, zaafı olan birer insanoğlu olduğunu unuturlar. Bunu şuan fark etmek önemli. Ve daha da önemlisi, ailen sana kendi ebeveynlerinin (yani anneanne ve babaannenin) onları yetiştirdiği gibi yetiştirdiler. Eğer anneannen onları arada bir patakladıysa, onlarda seni patakladılar ya da ailede senin fikirlerini sorup, sana bir birey gibi hissettirmektense bir eşya gibi hissettirmiş olabilirler, ama emin ol ki içinde büyüdükleri kültür onlara da aynı şekilde davranmıştı. Ya da evde korku ortamı hakimdi, baban muhtemelen kendi aldığı eğitimden daha iyisini sana aldirmaya çalışmakla, hayatın zorluğuyla, yeterince para kazanmaya çalışmakla fazla meşguldü ve senin ona saygı göstermen için senin ondan bayağı korkman gerektiği fikrini sorgulamadı. Çünkü kendi de babasından korkuyordu. Ben küçükken ufak kardeşimi pataklardım, çünkü babam da beni pataklamıştı. Çoğu ebeveyn kendi ailesindeki yetiştiriliş şeklini çocuklarına uygular, bu kadar basit. Bu bilinçsizce yapılan bir şeydir. Eğer kendileri hasarlı bireylerse, hasarlı çocuklar yetiştirirler.

Tamam, sen modern çağda çocuk yetiştirme üzerine youtube videoları gördün, kitaplar okudun, Üstün Dökmen'den bir çocukla konuşulurken, çömelip onun boyuna inmen gerektiğini öğrendin ki bu çocuğa küçük bir birey olduğunu hissettirecekti. Ama onlar bu bilgilere sahip değillerdi.

Daha bir çok şey sayabilirim ama bu kadarı ailenle empati yapmana ve onların da hatalar yapma lüksüne sahip birer insan canlısı olduğunu anlamana yeterli olacaktır diye düşünüyorum. Şimdi gelelim, suçlamanın ve kurban zihniyetine sahip olmanın sana neler kaybettireceğine. Eğer suçluyorsan insanlar seni bir EZİK olarak algırlar, bunun tam tersi değer üretmektir, değer üreten insanlar belli bir miktar paraya, refah seviyesine ve sevdikleriyle paylaşabilecekleri güzel şeylere sahip olurlar. Bu konuyu bir de Richard Cooper'dan dinleyin.

Kendini yetiştirmiş insanlar ailesini, sistemi ve patronları suçlayan bir erkekle arkadaş olmak istemeyeceklerdir ve bu statü olarak düşük değerde olduğunu gösterecektir. Eğer erkek ya da kadın fark etmez, insanların yanında bir şeyleri suçluyorsan, bu senin henüz olgunlaşmadığını, kişisel başarı sağlamada henüz emekleme aşamasında olduğunu gösterir. Bu durumda insanların sana pek az sabrı olacaktır. Hayatta bu aşamada olan ve akıllanmaya niyetli olmayan koca koca 27 yaşında insanlar görüyorum.

Eğer bu durumu sergilersen, en başından aklı başında insanlar seni networklarına katmak istemeyeceklerdir. Yakın zamanda görüşmeyi kestiğim bir arkadaşım böyleydi. Kendisi 27 yaşında işsizdi (fena bir bölüm bitirmediği halde) ama sistemi, patronları suçluyordu. Sistemin ve Türkiye şartlarının harika olmadığını kabul eden ve bireysel kurtuluşunda epey mesafe kat etmiş ben, bu çok eski ve ilkel paradigmaya sahip insanı düşük değerli olarak gördüm. Ve arkadaş grubumda olmaması gerektiğine karar verdim.

Sonuçta bilirsiniz, 5 arkadaşının ortalamasıysın falan... Arkadaşlıkta bir yerde çıkar ilişkisidir ve bu adamdan alabileceğim, öğrenebileceğim hiçbir şey olmadığına karar verdim. Ve sadece tek taraflı olarak vermek beni bu yaşta yoran bir şeydi. Bu adamdan sadece ibret aldım ve nasıl olmamam gerektiğini bir kere daha öğrendim. Belli bir yaşa geldiğinizde sizden daha düşük zihinsel şemaları olan insanlara katlanmak için daha az sabrınız olacağı bir gerçek. Eğer kurban zihniyetinin belirtilerini gösteriyorsanız, çevrenize sizin gibileri toplarsınız ve varilin dibindeki yengeçler gibi birbirinizi aşağı çekersiniz, diğer kendini geliştirmiş insanların size sabrı kısıtlı olacaktır. Sizi ortamlarına çağırmayacaklardır. Telefonlarınızı daha az açacaklardır. Eğer telefonlarınızı arada bir açıyorlarsa şanslısınız.

Yazar: Secret

Sana tavsiye edeceğim 2 adet ürünüm var:

1. %3'lük Erkekler Video Seti



2. Çekici Erkek Eğitim Seti



Author [Centilmen Kulübü](#) Posted on [November 7, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#) 11 Comments on [Ebeveynleri Affetmek](#)

Bir kız beni sadece onu önemsemediğim zaman önemseyecekse, bir ilişkinin ne anlamı var? – Vaka Çalışması

Merhaba, 20 yaşındayım. Sizi bir süredir takip ediyorum ve sizi yeni keşfetsem de, sizin sitenize benzer İngilizce siteleri bir süredir takip ediyorum. Bu sitelerde anlatılanları yapınca sonuç alsam da aklıma takılan bir soru var.

Benim normal ve çalışmayan mesajlaşmam şöyle gerçekleşiyor. Bir kızla tanışıyorum ve saatlerce, bazen gecenin geç saatlerine kadar mesajlaşıyoruz. Harika zaman geçiriyoruz, gülüyoruz, eğleniyoruz. Her şey çok güzel ilerliyor. Ertesi gün mesajlaşma biraz daha azalıyor ve sonra biraz daha azalıyor ve kısa süre içerisinde kız, çok fazla ortak özelliğimiz olmasına rağmen mesajlaşmayı tamamen bırakıyor.

Bunun yerine sizi dinleyip sabahları günaydın mesajları göndermeyi bırakıp sadece ilginç bir şey yazacağım zaman mesaj attığımda, iltifat etmek yerine onunla hafif dalga geçtiğimde, onu önemsemek yerine umursamadığımda, yani resmen “sikime takmadığımda” daha iyi sonuç alıyorum. Mesajlaşma daha uzun sürüyor, daha hızlı ve uzun mesajlar alıyorum.

Sorum şu: Bir kız beni sadece onu önemsemediğim zaman önemseyecekse, bir ilişkinin ne anlamı var? Umarım cevap verirsiniz.

Kadın erkek ilişkilerinde birçok erkeğin karşılaştığı bir durumla karşılaşmışsın ve birçok erkeğin çıkardığı talihsiz sonuca ulaşmışsın ve girdiği toksik yola girmek üzeresin. Bir kızla tanışıyorsun, aranızdaki etkileşim çok iyi oluyor. Çok iyi vakit geçiriyorsunuz ama yüksek heyecan ve ilgi ile devam edersen karşındaki kadın soğuyup uzaklaşıyor. Sen de kendini umursamamaya zorluyorsun ve bunu başardığında daha iyi sonuçlar alıyorsun. Ama, karşındakini önemseyen, iyi bir insan olmak, acı çekmek ve başarısızlıkla, “sikine takmayan” bir göt herif olup acı çekmemek ve başarılı olmak arasında kalıyorsun. Ya da kaldığını sanıyorsun. Zira senin iyi bir insan mı olayım yoksa götün teki mi olayım ikilemin aslında, muhtaç – yapışkan bir insan mı olayım yoksa götün teki mi olayım tercihleri arasında.

Muhtaç mı? Hayır ben iyi bir insanım, muhtaç ya da yapışkan değilim diyebilirsin ama okumaya devam et.

Şimdi senin eski davranış kalıpların da zehirli (efendi adamın toksik yapışkanlığı şeklinde zehirli), buna çözüm olacağını düşündüğün davranış kalıpları da zehirli (götün teki piç herif). Ne yapışkan olmalısın, ne de ilişki kurmak istediğin birini umursamayan biri. Birincisi her zaman kaybettirir, ikincisi de kısa süreli sonuçlar verebilse de uzun vadede yine kaybettirir.

Şimdi ben burada sorunu doğru teşhis etmeni ve bu sayede de doğru tedaviyi görmeni sağlamaya çalışacağım. Sen şuan sorunu yanlış teşhis ediyorsun, haliyle çözüm olacağını düşündüğün tedavi de yanlış.

Şimdi eski halinle ya da şu anki “doğal” halinle muhtaç – yapışkan biri olduğunu göstermek için, şu “saatlerce mesajlaşıyoruz” kısmından başlayalım. İlk mesajlaşman ya da mesajlaşmaların normalden çok daha yoğun. Bir ateşi ne kadar şiddetli yakarsan, odunu o kadar çabuk tüketirsin.

Daha yeni tanıştığın bir kızla neden saatlerce mesajlaştığına dikkat etmen gerekiyor. Zira, daha yeni tanıştığın biriyle, normal düzenini bozup uykusuz kalma pahasına da olsa saatlerce mesajlaşman normal ya da sağlıklı değil. Zira sağlıklı ilişkiler çok büyük oranda zaman içinde ve görece olarak yavaş yavaş oluşur. Yavaş ama odunu azar azar kullandığı için sürekli olan alev gibidirler. Sağlıksız ve kısa sürede biten ilişkiler ise birden harlanıp sizin odun kesme hızınızın yetişmemesi nedeniyle hızla sönen ateşe benzer.

Sağlıksız ve yapışkan bir şekilde bağlandığına işaret eden iki ipucu daha vermişsin. Birincisi günaydın mesajları. Günaydın mesajı sadece sevgiliye ve eşe atılır yani ilişki belli bir aşamadayken atılır. Bir de çocuğunuz varsa ona atılır belki. Sen daha bir gece mesajlaştığın kıza, ertesi sabah aranızda daha ileri bir ilişki varmış gibi günaydın mesajı atıyorsunuz. “Moruk gençlik artık böyle, normali bu” demeyin, bu normal ya da sağlıklı bir ilişki hızı değil ve burada 6 senedir böyle davranmanın sonuçlarını izlediğim için de gençlik yanlış yapıyor diyebilirim.

İkinci ipucu da iltifat. Daha yeni tanıştın ve karşıdakini tanımıyorsun. Bir gece saatlerce mesajlaştığın için sanki resmi ilişkiye başlamış gibi, bir ilişkinin sonraki aylarında doğal olarak sırası gelecekken, hemen hemen hiç tanımadığın birine iltifat etmeye başlıyorsun. Oysa henüz tanımadığın, daha da kötüsü muhtemelen yüzyüze görüşmediğin birisine iltifat etmeye başlaman, ona yaranmaya çalışıyorsun gibi duruyor. Aslına bakarsan olan da bu.

Şimdi neden bütün gece, saatlerce mesajlaştın? Bir süredir hayal ettiğin, istediğin gibi bir etkileşim bulduğun inancıyla, tek gecede kıızı daha ileri aşamada bir ilişkiye bağlamak için. Sabah neden günaydın mesajı attın? Çünkü gece aceleyle bağlamaya çalıştığın “ileri ilişkiyi” daha ileri taşımak için. Neden iltifat ediyorsun? Aynı nedenden. Yoğun bir ilişkiye açsın ve böyle bir ilişki ihtimalini görünce o ilişkiyi “kaçırmamak” için tüm kol ve bacaklarıyla yapıyorsun.

Şimdi bütün bunları, çok hoşuna giden bir kızla, hayal ettiğin ilişkiyi aceleyle ciddi bir şeye dönüştürme arzusuyla yapıyorsun dedik. Bu beklentinin veya motivasyonunun farkında olman çok önemli. Sen yeni tanıştığın bir kızla iyi vakit geçirmeye, birbirinizi tanımaya ve eğer uygunsa buluşup daha da iyi vakit geçirmeye odaklanmak yerine, bu kızla olabilecek harika ilişkinize odaklanıyorsun (ve tabii ki onu en kısa sürede bayıra karşı yatırıp tırmalayıp kaşımaya odaklanıyorsun) ve hemen bir şeyler yaparak ihaleyi kapamaya çalışıyorsun.

Tamam, şimdi sen daha ilk etkileşimden, oldukça büyük bir duygusal ve cinsel beklentiye, henüz tanımadığın bir kadına bağlamış oldun. Ertesi gün de, sanki aranızda olmasını istediğin seviyede bir ilişki varmış gibi, kız sanki sevgilinmiş gibi günaydın mesajı attın. Eğer kız da senin gibi yapışkan (kaygılı bağlanan) biri değilse, en azından başlangıçta bilinçaltında, “bir dakika, bu henüz benim hazır olduğum bir samimiyet değil, ne oluyoruz?” der. “Dün ikimizin de favori korku filmlerinden ve Antalya’da geçen çocukluğumuzdan konuşuyorduk ve şimdi “günaydın güzellik?” mi? Yavaş!”

Sen ise, biraz daha mesajlaşıp buluşma ayarlayarak kızla nereye gideceğinize bakacağınıza, artık kafanda hayali olarak gittiğin ilişkiye layık olma peşindesin. İltifat edeyim, sabah mesaj atayım, ne kadar harika biri olduğunu gösterip onu ilişkimize

layık biri olduğuma ikna edeyim. Buluşma ayarlamana fırsat kalmadan da, senin olduğun duygu yükü ve beklenti seviyesi ile kızın olduğu duygu yükü ve beklenti seviyesi örtüşmediğinden, aranızdaki etkileşim sönmeye başlıyor.

Şimdi muhtaçlık dediğimizde, kelime anlamıyla senin kıza ihtiyacın olduğunu söylüyoruz. Kelime anlamı ile muhtaç, “bir şeye gereksinimi bulunan” demek. Burada ihtiyacın duygusal. Peki hangi duygusal ihtiyaçların?

Çoğu insanın, başka bir insanla etkileşiminde muhtaç davranmasının sebebi, karşısındaki kişiyi, yoğun bir duygusal ihtiyacını karşılayacak kişi olarak seçmesi. Saatlerce mesajlaşman, hemen günaydın mesajları atarak ya da iltifat ederek aynı yoğun etkileşimi devam ettirmeye çalışman, uzun süredir açlığını hissettiğin samimiyet, yakınlık ve cinsel istek gibi duyguların hemen ve anında karşılanmasını istemen ve karşındakini bunları karşılayacağını, daha doğrusu yapışıp somuracağını kaynak olarak ataman nedeni. Çok açım ve bana ihtiyacım olanı hemen ver diye yakasına yapışıyorsun. Ne zamandır böyle hissetmiyordum, ne zamandır yalnızlık hissimden bu kadar uzaklaşmamıştım, bana hemen şimdi daha fazlasını ver!

Sen hemen ve çok fazla ihtiyacını karşılamak için yoğun duygusal yatırım yapıyorsun. Karşındaki ise aynı yoğunlukta değil ve senin ihtiyacın olan ve hemen talep ettiğin yoğunlukta verecek seviyede değil. Karşısında, kendisinde henüz olmayan yoğun açlık görünce de kız, normal her insanın yapacağı gibi bundan rahatsız olmaya ve senden uzaklaşmaya başlıyor.

Şimdi sen umursamayı zehirli bir şekilde bıraktığında, karşındakine yoğun bir şekilde yapışıp onu sömürme çaban da sona eriyor. Zehirli diyorum zira sen umursamamayı, kıızı umursamamak ve önemsememek olarak yapıyorsun. Sağlıklı umursamama ise kıızı önemsememek değil, kızla aranızdaki şeyin nereye gideceğini umursamamak ve klasik deyimiyse şimdi ve burada yaşadığınız deneyime odaklanarak nereye gideceğini izlemektir. Senin “doğal” halin sağlıklı umursamamayı beceremiyor zira sen aranızdaki bir iki etkileşime, bu işin daha ciddi ve uzun soluklu olacağı beklentisini eklemiştin. Sağlıklı bir şekilde umursamamayı yani “bu kızla olsa da mutluyum, olmasa da mutluyum” demeyi becerecek pozisyonda değilsin. Zira senin için daha başından “bu kızla olmazsa yine eski yalnız, duygusuz, seksiz hayatıma döneceğim ve mutsuz olacağım, olursa çok mutlu olacağım” modundasın.

Ama senin becerebildiğin toksik umursamama bile, toksik yapışkanlığından daha iyi çalışıyor zira en azından rol yaparak da olsa beklentini, duygusal ihtiyaç yoğunluğunu, karşındakinin karşılayabileceği seviyeye indiriyorsun! Belki onun ihtiyacından da aşağı çekiyorsun ve bu sefer daha çok ihtiyacı olup bunu karşılamak için seninle işleri hızlandırmak isteyen o oluyor. İlişkiyi, sağlıklı bir ilişkinin oluşma hızına ve yoğunluğuna indiriyorsun.

Şimdi senin duygusal ihtiyaçlarını biliyoruz ama dikkat edersen sen, kızın ihtiyaçlarını, iyi olduğunu iddia ettiğin halinde bile umursamıyorsun. Kızın deneyimi umrunda değil. Kızın deneyimini bilmiyorsun tamam ama anlamak umrunda bile değil. No More Mr. Nice Guy kitabını Türkçe'ye iyi çevirmişler aslında: Efendi adamın toksik kırgınlığı! Büyük bir bencillik ve karşı tarafa ne verdiğine bakmadan alma isteği.

Seni kötü bir insan olmakla suçlamıyorum. Maalesef kimse genç erkeklere oturup iyi bir insan olsalar bile bu senaryodaki davranışlarının bencil ve iyilikten uzak bir muhtaçlık olduğunu anlatmıyor. Sağlıklı bir ilişki için karşı taraftan istediğin şey kadar karşındakinin ne istediğine de dikkat etmen, onun istek konusunda nerede olduğunu da göz önüne alman gerektiği öğretilmiyor.

Sonuçta ne oluyor? Şöyle bir berbat yola giriliyor: Ben iyi bir insansam ve bu etkileşimde iyi davranıyorsam, bunun tersini yaptım mı kötü bir insan oluyorum ve kötü davranıyorum. Ama iyilik çalışmıyor, kötülük çalışıyor. Yani kadınlar kendilerine kötü davranılmasını istiyorlar!

Önem veriyorum ve bırakılıyorum. Önem vermezsem bırakılmıyorum. O zaman önem vermeyeceğim, duygu hissetmeyeceğim!

Yani aslen toksik olan bir sorunu, yine toksik olan başka bir çözümle gidermeye çalışıyorsun.

Oysa sorunun, kendi duygusal ihtiyaçlarının yoğunluğunun ve bu yoğunluğun her çok iyi giden kadın erkek etkileşimine eklemlenerek onlara büyük bir beklenti getirdiğini görememen. Bu beklentinin seni hayali bir ilişki seviyesine taşıdığını ve bu ihtiyaç – beklenti seviyesinde davrandığında, karşındakinin karşılık verebileceğinden çok daha fazla miktarda ihtiyacı önüne koyduğunu ve sonuçta da karşındakinin senin muhtaçlığından korkup kaçıp gittiğini görememen. Eminim karşındakini önemsiyorsun, gerçek bir ilgin var ve kızla uyuşuyorsunuz ama o yüksek ihtiyaç – beklenti, o muhtaçlık her şeyi mahvediyor.

Muhtaçlığını sinyalleleyen günaydın mesajlarını atmadığında, iltifatları etmediğinde bu muhtaçlık denklemden çıkmaya başlıyor. Umursamaman, sonucu fazla umursayan muhtaçlığını daha da azaltıyor en azından görünür olmaktan çıkarıyor.

Bunu yapmanın sağlıklı bir yolu da var. Yani ne muhtaç ne de duygusuz bir psikopat olmadan sağlıklı bir şekilde ilerlemen mümkün.

Birincisi, çok hoşuna giden bir kızla herşeyi birkaç günde yakıp tüketecek kadar yoğun ve uzun mesajlaşmalardan uzak dur. Birkaç saat ve belli bir eğlence, bağ seviyesini koru.

Ertesi gün, dün gece muhabbetten zevk aldığını söyleyen bir mesaj atabilirsin. Sabah ilk iş olarak değil tabii. Bir gecede yaptığın 5 saatlik mesajlaşmayı, sağlıklı bir seviyeye indir. Örneğin 3 güne yay.

Kızın mesajlarına cevap verdiğinden çok daha hızlı ve çok daha uzun mesajlar yazma. Mesajlaşarak haftalar harcama. Genellikle bir o bir sen yazın, tenis gibi. Ama bu konuda odun gibi katı olma.

3-5 gün içinde buluşma teklif et. Eğer buluşmaya geliyorsa sadece iyi vakit geçirmeye, geçirtmeye ve eğer aranızdaki etkileşim iyiye fiziksele gitmeye odaklan (bu 2-3 buluşma sürebilir). Erkek olarak ilerideki mükemmel ilişkinize, doğacak çocuklarınıza, beraber yaşlanmaya falan odaklanma 😊

Bu süreçte umursamaz ol ama sağlıklı anlamıyla. Yani “bu kızla bir yere gitse de mutluyum, gitmese de”. Sonucun senin duygu durumun üzerindeki orta vade etkisini umursama.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 6, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Toksik İlişkiler](#) 14 Comments on [Bir kız beni sadece onu önemsemediğim zaman önemseyecekse, bir ilişkinin ne anlamı var? – Vaka Çalışması](#)

Narsist anne babalar nasıl davranırlar ve çocuklarını nasıl narsist partnerlere kurban olarak yetiştirirler?

Bu yazıda narsist ebeveynlerin çocuklarını, kendi narsist ihtiyaçlarını karşılayacak birer “kanı emilmek üzere kullanılacak kaynağa” çevirirken aynı zamanda yetişkin hayatlarında narsist romantik partnerler tarafından kullanılmaya müsait kurbanlar yaratmalarından bahsedeceğiz.

Başlamadan şunu da söylemeliyim ki narsist ebeveyn genellikle, kendisini dışarıya çok iyi bir ebeveyn olarak gösterir. Çevrelerinde çocukları ile ilgilenen ve onların

ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılayan bir anne ya da baba olarak bilinir. Ama narsist anne ya da baba, perde arkasında çok farklı biridir. İnsanlar önünde sıcak, ilgili ve sevecen bir ebeveyn rolü oynarken, çocukları ile yalnız kaldığında mesafeli, soğuk, talepkar, manipölatif ve düpedüz istismar edici biridir.

Narsist ebeveynin ailesinde çocuklara ve diğeri ebeveyne değışik roller atanabilir. Mesela bir ocuk altın ocuk olabilir, diğeri günah keçisi. Bu ocuklar narsistin sanrılı gerçekliğini beslemek için yetiştirilirler ve bu nedenle de narsist bir ebeveynin çocukları, yıllarca ve hatta bazen hayat boyu acısını çekecekleri düşük özğüven, doymak bilmez bir onay ihtiyacı ile yaşarlar. Bu ocuklar yetişkin hayatlarında sağılıklı ilişkiler özellikle de sağılıklı romantik ilişkiler geliştirmekte çok zorlanırlar. Daha da kötüsü, sadece sağılıksız ilişkiler kurmakla da kalmayıp, sıklıkla narsist partnerlerle ilişkiye girip onların kanı emilecek kaynağı olurlar.

Narsist çocuklarını yetişkin bir birey olarak değıl de kendilerine emilecek kan sağılayacak kurbanlar olarak yetiştirmek için birçok taktik kullanır. Bu tür davranış kalıplarının farkına varıp nereden kaynaklandıklarını bulmak, bu tür davranış kalıplarından kurtulmanın ilk ve en önemli adımı.

Bir numaralı taktik, rekabetçi davranışlardır. Narsist bir ebeveyn, çocuklarını kıskanır ve hatta onları çekemez. Çocuklarını aşağılayarak ya da ufak ama sık saldırılarla çocuklarını psikolojik olarak bastırır. Bu tür belli belirsiz duygusal saldırılar sürekli ve çocuğın hiçbir zaman özğüven ve bağımsızlık geliştirememesini sağılamaya yöneliktir. Çocuklar aşağılamaları gerçek diye içselleştirirler zira bu aşağılamalar onların bağımlı oldukları, hayatta kalmak için muhtaç oldukları insandan ya da insanlardan gelir.

Narsist ebeveynin sürekli olarak aşağıladığı ve duygusal olarak saldırdığı ocuk, kendisinde varoluşsal bir yanlışlık olduğuna ve bu nedenle de kötü davranışları hak ettiğine inanır. Bu ocuklar yetişkin hayatlarında da aynı inancı ve kötü davranışları kabul etmeye devam ederler.

İkincisi, narsist ebeveyn çocuğunu sürekli olarak alçaltarak onun onay için kendisine bağımlı olmasını sağılar. Ebeveyn sevgisi, ebeveynin istek ve ihtiyaçlarını (oğunlukla kendi istek ve ihtiyaçlarını feda ederek) karşılama ile elde edilebilecek onaylamaya bağılanır.

Üçüncüsü, narsist ebeveyn, çocuklarının sınırlarını ihlal etmeye, onların duygu, düşünce ve algılarını kontrol etmeye hakkı olduğunu düşünür. Bu hak sanrısı ocuk yetişkin olduğunda da devam eder. Çocuğın ya da yetişkin çocuğın en ufak karşı çıkması, daha fazla manipölasyon ve baskı ile karşılanır. Yetişkinliğinde bile anne ya

da babasının sürekli müdahalesine ve kontrolüne maruz kalan kişi, başkalarının da sınırlarını ihlal etmelerini, kendilerini kontrol etmelerini, düşünce ve duygularına saygı göstermemelerini kabul eder. Hatta bunu normal bir şey olarak görebilir. Böyle yetiştirilen biri, hayır demekte çok zorlanır.

Örneğin böyle bir erkeği, market alışverişinde kendine bir cips almak için karısından izin isterken görebilirsiniz. Böyle biri, bir yetişkin olarak başka bir yetiştikenden ne yiyeceğinin iznini almanın normal olduğunu düşünür.

Bir narsist ya da kontrol manyağı bir kadın ile ilişkiyorsanız, partneriniz böyle olmasa bile sürekli ondan izin almaya eğilimliyseniz, bunun narsist bir anne ya da baba yüzünden olup olmadığını sorgulamalısınız. Zira bu tür bir genç yaştan kablolama ile ilgili bir şeyler yapmazsanız, bu ilişkinizden artık yeter diye kaçsanız bile sonraki ilişkinizde aynı duruma düşebilirsiniz.

Dördüncüsü, sürekli olarak manipüle edilen, kontrol ve baskı altında tutulan çocuk, baş kaldırmanın ya da en azından omurgalı durmanın, kendisi için çok kötü sonuçlar doğuracağını öğrenir. Bu nedenle de çatışma yaratmadan hemen uyumlu davranmaya meyillidir. Bu tür bir çocukluk istismarı insana, sükuneti korumak ya da reddedilmemek için sürekli alttan almayı ve omurgasız olmayı öğretir.

Çocuklar belli bir yaşa kadar hayatta kalmak için ebeveynlerine bağımlıdırlar ve terk edilerse ölecekleri bilinci genlerine işlemiştir. Bu dönemlerini sürekli olarak alttan alarak, uyumlu davranarak ya da boyun eğerek geçiren kişiler, bu tehdit ortadan kalksa bile artık bu şekilde koşullandıkları için boyun eğmeye devam ederler.

Beşincisi, narsist ebeveynler, çocuklarının başarılarını, kendi egolarını yükseltmek amacı ile küçümserler. Bunun yanında çocuklarını çok nadir olarak duygusal destek sağlarlar ya da çok nadir olarak çocuklarının başarılarını kutlarlar. Böyle ebeveynler başkalarının önünde tabii ki sırf kendilerine ilgi çekmek ve başarıdan pay kapmak için çocuklarının başarılarını öve öve bitiremiyebilirler. Ama kapalı kapılar arkasında çocuklarının en küçük hatalarını arayıp yüzlerine vurmaya çalışırlar.

Bu davranış çocuğun hatası yokken bile hataları hemen üstlenmeye hazır, düzeltmesi gereken bir durum yokken bile sürekli olarak kendini düzeltmeye çalışan ve sorumluluğu omuzlarına alan biri olarak yetişmesine neden olur.

Altıncısı, narsist ebeveyn suçluluk ve korku duyguları başta olmak üzere negatif duyguları, çocuklarını kontrol ve manipüle etmek için kullanır. Narsist ebeveyn, her çocuğunun hangi duygularla tetiklendiğini ve çocuğunu nasıl rahatsız edebileceğini

bilir. Zira bu tetikleyicilerin çoğunu zaten kendisi yüklemiştir. Bu, çocukları çok kolay manipüle edilir hale getirir ve çocuğu başkalarının kullanımına ve istismarına açar.

Yedincisi, genellikle bir çocuğu diğerlerine göre favori çocuk haline getirerek ya da çocukları diğer ebeveyn aleyhine yükleyerek, aile bireylerini sürekli rekabet eder hale getirir. Bu çatışma ortamında narsist ebeveyn, çocukların zihnine kendilerinden şüphe etme tohumları eker ve çocuklarına hasar verir. Çocuğun kontrolünü ve kanı emilebilir kurban statüsünü korumak için çocuğu, çocuğa duygusal destek verebilecek diğer insanlardan izole eder.

Narsist ebeveyn, kendi derin aşağılık duygusu ve zayıflığı kaynaklı olarak büyük bir kıskançlık ve haset içindedir ve çocuklarını birbirine karşı yüklemesi, aşağı çekmesi ve çocuklara hasar vermesi kendi aşağı karakterinden kaynaklanır.

Sekizincisi, narsist ebeveyn çocuklarının duygularını sürekli olarak görmezden gelir ya da geçersiz hale getirmeye çalışır. Çocuklarının gerçek korku ve kaygılarını, çocuklarını fazla duyarlı, fazla tepkili olmakla suçlayarak savuşturur. Duygularının sürekli olarak geçersiz sayılması veya görmezden gelinmesi, kişiye kendi duygu ve düşüncelerinin önemsiz olduğunu öğretir. Kişi kendi duygu ve düşüncelerinden sürekli olarak şüphe eder ve ebeveynleri gibi duygularını görmezden gelen partnerlerinin davranışlarına büyük tolerans gösterir.

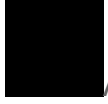
Dokuzuncusu, narsist ebeveyn sevgi ve onayı sadece ve sadece çocuk beklentilerine uyduğu zaman verir. Çocuk, sevginin itaat ederek ve başkalarının isteklerini karşılayarak elde edildiğini öğrenir. Böyle biri yetişkin hayatında, sadece partnerinin istismarcı davranışlarına tolerans göstermekle kalmaz, aynı zamanda partnerinin imkansız derecede yüksek standartlarını karşılamak için her türlü taklayı atar.

Onuncusu, narsist ebeveyn çocuğuna gaz lambası manipölasyonu (gaslighting) uygular. Çocuğun gerçekliğini bozar ve gerçekliğinden, hafızasından, yargılarından, algılarından ve çevreyi yorumlama kabiliyetinden şüphe duymasına neden olur. Kişi dengesiz bir kişiliğe sahip olmakla kalmaz, aynı manipölasyonu uygulayan partnerlerin eline düşer.

Bu tür bir narsist ebeveyn istismarı, kişinin yetişkinlikte aynı bilindik kaosu yeniden yaratmak için, kendisini istismar edecek partnerler arayıp bulmasına neden olur.

Narsist partnerler konusunda [toksik ilişkiler rehberimize](#) bakabilirsiniz.

Kaynak: [10 Ways Narcissistic Parents Set You Up For A Narcissistic Partner](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 5, 2023](#) Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#) Tags [Aile](#), [Aile içi şiddet](#), [Narsisizm](#), [Narsist Erkekler](#), [Narsist Kadınlar](#), [Narsist Kişilik Bozukluğu](#), [Toksik İlişkiler](#) 16 Commentson [Narsist anne babalar nasıl davranırlar ve çocuklarını nasıl narsist partnerlere kurban olarak yetiştirirler?](#)

Hipergamiyi bilirken evlenmek mümkün mü?

Mahmut abi kızlara erişim sorunu yok, fakat hipergamik ve çıkarıcı olduklarını bildiğim için sevgili olsam dahi cinsel çekim harici bir sevgi oluşmuyor. Kadınların melek olduğu ve efendi erkeklikle tavlanabilecekleri bir rüya aleminden fişinizi çekiyorlar, kadınların şeytan olduğu ve kötülükle tavlanabildiği başka bir rüya alemine takıyorlar. Bu şekilde yeniden kablolanan erkeklere, “kadınlar melek değil insandır” diyorsun, “kadınlar melek değilse şeytandır” diye ağlaşıyorlar.

Gerçek insanlar, kadın ya da erkek çıkarıcı olurlar. Daha iyisini isterler. Sen kendi çıkarılarını düşünen ve daha iyisini isteyen biri değil misin sanki? İnsan kadınlarını sevemiyorsan, kadınlar melek değiller diye sevemiyorsan, hala [masalların ardından ağıt yakıyorsun](#) demektir. Büyümemiş, küçük çocuklarda olan [idealize kadın figürünü](#) aşamamışsın demektir. Bundan [kadınlara güvenmek](#) yazısında bahsetmiştik:

... Yani gerçek bir kadınla ilişki yaşamak için kafanızdaki ideal kadını feda etmeniz lazım. (Jordan Peterson)

... Jung’a göre başlangıçta anima kişinin annesinden ayırt edilemez zira erkek çocuk, annesiyle çok sıkı bir bağlantı içinde olmadan fonksiyonel olamaz. (Havva aşaması) İkinci aşama ise, anima kollektif ve ideal cinsel imgedir. Truvalı Helen.

... Bir erkeğin hayatının ilk yarısındaki psikolojik önceliği, anneye olan anima hayranlığından kendisini kurtarmasıdır.

“Kadınların hipergamik ve çıkarıcı olduklarını bildiğim için sevgili olsam dahi cinsel çekim harici bir sevgi oluşmuyor” demek, kadınlardan annelik beklemeye devam ediyorum demek.

Zaman geçirmek, birşeyler yaşamaktan mutlu oluyorum ama bağlılık oluşmuyor. Şuanda evlilik bile yapsam karıma karşı sevgi hissedeceğimi düşünmüyorum. 7 yıllık uzun bir ilişkiden çıktım, canım çok az yandı.

Hipergamiyi bilen birisi nasıl birini sevip evlenebilir?

Hipergamiyi bilen birisi daha rahat uzun süreli ilişkiye girer ve evlenir. Hipergamiyi bilen adam, yeterince çekici ve güçlü kalması gerektiğini, bunu yaptığı sürece de daha rahat ilişki yürüteceğini, kadına annesiymiş gibi davranıp itici ve güçsüz hareketler yapmaya devam ederse, ilişkinin sallanacağını, aldatılma ihtimalinin artacağını bilir. Hipergamiyi karım yan tarafa benden daha iyi biri taşınırsa onun kucağına atlar diye öğrenen düz kafa oğlanlar ve onlara böyle öğreten atarlı abiler, hipergamiyi bilmiyorlar.

Şimdi erkeklere hitap eden camiada hemen herkes, mavi hap ya da efendi erkek zihin yapısı denilen bir masal olduğu ve erkeklerin bu masaldan uyanması gerektiği konusunda hemfikir. Fakat o fişten çekildikten sonra ne yapılması gerektiği konusunda bir sürü görüş ayrılığı çok fazla. Ama bana sorarsanız, fişten senin gibi çekilmiş bir adam olacağıma fişte kalırım daha iyi. Ya da fişte adamlarla arkadaş olurum daha iyi.

Burada birkaç sorun var. Bir aşırı uçtan diğerine savrulursanız, bir sarkaç gibi, geldiğiniz aşırı uca yeniden savrulmanıza neden olacak bir pozisyona gelirsiniz. Buna [Black Label Logic sarkaç prensibi](#) diyordu:

Sarkaç prensibini Twitter'da çok sık kullanıyorum. Bu prensibe göre insanlar bir ideal duruma doğru küçük adımlarla yavaşça yaklaşarak ilerlemiyorlar. Bunun yerine bir uç noktadan diğerine salınıp duruyorlar.

İkinci sorun da, kadın erkek ilişkilerinden alacağın doyum ve zevki, normalde parasını bastırıp kolayca alabileceğin bir şeye, sekse indirgiyorsun. Basıyorum, geçiyorum hayat çok zevkli diyenlere pek kanmayın. Çoğu insani bir ihtiyaç olan kadın erkek ilişkisini yaşayamamanın acısını, bu tür bir büyüklenme ardına saklayan insanlar.

Bakın erkeğin hayatında böyle bir dönem olabilir ama erkek bunu hipergami ve çıkarıcı kadın korkaklığı ile yaparsa ve bu dönem uzun sürerse, kendisine zarar verir. Yarın artık aile kurayım, çocuk yapayım dediğinde, bunun için gerekli olan minimum kişilik özelliklerinden uzak ve yıllarca bu şekilde yaşadığı için bu özellikleri bir türlü kazanamayan adamlarla görüşüyorum. Hayatınız 20'lerinde bitmiyor, 40'tan sonra 40 sene daha var. O dönemlere böyle bir adam olarak gelmeyin, hiç de mutlu olacağınız bir durumda olmuyorsunuz.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 2, 2023](#) Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) 71 Commentson [Hipergamiyi bilirken evlenmek mümkün mü?](#)

İş yerinden bir kızla birlikte oldum ama her şeyi mahvettim – Vaka çalışması

Mahmut benim benzerini bulamadığım bir durumum var umarım yardımcı olursun. Bu hikayemi video olarak da paylaşıp cevaplayabilirsin.

44 yaşındayım ve bir firmada üst düzey yöneticiyim. Bir yıl kadar beraber çalıştığım 29 yaşında bir kızla duygusal ve cinsel olarak yakın, gizli bir ilişkim oldu. Gizliydi çünkü ikimiz de bekarız ama kız benim ekibimde çalışıyordu ve bu nedenle de ilişkinin bilinmesini istemedik.

Evet birçok durumda otoriteni kullanarak kızı baştan çıkardın suçlamasıyla karşılaşabilirsin. Aranızdaki yaş farkı idealin üstünde ama büyük sorun olmayabilir.

Ayda bir iki kere buluşuyorduk ve genellikle benim evimde ya da otellerde birlikte oluyorduk. Aramızdaki çekim çok yüksekti.

Ayda bir iki kere buluşmanız ilişki için biraz az yani ciddi değil de resmi olmayan, çok ciddi bir ilişki gibi duruyor. Kız seni daha fazla görmek istemiyorsa, seni erkek arkadaşın çok takılmalık görüyor gibi. Eğer sen daha fazlasını istemiyorsan problem değil.

Beraber olmaya başladıktan 2 ay sonra, bensiz bir arkadaş gezisine gitti ve orada bir adamla çok fazla takılıyordu.

Sanırım kız seninle de takılıyor. Sonuçta beraberlik içinde değilsiniz gibi yani ayda bir iki kere görüşüp sevişmek daha çok FWB gibi duruyor. Aslına bakarsan kıza ne yapacağını ya da yapmayacağını söyleyecek, kıskanacak bir durumun yok gibi.

İki tarafın da rahat ve takılma şeklinde başladığı ilişkide bir tarafın daha ciddi bir şey istemesi ama diğer tarafın “böyle iyiyiz” modunda kalması, bu nedenle de ciddi ilişki isteyen tarafın kalbinin kırılması, sık rastlanan bir şey.

Onunla birliktelik devam edince, onu daha fazla görmeyi istemeye başladım. Daha fazla kıskanç ve muhtaç birine dönüştüm.

Yani çok itici oldun.

Ama aramızdaki ilişki 2023 ortasında birdenbire bitti. Kimse kimseyi terk etmedi. Sadece görüşmeyi bıraktık. Ben onu birkaç kere çağırdım gelmedi. Ben onu aramayınca bana da ulaşmadı. Öylece bitti.

Evet sizin aranızdaki resmi olmayan ve muhtemelen onun tarafında çok partnerli başlamış, devam etmiş ve bitmiş.

Tam o sıralarda yakın bir arkadaşımı kaybettim. Bunun acısı ile ilişkinin birden bitmesi bir araya gelince, ona çok daha fazla ihtiyaç duydum.

Kız senin annen değil ve bu durumda kız arkadaşın ya da eski kız arkadaşın da değil.

İletişimin kopmasından 3 hafta sonra bana ulaştı. Buluşmaya davet ettim. Buluştuk ve yemek sonrası arabamda oldukça tutkulu bir şekilde yiyiştik.

Kızın sana karşı ilgisi ve isteği var ama görünen o ki, hafif ve muhtemelen çok eşli takılıyor. Seninle daha ciddi bir şey istemiyor.

Sonra yine bir ay görüşmedik. Bu arada o şirketten ayrıldı o nedenle ofiste de görüşmedik.

Bir ay sonra ben ona ulaştım ve buluşma teklif ettim. Buluşmada ise maalesef fazla sarhoş oldum. Beni bir aydır hiç aramadığı için resmen trip attım ve hatta kırıcı birkaç şey söyledim.

Sen kıza ciddi gözle bakıyorsun ama kızın böyle bakmadığı belli. Normalde gencecik kız, hayatına bak denilecek durumdasın ama istediğin şey ile gerçeklik arasındaki fark seni hüsrana uğrıyor. Sonunda da böyle patlıyorsun. Sen acı çektiğin için, kırıcı şeyler söyleyerek ona da acı vermeye çalışıyorsun.

Kız “niye sinirleniyorsun, sadece ayda bir takılıyorduk yani ne bekliyorsun?” diye şaşırmıştır.

O buluşmada gece hareketi olmadı tabii ki.

Evet normal.

Sonra yine bir ay uzak kaldık. Bir ay sonra bana anlaması güç bir mesaj attı ama beni özlediği belliydi.

Sen de neyse ki kızın peşine düşüp muhtaçlık göstermiyorsun.

Bir buluşma ayarladım ve buluştuk. Ama buluşmada kendime güvenim düşüktü.

Daha önce yatmış olmamıza ve bana dokunup flört etmesine rağmen bir türlü adım atıp işi sekse götüremedim.

Çıkışta yakın bir oteli gösterip, “burada geceleme eğlenceli olabilir” dedi ama o zaman kafam nasılsa bunu da sekse çevirecek adımı atamadım.

Evet kız seninle birlikte olmak istiyor ama sen tamamen “ben bu kızı kız arkadaş olarak istiyorum” modundasın. Kız ise oraya gitmek istemiyor. Maalesef bunu kabul etmen gerekecek. Edemediğin sürece bocalayıp kaygı duyuyorsun.

Orada ayrıldık ve eve giderken bana “seni gördüğüme sevindim, tekrar görüşelim olur mu?” yazdı.

Niye ayrıldınız? Senin yaşındaki çoğu bekar erkeğin istediği ama sahip olamadığı bir şey yaşıyorsun ama daha fazlasını istediğin için bu yetmiyor demek ki.

Yaşın nedeniyle aile kurmak istiyorsun muhtemelen ve bunda bir problem yok. Genç bir kadınla birlikte oluyorsun ve onu daha ciddi istiyorsun ama maalesef kız o ciddiyette değil.

Bunun üzerine onu daha sık dışarı çıkarmaya karar verdim ama 4-5 gün sonra buluşma teklif ettiğimde yoğun olduğunu söyledi ve kabul etmedi. Başka bir zaman da teklif etmedi. Bir hafta sonra yine aynı şey.

Demek ki seninle ayda bir buluşmak yetiyor. Aranızdaki ayda bir belki iki buluşma ona yetiyor. Kızın sana cinsel ilgisi var, duygusal ilgisi de vardır ama sadece arada bir friends with benefits seviyesinde ve daha yukarı çıkmasını istemiyor. Aslında bu istek kadından gelmeliydi. Sen aranızdaki ilişkide kadınlaşmışsın.

Niye böyle olduk anlamıyorum?

Niye böyle mi olduk? Başından sonuna aynısınız, bir şeye dönüşmediniz. Pardon sen kızı yatakta zevke boğmayı bıraktığın için buluşma sıklığınız ayda ikiden bire indi.

Ve sonra bam! Son buluşmadan bir ay sonra beni aradı ve seni özledim, görüşelim dedi.

Kız seni çizelgeye bağlamış. Diğer haftalar kimler çizelgede acaba?

Görüşтік, bu sefer eve gidip seks de yaptık. Ama kız yine bir ay ortadan kayboldu ☹️ Ama bu sefer ulaştığında, bana benim sevdiğim bir yemeğin fotoğrafını gönderdi. Kız muhtemelen tabak çeviriyor ve erkeklere tavsiye ettiğimiz gibi [yoklama mesajı](#) atıyor.

Buna “beni özlediysen açık açık söyleyebilirsin :)” yazdım. Öpücük attı ama başka bir şey atmadı.

Beni dışarı çıkar diye sana yoklama atıyor, neden davet etmedin?

Bir hafta sonra artık dayanamadım ve ona uzun bir mesaj attım.
Eyvah.

Oldukça eğlenceli ve maskülen yazmaya çalıştı. Onu hala sevdiğimi söyledim.
Bu kadar takılmalık ilişki için çok güçlü duygular içindesin. İçinde tuttun, tuttun sonra dayanamadın kızın üstüne kustun 😊

Benimle daha fazlasını isterse bana ulaşmasını söyledim.
Bu kız eski kız arkadaşın değil ve bu mesajından sonra sana ulaşacaksa da ulaşmayabilir.

Buna cevap vermedi ama iki hafta sonra hiçbir şey olmamış gibi bana çok güzel bir otel odası fotoğrafı attı ve altına “burayı denemeliyiz daddy” yazdı.
Çok şirin.

Ben de onun mesajını taklit edip sadece öpücük attım.
Kız beni bu odaya kaldırı yigidim diye mesaj atıyor. Sen? Mucuk 😊

Son iletişimimiz bu oldu. Doğum günümü kutlamadı. Onun doğum günü ise yaklaşıyor. No contact uyguluyorum, ona ulaşmayacağım.
Sebep? Sen ayrıldığın bir kızla ya da yürümemiş bir flört ile uğraşmıyorsun. Aranızdaki şey başladığı gibi gidiyordu ama sen daha fazlasını istediğin için değişik şeyler yapmaya başladın.

Sosyal medyada ekli değiliz oradan ne yaptığını göremiyorum.
Güzel. Olması gerektiği gibi.

Yeni iş yerini biliyorum. Orada onunla tesadüfen karşılaşmışız gibi bir oyun oynasam mı?

Filmlerden böyle saçma şeyler öğreniyoruz ama hayır. Bunun rolünü iyi yapamazsın ve oraya özel olarak geldiğini görürse arıza biri gibi görünürsün.

İletişimi kesi başarıyla uyguluyorsun ama iletişimi kesmene rağmen bir sonraki aşamaya geçmiyor. Seninle ilişki istememesinin birçok nedeni olabilir. Mesela belki bir ilişkisi var ve seninle takılıp onu aldatıyor. Araştırmalara göre kadınların yüzde 70'i, partnerlerini aldattıklarında diğer elemana çekim hissediyorlar ve partnerlerinden soğuyorlar. Ama senin durumunda yüzde 30 diliminde, daha çok erkek gibi davranan bir kadın olabilir.

Şimdi ben 44 yaşında fit biriyim. Hala kadınlarla görüşebiliyorum ve hatta bu anlattığım süreçte başka kadınlarla da görüştüm ve birlikte oldum.

Bu kızı maalesef oneitis yaptım. Aslında aramızdaki şey kendiliğinden yükselecekti ama ben fazla düşerek buna engel oldum gibi geliyor. Bu düşünce beni yiyip bitiriyor. Her şeyi mahvettim galiba.

Kızın sana olan ilgisini öldürdüğün belli ama ben aranızdaki şeyin yükseleceği izlenimi edinmedim. Ayrıca bu şekilde casual takılan kızdan kız arkadaş materyali de çıkmaz. Sizin iş bir yere gitmezdi ya da senin açısından gitmemeliydi. Yani doğru davranmadın ama mahvettiğin bir şey yok.

Şunu da söyleyeyim. Bu düşünce çok kötü bir şey zira insana durduğu yerde aşırı duygusal yatırım yaptırıyor. Daha önce bahsetmiştim, gündüz düşünden sonraki en beter düşünce bu. Doğru olduğu vakalar var ve o vakalarda bile bu düşünceden uzak durulmalı. Ama senin durumunda, olabilecek şeyi mahvettiğin düşüncesi yanlış.

Peki şimdi ne yapmalıyım?

Bu kızı geride bırak ve ileriye bak. Ciddi ilişki istiyorsun ve bu normal. Ama o kız, bu kız değil. Bu kızla vakit kaybetme. 44 yaşındayken 29 yaşında bir kızın arada bir ye beni diye gelmesi güzel bir şey ama sen çok duygu yüklüsün yani kız senden uzaklaşmasa bile senin ondan uzaklaşman hayrınaydı.

Month: December 2023

Kendisine ilgisi olmayan kızın yörüngesinde dönen azimli uydu – vaka çalışması

Vakaya geçmeden önce belirtmem gerekli ben ilişkilere [kaygılı bağlanan biriymişim](#) bunuda videolarını izleyerek öğrendim. Vaka incelemesi de yapabilirsin istersen dilediğin gibi.

Bundan yaklaşık bir ay önce bir kızla tanıştım. Bir kahve içmeye davet ettim kabul etti ve kahvemizi içtik tatlımızı yedik. Daha sonra ertesi gün ertesi gün derken hergün görüşmeye (bu görüşmeler hep benim davetim üzerine gerçekleşti) devam ettik. Bir kadınla başlangıçta tüm görüşmelerin sizin davetinizle gerçekleşmesinde bir problem yok. Problem, hergün görüşmen. Kadınların bir erkekten hoşlanıp aşık olmaları için, acaba ne zaman arayacak gibi bir belirsizliğe, gizeme ihtiyaçları var. Sen hergün buluşarak kızı arkadaşına çeviriyorsun.

Herşey keyifli geçiyordu ta ki ilk haftadan ben bu kızı karşıma alıp bir konuşma yapana kadar.

Eyvah. Açılmak pişmanlıktır. Genelde bir yere gitmiyor, lafla kurtarıyım şeklinde yapılan bir hamledir. Genelde geri teper.

Kendisiyle arkadaş olmak istemediğimi, kendisine olan ilgimin sebebinin bir [ilişki olabilir mi düşüncesi](#) olduğunu belirtmemdi.

Yani, aranızdaki etkileşimin bir yere gitmediğini görünce, ilişkinin kadını olarak bir yere götürebileceğim fikrine kapıldın. Kadından daha fazla ilişki öncelikli olman, hadi oldun bunu belirtmen, genelde ters teper. Şimdi kızın ilgisi yüksekse bu aptalca açılmaya rağmen de olur ama eğer kızın ilgisi henüz düşükse, pişmemiş yemeği ocaktan çıkarıp masaya koymak gibi olabilecek işi de mahvedersin.

Neyse ben bu konuşmayı yaptım. Kendisi "Bir haftada bir insanın bir insandan hoşlanamayacağı anca beğenebileceğini söyledi ve arkadaş olarak kalıp kalamayacağımızı sordu".

Söylediklerinde doğruluk payı var ama olan oldu. Bundan sonra evet haklısın, hoşlanmanı bekleyeceğim diye kızla görüşmeye devam etme.

ben tekrar niyetimin bu yönde olduğunu belirttim ve sonra ben bu kızı evine bıraktım. Akşam eve gidince loser gibi kendimi açıklama hissi duydum ve ilk haftadan kimsenin kimseyi birinci haftadan sevemeyeceğini benimde bildiğimi sadece ilgimin sebebinin kendisiyle ciddi bir ilişki kurmak istediğimi belirten bir text yazdım. Zıçmak yetmez, zıvamak da lazım. Bu iş burada bitti mi, olmayacak mı, çok büyük hata mı yaptım kaygısına karşı durmanız, bu tür kaygılardan güçlü olmanız lazım. Aslında hayatınız sosyal açıdan, kızlar açısından, iş açısından az çok doyumlu olursa bu kaygılar şiddetli olmaz. Şiddetli olsa bile sizin bunlarla başbaşa kalıp, bu kaygıları rahatlatmaya yönelik ve hemen her zaman uzun vadede zararlı davranışlardan kaçmanız lazım.

Daha sonraları ben hergün bu kızın iş yerine gitmeye kendisiyle görüşmeye çalışmaya devam ettim.(Ama hergün gidiyorum gitmediğim günler yazıyorum falan) Kız her çıkma teklifimi kabul ediyor ve geziyor eğleniyorduk. Kızın istediği oldu. Sen kızla daha fazlası isteğini çöpe attın ve kızın friendzone alanında birgün yüzüme bakar diye beklemeye başladın.

Birbirimizi tanımaya çalışıyorduk. Ben o aralarda kızın ailevi sıkıntılar yaşadığını falan öğrendim.

Daha sonra yine bir buluşmamızda yemek yerken ben buna eski ilişkileriyle ilgili bir soru sordum.

Çok kız kızı muhabbet.

Kız önce anlatmak istemedi daha sonra anlattı ben yorumsuz dinledim ve sonra anlattığına pişman oldu keşke sana anlatmasaydım vs. dedi.(Kızın erkeklere karşı güvensizliği mevcut ve pesimist bir ruh haline sahip bundan sonra bir ilişki yaşarsa yine aynı şeyleri yaşamaktan korkuyor).

Bu da senin gibi efendi erkekler için istenmediğini kabul etmeme bahanesine dönmeye yatkın bir hikaye. “Onun yanında olursam, en efendi, en iyi erkek ben olursam, onun erkeklere güvenmesini yeniden sağlarsam, beni ister. Aslında bana arzusu yok değil, erkeklere karşı güvensiz. Erkeklere karşı güveni gelince, beni de erkek olarak görecektir”. Bu hikaye genellikle, kız erkeklere yeniden güvensin diye saçını süpürge eden oğlumuzun, kızın ilişkiye hazır olduğunda başka bir erkeğe gitmesi ile biter.

Daha sonraları yine buluşmalarımızda konuşmaya eğlenmeye devam ettik bu buluşmalarda yine eski ilişkilerinden bahsetmeye devam etti(bu durum bende kuşkular yaratmaya başladı acaba eski ilişkisini mi unutamıyor gibi).

Kızlar kendi aralarında böyle kız kıza konuşurlar. Sana eski ilişkisini anlatıp durması, seni istediği bir erkek olarak değil de, kız arkadaş olarak gördüğüne işaret.

Bu arada sen de bol bol duygusal yatırım yaparak kendini içinden çıkmanın aylar alacağı bir deliğe gömüyorsun.

Şunu da belirtmem gerek ki yani biz 30-35 gün bi flört süreci geçirdiysek rahat bi 25-26 gün dışarda buluştuk(hepsi benim gayretimle).

Friendzone neydi? Friendzone iyilikti, dostluktu, friendzone emekti.

*Daha önceki videolarında belirttiğin gibi ben çok **duygusal yatırım** yapıyordum kendisinden bir karşılık göremiyordum ve bu durum canımı çok sıkıyordu.*

Senin gibi duygusal yatırım yapan adam sonra gelip neden acım hemen geçmiyor diye soruyor. Kendine ne kadar derin kuyu kazarsan, çıkman o kadar zaman alır.

Bunu kendisine de belirtiyordum sürekli ben sana yazıyorum ben seni arayıp buluşalım diyorum diye, kendisi ise bu duruma karşılık bunun benimle bir ilgisi olmadığını kendisinin bütün arkadaşlarına karşı böyle davrandığından bahsediyordu. Bütün arkadaşlarıyla aynı statüde bir arkadaşsın. Kızın bu noktada sana erkek olarak hiçbir ilgisi kalmamış. Seninle ilgisi var, sana karşı bir ilgisinin olmaması ile ilgisi var.

Anlayacağın bu ilişki için sadece kendimin yatırım yapmasından sıkılmıştım. İlişkinin üçüncü haftasında Yine bir gün ben kafamda bir konuşma kurdum.

Birincisi aranızda bir ilişki yok. İkincisi, arzunun pazarlığını yapmaya çalışacaksın.

Hüsrân is loading.

kızla buluştuk eğlendik eve dönüş yolunda kendisine eski ilişkisini unutup unutmadığını sordum. Kendisi işte unuttuğumu düşünüyorum falan dedi. Daha sonra eve dönüş yolunda benim artık bu ilişkiyi bu şekilde sürdürmeye hem duygusal hem de mental açıdan takaatimin kalmadığını bütün yatırımın benim tarafımdan yapıldığını kendisinin bana bir ilgisinin olup olmadığını sordum.

Bu sorunun cevabını biliyorsun. Niye soruyorsun?

Kendisi bana şu an için bir ilgisinin olmadığını söyledi

Bana sorsan ben sana söyledim.

ve ben bunun üzerine madem ilgin yok benimde senin için yapabileceğim birşey kalmıyor dedim ve artık kendisine artık seni ne arayacağım nede yazmayacağım dedim.

Bunun arkasında durmaya niyetin yoksa, “bak ben gidiyorum ha, gidiyorum bak, durdurmazsan giderim” blöfü.

Eğer ki sende birgün bana karşı bir ilgin olduğunu hissedersen yaz yoksa hiç ümit verme yazma dedim.

Ümit verme çok ezik olmuş ve aynı zamanda çok çok aptalca. Düşünsene. Diyelim sen erkek gibi bıraktın gittin ve kız istemeye başladı. Diyelim bu oldu. Tam arayacakken “ya şimdi zavallı ümit verme yıkma beni dedi, ben de emin değilim adamı arayıp üzme yeyim” diye seni aramayacak.

Tam bir ayrılık konuşmasıydı

Af buyur aranızda ne var ki ayrıldınız? Arkadaşınla küstün sadece.

yani daha sonra ayrılık vakti geldi el sıkıştık ve ayrıldık. Ben evime dönerken bir baktım arabada kendisinin oturduğu yerde telefon kabını unutmuş. (Kabını unutmamış bilerek bırakmış kendisi daha sonra söyledi.) Ben kendisini aradım telefon kabını unuttuğunu söyledim ve evet dedi ve bende kendisine daha sonra vereceğimi söyledim. Ayrılık konuşmasının üzerinden bir saat geçmişti ki Ayrılık yok birader. Sen hayal dünyasındasın.

bana instagramdan reels göndermeye başladı eski sevgilim kahrolsun yeni sevgilim var olsun gibisinden göndermeli.

Sana mı? Eski sevgilisine olmasın. Seninle ne alaka? Açlıktan rüya görüyorsun. Ha sana özel gönderiyorsa o zaman o da seni yörüngede fıldır fıldır çevirmek için ama asıl sen sözünün eri bir erkek misin yoksa ilk ekmek kırıntısında sözünü çöpe atacak bir zavallı mısın diye shit test atıyor.

bende kısa kısa cevaplar vermeyi sürdürdüm ertesi günlerde yine kendisi bana kendi selfielerini kendi videolarını atmaya başladı.

İlk ekmek kırıntısında sözünü çöpe atan insansın. Şaşırtıcı değil.

Yine ben bunu birgün buluşmaya çağırdım buluştuk eğlenceli zaman geçirdik ama benim kafamda hala oturmayan taşlar var bu kız acaba eski sevgilisini unutamıyor mu acaba diye? dönüş yolunda yine kendisine bu soruyu sordum. Kendisi bunu cevapladığını söyledi ben unuttuğunu mu düşünüyorsun? yoksa gerçekten unuttun mu? ikisi farklı şeyler dedim. unuttum dedi ben de tamam dedim evine bıraktım. Ama ben kıza hergün mesajlar atıyorum hergün görmeye gidiyorum. Tam bir takıntılı adam portresi çiziyorum anlayacağın.

İki ekmek kırıntısına, yine birgün sıram gelir diye friendzone diyarındaki pozisyonuna geçen bir adamsın.

Bu ikinci eski ilişki sorgusu sonrası kız bana soğuk davranmaya başladı. İyi olmadığından bu kadar sorgunun kendisini yorduğundan falan bahsetti iki üç gün böyle soğuk devam etti hala ilk mesajları ben atıyorum falan derken.

Sana niye ilk mesajı atsın ki? Yüzüne tükürse yarabbi şükür, hem belki bu french kiss tükürük alışverişinin ön adımıdır diye umutlanıp yörüngede beklemeye devam edeceksin.

Birgün yine ben buna bu şekilde devam etmek istemediğimi belirttim bu sefer sen bilirsin dedi ve kesti attı.

Sen bu şekilde devam etmek istemediğini daha önce belirttin hatırlarsan. İlk kuyruk sallamaya ağızından salyalar akarak dönmeden az önce.

Ben ertesi gün buluşmak istediğimi söyledim. Kendisi bir arkadaşıyla buluşacağını vaktinin olmadığını ama çok önemliyse bi yarım saat ayırabileceğini söyledi ve buluştuk.

Lütfetmiş prenses. Bu yarım saati iyi değerlendirdi 😊

Kendisi bu konuşmada belli bir üslup içerisinde ilgimin onu boğduğunu, benimkinin bir takıntı olduğunu(Büyük ihtimalle kız benden korktu acaba bu sapık mı takıntılı mı diye) söyledi. Sorgulamalarının onu irite ettiğinden bahsetti oysa ki önceleri ne kadar eğlendiğimizden falan bahsetti.

Ne biçim arkadaşsın sen, sürekli soru soru.

Bende toparlamak ve ilişkiyi kurtarabilmek için resmen yalvaran bir pozisyona girdim
There is no ilişki Neo. Yuh yahu, hala kendini ilişkide sanıyorsun.

ben artık senin eski ilişkini unuttuğunu düşünüyorum benim için herşeyin netleştiğinden falan bahsettim.

Senden zerre hoşlanmadığı kısmına bir türlü kafan basmıyor.

O da artık bilmiyorum senin yanında artık eğlenebileceğimi düşünmüyorum.

Pipini görmek istemiyorum. Pipisiz arkadaş olarak iyiydin ama işte ne biliim artık olmasan da olur.

Bu sorgular beni gerçekten rahatsız etti vs dedi. bende bu durumu düzeltebilmek için gerekirse kendimi ve ilgimi çekebileceğimi söyledim

Utanç verici.

ve ne yapabileceğimi sordum ve o da dediğini yap yani kendini geri çek dedi ben de tamam dedim ve ayrıldık.

Hahaha. Kız sana git başımdan demiş ama sen şimdi tabii 2 gün kendini çekip sonra yine kızın peşine düşeceksin.

Ben yaklaşık beş gündür kıza yazmadım.

Zavallısın ama ben 2 gün dayanırsın diye tahmin etmişim 😊 Bu kız sana ulaşana kadar ona ulaşmaman lazım ama zaten senin bu kıızı artık tamamen bırakman lazım.

Daha sonra benim bu kızın yöneticisiyle(kadın) bir öğlen yemeği planım vardı ve yemeğe çıktık. Kadın bana kızın bizim her yaşadığımız olayı, yazışmaları kendisine anlattığını söyledi. Ben şok oldum. Sizin yaşadıklarınızı bütün işyeri biliyor dedi. Kız yöneticisine bana yol verdiğini söylemiş. daha sonra yemeğimizi yerken yine kadın laf arasında bana kızın işyerinden başka bir çocukla görüşmeye başladığını ve galiba çocuktan hoşlandığını söyledi.

Kıza hiç kızma. Kız sana seni istemediğini 50 kere belli etti. Sen ise kendini bedava peşkeş çektin, arkadaş olarak kullan belki birgün verirsin diye kapına ayak paspası olurum dedin!

Gerçi kızda da karakter problemi var. Flört ayağına birini bulana kadar senin ilgini yiyor. Ama sen kendini korumayı, böyle durumlara düşmemeyi bileceksin, kızların insafına kalmayacaksın.

Ben bi afalladım iyice acaba diyorum ki bunlar gerçekler mi yoksa ikisi bir olup bana shit test mi uyguluyorlar anlamlandıramadım düşüncelerini merak ediyorum.

Oha! Ben de hatanı anlamışsındır diye okuyorum. Birader kız senden hoşlanmıyor, bu kadar uyduluk sonrası bir daha senden hoşlanamaz. Azıcık erkek ol, onurlu ol ve kıızı tamamen bırak git. Bu kızın arkadaş alanında sırasını bekleyen yedek lastiksin

ve çoğu yedek lastik gibi sıra mıra gelmeyecekti zaten. Bir daha bu kızla asla görüşme. Bir daha o sana ulaşsa bile kızla görüşme. Bu iş olmaz.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 29, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Arkadaş](#), [Beta Erkeği](#), [Friendzone](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Uydu Erkek](#) 49 Comments on Kendisine ilgisi olmayan kızın yörüngesinde dönen azimli uydu – vaka çalışması

Son anda kıyısından dönülen bir evlilik hikayesi – Vaka Çalışması

Abi selam, 35 yaşındayım ve ticaret işiyle uğraşıyorum. Bu sene içerisinde başımdan geçen ve nişanın kıyısından dönen bir ilişkim oldu. Ben bu işin içinden bir şekilde çıktım ve sonradan hatalarımın da genel anlamda farkına vardım ancak tanıdığım Mahmut Abi'nin mutlaka yüzüme çarpacağı çok daha fazla hata çıkacağını biliyorum o sebeple yazmak istedim.

Ben geçen seneye kadar evlilik konusundan uzak, geçici ilişkiler yaşayan ve ilişkinin ciddiyete döneceğini hissettiğim an yavaş yavaş karşı tarafı soğutarak kaçan bir adamdım.

Yani 34 yaşına kadar [uzun süreli ilişki kabiliyeti ve tecrübesi](#) edinmedin. Uzun süreli ilişki tecrübesi için bu kadar beklemeyin. Senin durumunda olanlar genellikle uzun süreli ilişkiye geçmek istediklerinde çok zorluk yaşıyorlar.

“ilişkinin ciddiyete döneceğini hissettiğim an yavaş yavaş karşı tarafı soğutarak kaçan bir adamdım” neyden kaynaklanıyor bilmiyorum ama geçmişteki bir travmadan olabilir. Fakat bu dediğin genellikle ciddiye döneceğini hissettiğinde, çok bağlanıp acı çekmekten korktuğundan olur.

Öncelikle yaşım artık biraz yürüdüğünden, tahmin edersiniz ki şuan bile evlenmem konusunda yoğun ailevi ve çevresel baskıya maruz kalan birisiyim. Bu baskı, etraftaki herkesten gelen o “hala evlenmedin mi?” baskısı derken ben de artık bir şekilde geciktiğime inandım ...

Evet gecikiyorsun. Bence [erkekler için ideal evlilik yaşı](#) 32 ya da 30 – 32 ama bir iki tane uzun süreli denemesi ve olmamasına da pay bırakırsan (2 x 2 yıl), 28 yaşında başlaman gereken işe 6 sene sonra başlamışsın. Ama bunun yanında çok da geç sayılmaz o nedenle aceleyle getirip de daha fazla vakit kaybetmemen ya da kötü bir evliliğe girmemen lazım.

ve karşıma çıkacak ilk, evliliği yürütebileceğimi düşüneceğim bir hatun kişisiyle bu kez kaçmamak üzere ciddiye gitmeye karar verdim.

Karşıma çıkacak ilk evliliği yürütebileceğini düşüneceğin kadınla olmayacak. Olması için zorlamamalısın.

Yürütebilmek derken aklımdaki evlilik; fiziksel olarak güzel bir kızıdan çok, orta halli, kendini bilen ve olgunlaşmış bir kızla karşılıklı saygı çerçevesinde bir evlilikti diyeyim.

Neyse, kızla bir şekilde tanıştık hikayeyi uzatmamak adına detaya inmiyorum. Gel zaman git zaman 2 ay kadar vakit geçirdik. Başlarda biraz agresif davranan, hızlı parlayan ve gereksiz kıskançlıklar yapan bu hanımefendiye ağzının payını verip bastırıyordum ...

Hayır. Başından agresif davranmayan, hızla parlamayan ve gereksiz kıskançlık yapmayan birini bulacaksın. Agresif ama ben bastırıyorum saçma bir düşünce. Bir yere kadar ağzının payını verir bastırırsın sonra köprüyü geçene kadar kocişe koca der ve köprüyü geçince bastıramazsın. Daha başından elemen için bir işaret varmış.

ve tripli de olsa hatasını anlayıp özür dileyerek geri dönüyordu. Bir süre bu şekilde devam etti. 4-5. aydan sonra agresifliği azaldı ancak kıskançlık seviyesi arttı ve her dışarı çıktığımda baskı yapmaya başladı. Gittiğim mekanlardan fotoğraf istemeye, şu arkadaşın yanına gidiyorum dediğim halde arayıp “nerdesin? kimlesin?” şeklinde sormaya başladı. Ben tabi ilk başlarda yine bu davranışlarına gereken cevabı verip susturup yolluyordum yani fotoğraf falan atmıyordum. O da tripe girip kapatıyor ancak yine bir kaç saat sonra “kusura bakma biraz duygusalım bu ara vb...” klasik bahanelerle özür dileyerek geri dönüyordu.

Ben çok anlayışlı bir insanım. İyi niyetli ve hoşgörülü olduğumu düşünüyorum. Hani şu bütün mahalle esnafının “çok efendi çocuk ya” diye tanımladığı adamlar olur ya onlardan biriyim.

Efendi çocuk genelde iyi ve hoşgörülü olduğundan değil, kaygı ve korkudan “anlayışlı” olur.

Her özür dileyerek geri döndüğünde, kızın bundan sonra yapmayacağına nasıl olduysa kendimi bir şekilde ikna ettim sanırım. Ancak o devam etti.

Huylu olarak huyundan asla vazgeçmeyeceğini sana açık açık göstermiş aslında. Kendinize başından uygun birini bulun. Uygun olmayan birini yontarım fantezisi çoğu zaman elinizde patlar. Bir insanın mükemmel olması gerekmiyor, bu mümkün değil ama seninkisi ince bir çizgide değil, bariz uygun olmadığını bağırır birisi.

Ben de farkında olmadan yavaş yavaş artık fotoğraf çekip atmaya başladım. Aferin.

Dışarıya çıkarken arayıp konuştuğum, ben şuraya geçiyorum haberin olsun dediğim halde, oraya gittiğimde yarım saat sonra arayıp “nerdesin? kim var?” şeklinde sorduğunda bir şekilde terslemek yerine artık cevap vermeye başladım. Bunun sebebini bilmiyorum belki de kendimi kazanova gibi hissediyordum ki evden çıkıp alt sokaktaki bakkala gitsem, sanki bir kız düşürüp onu aldatacakmışım gibi davranması sanırım hoşuma gitmiş. Yani aptalmışım.

Ağzımdan aldım 😊

Maalesef bu tür bir istek derin bir güvensizlikten kaynaklanır. Kadın derin güvensizliğe sahip ve kendi kaygısını kontrol etmek yerine (“ya abartma Nalan, adam sadece bakkala gidiyor, sakın” diyeceğine), kaygısını dış dünyayı kontrol altına alarak yönetmeye çalışıyor. Ama bu, **hem geçici bir yatıştırma hem de kaygıyı besleyen bir şey**. Böyle biri, kaygısı konusunda özkontrol kazanana kadar, güvensizliğini besleyip daha arttırmadan kaçamaz. Yani bu kız büyük ihtimalle, zamanla daha da kötü olacak, daha da iyi değil.

Sonradan bu olayı tamamen benim üzerimde hakimiyet kurmak için yaptığını anlamış olsam da bu tabi ki ilişkiden çıkmaya yakın oldu. Yani ilişki bitene kadar bu olay bende normalleşmiş ve artık kıza attığım her adımı haber verir hale gelmiş bir olaya dönüşmüştü. Öyle ki, ilişkinin sonlarına doğru, başlarda bana böyle davrandığında terslediğim zamanlardaki beni unutmuştum bildiğin. Sanki hiç öyle zamanında ağzının payını veren adam değildim.

Sonradan olay farklı konularda bana karışmasıyla devam etti tahmin edeceğin üzere. Bu kez harcadığım paraya, dışarıdan yediğim yemeğe kadar hesap tutmaya başladı. Her gün düzenli olarak ne yedin, ne kadar verdin şeklinde sormaya başladı. Ben tabi daha önceki ilişkilerimde hiç bu kadar ciddi düşünmemiş ve bu tür yaklaşımlarla karşı karşıya kalmamış birisi olarak, sanırım evliliğe yürümek böyle bir şey, tabi ki harcamaları bilmesi lazım düşüncesine düştüm.

Söylememe gerek yok ama evliliğe yürümek böyle bir şey değil.

Ve hesap verdim. Bildiğin, “tavuk şiş yedim, jokerle aldım 200 TL’ye geldi” şeklinde 😊 Ek olarak yalnız yaşadığım için karnımın doyup doymadığını da merak ediyor diye düşünüyorum tabi. Aç kalırsam napar aman aman.

Kıyamam. Çok şirin.

1. seneyi bir şekilde devirdik. İçimde başından beri hep bir “problem olduğu” hissi olmasına rağmen bir şekilde devam ettim. Sen de “yokluk” ben diyim 2. paragraftaki sebep

Diyeyim, yokluk. Kadına ulaşıyorsun ama uzun süreli ilişkiye ulaşamıyorsun. O alanda bir yokluğun var.

veya artık çocuk sahibi olmam gerektiği ve ilk yıl çocuğu yapsam 56 yaşına girdiğimde çocuğun 20 olacağını düşünmem, bir şekilde devam ettim işte.

56 yaşında çocuğunun 20 yaşında olması çok büyük problem değil. Geç kalıyorsun doğru. Bunun üzerinde bir miktar baskı yaratması normal ve aslında iyi. Ama “Aman Allahım bittim ben hemen bulmalıyım” yaşında değilsin. Sakin.

Aslında devam etmemdeki sebep, karşı tarafta kendimden bir şeyler görmem (bazı davranışlarında, söylediklerinde) ve bu kadınla evliliği idare edebileceğimi düşünmemdi. Yani saygısızlık yapmadığını düşünüyordum, birbirimizi öyle çok sevmesek de saygı varsa bir şekilde yürütürüz diyordum.

Olay köprüyü geçtikten sonra saygısızlığa da gidebilir. Bu kadın muhtemelen güvensizliklerini, kaygısını kontrol edemeyen bir kadın ama bu sebeple de olsa kötü bir aday.

15. ay gibi söz olayına girdik. Biz gittik, onlar geldiler. Sonraki hafta kızla gittik nişan tarihi aldık. Bu esnada kızın ailesi her şeye müdahale ve karışma çabası içerisinde, aslında başından beri öylelerdi.

Birçok psikopatoloji nesilden nesile aktarılır. Genetik faktörler de olabilir ama genetik olmasına da gerek yok. Yetiştirilişle de nesilden nesile aktarılabilirler.

Başından beri kızın yediğim yemeğe kadar annesiyle paylaştığını tahmin ediyordum ama “ne güzel işte, annesiyle arası iyi diye” kendimi kandırıyordum. Kızla bu karışma konusunu her tartıştığım da “onlar iyiliğimizi istiyor” cevabını alıyordum ama sanki kendi karıştırmak istiyor gibi sürekli aynı konuyla “annem şöyle diyor” diye bana geliyordu.

Sana yalan söylemiyor. Muhtemelen kendisini inandırdığı yalanı sana da söylüyor.

Neyse, iş ciddiyete bindiğinde kızın istekleri de başladı tabi. Bilezik, kolye vb...

Bu da böyle hatunlarda ve ailelerde standart paket içinde geliyor 😊

Sabah 5 bilezik istiyorum diyen kız, akşam canın sağolsun hiç alma şeklinde kafa karıştırır, kafamı bulandırır oldu.

En berbat tip. [Aralıklı pekiştirme](#) ile zayıf adamı bağımlı eder.

Her isteğinin arkasında “bizde gelenek böyle şöyle” dayanağı vardı.

Bu da böyle hatunlarda ve ailelerde standart paket içinde geliyor 😊

Hani çocuk alma der, tamam almayayım dersin, sonra trip atar ya 😊 aynı öyle bir olay. Ek olarak bazı şeyleri ucuza getirmeye çalışmam (örn: elbise, ayakkabı) kavga gürültü çıkarıp 2 gün triplenmesine sebep oluyordu.

Allah'ın sevgili kulusun, köprüden önce, kocadan kocişe dönmeden önce sana yüz tane son çıkış gösteriyor.

Takip eden günler; kardeşlerimi de gezdirelim, doğum günümde şunu istiyorum, çocuk doğurunca altın istiyorum gibi devam etti.

Evlenince gelecek istekleri tahmin etmek istiyorsan bunu minimum 5 ile çarp.

Aslında bu noktada geriye dönük ilk aydınlanmamı yaşadım. Öncesinde yaptığı bir çok şeyin aslında manipülasyon olduğuna ikna olmama bu aşama sebep oldu. İlk zamanlar seks ben istemeden dayatması, çıkıp gezmek dolaşmak varken haftada 3-4 kez ısrarla seks istemesine kadar manipülasyona maruz kaldığımı gördüm. Şayet sonradan bu istek azaldı. 2 haftada 1'e kadar düştü.

Aydınlandığım ikinci nokta, bana ailemi/arkadaşlarımı kötülemeye kalkması ve bunu ara ara yapmaya başlaması oldu.

Kişilik bozukluğu, kaygı bozukluğu vs. olan kadınlarda bu da standart pakette bulunur.

Bunu her yaptığımda karşılığını verdim. Yine önceki olaylarda olduğu gibi özür dileyerek geri geldi.

Köprü daha geçilmedi, devlet arkaya alınmadı. Bakın ben evliliği teşvik eden biriym ama ne olursa olsun evleneceksiniz diye bir olay yok.

Ama yapmaya, denemeye devam etmeyi bırakmadı. Aileme gelince, zaten ailemden hiçbir bireyin, akrabalara kadar, kızda gönlü yoktu bana sürekli "iyi düşün" deyip duruyorlardı uzun zamandır.

Açık açık evlenme demeleri lazımdı ama bu da iyi. Birçok aile adam 35 yaşına geldi illa evlenmeli diye oğullarını ateşe atıyorlar. Seninkiler en azından o konuda iyilermiş.

Kız benimkilere dil uzatırken aynı anda kendi ailesini de tahmin edersiniz ki hep iyi anlatıyordu. Öyle ki, ileriye dönük kurduğu hayallerde bile ben değil annesi veya kardeşleri vardı diyim siz anlayın.

Nişan'a 2 ay kalaya geldik. Dikkatli bir bakınca, ailemin iyice huzursuz olduğunu gördüm. Aldım karşıma hepsini ve konuştum, benim de kafamda çok şey var, anlatın bakalım dedim. Anlattıkları her şeye tabi ki hak verdim, detaya girmiyorum, kızdaki hal ve davranışlar, ailesindeki hal ve davranışlar baya bir anlattılar. Kaldı ki hak vermesem bile, ailem istemedikten sonra bu işe girecek birisi değilim. Sadece bu kızla değil hiçbir kızla.

Birçok aile adam 35 yaşına geldi illa evlenmeli diye oğullarını ateşe atıyorlar. Seninkiler en azından o konuda iyilermiş.

Burada fark ettiğim bir diğer nokta da kızın etkisi altına girmiş olduğum ve o zamana kadar olaylara objektif bakamadığımdı. İlişki ciddiyete döndükten sonra yaptığım en büyük hata da, ailemi olaya çok geç dahil etmiş ve fikirlerini çok geç sormuş olmamdı. Kendimi baya bir söğüşlettikten sonra oturup konuşmaya karar vermişim 😊 Ya vermeseydim acaba beni çekip çıkarırlar mıydı diye de düşünmeden edemiyorum, okuyan arkadaşlara tavsiyem ben yaptım siz aman geç kalmayın 😊 Evet doğru.

Neyse, sonra güvendiğim ve daha önce de kızla tanıştırdığım bir arkadaşımı karşıma aldım son olarak. Ondan da aynı yorumları aldım aşağı yukarı. Zaten çocuk lafa, “çok konuşuyor, hiç susmuyor” diyerek başlamıştı 😊 Çok konuşan, hiç susmayan kadın çekilmez.

Çevremden gereken fikir ve görüşleri topladım. Tahmin edersiniz ki hepsi olumsuz. Kızın bana ulaşamaması gibi bir durum söz konusu değil. Yani bir ulaşamasın napar napar beni 😊 ah ben kendimi ne duruma düşürmüştüm... Sırf kendi iç sesimi dinleyip muhakeme yapmak için buna “iyi geceler” diyene kadar bekledim sonra da sabaha kadar oturup düşündüm. Düşündükçe dehşete düştüm, düşündükçe kendimi nasıl bir durumun içine göz göre göre soktuğumu anladım. Ateşe gittiğimi anladım. Ve bu durumdan çıkmaya, bu işi bozmaya korkacak kadar paralize olduğumu hissettim. Daha önce hiç hissetmediğim bir şeydi. İlişkinin neredeyse başından beri içimden bir his “bitir” demesine rağmen bitirmemiştım bir şekilde hep iyi taraflarını görmeye çalışmış, kötü taraflarını tamamıyla görmezden gelmişim.

Geriye dönük düşündüğümde aslında kızın bana karşı olan davranışlarının çoğunda saygısızlık olduğunu anladım. Çoğu davranışı manipölasyondur. Öyle ki doğal olduğu anları hatırlayamadım bile veya hiç yoktu. İkiyüzlü ve yalancı olduğunu anladım. (Doğum tarihini bile net bilmiyordum, bir şekilde söylemeyip geçiştiriyordu) Geçmiş hakkında hiç bir şey bilmiyordum. Bir düşündüm. Bu kız neleri sever nelerden hoşlanır? Bilmiyordum, aklıma gelen tek şey bilezik oldu 😊 😊 Kolyeyi unutma. Gelinin amcasının yengesi için de zincir.

Kendini yalnızca aileme değil bana bile tanıtmamıştı veya uğraşmama rağmen tanıtmak istemiyordu. Karşıt görüş olduğumuz hiçbir konu yoktu. Ne kadar ilginç değil mi? Yani ben olmadığını sanıyormuşum. Karşıt görüşü geçtim, hiçbir ortak ilgi alanımız yokmuş ben oldurmaya çalışıyormuşum.

Düşündüm, bol bol vay awk dedim ve sonra sabahın 8’inde viskimden son yudumu alıp ayağa kalkıp kendimi tokatladım 😊 Senin dedim kafanı si.... Güzel.

Öğlene doğru uyanacağını bildiğimden uyumadım ve bekledim. Uyanır uyanmaz da kısa ve net bir şekilde “bizden olmaz, ben bitirmek istiyorum” dedim. Karşılığında hiçbir duygusal reaksiyon alamadım desem şaşırır mısın abi? Fırtına öncesi sessizlik derim.

Gayet ciddi ve öfkeli bir ses tonuyla neden, sebep ne? şeklinde bir karşılık aldım. Yani seven, değer veren bir insanın o an o kadar duygusuz kalamayacağı şekilde bir reaksiyondu.

Sen muhtemelen sperm bağışçısı ve sonrasında da nafaka kaynağısın. Plan o.

Takip edecek şeyin çirkefleşmesi olduğunu da biliyordum ve saniyesinde geldi. Fırtına öncesi sessizlik demedim mi?

Ben konuyu uzatmayıp, “bir sebep yok, istemiyorum, hadi hoşçakal” deyip telefonu suratına kapattıktan sonra ısrarla aramaya başladı. Arka arkaya 15 kez araması ve hiç durmaması aslında bu ilişkinin başından beri üzerimde nasıl bir baskı kurduğunun özeti gibiydi. Açmayınca bu kez mesaj atmaya başladı. “Aç konuşcaz, benim 1 yılımı yedin, ne demek olmaz, seni mahvederim, Allah belanı versin” tarzı mesajlar onları da tahmin edebiliyorsundur.

Şimdi bu aşamada kızın ağladığını, kendini yerlere vurduğunu düşünürsün değil mi? Düşünmem. Olsa olsa hırsındandır. Sevgi veya aşk açısından değil.

Ben de öyle düşündüm 😊 Ve mesajlardan sonraki aramasını açtım. Karşımda daha ciddi bir ton vardı. Ve bana tekrar ailemi kötülemeye başladı. “Sen onları sevmiyorsun” temalı saçma sapan sözler duydum. Ağzının payını verdim, beni bir daha arama dedim ve bu kez telefonu komple kapattım.

Çirkeflik tabi akşamına ailesinin ailemi aramasıyla devam etti. Bir posta da onlar münakaşaya girdi. Sağolsunlar benimkiler de bir güzel ağızlarının payını verdi ve bu işi bitirdik.

Güzel ama bir seneden fazla zamanı da çöpe attın. Maalesef muhtemelen bu zamanda uygun bir kızla tanışırdın ve o fırsatı kaçırdın.

Sonradan düşününce kızda tespit ettiğim çok daha fazla kırmızı ışık var, “evlenir evlenmez hemen çocuk istiyorum” bir örnek mesela ve bunun yüzlercesi var. Evlenir evlenmez çocuk istemesi alarm değil, özellikle de 28 yaş üstünde bir kızsaa.

Benim ilişki içerisindeyken bunları görememe sebebim yazının başında bahsettiğim midir yoksa hapi hala içselleştirememem midir bilemiyorum ancak her tecrübe bir kazanımdır gözüyle olaya bakıyorum.

Senin uzun süreli ilişkilerden kaçma sebebin işte tam olarak bu. Bırakamayacağını ya da kolay bırakamayacağını bilmen. Ama bu zayıflığına rağmen denemeye devam etmelisin.

Bugüne kadar evliliğe en fazla yaklaştığım ilişki buydu ve bundan da öğrendiğim bir sürü şey oldu. Yaşadığım her şeyi paha biçilmez bir tecrübe olarak görüyorum.

Yaşadığım tecrübeden çıkardığım net bir şey var buradan okuyan arkadaşlara da bunu aktarmak isterim. Evlilik olayına giriyorsanız eğer, bunu tek başınıza yapmaya kalkmayın. Ailenizin ve çevrenizdekilerin fikirlerini mutlaka alın.

Evet haklısın aile fikri almak gerekiyor. Bu çok doğru. Ama bazı aileler oğlanı ne olursa olsun evlendirmeye meraklı, onlara da karşı koyabilmeniz lazım.

Dışarıdan bakan güvendiğiniz insanlar size çok objektif yorumlar yapabiliyor ve bu bazen sizi büyük bir hatadan döndürebiliyor. Herkese saygılar, sevgiler.

Doğru. Fakat sizin de bir miktar sağduyu geliştirmeniz, olaya sürüngen beyniniz ile değil, rasyonel insan beyniniz ile bakmayı her zaman öncelik yapmanız lazım.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 28, 2023](#) Categories [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Saha Raporu](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Toksik Feminen](#), [Toksik İlişkiler](#), [Vaka Çalışması](#) 62 Commentson Son anda kıyısından dönülen bir evlilik hikayesi – Vaka Çalışması

Sosyal kaygıyı, sosyal ortamda garip ve uyumsuz olmayı nasıl engellersiniz?

Yayınlarından [kitap derlediğimiz](#) Dr.K'nın iki güzel yayını yazıda topladık.

Konuşarak garip ve uyumsuz olmak mı, konuşmayarak mı?

Bu bölümde bir ortamda abuk sabuk (awkward kelimesinin yaklaşık karşılığı) ya da garip ve uyumsuz olmamak için ne yapmanız gerektiğini konuşacağız.

Dikkatiniz kafanızın içinde olduğunda garip ve uyumsuz biri olursunuz. Dikkatiniz kafanızın dışında olduğunda ise rahat biri olursunuz:

Bu konuda yapabileceğiniz çok basit bir deney var: yürürken nasıl yürüdüğünüzü düşünmek. Şimdi sağ ayağımı ileri koyacağım, şimdi dizimi kaldıracam, şimdi şunu yapacağım, ayağımın ön tabanını yere koyacağım, şimdi topuğum yere değecek, vs. Tüm bu adımları düşünmeye başlayın ve şimdiye kadarki en garip ve uyumsuz yürüyüşünüzü yapın.

Bu oldukça zor bir problem. Garip görünmemeye çalıştığınızda, dikkatiniz nerede? Zihninizin içinde. Garip görünmemeye çalışıyorsunuz. O zaman da orada yaptığınız şeyi yapmıyorsunuz, şeyleri nasıl yapacağınızı düşünüyorsunuz. Orada garip davranıyorum ve bunu düşündükçe daha da garip davranıyorum. Garip olmanın tuzak olma sebebi de bu. Ne kadar az garip ve uyumsuz olmaya çalışırsanız, o kadar zihninizin içine düşersiniz ve çok daha garip ve uyumsuz olursunuz. Aman Allah'ım burada bir yangın var, çabuk biri benzin bulsun ve yangının üzerine dökelim çünkü sıvı yangını söndürür" gibi bir mantık yürütüyorsunuz. Daha az garip ve uyumsuz olmak için, sizi garip ve uyumsuz şeyi daha fazla yapıyorsunuz.

Peki bu kaybet-kaybet durumununa nasıl son verebilirsiniz? "Sessiz durursam garip davranmam" ya da "konuşursam garip görünmem" diyebilirsiniz ama hayır. Gariplik sizin içinizde ve ne yaparsanız yapın garip davranacaksınız. Ama aynı zamanda bunun sizin içinizde olması iyi bir şey zira bunu değiştirebilirsiniz.

Garip davranmanız durumunda olay davranışınız ya da ne dediğiniz değil. Olay ne demediğiniz veya sessizliğiniz de değil. Şimdi konuşmalı mıyım ya da susmalı mıyım değil.

Sizi garip yapan şey, bunları düşünmeniz ve dikkatinizin zihninizin içinde olması. Sorun, örneğin dikkatinizin konuşmada olmaması. Bu nedenle de eğer garip ve uyumsuz olmak istemiyorsanız, dikkatinizi ne demeniz ya da dememeniz gerektiğine değil, çevrenize verin. Diğer insan ne diyor ona verin. Diğer insanları dinleyin, çevrenizi dinleyin. Dikkatinizi dışarı verin. Bunu yaparsanız, garip ve uyumsuz olmayı bırakacaksınız.

Bunu tersinden düşünürseniz de dikkatinizi dışarıya verdiğinizde garip hissetmeyeceğinizi ispatlayabilirsiniz. Zira bir şeyin dikkatinizi tamamen emdiği zamanlar, en az garip ve uyumsuz olduğunuz zamanlardır. Mesela gece yatarken yeni ve çok rahat bir yastık denedim diyelim. Yastık harika hissettiriyor ve çok rahat. Bu anlarda daha rahat nasıl hissedirim, bu yastık yeterince rahat mı diye düşünmüyorum. Dikkatim yastıkta ve yatakta olduğu için rahat ve iyi hissediyorum.

İnsanların garip ve uyumsuz hissetmeye devam etmelerinin nedeni de bu. Ne yapacağım diye düşünüyorlar ama olay ne yaptığınız değil dikkatinizin nerede

olduğu. Buna bir çözüm arıyorsunuz ama tüm çözümler zihnin “şunu yapmalıyım, şunu yapmalıyım, şunu yapmalıyım” diye düşünmesini içeriyor. Zihniniz yanlış yöne gidiyor ve siz de garip görünen biri oluyorsunuz. Sonrasında da ümitsiz hissediyorsunuz zira şunu denedim olmadı, bunu denedim olmadı, onu denedim olmadı diyorsunuz: “Şu videoyu izledim, şu kursa katıldım, şu PUA’nın bana dediklerini yaptım olmadı”. Bunların hiçbirisi çalışmıyor zira tüm bunları yapmanıza rağmen zihniniz hala dışarıya değil içeriye odaklanıyor.

Ama kendim hakkında düşünmesem bile hiç sosyal becerim yok!

Bu bir yere kadar doğru olabilir ama bence biraz da olsa sosyal becerin var.

Devam eden konuşmaya nasıl girerim?

Bu konuda birkaç pratik tavsiye daha vereyim. Bir konuşmayı dikkatle dinliyorsunuz ve konuşmaya nasıl dahil olurum diye soruyorsunuz. Bu konuda vücut dilini kullanmalısınız. Bunu biraz pratik edene kadar size garip gelecek, başından uyarayım. Elinizi yukarı doğru (sınıfta söz ister gibi başınızın üzerine değil de yaklaşık olarak çene hizasına kadar) kalsırın ve “kısa bir şey ekleyebilir miyim?” deyin. Yani konuşmaya daldığınızı diğerlerine vücut dili ile sinyalleyn ve konuşmaya girin. Bu şekilde girdiğinizde çoğu insan durup size bakacaktır. Bu ilginç bir Jedi zihin oyunu gibi bir şey.

Birinin sözünü de kesebilirsiniz ama birinin sözünü kesmekten korkuyor olabilirsiniz. Burada konuşan kişi biraz duraksar ama bu çok uzun süreli değildir. Siz burada kesip atlarsanız siz konuşmaya başladığınızda, önceden konuşan kişi de konuşmaya devam eder ve siz de içinizden “kahretsin” der kalırsınız. Burada yapabileceğiniz en iyi hareket “hey, bu bana şunu hatırlattı” ya da “hey şunu da paylaşmak istiyorum” demek ve karşınızdaki durduğunda devam etmek. Karşınızdakini, onun konuştuğunu kabul ederek durduruyorsunuz, pat diye sözünü kesmiyorsunuz. Burada karşınızdakine el işareti (elinizi kaldırıp yukarı doğru açın) yapıp “pardon devam etmek ister misin” ya da “devam et” deyip sonra söze de girebilirsiniz.

Ne diyeceğimi bilmiyorum

Sosyal kaygısı çok yüksek insanların bir diğer problemi de ne diyeceklerini bilememeleri. “Aman Tanrım, ne diyeceğimi bilmiyorum, ne zaman konuşmaya başlayacağımı bilmiyorum, bu kişi çok konuşuyor!”

Sosyal kaygısı olan insanlar sürekli olarak sosyal umursamazlığı olan insanlarla mücadele edip duruyorlar. Problemin kaynağı da bu. Sosyal olarak kaygılı kişi süper

sosyal farkındalığa sahipken sosyal olarak umursamaz kişi hemen hiç sosyal farkındalığa sahip değil.

Bir insan sosyal olarak farkında ise bir noktada konuşmayı bitirmesi gerektiğini, bir noktada diğer kişiye söz hakkı vermesi gerektiğini bilir. Sosyal kaygısı yüksek insan işi batırdıklarını düşünürler ama bunun sebebi, karşısındakine söz hakkı vermesini, konuşmayı nerede bitireceğini bilmeyen, sosyal olarak umursamaz insanlarla konuşmaları. Yani eğer konuşmasını bilmeyen biriyle konuşuyorsanız, kendinizi yiyip bitirmeyin.

Günümüzde bunu sosyal umursamazlığı hiç konuşmuyoruz. Sosyal kaygı konusunda çok düşünüyoruz ve konuşuyoruz, bunun çözülmesi gereken bir problem olduğunu düşünüyoruz. Ama her sosyal etkileşim en az iki insanı içeriyor ve sosyal kaygıya sahip insanlar genellikle umursamaz bir şekilde iletişim kuran insanlarla büyümüşlerdir. Eğer sosyal kaygınızı azaltmak istiyorsanız, sizinle daha uyumlu insanlar bulun ve onlarla iletişime geçin.

Bu bazen gerçekten çok güç. Zira çok fazla sosyal kaygıya sahip insanlar bir araya gelirse, bu insanlar birbirleri ile aşırı uyumlu iseler, genellikle “hayır azizim sen konuş”, “hayır rica ederim önce sen”, “valla olmaz önce sen” durumuna düşebilirler. Ama sonund biri konuşur ve diğeri de “Şükürler olsun, konuşmaya başladı. Sonra ben de konuşabilirim” der.

Düşünce Sarmalında Boğulmak

Şu düşünce sarmalından nasıl kurtulabilirim:

Sessiz durduğumda acaba sıkıcı mıyım?

Konuştuğumda rahatsız edici miyim?

Bu soruyu cevaplamak için, bu sorunun kökeninin ne olduğuna bakmamız gerek.”Sıkıcı mıyım?” düşüncesi, insanların sizden hoşlanmadığı ya da sizin bir değer katmadığınız varsayımından gelir. Konuşurken rahatsız edici olur muyum düşüncesi de sizin bir değer katmadığınız ve insanların sizden hoşlanmadığı varsayımlarından gelir. Yani birbirinin zıddı bu iki düşüncenin de kökeni aynı.

Bu önemli zira çoğu zaman kaygınızın belli bir düşünceye dayandığını düşünürsünüz. Yani zihnim “konuşmazsan sıkıcı olur muyum?” ya da “konuşursam rahatsız edici olur muyum” düşüncelerini üretir. Biz de kaygının içeriğine odaklanırsınız.

Bu ikisi de zihnin içerikleri ve biraz düşünürseniz tamamen mantıksızlar. Zira sessiz kalarak sıkıcı olduğunuzdan endişeleniyorsanız, çözüm konuşmaya başlamanızdır ve konuşmaya başladığınızda bu sorun teorik olarak çözümlidir. Ama konuşmaya başladığınızda da zihniniz size “şimdi de rahatsız edici olmayalım, daha sessiz olmalıyız” diyor. Yani mantık çerçevesinden bakarsanız, kaybet – kaybet durumu içindesiniz ve kazanmanızın bir yolu yok.

Peki böyle bir zihin oyunu ile nasıl başa çıkarsınız? Bunun cevabı, bu düşüncelerin üzerinde yeşerdiği köklere inmek. İçsel ve duygusal olarak hoşlanılmayacağınızı, hoşlanılacak bir insan olmadığınızı hissettiğiniz, masaya koyduğunuz değer konusunda güvensiz olduğunuz sürece bu inançlar, durum ne olursa olsun, kaybet – kaybet düşünceleri üretecekler.

Çoğu insan, sosyal kaygısını çözmek istediğinde, tek tek problemlerini çözmeye çalışır. Ama bölümün başındaki iki sorunun çok güzel bir şekilde gösterdiği gibi, sosyal kaygınız orada olduğu sürece zihniniz problem üretmeyi bırakmayacak.

Zihin: “Sessiz çok sıkıcı oluyorsun.”

Benlik: “Tamam o zaman konuşayım.”

Zihin: “Sus, insanları rahatsız ediyorsun.”

Benlik: “Tamam susayım.”

Zihin: “Sessiz çok sıkıcı oluyorsun.”

....

Bu masa tenisi maçını istediğiniz kadar oynayın, yine de kazanamayacaksınız.

Peki o zaman bu konuda ne yapabilirsiniz?

İlk yapmanız gereken şey, zihninizde geçen sürecin ve zihninizin ne olursa olsun size böyle düşünceler vereceğinin farkına varmanız. Siz düşünce seviyesinde mücadele verdiğiniz sürece, sorunu çözemeyeceksiniz. İnsanların bu düşünce döngüsünde takılı kalmalarının nedeni bu.

Burada yapmanız gereken şey, sorunun kökenine inmek. Öncelikle “bak zihnim bunu yine yapıyor” diyerek sürecin farkına varın ve zihniniz sanki entelektüel seviyede davranıyor görünse de, zihnin bu entelektüel içeriğinin yakıtının bir duygu olduğunu bilin. Spesifik entelektüel problemi çözmek yerine, kendinize “şu an nasıl hissediyorum?” diye sorun. “Şu an kaygımı ateşleyen duygusal enerji ne?”.

Bir kez bu seviyede çalışmaya başladınız mı, örneğin insanların sizden hoşlanmamasından korktuğunuzu keşfedebilirsiniz. Ya da örneğin bir yıldır münzevi gibi yaşadığınız için kendinize güvenmediğinizi, sosyal olarak paslanmış gibi hissettiğinizi keşfedersiniz.

Temel sorunu keşfettiğinizde de, bu sorunun “sessiz kalırsam sıkıcı görünürüm düşüncesi” gibi spesifik ortaya çıkışının önemli olmadığını anlarsınız. Bu nedenle de burada bir terapist ya da yaşam koçu ile çalışmanız oldukça faydalı olabilir. Eğer teşhisli bir sosyal kaygınız varsa, bir klinik psikoloğa görünmenizi tavsiye ederim.

Bu kök duygu üzerinde çalışmaya başladığınızda, o duygu boşalmaya, basıncını kaybetmeye başlar. Bu olduğunda da, bu basınçtan güç alan düşünceler de çökmeye başlar.

Bu hem ilginç hem de zor bir şey. Biz “bu düşünce döngüsü ile nasıl baş ederim zira sürekli bir döngü içindeyim” diyoruz ama cevap, bu düşünce döngüsünün içinde dönmeyi bırak şeklinde. Bunu da, döngünün yakıtını boşaltarak yapabilirsiniz. Fakat alttan yakıt gelmeye devam ettikçe, kaygılı düşünce döngüsünden kurtulamazsınız.

Kaygı ile başa çıkmamızın birkaç yolu var ve bunlardan biri de rasyonel bir problemi çözer gibi çözmeye çalışmak. “Sessiz kaldığımda sıkıcı oluyorum ve konuştuğumda sinir bozucu oluyorum” problemini, kaygınızın size oynadığı oyun içinde çözmeye çalışırsanız, kasaya karşı oynarsınız ve biliyorsunuz kumarhanede kasa her zaman kazanır. Çünkü bu entelektüel bir problem değil ve bu nedenle de istediğiniz kadar çok entelektüel çözüm ile gelin, bir işinize yaramayacak. Çünkü bu şekilde bulduğunuz çözümlerle, enerjinizi hastalığın kendisi üzerinde değil de belirtiler üzerinde harcıyorsunuz.

Kaygının oynadığı oyunu oynamak yerine güvensizliğinizin ya da kendine güvensizliğinizin temeline inin. O an ne hissettiğinize dikkat edin ve bu güvensizlik nereden geliyor diye sorun. Bütün bu düşünceleri kendinizin değil de kaygınızın yarattığını farketmeye başlayacaksınız.

Bir başka yararlı teknik de, kaygınız ile kendiniz arasındaki farkın farkına varmak. “Bu düşünceler benim kaygımdan geliyorlar, çok mühim değil” deyin. “Kaygımın

bana bu oyunu oynayacağını biliyordum” deyin. Bir dahaki sefere sosyal bir ortama gitmeden önce, “kaygım bana böyle oyunlar oynayacak ve böyle düşünceler yaratacak” deyin. Bu size garip gelebilir ama kaygınızın bu tür düşünceler yaratacağını önceden tahmin edin ve kaygı geldiğinde onunla savaşmayın. Çoğu zaman bu döngüyü besleyen şeyin, kaygı ile savaşmaya çalışmak olduğunu, kaygı ile savaşmaya çalışmanın döngüye enerji verdiğini hatırlayın. Bunun yerine geriye yaslanın ve “evet, bunun geleceğini biliyorduk, vay be, bu kaygı bugün çok güçlü” deyin. “Buradan gitmek yerine, kendime eğlenmeye başlamak için 30 dakika daha vereceğim” deyin.

Kaygı ile bu şekilde başa çıkmaya başladığınızda, kaygının enerjisi tükenmeye başlar. Kaygı sakinleştikçe, kaygılı düşünceler de durmaya başlarlar.

Kaynak: [How To Not Be Awkward](#) ve [How to Stop Ruminating and Overcome Social Anxiety](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 28, 2023](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [Psikoloji](#) 7 Comments on Sosyal kaygıyı, sosyal ortamda garip ve uyumsuz olmayı nasıl engellersiniz?

Geçmişin savaşlarını savaşmak ve güvensizlikler

Bu bölüm aslında Doktor K'nın en etkili yayınlarını derlediğim [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 101](#) kitabına yetişmedi ve sitede yayınlamaya karar verdim. Kitaba da linkte bakabilirsiniz.

Burada sizinle geçmişin savaşlarını savaşmayı ve güvensizlikleri konuşmak istiyorum.

İlk anlaşılması gereken şey, sizi neyin iyi hissettirdiği ve neyin kötü hissettirdiği konusunda dikkatli olmanız gerektiği. Çünkü çoğu zaman bir açlığa sahibiz ve bu açlık 10 yıl öncesinden ya da 20 yıl öncesinden kalma olabilir. Bu, biz küçük yaşlardayken doğmuş bir güvensizlik ve çoğu zaman bunu yanımızda taşıyoruz. Kendimizle ilgili belli bir şekilde hissediyoruz. “Ben çekici değilim”, “sevilmeye layık değilim”, “aptalım” ya da hatta “zekiyim” (bu da bir güvensizlik olabilir) gibi. Sonra da bu güvensizliğin yanlış olduğunu konusunda kendimizi rahatlatmak için yapabileceğimiz her şeyi yapmak istiyoruz.

Örneğin zeki olduğunuzu düşünüyorsanız ve zekanız konusunda bir güvensizliğiniz varsa, bir sınava iyi hazırlanmıyorsunuz. Çünkü yarım yamalak hazırlanıp D almayı (çalışsam A alırdım diye düşünmeyi), en iyi şekilde hazırlanıp B almaya tercih ediyorsunuz.

Eğer ilişki içindeyseniz, partnerinize sürekli olarak “beni gerçekten seviyor musun?” diye soruyorsunuz. Bu şekilde rahatlama arıyorsunuz. Bu sizin açlığınız. Partnerinizin size sizin beraber olmaya geçecek biri olduğunuzu, harika olduğunuzu, yakışıklı olduğunuzu söylemesini istiyorsunuz.

Ya da internette geziniyorsunuz ve ne kadar zeki olduğunuz hakkında konuşuyorsunuz. Teorik fizik alanında çalıştığınızı söylüyorsunuz zira insanların sizin zekanızı takdir etmesini istiyorsunuz. Bu takdire ihtiyacınız var.

Güvensizliğin aldatıcı tarafı, içinde bulunan ve dışarıdan doyurulması gereken bir açlık gibi olması. Dışarı çıkıp “bu açlığı burada doyuracağım”, “bu açlığı şurada doyuracağım” diyorsunuz. “Şu adamlara böbürleneceğim” ya da “şu çaylakları ezeceğim” diyorsunuz. “Herkes göstericeğim” diyorsunuz.

Ama herkese gösterme ihtiyacı hissettiğiniz şeyler, sizin kendinizle ilgili inanmadığınız şeyler. Bu güvensizlikleri dışarıda çözmeye çalışıyorsunuz. Kendi güvensizliğinizin aslında yalan olduğunu kendinize göstermek için, başkalarının tepkileri peşinde koşuyorsunuz. Çünkü bu güvensizliğe inanıyorsunuz ama bunun gerçek olmasından da korkuyorsunuz.

Sorun şu ki bu çeşit bir açlık, başkalarının güvencesi ile sadece belli bir süre doyurulabilecek bir açlık. Başkalarının tepkilerinden aldığınız rahatlama, bir yara bandı gibi zira güvensizlik sizin içinizden gelen bir şey. Yani dışarıdan yaptığınız şeyler bu güvensizliği çözmeyecekler.

Bu nedenle de ilişkisinde sevildiği ya da sevmeye layık olduğu konusunda partneri tarafından rahatlatılan kişi, ertesi gün yine rahatlama ihtiyacı duyuyor. Zekası konusunda rahatlatılmak için çaylakları ezen kişi, yarın ezmek için yeni bir çaylak bulmaya ihtiyaç duyuyor.

İnternette karşınıza çıkan egoist insanlar sadece o gün egoist değiller. Egolarını bugün tatmin edip ortadan kaybolmuyorlar. Hayatlarını internette yaşıyorlar ve güvensizliklerini rahatlatmak için sataşabilecekleri kadar çok insana sataşmaya çalışıyorlar. Çünkü kendileri ile ilgili, doğru olmasını istemedikleri bir şeye inanıyorlar.

Peki bununla nasıl başa çıkarsınız?

Yapmanız gereken ilk şey, güvensizliğinizin açlığını dışarıdan bir şeyler arayıp bularak doyumayı bırakmak. Bir güvensizliğiniz var ve siz bunu dışsal “besinlerle” doyuruyorsunuz. Peki sürekli olarak doyurup beslediğiniz şeye ne olur? Evet, o şey daha da büyür! Her dışsal rahatlama bulup güvensizliğinizi doyurduğunuzda, onu büyütüyorsunuz ve bu nedenle de yarın onu doyumak için daha fazla rahatlamaya ihtiyacınız oluyor. Ve yine doyurduğunuzda, bir sonraki sefere daha fazlasına ihtiyacınız oluyor ve daha çok dışsal rahatlamaya ihtiyaç duyuyorsunuz.

Kendinizi iyi hissetmek için dışsal şeylere, dışsal sinyallere daha fazla bağımlı olduğunuzda, birgün harika ve ertesi gün bok gibi hissettiğiniz bir döngüye giriyorsunuz. Mutluluğunuz size nasıl davranıldığına, başkalarına bağlı hale geliyor. Böylece de hayatınızın kontrolünü tamamen dış dünyaya bırakıyorsunuz. Hayat sizi nereye götürmek isterse oraya götürüyor. Kendinizi güçsüz hissediyorsunuz. Başkaları, başkalarının duygularının, geçici heveslerinin kurbanı oluyorsunuz.

Bunu nasıl çözersiniz? Bunu çözmek zor ama güvensizliğin kaynağına inip güven eksikliğini giderecek güvenin, rahatlamamanın sizin içinizden geleceğinin farkına varmanız. Eğer siz tipiniz hakkında güvensizliğe sahipseniz, dışarıdan ne kadar çok güvence alırsanız alın, bu güvensizliğiniz ortadan kalkmayacak. Yetkinliğiniz veya değeriniz hakkında güvensizliğe sahipseniz, dışarıdan ne kadar çok güvence alırsanız alın, bu güvensizlikleriniz ortadan kalkmayacak.

Yapmanız gereken şey, bu güvensizliğinizle başbaşa kalmak. Bir aynada kendinize bakın ve “bu çirkinlik nerede?” diye kendinize sorun. Belki çirkin taraflarınızı hemen göreceksiniz. Belki aynada kendinize bakıp, “aman Allah’ım ben çok çirkinim” diyeceksiniz. Burada nasıl hissettiğinize dikkat edin ve oturup o hisse katlanın. Açlığa katlanın, orada oturun ve katlanın.

Bunu yaparsanız büyülü bir şey olmaya başlayacak. Bu bir bekle ilk kim pes edecek oyunu. Açlığınız zihninize düşünceler doldurmaya çalışacak. Dikkatli olun ve bu düşüncelere yenilmeyin. Bunun yerine, dikkatinizi başka bir şeye odaklayın. Mesela bir mum bulun ve aynanın önüne koyun. Bu düşüncelerle dolmaya başladığınızda, dikkatinizi tamamen muma vermeye gayret edin. Dikkatinizi muma verdikçe, içinizdeki açlığın, kendinizi yargılayan düşüncelerin azalmaya, yatışmaya başladığına dikkat edin.

Sonra kendi yansımaınıza yeniden bakın. Tüm o düşüncelerin yeniden geldiğinin farkına varın ve sonra dikkatinizi yeniden muma odaklayın. Tüm bu süreçte açlık azalmaya ve eriyip gitmeye başlayacak çünkü siz onu beslemiyorsunuz. Bunu yeterince uzun süre yaptığınızda, güvensizliğiniz çözülmeye başlayacak.

Yapmanız gereken şey, güvensizliğinizi beslemeyi bırakmak, onu yüzeye çıkarmak, açlığınızla yüzleşmek ve onu beslemeyi bırakmak. Bunu yemek konusunda da uygulayabilirsiniz. Eğer yemek yemeye ya da spesifik bir şeyi yemeye karşı koyamıyorsanız, zorluk kaynağınız olan yiyeceği ya da yiyeceklerden birini önünüze koyun. Arzunuzun yükseldiğinin farkına varın ve sonra dikkatinizi başka bir şeye verin. Sonra bu şeye bir daha bakın ve arzu yukarı çıktığında dikkatinizi yeniden başka bir şeye verin.

Bu alıştırmaların sonucunda, negatif duygulara katlanmayı öğreneceksiniz. Onlarla başbaşa oturup onları kabul ettikçe, onlara katlanmayı öğreneceksiniz. Bunun sonucunda da bu negatif duygular çözülmeye başlayacak ve bunların yanında bu duyguların kaynağı olan güvensizlikleriniz de çözülmeye başlayacak.

Geçmişin savaşlarını savaşmaya bugün de devam etmeyi bırakın. İlkokulda herkes sizinle dalga geçti ve bugün hala dünyaya ne kadar harika bir insan olduğunuzu göstermek zorunda hissediyorsunuz. Bu geçmişin savaşı, şimdinin değil. Geçmişin savaşlarını bugün de savaşmaya devam etmeniz, hayatınızda bir sürü garip probleme neden oluyor zira insanlara tuhaf bir şekilde davranıyorsunuz. Bu tuhaf davranışlarınız da geçmişte nasıl hissettiğinize bağlı. Geçmişin savaşlarını savaşmaya bugün de devam etmeyi bırakın.

İçsel savaşlarınızı dış dünyada savaşmayı bırakın. Eğer güvensizliğiniz varsa, dış dünyadaki hiçbir şey o güvensizliği ortadan kaldıramayacak. O güvensizlikle burada, kendi başınıza savaşmanız gerekecek.

Bu savaşı, bir meditasyon pratiği olarak kendi başınıza nasıl yapacağınızı anlattım. Olduğunuz kişiyle başbaşa kalıp oturun. Çünkü siz kötü bir insan değilsiniz. Ama kendinizle başbaşa kalmayı reddedip, alkolle, bilgisayar oyunları ile, vs. kendinizden kaçtığınızda, kötü bir versiyonunuza dönüşmeye başlıyorsunuz.

Kendinizle başbaşa kalmayı, güvensizliklerinizin açlığını beslemeden, ondan kaçmadan güvensizliklerinizin negatif duygu ve düşüncelerine tolerans göstermeyi öğrenin. Size garanti ederim ki bu sizin sandığınız kadar kötü olmayacak.

Kaynak: [Psychiatrist Explains How Insecure People Use the Internet](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 21, 2023](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [Psikoloji](#) Tags [Psikoloji](#) 25 Comments on [Geçmişin savaşlarını savaşmak ve güvensizlikler](#)

Soru Cevap İlişkiler – Aralık 2023 (Erkek Adam Türkçe Podcast)

Bir süredir soru cevap podcastı yapmıyordum, bu Aralık 2023 yayınında birkaç soru cevapladım.

Youtube kanalımıza üye olmayı, bu videoların daha fazla kişiye ulaşması için beğenmeyi ve yorum yapmayı unutmayın. Ayrıca katıl da açtık, katıla özel podcastlar koymaya da devam ediyorum. Katıla gelenlere bir kereliğine bir kitabımızı hediye ediyoruz.

İlişki içinde erkek adam olmayı bıraktım. Ne yapacağım?

Bir süredir biz neyiz diyen kızı oyalıyorum. Doğru mu yapıyorum?

Birden fazla kızla görüşmeye devam etmek ya da sevgili olmak

Uzak mesafe ilişkisinde kız soğudu. Ne yapacağım?

Evlilik niyetiyle görüştüğüm kız çok saygısız davranıyor. Ne yapacağım?

Çok seven kız arkadaşımı bırakamıyorum. Ne yapacağım?



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 21, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Video](#) 39
Commentson [Soru Cevap İlişkiler – Aralık 2023 \(Erkek Adam Türkçe Podcast\)](#)

Bakir Erkekler Gerçekte Nihai Alfa Erkeklerdir

Bu bölüm aslında Doktor K'nın en etkili yayınlarını derlediğim [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 101](#) kitabına yetişmedi ve sitede yayınlamaya karar verdim. Kitaba da linkte bakabilirsiniz.

Bugün bakir erkeklerin aslında gerçek sterotip alfa erkekler (çad – chad) oldukları konusunda konuşacağız.

Ruhani Doğu geleneklerinde Brahmacharya denilen bir kavram var. Sanskrit dilindeki bu kelime kabaca İngilizce'deki celibacy (evlilikten ve seksten uzak durmak) kelimesine çevrilebilir ama direkt kelime anlamı Brahman'a dalmak demek. Brahman da kozmik bilinç demek. Yani bu kelimeyi ilahi olana odaklanmak olarak çevirebiliriz. Bu da şehvetsiz olmak diye daha direkt bir çeviriye sahip.

Doğu geleneklerinin rahipleri, brahmacharyanın muazzam gücünden bahsederler. Doğru şekilde brahmacharya pratiği yapmanın, aydınlanma ve bağlardan kurtulma ile sonuçlanacak en güçlü ruhani enerjiyi yeşertmenizi sağlayacağına inanırlar. Yani kısacası, eğer şehvetten arınabilirseniz, alemin kralı olursunuz derler.

Doğu'daki rahipler seks ve arzudan uzak olmaya odaklanmışken, biz Batı'da ya da gelişmiş dünyada tam tersi yönde gidiyoruz. Çünkü günümüz toplumunda seks satar değil mi? Baktığımız her şey bir şekilde cinsellik içeriyor. Herhangi bir ünlü ya da filme baktığımızda, filmdeki insanların cinselliği provoke edecek şekilde giyindiklerini görüyoruz.

Günümüz toplumunda seks bir takıntı haline geldi ve insanlara da cinsel aktiviteleri üzerinden değer biçiyoruz. Bir erkek çok fazla seks yapabiliyorsa süper insan, alfa üstün bir insan olarak görülüyor. Öbür yanda da betalar var. Ben çok fazla seks yapamıyorum ya da hiç seks yapmadım o nedenle yararlı bir insan değilim diyorlar. Ben hiç seks yapmadığı için intihara meyilli, daha sadece 21 yaşında olan birçok hasta ile çalıştım!

Bir diğer yanda da kadınlar var. Ne kadar çok seks yaparlarsa kadın olarak değerleri o kadar azalır diye görülüyor. Yani toplumumuzda, insanlara cinsel aktivitelerine göre değer biçtiğimiz çok garip bir şeyler oluyor. Bu konuda biyolojik temeller olduğuna dair bir argüman var ama bunu öne süren insanların birçoğu sahte bilim yapıyorlar. Bu insanlar, insanların amacının üremek olduğunu ve bu nedenle de seksin çok önemli olduğunu söylüyorlar. Bu kültürel ve sosyal bir yapı değil, biyolojimiz böyle diyorlar. Biyolojimiz hepimizin seks yapmamızı istiyor diyorlar.

Ama biraz düşünürseniz, haftada bir sperm bankasına giden bakir bir erkek üreme konusunda, sürekli seks yapan ama baba olmak istemediği için sürekli korunan ya da kürtaj talep eden bir erkekten çok daha başarılı. Biraz düşünürseniz, doğum kontrolü olmayan üçüncü dünya ülkelerinde alfa ya da beta olmayan ama her biri 8 çocuk sahibi birçok sıradan erkek var. Yani ben bu "biyolojimizin dayatması" argümanını satın almıyorum. Bunda bir miktar gerçeklik var tabii ki yani türümüzü devam ettirme isteğimiz olduğunu biliyoruz. Ama ben burada yine de bir sürü psikolojik şeyin biyoloji diye yutturulduğunu düşünüyorum.

Doğu'daki cinsel arzudan arınmanın süper alfa olduğunu söyleyen bir bakış açısı ile Batı'daki tüm yaşamı seks yapmak etrafında şekillendirmenin süper alfa olduğunu söyleyen iki bakış açısı arasında sıkışıp kalmıştım. Eğer Doğu'daki bu insanlar haklıysa bunun bilimsel bir temeli olmalı, bir süre seks yapmamanın ve cinsel arzudan arınmış olmanın iyi bir şey olduğuna dair bilimsel kanıtlar olmalı diye düşünmeye başladım.

Bilim, cinsel arzudan arınmış insanlarla ilgili ne diyor diye araştırmaya başladım. Seks yapmaktan uzak duran insanların beyinlerinde ne tür değişiklikler oluyor diye araştırdım. Ama bu konuda bir cevap bulamadım. Ama sonra aslında bu konuda gerçekten çok ilginç bir cevap olduğunun farkına vardım.

Seksin bilimine ve seks yaptığımızda ya da yapmadığımızda hangi beyin bölgelerinin etkilendiklerine bakıyordum. Görünen o seks konusunda beynin neredeyse her bölgesi işin içine giriyor. Bu gerçekten de ilginç bir fenomen. Diğer insan fonksiyonlarına baktığımızda, dil, matematik problemleri çözme ve hatta açlık veya susuzluk, ilişkiler oluşturma, görsel bilgiyi işleme, duyguları nerede hissettiğimiz, iradenin geldiği yer, vs., beynin bazı parçalarına indirgendiklerini görüyoruz. Ama seks konusunda beynin neredeyse her bölgesi işin içine giriyor.

Şimdi gelin bu konudaki harika bir incelemeye bakalım. İncelemenin ismi İnsan Cinsel Davranışının Nöroanatomisi ve Fonksiyonu (Neuroanatomy and function of human sexual behavior: A neglected or unknown issue?). Bu incelemede, beynin hangi bölgelerinin işin içinde yer aldığına bakıyorlar ve incelemeye bakarsak ödül sisteminin, talamusun, hipotalamusun, amigdalanın, sepal bölgesinin, prefrontal korteksin, singular korteksin, insulanun, vs. işin içine girdiğini görüyoruz. Tüm duyuşsal beyin bölgeleri işin içine giriyor. Yani neredeyse tüm beyin ve beynin tüm önemli bölgeleri, seks sırasında işin içinde yer alıyorlar. Bazı kortikal alanlar işin içine giriyor ki serebral korteks bizi insan yapan beyin bölgesi.

Nörotransmitterler konusuna bakarsak, zevkin kimyasalı dopamin, iyi hissetmemize yardımcı olan serotonin, norepinefrin yani adrenalini gibi birçok değişik nörotransmitter de işin içinde. Aslında görünen o ki hemen hepsi işin içinde.

Benim bulmaya çalıştığım ve akılalmaz olan şey de bu. Bir insan bir süre cinsellikten ve şehvetten uzak durduğunda, hangi beyin bölgeleri özgür kalıyor diye araştırıyordum. Görünen o ki hepsi bundan etkileniyor.

O zaman “hey, bu rahiplerin bir bildiği olabilir” demeye başladım. Bu insanların seks ve şehvetten uzak durmanın Süper Güç olduğunu söyleme sebepleri, bunun beynin tüm bölgelerini ve tüm nörotransmitterleri etkileyen tek aksis olması. Bu konuyu biraz daha araştırınca, gerçekten ilginç birkaç araştırma daha buldum.

Seks işinde rol alan birçok beyin bölgesinden üç tanesine değineceğim. İlk bölge amigdala. Amigdala, temel negatif duygularımızı deneyimleyen beyin bölgesi ve aynı zamanda beynin hayatta kalma merkezi. Korku merkezi örneğin. Ormanda bir ayı gördüğümüzde korku tepkisi vermemiz ve kaçmamız amigdala sayesinde oluyor.

Amigdala hayatta kalmak için hayati bir beyin bölgesi ama aynı zamanda çektiğimiz birçok acıdan da amigdala sorumlu. Depresyonda, kaygılı, sınırda kişilik bozukluğu ya da narsist kişilik bozukluğu ve hatta Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ya da otizm spektrumu gibi rahatsızlıklara sahip insanlara bakarsanız, hepsinde amigdalada bir çeşit bozukluk, düzensizlik olduğunu görürsünüz.

Örneğin DEHB hastalarında duygusal bozukluk vardır. Duygularını çok daha güçlü hissederek ve onları kontrol altına almaları zordur. Bu, amigdalalarındaki bozuklukla ya da amigalalarının iyi şekilde çalışmaması ile ilgilidir.

Örneğin işin nörobilimine ya da nöropatolojisine bakarsanız, örneğin amigdala bölgeleri zarar görmüş insanların aşırı cinsellik peşinde düştüklerini görürsünüz. Örneğin Kluver-Bucy sendromunda gerçekten aşırı cinsellik peşinde koşma görürsünüz. Bu insanlar gördükleri her şeyi becermeye çalışırlar, her şeye karşı mastürbasyon yaparlar, vs. Şimdi internette herkes aşırı azgın, uçan kuşa bile yürüyorlar, ben de öyleyim falan diyorsanız, bu internetteki sapıklıktan bile beter bir şey. Bu insanlar diğer insanlara sürekli olarak cinsel saldırı gerçekleştirdikleri için hastaneye kapatılan insanlar.

Beyinde gerçekten ilginç bir prensip de karşılıklık. Yani amigdalayı kısıtladığınızda da cinselliğimiz azalır. Hatta bazı insanlar, manevi deneyimler için amigdalada belli tipte aktiviteler olması gerektiği hipotezini ortaya atıyorlar. Mistikler, azizler ve hatta Dostoyevski gibi çok dindar insanlar, görünen o ki amigalalarında belli aktivitelere sahipler ve bu aktiviteler manevi veya tanrısal deneyimlerle alakalı.

Yani amigdala zarar gördüğünde karşı konulmaz bir cinsellik ile doluyoruz ama amigalamıza ince ayar çektiğimizde (bunun bilimsel bir terim olmadığını biliyorum) ise manevi ve dini deneyimler yaşıyoruz.

Gerçekten ilginç olan bir başka zihin özelliği de, cinsel aktivitenin bastırılmasının, irade tükenmesinin bir numaralı sebebi olması. Kendimizi düzenleme kabiliyetimize bakarsak, bunun bir sınırı olduğunu görürüz. Örneğin gerçekten yoğun bir iş gününden sonra eve geldiğimizde gerçekten yorgun oluruz ve hiçbir şey yapmak istemeyiz. Bir pizza ısmarlarız zira salata yiyecek irademiz kalmamıştır. Duygusal ya da zihinsel olarak tükenmiş hissettiğimizde, irademiz kalmaz.

İşin bilimine baktığınızda, irade tükenmesinin en güçlü nedenlerinden birinin, cinsel düşünceleri ve cinsel aktiviteleri bastırmak olduğunu görürsünüz. NOFAP yapmanın çok zor olmasının nedenlerinden biri de bana göre, tüm bu cinsel düşünce, arzu ve aktivitelerimizi düzenlememizi gerektirmesi. Tüm irademizle NOFAP yapacağız ama altta yatan arzular ve hormonlar hakkında bir şey yapmadığınızdan irade gücü bulamayız. Yani cinsel düşünce ve arzularınızı sürekli düzenlemek zorunda kalırsınız ve bu da iradenizi tüketir.

Klinik çalışmamda gördüğüm bir şey var. İnsanlar sürekli seks yapıyorlar anlamında değil, düşüncelerinin çoğunun azgınlık, şehvet hakkında olması, sürekli seks düşünmeleri anlamında cinsel takıntıya kapıldıklarında, hayatları donuyor. Daha çok

araştırma yaptıkça, bu adamların hastalıklı ya da beta olduklarından değil de, beyinlerinin cinsel dürtülerini düzenlemeye çok fazla zaman ve enerji harcamasından ötürü böyle olduklarını anladım. Beyinleri bu işe o kadar çok zaman ve enerji harcıyor ki, hayatlarının başka alanlarında başka şeyler inşaa etmeye yakıt kalmıyor.

İşin ilginç kırmızı hapçılar (Red Pillers) bile bu sorunla karşılaştılar ve “seks ya da cinsellik hakkında endişelenmeyi bırak, kendine odaklan” diyorlar. “Seks hakkında düşünmeyi bırak ve spor salonuna git” diyorlar. “Kariyerine odaklan vs.” diyorlar. “Bunlara odaklan ve çekicilik kendiliğinden gelecek” diyorlar.

Cinsel aktivite ve cinsel düşünceler, çok fazla bastırma gerektiriyorlar ve bu da çok fazla miktarda irade tüketiyor.

Bir sonra odaklanacağımız şey ise serotonin. Serotonin birçok şeyden sorumlu bir nörotransmitter ama beyindeki önemli görevlerinde birisi, memnuniyet, rahatlama ve huzur hissi yaratmak.

Beyinde insanların hissedebileceği iki çeşit zevk ya da pozitif deneyim var. Birincisi dopamin tarafından kontrol ediliyor ve bize heyecan, neşe, adrenalin eğlencesi, vs. veriyor. İkincisi ise serotonin tarafından yönetiliyor ve bize memnuniyet, hoşnutluk veriyor. Huzur içindeyken, rahatlamışken, “mutluyum, eğlenceli hiçbir şey yapmaya ihtiyacım yok çünkü burada su kenarında oturup kitap okuyorum ve hayattan zevk alıyorum” dediğiniz anı serotonin yönetiyor.

Bilimsel olarak bildiğimiz şeylerden biri de, ruh hastalıklarında serotonin sisteminin bir şekilde bozulduğu. Bu teori hala tartışma konusu ama beyinde serotonin iletimini arttıran ilaçların depresyon ve kaygı belirtilerini azalttığını biliyoruz.

Yüksek serotonin seviyelerinin genel olarak sağlıklı olduğunu biliyoruz ama bir insana depresyona ya da kaygıya karşı ilaç verdiğinizde, serotonin iletiminde artışla beraber en çok rastlanan yan etkilerden birinin, anorgazmiya ya da cinsel dürtüde azalma olduğunu biliyoruz. Anorgazmiya, orgazm olamamak demek. Bunun anlamı, SSRIS (serotonin sistemi üzerinde çalışan antidepresan ilaçlar) kullanan insanların erekte olabilirler ya da cinsel olarak uyarılabilirler ama orgazm olamazlar. Bunun yanında cinsel olarak uyarılmalarında da azalma olur.

Burada da çok ilginç bir şey görüyoruz. İnsanların serotonin seviyelerini arttırdığınızda, teorik olarak daha fazla memnuniyet ve huzur içinde oluyorlar ama seks yapmaları zorlaşıyor. Bu ilginç zira hayatta seks ile zıt istikamette ilişki içinde olan birçok sağlıklı ve optimal fonksiyon var. Ne kadar şehvet içinde olursanız, cinsel dürtülerinizi o kadar çok bastırmanız gerekir ve o kadar daha az iradeniz olur ve o

kadar az üretken olursunuz. Ne kadar çok memnuniyet içinde olursanız, daha az şehvetli olursunuz. Kendi ruhani deneyimime bakarak bunun doğru olduğunu söyleyebilirim.

Son olarak da, kendi duygusal düzenlememiz ve aşırı şehvet arasında bir ilişki var. Duygusal düzenlemeniz ne kadar bozuksa, o kadar şehvetli olursunuz. Duygusal düzenlemeniz ne kadar iyi olursa, o kadar maneviyata yatkın olursunuz.

Peki Dr. K, bu konuda ne yapabiliriz? Şehvetten arınmamız mı gerekiyor?

Bu konuda size bir hikaye anlatacağım. Bir zamanlar bir rahip varmış. Bu rahip meditasyon yaparken odada bir fare olduğunu fark etmiş. Rahip meditasyon yaparken, rahip uyuyor varsayıp odada dolanıp duruyormuş.

Rahip bir arkadaşına danışmış. Arkadaşı “merak etme, bir kedi al ve problemin çözülsün” demiş. Rahip bu çok iyi bir fikir demiş ve bir kedi almış. Ama sonra bu kediyi beslemesi gerektiğini anlamış ve arkadaşına gidip kediyi nasıl besleyeceğini sormuş. Arkadaşı “bir inek al, sütünü sağ, kediyi beslersin” demiş. “Hem senin de içecek sütün olur” diye eklemiş.

Rahip bu çok iyi fikir demiş ve bir inek almış. Ama kısa süre sonra ineği de beslemesi gerektiğini anlamış. Arkadaşına sormuş ve arkadaş da “merak etme, sen ulvi birisin ve ben sana inek için ot ekebileceğin bir tarla vereceğim” demiş.

Rahip tarlaya ot ekmiş ve inek tarlada otlamaya başlamış. Ama rahip ot ekip bakmanın çok fazla emek gerektirdiğini görünce arkadaşına gitmiş ve şimdi ne yapacağım diye sormuş. Arkadaşı da “merak etme çözüm basit demiş. Evlen, çocuk yap ve çocukların tarlayı eker biçer”. Rahip de iyi fikir diyerek evlenmiş.

Bu hikayeyi seviyorum zira seks konusunda yaptığımız şeye benziyor. İnsanlar ortalama 3-7 dakika arası seks yapıyorlar. Buna ön sevişmeyi de ekle 10-30 dakika. Eğer hiç seks yapmayan bakir bir erkekseniz, tek yaptığınız bir buçuk saat porno izlemek ise bu size garip gelebilir ama seks yapan insanlar bu rakamları anlayacaklardır.

Aynı zamanda çoğu insan haftada bir iki kere seks yapıyor. Toplumumuzdaki sorun da şu. Sayıları arttıralım ve haftada 3 kere seks yapıldığını ve seksin ortalamada 21 dakika sürdüğünü varsayalım. Bu haftada 1 saat eder. Haftada bir saatlik zevk için inşaa ettiğimiz şeye bakar mısınız? Haftada sadece bir saatlik şeye özdeğerimizi bağlıyoruz, o şeye göre kariyerimizi, saç şeklimizi, giyim tarzımızı şekillendiriyoruz. Rahip ve fare hikayesindeki gibi haftada 63 dakikalık bir aktivite etrafında tüm

hayatımızı inşaa ediyoruz. Bu şeyi takıntı yapıyoruz. Bazı hastalarım seks yapamadıkları için intihare meyilliydiler.

Peki bunun sizin için anlamı ne? Sizinle çok ilginç bir bakış açısı paylaşmak istiyorum. Seks ile kafayı bozmuş insanlar 6 haneli rakamlarda para kazanacağım, 185 boyum olmalı, 20 santim şeyim olmalı, kaslarım çok iyi olmalı, vs. ki istediğim kadar seks yapabileyim gibi şeyler söylüyorlar. Hayatınızın geri kalanını bu hedef için harcıyorsunuz ki bence buna değmez. Tamam belki biyolojik zorunluluk açısından değer diyorsunuz ama ben sizinle Doğu kaynaklı ilginç bir perspektif paylaşacağım. Bu da şehvetsizlik.

Özgürlük ve güç ister misiniz? Bunu sorduğum birçok insanın cevabı evet. Peki neden? Neden özgürlük istiyorsun? “Çünkü dışsal kısıtlamalar altında olmak istemiyorum”. “İşe gitmek istemiyorum”. “Sonsuz para istiyorum”. Peki bunu neden istiyorsun diye devam ettiğimizde, eninde sonunda “içsel arzularımı tatmin edebilmek için” noktasına geliyoruz. “Eğer dışsal kısıtlarım olmasa, içsel arzularımı istediğim kadar tatmin edebilirim, istediğim şeyi yapabilirim”.

Ama ne hissediyorsanız onu yapmaya kapılırsanız, başka tip bir zincire bağlanıyorsunuz ve bu da özgürlük değil. Sonsuz miktarda param varsa ama tek yaptığım gün boyu uyuşturucu çekmek, sağlıksız yemekler yemek, fahişeler kiralamak ya da fahişe bile kiralamasam, kadınlarla seks için onları birinci sınıfta uçursam ne olacak? Kadınlarla yatmak için birinci sınıf uçak bileti almak destansı bir şey ve bunu yapan danışanlarım oldu. Büyük finans kuruluşunda çalışanlar ki hayatları tam bir dağınıklık içinde oluyor. Ünlüler ve ayrıcalıklı insanlara bakabilirsiniz, birçoğunun hayatı darmadağın.

Rahiplerin farkına vardıkları şey, tüm dışsal kısıtlamalardan özgür olsanız bile, tüm içsel dürtülerinizin kölesi olursunuz. 5000 Dolarlık Espresso makinem olsa ve sürekli olarak bundan kahve içtiğimi söyleyip dursam? Bu tip şeyler sizi mutluluğa götürmez.

Böyle şeylerin peşinde koşmayın demiyorum. Böyle lükslerin peşinde koşmanın doğru olduğunu düşünüyorum. Eğer yapabiliyorsanız 5000 Dolarlık Espresso makinesi alın ve hatta tek fincanı 5000 Dolar olan kahve de alın için. Sonra 2 Dolarlık kahve de alın için ve aradaki farkı görün. Evet doğru tahmin ettiniz, ben bu ikisini de yaptım.

Rahipler, içsel benliğimizin zincirlerinin, acı çekmemizin kaynağı olduğunu fark ettiler. Eğer gerçekten özgür olmak istiyorsanız, gerçekten özgür olmamız gereken şeyler dışsal şeyler değil, içsel şeyler.

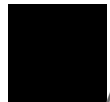
Daha pratik açıdan bakarsak, eğer seks konusunda takıntı yapmayı bırakırsak, beynimizin başka birçok şeyi yapabileceği beyin kaynaklarını serbest bırakıyoruz. Hepiniz rahip olun demiyorum. Seksten ve evlilikten elinizi ayağınızı çekin demiyorum. Ama paradoksal olarak, bunu yapmak bana uzun süreli partnerimi bulmam konusunda çok yardımcı oldu. Birgün seksten elimi ayağımı çekiyorum dedim ve çok güzel bir şey oldu. Bunu yaptığımda, ben ruhani bir alfa olacağım, artık rahip oldum dediğimde, tüm etkileşimlerim değişti. Kadınlarla ya da genel olarak insanlarla etkileşime girdiğimde, bu insan benden hoşlanacak mı yoksa hoşlanmayacak mı derdi ortadan kalktı. Herhangi bir şehvet hissi olmadan bu insanla oturduğumda, “burada sadece oturacağım ve bu kadınla oturmanın keyfini çıkaracağım” dedim. Ya da “bu insan benden daha yakışıklı, o daha alfa ben daha betayım” gibi düşüncelerden arındım. Bir erkekle muhabbet ettiğimde artık bir rekabet hissi kalmadı, sadece muhabbetin keyfine vardım. Mesela bir arkadaş ile oturuyoruz ve güzel bir kız geliyor diyelim. Birden gizli veya açık bir rekabete giriyoruz. Tüm bu saçmalıklardan kurtuldum.

Tüm bu şeyler hakkında sürekli olarak endişelenmeyi bırakın. Seks hakkında düşünmediğiniz, bu insan benim hakkında ne düşünüyor diye düşünmediğiniz zaman hayatınızın nasıl olacağını hayal edin. Neler başarabileceğinizi hayal edin? Bunun yerine tüm hayatımızı, tüm kimlik hissimizi bunlara göre şekillendiriyoruz. Birçok insan çok para kazanayım, çok kadınla yatayım derken kalp krizi geçirip ölüyor. Hayatınızın çok büyük bir kısmını, haftada 1 saat için harcıyorsunuz.

Bu konuda bir düşünün. Seks yapmayı bırakın demiyorum. Konu bu değil. Sadece toplumun sizi nasıl koşullandığını, hayatınızın nasıl olmasını istediğinizi düşünün. Ve eğer tüm o saçmalıklardan özgür olmak istiyorsanız, potansiyelinize ulaşmak istiyorsanız, brahmacharya* tarafına doğru bir adım atın diyorum.

() Brahmacharya Türkçe’ye “ilahi olana, kutsal olana götüren davranış, yol” olarak çevrilebilir. Ama buradaki anlamını dini değil de ‘enerjinin doğru kullanımı’ olarak görmelisiniz. Enerjimizi gerçekte nasıl kullandığımızı ve yönlendirdiğimizi düşünmemiz ve bu konuda daha bilinçli olmamız anlamında.*

Çeviri: [Virgins are actually the ultimate Chads](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 20, 2023](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) 26 Comments on [Bakir Erkekler Gerçekte Nihai Alfa Erkeklerdir](#)

Erken Boşalma

Psikolojik ve Duygusal Açıdan

Erkeklerin çoğunda erken boşalma gözlenebiliyor, ilişkilerde bu kadını tatmin edemeyle de kalmıyor. Bir süre sonra cinsel hayatla çözülebilecek sorunlar çözülemediğinden, rastgele şekilde her şey için kavga edebiliyor veya İlişkilerde ayrılıklara, aldatılmalar yol açabiliyor.

Seks ilişkide ciddi bir konu.

Bu yüzden çoğu erkeğin üzerinde ciddi baskı oluşturuyor;

“acaba zevk alıyor mu?”

“tatmin edebiliyor muyum?”

“erken bosaldim hay a*ına k*yayım!”

Daha niceleri...

Erken boşalmanın bir çok sebebi olabilir ben Psikolojik ve Duygusal tarafından bahsetmek istiyorum.

Erken boşalmanın bence en büyük sebebi, duygusal olarak iyi olmamanızdır.

Emin olun her erkek bir döneminde erken boşalmıştır;

Ya kötü bir zaman geçiriyordur, iyi bir dönemde değildir, İlk deneyimleridir, çok heyecanlıdır ya da karşısında ki insanı çok seksi buluyordur.

Erken boşalmanın üstesinden gelmek için kegel ve yoga benzeri hareketler öneriyorlar, şahsen geçmişte bunları çok uzun yapmama rağmen bunlarla çözemedim.

Öncelikle şunun bilincinde olunması gerekiyor;

Erken boşalma erkekliğinizi zedelemmez.

Karşınızda ki insan “nasıl boşalırısın a*ına k*duuum” diye üstünüze atlamaz.

İlk yıllarımda birlikte olduğum çoğu kadınlarda erken boşaldım. Ve hepsine aynı şeyi söyledim, kullanabilirsiniz.

o kadar seksisin ki dayanamıyorum.

Genelde kadının tepki vermesine veya bir şey söylemesine fırsat vermeden – ki vermeyecek muhtemelen-

“anam anamm vııyy” ağıtları yakar erkekler, sonrasında kadınlar bu erkekleri sakinleştirmeye çalışır.

Neyse bu konu çok uzar.

1- Seksin güzel bir şey olduğunu ve erken boşalmanın normal olduğunu kabul edin.

çoğu insan nadiren cinselliğe ulaştığı için kafalarında bunu çok büyütüyor. Emin olun büyütüldüğü gibi değil ve erken boşalmak o kadar sorun değil.

Farkında olun.

2-Nefesinizi kontrol edin.

Vücudumuzda bizi etkileyen, iyi hissettiren, kötü hissettiren olaylar nefesten geçer.

Yanlış nefes alırsanız heyecanlanabilir ya da rahatlayabilirsiniz.

Nefesle vücudunuzu kontrol eder, kalbinizi hızlandırmazsınız.

Kalbin hızlanması — erken boşalma

3- Sorunlarınızı kabul edin ve karşınızda ki kişiye odaklanın.

O an orada onun için ve kendin için var olman gerekirken aklın farklı yerlerde, farklı şeylerle uğraşıyor.

Problemler yaşıyor olabilirsin, aldatılmışsındır, işin batmıştır ama bunları unut , onunla orada birlikte ol.

4- Güzelliği kafanda büyütme

Dışarıda milyonlarca güzel, seksi kadın var ilk defa güzel kadınla beraber olmuş olabilirsin ama bu hiç bir şeyi değiştirmez.

Güzellik kafanda büyüttüğün bir algı.

5- Aklına takılan bir durum varsa onunla paylaş.

eğer kafanızı kemiren bir detay varsa onu onunla konuşun işinize yarayabilir.

Konuşmak insanları birbirine yakınlaştırır, eğer iyi iletişim kurarsanız hem siz onu hemde o sizi anlar bu sayede daha rahat hissedersiniz.

6- Ön sevişmeyi uzun tutun.

7- Acele etmeyin.

8- Süreç sonuçtan daha zevkli.

9- Yavaş başlayın.

10- Anın tadını çıkarın.



AuthorCasanovaPosted onDecember 19, 2023CategoriesCinsellik, Evlilik, İlişkiler, PsikolojiTagsCinsellik, erken boşalma, Seks10 Commentson Erken Boşalma

Öfkeme yenik düştüm, artık benimle görüşmüyor – Vaka Çalışması

Abi selam. 32 yaşındayım ve işim gereği yurt dışına çok fazla çıkan biriyim. En son ilişkiye girdiğim bir Rus kadınla olan tecrübemi anlatmak istiyorum. Kendisi ile İstanbul'da tanıştık ve ben işi sıçır batırdım. Hatalarımı görmek istiyorum o nedenle de sana yazmaya karar verdim. Hem ben ders alırım hem de başkaları ders alabilir. Ayrıca bana bu hatalarımı nasıl düzeltebileceğimi anlatabilirsen sevinirim. Kendimi kontrol edemedim ve istemsizce yaptığım saçmalıklar yüzünden olay bitti.

Bu “istemsizce” kelimesini her duyduğumda irkiliyorum. Siz hayvan değilsiniz arkadaşlar, koca kafanızın içindeki beynin yine koskoca iki tane ön lobu var. Bu ikili yüzbinlerce yıldır dürtülerinizi kontrol edebilmenizi sağlayacak şekilde oldukça gelişmiş yapılar.

Öz kontrol sağlayabilirsiniz ama “istemsizce” yaptım diye anlatanların büyük çoğunluğu bunun oldukça doğal olduğunu ve kontrolleri altında olmadığını düşünüyorlar ya da en azından öyle düşünüyor gibi davranıyorlar.

Hepimizin özellikle yoğun ve negatif duygularla dolduğumuz anlar olur. Büyük bir öfkeye, kaygı veya korkuya kapıldığımız anlar olur. Bu anlarda tüm hayvan sisteminizin tek hedefi kaygıyı ve öfkeyi en kısa sürede yatıştırmaktır, sonucu ne olursa olsun. İnsan beyninizin burada devreye girmesi ve hayvan beyninizi kontrol etmesi gerekiyor.

Buna hepiniz sahipsiz ve o istemsizce denilen şeyi kontrol edebilirsiniz. Aslına bakarsanız bunu anında yapabildiğinizi deneyimlemişsinizdir. Mesela lisede bir arkadaşınızla öfke ile kavga ederken sertliği ile bilinen bir öğretmen koridorda belirdiğinde, az önce kontrol edemediğinizi sandığınız tüm o öfkenizi bir kenara bırakıp, hiçbir şey olmamış gibi davranabiliyorsunuz.

Maskülenitenin ya da yetişkin erkek olmanın en önemli özelliklerinden birisi, dürtü ve duygularınızı istemsizce hareketler yapmanıza fırsat vermeyecek şekilde kontrol edebilme yetinizdir. Bir ergen, henüz beyni gelişmekte olduğu için istemsizce hareket yapabilir, 32 yaşındaki bir adam değil.

Maskülen erkek tehlikeli olabilecek derecede güçlüdür ama tamamen kibar ve centilmendir zira gücünü (ve güçsüzlüğünü) kontrol edebilir. Asıl gücü, duygusal güçüdür. Öfkelenebilir ve öfkeyi oluşturan koşullarda gereğini yapabilir ama öfkesi onu kontrol etmez, o öfkesini kontrol eder. Kontrolü kaybederseniz, kadın ilk başta bunu yanlışlıkla güç algılasa bile zamanla sizin en temel alanda, duygusal güç alanında zayıf olduğunuzu anlar. Sizin çevrenizde kendini güvende hissetmez.

Bu kıza Twitter'da yazdım ve biraz mesajlaştıktan sonra onu buluşmaya davet ettim. 26 yaşında, fotoğrafından da güzel bir kız çıktı karşıma. Çok iyi vakit geçirdik ve geceyi benim evimde gece sporu ile bitirdik.

Güzel.

Birkaç gün hiç mesajlaşmadık ama sonra mesaj atıp buluşmaya çağırdım. İkinci buluşma da güzel bir gece ve gece sporları ile bitti. Bu şekilde 3 kez buluştuk.

Üçüncü buluşmada bana gezdiğim yerlerde kız arkadaşlarım olup olmadığını ve hatta evli olup olmadığını sordu.

Biz neyiz sorusu geliyor.

Benim şu ana kadar birilerini görüyor olsam bile, sevgilim ya da karım yoksa artık başkası ile görüşmezsem çok mutlu olacağını, benden hoşlandığını ve benimle bir ilişki istediğini söyledi.

Biz neyiz sorusu geldi.

Ben bunun için çok erken olduğunu söyledim. Çerçevemi koruyarak ona tek istediğimin iyi vakit geçirmek olduğunu söyledim.

Çerçeveni, çerçevenin ne olduğuna göre korudun ya da korumadın diyebilirim. Yani eğer gerçekten bu kızla ilişki istemiyorsan ya da olsun ihtimalini açık tutmak önemli değilse, çerçeveni korudun. Ama eğer bu kızla ilişki olabilir diyorsan yanlış şeyler söyledin. Zira bu sözlerden sonra kadınların büyük kısmı soğur ve gider, kalanın büyük kısmı da sen iyi vakit geçiriyorsan ben de geçiririm der. Sana demez ama yapar. Ve sen de buna ses çıkaramazsın zira tek eşli ilişki istemiyorum, birden fazla kadınla görüşmek istemiyorum (eğlenmek istiyorum) diyorsun.

Eğer bir kızla uzun süreli ilişki olabilir diyorsan, “bunu konuşmak için erken ama ben de buna sıcak bakıyorum” daha iyi bir cevap. Fakat bu sırada başkası ile yakalanırsan, henüz tek eşli ilişki sözü vermediğin için aldatmaya girmez ama kızla bir yere gitme ihtimaliniz aşırı azalır. Bu nedenle eğer bir kızı uzun süreli ilişki olabilir diye değerlendiriyorsanız, diğer kızlarla bir süre görüşmeyin.

Ama dediğim gibi eğer eğlenmene bakmak, tek eşli ilişkiye girmeden görüşmek istiyorsan dediklerinde problem yok. Sonra bu kız neden başkasını da görüyor diye ağlama da.

Bir dördüncü kez daha görüştük ve sonra ben bir haftalığına yurtdışına çıktım. Bu süre boyunca Instagram’da beni takip etti, gönderilerimi beğendi ve biraz da mesajlaştık.

Mesajlaşmanız dışında diğer beğendi, takip etti, hikaye izledi kısmı hiçbir anlama gelmiyor.

Ama bu haftanın içinde bir erkekle buluştu. Öyle eski bir arkadaş değil, çok bir bilgi vermedi ama yine benim gibi kendisine yürüyen bir erkekle buluştu. Buna inanamadım?

☺SebeP? Sen kıza ben eğlenmek istiyorum dedin. Bu arada onun “ben yığidim eğlenmesini bitirene kadar beklerim” diyeceğini mi var sayıyordun? Yani aslında

daldan dala atlamasa iyiydi ama seni beklemek zorunda değil. Sen kızın bir şeyi değilsin, olmak gibi bir niyetin olduğunu gösterir bir hareketin de yok.

Kıskançlık ve öfke ile doldum. Döndüğümde onunla tatil planlamıştık ama bunu yapacak modum kalmadı.

Birader sen hani eğlenmene bakacaktın? Ben eğlenceme bakarım, benimle tek eşli ilişkiye geçmek isteyen kız ben içerde vuruşurken kapımda bekler diye var sayıyorsun. Şimdi bu kızın böyle daldan dala atlaması onun ilişki materyali olmadığına işaret ama senin o beni bekler varsayımın da trajikomik. Git tatiline eğlenmene bak.

Bir kıza ben eğlenceme bakmak istiyorum dediğinizde, o kızın sizi bırakacağını ya da kalırsa başkalarıyla görüşeceğini var saymalısınız. Eğer görüşmezse bonus olur.

Ona telefonda çıkıştım.

Hakkın yok. Dış kapının arada bir kilide girip çıkan dış mandalıdır.

Bana benimle ilişki istediğini ama bunu benim kabul etmediğimi, başkaları ile de görüşmeye açık olmamız gerektiğini söylediğini söyledi.

Haklı.

Ona ben sana bunu demedim, eğlenelim birbirimizi tanıyalım demek istedim dedim.

Birader sen kıza aynen bunu dedin. Kız ilişki istiyorum dedi ve sen eğlenmek istiyorum dedin. Bu, birbirimizi tanıyana kadar başkalarına açığız demek. Saf mısın, saf ayağına mı yatıyorsun? Senin bahsettiğin “şu an bunu düşünmek için erken ama birbirimizi tanıyalım, kimseyle görüşmeyelim” gibi bir şey demen lazımdı.

Erkek arkadaşı olmadığım için ona hesap soramayacağımı söyledi.

Haklı.

Zaten gittiğim yerlerde kızlarla olmadığımı, çok çalıştığımı söyledim.

İyi çocuk kartını oynuyorsun ama bu aşamada bunun bir önemi yok. Sen sanırım bir kızı isterken piç oğlan rolü oynamayı cool bir şey sandın ama o cool şeyin sonucunu kaldıracabilecek misin düşünmedin bile.

Çok kötü kavga ettik, kendimi kaybettim, bağırıp çağırdım. Türkçe biliyor, ağza alınmayacak küfürler ettim, orospu olduğunu söyledim.

Çok korkutucu, çok sosyal olarak, cinsel olarak düşük rütbeli hareketler bunlar. Erkeklik tehlikeli ama kontrol altındadır. Senin erkeklik kontrol altında değil. O nedenle zayıf ve tehlikeli görünüyorsun.

Bir de Allah aşkına, hiçbir zaman ama hiçbir zaman küfür etmemeyi öğrenin. Erkeklerle edersiniz başınız belaya girer, kadınlara edersiniz yine başınız belaya girer ya da ne kadar sosyo ekonomik olarak düşük rütbeli bir hanzo olduğunuzu gösterirsiniz. Yani sosyo ekonomik olarak yüksek olabilirsiniz ama bu davranış sizi güçsüz, kontrolsüz ve alt tabaka gösterir.

Egom çok yaralandı.

Seninle hayallerimiz vardı, hepsine ihanet ettin diye ağlıyorsun resmen yahu! Birader daha dört kez buluştuğun kızla iki tane saçma sapan şey yapmışsın: (1) bilinçaltında sevdiceğim bu olacak demişsin ve (2) bilincinde bu kıza “ya eğlenelim güzelim ben vuruşurum” demişsin ve bunun “ben senin erkek arkadaşın değilim, olmayacağım o nedenle istediğini yapmakta özgürsün” demek olduğunu da farkında değilsin. Kız buna rağmen hemen biriyle yatmayabilirdi ama yattı mı hayal kırıklığına uğraman aptallık.

Birkaç gün hiç mesajlaşmadık. Ben dayanamayıp ona “selam, nasılsın?” yazdım.

Bence geri dönüşsüz hasar verilmiştir, özür dilemek için mesaj atıp bir daha görüşmeyeceğinizi var sayarabilirdin.

Bir daha görüşmenin zor olduğunu bitirdim ama aramızdaki tatsızlığı gidermek istedim.

Kıza orospu dedikten sonra mı? Yahu insan bir mesajı özürle açar, “selam nasılsın?” ne demek?

Anında engellendim.

En doğrusunu yapmış. Yahu genç ve güzel bir kızla takılacaktın işte, şu yaptığın ergenlik çok saçmaydı. En fazla benimle yattıktan bir hafta sonra başkasına atlayan kızdan kız arkadaş olmayacak derdin geçerdin.

İş yerini biliyorum, ona çiçek gönderdim.

Bugün de senin adına utandık. Of ya çok kötü. Kız seni engellemiş. Kapıyı suratına kapayıp kilitlemiş, bacadan sürüne sürüne girmeye çalışıyorsun. Allah'ın Noel Betası.

Mesajda ona söylediklerim için çok üzgün olduğumu, affedilir şeyler olmadığını ve benimle görüşmek istemeyeceğini bildiğimi ve bunu anladığımı yazdım. Kendine iyi bak diyerek bitirdim.

En azından mesajda yazman gereken şeyleri bir şekilde iletmişsin ve bencil bir şekilde “gel buluşalım düzeltelim” dememişsin. Çiçek çok saçma olmuş, bunu ilk mesajında “selam ne haber” yerine yazacaktın.

Bunun üzerine engeli açtı.

Mesajın doğru ama bu hasar düzelir hasar değil. Bakalım ne oldu?

Bir yemek yedik ve gayet sıcak görünmesine rağmen bana gelmedi.

Kızı orospu saydığından gelmek istememiş olabilir mi?

Sonra bir daha buluşmaya çağırdım. Aslında o buluşmanın sıcaklığı bana devam edeceğiz izlenimi verdi ama bu buluşmayı son anda iptal etti. Ondan beridir de mesajlarımı kısa cevaplarla geçiştiriyor, buluşmak için hiç vakti yok.

Yaptığın öküzlüğü bir kenara koyarsak, seni istemeyenin peşinde koşma. Bırakman lazım. Next. Olan oldu. Dersini al ve bir daha böyle bir şey yapma. Öfke patlaman ve küfürlerin senin bir arıza olduğunu sinyaller. Hem zayıf hem de korkutucu biri olduğunu sinyaller. Bu durumda (1) senin öfkelenmene gerek yoktu ve (2) öfkeni kontrol edebilmen lazımdı. 2 senelik kız arkadaşının seni aldattığını öğrenmiyorsun yani bu kadar öfke duymaman lazım. İkincisi kıza sen git başkaları ile de olabilirsin ben senin erkek arkadaşın değilim ve bir süre de olmak istemiyorum dedin!

Bu kadar gezmem aslında bir ilişki yaşamamı engelliyor ve çok da kadınla beraber olamıyorum.

Piçi oynamaya çalıştın ve bunda sorun yok. Ama bunun sonuçlarını kaldıramadın. Zira senin o “ilişkiyi boşver gel eğlenelim” piçliğini yapan adam, bunun kıza açık çek de verdiğini bilir ve kız biriyle olursa afallamaz. Sen o kısmı hesaba katmadın.

Yine de yalnızlığın bu davranışına bahane olamaz. Sen kendini kontrol etmeyi bilmelisin. Yapayalnız olsan da, biriyle olsan da. Zira bu kontrolsüzlüğün huyun ise, azıcık dürtükleyen (shit test) kadınla bile baş edemezsin.

Kafam da karışmadı değil. O son yemekte çok sıcaktı, iyi vakit geçirdik. Aynen bu olay olmadan önceki yemekler gibiydi. Ben de devam edeceğiz sandım. Neden etmedik anlamadım.

Aynen diğer yemekler gibi değildi zira seninle birlikte olmamış. Sadece bir yemek yemişsiniz. Devam edeceğinizi sanman ilginç. Ayrıca diğer elemanla görüşüyor olabilir.

Kafamı karıştıran bir başka şey de, daha önceden planladığımız tatili yeniden planlamaya açık olması. Gelebilirim diyor.

Gelebilirim diyor. Belki seninle tatile gelmek, yapacak bir şeyi olmamasından iyidir. Yani kız tatile gelsin o zaman umut kırıntısı çıkarmaya çalış. Ortada laf var, icraat yok. Kız seninle buluşmuyor bile.

Bana artık neden yazmadığını sordum.

Off çok kötü. Yoksa beni artık sevmiyo musun? Ağlarım bak.

Bana ilk mesajları erkekler yazar dedi.

Bahse girerim bu olaydan önce o da mesaj başlatıyordu.

Hikayelerimi izliyor, iletilerimi beğeniyor.

Çok şirin. Fındık, fıstık da atıyor mu? Sosyal medya koca koca adamları maymun etti yahu.

Ben yazdım mı bana cevap veriyor ama bana hiç yazmıyor.

Uydu erkek oldun, yörüngesinde birgün belki sıram gelir, bana bir şans verir diye dönüyorsun. Tebrik ederim. Eğlenmemize bakalım piçliğinden, beta uydu erkek yörüngesine çok hızlı geçmişsin.

Belki sadece kibar davranmak için yapıyor?

Muhtemelen.

Buluşmak istemiyor. Bunu direkt söylemiyor ama hep meşgul.

Buluşmuyorsanız kızı geride bırak ve yörüngesinden çık git. Kız seni çoktan bırakmış. Seni uydu tutan o değil sen kendin uyduluk için çalışıyorsun. Sen yazmasan yazmıyor bile. Instagramda önüne postun düşüyor ve çok da düşünmeden beğeniyor. Sen de bundan “birgün beni sever” diye kırıntı çıkarıyorsun. Kıza ulaşmayı bırak. Bu iş olmaz. Ama o sana ulaşırsa normal davran. İki kere ilk o sana ulaşırsa buluşmaya çağır. İkisini de kabul etmezse bundan sonra buluşmaya çağırma ve başından sav. Bu süreçte de bu kızla olma ihtimalinin çok düşük olduğunu kabul et ve başka maçlara bak.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 16, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Oyun](#), [Saha Raporu](#), [Sosyal Medya](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Maskülenite](#) 21 Commentson [Öfkeme yenik düştüm, artık benimle görüşmüyor – Vaka Çalışması](#)

Sevgilimin başka bir erkekle yemek yemesi beni delirtti – Vaka Çalışması

Merhaba, 25 yaşımdayım ve kız arkadaşım ile 3 yıllık bir ilişkim var ve bu benim ilk ciddi ve uzun süreli ilişkim. İlk karşılaştığımızda 22 yaşında ve hiç kız arkadaşı olmamış biri olmama rağmen, kız arkadaşı olmadığı için bir problemi olmayan, mutlu, kendine güvenen, rahat bir adamdım. Kızı çekici bulsam da onunla olup olmayacağını da çok umursamıyordum. Bu rahatlığım ve kendine güvenim onun bana karşı yüksek ilgi duymasını sağladı.

Evet, bir erkek özellikle başlarda umursamaz olmalı. Kızı umursamaz ve kızı önemsemez anlamında değil, bu kızla olmasa da mutlu ve rahatım, bu kızla olsa da

anlamında umursamaz olmalı. Duygusallaşmamalı, sinirlenmemeli ve kuyruk acısı yaşamamalı. Sakin ve stoik olmalı.

Balayı dönemi yaklaşık 9 ay sürdü. Bu dönemde beni görmek sanki dünyadaki tek mutluluğuymuş gibi davranıyordu ve ben de çok mutluydum. Güzel beni seven bir kız arkadaşım vardı ve kendimi erkek adam gibi hissediyordum. Dediğim gibi, ondan önceki birkaç yılımda da öyleydim ama bu ilişkide daha bir erkek adam hissettiğimi itiraf edeyim.

Erkek adamlığın bu kızın varlığına ve seni sevmesine bağlı olmadığı sürece çok dert değil.

Ama dokuzuncu ayımızda değişmeye, çerçevemi kaybetmeye başladım.

Here we go ...

Çok kısa bir süre içerisinde kaygılı, kendine güvensiz, neredeyse paranoyak diyebileceğimiz birine dönüştüm. Çerçevemi kaybetmemeliydim biliyorum ama kız arkadaşımın bazı güven vermeyen ama konusu her açıldığında benim aşırı tepki verdiğim cevabıyla karşılaştığım davranışları neden oldu.

Bir kadınla birlikteliğinizin ilk 3-5 ayı balayı aylarıdır. Ondan sonra herkes birbirinin gerçekte ne olduğunu görmeye başlar. Genellikle gördüğün gerçek yüz kötü değildir ve devam edersin ama bazen karşındaki kadının ilişki için o kadar da uygun olmadığını anlarsın. Maalesef bazen bunu anlamak için balayı aylarından geçmen gerekir. Burada önemli olan uzun süreli ilişkide olsan da ilk 8-9 ayı test ayları olarak görmek ve balayı döneminden sonra sevmediğin şeyler görebileceğini unutmamak. Bunu yaparken kadınla iyi bir ilişki yaşayabilirsin, sadece [duygusal yatırımın](#) kararında olmalı. Birçok insan sevgiyi ve yakınlığı duygusal yatırımdan ayırmayı beceremiyorlar ve duygusal yatırım azsa sevgi de azdır sanıyorlar. Oysa duygusal yatırım bölümünde bahsettiğim gibi duygusal yatırım sevgi demek değil. Duygusal yatırım bir kişinin düşünce ve duygularınızda yer etmesi demek. Biri düşünce ve duygularınızda kararında yer tutmalı dediğimizde o zaman nasıl seveceğiz diyenler oluyor. Ama örneğin anne babanızı da seviyorsunuz ama gün içinde ne yapıyorlar diye düşünmüyor, aradığınızda niye açmadı artık beni sevmiyor mu, daha iyi bir çocuk mu evlat edinmeyi planlıyorlar diye paranoya yapmıyorsunuz. Yani seviyorsunuz ama duygusal ve bilişsel yoğunluklu yatırım yapmıyorsunuz. Aradaki farkı umarım anlatabilmişimdir.

Eğer kız arkadaşınız kırmızı alarmlara sahip biri çıkarsa bunu sakın karşılamalısınız. Eğer bu durumda ilişkiye devam etmeniz mümkün değilse ama siz devam ederseniz, çerçeveniz sırf bu ilişkiye devam ettiğiniz için parçalanır gider.

Arkadaşı olan erkeklerle buluşması en büyük sorundu. Örneğin bir keresinde bir erkek iş arkadaşı ile başbaşa kalacağı bir yemekten bahsettiğinde kavga ettik. Bu arkadaş işten ayrılıyordu ve onu yemeğe davet etmişti. Böyle basit bir öğle yemeği benim kızgınlıkla dolmama yetiyordu.

Bu kabul edilebilir bir şey değil. Aile ve ilişki merkezli bir kadın, sadakata veya sadık bir kadın görünmeye dikkat eden bir kadın, erkek arkadaşı varken bir erkekle başbaşa yemek yemez. Ne kadar yakın oldukları önemli değil. Birçok erkek evli ya da ilişkisi var diye bakmaz, yemeğe geliyor mu, geliyorsa bir şansım var diye bakar. Bir kadının kendisini, sen söylemeden böyle bir duruma sokmaması lazım. Orada sen olsan veya kadınlı erkekli iş grubu olsa sorun değil (herkes gittikten sonra başbaşa kalması sorun).

Senin kızın o adama hiçbir ilgisi olmayabilir ama olay en azından kötü görünüyor. Arkadaşlarının bu ikili yemek yerken onları gördüğünü düşünsene. Otomatik olarak aralarında bir şeyler olabileceğini düşünecekler. İlişkilik bir kadının kendisini ve seni bu potansiyel duruma düşürmemesi lazım.

Bilmiyorum. Bir iki hafta öncesinde ben de çok güzel ama hiçbir şekilde ilgilenmediğim bir iş arkadaşım ile baş başa öğle yemeği yemiştik. Ve zerre bir hissim yoktu. Ama o yapınca paranoya yapıyordum.

Ama kural senin için de geçerli. Sevgilisi veya eşi olan bir erkek olarak senin de iş ya da normal arkadaşın kadınlarla baş başa bir şeyler yemeye çıkmaman lazım. Niyetin ne kadar iyi olursa olsun. Tekrar ediyorum, orada başka arkadaşlarınız olabilir, o sorun değil. Belki belki diyelim ki sigorta satıyorsun ve müşterilerinle kafede buluşuyorsun, anca öyle olur.

İlişki, sadakat, tek eşlilik değerleri zayıf insanlar bunda sorun görmezler hatta buna hakları olduğuna inanırlar. Bu insanlar buna karşı olanları geri kafalı olmakla da suçlarlar. Bunun uygunsuz olduğunu söylediğinizde fikirlerinize sinirlenerek cevap verirler, üste çıkmaya çalışırlar.

Eğer sadakata önem veren bir kadın istiyorsan, sen buna uygun davranacaksın ve sonra ondan talep edeceksin.

Zamanla bu sanki kızın 10 metre çapı içindeki her erkeğin onu çok istediği gibi bir paranoyaya kapılmaya başladım.

Abartı ama eğer baş başa erkeklerle buluşuyorsa, içgüdülerin sana bir şey söylüyorlar. Ateş olan yerden duman çıkıyor, ateş biraz hararetli o kadar.

Beraber yaşamaya başladıktan sonra bile bu paranoyalar geçmedi.

Sonra birgün bu adamla yine buluşacağını söyledi. Sinirlerim tepeme çıktı.

Sana tavsiyem bunu kendi başına düşünen bir kız bulman ya da en azından bu konuda sakince bir bilemedin iki kez uyarman. Ultimatom vermeden. Yani bunun uygunsuz olduğunu ve buna toleransın olmadığını söyleyeceksin. Sen de yapmayacaksın tabii ki. Sonrasında kızı tehdit etmeyeceksin (bunu bir daha yaparsan ayrılırız gibi). Sadece tolerans göstermeyeceğini söyle, eğer buna rağmen yapıyorsa tehdit olarak söylemediğin şeyi yap.

Sinirlenmenin bir manası yok. Böyle kızlar var ve böyle kızları alan adamlar da var. Böyle olmayan kızlar da var. O kızlardan bul. En iyisi başından bunu kendisi düşünebilen ama en azından bir kez belirttin mi hata olduğunu kabul edip buluşmayacağını söyleyen.

Gerçi sen de aynısın, tencere kapaksınız.

Ona ilk buluşmalarında bunun uygunsuz olduğunu, bu herife güvenmediğimi vs. söyledim. Yine de buluştu. İkinci kez daha sinirli bir kavga ile söyledim.

İyi de, ilkinde söyledin, buluştu ve bir şey olmadı. Şimdi neden dinlesin? Daha fazla göğsünü yumruklayıp “aaaaaaa Tarzan” yaptın diye korkup mu yapmayacak?

Yeni arkadaş yapmakta zorlanan bir kız, çok kız arkadaşı da yok. Erkeklerle daha iyi anlaşıyor. Bunu söylüyorum zira bunu bahane etti.

Bu da bir alarm. Bir kadın erkeklerle daha iyi anlaşp kızlarla anlaşamadığından az kız arkadaşsa sahip olmaz. Yani ben kızlarla arkadaşlığı sevmiyorum der ama aslında olan kızların onu dışlamasıdır. Kızlar onunla arkadaş olmak istemezler.

Gitsin kız arkadaş yapsın, kızlı erkekli arkadaş grubu yapsın. En küçük içkili bir hatada içine kaçmayı hedefleyen bir akbaba ile arkadaş olmasın.

Bilmiyorum belki de masum bir şey ve buna tolerans göstermeliydim.

Belki masum bir şey ama olay o değil. Olay, ilişkilik bir kızın veya erkeğin kendisini bu duruma sokmayacağı. Senin kız sokuyor. Sen de sokuyorsun ama bana senin kız yazmıyor, sana tavsiye veriyorum.

En sonunda sinirden delirdim ve “buluşman iyi geçer umarım” diyerek evden çıktım. Şimdi annem babam ile kalıyorum.

Çok çocukça. Maskülen sükunet ile alakası yok. İçine sinmeyen bir şeyi sineye çekmeye kendini zorluyorsun ve patlıyorsun. İçine sinmeyen şeyi için kan ağlayarak bile, ilkesel olarak reddedip sakince gitsen bu kadar dolup patlamazsın. Sakin bir şekilde bunu ona açıkladığını ve buna rağmen bunu yaptığını, artık birlikte olmak istemediğini söyle ve kızdan ayrıl. İlkinde bunu yapmalıydın. Blöf ayrılığı da değil. Sen ayrıldıktan sonra ben artık yapmayacağım diye yemin etse de orada bitmeli.

Eğer uzun süreli ilişki istiyorsan kural bu olmalı. Hem senin için hem de onun için. Abartma diyeceksiniz ama siz bekarken erkek arkadaşı olan ya da evli kız arkadaşlarınızla bile baş başa bir şeyler yapmayın. Bir şey yapacaksanız ikisini de çağırın ya da arkadaş grubu ile yapın. Kız ilkokul arkadaşınız olsa ve kardeşiniz gibi olsa bile, nasıl görüneceğini düşünerek böyle yapın, bir şey olacağından değil.

Bu kız ben bir kadın iş arkadaşı ile yemek yesem veya bir partiye yalnız gitsem kesinlikle ses çıkarmayan bir kız. Bu nedenle ona haksızlık ettiğim düşüncesi ile kıvranıyorum.

Hayır. İkiniz için de karşı cinsle başbaşa buluşma olmamalı. Parti olayı biraz daha gri alan. Arkadaş grubu ile gidilebilir.

Bu düşünce kafamı kemirip duruyor. Sence çok aşırı tepki mi verdim?

Öfkelenip evden bağıra çağıra çıkarak aşırı tepki vermişsin ama ayrılarak değil. Öfke nöbetin çocukça, maskülen değil. Bu ruh hali kadınların seninle güvende hissetmemesine, sana saygı duymamasına neden olur. Ama ayrılık kararın varsa doğru. Yani aslında ayrılık diyorum ama sadece evden çıktın. Ayrıldın değil mi?

3 gün hiç konuşmadık. Sonra ben dayanamayıp aradım.

Sebep?

Yarın buluşalım dedim ve kabul etti. Buluşmaya gideceğim ama bu adamla yemeğe gitti mi gitmedi mi bilmiyorum.

Artık fark etmez.

Ondan ayrılmalı mıyım? Tavsiyen ne?

Evet ayrılmalısın. Ama sen de bir daha ilişki içindeyken başka kadınlarla baş başa bir yere gitme.

Ya çok pişman olduğunu söylerse?

3 gün aramayan ve görünen o ki sen arayana kadar da aramayacak olan kız mı? Ben paramı o buluşmada seni terk edeceğine koyarım. Sen ayrıl bence. Terk etmeyecek olsa, özür dilese bile. O eşığı geçmeyecekti.

Eski sevgilim yeni sevgilisi var geri döner mi – Vaka Çalışması

Benim lise yıllarında tanıştığım ve 2 yıl beraber olduğum ilk sevgilim yaklaşık bir sene önce benden ayrıldı. Ben ilişkinin son zamanlarında ilgisiz davranıyordum ve ona pek de fazla vakit ayırmıyordum.

Bu konudan daha yeni bahsettim ama önemli olduğu için bir daha değineceğim. Senin durumunda olup bana danışanların birçoğunun sorması gereken ama hemen hemen hiç birinin aklına gelmeyen bir soru var: Son zamanlarda neden ilgisiz davranıyordun? Neden daha önce ilgiliyken artık ilgisiz olmaya başladın?

Bu soruya verilen ilk cevaplar genellikle şu anki “reddedilmek takıntısı besler” kafasıyla verilen “onun kıymetini bilemedim” ya da “onu cepte gördüm” şeklinde oluyor. Evet, bunun doğru olduğu zamanlar var ama çoğu zaman bir iki seviye aşağı indiğimizde (“neden kıymetini bilmez hale geldin?”, “onu neden cepte görmeye başladın?” gibi devam soruları ile), danışanın aslında kızdan sıkıldığını, artık o kadar da istemediğini ya da ilişkinin ömrünü doldurduğunu görüyoruz.

İlişki sadece almayı değil aynı zamanda vermeyi içerir. Sen vermeyi neden bıraktın? Muhtemelen ilişkiyi artık değerli görmediğin için. Bunların farkına varmak önemli zira eski sevgili geri dönerse ve terk edilenin bilinçaltında çalışan mekanizma buysa, terk edilen ilişkide tamamen aynı şekilde ilgisiz davranıyor ve ilişki hızlı bir şekilde tekrar bitiyor. Zira kişinin hissettiği “terk edilme ya da reddedilme ile beslenen bir takıntı” ise, terk edilme durumu sona erdiğinde, kişinin sevgilisi için bir şeyler yapma motivasyonu yeniden ortadan kalkıyor.

Oysa gerçek duyguları ile y zle en kişi, bu ilişkinin burada bitmesi gerektiğini, aslında o kadar da istemediğini acı da olsa kabul edip bo a vakit kaybetmiyor.

Eski sevgilisi tarafından ilgisizlik, değer vermeme veya cepte görme gibi nedenlerle terk edildiğini düşünen herkese, bu olasılığı da göz önüne almalarını şiddetle tavsiye ederim.

Bir de üniversiteyi farklı şehirlerde kazandık ve ilişkinin sadece son aylarında uzak mesafe olsak da eğer devam etseydik yıllarca uzak mesafe ilişkisi olarak kalacaktı. Bunun da bir rolü olduğunu düşünüyorum.

Ayrılıkta mı? Evet. Senin tahmin ettiğim ilgi azalmanda da rolü oldu muhtemelen. Sadece uzak mesafe değilsin.  evren senin yaşında birçok kadınla çevrili. Çevrede bu kadar genç kadın varken, hep uzak mesafe kalacak kadına ilgini canlı tutman çok zor.

Ayrılıktan sonra hata olduğunun zerre farkında olmadığım ama sizinle tanıştıktan sonra büyük birer hata olduklarını anladığım hemen her şeyi yaptım. Onu arayıp sormaya devam ettim, birgün yeniden ba larız umuduyla arkadaşı oldum, sosyal medyada onsuz ne kadar  zg n bir hayatım olduğunu ima eden paylaşımlar yapıp durdum, onun çoktan öldürdüğü ilişkiye sadakat adına başka kadınlardan uzak durdum.

Eski sevgiliyle sürekli iletişim halinde olman ve onu unutma fırsatını kendine vermen nedeniyle muhtemelen başka kadınlara yakla san da bir ba arın olmazdı.

Bir türlü aklımdan çıkmıyordu, onu unutamıyordum.

Birincisi, ayrılana kadar o kadar da umrunda değildi ama terk edilir edilmez onu takıntı yaptın. Kız umrunda değildi ama ayrılınca “hayatımın aşkı o, onu yeniden kazanmalıyım” zırlamaya ba ladın. İkincisi, sürekli ula tığın, hayatında tuttuğun eski sevgili ve ondan gelen gerçek ya da hayali kırıntılarla ya adığın sürece nasıl unutacaksın ki?

Şimdi tüm o yaptıklarımın beni muhtaç, ezik ve itici yaptığını biliyorum ama bunları çok uzun süre yaptım. 3 aydır yeni erkek arkadaşı olmasına rağmen arkadaşı olarak kaldım.

Kusura bakma ama söyleyeceğim: YUH!

Tabii ki yıkıldım ama onu hala istediğim için onunla iletişimi bırakamadım. Onunla iletişimde olduğun sürece onunla yeniden olma ihtimalin yoktu zaten.

Şimdi keşke bu taktikleri daha önceden bilseydim diye kendimi yiyip bitiriyorum.

Bunlar taktik değil, yetişkin, maskülen erkek zihin yapısı. O nedenle taktik öğrenmeye değil, zihin yapısı geliştirmeye bak. Ayrıca mesela benden veya benim yaşımdaki birçok erkekten daha iyi durumdasın (en azından daha iyi olacak durumdasın) zira bu zihin yapısı üniversite eğitiminin daha başlarında, 20'lerinin başlarında bir iki tıklama uzağında duruyorlar. Bu zihin yapısını ilişki hayatının başında öğreniyorsun.

Sen iletişimi kes kuralı ile taktik öğrenmiyorsun, onurlu, özsaygı ve özdeğer sahibi bir erkek nasıl davranır, öyle bir erkek nasıl olunur diye öğreniyorsun. Bunları taktik, hile şeklinde öğrenmeye çalışırsan, ordan burdan parça parça bilgilerle bir şeyler yapmaya çalışıp sürekli olarak kaybedeceksin.

şimdi bir aydır [iletişimi kes kuralı](#) uyguluyorum. O bana ulaşana kadar da devam edeceğim.

Umarım o sana ulaşacak diye beklemeye devam etmezsin. Yani eğer iletişimi kes kuralını üç ayağıyla da yapmıyorsan, seninkisi iletişimi kes taktiği oluyor, kuralı ya da zihniyeti değil.

Onu sosyal medyada takip etmeyi bıraktım. Kendime ve hayatıma odaklanmaya çalışıyorum.

Güzel. Ondan hiçbir şekilde haber almama ve arkasını dönüp giderek kendi hayatına bakma ayakları olmadan iletişimi kes kuralı olmaz.

Sormak istediğim, bu kızla yeniden birlikte olma ihtimalimiz var mı?

Bakalım: Sen eski sevgilinin yörüngesinde aylarca dönmüşsün. Friendzone diyarında paslanmışsın. Kızın yeni erkek arkadaşı var, siz ayrıldıktan 6 ay sonra başlamış, 6 aydır beraberler. Uzak mesafedesiniz. Kız ayrılrsa bile yakın mesafede birçok erkek var. Yani yeniden birlikte olma ihtimaliniz pratik olarak sıfır. Onu bırak da, kızın erkek arkadaşı var yahu, şu soruyu sorma bile. Bitti, gitti. Acı ama bunu kabul etmen, edemeyip uzak yörüngede bir umutla dönmekten daha acı değil.

Tamamen üniversite çevrenle ve yakın mesafede olan yeni kızlarla ilgilen. Geleceğe umutla bakmaman için hiçbir neden yok. Bu kızla bitmesi iyi oldu. Çok iyi oldu. Muhtemelen o kadar istediğin bir kız değildi, uzaktaydı, vs.

Onu beklemeli miyim?

Kusura bakma ama söyleyeceğim: YUH!

Bir yanım onu beklemezsem, geri dönse bile ben beklemedim diye hayal kırıklığına uğrayıp gider diye korkuyor.

Yüzünü tükürme emoji varsa bile ben bilmiyorum. Tüh boyu devrilesice, dediğin şeye bak yahu! Hatun 6 aydır başkasıyla gece olimpiyatında, sen kırık kalpler sokağında, çöpe attığı aşkınızı fedakar bekçisi olarak onun birgün değerini anlamasını ve kollarını açıp sana koşarak “Mahmudum senin giymetini bilememişim” diye gelmesini bekliyorsun. Ha hanımefendi gelip de seni bulamayınca sana “tüh nankör alt tarafı 1-2 adamlar 1 sene tepiştim diye aşkımız bırakılır mı” diye lanet okuyacak. Neyse fena oldum, daha yazarsam kolonya lazım olacak. Git aynaya bak ve benim yerime kendine bir tokat at. Sert olsun.

Yanu azıcık kendine saygın olsun. 5-6 sene sonra ne soracaksın? Mahmut Amca nikahına beni çağırır da gitmezsem bana dönmez değil mi?” diye mi soracaksın?

Yahu sen kız seni daha kolay atlatsın diye kızın çevresinde dönmüşsün, başkasını bulmuş hala düşündüğün şeye bak!

Hala çok kötü hissediyorum.

12 aydır dibine doğru yürüdüğün delikten bir sıçrayışta çıkmayı beklemiyorsun değil mi? Bir sene sürmez iyileşmen ama aylar sürecek. İletişimi tamamen kes, üniversitendeki hayatına odaklan, başkası ile hopleyan kızın gelmesini falan bekleme! Bunu inatla yaparsan, iyi hissetmemeyi başaramazsın.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 5, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 36 Commentson [Eski sevgilim yeni sevgilisi var geri döner mi – Vaka Çalışması](#)

Porno izlemeyi neden bırakamıyorum?

17 yaşındayım ve mühendis olmak için sınava hazırlanıyorum. Sınava aylar kalmışken ben sınava hazırlanma sürecini, bilgisayar oyunu ve porno gibi bağımlılıkların ile işleri erteleyerek mahvediyorum. Bilgisayar oyunu bağımlılığımдан kurtuldum ama porno izlemeden duramıyorum. [Pornoyu Bırakmanın Çok Kolay Yolunu](#) denedim ve ben bunun pornoyu bırakmak için en iyi yöntem olduğuna inanıyorum. Ama başarılı olamadım. Bu bağımlılıktan en kısa sürede ve kalıcı olarak kurtulmak istiyorum. Ama birkaç gün bıraktıktan sonra fikrimi değiştiriyorum ve yeniden porno izlemeye başlıyorum. Burada sormak pornoyu bırakmak için benim son umudum çünkü çalışmaya gerçekten odaklanamıyorum ve etkinliğim ciddi

seviyede düştü. Özellikle bu dönemde, böyle bir bağımlılığın maliyetini kaldırmam mümkün değıl.

İlk önce kullanılan dile dikkat etmenizi istiyorum. “Kalıcı olarak kurtulmak istiyorum”, “izlemeden duramıyorum”, “en kısa sürede kurtulmak istiyorum”, “*bağımlılığın maliyetini kaldırmam mümkün değıl*”, vs. Bir şeye bağımlı olduğumuzda bağımlılık, kurtulmak istediğimiz bir çaresizlik yaratır. “Hemen şimdi kurtulmalıyım”, “sonsuzaya kadar kurtulmalıyım” şeklinde, kalıcı ve çok hızlı bir çözüm hedefine sahip oluruz. Ve bir bağımlılıktan kurtulma arzumuzun yakıtı çaresizlik olduğu anda, bağımlılık bizi yener. Çünkü çaresizlik yakıtınız olduktan sonra, çaresizliğiniz azaldığı anda ne olur? İyi bir gün geçirdiğinizde, daha az çaresiz hissettiğinizde ne olur? Yani tükenecek bir yakıt kullandığınızda ve yakıt tükendiğinde ne olur?

Anlamanız gereken ikinci şey de, pornonun temel olarak bir duygusal düzenleme / ayarlama tekniğı olduğu. Porno ve pornonun beynimizi nasıl etkilediğı konusundaki verilere bakarsak, insanların porno izleme nedenlerinin, azgınlık ya da şehvet olmadığını görüyoruz. Porno izlemeden duramayan insanlar, dünyanın en abazan ve azgın insanları değıller. Azgın insanlar çok fazla miktarda porno tüketebilirler ama porno bağımlısı olmaya meyilli insanlar porno izlerken genellikle azgın değıller. Bu insanlar, porno izleyerek duygusal düzenleme (örneğin negatif duyguları ile başa çıkmaya çalışma) eğilimindedir.

Cinsel aktivite ile ilgili anahtar özelliklerden birisi, cinsel aktivitenin beyinde çok güçlü etkilerinin olması. İnsan beyninin ve vücudunun en önemli amaçlarından birisi üremek ve bu nedenle cinsellik konusunda oldukça özelleşmiş adaptasyonlara sahibiz. Seks, beyindeki her şeyin üstüne geçebilecek bir şey. Kötü hissediyorsam ve seks yapma imkanım da varsa seks yapayım diye düşünüyoruz. Porno izlememiz, beynimizdeki bu tür mekanizmaları aktive ediyor ve yüksek miktarda duygusal bastırmayı tetikleyebiliyor.

Porno aynı zamanda mastürbasyon ve orgazm ile beraber geldiğı için dopamin salgılanmasını tetikliyor ve beynimizdeki hipokampus bölgesini sakinleştiriyor, genel olarak beyni sakinleştiriyor.

Porno izlemek birçok fizyolojik ve nörobilimsel değışikliklere sebep olsa da, sorunun kökeni duygular. Eğer çaresiz hissettiğiniz için pornoyu bırakmak istiyorsanız, yenilgiye mahkumsunuz. Zira çaresiz hissediyorum dediğinizde, beyniniz pornoya ulaşmak isteyecek.

Peki pornoyu nasıl kalıcı olarak bırakırsınız? Pornoyu kalıcı olarak bırakmanın yolu, “kalıcı olarak”, “sonsuzaya kadar”, “tamamen” gibi kelimelerden kurtulmaktır. Bir yıl

boyunca uzak duramazsınız, sadece bugün uzak durabilirsiniz. Bugün porno izlemeye karşı koyabilirsiniz. Yani yarını ya da önümüzdeki bir ayı düşünmeyi bırakmalısınız. Daha önce porno ile çöpe attığınız tüm o zamanı düşünmeyi bırakmalısınız. Pornoyu bırakmanın ne kadar önemli olduğunu düşünmeyi bırakmalısınız. Bütün bu düşüncelerin size hiçbir faydası yok ve tam tersine sizin için zararlılar. Sürekli olarak geçmişin pişmanlığının negatif duyguları, gelecek korkusunun negatif duyguları, çaresizce değişme isteğinin negatif duyguları, vs. Negatif duygular, negatif duygular ve negatif duygular, porno bağımlılığınızı besleyip duruyorlar.

Bunun yerine bugün porno izlemeyin. Şimdi porno izlemeyin. Yarını düşünmeyin, yarın ile yarın uğraşacaksınız, yarın için yarın endişelenin. Bugün izlemeyeceğim, bugün izlemeyeceğim ve bugün izlemeyeceğim şeklinde ilerleyin. İşleri ertelemeye meyilli olanlarınız, işleri erteleme hastalığınızı porno konusunda lehinize kullanın. Bugün izlemeyeceğim yarın izleyeceğim deyin ve yarın geldiğinde yine “bugün izlemeyeceğim, yarın izleyeceğim” deyin. Başka işlerle yaptığınız gibi, porno izlemeyi sürekli yarın yapmaya erteleyin. Bu şekilde ilerlerseniz, porno izlemeye o kadar da ihtiyacınız kalmadığını göreceksiniz. Bu bağımlılığınızdan koptuğunuzu göreceksiniz.

Bunun dışında yapabileceğiniz başka pratik şeyler de var. Bunlardan birincisi, pornoya yeniden başlamanın birinci sebebi genellikle güçlü negatif duygular değil. Birincil sebep, can sıkıntısı. Yüksek dopamin artışına ihtiyacınız olduğunda, beyniniz sizin can sıkıntısı hissetmenize neden oluyor. Porno ya da bilgisayar oyunu gibi bağımlılıklarla mücadele eden biriyseniz, can sıkıntısı problem. Can sıkıntısı dopaminerjik bir açlık ve porno bağımlılığından kurtulmak istiyorsanız, uyandığınız andan uyuduğunuz ana kadar gününüzü bir şeyler yapmakla doldurmalısınız. Gününüzü ne kadar çok planlarsanız, pornografiye olan zaafınız da o kadar azalır. Porno genellikle günün o 15 dakikalık boş alanlarına ya da ne yapacağınızı bilmediğiniz alanlara sıkışan bir şey. “30 dakika boyunca yapacak bir şeyim yok o zaman porno izleyeyim”, “yatmadan önce 1 saatim var o zaman porno izleyeyim” diyorsunuz.

Üçüncüsü, pornonun temel sebebinin, duygusal düzenleme olduğunu hatırlayın. Alternatif bir duygularla başa çıkma mekanizmanız yoksa, pornoya başvurma ihtimaliniz artar. Burada [meditasyon](#), terapi gibi duygusal düzenlemenize yardımcı olacak araçlar oldukça faydalı olacaktır. Duygularınızı düzenlemenin alternatif yollarını bulup uygulamalısınız. Çünkü çöpün dökülmesi lazım ve porno da bu çöpü dökme konusunda oldukça iyi bir araç. Bu nedenle çöpü dökecek, dışarı atacak başka mekanizmalar bulmalısınız.

Bu noktada insanların başarısız olmasına neden olan bir şey var. Yeni bir duygusal başa çıkma kabiliyeti geliştirirken farkında olmanız gereken şey, bu kabiliyetin ilk

başlarda diğer her şeyden daha az etkili olacağı. Yani siz yeni bir duygusal başa çıkma kabiliyetine sıfır seviyesinden başlıyorsunuz ama pornoda ise 92. seviyedesiniz. Beyniniz ne aradığını ve nerede bulacağını çok iyi biliyor. Hangi duygu durumunda ne tür porno izleyeceğinizi bile biliyor.

Porno maalesef süpernormal bir uyaran. Yani doğal olarak bulabileceğiniz uyaranlardan çok daha güçlü. Daha parlak ışıklarla ve renklerle 4K çekilmiş, çok iyi ses sistemi ile kaydedilmiş bir uyaran. Sanal gerçeklik bile kullanabiliyorsunuz.

Yani bu illetten kurtulmak istiyorsanız, (1) bugün yapmayacağım, yarın yaparım diye sürekli erteleme, (2) gününüzü aktiviteler ile doldurmanız ve (3) alternatif duygusal başa çıkma mekanizmaları geliştirmeniz gerekli. Meditasyon muhtemelen bunların en etkili.

Tüm kötü şeyler neden bu kadar güzel ve zevkliler?

Bu çok güzel bir soru. Abur cubur yemek, tüm o şekerli ve yağlı gıdalar, saatlerce bilgisayar oyunu oynamak, alkol, vs. neden bu kadar zevkli? Temel sorun, günümüz dünyasında bunların son derece bol ve ulaşılır olması.

Bizi şekillendiren geçmişin çok büyük bir kısmında, çok yüksek seviyede zevk veren şeyler kıt ve zor ulaşılır şeylerdi. Örneğin kalori yoğunluğuna bakalım. Yüksek seviyede karbonhidrat içeren meyveleri bulup toplamak çok zaman alıyordu ve her mevsim de bulamıyorduk. Hayvan çiftlikleri yoktu ve yüksek yağ ve protein içeren ete ulaşmak için günlerce avlanmak gerekiyordu. Yani bizim bir şeye karşı duyduğumuz şiddetli arzu ile o şeyin ulaşılabilirliği arasında bir denge vardı.

Günümüzde ise bu tür şeyler bol ve çok kolay ulaşılır şeyler. Artık yüksek kalorili yiyecekler hem daha ucuzlar hem de bunları evden çıkmadan kapınıza getirebiliyorsunuz. Beynimiz, zevklerimizi istediğimiz zaman tatmin edemediğimiz bir çevrede evrim geçirdi. Bu çevrede, zevklerimizi hemen tatmin etmek fiziksel olarak imkansızdı. Zevk – ulaşılabilirlik dengesi vardı. Bugün ise kendimizi kontrol etme yükü bizim omuzlarımıza bindi. Artık duygusal zekanın uzun vadeli başarı için IQ'dan daha önemli olduğu bir çağa girdik. Artık kendini kontrol edebilme, IQ'dan daha fazla oranda başarı ile korelasyon halinde. Öz kontrol ve işine bağlı, vazifesinas olmak çok önemli olmaya başladı.

Bugün “kötü” dediğimiz şeyler eskiden kötü değillerdi sadece nadir bulunur şeylerdi. Kötü olmalarının sebebi çok fazla miktarda ve çok kolay ulaşılır olmaları. Seks ya da kalori açısından yüksek yiyecekler kötü ya da zararlı değiller. Çok fazla miktarda ve

ulaşılır olmaları zararlı. Eskiden bunları tüketme konusunda özkontrol ihtiyacımız yoktu ama bugün özkontrol çok önemli.

Dr.K.

Dr.K.'nın en iyi yayınlarından derlenen [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları](#) kitap setine bakabilirsiniz. Bu konuda [Nöroplastisite 101](#) kitabımıza ve [Porno'yu Bırakmanın Çok Kolay Yolu](#) kitabımıza da bakabilirsiniz.

Çevirinin kaynağı: [“Why Can’t I Stop Watching Porn?”](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 4, 2023](#) Categories [Cinsellik](#), [Disiplin](#), [Psikoloji](#) Tags [Bağımlılık](#), [Porno Bağımlılığı](#) 14 Comments on [Porno izlemeyi neden bırakamıyorum?](#)

Yeniden düşerim korkusu ile kadınlardan kaçmak – Vaka çalışması

Hocam iyi akşamlar benim sorum daha genel olacak. Ben geçen yıl başında kırmızı hap ile tanıştım ve 25 yıldır boşa yaşadığımı hayal dünyasında yaşadığımı farkettim. 43 yaşındaysan belki ama böyle konuşanları biraz biliyorsam 25 yaşındasın. Yani taş çatlasa 6-7 senen hayal dünyasında geçti ya da boşa yaşadın.

Bu kerteneden sonra kendimi geliştirmek için adımlar attım yabancı dil kursuna başladım. Hiç bilmiyordum c1 seviyesine geldim. 10 aydır fitness yapıyorum hiç bırakmadım. Devam ettiriyorum ve vücudumu forma soktum.

Çok güzel ama burada bir sorun var. Birazdan ne olduğunu söyleyeceğim.

Kadınların ilgisi bana karşı ciddi oranda artı ancak bende eski çaba ve uğraştan eser kalmadı.

Muhtemelen kadınlardan hemen hemen tamamen izole oldun.

Sanki olsa bile bitecek ve birine kendimi kaptırırsam gene hayatım kötü yönde değişecek diye endişe ediyorum.

Şimdi az önce kendini geliştirme konusunda bir sorun olduğunu söyleyeyim. Buralara gelen birçok erkek gibi, çocuksu hayal dünyasından uyanınca, yetişkin ilişkiler dünyasına adapte olmak yerine, ondan kaçırıyorsun. Sen de birçoğu gibi kendini geliştirmeye kaçmışsın.

Yetişkin ilişkiler dünyasına adapte olmaya çalışmak ilk başta birçok negatif duygu ile başa çıkmayı gerektirecek. Sen içsel duygusal mücadeleden kaçmak için dışsal bir uyuşturucuya yöneliyorsun. Senin uyuşturucun da kendini geliştirmek olmuş. Pornodan, alkolden, bilgisayar oyunundan ve maddelerden çok daha iyidir ama asıl sorunundan kaçmanı sağladığı için sana zarar da veriyor. Kendini geliştirme, korkudan dolayı izole bir hayata sinmenin bahanesi haline geliyor. “Ben çoğu erkek gibi bilgisayar ekranında kendimi uyuşturmuyorum, kendimi geliştiriyorum” diyorsun ama onlar gibi yetişkin erkek dünyasından kaçıyorsun.

Şimdi unutmadan söyleyeyim, *sanki olsa bile bitecek* demen, senin hala *Happily ever after* Disney masalına inandığına işaret. O tarafın hala çocuk. Hayatta güzel şeyler, hayatın kendisi de dahil başarılar, gelişirler ve biterler. Bazen ölene kadar bitmezler, çoğunlukla biterler. Bu eğer masal dünyasında yaşamıyorsan kötü veya dayanması zor bir şey değil.

Bu soruyu yazıya almamdaki asıl sebep şu bölüm:

Birine kendimi kaptırırsam gene hayatım kötü yönde değişecek diye endişe ediyorum.

Bu, kesinlikle olacak. Yetişkin erkek olmayı bir adımda başaramayacaksın. Kadın erkek ilişkilerine yeniden döndüğünde, büyük ihtimalle *kendini kaptır – acı çek – düş (hayatın kötü yönde değişecek) – kalk* döngüsünden 2-3 kere daha geçeceksin ve ancak öyle pişeceksin. Süreç bu. İki blog okuyup, 2-3 Youtube kanalındaki videoları ard arda izleyince içselleştirme diye bir şey kendiliğinden olmayacak.

Kötü gitme ihtimaline meydan okuyup yetişkin erkek dünyasının ilişkilerine giren hemen herkes için bu 2-3 döngü yukarı doğru giden eğilim çizgisi gibi olur. Eğilim yukarıdır ve her düşüş bir öncekine göre çok daha az diptedir. Hiçbir eğilim düz çizgi şeklinde yükselmez ama düşüşler daha az acıdır. 2-3 döngüde de içselleştirme olur, bir daha çok şiddetli düşmezsin.

2-3 döngüye gir ve kendini sal kendini demiyorum. Salmamaya çalış ama salacaksın. Eskisinden daha az. Böyle böyle öğreneceksin.

içimde boşluk hissi var ve geçmiyor

Korktuğun bir şey karşısında standart kaç – savaş – dona kal tepkilerinden en yaygın olanlarını veriyorsun. Kendini geliştirme robotu olmaya kaçıyorsun ve ilişki hayatında dona kalmışsın. Bu 2-3 döngü olmazsa, yetişkin ilişkiler dünyasından kaçarsan, sen sadece okumuş ama sindirememiş adam, büyüyememiş çocuk olarak kalacaksın. Bu

bildiğin korkaklık ve bu korkaklığını aşıp bir an önce o 2-3 döngüden geçmen lazım yoksa eskisinden daha kötü olursun.

Kaçmaya ve dona kalmaya devam edersen, *içimde boşluk hissi var ve geçmiyor* dediğin şey artarak devam eder zira sen hayatının önemli bir boyutunu dondurdum ama zaman geçiyor ve yaşılanıyorsun. O dondurduğun boyutun karşıladığı ihtiyaçların (duygusal yakınlık, fiziksel yakınlık, seks, vs.) karşılanmıyor ve sen de eksik, boş bir şeyler hissediyorsun.

sizin bu konuda bana verebileceğiniz tavsiyeleriniz varsa dinlemek isterim iyi akşamlar diliyorum

Ben şahsen mavi haplı olmayı, kırmızı hap okuyup korkudan felç olmuş adam olmaya tercih ederim. Tabii ne mavi haplı olun ne de donup kalın. Siz donup kalsanız da zaman donup kalmıyor, 5 sene sonra 30 olacaksın, 10 sene sonra 35. O döngüye gir yoksa ilerde daha yaşlı ve daha paslanmış girmen gerekecek.

sizin bu konuda bana verebileceğiniz tavsiyeleriniz varsa dinlemek isterim iyi akşamlar diliyorum 🙌

Sana tavsiyem şu. Endişelendiğin şeyin gerçekleşecek. Muhtemelen birine kendini kaptıracaksın, hayatın yine kötü yönde değişecek. Ama bu işi içselleştirmenin ve hayattan almaya hakkın olan şeyleri almanın tek yolu, edindiğin bir miktar donanım ile bu gerçeğe meydan okumak. Korkudan donup kalmak ve bu donup kalmışlığını, kendini geliştirme robotuna dönerek rasyonelleştirmek değil.

Bir de kendini geliştirmen iyi ve buna devam et ama kendini geliştirmeyi, kadın erkek ilişkilerindeki duygusal problemlerini bastırmak için dışsal bir uyuşturucu olarak kullanma. Kadın erkek ilişkilerindeki duygusal problemlerini, sadece o alandaki korkularına meydan okuyarak aşabilirsin, başka şeylerde başarı sağlayıp aşamazsın.

Bu arada kişisel gelişim bağımlılığı diye bir şey var ve bu konuya da eğilmek lazım. Bir ara bunu da yazarım.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [kaynak kitaplarımıza ve kitap setlerimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 3, 2023](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kendini](#)

Saplantılı aşkın psikolojisi: Kaygılı bağlanma stili

Karşılıksız aşkın insanı kontrolü dışında olan yoğun bir arzuya boğduğuna şahit olmuşsunuzdur. Belki siz de hayatınızın bir döneminde bunu yaşadınız ya da şu an yaşamaktasınız. Bazı insanlar reddedildiklerinde, içlerinde bir düğmeye basılıyor. Reddedilmeden önce bir arzuluyorlarsa, reddedildikten sonra bin arzuluyorlar.

Fakat reddedilmeye veya artık sevilmemeye her insanın verdiği tepki aynı olmuyor. Hemen her insan bu konuda belli bir acı çekse de, bazı insanlar reddedilmeyi ve artık sevilmemeyi görece hızlı bir şekilde atlatıp, yollarına devam edebiliyorlarken, bazı insanlar ise saplantılı bir aşkın pençesinde aylar ve hatta maalesef yıllarca kıvranabiliyorlar.

Yine birçok insan çok istedikleri bir iş yeri tarafından reddedilmek gibi aşk dışı reddedilmeleri görece kolay sindirip bir sonraki başvuruya geçebilirken, iş aşka geldi mi, reddedilme büyük bir takıntı ortaya çıkarıyor.

Saplantılı aşka neden olan tek bir faktör olmasa da birçok saplantılı aşk vakasında çalışan temel faktör, insanın bağlanma stili (attachment style).

Güvenli bağlanma, genellikle çocuklukta ebeveynlerin çocuklarını karşılıksız sevmesi ve sağlıklı sınırlar koyması ile gelişen bir bağlanma stili. Burada ebeveynler çocuklarına istikrarlı bir şekilde dikkat ve şevkat gösteriyorlar. Bu çocuklar genellikle yetişkin hayatlarında daha bağımsız ve kendine yeten biri oluyorlar. İlişki hayatlarında ise bir ilişki içinde olmaya istekli, ama yalnız olmakla da problemi olmayan insanlar oluyorlar.

Güvenli bağlanan biri reddedildiğinde, bu durumdan çabuk toparlanıyor ve ilişki hayatına bakışı iyimser kalıyor. Bir kişiyi sevse de o kişinin kendisini sevmediğini daha çabuk kabul edebiliyor ve kendisini sevmeyen insanın peşinde koşmak yerine, hızlı bir şekilde duygusal toparlanmaya giriyor.

Kaygılı bağlanma, genellikle ebeveynlerin çocuklarına istikrarlı bir şekilde sevgi ve dikkat vermediklerinde ortaya çıkan bir bağlanma stili. Bu da, temel ihtiyaçların giderilmesi ile ilgili sürekli bir kaygı ve korku meydana getiriyor. Bu çocuklar büyüdüklerinde genellikle, düşük özdeğere sahip, başkalarına bağımlı insanlar oluyorlar. Bir partnerin yakınlığına şiddetle ihtiyaç duyarlarken yine şiddetli bir terk

edilme korkuları oluyor. Aynı zamanda başkalarının duygularına da aşırı duyarlı oluyorlar.

Kaygılı bağlanan biri reddedilmeye çok şiddetli bir negatif tepki verir (bağlanma stilleri içindeki en negatif tepkiyi verir). Reddeden kişiyi geride bırakmayı inanılmaz derecede zor bulur ve diğer insan olmadan yaşayamayacak ya da en azından mutlu olamayacak gibi hisseder.

Korkulu kaçınan bağlanma stili geliştiren çocukların ebeveynlerinden biri ya da ikisi birden, korkutucu davranışlar sergilemişlerdir. Kişinin bakımını ve korunmasını üstlenen kişi ya da kişiler, güvenlik ve rahatlık kaynağı değildirler. Korkulu kaçınan bağlanma stili geliştiren çocukların, çocukluk dönemlerinde ciddi travmalar ve istismarlar yaşamış olma ihtimalleri yüksektir.

Korkulu kaçınan bağlanan birisi ilişki içinde olmayı arzular ama kendisini korumak için ilişkilerden (ya da en azından yakınlıktan) ve diğer insanlardan kaçır. Korkulu kaçınan bağlanan birisi reddedildikten sonra reddeden kişiyi hızlıca geride bırakmaya meyillidirler. Başkalarının ilgisinin arzusu ile yanıp tutuşurlar ama bu ilginin düşüncesinden bile çok korkarlar.

Bir de hor gören kaçınan bağlanma var. Bu kişilerin ebeveynleri çocukluk döneminde kişinin ihtiyaçlarını görmezden gelirler. Çocuk ihtiyaçlarını belirtmenin, o ihtiyaçların giderileceği anlamına gelmediğini öğrenir.

Hor gören kaçınan bağlanma stili geliştiren biri ilişkilerden ve bağlanmaktan (sağlıklı bağlanmaktan bile) kaçır. Takıntı derecesinde kendisine yetmeye çalışan biri olur.

Hor gören kaçınan bağlanma stiline sahip kişi reddedildiğinde, bunu takmamaya ve saplantı haline getirmemeye meyillidir. Zaten başkalarının sevgisini ve onayını kazanmakla pek ilgilenmez. Hor gören kaçınan bağlanma size karizmatik görünebilir ama bu tip insanlar acıdan kaçmak için hayatın önemli zevklerinden birinden kendilerini mahrum bırakan insanlardır ve genellikle de en fazla, aşırı derecede kaçınan bağlanan kişilerle beraber olabilirler.

Gördüğünüz gibi, reddedildiğinde ya da terk edildiğinde, saplantılı aşk geliştiren birinin kaygılı bağlanma stiline sahip olma ihtimali yüksek. Kaygılı bağlanma stiline sahip birisi reddedildiğinde, beyni otomatik olarak kişinin çocukluğuna döner. Geçmişin bırakılıp gidilme korkusu, yalnızlığı, ihmal edilmişliği yeniden ortaya çıkar. Beyin reddeden kişiyi ve bu kişiyi elde etmek için yapılabilecek şeyleri düşünmekten

başka bir şey yapamaz hale gelir. Beyin sanki bunu, çocukken hiçbir zaman “kazanılamamış” olan sevgiyi kazanmak için “son bir şans” olarak algılamaya başlar.

Peki, kaygılı bağlanma stilinden nasıl kurtulursunuz? Ya da kaygılı bağlanma stiline sahip biriyken, nasıl güvenli bağlanma stiline sahip biri olabilirsiniz? Bu konuda terapist görmenizi şiddetle tavsiye ederim ama psikolog dışında yapabileceğiniz başka şeyler de var.

Bunlardan birincisi tabii ki böyle bir sorunuz olduğunu bilmeniz. Şiddetli isteğinizin ve onsuz yaşayamam hissinizin, çocukluktaki terk edilme kaygınız ile birleştiğini görmeniz, o zaman hayati tehlikesi olan reddedilmenin / terk edilmenin şimdi hayati tehlike yaratmadığını kendinize söylemeniz gerekli.

İkincisi, güvenli bağlanan kişilerin yaptıklarını yapmanız, buna kendinizi zorlamanız. Burada iletişimi kes kuralı olarak öğretilen şey, güvenli bağlanan birinin yapacağı bir şey mesela. Ya da kendisini istemediği belli olan kişiyi bırakıp gitmek şeklinde olan next. Bunları ilk başta hissetmeden uygulasanız bile sonrasında şunu fark ediyorsunuz: kaygınıza kapılmayıp sağlıklı şekilde davrandığınızda dünya başınıza yıkılmıyor. Tam tersi her şey daha iyi oluyor.

Zihniniz gerçek dışı bir kaygı içindeyken (onsuz mutsuz olacağım, onsuz yaşayamam, onsuz olmaz, ondan daha iyisini bulamam, vs.) zihninize onsuz bir süre acı çekip sonra unuttuğunuzu göstermeniz, kaygıya büyük darbe vuruyor.

Üçüncüsü, çoğu kaygılı bağlanan kişide öz duygu ayarlaması / regülasyonu yok. Kendi içlerindeki yüksek negatif duyguları dışsal şeylerle kontrol altında tutmaya çalışıyorlar. Mesela kaygılarını kendilerini istemeyen kişiye ulaşıp bir kere daha deneyerek ve ondan pozitif bir dönüş alarak azaltmaya çalışıyorlar. Ya da porno, oyun, sosyal medya, alkol, vs. gibi uyuşturucularla bastırmaya çalışıyorlar.

Oysa negatif duygularınızdan kaçmak ya da onları saplantı kaynağınızın rahatlatmasını umarak saplantı çukuruna daha da batmak dışında yapabileceğiniz şey, öz duygu ayarlaması yapmak. [Bununla ilgili bir video serisi yapıyorum](#) ama bunlar katıl alanındalar. Sizin bu konuda yapabilecekleriniz:

- Herhangi bir negatif duygudan kaçış aracından uzak durup, duygularınızı işlemenizi sağlayacak şeyler yapmanız. Günlük tutmak bu şeylerden birisi. Bunun yanında hiçbir şey dinlemeden yürüyüş yapmak (müzik ya da podcast dinlemeniz buna engel olur), fiziksel işler yapmak, vs. Hiçbirinde bir şey dinlememek ve izlememek.

- Büyük negatif duygu patlamalarına /dalgalarına karşı koymak yani bu patlamalar sırasında kendinizi yapmaktan alıkoymakta zorlandığınız şeye ne olursa olsun karşı koymak.

Month: January 2024

Kız arkadaş bulmak gerçekleştirilebilir bir hedef değil

[Daha iyi bir yaşam için serisine](#) girmeyen Dr.K podcastlarından birini burada yayınlıyoruz.

“Aranızdan biri gerçekten bir kız arkadaş edinebildi mi? Bu topluluk içinde kız arkadaş bulamayan çok fazla sayıda insan var. Dr. K’da bu konuya sık sık değiniyor ve tavsiyeler veriyor. Ama merak ediyorum, aranızdan biri gerçekten bir kız arkadaş edindi mi?”

Şimdi bu yorumu anlamaya çalışalım. Aşk arıyorsunuz. Bunun için internet dediğimiz bu aleme geliyorsunuz ve soruyorsunuz:

“Bir insan kendisine nasıl bir sevgili bulur?”

Bu soruya cevap bol. Youtube tonlarca tavsiye ile dolu. Reddit tonlarca tavsiye dolu. Sayısız forumda tonlarca tavsiye var. İnternette insanların nasıl ilişki bulunabileceğini konuştukları bir sürü yer var.

Bu konuda alfa erkek videoları izliyorsunuz, beta erkek videoları izliyorsunuz, sigma erkek videoları izliyorsunuz. Kendileri ile duygusal olarak bağlantıda olan insanların videolarını izliyorsunuz. Gelişim hakkında videolar izliyorsunuz. Dr.K’yı izliyorsunuz. İzliyorsunuz da izliyorsunuz. Herkes size cevaplar veriyor. O kadar çok çeşit cevap var ki!

İlişki tavsiyeleri subreddite bakalım. En tepedeki yorumlara:

“Kız arkadaşım ile ortak arkadaşımız aracılığı ile bir partide tanıştık. Ben ona yürümeyi bile düşünmüyordum, sadece iyi vakit geçiriyordum. Birkaç hafta sonra bir gece ikimiz de sarhoşken birlikte olduk ve ilişki başladı.”

“Benim standartlarım mı çok yüksek yoksa ilişkiler pazarı berbat bir yer mi?”

“Mükemmel’ bir kız buluşmayı, buluşmaya 20 dakika kala iptal etti. Ben taksi ile buluşmaya gidiyordum.”

Bu konu ile ilgili güçlük şu: Bir ilişki arıyorsanız, siz motive bir insansınız değil mi? Bu konu sizin için önemli ve bu konuya odaklanacağım diyorsunuz. Bu nedenle de gidip bilgi topluyorsunuz, araştırma yapıyorsunuz.

İnsanlar size kendiniz üzerinde çalışın, çok fazla kasmayın, sadece kendiniz olun, olabileceğiniz en iyi versiyonunuz olun gibi tavsiyeler veriyorlar. Siz de tamam diyerek işe koyuluyorsunuz. Kendiniz üzerinde çalışıyorsunuz, kendinizi geliştiriyorsunuz. Çünkü herkes size, “ilişki bulmaya çalışma zira bu senin muhtaç görünmene neden olur” diyor. “Sadece kendini geliştir ve ilişki sana gelir” diyor. “Tek yapman gereken evrene kendini açmak ve ilişki sana gelecek” diyor. “Kendine odaklan. Başkalarının davranışlarını kontrol edemezsin, sadece kendi davranışlarını kontrol edebilirsin.”

Siz de kendinizi geliştirmek için çalışıyorsunuz. 6 ay, bir yıl hiçbir ilişki olmadan kendinizi geliştirmeye odaklanıyorsunuz. Sonra bir miktar şevkiniz kırılıyor ve bu işe bir süre ara veriyorsunuz. Çünkü sigma sürekli çalış çalış çalış işini nereye kadar sürdürebilirsiniz ki?

Birkaç ay geçiyor ve kendinizi yine yalnız hissetmeye başlıyorsunuz. Bu nedenle internete yine dönüyorsunuz. Bu konu hakkında ne yapacağım diye düşünüyorsunuz ve herkes size yine aynı tavsiyeleri veriyor:

“Kendini geliştir, kendin üzerinde çalış.”

Siz de tamam hadi bir daha başlıyoruz diye işe girişiyorsunuz. 6 ay böyle geçiyor. 8 ay böyle geçiyor. Bir yıl böyle geçiyor. İlerleme kaydediyorsunuz. Daha iyi bir vücuda sahip oluyorsunuz. İşte terfi alıyorsunuz ve hem geliriniz hem de statünüz artıyor. Terapiye gidiyorsunuz. Her şeyi doğru yapıyorsunuz.

İkinci senenizi de bu şekilde geçiriyorsunuz. Bir iki buluşmaya gittiniz ama biri az önce gördüğümüz adamın başına geldiği gibi 20 dakika kala buluşmayı iptal etti. Bir diğeri birden mesajlaşmayı kesti. Siz de yavaş yavaş “bir dakika yahu! Bu şeyler gerçekten işe yarıyor mu?” diye sormaya başlıyorsunuz.

Ama yine de birkaç ay daha, 6 ay daha, kendiniz üzerinde çalışmaya devam ediyorsunuz:

“Baskalarının yaptıklarını kontrol edemem. Sadece kendi yaptıklarımı kontrol edebilirim. Kendimi kontrol etmeliyim ve kendim üzerinde çalışmalıyım. Daha fazla çalışmalıyım. Daha fazla çalışmalıyım. Daha fazla çalışmalıyım!”

Ama bir noktada bunun bir getirisi olmalı değil mi? Bu döngüye birkaç kere girdikten sonra, bir getiri olmayınca, sorular soruyorsunuz. Ama cevap “birader o zaman kendin üzerinde daha fazla çalış” oluyor.

Siz de “tamam” diyorsunuz ve uzun süredir çalışmanıza rağmen sonuç alamamanın hüsrânını aşmak için çok fazla miktarda irade gücü kullanarak kendiniz üzerinde çalışmaya devam ediyorsunuz. Çünkü birkaç yıldır kendi üzerinizde azimle çalışıyorsunuz ama bu kimsenin umrunda değilmiş gibi görünüyor. Ne kadar ilerleme kaydettiğiniz kimsenin umrunda değil gibi görünüyor.

Sonra belki yine de kendi üzerinizde çalışmaya devam ediyorsunuz ama bir yerde boğa sizi sırtında atıyor. Siz de “kendi üzerimde çalışmaktan, kendimi geliştirmekten çok yoruldum” diyorsunuz.

“Ne zaman sonuç alacağım ha ne zaman? Herkes sürekli nasıl yapacağımı söylüyor. Kimse ne zaman sonuç alacağımı söylemiyor. Kimse sonuç var mı, kazanacak mıyım diye konuşmıyor.”

Kendinizden şüphe etmeye başlıyorsunuz. Burada ne olduğu konusunda hiçbir fikriniz yok. Bunu nasıl halledeceksiniz? Halletmeyi bırakın, burada ne olup bittiğini nasıl anlayacaksınız?

Her şeyden önce neden herkes kendine odaklan, kendini geliştir deyip duruyor?

Ve neden bu tavsiye işe yaramıyor gibi görünüyor?

Bu tavsiye işe yarıyor mu ya da neden işe yaradığını düşünüyorlar?

Ya da neden onların işine yarıyor ama benim işime yaramıyor?

Neyi göremiyorum?

Bu sorulara cevap aramaya, inanç yapılarının nasıl oluştuğunu anlamaya çalışarak başlayacağız. Bilginin internette nasıl çok kötü bir şekilde yayıldığı hakkında konuşacağız. “Temel inançlar” hakkında konuşacağız.

Yaşamımızda yol alırken beynimiz sürekli olarak şeyleri anlamlandırmaya çalışıyor, hayatı daha kolay yapacak formüller bulmaya çalışıyor. Beynimiz bunun için bir sürü değişik deneyime bakıyor ve bunlardan bir sonuç elde ediyor.

Eğer çocukken bana çok bağırıldıysa, beynim “ben iyi bir insan değilim” sonucunu çıkarıyor ve bu adaptif (uyumlu) bir şey.

Yetenekli bir çocuğu ele alalım. Bu çocuk gerçekten başarılı ve ebeveynleri çocuğu feci şekilde kıskanıyorlar (bu arada bu gerçekten olan bir şey). Çocuğu kıskandıkları için ne yapıyorlar? Çocuğa bağıyorlar, çocuğu aşağılıyorlar, dövüyorlar, vs. Çocuğa iyi bir çocuk olmadığını söylüyorlar.

Çocuk bir süre sonra bu inancı içselleştirmeye başlıyor. Ben ne zaman iyi iş çıkarsam annem babam bana bağıyor. O zaman ben kötü bir insan olmalıyım diyor.

Kötü bir insansan olduğuna ikna olan çocuk ne yapıyor? İyi iş çıkarmayı bırakıyor. Bunun yerine ebeveynlerinin beklentilerine uymaya çalışıyor. Bu daha az can yakıyor, çocuk oyunu nasıl oynaması gerektiğini anlıyor. Ve böylece çocuğun kendisi ile ilgili kötü biri olduğu düşüncesi temel bir inanç haline geliyor. Temel inançlar, “ben sevilecek biri değilim”, “sonsuz kadar yalnız kalacağım” gibi inançlar.

Temel inançlar daha sonra adaptasyonlar oluşturuyor. Yani insan temel inançlarına göre varsayımlar yapmaya, hayatı bu temel inançlara göre nasıl yaşayacağını belirleyen kurallar koymaya başlıyorlar. Bu kurallar ise otomatik düşünce denilen şeyleri yaratıyorlar. Örneğin bir kadın mesajını hemen cevaplamadı diye, otomatik olarak kadının seni umursamadığını düşünmek gibi. Bu düşünce anında ortaya çıkıyor, oldukça yoğun ve otomatik.

Yogiler sindirilmemiş duygusal deneyimlerinizin dibe çökeceğini ve orada atıl bir şekilde bekleyeceğini söylerler. “Bu duygular daha sonra tetiklenebilirler ve bu duygu ile gelen tüm o düşünceler, şu anki durumunuza uygulanırlar” derler.

Örneğin en son partneriniz mesajlarınıza cevap vermemeye başlıyor ve siz daha sonra aldatıldığınızı öğreniyorsunuz. Bu, insanın yönetebileceğinden çok daha fazla duygusal yük getiriyor. Bu insandan ayrılıyorsunuz ama bu duygusal yük, sırtınızda bir ilişkisel yük olarak duruyor.

Hepimiz, insanların ilişkisel yüklere sahip olduğunu biliyoruz. Bunlar, geçmiş ilişkilerden bugünküne taşınan duygular, kalıplar ve varsayımlar. “İnsanlar güvenilirmezdir” varsayımı gibi. Bu varsayımı taşıyorsanız, partneriniz size bir iki saat cevap vermediğinde, otomatik olarak onun sizi aldattığını düşünmeye başlıyorsunuz.

Bu düşünceler nereden geliyorlar? Çünkü bu insan sizin ona güvenmemenizi gerektirecek hiçbir şey yapmadı. Bu güvensizlik aslında sizden kaynaklanıyor.

Eğer ilişkiler havuzuna giriyorsanız, ilk anlamanız gereken şey, bu havuz hakkındaki inançlarınızın neler olduğu.

Birini bulabileceğinize inanıyor musunuz?

Sevilebilir biri olduğunuza inanıyor musunuz?

İyi bir ilişkiyi hak edecek kadar değerli olduğunuza inanıyor musunuz?

Bir ilişkiyi hak edeceğinize inanıyor musunuz?

Bu konuda başka temel inançlarınız da olabilir. Mesela bir ilişkiyi hak ettiğinize ama sizin kontrolünüz dışındaki faktörlerin bir ilişki bulmanıza engel olduklarına inanıyor olabilirsiniz.

Bu tür inançları, cinsel Pazar değeri gibi kavramlarda görebiliyoruz. Bunlar, “yalnız kalmaktan çok korkuyorum” gibi fikirleri yatıştıran adaptif inançlar.

Temel inançların içten gelip dışarı doğru etki ettiğini düşünmeye meyilliyiz. Bir şekilde tetiklendiğinizde, duygusal olarak kötü hissediyorsunuz ve bu da zihninizde düşüncelere neden oluyor ve bunlar da davranışlar üretiyor. Yani sizin düşüncelerinizi belirleyen bir inanç var. Bu düşünceler de duygularınızı şekillendiriyor, davranışlarınızı şekillendiriyor.

Burada insanların kaçırdıkları nokta, temel inançların sadece düşünceleri değil, aynı zamanda büyük ölçüde algıyı da etkilediği. Eğer sevilemez biri olduğunuza inanıyorsanız, size gelen sinyallerin bazılarını yükselteceksiniz ve bazılarını da alçaltacaksınız. Yani örneğin bir kadın size yeniden görüşmek istediğini söylese ama bir başka kadın mesajlarınıza geri dönmese, zihniniz mesajınıza dönmeyene çok daha fazla takılı kalır. Pozitif bilgiyi filtreleyip dışarıya tutmaya ve etkisini azaltmaya, negatif bilgiyi ise filtresiz bir şekilde içeri almaya, etkisini yükseltmeye eğilimli olursunuz.

Bu problem binlerce yıldır var ama günümüzde bir şey çok ciddi bir şekilde değişti. Artık negatif bilgiyi yükselten ve pozitif bilgiyi alçaltan sadece sizin zihniniz değil. İnternetin kendisi de negatif bilgiyi yükseltiyor ve pozitif bilgiyi alçaltıyor.

Bunu biraz düşünmenizi istiyorum. İnternette hangi sitede olursa olsun ilişkiler konusunda bilgi aradığınızda, sağlıklı ilişkiler içindeki insanların ard arda girişler yazdıklarını görüyor musunuz? Harika giden ilişkilerini paylaşan topluluklar var mı?

İlişki tavsiyeleri ile ilgili bir forumda ne kadar harika bir ilişkiniz olduğuna dair bir şeyler yazsanız ne olur? Yazınız hunharca eksilenir ve böbürlenmek ile, kibirli biri olmakla suçlanırsınız. Forum üyeleri size karşı öfke dolarlar.

İnternette nasıl ilişki bulacağınıza dair on binlerce video var ama harika ilişkim için minettarım tadında video sayısı çok daha az. Zaten kim, harika ilişkim için minettarım videosu izlemek ister ki? Ne gereği var?

Yani bireylerin bireysel çarpıtmalarının yanında internet o bireysel çarpıtmaları daha da arttırıyor. Yani hem kişinin kendisi hem de internet pozitif olanı azaltırken, negatif olanı yükseltiyor. Görünen o ki, bu ikisi beraber, negatifi aşırı şekilde abartırken, pozitifini aşırı şekilde düşürüyorlar. Bunun sonucunda da belli bir algıya sahip oluyoruz.

Yorumlarda bir takipçi, “29 yaşımdayım ve bugüne kadar bırakın kız arkadaşı, bir kadının yanına bile yaklaşamadım” diye yazmış. Bu, otomatik düşüncelere güzel bir örnek. “Ama ben diğer insanlar gibi değilim, ben ümitsiz bir vakayım”. “İyi olmadığımı, kimsenin hiçbir zaman beni istemeyeceğine inanıyorum” temel inancından kaynaklanıyor.

Bir başka takipçi cevaben “ben de eskiden senin gibi düşünürdüm ama şu an nişanlıyım” demiş. “Yakın bir arkadaşımın ilk defa 30 yaşında bir kızarkadaşı oldu ve bu kızla milli oldu.”

Problem şu ki, çoğu insan kendine odaklan – kendini geliştir tavsiyesinin çalıştığını ve nasıl çalıştığınızı anlatıyor. Ama kimse size ne zaman sonuç alacağınızı söylemiyor. Sonra birkaç sene dediklerini yapıp uğraştıktan sonra bir yerde “zittir et ben bunu bırakıyorum” diyorsunuz. “Bana söylenen her şeyi yaptım ama bu çalışmıyor” diyorsunuz.

Bu tohumdan meyve ağacı yetiştirmeye benziyor. Bir meyve ağacı ektiğimizde, hemen önümüzdeki sene meyve beklemeyiz. Bu meyve ağacının birkaç sene içerisinde olgunlaştıktan sonra meyve vereceğini biliriz.

Başka bir benzetme yaparsak, iş bulmak için üniversiteye gitmeye karar verdiniz ama kimse size ne kadar süre üniversiteye söylemiyor. Bir senedir bu üniversitedeyim ama peki iş nerde dersiniz bu çok aptalca. Sonra üniversiteyi bir süre bırakıp geliyorsunuz ve ikinci senesinde de iş nerede diye soruyorsunuz. İnsanlar size sürekli olarak üniversiteye git diyorlar ve siz üç senedir üniversitedesiniz. Ama hala iş yok!

İş ilişkilere geldi mi, kimse size bunun ne kadar süreceğini söylemiyor. Bu nedenle de ne beklemeniz gerektiği konusunda hiçbir fikriniz olmuyor. Peki neden kimse bu konu hakkında konuşmuyor? Zira bu işin ne kadar süreceği, ne kadar süre sonra sonuç alabileceğiniz tamamen kişiye bağlı bir şey. Ama biz burada verilere bakıp olayı bir miktar daha iyi anlayabiliriz.

İlişkiler konusunda size verilen ve kendine odaklanma – kendini geliştirme merkezli tavsiyeler işe yarıyorlar mı? Evet işe yarıyorlar ama sonuç getirmeleri çok uzun zaman alıyor. 3, 4, 5 ve bazı insanlar için 7 sene gibi sürelerden bahsediyoruz.

Sizin için ne kadar süreceğini ve şansınızın ne olduğunu bilemem ama eğer hiç sosyal yeteneğiniz yoksa ve hayatınız hiçbir yere gitmiyorsa, en az bir 5 yıl verin derim.

“Ama ben bunu yapamam, 5 sene çok uzun bir süre, bu kadar sürmesi aşırı depresif bir şey” diyebilirsiniz. Ama size başka ne diyebileceğimi bilmiyorum. 5 sene o kadar da uzun bir süre değil. Bu süre boyunca sosyal yeteneklerinizi geliştirin, iş yaşamınızda bağımsız hale gelin, finansal olarak bağımsız hale gelin, iyi bir fizik yapın, fiziksel ve zihinsel sağlığınızı düzeltin, vs.

Ama bir yandan da ben bunun gerçekten 5 sene süreceğini düşünmüyorum. Burada sihirli bir şekilde çalışan şey şu: siz bir hedef belirlediğinizde, mesela 5 sene verdiğinizde, önümüzdeki 2 sene boyunca pek bir şey beklememeye başlarsınız. Bu işin de, en az beklediğiniz zaman olma ihtimali yüksek.

Az önce ilişkiler subredditteki en tepe yorumu hatırlayın:

“Ben ona yürümeyi bile düşünmüyordum, sadece iyi vakit geçiriyordum. Birkaç hafta sonra bir gece ikimiz de sarhoşken birlikte olduk ve ilişki başladı.”

Bu en başarılı yollardan birisi. Karımla tanıştığımızda romantik buluşmalara gittiğimizin farkında bile değildim. Bana “beni buluşmalara götürüyorsun” diyordu ama ben “hayır, öyle yapmıyorum, sadece sana şehri gezdiriyorum” diyordum. “Sen şehirde yenisin ve ben de sana şehri gösteriyorum. Sen Tayland yemeği seviyorsun ve ben de çok iyi bir Tayland yemeği restoranı biliyorum mesela. Hadi oraya gidelim.”

Kendinize kesinlikle odaklanın ve buna 2-5 yıl kadar süre verin. Ama asıl gerekli olan şey olayın farkında olmamak. Bu garip gelebilir ama bir kez kafanızın içinden çıktınız mı, her şey çok daha kolay olur. Çünkü bunun neden bu kadar zor olduğunuzu düşünürseniz, insanlarla buluşurken kendi kafanızın içinde kalırsanız, diğer insana

dikkat veremezsiniz. Bu durumda da onunla empatik bağlantı kuramazsınız. Bunun yerine, kaygılı benliğiniz ile empatik bağlantı kurarsınız. Bunu yaptığınızda da, kaygılı birine dönüşürsünüz.

Burada süreç şöyle çalışır: kadına dikkat vermeyi bırakırsınız. Dikkatiniz dağılmıştır, boş bakmaya başlarsınız ve bu, karşınızdakine rahatsız edici, arıza görünmenize neden olur. Karşınızdaki biraz rahatsız olur ve kafanızın içindeki kaygı da “oh hayır, artık zevk almıyor, artık eğlenmiyor” vs. demeye başlar. Şimdi ne yapmalıyım? Onu nasıl eğlendireceğim?” diye sormaya başlar. “Onu eğlendirmek için ne yapmalıyım?”

Siz bu kaygılı düşüncelerle dolmaya başladığınızda, kadın yüzünüzdeki muhtaçlığı görmeye başlar ve birdenbire ne olduğunu anlamaya çalışır. Bir kadınla buluştuğunuzda ya da genel olarak, kafanızın içinden çıkmanız, kendinizi ve dikkatinizi dışarı vermeniz lazım.

Sonuç olarak bu işe zaman vermeniz gerekiyor. Muhtemelen ilk bir iki sene bir iş çıkaramayacaksınız. İlk bir iki sene olaya hazırlanıyorsunuz, seviyenizi arttırıyorsunuz ve henüz tam anlamıyla cepheye çıkmıyorsunuz. Ama olay birçok insan için seneler gerektirebiliyor.

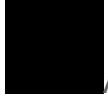
Bugün bir erkek için ortalama evlenme yaşı 30. Ama ben 33 yaşındayım ve bekarım diyenlere hatırlatayım, ortalama yaş 30. Yani 35 yaşında evlenen bir sürü erkek de var, 35 yaşında evlenen bir sürü erkek de var.

Size son vereceğim tavsiye, tüm bu süreç ile ilgili hissettiğiniz tüm o kızgınlık %100 haklı ve kesinlikle hakkında bir şeyler yapmanız gereken bir kızgınlık. Umutsuz ve öfkeli hissetmeniz normal.

Kızgın olmanız normal ve bu kızgınlığı ilişkiler pazarının dışında yönetmelisiniz. Çünkü kızgınlık ilişkiler pazarına yansıdığı anda, sizin ayağınıza çok fena sıkmaya başlıyor. Örneğin birine bir mesaj atıyorsunuz ve görüldü yiyorsunuz. Bu durumda kızgın bir mesaj daha attığınızda, kendi kendinizi sabote ediyorsunuz, olayı kendini gerçekleştiren kehanete çeviriyorsunuz. Zira insanların zerre umrunda olmadığınızda dair temel bir inancınız var ve kızgınlık ile hareket edip insanları kendinizden uzaklaştırdığınızda, bu inancınız güçleniyor. İnsanların uzaklaşma nedeni umurlarında olmamasından çok, o kızgınlığı hissedip rahatsız olmaları. Dışarı kızgınlık sinyalleri gönderdiğinizde ne olacağını sanıyorsunuz? Bir kadının size kızgınlık sinyalleri gönderdiğiniz için aşık olacağını mı düşünüyorsunuz?

Bu zor olacak biliyorum ama duygularınızı ilişkilerin dışında yönetin. Bir terapist ya da yaşam koçu ile çalışın mesela. Arkadaşlarınızla konuşun, Discord'da bağırıp çağırın. Bu negatif duyguları yönetmeniz lazım ama bunu ilişkiler alanı dışında yapın.

Çeviri: [Getting a Girlfriend is NOT an Achievable Goal](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 31, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kız arkadaş](#), [Sevgili](#) 82
Commentson [Kız arkadaş bulmak gerçekleştirilebilir bir hedef değil](#)

Hayatımı değiştiren 5 alışkanlık

Bugün sizlerle son birkaç yılda geliştirdiğim, hayatımda en az çaba ve yatırım ile kalıcı değişiklikler yapan, verimliliğimi, esenliğimi ve başarıımı ciddi ölçüde iyileştiren 5 alışkanlıktan bahsedeceğim. Bu alışkanlıkların sizin için de geçerli olabileceğini düşünüyorum.

Ben alışkanlık geliştirmekte oldukça zorlanan biri olmama rağmen alışkanlık geliştirmenin önemli olduğunu düşünüyorum. Hergün eksikliklerimin üstesinden gelmek için irade kullanmak zorunda kalmak oldukça verimsiz.

#1 – Uyandıktan sonraki 30-60 dakika boyunca ekranlı teknoloji kullanmayın.

Teknoloji toplumunda yetiştiğimiz için, sürekli olarak teknoloji kullanmak zorunda hissediyoruz ya da teknoloji her zaman parmağımızın ucunda.

Ben artık uyandıktan sonraki yarım saat ila bir saat arasında teknoloji kullanmıyorum. Ama sabah uyanır uyanmaz teknoloji kullanmamak çok zor zira teknoloji bağımlılık yapıcı bir şey.

Sabahları uyandıktan sonraki teknoloji kullanımına dikkat etmeye başladım. Sabahları yeni uyandığınızda oldukça uykulu oluyorsunuz. Çalışmak istemiyorsunuz ama çalışmak zorundasınız. Yani sabah uyanır uyanmaz telefona ya da bilgisayara bakma sebebimiz, vakit öldürmek ya da eğlenmek bile değil. Gerçekten iş yapmak gibi oldukça savunulabilir bir nedenden teknoloji başına geçiyoruz.

Ben sabah uyandığımda ilk yapmak istediğim şeyler, e-postalarımı kontrol etmek, takvimime bakmak ve bugün ne yapmam gerekiyordu diye hatırlamak oluyor. Örneğin banyo için bir saatim olup olmadığına bakıp ona göre karar verebiliyorum.

Fakat sabah uyanır uyanmaz günlük işlerime baktığım zaman bunun beni nasıl hissettirdiğine dikkat etmeye başladım. Sabah takvimimi açıp şunu yapmam lazım, sonra şu var, şunu yarına alayım, şunu bugüne alayım, bak şu iş de var derken, duygusal olarak eziliyorum. Bütün bu işler bana, tırmanmam gereken koca bir dağ gibi görünmeye başlıyor ve bunların ağırlığı altında duygusal olarak eziliyorum. Zira yanlış bir şey yapıyorum çünkü sabah uyanır uyanmaz henüz zihinsel olarak çalışmaya hazır bir zihin yapısında olmuyorum.

Peki bunun sonucunda ne yapıyorum? Bu duygusal yükü nasıl yönetiyorum? Başka bir uygulamayı açıyorum. Örneğin Reddit'i açıyorum, bir canlı yayında ne olduğuna bakıyorum. Bunu yaptığımda da, oldukça savunulabilir bir işle alakalı teknoloji kullanımından, duygusal olarak uyuşturan, dopaminerjik bir teknoloji kullanımına geçiyorum. Genellikle de bu döngüye hapsoluyorum. Günün başında, bu tür uyuşturucu ekran kullanımına karşı irade gücümü kullanmak ve kendimi işe sürüklemek zorunda kalıyorum.

Teknoloji kullanımını, uyandıktan 30 dakika ya da 1 saat sonrasına ertelediğimde, duş alıyorum, bir bardak çay içiyorum, bir şeyler okuyorum ve biraz dışarı çıkıyorum. Sonrasında işe başladığımda da daha iyi bir zihinsel durumda oluyorum ve irade pilim hala %100 şarj edilmiş olarak duruyor çünkü bağımlılık yapıcı ekranlı teknolojilerle mücadele etmem gerekmiyor.

#2 – Kafein kullanımını azaltın ya da tamamen kesin.

Ben bu dersi garip bir şekilde öğrendim. Birkaç yıl önce gıda zehirlenmesi yaşadım ve bir süre kahve de dahil hiçbir şey yiyip içemedim. Hasta olmama rağmen birkaç gün sonra kendimi normalden biraz daha iyi hissetmeye başladım. Aynı zamanda öğleden sonra ve akşam, zihinsel olarak ne kadar uyanık olduğuma şaşırdım.

Bunun nedenini araştırdıkça, kafeini kesmem nedenli olduğunun farkına vardım. Kafein ile ilgili anlamanız gereken birkaç çok önemli şey var. Bunlardan birincisi, kafeinin aslında size enerji vermediği. Kafeinin nörobiyolojik mekanizması, adenosin alıcılarını bloke etmek şeklinde.

Hücrelerimizdeki temel enerji molekülü ATP. ATP yaktığımızda, ortaya adenosin çıkıyor. Daha fazla adenosin, beynimize yorgun olduğumuzu, çok fazla enerji tükettiğimizi sinyalliyor. Sonra uyuduğunuzda, bu adenosin birikimi temizleniyor ve tüm bu adenosin, ATP üretiminde kullanılıyor.

Kafein size enerji vermiyor. Kafeinin tek yaptığı, sizin yorgunluk sinyallerinizi uyuşturmak. Bunu bilmeniz önemli zira siz daha fazla kafein tükettikçe, vücudunuzda çok daha fazla yorgunluk biriktiriyorsunuz.

Şimdi gelin kafein kullandığımızda ne olduğunu ve kafein kullanmayı bırakmanın neden zor olduğunu anlamaya çalışalım.

Beyinde bağımlılık konusunda çok basit bir prensip var. Bir şeyin fayda etkisi ne kadar hızlı ise, o şey o kadar bağımlılık yapıcıdır. Kafein kullanır kullanmaz, odaklanmamızda artış sağlarız. Hergün yapacak önemli şeylerimiz olduğu için, odaksız olmanın maliyeti yüksektir ve bu nedenle de hemen kafeine yöneliriz. Kafein aldıktan sonraki birkaç saat, gerçekten de bir sürü şey üzerinde çalışabiliriz.

Kafeinin etkisi azldıkça, daha uyuşuk olmaya başlarız ve akşama doğru gerçekten çok yorgun oluruz. Çalışmamaya başlarız ve paniğe kapılırız. Bunun üzerine de daha fazla kafein alıriz ve kafeine bağımlı hale geliriz.

Kafein kullandığınızda, gün içinde yüksek seviyede verimli olduğunuz bir zaman dilimini, düşük seviyede verimli olduğunuz bir zaman dilimi izler. Önce “enerji patlaması” yaşarsınız ve kafein harika dersiniz. Ama sonra da “enerji çöküşü” yaşarsınız ve ne kadar büyük bir çöküş yaşarsanız, beyniniz o kadar çok “daha fazla kafeine ihtiyacım var” şeklinde öğrenir. Sonra da bu yüksek “enerji” – “enerji çöküşü” döngüsüne gireriz ve bu döngü de uzun vadede bizi negatif etkiler.

Peki kafeini nasıl azaltacaksınız ya da keseceksiniz? Öncelikle, kafein alımınızı erteleyin. Birçoğumuz, kafein alana kadar zombi gibi geziyoruz ama uyandıktan sonra ilk 30 dakika boyunca kafein almayın. Kafein almadan sabah duşunuzu alabilirsiniz.

Kafeini kesmek için bundan sonra yapacağınız şey ise bariz: daha iyi ve yeterli uyuyun. Yeterince dinlenmediğiniz zaman kafeini kesmek çok zor.

Ve son olarak da, gün içinde enerjinizin çökeceğini bilerek, mümkünse öğle ya da ikinci zamanı bir süre uzanabilirsiniz. Ben çoğu zaman uykuya dalmıyorum, sadece gözlerimi kapıyorum ama bu bile bana oldukça faydalı oluyor.

Kafeini kesmek ilk 3-4 gün zor olacak ve bunu önceden bilin. Bunun en önemli ögesi, gece iyi ve yeterli uyku almak.

#3 – Volta atın.

Şimdi paylaşacağım alışkanlık, benim hayatımda devrim yaptı ve aynı zamanda yapması çok kolay bir şey. Artık günde birkaç kere ayağa kalkıyorum ve bir o yöne, bir tersine volta atıyorum.

Bu sana nasıl bir fayda sağlıyor ki diye sorabilirsiniz. Bu sorunun cevabı, neden volta attığımızda ve volta atmanın neyin yerine geçtiğinde.

Çalışırken yoruluyoruz ve dikkatimiz dağılıyor. Peki yorulup dikkatimiz dağıldığında ne yapıyoruz? Cep telefonu gibi ekranlı cihazlardan birini açıyoruz ya da bilgisayar ekranında başka bir pencere açıyoruz. Youtube, Twitter, Reddit, vs. açıyoruz ve bilgi bombardımanına maruz kalıyoruz.

Bu uygulamaları kullanırken bilmeniz gereken ilk şey, bu uygulamaların sizin onlarla etkileşiminizin yoğunluğunu arttırmak için tasarlandıkları. Sadece bir Youtube videosu izleseniz bile, size tavsiye edilen videolar hemen yan tarafta, videonun içinde veya sonunda sıralanıyor. Sadece bir dikkat dağıtma, iki dikkat dağıtmaya, üç dikkat dağıtmaya ve dört dikkat dağıtmaya dönüyor. Birçok durumda, 5 dakikalık dikkat dağıtma, bir saatlik dikkat dağıtmaya dönüyor.

Bu uygulamaları kullanırken bilmeniz gereken ikinci şey de, bunların zihninizi daha da yormaya meyilli oldukları. Örneğin Twitter'ı açtığınızda, dünyada kötü giden her şeyi görüyorsunuz. Bu sizce işe geri dönmenize yardımcı mı oluyor? Genel olarak konuşursak, döngüye dikkat ederseniz, Twitter açıp kullandıktan sonra çok yorulduğunuzu göreceksiniz. Sonunda Twitter'dan sıkılıp işe döndüğünüzde, çalışmak için bir seviyede, zihinsel olarak tükenmiş olacaksınız.

Volta atmak iki şekilde faydalı. Bana bir saate patlayacak ya da beni zihinsel olarak tüketecek bir dikkat dağıtıcıya kaçmamı engelliyor. İkincisi, volta atmak sizin zihinsel negatif birikiminizin gazını alıyor.

İnternette çileden çıkarıcı içeriklerle etkileşime girdiğinizde, duygularınız ateşleniyor ve işe konsantre olmanız zorlaşıyor. Volta attığınızda ise zihniniz de bir şekilde oradan oraya dolanıyor. Bunu açıklamak için en uygun kelimeleri bulmakta zorlanıyorum ama internet sizin zihninizde basıncı arttırırken, volta atmak azaltıyor. İnternet ile rahatsız oluyorsunuz, volta atarak rahatlıyorsunuz.

İşe ya da çalışmaya ara verdiğinizde, bilgisayar ekranından ya da herhangi bir ekrandan uzak kalın. Hem kan dolaşımınız düzelsin hem de bir ileri bir geri yürüyerek kaslarınız rahatlasın.

Volta atmak aynı zamanda bir sonraki alışkanlık ile de alakalı ve ona olanak sağlayan bir alışkanlık.

#4 – Kendinize düşünmek için zaman verin.

Bu alışkanlık oldukça ilginç zira ben, insanlık olarak, düşünmek için zaman ayırmayı unuttuk. 10 bin yıl önce, insanların düşünmek için bol bol vakti vardı. Bir çiftçi olsanız bile, tarlada ya da ahılda monoton bir iş yaparken bile düşünmeye vaktiniz oluyordu.

İnsan beyni, düşük zihinsel aktivite sırasında işleme diyebileceğimiz bir fonksiyona sahip olacak şekilde evrim geçirmiş. Birçok uyaran tarafından sürekli bombardıman edildiğimizde, oturup bunları işlemeye zamanımız olmuyor ve bugün toplum olarak sürekli bir şeyler yaparak bu tür bir işlemek için hiç zamanımız olmuyor. Bunun yerine bazı insanlar, yoğunlaştırılmış basınç alma diyebileceğimiz şeyler yapıyorlar. Terapiye gidiyorlar, meditasyon gezisine gidiyorlar ve tüm o zihinsel işlemeyi, küçük bir zaman dilimine sıkıştırmaya çalışıyorlar. Bunlar faydalı şeyler.

Duşta gelen düşünceler diye bir fenomeni duymuşsunuzdur. Birçok insana duşta güzel düşünceler geliyor ve bu insanlar kendilerini iyi hissediyorlar. Duşta kendinize düşünmek için bir zaman veriyorsunuz ve zihninize düşünmesi için zaman vermek, hayatınızda devrim yaratacak bir alışkanlık.

#5 – Tüketimi, üretime çevirin.

Bu son alışkanlık, muhtemelen en önemli alışkanlık.

Artık çok daha fazla oranda tüketici haline geldik. Sesli kitaplar, youtube videoları, sosyal medya, video oyunları, porno, vs. tüketmeye büyük zaman harcıyoruz. Bir şeyler yaparken bile podcast tüketmeye devam ediyoruz.

Birçoğumuz, bu tür tüketimi kutsuyor. Günde bir kitap okumayı, 2 podcast dinlemeyi, vs. çok takdir edilesi bir şey olarak görüyor. Ama ben bunları yaparken sadece tükettiğimi, tükettiğimi ve daha çok tükettiğimi fark ettim. Ve eğer başarılı olmak istiyorsam, yapmam gereken tüketmek değil, üretmek.

Beni yanlış anlamayın. Okumak, öğrenmek gerçekten faydalı olabilir ama dünyaya bir değer vereceksem, gerçekten bir değer kazanacaksam, bu üretimden geliyor, tüketimden değil.

Ben, daha çok üretmek, daha az tüketmek için bir şeyler yazmaya başladım. Ama üretken bir insan olmanın birkaç problemi var. Ama bir numaralı problem, bir ürün üretmek. Eğer yazar olmayacaksanız, yazmanızın bir anlamı yok. Eğer müzisyen olmayacaksanız, müzik üretmenizin bir anlamı yok. Bu nedenle de, üretici süreci bir ürün ile birleştirdim.

Ama yaratıcı süreci bir kez ürün ile birleştirdiğinizde, işler çok zorlaşır. Zira bir kitap üretmek için yazıyorsam, yazmaya başladığım andan itibaren, mükemmeliyetçilik ile problem yaşamaya başlarım. “Bu yeterince iyi değil, bu yeterince iyi değil, ...” diye düşünürüm. Bir yandan da bir yayıncı bulmalı mıyım, insanlar bunu sevecek mi gibi soruları düşünürsünüz. Sonra da yazar blokajına toslarsınız. Daha çok öğrenmeli, daha çok araştırmalıyım dersiniz.

Benim tavsiyem, sadece tüketmek yerine, üreten olun. Bugüne kadar tek bir kitap bile yayınlamadım ama bir sürü kitap yazdım. Burada amaç, pasif bir tüketici olmaya son vermek. Bir kez üretici süreç ile uğraşmaya başladınız mı, birçok sorundan kurtulacaksınız.

Bir şeyler yaratarak tüketimden üretime geçmek neden zor? Zira üretimi bitmiş ürünlerle ilişkilendiriyoruz. Başarılı olmak istiyoruz. Hiç kimse okumayacaksa bir kitap yazmanın hiçbir anlamı yok. Ben bunlara kesinlikle katılmıyorum. Tüketimi tamamen bırakın demiyorum. Tüketim için harcadığınız zamanın %10-%20 kadar üretime dönüşmeli.

Eğer alışkanlık edinmekte zorlanan biriyseniz, bu alışkanlıkları geliştirmeye birinciden başlamanızı tavsiye ederim. Önce uyandıktan sonraki 30-60 dakika boyunca teknolojiye uzak durun. Sonra kafeini kesin. Sonra volta atmayı alışkanlık haline getirin. Volta atmak hem çok kolay, hem de size düşünmeniz için zaman veren bir alışkanlık.

Kendinize düşünmek için zaman verdikçe, o düşüncelerin bazılarını gerçek hayata koyun ve bir şeyler üretmeye başlayın.

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 101 ve 201 kitaplarımıza da bakabilirsiniz.](#)

Kaynak (Youtube): [5 Habits that Changed My Life](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 29, 2024](#) Categories [Dr. Alok Kanjia](#), [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) 32 Commentson [Hayatımı değiştiren 5 alışkanlık](#)

Dalia Dippolito'nun Tuhaf Hikayesi

Yukarıda, kocasını öldürmesi için kiralık katil tutan bir kadının, kocasının “öldürüldüğünü” duyduğunda sergilediği oldukça başarılı rolü izlediniz.

Ama daha da iyi rol kesenler polisler. Zira birazdan anlatacağım şekilde olayı önceden haber alan polis, kocişin öldürülmesine engel oluyor. Buna rağmen daha sağlam delil olacağından mıdır yoksa can sıkıntısından mıdır, az önceki tiyatroyu kurup içinde çok iyi bir performans sergiliyorlar. Muhtemelen Dalia'nın performansına gülmek için kendilerini tutmakta zorlansalar da, harika poker suratı sergiliyorlar.

Şimdi hikaye çok ilginç ve ibretlik.

Dalia, kociş Michael'in ikinci eşi. Kociş Michael, ilk karısı şehir dışındayken bir fahişe (yeni neslin eskort, eski neslin orospu, solcuların seks işçisi dedikleri meslek) kiralıyor. Bu fahişe ile dingo dingodan iki hafta sonra ilk eşine boşanma davası açıyor ve 25 bin dolarlık yüzükle, bu fahişeye evlenme teklif ediyor. Evet, Dalia yani ikinci eş, o fahişenin ta kendisi.

Ecnebilerin çok sevdiğim tabiri ile, what can go wrong? / ne yanlış gidebilir ki?

Dalia Micheel ve çevresine, kocasına aşık, saçını süpürge eden bir kadın rolü oynarken (kadında oyunculuk iyi, yapacak bir şey yok) bir yandan da adamı hapse gönderip malına konmak için türlü türlü planlar yapıyor.

Şimdi bu Michael zamanında dolandırıcılıktan hapse girmiş ve şartlı tahliye edilmiş. En ufak suç işlese, uzun süre hapse dönecek.

Dalia önce abinin arabasına uyuşturucu koyup abiyi ihbar ediyor. İlk denemesine malı iyi sakladığı için polis uyuşturucuyu bulamıyor. İkinci denemesinde bu sefer bulsunlar diye malı o kadar kötü saklıyor ki, Michael “bu benim değil biri komplo kurmak için koymuş” dediğinde “kimse bu malı buraya koyacak kadar mal olamaz” diye adama inanıp işlem yapmıyorlar 😊

Bu arada Michael, ikinci yakalanışta o gece orada olacaklarını sadece kendisinin ve Dalia'nın bildiğini fark ediyor. Ama Dalia'ya bunu söyleyince kadın bağır, çağır, ağla, yatağa çek inle, vs. İle Michael'i ikna ediyor 😊 Polis aksini düşünse de, Michael harbi mal. Ama günahını almayalım, Dalia Reis de gaslighting'in godmother'ı. Birazdan neden böyle dediğimi anlayacaksınız.

Neyse, Dalia da bakıyor böyle olmayacak, en iyisi ben bir kiralık katil tutayım ve bu adamı öldürteyim diyor. Ama önce eski bir erkek arkadaşını daha doğrusu simpini arayıp “kızanım seni çok özledim, gel beni duvardan duvara çarp ama önce ...” diyerek, simpe bir avukatmış gibi Michael’i aratıyor. Avukat rolündeki simp (Türkçe’si amsalak) “abi sen üç vakte kalmaz hapse girersin, malı karının üstüne yap yoksa kaybedersin” demeye ikna ediyor ve Michael de bunu yiyor! Evet, Dalia arabasına uyuşturucu koyup kendini şikayet ediyor diye şüphelenirken, evi karının üstüne yapıyor.

Dalia daha sonra başka bir eski erkek arkadaşını, bu pis bir herif bulsa bulsa bu bulur diye arayıp, bana bir kiralık katil bul, kocamı öldürteceğim diyor. Bu eski erkek arkadaş tamam diyerek kabul ediyor ama soluğu poliste alıyor. Ve böylece Dalia’nın yıllarca her erkeği forever simp varsayıp her istediğini yaptırmaya alıştığı ve bu nedenle de kibirden körleştiği yıllarının, bir simpin “yetti lan bu orospu (mecaz değil hatun kelime anlamıyla da orospu)” demesiyle sonu geliyor.

Polis önce adama inanmasa da, adam bunları ikna ediyor ve bir sivil polis kiralık katil rolü yaparak Dalia ile buluşuyor ve Dalia’nın “kocamı öldürmeni istediğime %5000 eminim” demesi de dahil tüm bu kiralık katil tutma işini kameraya çekiyorlar. “Kiralık katil” Dalia’ya her zamanki gibi spor salonuna git, ben senin kocişi öldürdükten sonra eve gel diyor. Polis ise Dalia gelmeden kocişe olayı haber verip adamı karakolda misafir ediyorlar ve başta izlediğiniz tiyatroyu hazırlıyorlar.

Bu konuda çok güzel bir belgesel var (aşağıda), İngilizce biliyorsanız izlemenizi tavsiye ederim. Dalia’nın polis sorgusu, sorguda bile hala cazibesi ve sık sık başvurduğu yapmacık çocuk sesi ile her erkeğe istediğini yaptıracığını sanmaya devam etmesi, polisler etkilenmese bile ısrarla buna devam etmesi izlemeye değer. Bir ara ben de bu olayın belgeselini yapmaya soyunmuştum ama yarım kalmıştı.

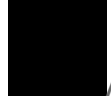
Yakalanıp tutuklandıktan sonra ilk iş olarak da kocişi arıyor. Adam “yahu senin kiralık katil ile pazarlığının videosunu izledim, sana mı inanayım, gözlerime ve kulaklarıma mı?” gibi bir şey demesi üzerine “gözlerine, kulaklarına değil bana inan” diye ısrar etmesi, bir [gaslighting](#) başyapıtı.

Michael’in mahkemedeki konuşması çok güzel ve eğlenceli. Kadın Michael’in konuşmasında (victim impact statement ya da mağdura etkisi konuşmasında) dediği gibi hala kendini akıllı, milleti aptal sandığından, mahkemede evlere şenlik bir savunma yaptı. Savunmasında kocamın çok sapkın fantezileri var, kiralık katil tuttuğum şeklinde rolplay yaptırdı ama eski sevgilim ile bana komplo kurdular diye savunma yaptı.

Mahkeme yemedi tabii. Fakat teknik bir hatadan dolayı Dalia sonra hapisten çıktı. Yeniden yargılanmayı beklerken ev hapsinde kaldı, röportajlar verdi. Ve olaydan yıllar sonra ve sonunda, hapse gitti ve şimdi yıllar sürecektir cezasını çekiyor.

Merak edenler için söyleyeyim, Dalia kocişi avukat rolünde arattığı eski sevgilisine vermemiş. Olaydan sonra adamı ghostlamış.

Yine merak edenler için söyleyeyim, Michael evini geri aldı.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 27, 2024](#) Categories [Video](#) 8
Commentson [Dalia Dippolito'nun Tuhaf Hikayesi](#)

Aynı sınıftan birine aşık olmak ama karşılık bulamamak – Vaka çalışması

Merhaba mahmut abi.

1.5 yıldır tanıdığım bir kız var. Aynı sınıftayız. Biliyorum aynı ortamdan kızlara yürümek yanlış olduğunu düşünüyorsun ama ben hoşlanıyorum bu kızdan. Şimdi arkadaşlar, aynı sınıftan veya iş yerinden bir kadına yürümek doğru ya da yanlış olduğundan değil, sonuçları nedeniyle tavsiye etmediğim bir şey. Çoğu insanın sosyal olarak izole olduğu için sınıf ve iş yeri gibi ortamları çıkartırsan, önemli bir tanışma ortamından mahrum kalacağını biliyorum. Ama aynı iş yerinde bir kadına yürüyen erkeklerin en çok karşılaştıkları ve başa çıkmakta zorlandıkları senarya, reddedilmek ve sonra da aynı mekanda hergün gördüğü için unutamamak, takıntı yapmak.

Reddedilmeyip ilişkiye başladıktan sonra da bir yerde ayrıldığınızda, bu sefer daha beter bir durum ortaya çıkıyor. Flört dediğinin hiçbir hükmü yok, gerçi takıntı yapacak kadar zayıf olan onu da takıntı yapıyor, ama bu sefer eski kız arkadaş ile aynı mekanda olma, hergün görme var.

Bu kıza olan ilgimi en baştan beri belli ettim.

En baştan dediğin 1.5 yıldır mı ilgilisin ve bir şey olmadı? 😊

İlgini belli etmek dediğin sürekli ilgi göstermek ise hata etmişsin. Bir kadının aşık olmak için bir erkeğin bir miktar belirsiz olması, kadının erkek için çabalaması gerektiğini düşünmesi gerekli. Sen “ben seni %100 istiyorum, sen he de yeter” modunda ilgi belli ediyorsan, belirsizlik ve çaba tamamen ortadan kalkıyor. Sana aşık olabilecek kızın olamamasını sağlıyorsun.

İlgi duyduğu konular hakkında muhabbetler açtım, konuştum.
Efendi erkek modu.

Belli derecede yakınlaştık. Fakat kız işi bir üste taşımaya hiç yanaşmadı.
Kız seni arkadaştan fazlası olarak istemiyor.

Birkaç kere birlikte oturma, ders çalışma voleybol maçı izleme gibi tekliflerde
bulundum. Ama bahane buldu hep.

Kız seni en fazla iki kere reddetti mi, seni istemediğini kabul etmeyi bileceksin. Bir
kadının seninle başbaşa bir şey yapmaması, çok açık bir şekilde seninle
ilgilenmediği anlamına gelir. Kaldı ki bu kız sınıf arkadaşın olduğu için, aslında
normalde seninle bir yere gelirdi. Gelmiyor zira senin ondan hoşlandığını biliyor ve
sana aranızda bir şey olabilir imajı vermemek için özellikle gelmiyor.

Kızın nasıl biri olduğunu bilmem ama bu kaliteli kız davranışı bu arada. Kendisinden
hoşlanan adamın hoşlanmasını görmezden gelip arkadaş takılıyoruz ayağına uydu
yapmak yerine, araya sağlıklı bir mesafe koyuyor.

Kızı tanıdığım kadarıyla zaten çok bi karşı cinsle birlikte zaman geçiren biri değil
ama 0 da değil yani.

Kızın sana ilgisi yok. İlgisi olduğu bir erkekle işi yukarıya taşıyacaktır. Sana ise gayet
kibar ve medeni bir şekilde, bana o şekilde yaklaşma diyor.

Ben kıza inatla yakın olmaya çalışmaya devam ettim.

Seni istemeyenin peşinden koştun yani. Aferin. Kibarlıktan anlamıyorsan, bir süre
sonra kız kabalaşmak zorunda kalacak.

Öğrenci temsilcilerinden olduğun için özellikle okul ile ilgili bir çok işini gördüm.

Efendi erkek, aşırı iyi çocuk, kişisel sekreter, best friend forever modu. Bunların işe
yaramamayı bırak, olabilecek işi bile oldurmayacak, itici, muhtaç davranışlar
olduğunu artık herkesin bilmesi gerekiyor yahu.

Fakat bir süre sonra bana saygısızca davranmaya başladı. Dinlememe, beklememe
vs.

Normal. Kız gayet medeni bir şekilde araya mesafe koyuyor, ben seni istemiyorum
diyor. Sen kibarca hayırdan anlamıyorsun, seni istemeyenin yörüngesinde, peşinde
dolanıyorsun. Neredeyse kızın uşağı modundasın. Kendine saygın yok, kızın da
yavaş yavaş bu muhtaçlığa tahammül edememesi normal. Kibar ve medeni
davranmayı bırakıp kabalaşmak zorunda olması da normal.

Burada “fakat” demen de saçma. Tabii ki bir süre sonra sana saygısızca davranmaya başladı.

Sonra burayı takip etmeye başladıktan sonra uzak durmaya saygısızlık yapmasına mücadele etmemeye başladım.

Geç de olsa doğru yapıyorsun ama burada kız sana saygısızlık yapmıyor. Senin hayırdan anlamaman artık tahammül edemeyeceği bir noktaya gelmiş.

Başta “Noldu küs müyüz” tarzı birkaç defa yokladı beni. Daha sonrasında ise bıraktı. Normal. Ama dediğim gibi, kızdan kaliteli davranışlar geliyor. Seni yörüngeye almaya çalışmamış. İstemiyor ve yörüngede de istemiyor.

Şu an daha çok “cockblocker” diyebileceğim yakın kız arkadaş grubuyla takılıyor. Senin yaklaşmanı engelleme gibi bir amacı da olabilir. Kızlar zaten senin hayırdan anlamadığını bilip, senin kıza yaklaşmana izin vermiyorlardır. Gerçi o grupta olmasa da pek bir şey değişmez.

Ben kaybettiğim saygıyı nasıl alabilirim bilmiyorum. Nasıl etkileyebileceğimi bilmiyorum.

Senin sorunun da tam olarak burada. Seni istemeyen bir kadının onayı peşinde olman. “Nasıl etkilerim, nasıl saygısını kazanırım, gözüne nasıl girerim?”

Sen önce kendine saygı duyacaksın ve seni istemeyenin peşinde koşmayacaksın. Koşmamakla da kalmayacaksın, aklına “nasıl etkilerim” geldiğinde, “ben daha çekici olabilirim ama onu etkilemek zorunda değilim” diyeceksin.

Sonra önce kendini etkileyeceksin. Seni reddeden kıza arkanı dönüp, onun onayını dilenme ile ilgili tüm fantezilerine rağmen arkanı dönüp giderek kendini etkileyeceksin.

Önce sen kendine saygı duymadan, saygı duyulacak bir insan gibi davranmadan, sana başka kimse saygı duymaz.

Önce sen kendini etkilemeden, başka kimse senden etkilenmez.

Genel olarak bir kızla birlikte olmak onu etkilemeye çalışmaktan geçmez. Onunla iyi vakit geçirip, aranızda duygusal ve cinsel bir bağ kurmaktan geçer. Kızı nasıl etkilerim zihin yapısı, kıızı etkilememek için her türlü zayıflığı yaptırır.

Bu konuda tavsiyeni istiyorum.

Bir insanı, yenilgilerle başa çıkıp, yenilgilerde hayatta kalmak güçlendirir, başarılar değil.

Bu kız seni istemiyor. Kızın saygısını kazanma, etkileme gibi ezik kafa yapısını bırak. Sen o kafa yapısını tabii ki sabahtan akşama bırakamayacaksın. Ama bırakan bir insan nasıl davranıyorsa öyle davranarak, kızı etkilemeye çalışmayarak ve yukarıda dediğim gibi kendini telkin ederek, zaman içinde bu kafayı tersine çevirebilirsin. Bu yola girersen, bonus olarak da [duygusal yatırımını](#) bir daha ilk yüzüne gülen kızın üstüne kusmamayı öğrenirsin.

Dediğim gibi aynı sınıftayız ve hergün yüzünü görüyorum.

Onu daha önce düşünenecektin. Ama abartma. Bu kız, [eski kız arkadaşın değil](#). Aranızda hiçbir bağ yok. Her ne kadar sen aptalca bir inatla kıza aşırı yatırım yapmış olsan da, aranızda hiçbir tarihçe ve bağ olmadığı için, olduğundan çok daha ezik davranmak ve düşünmek için ne kadar uğraşırsan uğraş, bu kıızı hergün görsen bile unutman çok zor değil.

Bir ‘başarısızlık örneği’ gibi yüzüme çarpıyor onu görmek. Modumu düşürüyor fazlasıyla gün içerisinde kafama takıyorum.

Anasının gözüne girmeye çalışan oğluş, premsesin gözüne girmeye çalışan serf kafasını bırakmadığın sürece de kafaya takacaksın. Seni istemeyeni etkilemeye çalışmayı bırakmadığın için böylesin.

Yarın öbür gün sevgili yapsa ki galiba biriyle görüşüyor, çok kötü bir psikoloji yaşayacağım.

Dediğim gibi şu lafların %90’ı gerçek dışı bir abartı. Bu kız eski sevgilin değil.

Biliyorum bırak diyeceksin, ama dediğim gibi onu ‘başarısızlığım’ olarak görüyorum ve buna katlanamıyorum.

Kadınlarla başarısız, tercih edilmeyen erkeklerin, kadınlarla başarılı olana kadar anlamadıkları şey, reddedildiğinde bırakamamanın başarısızlık, eziklik ve acizlik olduğu. Seni istemeyen bir kızın peşinde koşup koşup durmanın başarısızlık, eziklik acizlik olduğu. Ve bu, o kıızı “elde etsen”, “etkilesen” bile başarısızlık, eziklik, acizlik.

Bakın sizi reddedene siktir çekin, soğuk yapın, haddini bildirin demiyorum. Peşinden koşmayın, kendi hayatınıza odaklanın diyorum. Kız da size adım atmıyorsa, peşinden koşarak arada bir doğru zamanda doğru yerde doğru muhtaçlıkta kızla beraber olabilirsiniz. Ama bu hem düşük ihtimal hem de olduğu zaman genellikle erkeğin sürekli çabası, acısı ile devam eden bir şey.

Kız size somut bir adım atana kadar bu kızla olmayacak diye düşünün. Size şans lütfeden prenses kafasıyla değil, “ben de adım atmaya değerim, bana adım atmayan için uğraşmak ne bana ne de başka bir insana yakışır” diye olmayacak. Size adım atarsa, o zaman bir şans daha verebilirsiniz. Ama bu adım gelecek diye beklemeyin.

Onu başarısızlığın olarak görmek, senin hala onun takdirini, onayını dilenmeye hazır biri olman, onu nasıl etkilerim diye bir muhtaçlığa odaklanmandan. Bunu bıraktın mı umrunda olmaz. Bu hemen olmaz ama davranışlarınla vazgeçersen ve sonra kendine sürekli olarak “herkes daha çok reddediliyor, benim de reddedilmen normal. Normal olmayan, benim bir efendi erkek, uşak modunda kızın peşinde koşmuş olmam. Ama dersimi aldım ve bir daha bunu yapmayacağım. Bu kız da hayatımdan böyle ezik bir erkek olmaktan kurtulmamı sağlayacak kısa bölümde oynamak için geldi geçti” gibi şeyler düşüneceksin.

Evet arkadaşlar. Hayatınıza birçok insan, size bir şeyler öğretmek için girer çıkarlar, kalıp hayatı sizinle paylaşmak için değil.

Tavsiyelerini bekliyorum. Teşekkürler
Reca ederim, ne demek.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 27, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#) 50
Commentson Aynı sınıftan birine aşık olmak ama karşılık bulamamak – Vaka çalışması

Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 201



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 201

Çeviren: Mahmut Abi
erkekadam.org

1

(150 sayfa – PDF & EPUB)

Merhaba,

Bu kitap, son bir iki senedir izlediğim ve bana 40 yaşından sonra bile birçok pratik şey öğreten Dr. K'nın podcastlarından derlediğim serinin ikinci kitabı

Not: Serinin tüm kitaplarından oluşan [daha iyi bir yaşam için kitap setine](#) de bakınız.

Dr. K, psikiyatrist ve nöron bilimi çalışmalarının yanında zamanında bir süre rahip olarak da yaşamış ilginç birisi. Kendisi Hint kökenli bir Amerikalı ve internette herkese açık kanalında çok pratik ve faydalı paylaşımlar yapıyor. Özellikle günümüz dünyasında teknolojinin yarattığı ortamın, beynimizin evrimleştiği uzun geçmişimizden oldukça farklı olmasından kaynaklanan disiplinsizlik, odaklanamama, sürekli yorgunluk, motivasyon eksikliği, başarısızlık, vs. gibi sorunlar üzerine eğilen ve bu konularda iyileşmeniz için oldukça pratik bilgiler veren bu yayınları İngilizceniz varsa izlemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Son zamanlarda yaptığımız nöroplastisite serisindeki bölümlerin aksine, bu kitaptaki bölümler çok daha kısa ama yoğun ve oldukça pratik bilgiler içeriyorlar. Birçoğunu ben kendi hayatımda da uyguluyorum ya da uygulamaya başladım ve oldukça dönüştürücü ve iyileştirici pratikler olduklarına şahit olduğum için sizinle paylaşmak istedim.

Şimdiden iyi okumalar,

Mahmut Abi

[Kitabı Türkiye'den almak için tıklayınız.](#)

(Not: Sepete ekleyerek %30 indirim alabilirsiniz).

(Alım güvenilir Shopier ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

[Kitabı Türkiye dışından almak için tıklayınız.](#)

(Alım güvenilir Payhip ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

Kitabın içindekiler:

Önsöz 8

Mutluluk için Negatif Düşünce Döngüsünden Çıkmak 9

Düşünce Yetisini Kullanarak Mutluluğa Ulaşmak 9

İnsanların mutluluğunu belirleyen şeyler 9

Daha sağlıklı bir şekilde düşünmek 9

Doğru düşünme şeklini kazanmak 11

Bilişsel yeniden çerçevelemeyi nasıl yaparız? 13

Mutluluğumuzun kaynağı olarak düşünceler 15

Günümüz Dünyasında Mutsuzluğun Nedeni ve Çözümü 16

Neden mutsuzsunuz? 16

Mutluluğun değişkenliği 17

Can sıkıntısı 19

Zihnini düşünmesini yavaşlatmak 21

Hayattan aldığımız keyfi yeniden kazanmak 22

Neden ne yaparsanız yapın sürekli yorgun hissediyorsunuz? 25

Giriş 25

Birdenbire tükenmiş hissetmek 26

Evrin 27

Duygular aynı zamanda fizyolojiktir 28

Vücudum neyi yapmamamı istiyor? 29

4 saat Youtube izledikten sonra neden hiçbir şey yapasınız gelmiyor? 32

Giriş 32

Tüketici nörobilimi 33

Bizi daha az farkında yapmanın yollarını arayan şirketler 34

Neden teknolojiye yöneliyoruz? 35

Teknoloji kullanmaya neden devam ediyoruz? 35

İkili (siyah – beyaz) düşünce şekli 37

Fedakarlıklarınızı takdir edin 38

Porno izlemeyi neden bırakamıyorsunuz? 41

Günümüzde bir amaç bulmak neden çok zor? 46

Hayatın amacı ne? 46

Toplum, amaç hissini kaybetti 47

Son 20 yılda ne değişti? 48

Sosyal medya ve etkili kişiler (influencers) 50

Uyuşmuşluktan nasıl kurtulursunuz? 51

Kendini keşfetme yolculuğu 52

Düşüncenin sonuna erişmek 53

Hayatı daha kolay hale getirmek 54

Neden hiçbir şey yapmamakta daha iyi olmalısınız? 56

Hiçbir şey yapmamanın değişik şekilleri 56

Başa çıkma mekanizmaları üzerine araştırma 57

En kötü başa çıkma mekanizması 57

Standart başa çıkma mekanizması 58

En iyi başa çıkma mekanizması 61

Pes eden biri mi olmak istiyorsunuz yoksa zorluklarla başa çıkabilen biri mi? 63

Terapi Erkekler İçin Neden İşe Yaramıyor? 64

Terapi erkekler için neden zor? 64

Erkekler duyguları ile nasıl başa çıkarlar? 65

Erkeklerin evlilik terapisini sevmeme nedeni 66

Erkeklerin iletişim şekli kadınlardan farklıdır 66

Erkekler duygusal sağlıkları konusunda oldukça fizikseldir 67

Erkek ruh sağlığı konusunda ne yapabilir? 68

Duygusal sağlığınız için vücudunuzu çalıştırın 70

Neden hayatı yaşamakta çok kötüsünüz? 72

Giriş 72

Hayatı yaşamayı beceremiyorsunuz	73
Hayatı nasıl yaşayacağımızı nasıl öğreneceğiz?	75
Maneviyat, kişisel psikolojidir	75
Bir parçanızı gömülü tutmak	76
Kendin ile yeniden bağlantıya geçmek	77
Bilişsel yeniden çerçeveleme (cognitive reframing)	79
Kendi içine nasıl bakılır?	79
Geçmişin savaşlarını savaşmak ve güvensizlikler	82
Güvensizliğin yarattığı açlık	82
Güvensizliğin yarattığı açlıktan nasıl kurtulursunuz?	83
Negatif duygulara katlanmayı öğrenmek	85
Disiplin aslında bir duygudur	87
Nasıl daha fazla disiplinli olursunuz?	87
Disiplin yeşertmek neden zordur?	87
Duygunun ne olduğunu tam olarak anlamıyoruz	89
Disiplin zihnin neresinden gelir?	90
Disiplin değil kararlılık kazanın	91
Kararlılık nasıl kazanılır?	93
Uyumsuz (maladaptif) gündüz düşü bozukluğu ve çözüm önerileri	97
Giriş	97
Uyumsuz gündüz düşü hakkındaki hipotezler	97
Uyumsuz gündüz düşü ile eşzamanlı bozukluklar (komorbite)	99
Uyumsuz gündüz düşü ve kişilik özellikleri	100
Uyumsuz gündüz düşü ve ağ teorisi	102
Uyumsuz gündüz düşü neden yaygınlaşıyor?	104
Düşük değerli erkek olmaktan nasıl kurtulursunuz?	106
Düşük değerli erkek kavramı saçmalık değil	106
Kırmızı Hap (Red Pill) – Manosphere neden yaygınlaşıyor?	106
Bir erkeği ne düşük değerli erkek yapar?	108
Bu kadar utanç nereden geliyor?	109
Dating uygulamaları istatistiği	110
Düşük değerli erkek olmaktan kurtulmak	111
Kırmızı hap içerik tüketimini azaltın	113
Dating uygulamalarını bırakın	113
Gerçek dünyadaki gerçek buluşma mekanları	114
Bir kız arkadaş bulamayacak kadar çirkinim	116
Giriş	116
Kendini Kabul Etme	117
Genel Bakış ve Düşünce Yapısı	118
Çözümler Tarafından bunalılmak	120
Dr.K'nin Kişisel Anektodu	121
Kendinizin En İyi Versiyonu Olmanıza İzin Verin	122
Çözülemez Bir Problem Yaratmak	124

Motivasyon 126

Haklı Olabilirsin 126

Yapabileceğin Şeyler Üzerine Çalışmaya Başlamak 127

Daha az motive olmak neden daha fazla sonuç almanızı sağlar? 128

Yanlış yönde fazlaca motivesin 128

Hedonik mutluluk – eudaimonik mutluluk 130

Yogadan gelen teknik 131

Zevkten kaçınmak 132

Motivasyon kötü bir şeydir 133

İçe dönük insanların sahip olduğu büyük avantaj 136

Giriş 136

Motive olmak 136

Travma için terapi 136

Mantra nedir? 137

Dil eylemin yerini alabilir 139

Bunun sizin için anlamı nedir? 139

Yeniden içselleştirme 140

Beyin sisinden neden kurtulamıyorsunuz ve kurtulmak için ne yapmalısınız? 143

Beyin sisi fizyolojik bir problemdir 143

Merkezi sinir sistemi iltihabı 144

Beyin sisinin potansiyel nedenleri 144

Beyin sisi konusunda neler yapabiliriz? 147

Daha İyi Bir Yaşam İçin Okuyabileceğiniz Diğer Kitaplarımız 150



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 26, 2024](#) Categories [Dr. Alok Kanojia, Kitap, Psikoloji](#) 27 Comments on [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 201](#)

Kadın üstünlükçü söylem ve erkeklerde pozitif sevginin negatif ifadesi

Sanırım ilişkilerin bu kadar karmançorman olması sadece bizim ülkemize has! Türkiye’de büyük bir çoğunluk maalesef ülke dışında ne olduğunu pek bilmiyor. Dil bariyeri de var tabii. Bugün internette ilişkiler konusunda en çok konuşulan konu, kadın erkek ilişkilerinin karman çorman, darmadağın hali.

Türk kızlarının genel durumunun bunda etkili olduğunu düşünüyorum.
Here we go.

Kusursuz olduklarını düşünmeleri, asla kendilerini elestirmemeleri, özgüvensiz olmaları gibi bir çok sebep olabilir.

Bu düşüncelere ben kadın üstünlükçü düşünceler diyorum. İstisnaları olsa da genellikle kadınlara ulaşımı kısıtlı erkeklerde veya yaşı itibarıyla doğal olarak ergenliğin ya da 20'li yaşlarının ilk yıllarının hüsrani dönemini yaşayan erkeklerde yaygın.

Bu kadın üstünlükçü düşüncelerden en kısa sürede kurtulmanızı şiddetle tavsiye ederim. Kadınlar çoğunlukla bilinçaltında kadınları üstün yaratıklar olarak gören erkeklere karşı öyleler.

Bu düşünceye sahip birçok erkek kadınların kıçlarını başka erkekler kaldırdığı için kendilerine böyle davranıldığını sanıyor. Bu tür narsist kadın var, çok var ve özellikle online dünyada çok rastlayacaksınız. Ama çoğu kadın siz onlara aşağıdan baktığınız için size tepeden bakıyor.

Bunu yazınca şu cevabı aldım.

*Yorumunuzda katıldığım yerler var ama siz de şu erkekleri genelleseyici yorumlarınız hakkında biraz düşünün bence! Ek olarak (sonradan yazdım)
Bütün Türk kızlarının böyle olduğunu düşünmüyorum. Aynı şekilde biz erkeklerin de bir çok konuda hatalarımızın olduğu bir gerçek*

Türk kızlarının genel durumunun yazan birinin bana genelleme yapıyorsun diye çıkışmasına güldüm ama devam edelim. Piyasada dolaşımda olan hata kalıpları o kadar kısıtlı sayıda ve yaygın ki, genelleme yapmak çok mantıklı. Ayrıca genel duruma tavsiye verilir, sizin karşılaştığınız birkaç istisna duruma değil.

Ayrıca genelleme yapmadan bilimsel bir şey de yapamazsın. No More Mr. Nice Guy diye bir kitap da yazamazsın. İnsanlara tavsiye bile veremezsin.

Beni tanıımıyorsunuz ve belli bir kalıba sokmaya çalışıyorsunuz.

Seni tanımıyorum ama ağzından çıkan kelimeleri çok iyi tanıyorum. Carl Jung insanların ideolojileri yoktur, ideolojilerin insanları vardır der. İdeolojilerin insanları da kalıp kelimelerle konuşurlar.

Sizi bir şeye ikna etmeye çalışmayacağım buna gerek de yok..

Benim de sizi bir şeye ikna etmeye niyetim yok.

Neredeyse bir çok videonuzu detaylı izlemiş birisi olarak bir çok düşüncenize katılmakla beraber; bazı olgu ve durumlara yeterince katmanlı ve analitik bakabildiğinizi sanmıyorum.

Her olgu ve duruma derin baktığımı iddia edemem ama buna yeterince fazla derin ve analitik baktığıma eminim. Ayrıca pratik ve düzeltmeye yönelik de bakıyorum.

Evet benim de kızlar ile alakalı önyargılarım oluşmuş olabilir ve bunun sorumluluğunun büyük bir kısmını üzerime de alıyorum.

Mesela? Yukarıda yazdığın şeyde bunun zerresi yok.

Yalnız siz neden insanlarda herhangi bir yanlış bulduğunuzu sandığınızda direkt eleştirme ihtiyacı duyuyorsunuz.

İnsanlarda herhangi bir yanlış gördüğümde direkt eleştirme ihtiyacını neden mi duyuyorum? İnsanlar yanlışlarını görüp de düzeltsinler diye ??

Neden daha derine inip bir şeyleri anlamak yerine hemen herşeyi kafanızdaki belli kalıplara uydurmaya çalışıyorsunuz?

Daha derine iniyorum zaten. Daha derine inip tecrübe ettiğin kadın davranışına sadece ve sadece kadınlara aşağıdan bakan erkeklerin maruz kaldığını (genel olarak tabii yoksa herhangi bir erkeğe öyle davranacak azınlık da olsa bir kadın grubu var) söylüyorum.

Anladığım kadarıyla gençlere mesaj vermek istiyorsunuz bunu bazen yanlış bir tarzda (doğru iletişim kurmaya çalışmadan suçlayıcı bir şekilde) yapmanız üzücü maalesef...

Yanlış olan ne? Derinlerdeki zayıflıklarına egolarını kırmak ve canlarını sıkmak pahasına yüzlerine vurup değişimleri için bir fırsat yaratmak mı, yoksa “aslanım siz iyisiniz de işte ah bu Türk kızları” diye sırtlarını sıvazlayıp değişmeden yaşayıp ölmelerine katkıda bulunmak mı?

[Daha iyi bir yaşam kitabının](#) en sevdiğim bölümlerinden birisi kendini sevmek neden yeterli değil bölümü. Burada Dr. K erkekler için çalışır mantığın, pozitif sevginin negatif ifadesi olduğunu anlatıyor:

Bu aynı zamanda erkeksi bir şey, yani erkekler olarak biz, olumlu bir sevginin olumsuz ifadesi denilen bir şey yapıyoruz. Araştırmalara göre bunun birkaç bakımdan olumlu bir şey olduğu ortaya çıktı. Yani eğer bir dereceye kadar kendinizden tiksiniyorsanız veya kendinizden nefret ediyorsanız, bu olumsuz ifadeye sahipseniz, bu çok onaylayıcı olabilir, değil mi? Çünkü başka birisi size “Ne kadar ezik olduğunu görebiliyorum, teknik olarak haklısın, ama bu gerçeğe ne yapacaksın”

diyor.

Askere yeni alınanların psikolojisinden keşfettiğimiz gerçekten önemli şey şu; altında sizin başaracağınıza dair inanç olduğu sürece, olumsuz ifadeler kullanmak sorun değil. Sonunda aslında keşfettiğimiz şey, acemi birliğin insanlara “azim” denen bu psikolojik kavramı geliştiriyor. Azim/İrade, tüm bu kendini sevme ve kendine şefkat gibi şeylerin tam zıttı.

Kadınlar birbirlerine “şekerim sen böyle şişman ve kıllı da güzelsin, onlar sana egolu davranıyorsa onların kaybı” diye cesaret verirler. Erkekler birbirlerine “lan şişkosun, burnun kulağın kıllı, sana egolu onlar ayı, azıcık zayıfla, şekle gir düdük” derler. Erkekler birbirlerinin duygularını incitirler, acımasız görünürler ama emin olun bu, “şekerim erkekler böyle işte domuz hepsi sen üzülme” diye pohpohlanıp hep şişman ve kıllı kalmaktan çok daha şefkatli ve karşındakini umursayan bir tavidir. Kendinizi sevmekle yetinmeniz, kendinizi gittikçe kötüleşen bir cinsiyet karşısında kurban hissetmeniz ve bunların altındaki neden yüzünüze vurulunca karşınızdakini yanlış iletişim kurmakla suçlamanız size zarar verir, başkasına değil.

Bizim camiada bir laf vardır. Kadınlar betalara kurallar koyarlar, alfalar için kuralları aşarlar diye. Bu alfa – beta lafları bayatladı ama bunun özündeki gerçek önemli. Siz eğer azıcık güçlenirseniz, azıcık olaya hakim olursanız, dün karşınızda kendilerini kusursuz sanan, eleştiri kabul etmeyen, burnundan kıl aldırmayan kadınlar, bugün sizin yanınızda mütevazi olmaya başlıyorlar. Değişen de sadece siz olmanıza rağmen.

Ama siz bilirsiniz. Güçlenip hemen her kadının size mütevazi davranmasını mı tercih edeceksiniz yoksa çoğu kızın egolu, kusursuz olduğunu düşünen tavırlarla yaklaştığı erkekler olarak mı yaşayacaksınız tercih sizin.

Yeri gelmişken bir daha söyleyeyim. Maalesef artık birçok erkeğin erkekler için manizm mi desek feminizmin aynısı bir zihin yapısına düştüğünü görüyorum.

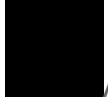
– Karşı cins her konuda avantajlı, düzen onların elinde, onlar için çalışıyor.

– Bizim cinsimiz kurban, iyi niyetli, ezilen taraf. Karşı cins çok dejenere, şeytani, güçlü ve bu gücü bize karşı kullanıyor.

– Evlenmeyin, karşı cinse değer vermeyin. Kariyer yapın, para kazanın, aileyi vs. boş verin. Aile ve çocuk karşı cinsin sizi boyunduruk altına aldığı bir kurum.

Bunlar madde madde radikal feminizm söylemi. Erkek egemen düzen kuramının aynadaki yansıması. Bu nedenle başta ideoloji dedim zira bu bir ideoloji ve sosyal medyadan korkunç bir hızda yayılıyor. Buna kapılırsanız, radikal feminizme kapılan kadınların sonradan yaşadığı gibi beter bir pişmanlık yaşama ihtimaliniz yüksek.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 18, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#) 45
Commentson Kadın üstünlükçü söylem ve erkeklerde pozitif sevginin negatif ifadesi

Çocukluktan Yetişkin İlişkilerine Güvenli Bağlanma Stili

Giriş yazısı için Bağlanma Stilleri ve İlişkilerdeki Roller

Bir önceki bölüm Dengesiz Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri

Güvenli Bağlanma nedir?

Güvenli bağlanma şekli batı toplumunda en yaygın şekilde görülen bağlanma şeklidir. Araştırmalara göre Avrupa Birliğinde yaşayan insanların aşağı yukarı yüzde 66'sı güvenli bağlanma şekline sahip.

Bu bağlanma şekline sahip insanlar özgüvenli, sosyal, sıcak ve kolay iletişim kurulan insanlardır. Hislerinin farkındadırlar ve hislerini kolayca ifade edebilirler. Ayrıca derin, anlamlı ve uzun süreli ilişkiler kurma eğilimindedirler.

Güvenli bir şekilde bağlanan yetişkinler iş hayatında bile daha çok sevilirler.

Güvenli bağlanan çocuk yetiştirmek isteyen ebeveynlerin konuyu araştırmaları ve varsa kendi bağlanma sorunlarını çözmeleri faydalı olabilir.

Güvenli bağlanmayla alakalı sık sorulan sorulara göz atalım:

- Bağlanma teorisi nedir?
- Erken çocukluk döneminde bu bağlanma nasıl oluşur?
- Çocuklarda güvensiz bağlanmanın gelişmesine ne sebep olur?
- Çocuklar güvenli bağlanmayı nasıl geliştirir?

- Güvenli bağlanmayı geliştirmek için gerekli beş koşul nelerdir?
- Yetişkin bir ilişkide güvenli bağlanmanın on yaygın belirtisi nedir?
- Güvenli bağlanan bir yetişkini fark ettiren üç ipucu nedir?
- Bir yetişkin olarak güvenli bağlanma geliştirebilir misiniz?

Bağlanma Teorisi Nedir?

İnsanlar genelde terapistlerin “çocukluk dönemiyle alakalı” sorular sorması üzerinden espiri yaparlar. Her konuda olmasa da, ilişkiler üzerine bir terapistle giderseniz, kesinlikle “çocukluğunuz” hakkında sorulara maruz kalacaksınız.

Neden? Cevap, tarihi 1950'lere kadar giden Bağlanma teorisinde. Psikiyatrist ve psikanalist John Bowlby'ye göre ebeveynlerimizle (veya bize bakan kişilerle) erken dönem ilişkilerimiz, hayatımız boyunca ilişkileri algılama ve hareket etme şeklimizi etkiler.

Peki bu nasıl tam olarak nasıl olur? Bebekler/çocuklar olarak ebeveynlerimize veya bize bakan kişilere bağımlıyız. Hayatta kalmak için onlara ihtiyacımız var, bu yüzden onlara bağlanmaktan ve bize iyi bakacaklarına güvenmekten başka seçeneğimiz yok.

Çoğu durumda, ebeveynler yapabileceklerinin en iyisini yaparak bizim tüm taleplerimizi karşılamaya ve bize sıcak ve doğal bir ortam yaratmaya çalışırlar.

Eğer onlar bizim ihtiyaçlarımıza uyum sağlar ve cevap verirlerse, onlarla güvenli ve istikrarlı bir ilişki ve dolayısıyla güvenli bir bağlanma şekli inşa edebiliriz.

Ancak eğer ihtiyaçlarımız karşılanmıyorsa ya da ihtiyaçlarımızın karşılanmadığı algısına kapılıyorsak, büyük olasılıkla güvensiz olarak sınıflandırılan üç bağlanma şeklinden birini geliştiririz.

Güvensiz Bağlanmaya Ne Sebep Olur?

Güvensiz bağlanma şekilleri genellikle yanlış ebeveynlik, çocukluk travması veya istismardan kaynaklanır.

Güvensiz bağlanmak bireyin zihinsel sağlığı, sosyal davranışları ve yetişkinlikte istikrarlı ve uzun süreli yakın ilişkiler kurma yeteneği üzerinde güçlü bir olumsuz etkiye sebep olabilir.

Mükemmel ebeveyn diye bir şeyin olmadığını unutmayın.

Bize bakan insanlar büyük olasılıkla bizi büyütürken hatalar yaptı ve biz de bazen ebeveyn olarak işleri batırırız (batıracağız). Bu mutlaka bağlanma sorunları yaşadığımız veya bu sorunlarla çocuk yetiştireceğimiz anlamına gelmez. Çocukların yaklaşık üçte ikisinin güvenli bağlanma şekli geliştirdiğini unutmayın.

Çocuklarda güvenli bağlanma şekli nasıl geliştirilir?

Bir çocuk dünyaya geldiğinde kendiliğinden ebeveynlerinin ihtiyaçlarını karşılamasını bekler.

Bebek, ebeveynlerine bir şeylerin ters gittiğini bildirmek için sorunlarını fiziksel şekilde dışa vurur (ağlamak gibi) ve onların sorunu çözeceğine güven duyar.

Çocuklarını güvenli bağlanma şekliyle yetiştirmeyi başaran ebeveynler, bu güveni asla kırmazlar. Ancak bu her zaman görüldüğü kadar basit değildir.

Güvenli bağlanma şekline sahip bir çocuk yetiştirmeye kararlıysanız, ebeveyn olarak dikkate almanız gereken beş temel şart vardır.

1. Çocuğa Kendini Güvende Hissettir

Her şeyden önce, bir ebeveyn olarak çocuğunuzun kendini güvende hissetmesini istersiniz. Çocuğunuz korunduğunu hissederse kendini güvende hisseder.

Bebek ve yeni yürümeye başlayan çocuk için güvenlik, anneye yakınlık anlamına gelir; anne besinin, sıcaklığın ve korumanın kaynağıdır.

. Tehlike, anneden ayrılma; konfor alanından kopma anlamına gelir.

Uyumlu bir anne son derece koruyucudur ancak bunaltıcı, müdahaleci veya dikkate almayan bir anne değildir. Çocuğuna dünyayı keşfetmesi için alan ve özgürlük verir, ancak çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlayacak kadar yakınında olur

Bebek çok uzağa gittiğinde ve korktuğunda, ona koşabileceklerini ve onu sıcak, koruyucu bir kucaklamayla, dünyaya karşı güvende olacak şekilde sarabileceklerini bilirler

Bu şu mesajı verir: “Güvendesin. Seviliyorsun. Sevimlisin.”

2. Çocuğa görüldüğünü ve bilindiğini hissettir

Uyumlu ebeveynler bebeklerinin verdiği ipuçlarını doğru bir Şekilde okuyabilir ve onların ihtiyaçlarına doğru bir Şekilde yanıt verebilirler.

Uyumlu yanıtlar, bebeklere davranışlarının etkileri hakkında bilgi verir.

Çocuklar bir ihtiyaın sinyalini verdiklerinde hızlı, öngörülebilir ve doğru bir yanıt bekleyebileceklerini öğrenirler.

Bebeğin vardığı sonuç, erkenden başlayan hayatının üstünde kontrole sahip olduğu hissidir.

Acıktığımı sinyallediğimde, karnım doyuyor

Yorgun olduğumun sinyalini verirsem, ebeveynim beni sallıyor ve uyutuyor.

zgn olduğumu sinyallediğim zaman, ebeveynim beni rahatlatıyor.

3. Çocuğa rahat, sakin ve güvende hissettir
Uyumlu ebeveynin kolları açık ve davetkardır.

ocuk sıkıntılı olduğunda, ebeveyn çocuğu teskin eder ve rahatlatarak yeniden sakinleştirir.

Çocuğun sıkıntılarını ve hayal kırıklıklarını yönetmesine yardımcı olmak, onun içsel bir sakinleşme ve rahatlama modeli geliştirmesine yardımcı olacaktır.

Zamanla ocuk kendi sıkıntısını yönetme ve kendini sakinleştirme yeteneğini geliştirecektir.

4. ocuğuna Değerli Hissettir
Değerli hissetmek bebeklik döneminde başlar ve sağlıklı özsaygı gelişiminin temelidir.

Çocuklarını sağlıklı bir özsaygıya sahip yetiştiren ebeveynler, çocuğun ne yaptığından çok, kim olduğundan duydukları memnuniyeti defalarca dile getirirler.

Yapılandan ziyade olana odaklanırlar.

Bu tür ebeveynler, çocuğa ve çocuğun yaptığı hemen hemen her şeye “memnuniyetlerini ifade eder”

5.Çocuğa keşfetme konusunda desteklendiğini hissettir

Son olarak çocukların dünyalarını sevinçle ve güvenli bir şekilde keşfedebilmeleri için desteklendiklerini hissetmeleri gerekir.

Buna destek olan ebeveynler çocuklarına derin bir güven duyar ve ona her zaman bir güvenlik ağı sağlar. Çocuklarının hayatına derinlemesine dahil olan ebeveynler, çocuğa alan tanır ve onu özerkliğe ve bağımsızlığa doğru iter.

Bu güvenlik duygusu çocuğun keşfetmesine, anlamasına, başarılı olmasına ve başarısız olmasına olanak tanır; ve böyle bir keşif yoluyla çocuk iyi, özerk, güçlü ve benzersiz bir benlik duygusu geliştirir.

Çocukla beraberken mümkün olduğunca öngörülebilir olun

Şimdi çocuğun size olan güvenini kırmama konusuna dönelim. Buradaki anahtar ayrıntılarda değil, ebeveynliğe yönelik genel yaklaşımınızda yatmaktadır. Tek tük yapacağınız küçük hatalar, çocuğunuzun size güvensiz bir şekilde bağlanmasına neden olmayacaktır.

Ancak hedeflemek isteyebileceğiniz birkaç şey var. Ebeveynlerdeki Tutarsızlık Çocuklarda güvensiz bağlanma şekillerinin gelişimi için ana risk faktörlerinden biridir.

Stratejinizi çok sık değiştirmeyin. Ne bekleyeceğini bilmek çocuğa istikrar ve sakinlik duygusu sağlar. Çocuğunuzun her zaman gergin olmasını istemezsiniz.

Çocuğunuzla güvensiz bir bağ kurmanın bir diğer ana risk faktörü de kendi duygularınızın ve duygusal ihtiyaçlarınızın farkında olmamanızdır. Eğer siz de güvensiz bir bağlanma şekline sahipseniz, bunu bir sonraki nesle aktarmanız muhtemeldir.

Dolayısıyla, bağlanma sorunlarınız olabileceğinden şüpheleniyorsanız, yakınınızdaki biriyle, bir terapistle veya kişisel gelişim kitapları ve çevrimiçi kurslar aracılığıyla bunları anlamak iyi bir fikir olabilir.

Burada son bir not: sakın olun. Ebeveynliğinizin veya çocuğunuzla olan ilişkinizin her ayrıntısı üzerinde stres yapmanıza gerek yok: güvenli bağlanma tamamen çocuğun size ve sizin sevginize olan güveniyle ilgilidir.

Yetişkin ilişkilerinde güvenli bağlanmanın 10 işareti

- Bir ilişkideki duygu ve hisleri ayarlayabilme
- Yalnızken amaca yönelik güçlü davranışlar
- Başkalarıyla bağ kurma, onlara açılma ve onlara güvenme konusunda iyi olma
- Hayatta neyle ilgili olduğunuzu ve hangi amacı gerçekleştirmek istediğinizi bilmek
- İhtiyaçlarınızı etkili bir şekilde iletebilme
- Çevrenizdeki dünya üzerinde bir etkiniz olduğunu hissetmek
- Yakınlık ve karşılıklı bağımlılık konusunda rahat olma
- Partnerinizden aktif olarak duygusal destek isteyin ve aynı zamanda partnerinize duygusal destek de verin
- Yalnız kalmanın rahatlığı ve bu zamanı keşfetmek için kullanma
- Bir ilişkide nasıl olduğunuzu yansıtmada güçlü kapasite

Yetişkinlerde güvenli bağlanmayı bulmak için 3 ipucu

Güvenli bağlanma şekline sahip yetişkinler, sosyal temaslar, bağ kurma ve yakın ilişkiler söz konusu olduğunda daha kolay olma eğilimindedir. Duygularının ve duygusal ihtiyaçlarının farkındadırlar ve bunları hem deneyimleyebilir hem de ifade edebilirler. Açık ve basittirler ve aşırıya kaçmazlar.

1. Kendine olumlu bakmak

Güvenli bağlanan yetişkinler kendileri hakkında olumlu bir görüşe sahiptirler. Değerli olduklarını veya sevgiye layık olduklarını hissetmek için güvenceye ihtiyaçları yoktur. Ancak bu onların yakınlığı veya duygusal yakınlığı reddettikleri veya istemedikleri anlamına gelmez. İlişkilerde olduğu gibi kendi başlarına da kendilerini iyi hissederler.

2. Başkalarına Olumlu Bakmak

Bu bireyler aynı zamanda başkalarına karşı da olumlu görüşe sahiptirler. Partnerlerine güvenme eğilimindedirler ve kıskanç olma ihtiyacı hissetmezler ya da sevdiklerinin niyetlerinden şüphe etmezler. Sevgi gösterilerini korkmadan veya kafa karışıklığı yaşamadan kabul edebilirler. Güvenli bağlanma şekline sahip kişiler genellikle sıcakkanlı, sevgi dolu ve sevecen kişilerdir. Anlamlı ve uzun süreli romantik ilişkiler kurmayı ve sürdürmeyi hedefler ve bu becerilere sahiptirler. Yakınlık konusunda rahattırlar ve başkalarıyla kolayca bağ kurarlar.

3. Çocukluğa Olumlu Bakmak

Güvenli bağlanan yetişkinler çocukluklarına ilişkin olumlu bir bakış açısına sahip olma eğilimindedirler. Çocuklukları mükemmel geçmemiş olsa bile geçmiş deneyimleri üzerinde düşünebilir ve bunları anlamlandırabilirler. İyiyi takdir edip kötüyü anlayıp yoluna devam ederler.

Yetişkinlikte güvenli bağlanma şekli geliştirebilir misiniz?

Yukarıda açıklanan profile eşleşiyorsanız, muhtemelen biraz zaman ayırıp buna minnettar olmalısınız.

Anne babana teşekkür et. Bağlanma şeklinizin tamamen güvenli olmadığından şüpheleniyorsanız, onu değiştirip güvenli hale getirip getiremeyeceğinizi merak ediyor olabilirsiniz.

İyi haber şu ki, bir yetişkin olarak güvenli bağlanma geliştirebilirsiniz.

Öncelikle güvensiz bağlanmanın üç türünü tanımak iyi bir fikir olabilir.

Bazı makaleleri okumak, resmin neresinde durduğunuza dair size daha iyi bir fikir verebilir. Belirli bir profile tam olarak eşleşmeniz gerekmediğini unutmayın. Siz eşsizsiniz ve eşsiz bir yaşam geçmiştiniz var.



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi
Temelli Pratik İpuçları - 101

Çeviren: Mahmut Abi

erlekadem.org

(150 sayfa – PDF & EPUB)

(Shopier sepetinde 138 TL ve üzerinde %30 indirim var.)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 18, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Leave a comment on [Çocukluktan Yetişkin İlişkilerine Güvenli Bağlanma Stili](#)

Dengesiz Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri

Giriş yazısı için [Bağlanma Stilleri ve İlişkilerdeki Roller](#)

Bir önceki bölüm [Kaçıngan Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri](#)

Dengesiz Bağlanma Stiliyle Alakalı Bilmeniz Gereken Her Şey

En zorlu güvensiz bağlanma stili dengesiz bağlanma stildir. Genelde çocukluklarında fiziksel, sözlü yahut cinsel istismara maruz kalmış kişilerde meydana gelir.

Dengesiz / korkak-kaçıngan bağlanma stili çocukların koruyucusu olan ebeveynlerin korku kaynağı haline gelmesiyle meydana gelir.

Yetişkinlikte bu bağlanma stiline sahip insanlar son derece tutarsız olurlar ve insanlara güvenmekte zorluk çekerler.

Bu kimseler madde bağımlılığı depresyon veya borderline kişilik bozukluğu gibi diğer mental hastalıklardan da mustarip olabilirler. Süreç zorlayıcı olsa da bu bağlanma stili uygun tedavi ile değiştirilebilir.

Dengesiz bağlanma stiline dair sık sorulan sorulara göz atalım:

- Bu bağlanma stili erken çocukluk döneminde nasıl oluşur?
- Çocuklar güvensiz bağlanma stillerini nasıl geliştirirler?
- Çocuklarda dengesiz bağlanmanın spesifik sebebi nedir?
- Dengesiz bağlanma sorunu olan çocuklar ona bakan kişilere nasıl tepki veriyor?
- Dengesiz yetişkinlerle ilişkiler nasıldır?
- Dengesiz bağlanma stili değiştirilebilir misiniz?
- Dengesiz bağlanma nasıl tedavi edilir?

Yeni başlayanlar için, erken çocukluk döneminde bağlanma nasıl oluşur?

Bebek dünyaya gelir gelmez sorumlularıyla – genelde aile bireyleri – ilişki kurmaya başlar. İlk birkaç yılda bebek onlara tamimiyle bağımlıdır.

Diğer yandan çocuğa bakan kişiler çocuğun temel fizyolojik (Yiyecek, barınma vs) ve duygusal (Rahatlık, sevgi, şefkat) ihtiyaçlarından sorumludurlar.

Bu ihtiyaçlara karşı duyarlı ve uyumlu olmaları durumunda çocuk, varlığı güven ile özdeşleşen sorumlularla güvenli bir bağ kurar.

Çocuk dolaylı olarak diğer insanlara bağlanabileceğini ve dolayısıyla güvenebileceğini öğrenir. Çocukta Güvenli ve istikrarlı bir bağlanma oluşur.

Ancak bazı durumlarda çocuk, ihtiyaçlarının karşılanmadığını ve sorumluların ilgisini, şefkatini veya desteğini aradığında sorumluların duygusal olarak ulaşılabilir veya duyarlı olmadığını algılar. Sonuç olarak çocuk güvenli bir bağ kuramaz.

Çocukluk dönemindeki güvensiz bağlanma sorunu çoğu zaman geride bırakılamaz. Büyüdükçe zamanla ortadan kaybolmaz.

Erken bağlanma deneyimleri bağlanma şekillerini şekillendirir. Dolayısıyla bakıcılarla ilk sosyal bağlarımızı deneyimleme stilimiz, gelecekte ilişkilere bakış açımızı ve davranışlarımızı belirleyecektir.

Erken çocukluk döneminde güvensiz bağlanma şekilleri nasıl gelişir?

Güvensiz bağlanma şekilleri tipik olarak uyumsuz ebeveynliğe bir tepki ve bir adaptasyon biçimi olarak gelişir.

Kaygılı Bağlanma Stili

Örneğin, bir çocuk ebeveynlerini ne yapacağı belli olmayan veya ihmalkâr insanlar olarak algılıyorsa aşırı derecede yapışkan ve muhtaç hale gelebilir. Yani çocuk dikkat eksikliği yaşar ve bunu elde etmek için daha çok çalışmaya başlar.

Bu çocuk (artık bir ergen veya yetişkin) hayatının ilerleyen dönemlerinde yeterince iyi, sevimli veya değerli olup olmadığını sorgulamaya devam eder. Bu tür bireyler düşük bir özgüven geliştirebilir ve partnerlerinden sürekli güvenceye ihtiyaç duyabilirler. Bu, güçlü bir terk edilme ve reddedilme korkusuyla karakterize edilen kaygılı bağlanma stili olarak bilinir.

Kaçınan Bağlanma Stili

Çocuk, duygusal ihtiyaçlarının ebeveynleri tarafından reddedildiğini algılayarsa, ebeveynlerinden herhangi bir yanıt beklemekten vazgeçer. Böylece çocuk, duygularını açıkça ifade etmemesi veya destek aramaması gerektiğini, çünkü böyle bir şey alamayacağını öğrenir.

Zaman geçtikçe bu tür çocuklar (artık büyümüşlerdir) kendi kendine yeterli ve bağımsız hale gelirler. Diğer insanlar zaten duygularını reddedeceklerdir, öyleyse neden onları ifade etmeye çalışınlar ki? Kaçınan bağlanma stilinin ardındaki 'strateji' budur.

Dengesiz Bağlanma Stili

Yukarıda anlatılan iki bağlanma stilinin her birinde bir çeşit süreklilik ve tutarlılık olduğunu görüyoruz.

Dengesiz/korkak-kaçınan bağlanma stilini farklı kılan adından anlaşılacağı gibi bireyin sosyal davranışlarında tutarlılık eksikliğine işaret etmesidir.

Bağlanma uzmanlarının çoğu, dengesiz bağlanma stilinin hem kaygılı hem de kaçınan şekilleri içermesi nedeniyle üç güvensiz bağlanma stili arasında tedavi edilmesi en zor olanı olduğuna inanmaktadır.

Çocuklarda dengesiz bağlanmanın nedeni nedir?

Dengesiz bağlanma stilinin çocukluk çağı travması veya istismarının bir sonucu olduğuna inanılmaktadır. Algılanan korku, gelişiminin ana noktasıdır.

Bebeğin/çocuğun hayatta kalması sorumlulara bağlıdır. Çocuk bunu bilinçaltında bilir ve bakıcılarda güven arar. Güven kaynağı korku kaynağı haline geldiğinde sorun ortaya çıkar.

Eğer sorumlular, oldukça zıt, tutarsız ve öngörülemez davranışlar sergilerlerse, çocuk kendi güvenliğinden korkmaya başlayabilir.

Çocuk ne bekleyeceğini bilemez. Ayrıca sorumlunun ihtiyaçlarını ne zaman karşılayacağını da bilemez.

Korkunun bir başka nedeni de bağlanma figürünün dahil olduğu travmatik bir deneyime sahip olmak veya buna tanık olmaktır.

Örneğin, Sorumlunun çocuğu istismar etmesi (sözlü, fiziksel veya cinsel) veya çocuğun sorumlunun birini istismar etmesine tanık olması.

İki türlü de çocuk ebeveynine güvenini kaybeder. Çocuk, ebeveynine fiziksel ve duygusal anlamda güvenemeyeceğini fark eder.

Bir güven kaynağı olması gereken ebeveynler sadece güvenilmez olmakla kalmaz, aynı zamanda korkuya da neden olurlar.

Dengesiz bağlanma stiline sahip çocuklar, sonrasında ne olacağını asla bilemedikleri için bakıcılarının davranışlarına gerçek anlamda uyum sağlayamazlar. Bu tür çocuklar, bakıcılara karşı davranışlarında tutarlılıktan yoksundurlar: yakınlık isteyebilirler, ancak aynı zamanda korku nedeniyle bakıcıların yakınlığını reddederler ve kendilerine mesafe koyarlar.

Dengesiz Yetişkinlerin İlişkileri Nasıldır?

İlişkilerde dengesiz bağlanma stiline sahip yetişkinler istikrarlı bir yaklaşım gösteremezler. Bir yandan ait olmak, Sevmek ve sevilme istiyorlarken

Öte yandan gardlarını indirmekten de korkarlar. En yakınındaki kişilerin kendilerine zarar vereceğine dair güçlü bir korku taşırlar.

Dengesiz bağlanma stiline sahip yetişkinler, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylere benzer şekilde yakınlıktan korkar ve yakınlıktan kaçınırlar. Dengesiz yetişkinlerin temel farkı, onların ilişki istemesidir.

Bu yetişkinler reddedilmenin, hayal kırıklığının ve acının muhakkak geleceğini düşünürler ve gelmesini beklerler. Onların algısına göre bu kaçınılmazdır.

Duygusal yakınlığı redetmez, ondan korkarlar. Dengesiz bağlanma stiline sahip yetişkinler bağlanılan kişiyi (Eskiden ebeveynler şimdi partnerler) öngörülemez olarak görmeye devam ederler.

Partnerlerinin onları olduğu gibi seveceğine ve destekleyeceğine inanmakta güçlük çekerler. Bu yetişkinler reddedilmenin, hayal kırıklığının ve acının muhakkak geleceğini düşünürler ve gelmesini beklerler. Onların algısına göre bu kaçınılmazdır.

Bu düşünce yapısı kendine zarar verme halini alabilir ve Dengesiz kişinin ilişkisi erkenden bitirmesiyle sonuçlanabilir.

Bu aynı zamanda “kendini gerçekleştiren kehanet” halini de alabilir. Yani Dengesiz yetişkin, partneri tarafından reddedileceğini bekler ve tahmin eder. Böyle belirtiler olmasa bile beklentilerin karşılanmasına (ilişkinin sona ermesine) yol açacak şekilde davranmaya başlar.

Dengesiz bağlanma stiline sahip bir bireyin korku uyandıran partnerleri seçmesi de kendini gerçekleştiren bir kehanettir. Böylece her halükârda diğer insanlara (duygusal veya fiziksel olarak) güvenemeyeceklerine dair algılarını doğrulamış olurlar.

Dengesiz yetişkinler hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumsuz bir bakış açısına sahip olma eğilimindedir.

Bu insanların madde bağımlılığı, suça eğilimli/saldırgan davranışlar ve kendi çocuklarına yönelik istismar gibi zihinsel sağlık sorunları geliştirme riski daha yüksektir.

Araştırmalar ayrıca yetişkinlerdeki Dengesiz bağlanma şekili ile borderline kişilik bozukluğu arasında bir bağlantı olduğunu da gösteriyor.

Dengesiz Bağlanma Stili Değiştirilebilir mi?

Dengesiz bağlanma stiliyle yaşamak kolay değildir.

Kurallarını anlamadığınız bir oyunu oynamaya çalıştığınızı düşünün. Başkalarıyla oynamak istiyorsunuz ama kimse size nasıl yapılacağını öğretmemiş. Sıra size geldiğinde hamlenizi yaparsınız ama sonrasında ne bekleyeceğinizi asla bilemezsiniz. Nedenini bilmeden kaybetmeye devam edersiniz.

Neyse ki iyileşmenin bazı yolları var. Bunu kendiniz için, sevdikleriniz için ve en sonunda çocuklarınız için yapmanız gerek.

Dengesiz bir bağlanma stili, sosyal etkileşimler ve yakınlık söz konusu olduğunda çok fazla sıkıntıya ve kafa karışıklığına neden olabilir. İlişkilerinize zarar verebilir ve hayatınızda gerçekten istediğiniz birini kaybetmenize yol açabilir.

Bu bağlanma stiline sahip birinin etrafında veyahut yanında olmak zordur. Bu kişinin öngörülemezliği, şüphesi ve güven eksikliği kırııcı ve korkutucu olabilir.

Dengesiz bağlanma stiline sahip bir ebeveynin çocuk yetiştirme, çocuğun duygusal gelişiminin temel belirleyicilerinden biridir.

Dolayısıyla, eğer bir ebeveyn olarak çözümlenmemiş bir travmanız veya kaybınız varsa, muhtemelen Dengesiz bağlanma stiline sahip bir çocuk yetiştiriyorsunuz.

Yetişkinlerde Dengesiz bağlanma şekli nasıl tedavi edilir?

Bu bağlanma stiline sahip kişilerin en önemli sorunlarından biri güvendikleri birinin kendilerine zarar vermesinden korkmalarıdır. En kolay çözüm? Kimseye güvenme. Ancak bu çok yaratıcı ve verimli bir çözüm değildir.

Sadece yakınlıktan kaçınmak travmayı veya acı veren çocukluk deneyimlerini iyileştirmez. Güvenli ilişkiler kurmayı öğrenmek için önce insanlara güvenmeyi öğrenmelisiniz.

Bu kulağa kolay geliyor ancak dengesiz bağlanma stiline sahip yetişkinler için bu oldukça zorlayıcı olabilir. Bu nedenle, Kendinizi zorlamadan, kolaydan zora doğru ilerlemek en doğrusudur..

İyileşmeye başlamanın bir yolu bir psikoterapistle çalışmaktır. Terapist güvenebileceğiniz bir kişidir çünkü size açılmanız için yargılamayan, kabul eden, sakın ve öngörülebilir bir alan sunar.

Deneyimlerinizi, duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı güvenli bir ortamda ifade edebilir ve anlamlandırabilirsiniz.

Göz önünde bulundurabileceğiniz başka bir seçenek de kendi başınıza iyileşmeye çalışmaktır. Bu da umut verici bir yaklaşım olabilir çünkü sınırlarınızı çok fazla zorlamaz. Bir yabancıya hemen güvenmeyi gerektirmez.



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi
Temelli Pratik İpuçları - 101

Çeviren: Mahmut Abi

erkekademi.org

(150 sayfa – PDF & EPUB)

(Shopier sepetinde 138 TL ve üzerinde %30 indirim var.)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 18, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) 10 Comments on [Dengesiz Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri](#)

Kadınlar, duygularından emin olamadıkları adama aşık olurlar – Vaka Çalışması

Merhaba hocam, 😊 28 yaşımdayım, [videolarınızı](#) yeni gördüm ve harika tespitleriniz var. Başımdan geçen olayı yayın şeklinde yorumlar mısınız?

Çevremde [efendi](#), [kibar](#) ve muhafazakar olarak bilinirim. Bir kızla tanışalı 4 ay oldu. Çalıştığımız birim farklıydı. İlk başlarda ona karşı bir ilgim yoktu. Zamanla hal ve hareketleri dikkatimi çekti. Telefon numarasını istedim, telefonumu alarak telefon numarasını kendisi yazdı. Ara sıra telefonla ve yüzyüze görüşmeye başladık.

Buraya kadar güzel.

Her buluştuğumuzda en sevdiği çikolatayı verirdim.

Bir kızla sevgili olup 3 ay geçmeden ona hediye almayın. [Duygusal yatırım](#) bölümünde belirttiğimiz gibi biri için bir şey yaptığınızda, o size değil siz ona bağlanırsınız. Yine o bölümde belirttiğimiz gibi erkeğin bağı – duygusal yatırımı bir iki

tık az olmazsa o ikili ilişki genelde olmaz. Bu kadına sürekli bir şey aldığında, ona daha fazla bağlanırsın ve fazla bağlandın mı da fazla muhtaç davranabilirsin. Muhtaç davranmasan bile kadının aşık olmak için ihtiyaç duyduğu “emin olamama” durumunu elinden alırsın.

Kadınların, karşılarındaki erkeğin duygularından emin olamadıklarında, aşık olma ihtimalleri artar. Bu bilimsel bir şey. Bununla ilgili Psychological Science sitesinde “‘He Loves Me, He Loves Me Not...’: Women Are More Attracted to Men Whose Feelings Are Unclear” makalesinin linki [burada](#) ama maalesef İngilizce.

Konuşurken benim ona çok iyi geldiğimi, bana çok değer verdiğini söylerdi.

Bu maalesef seni arkadaş olarak gördüğüne işaret. İki laf da (“bana çok iyi geliyorsun” ve “sana çok değer veriyorum”) genellikle ben seni arkadaş olarak görüyorum demenin Türkçe’sidir.

Ben de benim için diğer kızlardan farklı olduğunu ve benim içinde değerli olduğunu her fırsatta bildirdim. 5 Namaz kıldığını ve Kur’an okuduğunu söyler tesettüre gireceğini bildirmişti. Bir ara mesajlarımda güller gönderdim ve o tebessümle karşıladı.

Az önce bahsettiğim araştırmadan:

“Çok sayıda popüler kitap, potansiyel romantik partnerlere olan duygularımızı çok açık bir şekilde göstermemiz gerektiğini tavsiye ediyor. Bu araştırmada kadınlar, erkeklerle ilgili tercihlerini çok az bir veriye göre yaptılar ama bu zaten günümüzde yaygın olan online buluşma uygulamalarında olandan farklı değil. “Buluşmalarda verilen popüler tavsiye doğru: karşımızdakinden ne kadar hoşlandığınızı karşımızdakine açık açık göstermememiz, karşımızdakinin bizi daha fazla düşünme ve bu sayede ilgilerinin artma ihtimalini artırıyor.”

Burada bazen kadına duygusal yatırım nasıl yaptırılır diye soruyorlar. Böyle yaptırılır. Buluşur, iyi vakit geçirir ve fiziksele yürürsünüz ama ilginizi, kartlarınızı masaya açık bir şekilde masaya koymazsınız. “Bu adam benden hoşlanıyor mu, hoşlanmıyor mu” ya da “Bu adam benimle ne yapıyor” diye düşünmek, kadının ilgisinin yükselme ihtimalini artırır. Birini düşünmek, hayal kurmak duygusal yatırım demek. Kadına sürekli ulaşmamak, sürekli buluşmamak da aynı şekilde.

Yani, yanlış yapıyorsun 😊

Bir süre konuşmalar bu şekilde devam etti. Yalan yok ileriye dönük çok güzel hayaller kurmaya başlamıştım.

Kızın sana duygusal yatırım yapma mekanizmasını tıkarken, sen bol bol duygusal yatırım yapıyorsun yani. Kötü. Gündüz düşleri, hayaller, oturduğun yerde yatırım yapmana neden olur ve ileriye dönük zararlıdır.

Son zamanlarda biraz üstüne düşmeye muhtaç davranışlarda bulunmaya başladım.

Az önce anlattığım şekilde kadının ilgisini azaltacak, kendi ilgini arttıracak şekilde davrandığında, bir noktada kadın kendini az da olsa geri çeker ya da işin bir yere gitmediğini fark edersin. Bu andan sonra da kaygı devreye girer ve seni daha fazlasını yapmaya ve daha fazla ihtiyaç duymaya iter.

O sıralarda bana işten ayrıldığını, kafa dinlemek için farklı bir şehre kız arkadaşının yanına geçici bir süreliğine gideceğini vedalaşmak için yanıma gelmek istediğini söyledi. O gün ben müsait değildim, ona geldikten sonra bulaşabileceğimizi bildirdim. Ertesi gün tesadüfen işyerinde karşılaştık ve işten ayrıldığını bildirmesine rağmen neden işe geldiğini sordum. Bana işyerinde eleman bulamadığından işe geri başladığını bildirdi. Ben ise bir şey diyemedim. Sonraki zamanlarda işten çıktığını 3 defa tekrarladı. Onun bölümündeki arkadaşım sürekli işyerinde gördüğünü ve bana yalan söylediğini söyledi. Aklımda ona karşı tereddütlü düşünceler oluşmaya başlamıştı. Ama yüz yüze görüşmeler, mesajlaşma ve aramalar devam ediyordu.

Yanıma her geldiğinde işimi bırakıp iyi bir şekilde ağırlardım. Böyle bir günde süs niyetine taktığı parmağındaki yüzüğü çıkarıp benden incelememi istedi. Aldıktan sonra yüzüğün güzel olduğunu söyledim. Geri verirken avucunu açacağını bekledim ama parmağını uzattı ve bende parmağına yüzüğünü taktım. İçimden artık niyetimi belli etmemin zamanı geldi dedim.

NAYIR! Açılmak pişmanlıktır! Açılmak, yine yukarıdaki mekanizma ile kadının sana ilgi duymasını engeller. Zaten ilgi duyan bir kadına açıldın mı bir sorun olmayabilir ama ilgi duymayan ya da henüz ilgisi orada olmayan kadını soğutursun.

Gerçi senin bir hatan da, bir yere gitmeyen bir sürü buluşma yapman. 5-6 buluşmada bir yere gitmiyorsa (kız ilgisiz ise 2-3 buluşmada) bu işin peşini bıraksan daha iyi ederdin. Hem vakit kaybetmezdin, hem sonra sana çok acı verecek duygusal yatırımı yapmazdın ve hem de bırakıp gitsen kızla ihtimalin de artardı.

2 gün sonra niyetimi belli eden mesaj gönderdim o ise aramızdaki ilişkinin arkadaşça olduğunu ve başka bir şey düşünmememi söyledi.

Maalesef başından beridir arkadaşına meyilli sözler söylüyordu ama başında hoşlansa bile eğer sonradan soğursa, biz arkadaşız diye reddedecektir.

Ben ise arkadaş olarak görmediğimi bildirdim. Arkadaş kalalım dedi ve ben arkadaşlığını kabul edemem dedim.

Doğru adım. Ama önceki bir sürü adımı yanlış attın.

Helalleştik, iletişimi kestim. O gece uyuyamadım. Aradan 3 gün geçince beni aradı

Yoğun duygusal baskıya karşı güç gösterip peşinde koşmaman, çok çekici bir hareket.

ve konuşmasında seni rüyamda gördüm ve benim sana ilgim var ancak net değilim, korkuyorum bir önceki ilişkisinde karşı tarafın ağır ithamlarda bulunduğunu bildirdi.

Dikkat et, 3 gün önce arkadaşız diye kestirip attı. Şimdi ilgim var ama bilmem seviyesinde seni aradı. Bunun sebebi, senin güçlü davranman ve kızın “bu adam muhtaç” yargısını kırman.

AMA çoğu erkek burada bir hata yapar. Kadın bu aşamada çok ilgili değil ama meraklı diyelim. Haftalardır muhtaç davranan adam yoksa aslında gerçek bir erkek mi şüphesi oluştu. Bu arama aynı zamanda bir test. Çoğu erkek burada kızın peşine düşer. Oysa kızla beraber olmak istiyorsan, “Eğer arkadaşlıktan fazlasını istersen görüşelim diyeceksin”. Ve ilk 2-3 kere o sana ulaşacak! Seni reddeden geri geldiğinde, onun sana en az 2-3 kere ulaşması lazım. Sen peşine düşersen “yok erkek değilmiş, numara yapıyormuş” deme ihtimali çok yüksek.

Peki sen ne yaptın?

Ben ise ona her zaman saygılı bir şekilde davranacağımı ve ondan vazgeçmeyeceğimi söyledim. O ise tamam dedi ve bundan görüşeceğini bildirdi.

Az önceki oldukça tebrik edilesi adımdan sonra zıttın. Senden asla vazgeçmeyeceğim diye dile getirdiğin beyaz şövalyelik, bir çuval inciri berbat etti yahu 😊

Aradan 2 hafta geçti ve bu süre içinde iletişime geçen taraf hep ben oldum.

Sıvadır.

En son mesajında hala beni arkadaş olarak gördüğünü ve benimle başkaca düşünemeyeceğini söyledi.

Şimdi neden böyle olduğunu anlıyorsundur umarım.

Tekrar arkadaş kalmakta ısrar etti. Ben ise duygusal davranarak ve belki ileride sevgisini kazanırım diye arkadaşlığını kabul ettim.

Zıçtın, sıvadıktan sonra ne geliyordu? Arkadaş kalayım oradan sevgiliye çıkayım diye bekleyenler, genelde kızın bir sevgili yapmasına şahit olup yıkılırlar.

Gece uyuyamadım ve o hafta depresyona girdim.

Tüm mal varlığını bir hisse senedine yatırırsan ve o hisse senedi dibe inse (arkadaş kalalım reddi) gece uyuyamaz ve o hisse çıkmazsa ne olacak diye depresyona girersin. Aynı mekanizma.

1 hafta tesadüfen yol üstünde başka bir erkekle yürürken gördüm ve erkeğin eli kızın belindeydi. Aynı erkeği 2 ay önce yine yürürken yol üstünde yan yana görmüştüm. Ama bu sefer eli belinde değildi. O zaman arkadaşı olabileceğini zannetmiştim.

Beklenen son.

Yalan söylediğini anladım ve iletişime geçmedim. 3 gün sonra yanıma geldi ve ona göre arkadaşça muhabbet etmeye başladık. Görücü usulü olarak yeni biriyle görüştüğünü söyledi. O esnada yüzüne tüküresim geldi ve ondan öğrenmeye başladım.

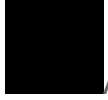
Kötü bir durum ama bu durumda kızdan daha fazla suçun var.

Ben de hayatında mutluluklar diledim. Doğru mu yapıyorum bilmiyorum ama hala arada sırada görüşürüz. Bir süre sonra Mantıksal değil duygusal hareket ettiğimi fark ettim.

Hayır, iletişimi tamamen kesmelisin.

Benim kaygılı, aşırı duygusal olduğumu, ilişkide özgüvenim olmadığını anladım. Bunların önüne geçebilmek için spora, yeni bir dil öğrenmeye karar verdim. İnsan ne kadar zamanını boşa harcarsa karşıdaki insana o kadar bağlanırmış. Benim hatalarımı bir ve de sizin düşüncelerinizle öğrenmek isterim. Saygılarımla...

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 15, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Arkadaş](#), [Friendzone](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 65
Commentson Kadınlar, duygularından emin olamadıkları adama aşık olurlar – Vaka Çalışması

Kaçınan Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri

Giriş yazısı için [Bağlanma Stilleri ve İlişkilerdeki Roller](#)

Bir önceki bölüm [Kaygılı Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri](#)

Çocukluk döneminde kaygılı-kaçınan olarak adlandırılan kaçınan-ilgisiz bağlanma şekli, psikoloji literatüründe tanımlanan üç güvensiz yetişkin bağlanma şeklinden biridir. Katı ve duygusal açıdan mesafeli, duyguların ifade edilmesine tahammülü olmayan, çocuğunun bağımsız ve dayanıklı olmasını bekleyen ebeveynler, çocuklarını kaçınan bağlanma şekline sahip olmasına sebep olabilirler.

Yetişkin hallerinde bu çocuklar kendinden emin ve kendi kendine yeterli görünürler. Duygusal veya fiziksel yakınlığa tolerans göstermezler ve sağlıklı ilişkiler kuramayabilirler. Ayrıca, iş hayatında genellikle bağımsız, 'yalnız kurt' olarak etiketlenirler. Ancak bu bireylerin değişerek güvenli bağlanma şekli geliştirmeleri mümkündür.

Kaçınan bağlanma şekline dair sık sorulan sorulara göz atalım:

- Erken çocukluk döneminde bu bağlanma şekli nasıl oluşur?
- Çocuklar bu güvensiz bağlanma şekillerini nasıl geliştirirler?
- Çocuklarda kaçınan bağlanmaya özellikle ne sebep olur?
- Yetişkinlerde kaçınan bağlanmanın belirtileri nelerdir?
- Kaçınan yetişkinlerle ilişkiler nasıldır?
- Kaçınan bağlanma şeklini değiştirebilir misiniz?
- Kaçınan bağlılıktan nasıl kurtuluruz?

Yetişkinlikte İlişkileri Kurma Şekliniz Çocukluğunuza Bağlıdır.

Bazı insanların bir ilişki içindeyken bile neden kimseye güvenmek ya da gerçekten bağlanmak istemediklerini hiç merak ettiniz mi? Çoğumuz hayatımız boyunca güçlü ilişkiler kurmayı amaçlıyoruz.

Sevgiye ve şefkate 'açız'. Neden? Çünkü duygusal yakınlığın birçok avantajı vardır. Yani düşüncelerimizi ve duygularımızı açıkça paylaşabiliyoruz, destek ve güvence alıyoruz, dinlendiğimizi, takdir edildiğimizi, değer gördüğümüzü hissediyoruz ve bunun sonucunda kendimizi sakın ve güvende hissediyoruz.

Duygusal yakınlık bize bir istikrar duygusu sağlayabilir; hayatı yalnız yaşamıyoruz, güvenebileceğimiz biri var. Eğer kendimizi güvende hissederek ve başkalarından değer görürsek daha yüksek bir özgüvene sahip olabilir ve hayata karşı olumlu bir bakış açısına sahip olabiliriz.

Yakın ilişkiler kurması gereken ve başkalarına güvenmek isteyen (ve başkalarının da kendisine güvenmesini sağlamak isteyen) biriyseniz, muhtemelen bazı insanların bu temel insan arzularından neden yoksun olduğunu merak etmişsinizdir. Bunu nasıl yapıyorlar?

Gerçek şu ki, bu çoğunlukla bilinçli bir seçim değildir. Yetişkinler olarak ilişki kurma şeklimiz, çocukluğumuzda ebeveynlerimizle ilk sosyal bağlarımızı kurma şeklimizle büyük ölçüde bağlantılıdır. Bu teoriye göre dört yetişkin bağlanma şekli vardır:

- 1: Kaygılı (endişeli olarak da tanımlanır)
- 2: kaçınan (İlgisiz olarak da tanımlanır)
- 3: Dengesiz (korkak-kaçınan olarak da tanımlanır)
- 4: Güvenli.

Çocuklar erken çocukluk döneminde güvenli bağlanmayı nasıl oluştururlar?

Bağlanma teorisi der ki: bizi büyüten kişilerle çocukken kurduğumuz ilişkiler yetişkinlikte nasıl ilişkiler kuracağımıza bir zemin hazırlar.

Ebeveynlerimizin davranışları, Karşılaştığımız ilk sosyal etkileşimdir. Bundan dolayı, ilişkilerin nasıl işlediğine dair bize bir izlenim verirler.

Başkaları benimle ilgilenecek mi? Onlara güvenilebilir miyim? Onlara bağlanabilir miyim?

Ebeveynlerin duygusal olarak ulaşılabilir olduğu ve bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olduğu güvenli bir ortamda bebek büyütürken, bu (bilinçaltındaki) soruların cevapları muhtemelen evet olacaktır. Buna güvenli bağlanma diyoruz.

Çocuklukta güvensiz bağlanma nasıl gelişir?

Ancak çocuk temel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığını algıladığında insanlara güvenmekte zorlanacaktır. Bu tür çocuklar tarafından sosyal bağlar güvenli veya istikrarlı bir şey olarak algılanmayabilir. Çocuk bu şekilde güvensiz bir bağ oluşturur.

Kendi kendine yeten ve başkalarına güvenmeyen (güvenmek istemeyen) tanıdığınız o kişiye geri dönelim. Bağlanma teorisine dayanarak, söz konusu kişinin bağlanma şeklini güvensiz bağlanma şekli olarak sınıflandırabiliriz. Daha spesifik şekilde, kaçınan/ilgisiz olarak bilinir.

Nasıl olur da Çocuklar kaygılı-kaçınan bir bağlanma stili geliştirirler?

Bir çocukta Kaygılı/Kaçınan bağlanma şeklinin gelişimi, ebeveynlerin duygusal açıdan ulaşılabilirliğiyle büyük ölçüde bağlantılıdır. Ebeveynler genel olarak çocuğu tamamen ihmal etmezler. Hatta onun yanındadırlar. Bununla birlikte, duyguların ve yakınlığın sergilenmesinden kaçınma eğilimindedirler ve çoğu zaman çocuğun duygusal ihtiyaçlarına yanlış ayak uydururlar. Bu tür ebeveynler çekingen davranır ve çocuk destek, güvence ve şefkat istediğinde geri adım atar gibi görünür. Durumun duygusal yoğunluğu arttıkça ebeveynlerin daha da uzaklaşması muhtemeldir. Bunalanabilir ve dışarı çıkmak isteyebilirler. Bu, onların ulaşılmazlığının en belirgin olacağı zamandır. Çocuk yakınlık ihtiyacını dile getirir, ancak yakınlık görmek yerine kapının yüzüne kapandığını fark eder. Çocukları çekingen hale gelen ebeveynler, yalnızca kendi duygularını ifade etmekten kaçınmakla kalmayabilirler. Ayrıca, ister olumsuz (üzüntü/korku) ister olumlu (heyecan/sevinç) olsun, çocuklarının herhangi bir belirgin duygu gösterisini onaylamayabilir ve tolere etmeyebilirler. Bu tür duygular ortaya çıktığında ebeveynler sinirlenebilir ve çocuğa sert olmasını söyleyerek çocuğun davranışını bozmaya çalışabilirler. Ebeveyn, çocuğundan bağımsız, ciddi ve içine kapanık davranmasını bekler. Böyle bir ortamda yetişmek, büyük olasılıkla kaçınan bağlanma şekline neden olacaktır. Çoğu zaman aile bireylerinin kendisi de

bu bağlanma şekline sahiptir. Ebeveynler bu şekilde büyüdüğü için bunu istemeden bir sonraki nesile aktarırlar.

Yetişkinlerde kaçınmacı bağlanma stilinin belirtileri

Kaçıngan/İlgisiz bağlanma şekline sahip yetişkinler, dışarıdan bakıldığında olduğu kişiden ve bulunduğu yerden oldukça memnun gibi gözükürler.

Çok sosyal, uyumlu ve beraber vakit geçirmesi eğlenceli kişiler olabilirler. Ayrıca bu bireylerin çok sayıda arkadaşı ve/veya cinsel partneri olabilir. Yani genelde, yalnız ya da kimsesiz değillerdir.

Kaçıngan yetişkinler bağımsız olma eğilimindedirler. Benlik saygıları yüksektir ve güvence veya duygusal destek için başkalarına güvenmezler.

Bu tür bireyler mesleki gelişimlerine yatırım yapabilir ve muhtemelen her kişisel başarıyla kendilerine olan güvenleri de artar. Daima her şey kontrolleri altındaymış gibi gözükür.

Kaçıngan bir yetişkin ilişkilerde nasıl davranır?

Kaçıngan yetişkinler için sosyal etkileşimler ve bağlar yüzeyseldir. Bir ilişkinin anlamlı ve tatmin edici olabilmesi için derinleşmesi gerekir. İşte o zaman kaçıngan bağlanma tarzı bir kişiyle beraberseniz 'duvara çarparsınız'. Bu kişiler etraflarında olmanıza izin verir, ancak içeri girmenize izin vermezler. Güçlü yakınlık ve samimiyet gösterilerinden kaçınma eğilimindedirler. İşler ciddileştiğinde ilgisiz/kaçıngan bireylerin kendilerini kapatmaları muhtemeldir. Bu noktada bu kişiler ilişkiyi bitirmek için bir neden bulmaya çalışabilirler. Eşlerinin davranışlarından, alışkanlıklarından ve hatta fiziksel görünümünden son derece rahatsız olabilirler. Sonuç olarak tutarsız davranıp partnerlerini kendilerinden uzaklaştırırlar. Bu bağlanma şekline sahip yetişkinler, hayatlarında duygusal yakınlığa ihtiyaç duymadıklarına inanırlar. Bu onların yetiştirilme tarzının doğrudan bir sonucudur. Ebeveynleri onlara insanlara güvenilemeyeceğini öğretmiştir. Geçmişte duygusal destek aradıklarında bu sağlanmamıştı. Bunu başkalarından aramayı veya beklemeyi bıraktılar. Sanki 'kontakt kapatmış' gibidildiler.

Kaçınan yetişkin için duygusal yakınlık ve Samimiyet genellikle söz konusu bile değildir.

Dışarıdan bakıldığında kaçınan bağlanma şekline sahip bir yetişkin kendinden emin, güçlü ve akli başında görünebilir. Ancak bu, kişinin acı çekmediği, çevresindekilere acı çektirmediği anlamına gelmez.

Kaçınan yetişkin için duygusal yakınlık ve mahremiyet genellikle söz konusu değildir. Fayda elde edemeyeceklerinden değil, nasıl yapılacağını bilmediklerinden.

Her halükârda derin, anlamlı ve uzun süreli bir ilişki kuramama bu bağlanma şekline sahip kişiler için acı verici olabilir. Onları sevenler için de yürek parçalayıcı olabilir.

Ayrıca ebeveyn olarak kaçınan bağlanma şekline sahip olmak çocuğunuzun bağlanma şeklini de etkileyebilir. Eğer sizde varsa muhtemelen sonraki nesle aktaracaksınız.

Kaçınan bağlanıyor olabilirim... şimdi ne olacak?

Kayıtsız/kaçınan bağlanma şeklini kendinize uyduğunu fark ettiyseniz veya kaçınan bağlanma şekline sahip biriyle birlikte olduğunuzu fark ederseniz ne yapabilirsiniz?

Önemli olan, duygusal yakınlık 'kontağının' açılması gerektiğini anlamak ve kabul etmektir. Bu zor olabilir ve çok çaba gerektirebilir.

Ne hissediyorum? Kaçınan yetişkinin duygusal yakınlık anında ortaya çıkan duygusal ve fiziksel hislere dikkat etmeye başlaması gerekir. Öz düşünüm, kişinin mevcut kalıpları anlamasına ve analiz etmesine yardımcı olabilir.

Neye ihtiyacım var? Bir diğer önemli adım ise duygusal ihtiyaçları keşfetmek, anlamak ve nihayetinde ifade etmektir.

Ne yapmalıyım? Bir noktada kaçınan yetişkinler, insanlarla daha yakın ilişkiler kurmaya başlayabilir. Başkalarını içeri alma ve yakınlarının duygusal ihtiyaçlarına yanıt verme konusunda kademeli bir yaklaşım izleyebilirler.

Kaçınan Yetişkinlerin Bağlanma Şekillerini Değiştirmesi mümkün müdür?

Açıkçası, bu model üzerinde bir terapistle çalışmak, güvenli bağlanma kazanma yolunda ilerlemenin muhtemelen en faydalı yolu olacaktır. Bu sizin için bir seçenek değilse, kendi üzerinizde çalışmanız gerekecek. Her iki durumda da bağlanma şeklinizi değiştirmek istiyorsanız bunun için çaba harcamanız gerekir. İster yakın bir

arkadaşınızla, ister bir terapistle, ister bir kitapla bu sorun üzerinde çalışıyor olun, tutarlılık ve çaba esastır.

Sonraki bölüm: [Dengesiz Bağlanma Stili](#)

Kaygılı Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri

Giriş yazısı için [Bağlanma Stilleri ve İlişkilerdeki Roller](#)

Kaygılı bağlanma, 3 güvensiz bağlanma şeklinden biridir. Çocuklarda kaygılı-değişken bağlanma olarak adlandırılan bu bağlanma şekli, erken çocukluk döneminde gelişir. En yaygın sebebi uyumsuz ve tutarsız ebeveynlerdir.

Düşük özsaygı, şiddetli reddedilme veya terk edilme korkusu ve ilişkilerde yapışkanlık, bu bağlanma şeklinin yaygın belirtileridir. Her ne kadar çaba gerektirse de bu tür bağlanma sorunları yaşayan insanlar zamanla güvenli bir bağlanma şekli geliştirebilirler.

Kaygılı bağlanmayla alakalı sık sorulan soruları ele alalım:

- Erken çocukluk döneminde bu bağlanma nasıl oluşur?
- Çocuklar bu güvensiz bağlanma şeklini nasıl geliştirir?
- Çocuklarda kaygılı bağlanmaya özellikle ne sebep olur?
- Hangi çocukların kaygılı bağlanma geliştirme riski daha yüksektir?
- Kaygılı yetişkinlerle ilişkiler nasıldır?
- Kaygılı bağlanma şeklinden kurtulabilir misiniz?
- Kaygılı bağlılıktan nasıl kurtulurum?

Kaygılı Bağlanma ile Alakalı Bilmeniz Gereken Her Şey

Birçoğumuz takdir, dikkat ve destek istiyoruz. Sevilmek, güvende hissetmek, değer görmek, takdir edilmek istiyoruz. Hiç kimse soğuk havada yapayalnız kalmak istemez. Onay aramak normaldir, Ailenizden, arkadaşlarınızdan ve partnerlerinizden onay aramak ve duygusal duyarlılık beklemek normaldir.

Birinin sevgisini kaybetmekten korkmak da normaldir. Ancak ya bu istek ve korku haddinden şiddetli hale gelirse?

Güvenlik ihtiyacı ve terk edilme korkusu ilişkilerinizi kontrol altına alacak kadar güçlü olabilir ve yetişkinlerde güvensiz bağlanma şeklini fark etmek her zaman kolay olmayabilir.

İlk olarak bağlanma teorisine kısa bir giriş

Tarihi 1950'lere kadar dayanan "bağlanma teorisine" bir göz atalım,

Psikiyatrist ve psikanalist John Bowlby'e göre, bir kişinin kendisine çocukken bakan kişiyle ilişkisi, çocuğun tüm hayatı boyunca sosyal etkileşim ve ilişkilere nasıl yaklaşacağını etkiliyor

Konsepti kavramak oldukça kolay. Bir bebek dünyaya geldiğinde ona bakan kişiyle kurduğu sosyal bağ (genelde ebeveynler) kurduğu ilk sosyal bağıdır ve çocuğun kafasında sosyal bağlara dair algılar ilk olarak bu zamanda oluşur.

Çocuk, ona bakan kişilerin çocuğun duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olduğu, sıcak ve koruyucu bir ortamda büyürse, güvenli bir bağ (güvenli bağlanma olarak adlandırılır) oluşur.

Çocuğa dolaylı yoldan duygularının ve ihtiyaçlarının tanınacağı, destekleneceği ve sevileceği ayrıca genel olarak insanlara güvenilebileceği öğretilir.

Buna karşılık, çocuk; ihtiyaçlarının karşılanmadığını algılayarsa, ona bakanlarla güvenli ve istikrarlı bir bağ kuramaz.

Bu ilişkilerin nasıl ilerlediğine dair çarpık bir perspektife neden olur.

Yetişkinlerde görülen 3 tip güvensiz bağlanma çeşidi vardır:

- Kaygılı (Endişeli olarak da bilinir.)
- Kaçınan (İlgisiz olarak da bilinir)
- Dengesiz (Korkak-kaçınan olarak da bilinir.)

Çocukluk çağında kaygılı bağlanma stiline ne neden olur?

Kaygılı/Endişeli bağlanma stili (çocuklarda kaygılı kararsız olarak adlandırılır) oluşumu genelde tutarsız ebeveynlik modeliyle ilişkilidir. Bazı zamanlar ebeveynler çocuğun ihtiyaçlarına destekleyici ve duyarlı, bazı zamanlar da uyumsuz olurlar.

Bu tutarsızlık çocuğun ebeveynlerinin davranışlarının anlamının ne olduğunu ve gelecekte onlardan ne beklemesi gerektiğini kavramasını zorlaştırır. Çocuğun, ona karışık sinyaller gönderen ebeveynleriyle olan ilişkisi konusunda kafası karışabilir

Çocuklarda kaygılı, kararsız bağlanma şeklinin gelişmesiyle bağlantılı bir diğer faktör de çocukla ilgilenen kişilerin “duygusal açlığıdır”. Bu durumda çocuğu büyüten kişiler, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamaktan ziyade kendi ihtiyaçlarını karşılamak için çocuklarla duygusal/fiziksel yakınlık arayışına gireceklerdir. Bu tür ebeveynler müdahaleci veya aşırı koruyucu olabilirler. Çocuğu, kendi sevgi ‘açlıklarını’ kapatmak için veya kendilerini belirli bir şekilde göstermek (örneğin mükemmel ebeveyn olarak) için kullanabilirler. Çocuğun bu şekilde yetiştirilmesinde, yetiştiren yetişkinlerde de doğuştan gelen ve istemsiz bir kalıp olabileceğini unutmamak gerekir. Çocuğu kaygılı bağlanma şekli geliştiren bakıcıların kendilerinin de kaygılı bağlanma şekline sahip olmaları muhtemeldir. Ve bu genetik bir durum değil, davranış kalıplarının nesilden nesile aktarılmasıyla ilgili bir durumdur.

Hangi çocukların kaygılı (kararsız) bağlanma geliştirme riski daha yüksektir?

Önceki paragraf, çocuğa bakan kişinin hangi davranışlarının çocuğun güvenli bağlanma yeteneğini tehdit edebileceğine dair bir özet sunmuştu.

Çocuğun duygusal ihtiyaçlarına tutarsız tepki verme, uyumsuzluk ve duygusal mesafenin yanı sıra çocuğun yaşamına aşırı ilgi ve müdahalecilik, çocuklarda kaygılı bağlanma şeklinin gelişimi için risk faktörlerinden bazılarıdır.

Buna ek olarak, nadir bazı risk faktörleriye şunlardır:

- Fiziksel veya psikolojik istismar
- Ebeveynlerden erken ayrılma

Bu arada, güvensiz bağlanma stiline sahip olmanın ruhsal bir hastalık ya da bozukluk olmadığını unutmamak gerekir. Güvensiz bağlanma stilleri, yetişkinler arasında yaygındır ve çoğu durumda endişelenecek bir durum yoktur. Yine de dengesiz/güvensiz bir bağlanma stiline sahip olmak, sıkıntıya neden olabilir veya ilişkilere zarar verebilir.

Yetişkinlikte kaygılı bağlanma şekline sahip olmanın belirtileri

Kaygılı bağlanmaya sahip birisi nasıl fark edilir? Kaygılı/endişeli bağlanma şekline sahip yetişkinler, başkaları hakkında olumlu düşüncelere sahip olabilir ancak genellikle düşük öz saygıdan mustarıptirler.

Bu kişiler hassastır ve partnerlerinin ihtiyaçlarına duyarlıdır, ancak genellikle güvensizdirler ve bir ilişkide kendi değerleri konusunda endişelidirler.

Eğer sevdiği kişi onu reddederse ya da ihtiyaçlarına cevap vermezse, kendisini suçlayabilir ya da kendisini sevgiye layık biri olarak görmeyebilir.

Genel olarak kaygılı bağlanan yetişkinler, sevildiklerine, değerli olduklarına ve yeterince iyi olduklarına dair sürekli güvenceye ihtiyaç duyarlar.

Güçlü terk edilme korkusu çoğu zaman kaygılı yetişkinlerin partnerlerini yoğun bir şekilde kıskanmasına veya şüphelenmesine neden olabilir.

Bu korku aynı zamanda umutsuzluğa kapılmalarına, takıntılı olmalarına ve ilişkilerini kafalarına takmalarına da yol açabilir. Kaygılı bağlanma şekline sahip yetişkinler genellikle yalnız kalmaktan korkar, hatta yalnız kalmayı beceremezler.

Samimiyet ve yakınlık ararlar, son derece duygusaldırlar ve başkalarına bağımlıdırlar. Sevgilinin varlığı onlara, onların güçlü duygusal ihtiyaçları için bir ilaç gibi gelmektedir.

İlişkilerde Kaygılı Bağlanma Şekli

Güvensiz bir bağlanma şekline sahip olmak yorucu olabilir. Her zaman duygusal bir hız trenindeymişsiniz gibi hissedebilirsiniz.

Kaygıya, strese, mutsuzluğa ve hayattan keyif almamaya neden olabilir. Kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinler söz konusu olduğunda ilişkiler hem 'hayat kurtaran' hem de 'hayat için bir tehdit' konumunda olabilir.

Bir yandan, yalnız kalma ya da reddedilme korkusu zehirdir; sürekli şüphe ve endişeye yol açan rahatsız edici bir duygudur. Diğer yandan, sevilen kişinin varlığı ve daha da önemlisi sevgi göstermesi ilaçtır.

Dahası, kaygılı bir kişi ilişkide hangi konumda durduğu ve partnerinin onu kendisi kadar sevip sevmediği konusunda güvensiz olabilir. Sonuç olarak, partnerin en ufak bir hayal kırıklığı ya da reddedilme belirtisi, zaten düşük olan özgüvenine zarar verebilir.

Bağlanma Stilinizi değiştirebilir misiniz?

Şanslıyız ki, bağlanma stilleri değişebilirler. Bazen değişim kendiliğinden gerçekleşir: Güvenli bir şekilde bağlanan bir kişiyle ilişki, duygusal yakınlığı, sakinlik ve istikrar duygusuna erişmeyi kolaylaştırabilir.

Bu yeni deneyim, algıda bir değişime, yeni alışkanlıklara ve kalıplara yol açabilir. Diğer türlüünde, bağlanma şekliniz üzerinde daha çok çalışmanız gerekebilir. Geçmişinizi değiştiremezsiniz ama bugünü değiştirebilirsiniz.

Güvensiz bağlanma şeklini iyileştirmenin anahtarlarından biri, sevdiklerinizle, özellikle de partnerinizle olan etkileşim şeklinizi anlamaktır. İlişkilerdeki davranış kalıplarınızı tanımak ve bunlara dikkat etmek sorunun çözülmesini kolaylaştıracaktır. Kendi üzerinize düşünmek önemlidir. Çocukluk deneyimlerinizi analiz etmek ve anlamlandırmak da önemli bir adımdır.

Geçmiş deneyimlerin bugünü etkilemesinin ve belirlemesinin bir zorunluluk ya da kader olmadığını fark etmek, yerleşik davranış kalıplarından ve alışkanlıklardan kurtulmayı kolaylaştıracaktır.

Açıkçası, bu model üzerinde bir terapistle çalışmak, güvenli bağlanma kazanma yolunda ilerlemenin muhtemelen en faydalı yolu olacaktır.

Her iki durumda da bağlanma şeklinizi değiştirmek istiyorsanız bunun için çaba harcamanız gerekir. İster yakın bir arkadaşınızla, ister bir terapistle, ister bir kitapla bu sorun üzerinde çalışıyor olun, süreklilik ve çaba gerek şarttır.

Bir sonraki : [Kaçıngan Bağlanma: Sebepleri ve Belirtileri](#)
Giriş yazısı için [Bağlanma Stilleri ve İlişkilerdeki Roller](#)



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi
Temelli Pratik İpuçları - 101

Çeviren: Mahmut Abi

erkekademi.org

(150 sayfa – PDF & EPUB)

(Shopier sepetinde 138 TL ve üzerinde %30 indirim var.)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 14, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Leave a comment on [Kaygılı Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri](#)

Bağlanma Stilleri ve İlişkilerdeki Roller

Bağlanma stilleri ve [ilişkilerde](#) oynadıkları roller hem araştırmalarda hem de insanların düşünce ve davranış kalıplarını anlamaya yönelik dürtülerinde geniş kapsamda ilgi uyandıran bir konu. Bağlanma stillerindeki farklılıkların insan ilişkilerini emsali olmayan şekillerde etkileyebileceğinden, bu ilgi de gayet olağan.

Bağlanma stilleri genelde çocukluk çağlarında oluşur ve sonraki dönemlerde durağan kalır. Ancak bu, onların daha sağlam bağlanma stilleri ile değiştirilemeyeceği anlamına gelmez. Bu sadece bağlanmayla alakalı sorunlarınızı çözerek öz farkındalığınızı geliştirmeniz gerekeceği anlamını taşır. Sorunu çözmenin ilk adımı, “güvensiz” bağlanmanın nasıl geliştiğinin ve ilişkileriniz içindeki düşünce ve hareketlerinizi nasıl etkilediğinin farkına varmaktır.

Güvensiz Bağlanma stilleri ilişkilerimizde nasıl negatif davranış kalıpları oluşturuyor?

Hiç ilişkilerinizin partner fark etmeksizin neden aynı uyumsuz durumlarda kaldığını merak ettiniz mi? Belki kıskançlık ve yapışkanlık sizin için sık görülen davranışlardır?

Ya da belki de bir ilişki duygusal açıdan ciddileştiğinde kaçma eğilimindedesinizdir? Eğer aşk hayatınızda olumsuz ve duygusal açıdan uğraştırıcı bir davranış kalıbı fark ettiyseniz, derinlere inmenin ve yakınınızdaki insanlara nasıl bağlandığınızı keşfetmenin faydası olabilir. Bağlanma stillerinin ne olduğunu ve bağlanma teorisinin temellerini anlamak, bu süreçte önemli bir faktördür.

Bağlanma stilleri nedir ve ilişkilerimizi nasıl etkiler?

Psikiyatrist ve psikanalist John Bowlby'e göre, bir kişinin kendisine çocukken bakan kişiyle kurduğu bağın kişinin gelecekteki sosyal, samimi ve hatta iş ilişkileri üstünde ciddi bir etkisi vardır. Başka bir deyişle, bebekken kurulan bu bağ, bir yetişkin olarak nasıl ilişkiler kuracağınıza ve değerlendireceğinize dair bir kalıp yahut esaslar meydana getirir.

Bowlby'in çalışmaları 1950'li yıllara dayanmaktadır ve konuya dair sürekli araştırmalar yapıldığı için, teori gelişmeye devam etmektedir.

Bağlanma teorisine göre, 4 bağlanma şekli tanımlanmıştır;

- 1: Kaygılı (endişeli olarak da tanımlanır)
- 2: kaçınan (İlgisiz olarak da tanımlanır)
- 3: Dengesiz (korkak-kaçınan olarak da tanımlanır)
- 4: Güvenli

Evrimsel açıdan, güçlü ilişkiler kurmak ve sürdürmek hem hayatta kalma hem de üreme açısından avantajlara sahip. Bu nedenle Bowlby'nin çalışması, insanın başkalarında iletişim, sevgi destek ve rahatlık arama arzusuna, yani doğuştan gelen "ait olma ihtiyacına" ve bu ihtiyacın bireylerin eylemlerinin ardındaki başlıca itici güçlerden biri olmasına odaklanıyor. Ait olma ihtiyacımıza rağmen, aşk ve ilişkiler nadiren olmasını istediğimiz kadar mükemmel ve sorunsuz olur ve insanların aralarındaki sorunların çoğunun kökeni, bağlanma stillerimizdeki sorunlara kadar dayanıyor olabilir. Dört bağlanma stiline ayırt edici özelliklerine geçmeden önce, çocuklarda bağlanma şekillerinin nasıl geliştiğini anlamak faydalı olacaktır.

Bağlanma şekilleri Çocuklukta Nasıl Gelişir?

Esasen, çocuğa büyüten kişinin (genellikle ebeveynler) çocuğun ihtiyaçlarına yönelik nasıl davrandığı ve bu ihtiyaçları nasıl karşıladığı çocuğun yakın ilişkilerde nasıl algıladığı ve davrandığının temelini oluşturur.

Bunun nedeni çocuğun onu büyüten kişiye bağımlı olması ve onlardan şefkat, rahatlama ve destek istemesidir. Çocuğu yetiştiren bu kişiler, sıcak ve şefkatli bir ortam sunarsa ve çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına uyum sağlarsa – bu ihtiyaçlar açıkça ifade edilmese bile – çocuk güvenli bağlanma şekline sahip olur.

Diğer yandan, büyüten kişilerin çocukların ihtiyaç ve isteklerine olan uyumsuzluğu, güvensiz bağlanma şekline önayak olur.

Çocuğu yetiştiren kişinin uyumsuzluğu kasıtlı olmayabilir. Buna rağmen çocuk, kendi ihtiyaçlarının karşılanmadığı algısına sahip olabilir.

Dört bağlanma şekli yetişkinlerde nasıl kendini gösterir?

1. Kaygılı Bağlanma / Endişeli Bağlanma

Kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinler, kendilerine olumsuz, başkalarına olumlu bir perspektiften bakma eğilimindedirler. Bu, partnerlerine kendilerinden daha iyi olan yarıları gözüyle bakabilecekleri anlamına gelir. Bu bağlanma stiline sahip kimse kendisini diğer insanlara nispetle sevgiye daha az layık gördüğü için, partneri olmadan yaşama (ya da genel olarak yalnız kalma) düşüncesi ciddi miktarda kaygıya neden olur. Diğer bir deyişle, terk edilmekten derinden korkar.

Bu terk edilme korkusunu hafifletmek için kaygılı bağlanma şekline sahip kişiler ilişkilerinde ciddi bir “güvenlik” istenci duyarlar ve partnerlerinden gelen ilgi, dikkat ve hevesin onların kaygılarına “çare” olacağını düşünme eğilimindedirler.

Diğer yandan, kaygılı bağlanma stiline sahip birisinin algıladığı ya da korktuğu destek ve yakınlık eksikliği, daha yapışkan ve daha talepkâr hale gelmesine, ilişkiyi takıntı haline getirmesine ve sevildiğine dair muhtaç bir şekilde güvence aramasına neden olabilir.

Ezcümle, bu bağlanma stiline sahip kimseler ilişkilerine yüksek değer atfederler ama genellikle güvenliklerine dair tehditlere karşı aşırı tetiktedirler ve sürekli olarak, partnerlerinin ilişkiye kendileri kadar bağlı olup olmadığına dair kaygılı ve endişelidirler.

2: Kaçınan Bağlanma / İlgisiz Bağlanma

Kaçından/İlgisiz bağlanma şekline sahip insanlar, kendilerine karşı olumlu, başkalarına olumsuz bir perspektiften bakma eğilimindedirler. Haliyle, özellikle duygusal düzeyde, yüksek bir bağımsızlık ve kimseye muhtaç olmama duygusu geliştirmişlerdir.

Kaçınan bağlanma şekline sahip insanlar, tamamlanmış hissetmek için bir ilişkiye ihtiyaçları olmadığını düşünme eğilimindedir. Başkalarına bağımlı olmak veya başkalarının kendilerine bağımlı olmasını istemezler yahut sosyal bağlarda destek ve onay aramazlar.

Bu bağlanma şekline sahip yetişkinler, genelde cinsel ve duygusal yakınlıktan sakınırlar dolayısıyla eğer partnerlerinin kendilerine bağımlı hale geldiğini hissedersen, ilişkiden uzaklaşabilirler. Ayrıca anlaşmazlık gibi potansiyel olarak duygusal anlamda yoğun bir durumla karşı karşıya kaldıklarında duygularını gizleme ve bastırmaya meyillidirler.

3. Dengesiz Bağlanma / Korkak-Kaçınan Bağlanma

Dengesiz bağlanma şekline sahip insanlar ruh hallerine ve koşullara bağlı olarak hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma özellikleri arasında gidip gelme eğilimindedir. Bu nedenle bu bağlanma şekline sahip kişi, sosyal ilişkilerinde kafa karıştırıcı ve muğlak davranışlar sergileme eğilimindedir.

Dengesiz bağlılığa sahip yetişkinler için partner ve ilişkinin kendisi genellikle hem arzusunun hem de korkunun kaynağıdır. Korkak-kaçınan kişiler bir yandan samimiyet ve yakınlık isterken diğer yandan başkalarına güvenme ve bağlı olma konusunda sıkıntı yaşarlar.

Bu bağlanma şekline sahip kişiler genellikle duygularını tanımlama ve ayarlama konusunda zorluk çekerler ve acı çekmekten çok korktukları için güçlü duygusal bağlanmadan kaçınma eğilimindedirler.

4. Güvenli Bağlanma

Şu ana kadar ele alınan üç bağlanma şekli, (kaygılı, kaçınan ve dengesiz) güvensiz bağlanma şekilleridir, Dolayısıyla sağlıklı ilişkiler geliştirme ve sürdürmedeki zorluklarıyla karakterize edilirler. Bilakis, güvenli bağlanma şekli, adı üstünde, kişinin duygularını açıkça ifade etmede rahat olması anlamını taşır. Dolayısıyla güvenli bağlanma şekline sahip yetişkinler partnerlerine güvenebilir ve partnerlerinin de

kendilerine güvenmesine izin verebilirler. Güvenli bağlanma şekline sahip biriyle kurulan ilişkiler dürüstlüğe, hoşgörüyeye ve duygusal yakınlığa dayanır. Bu bağlanma şekline sahip biri ilişkilerinde sıklıkla başarılı olsa da yalnız kalmaktan da korkmaz. Güvenli bağlananlar kendileri ve başkaları hakkında olumlu bir görüşe sahip olma eğilimindedirler, bu nedenle aşırı derecede dış onay veya tasdik aramazlar; duygularını başarılı bir şekilde tanımlayıp düzenleyebilirler ve hatta bir partnerin kendi duygularıyla bunu yapmasına yardımcı olabilirler.

Sizin Bağlanma şekliniz ne?

Artık yetişkinlerin dört bağlanma şekline aşina olduğunuza göre, muhtemelen eylemlerinizin ve inançlarınızın hangisine yakın olduğu hakkında bir fikriniz vardır.

Romantik ilişkilere dair geçmişinizde bir veya birden çok bağlanma şeklinin varlığını tespit etmeniz oldukça normal. Bağlanma şekillerinin hayattaki önemli dönüm noktalarından sonra, hatta partnerlere göre değişebileceğini söylemek gerekir. Mesela, güvensiz bağlanan bir kişi, güvenli bir şekilde bağlanan bir partnere sahip olduğunda güvenli bir bağ kurabilir. Diğer yandan, güvenli bağlanan bir kişinin tramvaya bağlı olarak ya da sevdiği birini kaybettikten sonra sağlıklı ilişki davranışları göstermesi mümkündür. Yani pek çok insan tek bir profilin özelliklerini “tam olarak” karşılamıyor.

Bağlanma Şekliniz Hakkında endişelenmeye ne zaman başlamalısınız?

Muhtemelen çoğumuz “tam olarak” güvenli bağlanmıyoruz. Sağlıklı ilişkilere sahip olduğumuzu düşünsek bile, davranışlarımızda bizi sürekli rahatsız eden, strese sokan veya mutsuz eden örüntüler olabilir.

Maalesef ki, bazılarımız kendinde üç güvensiz bağlanma türünden birinin özelliklerini görecektir.

İlişkilerde güvensiz bağlanma şekillerinden biriyle kendinizi özdeşleştiriyorsanız, öz farkındalığınızı artırarak, kişisel gelişim üzerinde çalışarak ve gerekirse psikolojik yardım alarak konuyu aktif şekilde ele almanızı şiddetle tavsiye ediyoruz. Güçlü bir şekilde kendini gösteren güvensiz ve dengesiz bağlanma şekilleri, şayet ele alınmazsa, kaygıya, depresyona ve diğer zihinsel sağlık sorunlarına neden olabilir.

[Kaygılı Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri](#)

[Kaçıngan Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri](#)

Dengesiz Bağlanma Stili: Sebepleri ve Belirtileri

Çocukluktan Yetişkin İlişkilerine Güvenli Bağlanma (Yakında)

Kaynak: Attachment Project (attachmentproject.com)



Daha İy Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi
Temelli Pratik İpuçları - 101

Çeviren: Mahmut Abi

enlakadem.org

(150 sayfa – PDF & EPUB)

(Shopier sepetinde 138 TL ve üzerinde %30 indirim var.)



Author Mahmut Abi Posted on January 14, 2024 Categories İlişkiler,
Psikoloji Tags İlişkiler, Psikoloji 16 Comments on Bağlanma Stilleri ve İlişkilerdeki
Rolleri

Siyah beyaz düşünme

Siyah – beyaz düşünme amigdalada(*) ve hipokampusda(**) duygusal aktiviteye işaret eder. Bu da, duygusal olarak yüklendiğiniz ve mantıklı düşünemediğiniz yani duygusal düşündüğünüz anlamına gelir. Çok fazla oranda siyah – beyaz dili kullanan insanlar duygusal düşünürlerdir.

Mantıklı konuştuklarını, acı gerçekleri söylediklerini dşnrlar ama gerçekten mantıklı düşünemezler. Çünkü gerçek dünya nüanslarla doludur ve çok az şey siyah – beyazdır. Siyah – beyaz düşünenler gerçeklikten kopukturlar.

Siyah – beyaz düşünen insanlara meydan okuduğunuzda, itiraz ettiğinizde, karşıt görüş bildirdiğinizde, aşırı derecede duygusal tepkiler verirler. Sözlerinde mantık kullanırlar ama mantığın arkasında büyük bir duygusal yük vardır.

Eğer böyle düşünen biriyseniz, siyah – beyaz düşünce şeklinizin farkına varmalısınız. Eğer “ya hep ya hiç” şeklinde düşünüyorsanız, “ben tam bir nefes israfıyım ama diğer insanlar mükemmel”, “hiçbir şeyde başarılı olamam”, “boyum 165, ben asla birini bulamam. 185 boyu olan adamlar kızlar havuzunda yüzüyor”, “bir kadın atlayacağı dalı ayarlamadan eldeki dalı bırakmaz hacı, hepsi böyle” gibi şeyler düşünüyorsanız bunun farkına varmalısınız.

Sonra da [bu negatif duygu birikimini sağıtmanız lazım](#). Yani siyah – beyaz düşünme şekliniz negatif duygu yükünüzden geliyor ve bundan siyah beyaz düşünmeyeceğim diye kurtulamazsınız. Zihninizi işgal eden negatif duygu yükünü boşaltarak kurtulabilirsiniz.

Günümüzde maalesef insanlar negatif duygu yüklerini boşaltmak yerine bastırırlar. Ekranlı cihazlar ve internetten akan videolar, oyunlar, sosyal medya, vs. duyguları bastırıyor. Bu bastırılan duygular da negatif duygu yükünü büyük boyutlara çıkarıyor.

Negatif duygu yükünüzü günlük tutarak, ekranlı cihazlara kaçmak yerine kendinizle başbaşa kalıp sıkıntı ile gelen negatif düşüncelere dayanarak, sosyalleşerek, arkadaşlarınızla konuşarak, terapi alarak, uzun yürüyüşlere çıkarak ve en önemlisi negatif duyguların nedenlerini ortadan kaldırarak azalmalısınız.

(*) [Amigdala](#), beynin küçük bir bölümü olup duygusal hafıza ve tepkiler ile ilgili önemli görevi olan bir işlem merkezidir. Amigdala gerektiği gibi çalışmadığında duygusal tarafta yıkıcı semptomlara neden olarak kişinin ruhsal durumuna ciddi etki eder. Amigdala, badem şeklinde bir yapıda [limbik sistemde](#) yer alan, kişinin korku, kaygı, öfke ve endişe gibi duygu alanlarını yöneten beyindeki bir bölgedir. Amigdala beyinde büyük bir ağın parçası olarak tehlikenin algılanmasında etkilidir. Bunun yanında amigdala, duygusal, davranışsal, kontrol ve öğrenmede rol oynar.

(**) [Hipokampus](#) beynin hafıza merkezi olarak bilinir. Kısa süreli hafızaya alınan bilgilerin uzun süreli hafızaya aktarılmasında görev alır. Hipokampus, yaşanan anıların olaylarla ilişkilendirilmesinde ve kişinin yön bulma duyusunu kontrol etmede de önemli bir rol oynar. Hipokampusun düzgün çalışmaması veya travmalara bağlı darbelere maruz kalması, kısa süreli hafızanın zedelenmesine neden olabilir; bu da eski anıların ve uzun süre önce öğrenilmiş şeylerin hafızada tutulmasına rağmen kısa süre önce yaşanan şeylerin hafızada tutulmamasına yol açabilir.

Dr.K'nın yayınlarını [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Seti](#) içinde çeviriyoruz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 13, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#) 3
Commentson [Siyah beyaz düşünme](#)

Başkası için terk eden kadının geri dönmesi – Vaka Çalışması

Mahmut abi hikayemi burada yazıyorum. İstersen podcast yapabilirsin ve senden [danışmanlık](#) almak da isterim.

Eski sevgilim 6 yıllık bir ilişkiyi terk edip bir hafta sonra başkasıyla hayatına devam etmişti.

6 yıllık ilişkiden 1 hafta sonra başkasına atlayan kız, en azından daldan dala atlamıştır. Ama daha muhtemeli aldatmıştır. Bu kız senin için orada bitmeli. Şimdiki ilişkisi [yara bandı](#) ya da değil fark etmez.

Ben tüm bu kırmızı hap olayından bihaber biri olarak ona ulaşıp hata ettiğini dahi söylemiş ...

6 yıllık ilişkiden başka kucağa atlayan kızı aradın?!? Bunun için herhangi bir şeyden haberdar olmana gerek yoktu beah.

ve her yazdığımda beni daha da sert kırabildiği bir durumun içinde kendimi bulmuştum.

Seni terk edip başka kucağa atlayan kızın peşinde koşuyorsun. Senin kendine saygın yok, kızın neden olsun?

Bir gün durumu tamamen kabullenip kendim için [no contact](#) yaptım.

Evet en doğrusu ama tamamen unutmak için. Bu kız geri dönse bile bir şans daha verilmez. Kendini bitirmiş. Kızın senden soğuması senin en ezik betalıkların bile olsa 6 senelik ilişkiden 1 hafta sonra birine atlaması, kızı suçlu yapar. 5-6 ay ayrılığı yaşasa neyse.

Saç ektirdim zayıfladım ve çok daha çekici bir insan oldum. Hayatıma yeni kadınları aldım, işimde terfi aldım, yeni bir araba aldım.

Çok güzel.

6 aylık bir nocontact sonrası artık aklıma çok nadir geliyordu. Artık benim için bu iş bitmiştir dediğim noktada kız bana ulaştı.

Hemen her zaman öyle olur zaten. Katılda **bir yayında** bahsetmiştim, eski sevgili rahatlama aşamasından endişe ve arama aşamasına geçerken (rahatlama -> merak -> endişe -> bağlantı kurma), iletişimi kes kuralı uygulayan kişi ise endişe ve arama aşamasından rahatlamaya gidiyor (bağlantı kurma -> endişe-> merak-> rahatlama). Ve evrenin gizemi şu ki genellikle siz rahatlamaya ne kadar hızlı ulaşırsanız, o da o kadar hızlı şekilde bağlantı kurma aşamasına geçiyor. Bu nedenle karşınızdakini **ne kadar hızlı unutursanız o kadar iyi** ve tüm çabanız unutmak yönünde olmalı. Bu aşamalardan geçecek diye bir kural yok ama eğer geri dönünce şans verilecek bir kızsız, size ulaşması için sizin onu unutmanız en sağlamı.

Pişman olduğunu, yaptığıının bir hata olduğunu, komşunun çimeninin daha yeşil olmadığını söyledi.

Muhtemelen komşunun çimenden daha yeşillendin ya da komşunun bahçesinden kovuldu. Sana açık açık başka kucağa atladım ama onunla olmadığından (ya da şimdi sen daha iyi olduğundan) sana geliyorum demiş. Onunla olsa gelmezdi. Bu kızsı geri alacak kadar aptal olamazsın.

Ben de “buluşmak istersen görüşebiliriz” dedim.

Gerek yoktu. Normalde eski kızs arkadaş ile buluşulabilir ve yeniden ilişki olmasa da kısa süreli vuruşulabilir ama bu kadar uzun süreli ilişkiden sonra geri almayacaksınız tavsiye etmem. Geri almayacaksın değil mi?

ve ilk buluşmayı yeni bir kadınla tanışır gibi geçirdim hatta akşamında cinsellik yaşadık. Bir hafta sonra artık eskileri konuşmamız gerektiğini söyledim ve karşıma alıp anlatmasını istedim.

Bu konuşma isteği senden gelmemeliydi. Sen de “güzelim bak iyisin, hoşsun, beraber olmak da güzel ama sen 6 senelik ilişkiden bir hafta sonra başkasına atladın. Benden sana daha sevgili ya da koca olmaz. Ama görüşmek istersen görüşebiliriz” demeliydin.

Daldan dala atladığı adamın şehrine gidip orada 10 gün kalmış. Oraya giderken ve gelirken aklında hep ben varmışım.

Adam kızsın içinde gidip gelirken de aklında sen mi varmışsın?

Döndükten sonra sürekli beni hatırlayıp rüyalarında gördüğü için adamı bırakmış. Sonrasında bana yazmış ve benden onu affetmemi ve yeniden birlikte olmamızı istiyormuş.

Kıçına tekme de yemiş olabilir ama bu kızsı daha güven olmaz. Bu kızsı senin için bitmiş olmalıydı.

Ben her şeyin artık düzeldiğini düşünerek kabul ettim.

Bu kızı geri alacak kadar aptal olabilirmişsin!

Düzenli buluşmalar ve düzenli cinsellik yeniden başlamıştı. Ailelere haber vermiştik. Kimseye bu olayı anlatmadın mı yoksa kimse sana oğlum sen ne yapıyorsun, bu kızı gelin mi getireceksin demedi mi?

Aileleri tanıştıracacağımız günü belirlemiştik. Benim çalıştığım yer artık şehir dışı olduğundan iki haftada bir yanına gidip geliyordum.

Bir sabah beni ağlayarak arayıp “sana olan duygumun sevgi mi alışkanlık mı olduğundan emin değilim” dedi. Öfkelenip bitti bu ilişki dedim ve telefonu kapattım. Ne bekliyordun ki?

İki gün sonra kendim ulaştım, seni özledim dedim. Aşırı betalığın seni kurtaracak. Yoksa sen bu kızla evlenirdin.

“Ben özledim mi bilmiyorum ama iyi ki aradın” dedi.



Birkaç gün ben ilgi gösterdikçe daha da soğuk, daha da duygusuz konuşmaya başladı.

Ne bekliyordun ki? Sana bunları yapan kadının peşinde koşuyorsun.

Bu durum beni öyle bunalttı ki bir gün boyunca kızı ghostladım. Akşam beni aradığında “Sen evlenilecek biri değilsin, ben seni geri almakla hata ettim. Sana karşı sevgi hissetmiyorum, cinsel olarak birlikte olmak istiyorsan oluruz ama artık seninle ciddi ilişkiye devam edemem” dedim.

Bunu başında söyleyecektin ama neyse. Artık bu kızı bir daha arama, o da sana ulaşmasın.

O da “Sorun değil bitiririz sen de saf temiz birini aramaya devam edersin” diyip telefonu kapattı.

Saf ve temiz biri olmadığını açıkça söylemesi gözlerimi yaşarttı.

Uzun mesajlar atmış tek cevap olarak “tamam hoşçakal” yazdım. Kopar zincirlerini Gülsarı.

Tamamen ortadan kayboldum. Bugün de numaramı sildiğini fark ettim.

7 yılıma böyle veda ettiğim için üzülüyorum.

6 yıl ilişki yaşadın ve bitti.

Kızı hala seviyordum ama öfkeme yenilip kez böyle ağır konuştum, ister istemez vicdan azabı duyuyorum.

Kızın kapısına gidip dön bana diye ağlamak için zihninde bahane uyduruyorsun.

Bu kız tekrar geri döner mi ve eğer dönerse ne yapmalıyım?

Belki döner, senin gibi enayiye bulmuş dönme ihtimali var. Ne yapmalıyım sorun ise utanç verici. Nikahına al, karın yap. Yakışır 😊

Bu kız bir daha sana ulaşmasın. Konuşmasın bile. Bu kızla yeniden birleşecek ve hatta evlenecek kadar aptalsan, başına gelen ve gelecek her şeyi sonuna kadar hak ediyorsun.

Şimdiden teşekkür ederim Mahmut Abi.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 12, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [Saha Raporu](#) Tags [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Terkedilmek](#), [Vaka Çalışması](#) 28 Commentson [Başkası için terk eden kadının geri dönmesi – Vaka Çalışması](#)

Yeni tanıştığı kıza askıntı olan adam – Vaka Çalışması

[Ghosting](#) üzerine benimde bir tecrübem var, paylaşayım ve başına gelen, sürecin içinde olan dostlarımız varsa kafalarında bir ışık yakmalarına vesile olsun. Anlatacağım olay buralarla tanışmadan evveli, yaklaşık 4 sene önce.

İş için şehir dışına çıktım, çok sık seyahat ediyorum ve gittiğim yerlerde 2-3 hafta kaldığım için genellikle ufakta olsa bir çevrem oluyor. Bu seyahatim daha önce gitmediğim bir yerdi ve hiç arkadaşım yoktu. Şehri beğendiğim için otelde kalmak yerine 1+1 ev kiralamak istedim. İlk hafta dışarı çıktım, belli mekanlara gittim ve üye olduğum kulübün şubesine uğrayıp insanlarla tanıştım. Fakat farklı bir arayış içindeydim ve bunu fark etmem çok uzun sürmedi. Bir kadınla sohbet etme ihtiyacında olduğumu anladım. Konunun cinsel boyutu olduğu gibi sosyal boyutu da vardı.

[Tinder](#) üzerinden biriyle tanıştım, birkaç gün konuştuk ve kendisini evime davet ettim. Gayet güzel zaman geçirdik, benim için iyi bir geceydi. Ertesi gün ne bir mesaj ne de bir arama geldi.

Bir kadınla buluştuktan hatta yattıktan sonra yeniden görüşmek istiyorsanız, ertesi gün arayacak kişi sizsiniz. Seni aramasını beklemek saçma.

Bu durum benim içimde bir boşluk oluşturdu ve akşamüstü kendisini aradım. Telefonu açtı, biraz konuştuk sonrasında dışarıda kahve içmek için bir teklifte bulundum. Kabul etti ve buluştuk. Olması gereken bu.

Güzel bir sohbetimiz oldu lakin gecenin sonuna doğru bir şey fark ettim. Kız kendisiyle alakalı çok az detay verirken genelde sürekli konuşan taraf ve bir şeylerden bahseden bendim. Kadın için genellikle soğutucu bir şeydir. Kadın evli ya da ilişki içinde de olabilir.

Kızın bana karşı tepkilerinde bir soğuma yoktu, temasları devam ediyordu ama konuşmaktan çekiniyor gibiydi. Bu durum beni çok suçlu hissettirdi ve daha fazla üstüne gitmeye, [duygusal olarak büyük bir yatırım yapmaya başladım](#). Hadi duygularına engel olmak zordur da, şu cümledeki mantıksızlık devasa boyutta. Yani ben illa duygusal yatırım yapıp kendimi rezil etmek zorundayım, sebep bulamazsam sebep uydururum gibi. Çenemi kapayamadım, sessizlik olursa dayanamam, konuşması ve karşı tarafa yaranması gereken benmişim gibi hissederim demiyorsun da suçlu hissettirdi diyorsun.

Kendisi benimle yaşıttı ve o şehirde çalışıyordu. Ailesinden ayrı yaşıyordu. Ben o dönem yurt dışı menşeli bir firmada çalışıp Türkiye’de yaşıyordum ve yurt dışına yerleşme planım vardı. Birden tamamen bu suçluluk duygusuyla ona benimle gelip gelemeyeceğini sordum. Ortada suçluluk duygusu yok. Onay arayışı var.

Kendisi şaşırdı ve bu konuya da tepkisiz kaldı. Düşünmek istediğini söyledi, anlayışla karşıladım.

Bir dakika WHAT? Seninle odaya gelir misin dedin sandım, kibar çocuk diyecektim. Hem kendinle ilgili yurt dışı planlarına kadar öttün hem de kızı seninle yurt dışına mı çağırırdın?!?! Bu ne muhtaçlık. Kız da demiştir “bu adama kimse vermiyor demek ki, kırk yılda bir kız verdi (bir daha kaç sene sonra kız bulurum diye) hemen o kızı kapamaya çalışıyor!”

Üçüncü gün, sabah günaydın mesajı attım. İlişkinin kadını olmazsan olmazdı zaten. Efendi erkeklerin fabrika ayarı.

Saatler geçtikten sonra hiçbir mesaj atmadan beni aradı. Bu akşam buluşmak istediğini söyledi. Sesi çok canlı geliyordu. Saat 8 de seni alırım dedikten sonra hayır 7 de buluşalım seni görmek istiyorum dedi.

Sen ise bu kızın sana yüksek ilgisini birkaç günde düşürmek için elinden ne geliyorsa yapacaksın. [Güvensizliklerine](#) azıcık karşı koymayı bile denemeyeceksin.

Bu durum beni heyecanlandırmaya yetti.

☺Disney masallarının tersine prensine döndün. Masallardaki prensler en azından öpülünce kurbağadan prene dönüyorlar. Sen prens başladın ve bir öpücük, iki feminen heyecanla kurbağaya dönüşüyorsun.

İşten erken çıkıp hazırlanıp evine gittim. O gün farklı bir enerjiye sahipti ve inanılmaz canlı davranıyordu. Teklifime olumlu baktığını ve zaman ihtiyacı olduğunu söyledi. Kabul edebileceğini sadece aklında bazı soru işaretleri olduğundan bahsediyordu. Allah Allah, neden acaba? Onca saattir tanışıyorsunuz halbuki.

Yıllarca yalnız olduğunu ve böyle bir şeye karşı kendini hazırlaması gerektiğini anlattı. Tekrar anlayış gösterdim.

Hocam sen neden böyle aşk böcüğüsün? Çok mu yalnızsın?

Kafalarımızda uyuştugu için dünyanın kralı gibi hissediyordum kendimi. Kral değil prens. Kurbağaya dönüşen prens.

Yüksek libidosu, canlı tavırları ve ilgili birazda kıskanç davranışları beni inanılmaz yükseltiyordu. Gecenin sonunda evine bıraktım, sabaha kadar mesajlaştık ve uyuduk.

Bu sitede hep söylüyorum. Kadınların duyguları çok dalgalanır. Bir heyecanla tepeye çıkarlar, bazen dibe inerler. Siz de erkek gibi sağlam kaya değil, feminen bir yumuşakça gibi davranırsanız, kızla yukarı çıkarsınız, kızın yükselmesi bitince yere çakılırsınız. Yavaş yahu, bu ne sevgi ve yakınlık açlığı!

Dördüncü gün, kendisi ne bir mesaj attı ne de aradı. Akşama kadar hiçbir şey yapmayıp belki geç uyuduk hala uyuyordur diyerek bekledim. En sonunda dayanamayıp mesaj attım, cevap vermedi. Aradım, açmadı. Saatlerce ulaşmaya çalıştım, kendimi inanılmaz kötü hissediyordum. Ne yapacağımı bilmiyordum. Evine gittim ziline bastım yine ulaşamadım.

Oha, evine mi gittin? Çok arıza, çok korkutucu! Bekle belki 1-2 güne arayacaktı ama şimdi bu kadar arama, mesaj ve evine gitmekten sonra şüpheleri doğru çıktı. Senin gibi efendi erkekler sadece zayıf değil aynı zamanda korkutucudur. En yapışkan, kurtulması en zor adamlar böyle erkeklerden çıkarlar.

Binanın önünde araba da otururken bir mesaj geldi; “Mehmet ben yapamayacağım”. Dünya başıma yıkıldı.
Kaç aydır görüşüyorsunuz gibi?

O mesajdan sonra bir daha konuşamadık.
Önce çok zayıf ve muhtaç, sonra çok korkutucu ve arıza davrandın.

Pekala deyip sırtımı dönüp gitmem gerekirdi lakin büyük bir duygusal yatırım yaptığım için gidemiyor, öfkeleniyor ve üzgün hissediyordum. Günlerce hatta haftalarca uğraştım, işimi uzatıp biraz daha o şehirde kaldım ama hiçbir şey değişmedi.

Birader senin o zaman psikoloğa ihtiyacın varmış. Ağır vakaymışsın. Kendinizi bu kadar aç bırakmayın yahu. Normalde masanın üstündeki varlığını fark etmeyeceği su için, çölde 5 gün susuz kaldıktan sonra canını verecek hale gelen adamlar gibi olmayın. Hayatınızı çöl olmaktan çıkarın.

1 hafta sonra tek bir mesaj attım ; “her şey için teşekkürler, hoşçakal” diye.
Normal. Bu aşamada arıza ve tehlikeli davranıyorsun. Dua et polis falan çağırmadı.

İki saat sonra aradı beni ve hayatının farklı olduğunu böyle bir şey yapamayacağını söyledi. Tamamen kopup kendimi iyileştirmeye başlamışken cevap almak beni sürecin en başına sürükledi.

Merak etme, sen o kafayla 2 saatte pek iyileşmemişsindir.

Ulaşma çabalarım devam etti ama hiçbir hayrı olmadı.

Aradan 2 ay geçti. Ben o dönem kırmızı hapla tanışmıştım ve kendimi gerek iletişim, kariyer ve sosyal anlamda geliştirmeye başlamıştım. Tekrar ulaşmaya çalıştı, hiçbir şekilde cevap vermedim hayatımdan tamamen çıkardım.

Sözün özü şu kardeşlerim, ben 32 yaşında bir abiniz, yaşıtınız veyahut kardeşiniz olarak eğer bir kadın gitmek istiyorsa, hayatınızdan çıkmasına müsaade edin diyorum. Hiçbir zaman, sizinle iletişim kurmak istemeyen bir insana karşı hevesli olmayın. Bu ghosting gibi birden de olabilir, yüz yüze de olabilir. Maruz kalmayın, sırtınızı dönün ve yaşanmamış kabul edin. Ne kadar zorlanırsanız zorlanın eğer geri dönerseniz zaten yenilirsiniz.

Ben de senin büyüğün olarak söylüyorum, yaşadığın olayı zerre doğru anlamamışsın. Burada ghosting falan yok. Burada yüzüne iki gülününce salya sümük aşık olan, bir iki gün ulaşamadı mı arıza bir stalkera dönüşen bir zavallı ve ondan korkup kaçan bir kız var. Kendini sana kapamayıp ne yapacaktı? Bunun ghosting ile

alakası yok. Ghosting olayında biri tamamen ortadan kaybolur. Bu kız sana beni bırak diyor, sen sülük gibi yapıştığından cevap vermiyor.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 11, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Saha Raporu](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Tinder](#), [Vaka Çalışması](#) 21 Commentson [Yeni tanıştığı kıza askıntı olan adam – Vaka Çalışması](#)

Alarmlar çalan ilişki ile “uyanış” hikayesi – Vaka Çalışması

Merhaba Mahmut abi ve diğer arkadaşlar,

Bunu yazıp yazmama konusunda baya kararsızdım aslında ama benim yaşadıklarımı okuyan bir kişi dahi olsa ibret alır ve aynı şeyleri yaşamaz umuduyla yazmaya karar verdim. Zira artık bu olaylar beni duygusal olarak etkilemiyor.

Konu biraz uzun ama okuyacak arkadaşlara sabır diliyorum çünkü bir çok yerde saç baş yolacaklar.

Olayları anlamanız için: ben Avrupa’da doğmuş büyümüş gurbetçi dediğiniz tiplerden biriyim. Dolayısıyla mevzu Avrupalı bir kız ile benim aramda geçiyor. Bu bağlamı anlamanızı sağlayacaktır.

Olaylar 2020 senesinin sonlarına doğru üniversiteye ilk yılımda başladı. Pandemi sebebiyle dersler fiziki değildi ama takip ettiğim bir dernek kampüste yasaklar uygulanmadığı için aktiviteler düzenliyordu. Ben de çevre edinmek için bu aktivitelere katılmışım. Bu aktiviteler sırasında bir kızla tanıştım.

Önce [sosyal hayatınızı geliştirin](#). Sosyal hayatı olabildiğince devam ettirmek önemli.

Kıza tipik bir yabancı ismi Lisa diyelim. Kendisi aslında 6/10 max 6,5/10 değerinde bir kız, ama o sıralar yalnızlık ve seçenek yoksunluğu beni bu kıza karar kıldırmıştı. Ben de burada sık sık duyduğum bu büyüklenmeye bayılıyorum (!). Herkes en az [7/10 adamı Maşallah](#). Aşağısına bakmıyorlar. Buralara biz ölümlülerin arasına neden düştüyseniz artık 😊 6-6.5/10 gayet güzel bir seçenektir.

Kendisini beğenip hemen yürümeye başlamıştım. O da benimle flörtleşiyor, ama asla ilişkiye yanaşmıyordu ve ilk 3 ay boyunca bu mevzu böyle devam etti.

İlişkiye yanaşmıyordu dediğin, ilişki dilene dilene 3 ay yörüngesinde döndün yani.

Adeta ilişkinin kadını ben olmuş, isim koyması için aramızdaki mevzuya direniyordum. Bu sırada Lisa'nın verdiği kırmızı alarmların haddi hesabı yoktu.

Benden başka erkeklerle konuşuyor,

Seninle bir şey olmadığından o kadar anormal değil. Ama tabii birçok erkeğe mavi boncuk atıyor anlamında alarm tabii ki.

“benim çocukluk arkadaşım” dediği erkek kankalarıyla sabahlıyor ve hatta ara sıra eski erkek arkadaşıyla da buluşuyordu.

Ve sen bu kızla ilişki istiyordun 😊

Bana ise her defasında ona güvenmem gerektiğini, toksikleşmemem gerektiğini söylüyordu bu konular açılınca.

Ne dediğine değil ne yaptığına bakacaksın. Ayrıca manipülasyon (gaslighting) yapıyor. Sen toksikleşiyorsun gibi.

Hatta bu kankalarından biriyle zamanında yattığını bile söylemişti ama aralarında bir şey olamazdı artık ona güvenmeliydim.

Sure.

Ben de öyle yaptım.

WTF?

Şimdi bütün bunları düşününce tabi her şey saçma sapan geliyor.

Neyse lockdownun etkisiyle biz Lisa ile 3 ay boyunca konuştuk, görüştük ve buluştuk en son Lisa haziran gibi ilişkiye girmeyi kabul etti benimle.

Lütfetmiş prenses.

Artık ciddi bir ilişkimiz vardı ve dünyalar benim olmuştu! Büyük bir ödül kazanmış gibi hissediyordum.

🤔 O “ödül” kaç kişiyle paylaşıyorsun acaba?

Ailesi pek normal karşıladığı için onun evinde kalıyor, sevişiyor takılıyorduk.

Başımıza taş yağacak taş.

Beraber 1 hafta tatile bile gittik. Kız ne yaparsa sevişince ben unutuyordum.

Simp kelimesinin Türkçe karşılığının amsalak olduğunu biliyor muydunuz?

Ama tabi işte kader olayı orada bitirmedi.

Kader bitirmez, sen bitirsin.

Kız 2021 senesinin eylül ayında Erasmusa gitti.

Kız zaten kronik olarak erasmusta 😊

Buradan sonra olacakları tahmin ediyorsunuzdur. Mesajlarıma bazen bütün gece cevap vermiyor, sabah şarjım bitti uyuya kaldım vb. bahaneler uyduruyordu.

Kendisini ziyaret etme isteğimi de “ben kendimi yeniden keşfediyorum” gibi bahanelerle durduruyordu.

Bir kadının ağzından çıkan “ben kendimi keşfediyorum”, hemen her zaman kucaktan kucağa atıyorum demek.

Ama ben kızın illüzyonuna o kadar kapılmışım ki tam bir simp gibi sabah akşam ona ulaşmaya çalışıyor bütün gece uyumuyordum tam bir takıntıydı.

Sonrasında kız aralıkta noeli ailesiyle kutlamak için döndü. O sıra sekse de yanaşmıyor bazı geceler beni adeta yalvartıyordu seks için.

Yuh.

Bunun dışında gittiğimiz bir partide benden önce flörtleştiği bir çocukla aşırı ilgilenip beni yalnız bırakmıştı. Çocuğun sözde yardıma ihtiyacı vardı. Neyse bu meseleleri bile görmezden geldim nedensizce.

Nedensizce değil. Nedeni simp olman. Türkçesi, amsalak. Daha derinde ise şiddetli **kaygılı bağlanma** var tabii ki. Sen sadece buna layık olduğunu, değersiz biri olarak bunun bile sana çok olduğunu düşünüyorsun ya da buna evet demeysen tamamen yalnız kalmaktan korkuyorsun. Sana neden bu kadar yükleniyorum sonunda anlatacağım.

Kafamda dönünce her şeyin düzeleceğini düşünüyordum.

Bozuk üzümünden iyi şarap yapamazsınız.

*Kız şubat ortası gibi Erasmustan döndü ama aşırı bir şekilde **toksik**, eskisi kadar benimle sevişmek istemeyen, gittiğimiz yerlerde ben hariç herkesle ilgilenen biri olmuştu.*

Seni bırakmış ama sen daha farkına varmamışsın.

Kendi kendime galiba mesafe girdi ondan tekrar alışması gerek diye düşünüyordum. Kıza hediyeler alıyordum ve yine beraber tatile bile gittik yaz aylarında. Bu süreç devam etti ve asla düzelmedi. Kızın erasmus macerasından tam bir sene sonra bana bir mesaj geldi.

Sen muhtemelen kızın düzenli tabaklarından birisin. Ya da serseri erkeklerin dışarda hovardalık yaparken evde gaslighting ile tuttuğu hanımı gibi bir şeysin.

Bana erasmustayken arkadaşım diye tanıttığı lavuk benimle konuşmak istiyordu. Kız o zamana kadar şöyle iyi dostum böyle iyi kankam dediği çocuğu birden sapık, tacizci ilan etmiş ona iftira atmak için benimle konuşacağını iddia ediyordu. Orada bile kızı dinleyip elemana cevap vermedim aylarca. Ama sonrasında yine bir partide bu defa karşıma çıkınca dinlemeye karar verdim.

Kız erasmusta tanıştığı bu çocukla beni aynı anda idare etmişti.
Yani seni, onu ve kim bilir başka bilmediğiniz kimleri.

Hatta lavuğun hayatını ayrı sikip yaşadığımız ülkeye beraber yaşarız vaadiyle getirmiş sonra arayıp sormamış. Eleman bütün detaylarıyla gösterdi aralarındaki ilişkiyi. Benden de haberi yokmuş çünkü kıza beni arkadaşı olarak tanıtmış (kız instagrama fotoğraf atmıyordu ikimizin olduğu sebep sorduğumda “bu ilişki ikimizin dünyanın haberinin olmasına gerek yok” bahanesi uyduruyordu). Delikanlı adammış dedi işte birader senden haberim olsaydı en başından girişmezdim ama mevzu böyle böyle. Sonrasında neler neler anlattığı meğerse o kanka grubuyla seks partileri, exiyle düzenli sevişme, erasmusta zencilerle gangbang falan filan sınırı yok. Başımıza taş yağacak taş.

Bütün zaman bunca şey dibimde gözümün önünde gerçekleşmiş ama ben görmek istememiştim.

Muhtemelen görüyordun ama bırakacak gücün yoktu. Bu kızı bırakamamak, öyle normal simpliten öte bir simplik gerektirir.

İlişkiye ve kıza çok güvendiğim için.

Bu kıza güvendin? Hayır kıza güvendiğinden değil. Bundan daha iyisini bulamayacak kadar değersiz olduğuna inancından ve buna da hayır dersin hayat boyu yalnız kalacağın inancından.

Sonuç olarak bunları duyunca tabi kafayı yedim.

Bunların şaşırtıcı gelmesi, şok etmesi bile problem. Kızın ne olduğu başından belli. Uyanmak için tokat yeterli olmalıydı, sana tır çarpması gerekmiş.

Ama içimden yıllar önce okuduğum bu forum geldi, buradaki uyarılar vs. hepsi tek tek çıkmıştı. Dedim artık belki de dinleme zamanıdır.

Sen yetkili bir abiye benziyon anı 😊

Kıza olayları sordum son defa yüzüme yalan söyledi ben de gülüp arabamdan inmesini söyledim. Bir daha da arayıp sormadım orada bitirdim. Sadece sonrasında annesine çiçek alıp her şey için teşekkür ettim ve olayları anlatmadım. Sonuçta ailesi bana oğulları gibi davranmış 1,5 senelik ilişki boyunca orada kalmama vs. izin vermişti. Benim ise en büyük avantajım bu ilişkide kendi ailemi katmamam oldu. Allahtan annemlere hayırlı gelin diye böyle birini tanıtmadım. Ve burada bitti.

Peki ya benim için olaylar nasıl devam etti? Kızdan sonra sikerler moduna girip 1 ay partiledim ve hemen hemen her partiden bir kız düşürdüm. Çoğu 1,5 senedir seviştiğim kadından güzeldi. Hatta şöyle diyeyim ben sevişmiyormuşum aq. Bir kaç akdeniz ülkesinde tatile gittim ve hayatın güzelliklerini yaşadım. Şu anda kendimi eğitime verdim, oyun için vaktim yok ama şerefimle otuzbirimi çekiyorum. Tatillerde oyuna ve partilemeye devam. Kolay kolay bir kadına değer verebileceğimi düşünmüyorum.

Sen hikayeni uyanış hikayem başlığı ile göndermişsin ama ben başlıkta uyanış kelimesini çift tırnak içine aldım. Senin henüz bir gerçeğe uyandığın yok maalesef. Hala bir kadına değer verdiğin için bunlar başına geldi havasındasın. Aşırı travma yaşayana kadar dünyanın en embesil simpleri kategorisinde yaşıdıktan sonra çözümün bir kadına kolay kolay değer vermemek mi? Kerhaneden karı alıp evlilik boka sarınca bir daha kolay kolay evlenmem demek gibi bir şey.

En azından şöyle bir 5 sene falan ilişki yapmam sanırım.

Yaptığın aptallığı sindirip, kabul edip, o aptallığı bir daha yapmayacak şekilde güçlenmek uzun iş. Bir daha böyle kırmızı alarmların deli gibi çaldığı kızlardan uzak duracağım demek ve [bu kızların eline düşmene neden olan zayıflığını gidererek normal bir kızla ilişki yaşamak güç iş](#). 2 sene simp, 2 sene standart korkak [kaçıngan bağlanan](#) birine dönmek kolay iş.

Bu bu arada kesinlikle bir MGTOW tavsiyesi falan değil yanlış anlaşılmasın. Ben 1,5 sene boyunca aynı kadınla tıklı kaldım ama en azından kendime bakmayı bırakmadım. Yatağa atabileceğim kadın övünmek için değil ama cidden yeterince var.

Sorun şu ki sen bir aşırı uçtan (simp), diğer aşırı uca ([Pook](#)'un efsane tabiri ile [dildo vatandaşı](#)) savruldun. Özdeğerini bir kadının kendisini erkek arkadaş yapmasından almaya çalışan simp ile skordan almaya çalışan dildo vatandaşı arasındaki ortak nokta, kadın onayı muhtaçlığının aynı seviyede olmasıdır. Senin gibi kendi hatasını kabul edip, dersini alıp bir daha böyle bir şey olmayacağını kendine anlatmaktan aciz kalan biri, aşırı uçlarda savrulur. Sen 5 sene dildo vatandaşı olursun sonra yahu ilişki zamanı dedin mi, ne olduğunu anlamadan yine simp ucuna savrulursun. Aşırı bir uca savrulan sarkacın yüklendiği enerji, onu eninde sonunda diğer aşırı uca savurur.

Herkesin seviyesine göre birileri var. Ben eğitim ve kariyeri iyice arşa çıkarmak için çalışacağım. İlişki mevzusu 28-29 yaşlarına kadar bana gereksiz geliyor an itibariyle. 5 sene boyunca “ben gözümün önünde sallanan bayrakları görmeyen bir simpten dildo vatandaşa döneceğim” diyorsun. İlişki mevzusu sana gereksiz gelmiyor, için için iyi ilişki materyali bir kız çekemeyeceğini ve kendini değiştiremeyeceğine inandığın için bir daha aynı boktan ilişkiye düşeceğini bildiğin için ilişki mevzusundan ödün kopuyor.

Belki tavsiye verecek konumda değilim
Aynen tavsiye verecek durumda değilsin.

ama şunu söyleyeyim: en ufak şüphede en ufak kıllanmanızda bir kadına gerektiği gibi davranın.

Çoğu erkek bunun dengesini bulabiliyor. Senin de gözünün önünde grup yapsa kızcağızın eğlencesi bitsin geri gelir diye bekleyen adam ile gözünün üstündeki kaşı hafif kaldırdı diye zittir etmek için bekleyen adam uçlarından kurtulman dileği ile. Zira eninde sonunda (28-29 yaşında belki), ilişki istediğinde, sıfır ilişki tecrübesi ve güçlenme ile, muhtemelen aynı boktan ilişkiye düşeceksin.

O şüphe girdiği an ilişki materyali değildir.

Bunu senin yazman ne kadar komik hiç düşünmedin mi 😊 Senden ibret olur, şu halinle tavsiye alınmaz.

Şüphelere alışmak sizi rezil kepaze eder. Bunun dışında kendinize bakın arkadaşlar. Ve yatırımı kendinize yapın. Kadın mevzusu hallolur, en yalnız olduğunuz anlar bile vaktinizi bir kevaşeye vermekten daha iyidir.

Kadın mevzusu normal biri için hallolur. Senin gibi dipte iyi çocuk, çakma kötü çocuk uçlarında savrulan için olmaz. Ha, skor yaparsın belki. Çoğu kendin gibi sağlıklı bağlanan kızlarla olur ama yaparsın.

Saygılarımla.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 7, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Aldatma](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Toksik İlişkiler](#), [Vaka Çalışması](#) 25 Commentson [Alarmlar çalan ilişki ile “uyaniş” hikayesi – Vaka Çalışması](#)

Erkeklerin “duvar” konusunda endişelenmemesi gerektiği miti

Bu yazı çocuk yapmak isteyen erkekler ve genç erkekler için ki çoğunuz öylesiniz. Hacı ben yaşlanana kadar genç kadınlarla takılırım ya da evlensem bile çocuk yapmam ve gerisi beni ilgilendirmez diyen 35 yaş üstü biriyseniz evet daha zor olsa da eğer oyununuz iyiye, fitseniz ve finansal olarak sağlamsanız bunu yapabilirsiniz. Bu yazıyı pas geçebilirsiniz. 30 yaş altındaysanız okuyun zira bu konudaki fikriniz (bu yazıyla alakasız olarak) büyük ihtimalle değişecek.

Pad Stedman’dan [acımasız gerçekler](#). 35 – 40 arasında erkekler için dedikleri biraz abartı olsa da gerçeklik payı var. O nedenle paylaşmak istedim.

İnternetteki en yıkıcı, en mantıksız tavsiyelerden birisi de, erkeklerin “duvar” konusunda endişelenmemelerini söyleyen kırmızı hap tavsiyesi.

Erkeklerin çocuk yapmak için “potansiyel” olarak daha çok vakti olduğu doğru olsa da, çocuk yapma potansiyelinizi devam ettirmek için daha da genç kadınlarla birlikte olmanız gerekli.

Fit ve finansal olarak sağlam durumda olsanız bile, 35 yaşını geçtikten sonra bunu yapmanız zorlaşır. Uygulamalarda 20’lerinde kadınlarla eşleşmeniz seyrekleşir. Sosyal çevreniz, aynı yaşlarda çiftlerle dolmaya başlar.

40 yaşına geldiğinizde, bu zorluklar size karşı kurulmuş bir komplo teorisi gibi görünmeye başlar. Karşınıza çıkan her opsiyon ya doğurganlığının sonlarındadır ya da doğurganlık dönemini geride bırakmıştır.

Özellikle 35 – 40 yaş arası yine de doğurganlığı sonlarda olmayan kadın bulmanız zor değil ama 40’ından sonra her geçen yıl, bahsettiği şey daha da doğru hale geliyor.

Genç kadınlarla buluşsanız bile, yaşıtınız bir erkeğe göre çok sıradışı bir yaşam sürmeniz gerekir ve daha genç insanlarla takılmanız gerekir (bunun da kendine has problemleri var).

Buna tam olarak katılmıyorum zira kendinden 10 yaş büyük bir erkeğin yaptıklarına uyan genç kadın bulmanız mümkün ama arkadaşlar, dediği kısmen doğru.

Ya da, kadınlarsa [soğuk yaklaşmayı](#) öğrenmeniz gerekir. Bu kolay değil ve kendini adamayı gerektirir.

Kendini adamayı gerektirir demek abartı ama zor olduğu ve daha fazla çaba gerektirdiği gerçek. Fakat yürümeyi öğrenmeyi çoğu erkek 40'larına bırakmıyor. Bırakmadığınızı umuyorum.

Bunu hayatınızın ortasında kolayca öğrenebilirmişsiniz gibi davranmak saçma. Evet, evlenmeseniz bile bunu daha önce öğrenmeniz çok daha iyi.

Bu arada daha yaşlı bir erkeğin seks için daha genç kızları tavlayabilmesi ile onu çocuklarını yapmaya ikna etmesi aynı şey değiller.

“Çocuklarını yapmaya ikna etmesi” lafı ezik olmuş be Pad. Kadının çocuklarını yapmayı istemesi daha doğru.

Çoğu zaman kadınlar çok daha yaşlı erkeklerle çeşit olsun diye yatabilirler. Doğru.

20 – 59 yaş arası erkeklere düzenli olarak danışmanlık yapıyorum. Eğer çocuk istiyorsanız kadınlarla buluşma konusunda gerçeklik şu:

*20'lerinde: Çözmesi kolay bir problem
20'lerinin ikinci yarısında evet. İlk yarısında değil.*

*30'larında: Çok çözülebilir bir problem ama değişiklikler yapmanız lazım ve zaman kaybedemezsiniz.
Doğru.*

40'larında: Çok fazla çaba ve ciddi yaşam stili değişiklikleri gerekir.

50'lerinde: Hayatın birçok yönden tersine çevrilmesi gerekir ve ekstrem bir kendini adama gerektirir.

Paradoks şu ki yaşlandıkça daha fazla değişiklik yapmanız gerekir ama değişiklik yapmak daha da zorlaşır.

Bu, 40'ında ve 50'sinde olan erkekler için çok geç anlamına gelmiyor, çok geç değil. Evet çok geç değil ama hiç çocuk sahibi olmama ihtimaliniz ciddi oranda artıyor.

Ama sizin başa çıkabileceğinize göre çok daha fazla zorlukla karşılaşacaksınız. Şarap gibi yıllansanız bile (ki böyle olması en temel gereksinim), oyunu hayatın ileri yaşlarında öğrenmek , başka her şeyi öğrenmek gibi, daha da zorlaşıyor.

Oyunu daha önceleri öğrenseniz bile, doğurganlık penceresinde bir kadınla çocuk yapmak üzere birleşmeniz yine de zorlaşıyor.

Ama daha genç kadınlara ulaşmak asıl problem. Eğer (genç kadınlara ulaşımı kolay olan) çok spesifik bir alanda çalışmıyorsanız, bu sorun büyük zorluklarla uğraşmadan aşılmıyor.

Bu nedenle, sırf erkeksiniz diye 10 yıllarca daha fazla zamanınız olduğunu söyleyenlere inanmayın. Teknik olarak doğru olabilir.

Biri adama yorumlarda teknik olarak bu doğru olabilirse neden mantıksız diyorsun diye sormuş. Pad Stedman’da teknik olarak mevsimi geçtiğinde, güz aylarının sonlarında ağaçta elma bulma ihtimalinizin olması, elma toplamayı güze bırakmanızın saçma olduğu gerçeğini değiştirmez diye cevaplıyor.

Pratik olarak ise doğru değil. Genç kadınlarla buluşmaya çok geç başlarsanız, aile kurma ihtimaliniz zaman içinde azalır. Gerçek “kırmızı hap” budur. Bununla (bu acı gerçeikle) şimdiden yüzleşmeniz çok daha iyi.

Bu konuda ben de bir yazı yazmıştım: [20’li yaş kadın, 40 yaş erkek evliliği](#). Orada 40’ına kadar kadınlarla takıl, 40’ında 20’lik bir kadın bul ve evlen tavsiyesinin kötü bir tavsiye olduğunu (gördüğüm kadarıyla Rollo Tomassi böyle bir tavsiye veriyor) söylemişim. Bu arada bana [hay velüyü men](#) olursanız çocuk oyuncağı diye gelmeyin, onu zaten linklediğim yazıda ve podcast yayınında eleştirdim ama daha da önemlisi ben tavsiyemi %0.1 elit erkekler kulübü ile sınırlandırmıyorum. Çoğunuz milyoner olmayacaksınız, olamayacaksınız. Çocuk yapmanızın “garanti” olması için milyoner ya da ona yakın biri olmak zorunda olmamalısınız. Çünkü o zaman bir kadının sizden çocuğu boşanıp nafaka yerim diye mi yoksa sizden çocuk yapmak için mi evlendiğini anlamanız da çok güç.

Ayrıca [erkekler için ideal evlilik yaşı](#). Spoiler vereyim 30 – 32 ama evliliğe gidecek ilişkilere başlama yaşı 27 – 28.

Month: February 2024

Motosiklette Redpill ve Pua Sohbetleri Başladı!

Merhaba Arkadaşlar,

Yeni bir konsepte geçerek, motosikletimle gezerken Redpill ve Pua sohbetleri yapıyorum, kadınlarla ilişkiler üzerine konuşuyorum.

Motosiklette Redpill ve Pua Sohbetleri Vloglarının Oynatma Listesi Burada:

<https://youtube.com/playlist?list=PLuSthEOYhtd6eufocHctZDEkmkBCgAEgk&si=pFgmc-nVNvODfDeu>

Motosiklet vloglarında sizlerden gelen sorulara da yanıt vereceğim. Vlogda ele almam için bana sorularınızı bu başlık altından yazabilirsiniz. Teker teker yanıtlamaya çalışacağım.



Secret



Author Centilmen Kulübü Posted on February 29, 2024 Categories Oyun8
Commentson Motosiklette Redpill ve Pua Sohbetleri Başladı!

Eski sevgilimi unutamıyorum, kimseye bir şey hissedemiyorum – Vaka Çalışması

[Eski sevgilimi unutamıyorum](#) diye beni arayanların çoğu, ayrılığın üzerinden çok uzun süre geçmediği için henüz unutmaya başlamamış olan insanlar. Eski sevgiliyi en hızlı şekilde unutmak için de bir şey yaptıklarını söyleyemem ve hatta çoğu unutmamak için yapılan şeyleri bol bol yapıyorlar. İnternette gizlice takip ediyorlar,

eski sevgiliye ulaşıp duruyorlar, ondan haber almaya devam ediyorlar, arkadaş kalıyorlar ve hayatlarını donduruyorlar. Fakat bu insanların ezici çoğunluğu, eski sevgiliyi 3-4 ayda ya da en fazla 8-12 ayda unutup yollarına devam ediyorlar.

Eski sevgilimi unutamıyorum diyen insanların azınlık bir kısmı ise yıllarca bu durumda kalıyorlar. Burada böyle vahim durumdaki bir arkadaşın attığı mesaja bakacağız.

Merhaba Mahmut abi.Öncelikle seni Spotify da keşfettim ve en dibe battığım dönemleri bununla geçirdim.

Evet arkadaşlar bilmeyenler için bizim bir [spotify kanalımız](#) var ve dinlenme olarak sanırım geçen sene en tepe %3 içindeydik. Spotify kullanıyorsanız ve takip etmiyorsanız, sizi takip etmeye davet ediyorum 😊

4 senelik bir ilişkim vardı,sonrasında ayrılık ve 1 sene daha aralıklı görüşmeler yükselmeler ile geçti.

Kim terk etti yazmamışsın ama yazdıklarından anlaşılacağı üzere o seni terk etti ya da sen onu terk ettin fakat sonra geri dönmek isteyip dönemedin. Eğer bu durumdaysanız yapabileceğiniz en kötü hareketlerden birisi,

Eski sevgili ile özellikle de terk edildiyse ve onu hala istiyorsanız, eski sevgili ile ara ara görüşmeyin. Siz bunu genellikle arkadaş olarak kalırsak buradan yeniden sevgili olmaya evriliriz diye yaparsınız ama pratikte yaptığınız şey, eski sevgilinin sizi unutmasına yardım ederken, sizin ona daha fazla düşmektir. Eski sevgili sizi özlemek, sizi düşünmek, sizden geriye kalan boşluğu yaşamak zorunda kalmadığı için sizi daha kolay unuttur. Siz de ondan uzak kalıp iyileşmezsiniz ve daha da yaralanırsınız.

Hem eski sevgiliyi hem de platonik bir aşk hedefini ağır oneitis vakasına çeviren temel şeylerden birisi, oneitis hastasının hayatını durdurmasıdır. Biliyorsunuz iletişimi kes 3 aylık ve bu aylardan birisi olmazsa iyileşmeniz çok uzun sürer ya da belki yıllarca iyileşemezsiniz. Sen üç ayağını da kurmamışsın. Kıza ulaşıyorsun, ondan bilgi alıyorsun ve hayatına odaklanıp devam etmiyorsun.

Ama sonrasında ortak arkadaşlarım vasıtasıyla hayatında aslında birinin olduğunu vs öğrendim ve o günden sonra en dibi görme sürecine girdim.

Eski sevgilisi ile birgün beraber olabiliriz, arada yükseliyoruz diye iletişimde kalanların ezici çoğunluğunun yaşayacağı şey maalesef bu. Eski sevgilinin yeni sevgilisini görene kadar yörüngesinde arkadaş olarak dönmek. Bu süreçte karşılığını görmeden yaptığı duygusal yatırımın bir anda patlaması ile de kişi derin bir bunalıma girebilir.

Her yerden engel yedim.

Sevgilisi olan birinin eski sevgilisini engellemesi normal.

20 günde 11 kilo verdim bu açıdan aslında kötü olmadı diyebilirim.

Kilo vermek için kötü bir yöntem ☺

Psikolojik olarak darmadağın oldum.

Normal. Eski sevgilinin bir yıl boyunca yörüngesinde dönmene neden olan bir psikolojik düşkünlüğün zaten vardır ama bir sene boyunca umut kırıntıları ile yükselmen ağır bir duygusal yatırıma ve düşkünlüğe neden olmuş. Tüm varlığını bir şirkete yatırmışsın, şirket zaten batmış ama sen yine daha fazlasını yatırmışsın. Şirketin tarihe karıştığı %100 kesinken %10000 kesin olunca yıkılmışsın.

Bu süreci atlattık için hep dışarda sosyalleştim hiç eve girmedim. Şimdi bunun üzerinden neredeyse 1 seneye yakın geçti ve hayatıma 4-5 kadın daha girdi, buluştuklarımı hesaba katmadan söylüyorum. Ama artık hiç kimseye hiçbir hissiyatım olmuyor ve sadece kendimi düşünüyorum.

Burada yumurta – tavuk olayı var. Hayatın hissiyat açısından berbat bir çöl olduğu için sen bu kıza bu kadar sene yapıştın. Herkes 3-4 yıllık ilişkisi bitince 6-8 ay acı çeker, başka birini görmeyebilir ama 2 sene! 2 sene artık ruh sağlığı problem kategorisine girer. Sen aslında hayatını duygusal olarak çorak bir çöl olarak tuttuğun için bu kızdı kopamıyorsun, ve kızdı kopamadığın için hayatın daha beter bir duygusal çöl. Ama bu kilitleme, hayatını duygusal bir çöl olmaktan çıkarmakla olur, önce onu kafandan çıkarıp sonra hayatını güzelleştireceğini sanıyorsun.

En ufak şeyde kestirip atıyorum ve arkama bakmıyorum. Arkama tek baktığım yerin ne olduğunu tahmin edebilirsin. En ufak şarkı bile beni o anlara geri götürüyor. Bir türlü bu durumu aşamıyorum. İletişimim hiç olmadı bu kadar süre boyunca.

İletişimin olmaması yeterli değil, hayatın donmuş vaziyette. Kızın seni bıraktığı yerden bir milim bile hareket etmemiş orada zırlayıp duruyorsun. Bir de içinde bulunduğun durumun o kadar büyüklenecek anlatıyorsun ki, insanın sana sempati göstermesi bile zor.

Sen en ufak bir şeyde kestirip atıyorsun çünkü 2 senedir bir kızdan kopamamışlığın, zayıflığın biraz fazla kalsan ortaya çıkacak ve o büyüklenecek arkama bakmıyorum dediğin kişiler senden arkalarına bakmadan kaçacaklar. Her şirketten kovulmadan istifa ediyorsun ve egon o kadar şişkin ve kırılğan ki (özgüvensiz insanların egosu öyle olur), “ben her şirketten ayrıldım birader, hiçbirisi sarmadı” diye anlatıyorsun. Kalsan atılacaktın zaten.

Diğer insanların hiçbirisi de umrumda olmuyor bana değer versin vermesin. Bir kaç defa görüşüp sonrasında yol vermekten sıkıldım ama hayatımda olmalarını da uzun vaade de istemiyorum.

Dediğim gibi senin sorunun bu. Teşhisin yanlış. Senin kadar ağır kendini kandırmanın az gördüm ama bu çok gördüğüm bir olay. Herkesin senden kaçtığını anlayamayacak kadar egonda boğulmuşsun.

Şu kelimelere baksana, tek bir kadının, şu an başkası ile hopleyan bir kadının önündeki mide bulandırıcı ezikliğini, başkaları hakkında “hiçbiri umrumda değil”, “yol veriyorum” gibi büyüklenecek kelimelerle bastırmaya çalışıyorsun! Tipik narsist aşağılık kompleksi ve onu kapamak için sergilenen büyüklenmeler.

O kızlara karşı hissinin olmama sebebi, senin her yerinden akan oneitis zavallılığı. Onlar da sana o kadar meraklı olmuyorlar zira oldukça itici oluyorsun. Oneitis zavallılığından kaçınan olan erkeğe anca kendine güven problemi ciddi boyutta olan kız düşer, onu da sen beğenmezsin. Yani hissiyatsızlığını sakın senin hayatına girenleri istememenden ibaret sanma. Hangi normal kadın 2 sene boyunca eski sevgilisini unutamayacak kadar düşmüş bir erkeği çekici bulur ki? Senin doyurucu bir şey bulamamanda, isteyebileceğin kadınlara itici olmanın payı çok daha büyük.

Sizinle seans yapmam daha mı mantıklı olur bana yol gösterebilir misiniz?

Şu yazdıklarımın sonra benimle seans yapmak isteyeceğini hiç sanmam ama sen muhtemelen beni aşarsın, sana terapi lazım. Ama iyileşmenin yolu, içinde bulunduğun durumu doğru teşhis etmekten geçiyor. Yol veriyorum, umrumda değil dediğin insanlar bile sana çok şu an. Senin duygusal çölün, şu an beğenilmeyecek biri olmandan kaynaklanıyor. Kendini bu duruma düşürmüş bir adam olarak seni umursayan birinin çıkmasına şükredeceğine yol veriyorum diye kendini

sıvazlıyorsun. Senin “çok ezik, itici biri oldum, bunu nasıl düzeltirim” sorununa odaklanman lazım, kızları beğenmiyorum, eskiyi unutamıyorum sorununa değil.

Bu yeni kızlarla daha uzun süreli ilişkiye kendini zorla. Terk edilmeyi, beğenilmemeyi göze al. Büyüklemeden vazgeç. O kadar egona boğulmuşsun ki, şu an eski sevgilinin 10 katı, senin 100 katın iyi bir kız görsen ona da “hacı hissetmiyorum, yol verdim, sevmesin ya” dersin.

Şunu unutmayın. Eğer oneitis durumundaysanız, oneitisi atlatıp hayata devam etmeyeceksiniz, oneitise rağmen hayata devam edeceksiniz ve oneitis öyle geçecek.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 29, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Arkadaş](#), [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [ONEitis](#), [Vaka Çalışması](#) 57 Comments on [Eski sevgilimi unutamıyorum, kimseye bir şey hissedemiyorum – Vaka Çalışması](#)

Hoşlandığım kızın sevgilisi var. Onu nasıl elde edebilirim?

“Abi bir kızdan hoşlanıyorum ama erkek arkadaşı var. Onu nasıl elde edebilirim? Her şeyiyle tam istediğim bir kız. Çok iyi vakit geçiriyoruz, çok eğleniyoruz. Onun kız arkadaşım olmasını çok istiyorum. Zaten o adam ona uygun değil, benimle çok daha mutlu olacağını düşünüyorum. Bana zaten keşke erkek arkadaşım da senin gibi olsa diyor.”

[Uydu erkek](#), [yedek lastik](#) ve [friendzone](#) olduğunun farkına varmadan yazmışsın. “Sevgilim keşke senin gibi olsa Rıfkı, sen çok iyi bir insansın, seni alan yaşadı” gibi lafların friendzone diyarından çıkamayacak, “ama ben seni pipisiz arkadaş olarak görüyorum” erkeklerinin madalyası olduğunu bir kenara bırakırsak, başkasının kız arkadaşını koparma konusunda kendisine tavsiye vereceğimi sanıp yazmışsın bir de 😊

Bunu sen istedin Rıfkısat. İzninle sana Rıfkısat diyeceğim. Hani böyle uyduların sonuna sat eki koyuyorlar ya ondan Rıfkısat diyeceğim. Adı Rıfkı olanlardan şimdiden özür dilerim.

Bir kadını bir erkek arkadaştan ya da kocadan koparıp kendi kız arkadaşın yaptığında ona, “kadınımın sevdiği erkeği aldatmasından rahatsızlık duymuyorum”

diyorsun ve seni de aldatması için davetiye çıkarıyorsun. Olur da bir kadını sevgilisinden koparıp sevgilin yaparsan, o kadının o adama yaptığını sana da yapma olasılığı, yani seni de başka bir erkek için terk etme olasılığı çok yüksek. Karma is a bitch, sen başkasının kız arkadaşının yörüngesinde birgün donunun içine girmek için fırsat kollayan daha da aşağılık bir bitchsin ama karma yine de bitch.

Bu kadının uydusu olduğun çok bariz ama bu kadını erkek arkadaşından “koparabilirsen”, onun ilişki için uygun olmadığını görürsün. Böyle daldan dala atlayan kadın her şeyiyle tam istediğin bir kadın olacak?

Aslına bakarsan bu kadının pek de iyi bir ilişki materyali olmadığını tahmin ediyorum. Bu kadını “koparamasan” bile şu an yaptığı şey, friendzone kafesinde, donunun içine girmek için fırsat kollayan bir uydu erkek beslemek, ilişki ve sadakat değerleri iyi olan bir kadının yapmayacağı bir iş.

Ama Rıfkı-sat, ben yine de sana yardım edeceğim. Şeytan diyor bırak dönsün yörüngede ama bugün iyi tarafımdan kalktım o nedenle yardım edeceğim. Ama kızı koparman için değil, seni bu zavallı varoluştan koparmak için yardım edeceğim.

Evet Rıfkı, sen bir uydu erkeksin. Buralarda yenisin ama git bir araştır uydu erkek ne demek. Aslında friendzone kavramını duymuşsundur. Sen Çin’den sonra en yüksek nüfusa sahip friendzone diyarının vatandaşısin.

Çok ayrıntı yazmamışsın ama “Sevgilim keşke senin gibi olsa Rıfkı, sen çok iyi bir insansın, seni alan yaşadı” gibi laflar uydu erkekliğin bariz belirtilerinden. Bazı kızlar özgüven ve özdeğer problemi nedeniyle tek bir erkeğin ilgisiyle yetinemezler, onun ilgisi giderse ilgisiz kalmayayım diye tutunacak bir dal bulundurlar Rıfkısat. Ama heveslenme, erkeklerinden koptuklarında senin gibi uyduların dalını tutmazlar, senin işlevin genel olarak duygusal destek, pipisiz mesaj arkadaşı gibi şeylerdir ve orada kalır. Beklersin, beklersin kız o daldan kopar, başka bir “kendini hak etmeyen” dala tutunur. Sen de beklemeye devam edersin.

O nedenle Rıfkı-sat, bırak bu kızı erkek arkadaşından koparma fantezilerini ve kendin kızıdan kop. Kızın yörüngesinden çık. Yörüngeden çıktın mı buna engel olmaya çalışacaktır ama bunu, seni istediğinden yaptığını sanma. Kızın bir erkek arkadaşı var ve onunla. Seninle değil. Seni erkek olarak istemiyor. Erkek arkadaşı olan kızın yanında durma. Kendini küçültmeye devam etme.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Bu konuyu aşağıdaki yayında biraz daha genişleterek ele aldım.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 24, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#), [Video](#) Tags [Friendzone](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 53 Comments on [Hoşlandığı](#)ım kızın sevgilisi var. Onu nasıl elde edebilirim?

Motivasyon eksikliğiniz yok, yanlış yönde motivasyon fazlalığınız var

Depresyondayım ve [porno bağımlılığım](#) varken nasıl [dopamin detoksu](#) yapabilirim?

[Her gün ve bazen bütün gün porno izliyorum](#), bilgisayarda oyun oynuyorum, [Youtube izliyorum](#) ya da yatağımda uzanıp [sosyal medyada geziniyorum](#). Bunların arasında sürekli olarak geçiş yapıyorum. Mesela önce biraz oyun oynuyorum, sonra Youtube izliyorum sonra porno, sonra tekrar oyun gibi.

Gerçekten şanlı bir yaşam tarzı değil mi?

Bu tür yüksek seviyede [dopaminerjik aktiviteler](#) harici bir şey yaptığımda, örneğin spor, [meditasyon](#), [sosyalleşme](#), yemek pişirme, [yürüyüş](#) veya başka bir sağlıklı aktivite yaptığımda, tek düşünebildiğim şey, “bu bir an önce bitse de bilgisayarına geri dönsen” oluyor. Çünkü bu aktivitelerde hiçbir eğlence bulamıyorum. Öyle görünüyor ki Youtube, bilgisayar oyunları, porno ve sosyal medya ile rekabet edebilecek tek bir rekabetçi ilgi alanım bile yok!

(Rekabetçi ilgi alanı, bağımlılık terminolojisinde, bağımlılığı bırakmanın verdiği acıya değecek bir ilgi alanı, ilgi duyulan bir şey demek.)

Bir şeyler yapmaya ne ilgim var ne de arzum. Youtube, porno, bilgisayar oyunu ve sosyal medya dörtlüsü konusunda yaptığım oruçlar en fazla bir gün sürdü. Yıllardır bu şekilde yaşıyorum.

Eskiden sanat yapmak hoşuma giderdi ve hala bir sanatçı olmayı hayal ediyorum. Ama artık sanat yapmaktan zevk almıyorum. Son birkaç yıldır sanat yapmayı hem sıkıcı hem de anlamsız buluyorum.

şu an, bir iş bulup çalışmaktan kaçmak için üniversite okuyorum. Sanki yapabileceğimin en azını yapmaya kapasitem varmış gibi hissediyorum. Bu dopaminerjik aktivitelerin kapanına kısılmış gibi hissediyorum. Beynim başka hiçbir şey yapmama izin vermiyor.

Bana verebileceğiniz bir tavsiye var mı?

İnsanların Youtube, porno, bilgisayar oyunu ve sosyal medya dopaminerjik döngülerine saplanıp kalmaları maalesef oldukça yaygın bir problem. Bunların yanında ya da bunların yerine, insanlar alkol gibi madde bağımlılığı da geliştirebiliyorlar. Birçok insan bu durumda ve bunu nasıl durduracağını bilmiyor. “Ne zaman sağlıklı bir şeyler yapmaya çalışsam bu şey bana çok sıkıcı geliyor. Tüm zihnim bunun ne zaman biteceğini ve beynimi tatmin ederken ruhumu öldüren dopaminerjik döngüye ne zaman döneceğimi düşünüp duruyor.”

Burada bu soruna farklı bir şekilde yaklaşacağız. Arkadaşın bu sorusuna cevaben şunu soralım: Yemek yaparken, kitap okurken, yürüyüşe çıkmışken ya da sosyalleşirken ne olmasını bekliyordun ki? Nasıl hissedeceğini sanıyordun?

Sorun şu ki, beyniniz dopamine bağımlı olduğunda, tüm bu aktiviteler size berbat ya da en azından tatsız tuzsuz görünürler. Dopamin bağımlısı biri “tüm o şeyleri denedim ama hiçbirini Youtube ya da bilgisayar oyunu gibi zevkli değil” der. Evet bu doğru. Tüm bu aktiviteler Youtube, porno, bilgisayar oyunu, vs. kadar zevkli değil ve asla da öyle olmayacaklar!

Bu nedenle zaten Youtube, bilgisayar oyunları, porno gibi dopaminerjik olarak yüksek şeyler dünyaya bir salgın hastalık gibi yayılıyorlar. Zira bunlar günlük aktivitelerden, daha sağlıklı aktivitelerden çok daha fazla davranışsal pekiştirmeye sahip şeyler.

Siz hiç “yemek yapmaya bağımlıyım”, “yürüyüş yapma bağımlısıyım”, “brokoli yemeye bağımlıyım, brokoli olmadan duramıyorum”, vs. diyen birini gördünüz mü? Hayır. Hemen hemen hiç kimse bu tür şeylere bağımlı olmuyor zira bunlar bağımlılık yapıcı şeyler değil. Bu nedenle de ilk soru, “ne bekliyorsun ki?” olmalı. Bu şeylerin eğlenceli, çok zevkli vs. olmasını bekliyorsun. Youtube ya da porno gibi seni anında tatmin etmesini bekliyorsun. Başka bir insanla muhabbet etmenin, porno izlemek kadar zevkli hissettirmesini bekliyorsun.

Birçok insanın kitap okumak ya da yürüyüş gibi bir faaliyetten, büyük bir dopamin zirvesi beklediğini görüyorum. Yani “bilgisayar oyunuyla çıktığım dopamin zirvesine kaç gün kitap okuyarak çıkabilirim” gibi bir beklenti içinde oluyorlar. Ama kitap okuyarak, yürüyüşe çıkarak, sosyalleşerek, yemek yaparak, derslerinize çalışıp başarılı olarak sağlayacağınız dopamin zirvesi, hiçbir zaman porno izlerken çıktığınız dopamin zirvesi kadar yüksek olmayacak. Hiçbir zaman!

Peki o zaman ne yapmamız lazım?

Burada düşünmeniz gereken şey, hayatınızın nasıl olmasını istediğiniz. Hayatınızın Youtube, porno, bilgisayar oyunu döngüsü içinde geçmesini istiyorsanız, o zaman böyle yaşamaya devam edin. Ama örneğin hayatınızın doyurucu ilişkilere sahip olmasını, utanç duygusu ile dolu olmamasını, uyku uyuyabilmeyi, nasıl göründüğünüzle ve ne yaptığınızla gurur duymayı, vs. istiyorsanız, dopaminerjik aktiviteler döngüsü yolundan bunlara varamazsınız ve başka bir yola girmeniz gerekli.

Ama bunlara sahip olmak zor iş diyebilirsiniz. Evet zor iş. Evet bunların bir bedeli var. Burada içsel olarak karar vermeniz gereken şey, sizin için neyin daha önemli olduğu. Zihninizin hergün sıkıntıdan, acıdan uzak olmasını mı istiyorsunuz, bu sizin için en önemli şey mi? O zaman yaşamakta olduğunuz dopaminerjik hayat döngüsünü yaşamaya devam edin.

Başka şeyleri başarmak için acıya ve fazla fazla can sıkıntısına tolerans göstermeyi mi istiyorsunuz? Böyle devam edemezsiniz.

Ama hangisini daha çok istediğinizi, hangisinin gerçekten daha önemli olduğunu kendinize gerçekten sorun. Hızlıca “ya tabii ki başka şeyleri başarmak için acıya ve fazla fazla can sıkıntısına tolerans göstermeyi istiyorum, yapmam gereken bu, sanırım yapılması gereken bu” deyip geçmeyin! Eğer zihniniz bu tür cevaplar üretiyorsa, bu sizin bir şeyleri gerçekten istemediğinize işaret eder. Sadece bu yolun daha iyi olduğunu düşünüyorsunuz ama bu yolu gerçekten istemiyorsunuz. Kendinize gerçekten bakmalı ve hangisinin daha önemli olduğunu kendinize gerçekten sormalısınız.

Şöyle iki seçeneğiniz var diyelim. Birinci seçenekte, hiç dopamin yok, can sıkıntısı içindesiniz ama yılın sonunda güzel bir sanat eseri ortaya çıkarıyorsunuz. İkinci seçenekte ise kendinizi bir sene boyunca porno, youtube, bilgisayar oyunu içinde kaybediyorsunuz. Hangi seçeneği seçersiniz?

Eğer “bir sene can sıkıntısı ama bir sanat eseri üretme seçeneğini seçerdim” diyorsanız, bir sene boyunca can sıkıntısı içinde olmak zorunda kalacaksınız. Tamam o zaman deyip bu işe başladığınızda ise, zihniniz size “ben bu işi sevmedim, diğer seçenek daha iyiydi” diyecektir. Burada gerçek soru şu: zihninizin hoşlanacağı tercihler mi yapmak istiyorsunuz, zihninizin hoşlanmadığı tercihler mi?

Bizim en önemli [koçluk eğitimlerimizden](#) birisi, bu içsel mücadeleyi yönetme ile ilgili olan hedef seçimi ve motivasyon koçluğu. Zira siz bir şey yapmaya motivasyonum yok dediğinizde, aslında motivasyonsuz falan değilsiniz. Motivasyonunuz yanlış yönde! Aslında çoğu zaman çok ama çok motivesiniz. Porno izlemek için çok büyük

bir motivasyonunuz var. Bilgisayar oyunu oynamak için, Youtube izlemek için çok büyük bir motivasyonunuz var. Bazen Youtube izlemeye o kadar motivesiniz ki, hayatınızın başka her alanını bunun için görmezden gelebiliyorsunuz.

Hayatınız birçok alanda dibe doğru yuvarlanırken bu, sizin motivasyonunuzun olmadığına değil, çok yüksek motivasyona sahip olduğunuza işaret. O kadar motivasyona sahipsiz ki, hayatınızın geri kalanını mahvetmeyi, her alanında fedakarlık yapmayı göze alıyorsunuz. Hayatınızı mahvetmesine rağmen bir şeyi bu kadar ısrarla yapmak için ne kadar çok motivasyona sahip olmanız gerektiğini bir düşünün!

Yüksek bir motivasyonla yaptığınız şey sağlıklı mı? Hayır. Ama motivasyonunuzun aslında ne yönde olduğu konusunda kendinize karşı dürüst olun. Bu ilk büyük problem. Çoğu insan hiç motivasyonum yok diyerek durumu yanlış teşhis ediyorlar. Aslında durum, motivasyonlarının olmaması değil, yanlış yönde çok fazla miktarda motivasyonlarının olması. Teşhis yanlış olunca da doğru tedavi uygulama şansları kalmıyor. Aslında teşhis sadece yanlış değil, gerçekte olanın tam tersi. Aslında çok açsınız ama teşhisiniz tamamen tok olduğunuz yönünde gibi. Sürekli olarak daha az yemeliyim, daha az yemeliyim diyorsunuz ama aslında açlıktan ölüyorsunuz gibi. Bu şekilde sorunu çözmeniz mümkün değil.

Herkes nasıl motivasyon bulacağını merak ediyor ama insanların motivasyon bulmaya ihtiyaçları yok. Aslında tam tersine fazla motivasyondan kurtulmaları gerekiyor! İnsanların Youtube izlemeye, bilgisayar oyunu oynamaya, porno izlemeye olan motivasyonları o kadar çok ki!

“Bunları yapmaya motive olmak istemiyorum ki” diyebilirsiniz. Burada da ikinci büyük problem ile karşılaşılıyorsunuz. Zira gerçekten bunları yapmak istemiyor olsaydınız, bunları yapmıyor olurdunuz. Farkına varmanız gereken şey, bu şeyleri yapmak için büyük bir motivasyona sahip olduğunuz. Yapmanız gereken şey doğru teşhis zira yanlış teşhis ile, varolan problemi değil olmayan bir problemi çözmek için uğraşıyorsunuz.

Biz danışmanlık yaparken insanları gerçekte neyin motive ettiğini, insanların neler yapmaları gerektiğini düşündüklerini, gerçekten istedikleri şeyleri ve nelere doğru çekildiklerini, ne yapmaları gerektiğini düşündüklerini anlamaya çalışıyoruz. İnsanların gerçekten nelere doğru çekildikleri ile yapmaları gerektiğini düşündükleri şeyler birbirlerinden tamamen farklı şeyler. İnsanların yapmaları gerektiğini düşündükleri şeylere değer vermeleri, bu şeyleri önemsemeleri için nasıl çalışabileceğimizi araştırıyoruz. Bunu yaparken oldukça yoğun bir şekilde yeniden çerçeveleme ve buna benzer yöntemler kullanıyoruz.

İlk önce, bilgisayar oyunu ya da pornografiyi bırakınca ne olmasını beklediğinizin farkına vararak başlayın. Bunları bıraktığınızda hayatınız nasıl olacak? Gerçek şu ki, bunları bıraktığınızda hayatınız birçok yönden berbat bir hal alacak. Çünkü dopaminerjik bir hayata sahip olmak insanın zihnine gerçekten iyi hissettirir. Bu yaşam tarzı ruhunuz için bir çöl olabilir ve aralarda varoluşsal bir dehşet, utanç, başkalarına karşı kıskançlık, hayatınızın yanlış yönde ilerlediğini hissedeceksiniz. Bu negatif duygu iblisleri dolabınızda saklanıyor olacaklar ve arada bir bu dolabın kapağı açılacak ve bu iblisler odanızı dolduracaklar. Ve bu iblisleri yeniden dolaba kapamak için çok fazla miktarda porno tüketmeniz gerekecek. Zira pornoyu cinsel ihtiyacınızdan dolayı değil, içinizdeki şeytanları bastırmak için izliyorsunuz.

Bu durumdaysanız ve bu durumdan çıkmayı başarırsanız, karşılığında ne kazanacaksınız? Dolabınızdaki şeytanların tam tersini. Hayattan doyum, kendinle gurur duyma, başkalarını kıskandıracak bir varoluş, sağlıklı ilişkiler, sağlıklı bir romantik ilişki, hayatınızın doğru yönde ilerlemesi, vs. Ama bunlar için dopaminerjik zevk diyarının tüm o zevk faydalarını bırakmanız gerekecek. Artık o kadar da eğlenmeyeceksiniz, ara sıra canınız sıkılacak ve canınız çok sıkılacak. Arada bir zor duygularla, negatif duygularla baş başa kalacaksınız. Güzel şeyler de hissedeceksiniz ama zor duyguları dolaba bastıramayacaksınız ve bunlarla yüzleşip bunlara karşı güçlü olmayı öğrenmeniz gerekecek.

Yani bir anlamda beyniniz ile ruhunuz arasında bir seçim yapmanız gerekiyor. Eğer beyninizi seçerseniz, sürekli olarak uyaran alabileceksiniz ve sürekli olarak bir çeşit zevk ve eğlence kaynağına ulaşımınız olacak. Ama patlayacaksınız ve içinizde büyük bir boşluk hissedeceksiniz.

O boşluğu doldurmak için istediğiniz kadar bilgisayar oyunu oynayın, yalnız ve bir yoldaşınız olmaması duygusundan kaçmak için istediğiniz kadar porno izleyin, gerçek dünyada gerçekten bir şeyler yapmaktan kaçmak için istediğiniz kadar Youtube izleyip bilgilenin, gerçek dünyada, kendi hayatınızda hiçbir şey yapmıyor olmanızın hasarını onaramayacaksınız, boşluğunu dolduramayacaksınız.

Bunun yanında gerçek dünyada, kendi hayatınız için bir şeyler yapmaya başlarsanız, bir ilişki bulursanız, hayatınızda doyum bulursanız, zihninizin bazı parçaları acı içinde olacak. Bir ilişkiye girmek sadece sizin yalnızlığınızı gidermez aynı zamanda fedakarlık da gerektirir. Başka bir insanın duygusal ihtiyaçlarını da karşılamayı gerektirir ve bu da zaman zaman çok yorucu olabilir. Hayatta bir doyum elde etmek ve kendinizle, yaptığınız şeylerle gurur duymak acı, gözyaşı ve ter gerektirir, vs.

Sorun şu ki, dopaminerjik bir hayattan gerçek dünyada bir şeyler yapmaya çıktığınızda ve ter, acı ve gözyaşı ile karşılaştığınızda, o zevk mağaranıza yeniden kaçmak için dayanılmaz bir istek duymaya başlarsınız.

Başta sorduğumuz soruya, kendinize sormanız gereken asıl soruya geri dönelim:

“Beklentiniz ne?”

“Ne istiyorsunuz ve hangi tercihleri yapmak istiyorsunuz?”

Seçim sizin. Yapmanız gereken bu seçimleri yapmak ve yaptığınız seçimin farkında olmak. “İyi” tercihleri yapmayı bırakmalısınız ve “berbat” tercihleri yapmaya başlamalısınız. Zevk ve rahatlamayı değil, teri, acıyı ve gözyaşlarını tercih etmelisiniz.

Bazılarınız peki acıdan nasıl kurtulacağız diye soruyorlar. Bu yanlış ve sizi olduğunuz yere zincirleyen bir düşünce şekli. ACIDAN KURTULAMAZSINIZ. Acıyı kabul etmeniz, benimsemeniz gerekli. Acı hiçbir yere gitmeyecek. Acıdan nasıl kurtulurum sorusunun kendisi zaten problemlerinizin, sürekli olarak başarısız olmanızın ana kaynağı. Herkes acı ne zaman sona erer diye soruyor. Acı sona ermez, eğer hayatınızı yoluna koymak, bir şeyler başarmak istiyorsanız acı sona ermez! Eğer acının bitmesini bekliyorsanız, bir kitap okumanın bir bilgisayar oyunu kadar heyecan verici olmasını bekliyorsanız, bu asla olmayacak.

Acıdan kurtulamayacağınızı kabul edin. Acıdan kurtulamayacağınızı kabul etmek, sizi acıdan özgür kılacaktır.

Yayınlarını [kitap](#) halinde derlediğimiz sevgili Dr.K'nın en etkileyici yayınlarından biri olan “[Why You Fail When It Comes To Dopamine](#)” yayınının çevirisidir.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 21, 2024](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [Erkek Adam](#) Tags [Alok Kanojia](#), [Dopamin](#), [Dr.K](#), [healthgamergg](#), [Motivasyon](#) 15 Comments on [Motivasyon](#) eksikliğiniz yok, yanlış yönde motivasyon fazlalığınız var

Hızlı başlayıp hızlı biten ilişki – Vaka Çalışması

Selam Mahmut abi. Çıra alevi gibi hızlı başlayıp, hızlı sönen aşırı [duygusal yatırım](#) ve ayrıldıktan sonra [peşinden koştuğum](#) bu kısa ilişkiyi anlatmak istiyorum. Çıra alevi gibi yanıp sönen ilişki, çok yoğun bir ateş ile başlar ve yakıtını hızlıca tüketip biter. Erkeğin ve aslında kadının da, bu yoğun dönemde duygusal yatırımını

frenlemesi lazım. İyi ve sağlam ilişkiler genellikle yavaş yavaş ısındığınız ve sevdiğiniz bir şekilde başlar. O nedenle çok yoğun, hiç olmadığı kadar güzel, hiç sevilmediğiniz kadar sevildiğiniz, hiç hissetmediğiniz kadar yoğun duygular hissettiğinizde, kendinizi hayal dünyasına bırakmak yerine, temkinli olmanız sizin yararınıza zira aslında uzun sürebilecek iyi bir ilişkinin kısa süre içerisinde bitmesine neden olabilirsiniz. Ya da aşk bombardımanı yapan bir arızanın ağına düşebilirsiniz.

Yürüme olmadan aynı kafede 3-4 gün önce karşılaşp [yürüme davetiyesi](#) almama rağmen kaygıdan yürümeyip, bir kaç gün duygusal yatırım yapmam dışında:), yürüme kısmını iyi yaptığımı düşünüyorum. Kızın bakışlarını yakaladım. Senin [kadınlarla tanışma kitabında](#) bahsettiğin “baş selamını verip gülümsedim”. Kız da selam verip karşılık verdi.

Aslında yürüme davetiyesini altın yaldızlı davetiyeğe çevirmek bu kadar basit olabiliyor. Başınızla selam verirken hafif bir tebessüm etmek. Bunun yararı şu ki eğer kız sizden uzaktan da olsa hoşlandıysa, refleks olarak ya gülümseyerek selam veriyor ya da belli belirsiz bir gülümseme ile gözlerini kaçırıyor. Gerçi çok utangaç kızlar suratları bozularak da göz kaçırabiliyorlar ama bu kadar utangaç kıza yürümenize gerek yok.

Kalkıp yanına gittim. Normalde böyle şeyler pek tarzım değildir. “Hoş kızsın gelip selam vermek istedim” dedim.

Bunu demene gerek yok. Sadece “selam” deyip havadan sudan normal bir muhabbete de başlayabilirsiniz. Bu tür hafif iltifat gündüz oyunu gibi tamamen soğuk yaklaşımlarda söylenebilir. Yürüme davetiyesi atan kızın ilgisi yeterince yüksek değilse risklidir.

Kafe doluydu, birden kalkıp gittim. “Ne desem” diye düşünmeye devam etseydim muhtemelen hiç gidemezdim. Aklıma geleni söyledim.

Saçmalamadığın sürece ne dediğinin değil nasıl dediğin yani rahat ve sakin olman önemli.

Biraz sohbet ettik. Ne okuduğunu vs 10 dk ya yakın sürdü. “Tanıştığıma memnun oldum. Seninle tekrardan iletişime geçmek isterim. Sana nerden ulaşabilirim?” dedim. Instagramını verdi.

Buraya kadar medeni cesaretin için tebrikler. Bunu herkes yapamaz. Aslında Instagram zayıf bir bağlantı şekli, telefon kadar dönüşü yüksek değil. Ama eğer telefon değil Instagram veriyorsa hiç yoktan iyidir.

Şimdi arkadaşlar, bir kız yalnızsa, bir yerlerde beyaz atlı prensi ile karşılaşma hayali kurar. Önüne gelenin kendisine yürümesini ve bunları eleyip durmayı hayal etmez tabii ki ama bakışları ile süzdüğü erkeğin kendisine yürüyecek cesarete sahip olmasını umar. Sizin karşılaşma şekliniz en ideal karşılaşmalardan biri. Kız bakıyor,

sen gülümseyerek selam veriyorsun, kız buna olumlu karşılık veriyor. Size bakan, beğendiğiniz kızları yalnızlıklarıyla başbaşa bırakmayın arkadaşlar, ayıptır, yazıktır, gūnahtır.

Beni arayarak danışan kadın takipçilerimin çoğu eski sevgili, biten flört için arıyor ama bu konulardan sonra ise “abi adama bakıyorum, o da bakıyor ama gelip konuşmuyor, ne yapacağım?” konusu geliyor.

Kızı ekledim 2 dk sonra kendisi mesaj attı. İlgisinin yüksek olduğunu düşünüyorum bu anlar.

Evet ilgisi gayet yüksek.

Sohbet edip buluşmaya çağırdım.

Evet. Online tanıştığınız kadın ile 2-3 gün mesajlaşırsınız ama gerçek hayatta tanıştığınız kadınla ilk mesajlaşmada buluşma ayarlayın.

Buluştüğümüz zaman baya İlgiliydi. Sürekli bana iltifatlar ediyordu. Buluşmanın çoğunda kızı konuşturdum. Semaver çayını doldurma bahanesi ile yanına geçtim. Öpücüğe kolay gittim. Böyle hafta da bir kaç kez buluştuk.

Buraya kadar her şey yolunda.

Daha 2. buluşma da bana sevgili imaları yapmaya başladı. Bu hızlı gidişin ve benim bu kadar hızlı kapılmam sayesinde.

Kadınlar bunu genellikle hemen yapmaya başlarlar. Burada bir hızlı gidiş yok ama senin hemen kapılmaman lazım. Bence senin kapılman sayesinde olmadı, muhtemelen sen bu imalar sayesinde kapıldın.

Bu hızlı gidiş, hızlı bir şekilde aşığıya çakılması supriz olmaz sanırım:). Kız tarafından gelen “sevgilim” sözleri ile birlikte daha 3. günden sevgili olmaya başladık. Bunda da bir sorun yok. Sevgili etiketi seni sadece tabak çevirmekten alıkoyar. Daha üçüncü buluşmadan sana sevgilim diyen kıza sanki çocuklarının anası olacakmış gibi kapılma da. Gerçi çocuklarınızın anası olacak kıza da kapılmayın ama etiketi koysanız da, ilk 4-6 ayın karşılıklı birbirini tanıma dönemi olduğunu, kızın ve ilişkinin her yöne gidebileceğini bilerek devam edin.

Birçok erkeğin yaptığı hata, kendini kandırmadan, gözlemleyerek sevmenin gerçek sevgi olmadığına, kendini kaptırmadan sevmezsen sevmiyorsun anlamına geldiğine inandırılmış olması. İlk 4-6 ayda hem beraber iyi vakit geçirmek, hoşlanmak, yavaş yavaş sevmek ve aynı zamanda ilişkinin kısa sürede bitebileceğine, kızın aslında arıza olabileceğine, vs. hazır olmak mümkün.

Her gün buluşmaya başladık. Sürekli mesajlaşıyorduk. İçten içe biliyorum hata yaptığımı, ne yapmam gerektiğini de okudum.

Evet, hergün buluşmak ve sürekli mesajlaşmak, gayet kolay bir şekilde engelleyebileceğin ilişki katilleri. Bunu kızlar ister, kız sizden çok hoşlanıyorsa tüm zamanınızı ona ayırmanızı arzular ama bunu yaparsanız da sizden hızlıca soğur. Burada bir hinlik, sinsi bir plan yok. İlgüdüsel olarak alabileceğinin en fazlasını almak ister ama değerli bir erkeğin hayatının bazı şeyler ile dolu olduğu için bunun bir sınırı olduğunu için için bilir. Aslında bu sınırı nazik bir şekilde koyarsanız, yüzeysel olarak yakınsa bile bunu takdir eder. Bu sınırı koymazsanız, sizin hayatınızın boş olduğunu, ya da sizin hayatınızı bir kadının arzularına feda edecek kadar muhtaç ya da beyni yıkanmış olduğunuzu anlar ki böyle bir erkek çok iticidir.

Ama o kaygıyı kontrol etmek yerine kıza ayak uydurdum.

Bakın arkadaşlar, hemen hemen her kadın sizin daha fazla zamanınızı, daha fazla ilginizi ister ama sağlıklı hiçbir kadın sizin hergün buluşmamanızı, sürekli mesajlaşmamanızdan problem çıkarmaz hatta bir hayatınız olmasını takdir eder. Sağlıklı sınırlar çizdiğinizde, problem çıkar, kısa sürede ayrılırsınız ve bu iş biter kaygınız gerçekte sadece ve sadece arıza veya özdeğer / özgüven problemi olan kadınlarla sorun çıkarır.

Ben burada sıklıkla söylüyorum. Bizim tavsiyelerimizi uygularsanız, bazı kadınlarla ilişkiniz çok daha hızlı biter. Çünkü tavsiyelerimizin amacı sizin bir kadınla ne olursa olsun birlikte olmanız değil, sağlıklı bir kadın bulmanız, ona sağlıklı bir şekilde yaklaşmanız ve en az bunlar kadar önemlisi de, sağlıklı kadınları elmeniz.

Birçok erkek maalesef bunu duysa bile, “hacı yapayalnızım zaten arıza kız da olsa ben devam edeceğim sen bana nasıl yapacağımı söyle” diyor ve bu erkekler tavsiye için yanlış yerdeler. Buralarda vakit kaybetmemelerini ve bize de boşa zaman harcatmamalarını dilerim.

Buluşma sonrası düşüncelerimi meşgul etmeye başladı. Kızın instagramına bakmaya başladım.

Son zamanlarda birçok takipçiden flört – ilişki hayatlarını önemli ölçüde iyileştirdiğini duyduğum tavsiyem şu: flört ettiğiniz, yeni birlikte olmaya başladığınız kızın sosyal medyasına bakmayın. Bakın takip etmeyin demiyorum, karşılıklı takipleşebilirsiniz ama takip etmeyin yani haftada bir iki bile olsa girip bakmayın. Bir kızla bilgi akışınız telefonda konuşma, direkt mesajlaşma ve yüzyüze konuşma olsun.

Bir kadının Instagramına bakıp durmaya başladığınızda, ona duygusal yatırım yapmaya başlarsınız ve kısa sürede de yatırımınız kadını geçer. Duygusal yatırım yayınında belirttiğim gibi, bir ilişkinin sağlıklı olması için kadının duygusal yatırımının, erkeğin duygusal yatırımından iki üç tük üstte olmalı.

Takip ettiği erkek sayısı kizlardan fazlaydı. Fazla olmasa bile bir kaç farkla kızlar galip gelebilir. Bu durumdan rahatsız olduğumu söylediğim zaman. Bana ” şu an kimle olduğuma bak. Onlar çok önemli değil. Bundan sonra dikkat ederim” dedi. Bu iyiye işaret değil, özellikle de sanki “geçmişte ne halt yediğimin ne önemi var, sen şimdiye bak” der gibi demesi. Yani bunu demese daha iyiydi.

Bu durumdan rahatsız olsam da devam ettim.

Edebilirsin ama bu kızın muhtemelen hayatında çok kalmayacağını tahmin edip hazırlıklı olarak edebilirsin. Kızla 8 ayı devirirseniz şaşırarak şekilde, devirmezsensiz değil.

Bir kızın bu kadar erkek takip etmesi kabul edilir bir şey mi Mahmut abi?

Kızın pek de güvenilir olmadığına işaret. Kabul edilebilirliği kızla ilişki seviyene bağlı. Senin gibi yüzüne gülüp sevgilim diyene yapışan, ayrılınca yırtılacak şekilde yapışan adam uzak durmalı.

Baş başa buluştuğu bir erkek kankası da vardı. Bu eleman buna not vermiş. Teşekkür etmek için bir kafe de bir şeyler içmiş. Güya okulda adı çıksın istemiyormuş. O yüzden başka bir yerde buluşmuş. Şu an düşününce bana alarm olarak geliyor. Senin fikrin nedir bu konuda merak ediyorum.

Bir iki kere buluştuğu biri ise dert değil, düzenli ise dert.

Başka bir alarm gelen konu beni başka erkeklerin varlığı ile sopalamaya çalışması. Ara ara sorduğu sorulara esprili cevaplar verdiğim zaman (soruları hatırlamıyorum) “yurdun önü bunu diyenler ile dolu. Hepsi barışmak istiyor” anlamına gelen şeyler söylüyordu.

Bu tek başına bu kızı ciddiye almaman için yeterli. Bu aşamada da kopabilirsin, gittiği yere kadar da deyip kopabilirsin. Bu alarm. Sadece sopalamıyor, çok erkekle takıldığını da itiraf ediyor.

Kızla yılbaşı gecesi sonrası bir yerde bir şeyler içmek için oturduk. O gün öncesi buluştuğumuz zaman yurduna bırakırken bana hasta olduğunu duştan çıkınca yazacağını söylemişti. Yazmadı ve bende mesaj atmadım. Bana buluştuğumuz gün “o gün hasta olduğumu bile bile neden yazmadın” sorusu ile birden yükselmeye başladı. Bende kendisinin yazacağını söylediği için yazmadığımı söyledim. “Her şeyi karşılıklı yapıyorsun o zaman. İnsan sevgilisini merak eder” diye sesini yükseltmeye başladı.

Şimdi normalde yazman lazım ama yazmadın diye yükselmesi de aşırı tepki.

“Bu kadar tepki vereceğin bir şey yok ortada. Toplum içerisindeyken sesini yükseltme” dedim. Sinirlendi ve benim umursamaz olduğumu söyleyip durdu. Bizim

yan masada da 2 tane erkek oturuyordu. Sinirden onların olduğu tarafa bakıyordu dalgın bir şekilde. Ben de o an ” ben de şu an başka kızlara baksam hoş mu olur?” Dedim. O da ” ne diyorsun be sen , neyi ima ediyorsun” dedi. Bende her şeyin ortada olduğunu söyledim.

Umarım dediğin gibi bakıyordu zira bunu dediğin yerden sonra sizin devam etmeniz çok zor olur.

O da birden yükselmeye başladı. ” sen sevgiline, sevdiğin kıza bunu nasıl yakıştırır, söylersin. Kapıya bakıyorum. Beni yurda bırak” dedi. Yurda bıraktım mesaj atmadım.

O da gece ” bu şekilde devam et. Hatalı olduğun halde yazmıyorsun. ” mesajını attı. Yaptığının yanlış olduğunu belirten bir mesaj attım. ” İşine geliyorsa böyle” dedi. Bende bu mesaja sinirlenip ayrıldım.

Siz aşırı uyumsuzmuşsunuz.

3 hafta süren ilişki bu şekilde bitti.

3 haftalık ilişki olmaz, sizinki ilişki bile olamamış. O kadar uyumsuzsunuz ki 3 haftada bitmiş. Senin kıza güvenmene engel davranışları var, kız fazla atar yapmış, sen kavgada söylenmeyecek şey söylemişsin, bunun dönüşü yok.

Ayrıca kız sanki ayrılmak için bahane arar gibi kavga çıkarmış. Zor bir karaktere benziyor.

Gece boyu düşünmeye başladım. Kızın bir suçu olmadığını düşünüp tekrardan barışmak istedim.

Kızın hiç bir suçu olmadığını düşünmedin. Kızla bittiğini kabul edemedin, kızın sana dönüş yapmayacağını anladın ve beta davranışlara sardın.

O da ” hemen beni bıraktın. Ben gururumu ayaklarımın altına almam” diyerek reddetti.

Umarım sen de ayaklar altına almazsın.

Çevremdeki insanlar hep benim hatalı olduğumu söylediler bu konuda.

Çevrendeki insanlar yanlışlar ve çoğu zamanda yanlış tavsiye verirler. Senin hatan var, kıza başkalarına bakıyorsun iman var ama çevrendekiler sana kısaca git beta öder ol, ödün ver, taviz ver erkek olmak bunu gerektirir zırvası temelinde tavsiye veriyor.

Ve ben barışmak için sürekli ona ulaştım.

Kızın döneceği varsa da dönmez. Siz sadece 3 haftada bu duruma geldiyseniz, uyumsuzsunuz.

Ve hep red etti.
İyi olmuş.

Aşırı duygusal yatırım yaptığım için unutmam zor oldu. 1 aydır ayırınız.
Kızın sana karşı diklenmesi de muhtemelen bundan. Erkek sandık 3 haftada eridi böyle garip bir yumuşakçaya dönüştü diye. Sonra da zaten bu şüphelerini kanıtlar şekilde sürekli peşinden koşun, tam emin oldu.

Sürekli ulaştığım için beni her yerden engelledi.
Güzel.

Geçen gün engelleri açtığını fark ettim.
Bunu fark etmemen lazımdı.

Ve tekrardan ulaşmaya başladım.
Dipte betalığın, gurursuzluğun, zayıflığın mide bulandırıcı seviyeye inmiş. Bu senin ruhunu da zedeler.

Ve aynı tarz şeyler ile beni reddetti.

Artık yazmıyorum.
İnşallah.

Ama aklımdan da çıkmıyor. Sürekli ulaşmak istiyorum.
Bu aşamada her ulaştığında kendini küçük düşürecek ve şu an içinde debelendiğin ve tamamen kendi ellerinle kazdığın kuyuyu daha derine indirecek. Ulaşman başka bir halta yaramaz.

Kısa süren ilişkiye bu kadar duygusal yatırım yaptığım için kendime kızıyorum ve utanıyorum.

Güzel. Sonuna kadar hak ettiğin acıyı çek, yaptığının sorumluluğunu al. Sadece 3 haftalık ilişki ile bu kadar yumuşaklaşmak bile ortalama beta erkek dediğimiz adamın çok altında bir seviye gerektirir.

Duygusal olarak güçlenme şansını kaçırdım sanırım.

Hayır. Bu tecrübeyi duygusal olarak zayıflamak için kullandın. Tek avantajın, hala yazmak istiyor olman. Bu isteğe karşı koymak seni duygusal olarak güçlendirir, en azından eski seviyene getirir.

Ulaşmak istediğim anlar kendimi tutup yazmamam gerekiyordu.
Geç olsun ama güç olmasın.

Vaka çalışması olarak uygun görürsen yayınlarsın abi. İyi günler seviliyorsun.
Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 19, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Mavi Hap](#), [Saha Raporu](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 51
Commentson [Hızlı başlayıp hızlı biten ilişki – Vaka Çalışması](#)

Hiç boşa kalmam diyen ama 8 sene bir kıza takılıp kalan adam – Vaka Çalışması

Merhaba öncelikle [kanalı](#) yaklaşık 1.5 yıldır takip ediyorum. Eğer videolu cevaplayabilirseniz yani cevabınızı görebilsem çok sevinirim.

Yaklaşık 8 yıl liseden başlayan herseyin ilklerini yaşadığım değer verdiğim bir kadın ile vakit geçirdim.

Vakit geçirdim mi? Hayırdır İnşallah.

Baskın ve zor bir karakterdi.

Beraber oldum dememişsin, vakit geçirdim demişsin ama eğer bir dönem kız arkadaşın olduysa, baskın ve zor karakterli kızlarla ilişkiden kaçının derim. Daha kolay anlaştığınız ve feminen karakterli bir kıızı tercih edin. Her dediğinize “sen ne istersen beyim?” diyen bir kadından bahsetmiyorum, baskın ve daha önemlisi zor olmaması yeterli.

Ama aslında [toksik](#) kıskanç ve [borderline](#) olduğunu sizi ve sizin gibi kanallardan öğrenerek anladım.

Bunu anladığın anda bu kıızı tamamen, bir daha hiç görüşmeyeceğiniz şekilde hayatından çıkaracaksın. Çıkarmadın mı, ne anlatırsan anlat, hak ediyorsun, sana bunların yapılmasını sen istiyorsun, sen teşvik ediyorsun ve sana verilecek tek cevap var: bu kıızı tamamen hayatından çıkar. Başka her cevap vakit kaybı.

Çevremde ilişkimi yaşarken onlarca kadından teklif aldım. Maddi durumu iyi ortalamanın üstünde okul ve sosyal hayatta dikkat çeken biri oldum.

Bu tür büyüklenmeler maalesef “birazdan nasıl ezikliğin dibinin dibinden bir erkek oldum onu anlatacağım, ama ben öyle ezik deelim” demek. Böyle büyüklenmelerden sonra maalesef gülünç derecede zayıflık hikayeleri geliyor. Öyle ki yıllardır bu tür şeyler okuduğumda gerisine bakmadan “nasıl ezik şeyler yaptın bakalım” diyorum.

Başarı ve tek eşli evlilik düşünen biri olarak onetis diyerek defalarca ayrıl barış yaşayarak 8 sene geçirdim.

Sen başarılı ve tek eşli evlilik düşünmüyorsun, bu kızdan kopamıyorsun. Başarılı ve tek eşlilik isteğini bu kızdan kopamama zayıflığını kutsal bir davranış olarak kendine yutturmak için bir bahane olarak kullanıyorsun.

Ayrıca bir ilişkide iki kereden fazla ayrılık olmasına izin vermeyin. İki kere ayrıldınız mı bitecekti. Bitmediyse, senin suçun.

Yaşadığım üzücü bir kayıptan dolayı 3 sene önce ayrıldım ve onlarca kadınla konuşup birlikte oldum.

Başarılı ve tek eşli ilişki isteğine ne oldu? Onlarca kadınla birlikte olman büyük dert değil ama bunu hayatın bir rengi olarak mı yaptın yoksa başarılı ve tek eşli ilişki yürütemiyor olmanla başa çıkma mekanizması olarak mı?

Sonrasında tekrar barıştım.

Anladığım kadarıyla onlarca kadınla yattın ama biriyle bile normal, sağlıklı bir ilişkiye girmeyi başaramadın.

Fakat telefonumda eskilerden birini gördü ve onunla bir seyler yaşadığımı öğrendi. Ve beni aldattın furyasıyla ki toksik bir kadın olduğu için feryat figan ayrıldı.

Ayrılması iyi olmuş. Ayrıca eskilerden biri ile hala görüşüyorsan terk edilmeyi de hak etmişsin, toksik bir durum yok.

1.5 sene ayrı kaldık ve ben tekrar kapısına gittim.

Az önceki büyüklenmeler tahmin ettiğim gibi, sonrasındaki eziklikleri dengelemeye yönelik ☺ Here we go ...

Ve o da bu hatayı affederek zor da olsa 3 4 ay peşinde kosarak (sonrasında defalarca başıma kakarak) 1 sene geçirdim.

Anladığım kadarıyla eskiden konuştuğun kızla görüşmeni yakaladı. Kızdan önceki bir konuşmayı değil. Bu durumda bir ilişki, özellikle de sizinkisi gibi aşırı boktan bir ilişki bir daha toparlayamaz.

Ta ki şu ana kadar. Kendisiyle 2 hafta önce ayrıldım. Sebepsiz şekilde. Benle ilgilenmiyorsun tarzı seylerle ve öfke kontrolü olmadan sürekli engel atarak benden ayrıldı.

Terk edildin yani. Beklenen son. Sizden asla olmayacağını ne zaman kabul edeceksin acep? Bari şimdi et.

Ve bende iyi sen bilirsin mantığıyla yaklaşarak çünkü nasıl olsa yazar diyerek aramadım. Gece yarısı beni arayarak “whatsapa bak ” diyerek benim 4.5 sene önce iek gönderdiğim kızı gönderilen siteden görerek bana bunu nasıl yaparsın o zaman ben vardım diyerek tekrar suçlu hissettirerek ayrıldı.

O zaman o varsa haklı. Bu arada, sen iyi bir ilişkilik adam değilsin muhtemelen. Muhtemelen de bu yüzden uzun süreli ilişki için anca, toksik, deli dediğın bir kızı ekebiliyorsun.

Ve anında instagram açarak başkalarını takip etti.
Tencere kapak.

Bu 1 sene boyunca aldatmayan yalan söylemeyen evlenme peşine düşen emek veren bir erkek olarak bu bahanelerle ayrılması bana koydu.
Eğır daha önce kızla beraberken arkasından iş evirdiysen gayet haklı bahaneler.

Ve bana yalnızım ben o zaman geldiğinde de yalnızlığıma geldin tarzı cümle kurdu ve beni manupile ederek suçlu hissettirerek başka erkeklere kendini göstermesi tam tersi bende güven kaybına neden oldu.
Tamam, uzak durman lazım o zaman.

Ve çok sinirlendim. Telefonla arayarak annesine gerekeni anlattım.
Bundan sonra bu kızda azıcık gurur, zdeğır varsa, seni tamamen hayatından atmalı ve kendisine ulaşmana kesinlikle izin vermemeli.

Sonra kendisi beni aradı ve ” rahatsız etme uzaklaştırma alicam” tarzı ütopik saçma sapan şeyler söyledi.
Bence yapması lazım.

Bende bağırarak bana kaşpelik yaptın seni affetmeyeceğim dedim.
Bir de hakaret davası yersin, tadından yiyemezsin.

O da halen instagramdan beni sinir edecek paylaşım ve takiplere devam ediyor.
O kadar umrunda değilsin muhtemelen. Senin için yapmıyor olma ihtimali yüksek. Kız seni bırakıp hayatını yaşamakla meşgul, sen ise onu ezik bir şekilde staklamaya devam ediyorsun ve her şeyi üstüne alınmaya çalışıyorsun.

Şuan bu onetis durumunu bitirmek üzereyim.

Stalklamayı bitiremediğin sürece, bu kızı hayatından atmadığın sürece bitiremeyeceksin.

Biraz tavsiye ve göremediğim şeyleri görmek istiyorum. Ki ben ilişki konusunda vur geç mantığında biriyim ve boş kalan bir adam değilim.

Hikayen çok bayat ve sıkıcı. Sırf son cümle için yer verdim. Vur geç mantığında adamlar genellikle ilişkilik kadınlarla olamazlar. Kullandığın kelimeler tesadüfi değil. Kadınlar tarafından ilgi gören, birden fazla kadınla olabilen biriyim değil de “vur geç” diyorsun. Fazla kuyruk acısı dolu. Liseden beridir bir kere bile düzgün, duygusal olarak doyumlu bir ilişki yaşayamamış birisin. Boş kalan birisin maalesef. Hem de aşırı boş kalan birisin. Kadınlarla başarı, “vurardım geçerim” ile olmuyor. Kadınlarla olabilmek tabii ki artı sağlar ama senin durumunda bu, sağlıksız bir başa çıkma mekanizması ve aynı zamanda senin ilişkilik bir adam olmanı tamamen engelliyor. 24-25 yaşındasın ve yetişkin hayatının çoğunu tek bir kızın peşinde koşarak geçirmişsin. Bunun acısını bastırmak için böyle “siker geçerim hacı” büyüklenmelerindesin. Ama hayatının bu aptal ilişkisini tamamen kapamadan, kadınlarla başarısız bir erkeksin ve kapamadığın sürece de öyle kalacaksın. İstersen 10 bin kadınla yat. Burada [kitabını da yayınladığımız Pook'un dildo vatandaşından](#) başka bir şey olmazsın.

Ama hayalimi ve emegimi son 1 sene düzelerek sadık kaldığım ilişkiyi bitirmesi acaba benden intikam almak mı amacı ?

Hayır, seni geçmişte bırakmak ve sensiz bir yaşama yürümek. Onun için en iyisi bu. Senin için de en iyisi, onun seni bıraktığını, pek umrunda olmadığını kabul edip, onu geride bırakmak.

Dönüşünüzü bekliyorum.

Dediğim gibi gerçekten saçmasapan bir hikaye ama, bir erkeğin vur kaç ile uzun yıllar doyamayacağına, tam tersine bunun bir doyumlu hayat yerine, zayıflıklarındna kaçma ve görememe aracına döneceğine iyi bir örneksin. Ayrıca vurardım kaçardım kafan yüzünden muhtemelen bundan sonra da böyle bir kız bulacaksın. Başkası seninle uzun süreli olmayacak. Tabii bu kafanı değiştirmezsen.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 17, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#) [23](#)
Commentson [Hiç boşta kalmam diyen ama 8 sene bir kıza takılıp kalan adam – Vaka Çalışması](#)

Andrew Tate: En ünlü dolandırıcı

Andrew Tate dolandırıcısının bir podcastte erkekleri camgirl kullanarak nasıl soyduğunu mide bulandırıcı üslubu ile anlattığı yayınla ilgili video yapacaktım, bu videoya denk geldim. Güzel olmuş.

(Tate kızların klavyelerinin kablosunun takılı olmadığını, klavyede adamlarla yazışanın kendisi olduğunu ve kızmış gibi yazışarak ve adamı oraya geleceğim evleneceğiz diye kandırarak 250 bin Dolar dolandırdığını anlatıyor.)



AuthorMahmut AbiPosted onFebruary 16, 2024CategoriesKırmızı Hap, VideoTagsAndrew Tate, Dolandırıcılık, Kırmızı Hap8 Commentson Andrew Tate: En ünlü dolandırıcı

Daygame (Kızlarla Tanışma) Eğitimi | Eğitime Katıl

Ben Secret,

37 yaşındayım, 22-23 yaşlarında daygame'e başladım. Türkiye'nin en eski ve kabul edilen en iyi daygame oyuncusuyum.

Kızlarla etkili bir şekilde tanışmayı son 10 yıldır birebir olarak sahada öğretiyorum. 60'dan fazla katılımcıyla sahada kızlarla tanışma ve etkili iletişim becerileri üzerine çalıştık.

Aşağıda sadece 3 farklı katılımcının kızlarla tanışıp muhabbet ederkenki görselini görebilirsin:



Eğitimin İşleyişi:

Daygame (Kızlarla tanışma eğitimi) hafta sonu cumartesi ve pazar olarak uygulanır. Günde 5-6 saat ve 2 gün olarak toplam 10-12 saat olarak yapılır.

Programın akışı:

1.gün:

- İlk 1 saat: teorik bilgilendirme.
- Sonraki 1 saat: sadece kendim set açarak, öğrencinin beni gözlemlemesini ve bu işin yapılabileceğine şahit olmasını sağlama.
- Sonraki 3-4 saat: öğrencimin yaşına göre tanışması gereken kızlardaki yaş aralığını belirleme ve adım adım yapmasını sağlama. Her yaklaşımda bir sonraki adımı üzerine koyarak numara almaya kadar gitme.

2.gün:

- Benim daha fazla set açarak, ileri teknikleri göstermem.

- Öğrencimin artık öğrendiği ve bolca pratiğini yaptığı bilgilerle daha fazla pratik yapmasını sağlama.
- Günün geri kalanında öğrencimi yanıma alarak, 2'li gezen, 3'lü gezen setlere (kızlara) açılış yapmamız. Yani öğrencimin wingmanim (yardımcı kanat oyuncum) olmasını sağlama.

Eğitim Sonu:

- Kahve, çay içerek eğitimin nasıl geçtiğini değerlendirme ve eğer öğrenci isterse isim vermeden "eğitim sonu katılımcı değerlendirmesi" ses kaydı almak.
- Arkadaş olmak, kişisel telefonumun öğrencimin daha sonra soru sorabilmesi için onda bulunmasını sağlamak.

Eğitim Sonu Sesli Katılımcı Yorumları Oynatma Listesi:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLuStHEOYhtd7BWKjgXORrH0-QqJWxpHbl>

Eğitime Katılma Linki ve Ek Yazılı Katılımcı Değerlendirmeleri (Satın Al):

<https://www.centilmenkulubu.com/urun/gunduz-oyunu-daygame-egitimi/>

Daygame'in ne olduğunu daha iyi anlamak için aşağıdaki yazıyı okuyabilir veya aynı yazının seslendirilmiş podcastini dinleyebilirsiniz:

<https://erkekadam.org/2022/02/12/daygame-felsefem-daygame-nedir-ve-ne-degildir/>

Eğitimleri bizzat kendim (Secret), İstanbul-Kadıköy'de veriyorum ve eğitimin sonunda sadece ortalama bir daygame oyuncusu olarak her hafta yeni bir kızla buluşma yapabilme vaadi veriyorum.

Sahada görüşmek üzere

-Secret-



Author Centilmen Kulübü Posted on February 15, 2024 Categories Daygame, Oyun 9 Commentson Daygame (Kızlarla Tanışma) Eğitimi | Eğitime Katıl

Düşük değerli erkek olmaktan kurtulmayı hedefleyin

Market , depo, garson , şöför , ofis boy, kargo, mağaza çalışanı gibi düşük değer mesleklerdeki erkekler ne yapacaklar? Kadınlar eğer güzel ise bir şekilde yükseliyorlar.

Bu soruyu katıla koyduğum 10 soru 10 cevap serisinin en [son bölümünde](#) cevapladım ama burada da cevaplamak istiyorum.

Son zamanlarda, biz buna [hipergami diyoruz bro](#) yayınında da eleştirdiğim bir mevzu var: yüksek değerli erkek konusu. Bu işin odağı alfa – beta ayrımında kaymaya başladı, yüksek değerli erkek kavramı ile iyice sapıttı. Kırmızı hap sitelerinde bahsedilen yüksek değerli erkek, erkek nüfusunun %1'inden de az bir "elit".

Yapmanız gereken şey, düşük değerli erkek olmaktan kurtulmak, bakın yüksek değerli erkek olmak demiyorum, düşük değerli erkek olmaktan kurtulmak. [Toksik bir şekilde kırılğan efendi adam](#) olmamak, iyi çocuk psikolojisinden kurtulup, piç erkek de olmadan [erkek adam olacaksın](#), [duygusal olarak güçlü olacaksın](#), [duygusal yatırımını kontrol edebilen adam olacaksın](#), vs. Zihniniz ve psikolojiniz güçlü olacak, erkek olacak. Maskülen olacak. Bunlar için paraya ve tipe ihtiyacınız yok. Şimdi Allah'ın cezası, evlat olsa çekiilmez bir incel çıkıp "tip ve para yoksa meme yok" diyecektir eminim ama ben memeden bahsetmiyorum, gerçekten yüksek değerli olmaktan bahsediyorum. Siz kadınlar çevrenizde dönmeden değerli olamıyorsanız o sizin probleminiz. Ama arkadaşlar, zihinsel ve psikolojik olarak düşük değerli erkek olmaktan kurtulursanız, kadınlarla da az çok başarılı olursunuz onu da söyleyeyim.

Market , depo, garson , şöför , ofis boy, kargo, mağaza çalışanı vs. fark etmez. Herkesin kendi çöplüğü var ve her çöplükte yeterince kadın var, güzel ve iyi kadın var. Siz kendi çöplüğünüzde doktorlarla, iş adamları ile, doktoralı finansçılarla rekabet etmiyorsunuz, etmeyeceksiniz. Bu adamlar özellikle Türkiye gibi fakir bir ülkede nüfusun %1'i gibi bir şeyler ve bu nüfusunda önemli bir kısmı yaşlı ve evli zaten. Matematik olarak mümkün değil. Sosyal medya beyninizi düzdüğü için öyle sanıyor olabilirsiniz ama o sizin beyin mancınıklamanız.

Yüksek değerli erkek olmaya çalışmak yerine düşük değerli erkek olmaktan kurtulmayı hedefleyin. Sizi erkek olmaktan utanmak düşük değerli yapıyor. Sizi kendi başınıza mutlu olmayı öğrenmemek, ben değersizim, ben sevilmeğe layık değilim diyen tarafınız düşük değerli yapıyor. Sizi duygusal güç kaslarınızı geliştirmek yerine sürekli olarak dopaminerjik şeylere (porno, bilgisayar oyunu, Youtube, sosyal medya, vs.) kaçarak duygusal güç kaslarınızı güdük bırakmanız düşük değerli yapıyor.

Sonra da internette yüksek değerli erkek, tenhalarda ateş osuran ve kokusu piliçleri 100 kilometreden arı gibi çeken sigma erkek içerikleri izlediğinizde ne oluyor? Kendinizden daha fazla utanıyorsunuz, duygusal olarak güçlensem, zihinsel olarak güçlensem ne olacak diyorsunuz. Daha da düşük değerli erkek oluyorsunuz, daha da düşük değerli kalıyorsunuz.

Kadınlarla birlikte olmak için Everest'e tırmanmayı geçtim K2'ye tırmanmanız gerekiyor sanıyorsunuz ve bugün 10 metre tırmansam ne olacak sanki K2'nin zirvesine daha 5000 metre var diye pes ediyorsunuz.

Kendinizi bu high value men adamlarla karşılaştırıyorsunuz ve çok aşağıda hissediyorsunuz. Karşılaştırma yapmak, zihninizin sizi ilerleme konusunda sizi durdurmak için kullandığı bir silaha dönüyor: "Şu adama bak, 1.90 boyunda, BMW'si var, sen onun yanında nesen ki? Boşver sen gelişmeyi falan, aç bir Pornhub neşemize bakalım."

Hipergami diyoruz bro yayınında da söyledim, manosphere'in eski halini özledim ve o halinin erkeklere daha yararlı olduğunu görmüş biri olarak eskiye dönmeye karar verdim. Eskiden AFC olma, efendi erkek olma, zayıf davranma, pasif davranma proaktif olarak kızlara yürü vs. vardı. Bunları düzelttin mi kendiliğinden çıkacağın yere çıkardın.

Yanlış anlaşılmasın, bir yüksek hedef tabii ki vardı. SoSuave'nin Don Juan'ı ([Pook'un Kitabında](#) sık sık geçen nihai erkek adam) ya da [İlişki Sihirbazı Kitabındaki](#) Erkek Adam (The Man) gibi. Ama bu kavramların farkı, bunlar herkesin, teoride tüm erkeklerin ulaşabileceği ve hatta finansal, fiziksel ve statü olarak ortalama kalarak bile ulaşabileceği hedefler. Sadece tepe %1'e girerek ulaşacakları hedefler değil.

Bugün yüksek değerli erkek içeriğinde eksik olan şey, hiç yok da diyemem ama çok eksik olan şey, zihinsel ve duygusal olarak güçlü olmak.

"Spor salonuna git bro."

"Para kazan bro."

"Yan iş yap bro. Yan işin de yan işini yap bro."

"Osurma bro, tıksırma bro."

Bu nedenle bu tür videoları izlediğimde siz ne görüyorsunuz ama ben o kadar devasa bir beta öder ol ki her kadını satın al erkeği görüyorum. Bunun gerçeğini de çok görüyorum. Bunun yanında senin nedense düşük değerli dediğin mesleklerdeki adamlar zihinsel ve duygusal zayıflıklarını düzelttiler mi, gayet başka bir şey yapmadan kadın da buluyorlar, mutlu da oluyorlar.

10 yıldan fazla zamandır kendi evimde yalnız yaşıyorum ama farkettim ki oyunum yok sizleri izleyerek fikir edinmeye çalışıyorum , kırmızı hapdan sonra eski arkadaşlarımla kafam da uyusmuyor , plasstation oynamaya çağırıyorlar ben spor yapıcım diyorum , nargileye çağırıyor ingilizce çalışıcım diyorum

Kırmızı hapın en tehlikeli taraflarından birisi de bu, kendinizi bir kendini geliştirme robotuna çevirip, sosyal hayattan izole olmanız. Bunu özellikle de tek tip bir fikre maruz kalarak yaptınız mı, “Mahmut hapı içselleştirmiyor, hap Mahmut’u içselleştiriyor”. Jung’un “insanların ideolojisi yoktur, ideolojilerin insanları vardır” dediği şekilde, hayatınızı kontrol altına almak için zihninize aldığınız bir bilgi yığını, sizi kontrol etmeye başlıyor.

Sosyal hayata zaman ayırın. Kendinizi kendini geliştirme balonuna hapsetmeyin. Kendinizi narsist bir kendini beğenmişlikle, mavi haplı dediğiniz arkadaşlarınızdan üstün görmeyin. İnsanlarla kaynaşabilmek, toplum içinde bir persona takınabilmek bir sosyal yetenek, bunu yapamamak ise sosyal özürdür, anlaşılamamış ve atanamamış sigma errrkekin kutsal yalnızlığı değil.

veya kırmızı hapla ilgili bişilerden bahsediyorum sıkılıyorlar anlamıyorlar. Anlayamazlar. Hapın köpürtüsü, ...

Bunlar uygulamak için var. Kendinizi bir şey biliyor ve ahlaki olarak diğerlerinden daha üstün hissetmek için diğerlerine zorla yutturmanız için değil.

Toksik ilişkiden sonra kendime gelemiyorum – Vaka Çalışması

34 yaşındayım. 2022’de işyerime gelen 25- 26 yaşlarında bir kadınla tanıştım. Niyetim ciddi, ileriye dönük bir ilişkiydi.

Tanışır tanışmaz mı? Kızın nasıl biri olduğunu bilmiyorsun, kızla uyumlu olup olmadığını bilmiyorsun. Duygusal yatırımını hafif tutarak 6-8 ay vakit geçirmeden ileri dönük bir ilişki oluyor mu olmuyor mu anlamın zor. Çoğu erkek ileri dönük, ciddi bir ilişkiyi hemen düşünme dediğimde “ne yani gönül mü eğlendirelim?” diye çıkışıyor. Ben gönül eğlendirin demiyorum, siz **duygusal düşünüyorsunuz**. Bu ikisinin ortasında bir sürü ilişki modu var. Hemen ciddileşme, ileri yönelik düşünme dediğinde maalesef **efendi erkeklerin** çoğu bunu bas geç tavsiyesi sanar zira bu erkekler kendilerini neredeyse feda edercesine tam vermezlerse, ilişki hak etmediklerini, kaka çocuk olduklarını düşünürler.

İlk defa bir ilişkiye başlamıyordum. Daha önce de 4-5 ilişkim oldu. Hepsinde de uyumluyduk. Güvensizlik yaşamıyorduk. Stres, ciddi tartışma gibi olumsuz mevzularımız olmadı. Kız arkadaşlarımdan hepsi de bana saygı duyar, kırmızı çizgilerimi çiğnemezlerdi. Yani ilişkilerim sağlıklıydı. Fakat bu

bahsettiğim/bahsededeğim böyle durumları ilk defa yaşadım. Ciddi manada yıprandım. Etkisinden çıkamıyorum. Kabullenemiyorum. Kullanıldığımı düşünüyorum.

Onu göreceğiz. Henüz gerisini okumadım ama kadın nüfusunun onda biri arızadır. Bu kızlar her zaman karşınıza çıkmaz ama hayatınız boyunca bir ya da ikisinin karşınıza çıkma ihtimali düşük değildir. Yani daha önceki 4-5 ilişkin normal kızlarla olmuş, ilk defa arıza bir kızla beraber olmuş olabilirsiniz.

Bakalım.

Tanıştığım kızla başta 2-3 hafta ciddi bir sorun yaşamadık. Bana uyumlu olduğunu görüyordum. Sınırlarımı ihlal etmiyordu. Fakat daha sonra beni ciddi manada rahatsız eden durumları peş peşe yaşamaya başladım. Kırmızı çizgilerimi çiğnediğini gördükçe defalarca ayrılmak istedim keskin bir şekilde ifade ettim fakat anlayamadığım bir şekilde beni geri ilişkiye çekmeyi başarıyordu. Şimdi rüzgarda savrulan yaprak değilsin, bir yerde ayrılacaktın. Bu tamamen senin suçun. Ama kız manipölasyonu, kendine bağımlı etmeyi biliyor olabilir.

Örneğin; Hayatımdaki kişinin iş konusu, alışveriş gibi mecburi konular dışında herhangi evli veya bekar bir erkekle samimileşmesi, yakın durması, muhabbet etmesi, arkadaşlık kurması asla kabul edebileceğim bir durum değildir. Eski kız arkadaşlarım bu konuda bana hak verir sınırlarımı aşmazdı. Fakat bu kız arkadaşım ilişkinin en başında söylememe ve bana hak vermesine rağmen sürekli gözlerimin içine baka baka bu kırmızı çizgimi çiğnerdi. Bu durum için ayrılmak istediğimi söylediğimde dik başlı davranırdı. Ve sen, 34 yaşında olmana ve böyle önemli bir çizgin sürekli aşılmasına rağmen ayrılmadın? Ayrılmadıkça zayıflarsın, zayıfladıkça daha da muhtaç olursun, muhtaç oldukça zayıflarsın ve bu aşağı yönde döngü senin posanı çıkarır.

Kararlı olduğumu görünce de bana hak verdiğini dile getirip bir şekilde beni ilişkiye çekti. Hatta bu durum yüzünden bana birçok kez hakaret-beddua etmişliği de vardır.

Size hakaret eden, sürekli kırmızı çizgilerinizi aşan kızı bırakmak zorundasınız. Bırakıp bırakmama konusunda kararsızken tercihiniz tamam mı devam mı tercihi değil. Şimdi tamam deyip 10 birim acı çekmek mi, yoksa çok sonra ayrılıp (%90 terk edilip) 1000 birim acı çekmek mi arasında tercih yapmanız gerekiyor. 100 birim acıdan korkup ayrılamayınca, birgün mutlu olmayacaksınız, acıyı ileri alıyorsunuz ama katlıyorsunuz.

Bunun dışında; ilişki süresince telefonda gece-gündüz-sabah beni arardı, yazardı ama iş buluşmaya gelince bakarız, müsait değilim, çıkamam derdi. Bazen canı istediğinde görmek isterdi. İki üç günde bir görüşürdük bazen araya bir ay girerdi.

Ben aksi ispatlanana kadar bunun, kızın başka erkekle görüştüğüne işaret olduğunu varsayardım. Olmayabilir ama bu ihtimal yüksek. Bir kadının erkeği ile buluşmaya ihtiyacı vardır ve o ihtiyacını sizinle karşılamıyorsa kiminle karşıladığını kendinize sormanız lazım.

Genelde de görüntülü arardı. Bir işi düşünce canım, sevgilim gibi kelimeleri kullanırdı. Bunun dışında kullanmazdı. Ben böyleyim duygularımı yansıtamıyorum derdi.

Yüzüne karşı faydalı aptalsın seni de pek sevmiyorum ama canım sevgilim dediğinde istediğimi yaptırabiliyorum diyecek hali yok herhalde.

Whatsappta bazen onu uzun uzun çevrimiçi gördüğümde arkadaşlarımla konuşuyorum derdi. Uzun uzun çevrimiçi kaldıktan sonra aniden bana hadi telegrama geç seninle oradan konuşalım derdi. Ben şüphelenip sebebini sorduğumda bana bağırp çağırıp sen bu ilişkiyi mafediyorsun. Bu ne güvensizlik diye tepki verirdi.

Tipik toksik kadın saldırganlığı. Toksik ilişkileri önceden bilip kendinizi korumanız lazım. [Kitabını bile yazdım.](#)

Whatsapp çevrimiçi özelliğini bazen kapatıp bazen de açardı. Anlam veremiyordum. Başkaları ile görüşüyor işte nesine anlam veremedin?

Sebebini sorunca arkadaşlarım beni merak ediyor ondan açıyorum bazen derdi. Oysa hiçbirimizin arkadaşı çevrimiçi olup olmadığımızı kontrol etmemiştir. Bazen de telegramda gece uzun uzun birileriyle konuşurdu. Arkadaşlarımla konuşuyorum derdi. Buluşmalarımızda benim telefonum genelde masanın üzerinde dururdu. Oysa kendisi telefonunu ters çevirip elinde tutardı.

Bu telefonu ters çevirme her zaman olmasa da çoğu zaman aldatmaya işaret.

Asla telefonu bana vermezdi. Telefonum benim özelimdir derdi. Senin kız sağlam tabak çeviriyor olmalı.

Evlilik konusunun açılması onu ciddi manada rahatsız ederdi.

Evlilik?!? Sen açıyordun yani? Kızın evliliği bırak ilişki materyali olmadığı bir alnında yazmıyor. Böyle kızlarla iyi vakit geçirilir, genç işte gittiği yere kadar denir ve çok da uzun sürmez. Sen evlilik mi düşünüyorsun?

Bana ilk tanıştıktan birkaç ay sonra yazın bizimkilere senden bahsederim dedi. O da olmadı.

Neyse ki kız genç. Kapağı bir enayiye atma zamanı geldi dese, görüştüklerin arasında en enayi benim lütfen beni seç diye atlayacaksın.

Hatta bırak ailesine bahsetmeyi bir arkadaşına bile bahsetmedi. Ben özelimin kimse tarafından bilinmesini istemiyorum derdi. Beni hep gizli tutardı.

Sen yan piliç (side chick) olabilirsin. Yani bir sevgilisi olabilir. Başka erkekler olduğu çok bariz.

En son geçen yaz bununla yola devam edemeyeceğimi iyice anladığımda durumu kendisine açtım. Üstüne birkaç tane sürekli tartışma yaşadığımız konu da eklenince iyice bunaldım. Araya mesafe koydum. Bu sene ortamlarımız değişti. Aynı ortamda çalışmadık. Ama bağımız kopmadı. Üç ay önce bana bir mesaj attı: Bana sen mi bana kargo istedin diye. Yok dedim.

Yanlışlıkla gönderdiler o zaman dedi. O gün buluşacaktık. Ben buluşmadan önce şüphelendim gidip kargoyu almaya karar verdim. Kargo hediye paketi idi. Onun adına gelmişti. Fakat göndericinin adı-soyadı-adresi yoktu. İnkâr etti. Sinirlendi. Hakaret etti. Üstüme saldırdı. Kimin gönderdiğini bilmiyorum dedi. İyice bağımız koptu.

Kız arıza. Az önce dediğim gibi. Kız nüfusunun bir kısmının arıza olduğunu önceden bilmeniz lazım. 3-4 normal kızla çıkarsın böylesine hiç rastlamazsın sonra birden rastlarsın ve böyle bir şeyin farkında değilsen, ağa düşebilirsin.

Bu kızla geçirdiğim süre içerisinde anlam veremediğim birçok şey yaşadım. Kara kutu gibiydi. [Borderline, narsist olduğunu düşündüm.](#)

Kıza ilaç yazmayacağın için toksik olduğunu bilmen yeterli. Neden toksik, o kızı ve yakınlarını ilgilendirir. Sen toksik olduğunu anladın mı hayatından tamamen atman lazım.

[Senin kanalınla](#) tanıştım. Birçok araştırma yaptım. [Anne-baba ilişkilerini](#) birkaç kez sordum. Aile ilişkilerini sordum. Bir sonuç çıkaramadım.

Senin bu yaptığın, dipte efendi erkek davranışı. [Kızı düzeltme güdüsü ile araştırma yapıyorsun.](#)

Ailesinden biri eşiyle çok ciddi sorunlar yaşıyordu. Bahsettiğinde çok üzülüyordu. Bunu öğrenebildim. Bana daha önce hiç erkek arkadaşım olmadı. Ben erkeklere güvenmiyorum diyordu. Bir konuyu tartıştığımızda nefesini tutar, çıldırırdı. Hakaret-beddua ederdi.

Kadın açık açık toksik. Tamam bağılıyor, beddua ediyor, hakaret ediyor, fiziksel saldırıyor. Ya sen? Sen neden oradasın hala? Bunlara rağmen orada kalıp sonra kabullenemiyorum diyorsun!

Hatta bana orospu çocuğu, piç gibi söylemlerde bulunurdu.

Bakın arkadaşlar. Size orospu çocuğu diyen kızı orada kalaylayıp tamamen hayatınızdan atmanız gerektiğini bilmeniz için, benim kanalıma veya bu tür kanallara rastlamanıza bile gerek yok! Minimum özsaygı yeterli. Size bu küfrü eden kızla

oracıkta ayrılın. Her ay 3-4 tane böyle hikaye dinliyorum ve hep aynı şeyi söylüyorum. Normal bir erkeğe orospu çocuğu desin karısını boşar. Siz ise orada durup, hakareti dinleyip sonra hak ettiğiniz şekilde bir çöp gibi çöpe atılınca hiddetten kuduruyorsunuz! Birader sen orada neden duruyorsun hala?

Küçümserdi. Sinirlenirdi. Üzerime saldırdığı, yumruk attığı oldu.

Senin böyle bir şeye boyun eğerek katlanmanın nedeni nedir? Terapiye gitmeni tavsiye ederim. Kız %100, yüksek şiddette arıza. Gerçi küçümsemesi normal. Onu hak ediyorsun.

Başta öyle olmadığı halde daha sonraları ben evlilik düşünmüyorum. Git kendine birini bul derdi.

Sen hala evlilik düşünüyor musun? Kadın sana hakaret ediyor ve sen hala anasının onayını kazanmaya çalışan pısrık oğlan çocuğu gibi eteğindesin. Git diye bağılıyor, gitmiyorsun.

Bakın arkadaşlar, hayatta bazı ilkeleriniz olsun. Hakaret eden (hele de o.ç. gibi hakaretler eden), fiziksel şiddet uygulayan kadını içiniz kan ağlasa da, size biri bundan sonra ölene kadar kadınsız kalacağınızı bir şekilde ispatlasa bile gidin. Hayatınızdan %100 atın. Sonunda birden düğmeye basılıp kız düzelecek olsa bile gidin (öyle bir şey olma ihtimali de sıfır bu arada). Kız geri kalan hayatını size layık biri olmak için feda edecek olsa da gidin (bu da olmayacak).

Tüm o küfürleri, şiddeti, hakareti, vs. sineye çektiğinizde elde edeceğiniz tek şey, belki birkaç ay ya da bir iki yıl daha fazla amcık ve sonra aldatılarak terk. Çöpe atılma. Kadına da kızmayın. Tamam ciğeri beş para etmez biri ama kendinize çöp gibi davrandıran, ben çöpüm diye bağıran sizsiniz. Yapmayın yahu.

Hakaret-beddualardan sonra özür dilemezdi.

Af buyur niye dilesin? Senin kendinden özür dileyip bıraktığın yok, o neden senden özür dilesin?

Hiçbir şey olmamış gibi gelir sana ihtiyacım var. Benimle ilgilen derdi. Ben buna anlam veremediğimde tekrardan hakaret ederdi. Senden adam olmaz. Sen bu ilişkiyi berbat ediyorsun. Sen kimsin ki derdi.

[Kırılgan narsist kadının 10 toksik taktiği](#) yazısını, hayatınızda o ana kadar böyle bir kadınla karşılaşmadıysanız bile 10 kere okuyun. Tamam biliyorum ücretli ama, böyle bir kadınla hiç karşılaşmamış bile olsanız [toksik ilişkiler rehberini](#) okuyun. Ben bunları şansıma böyle bir kadınla karşılaşmadan öğrenmiştim ve [yol yakırken bırakmıştım](#). Siz de kendinizi koruyun.

Beni değiştirmeye çalışma derdi. Ben sağlıklı bir ilişkinin ne olduğunu anlattığımda yine manipölasyonlara sarılırdı.

Sen sağlıklı bir ilişkinin ne olduğunu bilsen orada işin olmazdı.

Bazen ben bile bana tahammöl edemiyorken sen nasıl bana tahammöl gösteriyorsun diye sorardı.

Kıza “beni kullandı” diye çamur atma. Tamam kullanmış ama başından itibaren bak kullanıyorum seni, razı mısın diye de sormuş. Sen kendini kullandırmak için çaba harcamışsın.

Sen aslında glü, her kızın istediği gibi bir erkeksin ama bende iş yok derdi.

Dalga geçiyor.

Bazen de önceliğim sen değilsin derdi. Erkeklerle muhabbet etme demeye gelince sen doğruları diyorsun ama benim işime gelmiyor demişliği vardı.

Utanç verici.

Ben ilişki süresince onu hiç aldatmadım. Sürekli korudum. Sürekli yardım ettim. Hastalandığında onunla uyumadım. Canının istediği, yemek istediği şeyleri bile alırdım. Üzerine giydiği kıyafetten, eline aldığı kaleme kadar ona hep ben alırdım. Babasının bile yapmayacağı iyiliklerde bulundum. İşlerini ben yapardım. İçtiği suya kadar ben alırdım.

Ve klasik bir sinsi erkek pardon efendi erkek olarak, takdir bekliyorsun, takdir edilip kafan okşansın diye yaptın. Bunları sana o.. diyen kız için yaptığını hatırlatırım.

Abi hediyenin derdinde değilim ama mesela ben kaç kez ona hediye de aldığım halde o hiçbir zaman bana hediye almadı.

İnsan değer verdiğine, sevdiğine hediye alır. Sen kendine değer vermiyorsun, kendini sevmiyorsun. O seni neden sevsin? Neden değer versin?

Neticede seven bir kız bir çöp dahi olsa alır bunu sende her zaman görmek istiyorum der. Bu da bana tuhaf geldi.

Seni sevmediğini kabul edemediğinden. Yoksa alması tuhaf olurdu.

şimdi bu anlattıklarım doğrultusunda bu kişinin kişilik özellikleri nedir abi? Borderline-narsist olma ihtimali var mı?

Bana ne? Sana ne? Muhtemelen ikisi de ama sana ne? Hatun ileri derecede toksik, sadakatsiz, deli, ciğeri beş para etmez, mahalle karısı ağızlı biri. Bunlar sana yetecek bilgi. Bilinçaltındaki onun sorununu bulup düzelteceğim, efendi erkek olarak kendimi feda edip onu düzelteceğim dürtüsünü siktir et ve bunu sormayı bırak.

Bana göre çok zeki-şeytanı bile kandırabilecek kapasitede.

Hayır. Bir erkeği duygusal olarak düşürdüklerinde, bu tür kadınlar hiç de zeki olmak zorunda değiller. Sen duygusalıktan, bağımlılıktan aptallaşıyorsun. Aslında sağlıklı kafayla bakan için, bu kızlar embesillik derecesinde tahmin edilebilir, düz insanlardır. Ne yapacakları, neden yapacakları her zaman bellidir.

Böyle bir insanın aldatma potansiyeli nedir?

Çok yüksektir. Seni aldatmamışsa çok şaşıyırım. Gerçekten çok şaşıyırım.

Böyle bir insana güven olur mu?

Hahahaha. Troll müsün nesen?

Böyle bir insan mutlu olabilir mi?

Böyle bir insanla yaşayacağın hayat sadece mutsuzluk olsa neyse. İzdırap olur. Anlıyor musun? Sadece mutsuz olsam razıyım dersin. Sen bu kızla evlenecek kadar gerizekaliysan sana acımam ama çocuklarına acırım.

İnsanların iyi niyeti üzerinden bu davranışları gösteren bir insan kimlerle mutlu olur?

Eziyet ettiği ve posasını çıkardığı bir zavallıyla belki mutlu olur. Sen o zavallı mı olmak istiyorsun? Ha o adamı da havada karada onlarca kez boynuzlar.

Şimdi böyle bir insan benim için ben onu kullandım. Sınavımı da kazanıp işimde mutlu olup kendime göre birini de bulup güzel bir hayat geçireceğim mi diyecek? En son ben ilgimi çektiğimde, işlerini yapmayı bıraktığımda o da zaten ortadan kayboldu. Bana iyi geliyordun, ilişkiyi berbat eden sensin. Yaşının adamı değilsin dedi ve gitti. Şimdi benim ne yapmam gerekiyor abi?

Her yerden engelleyeceksin. Bir daha asla ulaşmayacağın gibi sana ulaşmasına da izin vermeyeceksin. Asla! Sana yazarsa okumayacaksın, ararsa konuşmayacaksın, yolda karşına çıkarsa görmezden geleceksin, konuşmaya çalışırsa dinlemeyeceksin.

Ben aciz bir insan değilim

Şu an çok aciz bir insansın.

fakat geriye baktığımda yaptığı manipölasyonlar, hakaretler, yalan ilişkisi zoruma gidiyor.

Azıcık erkek ol ve bütün bunları sineye çekenin, bunlara davetiye çıkaranın sen olduğunu kabul et. Sen ettin, sen buldun. Hak ettiğin acıyı adam gibi çek. O acıyı çek ki bir daha böyle bir şey yapma. Dediğim gibi uzak durursan acı da gider merak etme. Ama şimdi hak ettiğin acıyı çekiyorsun, bitene kadar da çekmeye devam et.

Benim gösterdiğim iyi niyete karşılık bunları yaşamayı kabullenemiyorum.

Geç bunları. Sen bunu iyi niyetinden yapmadın. Kendimi ezdirirsem beni sever belki diye yaptın tabii ki olmadı.

Yapamıyorum. Aklımdan çıkmıyor. Bana geri dönsün demiyorum fakat bu süreci atlatamıyorum.

Terapiye git. Bu kızdı tamamen uzak durmayı başarırsan geçer. Zaten senin bu saçmasapan, küçük düşürücü ilişkin, kadın – erkek ilişkileri dinamiğinde değil, madde bağımlılığı dinamiğinde ele alınmalı. Sen bağımlısın. Kız da bağımlı olduğun şey. Şu an yoksunluk sendromu çekiyorsun. Bu sendrom aylarca sürecektir ama bağımlılık yapıcıdan tamamen uzak durduğunda geçecek.

Kendimi aptal gibi hissediyorum.

Güzel. Bunun acısını çek ve cezayı çek. Cezayı çek ve bitir. Tövbe et.

Bu durumdan nasıl kurtulabilirim? Teşekkür ederim.

Tekrar ediyorum. Senin bu saçmasapan, küçük düşürücü ilişkin, kadın – erkek ilişkileri dinamiğinde değil, madde bağımlılığı dinamiğinde ele alınmalı. Sen bağımlısın. Kız da bağımlı olduğun şey. Şu an yoksunluk sendromu çekiyorsun. Bu sendrom aylarca sürecektir ama bağımlılık yapıcıdan tamamen uzak durduğunda geçecek.

Bu tip toksik kızlarda no contact falan değil, direkt bu kıızı size ulaşamayacağı şekilde hayatınızdan atmak işe yarar. Bağımlılık yapan şeyi ve kişiyi hayatınızdan atınca, eski sevgiliyi özleme değil de yoksunluk sendromuna girersiniz. Daha şiddetlidir ama geçer.

İyi haber de şu ki. Bu kızın ciğeri beş para etmez bir zavallı olduğunu ve hayatından tamamen uzak tutman gerektiğini anlayıp tamamen hayatından uzak tutarsan, zaman içinde acını çeker düzelirsin. Bu kıızı tamamen hayatından çıkarmak, kendine saygını onarmaya başlar. Ben bu durumdan çıkamayan çok az adam gördüm. Ama kendine kazdığı çukur derin. Tüm uyarılara rağmen bütün bu süreçte derin bir lağım çukuru kazıp içinde aylarca belendikten sonra, bir sıçrayışta içinden çıkıp tertemiz olmayı bekleme. Başlangıçta sürüneceksin ama zamanla çıkacaksın.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author Mahmut Abi Posted on February 6, 2024 Categories Erkek Adam 21
Commentson Toksik ilişkiden sonra kendime gelemiyorum – Vaka Çalışması

Beyninizi aşırı cinselleşmiş düşünce ve fantezilerden arındırın

Bugün daha iyi bir yaşam için beyninizi cinselleştirilmiş, işgalci düşüncelerden arındırma hakkında konuşacağız. Beyninizi [porno](#) ya da internet üzerinden kolayca ulaşılabilen çok ama çok yüksek miktarda cinselleştirilmiş içerik nedeniyle meydana gelen hasardan iyileştirme hakkında konuşacağız.

Beyninizi aşırı miktarda cinselleşmiş düşünce, arzu ve fantezilerle dolu olabilir ve bu birçok insanın gündelik hayatına tam olarak odaklanmasına engel olan bir durum. Bu yazıyı kendiniz ve dürtüleriniz üzerinde yeniden kontrol sahibi olmanız ve porno gibi cinsel içeriklerin zihninize doldurduğu bu yükten kurtulmanız için yazıyorum. Çünkü dürtü kontrolü zayıf ya da neredeyse hiç olmayan bir erkekseniz, hayatınız kötü bir durumda olmaya meyilli olur. Disiplinden, sağlıklı karar verebilme kabiliyetinden uzak olmaya meyilli olursunuz. Bugün birçok erkek farkında olarak ya da olmayarak bu problem ile mücadele ediyor.

Günümüzde cinselleştirilmiş içeriğe hem ulaşım inanılmaz kolay hem de dönüp baktığınız hemen her yer bu tür içerikle dolu. Günümüzde “seks satar” mantığı ile hemen her alan bu tür içerikle tika basa dolu. Kötüsü, sosyal medya ya da Youtube gibi algoritma temelli uygulamalar, bir iki cinselleştirilmiş içerik tükettiğinizde, önünüze daha fazla sayıda ve oranda bu tip içerikler çıkıyor.

Günümüzde hemen her şey cinselleştirilebiliyor. İnsanlar Youtube’da kadınlar sııklı yüksek atlama müsabakalarını, kadın plaj voleybolu müsabakalarını izliyorlar zira kadın sporcular oldukça cinselleştirilmiş şekilde giyiniyorlar. Youtube sürekli olarak bikini ya da iç çamaşırı deneyen kadınların videolarını öneriyor. Birçok erkek Youtube ya da Instagram gibi uygulamalarda, açlık tuzaklarına düşüyor.

Bu arada bir ebeveynseniz, oğlunuzun da bu tür içeriklerin bombardımanı altında olduğunu unutmayın. Bugün bir erkek çocuk, porno veya türevlerinden herhangi birine 8 – 12 yaş arasında rastlıyor.

Peki bu konuda neler yapabilirsiniz? Bunları sıralayalım.

#1 – Negatif duygularınızla, ekrana ve cinselleştirilmiş içeriklere kaçmadan başa çıkmayı öğrenin.

Birçok erkeğin, cinselleştirilmiş içeriğe boğulmasının en temel sebeplerinden birisi, kaygı, can sıkıntısı, yalnızlık gibi negatif duygulardan kaçmak. Bu duygular her zaman var oldular ama onlardan kaçmak ya da onları bastırmak hiçbir zaman bu kadar parmaklarımızın ucunda, bu kadar kolay olmadı.

Herhangi bir nedenden dolayı stres, kaygı, yalnızlık, can sıkıntısı, dışlanmışlık, vs. hissettiğinizde bunlardan kaçmak için Instagram, TikTok ya da herhangi bir porno sitesine girerek bu duygudan kaçıyorsunuz. Bu kaçıştan hemen önce de, kafanızda cinsellikle alakalı düşünceler geçiyor.

Yapmanız gereken şey, bu tür bir negatif duygu hissettiğinizde, ekrana kaçmak yerine daha verimli ve yararlı kaçış mekanizmaları bulmak ya da bu duygularla baş başa kalmayı öğrenmek. Örneğin kalkıp yürüyün, evin içinde bile olsa yürüyün. Temizlik yapın, odanızı toplayın, çıkıp birkaç kişiyle muhabbet edin. Ya da kaçmayın ve yürüyerek ya da pencereden dışarı çıkarak bu duyguların sıkıntısını hissedin.

#2 – Hayatınıza heyecan getirin.

Hayatınızı ne kadar az seviyorsanız, internette aşırı cinselleştirilmiş içeriklerin ağına düşme ihtimaliniz o kadar artar. Eğer işiniz, medeni durumunuz, sosyal hayatınız, vücut şekliniz, vs. yüzünden mutsuzsanız, hayatınızda tutunabileceğiniz bir zevk ve heyecan yoksa, internette aşırı cinselleştirilmiş içeriklerin ağına düşme ihtimaliniz yüksektir.

Aşırı cinselleştirilmiş içerik, size hayatınızda olmayan heyecanın, zevkin ya da dopaminin bir kısmını verir. Bu nedenle de istemeseniz bile bu tür içerikleri uzun süre tüketir durumda yaşayabilirsiniz.

Bunu önlemek için bir hobi edinmek, daha iyi arkadaşlar edinmek, hayatınızı daha da renklendirmek için bir şeyler yapın. Bunlar sizin aşırı cinselleştirilmiş içeriklere yönelen dikkatinizin bir kısmını çalacaktır. Aslına bakarsanız, yaptığınız şeyin üretken bir şeyler yapmanıza bile gerek yok. Heyecan verici ama gerçek dünyada bir şey olması yeterli.

#3 – Açlık tetikleyicileri kapatın.

Bu biraz zaman isteyen bir şey ama Instagram'da, Youtube'da, vs. karşınıza birdenbire çıkan az giyinmiş çok sergilemiş kadın imajlarını gördüğünüzde, bu hesapları takip ediyorsanız takipten çıkın, bu içerikle ilgilenmediğinizi algoritmaya bildirin (bunun için örneğin Youtube menüsünde bir konut var) ve zaman içinde bu uygulamalarda bu tür içeriklerin görünmemesini sağlayın.

İnternette tükettiğiniz içeriğin ne olduğuna dikkat etmeye başlayın. Diyet yapan birinin ne yediğine dikkat etmesi gibi, bu içeriğe dikkat verin. Özellikle aşırı cinselleşmiş içerikleri paylaşan hesapları engelleyin.

Aşırı cinselleştirilmiş içerik, boş kalori gibidir, sağlığınıza bozar. Bunları tüketmek yerine, daha besleyici içerikler tüketmelisiniz. YouTube'da can sıkıntısından bikinili kadın videolarına bakmak size zararsız görünebilir ama bu tür içerik size anlık olarak boş dopamin verseler de, uzun vadede sizin daha kötü hissetmenize neden oluyorlar.

Ayrıca birçok erkek, Instagram'da vücuduna yapışmış ve fazla bir bölgesini kapatmayan giyeceklerle açlık tuzağı kuran, pardon spor eğitimi veren bir kadının videosuna bakarken transa geçiyor ve 15-20 dakika sonra düzinelerce aynı şekilde içeriği tükettikten sonra birden kendine geliyor. Bu kadar çok cinsel içerikle dolduktan sonra da daha pornografik sitelere girip mastürbasyon yapıyor ve çalışırken geçirmesi gereken bir saatte ne çalışıyor ne de dinleniyor. Bu maalesef çok sayıda erkek için günlük ve hatta günde birkaç kerelik bir rutin.

#4 – Boş dopamin tüketmeyi bırakın ve dopamin için çaba harcamaya başlayın.

İnternetteki aşırı cinselleştirilmiş içerik, size çok kolay ve hiç çaba göstermeden dopamin sunuyor. Sorun dopaminden çok dopaminin hiç çaba harcamadan ve çok büyük miktarda ulaşılabilir olması (sorunun karbonhidrat değil de karbonhidratların hiç çaba harcamadan ve çok büyük miktarda ulaşılabilir olması gibi).

Bu tür beleş dopamin sizin sıkıntı, kaygı, hayat kavgasının bunaltması, yalnızlık, kızgınlık, kırgınlık gibi negatif duygulardan kaçmanızı sağlıyorlar. Bu tür duyguları yönetmek için dopamin ile kaçış, sizi bu tür duygulara karşı daha zayıf yapar. Bunun yerine bu tür duyguları yönetmek için daha sağlıklı mekanizmalara yönelin. Meditasyon, nefes egzersizleri, uzun yürüyüş, günlük tutmak, [volta atmak](#) gibi.

Yani örneğin içinde büyük bir porno izleme isteği olduğunda, bunun yerine yapacağınız yararlı duygu yönetim mekanizmasını önceden seçin. Örneğin evin içinde volta atmak gibi. Sonra porno izleme isteği geldiğinde ya da kendinizi porno izlerken yakaladığınızda, bu mekanizmayı devreye sokun.

#5 – Çalışırken internetten kopun.

Çalışırken telefonunuzun ya da bilgisayarınızın uçak modunu kullanın. Çalışma süresince mümkün olduğu sürece offline olur. Pornoyu ya da belli siteleri bloklayan ya da belli süreler içinde bloklayan uygulamalar kullanabilirsiniz ama mümkün olduğunca internetten kopun. Bunun için en pratik araç, bilgisayarınızdaki uçak modu. 1.5 saatlik çalışma dilimlerinde, bilgisayar ve cep telefonunuzu mümkün olduğunca bu modda tutun.

#6 – Medyadaki cinselleştirilmiş görsellere bakmayın.

Bugün sanal dünyanın yanında gerçek dünyada da birçok mekan aşırı cinselleştirilmiş durumda. Reklamlar, gazetelerin ilgi çekmek için koydukları içerikler, aşırı cinselleştirilmiş durumda. Gözlerinizi bu tür materyallerden kaçırmayı alışkanlık haline getirin.

#7 – Vücut hatlarını veya vücutlarını sergileyen kadınlara, kadınların vücutlarına bakmayın.

Erkek erkeğe konuşuyoruz ve ara ara hepimizin gözü önümüzde yürüyen ya da karşımıza çıkan güzel bir kadına takılıyor. Ama bu günde bir belki iki günde bir olmalı. Dışarıdayken kadınların vücutlarına bakmayın, önünüzdeki kadın ne kadar açık giyinirse giyinsin. Bunu utangaçlıktan değil, durduk yere ve zamansız bir şekilde cinsel olarak uyarılmaktan korunmak için yapacaksınız.

Bütün bu arındırma süreci uzun bir süreç ve öyle birkaç haftada olacak bir şey değil. Etkilerini aylar içinde görebileceğiniz bir süreç. Ama zihninizdeki aşırı cinselleşmiş düşünce ve fantezileri beslemeyi bırakırsanız, zaman içinde ciddi miktarda zihinsel enerjinizin boşa kaldığını, daha berrak düşündüğünüzü görebilirsiniz. Zihinsel enerjinizin önemli bir kısmını sadece aşırı cinselleşmiş düşüncelere değil aynı zamanda sürekli tetiklenen düşünce ve fantezileri bastırmaya da harcıyorsunuz:

Gerçekten ilginç olan bir başka zihin özelliği de, cinsel aktivitenin bastırılmasının, irade tükenmesinin bir numaralı sebebi olması. Kendimizi düzenleme kabiliyetimize bakarsak, bunun bir sınırı olduğunu görürüz. Örneğin gerçekten yoğun bir iş gününden sonra eve geldiğimizde gerçekten yorgun oluruz ve hiçbir şey yapmak istemeyiz. Bir pizza ısmarlarız zira salata yiyecek irademiz kalmamıştır. Duygusal ya da zihinsel olarak tükenmiş hissettiğimizde, irademiz kalmaz.

İşin bilimine baktığınızda, irade tükenmesinin en güçlü nedenlerinden birinin, cinsel düşünceleri ve cinsel aktiviteleri bastırmak olduğunu görürsünüz. NOFAP yapmanın

çok zor olmasının nedenlerinden biri de bana göre, tüm bu cinsel düşünce, arzu ve aktivitelerimizi düzenlememizi gerektirmesi. Tüm irademizle NOFAP yapacağız ama altta yatan arzular ve hormonlar hakkında bir şey yapmadığınızdan irade gücü bulamayız. Yani cinsel düşünce ve arzularınızı sürekli düzenlemek zorunda kalırsınız ve bu da iradenizi tüketir.

Klinik çalışmamda gördüğüm bir şey var. İnsanlar sürekli seks yapıyorlar anlamında değil, düşüncelerinin çoğunun azgınlık, şehvet hakkında olması, sürekli seks düşünmeleri anlamında cinsel takıntıya kapıldıklarında, hayatları donuyor. Daha çok araştırma yaptıkça, bu adamların hastalıklı ya da beta olduklarından değil de, beyinlerinin cinsel dürtülerini düzenlemeye çok fazla zaman ve enerji harcamasından ötürü böyle olduklarını anladım. Beyinleri bu işe o kadar çok zaman ve enerji harcıyor ki, hayatlarının başka alanlarında başka şeyler inşaa etmeye yakıt kalmıyor.

[*Bakir Erkekler Gerçekte Nihai Alfa Erkeklerdir*](#)

Month: March 2024

Karısı tarafından 20 sene dövülen, tehdit edilen ve manipüle edilen adam – Richard ve Sheree Spencer olayı

Bugün erkeğe yönelik ev içi şiddet konusunda oldukça meşhur bir vakayı ele alacağız. Olay İngiltere’de “My Wife, My Abuser” belgeselinde ele alındı.

Koca Richard Spencer 2000 yılında o zaman 22 yaşında olan Sheree ile bir gece kulübünde tanışıyor ve beraber yaşamaya başlıyorlar. 2009 yılında da Tayland’da evleniyorlar. Richard’ın oldukça iyi para kazandığı bir kariyeri var. Sheree ise hapishanelere bakan devlet kurumunda proje yöneticisi olarak çalışıyor. 2015 yılında bir kızları oluyor ve sonra da ikiz kızları dünyaya geliyor.

Richard’ın belgeselde anlattığına göre Sheree ilişkinin başlarında, çoğu zaman (%95) oldukça hoş davranan bir kızmış. Ama zaman içerisinde fiziksel şiddete başlamış ve bunun da seviyesi artmış. Sherre bazen günde 3 şişe şarap içebilen bir alkolik.

Abi anladığım kadarıyla kadınla evlenmeden önce 9 sene çıkmış. Bu süreçte de alkolik ve giderek fiziksel şiddete başvuran biri olmasına rağmen kadınla evlenmiş ve bir de üstüne 3 çocuk yapmış. Bu tür ilişkilerde erkekler maalesef bu kızı bırakırsam yalnız kalırım korkusu ile yüzleşmek yerine, “zamanla düzelir, evlenince düzelir” bahaneleri uyduruyorlar ve korkuları ile yüzleşmek yerine bu hikayelere gönülden inanıyorlar.

Uzun süre çocuk sahibi olamadıkları için tüp bebek yapmaya karar vermeden önce Sheree, hamile kalma ihtimalini artırmak için, çok daha fazla seks talep etmeye başlıyor. Richard bu seksin sevgisiz bir seks olduğunu ve kısa süre içerisinde böyle seks yapmaktan nefret etmeye başladığını anlatıyor. Bunun üzerine Sheree onu “sen erkek değilsin” diye aşağılamaya ve kendisini hamile bırakamamakla suçlamaya başlıyor.

Sheree ciddi fiziksel şiddete başvuran biri. 2020 yılında Richard’ın kulağına şarap şişesi geçiriyor. Daha sonra Richard kulağının ağrıdığını söyleyince “kapa çeneni” diyerek bu sefer aynı kulağa yumruk atıyor. Richard acı içinde çöküp durması için yalvarınca da bu sefer kulağa tekme atıyor.

Kadında manipölasyon da çok. Richard’ı banyodaki aynayı kırıp kendini kesmekle ve sonra da “kocam bana saldırdı” diye sahte suçlama, sonrasında da uzaklaştırma kararı aldirmekle ve böylece aileden atmakla tehdit ediyor. Bu konuda ciddi olduğunu Richard’a göstermek için pencereden dışarı “Richard lütfen daha fazla vurma” diye bağıyor. Sheree Richard’a ondan daha zeki olduğunu ve ona karşı asla kazanamayacağını söyleyip duruyor.

Bu kadın deli diyorsunuz ama şimdi anlatacağım olayı duyunca bu kadın zır deli diyeceksiniz.

Richard mesela yatak odalarında yatakta değil yerde oturuyor. Karısı yatağı kendisi aldığı için kocasının yatakta oturmasına izin vermiyor. Birgün Richard bu durumda yerdeyken banyoya gidiyor ve sonra gelip Richard’ın kafasına zıçıyor. Kelime anlamıyla mecaz yok. Sonra da hadi şimdi bokumu temizle diyor.

Adamın boğazına bıçak dayamalar, kafasında yumurta kırmalar, “sen küçük bir fa***esin” diye aşağılamalar zaten rutin. Richard’a sürekli olarak herkesin ondan bıktığını, ondan nefret ettiğini, yaratıcı ve sanatsal şeyleri beceremeyecek biri vs. söylüyor. Kızlarından birine babalarının ne kadar korkunç bir adam olduğunu ve ondan çok geçmeden kurtulacaklarını söylüyor. Kızlarından birine komşulara “babam korkunç biri” de diye emir veriyor. Bu arada bu abinin ailesini 7 odalı bir evde konfor içinde yaşatan, 6 haneli rakamlar kazanan ve bunca işkenceye rağmen ne karısına ne de çocuklarına en ufak sözel ya da fiziksel şiddet göstermeyen biri olduğunu hatırlatayım.

Sheree adamı zaten düzenli olarak dövüyor. Komşulardan biri Sheree’nin arabalarının bir koltuğuna işediğini ve arabanın lastiklerini bıçakla deştğini anlatıyor (bu zır deli kadınlardaki zıçma, işeme huyu nedir ağa?)

Bu arada evde kamera var, Richard kamera taktırmış. Bu kameralar kadının adama işkence ettiğini yıllarca kayda alıyorlar. Ayrıca Richard kendi telefonu ile de kayıt alıyor ve fiziksel şiddet sonrası yaralarının da fotoğraflarını çekiyor.

Sonuçta Richard 36 kamera kaydı, 9 cep telefonu kaydı ve 43 yara bere fotoğrafı biriktiriyor. Ve birgün bunları bir arkadaşı ile paylaşıyor. Adam bunları görür görmez, Koyun Yürekli Richard'dan izin almadan soluğu poliste alıyor.

Helal olsun bu arkadaş. Bir suç kurbanının izni olmasa bile açığa çıkarılmalı.

Polis Sheree'yi hemen tutukluyor tabii ki. Temmuz 2021'de. Yıllarca Richard'a ben senden daha akıllıyım diyen Sheree tabii ki tam bir embesil. Ve tam bir embesil olarak polisin elinde kayıt olmasına rağmen ve muhtemelen amım var bana inanırlar diyerekten "Richard alkolik, evine destek olmayan bir koca, beni saçlarımdan tutup yerlerde sürüklüyor, bla bla" diyor. Bazen kendisinin de şiddet uyguladığını ama kendisinin daha büyük kurban olduğunu söylüyor. Sanki karşılıklı şiddet uyguluyorlarmış gibi göstermeye çalışıyor.

Richard'ın vücudundaki ısırık izlerinin vahşi cinsel ilişkilerin sonucu olduğunu söylüyor. Polis senin yara bere fotoğrafın var mı, göster hadi dediğinde ise bunları telefonundan sildiğini iddia ediyor.

Polis Sheree'nin Richard'ı bıçakla tehdit ettiği bir videoyu yanlışlıkla sessiz olarak Sheree'ye gösteriyor. Sheree'de videoda ses yok sanıp "burada Richard beni tehdit ediyordu ben de bıçağı ona verip 'al öldür' diye meydan okuyordum" diye açıklama yapıyor. Ama videonun sesli halinde kendisinin adamı dümdüz tehdit ettiği duyuluyor. Bu şekilde polise yalan söylediği ve kayıtlarda görülen şiddet nedeniyle hapsi boyluyor. Ama sonra kefaletle serbest kalıyor.

Bütün yargılama sürecinde olayın kurbanının kendisi olduğunu utanmadan tekrarlayan Sheree Spencer, Şubat 2023'te fiziksel şiddet içeren 3 suçlamayı kabul etti. Ayrıca zorba ve kontrol manyağı davranışlarıyla ilgili suçlamaları da kabul etti. Bunun sonucunda da 4 yıl hapis cezası aldı. Bu cezanın ikinci yılında yani Şubat 2025'te hapisten salınabilir.

Bu arada Richard yeni bir partner buldu ve hayatına devam ediyor. Richard Sheree tarafından manipüle edildiğini ve Sheree'nin manipülasyonları ile, Sheree'nin bu hale gelmesine neden olanın kendisi olduğuna inandırıldığını kabul ediyor. Sheree Richard'a bu kadar kötü davranmakta haklıymış zira Richard gerçekten bir hayal kırıklığıymış.

Sheree Richard'ı insanlardan izole etmiş ve birçok yöntem kullanarak kontrolü altına almış. Adam üzerindeki kontrolü öyle bir noktaya gelmiş ki, adamın hangi tuvaleti kullanabileceği ve hangi odada yatabileceği bile kadının iznine bağlıymış.

Bütün bu olanlara rağmen Richard Sheree'ye karşı bir öfke ya da kötü düşünce beslemediğini söylüyor. Bu da doğru olan zira bu kadının öfkesini bile ilerdeki hayatına taşımaması lazım.

Dr. Grande bu olayı geçenlerde analiz etti. Şöyle diyor:

“İlişkinin başında Richard Sheree'yi oldukça nazik, düşünceli ve kendisini önemseyen bir kadın olarak anlatıyor ama Sheree'nin karanlık bir tarafı olduğunu da söylüyor. Sheree kendisine kötü davranmaya başladığında kırmızı alarmların çaldığını ama çocukları olduğu zaman her şeyin iyiye gideceğini düşündüğünü ekliyor. Maalesef çocuklar doğduktan sonra da Sheree düzelmıyor. Tam tersi, Sheree'nin davranışları daha da kötüleşiyor.”

Burada bir not düşeyim, bu tür davranışlar evlilik ve çocuk ile iyiye gitmez, kötüye giderler. Partneriniz sizi evliliğe ve çocuğa kilitledikçe sizin kolay çıkamayacağınızı bilir ve eskiden az da olsa varolan çizgiyi aşarsam gidebilir korkusu tamamen kaybolmaya başlar. Bunlar evlenince düzelir, çocuk olunca düzelir diye hayallere kapılmayın. Evlenince iyi olan şeyler bir miktar kötüye ya da iyiye gidebilir ama alarm seviyesinde kötü olan şeyler hemen her zaman daha kötüye gider.

“Richard 9 yaşındayken annesini kanser hastalığından kaybediyor. Çok küçük yaşlarda, duygularını bastırmayı öğreniyor. Sheree Richard'ı provoke ettiğinde, Richard tepki olarak sinirlenemiyor. Bunun yerine şikayetleri azaltma adına kadının davranışlarını haklı olarak görmeye başlıyor.”

“Sheree tüm bunlar olurken çiftlerin kavga etmesinin normal olduğunu söylüyor. Richard'ın bu duruma tepki vermesini önlemek için Richard'ı çok hassas ve zavallı olduğuna, her şeyden mızızlanan bir koca bebek olduğuna inandırıyor.”

“Richard'ın elini kolunu bağlayan anahtar korkulardan birisi de Richard'ı, karısına şiddet uygulamayla suçlayacağı tehdidi. Richard, Sheree'den daha iri ve güçlü olduğunun farkında ama böyle bir iftira karşısında polisin aleyhinde davranacağını düşünüyor. Sheree, ceza hukukunda ev içi şiddet vakalarındaki erkek aleyhine önyargıyı kullanıyor. Ceza sisteminde erkekler sıklıkla suçlu olarak görülüyorlar ve polis de erkeğe daha fazla şüphe ile bakmaya meyilli.”

Burada bir şey söylemek istiyorum. Polisin ve hukukun böyle bir ön yargısı olsa da, şiddet ispatlandığında, kadın yapıyor olsa da cezasız bırakmıyorlar. Yani bu olayda görüldüğü gibi, polise gitsem kesin ben suçlu çıkarım diye bir durum yok. Ama maalesef bu önyargı bazı erkekleri, bir vursalar pencereden karşı mahalleye uçacak karılarından gelen şiddete katlanmaya itiyor. Richard'ın öpüp başına koyması gereken arkadaşı şikayet etmese böyle yaşayıp gidecek. Ama arkadaşı şikayet ettikten sonra kadın hak ettiği yeri, hapsi boyladı. Bir daha da sittin sene devlette çalışamaz, büyük ihtimalle yeniden evlenemez.

“Richard polise gitmek yerine gördüğü şiddet ile başa çıkmaya çalışmayı tercih etmiş. Öyle ki, şiddet göreceğini düşündüğünde, üstündekileri şiddete daha dayanıklı olacağını düşündüğü giysilerle değiştiriyormuş. Kızlarını okula bırakırken şiddet gördüğü anlaşılmazın diye yüzüne makyaj bile yapıyormuş.”

“Richard şiddete uğradığı durumlarda bazen Sheree'yi fiziksel olarak engellemiş ama bu, kadının öfkesini 10 kat arttırmış. Bu nedenle de Richard çoğu şiddet olayında sadece kendini korumaya çalışmakla yetinmiş. Örneğin yerde cenin pozisyonunu alıyormuş.”

“Bütün bu süreçte Richard sürekli olarak bu kötü davranışların birgün son bulacağı umuduyla yaşamış. Aslında adamın tek istediği de bu. Yani intikam peşinde değil. Tek istediği, kum torbası olmadığı bir evde yaşamak.”

“Richard bütün bu fiziksel ve sözel şiddet içinde, kendisinden ve bütün bu olanlarda kendi payından şüphe ederek yaşıyor. Çünkü Sheree sürekli olarak tüm bu olanların Richard'ın suçu olduğunu söylüyor. Sheree kocasına başarılı bir şekilde gaslighting uyguluyor.”

Evet böyle fiziksel ve/veya sözel şiddette sadece “bana kimse inanmaz”, “kimse benim yanımda olmaz” inancı yok. Belki de daha fazla oranda ve tamamen rasyonel akıl dışı bir “ben bunu hak ediyorum” inancı var. Bu inanç da kendiliğinden değil, kadının adamda bulduğu bir zayıflığı yıllarca işlemesi ile oluşuyor.

“Sheree'nin Richard'a uyguladığı manipülasyon taktikleri o kadar etkili ki, Richard birkaç kez tüm o videoları silmeyi bile düşünmüş. Eğer Richard'ın kızları tüm bu olanlara şahit olmasalar, kimseyle konuşmayacakmış bile. Richard evliliğine ve ailesine değer verdiği için, gerekirse tüm bunlara katlanmaya hazır biri.”

Ama böyle bir kadın şiddeti altında kızlarının nasıl travmaya uğrayacağını hesaba katmıyor. Ya da uzun süre hesaba katmıyor ve sonunda bu sebeple harekete geçiyor.

“Sheree tabii ki tüm bu şiddeti kızlarının önünde de uyguluyor ve Richard bu nedenle olanları arkadaşı ile paylaşması gerektiğini düşünüyor. Ki bu paylaşım da sonunda Sheree’nin tutuklanmasını ve hapse girmesini sağlıyor.”

Dr. Grande “Sheree’den ayrılmak Richard’da karmaşık duygular uyandırmış olmalı” diyor. “Bir yandan sevdiği birini kaybetme hissi ama öte yandan üstünden büyük bir ağırlığın kalktığı hissi. Durum o kadar kontrolünden çıkmış ki, Sheree ile, kocasında çalışan hiçbir manipülasyona pabuç bırakmayan polisin ve ceza sisteminin ilgilenmesi gerekti.”

“Sheree’nin davranışlarına gelecek olursak. Sheree ben-merkezci, kendini beğenmiş, küçümseyici, kindar, aldatıcı ve hak sanrısına (yaptığı her şeyin hakkı olduğu yanılgısına) sahip birisi. Bütün bu olayda alkolün etkisi de az değil. Alkol Sheree’nin zaten varolan davranışlarını daha da kötü hale getiriyor. Hepsi olmasa da çoğu şiddet olayı, Sheree sarhoşken meydana geliyor.”

“Bir nedenden dolayı, hedefine sadece Richard’ı alıyor, kızlarına dokunmuyor. Belki de Richard’a karşı derinlerde yatan ve alkol ile açığa çıkan bir öfke var.”

Belki zaten erkeklerden tiksinen ve bunu eline geçen bu erkekten çıkararak biri ya da zayıf bir adamla evli olduğunu düşündükçe daha da çıldıran biri. Ya da ikisi birden.

“Sheree’nin davranışlarındaki önemli etkenlerden birisi de, ayıkken de değişmeyi reddetmesi. Sarhoşken şiddet uyguladığını bilmesine rağmen sarhoş olmaktan geri kalmıyor. Sheree’nin yaptıklarının sonucunu zerre umursamadığı hissine kapılıyorsunuz. Ne olursa olsun içmeye kararlı ve kimse için de bunu bırakmaya niyeti yok.”

“Sheree bir şekilde uzlaşmacı, sükunet seven ve manipülasyona oldukça açık bir partner bulmuş. Bu da Sheree’nin neredeyse 20 yıl boyunca istediği gibi suç işlemesine neden olmuş. Belki de Richard koca olarak hiç hoşuna gitmiyordu ya da belki kurban olarak hoşuna gitmiyordu.”

“Sheree’de dokunulmaz olduğu, ne yaparsa yapsın hesabını vermeyeceği hissi olabilir. Ama bu kibri ile sonunda Richard’ı bile sınırlarının dışına itti.”

Dr. Grande’nin son analizi şöyle:

“Richard’ın hem karısının değişeceğine olan inancı vardı hem de karısı sorunun Richard olduğunu söylediğinde ona inanıyordu. Bu da onu içinden çıkamadığı bir

döngüye hapsetti. Sheree ise Richard'ın asla ama asla dik duramayacağını ve terör ortamını istediği gibi devam ettirebileceğine inanıyordu. Bu konuda ikisi de hatalıydı ve ikisi de varsayımlarının ne kadar hatalı olduğunu zor yoldan da olsa gördü.”

“Sheree için her şey o kadar da kötü değil. Şimdi hapishaneyi içerden tanıma ve birinci elden saha araştırması yapma fırsatı var.

Son olarak da, her erkeğin toksik kadınlar ve toksik kadın manipölasyonu konusunda bilgisi olması lazım. Bu konudaki [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Partner Rehberi](#) kitabımıza ve [yayınlarımıza](#) bakabilirsiniz.

Dr. Grande'nin yayını için: [Peaceful Husband Secretly Records Coercive and Controlling Wife | Sheree Spencer Case Analysis](#)



AuthorMahmut AbiPosted onMarch 30, 2024CategoriesErkek Adam, Evlilik, İlişkilerTagsEvlilik, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Toksik Feminin, Toksik İlişkiler28 Commentson Karısı tarafından 20 sene dövülen, tehdit edilen ve manipüle edilen adam – Richard ve Sheree Spencer olayı

Kadınların yanında çok utangaç olmaktan nasıl kurtulurum?

“Kadınların yanında çok utangaç olmaktan nasıl kurtulurum?”

Eğer utangaçlık gibi bir derdiniz varsa ilk anlamanız gereken şey, utangaçlık kelimesinin ne anlama geldiği. Bu konuda ikinci anlamanız gereken şey de, bir kişilik özelliği olarak utangaçlık, insanın içe dönük ya da dışa dönük olması ile bağlantılı değil. Bu çok ilginç. Utangaçlık kaygı ile de alakalı olmak zorunda değil.

Birçok insan eğer “utangaç biriysem aynı zamanda içe dönük biriyimdir” diye düşünür ama bu doğru değil. Yani oldukça dışa dönük ve utangaç biri olabilirsiniz. Düşünsenize, insanlarla bir arada olmayı çok seviyorsunuz ama utangaçsınız! Bu gerçekten oldukça acı verici bir durum.

Ama bazı kişilik özellikleriniz, yapmayı istediğiniz şeyleri negatif yönde etkilediği için değiştirmek istersiniz. Şimdi ben hem çok utangaç hem de çok içe dönük biriyim. “Dr. K., internette yayın yapıyorsun nasıl utangaç ve içe dönük olabilirsin?” diye sorabilirsiniz. Ama ben burada hafta içi tek başıma bir odada oturuyorum ve kimseyi görmem gerekmiyor. Hepiniz sanalsınız ve benim zihnimdeki hayali insanlar gibisiniz.

Bazı kişilik özelliklerinizi değiştirmek istemezsiniz zira bunlar sizi siz yapan şeyler. Kızlar utangaçlığı tatlı bile bulabilirler o nedenle bu konuda ne yapabileceğinize bakalım. Çoğu zaman utangaç olmakta problem utangaçlık değil, özgüven eksikliği. Yapmanız gereken şey utangaçlığınızı düzeltmek değil özgüvensizlikten kurtulmak. Yani daha az utangaç olmaya değil, insanlarla etkileşime girmeniz gereken durumlarda kendiniz üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaya çalışmalısınız. Böyle durumlarda utangaçlığınızın kontrolüne girmemeyi öğrenmelisiniz. Bu da daha fazla kendinize güvenmenizi gerektirir.

Kendinize daha fazla güvenmeniz için kullanabileceğiniz birkaç teknikten bahsedeceğim. Birincisi, biriyle etkileşime girecekseniz ya da girerken, bu insanın sizin için ne kadar önemli olduğunu düşünmeye bir miktar zaman ayırın. Çoğu zaman bu insanın sizin için o kadar da önemli olmadığını fark edeceksiniz.

Bu insan önemsiz demeye çalışmıyorum, götün teki olmanızdan bahsetmiyorum. Ama kendine güvenmeyen biriyseniz çoğu zaman “bu insanla konuşmamı mahvedersem bu benim için çok kötü olacak” diye düşünürsünüz. Ama neden olsun ki? Muhtemelen bu insanla bir daha asla konuşmayacaksınız, bu konuşma ve bu kişi sizin için gerçekten de pek önemli değil. Dünyada 8 milyar insan var ve büyük ihtimalle spesifik bir insanın sizden hoşlanmasına hiç ihtiyacınız yok.

İnsanlar iş görüşmesi olsun, romantik buluşmalar olsun hep bu tuzağa düşüyorlar. Denizde çok balık var ve siz bu spesifik insanı etkilemek zorunda değilsiniz. Bu konuşmayı, buluşmayı elinize yüzünüze bulaştırırsanız ne olur? Ben de zamanında birçok sosyal etkileşimi elime yüzüme bulaştırdım. Sonra ne oldu? İnsanlar böyle şeyleri unutup gidiyorlar.

İkincisi, kendi davranışlarınızı, dışarıdaki insanlardan çok daha acımasız bir şekilde eleştirdiğinizi unutmayın. İnsanlar sizi sadece dışarıdan görüyorlar ama siz kendinizi hem dışarının hem de içinizin sisi içinde görüyorsunuz. Örneğin orada bir köşede otururken, içinizde duygusal fırtınalar kopuyor. “Bir şey söylemem lazım, atlayıp bir şey mi söylesem?”, “Konuşuyorlar ama ben bu köşede tek kelime etmiyorum”, vs. Ama bu arada 1-2 dakika geçiyor ve insanlar artık başka bir konuda konuşuyorlar. Siz de “kahretsin, aslında konuşmaya girmek için harika bir şey aklıma gelmişti ama şimdi konu değişti” diyorsunuz. “Bunu söyleyip o konuya dönsem garip görünür müyüm?” Bu şekilde bir yandan da sustuğunuz için garip görünüyorsunuz diye kendinize işkence ediyorsunuz. Bu arada da bu insanlar sizin varlığınıza gerçekten dikkat vermeden konuşmaya devam ediyorlar.

Kendine güvensizlik çoğu zaman karşılaştırmalardan doğuyor. Kendimizi başka biriyle karşılaştırırken sahip olduğumuz 10 özelliği, başka birinin aynı 10 özelliği ile karşılaştırmıyoruz. Genellikle en zayıf özelliklerimizi alıp bunları bu özellikler

konusunda en güçlü insanla karşılaştırıyoruz. Birinin yüzüyle karşılaştırıyoruz, başka birinin parasıyla, başka birinin kariyeri ile, başka birinin karizması ile ve başka birinin ilişkilerde başarısı ile. Genellikle bir sürü insana bakıyoruz ve birebir karşılaştırma yapmıyoruz. Bizden daha fazla kazanan birine bakıp “iyi de bu adamın ilişki hayatı darmadağın” demiyoruz.

Yani kendine güvensiz biriyseniz, karşılaştırma yapma konusunda çok dikkatli olmalısınız. İdealinde de kendinizi kimseyle karşılaştırmamalısınız. Başka insanların sizi ne olduğunuza göre reddedip kabul etmelerine izin vermelisiniz.

Son olarak da eğer bir konuda yetersizseniz, o konuda kendinizi geliştirin. Ama daha iyi olabileceğinizi görmeniz için kendinizi başkaları ile karşılaştırmaya ihtiyacınız yok. Her zaman daha iyisi olabilirsiniz ve bu yönde ilerlemelisiniz.

Sonuçta özgüveniniz arttıkça, genellikle utangaç olsanız bile bir probleminiz kalmaz. Çünkü hala utangaç olmanıza rağmen ihtiyacınız olduğunda gidip diğer insanlarla iletişim kurabilirsiniz.

“I’m a 30 Year Old Virgin Going On My First Date” yayınından.

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 101 ve 102](#) kitaplarımıza da göz atabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 28, 2024](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [Psikoloji](#) Tags [Dr.K](#), [özgüven](#) 14 Comments on [Kadınların yanında çok utangaç olmaktan nasıl kurtulurum?](#)

Eski sevgilimi aramak istiyorum – Vaka Çalışması

Terk edildiyse ya da herhangi bir şekilde reddedildiyse ve [iletişimi kes kuralı](#) (no contact rule) uyguluyorsanız, iletişimi kes kuralını bozmamalısınız. Maalesef birçok durumda kişi [bir şeyler yapmalıyım](#) yanılgısına kapılıyor ve özellikle bir erkek doğal bir “engelleri aşmalısın, sorunu çözmelisin” dürtüsüne sahip olduğu için, bir şeyler yapmalıyım yanılgısına yeniliyor. Ama bu özel durumda özellikle de çekicilik söz konusu olduğunda, sizi elinde tutmak istemeyen birini elinizde tutmaya çalışmamalısınız.

Karşınızdaki işleri yoluna koyma konusunda çaba harcamıyorsa ve sizi itiyorsa, fikrini değiştiririm umuduyla ne kadar ararsanız arayın, ne kadar peşinde koşarsanız koşun, ikna etmeye çalışırsanız çalışın işe yaramaz. Bir kişi sizi terk ettikten ya da

reddettikten sonra o kişi ile yeniden olma ya da olma ihtimalini en çok arttıracak şey, iletişimi kes kuralı uygulamaktır yani o kişi size ulaşana kadar ona ulaşmamak, onu gizlice takip etmemek ve kendi hayatınıza odaklanarak kendinizi daha çekici biri haline getirmektir.

Eski sevgiliniz size ulaşırsa da, hemen yeniden ilişkiye atlama ve ona bir şans daha verme konusunda aceleci olmamalısınız. Çünkü aslına bakarsanız siz kendinizi geliştirdiniz ya da geliştiriyorsunuz ve daha fazla sayıda ve daha iyi kadınları kendinize çekebilecek durumdasınız ya da o yoldasınız. Temiz bir sayfa açabileceğiniz birden fazla alternatifinizin olması, elinizde koz olan bir pozisyonda olmanız çok daha iyi. Çünkü bir kadın sizden ayrıldıktan sonra iletişimi kes kuralını birkaç aydır uygulamanıza rağmen kimseyle konuşmuyorsanız, kimseyle buluşmuyorsanız, kendinize odaklanıp kendinizi daha çekici yapmak için çalışmıyorsanız yani kadının bıraktığı yerde yerinizde sayıyorsanız, o zaman sizi itici yapan her şey yerli yerinde duruyor olacak ve eski sevgilinizi yeniden itecek.

Bu nedenle ilk yapmanız gereken şeylerden birisi, sizi itici yapan, sadece eski sevgilinizi değıl diğerkadınları da iten şeylerin ne olduklarının farkında olmanız ve bunları düzeltme yolunda olmanız. Siz iletişimi kes kuralına başladığınızda sizin istediğiniz şey (devam etmek, cinsel ve romantik ilişki) ve onun istediğı şey (bitirmek ya da arkadaşlık) birbirlerine en uç noktada olan isteklerdir ve bu nedenle de bir anlaşma imkanı yoktur. Bu nedenle onun teklifi ile ilgilenmediğinizi belirtirsiniz, senin gay erkek kız arkadaşın, duygusal tamponun, terapistin ya da uydu erkeğın olmayacağım, evine gelip musluğunu tamir etmeyeceğım, lastiğini değıştirmeyeceğım diyerek (davranışlarınızla tabii ki, sözlerinizle değıl) masadan kalkarsınız. Eski sevgiliniz sizinle bir ilişki istemiyor ve bitirip ileri doğru siz olmadan devam etmek istiyor. Bu önemli değıl. Siz de bir süre sonra başkasını bulursunuz belki de daha çekici, daha iyi, daha iyi huylu ve daha genç birini bulursunuz. Eski sevgiliniz görünen o ki sizin sunduklarınızı istemiyor ve sizin de orada ona bu sunduklarınızı istemesi için ikna çalışmasına girmenizin bir anlamı yok.

Tam tersi, onun sizinle yeniden bir şansı elde etmek için, sizin ona sunduklarınızı yeniden hak etmeye çalışması gerekiyor. Terk edildikten sonra [zihin yapınız bu olmalı](#).

şimdi ele alacağımız vaka çalışmasını yazan takipçinin bir yıl ilişki yaşadığı kız arkadaşıkendisinden 4 ay önce ayrılmış. Takipçi terk edildikten sonra kıza birkaç kere ulaşıp yeniden bir araya gelmeye çalışmış ama kız onunla buluşmak bile istememiş.

Birkaç ay geçtikten sonra spor salonunda birbirlerine rastlamışlar. Takipçi bu konuda kitap okudum o nedenle de şimdi aramızdaki şeyleri onarabilirim diye düşünüyor ve

yeniden kızın peşinde koşmak istiyor. Çünkü “hey bak, ben değiştim, daha çekici bir erkek oldum” diye göstererek kendini ona kanıtlamaya çalışıyor. Fakat zihin yapınız bu olmamalı. Zihin yapınız, sizinle olmak için çaba göstermeyen biriyle olmak için çaba göstermemek olmalı. Sizin sunduklarınızı isteyen birini tercih etmek olmalı. Eski sevgilinizle yeniden beraber olmanızın tek yolu, onun sizin peşinizden gelmesi, sizi istediğini ve sizinle ilişki için emek harcayacağını size göstermesi olmalı. Eğer daha önce sizi rahatsız eden davranışları varsa bunları değiştireceğine sizi ikna etmeli. Çünkü ilişkiyi tek taraflı olarak o bitirdi, o çöpe attı. Çöpe girip ilişkiyi oradan çıkaracak ve ilişkiyi onarmak, yeniden başlatmak için ilk adımları atacak kişi o olmalı. Burada takipçi eski sevgilisinin peşinden koşmuş ve karşılığında da soğuk bir red yemiş. Bu olduktan sonra artık o masada durmaması gerekli.

Bir araba almaya gittiğinizde satıcı sizden 25 Bin Dolar istiyorsa ve siz arabaya 10 Bin Dolar teklif ediyorsanız, satıcı size “hayır bu mümkün değil ama eğer fikriniz değişirse beni arayın” der. Siz çok geç olmadan aramazsanız da sizi beklemeden arabayı satar. En güçlü pazarlık pozisyonu, blöf yapmadan masadan kalkabilmektir.

Vaka çalışmasına geçelim:

“Eski sevgilim, bir yıllık ilişkiden sonra 4 ay önce benden ayrıldı. İlk hafta ona iki kere ulaştım ve buluşma teklif ettim. İki teklifimi de reddetti.”

Böyle bir durumda bir kadının eski sevgilisine olan ilgisi, 10 üzerinden 5’in altındadır. Artık yeterince sevmiyordur, yeterince umrunda değildir. Böyle birinin sonsuza kadar gitmesine izin verin ve onu yeniden “kazanmaya” çalışmayın. İletişimi kes, iletişimi kes demektir. İletişimi kes ama istisnalar var demek değildir.

“Ona en son attığım mesajda, fikrin değişirse bana ulaş” yazdım. Bana anlayışım için teşekkür etti ve bu da onunla son mesajlaşmamız oldu.”

Evet aynı zamanda bu senin ona, o sana ulaşmadığı sürece son ulaşman olmalı.

“Ama işte ve spor salonunda birkaç kez karşılaştık. Son birkaç karşılaşmamız spor salonundaydı ve biraz muhabbet ettik.”

Bu sadece **o sana gelip konuşursa olmalı**. Sen onu görürsen sadece göz teması kurup başınla selam verirsin ve işine bakarsın. O gelip seninle konuşabilir ama sen gidip konuşuyorsan bu ciddi hata ve iletişimi kes kuralını bozar.

Unutma, bu kız seni terk etti. Sen devam etmek için bir şeyler yapmayı teklif ettin o ise bunu reddetti. Bu noktadan sonra o sana gelmeden senin ona vereceğin ekstra dikkatin ya da zamanın yok. Senin dikkatin ve zamanın sadece bunların değerini bilecek bir kadına verilebilir.

“En son konuşmamızı gelip o başlattı ve oldukça gülümsemeli ve gülmeli bir konuşma oldu. Ben gülümsememi korudum.”

Burada sen evli ya da ilişki içinde ya da birçok kızla ilişkide bir adam olsan zaten mutlu ve gülümseyen biri olurdun. Eğer evli veya ilişki içinde olsan ve spor salonunda güzel bir kadın seninle konuşsa, sadece gülümseyerek karşılık verebilirsin ama daha ileriye gitmezsin. Kadın bunu istediğini belirtir hareketler yapsa bile şeyler içmeye davet etmezsin ya da telefon numarasını almazsın. Burada da duruşun bu şekilde olmalı. Aç olmadığını sinyaller şekilde davranmalısın.

İlişki içindeki erkekler bunu yaşamışlardır. İlişkideyken kızlar kendilerine ilgi gösterirler ama yalnız kaldıklarında kadın ilgisi bir anda kurur. Bunun sebebi bu erkeklerin ilişki içindeyken verdikleri sinyallerin, yalnızken verdikleri sinyallerden farklı olmasıdır.

Burada sanki onun ilgisinden sıkılmış ama kibar, centilmen olmaya çalışan biri gibi de davranabilirsin. Sanki o seni istiyor, sanki o seninle yeniden beraber olmak istiyor, senden bir şans daha istiyor da sen ondan daha iyisini bulabileceğinin bilinciyle ama kibirlenmeden bunu istemeyen birisi gibi.

“Konuşmaları hep kısa tuttum ve sonrasında kendi işime baktım.”

Çok iyi. Aynen böyle davranmalısın (konuşmaları sen başlatmadan). Bu stratejiden [Eski Sevgiliyi Geri Döndürme : 7 Prensip](#) yazımda bahsettim.

“Kız bana karşı sıcaktı ve konuşurken mutlu görünüyordu. Ayrılık sonrası işte karşılaştığımızda oldukça soğuktu.”

Normal. Sen başkaları ile oluyorsan, iyi vakit geçiriyorsan, kibar ve arkadaşça davranıyorsun ama onunla bir şey yapmaya, buluşmaya çalışmıyorsun. Onu arayıp, ona mesaj atıp peşinde koşmuyorsun. Sana sıcak olmasının sebebi senin ona yönelik bir şey yapmaman. Eğer aranızda bir şey olma ihtimali varsa, bu ihtimal küçük bile olsa, o sana ulaşacaktır. Ama eğer onun peşinde koşmaya başlarsan, kendi hayatında ve dışarıda yaşadığın gelişmeleri çöpe atarsın, zihin yapın dağınık ve kadın sana soğuk davranmaya başlar. Belki yeniden beraber olacağız yönünde adım

atmaya başlarsan, başkaları ile görüşme isteğın birden söner zira artık önemli olan eski sevgilini geri döndürmek olur.

Sana karşı duruşu değişmeden, sana “bir hata yaptım, çok katı davrandım, bencilce davrandım, sonradan düşündün özür dilerim” gibi bir şey söylemeden, sana adım atmadan aranızda bir şey olmayacak.

“Onun sosyal medyasına bakarken, ayrılık, öz sevgi ve iletişimi kes kuralı konularında içerikler yayınlayan bir kadının postaladığı şeyleri beğendiğini fark ettim.”

Eski sevgilini stalkladığın sürece no contact yapmıyorsun.

En çok sorulan sorulardan biri de, “ya o da bana iletişimi kes uyguluyorsa, o zaman ne yapacağım?” sorusu. Birader, kadın sana iletişimi kes uyguluyor. Kadın seni terk etti ve istemiyor!

Ayrıca sen zaten işleri yoluna koymak istedin ama o istemedi. Şu bilimsel bir gerçek ki, kadınlar duyguları belirsiz olan erkeklere daha fazla çekim duyarlar. Eğer sen onunla karşılaştığında ona yürümezsen, peşinde koşmazsan, buluşmak istemezsen ne düşünecek? “Eskiden beni istiyordu ama şimdi umrunda değil gibi. Ayrıca oldukça kibar ve neşeli. Belki de şu an başka bir kadınla birlikte.” Siz diğer kadınların istediği bir erkekseniz, bir kadın sizi daha fazla ister, özellikle de sizi daha güzel bir kadınla olduğunuzu düşünürse. Az bulunurluk değer yaratır.

Eski kız arkadaşın sana daha sıcak davranıyor, belki sosyal medyana bakmaya ve bazı postalarını beğenmeye başladı. Ama sen ona ulaşmıyorsun, hiçbir şey yapmıyorsun.

Belki de sosyal medyanda yorum bırakmaya başladı. Bunu yaptıysa ya da yaparsa, o yorumları sadece beğen. Bunu yaparsan, konuşmayı bir yere götürmek için daha fazla adım atması gerekir. Eğer orada bir ışık varsa, bu aşamada sana direkt mesaj göndererek sana ulaşır. Ancak sana direkt ulaştığında, onun seninle buluşmak istediğini varsayabilirsin ve ancak o zaman buluşma teklif edebilirsin. Ama bu olana kadar sessizliğini koruman gerekiyor.

Sen arkadaşça, kibar ve mutlu davrandığında ama onunla konuşmak için ekstra bir şeyler yapmadığında, senin değiştiğini, bambaşka biri olduğunu düşünecek. Bir kadın seni başka hiçbir kadın istemiyor diye düşünürse, seni itici görecektir. Ama ortalama tipte bir adam olsan bile, bir kadın senin güzel kadınlar tarafından

istendiğini düşünürse, o kadına daha çekici görünürsün. Bu sana hoş gelmeyebilir ama işler böyle yürüyor, kuralları ben koymadım.

“Onunla spor salonunda karşılaşmadan önceki üç ay onunla ne konuştum ne de mesajlaştım. Ona hala mesaj atmadım.”

Güzel. Böyle devam. İletişimi kes, iletişimi kes demektir. Doğum günü kutlaması yok, Kabotaj Bayramı kutlaması yok, herhangi bir bayram kutlaması yok.

“Ona ulaşısam mı diye düşünmeye başladım. Ama o benden ayrıldı ve ben ona fikrin değişirse bana ulaş demiştim.”

Hayır. Ona ulaşmamalı. Sen her şeyi zaten yaptın. Sonrasında iletişimi kes kuralı konusunda fena iş çıkarmadın. Kendini tebrik et. Bunu yapmanın zor olduğunu biliyorum zira reddedilme ya da terk edilme, takıntıyı besler.

“Bu karşılaşmalardan önce onun geri dönme şansının çok az olduğunu düşünüp işime ve spora odaklanmıştım. Ama onun bana geri dönmesi için bir şans daha istiyorum.”

Hop hop dur orada! “onun bana geri dönmesi için bir şans daha istiyorum” çok ama çok yanlış bir zihin yapısı. O sana geri dönmek için bir şans isteyecek. Kızın bu şansı kazanması gerekiyor, senin değil. Bu, şu an olman gereken zihin yapısının tam tersi. Sen, “onun bana ilgi göstermesini nasıl sağlarım?”, “onun benden hoşlanmasını nasıl sağlarım?” diye düşünüyorsun. O ödül sen de onu hak etmeyen biri gibi düşünüyorsun. Ama sen kendini, onun aptallık edip gitmesine izin verdiği ödül olarak görmelisin. Bu durumu da düzeltmek için o adım atmalı.

Eski kız arkadaşın seni terk etti. Sen ona hiç ulaşmamalıydın ama ulaştın. Ama o, “seni istemiyorum” diye daha da itti ve daha da kötüsü onun kafasında seni istemediği, doğru kararı verdiği fikrini daha da güçlendirdi. Bu nedenle, iletişimi kes kuralını hemen uygulamanız lazım ama sen kendi bildiğin yolu denedin ve sonuçta bu çalışmadı.

Şimdi kız sana çok daha sıcak olduğu için bir adım atmanın mantıklı olduğunu düşünüyorsun. Ama bunun sebebi senin umduğun şey bile olmayabilir. Aslına bakarsan evet, sana ısınıyor da olabilir ama şu an biriyle olduğu için daha mutlu ve sıcak olabilir.

Şu an sen onun peşinde koşmadığın, dışarıda karşılaştığınızda medeni bir şekilde davranacak gücü gösterdiğin, sanki başka bir limana demir atmış gibi sıcak ve kibar olduğun için, sana ısınıyor olabilir.

“İlişki içinde onu cepte görüyordum. Şimdi onun sosyal medyamda yaptığı beğeniler ve ayrılık ile ilgili şeyler izlemesi nedeniyle, sence ona ulaşmalı mıyım yoksa iletişimi kes devam mı?”

Senin ona ulaşmadığın süre boyunca sana karşı duruşu daha iyiye gitti. Peki sen ona ulaşırken sana nasıl davranıyordu?

Kızın sana karşı sıcak olması iyiye işaret ama bu, şu an seni istediği ve sana geri döneceği anlamına gelmiyor. Bu nedenle de iletişimi kes kuralına, başka limanlara doğru açılmaya ve kendine odaklanmaya devam etmelisin. Başka alternatifler yaratmaya devam edersen ve ilerde sana ulaşırsa, buluşmadan fiziksele, fizikselden birlikteliğe gitmeni sağlayacak doğru zihin yapısında olabilirsin.

Eğer başka kadınlara yürümeye ve görüşmeye devam edersen bir yerde, “bu kızı istemiyorum sanırım, şu an yaşadığım deneyimler, yeni kadınlar daha iyi” diyebilirsin. “Ona bir şans daha vermeye çok sıcak değilim ama bunun için emek harcarsa, pişman olduğunu ve beni yeniden istediğini açıkça gösterirse, belki fikrim değişir” diyecek hale gelebilirsin. Ama şu ana kadar bunu gösterir bir davranışı yok.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

[She Dumped Me. Should I Break No Contact?](#) yayınından çevrilmiştir.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 22, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Ayrılık](#), [Eski Sevgili](#), [Terkedilmek](#), [Vaka Çalışması](#) 111 Commentson [Eski sevgilimi aramak istiyorum – Vaka Çalışması](#)

Harem değil seks alemi

Dün Dan Bilzerian denilen dolandırıcının viral olan bir röportajını gördüm. Geçmişte binlerce kadınla seks yapmış ve şimdi bunun boş olduğunu vs. söylüyor.

Bilmeyenler için söyleyeyim Dan Bilzerian, 2010’larda ergen erkekler için erkek Kim Kardashian olarak ortaya çıktı. Babasının 80’lerde Wall Street’ten dolandırdığı ve 32

yaşına gelince oğul Bilzerian'a kalacak şekilde sakladığı milyonları, pokerde kazandım yalanı ile ortaya çıktı ve hepsi kiralık çoğu fahişe olan kadınlarla dolu yatak, küvet, yat, kat, vs. pozları ile ünlendi. Sonradan evim dediği yer kira çıktı, arabalar kira çıktı, kızlar zaten kiralık. Yine de yıllarca bunları genç ve henüz aptallıktan kurtulamamış ergenlere "bakın çalıştım, kazandım, vücut yaptım kızlar kendiliklerinden bana akıyor" diye pazarladı.

Aslında Dan Blizerian'ın konuşması, kendini fahişelerle çevrelemiş bir erkeğin dünyasına bakış açısından fena değil. İnsanlara harem diye pazarladığı şeyin aslında slutcloud (fahişe bulutu) olduğunu söylüyor: Birçok başka erkekle yattıklarını bildiği birçok kadınla yatıyor.

Bahsettiği hergün birden fazla kadınla seks ihtiyacı bildiğin seks bağımlılığına benziyor ve libido ya da cinsel ihtiyaç ile açıklanabilecek bir şey değil. Muhtemelen genç ergenlere Instagram'dan sattığı hayatı için tiyatro ya da o hayata uymak için gerçek bir çaba da içeriyor.

Asıl konu şu: Birçok erkeğin kafasında kendisine hayran birçok kadından harem olan bir chad – alfa erkek idolü var. Bu yüksek değerli tepe %1 erkek bu haremdeki kadınlara zerre sadık değil ama haremdeki kadınlar onların gözlerinin içine bakıyor, onlara kendisini adıyor sanıyorlar. Oysa yıllardır dilimde tüy bitti ama çok fazla kadınla "tabak çevirdiğiniz" hayattaki yüksek değerli erkekler, beraber oldukları çoğu kadının beraber olduğu birden fazla erkekten biri. Ortada harem değil, nüfusun az bir kısmının katıldığı bir orgy var.

Yıllardır manosphere içinde gençlere haremim var, 3 tane kız arkadaşım var diye pazarlayan erkeklere bakıyorum ve diyorum ki ya yalan söylüyorlar yani hiç tabak çevirmemişler ya da insanları kandırıyorlar. Birbirini bilen ama hala sizinle olan 3 tane kız arkadaşınız olmaz arkadaşlar, sizin de her birinin tabağı olduğunuz 3 tane tabağınız olur. Ha belki belki çok zenginsinizdir, kızları sürekli paraya boğarsınız ve onlar da sizin tabaklara göz yumarken kendileri sadece sizinle olur. Kendinize özel sugar baby yani.

Bakın 3 tane kızla olursunuz, olayın ne olduğunu bilirsiniz ve size göre hava hoştur eyvallah. 3 tane sugar baby yapın kime ne? Alan memnun, satan memnun. Ama iş bunu genç, aç ve tecrübesiz erkeklere öyle Chad Thundercock'um, öyle Chad High Value Errrkeeeek'im ki, haremim var, bana ses etmeyen 3 tane, 5 tane kız arkadaşım var diye sattınız mı iş değişir. Sosyal medyada 3 tane sevgilim var, sadık haremim var diye puro üfleyen, Ferrari gazlayan adamlar, sadece genç erkeklerin tecrübesizliğinden ve libidosundan on binler kaldırmıyorlar, aynı zamanda çoğu başka erkeklerin ilgisine, alkışına, takdirine muhtaç, narsist kişilik bozukluğundan müzdarip insanlar maalesef. Narsist yakıt ikmali yapıyorlar.

Narsist yakıt ikmalı yapan insan karşısındakine zarar verir. Bugün birçok erkekten, “bu çadlar bir sürü kadınla yatıyor, bize bunlarla olmamış kız kalmayacak” diye ağlaşıyorlar. Kafada mantık şu, 10 bin çad olsa, her biri 1000 kızla yatsa, 5 milyon kadın bunların elinden geçer. Saf oğlan, o 10 bin çadı da 5 bin kadının çevirdiğini yani sayının 5 milyon değil 5 bin olduğunu anlayamıyor!



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 20, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#) 16
Commentson Harem değil seks alemi

Gymcel olmayın!

Biz bu sitede de birçok benzer sitede olduğu gibi erkeklere spor salonunun yolunu tutmalarını ve ağırlık kaldırmalarını tavsiye ediyoruz. Bunun faydalarını belirtiyoruz. İyi bir vücudun cinsel çekicilikte önemini, ağırlık kaldırmanın masküleniteye katkısını biliyorum ve tavsiye ediyorum. Yani buralarda yeniyseniz benim “kadınlar babacık göbüşlü adamları sever” saçmalığını yaymaya çalışan bir embesil olmadığımı bilin ve devam edelim.

Maalesef son yıllarda ecnebilerin gymrat (spor salonu faresi) tabirlerini de aşan bir insan tipi türedi: gymcel.

Gymcel, spor salonu anlamına gelen (gym) kelimesi ile kadınsız olmak anlamına gelen (celibacy) kelimelerinden türemiş bir kelime. Evet, farklı insan tipleri olsalar da [inceli](#) çağırıştırıyor.

Ben bu fenomenin farkına son bir iki yıldır, beni arayan ve o kadar kendimi geliştiriyorum ama sonuç yok diye yakınanlarla yaptığım görüşmeler nedeniyle farkına vardım. Bu danışanlarım hafta içi 5 gün spor salonunda ağırlık kaldırıp, sosyal hayat edinim dediğimde, “sen ne diyorsun, iş, spor salonu derken ne ara sosyal hayat” diye karşı çıkan insanlar. Benim tepkim de genelde “haftada 5 gün spor salonunda ne işin var?” oluyor.

Evet, profesyonel sporcu değilseniz, haftanın 5 günü spor salonu size gerekli olmaktan öte zararlı. Bu kadar spor salonuna giden adamların çoğu, en azından bana gelenlerin ezici çoğunluğu, tamamen sosyal olarak izole yaşar hale gelmiş, spor salonu ve iş dışında hemen hemen hiçbir gerçek hayatları olmayan insanlar. İş artı spor salonu ile sahip olabildikleri tek hayat ya da hayatımsı, online olanı.

Gymcel kendiliğinden olan bir fenomen değil. İnternette bir sürü guru, gençlere tüm sorunlarının çözümünü, çok para artı çok iyi vücut gibi satıyor. Sigma erkek videolarında temel tema mesela bu. 1 dakikadan az kısa videolarda formül hep aynı:

(1) Cam gibi bir kız müziğin hafif kısmı eşliğinde baştan çıkarıcı hareketler yapıyor, (2) sigma gencimiz “hayır almayayım” hareketi çekip müziğin ağır kısmında spor salonunda hayvani ağırlıklar kaldırıyor ve (3) Christian Bale’in canlandırdığı en gay karakter olan American Sapiğı Patrick Bateman gencimize öpücük atıyor (!?!?).

Burada genç erkeklere garip bir [Düşler Tarlası](#) masalı da satılıyor. “Siz inşaa edin, onlar gelecekler” masalı. Kripto paraları ezen Yunan Yarıtanrısına dönün, Zeus gökten başınıza am yağdıracak gibi bir inançla, gençler haftanın beş günü (haftaiçi hem de) spor salonuna gidiyorlar, hayvan gibi vücut yapıp aynadan çıplak fotoğraflarını çekip İnstagrama koyuyorlar, kadın gibi vücut güzelliği ile öylece durup kendilerine karşı cinsin yürümesini bekliyorlar. Eminim çok genç çocuklarda arada bu yürüme gerçekleşiyordur ama çoğu erkekte sonuç hüsrana oluyor. Birgün (genelde yıllarını bu şekilde geçirdikten sonra) bir sorun olduğunu, izole, yalnız ve kadınsız yaşadıklarını, inşaa etmelerine rağmen gelen gidenin olmadığını fark ediyorlar.

Bu arkadaşlarda enteresan bir feminen narsizm de gözlemliyorum. Instagramlarında üst çıplak fotolarla, güzel vücutla karşı cinsi kendine çekmeye çalışma, sadece süslenip püslenip vücutlarını seksileştirerek oturup karşı cinsin kendilerine yürümesini bekleme ve hatta “ben bunca emek harcamışım şimdi bir de kızlara mı yürüyeceğim” gibi absürt düşünceler! Avcı olan, aktif olarak istediğine yürüyen erkeğin en önemli ilişki avantajı, kadınlara yürüyecek ortama katılma ve orada yürüme avantajı, tamamen çöpe. Ve sonunda da Mahmut Abi ile seans ve “abi ayıptır 185 boyunda yarı Yunan Tanrısı gibi adamım, neden başıma am yağmıyor yahu onu bırak neden 2 senedir yalnızım?” seansı. Ve acı gerçekler.

Bu arada bu yazıyı yazıyorum zira beni haftada 2-3 kişi bu problemle aramaya başladı. Çoğunlukla 24 – 28 yaş aralığında, beyaz yaka çocuklar ama her yaştan ve sosyal statüden gymcel görüyorum.

Neyse, bu adamlara ilk tavsiyem, profesyonel sporcu değillerse, haftada sadece 3 gün spor salonuna gitmeleri ve bu günlerden birini haftasonuna getirmeleri. Fakat işte bu basit tavsiyeyi uygulamak zor zira birçoğu için spor salonu artık bir duygusal kaçış, başa çıkma mekanizması olmuş. Tamam pornoya ya da oyuna kaçmaktan çok daha iyi ve sonuçta da iyi bir vücut yapıyorlar ama sosyal hayatları, duygusal hayatları tamamen çöl. Ve yıllardır çöl ettikleri sosyal ve duygusal hayatları için bir şeyler yapmaya başlamak gerçekten acılı bir süreç. Özellikle de kas yaptım, para yaptım kızlar yağacak diye inanan adamlar için acılı bir süreç.

Gymcel arkadaşlar ilişkilerde önemli bir önkoşul olan gerçek ve doyurucu bir sosyal hayatı, hobileri edinmek yerine spor salonuna gömülen ve bu sayede sosyal hayat ve hobi edinmek zorunda kalmayacağını düşünen insanlar. Konuştuğum çoğu gymcel, incel / blackpill tayfa gibi “it is over” mantığında değiller (her ne kadar gym

maxing diye bir incel alt kültürü olsa da) ama spor salonuna gömdükleri saatlerin doğal sonucu olarak sosyal yetenekleri köreldiğinden, pozitif bakış açılarını kaybetmeye başlayan ve incel olma riski taşıyan erkekler.

Maalesef çoğu gymcel, sosyal hayata ve kadınlarla tanışmaya vakit bulamayan ve bu nedenle elleri haricinde silah arkadaşlarına dokunmuş olmadan, izole yaşayan erkeklere dönüşüyorlar. Bazı takipçilerim, haftada 5 gün, günde 2 saat spor salonundalar ve sosyal hayatı ve kızları bırak, arkadaşları ile görüşmeyi bile bırakmış oluyorlar. Hayatlarının büyük bir kısmı çöle dönerken de, bununla duygusal olarak başa çıkmak için bazı gymceller diğer insanlara tepeden bakan birer göte dönüşüyorlar. İstesem de sosyalleşecek, anlamlı ilişkiler kuracak yeteneklerim köreldi diyemediklerinden, diğer insanlar bana boş geliyor diye, kendi kıçlarına gökkkuşağı üflüyorlar. Bu şekilde götleşerek de, anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurma ihtimalleri daha da azalıyor. Bir süre sonra da çölleşmemiş tek yer olduğundan, spor salonuna mecbur hale geliyorlar.

Gymcel muhtemelen spor salonuna giden erkeklerin çok küçük bir kısmı ve bu yazı sizi spor salonuna gitmekten alıkoymak üzere yazılmadı. Ama eğer siz de bir gymcel iseniz, sosyal izolasyonunuz içinde yalnızlaşacaksınız. İyi bir vücudunuz olacak ama size vaadedilen am yağmuru çoğunuz için gerçekleşmeyecek. Bu nedenle kendinize gelin ve

1) Haftada 5 gün spor salonuna gitmeyi bırakın.

2) Dinlenme günlerini geri getirin. Hafta içi sadece 2 gün spor salonuna gidin.

3) Sosyalleşmeye zaman ayırın. [Önce sosyalleşin](#).

4) Eğer “ben böyle süper über bir şeye döndüm, ben mi yürüyeceğim, onlar bana gelsin” gibi feminen, aslen kırılğan narsizme düştüyseniz, bundan kurtulun. Erkeksiniz, yürüyeceksiniz. Gidip sosyalleşeceksiniz. Bundan kaçamayacaksınız. Spor salonuna da kaçamayacaksınız, işe de kaçamayacaksınız, pornoya da kaçamayacaksınız, sanal dünyada Instagram etkileşimlerine de kaçamayacaksınız. Daha çok yönlü olma gerekliliğinden kaçamayacaksınız.

Yazıyı, bazı gymcel belirtileri ile sona erdireceğim.

– Spor salonunda çok fazla zaman geçirmek

– Aile ve arkadaşlarla kopmaya başlamak

- İncel eğilimleri göstermek
- Kadınlardan, onlarla konuşmaktan korkmak
- Sosyal körelme ve iletişim problemlerine sahip olmak
- Yalnız ve izole olmak

Bu arada kırmızı hapin ana akımının artık erkekleri tam kitabına uygun birer kaçınan bağlanan yani ilişki konusunda sağlıklı bireylere dönüştürdüğünden bahsettiğim [yazıya](#) da bakın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 18, 2024](#) Categories [Disiplin](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Sağlığı](#), [Sağlık](#) 62 Comments on [Gymcel olmayın!](#)

İlgisizleşen kız arkadaşım ilgimi çektiğimde beni ilgisizlikle suçladı – Vaka çalışması

Merhaba, 23 yaşımdayım, kız arkadaşım 22 yaşında. 1 senedir beraberiz. Her şey çok güzel giderken son zamanlarda kız arkadaşımın bana olan heyecanında ve cinsellikte gözle görülür bir azalma oldu. Uzun süredir sizi takip ediyorum ama bunun bir nedenini bulamadım.

Buna sebep olabilecek nedeni bulursan çaktırmadan düzeltirsin ama sebebi bilsen de bilmesen de, bulup düzeltsen de düzeltmesen de, ona ulaşma sıklığını ve ilgini, onun bir tık altına çekmen gerekiyor. Sana ilgisi azalmış bir kadına daha fazla ilgi göstermek, eğer ilgisi senin bariz ilgisizliğin nedeniyle azalmadıysa, genellikle ilgisini daha da azaltır.

Ayrıca uzun süredir beraber olduğunuz için kadın seni artık nasıl olsa elinin altında görüyor olabilir. Buna uzun süreli ilişkideki birçok insan düşer. Karşı tarafın bir yanlışı olmasa da düşer. Genelde de terk edilince uyanırlar ama kendileri ilgisiz kalınca ilgisiz kaldıklarını görerek de uyanabilirler.

Ona ulaşma sıklığını ve ilgini, onun bir tık altına çekmen gerekiyor. Ama bu trip atacaksın ya da soğuk davranacaksın anlamına gelmiyor. Ondan bir tık daha az mesaj başlatacaksın, seks başlatacaksın, sarılma başlatacaksın. Ama normal davranacaksın. Ve eğer sen ondan bir tık az ulaşıyorsan veya seks başlatıyorsan, hemen hiç görüşmemeye ya da seks yapmamaya başlamaktan korkmayacaksın.

Çoğu insan zaten bu noktaya gelmekten de korktuğundan daha fazla ulaşmaya ve ilgi göstermeye başlar ama sen biraz az ulaşıyorsun diye bu noktaya geliyorsanız, öyle kopmuş kişiye daha fazla ilgi, işleri daha iyi hale getiremez.

Ben de onun azalan ilgisine azalan ilgi ile cevap verdim. Tabii ki bir şey demedim. Daha az ulaştım, seks başlatmadım ama normal davrandım. Onunla geçirmediğim zamanları daha da arttırarak ona kendi başına kalacak ve beni özleyecek boşluğu verdim. Fakat buluşmalarımızda tripli olmaya başladı.

Beklenir bir durum. Senin ilginin azaldığını fark etti ve bu da sinir ve rahatsızlık yaratmaya başladı.

Ona bu aralar biraz sinirli görünüyorsun, neyin var, bir şey mi yaşadın diye sordum.

Bunu sorman normal. Fakat burada bir uyarı yapayım. Çoğu erkek burada soruyu “neyin var, benimle mi ilgili, bana mı kızgınsın?” şeklinde soruyor. Sizinle ilgili gibi sormayın. Sanki “işte mi sorun var?” der gibi sorun. Kendinizle ilgiliymiş gibi sormanız zayıf bir duruş.

Ona yeterince ulaşmıyormuşum. Gün içinde daha az konuştuğumuzdan şikayet etti. “Bu kadar az konuşmamız sence normal mi?” diye sordu.

Burada yapman gereken şey, “eğer yeterince iletişim kurmadığımızı düşünüyorsan sen neden biraz daha fazla ulaşmıyorsun?” diye sormak. Sonuçta sen ulaşmayı kesmedin, onun sadece bir tık altına indirdin. “Aslına bakarsan son zamanlarda buluşmayı çok da istiyor gibi görünmüyorsun, ben de seni pek istekli görmeyince belki işi gücü vardır diye çok rahatsız etmiyorum” diye devam edebilirsin.

Şimdi burada senden şikayet ediyor ama aslen onun daha ilgisiz ve daha az ulaşmaya başlayan taraf olduğunu unutma. Burada bunu kız da biliyor ve sorumluluğu almak ya da paylaşmak yerine, sanki senin suçunmuş gibi davranmaya başlıyor. “Birbirimizi yeterince aramıyoruz” demiyor, “sen bana yeterince ulaşmıyorsun” diyor.

Yalnız burada erkek olarak ilişkinin lideri olduğun için, hak sanrılı davranmaya başlayıp “erkeksin yapacaksın” moduna girmedeği sürece, sorumluluğu senin kucağına atması da anormal değil. Yani topu sana attı diye kavga çıkarmanın ya da topu sana atmasını otomatikman “arıza” olarak görmenin bir manası yok. Burada normal veya ilişki içinde kalmak isteyen kadın, senin sakın bir şekilde başlattığın konuşmaya eşlik eder ve sorun neyse çözersiniz. Sorunlu ya da zaten ilişkiden çıkmak için bahane arayan kadın ise, sorunu ısrarla büyütür.

Şimdi burada yapabileceğin en büyük hata, onun ilgisi aynı düşük seviyede kalırken, bu yakınma sonrası kıza daha çok ulaşmak ve daha fazla ilgi göstermek.

Bana bunu söyledikten sonra, daha dikkatli olacağımı söyledim ve ben ona daha fazla ulaşmaya başladım. Ama ilgi seviyesi gram artmadığı gibi, daha da azaldı.

Neden acaba? Çok ilginç 😊

Sen neden kendini geri çektiğini tamamen unutup olayı sanki normal bir iletişim hızında sen birden iletişimi azaltmışsın noktasına getirdin. Eğer öyle olsaydı, bu comfort test olurdu ve ilgini arttırmak kızın ilgisini de arttırdı. Ama durum bu değil. Durum muhtemelen senin kızıdan hızlı gitmen ve yavaşlaman gerekirken tek şikayetinde geri vites yaptın.

İlgisi, bana ulaşması, seks azaldı dediğim zamandan da daha fazla azaldı. Ne yapacağımı şaşırdım. Şimdi ona ilgimi geri çeksem mi yoksa daha fazla ilgi göstermeye devam mı etsem?

İlgini arttırdığında ilgisi azaldı. Buradan sorunun cevabını çıkaramıyor musun?

Kıza ne oranda ulaştığını yazmamışsın. Bir senedir berabersiniz. Normalde iki kere o ulaşıyorsa bir kere sen ulaşırsın. İlişkide kadına siz daha fazla ulaşmaya başladınız mı, kadın sizden soğumaya başlar. O size 5 ulaşıırken siz ona sadece bir ulaştınız da soğumaya başlar ama kadınlar bir miktar daha fazla ulaşmaya, ilişkinin tazeleyicisi olmaya yatkınlardır ve bu aslında feminen olandır. Fazlaca ulaşmanız, feminen olanın sizin olmanıza neden olur ve erkekte feminen enerji hiç de çekici değil. En azından heteroseksüel bir kadına hiç çekici değil.

Bu arada öyle bir iki gün, bilemedin bir hafta fazla ulaşmaktan bahsetmiyorum, fazla ulaşmanızın standart olmasından bahsediyorum. Zira bazı düz adamlar “abi şu ara hasta çok aramam lazım bittim ben bittim”, “bir kere ulaştı, ikinci ulaşma olmadığı için 3 gündür ulaşmıyorum ne olacak?” gibi embesil sorular soruyorlar.

Kız istedikten sonra fazla ulaşmaya başlaman üzerine kız soğumaya devam etti. Her ne kadar bir takipçi olarak bunu gözden kaçırmış olmayacağını düşünsem de, bu olay bana işin başında da senin fazla ulaştığını, peşinden koştuğunu işaret ediyor. Bir kadın, kız arkadaşınız ya da karınız olsa bile, sizin onu, onun sizden daha fazla sevdiğinizi hissetmeye başlarsa kendisini geri çekmeye meyillidir. Bu ona gücün onda olduğunu bildirir ve onu ilişkinin maskülen tarafı olmaya zorlar. Çoğu kadın ilişkide erkek rolü oynamayı istemez.

Şimdi kadınlar hemen hemen ağız birliği edercesine bu söylediklerimi reddedeceklerdir. Ama şunu unutmayın ki heteroseksüel bir kadının bir kadınla ilişki deneyimi sıfırdır. Yani tavsiye almak için iyi bir kaynak değiller.

Sen kız yakındığında az önce söylediğim gibi onu eskisi gibi ulaşılmaya teşvik etseydin, düzelme ihtimali çok daha yüksekti. Bunu gayet oyuncu bir şekilde de yapabiliydin. “Bebeğim, beni özlediğin zaman bir mesaj uzaktayım, bu hattı neden istediğin kadar kullanmıyorsun?” diyebilirsin.

Bunu kız arkadaşınıza söylemekten korkmayın. Eğer kız görece problemsiz bir kızsaa ve ilişkiye devam etmek istiyorsa, zaten kendisinin size daha az ulaşılmaya başladığını, ilgisiz davrandığını bilir ve sorunu çözecek şekilde iletişime girer.

Daha önce söylemiştim ama bir daha tekrar edeyim. Eğer benim tavsiyelerimi dinlerseniz, normalde devam edebilecek bazı ilişkilerin bitmesine neden olursunuz. Size daha az ilgili olan ve buna rağmen topu size atmaya çalışan kıza bu gerçeği sakince gösterdiğinizde, kız sorunları olan bir kızsaa, sizi o kadar da istemiyorsa, bir süre daha sürececek bir ilişkinin bitmesine sebep olursunuz. Bu kötü bir şey değil ama buraya ne olursa olsun bu ilişki olabildiğince sürsün kafasıyla gelip tavsiye alanlar bunun bilincinde olmalı. Örneğin sizden çok da hoşlanmayan ama yalnız kalmaktan da korkan bir kadın,”arzu yok, farkını zamanınla, ilginle, kaynaklarınla ödeyeceksin lan” modunda sizinle devam ediyorsa, bu tavsiyeleri dinlerseniz ilişki bitebilir. İlişki devam etsin istiyorsanız, bu kadın sizi terk edecek gücü ya da alternatifi bulana kadar öderim, çile çekerim, yeterki sürsün diyorsanız bu tavsiyeleri dinlemeyin.

İlgimi arttırsam da soğuyor, ilgimi azaltsam da. Ne yapmalıyım? Kafam karıştı.

İlgini azalttığında daha fazla soğuduğunu sen uyduruyorsun, onu göremedin bile. Tek bir kere şikayet etti, kendisi ilgisizken sorumluluğu tamamen sana attı, sen de anasının uslu oğluşu gibi hemen hizaya geldin. Aslında ilgini azaltman bir etki yaratmıştı ama arkasında duramadın bile. Yapman gereken hemen geri vites yapmak değil, sana atılan topu ona atmaktı. Eğer daha fazla görüşmek istiyorsa neden sana biraz daha fazla ulaşmadı ve tam tersi daha az ulaşıyordu? Sonuçta sen sana ulaştığında kızı görmezden gelmedin ki! Sen müneccim misin? Kız arkadaşını ilgisiz gördün, herhalde beni görmek istemiyor dedin ve saygılı bir erkek olarak ona istiyor görüldüğü mesafeyi verdin. Bu konuyu açmaya ve bunları söylemeye cesaretin olmalıydı. Kız arkadaşının senden kopma yolunda ya da az çok sorunlu olabileceğini görmeye cesaretin olmalıydı.

Bana soracak olursan, sen zaten fazla el altında olduğundan olay bu hale geldi. Bol miktarda ilgi, ilginin değerini düşürür. Bir erkeğin kadına daha fazla ulaşması,

genellikle onun kadınının ilgisini ve onayını daha fazla aradığını işaretler. Bu feminen bir hareket olarak abartılmadığı sürece erkeklere çekici gelse de, kadınlara itici gelir.

Sen ilgini çekmeyi yeterince uzun süre yapamadın. Kötüsü, ilk şikayette ve suçlamada kötü bir liderlik gösterdin ve hemen çark ettin. İletişimin kötüydü. Sevgilin ya da herhangi biri seni, aslında kendi yaptığı bir şey ile suçlarsa, sakın ve kibar bir şekilde de olsa omurgalı durman ve hemen çark etmemen gerekiyordu. Kendine bundan daha fazla güvenmeliydin. Dediğim gibi, eğer birçoğumuzun ara ara yaptığı gibi kıızı ciddi ihmal etmiş olsan, dikkat ederim derdin ve normal ilgi seviyesine dönerdin. O zaman işler düzelirdi. Ama burada durum bu değil. Durumun bu olmadığını sen de biliyordun.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 10, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Maskülinite](#), [Saha Raporu](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 52 Commentson [İlgisizleşen kız arkadaşım ilgimi çektiğimde beni ilgisizlikle suçladı – Vaka çalışması](#)

İnceller hakkındaki gerçek

“Rasyonel insanlar olduğumuzu düşünmekten hoşlanıyoruz ama gerçek şu ki, bir ders çıkarma açısından hayatımızdaki en güçlü anlar, duygusal olarak yoğun anlar.”

Bir takipçi yorumu:

“Şimdi atıp tutacaklarım hafif şiddette [incellik](#) içeriyor.

Bir süredir görüştüğüm kız bana, benimle değil de gurur duyabileceği, kendisinden daha üstte birini istediğini söyleyerek benimle görüşmeyi kesti.

Öncelikle bu ilk defa olmuyor. Uzun boylu ve kaslı değilim. Etrafa kendine güven sinyalleri yaymıyorum. Klasik olarak en erkeksi şekilde davranmıyorum. Böyle bir erkek değilim, istediğim şey böyle bir erkek olmak da değil.

Ailemle bağlarımı yıllar önce kestim. Hayatım boyunca kaygı ve depresyonla mücadele ettim. Son yıllarda destek ağım oldukça kısıtlı. Birçok çocuğun ailesinden öğrendiği öz sevgi, kendine güven, ilişki kabiliyetleri gibi birçok temel şeyi ben bir yetişkin olarak kendi başıma öğreniyorum.

Bütün bunlara rağmen dünyanın en büyük teknoloji şirketlerinden birinde mühendis olarak çalışıyorum ve doğup büyüdüğüm ülkedeki ortalama gelirin 20 katını kazanıyorum. 40 yaşından önce emekli olma yolundayım.

Müzik ve oyunlar üzerinden kendi kendime İngilizce öğrendim. Geçtiğimiz bir sene içerisinde 22 kilo verdim ve gurur duyduğum bir vücuda sahip olma yolunda emin adımlarla ilerliyorum.

Pandeminin başından beridir ruh sağlığım üzerinde çalışıyorum. Artık kaygı ile mücadele etmiyorum ve bütün bu atıp tutmalarına rağmen yaşam benim için artık çok daha kolay. Dr.K, size terapi için teşekkür ederim.

Çok fazla arkadaşım yok ama bana ihtiyaçları olduğunda onlara, elimden geldiğince destek oluyorum ve yardım ediyorum. Arkadaşlarım bana değer veriyorlar, ben de onlara değer veriyorum.

Bu arada az önce bahsettiğim kız, bunların hiçbirisine sahip değil.

Bunları yazıyorum zira olduğum kişiden ve başarılarımdan gerçekten gurur duyuyorum. Ama çoğu insan beni öyle görüyormuş gibi görünmüyor. İş ilişkilere geldiğinde, çok çalışma ve istikrar, doğal seçilimi alt edemez gibi görünüyor. Kaydettiğim ilerleme kimsenin umrunda değil. Ne kadar emek harcarsam harcayayım, olumlu olursam olayım yeterli değil.

Bir erkek 10 santim daha uzun doğduysa, tüm dünya ona altın çocukmuş gibi davranıyor. Bir insan kendini sevmeyi ve kendine güveni ailesinden öğrendiyse, önündeki tüm kapılar kendiliğinden açılıyor. Ben ise görünmezim ve insanların benim varlığımın farkına varmaları için çığlık atmam gerekiyor.

İşin içinde başka insanlar olduğunda her şey çok daha zor. Sahip olduğum herşeyi kazanmam gerekiyor. Harcadığım yoğun emeğin beni daha güçlü, dayanıklı ve zeki yapacağı konusunda olumlu düşünmeye çalışıyorum. Ama kazandığım tüm o faydalı özelliklerin, 1.72 m boyunda ve biraz utangaç olmamın üstüne çıkmamı sağlayacağını düşünmeye çalışıyorum. Ama hala yalnızım.

Belki de yanlış düşünüyorum. Ne kadar çaba harcarsam harcayayım, yeterli olmayacak. Kaderimi aşamayacağıma inanmaya başladım. Kimse benim kendimde gördüğüm potansiyeli ve harikallığı göremeyecek diye düşünmeye başladım. Bu kadar çabalamanın ne faydası var ki?

Dışardan bir gözün tavsiyeleri ve yeni perspektifler işime yarayabilir. Bende yeni fikirler, sabır ve ümit tükendi.

Bu arada bu, benim normal ruh halim değil. Kötü bir hafta geçirdim. Eğer kendini beğenmiş, kıskanç, hak sanrılı ve incel görünüyorsam affola. Umarım burada atıp tutmamın bir mahsuru yoktur. Okuduğunuz için teşekkür ederim.”

Bu harika bir yorum. Yazarına gerçekten empati duyuyorum.

Herkes ilişkilerde başarılı olmak istiyorsan, birlikte olmak istediğin kişiye değil kendine odaklan diyor. İlişkilerde başarılı olmanın formülü, kendini geliştirmek. Mesela fit bir vücuda sahip olmak gibi. Yorumun yazarı 22 kilo vermiş. İş hayatında çok başarılı biri olmuş ve ortalamanın 20 katını kazanıyor. 40 yaşından önce emekli olma yolunda ilerliyor. Kendi kendine İngilizce öğrenmiş, ruh sağlığı üzerinde çalışıyor ve her şeyi doğru yapıyor.

İnsanlar ilişkilerde şunu şunu yaparsan başarılı olacaksın çünkü bunlar senin kontrol edebileceğin değişkenler, şunlar kontrol edemeyeceğin değişkenler diyorlar. Örneğin boyunuzu, etnik kökeninizi ve ailenizi değiştiremiyorsunuz. Ama ne kadar emek harcadığınız sizin kontrolünüzde. Spor yapıp yapmadığınız, terapi alıp almadığınız, koçluk alıp almadığınız sizin kontrolünüzde. Ama her şeyi doğru yaptıktan sonra bulduğunuz kadının “gurur duyabileceği, kendinden başka bir erkekle olmak istediği” söyleyip ayrılması inanılmaz derecede sinir bozucu. O zaman insan neden bu kadar çabalıyorum ki diyebiliyor.

Siz her şeyi doğru yapıyorsunuz ve yapmanız gereken şeyi yaptığınıza gerçekten inanmaya çalışıyorsunuz. Pozitif düşünerek harcadığınız ekstra emeğin sizi daha güçlü ve dayanıklı yapacağına inanmaya çalışıyorsunuz. Sizi öldürmeyen şey sizi güçlendirir değil mi?

Ama dünyanın geri kalanına baktığınızda, başka insanların bazı şeyleri sizden çok daha kolay bir şekilde elde ettiklerini görüyorsunuz. Çok ve istikrarlı çalışmanın, doğal seçilimi, doğuştan gelen avantajları asla yenemeyeceğini hissediyorsunuz. Fakir bir aileye doğmuşsanız, istediğiniz kadar çalışın, haftada 80 saat çalışın, milyon dolar mirasa konmuş birinin alım gücüne asla ulaşamayacaksınız.

Dünya bize bazen böyle görünür. Biz burada bu duruma nasıl yaklaşacağınıza ve bu durumla ilgili ne yapabileceğinize bakacağız. İlk konuşacağımız şey ise, duygusal etkinin dünya görüşümüzü nasıl etkilediği olacak. İkinci konuşacağımız şey ise, kendimizi geliştirme ile kadınlarla başarı arasındaki ilişki olacak.

Bu takipçi yorumunu gerçekten iyi. Yorumun yazarı her şeyi kitabına göre yapıyor. Başarılı bir kariyeri var, kilo veriyor, terapiye gidiyor. Ama kendisine güveni yok ve terk edilmiş. Kötü bir hafta geçirmiş ve burada sergilediği ruh haline normalde sahip olmadığını da söylüyor. Bu yorumcu sadece atıp tutmuyor aynı zamanda bir miktar öz farkındalığa sahip birisi.

İlk anlamanız gereken şey, yoğun negatif duygulara sahip olduğunuzda, bunun zihninizin vardığı sonuçlara nasıl etki ettiği. Kendimizi kötü hissettiğimizde, bu duygusal durumumuz zihnimizin öğrenme kabiliyetine, olaylardan çıkardığı sonuçlara oldukça ilginç etkileri olur.

Beynin öğrenen tarafı olan hipokampusu baktığımızda, bu bölgenin limbik sistem ile ve özellikle de amigdala ile çok sıkı bir bağlantıya sahip olduğunu görüyoruz. Amigdala, duyguları, özellikle de negatif duyguları deneyimleyen beyin parçası. Yani öğrenmenin doğası çok ama çok duygusal. Rasyonel varlıklar olduğumuzu düşünmekten hoşlanıyoruz ve öğrenme sürecimizdeki en etkili beyin bölgesi, serebral korteksler.

Serebral korteks, insani düşünme yetimizin çoğunun geldiği, beynin dış katmanını oluşturan bölge. Çoğu hayvan ve her memeli hayvanda amigdala ve limbik sistem var ama serebral korteks bizi diğer hayvanlardan ayıran en önemli anatomik yapı.

Konuya geri dönersek, çoğu öğrenmenin rasyonel düşüncelerimizden geldiğini düşünmek istesek de, hayatta bir şeyler öğrenme açısından en güçlü anların doğası oldukça duygusal. Ve aynı zamanda olayı karmaşıklaştıran şey de şu ki öğrendiklerimizin bir kısmı gerçek ya da doğru değiller.

Hayatınızın belli anlarında “artık yeter, bir daha yapmayacağım / olmayacak” gibi yemin etmişsinizdir. Bu tür anlarda yeni bir davranış veya perspektif kazanırsınız ve bu anlardaki duygusal yoğunluğunuz ne kadar yüksekse, o anlarda oluşturduğunuz perspektif de o kadar güçlü olur.

Filmlerde de kahramanın hayatını dönüştüren deneyimler analitik deneyimler değiller. Bu kahramanların davranışlarının veya perspektiflerinin dönüşmesi bir felsefe sınıfında düşünerek ya da internette arama yapıp bilgilenererek ya da Wikipedia okuyarak, Nietzsche okuyarak olmuyor.

İnsan dönüşümü ve öğrenmesi duygusal olarak güçlü bir deneyim olduğundan, en güçlü dönüşümü mesela zorbalığa uğradığında ve tüm çocuklar onunla alay ederken yaşıyor. İnsan böyle anlarda bu bir daha asla olmayacak diyor. Böyle anlardan sonra filmdeki kahramanlar ayağa kalkıyorlar, spor salonuna ve dövüş salonuna gidiyorlar

ve hayatlarını dönüştürmeye başlıyorlar. Sonrasında da filmin oldukça duygusal olan son sahnelerine, son dövüşe gidiyorlar.

Sorun şu ki duygusal olarak yüklü olduğumuz anlarda öğrenmeniz çok daha kolay ve derin olsa da, öğrendiğimiz şeylerin doğruluğu oldukça şüpheli. Dersler ne kadar duygusal ise o kadar derine işliyorlar ama yanlış olma ihtimalleri de o kadar artıyor.

Şimdi sen her şeyi kitabına göre yaptım, kendimi geliştirmek için çok çalıştım, terapiye gittim, 20 kilo verdim, işimde başarılı oldum diyorsun. Bana kendimi sevmem öğretilmedi, beni seven anne ve babaya sahip değildim ve bu nedenle tüm bu şeylerle uğraşıyorum ve bu çok yorucu diyorsun. Nasıl berbat durumda olmamayı diyorsun. “Yapmam gereken her şeyi yaptım ama hala beklediğim şeylere sahip değilim!” Bu durumda da zihnin “her şey doğal seçilime bağlı”, her şey doğuştan şanslı olup olmamana bağlı diyor.

Şimdi bu çıkarımların arkasındaki duygusal enerjiye bakalım. Bu enerji kırgınlık, hüsrana, ve acı. Çünkü sevdiğin ve önemsendiği partnerin sana yeterince iyi değilsin diyor. Senden daha iyisini istiyorum diyor. Peki bu kadının söyledikleri senin hakkında, senin tüm o gösterdiği çaba hakkında ne söylüyor? Bu kadar emeğinin bir değeri yok diyor ve sen de bundan “demek ki tüm o çaba boşuna, doğuştan olmazsa olmuyor” dersini çıkarıyorsun. “Eğer tüm bu çaba işe yarasaydı terk edilmezdim” diyorsun.

Şimdi senin zihninin bu dersi çıkarıyor ama biraz dışarıdan baktığında, senin yaptığın hiçbir değer katıcı şeyi yapmayan, senin başarılarının yanından bile geçemeyecek eski kız arkadaşının değer sistemi, çok açık bir şekilde gerçekte olanı yansıtmıyor. Gerçekle alakası yok.

Bu kızın yargılarının gerçek yaşamla zerre alakası olmadığını dışarıdan bakan çoğu erkek görebiliyor ama senin yerinde olsalar onlar için de bu o kadar önemli olmayabilirdi değil mi? Zira sonuçta sen terk edildin ve bu sana çok acı veriyor.

Belki de arkadaşların “birader sen iyi bir avsın ve o kız ruh hastasının teki” diyorlar. “Onu ve ne düşündüğünü zerre önemseme. Dışarıda seninle ilgilenilecek, senin gibi başarılı, kendine hem fiziksel hem de ruhsal olarak bakan bir erkekle olduğu için kendini şanslı hissedecek bir sürü kız var.”

Ama hepinizin şunu göz önünde tutmasını istiyorum. Çekilen acı ne kadar yüksekse, zihninin olaydan çıkardığı dersler o kadar hiddetli olacaklar. Çünkü şu an erkek, “bu kızla çalışmadı o zaman bunca kendini geliştirmenin hiçbir önemi yok” diyor. Ama

her ne kadar kızgınlığı nedeniyle kendisine inanması zor gelse de, bütün bu çabasının bir değeri var.

Burada ne yapabilir? Öncelikle yapması gerekeni yapıyor aslında zira “bu hafta ruh halim çok kötü ondan böyleyim” diyor yani olayın farkında. Hepimiz, geçici ruh hallerinde olduğumuz dönemlerde kalıcı sonuçlar çıkarma konusunda çok ama çok dikkatli olmalıyız.

Çocukken okuduğum ve bugün çocuklarıma da okuduğum güzel bir Rus Peri Masalları kitabı var. Orada çok ilginç bir söz var: “Gündüz geceden daha bilgedir.” Bu son derece doğru bir söz. Bir önceki gece dünyanız yıkılırken, sabah kalktığınızda her şeyin daha farklı göründüğünü deneyimlemişsinizdir. Bunun sebebi, perspektifinizin amigdalanız ve limbik sisteminiz sakinleştikçe değişmesi. Bu nedenle terk edilme gibi zihninizi allak bullak eden, negatif duygulara boğulduğunuz zamanlarda kalıcı sonuçlar ve davranış değişiklikleri geliştirmemek için dikkatli olmalısınız.

Şimdi bazı insanlar maalesef bu deneyimi tekrar tekrar yaşıyorlar ve duyguları geçici olmuyor. Bu insanlar neredeyse kalıcı bir “felaket” durumunda oluyorlar. Bu durumda da kişi bir felaket tellalına ya da incele dönüşebiliyor.

İncel bu tip bir duygusal girdiyi, kendisi gibi incellerin yankı çemberine girerek sürekli olarak besleyip büyütebiliyor. 4chan, reddit ya da onun gibi bir internet alanında bir incel forumuna giriyor ve orada da kendisi gibi birçok insan ona aynı duyguları, kendi öfkelerini, kimlerini besliyor. Kişi herkesin aynı deneyime sahip olduğu bu küçük internet köşesinde, o köşedeki herkes aynı deneyime sahip olduğu için, çıkarımlarının doğru olduğuna inanmaya başlıyor. Kişi artık temelde yanlış bir çıkarımı gerçek kabul ettiği için, hayatta bir sürü problemle karşılaşmaya başlıyor.

Burada yorumun yazarına geri dönelim. Senin yapman gereken ilk şey, duygularını işlemek.

Bu kadının senden ayrılması aslında büyük sorun değil ama ayrılıkta anlamaman gereken önemli bir şey daha var: birçok durumda bir insanın senden ayrılmasının seninle pek bir alakası yok ve tamamen o insanla alakalı. Buradaki ironi şu ki ayrılıkların yarısında terk eden “sorun sende değil bende” der ve bu öz farkındalığa sahip bir insandır ve aslında sorun sendedir. Ama terk ederken terk ettiği insanı suçlayan kişiler genellikle sorunlu olan taraftırlar. Asıl bu insanlar “sorun sende değil bende” demeli ama öz farkındalıkları az olan bir insan, kendi problemleri için başkalarını suçlamaya meyillidir.

Sen bunca başarına, çalışmana, kilo vermene, vs. göre hala bu kız için yeterli değil misin? Hiç sorun değil. Bırak kendisine yetecek kadar iyi birini bulsun. Bence senin gibisini bulması zor olacak ama bırak gitsin arasın.

İnsanlar kendilerini terk eden, kendilerini reddeden insanın yargılarını içselleştirmeye meyilliler ama bu insanların yargıları genellikle onların defolu zihinlerinden geliyor. Eğer gerçekten iyi bir fiziğe sahip, başarılı bir erkek arıyorsa, neden kendisini geliştirmek için zerre çaba harcamıyor? Ama maalesef acı içindeyken, kritik düşünme kabiliyetimizi kaybediyoruz. Acı içindeyken duygu devrelerimiz başka devreleri boğuyorlar.

Aslına bakarsanız amigdala aktif olduğunda, serebral korteksi kapatabiliyor. Serebral korteks aktif olduğunda ise, amigdalayı kapamak için elinden geleni yapıyor. Bu iki beyin kısmının birbiri üzerinde baskılayıcı etkileri var.

Yani gerçekten çok duygusal bir hale geldiğinizde, duygusal zihninizi, eleştirel zihninizi bastırabiliyor. Bu arada bu evrimsel olarak çok mantıklı zira ölüm kalım durumlarında eleştirel düşünmek dezavantaj. Tam tersine hemen harekete geçmek ve çıkarımlar yapmak avantaj. Ama bu tür mekanizmalar, karmaşık internet ilişkileri, ortalamanın 20 katı kazanma, vs. gibi günümüz karmaşık durumlarının olmadığı zamanlarda evrimleştiler. Ormanda kaplan görmek gibi duygusal olarak çok yoğun durumlarda herhangi bir nüans gözetmeden saldırısam mı kaçsam tercihi yapmak için gelişmiş olan mekanizmalar bunlar. O tür durumlarda “aslında kaplan arkadaş canlısı olabilir mi, aç mı, vs.” gibi eleştirel düşüncelere girmiyorsunuz. Bir kaplan gördüğünüzde, vücudunuza adrenalin pompalanıyor ve adrenalin de çok ilginç bir şey yapıyor. Geniş, neredeyse 180 derece çevresel görüşünüzü alıp, yaklaşık 30 derecelik bir koni görüşüne sıkıştırıyor. Tek görebildiğiniz önünüzdeki şeyler oluyor.

Duygusal olarak aktive olduğunuzda, zihinsel görüşünüzde de aynı daralma meydana geliyor. Normalde geniş bir çerçevede birçok nüansa eleştirel olarak bakabilen zihninizi, bir anda dar bir çerçeveye hapsoluyor ve dünyayı siyah – beyaz görmeye başlıyor. Eğer politik olarak size zıt biriyle fikir ayrılığına düşüp tartıştıysanız, neyden bahsettiğimi anlayabiliyor olmanız lazım. İkiniz de çevresel görüşe hala sahip olduğunuzu düşünseniz de aslında 30 derecelik zihinsel görüş açısına sıkışırırsınız.

Duygusal olarak hareketlendiğinizde çıkaracağınız sonuçlar genellikle hatalı olacaklar. Bu çıkarımlardan bir şeyler öğrenebilirsiniz tabii ki ama öğrenebilecekleriniz muhtemelen ilk çıkardığınız sonuçlar olmayacaklar.

Buradaki durumda çıkarılacak ders şu: Eğer daha fazlasını arıyorsa dert değil ama onun daha fazlasını araması, benim yeterince iyi olmadığım anlamına gelmiyor. Bu spesifik kişi için yeterli olmayabilirsiniz ama bu, binlerce başka insan için yeterli olmadığınız anlamına gelmez. Ben bir psikiyatrist olarak bu arkadaş gibi bir erkek arayan binlerce kadınla seans yaptım.

Şimdi konuşmak istediğim diğer konuya geçelim. Kadın erkek ilişkileri konusunda bize eğer belli şeyleri yaparsak başarılı olacağımız söyleniyor. Sonuçta başka bir insanı sizden hoşlanmaya zorlayamazsınız. Tek yapabileceğiniz şey, kendinizi daha çekici hale getirmek. Kariyerinizi, statünüzü geliştirmek, şekle girmek, yeni şeyler öğrenmek, özgüveninizi geliştirmek, negatif kendi kendine konuşmanızı azaltmak gibi şeyler yapabilirsiniz.

Ama bütün bunlar çok emek ve enerji isteyen şeyler. Çok para kazanmak, 22 kilo kaybetmek, 40 yaşından önce emekli olmak, vs. hiç de kolay şeyler değil.

Bütün bu çabayı gösterdikten sonra kız arkadaşınız sizi terk ettiğinde, “bütün bunları siktir et, kazanmanın hiçbir yolu yok” diye düşünebiliyorsunuz. Bütün bunları yaptığınızda size mutlu olacağınız söylendiğinde ve bu gerçekleşmediğinde, gerçekten kızgın hissediyorsunuz. Kızgın hissettiğinizde ise bazı sonuçlar çıkarıyorsunuz ama bu çıkarımlar konusunda çok dikkatli olmalısınız. Zira beynimiz, en güçlü çıkarımları acı çekerken ve kızginken oluşturmaya meyilli. Ama bu ruh halindeyken de zihin görüşümüz, eleştirel düşünce kabiliyetimiz daralıyor.

Burada yapmanız gereken en önemli şey, kızgınlığı, acıyı, ne kadar kötü hissettiğinizi kabul etmek. Bu konuda kendinizi affedin, sonra kızgınlığınızı kabul edin ve sonra da biri sizden ayrıldığında bunun sizin bir eksikliğinizden olduğunu düşünebileceklerini ama bunun gerçekte böyle olmayabileceğini anlayın.

Bazı insanlar bir ilişkiden memnun olmayabiliyorlar ve bu memnuniyetsizliklerini partnerlerinin sırtına yükleyebiliyorlar. Bu ilişki onun yüzünden yürümüyor diyorlar. Ve bu insanlar ne kadar az sorumluluk alırlarsa, karşılarındakini o kadar çok suçluyorlar. Eğer siz de bu sorumluluğu üstünüze alacak kadar aptalsanız, sonunda karşı tarafı doğruluyor ve memnun ediyorsunuz.

Böyle bir partner sonunda ayrıldığında, “o benim için iyi bir alternatif” değildi diyor. Burada da kız adamı suçluyor adam da kızın suçlamasını kabul edip içselleştiriyor. Adam sonra kızgınlığa boğuluyor. Güvensizlikleri olan bir insanın güvensizliği, karşı tarafın da suçlu olabileceğini düşünmeyeceği kadar güçlü olabiliyor.

Hemen hemen hiçbir ilişki, bir kişinin %100 suçlu olduğu bir şekilde bitmez. İlişkilerin %95'inde ilişki, iki tarafın da hataları ile biterler. Ve bir ilişkinin bitiminde bir taraf ne kadar az sorumluluk alıyorsa, ne kadar çok partnerini suçluyorsa, o tarafın hatası o kadar çoktur. Ama eğer güvensizlikleriniz varsa, bu suçlamalar sizin güvensizliklerinizi besleyebilirler.

Siz kendinizi geliştirmek için çalışıyorsunuz, çok çalışıyorsunuz ama birden bire hala çözülmemiş bir güvensizliğinizi azdıran bir şey oluyor (sen yeterince iyi değilsin diye terk edilmek). Ve amigdalanız aktif hale geliyor, kendinizi suçluyorsunuz. İnsanların güvenilmez olduklarını, başarının sizin için imkansız olduğunu düşünüyorsunuz ve pes ediyorsunuz. Zira pes etmek çok daha kolay.

Burada trajedi, sizin değerinizi anlamayan biri tarafından terk edilmeniz değil. Burada trajedi, sizin değerinizi anlamayan biriyle hemfikir olmanız. Bir insanın perspektifini, sizin varolan bir güvensizliğinizi direkt beslediği için kabul etmeniz trajedi.

Sonuçta kendinizi geliştirmek yapabileceğiniz en iyi şeylerden birisi. Ama başarı stratejinizi, amigdalanızı aktif hale getiren, güvensizliğinizi aktif hale getiren tek bir örneğe bakarak belirlemeyin. Siz kendinize daha fazla fırsat yaratmaya ve çalışmaya devam edin. Sonuçta sizin değerinizi görebilecek birileriyle karşılaşacaksınız.

Yayınlarını [kitap seti](#) halinde derlediğimiz sevgili Dr.K'nın yayınlarından birisi.

Kaynak: [The Truth about Incels](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 6, 2024](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) 52 Comments on [İnceller hakkındaki gerçek](#)

Modern dünyada stresi nasıl yenebilirsiniz?

Bu bölümde vücudunuza, stresin e-posta bakmak için değil de ölüm kalım meseleleri için tasarlandığını nasıl öğrenebileceğinizi göreceğiz.

Önce stres sisteminizin ne için tasarlandığını anlayarak başlayalım. Bizim de evrimsel olarak içinden geldiğimiz hayvanlar alemine bakarsanız, stres sisteminin kısa vadeli ölüm kalım meseleleri için tasarlandığını görebilirsiniz. Stres sistemimiz, balta girmemiş ormanda yürürken kaplan ile karşılaştığımız durumlar için tasarlanmıştır. Geyiklerin, farelerin ya da yılanların bile stres sistemleri yakın ve büyük tehdit durumları için var.

Eğer buna problem diyebilirsek problem şu ki, insanlığın zaferlerinden birisinin, bugün ölüm – kalım durumları ile hemen hemen hiç karşılaşmamamız. Oldukça güvende yaşıyoruz. Uyuyacak rahat bir yerimiz, yeterince yiyeceğimiz, vs. var.

Bugün gördüğümüz şey, stres sistemimizin uygun olmayan bir şekilde aktive olması. Bugün karşılaştığımız stres yaratıcılar daha çok uzun vadeli. Ay başında kiramızı nasıl ödeyeceğiz ya da nasıl iş bulabileceğimiz, nasıl partner bulabileceğimiz, iklim değişikliğinin sonu nereye varacak, enflasyon ne olacak gibi stres kaynakları ile uğraşıyoruz. Bugün karşılaştığımız stres daha kronik ve uzun vadeli.

Sorun şu ki, vücudumuzda sadece bir tane stres sistemi var ve bu da kısa vadeli stres için tasarlanmış bir sistem. Vücudumuz, bugün karşılaştığımız tipte uzun vadeli ve kronik stres yaratıcılarına karşı da bu sistemi harekete geçiriyor ve bu da daha büyük sorunlar yaratıyor.

Bugün stres olduğumuzda şunu düşünmeye meyilliyiz: “tamam şimdi stresliyim ve bu stres beni bunaltıyor. O nedenle bu stresin gitmesi için, stresten kaçmamı sağlayacak davranışlara kaçayım. Dikkatimi dağıtacak şeyler yapacağım.” Ama stresten kaçmak için yaptığımız şeyler, stresin yok olmasını sağlamıyorlar. Ve bu nedenle de problemler birikiyor, birikiyor ve birikiyor.

Sonra da kritik bir eşiği geçiyoruz ve stres artık bunalma hissinizin de üstüne çıkıyor. Son ana kadar, yumurta kapağı dayanana kadar işleri erteliyorsunuz ve son anda stres patlaması gazıyla problemi çözmeye abanıyoruz. Ama bu noktadaki performansımız çok iyi olmuyor. Bir miktar tükenmiş ve stresli oluyoruz ve her şeyi çok kısa bir sürede yapmaya çalışıyoruz, her şeyi acele ile yapmaya çalışıyoruz. Sonuçta da kötü bir iş çıkarıyoruz. Kendimizi kötü hissediyoruz, kendimizi suçluyoruz.

Bugün tüm bu sürece nasıl kısa devre yaptıracağınızı öğreteceğim. Stresin nasıl çalıştığını ve sonra da problemlerinizi en optimal şekilde nasıl çözeceğinizi öğreteceğim.

Önce vücudumuzun stresi nasıl düzenlediğini öğrenelim. Balta girmemiş ormanda yürüyorsunuz ve bir kaplan gördünüz diyelim. Kaçmaya başlıyorsunuz. Bir CRH (corticotropin-releasing hormone – corticotropin salgılayıcı hormon) patlaması oluyor ve sonrasında da kortizol ve adrenalin harekete geçiyor. Koşuyorsunuz, kalbiniz çok hızlı atmaya başlıyor, kan basıncınız tavan yapıyor yani stresin fiziksel bir tarafı var.

Bundan sonra da gerçekten çok ilginç bir şey oluyor. Bütün bunlar aktive olduğunda, kaçmaya başlıyorsunuz. Boynunuzda, tansiyonunuzu ölçen ve karotid reseptörler

denilen alıcılar var. Filmlerde elleriyle insanları bayıltan ninjaları görmüşsünüzdür. Burada aslında oksijen akışını kesmiyorlar, bu alıcıları iki taraflı olarak sıkıyorlar. Karotid alıcılar iki taraftan da sıkıldılar mı, vücut kan basıncının çok ama çok fazla olduğunu sanıyor. Bu nedenle de vücut kan atış hızını azaltıyor, tansiyonunuz düşüyor ve filmlerdeki ninja kurbanları kendilerinden geçiyorlar.

Burada biraz düşünürseniz, vücudun çok stresli bir durumu dengeleyecek doğal bir mekanizması olduğunu görürsünüz. Tansiyonunuz arttığında, kalp atış hızınız yavaşlar ve bu da kan basıncını azaltır ve kortizol üretimini keser.

Günümüzde ise stres hissettiğimiz durumlarda fiziksel bir bileşen yok. Kortizol seviyesi artıyor ama kalp atış hızı ve tansiyon artmıyor. Aşırı nefes alıp verme olmuyor zira bir şeyden fiziksel olarak kaçmıyorsunuz. Fiziksel olarak kaçtığınızda, endorfin de salgılıyorsunuz ve endorfin sizin rahatlamanızı, sakinleşmenizi sağlıyor.

Yani vücudunuzda, yüksek strese maruz kaldığınız durumlarda o stresi azaltacak, milyonlarca yılda evrimleşmiş bir mekanizma var. Endorfin salgılıyorsunuz ve parasempatik sinir sisteminiz harekete geçiyor.

Çok yoğun bir antrenman yaptığınızda bunu siz de görebilirsiniz. Çok yoğun bir antrenmandan sonra vücudunuz ne yapmak istiyor? Hiçbir şey. Oturmak, yatmak ve rahatlamak istiyor. Zihinsel olarak streste olmamanıza rağmen, bir şey yapmak istemiyorsunuz.

Günümüzde stres karşısında bu mekanizmalardan hiçbirini kullanmıyoruz. Homeostatik aktivasyonu olmayan, kronik bir stres hissediyoruz. Stres tepkisini dengeleyecek bir mekanizma devreye girmiyor. İlginç olan da şu ki, eğer stresten doğal bir şekilde kurtulmak istiyorsan, bu doğal mekanizmalara aktif hale getirmemiz gerekiyor.

Bir konuda aşırı streslendiğinizde, yapabileceğiniz, sağlığınızın tolere edebileceği en yoğun antrenmanı yapabileceğiniz en kısa süre içerisinde yapın. Günde 20 dakikadan bahsetmiyorum. Eğer süper stresli hissediyorsanız, sizi bir canavar kovalıyormuş gibi koşun. Hayatınız buna bağılıymış gibi koşun. Dakikalarca koşmanıza gerek yok, 90 saniye civarı deliler gibi koşmak yeterli. Eğer 90 saniye sonunda bir saniye daha koşamayacak kadar tükendiyseniz, tavsiye ettiğim şeyi doğru yapıyorsunuz demektir.

Burada spor yapmaktan bahsetmiyorum. Eğer kapasitenizin yüzde ellisini kullanırsanız, stres sisteminizi kapamazsınız. Eğer kapasitenizin yüzde yetmişii

kullanırsanız, stres sisteminizi kaparsınız. Eğer kapasitenizin yüzde doksanını, yüzde yüzünü kullanırsanız, stres sisteminizi çok daha sağlam kaparsınız.

Bu yöntemin iyi tarafı, ne kadar antrenmansız ve spordan uzaksanız, fit birine göre o kadar fazla stres düşüşü yaşarsınız.

Stres sisteminizi bu kapadığınızda, artık stres hissetmediğinizde çok güzel bir şey olur. Kaçış davranışlarını yapmayı bırakırsınız. Çünkü artık CRF üretimini endorfin ile kapatıyorsunuz ve CRF üretimi durdurulduğunda ise, dikkat dağıtma ve kaçınma isteği azalır. Bu da sizi stres eden işi daha kolay yapmanızı sağlar.

Siz de bu durumdaysanız, bir e-postayı açmak, birine mesaj göndermek ya da bir buluşmayı iptal etmek bile sizde stres yaratıyorsa, yapabileceğiniz en ağır egzersizi yapın. Uzun süre yapmanıza gerek yok ama yapabileceğiniz kadar uzun süre yapın. Bunu yaptıktan sonra yavaşladığınızı, bir şeyleri yapmaktan kaçınmayı bıraktığınızı, eldeki işlere gerçekten konsantre olabildiğinizi ve gerçekten bir şeyler yapabildiğinizi göreceksiniz.

Sizi stres eden şeyleri yapıp bitirmeyi başardıkça, toplam stres yükünüz de azalır.

Stres sistemimizin fiziksel olarak hayatta kalmamız için tasarlanmış ama günümüz dünyasında zihinsel şeylerle uyumsuz şekilde aktif hale geliyor. Stres sistemimizin içinde bir kapama düğmesi var ama günümüzde bu düğmeyi kullanmıyoruz. Aslına bakarsanız, stres yaratan bir işi tamamladığınızda bile tam olarak rahatlayamıyorsunuz. Zira zihinsel bir işi tamamladığınızda, endorfin sisteminizi ve parasempatik sinir sisteminizi işe koşturuyorsunuz. CRF üretimini gerçekten kapamıyorsunuz.

Uyarı: Dr. K'nın bu tavsiyesini uygulamadan önce bir doktora danışınız.

Dr.K yayınlarını çevirdiğimiz [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 101](#) ve [201](#) kitaplarına da bakabilirsiniz.

Çeviri: [You Can Beat Stress In Today's World – Here's How](#)

Month: April 2024

Bizi sevabımızla – günahımızla sevecek, değer verecek biri çıkmaz mı?

Ekşi çöplükte uzun süredir sitemizi takip ettiği anlaşılan bir takipçimiz, erkekadam.org başlığına aşağıdaki yorumu yazmış.

Modern zaman kadın erkek ilişkilerine gerçekçi bir perspektif sunan site. Sitenin 40'lık ve görmüş geçirmiş admini Mahmut Abi sağ olsun baya şey öğrendim ilişkilere yönelik.

Teşekkür ederim.

Ama canımı sıkın şu ki, ilişkilerde neden sürekli bir taktik yapmak durumundayız?

Benim de canımı bu yorum sıktı, daha doğrusu bu yorum oldukça üzücü. Bir takipçi var ve iyi niyetle bir şey yazmış ama uzun süredir takip etmesine rağmen “neden taktik yapmak durumundayız” diye soruyor 😊

Klişe olacak ama siz doğal olmayan taktikler yapmak durumunda değilsiniz. Siz, [doğal olmayan ama yıllarca tekrarlaya tekrarlaya düşünmeden, otomatik olarak yaptığınız hareketlerden kurtulup](#), doğal olanı öğrenmek durumundasınız. Bu geçiş sürecinde ise tabii ki bir süre her adımınıza dikkat etmeniz gerekecek.

Şöyle düşünün. Piyano çalmayı yanlış öğrenmişsiniz. Yani iki parmak çalmayı öğrenmişsiniz ve yıllarca iyi kötü iki parmak çalmışsınız ama tabii ki pek bir başarınız yok. Sonra biri gelip size 10 parmak çalmanız gerektiğini ve böyle çalmazsanız bu işte iyi olamayacağınızı söylüyor. Siz de, yıllardır iki parmak ile başarısızlıktan başarısızlığa koştuğunuz için 10 parmak çalmayı istiyorsunuz.

Sorun şu ki, iki parmak çalmak her ne kadar işin doğası olmasa da, sizin için otomatik. 10 parmak çalmaya geçmek ise zor. Sürekli hata yapıyorsunuz, sürekli parmaklarınıza dikkat etmeniz gerekiyor ve 10 parmak çalmak hiç de doğal gelmiyor. Ama eğer bu konuda ısrarla çalışırsanız, 10 parmak çalmak doğal olacak zira otomatikleşecek.

Neden [modern zaman ilişkileri saf duygu ile ilerlemiyor](#) da şunu yaparsam karşılığı şu olur diye taktik kasmaya yönelik?

Çünkü çocukluktan çıkıp yetişkin olduğunuzda, yetişkin hiçbir aktivite saf duygu ile ilerlemez, ilerleyemez. Sonuçta ilişkiler size ana kucağı olup içinde dünyadan kaçtığınız cennet bahçesi olmak için değil de bir yuva kurma, çocuk yetiştirme ile alakalı ve bunun gerektirdiği görevler, beklentiler, kaynaklar, vs. var.

Bizi sevabımızla – günahımızla sevecek, değer verecek biri çıkmaz mı?

Yetişkin bir erkeğin karşısına ona geri kalan hayatında annelik yapan bir kadın çıkmaz mı? Muhtemelen çıkmaz. İlişkiye girdiğiniz kadın sizin kopamadığınız ya da çocukluğunuzda [kaygı ile bağlandığınız anneniz olmayacak](#). Senin “günahım – sevabım” dediğin tabii ki [ciddi zayıflıkların](#). Bunlar üzerinde çalışıp güçlenmek yerine, zayıflıkların ile sevilme istiyorsun. Belki yüzbinlerce yıl önce öyle kadınlar vardı ama yetişkin, az çok güçlü bir erkek olmak yerine duygusal olarak çocuk kalmayı isteyen erkekleri ile beraber hayatın altında, evrimsel olarak ezilip gittiler.

Andrew Huberman bir podcastında [çocukluk bağlanma stillerinin](#) yetişkin bağlanma stilleri haline gelmesinin altındaki oldukça ilginç mekanizmayı açıklıyor. Size garip ve hatta rahatsız edici gelecek ama çocuklukta ebeveynleriniz ile aranızdaki bağı yöneten sinir devreleri, yetişkinliğinizde romantik ve cinsel bağlarınızı yöneten sinir devreleri ile aynı! Ve ebeveynleriniz ile yaşadığınız çarpık bağlanmalar (örneğin [kaygılı bağlanma](#)) romantik ilişkilerinize miras kalıyor.

Zaten bana öyle geliyor ki “beni olduğum gibi sevebilecek kadın yok mu” diye yakınanların çoğu, çocukluğunda bir şekilde, olduğu gibi sevilme konusunda ebeveynleri tarafından tatmin edilmemiş insanlar. Ebeveynlerinden alamadıklarını partnerlerinden almaya çalışıyorlar ve muhtaç çocuk gibi davrandıklarından genelde hüsrana uğruyorlar.

Konuyu dağıtmadan sadede gelecek olursam, senin “bizi günahımızla – sevabımızla sevecek, değer verecek biri çıkmaz mı” diye şirin şirin söylediğin şeyin aslı, “benim çocuklukta tatmin olmamış ihtiyaçlarımı ben çocukmuşum gibi tatmin edecek biri çıkmaz mı” oluyor. Benim bildiğim, [yetişkin bir kadın yetişkin bir erkeği alıp oğlu gibi yetiştirmek istemez](#). O nedenle işin zor. Kadınlar kısa süre içerisinde koca bebekleri evlat edinme konusunda arzulu olmayacaklarına göre, senin “günahım – sevabım” dediğin çarpık bağlanma stilini iyileştirip yetişkin ve [güvenli bir bağlanma stiline](#) çevirmen gerekecek maalesef.

Ben bu zaruri taktiklerin sebebini sosyal medya ve insanların oturduğu yerden anlık birbirlerine ulaşabilmelerine bağlıyorum.

Senin zaruri taktik dediklerinin çoğu birkaç nesil öncesine kadar erkeklerin otomatik olarak yaptıkları şeylerdi. Asıl senin “taktik değil doğal” dediğin şey yeni dünyanın, teknolojinin eseri.

Sonsuz seçenek olan bir yerde kimse bir tane seçenek ile yetinmek istemez.

Eğer seçeneğin yeterince iyiye isteyebilir. Eğer bu seçeneği kaybedince, aynısını bulmak zor olursa gayet de isteyebilir. Eğer bıraksan da bir kaybın olmayacak bir seçenek olursan, evet yetmezsin, seninle yetinemezler.

Bu tabii ki dışarda iyi bir seçenek olsanız da sizinle yetinemeyecek, ilgiye aç kadınların olmadığı anlamına gelmiyor ama onları da bir zahmet tanımayı ve hızlıca bırakmayı öğrenin.

Hep daha iyisini ister.

Öncelikle ne kadar iyisini alabildiği kendi kapasitesi ile sınırlıdır. Karşısına kendisini isteyen daha iyisi çıksa bile, eldekinden olma yeterince yüksek maliyetli ise o atlamayı yapmak zordur. Kaçınız iyi maaşlı işinizi bırakıp bunun 10 katını kazanma potansiyeliniz olan ama riskli bir yeni kariyere geçebilirsiniz?

Ama daha önemlisi, “iyi ilişkinin” üçte biri iyi partner olmak, üçte biri “iyi partner” bulmak ise, kalan üçte biri ise “seçimi çalışır yapmak” için emek harcamaktır. Dışardaki “daha iyisi” o emeğe, o ortak geçmişe, vs. sahip olmadığı için, çoğu durumda partnerinden daha iyi olamaz.

İnsanlar kedi değiller, bir eş bağı var, karşılıklı yatırım var, bir yatırım bağı var. İnsanlar, çocuk yetiştirmek için 10 yıllarca eş bağı kurabilen canlılar. Ayrıca öyle sürekli daha iyisini isteyecek kadar uzun da yaşamıyoruz. Bir eşten diğerine kaç kere atlayabileceksiniz, zamanla piyasanız düştükçe keşke 10 senede 10 tane insanla olacağıma, 10 senede bir eş bağı kursaydım demeyecek misiniz? Bazılarınız eminim demeyecek ama çoğunuz bunu diyeceksiniz.

Bu da insanı taktik yapmaya, ilişki ve ilgiyi diri tutmaya iter.

Umarım bu şeyleri yeterince tekrarlayıp otomatikleştirdikçe, bunun taktik değil doğal olan olduğunu, yazdıklarından akan efendi erkek zihin yapısının çocukluktan beri oynadığın taktik olduğunu, o taktik kümesinin tek artısının, yıllarca yaptığın için otomatikleşmesi olduğunu anlayabilirsin.

Beni ben olduğum için kabul eden biri ile karşılaşmayı isterdim.

Peki olduğun sen itici ise. Mesela sen, kıllarını bile almayan, 200 kiloya çıkmış, yıkanmayan bir kadını sırf onu o olduğu için kabul eder miydin? Ne alaka demeyin. Erkekler görsele daha çok bakar, kadınlar davranışa. Eğer bir erkek, yetişkin bir erkek gibi değil de, yetişkin bir kadına muhtaç (duygusal olarak muhtaç) bir çocuk gibi davranıyorsa, bir kadına öyle itici görünebiliyor. İstedğin kadar yakışıklı ol, paran olsun, vs. Bunlar en fazla sena tolerans gösterilmesini sağlar, kabul edilmeni değil.

Modern zamanlarda çok büyük bir istek sanırım.

Bir erkeğin kişiliği zayıf ve itici ise, olduğu gibi sevildiği hiçbir çağ olmadı. Biriyle evlendirildiği ve kadının mecburiyetten katlandığı çağlar oldu.

Bu arada geçenlerde, kaygılı bağlanma stiline (olduğu gibi sevilme hayaliyle yaşayan efendi erkekler bu kategoride) sahip insan oranının 90'larda yaklaşık %25 civarında olmasına rağmen, günümüzde %50'nin üstünde olduğunu gösteren araştırmalar olduğunu izledim. Bu 80'lerde olgunlaşan bir kavram yani elde veri yok ama kim bilir 50'lerde ne kadar azdı. Yani eskiden olduğu gibi sevilme ihtiyacı olan yetişkin erkek oranı da çok azdı, onu da unutmayalım.

Takipçimizin de birgün bunların taktik değil doğal olan olduğunu anlayabilmesini umarım.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 27, 2024](#) Categories [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Ekşi Sözlük](#), [Erkek Adam](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [Psikoloji](#) 40 Comments on [Bizi sevabımızla – günahımızla sevecek, değer verecek biri çıkmaz mı?](#)

Çok başarılı insanların yaptıkları ama sizin yapmadığınız şeyler

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Setinden](#) tanıyacağınız Dr.K'nın oldukça faydalı bir yayınından çeviri.

Bugün başarı konusunda en tepe %10 içinde olanları, daha altta olan %75'ten ayıran şeyler hakkında konuşacağız.

Başarılı CEO'lara ya da finans dünyasının tepesindekilere baktığınızda, bu insanların bir miktar sosyopat, narsist ve ben merkezci olduğunu düşünürsünüz ki bu insanlar gerçekten de böyleler. Ve bu özellikleri de başarılarının önemli birer parçası.

Ben (Dr. K.) bir psikiyatrist olarak her çeşit insanla çalıştım. 10 yıl kadar Boston'da MIT ve Harvard startuplarının CEO'ları ile çalıştım. Bu insanlar çok parlak fikirlere sahip ve yüzlerce milyon dolarlık şirketler inşaa eden insanlar. Tıp alanında yüksek kazançlar elde eden cerrahlarla, Goldman Sachs gibi şirketlerde çalışan finansçılarla çalıştım. Bunların yanında oldukça yozlaşmış oyun bağımlıları ile, mahkumlarla, madde bağımlıları ile de çalıştım. Bugün sizinle en tepedeki başarılı insanlarla, en dipteki başarısız insanlar arasındaki farkı paylaşacağım. Bunu da çok spesifik bir şekilde yapacağım.

Sorun şu ki, çok başarılı insanlara baktığımızda, bu insanlar çok disiplinli, zamanlarını ve kaynaklarını çok iyi yönetebilen insanlar deriz ama böyle disiplinli olmayı, kaynakları en iyi şekilde yönetmeyi nasıl başardıklarını tam olarak bilmeyiz. "Ben kaynaklarımı yönetme konusunda iyi değilim ve bu adamlar bu konuda iyiler" diyebiliriz ama bu konuda nasıl daha iyi olabileceğimizi bilmeyiz.

Ben bugün size, beraber çalıştığım yüksek performansla sahip insanların çoğunda gözlemlediğim üç bilişsel özelliği öğreteceğim. Bunlar narsizm, sosyopati ve nevrotizm ile alakalı özellikler. Bu özellikleri negatif olarak düşünüyoruz ama bu özelliklerin insan türünün özellikleri yani hepimiz bunlara çeşitli derecelerde sahibiz. Narsist kişilik bozukluğu ya da sosyopati dediğimiz antisosyal kişilik bozukluğu, aslında hepimizde bir dereceye kadar olan bu özelliklerin uç noktalarda olmasından ve bu nedenle de problem haline gelmesinden kaynaklanıyor. Burada size bu özellikleri pozitif ve iyi bir şekilde nasıl edinebileceğinizi göstereceğim.

Sosyopatiden başlayalım. Psikiyatristler ve cerrahlar, sosyopati skalasında, ortalama nüfusa göre yüksek derecelere sahipler. Bu, bizim kötü insanlar olduğumuz anlamına gelmiyor ama empatimizi kısıtlayabildiğimiz anlamına geliyor.

Ben psikiyatrist olarak hergün şiddetli depresyona sahip insanlarla çalışıyorum. Hergün 8 saat bu insanların sorunlarını dinliyorum. Bu nedenle de bütün bu dinlediklerim tarafından depresyona sürüklenmemek için, empati kalkanları geliştirmiş olmam gerekiyor. Bu özellik, başarılı insanlarda, oldukça spesifik bir şekilde ortaya çıkıyor. Başarılı insanlar, kısa vadeli merhametin içine çekilmeme ve uzun vadeli merhamete eğilim konusunda oldukça iyiler.

17-18 yaşındayken ebeveynlerinden birisi evi terk etmiş, hemen hemen aynı durumdaki iki kişiyi ele alalım. Bu iki insanın kendilerinden küçük iki kardeşleri olsun.

Bu insanlardan biri, kısa vadeli merhamet tarafına eğilimli olsun yani ailesi için kendini feda ederek “doğru şeyi” yapsın. Üniversiteye gitmesin, “annem ya da babam bu işi tek başına yapamaz, tek seçeneğim bu” diyerek, genç kardeşlerini yetiştirmek için çok da nitelikli olmayan işlerde çalışıp para kazansın. 10 yıl sonra bu ailedeki çocuklar genellikle çok daha başarılı olmazlar zira ailedeki kültür başarı değil de hayatta kalma üzerine kurulu.

Diğer genç ise “evet durum çok kötü ama onlara daha iyi bir gelecek sunmak için onları geçici bir süreliğine geride bırakmam ve üniversiteye gitmem şart” desin. Bu kişi üniversitede çok çalışsın, fakir büyümesine rağmen iyi bir iş edinsin ve çok yüksek maaşlar kazansın. 10 yıl sonra bu kişi artık kardeşleri için pozitif bir rol modeli ve kardeşleri de çok başarılı olma yolundalar. Bu genç yılda 250 Bin Dolar kazanarak ailesine çok iyi bir hayat sunarken, birinci genç yılda 35 Bin Dolar kazanarak çok da faydalı olamıyor. İkinci gencin ailesi 3-4 yıl çok zor bir dönem geçirseler de daha sonra rahata eriyor.

(Uç bir örnek oldu ama) burada esas konu şu: başarılı insanlar, merhamet duygusu ile kum torbasına dönmeye dirençliler. Sizden yapmanızı istediğim, kendi hayatınızı gözden geçirip, kısa vadeli merhametin, nazik ve bonkör olmak, başkalarına destek vermek için yaptığınız fedakarlıkların maliyetine bakmanız. Çünkü başarı konusunda alttaki %50 içinde olan insanlarda gördüğüm, bu insanların birçoğunun kısa vadeli merhametin, saçma suçluluk duygusu tuzaklarının içine çekilmiş oldukları ve sürekli olarak kendi ayaklarına sıktıkları. Bu insanlar çok fazla fedakarlık yapıyorlar ve hayatlarındaki insanlar bu fedakarlıkları faydalarını görseler de, fedakarlığı yapanların yıllar sonra da ellerinde hiçbir şey kalmıyor.

Hayatta bir miktar daha sosyopat olmaya, bir miktar daha kendinize odaklanmaya ihtiyacınız var. Kısa vadeli merhametin içine hapsolmaya karşı koymalısınız.

İkinci olarak da narsizm hakkında konuşacağız. Narsizm başarılı insanların zihninde sadece kendini düşünmek olarak çıkmıyor. Oldukça spesifik bir şekilde ortaya çıkıyor. Beraber çalıştığım olağanüstü başarılı insanlarda, narsizmin spesifik bir özelliğini gözlemliyorum. Bu insanların hayır deme konusunda çok yetenekliler. Yalnız kullandığım kelimelere dikkat edin. Hayır deme konusunda yetenekli olmak, ortalama bir insandan daha fazla ya da azhayır demek anlamına gelmiyor. Bu insanlar, hayır kavramı konusunda ustalar yani ne zaman hayır demeleri gerektiğini, ne zaman hayır dememeleri gerektiğini çok iyi biliyorlar. Örneğin arkadaşları, iş arkadaşları ve hatta patronları ufak tefek şeyler için yardım istediklerinde, hayır demesini biliyorlar.

Eğer çevrenizdeki insanlara hayır deme konusunda sıkıntı yaşarsanız, çevrenizdeki insanlar size daha fazla yardım talebi ile gelirler. Özellikle de düşük özdeğere

sahipseniz, bu sizin için oldukça yıpratıcı olabilir çünkü özdeğerinizin bir kısmı insanların size minnettar olmasından geliyor. Ama iyi bir arkadaş olarak sürekli borç verdiğinizde, sürekli yardım ettiğinizde, takdir edilmeyen bir kum torbasına dönüyorsunuz. Kendinize yatırmanız gereken şeyleri başkalarına veriyorsunuz.

Burada mümkün olduğunca, ileride size fayda getirecek şeylere evet deyin. Eğer şu anki durumu korumak için evet diyorsanız, bu konuda çok dikkatli olun. Başarılı insanlarda gözlemlediğim, bu insanların çevrelerindeki insanlara dördüncü, beşinci kez yardım etmek yerine, yeni insanlara yardım etmeyi tercih ettikleri. Eğer bir insan sürekli kendilerinden yardım istiyorsa, o insana hayır deyip, yeni bir insana yardım etmeyi tercih ediyorlar. Örneğin patronları birkaç kere haftasonu çalışmalarını istediğinde patronlarına hayır diyorlar ama örneğin yeni bir proje üzerinde danışmanlık isteyen ya da başka bir şirketten yardım isteyen birine evet diyorlar.

İşinizde çok çalışmamalısınız ya da patronlar kötü insanlar demiyorum. Ama benim gözlemlediğim, çok başarılı insanlar yeni fırsatlara ve yeni insanlara evet demeyi, aynı insanlara sürekli evet demeye tercih ediyorlar.

Üçüncü konuşacağımız konu ise nevrozizm. Başarılı insanlar, daha çok B tipi başa çıkma tekniklerini kullanmaya meyilliler.

Psikolojide ve psikiyatride, temel olarak 3 seviye başa çıkma mekanizması var. En tepede, bilişsel yeniden çerçeveleme var. Alt seviyesinde aksiyona meyilli başa çıkma mekanizmaları var. Ve en alt seviyede de duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları var.

Çok başarılı insanların, bu orta seviye başa çıkma mekanizmalarını daha çok kullandıklarını gözlemliyorum. Bu insanlar mutsuz olduklarında, negatif bir deneyim yaşadıklarında, bu deneyimi düzeltmek için çevrelerini düzeltiyorlar. Bu insanlar aynaya baktıklarında gördükleri vücutlarından utanç duyduklarında, bu utançı düzeltmek için spor salonuna yazılıp şekle girmeye başlıyorlar. Bu insanlar acı çekmeyi, başarı ile değiştirmeye çalışıyorlar. Bu tür bir başa çıkma mekanizması kullandığınızda, içsel bir ferahlama elde etmiyorsunuz ve bunu anlamak çok önemli. İçsel duygularını düzeltmek için, dışsal çevrelerini yeniden şekillendiriyorlar.

Başarılı insanlar örneğin patronları kendilerinden memnun değillerse, daha fazla çalışıyorlar. Şimdi burası biraz hassas bir konu zira ya patronu narsist ve mantıksız beklentileri olan biriye? Yani aslında patron hiçbir şekilde memnun olmayacak biriye? Bu durumda ne kadar çalışırsanız çalışın, patron sizden memnun olmayacaktır. Bu oldukça ilginç bir durum zira bir yandan patron hiçbir zaman

memnun olmadığı için kişi acı çekmeye devam eder ama sürekli çok çalıştığı için daha başarılı bir insan olur. Yani bu durum “toksik yakıt” dediğimiz bir şey yaratır.

Tıp öğrencilerinde çok yüksek nevrotizm görüyoruz. Yani içsel kaygıya daha yatkınlar ve sürekli tedirginler. Ama bu, onların Cuma akşamları partiye gitmek yerinde kütüphanede çalışmalarına neden oluyor. Normal bir insan bütün hafta çalıştım şimdi rahatlama vakti derken, bu öğrenciler için tüm hafta çalışmak yeterli olmuyor. Sürekli bir “ya derslerden kalırsam, ya başarısız olursam ya istediğim gibi kazanamazsam” kaygısına sahipler.

Bu strateji kısa vadede oldukça adaptif ama ben bu insanlarla çalıştığımda, onların bu başa çıkma mekanizması seviyesinden çıkmalarına yardım etmeye çalışıyorum. Zira daha iyi hissetmek için sürekli olarak çevreyi yeniden şekillendirme ihtiyacının da yan etkileri var. Örneğin aynada gördüğünüz kişi size utanç veriyorsa, spor salonuna gidip çalışmak oldukça sağlıklı bir şey. Ama bundan sonra bile hala memnun olamazsanız, biraz botoks yapayım, biraz estetik yaptırayım, biraz şuraları dolduralım diye gidebiliyorsunuz. Bu durumda hiçbir şey sizi tatmin etmiyor. Kız arkadaş ya da patronu bir türlü tatmin olmayan birisi, çok kolay kontrolden çıkabiliyor. Bu strateji başarı getirirse de, büyük ızdıraba neden olabiliyor.

Kısacası benim başarı konusunda tepe %10 içinde olanlarda gördüğüm bilişsel özellikler bunlar. Bu insanlar biraz daha sosyopat, biraz daha narsist ve biraz daha nevrotikler. Eğer başarı konusunda alttaki %50 içindeyseniz ve mutlu değilseniz, bu üç bilişsel özelliği kullanmanızı tavsiye ederim.

Kendinize kısa vadeli merhametin kurbanı olup olmadığınızı sorun. Bugün başkalarına yardım etme çabanızın sadece kendi kapasitenizi değil, başkalarına yardım etme kapasitenizi de sabote edip etmediğini kendinize sorun. Eğer bu soruların cevabı evet ise, kısa vadeli merhametinizi sınırlandırmanız gerekli.

Hayır deme konusunda biraz daha iyi olmaya bakın. Ne zaman hayır demeniz gerektiği, ne zaman hayır dememeniz gerektiği konusunda ustalaşmaya bakın. Yardım ettiğiniz kişiler sizden sürekli yardım istiyorlar mı diye bakın. Bu tür insanlara yardım etmeyin demiyorum ama bunu sınırlandırmazsanız, bu insanlar sizi aşağı çekerler.

Başarı konusunda dipteki %50 içinde olanlar negatif duyguları ile, duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarını kullanarak başa çıkmaya çalışırlar. Negatif duygu hissettiklerinde, dışsal bir şeyleri değiştirmeye çalışmak yerine, gidip kendilerini madde kullanarak, bilgisayar oyunu oynayarak, porno izleyerek ya da sürekli şikayet ederek uyuşturmayı seçerler.

Başarılı olmak istiyorsanız duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarına kaçmamanızı, “toksik yakıt” kullanmanızı tavsiye ederim. Aksiyon merkezli başa çıkma mekanizmaları kullanın. Daha iyisi bilişsel yeniden çerçeveleme ama o mekanizma bugünün konusu değil.

Çeviri: [What high performers do that you don't](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 25, 2024](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [İş Yaşamı](#), [Psikoloji](#) Tags [Başarı](#), [Dr.K](#), [İş Yaşamı](#) 15 Comments on Çok başarılı insanların yaptıkları ama sizin yapmadığınız şeyler

2 çocuklu boşanmış bir erkeğim, kız arkadaşım evlenmek istiyor – Vaka Çalışması

Abi selam. 38 yaşındayım ve 3 yıl önce boşandım. 10 yaşında bir kızım, 5 yaşında bir oğlum var. Boşanma aşamasındayken senin sitenle karşılaştım ve hem boşanma sürecinde ruh sağlığımı korumamda hem de boşanmadan sonra kadınlarla tanışmamda oldukça faydanı gördüm. Öncelikle teşekkür etmek istiyorum.

Yaklaşık 12 sene evli kaldım ve zaten üniversitede tanıştığım ve evlenmeden 3 sene ilişkimiz olan eski eşimden önce de sadece bir kız arkadaşım olmuştu. Piyasaya 36 yaşında boşanmış ve çocuklu bir adam olarak çıkma korkutucuydu ama dediğim gibi bu süreci iyi geçirmeme yardımcı oldun. Özellikle de [Kadınlarla Tanışma kitabının](#) çok faydasını gördüm.

Konuya geleyim. 2 yıldır 26 yaşında bir kızla beraberim. Aramız iyi daha doğrusu iyiydi ama düzenli devam eden bir iki problemden sonra aramızda bir soğukluk oldu.

Birinci problem eski eşim. Çocuklar olmasa her yerden engellerim bir daha muhattap olmam ama çocuklar bahanesiyle sürekli olarak bana ulaşıyor ve her ulaşmasında da beni küçümseyici şekilde konuşuyor. Kız arkadaşım bunu bir iki kere duydu (eski eşim sesini yükselttiğinde duyuluyor) ve bunun onu kötü etkilediğini görebiliyorum. Burada büyük yanlış yapmışsın. Eski eşinin seni kız arkadaşının önünde küçültmesine asla izin vermemen lazım. Birincisi kız arkadaşınla beraberken eski eşin sana ulaşmamalı. Arasa da açma. Acil bir şey varsa yazsın.

İkincisi, eski eşinin sana telefonla konuşarak ulaşmasına izin verme. Mesaj atsin. Aradı mı açma, mesaj at de. Bu biraz zaman alır ama bir süre sonra pes edip sana mesajla ulaşacaktır.

Şimdi bazı kadınlar çocuklar görüntülü konuşacaklar bahanesi ile ulaşip, açmadığın zaman da çocuklara bakın “babanız başka kadınlarla sürtüyor sizi istemiyor” diye direkt ve dolaylı mesaj veriyorlar. Bu harbi mide bulandırıcı kadınlar eski kocalarını cezalandırmak için çocukların psikolojisini bozmayı falan umursamıyorlar. Bu durumda eğer telefonu açacaksan kulaklık kullan ve başka odaya git.

Kız arkadaşının ya da yeni eşinin eski karınla ilgili bir şey duymaması lazım. Hani çok moderniz, çok iyi anlaşıyoruz, sorun yok diyorsan tamam ama sorunlu bir eski eş senin sorunun. Kızın sorunu değil.

Kaldı ki sen bir de kız arkadaşının önünde başka bir kadının seni küçültmesine izin veriyorsun. Böyle bir şey olduğunda en azından çat diye suratına kaparsın. Bu da kız arkadaşını sana karşı soğutacaktır. Çocukları düzenli olarak sen ara. 10 yaşında kızın telefon kullanabilir.

Eski eşim çocuklar için sürekli bir şeyler istiyor.
O kadın sürekli sana ulaşmaya çalışıyor. Çocuklar bahane.

Bazen beni çok bunalıtığında derdimi kız arkadaşım ile paylaşıyorum ama sanırım bu hata.

Büyük hata hem de. Eski eşin senin sorunun, onun yarattığı dertleri kız arkadaşına veya yeni eşine yansıtamazsın. Geçmişin senin sırtında yük, bir de kızın sırtına yükleme. İlişkin için hiç de iyi olmaz.

İkinci problem ise evlilik ve çocuk konusu. Asıl çıkmaz ve daha önemli problem de bu. Benim 2 çocuğum var ve bir daha evlenip çocuk yapmak istemiyorum. Kız arkadaşım genç ve bir aile kurmak, çocuk sahibi olmak istiyor. İlişkinin bitmesini istemiyorum ama evlilik isteğinin eninde sonunda ya evliliğe ya da ilişki bitimine gideceğini görebiliyorum. Burada göremediğim bir üçüncü yol var mı?

Yok maalesef. Genç ve uzun süreli ilişki materyali bir kadınla ilişki deysen, 2-3 seneye kalmadan evlilik konusu açılır ve eğer evlenmezseniz ilişki biter. Hani evlilik yoluna girersiniz belki 2-3 sene de onun üstüne evlenmeden devam edersiniz ama evlilik ufukta yoksa böyle bir kadın seni eninde sonunda bırakacaktır.

Alternatif olarak evlenmezsen, her 2-3 senede bir kız arkadaş edin ve ayrıl döngüsüne girersin. Tabii hiç çocuk istemeyen bir kız bulabilirsin ama böyle kızların hem sayıları az hem de bu dar nüfusun çoğu ruhsal olarak dengeli değiller. Bir başka

alternatifin ise, senin gibi çocuklu boşanmış ve daha çocuk istemeyen bir kadın. Ama bu kadın da sana daha yaşça yakın olmalı zira genç ve sana arzu duyan bir kadın senden de çocuk isteyecektir.

Ben çocuksuz bir erkeğin çocuklu ve boşanmış bir kadınla birlikte olmasını pek tavsiye etmem ama sen de çocukluysan ve özellikle de daha fazla çocuk istemiyorsan böyle bir kadın, çok uzun vadeli ilişki için daha uygun.

Yani işin zor. Ben senin yaşlarındayken bu seçimi yapmak zorunda kalmıştım. Kız arkadaşım ile tanıştığımda 37 yaşındaydım ve kız 23 yaşındaydı (gerçi 1 ay sonra 24 oldu). Ben özellikle çok genç kadın meraklısı değilim ama 28 yaş üstü ilişkilik kadınlar evlilik ve çocuk aşamasına çok hızlı geçtiklerinden zaman içinde daha genç kadınlarla çıkmaya başladım.

Neyse ilişkinin ikinci yılında evlenmek ve çocuk yapmak istediğini, ben bunları istemediğim için ayrılmak istediğini söyledi. Ben de canım sıkılsa da haklı olduğu için bir şey diyemedim. Ama sonra düşündüm ve bu kafa ile ne olacağına baktım. 1 sene birden fazla kızla ilişki, sonra tek eşli ilişki. 2 – 3 sene sonra evlilik mevzuundan o ilişkinin de bitmesi ve yeniden 1 sene birden fazla kızla ilişki. Böyle 40'lara ve 50'lere gidiş.

Şimdi bu hayat bazılarına çekici gelebilir. Bazıları hiç uzun süreli yapmayabilir. Bazıları ister, bazıları istemez. Ben istemediğime karar verdim. Yalnız benim işimi kolaylaştıran sadece bir çocuğumun olması ve daha fazla çocuk istememdi. O nedenle de kız bana ulaştığında bir şekilde yeniden bir araya geldik, evlilik yoluna girdik ve evlendik.

Senin işin daha zor. Bazen beni senin gibi 2 ya da 3 çocuğu olan adamlar arıyorlar. Sana ya da onlara hangi yolu tercih edeceklerini ben söyleyemem ama eğer evlilik ve çocuk istemiyorsan, bu kızın ya da sonrasında aynı zihin yapısındaki kız arkadaşının seni terk etmesini kabul edeceksin. Zaten çocuklarım var, bu şekilde yaşar giderim diyorsan tamam. Bu şekil bana uygun değil diyorsan bu kızda ya da şimdi hazır değilsen ileride muhtemelen evlenmen gerekecek.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Patreon kanalındaki](#) yayınlara da göz atmanız dileği ile.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 22, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#) 33

Commentson 2 çocuklu boşanmış bir erkeğin, kız arkadaşım evlenmek istiyor – Vaka Çalışması

Yüksek statü ve evlilik ilişkisi

Bu yazıda Twitter’da [@datepsych](#) hesabında yazan Alexander’ın bir [tweetini](#) çevireceğim. Sonra kendim de biraz yorum yapacağım.

“Manosphere ve “hap” topluluklarının evrimsel psikolojiden ayrıldıklarını gördüğüm noktalardan birisi de, yüksek ve düşük değerli ya da “alfa” – “beta” erkekleri tanımlama şekilleri.

Tüm kültürlerde ve tarih boyunca, evli olmak, evlenmemiş olmaya göre daha yüksek statü işareti olarak görüldü. Ve genellikle de en düşük statülü erkekler evlilikten ve romantik ilişkilerden dışlandılar. Sağlayıcılık ve yatırım “beta” özellikler olmaktan ziyade, sağlayabilme kabiliyeti kişinin sosyal egemenlik hiyerarşisindeki statüsü ile yakın ilişki içinde oldu.

Aşağıdaki grafik, en büyük statü yükseltici ve statü azaltıcı özellikleri listeliyor.

Status-Affecting Item	Status impact	
	M	SD
15 Most Status-Increasing Criteria		
Being a trusted group member	3.05	1.23
Being intelligent	2.96	1.29
Getting accepted at a prestigious university	2.95	1.36
Being an exceptional leader	2.80	1.48
Having a wide range of knowledge	2.80	1.25
Being creative	2.71	1.33
Always being honest	2.68	1.52
Being able to speak well in public	2.65	1.36
Having a job that pays well	2.64	1.39
Having a good sense of humor	2.64	1.38
Having an executive position	2.62	1.53
Being kind	2.59	1.33
Being brave in the face of danger	2.56	1.44
Having a college education	2.55	1.53
Being a hard worker	2.53	1.50
15 Most Status-Decreasing Criteria		
Failing to perform group task	-2.27	1.67
Getting dismissed from school	-2.28	1.57
Being lazy	-2.29	1.58
Being unable to control one's sexual behavior when drunk	-2.36	1.93
Being unreliable	-2.42	1.77
Acting immature or irresponsible	-2.51	1.47
Being mean or nasty to others	-2.53	1.64
Expressed racist remarks	-2.61	1.68
Bringing social shame on one's family	-2.61	1.40
Having bad manners	-2.62	1.50
Takes illegal drugs	-2.66	1.74
Getting a sexually-transmitted disease	-2.70	1.63
Being stupid	-2.71	1.47
Being unclean or dirty	-2.96	1.49
Being known as a thief	-3.30	1.34

Biz Forbes 50 milyarder listesine de baktık ve bu insanların evli olma ihtimallerinin ve ortalama çocuk sayısının genel nüfustan çok daha yüksek olduğunu gördük. Evlilik ile çekicilik arasında da ortak değişkenlik (covariability) var: evli erkekler daha uzun boylular, fiziksel olarak ortalamadan daha çekiciler ve kadınların çekici buldukları özelliklere daha çok sahipler.

Bunun tersine kırmızı hapçılar, Jeff Bezos'un, dünyanın en güçlü erkeklerinden birisi olmasına rağmen (bir nedenden dolayı) "alfa" olmadığını söylüyorlar. Kırmızı hapçıların kafalarındaki statü hiyerarşisi, gerçek, içinde yaşadığımız statü hiyerarşisinden kopuk. Sanırım bu nedenle de, dark triad oldukça sağlam bir şekilde düşük statü ile ilişkilendirilmiş olsa da (düşük sosyoekonomik statü ve eğitim, yüksek suç oranı, vs.) dark triada sahip olmak istiyorlar. Aynı zamanda bu erkeklerin evli olma ihtimallerinin daha düşük olduğunu ve partnerlerinin daha az çekici olma eğiliminde olduğunu biliyoruz.

Şempanzelerde en yüksek statülü erkekler, en saldırgan erkekler değiller. Tersine, daha düşük statülü olanlar daha fazla saldırganlık göstermeye meyilliler.

Normal dünyada yüksek statü iyi bir üniversiteden doktora almak gibi şeylerle ilişkili. Gerçek “eliti” oluşturan ve görece olarak daha güçlü, daha etkili, daha yüksek kazanca sahip insanlar, daha uzun boylu, daha yüksek zekaya sahip, vs. insanlar.

Hızlı yaşam tarih stratejistleri için, yüksek statü ve “alfa”, bir motorsiklet çetesinde yüksek statüye sahip olmak gibi şeyler. Ama bu bir sinyal ve gerçek statüyü yansıtmıyor. Bu insanlar için “üreme başarısı”, sarhoş bir HB4’ü gecenin sonunda seks yapmaya ikna etmek.

İnsanlar “kötü çocuğu” antisosyal bir karakter olarak gözlerinde canlandırmaya meyilli olsalar da , kadınların daha çok tercih ettikleri “kötü çocuklar”, ortalama mafya üyesi adamlardan çok üniversite spor takımlarındaki adamlar.

Dark triad sahibi erkeklerde James Dean’in “Rebel Without a Cause” arketipi, “uyuşturucudan ikinci kez tutuklanan adam” arketipine göre çok daha az bulunan bir şey.”

Hapin bir kısmında evli olmak, hatta onu bırakın uzun süreli ilişkide olmak betalıktır gibi bir propaganda hakim. Ben tersini iddia etmeyeceğim, yani evli değilsen ya da uzun süreli ilişkide değilsen alfa değilsin demeyeceğim. Onu iddia etmek de yanlış. Ama tarih boyunca yüksek statülü erkeklerin en önemli göstergelerinden birisi evlilik ve (genellikle birden fazla kadından yine evlilik içinde) çok sayıda çocuk iken, evli ve çocuklu olmayı “beta” saymak trajik komik.

Geçenlerde bir iki sosyal medya paylaşımı yaptım. Bunlardan biri “baba olmayı özendirme” paylaşımı diye bir baba ve kızının oyunu idi. Buna yorum olarak biri “orta yaş krizi görüyorum” yazmış. Ergen belki bilemem ama orta yaş krizi 30 – 40 yaşlarında baba olmak değil, 30 – 40 yaşlarında motorsiklet alıp genç kızların peşinde koşma diye tanımlanan bir şey. Ama adama göre baba olmak, baba olmaya teşvik gibi doğal bir şey bile orta yaş krizi gibi bir negatif ile özdeş.

İkinci sosyal medya paylaşımında da zatin biri bana evlilik taraftarı olduğum için sende bir betalık seziyorum demişti 😊 Ben işim gereği yüksek statülü, C seviyesinde şirket yöneten ve 40’lı yaşlarında adamlarla çalışıyorum. Ve hemen hepsi evli ve çocuklu. Zengin insanlar genelde daha evli, daha çok çocuklu oluyorlar. Bu adamlar emin olun beta falan değiller. Çoğu erkeğin karşılarında belli belirsiz korku hissedecekleri karizmaya sahip adamlar. Ama işte evlilikte betalık sezen zat alfa, o adamlar beta 😊

Bakın hayatta başarılı olmak, yüksek statülü olmak için illa baba olmak ya da evlenmek zorunda değilsiniz ama bir ideoloji kitleleri aktif olarak aile kurup üremekten alıkoyuyorsa, o ideolojide çok ters bir şey var demektir.

Bu konuyla tam olarak alakalı olmasa da, sonu alakalı olduğu için şu yayına da bakabilirsiniz.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 21, 2024](#) Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Kırmızı Hapın Pratiği](#) Tags [Alfa Erkek](#), [Babalık](#), [Beta Erkeği](#), [Beta Sağlayıcı](#), [Evlilik](#) 26 Comments on [Yüksek statü ve evlilik ilişkisi](#)

Narsist erkeğe aşk bombardımanı, duygusal olarak güçlü erkeğe olandan farklı mı?

Mahmut abi selamlar. [Borderline ve toksik kadınlarla alakalı podcastinde lovebombing](#)le alakalı harika bilgiler verdin. Oradan da yola çıkarak iki farklı erkeğe karşı duruşu hakkında sorularım var.

Bu tarz kişilik bozukluğu olan ve nesne süreksizliği olan bolca da kırmızı bayrak bulunduran kadınlar kendisi gibi narsist bir erkeğe ona inanılmaz aşık olduğunu anlatırken ,daha dengeli ve stabil bir ruh halindeki adama lovebombing yerine daha farklı teknikler deneyebilir mi? (Soru 1) .

Tecrübeli bir borderline kadının daha 1 ay olmadan narsist bir adama gösterdiği lovebombing gerçekten bir aşk olma olasılığı mıdır yoksa hızlı yanıp sönen ilişkilerden mi ? (Soru2)

Şimdi bu konularda çok kolay etiket yapıştırılıp borderline ya da narsist deniyor (çoğunda da kadın aslında adamın pısrıklığından asabileşip giden biri) ama öyle var sayalım.

Toksik bir kadın, özü aşağılık kompleksi içinde olan narsisti idealize etmeye başladığında, narsist buna mal gibi atlayıp, aşırı yükselip borderline'ın aşk bombardımanı gazını arttırmasına neden olabilir. Narsist erkekler love bombing ile tuzağa çekilmeye daha müsaitler zira love bombing ile kendilerine mükemmel erkek gibi davranıldıkça tam istedikleri, kan emecekleri, yakıt ihmalı kurbanını bulduklarını düşünerek bağlanırlar. Tabii sonra kim kimin kanını emiyormuş görürler 😊

Dengeli stabil bir erkeğin bu tür bir içsel aşağılık kompleksi, dışsal büyülenmeciliği olmadığından kendini çok yerene de çok övene de “ne diyor bu mal?” diye bakar. Yani biri “sen berbatsın” dediğinde kendisine “yoo berbat falan değilim” der, biri “sen mükemmelsin” dediğinde “yoo mükemmel değilim” der. Bu nedenle de borderline aşk bombardımanı yaptığında “ben böyle mükemmel değilim, iyiyim ama bu kadar da değil. Bu kadında bir gariplik var” diyebilir. Narsist ise “tabii ki ben mükemmelim” diye gaza gelebilir.

Tecrübeli bir borderline kadının daha 1 ay olmadan narsist bir adama gösterdiği lovebombing, aşktan ziyade idealizasyondur. Buldum gaza gelen malı vereyim gazi olayıdır.

Tek bir kısmı anlayamadım sadece . Bu tarz bir kadın karşısında Dengeli stabil bir erkek olduğunu anladığında aşk bombardımanının işe yaramayacağını düşünüp lovebombingten daha farklı ve yavaş süreçli tekniklere girer mi ? Çünkü kırmızı hap camiasında karşısındaki erkeğin tipi fark etmeksizin , lovebombing yapmak toksik ve borderline kadınların olmazsa olmazı gibi anlatılıyor sanki.

Böyle bir kadın hemen her erkekte, aşk bombardımanı (idealizasyon) aşamasından düğmeye basılır gibi bok bombardımanı (değersizleştirme) aşamasına geçer. Ve en geç bu geçişi yaptığında, dengeli ve stabil bir erkek tarafından hızlıca terk edilir. Narsist ya da başka şekillerde stabil olmayan, zayıf bir erkek ise aşk bombardımanı aşamasında kadına çok düştüğünden, bu geçişten sonra da bırakamaz.

Ben kitapta yazmıştım, her toksik kadın her erkeğe aşk bombardımanı yapmaz. Örneğin adam o kadar betadır ki ne idealize edebilir ne de idealize etmesine gerek kalır. Başından tepesine binebilir.

Teori mi kasıyorsun yoksa bir durum mu var?

Abi aslında teori kasmıyorum ama hayatıma giren bi borderline kadın bana bildiklerimi unutturmadı ama karıştırmama sebep oldu diyebilirim. Çünkü gitmem gereken mesafenin fazlasını katettim ve bu durum yaşadığım “her şeyi bir mantığa oturtma” gibi bir çabaya sokuyor beni. Bir de twitterda ingilizce bi yazı okumuştum. Türkçesi ; bazı kadınların sizi daha fazla manipüle edemeyeceklerini anladıkları anda onlar için iyi bir tercih olmayacağınıza da bilin diyordu. Mesela bu sözü de aşamıyorum .

Ama şu anlamda aşamıyorum; Kırmızı hapta genel olarak kadın sizi manipüle edemedikçe gözünde güçlenirsiniz ve sizi asla bırakamaz gibi bir düşünce de hakim. Ama pratiğe baktığında gerçekten de sorunlu kadınlar güçlü erkeklerle değil de manipülasyonlarına boyun eğen erkekleri tercih ediyorlar. Yani güçlü bir duruşla her

kadından saygı göremiyorsunuz. Yani teori bulmaktan ziyade sen fikirlerine güvendiğim biri olarak biraz işin detayının nasıl işlediğini öğrenmek istiyorum sadece bu konuda.

“Kırmızı hafta genel olarak kadın sizi manipüle edemedikçe gözünde güçlenirsiniz ve sizi asla bırakamaz gibi bir düşünce de hakim.”

Burada, kırmızı hafta, manosphere’in her yerinde öğrendiğiniz şeyler az çok sağlıklı kadınlarda çalışır, sağlıklı ya da erkeklerle sorunlu kadınlarda çalışmaz. Erkeklerle düşman olmuş kadına ne kadar maskülensen seni o kadar sevmez, o kadar saldırganlaşır. Ergen kafasından kurtulamadığınızdan mı nedir, bu işlerden bir çizgiroman kahramanı yaratmaya çalışıyorsunuz. Burada bin kere yazdım, o kadın dünyanın en özdeğerli ve özgüvenli erkeğine de öyle davranır. Bir zavallı ile özdeğerli bir erkeği ayıran, o kadını dize getirebilmesi değil, özgüvemli erkeğin böyle bir kadını hayatından hızlıca atarken, zavallının “bu kadını adam edeceğim, dize getireceğim” fantezileri ile, zayıflığının altında ezilmesidir.

Bir erkek zehirli bir kadını “ben bu kadını gücümle itaatkar kadın” yaparım diyorsa eskiden güçlü bile olsa artık zayıf, zavallı bir erkek olduğunu anlamalı. Güçlü erkekler böyle şeylerle uğraşmazlar.

“Yani güçlü bir duruşla her kadından saygı göremiyorsunuz.”

Hayır. Şimdi geçenlerde bir yerlerde yazmadığımı fark ettiğim, bariz olduğunu düşündüğüm ama birçok olgunlaşmamış erkeğin şaşırdığı bir şey söyleyeyim. Spesifik bir alfa erkeği sağlıklı kadınların birçoğu sevmez. Böyle “aslında çok istiyor, ıslanıyorlar ama istemiyor gibi davranıyor” değil, gerçekten istemeden, hoşlanmadan itici bulur.

Sadece efendi erkekler her kadın tarafından sevilir ama kadınlar onlarla da yatmazlar.

Bazen bir kadın “ay Çad çok itici” dedi mi manosphere’de aslında ıslanıyor, kıvranıyor ama yine de böyle diyor gibi bir yanılgı var. O kadın o gayet çekici olan adamı gerçekten itici buluyor olabilir. Aslında hayatın her alanında geçerli bir olay bu. Ne kadar omurgalı ve güçlü olursan, o kadar sevmeyenin olur, kadınlarda da bu geçerli.

Yani alfa erkeğin her kadın beni çekici bulur diye bir şey yok, havuzunuz artar ama sevmeyeniniz, sizi itici bulan da artar. O yüzden o kadar özgüvenli, özdeğerli, omurgalı adam oldum bu kız beni neden çekici bulmuyor diye düşünmenin anlamı yok.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 18, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Toksik Femenin](#), [Toksik İlişkiler](#) 17 Commentson Narsist erkeğe aşk bombardımanı, duygusal olarak güçlü erkeğe olandan farklı mı?

İyi bir kadın huzur, kötü bir kadın size kaos getirir – Vaka Çalışması

Bu bölümde ele alacağımız vaka çalışmasında, oldukça özgüvensiz ve kıskanç bir kadınla birlikte olan bir erkeğin dramını ele alacağız. Kadın, erkeğin arkadaşlarıyla dışarı çıkmasından ya da adamın tüm zamanı üzerinde tekel kurmasını engelleyen her şeyden nefret ediyor. Arkadaş bu kadının gönlünü hoş tutmak, kızdırmamak için bir sürü takla atıyor ama sonunda bunlara dayanamadığı için bu toksik kadını terk ediyor. Bunun üzerine kadın, o zaman sadece buluşup seks yapalım diyor ve adam da “neden olmasın?” diyerek bu ayarlamaya balıklama atlıyor. Kadın adamın ipini yavaş yavaş yeniden ilişkiye çekiyor tabii. Bu arada aynı davranışlara da devam ediyor.

Sonunda adam bir gezideyken sarhoş olup bir kızla yiyiştir. Yani kız arkadaşının sürekli korktuğu ve adamı yapmakla suçladığı şeyi sonunda yapıyor. Kötüsü, bu yiyişme YouTube’den canlı yayınlanıyor ve kız da bunu izliyor. Arkadaş şimdi ne yapacağım diye soruyor.

Sorun şu ki bu erkek bu kadını onarmaya çalışıyor. Başka bir insanı onarmak ya da kurtarmak sizin göreviniz değil. Sizin göreviniz, kendinizi onarmak ve kurtarmak. Jim Rohn’un zamanında dediği gibi “ben senin için kendime bakacağım, sen de benim için kendine bakacaksın”. Bu ilişkide ise bu olmuyor ve ilişki adam için zararlı.

Sonuçta neye tolerans gösterirsen, o şeyin daha fazlasını davet edersin. Erkek ilişkideki istismardan ve toksiklikten şikayetçi ama hala ilişkide kalıyor. Yani davranışları ile “hey, bana böyle bok gibi davranmada bir sorun yok, ben buna katlanırım” diyor.

Problem şu ki günümüz toplumundaki zayıf erkekler çok aç ve muhtaçlar. Ne kadınlardan ne de çekiciliğin mekanizmasından anlıyorlar. Bu tür davranışları kabul ediyorlar. Bu tür davranışlara toplumdaki zayıf erkekler yol açıyorlar. Oysa liderlik etmesi, standartlar koyması ve kadınları da davranışlarının hesabını vermelerini sağlaması gerekenler erkekler. Bir erkek, bir kadın kırmızı çizgilerini ihlal ettiğinde, o sınırları korumakla yükümlü. Ama bu vaka çalışmasındaki erkeğin bunu yapmadığını

görüyoruz. Kadının kendisini ayak paspasına çevirip üstünde tepinmesine, istismar etmesine izin veriyor. Bu şekilde de bir kadına, erkeklere kötü davranmayı öğretiyor.

Televizyonda ve filmlerde sürekli gördüğümüz bir şey var. Toplum böyle, kadınlar erkeklere kötü davranabilirler propagandası var. Aslına bakarsanız çoğu insanın, kadınların toksik davranışlarının kabul edilebilir normal davranışlar olduğu düşünmesi, bu beyin yıkamayı göz önüne alırsak şaşırtıcı değil. Ama bu tür toksik kadın davranışları, kesinlikle normal değiller.

Şimdi vaka çalışmasına geçelim:

“Ben sizin yeni bir takipçinizim. Kitabınızı bir kez okudum.

Bundan 2 sene önce bir kadınla beraberliğe başladım. Bu kadınla bir arkadaşımın aracılığı ile bir partide tanıştım. Ortak arkadaşımızdan numaramı o aldı. Ben 34 yaşımdayım, o ise 32 yaşında.

Birkaç buluşmaya çıktık ve bazı kırmızı alarmlar ortaya çıkana kadar her şey çok güzel gidiyordu.”

Kırmızı alarmların mantığı şu: Eğer fazla kırmızı alarm varsa, bırakıp gitmen gerek. Bu benim için uygun değil demen gerek. Kötü üzümünden iyi şarap yapamazsın. Ama maalesef bir erkek muhtaç olduğunda, çekici olmayı ve bir kadını yanında tutmayı beceremeyen biri olduğunda, %90 ihtimalle tüm kırmızı alarmları sineye çeker. Zira böyle bir erkek “daha iyisini bulamayacağını” hisseder ve bu hissi de onun gerçekliği olur.

Ortalama bir erkek kadınların mekaniğini, neye çekim duyup neyin neyi itici bulduklarını öğrenene kadar, bu tür şeylere yol açmaya ve sonra da kadınların biyolojileri ve gerçek doğaları gibi şeylerden yakınmaya devam eder. Biyolojiyi ve doğayı düzeltemeyeceksiniz, düzeltilmesi gereken erkekler. Erkekler kendilerini düzeltmeliler.

Toplumda bu tür problemleri zayıf erkekler yaratıyorlar. Kadınları bu yönde eğiten, bunun kabul edilebilir ve standart olduğunu öğreten bu zayıf erkekler. Şimdi bu adam bu kızdan ayrılrsa ve geri almasa bile, bir sonraki erkek de bu tür kırmızı alarmlara sonuna kadar tolerans gösterecek çünkü kız güzel, adam aç ve muhtaç. Kız da tüm bu saçmasapan davranışlarına devam edecek zira bunların hesabını vermek zorunda kalmayacağı gibi, hayatına giren erkekler bu davranışlara katlanarak bu davranışları onaylayacaklar.

“Bana eski erkek arkadaşı ile tanıştıktan sadece bir hafta sonra nişanlandığını söyledi.”

Bazı insanlar ilk karşılaşmalarından itibaren tamamen uyumlu olabilirler ama bu insanlar istisnalar. Bir insanla tanıştıktan sadece bir hafta sonra nişanlanmak, kişinin çok toy ve dürtü ve duygularının kontrolünde biri olduğunu, rasyonel düşünemediğini gösterir.

Bu kadar erken nişanlanma ve evlenmeler genellikle kadının aşırı özgüvensiz olduğunu gösterir ki vakayı dinledikçe, bunun gerçekten de böyle olduğunu göreceğiz.

“Asıl can sıkan şey, bunun normal ve kabul edilebilir bir şey olduğunu düşünmesiydi.

İkinci karşılaştığım kırmızı alarm ise, prezervatif kullanmaktan hoşlanmamasıydı. İlk prezervatifin alerji yarattığını ve kendisini çok rahatsız ettiğini söyledi. Başka alternatifler önerdim ama kabul etmedi. Bunlar yerine geri çekme yöntemini önerdi. Bana şu an çocuk sahibi olmayı düşünmesek de, hamile kalmanın kendisini korkutmadığını söyledi.”

Eğer bir süredir birlikte ve ciddi bir ilişki içindeyseniz belki ama bu kadar yeniye olmaz. Öncelikle kızı, sonra da çocukların büyükannesi ve büyükbabası olacak ailesini, akrabalarını değerlendirmen lazım. Bu kadının ve bu insanların çocuğunu yetiştirmesini ister misin, istemez misin? Soru bu. Sonuçta ailesi kaotik ise, drama doluysa, yalan ve aldatma ile doluysa, çocuklarını bu tür bir ortamın ve ortamın ürününün yetiştirmesini ister misin?

“Zaman içerisinde daha fazla kırmızı alarm gösterdi. Örneğin aşırı kıskanç olmak gibi. En yakın arkadaşlarımla haftada bir iki kere dışarı çıkmam bile büyük problemdi.

Ben DJ olarak da çalışıyorum ve sıklıkla online yayın yapıyorum. Bu da onun için büyük problemdi.”

Kadının sürekli olarak güvenceye ve rahatlatılmaya ihtiyacı var. Çünkü muhtemelen çocukken, annesi ve babasından yeterince güvence ve rahatlama alamadı. Bu nedenle de inanılmaz derecede özgüvensiz ve asla sevilmeceğine, sevilmeyeceğine inanıyor. Bu temel inancı da gerçekliğinin filtresi olmuş. Bir şey olduğunda her zaman en kötü senaryoyu düşünüyor zira duygusal olarak en kötü duygulara demir atmış.

“Beni sürekli olarak garson kızlara fazla kibar davranmakla, onu gizli gizli başka kadınlarla aldatmakla suçluyordu.”

Bu tür davranışlara tolerans gösterdiğin zaman, aylarca sürmesine ses çıkarmadığın zaman, kadına bunların normal davranışlar olduğunu öğretiyorsun. İlişkinin başında, seni aldatma veya başkalarıyla flört ile suçladığında karşına alıp, “ben ilişkide sadık bir adamın ama sen beni sürekli aldatmakla suçluyorsun” demeliydin ve devam etmeliydin: “Ortada birşey yokken bu kadar çok suçlama yapman, bana senin yanlış şeyler yaptığın izlenimini veriyor. Çünkü insanlar kendi içlerindeki başkalarına yansıtırlar. Eğer özgüven problemlerin varsa, bunlarla bana yansıtmadan başa çıkman gerekecek. Ben böyle saçmalıklarla uğraşmam.”

Bu konuşmaya rağmen davranışları hala devam ediyorsa, o kadını bırakman lazım. Ama toksik davranışları konusunda hiçbir şey söylemiyorsan, ona bunların normal şeyler olduklarını öğretiyorsun. İnsanlar sana ancak senin izin verdiğin şeyleri söyleyip yapabilirler.

“Onu arkadaşlarımla beraber dışarı çıkmaya çağırdım. O Cuma canlı müzik olan bir bara gittik ve o günden sonra benim her dışarı çıktığımda bara ya da gece kulübüne gittiğimi var saymaya başladı.”

Bunlara sadece 3 ay dayanabildim ve sonunda ilişkiyi bitirdim. Ama kısa süre içerisinde hayatıma yeniden girdi. Benimle ilişki istedi ve ben buna hayır deyince aylarca peşimi bırakmadı. Sonunda ilişki lafını ağzına almamaya başladı ve sadece seks yapmayı teklif etti.”

Kadın senin kutuya ulaşmayı istediğini biliyor ve sonunda “tamam ben bu adama kutusunu vereceğim ve sonra da istediğim şeyi yapmasını sağlayacağım” diyor.

“Sonunda kötü bir hata yaptım.”

Açlık gerçekten var. Çoğu erkek o kadar muhtaç, çaresiz ve başka birini bulamayacağı konusunda kaygılı ki, her türlü boka tolerans gösteriyorlar.

Çünkü önce sadece seks yaparken, kısa süre içerisinde tek eşli ama ilişki olmayan bir birlikteliğe döndük. Aslına bakarsan bunun ne demek olduğunu bilmiyorum.”

Seni cinsel olarak kilitlerken kendisi potansiyel olarak daldan dala atlayabilir demek. Genellikle sen birileriyle yatamazsın ama ben yatabilirim demek. En azından başkasıyla yatana kadar kimseyle yatmam demek.

“Aylarca böyle devam ettik. Sonra bir tekne partisine DJ olarak kiralandım. Benimle gelmesini ve bana destek olmasını söyledim ama buna hayır dedi. Ağzına kadar orospu ile dolu bir tekneye gelemezmiş.”

Kız senin misyon ve amacını desteklemiyorsa yapabileceğin bir şey yok. Beraber olmamalısınız.

“Benim hobilerimi ve tutkularımı hiçbir zaman desteklemediği için çok kızgındım. Çok fazla içtim ve bir kadınla yiyiştim. Teknede bir iki tane YouTuber vardı ve bu adamlar canlı yayın yaparken benim kız da bunları evden izliyormuş. Beni kızla yiyişirken görmüş.”

“Bundan sonra da ben aldatan erkek oldum ve bunu kabullenemedi.”

Aslında bunca zamandır yapmaktan korktuğu şeyi sonunda yapmış oldun. Bir seviyede senin %100 sadık olmadığının kokusunu almış ve bunun da özgüvensiz olmasına katkıda bulunduğuna eminim. Fakat bunlar kadının muhtaç ve arıza davranışlarını haklı çıkarmazlar.

“Ne yapacağımı, kendimi neyin içine soktuğumu bilmiyorum.”

Bir çukura düştüyse, çıkmak için önce çukuru daha derine kazmayı bırakman lazım.

Bu kızı sen onaramayacaksın. Bu kızı değiştiremeyeceksin. Oturup standartlarını, çizgilerini çekmen ve bunlara uyulmuyorsa kesin olarak gitmen gerekli. Bu kıza bir şans daha verebilirsin ama ben bu kadının değişeceğini düşünmüyorum. Yapman gereken şey, bu kızla görüşmeyi sonlandırmak.

İyi bir ilişki iki insanın tamlıklarını paylaşmak için bir araya gelmesi ile olur, birbirlerinin eksiklerini tamamlamak için bir araya gelmeleri ile değil. İyi bir ilişki bir insanı onarmaya, düzeltmeye ya da kurtarmaya çalışmakla olmaz.

Kaynak: [A Good Woman Brings You Peace. A Toxic Woman Brings Chaos. Choose Wisely!](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 6, 2024](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Toksik İlişkiler](#), [Vaka Çalışması](#) 77 Comments on [İyi bir kadın huzur, kötü bir kadın size kaos getirir – Vaka Çalışması](#)

Eğer asosyal ve yalnız biriyse ... bunları yapın.

Bu yazıda, çevirilerini [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 101 ve 201](#) kitaplarında derlediğimiz Dr.K'nın oldukça faydalı bir yayını ele alıyoruz.

Asosyal birisiniz ve başka insanlarla etkileşime girmekten hoşlanmıyorsunuz. Bu aslında bir problem olmayabilirdi ama aynı zamanda yalnız hissediyorsunuz. Hem asosyal hem de yalnızlıkla mücadele eden daha fazla sayıda insanla karşılaşyorum. Bu insanlar yalnızlar ama sosyalleşmekten de gerçekten hoşlanmıyorlar. Peki o zaman bu insanlar yalnızlık problemlerini nasıl çözecekler? Bu bölümde hem asosyal hem de yalnızsanız yani insan etkileşimi konusunda açlık çeken ama insanların içindeyken bunu çok rahatsız edici bulan, “bu insanlarla olmak benim için vakit kaybı” diyen biriyse, bu sorunu çözmek için neler yapabileceğinizi konuşacağız.

Öncelikle sosyal etkileşimlerin neden acı verici olduğuna bakalım. Bunun birinci nedeni, insanların berbat olmaları. Bunu dümdüz söyleyeceğim, insanlar her geçen gün daha kötü hale geliyorlar. 2014 yılından beridir psikiyatri işindeyim ve profesyonel gözlemlerime dayanarak, bu 9 yıl içerisinde insanların eskiye göre daha kötüye gittiğini söyleyebilirim. Bunu söylemekten nefret ediyorum ama durum maalesef bu.

İnsanların daha da kötüleşmesinin birinci nedeni, hoşgörü seviyelerinin giderek azalması. İnternete dayanarak insanların [daha fazla teknoloji kullandıkça, duygusal düzenleme kapasitelerinin](#) azaldığını görüyoruz. İnsanlar duygularını düzenleme kapasiteleri azaldıkça, daha da kolay tetiklenebilir ve sinirlenebilir oluyorlar. Ruhsal olarak daha düzensiz olduklarında da, insanlarla etkileşime girmek daha da zorlaşıyor.

İkinci neden ise, insanların internet ve özellikle sosyal medya nedeniyle daha radikalize olmaları. Twitter, Youtube, Tik Tok, Instagram ve Reddit gibi uygulamaların algoritmaları, insanları yankı odaların (echo chamber, kapalı bir grupta görüş bildirilmesi ve bilgilerin sürekli aynı fikirlere sahip kişilerle konuşulmasından dolayı, bir yerden sonra fikirlerin ekstremleşmesi ve karşıt

görüşlere sağırlaştırılması durumu) itiyorlar. İnsanlar buralarda daha radikalleşiyorlar ve daha az empatik oluyorlar.

Yani teknoloji kullanımı nedeniyle insanlar duygusal olarak daha kontrolsüz, daha kolay tetiklenir, sinirlenebilir oluyorlar ve aynı zamanda daha radikalleşiyorlar. “Eğer böyle düşünüyorsan kahrolasın, senden nefret ediyorum” diye düşünmeye yatkınlaşıyorlar. Bu nedenle toplum daha kutuplaşmış, daha polemik merkezli bir hale geliyor. İnsanlar başkalarına daha az empati gösteriyorlar.

Aynı zamanda insanlar sorunlarla boğuşurken tükeniyorlar ve tükenmişliğin ilk belirtilerinden biri de empati yoksunluğu ya da empati kapasitesinin kaybı. İnsan kendi mücadelesine boğulmuşken, tüm zamanını kendi sorunları alırken, başkalarına çok fazla zaman ayıramıyor.

Şimdi yanlış anlamayın, ben ve biz hariç herkes kötüleşiyor demiyorum. Hepimiz kötüleşiyoruz. Bu bana da oluyor, size de oluyor, başkasına da oluyor. İyi bir insan olmak gittikçe zorlaşıyor.

Tamam, herkes kötü ve daha da kötüleşiyor, yapacak bir şey yok o zaman diyebilirsiniz. Ben zaten bu nedenle asosyalım, bu bölümü burada bitirip işimize bakalım diyebilirsiniz. Ama hayır. Bir şeyin gerçekten zorlaştığını nesnel bir şekilde kabul etmeniz, sizin bu şeylere daha fazla tolerans gösterebilmek, sosyal etkileşimlerden zevk alma kapasitenizi geliştirmek için yapabileceğiniz çok şey olduğu gerçeğini değiştirmiyor.

Şimdi en büyük etkiye sahip olanı ile başlayalım. Sosyal etkileşimleri baltalayan şeylerden birisi ego ve karşılaştırma yapmak. İnsanlarla muhabbet ettiğiniz, örneğin politika konusunda konuştuğunuz, etkileşime canlı bir şekilde katıldığınız bir durumu düşünün. Bu etkileşim esnasında zihniniz karşılaştırmalar yapmaya başladığı an, sosyal etkileşimden daha az zevk almaya başlarsınız. “Bu kişi çok güzel noktalara değiniyor, düşüncelerini çok daha iyi bir şekilde dile getiriyor, onun yanında benim konuşmam bir mandanın konuşmasından hallice” diye düşünmeye başlıyorsunuz. Zihniniz karşılaştırma yapmaya başladığı için de, bu noktaya kadar zevk aldığınız konuşma, bu noktadan sonra da sizin için kötüleşmeye başlıyor.

Sosyal etkileşim esnasında yaptığınız her karşılaştırma, sizin o etkileşimden aldığınız zevki tahrip eder. “Arkadaşım ve ben bu iki kızla konuşuyoruz ama arkadaşım benden daha uzun boylu, daha yakışıklı!” diye düşünmeye başladığınızda, bu iki kızla konuşmaktan zevk almak yerine, kendi kafanızın içine sıkışırsınız. Bu nedenle de sosyalleşirken yaptığınız karşılaştırmalar konusunda tetikte olmalısınız. Birincisi bu karşılaştırmaların hiçbir faydası yok. Yani tam o anda

karşılaştırma yapmanızın ne anlamı var ki? Karşılaştırmaların tek başarabileceği şey, sizin kendinizi aşağı hissetmenizi sağlamak.

Sosyal etkileşimlerinizi sabote etmenizin bir diğer yolu da, sosyal etkileşime katılmak yerine kendi kafanızın içinde olmanız. Kendi kafanızın içinde olduğunuz zaman sosyal etkileşimlerden zevk alamazsınız.

Bu konuda yapabileceğiniz en önemli şey, sosyal etkileşime katılmak yerine kendi kafanızın içinde dönmeye başladığınızı yakalamak. Daha önce [irade konusunda](#) değinmiştim, bir şeyin farkında olmak ile o şeyi kontrol edip bastırmak beraber çalışan şeyler. Kelime anlamı ile, beyninizde şeylerin farkında olan bölüm aynı zamanda onları kontrol eden bölüm. Yani bir şeyin farkında olduğunuzda, o şeyin gücü ciddi oranda azalıyor. Yani karşılaştırma yapmaya başladığınızın farkına vardığınızda, karşılaştırma yapma seviyeniz otomatik olarak azalmaya başlar. Bu belki ilk farkına vardığınızda olmaz ve biraz zaman alabilir ama zamanla kesinlikle olur. İşin güzel tarafı, karşılaştırma yapmayı bıraktığınızda, sosyal etkileşimden biraz daha fazla zevk almaya başlarsınız. Etkileşime daha çok katıldığınız ve dikkatinizi verdiğiniz için, daha çok pozitif geri bildirim alırsınız. Bu da sizin daha az sosyal hissetmenizi sağlar.

İnsanların karşılaştırma yapmaları tarihin çok eski zamanlarından beridir var ama şimdi bahsedeceğim şey oldukça yeni bir fenomen. Bugün sosyalleştığımız ana kadar genellikle dikkatimiz ekranlı bir cihazın içinde oluyor. Problem şu ki, bir süre ekranlı cihaz kullandıktan sonra içsel, duygusal durumunuz daha kötüye gidiyor.

Çocuğu olanlar bilirler. Çocuğun elinden telefonu ya da tableti aldığınızda, bir süre oldukça ters ve huysuz oluyorlar. Bunu kendinizde ya da partnerinizde de gözlemleyebilirsiniz. Bilgisayar oyunu oynamayı bitirdiğinizde ya da birisi sizi durdurduğunda, duygusal olarak çok da iyi hissetmiyorsunuz. 8 saat oyun oynadıktan sonra harika hissetmiyorsunuz. Gidip biraz daha eğleneyim demiyorsunuz. Genellikle teknoloji kullanımı sonrası daha kötü hissediyorsunuz.

Bunun nedeni, insanı içine çeken ekranlı teknolojinin amigdalanızı ve duygusal devreleriniz olan limbik sisteminizi bastırması. Kötü bir gün geçirdikten sonra Tik Tok içinde saatler geçirdiğinizde, Tik Tok sizi kötü güne karşı hissizleştiriyor. 15 dakika, 1 saat dopaminerjik bir şeyin içinde kayboluyorsunuz. Süper dopaminerjik olmasa bile en azından negatif duygularınız ortadan kayboluyor.

Beyinde gerçekten ilginç bir prensip var. Beyninizin bir parçası bir şey tarafından bastırılıyorsa, o şey ortadan kalktığında nörobilimsel bir geri tepme yaşarsınız. Bir çocuğun tabletini elinden aldığınızda, çocuk hiç tablet kullanmamış olsa olacağından

daha asabi olur. Bir süre bilgisayar oyunu oynadıktan sonra daha az motive, daha ters, daha çok negatif duygularla dolu oluruz.

Peki bunun sosyalleşme ile alakası ne? İnsanlarla sosyalleşmeden hemen öncesine kadar telefonunuzla uğraşırsanız, sosyalleşmek için telefonu bıraktığınız andan itibaren negatif duygularla dolarsınız. Bu duygusal asabiyet nedeniyle de, sosyalleşmenin ilk bir saat kadarında ise etkileşimden o kadar da zevk alamaz halde olursunuz. Teknoloji kullanımı sonrası ortaya çıkan nörolojik asabiyet de sizin insanlarla etkileşimin ne kadar zevkli olduğuyla ilgili değerlendirmenizi mahveder.

Bir partiye gittiğinizi ve ne yapacağınızı pek bilemediğinizi düşünün. İlk başta kimse sizinle konuşmadığı için ne yaparsınız? Bir içecek alır ve telefonunuza bakmaya başlarsınız ve bu da sizin birdenbire iyi hissetmenizi sağlar (orada öyle durmanın verdiği negatif duyguları bastırır). Belki orada olmaktan hoşlanmadığınızı, köşede öylece duran bir kaybeden olduğunuzu düşünüyorsunuz ama elinizdeki telefona gömülmek bildiğiniz ve yapabildiğiniz bir şey. Bu ayrıca sizin daha az kaygılı hissetmenizi de sağlıyor. Evet bu bir başa çıkma mekanizması zira en azından orada öylece sap gibi durup bir şey yapmıyor gibi de görünmüyorsunuz.

Kısacası, sosyal etkileşimlerden zevk almamanız kısmen de olsa, insanlarla etkileşmeden hemen öncesine kadar ekrana bakıyor olmanızdan kaynaklanıyor. Bu, sizin sosyal etkileşimden zevk alabilmenizi sabote ediyor. Bunun birkaç kere tekrarlanması ise beyninize, sosyal etkileşimlerin zevk vermediğini öğretiyor ve sosyalleşme motivasyonunuzu düşürüyor.

Bunu çözmek için bence en iyi yolu, sosyal aktivitelere girmeden önce bir saat kadar (telefona bakmadan, kulaklıkla bir şey dinlemeden) yürümek. Yürümek en iyisi ama insanlarla etkileşmeye başlamadan en az bir saat öncesinde, telefona bakmayı, bir şeyler dinlemeyi bırakın. Podcast ya da müzik de dinlemeyin. Yürümek için uygun bir ortamınız yoksa bile en azından bir saat kadar ekrandan, müzikten veya podcast dinlemekten uzak durun. Bu beyninizin daha sakin olmasını sağlar ve etkileşime girmeden hemen öncesinde yaşadığınız negatif duygu geri tepmesini yaşamazsınız. Bu şekilde sosyal etkileşimden daha fazla zevk alabilirsiniz.

Şimdi son olarak size, sosyal etkileşimden zevk almanızı sağlayacak bazı ipuçları vereceğim. Asosyal birçok insanın sosyal etkileşimlerde arka sıralarda oturduğunu görüyorum. Yani “burada dışa dönük insanlar var ve şovu onlar yönetiyorlar” gibi düşünüyorlar. “Ben burada pasif bir dinleyici olsam daha iyi zaten ben gruba ait değilim, konuşmayı yönetemem ve kim beni dinler ki?” diye düşünüyorlar. Bu çok büyük bir hata. Zira şovu yönetmeyi dışa dönük insanlara bırakırsanız, bu insanlar sizin kendinizi rahatsız hissedeceğiniz şeyler söylemeye ve yapmaya başlarlar. Yani bu size paradoksal gelebilir ama eğer sosyal aktivitelerden zevk almak istiyorsanız,

etkileşimin doğru yöne yönelmesi konusunda aktif olmalısınız. Şimdi size benim bu gibi durumlarda sorduğum bazı soruları listeleyeceğim.

İnsanlara ilk sorduğum şeyler, “önümüzdeki bir sene içerisinde yapmaktan heyecan duyacağın bir şeyler var mı” ya da “son aylarda yapmaktan heyecan duyduğun şeyler oldu mu” gibi sorular. “Ne iş yapıyorsun?”, “kaç yaşındasın?”, “nerelisin?” gibi standart sorular sormuyorum. Bu sorular etkileşimi mülakata çevirdikleri için bu soruları sormuyorum.

- “Nerede yaşıyorsun?”
- “Üsküdar.” Nokta.
- “Ne iş yapıyorsun?”
- “Yazılım mühendisi.” Nokta.
- “Futbol izler misin?”
- ...

Bu sorular aynı zamanda insanları sosyal olarak derecelendirdiğimiz çağlardan kalma. Ben bu soruları Hindistan’lı amcalardan ve teyzelerden sürekli duyuyorum.

- “Ne iş yapıyorsun?”
- “Doktorum.”
- Ne güzel. (“Doktorsun demek, sana puanım 9 kanka.”)

Şimdi sana daha fazla saygı duyuyorum zira bir mesleğin var.

- “Ne iş yapıyorsun?”
- “Ressamım.”
- Ne güzel. (“Ressam ne ya, bastım eksi 20 puanı.”)
- “Doktor sen nereden mezunsun?”
- “Harvard.”
- Çok güzel (“10 puan 10 puan 10 puan!”)

Bu aptal soruları bu zihin yapısıyla soruyoruz ve insanlar bu soruları cevaplarken utanıyorlar ya da gururlandırıyorlar. Bu tür soruları sormayın. İnsanlara nelerle ilgilendiklerini sorun. Ama insanlara bu aralar neler yaptıklarını sormayın zira bazen insanlar evde oturup aylarca bilgisayar oyunu oynamaktan başka bir şey yapmıyorlar. Bunun yerine “bu aralar yapmayı istediğin ve planladığın bir şeyler var mı” gibi açık uçlu sorular sorun. Sonra da cevaplara göre sorular sorun. Bu arada siz de konuşulana dikkatinizi verin ve size de sorular sorulmasına izin verin.

Burada yapabileceğiniz başka bir şey de kendi perspektifinizi vermek. Örneğin sorunuzu sordunuz ve “önümüzdeki dönemde stabil bir iş bulmak istiyorum” cevabı aldınız. “Ne dediğini çok iyi anlıyorum, bir işte dikiş tutturamadığım 2 yıllık bir süreç yaşamıştım ama sonra stabil bir iş bulunca çok rahatlamıştım. Umarım sen de kısa sürede stabil bir iş bulursun” gibi bir şey söyleyin.

Son vereceğim tavsiye de en acılısı. Size sosyal kelebek (sosyal etkinliklere sıklıkla gitmeyi seven ve giden birisi) olmanızı tavsiye edeceğim. (İngilizce’de “social butterfly” bir topluluk içinde bir kişiden diğerine kolaylıkla iletişim kurabilen insanlar için de kullanılır. Tıpkı bir çiçekten diğerine uçan kelebek gibi). Eğer içe kapanık ve asosyal biriyseniz, 6 ay boyunca sosyal kelebek olmalısınız. Neden? Çünkü asosyal ve içine kapanık biriyseniz, kiminle sosyalleştiğiniz konusunda aşırı seçicisinizdir. Asosyal olmanızın sebebi zaten ortalama insanlarla etkileşime girmeyi sevmemeniz.

Ortalama insanlarla sosyalleşmeyi sevmiyor ve kendinizi sadece 3-4 kişiyle sosyalleşmeye zorluyorsanız ve bundan da çok zevk almıyorsanız, zihniniz size “bak denedik ama hiç de hoş zaman geçirmedik, bu nedenle de sosyalleşme konusunda motivasyonunuzu arttırmayacağız” diyor. Zira denediniz, sıkıntı duyduunuz ve bir daha yapmayacaksınız. Bu olduğunda da, birkaç ay, sonunda yalnızlığınız daha fazla sıkıntı verene kadar hiç sosyalleşmiyorsunuz. Ama o zaman sosyalleşmeye başlamadan bile beyniniz “Aman Allah’ım bunu yeniden yapmak zorunda olduğuma inanmıyorum” diyor.

Bunun yerine yapmanız gereken şey, sosyal kelebek olmak. 100 tane arkadaş yapmaya çalışmayacaksınız, 100 kişiyle sosyal etkileşime girmeye çalışacaksınız. Böylece de beraber sosyalleşmeye daha fazla toleransınız olan, sosyalleşmekten zevk aldığınız 3-5 insan bulabileceksiniz.

6 ay boyunca sosyal kelebek olmanın bir yararı da, zihninize “tamam kötü hissettiğini biliyorum ama bunu 6 ay boyunca deneyeceğiz” diyebilmeniz. Daha fazla insanla karşılaşmak için, çekirdek grubunuzla buluşurken, onların daha fazla arkadaşını çağırmasını istemeyebilirsiniz. Birileriyle plan yaparken onlara “hey, çağırmak istediğin başka biri olursa çağırabilirsin” diyebilirsiniz. Zira siz 5 kişi biliyorsanız, bu insanlardan her biri sizin bilmediğiniz 5 kişi biliyorlar. Yani siz birbirine bile pek tahammülü olmayan 5 adet içe kapanık eleman topluluğu olsanız bile, bu teknik ile daha fazla insanla tanışabilirsiniz.

Burada sonsuza kadar sosyal kelebek olmayacaksınız. Bu oldukça tüketici bir şey. Yapacağınız şey, iletişime geçebileceğiniz kadar çok kişiyle iletişime geçip, bunların en çok hoşunuza giden %5’ini seçmek. Ama bu, sosyal aktivitenizi büyük ölçüde arttırdığınız, 6 gibi bir dönem içinde olmalı.

Burada bir miktar yumurta – tavuk olayı var. “Spor salonuna gitmekten nefret ediyorum zira çok şişmanım” gibi bir şey var. Ama spor salonuna gitmekten zevk almanızın yolu, şekle girmeye başlamanız (önce şekle girip spor salonuna gitmekten zevk almayacaksınız). Evet başlangıç çok acılı olacak ama her zaman çok acılı olmayacak. Siz şekle girdikçe acısı azalacak. Ama başlangıçta acı çektiğiniz, yaralandığınızı hissettiğiniz bir dönem olması gerekiyor.

Evet, günümüzün gerçek trajedisi, herkesin daha fazla yalnızlaşması ve kötüleşmesi. Bunun sonucunda da sosyalleşmek o kadar da eğlenceli olmayabiliyor. Bu problemi çözmek istiyorsanız “çok yalnızım ne yapıp edip sosyalleşmem lazım – sosyalleşmek çok kötü hissettiriyor, yalnız kalayım – çok yalnız kaldım ne yapıp edip sosyalleşmem lazım” döngüsünü kırmanız gerekiyor. Bu döngüyü kırmak için de sosyal etkileşimlerden daha fazla zevk almanız lazım. Ama bunu “daha fazla zevk almalıyım” diye kendinizi telkin ederek yapamazsınız. Öncelikle sosyal etkileşimlerden neden zevk almadığınızı anlayıp bu problemleri çözmelisiniz. Bunu yaparsanız ve sosyal etkileşimlerden daha fazla zevk alırsanız, sosyalleşmeniz daha kolay bir hal alır.

Kaynak: [If You're Antisocial AND Lonely... Do THIS](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 5, 2024](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [Psikoloji](#) Tags [Asosyal](#), [Dr.K](#), [Psikoloji](#), [sosyal kaygı](#), [Sosyal Medya](#), [Sosyalleşmek](#), [Yalnızlık](#) 41 Commentson [Eğer asosyal ve yalnız biriyse...](#) bunları yapın.

Yalnızlıktan nasıl kurtulursunuz?

Bu yazıda, çevirilerini [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 101 ve 201](#) kitaplarında derlediğimiz Dr.K'nın oldukça faydalı bir yayını ele alıyoruz.

Bu bölümde, şu an dünyada gördüğüm en büyük problemlerden biri hakkında, yalnızlık hakkında konuşacağız. Bu problem bence her geçen yıl daha da kötüye gidiyor ve neredeyse sessiz bir salgın halini alıyor.

Yalnız birçok insan Youtube videoları izleyerek, kurslara katılarak ya da dışarı çıkıp insanlarla tanışmaya çalışarak yalnızlıktan kurtulmak için büyük çaba gösteriyorlar. Yalnız insanlarla daha çok karşılaştıkça, bu insanların yalnızlıktan kurtulmak için büyük çaba harcadığını ama bu çabanın bir çözüm üretmediğini öğreniyoruz. Birçok insan “dışarı çık ve başkaları ile karşılaş”, “şunu yap, “bunu yap” diye birçok tavsiye veriyor. Yalnız insanların bunları yaparak daha az yalnız olacaklarını söylüyor. Yalnızlığı çözme yükünü bireylerin sırtına yüklüyoruz zira çoğu zaman kullandığımız problem çözme yaklaşımı bu. Mesela kişinin kilolu olması gibi bir problem varsa kişiye spor salonuna git gibi bir tavsiye veriyoruz. Bunu sen çözmelisin diyoruz. Ama yalnızlık, bireyin tek başına çözebileceği bir problem değil

ve başka insanların da çaba göstermesini gerektiriyor. Problemin en önemli noktası da bu.

Şimdi önce, yalnızlık salgınını besleyen makro seviyede, dünyada olan değişiklikleri anlayalım. Birincisi toplum olarak her geçen gün, daha fazla bağımsızlık bağımlısı oluyoruz. İnsanlar artık insan topluluklarına bel bağlayamıyorlar. Toplum bize bağımsız olmayı öğretiyor ve bağımsız olmayı çok daha kolay hale getiriyor. Bu olurken de diğer insanlarla beraber nasıl hareket edeceğimizi öğrenmemeye başlıyoruz. Aslında başka insanlarla bağlantı kurmak da her geçen gün zorlaşıyor.

İkinci problem de, dünyanın her geçen gün daha stresli bir yer haline gelmesi. Ben bunun bir problem olarak kabul edildiğini göremiyorum. Şimdi dünya daha kötü bir yer olmaya başladı demiyorum, sonuçta bugün market alışverişini evimizden yapıp kargo ile evimize alabiliyoruz. Ama insanların, dünyanın nesnel bir şekilde daha stresli olduğunu görebildiklerini sanmıyorum. 30 yıl önce en büyük insani ızdırap ve ölüm sebepleri kalp damar hastalıkları ve kanserdi. Bugün bir numarayı ruh sağlığı almaya başladı.

Bunun neden olduğunu görebiliyoruz. Daha çok şeyi evimizden yapabilir hale geldikçe, insanlar evimizden daha çok şeyi yapmamızı talep ediyorlar. Peki insanlar strese nasıl adapte oluyorlar? İnsanlar güvenli alanlara (safe space) sığınıyorlar.

Aynı zamanda internetin toksikliği teşvik ettiğini de görüyoruz. İnternet duygusal etkileşime bağımlı ve internette tıkladığınız içeriğin büyük bir kısmı sizi duygusal olarak daha kötü yapıyor. Bu platformlar insanları duygusal olarak daha fazla etkileşime çektikçe ve daha stresli hale getirdikçe, insanlar güvenli alanlara kaçıyorlar.

İnternet, sizinle %100 aynı fikirde olan binlerce insanı bulmanıza olanak sağlıyor. 3 yıl boyunca her gün değişik bir kişiyle konuşsanız bile, sadece zaten inandığınız şeyleri duyabiliyorsunuz. Bunlara yankı odası (echo Chamber) deniyor. Yankı odası, kapalı bir grupta görüş bildirilmesi ve bilgilerin sürekli aynı fikirlere sahip kişilerle konuşulmasından dolayı, bir yerden sonra fikirlerin ekstremleşmesi ve karşıt görüşlere sağırlaşılması durumunu tanımlıyor.

Yankı odaları illa kötü şeyler olmayabilirler ama bunlar toplumda artan tahammülsüzlüğü besliyorlar. Güvenli alanların amacı, belli davranışlara tolerans gösterirken ve başka davranışlara tolerans göstermemek.

Yalnız birçok insan var ama insan toplumu bu insanlara “senin problemini kabul ediyoruz ama bunu düzeltmek benim değil başkasının sorunu” diyor. “Ben başka bir

insandan sorumlu değilim” diyor ki bu da aslında doğru. Ama yalnızlık, kişinin tek başına çözemeyeceği bir problem ve bu konuda sorumluluk herkesin üstüne düşüyor. Toplumda bir problem olduğunda bunun çözümünü bireye yüklüyoruz ve başka kimsenin sorumluluk almamasını sağlıyoruz. Bu, birçok sorun konusunda mükemmel çalışıyor. İnsanlar evlerinden sadece internete bakarak lastik değiştirmeyi, sağlıklı beslenmeyi, ekmek pişirmeyi, vs. öğreniyorlar. Ama yalnızlık, internetten kendi başınıza çözebileceğiniz bir şey değil. Bu yönde gitmeye devam ettiğimiz sürece de yalnızlık konusu daha da kötüye gidecek. İnsan toplumundaki temel değişimlerden birisi, artık birbirimize karşı sorumluluğumuzun kalmamaya başlaması. Ama bir insanın yalnızlığını çözmesi için birçok insan gerekiyor.

Peki o zaman yalnızlık konusunda ne yapabiliriz? Toplum olarak gittiğimiz yönün iyi olup olmadığına karar vermemiz gerekiyor. Bence bu konuda gerçekten yapabileceğimiz birkaç şey var ama bunları yapmak istemiyoruz.

İlk yapmamız gereken şey daha fazla hoşgörölü olmak. İnternet hoşgörösüzlüğü körüklüyor. İnternette tartışmalı bir şey söylediğinizde, sizin gibi düşünenlerin alanları hariç her alandan engel yiyorsunuz. Bu da tahammülsüzlüğü hızla arttırıyor. Oysa bir insan sizinle aynı fikirde değil diye onu dışlamanız gerekmiyor. Başka insanları da dinlemeye çalışmalısınız.

Bundan sonra da bir insanın yalnızlığını tek başına çözemeyeceğinin farkına varmalıyız. Problem çözme stratejimiz tamamen bağımsız olmak üzerine kurulu olduğu sürece yalnızlık sorununu çözemeyeceğiz.

Peki bunun sizin için anlamı ne? Bazı toplantılara aslında davet etmeyi düşünmeyeceğiniz ve hatta istemediğiniz insanları da çağırın. Tabii ki kimi çağırıp kimi çağırmayacağınız sizin kararınız ama ben kendinizi birini davet etmeye zorlamanızdan bahsetmiyorum. Sadece canınızın istediği, hakkınız olduğunu düşündüğünüz şeyleri yapmanın sonuçlarını düşünmenizden bahsediyorum. Biraz daha şevkat, sevecenlik çerçevesi kazanmanızdan bahsediyorum. Çünkü almaya hakkımız olanı alma perspektifi genellikle bencil bir perspektif ve bencilleşmemizin sebebi de artan oranda bağımsız hale gelmemiz. Kimse bize yardım etmeyeceği için kendimize yardım etmemiz gerekiyor ve bu da uzun vadede bir felaket reçetesi özellikle yalnızlık konusunda.

Yani kendi yalnızlık probleminizi çözemeyebilirsiniz ama başka birine yalnızlık problemini çözmesi için yardım edebilirsiniz. Size yapmanızı tavsiye edeceğim şey, eğer yalnız hissediyorsanız, temel bir değişiklik yapın ve başka birine kendiniz için değil onun için ulaşın.

Yalnızlığın psikolojisine baktığımızda, yalnız kişinin içinde büyük bir savaşın olduğunu görüyoruz. Kişi bir yandan “yalnızım ve yalnız olmak istemiyorum. Bu nedenle de birilerine ulaşacağım” diyor, bir yandan da birilerine ulaştığında bir sürü duygusal direnç ile karşılaşılıyor. Bazen insanların yaptıklarını, düşündüklerini ve söylediklerini aşırı analiz ediyor ki yalnız olmasının sebeplerinden biri de bu.

Yalnızken bile başkalarına kendi faydanız için ulaşmaya çalışıyorsunuz ve yalnız olmayan insanların yaptığı hatayı yapıyorsunuz: kendinizi, kendi faydanızı düşünüyorsunuz. Kendi faydanızı düşündüğünüzde de kaygı gerçek bir probleme dönüşüyor. Çünkü kendi faydanızı düşünerek başkalarına ulaştığınızda, sizden hoşlanmayacaklarından korkuyorsunuz ve kaygıya kapılıyorsunuz. Ve kaygı konusunda da en kolay şeyi yapıyorsunuz yani yalnız kalmaya devam ediyorsunuz.

Yalnız kişinin içsel halat çekme mücadelesi şu: birgün yalnızlık tavan yapıyor ve artık tolere edilmez oluyor. Bunun üzerine dışarda insanlara ulaşmaya başlıyor ama bu sefer de sosyal kaygısı, yalnızlığının üstüne çıkıyor. Bu nedenle de yalnızlığına geri çekiliyor.

Eğer dışarıda insanlara ulaşma amacınız kendinizi iyi hissetmekse, sonuçta kontrolü kaybedeceksiniz. Zira yalnızlık azaldıkça kaygı artacak yeniden yalnızlığa kaçacaksınız. Yalnızlığa kaçtığınızda da kaygınız sıfıra inecek ve bu sefer yalnızlık sizi yine rahatsız etmeye başlayacak. Yalnızlığı kendiniz için çözmeye odaklandığınız sürece de bu döngüye devam edeceksiniz.

Peki bu döngüyü nasıl kıracaksınız? Bir dahaki sefere yalnız olduğunuz için biri ile etkileşime girdiğinizde, kendi yalnızlığınızı gidermek yerine, karşınızdakinin yalnızlığını gidermeye çalışın. Karşınızdakinin hayatına katacağınız şeyleri düşünün. İşin güzel tarafı, içinde yığınla negatif duygu olan insanlar başkaları için bir şeyler yaptıklarında, bu eylemleri aslında kendi duygularını fethetmelerine yardımcı olur.

Bunun çok garip geldiğini biliyorum ama kendinizi düşünmeyi bırakın. Bu çok zor zira tüm toplum, sadece kendinizi düşünmenizi, bağımsız olmanızı dikte ediyor. Kendi problemlerimizin sorumluluğuna batıyoruz ve daha da önemlisi, kendinizi başkalarının problemlerinden soyutluyoruz. Ama yalnızlık sadece başkalarının yardımı ile çözülebiliyor.

Eğer yalnızlık çekiyorsanız, yalnızlık çekiyor olsun ya da olmasın üç kişiyle etkileşime geçin. Bu insanlarla muhabbet edin ve onları bir şeyler yapmaya çağırın. Burada zihniniz size “ya benden hoşlanmazlarsa” gibi şeyler söyleyecek. Bu sorun değil. Zaten size bulabileceğiniz en kötü insanları seçin demiyorum. Gri alandan insanlar seçin. “Bu aralar nasılsın?” ve “bir şeyler yapalım” gibi şeyler söyleyin. Bu

arada zihninizde akan negatif düşüncelere kapılmayın. Zihniniz “ama bu insanla uzun süredir konuşmuyosun ki” diyebilir. Ama şöyle düşünün. Eğer yalnızsanız ve uzun süredir görmediğiniz biri, sizi bir şeyler yapmaya çağırırsa ne hissedersiniz? Bu size iyi hissettirir değil mi? 3 kişiye ulaşın ve kendi yalnızlığınızdan çok onların hayatına ne katabileceğinizi düşünerek konuşun.

Kaynak: [Loneliness – The Silent Struggle We All Feel](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 4, 2024](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [Psikoloji](#) Tags [Dr.K26](#) Comment on [Yalnızlıktan nasıl kurtulursunuz?](#)

Porno bağımlılığını kurtulması zor yapan şey ne?

Bu yazıda, çevirilerini [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları](#) kitap setinde derlediğimiz Dr.K'nın oldukça faydalı bir yayını ele alıyoruz.

[Porno bağımlılığını yenmek](#) ne kadar sürer? Yanıtı belirsiz bir soru olduğunu biliyorum ama özellikle porno bağımlılığını yenmiş olan arkadaşların cevaplarını bekliyorum. Bana bu konuda tavsiyeler verirseniz çok sevinirim.

Bu konuda ilk anlamamız gereken şey, bağımlılığın yenebileceğiniz bir şey olmadığı. Bu terminoloji bir düşmanınızın olduğunu ve bu düşmanınız mağlup edildiğinde o düşmanın sonsuza kadar yok edildiğini ima ediyor. Savaşı kazanıyorsunuz ve bağımlılık bitiyor gibi düşünüyorsunuz. Ama bağımlılığın dinamiği bu şekilde çalışmıyor.

Bağımlılık sürekli olarak sizinle beraber olan bir şey. Bağımlılığa karşı asla nihai zafer kazanmıyorsunuz sadece bugünün muharebesini kazanıyorsunuz. Savaşı gerçekten kazanabiliyorsunuz ve bu konuya daha sonra geleceğim ama önce anlamamız gereken önemli bir şey var.

İnsanların porno bağımlılığı konusunda yaptıkları en büyük hata, porno bağımlılığını yenmeye çalışmak. İnsanlar porno bağımlılığını yenmek istiyorlar zira onunla hergün mücadele etmekten yoruluyorlar. Yani yenme arzusu porno bağımlılığı ile hergün savaşmak istememe fantezisinden geliyor.

Bağımlılık psikiyatristi olarak çalıştığım yıllarda hastalarımın yaptığı en kötü hatanın, bağımlılıklarını yendiklerini düşünmek olduğunu gördüm. Çünkü bağımlılıkları, onu tamamen yendiklerini düşündüklerinde ayaklarını kaydırıyor. Oysa belli nörobilimsel değişiklikler meydana gelmeden, sürekli uyanık olmak gerekiyor zira ancak bu nörobilimsel değişiklikler gerçekleştiğinde bağımlılıklarını tamamen fethetmiş oluyorlar. Bu olana kadar da bağımlılığınızı yenmeye çalışmayın, sadece ona karşı koyun.

Peki o zaman porno bağımlılığından kurtulmak ne kadar sürer? Bu, kişiyi porno bağımlılığına iten ve ondan uzaklaştıran ne kadar çok etken olduğuna bağlı. Örneğin pornoyu can sıkıntısının panzehiri olarak kullanıyorsanız, can sıkıntısı çektiğiniz sürece pornoya bir ilginiz olacak. Pornoyu bir duygusal düzenleme tekniği olarak kullandığınız sürece, duygularınız dengesizleştğinde pornoya eğiliminiz olacak.

Yani bir yanda [dopaminerjik tetikleme](#) var, bir yanda duygusal tetikleme var ve bir yanda da duygusal bastırma tetiklemesi var. Bunların yanında bir de beynin “bugün bir şey yapmıyorsak en azından biraz dopamin alayım” bileşeni var.

Porno bağımlılığından kurtulmak için bağımlılıktan direkt uzak durmak işin sadece bir kısmı. Bunun yanında porno bağımlılığına katkıda bulunan risk faktörlerinin ne olduğunu anlamak da gerekiyor. Bağımlılık psikiyatrisinde de bunu yapıyoruz. Alkol bağımlılığını örnek vereceğim.

Alkol bağımlılığının tedavisinde alkolden uzak durmaya çalışmak işin sadece bir kısmı. Ama bunun yanında kişinin neden bu kadar içmeye başladığını, alkol içmeyi tetikleyen şeyleri anlamak üzere psikoterapi yapmak da var.

Porno bağımlılığında ise maalesef konu hakkında uzmanlaşmış fazla sayıda klinik psikiyatrist yok. Çoğu psikiyatrist porno bağımlılığının nasıl çalıştığını pek anlamıyor. İkincisi, porno bağımlılığının tedavisinde tüm çevreyi değiştirmeye yönelmiyorlar. Bu mesela alkol bağımlılığı tedavisinin büyük bir parçası. Alkol bağımlısının iyileşmesinde bağımlının, tüm “topluluğunu” değiştirmesi gerekiyor. Yani örneğin zaten fazlaca içme alışkanlığı olan arkadaş çevresini değiştirmesi gerekiyor.

Ama pornonun “topluluğu” yok ki diyebilirsiniz. Aslında var. Pornonun topluluğu genellikle yalnızlık. İş zorlaştıran da bu. Alkolik birine bara gitme diyebilirsiniz ama porno bağımlısına artık yalnız olma demek çok daha zor. Porno bağımlılığının hızla artmasının nedeni de bu. Evet pornoda çok daha fazla normal üstü uyaran var asıl sorun yalnızlık. Porno bağımlılığını iyileştiren insanların genellikle daha anlamlı yaşamlara sahip olduğunu, daha fazla sosyal topluluk içinde olduklarını görebiliyoruz.

Alkolizm konusunda bar fiziksel bir lokasyon ve oraya gidip içmek gerekiyor. Porno ise insanın evde yalnızken tükettiği bir bağımlılık. Bağımlıyı evden nasıl uzak tutacaksınız ki? Zaten bu nedenle de porno bağımlılığından kurtulmak zor. Duygusal düzenlemesini yapamayan devasa bir nüfus ve bu nüfus için ulaşması çok kolay olan normal üstü (ışıklar, açılar ve seçme aktörler ile gerçek seksten çok daha uyarıcı olan) bir uyarana karşı karşıyayız. İnsanlar her geçen yıl, duygusal düzenleme konusunda daha kötüye gidiyorlar. Bunu internete üzerindeki Karen'lerde ya da sosyal medyada toksik şeyler yazan insanlarda görebiliyoruz. İnternetin her köşesi, ağzına kadar negatif duygularla dolu. Sosyal medya gibi "güvenli" alanlar, insanların negatif duygularını sürekli olarak kusabileceği yerlere dönüştü. Dünya her geçen yıl daha da duygusal olarak düzensiz hale geliyor. Bütün bu duygusal düzensizlik konusunda beynin gümüş kurşunu ise pornografi. Porno hiçbir yasal düzenlemeye tabii değil, ulaşmak için karanlık torbacılarla muhatap olmanız gerekmiyor ve OnlyFans gibi yerleri saymazsak hemen hemen tamamen bedava. Bağımlılık yapıcı bir maddenin internetten bedava olarak ulaşılır olduğunu düşünün. Bunu kullanmak için evde, cebinizde tüm gerekli ekipman var.

Bağımlılık yapıcı şeylerin hepsinin ortak noktası acıyı yok edip zevk vermeleri. Bunu porno da yapıyor. Ayrıca porno beynin sadece bir bölgesine değil hemen her bölgesine ulaşabiliyor. Cinsel aktivite hem hipotalamus, beyin kökü ve omurilik gibi korteks altı bölgeler hem de bazı korteks bölgeleri tarafından düzenleniyor. Çoğu nörotransmitter cinsel davranışı düzenlemede rol alıyor.

Alkol konusunda elimizde bazı haplar bile var. Bu haplar beyinde alkolün bağlandığı alıcıları bloke ediyorlar. Yani alkolün etkilerini engelleyecek haplar var. Bunun yanında, alkol metabolizmasında toksik ara maddelerin toksik olmayan nihai maddelere dönüşmesini engelleyen ve bu sayede de alkol alındığında kişiyi aşırı derecede hasta eden ilaçlar var. Bu hapları alanlar alkol içerlerse o kadar kötü oluyorlar ki, alkolden uzak durmak zorunda kalıyorlar.

Porno ise tüm beyni ve nörotransmitterleri etkiliyor, herhangi bir ilacı da yok. Porno tüm beyni ve nörotransmitterleri etkilediği için de, tedavisinin oldukça kapsamlı olması gerekiyor. Duygusal düzenleme üzerinde iyileştirme yapılması gerekiyor, hayatta bir anlam bulunması gerekiyor, idealinde [sağlıklı ve cinsellik içeren bir ilişki kurmak](#) gerekiyor.

Sağlıklı cinsel ilişki derken pornonun aslında seks ile pek alakalı olmadığını anlamamız gerekiyor. Porno seks ile, ilişkilerle ya da cinsel arzu ile çok alakalı değil. Benim porno bağımlılığı konusunda çalıştığım birçok insan, pornoya ergenlik öncesinde başlamış insanlar. Yani beyin daha cinsellik ile uyarılmadan önce bile pornoya bağımlı olabiliyorlar. Aslında pornoya ergenlik öncesi başlayanların gelişen beyinleri, pornoya eğilimli olacak şekilde gelişiyorlar.

Bazı uyuşturuculara geçit uyuşturucular denir. Bunlar beynin bazı bölgelerini, örneğin ödül devrelerini, başka uyuşturuculara bağımlılığa eğilim duyacak şekilde değiştirirler. Porno da beynin bazı bölgelerini, örneğin ödül devrelerini, pornoya bağımlılığa eğilim duyacak şekilde değiştiriyor. Elimde bu konuda bir veri yok ama benim klinik gözlemim, porno ile ne kadar erken yaşta tanışılırsa, bunun bağımlılığa dönme ihtimali o kadar artıyor.

Bunu duyan bir takipçi “o zaman ben umutsuz bir vakayım” yazmış. Hayır, umutsuz bir vaka değilsin. Ama pornodan kurtulmak için hayatınızı onarmanız gerekiyor. Porno çözülebilir bir problem ama bazı insanlar ondan kurtulmak için tüm hayatlarını onarmaları gerektiğini duyunca sinirleniyorlar. Ama olaya tersinden bakarsanız, pornoyu düzeltmek için zaten yapmanız gereken şeyleri yapmaya mecbur kalıyorsunuz: hayatınıza anlam katma, bir amaç bulma, fiziksel olarak sağlıklı olma, kariyer inşa etme, ilişki hayatınızı düzeltme, vs. zorunlu ve acil hale geliyor.

İşin bir de karma açısı var. Bazı hastalarım bana “porno bağımlılığı evrenin bana hayatımı doğru yaşamadığımı göstermek için gönderdiği bir sinyal” diyorlar. “Bu işe tüm enerjimi vermezsem bu beladan kurtulamayacağım” diyorlar. Bazıları “porno bağımlılığı hayatımda başıma gelen en iyi şeydi” bile diyorlar. Bu sonuca nasıl vardıklarını sorduğumda ise “porno belası bana hayatıma değer vermeyi öğretti, hayatımdaki şeylerin önemini ve nasıl bir hayat yaşamak istediğimi gösterdi” diyorlar. “Tüm o dopaminerjik duygusal düzenleme üzerine (zevk veren şeylere dalarak duyguları düzenlemeye çalışma) kurulu yaşam, boş ve sahte bir yaşam tarzı” diyorlar. “Bundan kurtulmak için ise ilişkiler inşa etmeliyim, kendi bedenim ile barışık olmalıyım ve buna benzer bir sürü faydalı şey yapmalıyım” diyorlar.

Kaynak: [“What Makes P*rn Addiction So Dangerous?”](#)

Month: May 2024

Oneitis nedir? Oneitis ne demek?

Günümüzde ilişki dünyasında sıkça duyduğumuz terimlerden biri “oneitis”. Peki, bu terim tam olarak ne anlama geliyor ve nasıl başa çıkılıyor? İşte detaylar...

Oneitis Nedir?

“Oneitis” terimi, bir kişinin belirli bir kişiye aşırı derecede odaklanması veya takıntılı hale gelmesi durumunu tanımlar. Bu durum genellikle romantik ilişkilerde ortaya

çıkar ve kişi, seçtiği partneri veya hoşlandığı kişiyi tüm dikkatini vererek ve diğer potansiyel ilişki fırsatlarını göz ardı ederek idealize eder.

Oneitis Belirtileri Nelerdir?

- **Aşırı Odaklanma:** Oneitis yaşayan kişi, seçtiği kişiye aşırı derecede odaklanır ve onunla ilgili düşünmekten kendini alıkoyamaz.
- **Başka İlişkilerden Kaçınma:** Oneitis yaşayan kişi, diğer ilişki fırsatlarını göz ardı eder veya reddeder, çünkü seçtiği kişiyi başka biriyle değiştirmeyi düşünmez.
- **Gerçek Dışı Beklentiler:** Oneitis yaşayan kişi, seçtiği kişiye gerçek dışı beklentiler yükler ve onu mükemmel biri olarak görür.

Oneitis Nasıl Üstesinden Gelinir?

1. **Farkındalık:** Öncelikle, oneitis yaşadığınızı kabul etmek önemlidir. Bu durumu tanıyarak, üstesinden gelmek için ilk adımı atmış olursunuz.
2. **Kişisel Gelişim:** Kendinizi geliştirmeye odaklanın. Kendinizi tanımak, hobiler edinmek ve kariyerinize odaklanmak, oneitis'e karşı direnç kazanmanıza yardımcı olabilir.
3. **İlişkinizi Değerlendirin:** Seçtiğiniz kişiye odaklanmak yerine, ilişkinizi objektif bir şekilde değerlendirin. Gerçekten uyumlu olduğunuzu düşünüyor musunuz? İlişkinizin sağlıklı olup olmadığını gözden geçirin.
4. **Başka İlişkileri Deneyin:** Farklı insanlarla tanışmak ve ilişki deneyimleri yaşamak, oneitis'in etkilerini azaltabilir. Farklı perspektifler edinmek, duygusal bağlarınızı çeşitlendirebilir.
5. **Destek Alın:** Oneitis'i aşmak kolay olmayabilir. Bu süreçte destek almak için güvendiğiniz bir arkadaşınıza veya bir terapisteye başvurabilirsiniz.

Sonuç

Oneitis, romantik ilişkilerde sıkça karşılaşılan bir durumdur ve kişinin duygusal refahını olumsuz etkileyebilir. Ancak farkındalık, kişisel gelişim ve destek alarak, bu durumun üstesinden gelmek mümkündür. Unutmayın, sağlıklı ilişkilerde denge ve özgürlük önemlidir ve tek bir kişiye aşırı bağlanmak sizi bu dengeyi kaybetmeye iter.



Author Mahmut Abi Posted on May 31, 2024 Categories Erkek Adam 29

Commentson Oneitis nedir? Oneitis ne demek?

Eski sevgilim evlendi ve birden aklımdan çıkmamaya başladı – Vaka Çalışması

Merhaba, yaklaşık beş seneden beri sayfayı takip ediyorum bir çok yazınızı okuma fırsatım oldu.

2 sene önce biten bir ilişkim olmuştu, Kıza yönelik duygularımla ciddiydim ama benim de bir çok hatam sonrasında kız beni ani bir şekilde terk ederek her yerden engellemişti. 2 sene boyunca kızdan hiç haber almadım ancak geçen hafta Instagram'ına baktım ve evlendiğini gördüm.

Kızın peşinden koşup bunaltmadıysan, engelleme nedeni evlilik yaptığı bu adam olabilir. Daldan dala durumu olabilir. Kesin bilemeyiz ama bu ihtimal yüksek.

Ben sanki kızdan yeni ayrılmışcasına içlerledim. Bundan sonra kız sürekli aklıma takılmaya başladı. Onunla geçtiğim anlar sürekli aklıma geliyor ve ilişkide yaptığım hataları düşünüyorum. Bu durumun niye bende böyle bir etki yaptığını anlayamadım. Kızdan ayrıldığım zaman bile böyle şeyler hissetmemiştim, hatta beni engellediği için de gözümde küçük düşmüştü. Kaldı ki bu 2 sene zarfında benim ondan çok daha güzel ve farklı kız arkadaşlarım da oldu, hatta şu anda bile başka kızlar var hayatımda.

Ben sadece bu durumun ben de niye kaybedilmişlik ve pişmanlık hissine sebep olduğunu sizin yorumunuzla anlamak istiyorum. Ben 30 yaşındayım o da şu an 25 filandır. Tahminen de benden ayrılıktan bir sene içinde evlenmiş.

Şimdi eski sevgilin evlenmiş, ilişki bittikten sonra daha üst seviyede limanlara yelken açmış. Sen ise muhtemelen henüz derin ve doyurucu bir ilişkiye sahip değilsin ve bunun eksikliğini de hissediyorsun.

Burada yaptığın mantık yürütmeyi çok duyuyorum ve zaten vaka çalışması yapma nedenim de bu. 30 yaşında adamı bir sürü, daha güzel, farklı yüzeysel ilişki tatmin etmez, edemez. Belki çok uzun süreli bir ilişkiden sonra böyle 8-12 aylık bir dönemi olur ama çoğu 30 yaşında adamın ihtiyacı, daha derin eş bağlanmalı, duygusal ve cinsel olarak doyurucu ilişkidir.

Sen bu farklı kızlarla ilişkilerinin nasıl olduğunu yazmamışsın ama hem 2 sene içerisinde farklı birçok kadından bahsetmen hem de şu anki ruh haline bakarak, senin bu kızdaki doyurucu bir ilişkin olmadığını gösterir.

Bir erkek eğer kadın erkek ilişkilerinden anlayan biriye ve uygun bir sosyal çevrede yaşıyorsa, her ay bir kız bulabilir ama insanın uzun süreli ilişkiye gireceği, duygusal olarak derin bir ilişki kurabileceği kadınla karşılaşması her 1-1.5 senede bir olur. O da eğer erkek piyasada aktifse. Yoksa 2-4 senede olur ki, ortalama bir efendi erkeğin oneitis yatkınlığının sebeplerinden biri de, piyasada olmadığı için bu aralığın çok uzun olması.

Burada bir parantez açıp piyasada nasıl olduğunuzun da önemli olduğunu söylemem gerekiyor. Örneğin bir önceki ilişkisinde bir travma yaşayan ve bunu aşamayan bir erkek, piyasada yıllarca olabilir ama ruh hali nedeniyle uzun süreli ilişkiye giremeyebilir. Ruh hali yüzünden bunu hem istemeyebilir hem de istenmeyebilir.

Şimdi bu kızın evlendiğini görmek, sana hayatında eksikliğini derinden hissettiğini ve muhtemelen bilinçaltına gömdüğün bir şeyi, uzun süreli ve derin bir ilişkiyi hatırlatıyor. Bunun muhtemelen kızdaki çok, senin hayatının bu konuda çöl olması ile alakası var.

Peki bu durumda ne yapmak lazım? Aslında bunu kendi haline bırakırsan geçer. Eğer piyasadaysan ve ihtiyacın olan ilişki şekline açıksan, zaten o işin olması çok sürmez. Ama uzun süreli ilişkiye direnç gösteriyorsan bu olay sana, kendini duygusal olarak aç bıraktığını göstermeli.

Bir başka yapman gereken şey de tabii ki bu kıza her yerden engellemek ve bir daha mümkünse görmemek.

Son olarak da kızın bu adamla evlenme süresi, daldan dala olma ihtimalini gösteriyor. Bu artık çok da önemli bir şey değil ama eğer kıza kafanda gerçekte olduğundan daha iyi görüyorsan, kıza ilişkisinde yaptığın hataların kızın karakter eksiklikleri ile alakalı olup olmadığını bir düşünmeni tavsiye ederim. Çünkü bahsettiğin “kaybetmişlik” hissinin bir dayanağı yok gibi görünüyor.

Bana olan sorularınızı site yorumlarında ya da [Patreon'da üyelik](#) alanındaki video yayınlar altında sorabilirsiniz. Yoğun soru trafiğinden dolayı Patreon'a öncelik veriyorum. [Görüşme yapmak isterseniz](#) bunu da yapabilirsiniz. Bu konuları da işleyen erkekler için [ilişkiler setine](#) de bakmanızı tavsiye ederim.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 27, 2024](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Evlilik](#), [İlişkiler](#) 13 Commentson [Eski sevgilim evlendi ve birden aklımdan çıkmamaya başladı](#) – Vaka Çalışması

Tinder’ ve Bumble gibi uygulamalarda neden başarısızsın? Neden eşleşme/buluşma olmuyor?

Instagram önüme şöyle bir [reels düşürdü](#). Burada yazarak anlatacağım.

24 yaşında bir erkek 128 gün boyunca kaydırmış. Tam 59,760 kaydırma yapmış. Günde 466 tane kaydırma yapmış (yuh). Yani bu uygulamaya para ödüyor. Bakalım azimle zıçan dağı delmiş mi?

59,577 kişiyi sağa atmış. 183 kişiyi de sola atmış (yanlışlıkla mı?) Şimdi ilk hatası ve en yaygın yapılan hata da bu. Karşısına çıkan profillerin %99.6’sını sağa atmış. Bu tür uygulamalarda bir [puanlama sistemi var](#). Eski önemi azalsa da hala önemli ve burada bu adamın durumunda çok büyük bir faktör.

Bu arkadaşın yaptığı gibi pratik olarak herkesi hızlı bir şekilde sağa atarak şansını arttıracaklarını düşünen erkekler var ama bu çok zararlı. Birincisi, birinin bu şekilde hiç seçici olmadan herkesi sağa atması muhtaçlık belirtisi ki algoritmalarda bu faktör oluyor.

İkincisi de Tinder’ın bu tür hesapları “bot olabilir” diye işaretleyip elo değerlerini düşürdüğüne dair söylentiler var ki mantıksız değil.

Üçüncüsü, sizi sola atma ihtimali yüzde 100 olan kızları sağa atmak muhtemelen sürekli maç yapıp yenilen çaylak satranç oyuncusuna çevirecektir sizi. Puanınızı düşürecektir.

Benim tavsiyem şu: Birincisi bu tür uygulamalarda hergün 400 kişiyi sağa atmak, hergün bara gidip bir sürü kıza yürümeye benzer. Normalde o barın çalışanları sizi dışarı atar. Uygulamalar sizden para kazandığı için sizi dışarı atmasalar da, sizin puanınızı düşürüyorlar.

Bunun yerine haftada bir iki kere girin, Tinder’daki boost gibi (sizi 30 dakikalığına yukarılarda gösterme fonksiyonu) bir şey atın ve karşınıza çıkan profillerin sadece yüzde 40’ını sağa atın. Eşleşebileceğinizi hissettiğiniz ve aynı zamanda yeterince

güzel kızlar zaten bu oranı geçmez. Uygulamaya haftada bir iki kere gidip kızlara yürüdüğünüz bir mekan gibi bakın ve seçici yürüyün. Böylece puanınızı korumuş olursunuz.

342 kişi ile eşleşiyor yani 59,235 kişi ile de eşleşmiyor. Bunun anlamı da şu, eşleştiği her bir kadın için 173 kadın onu sola atmış.

Reels'teki anlatıcı burada fena yanılıyor ki bu yanılgıya çoğu erkek de sahip. Bu adamı 59,235 kadın sola attı sanıyor. Bu adamı 59,235 kadın sola atmadı. O kadınların çok ama çok büyük bir kısmı bu çocuğu görmedi bile! Neden? Adamın puanı düştü ve kadınlara gösterilen listenin dibine indi. Bir kadının bu adamı görmesi için çok sayıda erkeği sağa sola atması lazım. Ama çoğu kadın bunu yapmıyor.

Bir de unutmayın, bu tür uygulamalardaki kadın profillerinin çoğu aktif değil. Uygulamalar bu profilleri hemen bırakmıyorlar zira para kazandıkları müşterileri olan erkeklere ne kadar çok çeşit sunarlarsa o kadar para kazanıyorlar. Yani bu 59,235 kadının çoğu zaten herhangi bir erkeği sağa ya da sola atmıyorlar.

342 kadının 162 tanesi ile muhabbet ediyor, 180 tanesi ile muhabbet yok.

Şimdi burada rakamlara bakarsak, rakamlar kötü değil. Günde 2.6 kızla, haftada 18 kızla eşleşmiş. Günde 1.26 kızla, haftada neredeyse 9 kızla muhabbet etmiş. Haftada 9 kızla muhabbet çok iyi bir rakam.

Ama unutmayın, bu adam hiçbir seçim yapmadan rastgele yürüdü. Çirkinine de yürüdü, çok güzeline de yürüdü. Azıcık uyumlu olduğuna da yürüdü, uyumlu olmadığına da yürüdü. Ben [kadınlarla tanışma kitabında](#) buna spam yürümesi ya da spam game diyorum. 500 bin mail sallayıp müşteri arayan saçmasapan ürün reklamı gibi yürüyor. Böyle bir yürümenin dönüşü tabii ki düşük olur. Bu kızların çoğu da öylesine sağa atan, profil ile uyumlu olmayan kızlar.

Muhabbet ettiği 162 kişiden toplamda sıfır kişi ile buluşuyor.

Şimdi eşleşme ve mesajlaşma ile işin muhabbete dönüşmesinden sonra, iş artık dating uygulamasından çıktı. Aslında bunca yanlışına rağmen haftada 9 kızla konuşmuş. Şunu da söyleyeyim, benim dediğim gibi yapsaydı bu çocuk muhtemelen daha çok kızla eşleşirdi, daha çok kızla muhabbet ederdi ama diyelim yine bu rakamları elde etti. O durumda bile 342 kadının profili, spam yürümesindekinden çok daha değişik olacaktı.

Yani diyeceğim şu ki, çok yakışıklı bir erkek değilseniz, buradan buluşma olasılığınız gayet düşük.

Adam eşleşme almış, muhabbet başlamış. Burada tipin işi bitti zaten. Bu arkadaşın 162 kızla muhabbetinin sıfır buluşmaya gitmesi tiplerle alakalı değil artık. Neyle alakalı olduğunu tam olarak bilmiyoruz ama tip değil. Tahmin edebileceğim bir iki şey var:

1. Bu çocuk az önce bahsettiğim gibi spam yürümesi yaptı ve eşleşmeleri aşırı rastgele yapıldı. Oysa bu işte elemeye zaman ayırsa, biraz profil okusa, vs. iki şey olacak. Birincisi, elo puanı düştüğü için zaten eşleşip kaynaşabileceği çoğu kıza görünmedi. Muhtemelen zaten öylesine sağa – sola atan düşük puanlı kızlarla eşleşti. İkincisi, kendisi ile uyumsuz bir sürü kızla eşleşti.

2. Bu arkadaş gördüğünüz gibi aç, muhtaç. İpini koparıp yürümüş. Mesajlaşmada bu kişiliğini yansıtır iticileşiyor olma ihtimali yüksek.

3. Mesaj oyunu da kötü olmalı. Mesajlaşma konusunda [Genel mesajlaşma prensipleri bir kızla nasıl mesajlaşılır](#) yazısındaki prensipleri edinebilir. Çoğu erkek ağzını açtı mı (ya da yazdı mı) aşırı iticileşebiliyor. Mesajlaşma konusunda [Tinder kitabında da](#) değinmişim.

4. Bu arkadaş gibileri gerçekten sosyal olarak izole insanlar oluyorlar. Hiçbir sosyal becerileri, kadınlarla iletişim becerileri olmuyor. Sosyal hayatı güdük. Benim gördüğüm, sosyal hayatı az çok bir yerde olan adamlar için uygulamalarda başarılı olmak daha kolay. Gerçek dünyada izole, asosyal ve kızlardan uzak adamlara, dating uygulaması hiç çalışmıyor. Eşleşmeler bile görüşme olmuyor.

Bu arkadaş durumunda olanlara [Bir kız beni sadece onu önemsemediğim zaman önemseyecekse, bir ilişkinin ne anlamı var? Vaka Çalışması](#) yazısını da tavsiye ederim.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Patreon yayınlarımıza](#) da göz atmayı unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 25, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Tinder](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 33 Commentson [Tinder' ve Bumble gibi uygulamalarda neden başarısızsın? Neden eşleşme/buluşma olmuyor?](#)

Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Seti



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 201

Çeviren: Mahmut Akk



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 301

Çeviren: Mahmut Akk

erkekadem.org



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 101

Çeviren: Mahmut Akk

erkekadem.org



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 401

Çeviren: Mahmut Akk

erkekadem.org



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 501

Çeviren: Mahmut Akk

erkekadem.org

(E-Kitap PDF/EPUB)

(Mor etiketli kitap ve setleri sepete atarsanız, 250 TL ve üzeri sepette %30 indirim var.)

Merhaba,

Bu set, son bir iki senedir izlediğim ve bana 40 yaşından sonra bile birçok pratik şey öğreten Dr. K'nın podcastlarından derlediğim kitaplardan oluşuyor:

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 101](#)
[Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 201](#)
[Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 301](#)
[Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 401](#)
[Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 501](#)

Dr. K (Alok Kanojia), Harvard mezunu bir psikiyatrist ve nöron bilimi çalışmalarının yanında zamanında bir süre rahip olarak da yaşamış ilginç birisi. Kendisi Hint kökenli bir Amerikalı ve internette herkese açık healthygamergg kanalında çok pratik ve faydalı paylaşımlar yapıyor. Özellikle günümüz dünyasında teknolojinin yarattığı ortamın, beynimizin evrimleştiği uzun geçmişimizden oldukça farklı olmasından kaynaklanan disiplinsizlik, odaklanamama, sürekli yorgunluk, motivasyon eksikliği, başarısızlık, vs. gibi sorunlar üzerine eğilen ve bu konularda iyileşmeniz için oldukça pratik bilgiler veren bu yayınları İngilizceniz varsa izlemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Son zamanlarda yaptığımız nöroplastisite serisindeki bölümlerin aksine, bu kitaplardaki bölümler çok daha kısa ama yoğun ve oldukça pratik bilgiler içeriyorlar. Birçoğunu ben kendi hayatımda da uyguluyorum ya da uygulamaya başladım ve oldukça dönüştürücü ve iyileştirici pratikler olduklarına şahit olduğum için sizinle paylaşmak istedim.

Şimdiden iyi okumalar,

Mahmut Abi

[Kitap setini Türkiye’den almak için tıklayınız.](#)

(Not: Sepete ekleyerek %30 indirim alabilirsiniz).

(Alım güvenilir Shopier ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

[Kitap setini Türkiye dışından almak için tıklayınız.](#)

(Alım güvenilir Payhip ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 23, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kitap](#), [Podcast](#), [Psikoloji](#) Tags [Alok Kanojia](#), [Dr.K](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [healthgamergg](#), [Psikoloji](#) 9 Comments on [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Seti](#)



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 301

Çeviren: Mahmut Abi

erkekadam.org

(E-Kitap – 150 sayfa – PDF/EPUB)

Merhaba,

Bu kitap, son bir iki senedir izlediğim ve bana 40 yaşından sonra bile birçok pratik şey öğreten Dr. K'nın podcastlarından derlediğim serinin üçüncü kitabı (birinci kitap [burada](#) ve ikinci kitap [burada](#)).

Not: Serinin tüm kitaplarından oluşan [daha iyi bir yaşam için kitap setine](#) de bakınız.

Dr. K, psikiyatrist ve nöron bilimi çalışmalarının yanında zamanında bir süre rahip olarak da yaşamış ilginç birisi. Kendisi Hint kökenli bir Amerikalı ve internette herkese açık kanalında çok pratik ve faydalı paylaşımlar yapıyor. Özellikle günümüz dünyasında teknolojinin yarattığı ortamın, beynimizin evrimleştiği uzun geçmişimizden oldukça farklı olmasından kaynaklanan disiplinsizlik, odaklanamama, sürekli yorgunluk, motivasyon eksikliği, başarısızlık, vs. gibi sorunlar üzerine eğilen ve bu konularda iyileşmeniz için oldukça pratik bilgiler veren bu yayınları İngilizceniz varsa izlemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Son zamanlarda yaptığımız nöroplastisite serisindeki bölümlerin aksine, bu kitaptaki bölümler çok daha kısa ama yoğun ve oldukça pratik bilgiler içeriyorlar. Birçoğunu ben kendi hayatımda da uyguluyorum ya da uygulamaya başladım ve oldukça dönüştürücü ve iyileştirici pratikler olduklarına şahit olduğum için sizinle paylaşmak istedim.

Şimdiden iyi okumalar,

Mahmut Abi

[Kitabı Türkiye'den almak için tıklayınız.](#)

(Not: Sepete ekleyerek %30 indirim alabilirsiniz).

(Alım güvenilir Shopier ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

[Kitabı Türkiye dışından almak için tıklayınız.](#)

(Alım güvenilir Payhip ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

Kitabın içindekiler

İçindekiler 4

Önsöz 7

Neden kararsızsınız? 8

Giriş 8

Pişmanlık Korkusu 9

Kararlı insanlar daha çok yanlış seçim yapmıyorlar 10

'Yanlış' kararlar vermek 11

Sonuç 13

Hayatı Yakalamanın Bilimi 15

Başlamak için çok mu geç kaldım? 15

Bağlanma ve davranışsal yetiştirme 16

Gerçek büyüme "nasıl" olur? 17

Hayatı yakalamak için bir miktar yardıma ihtiyacınız var 17

Çevrenizi değiştirmek 18

Sosyal çevrenizi değiştirmek 19

Fiziksel çevrenizi değiştirmek 20

Zihniniz sizi nasıl sabote ediyor? 21

Kim olduğunuzun ne yaptığınızı belirlememeye başlaması 23

Kendinize aldırmamayı öğrenin 25

Giriş 25

Arjun ve Krishna 25

Duyguların peşinden gitmek 26

Arzularınızın zaman çizelgesini takip etmek 28

Dürtülere nasıl karşı koyarsınız? 29

Kendime ait bir yaşamım yok 32

Takipçi yorumu 32

Genel bakış 33

Nereden başlayacaksınız? 34

Ebeveyn desteğinin olmayışı 35

Öğrenilmiş değerler 36

Lise, öz ayarlamayı başlangıcıdır 37

Her seferinde bir problem çözün 38

Size sosyalleşme öğretili mi? 39

Yalnızlıktan nasıl kurtulursunuz? 41

Giriş 41

Dünya artık çok daha stresli bir yer 41

İnternet yankı odaları ve etkileri 42

Yalnızlık konusunda ne yapacağız? 43

Başkalarına onların yalnızlığını çözmek için yaklaşın 44

Eğer asosyal ve yalnız biriyse ... bunları yapın. 46

Sosyal etkileşimler neden acı veriyorlar? 46

İnsanlar artık daha az empatikler 47

Ego ve karşılaştırma 47

Teknolojinin sosyalleşme üzerindeki etkisi 49

Sosyal etkileşimlerden zevk almak için birkaç ipucu 50

Asosyal biriyse sosyal kelebek olmalısınız 52

Sürekli Dert Yanmak Neden Zararlı? 55

İçerik üreticilerinin dert yanma trendi 55

Dert yanmak, duygu odaklı bir başa çıkma mekanizmasıdır 56

Dert yanmanın amacı 57

Bir zihinsel alışkanlık olarak dert yanmak 58

Dert yanıp durmanın gerçek zararı 59

Zihinsel alışkanlıklarınızı gözlemleyin 60

25 yaşındayım, düşüncelerime hapsoldüm, hayatta geri kaldım. 62

Giriş 62

Kontrolden çıkmış zihin 62

Zihin ne ister? 62

Hayatta olabilecek en kötü versiyonun olmak 63

“Hayatta çok geri kaldım” 64

“Zihnimde her şey çok daha iyi” 65

Pes etmemek 67

Yenilgiyi kabul etmek 68

Engel olamadığınız düşüncelerinizi durdurmanın yolu 70

Kendimizi başkaları ile karşılaştırmak 74

Giriş 74

Kendimizi neden başkaları ile karşılaştırırız? 74

Karşılaştırmalar nasıl yapılıyor? 76

Kendimizi başkaları ile karşılaştırmayı nasıl kontrol ederiz? 78

Duygularınızı nasıl kontrol edersiniz ve zihinsel olarak nasıl daha güçlü olursunuz?

81

Motivasyon eksikliğiniz yok, yanlış yönde motivasyon fazlalığınız var 104

Giriş 104

Dopamin bağımlılığı 105

Hayatınızın nasıl olmasını istiyorsunuz? 106

Motivasyon bulmaya değil, motivasyondan kurtulmaya ihtiyacınız var 107

Dolabın içindeki şeytanlar 109

“Peki ama acıdan nasıl kurtulacağız?” 110

Kendi kafamın içinde hapsoldüm 112

Takipçi Yorumu 112

Analiz Felci 112

Duyguların bilişsel analizi 113

Duygulardan kopmak, aşırı entelektüel yaklaşım 114

Duyguları düzeltmek değil azaltmak 115

Duyguları sindirmek 118

Duygusal analiz için pratik bir meditasyon 119

Kişisel algılamayı nasıl bırakırsınız? 122

Giriş 122

Narsizm 122

Sorumluluk almak 123

Narsist neyi yapamaz? 125

Neden istikrarlı olamıyorsunuz? 126

Giriş 126

Hayatınızı “tek bir kişi” yaşamıyor 127

Miras aldınız, emanet olarak tutuyorsunuz 128

Öz güven kazanmak neden imkansız? 130

Giriş 130

Öz güven kazanmak için ne yapmalıyım? 130

İnsanlar neden öz güven kaybederler? 131

Güvensizliklerinizden nasıl kurtulursunuz? 131

En son öz güvenli olduğunuz zaman 132

Deneyimlerinizi yeniden gözden geçirmek 134

Dışarı çıkıp öz güven kazanmak 136

Tercihleriniz aslında sizin tercihleriniz değiller 138

Giriş 138

“Özgür irade diye bir şey yok” 139

Hazır olma potansiyeli 140

Kaçınma ile mücadele 141

Batıl inançlar 143

Bir olaydan sonra yapılan analiz 144

Kasıtlı bağlama 145

Özet ve sonuç 148

Daha İyi Bir Yaşam İçin Okuyabileceğiniz Diğer Kitaplarımız



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 23, 2024](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [Psikoloji](#) 4 Comments on [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 301](#)

İnternette erkeklerden çıplak fotoğraf alıp şantaj yapan çeteler

Haber [şu](#):

Instagram'dan tanımadıkları erkeklere mesaj gönderip, sohbeti ilerleten sonrasında çıplak fotoğraflarını alıp şantaj yapan çete çökertildi. 32 kişiyi 1.5 milyon lira dolandıran 35 kişiden 18'i tutuklandı.

Adana Emniyet Müdürlüğü Asayiş Şubesi Dolandırıcılık Büro Amirliği ekiplerine, sosyal medya üzerinden dolandırıcılık yapan 2 şebeke olduğu yönünde şikayet geldi.

Yapılan incelemelerde, şebeke üyesi kadınlardan biri instagram'dan erkeklere mesaj atıp tanıştığını, sonra konuyu cinselliğe getirdiğini ve karşılıklı çıplak fotoğraflar gönderildiğini, bir süre sonra kadının babası olduğunu iddia eden kişinin bu erkeklere telefonla ulaşıp kızının yaşının 18'den küçük olduğunu söyleyip küfür ve hakaret ettikten sonra davacı olacağını söylediğini belirlendi.

Polis ayrıca şebekenin daha sonra kendisini kızın ailesinin avukatı olarak tanıtan kişinin bu erkekleri arayıp haklarında dava açılacağını ve yanlışa düştüklerine inandığını ancak ailenin dava masrafları, kızlarının psikolojik destek masraflarının olduğunu, bu kişilerden para aldığını tespit etti.

Polis şebekenin bununla da kalmayıp sahte avukatın hedef kişilere davadan vazgeçtiklerine dair whatsapp'tan sahte dilekçe gönderdiğini, ancak bir süre sonra avukat olduğunu iddia eden kişinin, tekrar bu kişileri arayıp savcılığın para karşılığında davadan vazgeçtiği gerekçesiyle hem kızın ailesine, hem de erkeklere 10'ar bin lira para cezası kestiğini öne sürüp 10 bin lira daha ağına düşürdüğü kişilerden para aldığını da belirledi.

Polis yaptığı çalışmada ayrıca bu şebekenin sadece bir kişiden 186 bin lira aldığını, toplamda şikayetçi olan 32 mağdurdan ise yaklaşık 1,5 milyon lira dolandırdığını tespit etti. 3 AYLIK TAKİP, 4 İLDE OPERASYON Polis ekiplerinin 3 aylık takibinin ardından kimlikleri tespit edilen 35 zanlı, Adana, Mersin, İstanbul ve Bilecik'teki adreslere düzenlenen eş zamanlı operasyonlarda yakaladı.

Emniyetteki işlemlerin ardından adliyeye sevk edilen şüphelilerden 18'i çıkarıldıkları nöbetçi hakimlikçe tutuklandı, 17'si ise serbest bırakıldı.

Yıllar içinde bu tür şeylere düşen takipçilerim oldu. Yahu internetten kimseye, kız arkadaşınıza ya da karınıza bile olsa, çıplak fotoğraf göndermeyin. Kimseden çıplak fotoğraf istemeyin. Kendi çıplak fotoğrafınızı bile çekmeyin.

Bunu şuraya bırakayım da rastlayan bir iki tane eleman böyle şeylere düşmez belki.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 21, 2024](#) Categories [Cinsellik](#), [Sosyal Medya](#) Tags [İnternet](#), [Sosyal Medya](#) 20 Commentson İnternette erkeklerden çıplak fotoğraf alıp şantaj yapan çeteler

İletişimi kes sürecinde ayrılık acısını hafifletmek ve olasılıkları arttırmak için bir teknik

Terk edilmenin acısı şu an dayanılmaz olsa bile bu acı zamanla geçiyor. No contact ile daha hızlı geçiyor. Ama eğer eski sevgilinizi sürekli olarak düşünmekten, idealize etmekten kendinizi alamıyorsanız acınız dayanılmazlaşırken, bu süre uzayabiliyor. Bu bölümde size, bu saplantılı idealizasyonu, sürekli onu düşünmeyi yavaşlatıp durdurmanızı sağlayacak bir teknik öğreteceğim. Bu teknik hem sizin acınızı hafifletmenizi hem de aslında eski sevgiliniz ya da yeni biri ile yeni ilişki ihtimalinizi arttıracak bir teknik.

Eski sevgili konusunda “nasıl geri döner” sorunu bir kenara bırakırsak en çok duyduğum soru, “bu ezici acıdan nasıl kurtulurum” sorusu.

Saplantılı aşk (limerence) kavramından daha önce bahsetmiştim. 1970'lerde Amerikalı psikolog Dorothy Tennov tarafından ortaya atılan bu kavram, dopamin hormonu etkisiyle harekete geçen bir eğilimi yansıtıyor. Bu eğilim, kişinin romantik bir ilişki yaşadığı ya da yaşamak istediği bir kişiye karşı saplantılı bir sevgi duyması anlamına geliyor. Bu neredeyse bağımlılık gibi bir şey ama burada bağımlılık yapan şey, romantik ilgi duyulan kişi.

Saplantılı aşk durumu yaşayan kişi, saplantılı aşk duyduğu kişiyi idealize ediyor. Onu görmeden duramıyor, onu hayal edip duruyor ve sürekli onunla olmak, ona bakmak istiyor. Onu idealize ediyor, zihninde ya da bilinçaltında, neredeyse insanüstü bir meleğe çeviriyor. Burada saplantı nesnesi olan kişi gerçekten güzel, yakışıklı, karizmatik, güzel huylu, vs. olmak zorunda da değil. Örneğin saplantılı aşk yaşayan erkek, kadın 150 kilo, sarkmış ve ağzı kokan biri olsa bile baktı mı bir melek görüyor.

Şimdi aslında bu tür bir saplantılı aşk, ilişkilerin başında da olabiliyor ve ömrü 2 ay ya da aşırı durumlarda 18 ay kadar olabiliyor. Bunun makul şiddette ve sürede olanına balayı dönemi deniyor ve bu dönem bittikten sonra, yani ilişkinin ilk 2-5 ayından sonra, gerçek bağı devam ettiren gerçek ilişki başlıyor. Bu şekilde balayı dönemi gibi olan limerence aslında insanın zevk aldığı ve pek de zararı olmayan bir hal ve çoğu insan da bunu yaşayıp geride bırakıyor.

Fakat bir de insanı dibe çeken saplantılı aşk var. Bunlardan birisi, hiç beraber olamadığı birine yıllarca saplantılı bir aşk besleme şeklinde olanı. Diğeri de terk edildikten sonra terk edilen birçok insanın içine düştüğü. Bu bölümün konusu bu ikincisi.

Terk edilmek, reddedilmek takıntı yaratabildiği için, terk edildikten sonra terk edilen kişi, kendisine terk eden kişiyi abartı, olmadığı kadar harika bir insan olarak gördüğü bir zihin yapısına girebiliyor. Daha ayrılıktan birkaç gün önce, "pek de sevmiyorum aslında, ayrılısam mı?" dediği insan için, "o benim ruh ikizimmiş, onsuz yapamıyorum" diye ağlayabiliyor.

Yani ayrılıktan sonra terk edilen, terk edeni idealize etmeye, yeniden idealize etmeye başlıyor. Ama bu idealizasyon ilişkinin başındaki gibi insanın ayaklarını yerden kesen, sihirli bir masal yaşıyormuş gibi hissettiren, yüksek dopamin yüklü bir durum değil. Tam tersi! İnsanı dibe çeken, depresyona sokan, perişan eden, acı veren bir durum. Çoğu terk edilen bu durum içindeyken, zihni tarafından işkenceye uğruyor gibi hissediyor. Bu şekilde karanlık bir saplantılı aşk durumu, normalde oldukça sağlıklı olan birçok insanı bile gücün karanlık tarafındaki sınırlarını zorlamaya itiyor. Bir de zaten kaygılı bağlanan ya da duygu durumu bozukluğu olan biriyseniz, daha da işkence edici oluyor.

Kişi bu durumdayken karşısındakini idealize ediyor ve kendisini de yerin dibine sokabiliyor. Karşı tarafın yaptığı her hataya bir bahane bulurken, kendi hatalarını 10 kat abartıyor. Durum tam tersi olsa bile, kendisini resmen masalsı aşk hikayesini mahveden kötü karakter olarak kurguluyor. Ekstrem durumlarda terk edenin aldatarak terk etmesini bile kendi kötülüğü olarak görüyor! “Ona yeterince ilgi göstermedim abi, o da zavallım muslukçuda ilgi ararken adamın ayağı kaymış demek ki onun içine düşmüş. Hepsi benim suçum!” Zihni bu durumda olan bir insanın, kendisini nasıl fantastik şekillerde suçlu bulacağını, kendisini suçlu bulmak için gerçeklikten nasıl kopabileceğini görmek, böyle şeyleri sıklıkla gören birini bile şaşkınlığa boğabiliyor. “Ben suçluyum, o ideal! Bunu düzeltmem lazım, benim düzeltmem lazım!”

şimdi bu durumun birinci ilacı tabii ki iletişimi kes kuralı. Ayrılık sonrası terk edene sürekli ulaşarak, terk edeni sürekli online takip ederek, ikna etmeye çalışarak, hayatı durdurup sadece onu düşünerek, bu tür bir idealizasyonu körüklemeyi bırakıyorsunuz. Terk edeni siz de terk ediyorsunuz ki “ideal” olanı, “onsuz yaşayacağı insanı” kimse terk etmeyeceği için, iletişimi kes kuralı ile zihninize, ne hissederse hissetsin, terk edenin ideal olmadığını, onsuz yaşayabileceğinizi sinyalliyorsunuz.

Ama tabii ki no contact ile saplantı bir anda sönüp gitmiyor. Beynin düşündüğü konuyu düzenleyen anterior cingulate gyrus adlı beyin bölgesi üzerine araştırmalar, bu zihin durumunda olan kişilerin düşünce konusunu değiştiremediklerini gösteriyor. Sanki zihniniz bir televizyon seti ama kanalı değiştiremiyorsunuz ve televizyonu kapayamıyorsunuz. Sürekli olarak terk edeni düşünüyorsunuz, özellikle geceleri ve sabahları onu düşünüyorsunuz. Uzun yolculuklar gibi düşünmek için boş vaktinizin olduğu zamanlarda onu düşünüyorsunuz. Bunlar takıntılı, zihninizi işgal eden ve durdurması neredeyse imkansız görünen düşünceler.

şimdi bu karanlık dönemde, sonrasında sizi daha da acı içinde bırakma ihtimali çok yüksek olsa da, geçici de olsa rahatlama sağlamanın bir yolu var. Bu yol da maalesef no contact kuralını bazen dayanılmaz yapıyor.

Evet, o yol, terk edene ulaşmak. Terk edene ulaşmamak çok zor zira bu, geçici duygusal rahatlama yaratıyor. Kısa süre içerisinde sizi daha da dibe çekme ihtimali yüksek bir rahatlama. Hani alkoliğin sonunda bir şişe içip rahatlaması gibi. Rahatlıyor ama alkol durumu daha da kötüye gidiyor gibi. İletişimi kes kuralını zor yapan şey, bu rahatlama mahrum kalmanız ve kısa vadede, normalde olacağınızdan da kötü hissetmeniz.

Bu durumda da tabii ki zihniniz karşınızdakine ulaşmak için türlü türlü bahane uyduruyor. Bunlar ulaştıktan sonra %90 oranında ne kadar da saçma olduğunu anladığınız ama ondan önce gerçekten çok “mantıklı” görünen bahaneler.

Bu dayanılmaz acı zamanla geçiyor. No contact ile daha kaygılı olduğunuz bir zirveye çıkıyor ama daha hızlı geçiyor. Ama eğer bu tür bir saplantılı aşk düşünce döngüsüne takıldıysanız, karşınızdakini bilinçli ya da bilinçsiz şekilde idealize ediyorsanız, gerçekte olan kişi ile alakası olmayan bir yüksek avatar görüyorsanız, bu süre uzayabiliyor. Bu nedenle de size, bu saplantılı idealizasyon konusunda yapabileceğiniz bir teknik öğreteceğim. Bu teknik hem sizin acınızı hafifletmenizi hem de aslında eski sevgiliniz ya da yeni biri ile yeni ilişki ihtimalinizi arttıracak bir teknik.

Şimdi önce bir kağıt kalem alın. Derin bir nefes alın ve sonra da eski sevgilinizle ilgili tüm kötü şeyleri, tüm eksiklikleri yazmaya başlayın.

Şu an muhtemelen terk edeni idealize ediyorsunuz. Sorun şu ki, terk edeni idealize etmeniz, onunla yeniden birlikte olma ihtimalinizi ciddi ölçüde azalttığı gibi, sizin daha fazla acı çekmenize neden oluyor ve bu nedenle iletişimi kes kuralını bozma ihtimaliniz artıyor.

Evet biliyorum, Disney filmlerinde, izlediğiniz “büyük” “aşk” filmlerinde, karşı taraf onu nasıl da herkesten daha çok sevdiğinizi duymak istiyor. Ne olursa olsun onu bekleyeceğinizi, onu kazanmak için ne gerekiyorsa yapacağınızı duymak istiyor. Ama neyse ki (maalesef değil neyse ki) Disney filmlerinde yaşamıyoruz. Gerçek dünyada yaşıyoruz.

Gerçek dünyada Disney masalları zihin yapısı ile yaşadığınızda, “eski sevgiliyi geri döndürmenin en etkili yolu, anahtarı, ona olan bağlılığınız” diye düşünüyorsunuz. O bağlılığı ne pahasına olursa olsun korumanız gerektiğine kendinizi ikna ediyorsunuz. Bu bağı korumanın en önemli bileşeninin de, eski sevgilinin idealize edilmiş bir versiyonunu zihninizde tutmak olarak görüyorsunuz. Bu konuda görüştüğüm birçok insan, sanki eski sevgili ile aralarında mistik, masalsı bir bağ var ve eski sevgili bıraktıktan sonra kendileri de bırakırlarsa, aralarındaki bu mistik, doğaüstü bağ sönecekmiş gibi davranıyorlar.

Eski sevgilinizle aranızda böyle bir bağ yok. Gerçek dünyada bir insanı sizden yukarıda bir kaideye koyar idealize ederseniz, bu insana ne kadar çok taparsanız, o kadar çok iticileşirsiniz. Bu da çok mantıklı zira bir kere koşulsuz kabul aşk değil tapındır. Siz istediğiniz kadar abartma ya bu aşk deyin, koşulsuz, karşınızdakinin

kötü yönlerini göremeden kabul tapınmadır. Tapan ölümlü (siz), tapınılan tanrı ya da tanrıçaya göre aşağıda ve itici olursunuz.

İnsanlar tapınılmak için yaratılmadılar ve bu nedenle de tapındığınız kişi sizi hor görür. Haklı olarak sizi kendisine layık görmez. Siz sürekli kendinizi suçlayıp, terk edeni kafanızda idealize ettikçe, onun idealize versiyonunu kafanızda çevirdikçe, ona tapınıyorsunuz ve ona tapındıkça, aşkı, sevgiyi ve bağlılığı korumak yerine, karşı tarafa sürekli olarak “biz seninle denk değiliz, ben sana layık bir partner değilim, sen çok yukarıdasın, ben çok aşağıdayım” diyerek aşkı, sevgiyi ve bağlılığı öldürüyorsunuz.

Bu nedenle nasıl hissederseniz hissedin, zihniniz size ne derse desin, oturun ve karşınızdaki insanın kötü yanlarını, hatalarını, ezikliklerini, hasta özelliklerini, vs. yazın. Bu insan kötü biri olmayabilir ama sizin kafanızda sürekli çevirdiğiniz idealizasyon kadar iyi biri de değil. Alakası yok.

Eğer şu an terk edeni düşünüp duruyorsanız, terk edilmenin acısı dayanılmazsa, emin olun ki onun şu an kafanızda yaşayan versiyonunun, gerçek versiyonu ile hiçbir alakası yok. Gerçeklik algınız darmadağın ve bunu yeniden düzeltmek için karşınızdaki kişiyi istememenizi sağlayacak, gözünüzden düşürecek her şeyi yazın. Benim gördüğüm, ortalama bir terk edilen, böyle bir sürü somut ve gerçek şey yazabiliyor.

Bu listeyi yazın, günde 4-5 kere okuyun ve yeni şeyler buluyorsanız onları da yazın. Bunu yaparak üzerinizde sanki büyü var gibi yaşamayı bırakıp, gerçek hayata gelmeye başlayabilirsiniz. His olarak hemen düzelmeseniz bile, bilişsel olarak eski sevgilinizin, kafanızdan atamadığınız düşüncelerdeki versiyonundan çok daha aşağıda olduğunu anlayın.

Size terk edenden nefret edin, öfke dolun ya da karanlık yerlere gidip saçmasapan şeyler yapın demiyorum. Bu süreçte iletişimi kes kuralına uyun ve terk edene asla ulaşmayın. Yapmanızı tavsiye ettiğim şey, terk edeni kafanızda, gerçekte olduğu kişiye indirgemek, o kişiyle ilgili sağlıklı, gerçekçi bir şekilde görmek.

Terk eden ile ilgili kötü özellikleri, onunla olmanızı kötü bir fikir yapan şeyleri, size partner olarak uyumlu olmadığı şeyleri, vs. ayrıntılı yazın.

Bunu yapmak size güç hissi vermekle kalmaz. Aynı zamanda bu güç hissinin karşıdaki tarafınca algılanmasını da sağlar. Terk edenle görüşmüyor olsanız bile, günümüz internet dünyasında terk eden sizi bir şekilde görüyor.

Siz terk edildikten sonra ne kadar çok güç yansıtır ve terk edeni unutmak için ne kadar istekli olursanız, karşı tarafa ve yeni partner adaylarına o kadar çok çekici görünürsünüz. Ama zayıf pozisyonda olduğunuz idealizasyon durumunda ne kadar çok kalırsanız, terk edeni ne kadar çok isterseniz, terk edene o kadar itici görünürsünüz. Böyle bir durumda, terk edenin endişelenmesi gereken bir durum yoktur zira siz zaten orada onu bekliyorsunuz. Aynı zamanda terk edenin sizi özlemesi de zor zira insan kaybetmediği şeyi özlemez.

Karşınızdakini idealize etmeyi bırakmak için onun kötü özelliklerini yazmak, size partner olarak uyumsuz olmasına neden olan özelliklerini ve hatta size yaptıkları nahoş şeyleri listelemek, sizin özdeğer kazanmanızı da sağlar. Bu bir gecede olmaz ama karşınızdakini tepeye çıkarmadığınız için zaman içinde, kendinizi değersiz ya da aşağıda hissetmeyi bırakmaya başlarsınız.

Yapabileceğiniz bir başka şey de, eğer yeni insanlarla buluşuyorsanız, onların eski partnerinizden daha iyi olan özelliklerini, eski partnerinizin onlardan daha kötü olan özelliklerini de yazmak. Bunu özellikle yeni buluştuğu insanları “aynı değil, onun ayarında değil” diye hemen bırakanlara tavsiye ediyorum. Bu tavsiyeme çoğu terk edilen “ama bu kendini kandırmak” diye itiraz etmeye çalışıyor. Ama aslında şu an yeni buluştukları insanı idealize edilmiş eski sevgili ile karşılaştırırken kendilerini kandırıyorlar ve gerçeklikten büyük oranda kopuklar. Bu insanlarla 8-10 ay sonra tekrar görüşmem mümkün olursa, “ya ben amma abartmışım” diyorlar zaten. Ama işin taze olduğu dönemlerde, tüm bilişsel güçlerini, eski sevgililerinin nasıl daha iyi olduğu konusunda kendilerini kandırmak için kullanıyorlar.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Patreon yayınlarımıza](#) da göz atmayı unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 20, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#) 101 Comments on [İletişimi kes sürecinde ayrılık acısını hafifletmek ve olasılıkları arttırmak için bir teknik](#)

Gayet uzun süreli, sağlıklı, güzel ilişkim birdenbire bitti – Vaka Çalışması

Bir takipçi, taze ayrılık sonrası [Eski sevgilimi unutamıyorum, kimseye bir şey hissedemiyorum – Vaka Çalışması](#) yazısına içini döküp sormuş:

Uzun süreli, gayet sağlıklı güzel bir ilişkiydi. Son zamanlarda yeni bir iş telaşı falan derken bir sabah “artık heyecanım yok, eskisi gibi hissetmiyorum” diyerek pat diye

gitti. Yani yıllarca her şeyin düzgün gitmesi bile fayda etmiyor, kız gidiyor. 2 haftadır no contact yapıyorum.

Ayrılık çok taze olduğundan aşırı duygusal düşünüyorsun. Bu normal ve ilerde geçer. Ama bu duygusallığa fazla kapılırsan gereğinden fazla uzun sürebilir ve küçük bir ihtimal de olsa hayat boyu yaralı kalabilirsin. En kalıcı dersleri en duygusal ve özellikle de negatif duygusal dönemlerde aldığımız için (tehlikeden korunma, hayattan doyum almadan daha güçlü bir dürtü), bu dönemlerde çıkardığınız “derslere” dikkat edin. Bunlar rasyonel görünen ama aşırı duygusal dersler.

Geri gelse de kabul edeceğimi sanmıyorum. Çünkü büyük hayal kırıklığı oldu. Artık kimseyle duygusal bi şekilde konuşmak falan içimden gelmiyor. Ruh gibi oldum. Çünkü bu kadar temeli sağlam ve güzel anıların bile olduğu ilişki pat diye birkaç ay sallantıyla gidiyorsa neden çabalayayım artık kafasındayım.

Her güzel şey başlar, gelişir, bir süre devam eder ve biter, bitmek zorunda değil ama biter. Kız gider, sen gidersin, ikinizin duyguları söner, vs.

Neden mi çabalayacaksın? Hayatında bu güzel dönemlerden aldığın şeyler için. Seninkisi çok güzel bir seyahate çıkıp, bu seyahat aniden ve tatsız bir şekilde bitince, nasıl olsa seyahatler bitecek neden bir daha seyahate çıkayım demek gibi. Neden bir daha seyahat için çalışayım, para biriktireyim, araştırma yapayım? Birincisi kötü de bitse seyahatin çoğu iyi geçti. İkincisi, her seyahat böyle bitmez. Bitebilir ama bitmez.

Günlerdir hala düşünüyorum. Yani bu kadar kolay mı? Yıllardır gözleri gülen, en ufak bi tartışmada bile ağlayıp iyi olalım diye çabalayan kadın, nasıl hiç mücadele etmeden pat diye gidebiliyor.

Şimdi onun sebebini açıklamak kolay. Eskiden seviyordu, ihtiyacı vardı ve o nedenle de çaba harcıyordu. Sevgi ve ihtiyaç bittiğinde, bırakmak çok kolay. Sen de aynı şekilde, çok kolay bıraktın.

Ayrıca yaşın genç ya da tecrübesizsen, bırakmaların genelde pat diye olmadığını görebilirsin. Pat diye de olabilir ama çoğu zaman terk eden, işaretler orada olsa da gafil avlanıyor.

Problem muhtemelen senin kendini, kendi hayatını, gereğinden fazla oranda ilişkiye, bu spesifik ilişkiye bağlaman. Sağlıklı bir şekilde bağlanmak yerine biraz fazla bağlanmışsın ve ayrılıkta yırtılmışsın gibi. Ama şunu da söyleyeyim. Yıllar süren ilişki “pat diye bitince” özellikle çok kötü ve karamsar olduğunuz bir döneme girersiniz. Belki ilk bir iki ay kilitlenirsiniz.

Ben mi çok duygusal bakıyorum?

Evet, çok değil aşırı duygusal bakıyorsun. İletişimi kes üzerinden sadece 2 hafta geçtiği için anlaşılır bir duygusallık ama dikkatli olmazsan, gereğinden çok daha uzun sürebilecek bir duygusallık.

Kafan, varlığını bu ilişkiye aşırı bağladığın için tamamen gidecek. Gelecek olanlarda değil. Şimdi normal, en azından 3-4 ay ilişkilerden de uzak durabilirsin ama 3-4 ay sonra da böyle olursan, kendini ileri doğru itmen gerekecek.

Tüm önyargımı, ilişkilere bakış açımı olumlu anlamında değiştiren kadının böyle gitmesini hala kaldıramıyorum. Ne öfke var ne bir şey sadece şaşkıyım.

Mahmut abi sence bir süre ilişkilere ara verip kendimle mi kalmalıyım? ne yapacağımı bilmiyorum.

Uzun süreli ilişkiden sonra 2-3 ay ilişki konusunda bir şey yapmayın. Yapamazsınız zaten. Daha çok, kendinizi hayatınızda birkaç şeye odaklanmaya zorlayın, normalde olduğunuzdan daha fazla sosyalleşin, arkadaşlarınızla buluşun, dışarı çıkın, vs.

İlişkiler biterler. Yasını tutarsın ve sonra hayata devam edersin. Kaldıramayacak bir şey yok. Bunda kötü bir şey de yok. Hayat böyle ve hayatı böyle kabul ettiğinizde bu çok daha zevkli.

Senin gibi adamların temel derdi, bitişlerin sonrasında yeni başlangıçlar olacağını göremeyecek kadar eski ilişkiye takılı kalmak. Bu, ilk 3-4 ay normal ama sonrasında artık seninle ilgili bir zayıflığa işaret.

Bir süre sonra hergün kenarda bitti diye ağla istersen ama yasını tutup bitirmek ve yenisine yelken açmak daha doyurucu. Birinin birdenbire yaptığı bir şeyin, hayatınızın geri kalanını şekillendirmesine izin vermeyin. İzin vermezseniz şekillendirmez ama ağlamaya, zırlamaya takılırsanız, bir de bunlar sizin için kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönüşür. Kafanızın bir tarafında gerçek dünya akışını, olayın pozitif tarafını da tutmak Polyanacılık değil. Kız gitti tamam ama kızın gitmesi seni daha yeni, muhtemelen daha iyi bir ilişki için serbest bıraktı.

bu kadar temeli sağlam ve güzel anıların bile olduğu ilişki pat diye birkaç ay sallantıyla gidiyorsa neden çabalayayım artık kafasındayım

Bu konuda da şunu unutmayın ki, her ilişki bitebilse de, geçmişte böyle bir ilişkinizin pat diye bitmesi, gelecekte aynı tip ilişkilerin pat diye biteceği anlamına gelmiyor. Birincisi, bir ayrılıkta yırtılmana neden olan aşırı düşkünlüğünün, ilişki içinde de olmadığını sanmıyorum. O taraftan temel ne kadar sağlam tartışılır. İlerde ilişkiye çok fazla yapışmayacak, kendini büyük oranda o ilişkiyle tanımlamayacak yani daha sağlıklı ve güçlü ilişki yaşayacak olgunluğa geldiğinde, temeller gerçekten sağlam

oluyor. İkincisi, insanların 20'lerinde hayatları çok radikal şekillerde değişiyor (mezuniyet, yeni işler, insanların fikir ve duygularının oturma sancısı). İleri yaşlarda yani 26-27 yaşından sonra ne sen, ne de partnerin bu kadar dengesiz bir dönemde oluyorsunuz. Üçüncüsü, cinsel ve romantik birlikteliğin temel bileşeni çocuktur, ortak projeniz çocuktur. Genç yaşlardaki ilişkilerde bu ortak proje yok yani sandığınız kadar sağlam değiller.

Şimdi 2-3 ay kendine odaklan ama kendine kapanma. 3-4 ay sonra ise sonraki limana yelken açmaya bak. Şimdi gençseniz farkında değilsiniz ama, bu ilişkiler ve bekarlıklar, ilerde evlenip çoluk çocuğa karıştığınızda sahip olamayacağınız bir dönem. İlerde genellikle "Nermin ile evlendik, çocuklarımız oldu. Nalan'ı Nermin'den çok önce unutmuştum zaten ama, meğersem o dönem genç ve bekar olduğum son yıllarmış. Keşke 1.5 sene zırlayacağıma tadını çıkarsaydım. Ah eşek kafam" diye bir şey düşüneceksiniz. Bu kayıp 1.5 sene olmasın, 4-6 ayda kalsın.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Patreon yayınlarımıza](#) da göz atmayı unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 14, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Terkedilmek](#) 45 Commentson Gayet uzun süreli, sağlıklı, güzel ilişkim birdenbire bitti – Vaka Çalışması

Zihnim çok karışık ne yapmalıyım? – Vaka Çalışması

Birkaç gün önce Patreon yayınlarında, [25 yaşında düşüncelerinde boğulan adam](#) adlı bir yayın yaptım. İngilizce'niz varsa [orjinal videoyu izleyebilirsiniz](#), Patreon'daki bunun çevirisi.

Bir Patreon takipçimiz şöyle bir şey yazmış:

"Abi öncelikle emeğine sağlık. Videoda anlatılanları net bir şekilde anladım. Ama zihnim o kadar karışık ki. Durduramıyorum resmen. Farkına varınca zaten durduruyorum kendimi ama bazen farketmem baya zamanımı alıyor. Bahsettiğin gibi nefes almak göz kırpmak gibi otonom bir şeye dönüşmüş. [Nöroplasiyle beyni yeniden kablolama eğitimi](#) bunun önüne geçmeye yardımcı olur mu?"

Bu problemten muzdarip arkadaşlara ilk tavsiyem, temel bazı şeyleri halletmeleri. Örneğin [uykusuzluk](#), sporsuzluk, kötü beslenme, sosyal izolasyon, [ekran bağımlılığı](#) gibi problemler, farkındalığınızın düşük, odağınızın dağınık olmasına neden olabilirler.

İkincisi, saçma sapan şeylerin kafanızda dönüp durmasına izin vermeyin. Gerçek hayatta çözümü olan her şeyi, en kolayından en zoruna çözüne ya da kağıda geçirin. Şimdi anlatacağım şeyi, yıllar önce İş Bitirici – Stressiz Üretkenlik Sanatı kitabını okuduktan sonra fark etmiştim. Çoğu görece önemsiz bir sürü yapılacak iş, telefonun arka planında çalışan uygulamalar gibi çalışıp durabiliyorlar. Bunları önemsiz şeyler olsalar bile çözdüğünüzde zihninizden bir düşünce döngüsünü kapatmış oluyorsunuz. Sanki bir miktar enerji boşa kalıyor gibi.

Örneğin 3 gün sonra bir ödeme yapacağınızı telefonda hatırlatmalı not olarak kaydetmek ya da buzdolabına not olarak yazmak yerine aklınızda tuttunuz mu, sanki o şey sürekli olarak düşüncelerinizin küçük de olsa bir kısmını işgal ediyor, zihninizi az da olsa düşüncelere boğulma yönüne eğiyor.

Ya da su sızdıran sifonu tamir ettirmeniz gerekli ama bunu sürekli erteliyorsanız, “sifonu tamir ettir, çok pahalı olmaz umarım” düşüncesi ve endişesi, zihninizde, telefonda arka planda çalışan uygulama gibi bellek ve işlemci yiyerek yaşıyor. Tamir ücretini ödeyip, sifonu tamir için günü belirlediğinizde de o arka plan programı kapanıyor.

Zihninin içinde yaşayan insanlar, gerçek dünyada daha az yaşadıkları için, genellikle böyle bir sürü küçük küçük arka plan programına sahipler ve her biri çok az yer kaplasa da toplamda büyük yer kaplıyorlar. Bu nedenle size tavsiyem, kafanızdaki asıl büyük problemlerinizi ne olursa olsun (finansal durumunuz, medeni durumunuz, vs.), bu önemsiz şeyleri çözmeniz, en kolaydan en zora doğru çözmeniz düşüncelerinizde boğulma sürenizi ciddi ölçüde azaltacaktır. İşin ilginç aylarca “düşün kenarında mantar çıkmış, onu temizleyeyim” diye arka planda çalıştırdığınız programcığın, hayatta geç kalmanız gibi büyük problemlerinizle alakası olmasa da, böyle bir sürü programcığı gerçek hayatta aksiyon olarak kapamanız, hayatta geç kalma sorununuzun çözümü yolunda da büyük bir adım. Ciddi miktarda zihinsel enerjiniz boşa çıkacağı için ama daha önemlisi, o küçük şeyleri yapmak sizi hergün daha fazla oranda şimdi ve burada olmaya yönelteceği için.

Bu arada arkadaşlar, Jordan Peterson’ın [odanı topla](#) derken kastettiği de bu tam olarak. Odadaki her dağınıklık, zihninizin arka planında ufak bir dert programcığı olarak çalışıyor ve zihinsel enerjinizi tüketiyor çünkü. Masanda duran düzenlenmemiş notlar, oraya buraya saçılmış giyecekler, banyonun kenarındaki mantar kolonisi, gıcırdayan dolap kapağı, ödenmemiş fatura sadece evinde değil, kafanda da yaşıyor.

Bunlar hemen hepinizin faydasını göreceği ve sandığınızdan çok daha önemli ve dönüştürücü şeyler. Ama bunları yapsanız bile birçoğunuz düşünce dünyasına hapsolmaya devam edecek.

Burada ise yukarıdaki arkadaşın durumu ile ilgili bir gözlemime geliyoruz. 25 yaşındaki düşüncelerine boğulan erkek yayını gibi yayınları dinleyen biri genellikle bu işi bir açma – kapama düğmesi ya da çevirerek radyonun sesini yükseltip alçaltmanız gibi bir şey gibi algılıyor.

Arkadaş ne diyor: “Düşüncelerimi durduramıyorum.”

Şimdi nirvanaya ulaşıp Prens Siddhartha’ya selam söylemek gibi bir hedefiniz yoksa düşüncelerinizi durdurmanız gerekmiyor yani arkadaş aslında farkındalığının yeterli seviyede, normal bir insan ile aynı seviyede kontrolünde olmasını istiyor.

Yıllarca düşüncelerinde boğulan adamın farkındalığının yeterince kontrolün altına girmesini sağlamak, yıllarca yatakta felçli yatan adamın 100 kilo squat basmasına benzer. Böyle birinin farkındalığının nereye yöneleceğini kontrol eden “kaslar” atropi olmuş. Kullanılmaya kullanılmaya erimiş. Hergün rehab gibi 5-10 dakika kontrol etmeye çalışarak ve bu süreyi azar azar uzatarak o kasları dirence tabii tutacak ve “kaslar” da gelişecek. Tabii ki farkındalığın gözler gibi kasları yok ama kişi farkındalığını kontrol etmeye etmeye, [beyin devreleri sönüp gitmiş](#), onları yeniden kurması lazım.

Başta bahsettiğim yayında Dr.K diyor ki “sen 100 kilo squat basabilmelisin”. Yorumcu da diyor ki ben yataktan kalkamıyorum ne 100 kilo squat basması? Oysa Dr. K kalk hemen 100 kilo bas demiyor, önce rehab sonra 10 kilodan 100 kiloya aylar boyu küçük ağırlıktan büyüğüne diyor.

Bugün 5 dakika karşı koyup sonra güçten düş. Sonra azar azar yükselterek 10 dakika, 20 dakika. Bu süreçte de geri kalanında senin kafa yine darmadağın ama en azından bir miktar kontrol var ve artıyor. Bu iş böyle olur. Meditasyon da böyle çalışır. Dikkat dağыл – dikkat toparla şeklinde farkındalığını sürekli kaçıdığı yerden nefesine getirmek, kaslar için ağırlığı indir – kaldır neyse odur. Meditasyon mesela odaklanma alıştırması değildir. Odak kaybedip – odak kazanma alıştırmasıdır. Spor salonunda ağırlığı kaldırıp 1 dakika havada tutmuyorsunuz. Kaldırıp indiriyorsunuz. Ağırlık kaldırma çalışması aslında ağırlık kaldırıp indirme çalışması. Meditasyon da öyle bir şey. Odağınızı sürekli kaybetmek sürecin bir parçası, başarısızlığı değil.

Görüşmelerimde takipçilerime bu konuda kullanabilecekleri, Geşalt Yaklaşımı temelli bir alıştırma veriyorum ve faydasını çok görüyorlar. 25 yıl önce ben bunu Geşalt Yaklaşımı ile ilgili bir kitapta okumuştum. Kitap Geşalt Terapisi – İçimizdeki Çocuk. Piyasada hala var galiba. Bendeki kopyasının kapağında Fritz Perls var, şimdiki kopyalarında sanırım kapak değişik.

Düşüncelerine boğulduğunu fark ettiğin anda şimdi ve bura, dışarıda olanları betimlemeye başla. “Bugün 10 Aralık, akşam 5:15. Hava kapalı. Cihangir’de Dostlar Kafe’de oturuyorum, laptop’un şarjı %30 olmuş. Karşımda 60 yaşlarında bir amca var, yine aynı yaşlarda bir teyzeye hararetli bir şeyler anlatıyor. Dışarda kırmızı bir araba park etmiş. Yanında pala bıyıklı bir adam duruyor ...”

Bunları tek tek kendinize anlatın. Basit basit şeyler. Arada zihniniz yine düşüncelere gidecek. Bunu fark edince oradan alın ve yine betimlemeye başlayın. Ne kadar uzun süre yapsanız daha iyi olur hatırlamıyorum, kitabı okuyan biri o ayrıntıyı hatırlarsa buraya yazsın.

Sonuçta Patreon yayınındaki önemli adımlardan birisi, düşünce döngülerini durdurmak için gerçek dünyada eyleme geçmek. Eninde sonunda büyük problemler için de aksiyon almanız gerekecek ama bu küçük şeyleri de unutmayın. Bunlar sandığınızdan çok daha önemli.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 11, 2024](#) Categories [Psikoloji](#) Tags [Alok Kanojia](#), [Başarı](#), [Dr.K](#), [Meditasyon](#), [Psikoloji](#) 12 Comments on [Zihnim çok karışık ne yapmalıyım? – Vaka Çalışması](#)

Kadınlara yürümek istemiyorum bahanesi – 2 Vaka Çalışması

Bugün, [kadın erkek ilişkilerinde](#) bir şeyler başarmak, bir doyuma ulaşmak için gerekli olan reddedilmeleri, hüsrانları ve emeği göze alamadığı için kendi kendini “canım istemiyor”, “denesem de olmaz” gibi bahaneler uyduran erkeklere iki örnek göreceğiz. Bu yorumlar [@ErkekAdam](#) Youtube kanalına geldiler.

Birinci yorum şöyle:

Lise ve üniversite dönemimde bakışmalardan sonra konuşma flört üniversitede hatta kızların bile konuşma başlattığı olmuştu ve aşırı derecede keyif alıyordum. Bakış alan bir tipim ama aşırı yakışıklı değilim hatta yapı gereği efendi iyi çocuğum. Haliyle kızlar [efendi erkekten](#) tiksiniyor kötü çocuklara veriyor. Her neyse şu an yaşıam 25 ne bakışasım sevgili flört hiçbir şey yapasım gelmiyo. İş hayatında askerden sonra biraz da özgüvenimi kaybettim bir şeylerin farkına vardığım için mi neyden olabilir bu? Lise ve üniversite döneminde anladığım kadarıyla erkek adam olup kızlara aktif olarak, sonuca ilerleme amacı ile yürümedin. O dönemde birçok genç insanın aynı mekanda olduğu bir yerde pasif bir şekilde rastgele şeylerle karşılaştın. Şimdi eğer mezun isen ve çalışıyorsan o ortamda bitti. Bittiği için de artık iki bakışma, 3 flört gibi şeyler de kurudu.

Haliyle kızlar efendi erkekten tiksiniyor kötü çocuklara veriyor.

Evet hala efendi adamsın ve **efendi adamın toksik kırılganlığına** sahipsin. Kızların beraber oldukları adamların çoğu kötü çocuk değil (kötü çocuklar da var). Bu adamlar efendi adam değil ve ortalama bir efendi adam, kendisi gibi efendi adam olmayanları kötü çocuk olarak görür.

*Her neyse şu an yaşı 25 ne bakışasım sevgili **flört** hiçbir şey yapasım gelmiyor.*

Bir şey yapasın gelmiyor değil, bir şey yapmayı göze alamıyorsun. Böylece eline bir şey geçmiyor ama en azından reddedilmiyorsun, hayal kırıklığı ve acı yaşamıyorsun. Burada temel motivasyonun korku ve kaygı ama bunu kendine itiraf etmek yerine “canım istemiyor” diye egonu kurtarıyorsun. Egonuzun birinci vazifesi size kısa vadede iyi hissettirmek ve bunu gerekirse uzun vadede sizi acı içinde bırakacak şekilde bile yapmaya programlı.

İş hayatında askerden sonra biraz da özgüvenimi kaybettim

Bu konuda iş hayatı ve asker öncesinde de bir özgüvenin olduğuna dair bir bilgi yok, tam tersi o zamanlarda da özgüvenin varmış gibi görünmüyor. Özgüven dediğin şeyle somut adımlar atmışa benzemiyorsun ve şimdi hem okul ortamı kalmadı hem de yaşça daha büyüksün. 20 yaşındayken “flört hariç bir şey yapamıyorum” dediğinde kafanın bir kenarında hep “ama daha gencim” savunması vardı, artık o savunma kalmadı.

bir şeylerin farkına vardığın için mi neyden olabilir bu?

Hayır. Bir şeylerin farkına vardığın için değil, gerçek dünyada, gerçek eylemler ile, her alanda başarı için gerekli olan acıyı, hüsrancı, kan ve teri yaşamayı göze alamadığın için yeterince ilerleme kaydedemedin. Şimdi bunca senelik eylemsizlik sonrası, hala eyleme geçmen gerekiyor ama sen bunu yapmayı göze alamıyorsun. Yapmayı göze alamadığın için de “canım istemiyor” diye bir şey uydurup arkasına saklanıyorsun.

25 yaşına kadar kadınlarla başarılı bir adam “yapasım gelmiyor” dediğinde bir hükmü vardır. Zaten yapamayan adamın “yapasım gelmiyor” dediği, yapması gereken şeyleri göze alamamaktır, korkudur, kaygıdır.

İkinci yorum biraz uzun, kendi yorumlarımı araya serpiştireceğim:

Abi cinsel hüsrana konusunda bende buna uğradım hiçbir kadın beni istemedi ve hala daha istemiyor.

Senin özel durumunu bilemem ama bunu söyleyenlerin çoğu gibiysen, kendini kapadığın kulede, beyaz atlı prensesin seni beğensin diye bekledin. Yani istenecek bir adam olmak ya da kızlara aktif yürümek için çaba harcamadın. Harcadın mı?

Üniversiteye biraz zor girdim ve bölümümde en iyi öğrenciyim diyebilirim. Ben düzgün bir iş ve kariyer için çalışıyorum cinsel hüsrana alakalı mı bilmiyorum ama kafamda şu var çalışmazsam muhtemelen kadın da olmayacak belki çalışırım süper olurum ama yine kadın olmaz.

Kadınlara yürümekten, gerçek dünyada sıklıkla reddedilecekleri bir piyasaya girmekten korkan, şişkin ama kırılgan egolu erkekler, böyle bin türlü bahane geliştirirler. “Denesem de olmaz, o nedenle denemeyeyim ben” bahanesi yaygın bir bahane. Yukarıda ele aldığımız “canım istemiyor” gibi bir bahane. “Kızlar sadece kötü çocukları istiyorlar” da bir bahane. “Tüm kızların gözü en yükseklerde” de bir bahane. Bahaneler çeşit çeşit ama hepsinin ortak amacı aynı: “Bak biz kızlara yürümeyelim, o zor iş. Gel aç bir porno sitesini kendimizi uyuşturalım.”

Böyle bir düşünceye sahip gibiyim biraz. Kadınlara karşı bir nefretim yok ama tercih edilmediğim için öfkeliyim.

Tercih edilmek için ne yaptın? Kızların elinde “çeşitli deliklerde saklanan pırlanta gibi oğlanları bulma” uygulaması yok. Sosyalleştin mi mesela? Beni arayan ve böyle konuşan adamların çoğu bir de “abi çok denedim” diyor ama bakıyorsun, 3 senede 3-4 kere denemiş ya da 30 – 40 kere denemiş ama hepsi yarım yamalak, kendi psikolojisine ve duruşuna hakim olma konusunda zerre farkındalık olmadan denenmiş.

Hep bir şeyler yapıyorum. Porno ve mast bağımlılığı da var kurtulmaya çalışıyorum.

Kurtulmaya çalışmak yeterli değil. Kurtulman lazım. Porno ve mastürbasyon sana sosyalleşerek, kızlara yürüyerek alacağın dopamini veriyor. Bir kızla seks yapmak için önden hüsrana ve reddedilme ile dolu bir dönemden geçmen gerekiyor ama porno – mastürbasyonda buna gerek yok. O nedenle ne zaman gerçek dünyaya çıksan, o hüsrana ve reddedilme dönemine girer girmez zihnin sana “yahu abi acı çekmeyelim biz, gel sen bunları bırak, porno izleyelim ve keyfimize bakalım” diyor. Sorun şu ki sen de muhtemelen bu baştan çıkarıcı akıl çelmeye zerre karşı koymuyorsun.

Yaptığım şeyleri cinsel hüsrarla yapıyor olabilirim içimde hep bir tatminsizlik oluyor. Basketbol oynuyorum vs mutlu oluyorum ama iş bitince çok da mutlu olmuyorum. Bu konuyu nasıl yorumlarsın?

Hayatının kadın – erkek ilişkileri alanı çok güdük, çöl gibi. Cinsel hüsrarı başka alanlarda başarı ile yakıyorsun ve başarılı oluyorsun ama bu alandaki eksikliğin senin mutlu olmanı engelliyor.

Fakat gerçek bir kadınla gerçek bir ilişki için, kadın olmadan da iyi kötü mutlu olman gerekiyor. Mutluluğunu kadınlardan almaya çalışırsan, o mutluluğu sana vermezler.

İkinci bir sorum cinsel hüsrarı bir şeye yorarsak ya da bir şeylere yorarsak hayatımız boyunca kafamızda aşk sevgi şehvet cinsellik gibi istekler olmadan yalnız başımıza rahatça yaşayabilir miyiz?

%99, yalnız yaşamaya mahkum olursun ve aşk, şehvet, cinsellik doyurulmadığı için sağlıksız başa çıkma mekanizmalarına düşersin. Şu an porno ve mastürbasyonun elindesin. Yarın belki alkol olur.

Bunlar kafamızı kurcalamadan yaşayabilir miyiz?

Çok zor. Vücudun “bir açlığımız ya da rahatsızlığımız var, git bunu doyur / rahatlat” sinyalleri rahatsız edicidir. Açlık ve sussuzluk rahatsız edicidir. Yeterince doymazsan aklını yemekten de alamazsın. Beynin bir şeyleri çöz diye sürekli kafanı kurcalar.

Benim kafamı çok kurcalıyor ve çok istiyorum ama olmuyor.

Son 3 senede en az 30 kere reddedildiyse bu dediğinin bir anlamı var. Yoksa ne yapıyorsun ki olacak?

Olacağını da düşünmüyorum pek bir inancım yok.

Yukarıda dediğim gibi, olması için yapman gerekenler yemiyor ve eylemden kaçmak için böyle şeyler uyduruyorsun.

Bazen gaza gelince diyorum sevgilim olacak ama olmuyor yok yani bir şekilde olmuyor olacağını da pek sanmıyorum.

Gaza gelince bir şey yapıyor musun yazmıyorsun ama sanki hiçbir şey yaptığın yok. Bir gazla kalkıp bir şeyler yapmaya çalıştıktan birkaç hafta ya da ay sonra pes edip kabuğuna çekiliyorsan, bir şey yapmıyorsun.

Hayatım boyunca yalnız kalacağımı düşünüyorum. Acı çekmek de istemiyorum.

Acı çekmek istemeye istemeye bu hale geldin ve böyle gidersen çok da acı çekeceksin.

Yalnız başıma isem rahat bunları istemeden rahatça olabilecek şekilde yaşamak istiyorum bu mümkün mü?

İstatistik ilmi, rakamların aleyhine olduğunu gösteriyor.

Hayatı boyunca seks yapmayan karşı cinsle bir alakası olmayan insanlar illaki oldu belki bazıları istedi olmadı bazıları uzak kaldı veya kalabildi. Kalabilen ve rahat olan insanlar bunu nasıl yapıyor?

İman gücü ile belki. Ama o adamlar genelde toplumun içinde, karşı cinse tamamen açık hayatlar yaşamıyorlar. Dergahlarda, manastırlarda yaşıyorlar.

Vazopressin, sadakat ya da takım olmanın hormonu

Vazopressin başka biriyle ya da başkaları ile beraber stres içeren şeyleri çözdüğünüz ya da aştığınız zaman, bir amacı beraberce başardığınız zaman, “(beraber) başardık” dediğiniz zaman salgılanan bir hormon.

Vazopressin ile beyniniz “bu insan benim hayatım için önemli bir varlık, bu insanı hayatımda istiyorum, bu insanı hayatımda tutmayı öncelik yapacağım” diyor. Beraber bir şeyler başaran iki insanın birbirlerine biraz daha fazla ısınmasını sağlıyor.

Erkeklerde, kadınlara oranla daha fazla vazopressin alıcısı var ve bu nedenle de erkekler doğal olarak bu şekilde bağ kurmaya daha yakınlar. Aynı zamanda zor bir çocukluk geçiren insanlar da normalden daha fazla oranda vazopressin bağlanmasına yakınlar. Aslında zor bir çocukluk, insanın birine güvenme eşliğini yükselterek, biri ile birkaç denemeden sonra güven duymalarına neden oluyor.

Erkekler ilişkilerinde önce vazopressin bağı kurup sonra sıcaklık, özen gösterme, rahatlama, duygusal yatırım ve bakım ile alakalı olan oksitosin bağı kurmaya

meylliler. Kadınlar ise önce oksitosin bağı kurmaya yani önce sıcaklık ve özen gösterme, bu olduktan sonra beraber stresli durumları çözmeye (böylece de yolun yarısında terk edilme ihtimallerin azaltmaya) meylliler. Çocukluk deneyimleri beyinde farklılıklar yaratmadığı sürece kadınlar ve erkekler için tipik bağlanma sıralamaları bunlar.

Vazopressin ilişkiler için çok önemli zira her şeyden önce, güvendiğiniz insanlarla derin ve yakın bir ilişki kurmanızı, bu insanların hayatınızda olmasından hoşlanmasını sağlıyor. Eğer bir çift olarak sürekli kavga ediyorsanız, bunun sebeplerinden birisi, beyninizin vazopressin bağlanmasının tersine bir şey yapmasından, negatif bağlantı kurmasından kaynaklanıyor. Beyniniz “ben bu insanlar hiçbir zaman problem çözemem ve hatta problem çözebilmem için önce bu insanı aşmam” gerekir diye düşünmeye başlıyor. Bunun sonucunda da beyniniz, partnerinizi kalben sevseniz bile partnerinizden hoşlanmamaya başlıyor, partnerinizi onunla çekişerek, kavga ederek ve ona kaba davranarak uzaklaştırmaya çalışıyor. Bunu da genellikle neden yaptığınızı bilmeden, kendinize engel olamadan yapıyorsunuz ama temelde problem bu kişiyle vazopressin bağına kuramamış, vazopressin bağına tersi bir bağ kurmuş olmanız. Bu kişiyle yapmanız gereken ise, stresli ve problemlili şeyleri beraber çözmek, kasıtlı olarak stres yaratmak değil. Kendiliğinden var olan problemleri çözmeniz, takım arkadaşı olmanız gerekli. Vazopressin hormonuna, takım oyunu hormonu da diyebiliriz.

Bilime göre, uzun süreli ilişkilerde, ilişkinin uzunluğu vazopressin bağına gücü, periyodik olarak yenilenip yenilenmediği ile orantılı. Vazopressin hormonunu da, rutine saplanıp kalmak yerine yeni deneyimler yaşamak, biraz stresli şeyler yaşayıp çözmek, küçük krizleri beraber aşarak ve bunu yaparken de oldukça iyi vakit geçirmekle yenileyebiliyorsunuz. Örneğin evi beraber onarmak, finansal hedefleri beraber başarmak gibi şeyler yapıyorsunuz. Böyle şeyleri beraber başardığınızda ise beyniniz partnerinize (ve onun beyni de size) biraz daha bağlanıyor. Böylece ileride yaşayabileceğiniz sorunları beraberce aşma şansınız artıyor.

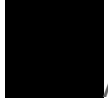
Partneriniz ile vazopressin bağı kurmuyorsanız ya da partnerinizle kurduğunuz vazopressin bağı zaman içinde azalıyorsa, büyük krizler yaşayabiliyorsunuz. Eğer beraberce sorun çözme alıştırmaları yapmıyorsanız, sorunlar karşısında birbirinize sırtınızı dönmeye başlıyorsunuz. “Bu problemi nasıl çözeceğim, kiminle çözeceğim? Partnerimle çözecek değilim zira bunca zamandır beraberiz ama beraber hiç sorun çözmedik, şimdi bir problem var ve ayrı ayrı çözmemiz canımı çok sıkıyor” diyorsunuz. “Bu problemi kiminle çözebilirim” sorusu da örneğin aldatmaya zemin hazırlayabiliyor zira işte sürekli olarak beraber sorun çözdüğünüz insanlarla daha fazla vazopressin bağına olabiliyor.

Partnerinizle yatak odasında da vazopressin bağlanması kurabiliyorsunuz ki birçok erkek yatak odasında hedefler gerçekleştirerek partneri ile bağlanmaya çalışıyor. 10 kez zirveye ulaşacağınız gibi hedefler koyuyorlar ve bunları partnerleri ile beraber gerçekleştirmeye çalışıyorlar. Birçok kadın böyle korkutucu derecede yüksek görünen hedeflerin nedenini anlamıyor ama aslında erkek yatakta beraberce bazı şeyleri başararak kadınla vazopressin bağlantısı kurmaya çalışıyor.

Sağlıklı erkeklerin sağlıklı ve hareketli kadınların kendileri ile anı yaşamasını, beraberce bir şeyler yapıp başarmasını istiyorlar.

Vazopressin çok önemli bir hormon. Bir çiftin uzun süre beraber kalması ve uzun soluklu, sağlam arkadaşlıklar için en önemli temel hormonlardan birisi vazopressin. Vazopressin bağı ile hayatınızda size yardımcı olabilecek insanlar olduğunu hissediyorsunuz. Bunun eksikliğinde ise yalnız hissediyorsunuz ve bu eksikliği gidermeye başladığınızda daha iyi hissetmeye başlıyorsunuz.

Kaynak: [Your guide to vasopressin bonding | Adam Lane Smith](#)



AuthorMahmut AbiPosted onMay 7, 2024CategoriesEvlilik, İlişkiler, PsikolojiTagsErkek Psikolojisi, İlişkiler, Psikoloji13 Commentson Vazopressin, sadakat ya da takım olmanın hormonu

Kadın gözünden muhtaç erkek – Vaka Çalışması

Ben sizi yeni keşfetmiş bir kadın takipçinizim. Yayınlarınızda sıklıkla bahsettiğiniz, erkeğin muhtaç davranarak kadını soğutması konusunu öğrendikten sonra, görüşmek istemediğim bir erkekten neden soğuduğumu daha iyi anladım ve kendimi daha iyi hissediyorum. Teşekkür ederim.

Bunu bazen görüşme yaptığım kadınlarda da görüyorum. Adam kağıt üzerinde ideal ama kadının peşinde fazla koşuyor ve kadın adamdan soğuduğu için kötü hissediyor. Neden soğuduğunu anlattığımda ise suçluluk duygusu ortadan kalkıyor.

Kadınlar çoğu zaman bir erkekten neden soğuduklarını, en azından bilinç seviyesinde, anlayamıyorlar. Başında hoşlandıkları adam ile, sonradan hoşlanmadıkları adam görünürde aynı ama aslında davranışsal olarak aynı değil. Arada çok fazla özdeğer ve özgüven düşüklüğü sinyalliyorlar ve kadını duygusal olarak soğutuyorlar.

Kağıt üzerinde iyi özelliklerin pozitif etkisi maalesef, duygusal zayıflığın ya da ihtiyaç iticiliğın negatif etkisini kapayamayabiliyor. Tam tersi de geçerli. Kağıt üzerinde kötü özelliklerin negatif etkisi, duygusal gücün ve ihtiyaç olmamanın pozitif etkisi ile kapanabiliyorlar. Bu nedenle de kadınların istediklerini söyledikleri (kağıt üzerinde iyi) özellikler ile sonunda beraber oldukları adamlar birbirinin tamamen zıttı olabiliyorlar. Örneğın serseri diyebileceğımız bir erkek daha çekici olabiliyor ya da daha çulsuz ve statüsü düşük bir adam çekici gelebiliyor.

Bazen bu nedenle bir kadının ölsem o adamla olmam dedikten sonra o adam için ölüp bittiğini görebiliyorsunuz. Çünkü adam kağıt üzerinde kötü ama duygusal olarak çekici. Kadının duygusal ve cinsel olarak çekim duyması ile, şunu istemem, bunu istemem listesi çöpe atılıyor. Cinsel ve duygusal çekim, bir tercih değil, dürtüsel seviyede olan bir şey.

Burada bazı erkekler, bu kadının bu adamla olmasından, kötü olacaksın, kötü davranacaksın birader sonucunu çıkarıyorlar ama adam kötü olduğundan değil, kötü olmasına rağmen çekim yaratıyor. Bu adamların kötü olmalarına, kötü davranmalarına rağmen nasıl çekim yarattıklarından tabii ki iyi dersler çıkarabilirsiniz ama daha derine bakmanız lazım. Yoksa “siken sevilir, seven sikilir” sığılığında debelenirsiniz ve genellikle de hem kötü hem de itici biri olur çıkarsınız.

Bu arada bu durumun bir benzeri ama daha görsel odaklı olanı erkeklerde de var. Bir erkek kağıt üzerinde berbat (kötü karakterli, güvenilmez, kafadan kontak) bir kadına, sırf çok güzel ve cilveli diye cinsel çekim duyup, onunla ilişkiye girerek hayatını karartabiliyor.

Kağıt üzerinde iyi özellikler rasyonel olarak çekici olsalar da aslolan duygusal çekim ve bunu da erkeğın zihinsel ve duygusal gücü, umursamazlığı (ihtiyaç olmaması) gibi özellikleri sağlıyor.

Bahsettiğım adam 33 yaşında. Ben 28 yaşındayım. Başlangıçta, kağıt üzerinde ideal bir erkek gibi duruyordu. Ama daha birinci buluşmamızın ardından, her gün birkaç kez mesaj atmaya, mesajlarına biraz geç cevap versem (çalışıyorum), “bir şey mi oldu, iyi misin?” diye sormaya başladı. Bir şey mi oldu diye sorması beni rahatsız ediyordu ama neden olduğunu sizden öğrendim. Aslında farkındaydım sanırım ama söze dökemiyordum. “İnsani olarak merak ettim” motivasyonu ile yazdığını ima ediyordu ama aslında benim onu unutmamdan korkuyormuş.

Bingo! Evet, sana ne olduğunu merak ettiğinden değil, kendisini unutacağından korktuğu için “iyi misin” mesajı yazıyor. Efendi adamın toksik kırgınlığı. Boşuna “iyi” çocuk, iyi değil “sinsi” demiyoruz.

Adam, sen ona hemen ulaşmadığında kaygı duyuyor. Kaygısını kendi başına yönetemediği, kaygısı ile sağlıklı bir şekilde başa çıkamadığı için de, [kaygısını senin rahatlatman için sana ulaşıyor](#) ve “sorun mu var, iyi misin?” diyor. Senden “iyiyim oğlum, annen seni unutmadı, seni bırakmayacak” demeni bekliyor. Yeni bu kelimelerle değil tabii, cevap vermek, sıcak davranman için. Böylece kaygısı yönetilecek.

Sorun şu ki, kaygısını senin sırtına yüklediğini hissediyorsun ve bu yükü sırtına yükleme isteği nedeniyle soğuyorsun.

Sürekli ulaşması, hemen cevap vermediğimde bazen benim esenliğimi düşünüyor gibi ama bazen de pasif agresif şekilde ikinci mesajı atması (“hanımefendi beni unuttun” gibi şeyler de yazıyordu) nedeniyle, üçüncü buluşma bile olmadan ona zamana ihtiyacım olduğunu söyledim.

Bana “başka biri mi var?” dedi.

Daha iki kez buluşmuşsunuz ve soruya gel. Bir kere kendisi daha yok ama ikincisi daha kendisi bir şey değilken sana duygusal olarak yapışmış.

Bir erkeğin sadece bir iki kez buluşmayı, pembe panjurlu evinin erini, kısmetini bekleyen genç kız kadar ciddiye almaması lazım. Daha iki buluşma olmuş ve sanki sevgiliymişsiniz gibi davranıyor.

İlerde evlenip çoluk çocuğa karışacak olsanız bile birliktelik eğlenceli, hafif ve zaman içinde gelişen bir şey olarak başlamalı. Arkadaş burada tamamen muhtaç davranıyor, muhtaç duruma düşmüş. Bir kadın bir erkeği ilişkiye çekmeli, bir erkekle ilişkiye girmek zorundaymış, buna iteleniyormuş gibi hissetmemeli.

Bu aşamada bir kadın bu arkadaşı sırf duygularını incitmekten korktuğu için de bırakabilir. Daha bir buluşmadan böyle düştü, devam edersem çok incinir diye bırakabilir. Bir erkeğin böyle kırılğan bir çocuğa dönüşmemesi lazım.

Şimdi bu sorun mu diyeceksiniz ama buluşmalarda bana çok fazla eğiliyordu ve ona söylediğim şeyleri bana tekrarlayıp duruyordu. Bunlar bana korkutucu geldi.

Şimdi erkek takipçiler ne kadar ciddiye alıyorlar bilmiyorum ama hafifçe [kızdan uzağa ve arkaya eğilip, rahat ve kollar – bacaklar açık bir şekilde oturmanız önemli](#). Böylece hem farkında olmadan kızın özel alanına fazla girmekten kurtulursunuz hem de genellikle kızın size daha fazla yaklaşmasına fırsat verirsiniz. Aslında bu şekilde

oturursanız ve aranızda bir çekim olursa, kadın yavaş yavaş size yaklaşır kucağınıza sokulabiliyor ya da üstünüze çıkabiliyor. Kadına eğilmeniz ise muhtaç sinyalleri gönderiyor ve kadının sizden uzaklaşmasına sebep oluyor. Özellikle yan yana otururken buna dikkat edin.

Kadının sözlerini tekrarlama olayını pek anlamadım ve duymadım ama arıza bir hareket.

Ben bu adamdan hoşlanmayı gerçekten çok istedim ve ilk buluşmada hoşlanıyordum da. Ama ne kadar istesem, ne kadar kendimi zorlasam da hoşlanamadım. En son ilişkimin üzerinden 2 sene geçmesine ve uzun süredir yalnız olmama rağmen, tüm yakın arkadaşlarımdan bir şans ver demesine rağmen hoşlanamadım. Adam erkek güzeli değil ama tıpsız da değil. Oldukça fit ve iyi giyimli. Dışardan baktın mı uzun süreli yalnızlığımdan sonra üstüne atlamam gerekirdi ama hayır. Bu olmadı.

Cinsel ve duygusal çekim bir tercih değil. Kendimizi rasyonel düşünce ile bir kadından veya erkekten hoşlanmaya zorlayamayız. Tatsız bir yemeği rasyonel olarak çok tatlı bir yemek olarak hissetmeye zorlayamayacağımız gibi.

Aslında dikkat ederseniz kadın “biraz zamana ihtiyacım var” diyerek adama yardım etmeye bile çalışıyor. Yani “biraz daha az peşimden koş, bana muhtaç olmadığını göster” diyor.

Bana biri mi var dediğinde, aslında bu onu ilgilendirmese de kibarca hayır dedim. Gerçekten de uzun süredir görüştüğüm ilk ve tek kişi oydu.

Ona zamana ihtiyacım var dedikten 2 gün sonra beni aradı ve “yeterince uzak kalmadık mı?” dedi.

Allah’ım sana geliyorum ☺ Daha yeni bir yayında bahsettim, bu olay trajikomik. Bir kadın size zamana ihtiyacım var dediğinde o zamanı ona verin ve o size ulaşmadan ona ulaşmayın. Bu kadın sevgiliniz değilse hemen bırakın, bu iş olmayacak varsayın ve kendi hayatınıza bakın. Eğer sevgilinizse, bir iki hafta içinde size ulaşmazsa ayrıldık var sayın. Ama 2 gün bekleyip kıza ulaşmayın. Bu çok muhtaç bir hareket. Bırakın o sizin peşinizden gelsin.

Kadın takipçi 2 kere buluştuğu adam ile ilgili itici, korkutucu, rahatsız edici gibi kelimeler kullanıyor. Normalde eli yüzü düzgün, medeni ve kağıt üzerinde birçok pozitif özelliği olan bir erkek bu. Ama maalesef kadın erkek ilişkilerinde kendisini kontrol edemediği için itici ve zaman zaman korkutucu davranışlar sergiliyor.

Bunun üzerine düşünüp taşındığımı ve artık görüşmek istemediğimi söyledim.

Beklenen son. Buradan çıkarılacak ders, bir erkeğin muhtaç, kaygılı davranışlar sergilememesi gerektiği. Kadının peşinden fazla peşinden koşmaması gerektiği. Adam resmen kadının kendisi ile beraber olma ihtimalini sıfırladı. Sanki özellikle sıfırlamak ister gibi. Ama maalesef ne yaptığından, neden böyle olduğundan haberi bile yok.

Bana aramızda bir şeyler gelişebileceğini, biraz zaman vermem gerektiğini söyledi.

Bu aşamada bu işin dönüşü olmasının tek yolu, adamın “ben görüşmeye devam etmek isterim, fikrin değişirse bana ulaş” diyerek bu işi burada bırakması. O zaman da olma ihtimali yüksek değil ama peşinden koşup ikna etmeye çalışarak elde edeceği ihtimalden daha yüksek.

İstemediğimi söyledim. Soğuk bir şekilde keyfin bilir dedi ve kapattı.

“Keyfin bilir” kuyruk acısı belirtir, bu kelimeler kullanılmamalı.

Bizi ortak arkadaşlar tanıştırmıştı ve tabii benim adamla görüşmeye devam etmem için baskı yaptılar. Ertesi gün iş yerime çiçek gönderdi.

Arkadaş sıçtı, sıvamadan bırakmayacak. “Bak çiçek gönderdim, şimdi bana bir şans vermek zorundasın”. İlgiyi pazarlıkla almayı aştı, parayla, hediyeyle almaya çalışıyor.

Tabii “çiçek için teşekkür ederim” diye mesaj atmak zorunda kaldım. Benden bir buluşma şansı vermemi istedi. Hiç içimden gelmediği için reddettim. Bu nedenle de çok kötü hissettim, kötü bir insanmışım gibi hissettim.

Ortak arkadaşımıza benim gözümün yukarıda olduğunu, bana yetmediğini, çok istiyorsam daha iyi birini bulmam gerektiğini söylemiş. Oysa bana yetmemeyi bırakın, kendisi benim aradığım kriterlerin fazlasına sahip bir erkek. Kriterlerim de öyle yüksek değil zaten.

Kağıt üzerinde aradığından fazlası var ama özgüven, özdeğer, duygusal kontrol, duygusal ve zihinsel güç yok maalesef.

Bu adama kapıyı böyle kesin kapamak canımı çok sıktı. Kendimi kötü biri gibi hissettim ama şimdi neden böyle olduğunu anlıyorum. O kadar genç değilim, elini sallasan ellisi değilim, uzun süredir yalnızım, çok fazla erkekle buluşan biri de

değilim. Başka biri karşıma kim bilir ne zaman çıkacak. Ama ne kadar istesem de kendimi daha fazla buluşmaya zorlayamadım. Sadece bir şey hissedemesem neyse, o zaman daha fazla buluşabilirdim. Ama maalesef bir şeyler hissettim. Sürekli mesaj atması, mesajlarına cevap almadan bir daha mesaj atması, pasif agresif davranışları, buluşmalardaki tedirginliği, vs. yüzünden kötü şeyler hissettim.

Artık bunların neden olduğunu biliyorum ve oldukça rahatladım. Size tekrar teşekkür ederim.

Rica ederim.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 3, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Saha Raporu](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#) 85 Comments on [Kadın gözünden muhtaç erkek – Vaka Çalışması](#)

Patreon üyelerine özel yeni yayın

Youtube kanalımızın yanında, [Patreon üyelerimiz](#) için özel yayın da yapıyorum.

Patreona istediğiniz kadar aylık ücretle (minimum 1 Dolar) ile üye olabiliyorsunuz. Hem özel yayınları izlemek hem de siteye destek için, Patreon'umuza ücretli üyelik alabilirsiniz.

Önemli Not: Banka / kart problemi yüzünden Patreon'a üye olamıyorsanız, papara gibi sana kartlar kullanabilirsiniz.

“sanal kart açtım onu kabul etti. Zor da değilmiş uygulamasını indirdim sanal olarak halloluyor” – @izzettark4561

En son yayınlar:

<https://www.patreon.com/erkekadam>

24 yaşındaki, kendini geliştiren adam

Şu an yeni bir yabancı dil öğreniyor.
Son bir senede 50 kitap okudu.
120 kilo bench basıyor.
4 kilometreyi 20 dakika içinde koşmaya çalışıyor.

Alkolü bıraktı.
Sigarayı da bırakacak.

Hiçbir şey umrunda değil, sadece kendini geliştirmek istiyor.

«HAHAHA, KENDİMİ GELİŞTİRİYORUM!!!!!!»

Gün boyu kendini geliştirmekten başka bir şey yapmıyor.



Month: June 2024

Simp olmak ne demek? Simp olmaktan nasıl kurtulursunuz?

Simp nedir?

Simp, kadınlar için aşırı çaba gösteren, kadınlara sürekli ilgisini gösteren, kadınların dikkatini çekmeye çalışan, kadınların onayı için onlara yaranmaya çalışan ve kadınları şımartmak için her şeyi yapan adamlar için kullanılan yabancı bir kelime. Türkçe'ye **kılıbık**, **ahmak ya da amsalak** olarak çevriliyor. Ben bu kelimeyi bazen amsalak olarak kullandım mı, ona buna simp diyenler hakaret ediyorsun diyorlar ama anlamı bu 😊 Simp aslında avanak, alık, keriz, aptal, saf gibi anlamları olan simpleton kelimesinin kısaltılmışı.

Bir simpseniz, simp olmaktan sağlıklı bir şekilde kurtulmanız, bu sağlıklı kısmına geleceğiz, doyurucu bir ilişki yaşamına sahip bir erkek olmanız açısından çok önemli. Simp olmaktan kurtulduğunu düşünen bir erkekseniz ve simp erkek görüncü öfkeleniyorsanız, simp erkeklerden ve genel olarak kadınlardan nefret ediyorsanız, simplerden ve kadınlardan nefret etmeyi bırakmayı öğrenmeniz de çok önemli zira bu öfke aslında simp erkeğin gıyabında kendinize duyulan bir öfke. Simp olmaktan kurtulamadıysanız, sadece simp olmanın kaka bir şey olduğunu öğrendiğiniz için simp çukuruna düşmeyecek şekilde kadınlardan uzak durmayı becerebildiğinize işaret. Bu uzaklık kadınlarla artık doyurucu ve duygusal bir ilişkiye girmemek de olabilir, incelleşip tamamen uzak durmak da. Simp bir erkek olmaktan kurtulmanın

yollarından biri de sevmekten uzak durmak ama bu sağlıklı bir kurtuluş değil, size de büyük haksızlık.

Simplikten kurtulmak ve manosphere

Bugün manosphere diyarına gelen insanların çoğu bu yolculuğa, kadınlar ya da bir kadın ile travmatik bir deneyimden başlıyorlar. Bu travma terk edilmek olabiliyor, reddedilmek olabiliyor, kullanılmak olabiliyor ya da aldatılmak olabiliyor. Bu erkekler bu duruma nasıl düştüm diye sorgulamaya başlıyorlar. “Hayatımın 3 yılını bu kadınla nasıl harcayabildim?”, “Nasıl oldu da kız arkadaşım bile olmayan ve sonunda başkasına giden bu kadına onca zaman ve para harcayabildim?”, vs.

Problem şu ki sevmek ve simp aptallığı ayrı şeyler olsalar bile, seven, aşık olan tarafınız ile, simp olup sizi yakan tarafınız birbirlerinden ayırması zor taraflarınız. Yani simp tarafınız en azından iyi olarak bildiğiniz tarafınıza çok yakın, birini öldürmeden diğerini nasıl kesip atacaksınız? “Aşk ile çok zavallı duruma düştüm, zayıf bir beta oldum, simp oldum” diyorsunuz. Bu çözmesi kolay olmayan bir problem.

Manosphere camiasında bu konuda işinize yarayabilecek birçok tavsiye mevcut. Öncelikle destek alabileceğiniz bir topluluk var, başkalarının da aynı şeyleri yaşadığını ve sonra kurtulduğunu görüp ilham alıyorsunuz. Kendinizi merkeze koymayı ve kendinize fiziksel, finansal ve ruhsal olarak bakmayı öğreniyorsunuz. Tek bir kadına odaklanmayın, sizi istemeyenin peşinde koşmayın, yüzünüze gülen her kadınla çocuklarınız kime benzeyecek hayallerine dalmayın, muhtaçlık – zayıflık iticidir, vs. Ama bu yardımın yanında manosphere içinde travmasını ve öfkesini aşamamış birçok kaynak olduğu için, duygusal olarak tatmin edici ilişki kuran, sevme kapasitesi olan tarafınızı, sağlıksız çalışıyor diye, tamamen çöpe atmanın iyi bir fikir olduğunu da öğrenebiliyorsunuz.

Başka insanlarda en çok nefret ettiğiniz şeyler, genellikle kendinizde en çok nefret ettiğiniz şeyler. Sizin canınızı yaktığı için nefret ettiğiniz bir yanınızı dışardaki insanlarda gördüğünüzde, kendinizden nefret etmek yerine o insanlardan nefret edebiliyorsunuz. Eğer tüm o “siz olmayan” kaybedenlerden nefret ederseniz, kendi içinizdeki kaybedenden nefret etmeniz gerekmiyor. Bu insanın içindeki kaybeden ile başa çıkma mekanizması olarak, kötü hissetmekten kaçmak için işe yarayan bir mekanizma ama oldukça uyumsuz ve aynı zamanda, orta ve uzun vadede zararı büyük ve sizi daha da kötü hissettirecek bir mekanizma.

Simp olmaktan nasıl kurtulurum?

İçinizde sevme kapasitesi olan tarafınızın bazı arızaları yüzünden yanıp durduğunuz için, bu tarafı “kötü” diye etiketlediğinizde, belki kötü çocuk olup daha fazla seks yapabiliyorsunuz ya da ilişki hüsrânının toksik yakıt olarak kullanıp, hayatınızı diğer alanlarda iyileştirmeye başlıyorsunuz. Başka insanlarla aynı fikirde olduğunuz topluluklar bulabiliyorsunuz. Ama bu sefer de gerçekten sevgi dolu bir ilişki fırsatı karşınıza her çıktığında, bundan kaçırıyorsunuz.

Sevme kapasitesi olan tarafınızı her kullandığınızda kontrolü elinizden kaçırıp yanıyorsunuz. Onu kullanmamaya başladığınızda, kontrolü elinizden kaçırıp yanma senaryosundan kurtuluyorsunuz ama hala sağlıklı ilişkiler yaşayamıyorsunuz.

Peki seveyim derken her defasında ipin ucunu kaçırıp simpleştiğiniz durumu, simpliğinizi, sağlıklı bir şekilde düzeltmenin yolu nedir? Yapmanız gereken en önemli şeylerden birisi, belki de en önemlisi, simpliğin sevgi ile değil bağımlılık ile alakalı olduğunu anlayıp, bağımlılığı tetikleyen dopaminerjik davranış, düşünce ve hayallerden uzak durmak. Çünkü örneğin sizi sadece arkadaş olarak gören bir kadını romantik şekilde hayal etmek, onu sürekli düşünmek, karşılık almadan bir şeyler yapmak, beyninizi aşık olduğunuza inandırırken sizi aslında bağımlılığa sürüklüyor.

Romantik sevgi karşılıklıdır ve karşılıklı olmayan romantik sevgi durumunda karşınızdaki insanla samimi olmak (arkadaşlık), ona [duygusal yatırım yapmak](#), onu düşünüp durmak, hayal kurmak, vs. aşırı uyarana maruz kalmaktır. Aynı zamanda karşılıklı olsa bile, sizin partnerinize olan “sevginiz”, partnerinizin size olan sevgisinin çok üstüne çıktığında, bütün bunlar yine aşırı uyarıcı haline alırlar. Sevgi dengesizliği durumlarında karşınızdaki insanla ne kadar çok görüşürseniz, ne kadar çok mesajlaşırsanız, onu ne kadar çok düşünür ve onunla ilgili ne kadar çok hayal kurarsanız, onu sosyal medyada ne kadar çok [stalklarsanız](#), ona o kadar çok bağımlı olursunuz.

İletişimi kesmek, nextlemek bu nedenle işe yarar. Sizi bağımlılığa sürükleyen dopaminerjik şeyleri hayatınızdan atıyorsunuz. İletişimi kestiğinizde ya da azalttığınızda, bunun sevgi değil de bağımlılık olduğunu kendiniz de görebilirsiniz zira bunları yaptığınızda hissettiğiniz şeye dikkat ederseniz, bunun bağımlılık yapıcı maddeden uzak durma ile ortaya çıkan [yoksunluk sendromuna](#) benzediğini görürsünüz.

İletişimi kestiğinizde, arkanızı dönüp kendi yolunuza baktığınızda hissettiğiniz şeye dikkat ederseniz, bunun aslında tamamen sizin ihtiyaçlarınızla alakalı olduğunu da göreceksiniz. “Onsuz olmuyor”, “onsuz yapamıyorum” dediğinizde tamamen ondan aldıklarınıza odaklanıyorsunuz, ona verdiklerinize değil. “Benimle ilişki istemiyor o zaman onun isteklerine saygı duyup ondan uzak durayım” deseniz bile bunu yapamıyorsunuz ve kendi isteklerinizin yoğunluğu ile ona ulaşp duruyorsunuz.

Bir keresinde bir takipçi şöyle bir şey demişti:

“Abi benim onu sevdiğimin onda biri kadar sevseydi, o kadar mutlu olurdum ki!”

Bu sevgi değil arkadaşlar, bu kendini düşünen, karşısındakini düşünmeyen bağımlının sözleri. Arkadaşın kendi isteğine, ihtiyacına odaklanmış hali.

Bu istediklerinizi alamadığınız için sinirleniyorsunuz, hüsrana uğruyorsunuz, ağlıyorsunuz ve yine bu nedenle karşınızdakinden nefret etmeye başlayabiliyorsunuz. Belki daha da ileri gidip bütün kadınlardan nefret etmeye başlıyorsunuz zira size ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüz şeyi, bağımlılığınızı tatmin edecek şeyi vermiyor ya da vermiyorlar. İpin ucunu kaçırıp belki de “neden bağımlı oldum, neden bundan kurtulamıyorum, her şeyi veriyorum ama hiçbir şey alamıyorum” diye kendinizden nefret etmeye başlıyorsunuz. Öfke ve nefretiniz büyüüp sizi ele geçirebiliyor ama bunun sevgi değil bağımlılık portresi olduğunu anlamanız çok önemli.

“Seven sikilir, siken sevilir” denilen bir “bilgelik” var biliyorsunuz. Ama sikilen taraf sevdiğinden değil bağımlı olduğunuzdan sikiliyor. Her bağımlının bağımlılık maddesi tarafından sikilmesi gibi.

Klasik olacak ama olay sadece sevgi olsa, karşınızdaki insanın sizi bırakma, sizi kabul etmeme kararını kabul edip o kişiden uzak durursunuz. Ama o kişiye yaptığınız aşırı yatırım, karşılığında hissettiğiniz aşırı uyarılma ve dopamin yani bağımlılık sizi bunu yapmaktan alıkoyuyor.

Yani kısacası simp aslında kendi bağımlılığına, sabitlenmiş takıntısına odaklanmış bir insan. Arzu öznesi olan kişiye duyduğu ilgi sevgi değil bağımlılık. Karşılık görmeden yaptığı yatırım, sürekli düşünme, hayal, vs. ile yarattığı aşırı uyarıcı – dopamin ortamı içinde düştüğü bir bağımlılık.

Simp karşılıksız ilgisini, karşılıksız fedakarlıklarını, kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için yapar. Simp kendi duygusal ihtiyaçlarını doyurmak için sürekli fedakarlık yapar, almadan verir. “Benimkisi trajik bir aşk”, “seni benim kadar seven olmaz”, “senin için her şeyi yaptım/yaparım” romantikliği içinde kendisini iyi hisseder. Ama bu sevgi değil, açlıktır.

Simp olmaktan kurtulmanın yolu, bu açlığınızı, bağımlılığınızı doyurmayı bırakmaktır. Bunu yaptığınızda ortaya çıkacak olan yoksunluk sendromunun acısını yaşayıp, yoksunluk sendromunun bağımlılık yapıcıya hiç bulaşmadan atlatmaktır.

Şu soruya bakalım:

“Mahmut abi uzun bir süredir yalnızım ve neredeyse karşı cinsle iletişimim yok denecek kadar azdı. Son haftalarda tekrar insan içine çıkmaya başladım ve geçen hafta gördüğüm ama konuşmaya cesaret edemediğim kıza sanırım oneitis? geliştirdim. Yani birkaç gündür kızla ilgili hayaller kuruyorum, birkaç fotoğrafına denk geldim onlara bakıyorum falan.

Liseden beri yaşamadığım (platonik ilgi duyduğun kıızı kafanda meklestirme) bu duygu tam olarak neden gerçekleşir sence? Uzun süreli yalnızlıktan dolayı mıdır? çünkü liseden beri birçok kızla iyi kötü ilişkim oldu ve bu platonik ergen hisleri geçmişte bıraktığımı sanıyordum.”

Arkadaş kıza simplik yapmamış simp ile ne alakası var diyebilirsiniz. Ama dikkat ederseniz kıza bayağı yatırım yapıyor, sadece kızın haberi yok. Bu da bir çeşit ahmaklık.

Bu arkadaşına cevabım şu oldu:

“Liseden beri yaşamadığım (platonik ilgi duyduğun kıızı kafanda meklestirme) bu duygu tam olarak neden gerçekleşir sence?” Duygusal bir açlığı doymak için insan çeşitli sağlıksız bağımlılıklar geliştirir, bazıları senin gibi bir kızın hayalinden aldığı dopamin ile açlığını bastırır, bazıları başka uyuşturucularla. Bu tür bir oneitis bağımlılık olarak ele alınıp ona göre mücadele edilmeli.

Bu platonik şeyleri bırakmama nedenin alkoliğin alkolü bırakmaması ya da sigara tiryakisinin sigarayı bırakamaması ile aynı. Bırakmanın yolu da aynı. Bir biracıktan bir şey olmaz diye içtin mi, her gün içer hale gelmen birkaç gün sürer. Bir sigaradan bir şey olmaz diye başlarsın sonra yıllarca içersin. Bu durumda yapman gereken şey, gördüğün ve konuşmaya cesaret edemediğin kızın fotoğraflarına bakarak, onunla ilgili hayal kurarak yine bağımlılık kazanacağını bilip, en başında o tek sigarayı yakmamak yani hayali kafandan kovmak, fotoğrafa bakmamak. Bunu tetikte olup ilk başta o “masum” adımda engellersin.

Seninkisi sevgi değil, başlık sevgi ile ilgili. Seninkisi bildiğin sağlıksız başa çıkma mekanizması olarak bağımlılık.

Simp, efendi erkek ve kaygılı bağlanma

Simp kavramı, [efendi erkeğin toksik kırılmalığı](#) ve sağıksız bağlanma stili olarak [kaygılı bağlanma](#) ile örtüşen bir kavram. Bu konularda problemlerinizi gidermek de simp olmaktan kurtulmak için önemli adımlar. Manosphere içinde simp olmaktan kurtulayım derken sevmekten uzak durma olayına da [iyi çocuklar, kaygılı bağlanma, kırmızı hap ve kaçınan bağlanma](#) yazısında değinmişim. Bağımlılık, duygusal düzenleme, negatif duygularla daha sağıklı başa çıkma konusunda ise [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Seti](#) ve [Nöroplastisite ve Dopamin Sistemi ile Beyni Yeniden Kablolama Kitap Seti](#) gibi yayınlarımıza bakabilirsiniz.

Kadınlara öfke duymak

Son olarak simp olmaktan kurtulduğunuzu düşünüyorsanız ama kadınlardan nefret ediyorsanız, bunun simp zayıflığına hala sahip olmanızdan kaynaklandığını kabul etmenizi tavsiye ederim. Yeniden sevmeye başladığınızda, kendinizi kontrol edemeyip simp olacağınızı ve yeniden bir kadına bağımlı olacağınızı hissediyorsunuz. Kadınlardan nefret etmek sizi onlara simp olmaktan koruyor mu? Evet. Ama bu sefer de sizin onlarla sağıklı ilişkiler kurmanıza engel oluyor. Bir daha simp olmamak için sağıklı ve anlamlı ilişki kurma kabiliyetinizi feda ediyorsunuz.

Bunun yerine, acınızın sizin kişisel zayıflığınızdan kaynaklandığını kabul edin. Bu zayıflığınız sonucu yaşadığınız acıdan, kadınlardan anlamlı ve duygusal ilişki kurmaktan uzak durarak kaçıyor olabilirsiniz, bu işe yarıyor ama maliyeti çok yüksek. Neyse ki, arızalı bir fonksiyonunuzu her kullandığınızda acı çekiyorsanız, acıdan kaçmanın tek yolu, o arızalı fonksiyonu kullanmayı bırakmak değil. Arızayı gidererek hem acıdan kurtulup hem de sağıklı ilişkiler yaşamanız mümkün.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 27, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Maskülinite](#), [Mavi Hap](#), [Psikoloji](#) 21 Comments on [Simp olmak ne demek? Simp olmaktan nasıl kurtulursunuz?](#)

Beni reddetti ama bakıyor bunu neden yapıyor? – Vaka çalışması

Merhaba. Ben 30 yaşındayım. Çalıştığım yerde (aynı şirkette değil binada) bir süre bakıştığımız bir kız vardı. Sonunda gidip çıkma teklif ettim ve beni direkt reddetti. Ben kendi işime baktım ama neredeyse 2 ay oldu, hala bana bakıp duruyor.

Habersiz bakıyor ama ben baktığını fark ediyorum. Ben hiç ona bakmıyorum ve o yokmuş gibi davranıyorum. Bunu neden yapıyor? Benimle dalga mı geçiyor yoksa egosunu mu tatmin ediyor?

Birincisi, **çıkma teklifi pişmanlıktır**. Sadece uzaktan bakıştığın kızla gider konuşursun, birkaç konuşmada sıcaksa buluşmaya davet edersin. Eğer iki teklifini reddederse kızı bırakırsın. Şimdi sen pat diye çıkma teklif ederek işi başından kilitlemişsin, direkt reddedilmişsin.

İkincisi, iki aydır bakmasan bile dikkatin muhtemelen sürekli olarak kızda. Kız da arada sırada sana bakacağı için, koca 2 ayda her bakışını kendine yorumladın. Bu tür kızın amacı nedir sorularının cevabı hemen her zaman “yoksa beni istiyor da ondan mı yapıyor” şeklindedir. Sen “benimle dalga mı geçiyor yoksa egosunu mu tatmin ediyor” diye sorarken aslında cevabın “ne dalgası, ne egosu, seni istiyor, pişman oldu, gel yigidim demeye çalışıyor” gibi bir şey olmasını umuyorsun.

Muhtemelen özel bir sebeple yapmıyor, kıza bakmamaya çalışıp bir yandan da onun sana bakıp bakmadığını hissetmeye çalışırken kasıntı durman gülünç olabilir. Senin yöne her baktığında kendi üzerine alınıyor olabilirsin.

Bu durumda gidip bir daha teklif etsem mi?

Çıkma teklif etmesen gidip konuşabilirdin ama bir kere öyle direkt reddedildiğin için bu kıza pas geçmeni tavsiye ederim. Bu durumda “sürekli bakıyor, belki de beni istiyor” diye gidenlerin %90’ı hüsrana uğrıyorlar. Senin için de ihtimaller bunlardan daha iyi değil.

Ayrıca komik bir şekilde yok saydığın kızla birden nasıl konuşacaksın. Çıkma teklif et sonra arıza bir şekilde yok say davranışların gerçekten absürt ve dediğim gibi arıza. Eğer kıza pat diye çıkma teklif etmek yerine kızla biraz muhabbet, bağ kurmaya çalışsaydın da sonra reddedilseydin, kız seni istiyor hale gelseydi sana ulaşırdı, seninle konuşurdu zaten. Pat diye teklif ederek ve üstüne kızı görmezden gelerek bu tür bir dönüşün önünü kesmişsin.

Bu arada iş ve okul ortamında bu şekilde çıkma teklifli ya da hemen hemen aynı anlama gelen “seni tanımak istiyorum” şeklinde yürüme yaptınız ve reddedildiyseniz, bunu ikinci kez yapmayın. Alt tarafı iki kere reddedilirim diye düşünebilirsiniz ama bu şekilde şikayet edilen çok adam gördüm. Şirketine şikayet ediliyor mesela ya da kadın bir daha bana yaklaşırsan seni şikayet ederim diye tehdit edebiliyor. Bazen nadir olsa da öfkeli bir erkek arkadaş ya da kocayla da muhatap olma ihtimaliniz var.

Özellikle iş yeri ve okul çevresinde, ortaokul çocukları gibi çıkma teklif etmek yerine, sürekli olarak bir makul bir şekilde reddedebileceğiniz incelikte hareket edin. Mesela gidin normal muhabbet edin, hemen telefon istemeyin, sonra gördüğünüzde bir iki kere daha konuşun ve sıcaksa bir şeyler yapmaya çağırın ve tel alın. Tüm bu aşamalarda kadın sizi soğuk ve kısa cevap vererek olsun, buluşma isteğini reddederek olsun dolaylı olarak reddedebilsin. Hani kadın da, bunu anlattığı kişiler de sizin neden konuştuğunuzu biliyor ama siz bir yerde çıkıp “yok canım, yanlış anladı, öyle bir niyetim yoktu” diye makul bir şekilde olayı reddetseniz, gerçekten de karşıdaki pek bir şey söyleyemez.

Bu bakıyor, neden bakıyor olayının bir de online versiyonu var onu daha fazla duyuyorum: *Abi beni reddetti / terk etti ama hikayelerime bakıyor. Neden?*

Senin hikayelerin, diğer hikayeler arasında gelip geçiyor, büyük ihtimalle öyle bakıyor. Seni istediğinden, pişman olduğundan değil. Bu kız senin hikaye ya da fotoğraflarını beğeniyor bile olabilir. Ama bunlar genellikle, soran kişinin umduğu amaçlarla olmuyor.

Kısacası bu soruların tamamı aynı şekilde ve cevabı muhtemelen senin umduğun şey değil.

Beni reddetti ama bakıyor yoksa (yoksa beni istiyor mu)?

Beni reddetti ama numaramı silmedi (yoksa beni istiyor mu)?

Beni reddetti ama hikayelerime bakıyor (yoksa beni istiyor mu)?

Beni reddetti ama göndermeli hikayeler paylaşıyor (yoksa beni istiyor mu)?

...

Reddettiye niye bakıyor anlamış değilim. Hoslanmıyorsa niye bakıyor hala? Hoslanıyorsa niye reddetti?

Bir muhabbetin olmayan kız senden neden hoşlansın bilemeyeceğim ama seni reddetti zira senden hoşlanmıyordu. Niye bakıyor soruna cevap verdim ama burada sıkla verilen “acaba bana bakıyor mu? hala akli bende mi? bana baksın da biraz egomu tatmin edeyim diyor” tadında cevaplara da değineyim. Zaten sen de burada “yoksa egosunu mu tatmin ediyor” diye sormuşsun.

Burada olan daha çok kızın sana bakıyor olması umudunun, kızın sana doğru baktığı her anı yakalayacak olan dikkatin ile birleşip sana oyun oynamasıdır.

Egoyu megoyu geç zira asıl sorun, seni reddetmiş kızı düşünüp duruyor, ona dikkat veriyor ve onunla ilgili hayal kuruyor olman (“bana bakiir demek beni seviir”). Kıza [duygusal yatırım](#) yapıp duruyorsun. Bu da senin daha çok fanteziye boğulmana neden oluyor.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 26, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Reddedilmek](#) 17 Commentson Beni reddetti ama bakıyor bunu neden yapıyor? – Vaka çalışması

@godelian ile Erkeklerin Sorunları Podcasti

[@godelian](#) ile erkeklerin sorunları, manosphere ile ilgili sohbet ettik.

- 00:00 Giriş
- 00:19 İyi Adam Sendromu
- 01:04 Bağlanma Teorisi ve Duygusal Düzenleme
- 01:57 Menosphere'in Yükselişi
- 05:27 Sosyal Medya ve Gerçekçi Olmayan Beklentiler
- 06:43 Modern Erkekler
- 17:09 İlişkilerin Gerçekliği
- 25:32 Kurumsal Dünya Eleştirisi
- 25:50 Babaların Çocuk Gelişimindeki Rolü
- 26:42 Çok Eşlilik ve İnsan İlişkileri
- 27:27 Evrimsel Biyoloji ve Modern Yanlış Yorumlamalar
- 27:55 Twitter Tartışmaları ve Bilimsel Okuryazarlık
- 36:03 Uzun Süreli İlişkilerde Karşılaşılan Zorluklar
- 38:09 Duygusal Gelişim ve İlişki Becerileri
- 42:03 Çoklu Kısa Süreli İlişkilerin Etkisi
- 47:25 Modern Erkekliğin Dengelenmesi
- 47:47 Son Düşünceler ve Gelecek Tartışmaları



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 24, 2024](#) Categories [Evlilik](#), [Feminizm](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Podcast](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [godelian](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 3 Commentson [@godelian](#) ile [Erkeklerin Sorunları Podcasti](#)

Yüksek değerli erkek ol, kadınlar sana gelecekler

Erkeklerle yönelik alanda salgın gibi yayılan “[yüksek değerli erkek](#)” merkezli tavsiye, “tip – para – statü en iyilemesi” şeklinde. Eğer bu üçüne en yüksek seviyede sahip olursanız, “kadınlar size gelecekler” şeklinde. Bu tavsiyeye uyup üçüne de sahip çoğu erkek, sadece bu üçüne sahip olup kadınların kendilerine gelmelerini bekliyorlar ama gelen giden olmadığını görüp hüsrana uğruyorlar. Bu insanların bir kısmı, gelen giden olmadığını görünce dünyaya ve kadınlara yönelik bir öfkeye kapılıyor.

Tip – para – statü ancak kadın – erkek ilişkilerinde gelişmek için sosyalleşmeye, kadınlarla tanışmaya zaman ve emek harcadığınızda işinize yarar. Haftada 2 ama bir dönem 3 kere sosyalleşmek için dışarı çıkmalısınız. [Ev – iş – spor salonu](#) üçgeninde kızların sizi keşfetmesini beklemeniz aptalca. Sosyalleşme kabiliyetiniz, sosyal ortamda kadınlarla tanışma kabiliyetiniz güdükse, işiniz zor. Tipiniz, paranız ve statünüz yerinde bile olsa, bir kadınla konuşurken rahat, abartmadan esprili ve belli bir karizmaya sahip olmanız lazım.

Tipinizi, finansal durumunuzu ve statünüzü en iyilemeyin demiyorum ama bunları kadınlarla tanışmaktan kaçmak için yapıyorsanız, siz aylardır veya belki yıllardır kendinizi en iyileyip kızların gelmesini beklerken, her gece sizden daha tipsiz, daha fakir ve daha düşük statülü ama sosyal ortamdan kaçmayan adamların, sırf daha fazla kızla karşılaştığı için kızlarla olduklarını bir düşünmenizi tavsiye ederim.

Aslına bakarsanız iş modeli olarak statü, finans ve fizik açısından en tepeye oynayın tavsiyesi oldukça başarılı bir tavsiye. Zira statü-para-fizik açısından en tepede insanların oranı binde birden daha az ve bu kadar başarması zor bir hedef koyduğunuzda, kadınlar nerede diye şikayet edenlere yıllar boyunca “daha o seviyeye gelmedin” demeniz mümkün. Ayrıca bunu piyasaya çıkıp [reddedilme](#) ve [hüsran](#) ile dolu olan eşleşme ritüelinden aşırı derecede korkan erkeklerle çok rahat satabiliyorsunuz. Bu erkekler [sosyalleşmekten](#), [kadınlar tarafından reddedilmekten](#) o kadar korkuyorlar ki, “Everest’e tırmanman ve ünlü ol, kadınlar sana gelecek” desen, sosyal aktivitelerde 10-15 kadına yürümek yerine Everest’e doğru yola çıkarlar.

Yüksek değerli erkek tavsiyelerinin temel mantığı “tepe %1 erkekler kadınlarla başarılılar, o zaman kadınlarla başarılı olmak istiyorsan sen de tepe %1 içine

girmelisin". Oysa kadınlarla az çok başarılı erkeklerin %90'ından fazlası, tepe %1 içinde olmaktan çok uzaklar.

Tabii burada kadınlarla başarılı olmaktan ne anladığınıza da bağlı. Son zamanlarda [Andrew Conman Tate](#) ve [Flesh and Filth](#) gibi oluşumlar, parayı veren herkese açılan bacaklarla ard arda yatmayı başarı kriteri yaptılar. Kutsal kitap gibi The Rational Male'i ekrana sallayıp duran Flesh and Filth ikilisi, onlyfans kızlarıyla yatmak ya da sugar baby sitelerinden kadın bulmak gibi "giga beta öder" varoluşu "alfa" olarak tanımlamaya başladılar.

Oysa çoğu erkek için kadınlarla başarı, duygusal ve cinsel olarak az çok doyumlu, uzun süreli ve tek eşli ilişki. Özellikle Batılı dünyadaki kırmızı hapçılar ve genel manosphere dünyasındaki guruların çoğu, bu tür ilişkiler ve evlilik konusunda ya çok az tecrübeye sahipler ya da başarısız bir geçmişe.

Konumuza dönersek, araştırmalar bize kazanılan para, tip ve statü ile ilişki başarısı arasında doğru orantı olduğunu gösteriyor. AMA bu, sihirli üçlüye yüksek seviyede sahip olmayanların ilişkilerde başarılı olamayacağı anlamına gelmiyor. Bu aynı zamanda para- tip – statü üçlüsünün kendi başlarına ilişki başarısı sağladığı anlamına gelmiyor.

Kadın erkek ilişkilerinde tavsiye verenlerin birçoğunun derdi de bu zaten. İstatistik biliyor gibi durmuyorlar. İstatistik paylaşıp duruyorlar ama dünyayı olasılıksal değil, deterministik çalışıyor sanıyorlar. Dünya "tipi zirve %10 içinde puanlananların ilişki başarısı, ortalama erkeklere göre %35 daha fazla" şeklinde çalışıyor, "tipi %10 içinde puanlananlar ilişkilerinde başarılıdır" şeklinde değil. Tip – para – statü, kadın erkek ilişkilerinde başarı şansını önemli ölçüde arttıran faktörler ama tek başlarına "yeterli" değiller.

Burada hem araştırmaların hem de internetin yarattığı, devasa bir yanlış bilgi var. Örneğin araştırmaların çoğunda, "nasıl biri ile ilişki isterdiniz?" diye soruluyor. İnsanlar da bu sorulara "1.85 boyu olsun", "90-60-90 olsun", "ayda 5000 Dolar geliri olsun", "çok güzel yemek yapsın, hamarat olsun" gibi cevaplar veriyorlar. Fakat "nasıl biri ile ilişki isterdiniz?" sorusu, "nasıl biri ile ilişki edersiniz" ya da "nasıl insanlarla ilişkiniz oldu?" sorularından çok farklı bir soru.

Twitter'da, İncel "It is oveerrrr" hesaplarında bu tür "nasıl biri ile beraber olmak isterdin" araştırmalarına çok vurgu yapılıyor ama bu araştırmalar problemlidir. İnsanlara sorduğunuz "ne istersin" sorusunun cevabı ile ne yapacakları birbirlerinden farklı şeyler. Aslına bakarsanız birçok durumda bu ikisinin birbirleri ile bağlantılı olmadığını gösteren araştırmalar var.

Yani kadınların ve erkeklerin “nasıl birisi ile ilişki isterdin?” sorusuna verdikleri cevaplar ile gerçekten ilişkiye girdikleri insanların özellikleri birbirlerinden önemli ölçüde farklılar. Bu gerçeğe rağmen sosyal medyada “1.85 olsun, 5000 Dolar kazansın, yoksa asla beraber olmam” yazılarının altına, bunu ciddiye alıp öfke ile “sen kimsin ki ne istiyorsun?” diye döşeyen bir sürü insan var ya da bunları ciddiye alıp “abi kadınlar çok ama çok fazla şey istiyor” diye dünyayı kendine dar eden çok erkek var.

Bu arada bir parantez açayım ve bazılarınızın aklına gelen şu itirazı cevaplayayım. “İyi de öylesini istiyorlar, alamadıklarından daha azı ile ilişkiye giriyorlar ve sonra da hep akıllarında o oluyor. Öylesini buldukları anda terk ederler.” İnsanlar öyle çalışmıyorlar arkadaşlar. İstedikleri ile gerçekte yaptıkları farklı ama gerçekte yaptığı ile mutlu insan sayısı çok daha fazla.

Uzun süredir sosyalleşme konusuna değiniyorum. Bu konuda [sosyal hayatınızı geliştirin](#) diye yazmıştım, en son Patreon’da [Daha fazla sosyalleşmeniz için tavsiyeler](#) yayını yaptım. Bu konuda en çok sorulan soru, nasıl sosyalleşeceğim, insanlarla nasıl konuşacağım?

İnsan ilişkilerinin belli bir doğal gelişimi var. Doğal gelişim dediğim, “şu insanla gidip arkadaş olacağım” diye yapamadığınız, kasıtlı olmayan, kendiliğinden gelişen bir tarafı var. Niyet bu işin bir parçası ama hem arkadaş grubu, hem de kız arkadaş bulmanın yolu, spesifik kişilerle arkadaş / sevgili olmak için bir şeyler yapmaktan ziyade, yeterince insanla etkileşime girip organik olarak gelişen ilişkileri bulmak.

Burada insanın oyunu önemli değil mi peki? Önemli ve oyunda belli bir niyet de var. Bir kızı beğenip ona yürüyorsunuz, “o piti piti karamela sepeti” diye seçip yürümüyorsunuz. Ama yürüdüğünüz insanla olmanız sizin niyetinize, planlarınıza bağlı değil yani şu kıza yürüyeceğim diyorsunuz ama (1) yürüyemiyebiliyorsunuz ve (2) yürüdüğünüzde çoğunlukla o spesifik insanla olmuyor.

Bu nedenle tipe – paraya – statüye ya da oyuna sahip olmanız kadar ve bunlardan daha önemlisi, yeni insanlarla / kadınlarla etkileşime sıklığınızı arttırmanız lazım. %100 yürüme amacında da olmayın, orada eğlenmeye, iyi vakit geçirmeye, yeni insanlarla etkileşime girmeye ve bazı şeylerin kendiliğinden olmasına da olanak sağlayın.

Bir sosyal ortama girdiğinizde “burada kız bulmalıyım”, “burada arkadaş yapmalıyım” baskısı ile hareket ederseniz, tedirgin olursunuz, rahat olamazsınız. Rahatlık, insanı çekici yapan şeylerin başında geldiği için iticileşirsiniz. Yapmanız gereken haftada 2-3 kere sosyal ortama çıkmak, spesifik bir ortamda spesifik bir insanla konuşmaya

odaklanmaktan ziyade, her hafta 4-5 yeni insanla etkileşime girmeye odaklanın. Kırk yılda bir sosyalleşip her sosyalleşmenizde diken üstünde olmak, performans beklentisi ile tedirgin olmak yerine, önünüzde her hafta 3 sosyal etkinlik olacağını, bu ortamda olmazsa o ortamlardan birinde bir şeylerin olacağını düşünerek rahatlayın.

İnsanları en çok strese sokan ve iticileştiren şeylerden birisi, [spesifik bir sonucu, gerçeklikten koparak nihai hale getirmek](#). Örneğin “bu toplantıda mutlaka biriyle tanışmalıyım” kafası sanki bu son toplantın ve bu toplantıdan biri ile tanışmazsan bittin gibi gerçekdışı bir nihai sonuç varsayıyor. “Bu buluşmada bu kıızı tavlmalıyım” da aynı bilinçaltı varsayımına sahip. Oysa gerçekçi düşünmeniz lazım. “Bu toplantıdan biriyle tanışmazsam bile bundan sonrakilerde biriyle tanışırım” ya da “bu buluşmadan bir iş çıkmazsa bundan sonrakilerden birinde çıkar” demeniz lazım. Gerçekçi olan bu. Sizi rahatlatacak ve daha çekici yapacak zihin yapısı da bu.

Eğer sosyal etkileşim konusunda kötüsünüz ve bu konuda iyi olmak istiyorsanız, sosyal etkileşimde iyi olmanın pratik gerektirdiğini bilmeniz lazım. Espri yeteneği, sosyal ortamda rahatlık, iletişim kabiliyeti, vs. %80 pratiğe bağlı. İnsanlarla ne kadar çok ve sık etkileşime girerseniz, bu işte o kadar iyi olursunuz.

“İnsanlarla nasıl sosyalleşeceğimi bilmiyorum, ne yapmalıyım?”

İnsanlarla nasıl sosyalleşmeniz gerektiğini bilmenize gerek yok. [Sosyal kaygıya sahip, sosyal yetenekleri kullanılmadığı için körelmiş](#) ya da hiç gelişmemiş insanların en büyük hatası da bu düşünce şekli. Sosyalleşmek için önce sosyalleşmeyi öğrenmeye ihtiyacınız yok zaten bu mümkün de değil. İhtiyacınız olan tek şey, sosyal beceriksizliğiniz yüzünden hissedeceğiniz [negatif duygularla başa çıkabilmek](#)! Başarmanız gereken tek şey bu. Sosyal beceriksizliğiniz ortadan kalkana kadar yaşayacağınız negatif duygularla başa çıkabilecek güç. Gerisini beyniniz halleder zira insan beyni sosyalleşmeye programlı zaten. Çocuklara sosyalleşme matematik gibi derslerde öğretilmiyor. Çocuklar bir araya konuluyorlar ve sosyalleşmeyi kendiliklerinden öğreniyorlar.

Sosyalleşmeyi önceden okuyarak, bilgilenererek öğrenmeniz gerekmiyor ve böyle öğrenemezsiniz. Nasıl sosyalleşeceğinizi Mamut Abi'nin size söylemesi gerekmiyor ve söyleyemez. Sizin probleminiz sosyalleşmeyi bilmemek değil, sosyalleşmenin başında, sosyal güdüklüğünüz nedeniyle yaşayacağınız stresi kaldıramayıp erkenden pes etmek.

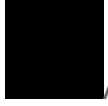
[İlişkiler konusunda](#) da bu geçerli. Kızlara nasıl yürüyeceğinizi, kızlara yürüye yürüye öğrenirsiniz. Önden bilgi alabilirsiniz ve bu da önemli ama asıl iş yürümek. Kadınlara

yürümeyi bilmeyen erkeklerin temel problemi, yeterince yürüme yapmadan strese ve belirsizliğe dayanamayıp pes etmeleri.

Evet, stres toleransının bir parçası da belirsizliğe dayanabilmek. Çoğunuz beklemeye dayanamayıp mesajınıza hemen cevap vermeyen kıza ulaştığınızda, belirsizliğe dayanamadığınız için yeniliyorsunuz. İstiyor mu istemiyor mu belirsizliğine dayanamayıp “istemiyorsa bileyim daha iyi” diyerek kıza ulaşıyorsunuz. “İstemiyorsan söyle” demenizin ve bunun zayıflık olmasının nedeni de bu.

Stres ve belirsizlik toleransınızı arttırmanın yolu da pratik ama bence insanın niyetinin gerçekten etkili olduğu yerlerden birisi de burası. Sosyalleşirken ya da kadınlara yürürken, negatif duygulara dayanmak için elinizden gelenin en iyisini yapmaya niyet edin. Bu konuda kendinizi zorlayın. İnadinız bu konuda olsun. **Yüksek değerli erkek olmadan önce düşük değerli erkek olmayı bırakın** derken bahsettiğim şey bu. Strese ve belirsizliğe dayanacak **duygusal güç**, tip – para – statü üçlüsünden çok daha önemli.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle **görüşme ayarlayabilirsiniz** ya da **ilişkiler setimize** bakabilirsiniz. **Youtube**, **Spotify** ve **Patreon** kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author **Mahmut Abi** Posted on **June 23, 2024** Categories **Erkek Adam**, **İlişkiler**, **Oyun**, **Psikoloji**, **Sosyal Medya** Tags **Asosyal**, **sosyal kaygı**, **Sosyal Yaşam**, **Sosyalleşmek** 46 Commentson **Yüksek değerli erkek ol, kadınlar sana gelecekler**

Sevgilim kavgacı ve hakaret ediyor – Vaka Çalışması

“Abi merhaba. Ben 24 yaşında bir takipçimim. Yaklaşık 1.5 yıllık bir ilişkim var. Kız arkadaşım 23 yaşında.

İlişki başında çok güzeldi. Ama geriye dönüp baktığımda bazı alarmlar görmedim de değil. Kız arkadaşımın öfke kontrol sorunu var. Bunu çok az da olsa ilişkinin başlarında da görmüştüm.”

İlişkilerin başında yaklaşık 3 ya da 5 ay süren bir “balayı evresi” olur. Bu evrede insanlar hem gerçekte olduklarından daha iyi bir versiyonlarını sergileyebilirler hem de duygular şelale olduğu için karşısındaki kişinin kırmızı alarmlarını göremezler ya da görmezden gelmeye çalışırlar. Bu nedenle ben ilk 4-6 ay arasında bu balayı evresine **fazla kapılmamayı**, ilişkiden zevk alıp karşılıklı birbirini tanımaya ve birbirine kalibre olmaya başlarken, kötü işaretlere karşı radarları açmayı tavsiye ediyorum.

“İlişki son 1 senedir hızla kötüye gidiyor. Kız arkadaşım sürekli kavga çıkarıyor ve kavga esnasında kendisini kaybedip bana hakarete varan şeyler söylüyor.”
İlişkinin başında bazı sınırları çekip, umulan o ki sağlıklı olan bu sınırları korumanız gerekiyor. Burada birkaç problem var.

Birincisi, [uzun süreli ilişki](#) için drama ve kaosa meraklı olmayan, anlaşması kolay, sorunları sakın ve konuşarak çözmeye eğilimli bir kızla beraber olmalısınız. Tabii bunu istiyorsanız öncelikle sizin de böyle biri olmanız lazım.

Bazı insanlar maalesef drama ve kaos dolu ailelerde büyüyorlar ve ilişki normları drama ve kaos oluyor. Bazı kadınlar [babanın ayak paspası olduğu](#), annenin babayı sürekli ezdiği ailelerde büyüyorlar. Bu kızlar için erkek, ezmek ve üstüne çıkmak için var ve başka türlü ilişkiyi de bilmiyorlar. Bazı kadınlar da babanın anneyi ezdiği evlerde büyüyorlar ve erkek otoritesine tahammül edemiyorlar. Eğer böyle bir evde büyümüş kız isyankar ise, erkek arkadaşına ve genel olarak erkek figürüne karşı çatışmacı olabiliyor.

Kızın sorunu ne olursa olsun, siz onun terapisti değil erkek arkadaşısınız. Yetişkin bir insan, sağlıklı sınırlara uymak zorunda. Kız arkadaşın kavgacı ve drama çıkaran biri ise birkaç kez uyarabilirsin. İlişkide kavga, bağırma, hakaret ve aşağılama gibi şeylere toleransının olmadığını, bunları kabul etmeyeceğini söylersin. Kendini o ortamdan azad edersin ve sakinleştiği zaman seninle konuşmasını söylersin.

Özellikle hakarete ve aşağılamaya tolerans göstermeyin. Birçok durumda bir veya iki ke uyarmak uygun olabilir ama ağır küfür ve aşağılama olduğunda, ne kadar özür dilerse dilesin, geri dönüşsüz terk edin. Bazen erkekler o kadar betalaşıyorlar ki, kız arkadaşının kendisine “orospu çocuğu” seviyesinde hakaret ettiğini ve ne yapması gerektiğini soran adamlarla karşılaşıyorum. Benim buna tepkim “neden hala kız arkadaşın?” diye sormak oluyor tabii ki. Böyle küfürlere tolerans gösteremezsiniz.

Her neyse, diyelim ki hakaret ve aşağılama daha ince yani büyük değil ama rahatsız edici. Ya da kavga çıkarma ve bağırma gibi huylar var. Bir iki kere uyardınız, kendinizi geri çektiniz ve bir şey düzelmedi. Ne yapabilirsiniz?

Bir şey yapamazsınız. Eğer sürekli bir uyar – kendini çek – sakinleşme – yine hır çıkarma – uyar – kendini çek döngüsüne girerseniz, sizin çizdiğiniz sınırın da, ağzınızdan çıkan sözün de, kendinizi çekmenizin de hiçbir hükmü kalmaz. Lafta tolerans göstermiyorsunuz ama davranışlarınız “ben biraz kendimi çekerim sonra kaç kere hır çıkarsan da seninle devam ederim, endişelenmeden hır çıkarabilirsin” diyorsunuz. Yani bu çizgiyi iki üç kereden fazla ihlal eden kızla iki seçeneğiniz var: Ya yalnız kalmamak için onurunu çöpe atmış bir beta erkek olarak devam ettiğinizi

kabul edip gıcınızı çıkarmadan acı çekeceksiniz ya da kızı terk edeceksiniz. Hem sürekli kavga çıkmasına, hakarete, vs. rağmen ilişki devam etsin hem de benim çerçevem kırılmasın, sınırlarımı karşı tarafa kabul ettireyim diye bir dünya yok.

“Sürekli uyardım. Sorun şu ki, uyardıktan sonra kendimi geri çektüğimde hep bana geliyor, özür diliyor ve bir daha olmayacak diyor. Bu aylardır böyle.”

Bu iş kızda refleks olmuş, psikolojisine işlemiş demek ki. Öfke gibi negatif duygulara kapıldı mı mantığı devre dışı kalıyor ve mantığı ancak, yaptıkları yüzünden terk edilme ihtimali iki üç tokat indirince yerine geliyor. Ama sonra yine aynı şeyi yapmaya devam ediyor.

“Çok güzel bir kız, benimle evlenmek istediğini sürekli ifade ediyor.”

Bu kızla evlenmek istemezsin! Sana böyle davranan bir kızla evlendiğinde “daha fazla kaos, daha fazla drama, daha fazla hakaret, daha fazla aşağılama istiyorum, bunu o kadar istiyorum ki bak devlet beni bu cehenneme resmi olarak bağlasın diye imza atıyorum” diyorsun. Kıza söylediğin bu. Sana bu şekilde davranan kızla evlendin mi, kız değişir. Sana daha kötü davranacak şekilde değişir.

Böyle bir kadınla çocuk yaptığını düşünsene. Erkek çocuk olsa, kadın tarafından ezilmeyi normalleştiren bir ezik yetişir. Kız olsa, erkeği ezmeyi normal sayan ve bu nedenle nitelikli erkekler tarafından dışlana dışlana hiç sevmediği ve eziyet ettiği bir adamla yaşamını birleştiren mutsuz bir kadın yetişir.

“Abi vereceğin cevabı tahmin edebiliyorum ama bu ilişkiyi kurtarmanın bir yolu var mı?”

Bu ilişkiyi kurtarmak için nedenin yokken, kurtarmak için neden yol ararsın? Belki sen de kadın tarafından ayak paspası olmayı normalleştirdiğin bir geçmişe sahipsin ve bunu göremiyorsun ama, en azından senin bu ilişkiyi şimdi hemen bitirmemek için bir nedenin yok.

Kıza aylardır kaç kere şans vermişsin. Bu “şansın” “bana ne yaparsan yap seni bırakmam” anlamına geldiğini, bu kızın sana karşı davranışlarının değişmeyeceğini anlaman için kaç kere “şans” vermen gerekecek?

“Daha maskülen bir erkek olsam, bana saygı duymaya başlar mı?”

Daha maskülen bir erkek olsan, onurunu çöpe atıp bu ilişkide kalmaya çalışmazsın. Aslında onurunu çöpe atmana ve bu ilişkiye yapışmana neden olan muhtaçlığına orta parmağını gösterip bu ilişkiyi bırakmak, senin daha maskülen biri olmanı sağlar.

“Kız arkadaşlarım da dahil, tüm arkadaşlarım, kuzenlerim bu kızı hemen bırakmam gerektiğini söylüyorlar. Birkaç kez arkadaşlarımla önünde bana bağırdığı için benim çevremde pek seveni yok.”

Aferin sana, arkadaşlarının önünde seni küçük düşürmesine rağmen bu kız hala kız arkadaşın olmaya devam ediyor ve burada gelip daha nasıl devam ederim diye soruyorsun!

Arkadaşların doğru söylüyor.

“Kızı terk etmek çok zor, özellikle ona bu kötülüğü yapmaktan çok korkuyorum.”

Bu kızın azgınlığı, kontrolsüzlüğü yüzünden iyi bir erkeği kaybetmesi, kızın iyiliğine, bu azgınlığı ve kontrolsüzlüğüne rağmen hala ilişkide olması, evlenebilmesi ise kötülüğüne. Birincisinde kız belki bir iki iyi erkeği kaybederse değişmek zorunda kalabilir. İkincisinde ise daha da dejenere olarak kendisi için de oldukça acınası ilişkilere saplanıp kalır.

Normalde erkekler erkek olsalar, bu kız ailesinden ne görmüş olursa olsun sağlam kaybedeceği, sürekli terk edileceği ya da istenmeyeceği için dayak yiye yiye değişmek zorunda kalır. Ama sen de dahil birçok amsalak (ecnebicesi SIMP) erkek maalesef bu tür davranışlara tolerans gösterip durduğundan, böyle bir kız daha da dejenere oluyor. Azıcık erkek adam ol, kendine ve kıza bir iyilik yap ve bu kızı bırak.

“Dün yine yok yere kavga çıkardı. Artık yeter dedim ve ayrılmak istediğimi söyledim. Kavganın ateşi ile “keyfin bilir” dedi ve telefonu suratıma kapadı. Ama sabahtan beridir ayrılmamız için yalvarıyor. Ne yapacağımı bilmiyorum.”

Bu ilişkiyi bitirmekten başka çaren yok. Ha bitirmiyor musun, gıkını çıkarmayacaksın. Bu kız sana saygısızlık yapmaya devam edecek, sen de bunu kabul ettiğine göre, gıkını çıkarmayacaksın.

Senin durumundaki çoğu erkek eninde sonunda terk ediliyor. Dua et durum bu olur. Senin gibi devam edip evlenen, Allah korusun çocuk yapan çok da adam var. Sana acımam, sana müstehak ama çocuklara üzülürüm.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 15, 2024](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 122 Commentson [Sevgilim kavgacı ve hakaret ediyor – Vaka Çalışması](#)

Erkeklerin duygusal destek ve onay için kadınlara bel bağlamaları

Geçenlerde yorumlarda şöyle bir şey okudum:

“O benim hem sevgilimdi hem de en yakın arkadaşımdı. Yalnız kaldım, bir başıma. Onu takip etmiyorum ama eminim ki hayatını yaşıyordur, ben ise dibine kadar yalnızlık yaşıyorum.”

Tam bu sırada Dr.K'dan [“Erkeklerin kazanmaları gereken en önemli duygusal zeka yetenekleri”](#) bölümünü [Erkek Adam Patreon](#)'da yayına hazırlıyordum. Yıllardır bu sitede ve dışarıda şahit olduğum bir durumu özetlemiş:

Günümüzde erkeklerin mücadele ettiği en büyük problemlerden biri, erkeklerin ana duygusal destek kaynaklarının, genellikle romantik ilişki yaşadıkları kadınlar olması ... Erkekler bir kadından ayrılırlar ya da terk edilseler bile, duygusal desteğe ihtiyaçları olduğunda, ayrıldıkları kadından başka gidebilecekleri bir yer bilmiyorlar.

Erkekler duygusal destek için diğer erkeklerle nasıl konuşacaklarını bilmediklerinden, hem kendileri hem de kadınlar için büyük bir problem yaratıyorlar zira duygusal destek için kadınları kullanmaya başlıyorlar. Ayrılık sonrasında erkeklerde intihar riskinin 4 kat yüksek olması şaşırtıcı değil zira erkekler ayrılık ile sadece kız arkadaş ya da eş kaybetmiyorlar aynı zamanda duygusal desteklerini de kaybediyorlar. Her şeyi bir anda darmadağın oluyor. Bu nedenle erkeklerin, kadınlar dışında sosyal bağlantılar geliştirmeleri çok önemli.

Bir kadınla beraberken ya da yalnızken, duygusal, sosyal ve hatta manevi ihtiyaçlarınızı sağlayabileceğiniz birden fazla kaynak, bir sosyal yaşantınızın olması lazım. Birçok erkek gerçekten de bu tür destek açısından yoksun yaşıyor ve tüm bu ihtiyaçlarını romantik ilişkisinden gidermeye çalışıyor. Bunu yaparken de, kadına bel bağlamaya başlıyor ve kadının sırtına, taşıyamayacağı bir yük bindiriyor. Yetişkin bir kadın, yetişkin bir erkeğe annelik yapmak istemeyeceği için de genellikle terk ediliyor ya da bu bağımlılığından dolayı berbat bir ilişkiyi bile terk edemiyor.

Uzun süreli ilişki yaşayanlar bilirler, partneriniz ile gerçekten arkadaş gibi birçok şeyi de beraber yapıp paylaşıyorsunuz. Ama tam da yukarıda bahsettiğim nedenden ötürü, partneriniz sizin en yakın arkadaşınız değil. Romantik bir ilişkide ya da evlilikte, kadın erkeğe bel bağlamak isterken erkeğin kendisine bel bağlamaya

muhtaç olduğunu gördüğünde, kendini güvende hissedemiyor. Aynı zamanda bu bariz bir zayıflık olduğu için, erkekten soğumaya da başlıyor.

Günümüzde erkeklerin duygusal destek için kadınlara bel bağladığı doğru ama bence problem bundan da büyük. Buraya gelen birçok erkek, [efendi erkek](#). Efendi erkek, psikolojideki [kaygılı bağlanma stiline](#) denk gelen bir durum. Ve kaygılı bağlanan erkeklerin ya da kadınların en büyük problemlerinden birisi, başkalarından destek değil daha çok onay (validation) aramaları. Bu şekilde onay aradıkları asıl kişi de, romantik partnerleri, eski romantik partnerleri ya da hiç ulaşamadıkları ama takıntı yaptıkları bir kadın oluyor.

Sağlıklı bağlanan bir erkek dışardan destek arayabiliyor ama onayı genellikle kendi içinden alıyor. Kaygılı bağlanan bir erkek ise onayı dışardan, birçok durumda spesifik bir kişiden, şu anki ya da geçmişteki sevgilisinden almaya çalışıyor. Bu nedenle de sevgili onu sevdiği sürece az çok güvende hissederken, bu sevgi bittiğinde tamamen güvensizliğe, kaygıya boğuluyor.

Sanırım duygusal destek ve onay için bir kadına bel bağlamak bir arada şu şekilde bir sonuç ortaya çıkıyor:

Mahmut abi biraz içimi dökecem canım yanıyor. Ben 18 yaşında bir üniversite öğrencisiyim. Üniversitede 2. kız arkadaşım oldu. ondan aylarca hoşlandım ve oda benden aylarca hoşlanmış. Çıkmaya başladık ancak ben ilişki içinde krizleri yönetemedim ve tecrübesizliğimle kızı soğuttum. Şimdi onun gibi birisi beni sevmeyecek ve çok iyi bir kızı kaybettiğim için asla unutamayacağımı düşünüyorum. 2 ay geçmesine rağmen aklıma geliyor abi.

Burada genç arkadaş “onu unutamıyorum”, “canım yanıyor” dese anlayacağım ama gerçekten empati kurmayı zorlaştıran bir şey söylüyor: “onun gibi birisi beni sevmeyecek ve çok iyi bir kızı kaybettiğim için asla unutamayacağımı düşünüyorum”. Bu sözleri birçok erkeğin papağan gibi söylediğini duyduğum için burada bir beyin yıkama, bir popüler kültür dolması da olduğunu düşünüyorum. Psikoloji ise sanırım bir kadını onay kaynağı yapmak.

Bu sözlerle empati duyamama sebebim, sıfır alçak gönüllülük içermeleri. Sen 18 yaşındasın. Hiçbir şey bilmiyorsun. Daha 6 sene önce 12 yaşında bir çocuktun. Ama nedense dünyayı çözmeyi bırak geleceği tahmin edebilecek gibi zıvalıyorsun: “Onun gibi birisi beni sevmeyecek.” “Onu asla unutamayacağım”. Kimse geleceği tahmin edemez, senin gibi 18 yaşında ve hemen hiçbir hayat tecrübesi olmayan biri hiç tahmin edemez.

Ama burada daha önceden bahsettiğim onay bağımlılığı da var. Özdeğeri düşük, özdeğerini dışardan almaya çalışan erkekler, spesifik bir kadını özdeğer kaynakları yapıyorlar. O kadın kendilerini seviyor ve onaylıyorken görece rahatlar ama bu sevgi ve onay ortadan kalktı mı, onaylanmalarının tek yolunu, bu spesifik insanın onayını kazanmak olarak görüyorlar.

Özdeğeri yüksek, içten gelen biri, kendisini istemeyen kişiden soğuyup, kendisini isteyen birini, kendisi ile ödüllendirmek isterken, özdeğeri düşük erkek, kendisini istemeyen birini daha çok istemeye başlıyor. Takıntılı derecede merkeze aldığı bu sıradan kadın, bir anda “onun gibisini bulamazsam” mertebesine çıkıyor. [Saplantılı aşkın psikolojisi: Kaygılı bağlanma stili](#) yazısında da belirttiğim gibi:

“Kaygılı bağlanma stiline sahip birisi reddedildiğinde, beyni otomatik olarak kişinin çocukluğuna döner. Geçmişin bırakılıp gidilme korkusu, yalnızlığı, ihmal edilmişliği yeniden ortaya çıkar. Beyin reddeden kişiyi ve bu kişiyi elde etmek için yapılabilecek şeyleri düşünmekten başka bir şey yapamaz hale gelir. Beyin sanki bunu, çocukken hiçbir zaman “kazanılamamış” olan sevgiyi kazanmak için “son bir şans” olarak algılamaya başlar.”

Burada böyle bir durum var mı bilmiyorum, 18 yaşında bir çocuğun 5-6 ay sonra kendisinin bile güleceği çocukça saçmalamaları da olabilir ama günümüzde bu tür sağlıklı bağlanma stillerinin %50'lere dayandığını düşünürsek, problemin böyle bir şey olma ihtimali yüksek.

Bir erkeğin destek ve onay için kadınlara ya da spesifik bir kadına bağlı olmasının çözümü, kadınların ya da spesifik bir kadının onayının peşinde koşup bu onayı kazanmasından geçmiyor tabii ki. Aslına bakarsanız çözümün kadınlarla alakası bile yok. Çözümün kadınlarla alakasının olmaması iyi zira böyle bir durumdaysanız, kadınların insiyatifinde, insafında değilsiniz. Çözüm zor ama sizin elinizde.

Bu iki arkadaşın en hızlı şekilde yapmaları gereken şey, ilk adım, tabii ki onay ve destek kaynakları olan kadını tamamen hayatlarından çıkarmaları yani iletişimi kes kuralı uygulamaları. Ama bu yeterli değil.

İkinci adım olarak, sosyal ve duygusal desteğin önemli bir kısmını sosyal hayatlarından, onayın önemli bir kısmını kendi içlerinden ve [sosyal hayatlarından](#) almayı öğrenmeliler. Bu konuda en dipte olan adamların, genellikle izole yaşayan insanlar olduklarını görüyorum. En geç de onlar iyileşiyorlar. Aynı zamanda yine bu insanlar sıklıkla beni arıyorlar ve sosyalleşmeleri konusundaki her önerimin neden kendileri için geçerli olmadığını refleks hızıyla öne sürüyorlar. Bu kişilere “seninle 10 saat konuşsak ve 1000 tane öneri yapsam, hepsinin neden olmayacağı konusunda “mantıklı” bir neden öne süreceksin ve bunu sanki daha önceden ezberlemiş gibi çok hızlı bir şekilde yapacaksın” diyorum ve bunun farkına varmalarını sağlıyorum. Zira

bu yaptıkları, refleksif ve refleksif şeyler genelde kendini korumayla alakalıdır. İzole birinin sosyal hayata açılması acılı bir süreç olduğundan, zihinleri onları bu acıdan korumaya çalışıyor ama bunu yaparken de onları daha büyük bir acıya gömüyor.

Üçüncüsü, yoğun duygusal durumdan çıkmak için terapi ya da kendi kendine yapılabilecek duygusal basıncı azaltıcı aktiviteler ile (yürüyüşler, günlük tutmak, sosyal aktivite, yakın erkek arkadaşları ile konuşma, hayatlarına odaklanma, vs.) duygusal yükü azaltmalılar. Zira dikkat edin bu iki arkadaş da psikolojide splitting (siyah – beyaz düşünce, ikili ya da “ya hep – ya hiç” düşünme şekli) diye bir şey var. Kişinin hiçbir gri görmeden, genellikle sürekli olarak siyah düşünmesi.

“Asla birini bulamam (it is over)” (ODTU’de okusan da, rasyonelim ayağına manifesto döşesen de tipik splitting. %100 duygusal düşünme, refleks olarak dakikada 5000 “rasyonel” “kanıt” üretse de %0 rasyonalite, %0 beyin korteksi)

“Bir daha asla böyle sevilmeyeceğim” (Bir daha asla böyle sevilmeyeceğim dediği de toplansa birkaç aylık ergen hoşlanması bu arada)

“Asla unutamayacağım.”

“Beni onun gibi seveni ASLA bulamayacağım.”

Bunlar yüksek duygu yükü nedeniyle, duygusal düşünmekten kaynaklanıyor.

Bu aşağıdaki [Daha İyi Bir Yaşam İçin – 201](#) kitabından:

“Siyah – beyaz düşünme şekli amigdalada (limbik sistemde yer alan, kişinin korku, kaygı, öfke ve endişe gibi duygu alanlarını yöneten beyindeki bir bölge) ve hipokampusda (yaşanılan anıların olaylarla ilişkilendirilmesinde ve kişinin yön bulma duygusunu kontrol etmede de önemli bir rol oynayan beynin hafıza merkezi) duygusal aktiviteye işaret eder. Bu da, duygusal olarak yüklendiğiniz ve mantıklı düşünemediğiniz anlamına gelir yani duygusal düşündüğünüz anlamına gelir.”

Çok fazla oranda siyah – beyaz dili kullanan insanlar duygusal düşünürlerdir. Mantıklı konuştuklarını, acı gerçekleri söylediklerini düşünürler ama gerçekten mantıklı düşünemezler. Çünkü gerçek dünya nüanslarla doludur ve çok az şey siyah – beyazdır. Siyah – beyaz düşünce gerçeklikten kopuktur.

Siyah – beyaz düşünen insanlara meydan okuduğunuzda, itiraz ettiğinizde, karşıt görüş bildirdiğinizde, aşırı derecede duygusal tepkiler verirler. Sözlerinde mantık

kullanırlar ama mantığın arkasında büyük bir duygusal yük vardır. Bu duygusal yükü boşaltmanız gerekiyor.”

Duygusal yükünüzü azalttığınızda, travmanızı aşmaya başladığınızda, bu ikili düşünme de ortadan kalkıyor. Ama bundan önce siz “ASLA”, “HİÇBİR ZAMAN”, “HEPSİ”, “İSTİSNASI YOK” diye düşündüğünüzde, ne kadar zor olursa olsun kendinize “nereden biliyorsun, sen müneccim misin?” diye sorun ve yine ne kadar zor olursa olsun, karşıt argümanı yazın. Kendinizle çatışmayın, bunu sadece sinsice nifak tohumu ekecek şekilde yapın. Zaman içinde her ikili düşüncenizde bunu yapmaya başlarsanız, bu tür düşünceler azalmaya da başlar. Ama asıl yapmanız gereken, bu tür düşüncelerin yakıtı olan duygusal yükü atmanız.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.

Youtube yayını aşağıda. [Patreon üyelerimiz için daha fazla yayın da yapıyoruz.](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 10, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#) 23
Commentson [Erkeklerin duygusal destek ve onay için kadınlara bel bağlamaları](#)

Eski sevgilim engeli kaldırdı ama yazmıyor. Ne yapmalıyım?

Bu yazıda çok kısa ama çok sorulan bir soruyu ele alacağım. Bu soruyu çok büyük oranda terk edilenler soruyorlar o nedenle engelleyen eski sevgilinin terk ettiği senaryo hakkında konuşuyorum.

Abi [eski sevgilim beni engellemişti](#) ama engelimi açtı. [Ne yapmaya çalışıyor?](#) [Ben ne yapmalıyım?](#)

Eski sevgilim engelimi kaldırdı, ne yapmalıyım / ne yapmaya çalışıyor / amacı ne sorusunu soranların çok büyük bir kısmı, sürekli olarak eski sevgililerini takip eden kişiler. Engellenmiş olmalarına rağmen, sürekli olarak engel açıldı mı, hala engelli miyim diye bakıyorlar.

Öncelikle şunu söyleyeyim, benim burada çokça bahsettiğim [iletişimi kes kuralını](#) (no contact kuralı) uyguluyor olsaydınız, eski sevgilinizin engeli kaldırdığından haberiniz olmazdı. Daha doğru bir şekilde söylemem gerekirse, sizin iletişimi kes kuralı uyguluyor olmanız yani eski sevgilinizin, size direkt ulaşması hariç, engeli kaldırıp kaldırmadığından haberinizin olmaması gerekiyordu.

Bunu söylüyorum zira bu sorunun şu versiyonu ile çok karşılaşıyorum: “Abi şu kadar zamandır iletişimi kes kuralı uyguluyorum, eski sevgilim engeli kaldırdı. Ne yapmalıyım?”

Şimdi bu soruyu soranların çok az bir kısmı tesadüfen engellerinin kaldırıldığını görüyorlar ama çoğu engelin kaldırıldığını biliyorlar zira bunu sıklıkla kontrol ediyorlar. Yani çoğu, iletişimi kes kuralı uyguluyor. Sadece aramamayı beceriyorlar, o kadar.

Sizi engelleyen eski sevgilinin engeli kaldırdığını görmemeniz lazım ama sonuçta gördünüz. Bu ne anlama geliyor? Bu sorunun cevabı, ne anlama gelmediğinde gizli ki aslında soruyu soranların asıl öğrenmek istediği de bu:

Eski sevgilinin engeli kaldırması, sizin kendisine ulaşmanızı istediği anlamına gelmiyor. Eski sevgilinin engeli kaldırması, kendisine ulaşmanız için bir davetiye değil.

Bu soruyu soranların çoğunun öğrenmek istediği bu. Asıl soru, “eski sevgilim engeli kaldırdı, ona ulaşmamı mı istiyor?” Cevabı ise muhtemelen hayır.

Şimdi tabii ki eski sevgiliniz sizin ona ulaşmanızı tahrik etmek için engeli kaldırmış olabilir ama sizin ona ulaşmanızı istiyor olsa bile, bu otomatik olarak sizi istiyor anlamına gelmiyor. Sizi istemediği halde sizden haber almak için bunu yapıyor olabilir. Onu unutup unutmadığınızı görmek için engeli açıyor olabilir. Olabilir de olabilir.

Kısacası, eski sevgili engeli açtığında, hem sizin ona ulaşmanızı hem de sizi isteme ihtimali düşük. Yani “ne yapmaya çalışıyor?” ya da “amacı ne?” diye sorduğunuzda almayı umduğunuz cevabın gerçek olma ihtimali düşük. Peki bu gerçek olsa ne yapmalısınız?

Eski sevgili sizi engelledikten sonra sizin engelinizi açsa bile, bu engeli açması sizi yeniden istiyor ya da özlüyor olması nedenli olsa bile, sizin ona ulaşmamanız gerekiyor. Siz zaten amacının bu olup olmadığını biliyorsunuz ama emin olun, amacının bu olması daha düşük ihtimal.

Yani bu durumla karşılaştığınızda, en iyisi bilmemek ama bunu bildiğinizde, iletişimi kesmeye devam edin. Sadece ona ulaşmayın demiyorum, onun engeli açtıktan sonra ne yaptığını da bilmeyin. Örneğin yeniden engellerse bunu bilmeyin. Hala açık tutuyorsa bunu da bilmeyin.

Engeli açtı, bu bir fırsattır diye ulaşanların çoğu hüsrana uğruyor. Büyük oranda direkt reddediliyorlar ama bu ulaşma sonrası buluşanların da çoğu havasını alıyor. Engel açılrsa bile ulaşmayın.

Bunun tek istisnası, size bir iftira atıldığında, engeli açtığını görürseniz, gerçeği yazmak ama çoğu insan bu durumda değil. Bu durumda olsanız bile geri dönmesi için ikna etmeye kalkmayın.

Bu tavsiyem üzerine ulaşmayan insanlar, karşı taraf ulaşmadığında ya da yeniden engellediğinde, bir fırsat penceresi kaçırdıklarını düşünerek pişman oluyorlar. Oysa eğer engel açıldıktan sonra karşı taraf size ulaşmıyorsa, çok ama çok büyük ihtimalle siz ulaştığınızda da hüsrana uğrayacaktınız. O nedenle rahat olun.

Terk eden eski sevgili engeli açtığında, eğer sizinle görüşmek istiyorsa, siz ona ulaşmadığınız zaman, sizin engelin açıldığını görmediğinizi de düşünerek, size ulaşıyor. Eski sevgili çok inatçı, çok gururlu falan gibi şeylerle kendinizi kandırmayın. Bunlar karşı tarafa ulaşma bahanesi ama eğer gerçeklerse, terk ediyor, engelliyor ve engeli açınca da utanmadan sizin ulaşmanızı mı bekliyor? Öyle insanla ilişkiden hayır gelmez, yeniden başlamasanız çok daha iyi.

Son olarak söyleyeceğim şu ki, [iletişimi kes kuralını doğru zihin yapısı ile uygulayın](#). “Engeli açtı ne yapmalıyım?”, “engeli açtı amacı ne?”, “bir daha engeller mi?”, “ulaşmazsam fırsat kaçır mı?” gibi sorular doğru zihin yapısından gelmiyor maalesef. Doğru zihin yapısı her şeyden önce engeli açtığını bilmemenizi sağlar ama engelin açıldığını bildiğiniz durumlarda doğru zihin yapısı “engeli açsa bile iletişimi başlatacak kişi ben değilim”, “iletişimi başlatmazsa kendi kaybeder” olmalı. Zira siz kendi kafanızda iletişime geçilmezse kaybedilecek kişi değilseniz, ilişkiyi çöpe atan karşı taraf olsa bile çöpe atlayıp ilişkiyi oradan çıkarması gereken kişi iseniz, karşı tarafın sizi kaybedilecek biri gibi görmesi, sizi ilişki için çabalamaya değer biri görmesi çok ama çok zor.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [June 9, 2024](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 42 Commentson [Eski sevgilim engeli kaldırdı ama yazmıyor. Ne yapmalıyım?](#)

Sevgilim beni engelledi (seni seven öldü zalım basımı) – Vaka Çalışması

Mahmut abi merhaba. Dün engellenmemin ardından buraya yazıyorum.

Yaklaşık 2 hafta önce sevgilimle yattıktan sonra büyük bir kavgaya tutuştuk ve açıkçası 8 aylık ilişkimiz boyunca hiç böylesini yaşamamıştık. Bu kavgada o kadar utandırıcı hatalar yaptım, o kadar kendimi küçük düşürdüm ki yazmaya utanırım.

En sonunda evinden ayrıldım ama pas pas olmuştum çok hatalarım oldu. Hepsini kabul ediyorum ama giderken kız yüzüme bile bakmadı ne kadar hatalar yapsamda hak etmediğim bir muamele gördüm ayrılırken.

Ne yaptın yalvarıp yakardın mı anlamadım?

Gel zaman git zaman kız başka ülkeye düğüne gitti (yurt dışındayız). Geldi ben ayrıldık diye kafama kodladım ve no contact uygulamaya başladım.

Şimdi ayrılma olmamış ama eğer sen haklıysan kıza ulaşmaman lazım.

En son olaylardan sonra ayrılığı kabullenmiştim.

“Ben ayrıldım, o kavgadan ve bana yaptığı saygısızlıktan sonra ona da söylememe gerek yok” diyorsan başka.

Neyse 2 gün önce bana mesaj attı ve “Müsaitsen bir konuşalım istersen” yazdı. Ben de kırıldığımdan ve kafamdan silmeye çalıştığımdan dolayı ona Edip Akbayram’ın Seni seven öldü şarkısını yolladım.

Hahaha 😊 Bugün de senin için utandık.

Ama hala seviyordum kendisini bunu yaparken bile neyse anında gördü ve “anladım” yazdı.

Doğru cevap 😊 Burada ilişki içi rollerin nasıl değiştiğini görebiliyor musun? Kırgın, mahsun, aşık bir şekilde karşı tarafı bekleyen, kendisine ulaştığında şarkılı trip atan taraf olmuşsun. İlişkinin kadını olmuşsun. Bir de umursamaz, hayatına bakan, sonra sakın bir şekilde ulaşan, sakın cevaplar veren bir taraf var. Kız da ilişkinin erkeği olmuş. Bu dinamikle bu ilişki bitmeye mahkum. Sen ilişkinin kadını olmaktan memnun olsan bile, kadınlar ilişkide erkek tarafı olmayı istemezler.

Bana neden istersen konuşalım yazdı bilmiyorum belki ayrılmak için yazmıştı.

Belki. Aslında ulaşmayarak doğru yapmışsın ama tek cümlede işi batırmışsın.

Belki de düğün ve zaman ona iyi gelmişti konuşmak istedi.

Konuşsaydın öğrenirdin. Bak konuşmak zorunda değilsin. “Nalan bizden olmuyor, kasmayalım” diye erkek adam gibi konuşup terk edebilirdin. Ama sen ne yaptın? Arabeske bağladın. Arabesk genetiğimizde mi var nedir bilemem ama beklentin “Ferdî ne olur, ne olur bir dinle” gibi bir şey yapması herhalde.

Burada kızla devam etmek istiyorsan buluşur konuşursun. Arabesk hayallere, triplere dalmazsın. Bunlar gerçek hayatta hep geri teperler. Yok olmuyor dersin bırakırsın, buluşmana gerek yok. Ama “seni seven öldü” nedir yahu? Hem o “seni seven öldü zalım” olacak, zalım kısmını yazdın umarım 😊

Bilemem neyse bu şarkıyı göndererek azda olsa yerlerde olan gururumu birazcık kurtarmıştım kendimce.

Hayır. Komik duruma düştün. Hayır buluşmak istemiyorsan tamam, onu söyleyebilirdin. Hiç cevap vermesen bundan daha iyiydi.

Bir gün boyunca öylece durdu ama ertesi gün beni whatsapp'tan engelledi. Başka sosyal medyam olmadığından tek oradan engelledi. Açıkçası beni engellemesine içerledim moralim bozuldu zaten sürekli sizin yayınlarınızı dinleyerek güçlü duramaya çalışıyordum.

Konuşalım diyen kıza “seni seven öldü” yazıyorsun, engelledi diye içerledim mi diyorsun? İyi etmiş bence.

Şimdi bu engellemesiyle biraz dengelerim bozuldu.

Bu da az önce dediğim gibi, kız gibi trip atınca, “Ferdî/Emrah/İbrahim ne olur bir dinle” tepkisi bekliyorsun ama o arabesk filmlerde ve 80-90'larda kaldı (o zaman da gerçek hayatta öyle bir şey yoktu). Bunları kızlar yaparlar, erkekler değil. Kaçan kovalanır aptallığı.

Engelleyen eski sevgili vs yayınlarınızda dinledim ama benim durumum çok enteresan bir durum.

“Seni seven öldü zalım” kısmı olaya renk katıyor ama enteresan ya da özel bir durumun yok. Engellendin, engelleyene ulaşmazsın. Nokta.

Çünkü no contact yapıyorum, bana yazıyor sebebini bilmesem de. Sonra bir nevi bana yazarak istediğimi alıyorum.

Sana yazanı görmezden gelmeye no contact (iletişimi kes) değil, ghosting denir. Eğer kız ruh hastasıysa ya da büyük bir saygısızlık yaptıysa uygulanabilir ama kaçan kovalanır diye değil. Kızı hayatından atmak için yapılır. Sen tabii “istediğimi alıyorum” derken kaçıyorum, kovalıyor diye hayal dünyasındasın ama ghosting birinden kurtulmanı sağlar. Burda da sen istemesen de o şekilde çalışmış.

Ama sonra seni seven öldü mesajını yolluyorum acaba böyle yaparak çok sert bir kapanış mı yaptım?

Kaba davrandığın kesin, ayrıca kendini komik duruma da düşürdün. Kadınlara çokça satılan şu boktan “kaçan kovalanı” taktiğini uyguluyorsun. Daha da kötüsü “zor kızı” oynuyorsun ve erkek peşinden koşacak sanıyorsun. Ama iletişimi kestikten sonra sana ulaşana “seni istemiyorum, beni rahat bırak, öldü var say” diyorsun. Bunun sonucu ilişkinin bitmesi, karşı tarafın seni bırakması olur.

Bir daha asla bana yazmaz mı?

Ayrılmak için hamle yapıp ayrıldığınızda neden ayrıldık diye sorman saçmalık. Aklı varsa yazmaz.

Birazcık gururlu bir yapıda var ondan dolayı çekiniyorum.

Kızın peşinde salya sümük koşmak için bahane arayanların en çok sarıldığı bahanelerden birisi de bu.

Yanlış anlaşılmasın kendisi iyi bir insan ve beni sevdiğinden şüphem de yok.

Ne kadar çok sevdiği şüpheli. Sen de çok sevilecek bir erkek gibi davranmıyorsun.

Pek sevilecek bir erkek gibi de davranmıyorsun.

Asla kendisine ne olursa olsun lafta kondurmam bitse bile ama kafam karışık abi. Bu kızı kaybettim ,bunun gibisini bulamam gibi negatif duygulara kapılmaya başladım. Bu kadar kırılganlaşman, feminenleşmen sonucunda bu tür yokluk, muhtaçlık düşüncelerine kapılman şaşırtıcı değil. Kötüsü, bu kafayla aşırı itici olacağından, gerçekten de bulamazsın.

Yurt dışında az Türk kızı olması gibi sebeplerde bu duygumu ateşliyor.

Peşinden koşmak için her bahaneye sarılacaksın.

Beni engellemesi acaba aşırı üzüntüsünden miydi? Yoksa aşırı sinirinden mi?

Sen öyle yoğun duygular hissetmeye geçecek bir erkek gibi davranmıyorsun. O nedenle sanmam.

Sebebini bilemem ama bir koca gün sonra engeli bastı anında basmak yerine.

Belki arabesk harikalar diyarından çıkarsın diye beklemiştir, çıkmadığın için engeli basmıştır.

Daha öncede ayrıldık ama kız hepsinde bana geri döndü.

Bir dakika. Sadece 8 aylık ilişkide görünen o ki 2 kereden fazla ayrılık olmuş. Bu, sizin boktan bir ilişkiniz olduğuna, bu ilişkinin bitmeye mahkum olduğuna, sizin uyumsuz olduğunuza işaret.

Hatta çok büyük ağlama krizlerine girdi zamanında bende onu geri almıştım. O terk ediyor ve o geliyorsa hata etmişsin. Bir kadının sizi sadece 2 kere terk etmesine izin verin. İkinci terk edişinden sonra geri almayın. Bunu ilke edinirseniz, yıllarca yanlış kadınla beraber olmak ve sonrasında da birkaç yıl bunalım atlatmak gibi en az 4-5 senenizi yok edebilecek bir felaketten kurtulursunuz. Kadınlarla daha başarılı ve doyumlu ilişkilere girersiniz.

Kendisini gerçekten seviyorum ama böyle bir durumdayım şu anda. Kendisini gerçekten sevmeyi bırakmaya başla. Gönül ferman dinler merak etme. Zaman alır ama hızlı bir şekilde bu kızı sevmeyi bırak. Sizden olmuyor işte. Sen ilişkinin çıtkırıldım kadını olarak kalıp bu ilişkiye yapışacaksan, birgün sizden olmadığını o fark edecek ve seni geri dönüşsüz terk edecek. Olmayacak ilişkiyi oldurmaya çalışan, ilişki devam eder ya da ayrılırız tercihleri olduğunu sanıyor. Oysa senin önündeki iki seçenek şunlar: Ya terk edileceksin, ya terk edeceksin.

Bana bu enteresan durum için ne söylersiniz abi ? Dilerseniz bunu Vaka çalışmasında yapabilirsiniz eğer diğer insanlar tarafından ders çıkarılacak yerler varsa. Çok enteresan değil. İlişki sürecinde, kendini yokluk zihniyetine sokup, olmayacak bir ilişkiye mahkum etmiş, ilişkide kadınlaşmış bir erkek var. Burada çok görüyoruz. Ama bazı temel kuralları tekrar etmek açısından iyi bir yazı oldu:

1. Bir ilişkiyi ilişkinin kadını olarak kurtaramazsınız. İlişkinin kadını olmak ilişkiyi daha hızlı bitirir ve kendinizi küçük düşürürsünüz.
2. Bir kadının sizi sadece iki kere terk etmesine izin verin. Üçüncü şansı vermeyin yani iki kere terk etti mi, bir daha başlamayın. İsterse bundan sonraki hayatını size yalvarmaya adasın başlamayın. Başladınız mı olacak şey bu. “Sen terk et, yeterince uğraşırsan ben de bir yere gidebilecek bir erkek değilim, seni geri alırım” diyorsunuz. Bundan sonra o kız sizi, birgün kesin terk edene kadar terk etmeye devam eder.
3. Aslında sizin ya da onun terk etmesi de çok önemli değil. 8 ayda 2 ayrılık oluyorsa, hatta 3 ayrılık oluyorsa sizden kesinlikle olmaz. Boşa kasmayın.
4. Arabeske bağlamayın. Arabesk hikayenin “erkek” kahramanı “toksik feminendir”. Fazla duygusal, ağlak, kırılgan ve takıntılıdır. Gerçek hayatta iticidir.

Month: July 2024

Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia’nın sonu (1)

Önceki bölüm için, [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia’nın sırrı](#)

Yorum: Sanırım bir önceki yazının yorumlarında Becca ile ilgili soru soran kişi bendim. Görünen o ki artık arkadaş değiller zira ailesinin evinden atıldıktan sonra onun evinde bulunmamış.

Mia avukat toplantısında cevap verdikçe resim daha da netleşiyor. Mia cevabında, seninle birlikte olma sebebinin, ona sağladığın güvenlik olduğunu belirtmiş. Ona utanç duyup duymadığını sorduğunda, utanç duyduğunu ama senin öğrenmenden sonra değil de özellikle ailesinin bunu öğrenmesinden sonra utanç duyduğunu belirtmiş.

Mia imajı, güvenliği ve seni kaybettikten sonra az da olsa elinde kalan konforu kaybetmek gibi bir çok şeyden korkuyor. Ama endişe duymadığı tek şey, sen, seninle olan evliliği ve çocuklar. Burada yazdıkların bana, Mia'nın gerçekten sadece kendisini düşündüğünü gösteriyor. Bu aslında anlaşılır bir şey zira son 6 yıldır kendini bu zihin yapısına sahip olacak şekilde eğitti. Bu öyle birdenbire geride bırakabileceği bir şey değil.

Geçen yorumunda sana dikkatli olman gerektiğini söylediğim zihin yapısı da bu. Mia artık daha fazla kaybedecek bir şeyi olmadığını anlayacağı bir noktaya konuldu. Şu an çaresiz bir durumda ve çaresiz insanlar öngörülemez şeyler yapabilirler. Karşı saldırıya karşı hazır olman lazım.

Benim aklıma iki olasılık geliyor. Birincisi, çocuklara ulaşp, annelerine ne kadar kötü davrandığını onlara göstermeye çalışabilir. Onları sana karşı manipüle edebilir ya da senin dikkatini çekmek için daha kötü şeyler de yapabilir ki umarım o noktaya gitmez.

Kendine ve çocuklara çok iyi bak. Eğer Mia'nın anne ve babasına ulaşabiliyorsan, onlara çocukları istedikleri zaman görebileceklerini söyle. Terapiye ve güçlü durmaya devam et. Ve hazırlıklı ol.

Selam Krantik. Son avukat toplantısına kadar Mia'nın teşhis edilmemiş bir ruh hastalığı olduğunu hiç düşünmemiştim. Depresyonda olduğu konusunda şüphem yok, en azından şu an. Ama bir olay yüzünden depresyonda olmak ile klinik, uzun soluklu depresyon farklı şeyler. Michael doğduktan sonra depresyona girmişti ama bunun çoktan geçtiğimi düşünüyordum.

Nadia, Mia'nın kötü görüldüğünü ve her an kriz geçirebilecek gibi durduğunu söylüyor. Son toplantıda ona söylediklerimin bu konuda pek de yardımcı olacak şeyler olmadığını söyleyebilirim. Ama ne olursa olsun, davranışları affedilecek şeyler değiller. Ruh hastası olsun ya da olmasın, benden sempati görmeyecek ama terapi

onun en azından makul bir insan gibi davranmasına yardımcı olacaksa terapiye gitsin. Ama umarım bunu sürekli olarak ben ödemem.

Çaresiz olduğu konusunda haklısın. Köşeye sıkışmış vahşi bir hayvan gibi çaresiz. Şimdi söyleyeceklerim için bana yılın pis herifi diyebilirsiniz ama yine de söyleyeceğim. Beni 6 yıl boyunca ona sağladığım stabilite sayesinde kandırdı. Şimdi sadece o stabilite gitmedi. Aynı zamanda onunla tanışmadan önce bile sahip olduğu stabiliteyi elinden aldım. O benim hayatımı mahvetti ben de ondan hayat boyu sahip olduğu bir şeyi aldım.

Yani evet, bu noktada her şeyi yapabilecek kapasitede olduğunu biliyorum. Kaybedecek hiçbir şeyi yok. Şu an çocukları bile göremiyor. Anne ve babası çocukları gördüler ama kendisi Mandy ile konuştuğumuz günden beridir çocukları göremiyor. Bu onu daha çaresiz yapıyor olmalı ama çocukları görebileceği bir mekan yok. Arabada göremez zira bu onun zaten dibe vuran imajını daha da mahveder. Herkes onun hakkında konuşuyor ve hasar yönetimi yapacak imkanı yok. Her geçen gün kendisi için daha kötüye gidiyor.

Sanırım kendi geleceği konusunda hiçbir şey yapamadığını fark etmek onu tüm ağırlığı ile eziyor. Geleceği benimle yazılmıştı ama o bunu mahvetmeyi tercih etti. Bunu kendi ile mahvetmesi onu daha beter kahrediyor olmalı.

Bu hesaba neredeyse bir yıldır girmiyordum. Birkaç hafta önce yeniden girdiğimde bir sürü yorum ve mesaj gördüm. Birçoğu çocukların be benim nasıl olduğumu, en son yazdığımndan beri neler olduğunu soruyorlar.

Bir tarafım tüm bu mesajları görmezden gelmemi ve hesaptan bir daha hiç girmemek üzere çıkmamı söyledi. Çünkü hem kendi hayatımı, hem de çocukların hayatını yoluna koymayı başardım ve geçmişini deşmek, geleceğe doğru ilerlememizi sekteye uğratan bir şey. Ama Reddit'ten aldığım tavsiyeler, başından beri ve en dipte olduğum zamanlarda hep destekleyici ve faydalı oldular. Bana yardımcı olan tüm insanlar için son bir güncelleme yapacağım çünkü mayın tarlasında yürüdüğüm günlerde bana yardımcı olan insanlara borcum var.

En son yazmamın üzerinden çok zaman geçti. O kadar çok şey oldu ki, bunlar öyle bir iki paragrafta özetlenecek sayıda değiller. Sonuçta işler benim niyet ettiğim ya da hayal edebileceğimden çok farklı bir noktada finale erdi.

En son yazdığım da, kısa süre sonra eski karım olacak olan Mia, Carrie'nin biyolojik babası olmadığım bilgisini ailesine söylemeyi ihmal ettiği için, ailesinin evinden kovulmuştu.

Onlara aramızdaki enkazı anlattığım gün, kızlarını bana ihanet ederken yakaladığımı söylemiştim. Ama Mia onlara bu adamın, çok uzun bir erkek listesinde sadece bir kişi olduğunu söylememişti.

Mia ailesi tarafından kovulduktan sonra arabasında yaşamak zorunda kaldı zira gidebileceği başka hiçbir yer yoktu. Bu arada ben de Carrie'yi, mahkeme yoluyla onun biyolojik babası olmadığımı kayıtlara geçirdikten sonra, yasal olarak evlat edinme sürecindeydim.

Avukatım Nadia ise, Mia'nın bir ruh sağlığı uzmanı ile konuşması için çalışıyordu ve bunun benim lehime olacağını umuyordu. Nadia, Mia'nın avukatına yerel iki psikiyatrist önerdi. Mia bunlardan birini ya da istediği birini görebilirdi. Ben Mia'nın psikiyatrist masraflarını ödeme ya da ona yararı olacak herhangi bir şey yapma konusunda son derece isteksizdim. Benim hikayemden öğrenebileceğiniz tek bir şey varsa, o zaman onları sevseniz de nefret etseniz de, her zaman avukatınızı dinlemeniz gerektiği.

Kısaca anlatmak gerekirse, Mia yerel bir psikiyatrist seçti. Psikiyatrist ise Mia'nın ruhsal olarak dengesiz olduğunu anında fark etti ve kendi iyiliği için bir geceliğine hastanenin psikiyatri kliniğine yatırılmasına karar verdi. O bir gece aylara dönüştü. Gizlilik nedeniyle ne teşhis aldığını hiç öğrenemedim ama avukatı Mia'yı her gördüğünde ağır yatıştırıcı etkisinde olduğunu söyledi. Bu süreçte boşanma ve vesayet duruşmalarını erteleyebildiği kadar erteledi ama Mia karşı çıkmadığı ve avukatı onu temsil edebildiği için, Carrie'yi evlat edinmem ertelenmedi. Hayatımdaki onca üzücü şeye rağmen, Carrie'nin yargıcın sorularına verdiği cevaplar beni inanılmaz mutlu etti. Carrie benim nüfusumdan çıkarıldığını bile bilmiyordu ve bu nedenle yargıcın ona benim onun babası olmamı isteyip istemediğini sorması komikti. Ona onu sevdiğimi söylediğim de neden mutlu olduğunu bile tam anlayamasa da, sonunda evlatlık olarak babasına ilk defa sarıldı. Michael'in de orda olmasından mutluydum ve daha da mutluluk verici olan şey, Mia'nın orada olmamasıydı. Ne Carrie ne de Michael, duruşmanın ne hakkında olduğunu anlamadı ama sonuçta Carrie biyolojik olarak alakasız olsak da artık yasal olarak benim kızım.

Annesinin ihanetinden sonra Carrie'ye hiç sevgi duymayacağımdan ya da ondan nefret edeceğimden çok korkuyordum. Onu hala eskisi gibi sevdiğimi hissetmek beni çok ama çok rahatlattı. Kim ne derse desin, ona karşı sevgi duyamamaya da sonuna kadar hakkım vardı ve duymasam da yanlış bir şey yapmış olmazdım. Eğer bir erkek kendi çocuğuna mahkeme kararı ile nafaka ödemek zorunda ise, kendisinin olmayan

bir çocuğu da kabul etmek zorunda değil. Ama benim Carrie'nin hayatımda olmasına gerçekten ihtiyacım var. Çok fazla Şey kaybettim bir de onu kaybedemem. Onun da zaten hayatı boyunca kendisini sevmekte olan bir babaya ihtiyacı var.

Dürüst olmam gerekirse, kalbimin bir tarafı her zaman kırık kalacak çünkü o benim biyolojik olarak kızım değil. Bunu öğrenmenin ve kabul etmenin nasıl yıkıcı bir Şey olduğunu anlatamam.

Böyle bir durumda bir ebeveyn olarak yapabileceğimin en iyisini yaptığımı biliyorum. Çocuklara sevgi ile verilen zamanın, bir ebeveynin ocuk için alabileceği her Şeyden daha değerli olduğuna inanıyorum. Bu nedenle bunu sağlamak benim her zaman odağımda olacak.

Mia'nın ruhsal problemleri dışında, boşanmanın tamamlanmaması için hiçbir neden yoktu. Benden tek kuruş almayacaktı ve avukatı bile içinde bulunduğu durumda vesayet için hiçbir umudu olmadığını söylüyordu. Hücre cennetinden çıktığında, o da çıkarsa, yaşayacak güvenli bir yer bulursa, mahkemeye gidip bir ziyaret hakkı ve vesayetini isteyebilirdi.

Mahkeme Mia'nın ne yaptığının bilincinde olduğuna kefil olması için bir yardımcı atadı. Avukatı Mia'nın boşanma kağdını şahit huzurunda imzalamasını sağladı ve notere onaylattı.

Bir hafta sonra, avukatların hakim ile birkaç sorunu halletmesi için, Nadia ile beraber mahkemeye gitmem gerekti. 2 hafta sonra da, hayatımın en büyük hatasından ve en büyük ömür israfından yasal olarak boşanmıştım. Bu beni mutlu etmeliydi ve benim kağıtları imzalamam, evliliğimizin tabutunun sembolik ivileriydi. Ama tüm olay bir Şekilde hissizdi.

Mia'nın ailesinin, her Şeyi öğrendikten sonra onu evlatlıktan reddetme kararlılığı beni çok şaşırttı. Bunun bir kısmının, benimle iyi geçinerek torunlarını görebilme isteğinden kaynaklandığına eminim. Ebeveynleri ve kız kardeşi, onun psikiyatri kliniğinde yattığını bilmelerine rağmen, bir kere bile ziyaretine gitmediler. Ben de tabii ki bir kere bile gitmedim. Ebeveynleri ile yaptığım birkaç konuşmada, kızlarının ahlaksızlığından ne kadar da midelerinin bulandığını görebiliyordum. Kızlarının ne yaptığını bilen insanlardan utanıyorlardı.

Mandy kız kardeşinin ve Rebecca'nın babalık sahtekarlığı yaptıklarını sosyal medyada ve yüz yüze görüşmelerde elinden geldiğince arkadaşlarına anlatıyordu. Birkaç ay içerisinde, Mia'nın aldatma maceralarından hemen hepsinin haberi oldu. Onunla karşılaşan herkes bu konudaki fikirlerini yüzüne söylemek zorunda

hissediyordu. Herkesin yıllarca nasıl da bir aptal olduğumu bilmesi beni utandırmadı diyemem. Ama sonuçta bir ilişkide karşınızdakine ya güvenirsiniz ya da güvenmezsiniz.

Mia beni aldattığı süre boyunca bana kendisine güvenmemem için tek bir sebep vermedi. Onu yakalamadan birkaç ay öncesine kadar, beni aldatacağı aklımdan bile geçmemişti. Geriye dönüp baktığımda birkaç kırmızı alarm görebiliyorum ama Mia kendini saklamayı çok iyi becermişti.

Depresyonu azaldığında, kız kıza geceleri dışarı çıkmalara prensip olarak tabii ki bir son vermeliydim. Ama tüm gece dışarıda kaldığı o gece, tüm gece dışarıda kaldığı ilk ve son geceydi. Daha önce 15 dakika bile gecikecek olsa arardı ki bu gecikmeler de çok nadirdi. O gece aramadığı zaman gerçekten endişelenmiştim zira bunu daha önce hiç yapmamıştı.

Birçok insanın bunca zaman aldatıldığımı bilemediğim için benim gerizekalı ve kör olduğumu düşündüğünü biliyorum. Mia işi sadece fizikselde tutup, her erkekle çok az görüştüğü için iz bırakmadan hareket edebilmiş. Bu işi gerçekten bir profesyonel gibi icra etmiş. Örneğin telefonuna yapışık değildi ya da telefonunu hiç gizlemiyordu. Hiçbir zaman telefonuna göz atma isteği duymadım.

Mia tüm bu süreç boyunca kendini güzel ve sevgi dolu bir anne olarak gösteriyordu. Tek kandırılan ben değildim. Birçok arkadaşım bana, Mia'nın beni aldattığını duyduklarında şok olduklarını söylediler.

Herkes Mia'ya sırt çevirdi. Bunun tek problemi ise, hastane Mia'yı taburcu etmeye karar verdiğinde, kimsenin haberinin olmaması ve bizi uyarmamasıydı. Yasalar da bunun bize haber verilmesini engelliyordu. Nasıl dışarı çıktı bilmiyorum. Belki doktoru iyi olduğuna ikna etti, belki de hastane yapabilecekleri her şeyi yaptıklarını düşünüp Mia'yı taburcu etti.

Mia'yı bir Salı güne tam öğleden önce taburcu etmişler. Bir şekilde, avukatının ofisinin önünde park etmiş olarak duran arabasına ulaşmış. Ondan sonra da arabayla çocukların okuluna gitmiş.

Mia'ya çocukları kontrol edemeyeceğini veya alamayacağını söylendiğinde olay çıkardığı için okul beni aradı. Onlara polisi aramalarını söyledim ve en kısa sürede orada olacağımı söyledim. Yolda da Mandy'yi arayıp, küçük kız kardeşinin dışarıda olduğunu ve oradan salındı mı yoksa kaçtı mı bilmediğimi söyledim. Okula vardığımda Mandy bana, ebeveynlerini, Doug'ı ve benim anne babamı aradığını söyledi.

Okula vardığımda iki polis arabası ve bir ambulans vardı. Arabayı park ettikten sonra en yakındaki polise yaklaştım ve kendimi eski koca olarak tanıttım. Beni okul kantinine götürdü. Neyse ki kimse, Michael ve Carrie'ye okul ofisinin önündeki dramadan bahsetmemişti.

Polis Mia'yı kantinde bir sandalyeye oturtmuştu. Mia beni görünce ayağa kalkmaya çalıştı ve çocuklarını görmek istediğini söyledi. Bana yaklaşmasına izin vermediler. Polise psikiyatri kliniğini arayıp, Mia'nın taburcu olup olmadığını kontrol ettiler mi diye sordum. Mia'yı taburcu etmişlerdi.

Mia ağlamaya başladı ve çocuklarını görmeyi talep etti. Ona çocuklarım tüm vesayetinin bende olduğunu ve onu bu duygu durumunda görmelerine izin vermeyeceğimi söyledim. Bana "çocuklarımı görmek istiyorum" diye bağırdı. Ona avukatına gitmesini ve çocukları görme hakkı için yasal başvuruyu yapmasını söyledim. Ama bir psikiyatrist aksini gösterir bir belge sunana kadar, benim için Mia manyak bir anne ve annelik yapamayacak biriydi.

Mia çocuklardan başka kendisini seven kimsenin kalmadığını söyledi. Ona bunun muhtemelen doğru olduğunu ama çocuk oldukları için her şeyin farkında olsalar durumun böyle olmayabileceğini söyledim. Bazı okul çalışanları gülüşüler.

Mia bana doğru gelmeye çalıştı ama polis buna izin vermedi. Çocukları aylardır görmediğini ve kendisine hastanede dayanma gücü veren tek şeyin çocuklar olduğunu söyledi. Ona kendi davranışlarının sonucunda hastanede ne ile mücadele ettiğinin beni ilgilendirmedığını, ama çocukları bugün onun yalanlarına ve dramasına maruz bırakmayacağımı söyledim.

Polise, Mia'yı benden ve çocuklardan uzak tutmak için uzaklaştırma kararı aldıracağımı söyledim. Polis bana gerekli kağıtları dolduracağını ama kararın çıkmasının yargıca bağlı olduğunu söyledi.

Polis daha sonra Mia'ya, çocukları görmesine izin vermeyeceğimi söyledi. Okul müdürü ile konuştuklarını ve okulu hemen terk etmesi ve bir mahkeme kararı olmadan okula adım atmaması gerektiğini söyledi. Sanırım yapabileceği hiçbir şey olmadığını farkına vardığı için, sürpriz bir şekilde daha fazla olay çıkarmadı. Çantasını ve anahtarlarını aldı ve polis eşliğinde arabasına binip gitti. Bu arada polisle ben uzaklaştırma kararı için dökümanları doldurduk.

Kısa süre sonra çocuklar okuldan çıktılar. Onları arabaya bindirdim ve eve doğru yola çıktım. 3 kilometre kadar gitmiştik ki, biz yanından geçtikten hemen sonra, Mia'nın arabasının bir ayaküstü yemek restoranından yola çıktığını gördüm gibi

geldi. Hemen bir sonraki sağa, sonra yine sağa ve sonra son kez sağa dönerek aynı yola çıktım. Mia'nın arabasını ileride görebiliyordum. Biraz hızlanıp ne yaptığını kontrol etmek istedim. Benim manevra yaparak arkasına geçtiğimi görememişti. Birini aradığı kesindi ve o aradığı insan çocuklarla ilgilendiği için Mia'nın aracını önünde görememişti. Neyse ki bir Reddit kullanıcısı aracıma, ses kaydı da yapabilen ön ve arka kamera taktırmamı tavsiye etmişti. Bu kameralar, Mia'nın bizden uzak durması konusunda polis tarafından uyarılmasına rağmen, bizi takip ettiğine dair kanıtları kaydetmişlerdi. Soluğu karakolda aldım ve tüm kanıtları polise verdim. Polis bunun uzaklaştırma kararı için dosyaya konulacağını söyledi.

2 gün sonra polis bana uzaklaştırma kararının çıktığını ve Mia'ya tebliğ edildiğini söyledi. Mia artık bize 200 metreden daha fazla yaklaşamayacaktı. Aynı zamanda avukatı aracılığıyla benim avukatımla iletişime geçmek dışında bizimle hiçbir şekilde iletişime geçemeyecekti. Mia eğer uzaklaştırma kararını ihlal ederse, hemen kendilerini aramamı söylediler.

Yasalar yanımda olduğu için rahattım ama bir yandan da Mia'nın yasaları çiğneyerek bize ulaşmaya çalışacağını bekliyordum. Ama sürpriz bir şekilde, o günden sonra kimse Mia'dan haber alamadı. Kız kardeşine ve ailesine hiç ulaşmadı. Çocuklarla görüşebilmek için bir başvuru yapacağını düşünüyordum ama bunu da yapmadı.

Mia'dan hiç haber alınmayan aylar geçti. Dürüst olmak gerekirse, ortadan kaybolma süresi arttıkça, olay endişelendirici olmaya başladı. Ama 3 ay kadar önce eve geldiğimde, posta kutusunda büyük bir zarf buldum. Adres elle yazılmıştı ve geri dönüş adresi olarak da Sidney Avustralya yazılmıştı. Zarfı kimin gönderdiğini tahmin bile edememiştim ama zarfın içinde Mia'dan çok uzun bir mektup vardı. Nerede olduğunu anlatıyordu ve bir daha asla geri gelmeyeceği konusunda bana garanti veriyordu.

Mektubun bu kadar uzaktan gelmesi çok şaşırtıcıydı ama daha şaşırtıcı olan şey, mektupta yazanlardı. Geceleri bir sürü adamla yatmasına gerekçe olarak öne sürdüğü şeytani ve hedonistik bahaneler, deli saçması manifestosu, ne yaşadığı ve neden oraya gittiği konusunda boşlukları dolduruyordu.

İlk terapisinde sinir krizi geçirmiş ve psikiyatri kliniğindeki ilk iki ayı da genelde ağır sakinleştirici etkisinde geçirmiş. Grup terapi seanslarında kendini anlatırken diğerleri ona, tüm hayatını böyle çöpe attığı için embesilmiş gibi bakıyorlarmış. Diğerleri berbat ailelerden, istismar dolu evlerden, madde bağımlılığı ve şiddet içeren çocukluktan gelen insanlarmış. Kendisinin onlara göre çok daha rahat bir hayattan geldiğini fark etmesi, birdenbire nasıl da her şeyi mahvettiğini anlamasını sağlamış.

Geçmiş yaşamının bir daha asla geri gelmeyeceğini anladığında bir sinir krizi daha geçirmiş. Birinci sinir krizi geçmişî yüzünden olmuş, ikincisi ise geleceği ya da bir geleceğinin olmaması yüzünden.

Mia mektupta bundan sonra kendisine sempati çekmek için nasıl da kaybolmuş ve kalp kırıklığı içinde olduğunu anlatıyor. Utanmadan, onu aldatırken yakaladığım gece, kendisini üzen şeyin benim onu birden bire sevmeyi bırakmam ve bir daha asla sevmeyecek olmamış. Yıllar boyunca yaptıkları konusunda utanç duyduğunda, bu yaptıklarını duyarsam onu sevmeyi bırakacağımı düşünerek yaptıklarına kılıf uydurmuş. Onu hep sevmemi istemiş.

Onu yakaladığım gün, ona karşı tüm sevgimin anında silindiği konusunda haklıydı.

Kendisini birden bire sevmiyor olmam Mia'yı çok yaralamış. Tüm bunlara rağmen o hala beni çok seviyormuş. Tüm o adamlarla maceralarının beni daha az sevdiği anlamına gelmediğini yazmış. Bir de benden nefret etseydi bana neler yapardı acaba diye düşünmeden edemedim.

Mia daha sonra hiç utanıp sıkılmadan benim onun en iyi arkadaşı ve ruh ikizi olduğumu yazmış. Benden başka kimseyle romantik bir bağlantı kurma isteği yokmuş. Erkeklerle temel içgüdülerine düşünmeden dalmasının sonuçlarının çok ağır olduğunu yazmış.

Mektupta Mia, Rebecca'nın kendisini, insanların tek eşli olmak üzere yaratılmadığına ikna ettiğini itiraf ediyor. Benim başka kadınlarla da yatmama gönül rahatlığı ile izin verebileceğini ama benim böyle bir şeyi asla istemeyeceğimi bildiğini söylemiş. Rastgele karşılaştığı rastgele bir adamla yatabilmenin, sadece bir anne ve eş olmanın umutsuzluğunu ve yavanlığını daha az hissettirdiğini yazmış.

Sonra da onun başka erkeklerle yatmasından benim de faydalandığımı açıklamaya çalışıyor. Zira bu maceralar ona benimleyken daha iyi bir aşık olmayı öğretmiş. Oysa ben tamamen ölü bir yatak odasını, profesyonel olmaya can atan ahlaksız bir fahişeye tercih ederdim. Ayrıca hangi erkek, kendisini başka erkeklere bu kadar çabuk veren bir kadını ister ki? Tüm o adamlar da en az Mia kadar değersiz insanlar. Bana eski kafalı diyebilirsiniz ama eğer macera yaşamak istiyorsanız, bunu evlenmeden ve çocuk yapmadan önceki dönemlerde yapın. Tabii ki evliyen kocanızın arkasından bir sürü adamla yatıp, sonra birinden hamile kalıp, çocuğu kocanızınmış gibi adamın nüfusuna geçirmeden yapın.

Eğer dışarıda macera yaşama dürtüsüne karşı koyamayacaksanız, sadece en muhtaç ve zavallı erkekler sizi karısı diye alırlar. Eğer sevgiliyken herhangi bir

noktada Mia bana ayrılmamız gerektiğini zira rastgele adamlarla yatmak istediğini söyleseydi, bu benim için sorun olmayacaktı. O adamlardan biri ben olmadığım sürece, kaç erkekle yattığı umrumda bile olmazdı.

Mia ya başından beri benim zamanıma değmeyecek biriydi ya da affedilmesi mümkün olmayan davranışları ile öyle birine dönüştü. Yaptıkları kimsenin zamanına değecek biri olmadığını gösterdi ki zaten sevgiye değecek biri asla değilmiş. Muhtemelen Avustralya'da bir dalış barında gecenin sonunda 15 dakikalık zevk arayanların oyuncağı olacak.

Mia daha sonra ismimi Carrie'nin doğum belgesinden sildirmek için dava açtığımı öğrendiğinde nasıl da kalp kırıklığı yaşadığını yazmış. Yaptıklarından sonra onu görmeye tahammülüm olmadığını ve kızımızın da ona bu aldatmayı hatırlattığını anladığını yazmış. Fakat canını daha da acıtan şeyin, sonradan Carrie'yi evlat edinmem olduğunu yazmış. Çünkü bu ona ikinci bir şansı asla vermeyeceğimi ama kalbimde Carrie'ye ikinci bir şans verecek kadar sevgi olduğunu göstermiş. Mia daha sonra, artık kendisinin asla sahip olamayacağı kaynaklarla büyüyeceği için Carrie'ye karşı kıskançlık duyguları ile boğuştuğunu yazmış. Aslına bakarsanız yazdıkları, Mia'nın nasıl da ben merkezli biri olduğunu gösteriyor. Hadi beni umursamıyor ve bana öncelik vermiyor ama kendi çocuklarını bile umursayıp önceliği yapamıyor.

Bunun yanında çocuklarının hayatlarındaki önemli anlarda orada olamayacağını bilmekten nefret ediyormuş. Sosyal medyada paylaşılacak resimlerin ona neleri kaçırdığını hatırlatacağını ve nasıl da kalbinden bıçaklanmış gibi acı çekeceğini düşünüyormuş.

Sonraki bölüm, [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 8 – Mia'nın sonu \(2\) ve kapanış](#)

- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğu günler](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia'nın sırrı](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia'nın sonu \(1\)](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 8 – Mia'nın sonu \(2\) ve kapanış](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 30, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#) 11

Commentson [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia'nın sonu \(1\)](#)

Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia'nın sırrı

Önceki bölüm için, [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat](#)

Güncellemelerim arasında atıp tuttuğum için, kötü sözler için özür dilerim. Çocuklarla beraber geleceğimize doğru yürürken, daha iyi yazmaya çalışacağım. Ve hepinize teşekkür ederim.

Yorum: Siz benim gördüğüm en güçlü erkeklerden birisiniz. Sizi seven, size sadık ve sizi tamamlayan bir kadını hak ediyorsunuz. İleride böyle bir kadını bulacağınıza eminim. Daha fazla güncelleme yapmanızı umuyorum, birçok insana ilham kaynağı oluyorsunuz.

Cevap: Ben diğer insanlardan daha güçlü değilim ama teşekkür ederim. Yolculuğum sırasında neyi nasıl yapacağımı öğreniyorum. Eğer yazdığım bir kelime, böyle bir durumdan geçen bir kişiye bile yardımcı olacaksa, yazdıklarına değer.

Her insanın ya da en azından çoğu insanın içsel bir güce sahip olduğuna samimi bir şekilde inanıyorum. İnsanlar bu güce ihtiyaç duymadıkları sürece bu gücün farkında değiller. Umarım kimse bu güce ihtiyaç duyacağı bir duruma düşmez ama bir insan kanser teşhisi aldığı anda, sevdiği biri aniden hayatını kaybettiğinde ya da finansal olarak mahvolduğunda, ihtiyaçları olan güç, kendilerine yardımcı olmak üzere, orada içlerinde bekliyor olacak.

Eskiden o olmadan yaşayamayacağını düşündüğüm kişi hayatımdan çıktı gitti ve ben hala yaşıyorum. Bu, hayatımda kimseye ihtiyacım olmadığını kanıtlıyor. Sonuçta, bir kadının hayatıma getirebileceği her türlü yarar, hayatıma getirebileceği potansiyel kaosun yanında ufacık kalır. Las Vegas'ta buna sucker bet (bile bile lades) derler. Artık bu kumarı oynamayacağım.

Yorum: Bu yazdıklarını okurken gözlerim yaşardı. Sen gerçekten iyi bir insan ve iyi bir babasın. Sana bol şans diliyorum.

Cevap: Ben iyi bir babayım. Kıyamet gününden beridir en zorlandığım şeylerden biri de, onları Amazon'dan hediye sevgisine boğma içgüdüme karşı koymak oldu. Onlara o kadar çok şey alabilirdim ki! Ama onları zamanım ve ilgim ile şımartmak istiyorum.

Evet, onlara tüm haftasonu için yepyeni kıyafetler aldım ve her haftasonu, annelerinin yanına gittiler. Ama o kıyafetleri, anneleri kötü hissetsin diye aldım. Mia'nın çocuklarına kıyafet alacak parası bile yok ve ona çocukların benimle ve onsuz çok iyi durumda olduklarını göstermek istedim.

Carrie'ye bir midilli almadım ama eğer isteseydi, almak için bir bahane mutlaka bulurdum. Çocukların ikisi de oldukça hareketliler ve materyalistik değiller. Bu da enkazdan sonra benim için büyük avantaj.

Ağlamanızı istemezdim. İyi dilekleriniz için teşekkür ederim.

Yorum: Bugün nasıl hissettiğin, yarın nasıl hissettiğini belirlemek zorunda değil.

6 ay kadar önce, daha önce yaşadıklarına göre çok daha büyük ve kötü bir travma yaşadın. Şu an, gelecek ilişkileri ya da seksi düşünüyor olman şaşırtıcı olurdu. Neden böyle konuştuğunu anlıyorum şu an, bir daha bir kadınla asla romantik ilişkiye girmeyeceğini düşündüğünü (ve bunun değişeceğini) bilmeni isterim. Bu sorun değil ve hatta şu an senin için en iyisi. Ama bir yıl sonra ya da iki yıl sonra daha farklı düşünme ihtimalin var. Bu nedenle kendine karşı nazik ol ve kendine iyi bak. Zamana bırak.

Mia konusunda sana iki şey söylemek istiyorum. Sanırım avukatlarla toplandığınızda giydiği kıyafetleri ve saçını, en iyi ihtimalle senin bir tepki vermeni sağlamak ya da en kötüsü ona acımanı sağlamak için özel seçti. Bu kadın seni biliyor ve senin acıma duygularını ortaya çıkarmak üzere seni manipüle etmek istiyor. Senden istediği reaksiyonu alamadığını okumak güzel.

Şimdi bunu söyledikten sonra diğer konuya geleyim. Nefret daha fazla nefrete neden olur. Bence Mia, senin onu bir daha asla geri almayacağını anlayacağı noktaya çok yakın. Şu an sana karşı hissettiği ve kendisinin aşk diye tanımladığı duygular, dava nedeniyle değişecekler. Eski arkadaşlarının ve ailesinin onu nasıl bileceklerini düşünüyor. Çocukların eninde sonunda bu olanları öğreneceğini de biliyor. Rebecca ile bağlantısı da devam ediyor. Sana olan duyguları kısa süre içerisinde büyük bir nefrete dönüşecek.

Senin hislerin, nefret de dahil haklı. Sen bu nefreti, onun hayatını bir cehenneme çevirerek dışarı atıyorsun. Bunu yapabiliyorsun ama Mia'nın yakın zamanda karşı

saldırıya geçmesine hazır ol. Mia sizin artık bir daha asla birlikte olmayacağınızı anladığında, bu saldırıya başlayacak.

Bu saldırıya hazır olmalısın. Bu kadın seni biliyor, senin canını nasıl acıtacağını da biliyor. Senin canını nasıl acıtacağını sen de ona söyledin. Aşıklarını çocuklardan uzak tutmasını söyledin ve o da bunu seni öfkeliendirmek ya da senin canını acıtmak için kullanabilir. Böyle bir şeye hazır ol. Böyle bir şey olmazsa ne güzel, en kötü boşuna hazırlanmış olursun. Ama bana öyle geliyor ki, yakın bir zamanda, bambaşka bir Mia ile karşı karşıya kalacaksın. İki adım sonrasını düşünmeye ve sana nasıl tepki vereceğini tahmin etmeye çalış. Böylece Mia'nın saldırılarına karşı hazır olabilirsin.

Carrie ile olan durumunuza yaklaşımını sevdim. Birgün bu durumda ne yaptığının, onun için neler yaptığının farkına varacak. Umarım Mia'nın mektubunu çöpe atmadın. Eğer o mektubu atmadıysan, o mektubu zamanı geldiğinde çocuklara göstermek için saklamayı tavsiye ederim. İleride Mia çocuklara senin bir yalancı olduğunu, evliliği senin mahvettiğini söylerse, o mektup bir sürü itiraf ile dolu.

Böyle devam et ve bu durumu nasıl yönettiğin konusunda kendinle gurur duy.

Cevap: Bu çok ilginç bir bakış açısı ve ben bunu düşünmemiştim. Teşekkür ederim.

Mia ne giydiğine ve nasıl görüldüğüne her zaman çok dikkat eder. Savaştan kaçan sığınmacı gibi görünmesi aklımı karıştırmıştı. Yani siz bunun bir manipölasyon girişimi olduğunu söylüyorsunuz. Beni avlamak için, onunla ilgili küçük de olsa pozitif şeyler hissetmemi umuyordu. Ama sanırım hem kendisi hem de avukatı, bunun olmayacağını çoktan anlamışlardır.

Evlilik danışmanlığı konusunu ortaya atması beni gerçekten de şoke etti. Bunun boş bir hile olduğunu biliyorum ama Mia'nın yaptıklarından sonra evlilik danışmanlığı, ölüyü diriltmeye çalışmak gibi bir şey.

Mia onu severken birden bire ondan nasıl nefret etmeye başladığını anlamıyor. Ben duygularını kontrol edebilen bir insanım. Duygularımı istersem kapatabilirim, onlara köle değilim.

Mia'nın mektubunu Nadia'ya verdim. Avukatım, tüm kanıtlar ve belgeler ile, mahkeme için büyük bir dosya hazırlıyor.

Evet haklısın, ileride bana karşı saldıracağını bilip önlem almalıyım. Eğer evime gelmeye kalkarsa uzaklaştırma kararı aldırırım. Bunu o kadar hızlı yaparım ki, kendisine neyin çarptığını bile anlayamaz.

Çocukları manipüle etmeye kalkarsa, onu yasal yollardan süründürürüm, ailesine rezil ederim. Ailesi şu an Mia hakkında pek de mutlu değiller ve torunlarını çok seviyorlar.

Daha sık bilgi verme sözümü tutmak için, daha sık ama daha kısa yazılar yazacağım. Eğer daha önceki yazılarım gözlerinizi yorduysa ya da anevrizmaya neden olduysa özür dilerim.

Biri daha önceki yazılarımdan birinde, Rebecca hakkında soru sormuştu ve onunla hiç etkileşime girip girmediğimi öğrenmek istemişti. O yorumu bulup okumanıza gerek yok, burada açıklayacağım.

O kader gecesinden sonra Becca'yı ne gördüm ne de kendisi ile herhangi bir iletişimim oldu. Becca'nın şu an Mia'nın hayatında ne kadar yer kapladığını bilmiyorum. Görüşüp görüşmediklerini bilmiyorum ama tahminimce iletişim halindedirler.

Çocuklar Becca'dan hiç bahsetmediler. Ama cehennem kapıları açıldıktan birkaç hafta sonra, neler olup bittiğini bir arkadaşşıma anlattım. Bu arkadaşşıımı özellikle seçtim zira arkadaşşıımın karısı, çok ünlü bir dedikoducudur. Kendisi de zaten benim yakın arkadaşşıım, bu nedenle onun negatif bir özelliğini kendi yararına kullandığım için suçluluk duymuyorum.

Becca'nın 9 kişi çalıştırdığı bir kuaför dükkanı var. Dedikodu yavaş yavaş yayıldıktan sonra, iki çalışanı Becca'nın salonundan ayrıldı. Daha iyi iş buldukları için mi gittiler yoksa Becca'nın bu hikayedeki rolünü protesto etmek için mi gittiler bilmiyorum. Ama bu işler bittiğinde, Becca'nın tüm kirli çamaşırlarını ortaya dökeceğim ve umarım bu, insanların onunla çalışmak istememelerini ve kuaförüne gitmek istememelerini sağlayacak. Ama yapacaklarımın onun hayatını mahvedeceğini garantileyene kadar bekleyeceğim.

Alışveriş yaparken Mia'nın kızkardeşine rastladım. Bana sarıldı ve kız kardeşinin aptallığı ve aptallığı için benden özür diledi. Buradaki birçok insan bana onunla iletişime geçmememi zira onun düşman tarafta olduğunu söyleyecekti. Ama Mandy ve kocası Doug'ı her zaman sevdim ve bu nedenle onları ve çocukları havuz başında bir şeyler yemeye davet ettim.

Doug çocuklara ve barbeküye bakarken ben de Mandy ile konuşma fırsatı buldum. Çocukların konuştuklarımızı duymamasına çok dikkat ettik. Neyse ki çocukların dikkati tamamen havuzda ve yiyeceklerdeydi.

Kısacası Mia'nın ailesi, Mia'nın beni birden fazla erkekle aldattığını biliyorlar ama Mia toplam sayı konusunda ailesine yalan söylemiş. Mandy ve ailesi, Mia'nın Michael'in doğumundan sonra birkaç tane kısa süreli ilişki yaşadığını düşünüyorlardı.

Mandy'ye birkaç tanenin kaç tane olduğunu varsaydığını sordum. Belki iki üç tane diye cevapladı. Bunun üzerine Mia ve macera yaşadığı erkekler arasındaki mesajlaşmaları içeren dosyayı alıp getirdim. Ona şu ana kadar 47 değişik erkek ile seks yaptığını kesin olarak belirlediğimizi söyledim. Ona, 47 erkeğin, buzdağının görünen yüzü olduğunu da açıkladım zira Mia'nın birçok telefon uygulamasından iz bırakmadan yaptığı aktiviteleri bilmiyoruz bile.

Mandy bunu duyunca ne diyeceğini bilemedi ama hemen ailesini arayıp haber vermek ve Mia'ya küfür etmek istedi.

Mia'nın aldatmaları ve erkek sayısı zaten kabul etmesi zor bir şeydi ama konuşmamız sırasında Mia'nın ailesinin, Carrie'nin benim çocuğum olmadığı konusunda en ufak bir fikirleri olmadığını fark ettim. Ama Mandy'ye bunu söylediğimde kocası Doug, karısının gözyaşları yüzünden barbeküyü bırakıp yanımıza gelmek zorunda kaldı. Mandy masanın etrafından dolaşıp bana sarıldı ve sürekli olarak ne kadar üzgün olduğunu söyledi. Doug ise şok olmuştu, sadece sırtıma elini koyabildi ve sonra içmeye gidebileceğimizi söyleyebildi. Kısa süre içerisinde eski karım olacak kadın ciğeri beş para etmez biri olabilir ama ailesi ve ailenin damatları pırlanta gibi insanlar. Yine de onlara güvenmek konusunda dikkati elden bırakmayacağım.

Mandy'ye o gece ne olduğunu ve babalık testini anlattım. Şok olmuş bir şekilde dinledi ve Becca'nın kahrolmasını diledi. Mandy'ye Becca hakkında ne düşündüğünü sordum.

Mandy Becca'dan çocukken bile nefret ettiğini anlattı. Mandy benden, Becca ve Mia'dan 4 yaş büyük. Biz liseye başladığımızda o liseyi bitiriyordu.

Becca'yı birkaç kez kendisinden makyaj malzemesi çalarken yakaladığını ama Becca'nın yakalanmasına rağmen hiç de özür dilemediğini söyledi. Becca manipülatif ve drama yaratmayı seven biri olduğu için ondan hep nefret etmiş. Becca'nın babası annesini boşadığında, ona ablalık yapmaya bile çalışmış ama Becca her zaman nankör ve diğer insanları hiç dinlemeyen bir kızmış.

Mandy'ye Mia'nın Rebecca'yı baş nedimesi yapmak istediğini bilip bilmediğini sordum. Cevap vermedi ama gözlerinden geçen yoğun uyanış bana bunu bilmediğini söyledi.

Mandy, Mia'nın daha liseye geçmeden bile, hayatı boyunca sadece benimle olmak istediğini söylediğini anlattı. Bunun Mia'nın çok erken yaşlardan kendini kandırdığı anlamına mı geldiğini yoksa sonradan mı değiştiği anlamına geldiğini bilemedim. Tek bildiğim şey, bir insan hem bir insanı sevip hem de vücudunu başka insanlara veremeyeceği. Mia'nın sevgisi ya başından beri gerçek değildi ya da çoktan ölmüştü. Mia'nın kalbinin şu an bana ait olduğunu ve hep bana ait olacağını söylerken yalan söylediğini biliyorum. Aslına bakarsanız, artık Mia'nın birini sevme kapasitesi olduğundan bile emin değilim. Gerçi bu artık önemli değil. Zira Mia'nın kalbi gerçekten bana ait olsaydı bile, o kalbin ne kadar defolu olduğunu bilsem de, söküp başkasına takmaları için bağışlardım.

Yemekten sonra çocuklar oynamaya devam ettiler. Ben de Mandy ve Doug'a daha fazla bilgi verdim. Çocuklara dondurma vermek için kalkıp geri geldiğimde, Doug'un gözlerindeki yaşları görebiliyordum. Doug geri döndüğümde bana büyük bir erkek kardeş gibi sarıldı.

Doug daha sonra bana Mia'yı beraber yakaladığım adamla ne olduğunu sordu. Tek bildiğim şeyin, adamı en son gördüğümde bilincinin kapalı olduğunu ve sol taraftaki alt göz kapağının darmadağın olduğunu söyledim. Bu konuda polis kapımı çalmadığına göre, arkadaşı onu polise götürmemişti. Ama kemiklerindeki kırıkların müdahale gerektirdiğine eminim ve bunun faturasını da bana göndermediler.

Doug adama daha fazla hasar vermem gerektiğini söyledi. Mia ve Becca üzerime atlamasalar muhtemelen adama daha fazla zarar verirdim ama bunu yapamadığım için mutluyum. O zaman aşırı derecede öfke ile doluydum, oradan uzaklaşabilmem iyi oldu.

Doug Carrie'nin babasının kim olduğunu bilen birinin olup olmadığını sordu. Ona Mia çok ama çok sayıda adamla yattığı için bunu bilmenin zor olduğunu ama hem boşanma hem de tazminat davası sırasında bu arayışın en yüksek seviyede

yapılacağını söyledim. Her ikisi de, Mia'nın mahkemede mahvedileceğine sevinmişti. Bu terapi hepimize iyi gelecekti.

Onlara Mia'nın çalışıp iştirak nafakasını ve tazminatı ödeyebilmesinden endişelendiğimi söylediğimde, Doug bana babalık dolandırıcılığı bir suçsa, Mia'nın bu suçtan en yüksek cezaya çarptırılması gerektiğini söyledi. Ona Mia'nın annelik dolandırıcılığı yaptığını, Mia gibi bir kadının asla bir anne olamayacağını söyledim.

Mandy ve Doug evimden ayrıldıktan bir saat kadar sonra Mia'nın annesi ve babası beni telefon bombardımanına tuttular. Bir de gizli numaradan bir sürü arama aldım. Sonra Mandy aradı ve onun telefonunu açtım. Arka planda çok fazla çığlık ve bağırma olduğu için dışarı çıkmak zorunda kaldı.

Mandy anne ve babasına durumu anlatmış ve babası Mia'nın eşyalarını arabasına yüklemekle meşguldü. Annesi ağlayarak Mia'ya nasıl da büyük bir hayal kırıklığı olduğunu ve onun gibi bir kadın yetiştirdikleri için nasıl da utanç içinde olduklarını söylüyordu. Bana eski kafalı diyebilirsiniz ama anneniz size nasıl bir orospu olduğunuzu söylüyorsa, Ahlsız Köye giden trende bir iki durak, hatta en az 47 durak fazla yolculuk yapmışsınız demektir.

Mia'nın ağlayarak gidecek bir yeri olmadığını söylediğini duyabiliyordum. Onun hak ettiği cezayı görmesine sevineceğime birden çocukları düşünmeye başladım. Çocukların büyükanne ve büyükbabaları ile kalmasında bir problem yoktu ama Mia'nın gidebileceği yerlerin hiçbirine çocukları götürmesini kabul edemezdim. Çocukların Becca'da kalmasına izin veremezdim. Çocukları her nası ödeyebilecekse bir otel odasına götürürse, oraya alabileceği adamlar yüzünden çocukları almasına izin veremezdim.

Ailesinin gerçeğin bir kısmını bilmesine sevindim ama bunun çocukları ziyaret konusunda sorun yaratacağını biliyordum. Eğer sabit ve güvenli bir ikamet bulamazsa, mahkeme onun çocukları bir gözetim olmadan almasına izin vermez. Çocukları gözetim altında sadece birkaç saat görmek can acıtıcı olsa da bu mezarı kendisine o kazdı. Bu kadın evsizler sığınağında da kalsa, lağım çukurunda da kalsa umrumda değildi, hala da umrumda değil.

Mia dışarı gelip telefondakinin ben olup olmadığını sorduğunda, Mandy ile hala konuşuyorduk. Mandy Mia'ya ne söylememi istediğini sordu. Muhtemelen gerçeği söylememem lazımdı zira Mia telefonu kaptı ve histerik bir şekilde yalvarmaya başladı. Onun hayatını mahvetme konusunda neden bu kadar istekli olduğumu sordu. Kısaca "çünkü sen benim hayatımı mahvettin" dedim. Bana sadece onu affederek hayatımı geri alabileceğimi söyledi. Ona o hayatın artık bittiğini ve onun

yalanlarından dolayı aslında hiç var olmadığını söyledim. Yine yalan söyledi ve beni sevdiğine yemin etti. Ona, onun hayatında tek sevdiği şeyin kendisi ve seks olduğunu söyledi. Onların hiçbirinin kendisi için hiçbir şey ifade etmediğini söyledi. Ona onların benden ya da ailesinden daha fazlasını ifade ettiğini, yoksa bütün ailesini defalarca riske atmayacağını söyledim. Onu neden ailesine gammazladığımı sordu ben de onlara neden doğruyu özellikle de Carrie'nin babasının ben olmadığını söylemediğini sordum. Bana lanet okudu ve benim Carrie'nin babası olduğumu ve her zaman da babası olacağımı söyledi.

Ailesinin onu evlatlıktan reddettiğini ve evden attıklarını söyledi. Ona bundan mutlu olduğumu ve hayatını daha da kötü hale getirmek için elimden gelen her şeyi yapacağımı söyledim. Bana beni sevdiğini söyledi ve beni seven birine karşı nasıl bu kadar acımasız olduğumu söyledi. Bunu kendisine 6 sene önce sorması gerektiğini söyledim. Ona sadece her şeyi kaybetmekte olduğu ve insanlar gerçekleri duyduğu için pişman olduğunu söyledim. Ama yaptıklarının onu uzak durulması ve hakkında kötü konuşulması gereken biri yaptığını söyledim. Ailesi ile yaşadıklarını hak ettiğini söyledim.

3 gün sonra Nadia aradı ve Mia'nın avukatının bir görüşme daha ayarlamaya çalıştığını söyledi. Görüşmeyi geçen Cuma'ya, Nadia'nın ofisinde olacak şekilde ayarladık. Mia'yı görmeyi ve onunla konuşmayı hiç istemediğimi söylememe gerek yok sanırım. Ama Mia'nın evsiz kalmasının, velayet konusunda sonuçlar doğurabileceğini biliyordum.

Toplantı başlar başlamaz Mia'nın avukatı bana Mia'nın aile evinden atıldığından beridir arabasında yaşadığını söyledi. Neden Rebecca ile kalmadığını sordum. Sonuçta onun bu duruma düşmesine sebep olan çürük elma Becca'ydı. Mia buna cevap vermedi. Bunun yerine bana evde kalıp kalamayacağını ve evlilik terapisi almamızın bir yolu olup olmadığını sordu. Ev konusunda anne ve babasına danışmasını, çocuklarla yaşadığımız eve yaklaşmasına bile izin vermeyeceğimi söyledim. Evlilik terapisini, bundan sonra onunla evlenecek aptal ile yapmasını söyledim. Ama o aptala da sadık kalmayacağından emindim.

Mia'nın avukatı kullandığım dile ve sözlerimin kabalığına itiraz etti. Ona, Mia'yı temsil etmekten başka bir şey bilmeyen, para yiyen bir osuruk olduğunu söyledim ve ona parasını OnlyFans ile ödeyip ödemediğini sordum.

Nadia ortamı yatıştırmak için elini omzuma koydu ve biraz daha medeni olup olamayacağımızı sordu. Ara vermek istedim zira yeni sözel bombalarımı zaten yüklenmişim ve sinirimin yatışması gerekiyordu.

20 dakika ara verdik ve herkesten uzaklaşmak için arabama gittim. Mia'nın arabasını görünce aklımdan arabayı boydan boya çizmek geçti. Ama bunu yapamayacağımı biliyordum ve zaten yeterince avukatla uğraşıyordum.

Arabanın yolcu koltuğunda abur cubur yemek poşetleri vardı. Arka koltukta ise elbise yığınları. Hem kendi hayatını hem de benim hayatımı cehenneme çevirdi.

Bir psikolog yardımı ile nefretten kurtulmaya çalışıyorum ama bu kadına saygı ve nezaketin kırıntısını bile göstermek için bir neden görmüyorum. Kadının kendisine saygısı yok ki.

Nadia toplantıya geri döndüğümüzde, ne olursa olsun, mümkün olduğunca sadece evet ya da hayır cevapları vermemi tembihledi. Bunu yapmaya çalışacağımı söyledim ama eski karımın kaldırılabileceğimden çok daha fazla yalan ve bahane ürettiğini söyledim. Bunun üzerine Nadia, toplantının en kısa sürede bitmesi için elinden geleni yapacağını söyledi.

Nadia toplantıya, Mia'nın herhangi bir terapi alıp almadığını sorarak başladı. Mia, fiziksel terapi ile uğraşırken buna vakti olmadığını, ayrıca parasının da olmadığını ve zaten sigortasının bunu karşılamadığını iddia etti. Mia, terapiyi biz ödersek, birkaç seans terapiye gidip gidemeyeceğini sordu. Başımı çok hızlı bir şekilde Nadia'ya çevirdim ama her şeyin kontrolü altında olduğunu belirtmek için masanın altında bacağıma vurdu.

Mia'nın avukatı, ücreti kim öderse ödesin, Mia'nın kendi seçtiği terapisti gideceğini söyledi. Nadia bunun sorun olmayacağını söyledi. Biraz terapistin, daha iyi bir anne olmak için Mia'nın duygularını işlemesine yardımcı olacağını söyledi. Ben hala böyle bir teklifte bulunduğu için Nadia'nın aklını kaybettiğini düşünüyordum ama konuşmasına müdahale etmedim. Mia'nın avukatı bunu aralarında konuşup bize döneceklerini söyledi.

Nadia her ne kadar karşı tarafın avukatı olsa da, bir kadın olarak dava içindeki bir kadının gerekli yardımı aldığından emin olmak istediğini söyledi. Bunu söylerken o kadar ikna ediciydi ki, kendi avukatımın benim aleyhime döndüğünü sandım.

Mia bir aile birliği içinde terapi görüp göremeyeceğimizi sordu. Nadia'yı bunun mümkün olmadığını söylemedi için masanın altından dürttüm ama Nadia beni geri dürttü ve eğer Mia birkaç terapi seansına giderse ve terapist bunun faydalı olacağını söylerse, bunu yapabileceğimizi söyledi. Nadia'nın bunu yapmasının bir nedeni olduğunu biliyordum ama bana önceden amacının ne olduğunu söylemesini çok

isterdim. Bunu neden yaptığını sonra öğreneceğimi biliyordum ama toplantı bitene kadar ambale olmuş şekilde kaldım.

Mia'ya şu an yaşadıklarının tüm o ucuz ve anlamsız maceralara değip değmediğini sordum. Onca sene yapabildiği şeylerin, her şeyi kaybetmeye değip değmediğini gerçekten merak ediyordum. Bundan zevk alıyor olması gerektiğini söyledim yoksa bunu defalarca yapmaya devam etmezdi. Tüm bu deneyimlerin, kendisini seven bir kocayı ve çocuklarının velayetini kaybetmeye değip değmediğini gerçekten merak ediyordum.

Mia bana cevap olarak hayır demeden önce, samimi gibi görünen gözyaşlarını dökmeye başladı. Gerçek bir utanç duyup duymadığını sordum. Hiçbir şey için olmasa bile yakalandığı için tonlarca pişmanlık altında ezildiğini zaten biliyordum ama gerçekten utanç duyup duymadığını merak ediyordum. Eninde sonunda herkes yaptığı iğrençlikleri öğrenecekti ve özellikle de şimdi ailesi bunları biliyordu. Ona gerçeği ailesinden sonsuza kadar saklayabileceğini gerçekten düşünüp düşünmediğini sordum. En azından işe başlayana ve kendi evine çıkana kadar saklamayı umduğunu ama bunun eninde sonunda ortaya çıkacağını bildiğini söyledi.

Sonunda benim canımı yaktığı için özür diledi ve bunu yapmayı asla istemediğini iddia etti. Ona benim canımı yakmadığını, beni mahvettiğini söyledim. Hergün, gün boyu acı çektiğimi, acının sadece ruhumun içinde olmadığını, acıyı eklemlerimde, kaslarımda hissettiğimi söyledim. Kalbim o kadar kırık ki, benim ruhumu zehirlediğinde, zehir ikincil organlarıma sızdı. İyi günümde tamamen hissizdim. Kötü günümde ise tüm vücudun geriliyor, depresyon bazen fiziksel ağrıya neden oluyor. Bazen hiçbir neden olmadan hamlamış olarak uyanıyorum.

Acımı ifade etmem üzerine ağlamaya başladı. Ona bu kadar acımasızca ihanet edilmeyi hak edecek ne yaptığımı sordum. Bu soru onun daha fazla ağlamasından başka bir işe yaramadı. Ona onun yaptığını yapan birinin ne hak ettiğini düşündüğünü sordum. Ne istediğini değil, onun yaptıklarını yapan birinin ne hak edeceğini düşündüğünü sordum. Daha beter ağlamaya başladı. Cevapsız gözyaşlarına tahammülüm kalmadı. Benim işim bitmişti, toplantı da bitti.

Mia'nın avukatı onu dışarı çıkarmaya çalışırken, Mia onu affetmem için bana yalvarıyordu. Ona konuşmanın bittiğini ve eve gitmesini söyleyip durdum.

Mia ve avukatı sonunda gidebildiğinde, Nadia ne yapmaya çalıştığını açıkladı. Mia'nın psikologunu ödememi önerme sebebi, bunun mahkeme tarafından bizim lehimize bir hareket olarak görülecek olmasıydı. Ama Mia bariz şekilde dengesizdi ve yaşamla baş edemiyordu. Eğer bir psikolog Mia'nın hastaneye yatırılmasında ısrar

ederse, bu ona yardımcı olabilirdi ama mahkemenin Mia'nın bu kadar dengesiz olduğunu görmesi asıl bize faydalı olurdu.

6 yıldır beni kandıran bir kadını bu şekilde psikoloğa göndermekten vicdan azabı çekecek değilim. Eğer psikoloğa gitmesi için aile terapisine gitmem gerekirse ona da giderim. Mia kendi kuyusunu kazmakta çok iyi, umarım böyle devam eder.

Evet biliyorum, bu hiç de kısa bir güncelleme olmadı. Ama olabildiğince konsantre bir güncelleme olduğunu umuyorum. Çocuklar iyiler. Michael beyzbol oynuyor ve takımın en uzun boylu çocuğu olduğu için atıcı oldu. Michael'i Doug ve iki oğluyla beraber beyzbol maçına götüreceğim.

Carrie her zamanki gibi çok tatlı ve güzel. Havuzu çok seviyor ve çocuklu arkadaşların gelmesi de onun için çok iyi oluyor. Hayatı dolu dolu yaşayan ve burunlarını telefona gömecek zamanları olmayan iki çocuk yetiştirmek istiyorum.

Hepinize nazik sözleriniz ve desteğiniz için teşekkür ederim. Arkamda bu kadar insanın desteğinin olduğunu bilmek güzel.

Bitirmeden bir not düşmek istiyordum. Bazı insanlar, Mandy ve ailesinin, Mia'nın beni aldattığını, ben öğrenmeden önce bile bildiği fikrine kapılmış. Ben bunu kendi aileme anlattığımda, onun ailesinin olaydan haberi bile yoktu. Mia'nın Carrie'nin babası da dahil birçok erkekle ilişkiye girdiğini çok sonra öğrendim. Mia'ya Carrie'nin babasının ben olmadığını ilk ben söyledim. Bundan sonra bu bilgiyi ailesi ile paylaştığını var saymıştım. Babası "o adamlardan" bahsettiğinde, çok fazla sayıda adam olduğunu bildiklerini var saymıştım.

Mia'nın ailesini seviyorum ve bu konuda daha fazla acı çekmelerini istemiyorum. Mia onlara birkaç erkek ile aldattığını itiraf etmiş sadece. Ben Carrie'yi korumaya çalışıyordum ve Mia'nın Carrie ile ilgili durumu gizlilik içinde ailesine anlattığını düşünüyordum. Ailesi ile görüşmüyordum ya da Nadia ve Jesicca aracılığı ile haberleşiyordum. Mandy ile karşılaşana kadar, onun ailesinden kimseyle konuşmamıştım. Mia'nın bunun böyle devam etmesini istediğini o zaman anladık. Kafa karıştırdıysam kusuruma bakmayın. Hepinize teşekkürler.

Sonraki bölüm [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia'nın sonu \(1\)](#)

Tüm seri:

- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğu günler
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia'nın sırrı
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia'nın sonu (1)
- Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 8 – Mia'nın sonu (2) ve kapanış



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 27, 2024](#) Categories [Boşanma](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Babalık](#), [Babalık Testi](#), [Boşanma](#), [Evlilik23](#)
Commentson [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia'nın sırrı](#)

Erkek Adam Patreon Community -> Chats açıldı.

Merhaba,

Patreon destekçilerinin kendi aralarında sohbet etmelerini sağlayan **Community -> Chats** açıldı. **Community -> Chats**, benim de aktif olarak katılacağım bir mini Discord ortamı sağlıyor.

Patreon uygulaması kullanıyorsanız, Chat'i Community sekmesinde bulabilirsiniz. Bilgisayardan bağlanıyorsanız da My Page sayfasının sol tarafında Community içinde.

Erkek Adam Patreon adresi: patreon.com/erkekadam

Community

Chats Direct Messages



Genel Muhabbet - Soru & ...
Günaydın herkese hayırlı olsun
kvanç bilir · 2m ago

New chat

Genel Muhabbet - Soru & Cevap

Erkek Adam Sitesi · Edit Chat Settings



Erkek Adam Sitesi · 1h ago

Buradan da soru sorabilirsiniz. Ama 500 kelime ile sınırlayın lütfen, daha fazla ise pas geçmem gerekiyor.



1h ago
Hayırlı olsun o zaman



1h ago
Günaydınlar, hayırlı olsun



42m ago

Abi, kanca noktası diye bir şey var ya, sosyal ortam için de geçerli midir? Yani hangi aşamada randevu isteme veya dışarıya çağırma yapılabilir?

1 reply



40m ago
Günaydın abi hayırlı olsun



25m ago
Günaydın abi hayırlı olsun

New Message

Say anything...

Replies



July 26, 2024 at 12:10 PM

Abi, kanca noktası diye bir şey var ya, sosyal ortam için de geçerli midir? Yani hangi aşamada randevu isteme veya dışarıya çağırma yapılabilir?



1 reply



Erkek Adam Sitesi · 36m ago

Sosyal ortamda yavaş yürümek lazım ve az sayıda kızı yürümek gerek. Sosyal ortamda en iyisi en az bir iki hafta boyunca ya da 3-4 kere samimi olarak muhabbet ettiğin, az çok ilgi sezdiğin kızın telini alıp dışarı çağırırsın, ilk konuşmada sıcak diye hemen tel istemen ya da dışarı çağırman, kısa sürede adının çıkması ve o grupta kızların senden uzak durması ile sonuçlanabilir. Hemen 5 dk sonra tel isteme bir daha görme ihtimali çok düşük olan kızlar için olur. Ben kampüste bile hemen tel istemeyin derim (tabii bazen o kadar uygun olur ki istersiniz).



Reply...

Erkek Adam Patreon Chats



AuthorMahmut AbiPosted onJuly 26, 2024CategoriesErkek AdamLeave a commenton Erkek Adam Patreon Community -> Chats açıldı.

İlişkiler Soru Cevap Yayını – Temmuz 2024

Sitenin yorumlarında sorulan bazı soruları, yayın yaparak cevapladım.

Patreon'a özel üyelere ayrıca ayda iki kere **10 soru 10 cevap ilişkiler** yayını da yapıyorum. Şu ana kadar 12 yayında 120 soru – cevap yapmışız.

Aşağıda yayının Youtube videosu var. Yayına [Spotify kanalımızdan](#) da ulaşabilirsiniz.

00:00 Tek gecelik ilişki sonrası hamile kalan kadın kürtaj olmak istemiyor. Ne yapmalıyım?

04:00 Sevgili ile kavga ettikten sonra aramasak trip atmak olmuyor mu? Arasak da gurur gitmiyor mu?

05:08 İlişki öncelikli erkeğin, ilişkilik kadın karşıma 10 senede 2 kere çıkıyorsa bu sayıyı nasıl arttıracam?

09:09 Flört ettiğim kız beni ghostladı ama sebebi var. Ulaşıp destek mesajı atayım mı?

11:48 Bir kız sürekli kızlarla grup halinde. Tanışamıyorum. Instadan ekledim ama buluşmaya çağıramıyorum.

15:23 Eski sevgilim 5 ay sonra sözlendi. Alfa dul mu oldu?

18:44 Kız arkadaşım hiç hesap ödemiyo. Bu ne iş?



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 25, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [İlişki](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Türkçe Podcast](#) 16 Comments on [İlişkiler Soru Cevap Yayını – Temmuz 2024](#)

En iyi ek iş fikirleri, en iyi ek gelir tavsiyesi

Yaptığım [görüşmelerde](#) birçok erkeğin ek gelir elde etmek için online satış, YouTube kanalı gibi işlerle uğraştıklarını görüyorum. Bazıları da gündüz işlerinin yanında geceleri başka firmalara yarı zamanlı işler yapıyorlar. Örneğin yazılım sektöründe çalışan birçok arkadaş bu şekilde ek para kazanıyorlar.

Benim gördüğüm, hemen hemen herkesin aklında ya borsa al sat gibi işler var ya da insanlar daha çok, Amazon'dan satış yapmak gibi işlere girmek var.

Benim tavsiyem biraz farklı. Diyelim ki ayda 40 bin TL ek gelir elde etmek istiyorsunuz. Genel olarak iki şekilde para kazanırsınız: Ürün satarak ya da servis satarak. Para kazanmak için asıl yapmanız gereken, ürün ya da servis olsun, karşılığını ödeyebilecek müşterilere, bir değer sağlamak. Para, değer alışverişi için kullanılan bir aracı sadece. Yani ayda 40 Bin Lira kazanmak için, ayda 40 Bin Liralık değer yaratmanız ve bu değere ihtiyacı olan ve karşılığını ödeyebilecek müşteri bulmanız lazım.

Çoğu insan, müşteri olarak şahısları düşünüyorlar ve her birine 200 TL değer sağlayarak 200 tane müşteri bulmaya çalışıyorlar. Fakat şahısların ödeme kapasitesi sınırlıdır. Ödeme kapasitesi yüksek şahıs sayısı da azdır. Örneğin 20,000 TL değer sağlayacağınız 2 şahıs bulmanız zordur.

Bir ürüne ya da servise kim 20 bin TL verir diyorsanız, sadece B2C (Business to Customer yani Şirketin bireylere satışı) şeklinde düşünüyorsunuz. 20 bin TL bireyler için büyük para ama çoğu işletme için üstünde düşünülecek bir miktar değil. Yani B2B (Business to Business, Şirketten Şirkete) satış, ek gelir için en iyi iş modeli. Bu tabii 10 bin X 4 de olur, iki ayda 3 tane 30 bin de olur.

ABD'de Amazon'da kozmetik mi satsam yoksa elektronik mi satsam, YouTube kanalı açsam üyelik mi satsam diye düşünmeden önce, büyük ya da küçük işletmelerin ihtiyacı olan ve benim de yapabileceğim ya da öğrenebileceğim bir servis var mı diye

düşünün. Örneğin B2C bir ürün için online pazarlama, sosyal medya pazarlama yapacağımıza, ürünü veya servisi olan ama online pazarlaması olmayan firmalara (çiçekçi olur, dişi olur) sosyal medya yöneticiliği servisi satabilir miyim diye düşünün. Mesela İngilizce biliyorsanız yapmanız gereken tek şey, Google Maps ile ABD’de işletmelere bakıp bu servisi sunmak. Bilmiyorsanız bile, Türkiye’de müşteri olarak küçük işletmeleri bile hedefe alsanız, bu işletmelerin bireylere göre çok yüksek olan miktarlara küçük miktarlar olarak bakmaları çok olası.

Kim sizden neyi niye alsın? Eğer bir alanda 9-5 iş olarak tecrübeniz varsa alırlar. Benim bir arkadaşım örneğin oturdu Microsoft Power BI diye bir uygulamayı öğrendi, zaten o alanda 20 sene geçmişi var ve sonra İngiltere’de bile bunun bir günlük eğitimini sattı. Başka biri uzmanı olduğu pazarda satış danışmanlığı verdi ki mesela bir müşterisinden bir ara ayda 2500 Dolar kazanıyordu.

Ama ya bir tecrübeniz yoksa? Mesela öğrenci adamdan neden alsınlar? Bir iki referans yoksa almazlar doğru. Bu nedenle ilk bir iki işinizi bedava yapmanız ve bunlarda iyi iş çıkarmanız gerekecek. O kadar iyi iş çıkarmalısınız ki, adamlar sizden bu servisi bedava aldıklarına utanıp size çok iyi bir referans versinler. Bir iki referanstan sonra da zaten genellikle yolunuz açılır.

Bu pasif bir gelir değil. Ama bireylere online ürün ya da servis satışı yapmanız, bir Youtube kanalı yürütmeniz de pasif bir gelir değil. Fakat şirketlere değer katabilecek bir fikriniz varsa, bunu yüksek birim fiyatlara daha az sayıda şirkete satmak, çok sayıda bireye daha düşük birim fiyatla ürün veya servis satmaktan çok daha verimli. Bunun yanında eğer yüksek birim fiyatlara şirketlere servis satabilirsanız, zaman içinde asıl işi yapacak insanlar kiralamanız ve işi yarı pasif hale getirmeniz de mümkün. Bir şirkete ulaşmak, onları ikna etmek, vs. gibi faaliyetler, katma değeri yüksek ve belli bir tecrübe gerektiren faaliyetler. İşleri pasladığınız bireyler tabii ki sizden müşteri çalıp kendi yollarına bakabilirler ama referanslar sizin referanslarınız, yeni müşteri bulma kabiliyeti sizin kabiliyetiniz.

Diliniz yoksa bu işi Türkiye’de yaparsınız. Ama diliniz varsa size tavsiyem ABD ve Avrupa’yı hedeflemeniz. Yıllardır Asya pazarında gördüğüm bir şey var. Ürünlerini kullandığım çoğu yazılım şirketin cirolarına baktığımda hemen hemen hep aynı oranlar var: cironun %40’ı Kuzey Amerika’dan, %30 Avrupa’dan, %10 kadarı eğer hedeflerinde ise Japonya ve Kore’den ve kalan %20’si de dünyanın geri kalanından geliyor. Oranlar tabii ki değişir ama aslan payı her zaman ABD + Kanada, sonra da Avrupa.

Bu arada benim gözlemlediğim, ek gelir olmaktan çıkıp asıl işiniz olmaya en yatkın ek işler, B2B işler. Yani bu işi iyi yaparsanız, bu işi tam zamanlı olarak, hayatınızı

kazandığınız iş haline getirebilmeniz, şirketleşebilmeniz ve hatta sonra satabilmeniz, B2C işlere göre daha kolay.

B2C işleri boşverin demiyorum ama konuştuğum çoğu insanın, B2B işleri aklına bile getirmediğini, bunu konuştuğumuzda ise yine birçoğunun böyle bir işi yapabileceğini görüyorum. Müşteri deyince, iş deyince, satış deyince sadece bireyleri düşünmeyin. Şirketlere daha büyük oynayabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 23, 2024](#) Categories [İş Yaşamı](#) Tags [İş Yaşamı](#), [Para](#), [Para kazanmak](#) 23 Comments on [En iyi ek iş fikirleri, en iyi ek gelir tavsiyesi](#)

Sanal dünyada öfke kasma ile gerçek hayatta motivasyonsuzluk arasındaki bağlantı

Bu bölümde, sanalda olan şeylere öfkelenmek ile, gerçek hayatta tıkanmak, çıkmazda olmak arasındaki ilişkiye bakacağız. Birçok insan bu iki şeyin birbiriyle bağlantısı olmadığını düşünüyor ve aslına bakarsanız ben de bu şekilde düşünüyordum.

İnternette sanal şeylere öfkelenme dediğimizde aklımıza [öfke yemi](#) gibi şeyler geliyor. CEO'nun biri herkesi öfkeliendiren bir şey söylüyor ya da popüler biri herkesi öfkeliendiren bir şey yapıyor, vs. Ya da dünyadaki çeşit çeşit adaletsizlik hakkında bilgi sahibi oluyoruz, tüm o Karen'ları görüyoruz ve gerçekten öfke hissediyoruz.

Bir yandan da [motivasyon problemimiz](#) var. Herkes motivasyon eksikliği ile mücadele ediyor ve Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) yükselişte gibi görünüyor. Yapmamız gereken birçok şey olsa da, bunları bir türlü yapmıyoruz ve isteklerimizi kontrol edemiyoruz. Bunların yanında bir de [teknoloji bağımlılığı](#), oyun bağımlılığı gibi [dopaminle](#) alakalı problemler var.

Her geçen gün, gerçek hayatta motivasyonsuzluk ile mücadele eden daha fazla sayıda insanla çalışıyorum. Bu insanların teknoloji kullanımlarını değerlendirdiğimde, ilginç bir örüntü ile karşılaştım. Bir insanın gerçek hayatında tıkanmış, olduğu yere saplanıp kalmış olması ile internette ne kadar çok öfkeliendiği arasında direkt bir ilişki var. Bu ilişkinin, dijital çağda kendisini yeni bir şekilde gösteren ama gerçekten klasik bir travma tepkisi olduğunu fark ettim.

Bunun bir travma tepkisi olduğunu söylemem size aşırı gelebilir. Travmaya uğramadığınızı ve bu nedenle bunun sizin için geçerli olmadığını düşünebilirsiniz. Ama bu bölümde anlatacaklarımdan sonra, umuyorum ki bu size biraz da olsa mantıklı gelecek.

Bunun neden klasik bir travma tepkisi olduğundan başlayalım. Travma konusunda birçok araştırma var. Örneğin savaş esirleri ya da toplama kamplarındaki esirler üzerinde yapılan araştırmalar var. Bunun yanında istismara uğramış çocuklar ile ilgili araştırmalar var. Bu tür araştırmalar bize, travmaya uğramış insanların belli bir içsel dinamiği olduğunu ve bu dinamiğin genellikle bu insanların güçsüz olduklarını gösteriyor. Hayatlarında biri tüm kontrolü ele alıyor ve bir insanın hayatı üzerinde herhangi bir kontrolü olmadığına, öfkelenmesi tamamen faydasız hale geliyor.

Bir savaş esiri gardiyana sinirlendiğinde ya da bir çocuk kendisine tamamen kayıtsız olan anne veya babasına sinirlendiğinde, bu sinir aslında kendisine zarar veriyor zira gardiyan ya da ebeveyn tarafından şiddetle cezalandırılmasına neden oluyor.

Hayatınız üzerinde kontrolünüz olmadığına ve öfke göstermenize izin verilmediğinde, öfkenizi güvenli yerlerde göstermeye başlıyorsunuz. Öfkelenirsiniz ve bu öfkenin bir şekilde dışa vurulması lazım. Bu durumdaki yetişkinler veya çocuklar, öfkelerini sadece güvenli yerlerde gösterebileceklerini öğreniyorlar. Bu aslında kendileri evde şiddet gören çocukların başka çocuklara zorbalık yapmalarının da sebebi. Evde zorbalığa uğruyorlar ve bu konuda hiçbir şey yapamadıkları için, öfkelerini başka yetişkinlere karşı da dışa vuramayacaklarından, en güvenli öfke dışa vurumu olarak, en küçük çocuğu seçiyorlar ve ona zorbalık yapmaya başlıyorlar.

Öfkenin dışa vurulabileceği güvenli alan demek, öfkeyi istediğiniz kadar dışa vurabileceğiniz, bunun sonucunda başınıza kötü bir şey gelmeyecek yer demek. İnternet tam olarak bu alanı sağlıyor. İnternet zaten öfke yemi dolu ve sürekli olarak bir yerlere öfkenizi kusabiliyorsunuz. İnsanlara çok kötü, yıkıcı yorumlar yazabiliyorsunuz. Onlara “hadlerini bildirebiliyorsunuz”, “senin duyguların gerçeklerin umrunda değil” gibi şeyler söyleyebiliyorsunuz. İsteddiğiniz kadar öfke kusuyorsunuz ve bunun bir sonucu olmuyor. Sonuçta internette öfke kusmanın en kötü cezası, genellikle bir topluluktan atılmak veya engellenmek. Ama yeni bir hesap açıp başka yerlerde öfke kusmaya devam edebiliyorsunuz.

Şimdi “tamam internette öfke kustuğum oluyor ama ben hiç travmaya uğramadım ki?” diyebilirsiniz. Ama travma tepkisi vermeniz için savaş esiri ya da istismar edilen bir çocuk olmanız gerekli değil. Öfkenizi güvenli bir şekilde dışa vurmadığınız ve bu nedenle öfkenizi dışa vurmak için başka yollar bulmanız gereken bir ortamda büyümeniz yeterli. Örneğin aşırı kontrolcü ebeveynler, sizin ne düşündüğünüzü zerre

umursamayan bakıcılar gibi ortamlar sandığınızdan çok daha fazla yaygın. Bunu özellikle motivasyon problemi yaşayan insanlarda daha sık görmeye başladım.

Travma tepkisi vermeniz için Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gibi bir teşhis almanıza gerek yok. Bu tepki örneğin biri sizi tehdit etse bile öfkenizi dışa vuramadığınız, hatta saygılı bir şekilde bile olsa karşı bile gelemediğiniz bir iş ortamı yüzünden de ortaya çıkabilir. Bu tür ortamlarda yaşayan ve çalışan insanları düşündüğünüzde, aslında travma tepkisi verecek durumda olan insan sayısı çok yüksek.

Peki bütün bunların motivasyon ile alakası ne? Travma literatürüne bakarsanız, öfkelerini güvenli bir şekilde dışa vuramayan insanların aynı zamanda motivasyonsuzluk ile mücadele ettiklerini de görürsünüz. Bu durumun bir ismi bile var: başlama felci (paralysis of initiation). Başlama felci, insanların iş yapmaya başlamakta çok zorlandıkları durumu ifade ediyor.

Öfkenin işlevini ve öfkenin beynimize ne yaptığını düşünürseniz, bunun neden böyle olduğunu anlamanız çok daha kolay olacak.

Öfke ve utanç gibi bazı duygularımız bizim bir şeylerden kaçınmamıza neden olurlar. Bunun yanında diğer bazı duygular ise motive edici duygulardır ve öfke, motive edici duygular listesinin en tepesindeki duygudur. Bunu filmlerde ya da hikayelerde de görebilirsiniz. Bir haksızlık karşısında kahramanın meydan okumak üzere şaha kalkmasına neden olan, kahramanı motive eden duygu öfkedir.

Evrimsel açıdan düşünürseniz, öfkelendiğinizde kendinizi tehlikeli bir duruma sokma iştahınız artar. Öfke, korkuyu, tehlikeyi ve utancı yenen duygudur. Öfke insanın gerçekten odaklanmasını, çok tehlikeli savaşa atlamasına ya da tehlikeli bir hayvanla bile boğuşmasına olanak sağlar.

Öfkenizi motivasyona kanalize edemediğinizde ve bunun yerine internette rastgele insanların üstüne kustuğunuzda, motivasyon için itkinizi kaybedersiniz.

Sizin de hayatınızda bir şeyler yapmanız gerektiğini bildiğiniz ama bir şeyler yapamadığınız için öfkelendiğiniz zamanlar olmuştur. İnsanlar bu durumun irade gücü ile alakalı olduğunu düşünürler. “Erken kalkmalıyım”, “şu şeye başlamalıyım” diye düşünürler. Ama burada olan aslında bir travma tepkisi.

Gerçek hayatlarında motivasyonları olmayan ve internette öfke kusan insanlarla çalışmalarımda gördüğüm, bu insanlardaki bahsettiğim travmaya odaklanıp, öfkeyi

gerçek hayatlarına sağlıklı bir şekilde entegre ettiğimizde, ilerlemeye başlayabildikleri.

İlk anlamanız gereken şey, burada anlattığım kalıba girip girmediğiniz. Bunu anlamak için kendinize şu soruyu sorabilirsiniz:

“Öfke hissettiğim ve bu konuda hiçbir şey yapmadığım zamanlar var mı?”

Eğer bunun cevabı evet ise, kendinize şu soruyu sorabilirsiniz:

“Öfkelendiğimde zihnimin bir parçası bana, bu insana öfkelenmenin tehlikeli olduğunu, işleri daha da beter edeceğini söylüyor mu?”

Öfkeye doğal olarak korku ile mi tepki veriyorsunuz yani öfke patlamanızı korku patlaması mı takip ediyor? Bu korku, öfkenizi yeniyor ve size “harekete geçme” diyor mu?

Bu korku sonrası bir miktar kaygınız olabiliyor ve sonra da internete girip bir şeylere öfkeleniyorsunuz, telefonunuzda video kaydırıyorsunuz, öfke yemlerini tıklıyorsunuz, vs. Bu kalıba dikkat edin. Bu gibi bir ruh halinde, şirin kedi videolarından daha çok sizi öfkeliendiren şeylere yöneliyor olabilirsiniz.

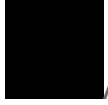
Eğer kendinizde bu kalıbı görüyorsanız, travma konusunda çalışan bir terapist görebilirsiniz. Ama size şiddetle tavsiye edeceğim bir başka şey, öfke ile sağlıklı bir ilişki geliştirmeye başlamanız.

Önce öfkelendiğinizin ve korktuğunuzun farkına vararak başlayın. Korkunuzun size neyi yapma diyor? Bunların farkına vardıktan sonra kendinize “başka biri bu durumda olsaydı ona ne tavsiye verirdim?” diye sorun. Bundan sonra yapmaya çalışacağınız şey, öfkenizi de korkunuzu da tatmin edecek bir plan kurmak. Bunu maalesef hiç yapmıyoruz. Bu şekilde geri adım atıp plan kurmak yerine, hemen kaçış mekanizmalarına atlıyoruz. Ama biraz düşünürseniz belki de birine “bu yaptığın adil değil” demenin saygılı bir yolunu bulabilirsiniz. Sorun şu ki, beyniniz böyle bir durumdan korkuyor olacak zira çok uzun bir süre önce, saygılı bir fikir ayrılığının bile cezalandırılacağını öğrendi. Ama şimdi belki 10 yaş, 15 yaş daha büyüksünüz ve durumunuz farklı. Artık o istismarcı aile ortamında değilsiniz. Daha fazla saygının işlediği gerçek bir çalışma ortamındasınız.

Burada yapmanız gereken şey, bir orta yol bulmak. Bu orta yol hem otomatik olarak ortaya çıkan ilk reaksiyona kapılmamayı hem de aynı zamanda ileri doğru hareket etmeyi sağlayacak bir yol.

Kaynak: [The Surprising Link Between Anger and Motivation](#) (YouTube)

Dr.K'nın yayınlarını [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Seti](#) içinde çeviriyoruz.



AuthorMahmut AbiPosted onJuly 16, 2024CategoriesDr. Alok Kanojia, PsikolojiTagsAlok Kanojia, Dr.K, Motivasyon, Öfke22 Commentson Sanal dünyada öfke kusma ile gerçek hayatta motivasyonsuzluk arasındaki bağlantı

Ayrılmak istiyorsan söyle

“Eğer ayrılmak istiyorsan söyle” ya da “ayrılmak istiyorsan ayrılalım” gibi kelimeleri çok kolay kullanan insanlar var. Bu insanlar genellikle kendi terk edilme korkularını artık kontrol edemediklerinden, yatıştırmaları için partnerlerinin suratına fırlatıyorlar. “Ayrılmak istediğini düşünüyorum, belirsizliğe dayanamıyorum, lütfen bana ayrılmak istemediğini söyle, rahatlat beni” demeye çalışıyorlar. Bazen de üstü kapalı karşı tarafı tehdit ediyorlar, “böyle devam edersen ayrılacağız” demeye çalışıyorlar.

Ayrılmak istiyorsan söyle diyen sevgili sıklıkla istediği rahatlamayı alıyor. Ya da tehditi kısa ve orta vadede işe yarayabiliyor. Ama bu yaptığının bir bedeli var. Ayrılık kelimesini birkaç kere bu şekilde kullanmanız, karşı tarafta ayrılığa gidecek birkaç süreci başlatabiliyor.

Birinci süreç, karşı tarafın, ayrılmak istiyorsan söyle diyen sevgilinin ayrılma planları yaptığını düşünerek kendisini ayrılığa hazırlaması ve bu hazırlama sürecinde soğuyup kendisinin ayrılması. İkinci süreç ise, ayrılmak istiyorsan söyle diyen sevgilinin bunu terk edilme korkusundan, zayıflığından yaptığını anlamaya başlaması ve bu zayıflık nedeniyle partnerinden soğuması. Bir de tabii bir şeyi yeterince söyleyip karşı tarafı ikna etme durumu da var. Yani ayrılmak istiyorsan söyle diye tekrarlayınca partnerin “evet ya, galiba ayrılmak istiyorum” diye düşünmeye başlaması.

Uzun süreli ilişki içinde olanlara tavsiyem, gerçekten ayrılık kelimesini, gerçekten ayrılmak istediğinize az çok karar verdiğiniz bir süreçten geçmeden kullanmayın.

Kesinlikle kullanmayın. Ayrılık kelimesini bir iki kere kullanmanız, ayrılık korkunuzun kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşeceği süreci başlatmak için yeterli olabilir.

Peki bir şekilde o hatayı yaptınız ve “ayrılmak mı istiyorsun” diye sordunuz. Cevap olarak da “bilmiyorum” diye bir şey söyledi. Bu ne demek? Bu genellikle, senden ayrılmak istiyorum ama henüz ayrılığa hazır değilim biraz daha bekle ayrılacağım” demek. Zaten bu nedenle çoğu durumda, kişi bilmiyorum cevabını görmezden gelip devam ederse, karşı tarafın değişmediğini, daha doğrusu daha kötüye gittiğini ve hazır olunca ayrıldığını görüyor.

Ayrılmak mı istiyorsun sorusunu sormasanız daha iyi ama sordunuz ve bilmiyorum cevabı aldınız diyelim. Ne yapacaksınız? Siz ayrılacaksınız. Orada hemen ayrılmak zorunda değilsiniz, 2-3 hafta hazırlanarak, kendinizi çekerek bekleyip ayrılabilirsiniz ama sizin ayrılmanız daha iyi. Yoksa genellikle size bunları sorduran davranışları çekmeye devam edersiniz.

Blöf ayrılığı

Konumuzla az çok alakalı bir başka kavram da blöf ayrılığı. Bu tip bir ayrılıkta ayrılan partner aslında karşı tarafın kendisini çok da istemediğini, kısa süre içerisinde terk edeceğini anlamaya başlıyor. Kendisi ayrılmak istemiyor olsa bile ondan ayrılırsam benim peşimden koşar umuduyla ayrılıyor. Karşı taraf özellikle de henüz vicdanen buna hazır olmadığı için ayrılmıyorsa, birden önüne gümüş tepsi ile sunulan ve vicdan azabı çekmeden ayrılığı sağlayacak teklifi cebine koyup gidiyor. Belki giderken tiyatro niyetine bir iki damla gözyaşı da döküyor.

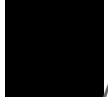
Bölf ayrılığını, genellikle terk eden tarafın karşısındaki insanın peşinden koşmadığını görmesi ile terk ettiği insanın peşinden koşması izliyor. Ama bu kolay ayrılığı cebine koymuş olan taraf tabii ki geri gelmiyor.

Böyle bir durumda benim tavsiyem kendinizi geri çekmeniz ve eğer işler bu şekilde düzelmezse diye kendinizi ayrılığa hızlıca hazırlamanız. Bu süreç zor olacağı için mümkün olduğu kadar kısa olsun ama mümkün olduğunca hazırlanın.

Bir insan blöf ayrılığına sıklıkla, karşı tarafın artık sürekli olarak, çok küçük nedenlerle kavga çıkarmasına tepki olarak gidiyor. Karşı taraf artık sevgilisine tahammül edemediği için küçük şeylerden bile rahatsız olabiliyor ya da daha beteri, karşı tarafı ayrılığa sürüklemek, terk edilmek için kavga çıkarıyor.

Bu durumda karşınızdakinden ayrılmayın demiyorum. Blöf olarak ayrılmayın diyorum. Mümkünse o terk etsin ama hem terk etmiyor hem de kavgalara devam ediyorsa bir yerde sizin kendinizi tamamen geri çekmeniz gerekecek. İşte bu süreçte ayrılığa hazırlanın ve gerektiğinde gerçekten terk edin. Blöf yapmayın.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 11, 2024](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Ayrılık](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Terkedilmek](#) 57 Comments on [Ayrılmak istiyorsan söyle](#)

Zihinsel olarak güçlü olmanın sırrı

Hayatı mükemmel görünen bir Facebook arkadaşım var. Çok güzel bir evde yaşıyor, çok iyi bir kariyeri var, ailesi ile haftasonları sürekli olarak heyecan verici deneyimler yaşıyor. Sanki yanlarında profesyonel fotoğrafçı gezdiriyorlar gibi fotoğraflar çekilip paylaşıyorlar zira nereye giderlerse gitsinler ya da ne yaparlarsa yapsınlar, her fotoğraflarında çok güzel görünüyorlar. Bu arkadaşım sürekli olarak ne kadar şanslı olduğunu ve hayatı için şükran duyduğunu yazıp duruyor.

Bana öyle geliyor ki bunları sadece Facebook'ta yazmış olmak için yazmıyor, gerçekten söylüyor.

(Not: Sana öyle geliyor çünkü hayatımız ne kadar şahane diye sürekli olarak hava atma ihtiyacındaki narsist kişiler genellikle içsel olarak çok aşağı hissedip durduklarından sürekli böyle şeyler yazmak, paylaşmak ve onay toplamak zorunda kalıyorlar).

Kaçınızın böyle Facebook arkadaşları var? Kaçınız bu tür arkadaşlarınız gıcık oluyorsunuz? Gıcık olmamak zor değil mi? Ama bu şekilde düşünmenin bize bir maliyeti var ve bugün bu maliyeti konuşacağız. Kötü alışkanlıklarımızın bize olan maliyetleri hakkında konuşacağız.

Belki Facebook'ta geziniyorsunuz ve arada bir birilerine gıcık oluyorsam bunun ne zararı var diyorsunuz. Alt tarafı 5 saniye boyunca gözlerimi deviriyorum, ne zararı var ki diyorsunuz. Ama araştırmalar bize, Facebook'ta arkadaşlarınıza imrenmenin

depresyona yol açtığını gösteriyorlar. Ve bu zihnimizin bizi içine düşürmek için kurabileceği tuzaklardan sadece birisi.

Hiç patronunuzdan şikayet ettiniz mi? Ya da arkadaşlarınızın hayatına bakıp neden çok şanslılar diye düşündüğünüz oldu mu? Böyle düşüncelere engel olamayabilirsiniz ve bunlar an içinde önemsiz düşünceler gibi görünebilirler. Ama bu tip düşünceler sizin zihinsel gücünüzü, dayanıklılığınızı kemiren düşünceler.

Bizi daha az etkili yapan ve zihinsel gücümüzü düşüren 3 çeşit yıkıcı inanç var. Bunlardan birincisi kendimizle ilgili sağlıklı düşüncelerimiz.

Kendimize üzülmeye eğilimliyiz ve her ne kadar başımıza kötü bir şey geldiğinde üzülmemiz normal olsa da, kendimize acımamız, aşırıya kaçmamıza neden oluyor. Kendimize acımamız, şanssızlığımızı büyütmemizle ve şöyle şeyler düşünmemizle başlıyor:

“Bunlar neden hep benim başıma geliyorlar?”

“Böyle şeylerle uğraşmak zorunda olmamalıydım!”

Bu şekilde düşünmek hayatta ilerlemenizi engelliyor, problemlere odaklanıp kalmanıza neden oluyor. Mükemmelden uzaklaştırırken, çözüm bulmaktan alıkoyuyor. Bir çözüm bulamasanız bile her zaman, kendi hayatınızı ya da başka birinin hayatını daha iyi yapmak için bazı adımlar atabilirsiniz ama kendinize acımakla meşgulken bunları tabii ki yapamazsınız.

Hayatta ilerlemenize engel olan ikinci tip yıkıcı inanç ise başkaları hakkındaki sağlıklı inançlarımız. Başka insanların bizi kontrol edebildiklerini düşünüyoruz ve gücümüzü başkalarına teslim ediyoruz. Ama özgür bir ülkede yaşayan yetişkin biri olarak, zorla yaptırıldığınız çok az şey var.

Gece geç saatlere kadar çalışmak zorundayım dediğinizde, gücünüzü başkalarına veriyorsunuz. Evet, gece geç saatlere kadar çalışmazsanız bunun ciddi sonuçları olabilir ama bu yine de bir tercih.

Kaynanam beni deli ediyor dediğinizde de gücü başka birine veriyorsunuz. Kaynananız nazik bir insan olmayabilir ama kaynananıza nasıl tepki vereceğiniz tamamen sizin elinizde zira tepkilerinizin kontrolü tamamen sizin elinizde.

Hayatta ilerlemenize engel olan üçüncü tip yıkıcı inanç ise, dünya ile ilgili sağlıksız inançlarımız. Dünyanın bize bir şeyler borçlu olduğunu düşünme eğilimindeyiz. Örneğin çok çalışırsak başarıyı hak ettiğimizi düşünme eğilimindeyiz. Ama başarının kozmik bir ödül gibi ayağınıza geleceği inancı sizi büyük bir hayal kırıklığına sürükleyebilir.

Kötü zihinsel alışkanlıklarımızı bırakmanın zor olduğunu biliyorum. Çok uzun süre taşıdığımız sağlıksız inançları bırakmak gerçekten de zor. Ama bunları bırakmamanın maliyeti çok yüksek ve bu maliyeti yüklenemezsiniz. Zira hayatınız sizi er ya da geç, toplayabileceğiniz tüm zihinsel güce ihtiyacınız olacak bir noktaya getirecek.

23 yaşında mezun olduğumda, hayatı çözdüm diye düşünüyordum. Terapist olarak ilk büyük işime başlamıştım, evlenmişim ve bir ev bile almıştım. Hayat harika olacak diyordum, çok başarılı bir başlangıç yapmıştım. Ne kötü gidebilir ki diyordum.

Birgün bir telefon aldım ve her şey tamamen değişti. Kız kardeşim annemin bilinci kapalı bir şekilde bulunduğunu ve hastaneye kaldırıldığını söyledi. Kocam Lincoln ile arabaya atlayıp hastaneye gittik. Ne olduğunu hayal bile edememiştik. Annem sadece 51 yaşındaydı ve herhangi bir kalp problemi yoktu. Doktorlar bize beyin anevrizması olduğunu söylediler ve her sabah “bugün hayatta olmak için harika bir gün” diye uyanan annem 24 saat içinde vefat etti.

Annemin ölümü beni yıktı. Annem ile çok yakındık. Bir terapist olarak entelektüel seviyede acının nasıl yaşanacağını biliyordum ama bir şeyi bilmek ile yapmak çok farklı şeyler olabiliyorlar. Gerçekten iyileştiğimi hissetmeye başlamam çok uzun sürdü.

Annemin ölümünün 3. Yıldönümünde Lincoln ile beni bir basketbol oyununa davet ettiler. Tesadüf şu ki, annemi öldüğü günden bir önceki gece en son o basketbol salonunda görmüştüm ve o salona o zamandan beridir ilk defa gidiyordum. Oraya gitmek istediğimden emin değildim ama Lincoln ile konuştuk ve bunun belki de annemin anısını onurlandırmak için iyi bir şey olacağını düşündük. Oyuna gittik ve arkadaşlarımızla gerçekten de iyi vakit geçirdik. Eve dönerken sonunda oraya gidebilmenin, onca acı yerine annemi gülümserken hatırlamanın ne kadar iyi bir şey olduğunu konuştuk.

Aynı akşam Lincoln iyi hissetmediğini söyledi ve birkaç dakika sonra da bayıldı. Ambülansı aradım ve ailesi benimle acilde buluştu. Sonsuzluk gibi gelen bir beklemeden sonra bir doktor geldi ama bizi Lincoln’un yanına götürmek yerine bir odaya aldı. Lincoln tanıdığım en maceracı adamdı ve o zaman bilmiyorduk ama

sadece 26 yaşında olmasına rağmen kalp krizi geçirmişti. Hiç kalp rahatsızlığı olmamıştı.

26 yaşında dul kaldım. Annem de yanımda yoktu. Bu acının üstesinden nasıl geleceğimi düşündüm. Bu dönemi hayatımın acılı dönemi diye tanımlamak çok hafif kalır. O acılı dönemden geçerken, gerçekten zor zamanlardan geçerken iyi alışkanlıkların yeterli olmadığını fark ettim. Sadece bir iki küçük kötü alışkanlık bile hayatta ilerlemenize engel olabilirler.

Bu dönemde çalışabildiğim kadar çok çalıştım. Bunu sadece iyi alışkanlıklar edinmek için yapmadım, ne kadar küçük görünürlerse görünsünler, bazı küçük alışkanlıklardan kurtulmak için de yaptım. Bütün bu süreç boyunca hayatın birgün daha iyi olacağını umdum ve sonunda hayat daha iyi oldu da. Steve ile karşılaştım, yeniden evlendim. Lincoln ile aldığımız evi sattık ve yeni bir mahallede yeni bir ev aldık. Ben de yeni bir işe girdim.

Ama tam rahat bir nefes almıştım ki, Steve'in babasının ölümcül bir kansere yakalandığı haberini aldık. Bu haberden sonra ben bunlar neden benim başıma gelip duruyor diye düşünmeye başladım. Neden sevdiğim insanları kaybedip duruyorum diye düşünmeye başladım. Bunun hiç de adil olmadığını düşünmeye başladım. Ama bütün bu süreçte öğrendiğim bir şey varsa, o da bu düşünce şeklinin beni hayatta ilerlemekten alıkoyacağıydı. Neye ihtiyacım olacağını biliyordum: kendimde bulabildiğim kadar çok zihinsel güç.

Bu süreçte oturup zihinsel olarak güçlü insanların yapmadığı tüm şeylerin bir listesini yaptım ve o listeyi okuyup durdum. Bu liste, zamanında belli dönemlerde yaptığım ve hayatta olduğum yere saplanıp kalmama neden olan tüm o kötü alışkanlıkları hatırlatıyordu. Bu listeyi okuyup durdum. Buna ihtiyacım vardı zira Steve'in babası, bu listeyi bitirdikten birkaç hafta sonra vefat etti.

Bu hayat yolculuğu bana, zihinsel olarak güçlü olmanın sırrının, kötü zihinsel alışkanlıklarımızdan kurtulmak olduğunu öğretti.

Zihinsel güç, fiziksel güce çok benziyor. Fiziksel olarak güçlenmek için spor salonuna gitmeniz ve ağırlık kaldırmanız gerekiyor. Ama gerçekten sonuç almak istiyorsanız, abur cubur yemek gibi kötü alışkanlıklarınızdan da kurtulmanız gerekiyor. Zihinsel güç için de şükretmek gibi iyi alışkanlıklar gerekiyor ama aynı zamanda başkalarının başarılarını kıskanmak gibi kötü zihinsel alışkanlıklardan da kurtulmanız gerekiyor. Başkalarının başarılarını kıskanmak gibi sağlıklı zihinsel alışkanlıklar ne sıklıkta yapılırsa yapılırsınlar, sizi aşağı çekerler.

Peki çok uzun yıllardır taşıdığınız sağlıksız zihinsel alışkanlıklardan nasıl kurtulacaksınız? Bunu yapmaya, sağlıksız inançlarınıza sağlıklı inançlar ile karşı koyarak başlarsınız.

Örneğin kendimizle ilgili sağlıksız inançlarımızın çoğu, duygularımızdan rahatsız olmamızdan kaynaklanır. Üzüntü, acı, kızgınlık veya korku gibi duygular rahatsız edicidirler ve bu duyguların verdiği rahatsızlıktan kaçmak için her şeyi yaparız.

Örneğin kendimize acıyıp durarak bu duyguların rahatsız ediciliğinden kaçmaya çalışırız. Bu her ne kadar geçici bir dikkat dağıtma sağlasa da, acıyı uzatır. Rahatsız edici duyguları aşmanın tek yolu, onlarla baş etmenin tek yolu, onları yaşamaktır. Üzüntü duygusunu yaşamamanıza izin verin ve sonra da kendine güven kazanmak için hayatınıza devam edin.

Başka insanlar hakkındaki sağlıksız inançlarımız, kendimizi onlarla karşılaştırmamızdan kaynaklanır. Onları kendimizden yukarıda ya da aşağıda görürüz. Bizim nasıl hissettiğimizi kontrol edebildiklerini ya da onların nasıl davranacaklarını kontrol edebileceğimizi düşünürüz. Onları bizim ilerlememize engel olmakla suçlarız. Ama bütün bunlara kendi kararlarımız neden olurlar. Sizin ayrı bir insan olduğunuzu, diğer insanların sizden ayrı insanlar olduğunu kabul etmeniz gerekiyor. Kendinizi karşılaştırmamız gereken tek insan, sizin dünkü haliniz.

Dünya hakkındaki sağlıksız düşünceler, en derinlerimizde dünyanın adil bir yer olmasını istememizden gelir. Eğer yeterince iyilik yaparsak, başımıza iyi şeyler geleceğini düşünmek isteriz. Ya da yeterince kötü zamana göğüs gererek, bir şekilde ödüllendirileceğimizi düşünmek isteriz. Ama hayatın adil olmadığını kabul etmeniz gerekiyor ve bu oldukça özgürleştirici şey olabilir. Bu sizin iyiliğinizin ödüllendirilmeyebileceği anlamına gelir ama aynı zamanda ne kadar acı çekerseniz çekin, hayat boyu acı çekmeye mahkum olmadığınız anlamına da gelir. Dünya böyle çalışmıyor. Dünyanızı siz inşaa ediyorsunuz ama dünyanızı değiştirmeniz için öncelikle dünyanızı değiştirebileceğinize inanmanız lazım.

Zamanında şeker hastası biri danışanım olmuştu. Bu adamın sağlıksız zihinsel alışkanlıkları, fiziksel sağlığını da kötü etkiliyordu ve bu nedenle de doktoru kendisini terapiye göndermişti.

Bu adamın annesi o çok küçük yaşlardayken şeker hastalığından vefat etmişti ve kendisinin de aynı kaderle lanetlendiğine inanıyordu. Kan şekerini yönetmeyi bırakmıştı ve kan şekeri son zamanlarda o kadar çok artmıştı ki, görme duyusu zarar görmeye başlamıştı ve sürücü ehliyetini kaybetmişti.

Bana ilk geldiğinde dünyası hızla daralıyordu. Kan şekeri yönetmek için yapması gereken her şeyi biliyordu ama bunları yapmaya değeceğini düşünmüyordu. Ama sonunda sadece bir küçük değişiklik yapmaya razı oldu ve günde iki litre Pepsi içmeyi bıraktı. Günde iki litre diyet Pepsi içmeye başladı.

Pepsi içmeyi bıraktıktan sonra kan şekerinin ne kadar hızlı düzeldiğine kendi bile şaşırdı. Bana geldiği her hafta, diyet Pepsinin ne kadar kötü bir tadı olduğundan şikayet etse de, diyet Pepsi içmeye devam etti.

Bir iyileşme gördükten sonra, bazı başka alışkanlıklarını da değiştirmenin, işe yarayabileceğini düşünmeye başladı. Her gece yediğim dondurmayı daha sağlıklı bir şeyle değiştirebilirim dedi. Birgün arkadaşları ile bir dükkandayken, kırık dökük bir egzersiz bisikleti buldu ve bunu çok ucuza satın aldı. Bisikleti televizyonun önüne koydu ve favori programlarını izlerken pedal çevirmeye başladı. Bunun sonucunda sadece kilo kaybetmedi, aynı zamanda görme duyusunun düzeldiğini de fark etmeye başladı. Gözlerindeki hasarın kalıcı olmayabileceğini düşündü ve sürücü ehliyetini geri almak gibi yeni bir hedef belirledi.

Terapi sürecinin sonlarında, her hafta bana gelip, bu hafta ne yapabiliriz diye soruyordu. Artık dünyasını değiştirebileceğine, dünyasını değiştirmek için gerekli zihinsel güce sahip olduğuna, kötü zihinsel alışkanlıklarından kurtulabileceğine inanıyordu. Tüm bu değişim ise sadece küçük bir adımla başlamıştı.

Sağlıksız zihinsel alışkanlıklarınız sizi, sahip olabileceğiniz kadar zihinsel güçten mahrum bırakıyorlar. Sizi ilerlemekten alıkoyan, gerileten kötü zihinsel alışkanlıklarınız nelerdir, bugün bunlardan kurtulmak için hangi küçük adımı atabilirsiniz diye düşünmeye davet ediyorum.

Kaynak: [The Secret of Becoming Mentally Strong | Amy Morin](#)

Zihinsel ve duygusal güç için [Daha iyi bir yaşam için psikoloji ve nöron bilimi temelli pratik ipuçları setini](#) de tavsiye ederim.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 10, 2024](#) Categories [Psikoloji](#) Tags [Psikoloji](#) 11
Commentson Zihinsel olarak güçlü olmanın sırrı

Kırılgan narsist kadının en güçlü manipölasyon taktiği

Başında oldukça cazibeli ve şefkatli davranan kız arkadaşınız, daha sonra her pozitif negatife dönüştürebilen, asabi, kaygılı, kızgın ve çoğu zaman sizin hakkınızda

şikayet eden, sürekli sizden iğrenir gibi bakışlar atan, size ne kadar aptal ve umutsuz olduğunuzu söyleyen birine mi dönüştü? Artık sizi sıklıkla aşağılayan, alay eden, size karşı saygısızlık yaparken sürekli olarak sizi ona karşı saygısızlık yapmakla suçlayan biri haline mi geldi? O zaman kız arkadaşınız, buna sebep olabilecek tek rahatsızlık bu olmasa da, bir kırılğan narsist olabilir.

Bu bölümde kırılğan narsist bir kadının bazı spesifik manipölasyon taktiklerinden bahsedeceğiz. Kimsenin böyle toksik bir insan ile ilişkide kalmasını tavsiye etmem ama bu ilişkide kalma zorunluluğunuz varsa, bu manipölasyonları nasıl yönetebileceğinizi de konuşacağız. Ama tabii siz yine de bu ilişkiden kaçarak uzaklaşın.

Kırılğan narsist bir kadının ilk ve en temel manipölasyonu, kurtarılmayı bekleyen mahsun prensesi oynamaktır. Kırılğan narsist kadın mağduru oynar. Aslında buradaki oynar kısmı aslında tam olarak oyun da değildir zira kırılğan narsist kadın genellikle, durum ne olursa olsun, o duruma kaç kere düşerse düşsün, kendisini gerçekten de masum bir kurban olarak görür. Bir kere bile oturup “belki sürekli tekrarlanan bu problemlerde benim de bir payım var” diye düşünmez. Bunun yerine kendisini çaresiz, kronik olarak kötü davranılan ve yanlış anlaşılan biri olarak görür. Kendini tüm o zorbalardan ve kötülüklerle dolu dünyadan korumak dışında bir şansı olmadığına inanır.

Kırılğan narsist bir kadın, başına gelen tüm çatışma ve kaosu, mağdur kimliğini pekiştirmek ve güçlendirmek, bunun sonucunda da bu mağdur kimliğini onaylayan insanları kendisine çekmek ve kahramanı oynayacak bir partner bulmak için genellikle kendisinin yarattığının farkına varamaz. Bu “kahraman” partner tabii ki kısa bir süre sonra kahramandan koca bir pisliğe sürüleceğinin farkında değildir.

Kırılğan narsist kadının mağdur zihniyetini onaylamayan herkes kötü adamdır. Aslına bakarsanız, kırılğan narsist kadının algısını az da olsa sorgularsanız ya da problemlerini çözmesi için ona çözüm önerirseniz ya boşu boşuna kavgalara tutuşursunuz ya da önünüzde koca bir duvar örölür ve o duvara toslarsınız. Kırılğan narsist kadını değersizleştirmekle, empati kapasitesi olmamakla, bir kadını anlama kapasitesi olmamakla ve hatta psikolojik şiddet ile suçlanırsınız.

Kırılğan narsist kadınla ilgili anlamanız gereken şey, bu insanın mağdur zihniyetinin, psikolojik bir savunma mekanizması olduğudur. Mağdur zihniyetinin, başkalarından ilgi, sempati, onay ve kaynak alma, tüm davranışlarının sorumluluğundan kendini azad etme, hiçbir şeyin suçlusu olmama, aynaya bir kere bile bakıp temel probleminin kendi ruhunda olduğu gibi çok sıkıntılı bir gerçekle yüzleşmek zorunda kalmama gibi bir sürü işlevi vardır. Yani kırılğan narsist kadının kendi hatasını kabul etmesinin, çok derin utanç, güvensizlik ve yetersizlik duygularını tetikleyeceğini ve bu

tetiklemenin de kırılğan narsist kadının dehşetle korktuğu, tüm kimliğini mahvedecek bir çöküntüye yol açacağını anlamalısınız.

Kırılğan narsist zaten kırılğan kişiliğini korumak için yıllar boyunca tüm bu savunma katmanlarını inşaa eder ve bu nedenle de, böyle bir çöküntüden kaçmak için elinden geleni yapar. Kırılğan narsistin elinde, sahte kimliğini korumak için kullanacağı bir sürü silah vardır. Eğer onun “hatasız” olmasını ya da davranışlarını sorgularsanız, bu aşırı kırılğan balona iğne batırırsınız ve bu nedenle de kadın hemen saldırıya ve savunmaya geçer. Gaslihting, suçlu saptırma, yansıtma gibi manipülasyonlarla, kendi mağdur edebiyatlarına uyacak şekilde olayları ve geçmişi yeniden yazma çalışmasına başlar. Sizin kafanızı karıştırmak, enerjinizi emmek, size yönünüzü kaybettirmek için elinden geleni yapar.

Bu nedenle, kırılğan narsist kadının kurban zihniyetine meydan okumak ya da onun problemlerini çözme rolüne bürünmek her ne kadar karşı konulmaz bir istek olsa da, bunlar onun kendisini iyi hissetmesini sağlamayacaktır. Bu insanla, özellikle sizi düşman olarak çizdiği durumlarda, temel fikir ayrılıklarınız olsa da, kadının bizzat kendi eliyle yarattığı sorunu çözmek için uğraşmanın hiçbir faydası olmayacağını anlamanız lazım.

Eğer kırılğan narsist kadının şikayetleri size yönelik değilse, en iyisi şefkatli ama mesafeli durmak. Kadının duyguları ile hemfikir olmanıza gerek yok ama bu duygulara sahip olduğunu gördüğünüzü gösterin. Tartışmaya girmek yerine, “bana anlattıkların senin için gerçekten zor olmalı” gibi bir şey söyleyin.

Maalesef kırılğan narsist kadının mağdur zihniyeti sıklıkla sizi hedef alır. Kırılğan narsist kadın, sizi rahatsız eden bir şeyi onunla konuştuğunuzda genellikle “inkar et – saldır – kurban saldırgan rolünü ters yüz et” (Darvo – Deny, Attack, and Reverse Victim and Offender) tekniği ile kendi kurban duruşunu pekiştirmeye çalışır.

Diyelim ki saat 7’de restoranda buluşacaksınız ama partneriniz sürekli olarak geç kalan bir tip ve saat 7:30 olmasına rağmen gelen giden yok. Bu canınızı sıkıyor ama eğer bu konuyu açarsanız bütün akşamın berbat olacağını da biliyorsunuz. Sonunda partneriniz restorana geliyor ve tabii ki hiçbir şey olmamış, geç kalması problem değilmiş gibi davranıyor. Kendi sorunlarından konuşuyor ve tabii ki sizin gününüz hakkında tek bir soru sormazken, sizi yediğiniz veya giydiğiniz şeyler ile eleştirmekten de geri durmuyor.

Eve dönerken geç kaldığı aklınıza geliyor ve “bugün neden geç kaldın?” diye soruyorsunuz. Tabii ki hemen savunmaya geçiyor ve geç kaldığını inkar ediyor ve zaten “7:30’da buluşacaktık” diyor. Kendisine mesajlaşmanızı gösterdiğinizde ise

sinirleniyor ve “bu kadar basit bir şeyden neden problem yaratıyorsun” diye size çıkışıyor. “Ya senin geç kaldığın tüm o buluşmalara ne demeli?” diye saldırıya geçiyor.

Burada “sadece neden geç kaldığını merak ettim, işte mi takıldın, trafikte mi? Sorun etmiyorum ama geç kalacağını söyleyen bir mesaj atman iyi olur” diye cevaplıyorsunuz diyelim. Bu aşamada kırılgan narsist kadın kurban – saldırgan rolünü ters yüz etme yoluna giderek “hep böyle yapıyorsun, benim sadece birkaç dakika geç kalmamı bahane edip berbat biri gibi hissetmemi sağlamaya çalışıyorsun” diyor. “Beni sürekli eleştiriyorsun, sürekli nerede olduğumu bilmek istiyorsun!”.

“Bak sorun yaratmaya çalışmıyorum, sanırım ikimiz de eğer geç kalacaksak bunu birbirimize haber vereceğimiz konusunda hemfikir olabiliriz” diyorsunuz. Tabii ki özür dileyip bu çözümü kabul edeceğine, sorumluluğu üzerine almamaya ve sizi manipüle etmeye devam ediyor.

Böyle bir durumda ne yapabilirsiniz?

Farkına varmanız gereken ilk şey, kırılgan narsist insanların yapacaklarını tahmin etmenin aslında çok kolay olduğu. Bu insanlar hemen hemen her zaman aynı davranış kalıpları ile tepki verirler. Bu nedenle de olayda duygusal olarak yükselmek, kafa karışıklığına düşmek ve karşı tarafın sorumluluk alması için uğraşmak yerine, bunun bir davranış kalıbı olduğunun farkına varın. Problemlerinizi, ihtiyaçlarınızı ya da endişelerinizi ne kadar ince bir şekilde konuşmak isterseniz isteyin, kırılgan narsist kadın bunu kendisine yönelik kişisel bir saldırı olarak görecektir.

Kırılgan narsiste meydan okuduğunuzda, söyleyeceğinizi açık bir şekilde söyleyin, davranışlara odaklanın, savunmaya geçmekten kaçının ve narsistin sizi konudan uzaklaştırmasına izin vermeyin. Asıl konuya dönün ve kendisine aynı takımda oynadığınızı hatırlatın. Fakat o an içinde, onun gözünde “düşman” olduğunuzu unutmayın. Belki de sizi sürekli olarak “düşman” olarak görüyor ve konuşmadan en kısa sürede çıkmanız gerekebilir. Bu nedenle sakın kalın ama kararlı olun. Bir yandan da bu insanın bakış açısını değiştiremeyeceğinizi bilin. Kendinizi savunmaya ya da karşınızdakinin onayını almaya veya haklı olmaya çalışma tuzağına düşmeyin. Sadece ve sadece kendi esenliğinize önem verin.

Çeviri: [The Female Covert Narcissist's Most Powerful Manipulation Tactic](#)

Benim ve aslında yayını yapan terapistin tavsiyesi, kırılgan narsist partner ile ilgili tavsiyem, ne kadar zor olursa olsun bu insanı geri dönüşsüz terk etmeniz ve tamamen ghostlamanız. Her yerden engelleyin ve size ulaşmasına izin vermeyin.

Ama maalesef bu bazen mümkün olmuyor. Örneğin bu kişiden çocuğunuz varsa ya da boşanma aşamasındaysanız kendisi ile muhatap olmanız gerekiyor. Hem bu nedenle, hem de burada anlatılanların böyle bir insanla birlikte olduğunuzu anlamanız için faydalı olacağından çevirisini yaptım.

Bizim [Erkekler için İlişkiler Seti](#)'nin bir parçası olan [Toksik İlişkiler – Narsist / Borderline Rehberi](#) kitabına da bakabilirsiniz.

Bu arada bunu [kırılğan narsist erkekler](#) de yapıyorlar ama kurtarılmayı bekleyen mahsun kurban bir erkeğe [çok çekici geldiğinden](#) özellikle [efendi erkekler bu tuzağa düşerlerken](#), kadınların çoğuna itici geldiğinden, kırılğan narsist erkeklerin çoğu incel geziyorlar (sesi çok çıkan incellerin de aynı şekilde kurban psikolojisinde olduklarına ve problemlerini çözmeye yönelik en ufak tavsiyeye bile nasıl şiddetle saldırdıklarına dikkat edin.)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [July 9, 2024](#) Categories [Boşanma](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 19 Comments on [Kırılğan narsist kadının en güçlü manipülasyon taktiği](#)

Ev tutup gelme sözü aldığım kız son anda çark etti – Vaka Çalışması

Merhaba abi.

Yanlış olduğunu biliyorum ama rastgele girdiğim bir üniversite grubundan birkaç kıza yazdım ve bu kızla işleri ileriye götürebildim.

Evet, üniversitede görece dar bir grupta çok kısa süre içerisinde birkaç kıza yürümen, bu grupta adının çıkmasına neden olabilir. Bu tür gruplarda isminizin çıkması ne kadar yayılır tabii şüpheli ama belli de olmaz. Bir sınıfta ya da kulüpte bunu yapmanız, o sınıfta ya da kulüpte bir daha hiç kız bulamamanıza neden olabilir bu arada onu zaten yapmayın. Bir kulübe girer girmez hızlıca 2-3 kıza yürüyen ve tüm kulüp tarafından dışlanan çok adam var. Bunu bir de kendi sınıfında yapan var ki tam facia.

2 gün içinde 1 hafta sonraya buluşma ayarladım. Buluşma gününe kadar az mesajlaştım birkaç kere de araştık. Sizin [ilk buluşma ile ilgili olan yayınınızı](#) da izledim. Buluşma sırasında da bunları uygulamam gerçekten sizin bahsettiğiniz gibi rahat bir buluşma geçirmemi sağladı. Oturduğumuz kafede ufaktan öpüştükten sonra bir parka gittik ve orada devam ettik. Kız klasik sen libidomu yükseltiyorsun çok güzel öpüşüyorsun gibi şeyler söylese de ben kafamda “lan bıragg 😏” diyordum. Ben bu

sırada senin yapmayın dediğin ama sonradan öğrendiğim, yatmadığım kızın orasına burasına ellememe olayını gerçekleştirilmeyip baya elledim.

Bu seni aç abazan gösterir. Aşırı abartırsan arıza gösterir. Karşı taraf sana karşı korku ve küçümseme karışımı bir şeyler hisseder ki hiç de iyi bir şey değil.

Kız bana “keşke ev olsaydı” dedi.

Ev olsaydı daha fazlasını yapabilirdin ama genç yaşlarda ev lüks oluyor.

Biraz daha kızla böyle oturduktan sonra vedalaşırken yurda varınca yaz dedi. Alay eder gibi cevap versem de kız ciddi ciddi yaz diye diretti. Mesajlarda da ilgisi çok yüksekti. 3 gün sonra akşam aradım onu ve ilk buluşmanın 1 hafta sonrasına ev tutabileceğimi gelip gelmeyeceğini sordum. Gelirim dedi. Normalde kıza böyle sormamak gerekiyor ama kız kendisi bu kadar istekli davranınca ben de sormak istedim.

Sormamak gerekiyordan ziyade risk alıyorsun. Ters tepebilir ama bazen risk alırsın. Risk aldığını ve ters tepebileceğini bilerek yapıyorsan büyük dert değil. Yani eğer son anda çark ederse ya da bazen son anda “sen beni sadece şey için istiyorsun görüşmeyelim” falan derse sakın kalmayı bileceksin.

Ayrıca o sıra ne bir arkadaşım evde kalıyor ne de ben. Kızın evi var ancak aile evi ve pek boş kalmıyor. Kız eve gelmeyi kabul edince arayış fazla açmamak için o güne gelmeden bir buluşma daha ayarladım. Normalde buluşacağımız yere gelmeyeceğini annesinin sıkıştırdığını söyledi ve biz de ikimize de orta mesafede olan başka bir yerde buluştuk. Buluşma sırasında annesiyle telefonda falan konuştu ve kafası çok başka yerlerdeydi. Kahveleri içtikten sonra ayak üstü bir yerde öpüştük (kız uygun ortamı bulunca dudaklarıma yapıştı) ve kızı yolladım. Sonrasında ev buluşmasının bir gün öncesi yazdım ona çok geç cevap verdi hasta olduğunu söyledi ben de geliyorsun dimi yazdım.

Geliyorsun değil mi yazılmaz. Yarın görüşürüz yazılır. Bir zamanlar kadının gelip gelmediği kontrol edilmezdi, isteyen kadın gelir denirdi ama günümüzde iletişim o kadar kolay ki, kontrol etmediniz mi, kadın sizin gelmeyeceğinizi düşünüyor. O nedenle buluşma öncesi bir kontrol gerekiyor ama bunu “gelecek misin?” diye yapamazsın. Ulaşırsın, muhabbet edersin ve yarın görüşürüz dersin. Eğer gelmeyeceği varsa o zaman sana söyler.

O mesaja bakmadı.

Kötü.

Buluşma günü 2 3 kere aradım bakmadı.

Peşinden koşar duruma düşmüşsün. Kötü.

En son aradığımda bir erkek açıp “gelmiycek” dedi ve suratıma kapattı.

Hahaha. Bunu beklemiyordum. Kızın arkadaşı, kuzeni falan olabilir. Riski aldın patladı. Burada bırakacaksın. Bu kıza hiç ulaşmaman lazım. O sana ulaşacak. Peşine düşerek çok abazan duruma da düşüyorsun.

Sonrasında benim aklıma inanılmaz senaryolar geldi ve aşırı sinirlendim.

Ne gibi?

Tekrar aradım ve bu sefer kız açtı.

Sana cevap vermeyen kızın peşinde koşuyorsun. Sadece ezik ve abazan değil, bu aşamada arıza ve korkutucu oldun. Risk aldın, patladı. Sakin kalman gerekiyor. Kız o eve gelmedi diye bir daha bir yere gelmez değil ama sen kafayı yiyerek kızı korkutuyorsun, kendini küçültüyorsun.

Kıza çok yüksek sesle bağırdım.

Ohanesburger!

Yuh. Kız gelmiyor işte, hala neyin peşindesin 😊 Son anda çark etti. Normal. Bir arkadaşı ne yapıyorsun sen demiştir, sonradan “slut defense” (hafif kız kalkanları) aktif hale gelmiştir, vs. Başını, tam da hak ettiğin gibi, belaya sokacaksın. Ayrıca bu olayda kendini kaybederek, duygusal zayıflık göstererek, kızın gelme ihtimalini de sıfırladın.

Kız hastaydım sabahtan beri masada uyuyordum o yüzden bakmadım. En son tuvalete gitmiştim o sırada arkadaşım bakmış. Dedim işte geliyor musun falan o da bilmiyorum vs. Dedi. Ben bunlar olunca geceyi geçirmese bile cinsellik yaşansın da sonra evine giderse gitsin diye birkaç saatliğine gel o zaman dedim.

Abazanlık başa bela. Az önce bağırdığın kıza bunu teklif ettin.

Kız da deneyeceğim dedi.

Gelmez, telefonu kapamak için öyle diyor.

Sonra kapattık 5 10 dakika sonra kız aradı ve açtığımda aynı çocuk cevap verdi. Bana küfretmişsin şöyle böyle falan biraz gerginlik oldu. Pek uzatmadan kapattık.

Seni iyi bir dayak kendine getirir aslında.

Ben yola çıktım bu sırada kızın gelmeme durumunu düşünerek evi de tutmuşken boş geçmesin diye arkadaşımınla falan konuştum. Kız gelmezse takılalım içelim vs. Diye. Kızı aradım yine dedi işte annem telefonda seni görmüş babama da söylemiş babam okuldan almaya geldi senin için ailemi karşıma aldım falan. Ben de dedim dikkat et ne yapıyorsan yap bir şekilde bana olumlu veya olumsuz haber ver dedim. O gün 2 tane arkadaşımı davet ettim sağ olsunlar geldiler yemek içecek ne varsa onlar karşıladılar. Bir gün sonra kız yazdı bana artık konuşamayız diye.

Beklenen son.

Ben de peki yazdım. Sonrasında bu kadar mıydı gerçekten yazınca girdim konuya seni arıyorum ulaşamıyorum sonra bir tane erkek açıyor ve o cevap veriyor. Arkasına senin telefonundan arayıp beni tehdit ediyor vs. Kız da bir şeyler söyledi sonrasında bağırdığım için çocuk duymuş küfürleri ve kız da korkmuş belli bir süre konuşmayalım dedi. Ve bir daha hiç yazmadı da aramadı da.

Beklenen son.

Burada benim yaptığım hatalardan birisi öpüşürken fazla orasına burasına ellemek ve abazan davranmak olabilir diye düşünüyorum.

Hayır. Riskli bir teklif yaptın, ters tepebileceğini, son dakika direnci olabileceğini öngörüp sakın kalacaktın.

Ki zaten hayatımda öpüştüğüm 2.kızdı ve gerçekten ilkine göre çok çok deneyimli duruyordu. İlkine göre de daha hızlı ilerlemişti her şey. Başka birisi de ev tutma işini çok erken yapmak ve acele etmek diye tahmin ediyorum. Ayrıca ilk buluşma sırasında yanlış olduğunu bilsem de eski ilişkiler hakkında kaç kere öpüştün kaç kere cinsel ilişki yaşadın gibi sorular da sorduk. Kız bakire olmadığını söyledi. O 18 ben 20 yaşındayım. Kızın instagram hesabında takip takipçi dengesi normaldi annesi babası belliydi etiketlenenlerde eski fotoları ve aile fotoları da vardı.

Ortada problem olabilecek ama yeni tanıştığımızda problem olmayacak bir şey vardı ki o da kızın ekonomik durumunun benden 3 kat falan iyi olmasıydı. Şimdiden teşekkür ederim abi kolay gelsin.

Bu olayı senin bağırıp çağırman bitirdi. Yoksa muhtemelen daha görüşür ve ilerlerdiniz. Cüretkar bir teklif yapacaksanız, sonunda olabilecek negatif durumlarda sakın kalmayı bilin, bilmiyorsanız cüretkar teklifler yapmayın diyeceğim ama arada cüretkar teklif riskini göze almanız akıllıca olabilir o nedenle siz en iyisi işler istediğiniz gibi gitmedi mi sakın kalmayı öğrenin.

Benim hoşlandığım kişiler benden hoşlanmıyor . Benden hoşlananlardan da ben hoşlanmıyorum?

“Benim hoşlandığım kişiler benden hoşlanmıyor . Benden hoşlananlardanda ben hoşlanmıyorum? Ben o kadar da hoşuma gitmeyen kızlara karşı umursamaz davranabiliyorum ve bu kızlar benimle görüşmeye daha istekli oluyorlar ama bir kız hoşuma giderse o kıza kontrol edemeyeceğim duygular besliyorum ve kızı kendimden uzaklaştırıyorum. Ne yapmalıyım?”

Öncelikle burada sorun olan “benden hoşlananlardan da ben hoşlanmıyorum” kısmı değil. Hoşlandığı kişi ile beraber olabilen birinin “yahu benden hoşlanandan neden hoşlanamadım?” diye dert ettiğini sanmam.

Bu soruyu soranlar sanki değişik bir durumları varmış gibi soruyorlar hatta bazıları “abi benim durumum farklı” gibi bir şey söylüyorlar. Özel bir durum yok, hoşlanmadığı kadına herkes umursamaz davranabilir. Mesele hoşlandığın kadına aynı şekilde davranmak.

Devam etmeden bir parantez açayım ve umursamamayı kendisini umursamayan kadınların hıncını, kendisinden hoşlanan kızcağızdan çıkarmaya çalışacak şekilde kıza kötü davranma olarak yapanlar var yani aynı şekilde davranmak gerek derken hoşlandığın kızlara da götlük yapın demeye çalışmıyorum.

Benim lugatımda “[umursamamak](#)” kadını umursamamak değil, kadın ile işlerin iyi ya da kötü gitmesini pek umursamamaktır. “Bu kız hoş, olsa iyi olur, olmazsa talihsizlik ama sonra başkası ile olur” gibi bir zihin yapısında ve rahatlıkta olmaktır.

Bu konuda ne yapmanız gerektiğine gelelim. Aslında bu konuda ne yapmanız gerektiğine, “[Bir kız beni sadece onu önemsemediğim zaman önemseyecekse, bir ilişkinin ne anlamı var? – Vaka Çalışması](#)” yazısında değinmiştim:

“Çoğu insanın, başka bir insanla etkileşiminde muhtaç davranmasının sebebi, karşısındaki kişiyi, yoğun bir duygusal ihtiyacını karşılayacak kişi olarak seçmesi. Saatlerce mesajlaşman, hemen günaydın mesajları atarak ya da iltifat ederek aynı yoğun etkileşimi devam ettirmeye çalışman, uzun süredir açlığını hissettiğin samimiyet, yakınlık ve cinsel istek gibi duyguların hemen ve anında karşılanmasını istemen ve karşındakini bunları karşılayacağını, daha doğrusu yapışıp somuracağını kaynak olarak ataman nedeni. Çok açım ve bana ihtiyacım olanı hemen ver diye yakasına yapışıyorsun. Ne zamandır böyle hissetmiyordum, ne zamandır yalnızlık hissinden bu kadar uzaklaşmamıştım, bana hemen şimdi daha fazlasını ver!”

Sen hemen ve çok fazla ihtiyacını karşılamak için yoğun duygusal yatırım yapıyorsun. Karşındaki ise aynı yoğunlukta değil ve senin ihtiyacın olan ve hemen talep ettiğin yoğunlukta verecek seviyede değil. Karşısında, kendisinde henüz olmayan yoğun açlık görünce de kız, normal her insanın yapacağı gibi bundan rahatsız olmaya ve senden uzaklaşmaya başlıyor.”

Burada önemli bir nokta da, hoşunuza giden bir kadının kısa sürede çok hoşunuza giden bir kadın olmaya başlaması ve artık bu kadına karşı kontrol edemeyeceğiniz duygular hissetmeye başlamanız.

Bunun en önemli nedenlerinden birisi, bu kadına duygusal yatırım yapmanız. Bunu davranış ve düşüncelerle yapıyorsunuz.

- Başından çok hoşlanmadığınız bir kadını sürekli düşünmüyorsunuz ama başından hoşlandığınız kadını sıklıkla düşünüyorsunuz.
- Başından çok hoşlanmadığınız bir kadının mesajınıza nasıl cevap verdiği sizin için pek fark etmiyor ama başından hoşlandığınız kadın geç yazarsa kaygı duyuyorsunuz.
- Başından hoşlandığınız kadınla ilgili hayal kurmaya başlıyorsunuz.
- Başından hoşlandığınız kadınla daha fazla vakit geçirmeye çalışıyorsunuz.
- Başından hoşlandığınız kadının Instagram'ına daha sık bakıyorsunuz, Whatsapp mesajına cevap verdi mi diye daha sık kontrol ediyorsunuz.

Bütün bu eylemlerinizi ise, kontrol edemediğiniz duygu seline neden oluyor. Yani kontrol edemediğiniz duygu seli yüzünden düşünüyor, kaygılanıyor, hayal kuruyor, bakıyor, vs. değilsiniz. Düşünüyor, kaygılanıyor, hayal kuruyor, bakıyor, vs. olduğunuz için kontrol edilemez duygu seli yaratıyorsunuz!

Dikkat ederseniz duygusal yatırımın çoğunu, maalesef teknoloji nedeniyle, kadınla yan yana değilken, durduğunuz yerde ve gayet kontrol altında tutabileceğiniz bir durumda, kontrol etmek için bir çaba göstermeden yapıyorsunuz. Başından duygu selini engelleseniz, sonradan ortaya çıkan seli dizginlemek için çabalamanıza gerek kalmayacak. Ateşi kontrol etmediğinizden, ateş her tarafı sarıyor.

Siz tavsiyem, ateşin her tarafı sarmasına başından izin vermeyin. Aslında kendi başınızayken, özellikle başlarda az ama bilinçli bir çaba ile ateşin kontrolden çıkmasına izin vermeyebilirsiniz, bu çoğu erkek için bu aşamada gayet yapılabilir bir şey. Ateş bacayı bir kere sardı mı, o yangının her şeyi mahvetmesini engellemek çok zor.

Çok hoşlanmadığınız bir kızı umursamadığınız gibi hoşlandığınız kızı da umursamayın derken ne dediğimi artık daha iyi anlıyorsunuzdur umarım. “Güzelim sen kimsin, benim elimin altında senden çok var, sen bana layık mısın?” götlüklerinden bahsetmiyorum. Şunun gibi şeylerden bahsediyorum:

- Hoşlandığınız kadını düşünmeye karşı koyun.
- Hoşlandığınız kadın cevap verdi mi diye sıklıkla kontrol etme dürtüsüne engel olun. Geç yazarsa “beni istemiyor mu” kaygıları yerine “iş vardır” diye düşünmeye eğilim gösterin.
- Hoşlandığınız kadınla ilgili hayal kurmaya karşı koyun.
- Hoşlandığınız kadınla daha fazla vakit geçirme dürtünüze engel olun.
- Hoşlandığınız kadının Instagram’ına hemen hiç bakmayın, Whatsapp durumuna bakmayın.

Bunların çoğu sizin kadınla ilişki pahasına kadını hedonist, dopaminerjik zevkler için kullanmanız şeklinde hareketler. Kadını düşünmek, hayal kurmak, daha fazla vakit geçirmeye çalışmak size ekstra zevk veriyor. Cevabını kontrol etmek, cevap verdiyse “dopamin şelale” diye zevklenmek için. Ama bu ucuz zevkleri kullanırken yanlışlıkla kadına bağımlı oluyorsunuz, [simp oluyorsunuz](#) ve gerçek zevklerden mahrum kalıyorsunuz.

Month: August 2024

İlişkiler Soru Cevap Yayını – Ağustos 2024

Sitenin yorumlarında sorulan bazı soruları, yayın yaparak cevapladım.

Patreon’a özel üyelere ayrıca ayda iki kere [10 soru 10 cevap ilişkiler](#) yayını da yapıyorum. Şu ana kadar 12 yayında 120 soru – cevap yapmışız.

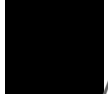
Aşağıda yayının Youtube videosu var. Yayına [Spotify kanalımızdan](#) da ulaşabilirsiniz.

[00:00](#) Giriş ve Katıl duyurusu

[00:37](#) Sevgiliye cııldak fotoğraf atmak hakkında ne düşünüyorsun?

[01:55](#) Eski sevgilim evlendi ama hala aklımdan çıkmıyor. Neyleyim?

06:56 30 yaşımdayım, 28 yaşındaki kız arkadaşım evlilik diyor. Zamanı geldi mi?
08:50 Sanalda tanıştık, hiç buluşmaya görüşmeye niyeti yok. Bu kızın derdi ne?
12:14 Bu alfa erkek nasıl olunacak, neden öyle değil de böyle?
15:30 Çok peşinde koştum beni engelledi. Sence bu işin oluru var mı?
17:57 İş yerindeki kız ben evlenmek istemiyorum dedi. Bu kız ne şimdi? 20:28 Ağır hakaretlerle, saygısızca terk eden sevgili hala arayıp soruyor. Ne oluyor?



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 31, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#) 24
Comments on [İlişkiler Soru Cevap Yayını – Ağustos 2024](#)

Eski sevgilisine dönen kadın – Vaka Çalışması

Eski kız arkadaşım konusunda yardıma ihtiyacım var.

Bu yılın Ocak ayında tanıştık ve 6 ay çıktıktan sonra ayrıldık. Hemen eski sevgilisine döndü. Eski sevgilisini de benimle aldatıp terk etmişti.

Bu karakterde bir kızın sana kazık atmaması mümkün mü? Kız gözünün önünde bir adamı aldatmış, sen de hiç utanmadan, düşünmeden bu kıza kız arkadaşım demişsin. Nasıl olacaktı sanıyorsun, sonsuza kadar mutlu mu olacaktınız? Hani şu Hollywood filmlerinde eski serseri aşığını ile nişanlıyken karşılaşan, sonra da ikisi arasında gidip geldikten sonra eski serseri aşığını seçerek, mantık yerine aşkı (!) seçerek, sonsuza kadar mutlu yaşayan kadın hikayelerinden mi etkilendin?

Sonunda seni biriyle aldatarak terk edecekti, daldan dala atlayarak terk etmiş, atladığı da eski sevgilisi.

Hele bir de “o adam betaydı ona yaptı, ben daha alfabim bana yapmaz” diye kendini kandıran, hatta başkasını aldatıp kendi dalına atlayan orta malını alınca, herkese zaten açılacak bacakları açınca, kendini bir şey sanan aşağılık kompleksli adamlar var ki, tam facia.

Bu kadın eski erkek arkadaşını aldatarak, sadakate önem vermeyen, ahlaksız biri olduğunu göstermiş. Sen de ahlaksızsın gerçi.

Erkek arkadaşı olan kadınlardan uzak durun. Senin gibi eden bulur elemanlarına yardım etmeye bile gerek yok ama hadi bu seferlik devam edelim.

Eski erkek arkadaşı ile 3 sene süren uzak mesafe ilişkisi vardı. Bizim ilişkimiz boyunca da eski sevgilisi sürekli olarak arka plandaydı. Sürekli olarak gizli gizli kız arkadaşımı arıyordu.

Bu eski erkek arkadaş da ayrı malmış ama asıl problem senin bu olayı anlatış tarzın. Gizli gizli arıyordu ne demek, gizli olan her şeyi senin eski kız arkadaşın gizliyor. Senin eski kız arkadaşın bu adamın kendisini aramasına izin veriyor. Kız mı manipüle etti, sen mi böyle safsın? Kızın sorumluluğunu, suçunu sanki eski erkek arkadaşına yıkıyorsun.

Eski erkek arkadaşı ayda bir iki kere mesaj atıp onu hala çok sevdiğini söylüyordu. Eski kız arkadaşım bu aramalardan rahatsız görünüyordu ama yine de cevaplıyordu. Engellemesini söylediğimde “engellersem kendine zarar verir diye korkuyorum” diyordu.

Şimdi erkek arkadaşını boynuzlamış kızı alan adama bu diyeceğim lüks ama, eski erkek arkadaşı hala hayatında olan kızlarla sevgili olmayın. Kızın suçu bile olmasa. Kaldı ki burada kızın suçu. O “kendisine zarar verir diye korkuyorum” ayakları da nedense hemen her zaman eski sevgiliye dönüyor.

İlişkinin başlarında buna çok sinir oluyordum ve sürekli olarak ayrılmak istiyordum. Ama her ayrılma denememde, buna kesinlikle izin vermedi. O kadar yoğun bir ağlama nöbetine giriyor, sensiz yaşayamam diye o kadar çok krize giriyordu ki, bir türlü ayrılamadım.

Bakın, kadınlar ağlarlar. Ama ayrılık ya da kritik konuların konuşulması esnasında çok yoğun ağlama, ciddi bir manipülasyondur. İzin vermedi ne demek? Ne kadar yoğun ağlıyorsa o kadar sahte olduğunu anlayıp, bırakıp gidecektin. Bir insan size ne kadar uçlarda şeyler söylüyorsa o kadar sahtedir. “Sensiz yaşayamam” diyorsa mesela. Kendi inanıyor olabilir ama yine de sahte.

Sonunda beni çok sevdiğini görünce bu konuyu kapadım ve kendimi suçlu hissedip duygusallaştım.

Manipülasyon %100 başarılı olmuş.

Zayıflıklar yapmaya başladım. Sanırım dönüm noktası, eski sevgilisi ile konuştuğunu öğrendiğim birgün hırsımdan ağlamam oldu.

Bir tarafın bu kızın sağlam ayak olmadığını ve terk etmen gerektiğini biliyor. Ama zayıf tarafın terk edemiyor ve böyle hırsından ağlama noktasına geliyorsun.

O günden sonra bana olan ilgisi hızla düştü ve saygısızlık yapmaya başladı. Sonunda saygısızlıkları tepemi attırdı ve kavgaya ettik. Kavgadan sonra 15 gün konuşmadık.

15 gün sonra onu aradım ve özür diledim.

Artan oranda saygısızlık yapan kızıdan özür diledin? Neden? Küfür mü ettin, fiziksel şiddet mi uyguladın? Sana zaten omurgan yok diye soğuyan kız, daha da omurgasız olursan sana ısınacak mı yoksa senden daha da mı soğuyacak?

Beni artık sevmediğini söyledi.

Sensiz yaşayamam aşırıyı yapan birinden beklenen bir şey.

Eski sevgilisinin de kendisini aramadığını, onu çok özlediğini söyledi.

Bir ilişkide asla böyle bir üçgene girmeyin. Böyle üçgenler ahlaksızlığı, omurgasızlığı romantizm, vıcık vıcık cinsel yükselmeyi aşk diye satan filmlerde çalışır (!).

Onu terk ettiği için pişman olduğunu söyledi.

Sadece terk etmedi, başka erkekle sikişip terk etti. Böyle bir kadını sevgili yaptın, utanmazlıkta sınır tanımamak için bir de arayıp özür diliyorsun. Çevrende suratına tükürecek bir arkadaşın bile mi yok?

Onu aradığım için çok pişmanım. Aslında no contact kuralını biliyorum ama bunu 20 – 30 gün şeklinde öğreten birinden etkilendim.

Evet, piyasada süreli iletişimi kesme diye bir şey var ama nasıl çalıştığını deneyimlemiş oldun. Senin bu durumunda iletişimi kes yerine ghosting daha uygun yani kızı tamamen, sana ulaşamayacağı şekilde hayatından çıkarmak.

Bir şekilde sordum, soruşturdum ve kızın bana bunları derken aslında eski erkek arkadaşı ile olduğunu öğrendim.

Bana asıl o zavallının ulaşması lazım da, sen bu kızın ne yaptığını neden öğrenmek istedin ki? Ya eskiye gidecek, ya yeni dala atlayacak zaten. Bilince ne olacağını sanıyordun?

Bunun üzerine ona çok kızgın bir mesaj attım. “Sen ilişkilik bir kız değilsin, orospular bile senden daha ilişkilik” gibi bir şey yazdım.

Jetonun kız eski sevgilisini aldatınca düşmedi, eski sevgilisi ile gizli gizli konuşunca düşmedi ama kız seni eskisi için bırakınca düştü. Terk edildiğinin hem de aldatılarak terk edildiğinin farkındasın umarım. Sürpriz olmadı umarım. Kızın erkek arkadaşını aldatarak terk etme geçmişine bizzat şahit olmuştun. Aynısını sana yaptı. Karma sevdiğimiz bir bitchdir.

Yalnız bu kıza “sen ilişkilik bir kız değilsin, orospular bile senden daha ilişkilik” yazdığında kızın canını yakacağını sanmıyorsun umarım. Kızda o mekanizma var mı sence?

Berbat bir ilişkin olmuş, başlamaman gereken bir ilişkide bu kadar durmuşsun. Başkasının kız arkadaşı ile yatmışsın, bunu da ödemişsin. Hak ettiğini buldun aslında, umarım senin ders alacak yüzün vardır. Kızda olduğunu sanmam.

Benim, sorum şu? Bu şekilde hakaret edip köprüleri yaktığım kız bana geri döner mi?”

Yuh! Rollerini değiştir, şimdi kız eski sevgilisi ile yeni sevgili iken, sen o adam gibi ayda bir ara, “beni aldattın ama ben o kadar değersiz bir yaratığım ki, en fazla sana layığım lütfen geri dön” diye ağla. Belki belki sana geri döner. Böylece bir o elemanın kucak, bir senin kucak olur belki. Sonra ikinizi bırakıp başka kucağa atlayana kadar. O zaman siz Eskimo biraderler meyhanede beraber içersiniz.

Bu insanı hayatıma geri almalı mıyım?

Senin çok ciddi özdeğer problemlerin var. Bir görünmen lazım. Görünür müsün, görünmez misin bilmem ama bu kızdan uzak dur. Bu kızla elde edeceğin tek şey, daha da küçük düşmek ve kaybetmek. Azıcık özsaygın olsun yahu. Azıcık erkeklik onurun olsun.

Kız seni aldatarak eski sevgilisine döndü! Bu kız sana geri dönse ne olacak sanıyorsun? Seni aldatacağı adam değişebilir ama aldatılacaksın. Aldatmasa ki bak teorik konuşuyorum, aldatmasa diye bir şey yok, bunu yapan birini geri aldığı için küçük düşeceksin, ruhun yaralanacak. Bok gibi bir ilişkiye saplanacaksın. Bu kızın hayatında olduğu ve iyi bir ilişki yaşayacağın hiçbir senaryo yok. Masal dünyandan çık.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 31, 2024](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Aldatan Kadın](#), [Eski Sevgili](#), [Terkedilmek](#), [Vaka Çalışması](#) 38 Comments on [Eski sevgilisine dönen kadın – Vaka Çalışması](#)

Başarısızlık korkunuz motivasyonunuzu yok ediyor

Bu yazı, [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Setinin](#) 4. kitabından alınmıştır.

Takipçi Sorusu

“Yıllar süren başarısızlıktan sonra, yeni işimde motivasyonumu nasıl korurum?”

Yılların başarısızlığı yüzünden artık bir daha kaybedemeyecek bir noktadayım. Çok ama çok fakirim, kurtulmam gereken bazı bağımlılıklarım var ve beni sevenler benim için çok endişeliler.

Hayatımın son 3 yılı boktan bir işten atılıp başka boktan bir işe sürüklenmekle geçti. Aylar süren işsizliğim beni çok yoğun bir şekilde iş aramaya itti ve sonunda daha önce hiç kazanmadığım kadar kazanacağım bir iş buldum. İşte yükselme ve daha fazla kazanma yolu da açık. Efsanevi bir nakit akışım oldu.

Bir tarafım heyecanlı ve bu yeni fırsat sayesinde rahatladı. Bir tarafım ise sürekli olarak “bunu da sıçarsan ne olacak?” diye tırnaklarını kemiriyor.

En büyük korkum, bu işe olan motivasyonumun, bu işe verdiğim önemin sönüp gitmesi ve bir kez daha işsiz kalmak.

Benim sorum şu: Şu an sahip olduğum heyecanı, potansiyel bir başarıya, uzun vadeli, çalışan bir duruşa nasıl kanalize ederim.

Bu problemin kısa süre içerisinde çözülemeyeceğinin farkındayım ve çözülmesinin kolay olmadığını da biliyorum. Ama dürüst olmam gerekirse, sadece yazmak bile kendimi iyi hissetmemi sağlıyor.

Bu konuda deneyimi olan kimse var mı? Siz bu durumda ne yaptınız? Tüm tavsiyeleriniz için şimdiden teşekkür ederim.”

Uzun vadeli motivasyon, yapılan işe duyulan heyecandan gelmez

Takipçi burada, yeni işe başlamanın taze heyecanını, uzun vadeli motivasyona nasıl çevireceğini soruyor. Bunun kısa cevabı, “böyle bir şeyi yapamazsın” olacak.

Uzun vadeli motivasyon heyecandan gelmez, tüm içsel negatif şeylerden kurtulmanızdan gelir. Bunu anlamamız çok önemli.

Heyecanı bir ateş gibi düşünün. Heyecan zaman içinde sönecek zira heyecan sadece bir duygu. Sürekli olarak heyecanlı kalmamız mümkün değil ama maalesef bu düşünce, birçok insanın içine düştüğü bir tuzak. Birçok insan, bir heyecan alevi aldıklarında, gerçekten çok çalışıyorlar, heyecan duyuyorlar ve sonra bir şey oluyor ve eski davranışlarına geri dönüyorlar. Heyecanları yok oluyor ve her şey yeniden darmadağın olmaya başlıyor.

Motivasyon ve heyecan patlaması – biraz ilerleme – eskiye dönüş döngünün sürekli çalıştığını görebiliyoruz. Bu heyecanı devam ettirmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz ve bu anlaşılır bir şey zira heyecan sizi atalet içinde çürümekten çekip çıkardı. Siz de “heyecanımı nasıl arttırabilirim, nasıl muhafaza edebilirim, nasıl ilerletebilirim?” diye düşünüyorsunuz.

Ben size, heyecanın bir kamp ateşi tutuşturucusu olduğunu söyleyeceğim. Bir ateş yakmak istiyorsunuz ve birkaç odun buldunuz. Ateş tutuşturucuyu koydunuz ve yaktınız. Ama bundan sonra ateşin devam etmemesi, tutuşturucunun olmamasından değil. Yağmurdan, rüzgardan, vs.

İçinizdeki küçük ateşi hayatta tutmak istiyorsunuz ama üzerinize çöken, motivasyonunuzu söndüren şeyler, hayatınızın negatif yönleri. Takipçinin yazdıklarına baktığınızda, bunu net bir şekilde görebilirsiniz.

“Yılların başarısızlığı yüzünden artık bir daha kaybedemeyecek bir noktadayım.”

“Çok ama çok fakirim,”

“kurtulmam gereken bazı bağımlılıklarım var”

“beni sevenler benim için çok endişeliler”

“Bir tarafım ise sürekli olarak “bunu da sıçarsan ne olacak?” diye tırnaklarını kemiriyor”

“3 yılı boktan bir işten atılıp başka boktan bir işe sürüklenmekle geçti”

Eğer gerçek motivasyonun peşindeyseniz, tutuşturucunun (heyecanın) başlattığı ateşi (motivasyonu), yağmurdan, rüzgardan (negatif düşünce ve duygularınızdan) korumanız lazım.

İnsanın fabrika ayarı motivasyondur

Her insan doğal olarak her zaman motivedir. Bunun size garip geldiğini biliyorum ama motivasyon bulmamız gerekmiyor. Motivasyonsuzluk aslında sonradan öğrendiğimiz, edindiğimiz bir şey. Motivasyonsuzluk, motive olamama, fabrika ayarlarımıza sonradan atılan bir modifikasyon.

İnsanın fabrika ayarları motivasyondur ve bunu çocuklara bakarak anlayabilirsiniz. Hemen her çocuk yürümeye, öğrenmeye, bir topu alıp fırlatmaya, diğer çocuklarla etkileşime girmeye motivedir.

Çocuklar, insanın olabilecek en doğal durumundalar ve bu da büyümek, öğrenmek ve bir şeyler yapmak için yanıp tutuşma halidir. Çocukları oldukları yerde oturmaya zorlayamazsınız, hemen sıkılırlar. Heyecan isterler, çevreyi keşfetmek isterler, bir şeyler yapmak isterler. İnsanın en doğal özelliği sürekli motive olmasıdır. Ama insanın içindeki tüm negatif pislik, motivasyonu öldürür.

Yani uzun vadeli, sürdürülebilir motivasyon, heyecanı arttırmaktan gelmez. Heyecan bizi ateşleyebilir ama uzun vadeli motivasyon aslında bizi hapseden negatif şeyleri işlememizden gelir.

Bu takipçinin ihtiyacı olan şey, ateşe yakıt değil, negatif duygulardan, şüphede, korkudan, “kaybetmem kaçınılmaz” fikrinden özgür kalmak.

Negatif duyguların doğal iniş çıkışları kaldıraç yapması

Bu arkadaşın başına şunlar gelecek: Şimdi heyecanlı ama bazı hayatın doğal akışı içinde bazı şeyler olacak ve bunların da performansına negatif etkileri olacak. Tüm o negatif düşünceler de “bak gördün mü, her şeyi mahvetmen kaçınılmazdı ve mahvetmeye başladın işte” diye bağırmaya başlayacaklar. “Sen zaten her zaman her şeyi mahvedip durdun. Denedin de ne oldu? Bak yine aynı şey oldu. Kaybetmek senin kaderinde var. Sen kaybetmeye mahkumsun!”

Ama aslında olan, hayatın doğal iniş çıkışlarıdır. Hayatınızda, ilişkilerinizde ve işinizde inişler çıkışlar olması doğaldır. Ama negatif düşünceler, bu iniş çıkışları kaldıraç olarak kullanırlar ve kişinin zihnini ele geçirdiler mi, motivasyon çöpe gider.

Neden fabrika ayarının yenilgi olduğunu varsayıyorsun? Tamam, bunun için iyi nedenler var, bunu varsaymaman gerektiğini söylemiyorum. Bir şeyleri mahvetme eğilimin var ve bir şeyleri mahvetme ihtimalini ciddiye alman, “geçen sefer her şeyi mahvettim, şöyle zayıflıklarım var” demen, bu zayıflıklarını ciddiye alman, bunlar üzerinde çalışmanı ve bunları sonunda aşmanı sağlar.

Geçmişinin yenilgilerle dolu olması, gelecekte de yenileceğini garantilemez. Borsada “geçmiş performans, gelecekteki kazançları garanti etmez” derler. Hayatınızla ilgili çıkarımlarınız sizin kaderiniz olmak zorunda değil. Kaderiniz hala sizin ellerinizde. Yapmanız gereken, problemlerinizi ciddiye almak ve efsanevi nakit akışı için harika fırsatlarınız olduğunun farkına varmak.

Yine kaybedebilir misiniz? Evet. Ama bu olasılığı ciddiye almak, size kazanmanız için en yüksek şansı verir.

Problemlerinizi ciddiye alın

Bir spor turnuvasında kazanma şansınızın en yüksek seviyede tutmak istiyorsanız, kazanma şansınızı en doğru şekilde tartmanız gerekli. Bazı takımlar, rakiplerinden daha iyidirler ve “bu takım kötü oynuyor, biz bunları gözü kapalı yeneriz” diye düşünürler. Ama oyuna bu kafayla giderseniz, kaybetme ihtimaliniz artar. Doğru duruş, “biz bu adamlardan daha iyiyiz ama bu bir turnuva ve herkes en iyi oyununu ortaya koymaya çalışıyor”.

Bir turnuvada favori bile olsanız, rakiplerinize saygı duymanız gerekli. Onlara fazla saygı duymanız gerekmez ama yeterince saygı duymanız gerekli.

Bunun tersini de çok gördüm. Bazen takımlar rakiplerinden korkuyorlar ve kazanma şansları düşük. Bire yirmi gibi mesela. Ama bu takımlar kendi psikolojilerini gazlamaya çalışabiliyorlar ve “bu takım o kadar da iyi” değil diye kendilerini gazlıyorlar.

Zihinlerinin bir tarafında rakip takımın daha iyi olduğunu biliyorlar ama korkuyorlar ve korktuklarını itiraf edemediklerinden kendilerini gazlıyorlar:

“Bu takım o kadar da iyi değil. Aslında biz onlardan daha iyiyiz”.

Sonra bu takım sahaya çıkıyor ve daha başından kazanma şansı bire 80’e düşüyor. Hemen kaybetmeye başlıyorlar ve oyunun başında dökülüyorlar.

Bu takımlardan çıkardığım önemli derslerden birisi de, gerçek bir şüphenin, sahte bir kendine güvenden çok daha iyi olduğu.

Burada daha zayıf takımın alması gereken duruş, “bu adamlar bizden iyiler ama kimse mükemmel değil. Kazanma şansımız var. Belki oyunu mahvetmelerini bekleyeceğim zira kendilerine aşırı güveniyorlar ve bize bu fırsatı verirlerse onlara bunun cezasını gösterebiliriz.”

Takipçi geçmişte çok yenilmiş ve yeniden yenilebileceğinin bilinciyle dikkati elden bırakmamalı. Rakibine saygı duymalı ve onu ciddiye almalı. Bunu yaparak, kazanma şansını en iyi seviyeye çıkarabilir.

Problemlerinizi ciddiye alın, onların gücüne saygı duyun. Eğer problemlerinizi ciddiye alırsanız, problemlerinizi çözebilirsiniz. Problemleriniz çözümez değiller. Sizi olduğunuz yere mıhlayan şeylerden kurtulabilirsiniz.

Geçmişiniz geleceğinizi belirlemek zorunda değil. Kontrol sizin elinizde.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 27, 2024](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [Psikoloji](#) Tags [Dr.K](#), [Erkek Psikolojisi](#), [Motivasyon](#), [Psikoloji](#) 14 Comments on [Başarısızlık korkunuz motivasyonunuzu yok ediyor](#)



Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 401

Çeviren: Mahmut Abi

erkekadam.org

(E-Kitap – 144 sayfa – PDF/EPUB)

Merhaba,

Bu kitap, son bir iki senedir izlediğim ve bana 40 yaşından sonra bile birçok pratik şey öğreten Dr. K'nın podcastlarından derlediğim serinin dördüncü kitabı.

Not: Serinin tüm kitaplarından oluşan [daha iyi bir yaşam için kitap setine](#) de bakınız.

Dr. K, psikiyatrist ve nöron bilimi çalışmalarının yanında zamanında bir süre rahip olarak da yaşamış ilginç birisi. Kendisi Hint kökenli bir Amerikalı ve internette herkese açık kanalında çok pratik ve faydalı paylaşımlar yapıyor. Özellikle günümüz dünyasında teknolojinin yarattığı ortamın, beynimizin evrimleştiği uzun geçmişimizden oldukça farklı olmasından kaynaklanan disiplinsizlik, odaklanamama, sürekli yorgunluk, motivasyon eksikliği, başarısızlık, vs. gibi sorunlar üzerine eğilen ve bu konularda iyileşmeniz için oldukça pratik bilgiler veren bu yayınları İngilizceniz varsa izlemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Son zamanlarda yaptığımız nöroplastisite serisindeki bölümlerin aksine, bu kitaptaki bölümler çok daha kısa ama yoğun ve oldukça pratik bilgiler içeriyorlar. Birçoğunu ben kendi hayatımda da uyguluyorum ya da uygulamaya başladım ve oldukça dönüştürücü ve iyileştirici pratikler olduklarına şahit olduğum için sizinle paylaşmak istedim.

Şimdiden iyi okumalar,

Mahmut Abi

[Kitabı Türkiye'den almak için tıklayınız.](#)

(Not: Sepete ekleyerek %30 indirim alabilirsiniz).

(Alım güvenilir Shopier ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

[Kitabı Türkiye dışından almak için tıklayınız.](#)

(Alım güvenilir Payhip ödeme sisteminden olup sizin ödeme bilgileriniz bize gelmiyor.)

Yeni koşullara adapte olabilen biri olmalısınız 9

Giriş 9

Toplum bizi yeni koşullara daha az uyum sağlayabilen insanlar yapıyor 10

Siyah / beyaz düşünmek 11

Bilişsel esneklik 13

"Bu çözüm benim için çalışmaz" 16

Sizin için çalışır hale getirin 17

Erkeklerin kazanmaları gereken en önemli duygusal zeka yetenekleri 19

Giriş	19
Erkeklerden duygusal destek isteme dili	21
Öfkeyi sorumluluğa çevirmek	22
Siyah – beyaz düşünmek	23
Dönüşmeye çalışmayın, kabul etmeyi öğrenin	24
Analiz Felcinden kurtulmak için	27
Giriş	27
Nöroekonomi	28
Kayıptan kaçmak	28
Düşünce Sıralaması	32
Kayıpları ve kazançları bir potaya koymak	33
Rahatlama ve Gamsızlık	34
Dikkatinizi dışsallaştırın	36
Özet	36
Sanal Öfke ve Reel Motivasyon arasındaki ilişki	39
Giriş	39
Travma Tepkisi	39
Öfkenin güvenli dışa vurumu	40
Motivasyonsuzluk	41
Sanalda öfkeli gerçekte motivasyonsuzsanız ne yapmalısınız?	42
Öfke Yönetimi, Sağlıklı ve Sağlıksız Öfke	44
Giriş	44
Sağlıklı öfke	44
Sağlıksız, uygunsuz öfke	45
Öfkenin Fizyolojisi	46
Sağlıksız öfkenin kaynağı	48
Hayatı otomatik pilota bağlayarak yaşamak	51
Giriş	51
Otomatik pilot, travma tepkisi ve başlama felci	51
Başlama felci ve baskıcı kontrol	52
Beynin sağ ve sol yarım kürelerinin birbirinden kopması	53
Beynin sağ ve sol yarım küresinin yeniden entegrasyonu	54
Reddedilme korkusu ile nasıl başa çıkarsınız?	56
Giriş	56
Reddedilmeye Duyarsızlaşma Yöntemi	56
Reddedilme Duyarlılığı ve Algı	57
Algının Farkında Olma	60
İyi Bir Uyku Düzeninin Nöron Bilimi	62
Giriş	62
Uykunun işlevi nedir?	62
Uyku penceresini kaçırmak	63
Yatakta uykuyu erteleme	64
Duygusal sel	64

Uyanık olduğunuz zamanı nasıl geçiriyorsunuz? 66

Anabolizma 67

Yeni şeyler öğrenme 68

Yeme içme 69

Stres 69

Uyku düzeni sonuçtur 70

Uyku ile ilgili son bir tavsiye 71

Uyku için yatma düzeni çözüm değil 73

Uykuya dalma stresi 73

Pozitif sapma prensibi 74

Retiküler Aktivasyon Sistemini anlamak 76

Duygularınızı yönetin 77

Oreksin 79

Diurnal ritmi harekete geçirmek 80

İşleri erteleme yeni bir seviyesi 80

Kaygı erkekler için neden daha farklı? 83

Giriş 83

Cinsiyete dayalı bir yapı olarak kaygı 83

Erkek kaygısı nasıl bir şey 84

Çözülmesi imkansız problemler yaratmak 85

Kaygının etkisi 87

Bir problemi çözemediğinizde ne olur? 88

Varsayımlardan gerçeklik yaratmak 88

Çözüm önerileri 89

Hayatı daha kolay hale nasıl getirirsiniz? 91

Giriş 91

Bilimin size öğretemeyecekleri 91

SSRI ve antidepresanlar 92

Kolay ve zor arasındaki fark 93

Kalkülüs örneği 93

3 guna 94

Motivasyon ve irade 95

Sattvas geliştirmek 96

Özet 98

Sonuç 98

Neden çaresiz hissediyorsunuz? 100

Giriş 100

Kabullenmenin gücü 101

Kabullenme ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki fark 102

İnsanlarla aranıza sınırlar çizmeniz neden işe yaramıyor? 105

Giriş 105

Sınırlar koymak ne zaman çalışır? 105

Güçsüz olun 106

Manipölasyona nasıl karşı konulur? – Duygularınızı hareketlerden ayırmayı öğrenmek 109

Sonuç 113

Günümüzde empati neden çok daha önemli? 115

Giriş 115

Evrimsel şefkat 117

Romantik ilişkiler 119

Profesyonel ilişkiler 120

Duygusal bulaşma 121

Empatiyi hayatımıza nasıl uygulayabiliriz? 123

Yardım et, düzeltme 123

Zihinselleştirme 124

Kendi isteğinizle yardım edin 125

Sonuç 126

Efendi erkekler ve empati 126

Empatinin karanlık yüzü 128

Giriş 128

Duygusal bulaşma / kötü etki 128

Vekaleten travma 129

Empatinin istismar edilmesi 130

Sosyopatlar empatiyi nasıl etkilerler 132

Empati ve ilişkiler 133

“Zihinsel körlük” 134

Şefkat empatiden üstündür 135

Kendine güvenin rolü 136

İçsel çatışma 136

Başarısızlık korkunuz motivasyonunuzu yok ediyor 138

Takipçi Sorusu 138

Uzun vadeli motivasyon, yapılan işe duyulan heyecandan gelmez 139

İnsanın fabrika ayarı motivasyondur 140

Negatif duyguların doğal iniş çıkışları kaldıraç yapması 141

Problemlerinizi ciddiye alın 141

Daha İyi Bir Yaşam İçin Okuyabileceğiniz Diğer Kitaplarımız 144



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 27, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [Kitap](#), [Psikoloji](#) 7 Commentson [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 401](#)

Evlüyim ama çok yakın arkadaşım bir kadını aklımdan çıkaramıyorum – Vaka Çalışması

Merhaba, ben 38 yaşındayım ve 12 yıldır evliyim. 8 yaşında bir oğlum var.

Allah bağışlasın. 26 yaşında evlendin ve 32 yaşında baba oldun yani. Devam edelim.

Baba olduğumda bunalıma girdim. Baba olmaya hiç ama hiç hazır değildim ve baba olmanın getirdiği duygusal, maddi ve fiziksel yükü baş etmekte çok zorladım. Kendi çocukluğumdan kalma birçok güvensizliğim ortaya çıktı özellikle de kendi alkolik babamla ilgili şeyler. Babamla özellikle ergenlik yıllarımda çok ciddi sorunlarım vardı. Şimdi bir sorunumuz yok ama sanırım aşamadığım şeyler var.

Aşamadığın şeyler olduğu kesin zira 6 sene evlilikten sonra 30 yaş üstünde de çocuğa hazır değilim anormal bir durum. Hani 32 yaşından sonra da baba olabilirsin ama bir erkek 27-28 yaşından itibaren zihinsel ve fiziksel olarak baba olacak güçte olmalı.

Babanla olan ilişkiden dolayı, baba olmak ile ilgili düşüncelerin oldukça çarpık olabilir yani “aşamadığım şeyler var” derken haklısın.

Oğlum doğduktan birkaç ay sonra, beraber çalıştığım bir kadınla duygusal bir ilişki yaşamaya başladım. Depresyondaydım, yakınlık arıyordum ve bana duymaya ihtiyacım olan şeyleri söylüyordu. Bu kadın arkadaşlığımızı kullanarak, arkadaşlık sınırlarını ihlal etti.

Bana karşılıklı yapılmış, senin de sorumluluğun olan ve senin evli olman nedeniyle daha da suçlu olduğun bir duygusal ilişki gibi geldi. İlginç bir şekilde yaptığının sorumluluğunu almıyorsun. Daha çok kurban gibi konuşuyorsun.

Bu ilişkiden sonra insanlara güven problemi yaşamaya başladım, özellikle kadın arkadaşlarıma şüphe ile yaklaşıp durdum.

Aldatan sensin ama sen mi güven sorunu yaşadın?!? Kurban psikolojisinden çık. Sorumluluk alıp büyük yanlış yaptığını kabul etmek yerine, manipülatif bir kadının kurbanı oldum diye psikolojik buhran yaşamayı tercih ediyorsun.

Şu an karımla ilişkim harika. Kendime iyi bakıyorum, spor yapıyorum, vs.

Spor salonunda tanıştığım bir kadınla zaman içinde arkadaş olduk. Beraber çok iyi vakit geçiriyoruz.

Hayda! Bir erkek ile bir kadın arkadaş grubu içinde birbirlerine arkadaşça davranabilir ama evli bir erkekle bir kadın, beraber çok iyi vakit geçirecekleri şekilde “arkadaş” olmazlar. Yine aldatma işindesin ve karınla ilişkin harika falan değil.

Bu kadına karşı arkadaşça ama yoğun duygular besliyorum.

Kendini kandırma potansiyelin çok yüksek. Arkadaşça yoğun duygu diye bir şey yoktur. Bu kadınla deliler gibi seks yapmak istiyorsun, bunu bastırmak için zihin jimnastiği yapıyorsun.

Sürekli onu düşünüyorum. Sadece arkadaş olmak istiyorum ama bazen zihnime istenmeyen düşünceler doluyor ve bunlara engel olamıyorum.

İstenmeyen düşünceler çeşitli pozisyonlarda geliyor galiba. Sadece arkadaş olmak istemiyorsun. Sadece arkadaş da olamazsın zaten.

Berberken çok iyi vakit geçiren iki iyi arkadaşız. Saatlerce konuşuyoruz ve aramızda çok derin bir ilişki var. Arkadaşlığımız hergün daha da sağlamlaşıyor.

Ne diyeceğimi bilemedim. Yuh ile “tüh senin kalıbına” arasında gidip geldim. Sen sanırım her türlü aldatma olayını (duygusal aldatma da aldatmadır) “manipüle edildim”, “sadece arkadaşız” diye kendinden bile saklamaya çalışıyorsun sanırım. 40’ına merdiven dayamış adamsın ama çok çocukça bir tarafın var.

Terapiye gidiyorum ve terapistim, evlilik dışında arkadaşlarımın olmasının ruh sağlığım için çok önemli olduğunu söylüyor.

Evet ama erkek arkadaşlara ve arkadaş gruplarına ihtiyacın var. Seninkisi bir kadınla uzun süre beraberce vakit geçirmek, özellikle de arkadaşlığınızı zihninde değişik pozisyonlarda derinleştirdiğin bir kadını. Evli bir erkeğin böyle bir kadın arkadaşı olmaz.

Karım da arkadaşlarım olmasını destekliyor.

Karın spor salonundan bir kadınla saatlerce başbaşa kaldığını biliyor mu? Sanmam.

Bu kadınla ilgili istemediğim düşüncelerimden nasıl kurtulabilirim?

Kadınla tüm iletişimini keserek. Spor salonunu da değiştirmen gerekecek.

Böyle düşünceler olmadan bir arkadaşlık kurmak istiyorum.

Olmaz, mümkün değil. Etik değil. Bu kadınla tüm iletişimini kesmen gerekecek. Spor salonunu da değiştirmen gerekecek.

Bu kadınla arkadaşlığımı kaybetmek istemiyorum, böyle arkadaşlar kolay bulunmuyor.

Bu kadınla arkadaş değilsin. Bu kadınla deliler gibi seks yapmak istiyorsun, onu yapamayınca da fantezilere boğuluyorsun. Yahu aklından bir şey geçmese bile böyle arkadaşlık olmaz, evli erkek teke tek bir kadınla buluşmaz. Hani eski bir arkadaşın olur bir iki buluşursun da değil. Yeni tanıştığın bir kadın ve sürekli buluşuyorsunuz!

Birgün bir sevgili bulmasından ve arkadaşlığımızı kesmesinden çok korkuyorum.

Sen arkadaş değilsin, friendzone vatandaşısın. Kadın senin evli olduğunu biliyor mu? Evli olduğunu saklayan çok adam var çünkü. Ama şu lafın bile senin onu arkadaş olarak görmediğine işaret.

Şuna bahse girerim ki bu kadın seni birgün evine çağırrsa ve üzerine atlasa, hiç düşünmeden seks yaparsın. Sonra da “arkadaşlık sınırlarımızı aştı, beni kullandı, güvenim kalmadı” diye kendini avutursun. Bahse girerim, sizin seks yapmamanızın tek sebebi kadının seninle seks yapmaması.

Konuştuğun şeyler ile yaptığın şeyler arasında büyük uçurum var. Bir yandan bir kadınla görüşüyorsun, kadını ciddi şekilde arzuluyorsun, bir yandan bunu kendine arkadaşlık olarak yutturuyorsun.

Bu konuda ne yapmam lazım?

Senin yapman gereken şey, yapmak istediğin şeyin tam tersi. Birebir “arkadaş” olarak görüştüğün kadınla tüm iletişimi kesmelisin. Bir yandan için için cinsel ve duygusal olarak arzulayayım, bir yandan da bu kadınla arkadaş gibi görüşeyim diye bir şey yok. Özellikle de evli bir erkek için böyle bir şey yok.

Sen burada olmayacak bir şeyi elde etmeye çalışıyorsun. Burada işin tek oluru, senin bu kadını hayatından tamamen çıkarmak. Kadın seni cinsel olarak arzuluyor olsaydı, friendzone’da olmasaydın da yapman gereken buydu ama bir de friendzone olayı var.

Bazı şeyleri yaşayamadan erkenden evlenmişe benziyorsun ve gözün sürekli olarak dışarıda. Benim tahminim, eğer anlattığın iki kadından daha fazlasını bulacak kapasiten olsa, eşini birçok kez fiziksel ve duygusal olarak aldatırdın.

Erkenden evlenmiş ve bir şeyleri yaşayamamış bile olsan, artık o kararı verdin, üstüne çocuk da yaptın. Eğer karın iyi bir eş ise, piyasaya çıkıp 12 sene önce yaşayamadığın şeyleri yaşamaya çalışma. Bunu boşanarak bile yapmanı tavsiye etmem zira baba olarak sorumlulukların olduğunu da unutma. Zaten karınla aran sandığın kadar iyi olmasa bile, iyi görünüyor. Öyle olmasa oradaki “kurban” durumunu da burada detaylı anlatırdın ama görünen o ki evliliğinde sana karşı yapılan bir yanlış yok.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 24, 2024](#) Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#) Tags [Aldatan Erkek](#), [Aldatma](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Vaka Çalışması](#) 45 Comments on [Evliliğim ama çok yakın arkadaşım bir kadını aklımdan çıkaramıyorum – Vaka Çalışması](#)

Narsist sevgili ile ilişki bittikten sonra alacağınız 10 ders

Bu bölümde, bir narsist ile ilişkiniz bittikten sonra öğreneceğiniz derslerden bahsedeceğiz. Burada “bittikten” kelimesini göreceli kullanmak gerekiyor zira bir narsist genellikle sizin gerektiğinde kanınızı emmek üzere ikincil yakıt kaynağı olarak, siz buna izin verdiğiniz sürece ara ara dürter. Bölümün sonunda size, bir daha narsist istismar kurbanı olmamanız için almanız gereken en önemli dersi söyleyeceğim.

#1 – Bir narsist ile ilişkiniz bittikten sonra, narsistin sevgisinin yüzeysel, alışverişe dayalı ve koşullu olduğunu öğreneceksiniz. Aşk, sevgi sandığınız şeyin, narsist ile olan ilişkide çok daha farklı bir şey olduğunun farkına varacaksınız.

Narsist partnerler “sevgilerini”, genellikle oldukça gerçek görünen bir şekilde dışa vururlar ama sevgileri aslında oldukça yüzeysel ve alışverişe dayalı bir sevgidir, sizin ona ne sağlayacağınıza bağlı olarak koşulludur. Bu sağlayacaklarınız hayranlık olabilir, para olabilir, seks ya da başka şeyler olabilir.

Narsist ile ilişkinizde, otantik ve karşılıklı bir bağ olmadığını, aldığınız sevginin her zaman belli koşullar, narsistin belli ihtiyaçları karşılandığında verildiğini anlayacaksınız. Bu koşulları ve ihtiyaçları sağlamadığınız zamanlarda, sevginin geri çekildiğini, cezalandırıldığınızı ve çöpe atıldığınızı fark edeceksiniz. Eninde sonunda, aldığınız duygusal tepkilerin narsistin ihtiyaçları, çıkarları ve kontrolü elinde tutma arzusu temelli olduklarını, sevgi ile alakalı olmadıklarını göreceksiniz.

#2 – Birçok yalanının, hilesinin farkına varacaksınız. Narsistin sahtekarlığının ve hilebazlığının ne kadar derin olduğunu görmek size acı verebilen bir uyanıştır. Narsistler manipülasyonda ve hilede ustadırlar. İlişki bittikten sonra uyanmaya başlarsınız ve karşınızda gördüğünüz şeyin bir maske olduğunu anlamaya başlarsınız. Kim oldukları ile ilgili, geçmişleri, geçmiş ilişkileri, cinsel aktiviteleri, finansal durumları ile ilgili ufak tefek uydurma şeylerden, çok ciddi kandırmalara uzanan bir yelpazede birçok yalan yakalarsınız.

Bu uyanış sizin dengenizi bozabilir ve size hasar verebilir zira size, gerçekliğinizin ne kadar da çok eğilip büküldüğünü gösterebilir.

#3 – Sizi bir başkası ile değiştirmenin ne kadar da kolay olduğunu göreceksiniz. Bu insanın bir başkasına çok hızlı ve kolay bir şekilde geçtiğini görmek oldukça kalp kırıcı bir deneyim olabilir. Ama narsist zaten size hiçbir zaman bağlı değildi, gerçek bir duygusal yatırım hiç yapmadı. Tüm gördüğünüz şeyler, sizi kendisine bağımlı kılmak ve bu sayede kullanmak için yaptığı yüzeysel bir aşk bombardımanı idi.

Narsistler, sürekli olarak hayranlık duyulmaya ve kontrolü ellerinde tutmaya muhtaçtırlar. Bu da onları, ilişki eskisi kadar tatmin edici olmadığında, partnerleri artık kontrol edilemez hale geldiklerinde ya da çok zor kontrol edilebilir hale geldiklerinde, sürekli olarak yeni kanı emilecek kurban aramaya iter. Günümüz sosyal medya ve dating uygulamaları çağında, genellikle sınırsız sayıda emilecek kan kaynağına ulaşabilirler.

Narsist sizi çok kısa sürede bırakıp başkasına koşarak, size kendileri için nasıl da kullan-at biri olduğunuzu gösterirler.

#4 – İlişkiden önce muhtemelen, narsizmin gerçekten ne içerdiğini tam olarak bilmiyordunuz. Eğer narsizm konusunda bir fikriniz varsa bile bunu sadece aşırı kendine güvenen, sürekli böbürlenene ve hayran olunmayı isteyen, [büyüklenmeci narsist olarak](#) biliyordunuz. Kırılğan narsizm ya da bu ruh bozukluğunun karmaşıklığı hakkında bir fikriniz yoktu. [Narsistin üzerinize salacağı psikolojik manipülasyon](#) ve istismar taktiklerini bilmiyordunuz. Narsistin ne olduğu, neler yaptığı konusunda aldığınız ders, size hiç görmeseydim keşke dediğiniz yepyeni bir dünya açtı.

#5 – Narsistin değişmeyeceğini, narsisti hayatınızdan tamamen atmanız gerektiğini öğreneceksiniz.

#6 – İlişki bittikten sonra narsiste izin verirsiniz, sizi arkadaşlarınız ya da aileniz üzerinden manipüle etmeye çalışabilir. Sizi bir engelleyip bir engeli açarak, rastgele mesaj atarak, sosyal medyada şifreli ya da bazen bariz gönderiler yaparak, ilginizi çekmeye, sizi duygusal davranacak şekilde tahrik etmeye çalışabilir.

Bu insanın sosyal medyasına bakma, ne yapmaya çalıştıklarını görmeye çalışma arzuunuza karşı koyun. Ondan, arkadaşlarınız üzerinden haber alma isteğine karşı koyun. “Ne yaptığı, benim için ne söylediği benim derdim değil” sloganı ile yaşayın. Eğer ne yaptığını, sizin için ne söylediğini kendi derdiniz yaparsanız, bu kişiye psikolojik olarak mahkum kalmaya, daha fazla istismar edilmeye devam edersiniz.

#7 – Çok fazla sayıda [gaslighting](#) manipölasyonuna maruz kaldığınızı fark edeceksiniz. Algınızın, duygularınızın ve yargılarınızın geçersiz sayıldığını göreceksiniz. Belki bunu ilişki sırasında da görebiliyordunuz ama sizi seven birinin size bunu yapabileceğine inanmıyordunuz.

Bu kişiden uzaklaştığınızda, ilişki süresince duygularınızın, düşüncelerinizin, anılarınızın ve yargılarınızın altlarının sürekli olarak oyulduğunu, güvenilirliğinizin ve değerlerinizin sürekli olarak sorgulandığını göreceksiniz. Umulan odur ki, bu deneyimden sonra, bir şeylerin yanlış gittiğine dair hislerinize güvenmeyi öğrenirsiniz. Sizi rahatsız eden davranışlar gördüğünüzde bunları görmezden gelmemeyi, karşınızdakine saygılı ama kararlı bir şekilde söylemeyi öğrenirsiniz. Bir daha böyle bir şey olduğunda ve siz bunu partnerinize söylediğinizde, tepkisine ya da reaksiyonuna çok dikkat edin. Hemen savunma pozisyonuna mı atlıyor? Olgunluktan uzak ve dürtüsel reaksiyon mu gösteriyor? Eğer öyleyse, durumu ciddi bir şekilde yeniden gözden geçirin ve açık sınırlar çizin.

#8 – Narsist ile ilişkinizde, kendinizle ilgili çok şey öğrenirsiniz. Bu ilişkide muhtemelen [Gölge](#) tarafınızla karşılaşırsınız. Narsist sizin güvensizliklerinizi, duygusal tetiklenmelerinizi, psikolojik zayıflıklarınızı dürttüğçe, karakterinizin daha karanlık tarafınızla karşılaşırsınız

Narsist ile ilişkinin faydalarından birisi, bittiğinde Pandora’nın kutusunu açması ve sizi birçok cevaplanmamış soru ile başbaşa bırakmasıdır. Önce onlarla ilgili sorular, sonra da sizinle ilgili sorular. Kaybolmuş ve kafası feci şekilde karışmış bir duruma düşebilirsiniz ve bu nedenle de benliğinizi yeniden inşaa etmek için, öz gelişimden ve içgözlemden başka şansınız kalmaz. Bu, kendiniz hakkında derin düşünce, analiz ve kendinizi dönüştürmek için bir fırsattır.

Narsist ile ayrılık sonrası süreçte, korkularınızla, bağımlılıklarınız ile, özdeğeriniz ya da değersizliğiniz ile ama aynı zamanda sağlıklı davranış ve duruşlarınızla karşı karşıya gelip onlara meydan okumanız gerekecek.

#9 – Narsist ile ilişkinizden sonra bu konuda muhtemelen tonla araştırma yapacaksınız ve narsistin psikolojik zayıflıklarınızı nasıl sömürdüğünü ve size karşı silah olarak kullandığını derin bir şekilde kavrayacaksınız. Sizin korkularınızı, güvensizliklerinizi, geçmiş travmalarınızı ve kendinizle ilgili şüphelerinizi manipüle etmek için birçok yolu kullandığını anlayacaksınız.

Narsistin başlangıçta sizi nasıl da onay ve ilgi seline boğduğunu ve sonra da bunları stratejik olarak birden bire nasıl çektiğini anlayacaksınız. Daha sonra, sizin narsistin ihtiyaçlarını karşılamak için kendinizi ispatlamak için yırtıp durduğunuz değer verme – değersizleştirme toksik döngüsünü sürekli hareket halinde tuttuğunu göreceksiniz.

#10 – Kendinizi manipülasyon ve istismardan korumak için güçlü sınırlar koymanın ve korumanın önemini anlayacaksınız. Ama narsist sürekli olarak sizin sınırlarınızı delmeye çalışacak ve ne kadarının yanına kalacağını sürekli olarak test edecek.

Partnerinizle neye tolerans gösterip neye göstermeyeceğiniz konusunda sağlam durmanız gerekli. Bir insan sizin sınırlarınıza saygı duymuyorsa, bu konuda ne yapacağınıza karar vermeniz gerekecek.

Bana göre, bir insanla romantik ilişkinizde açık açık sınırlar koymanız ve sürekli olarak bu sınırları korumanız gerekiyorsa, değer ve ihtiyaçlarınızın bu insanla uyumsuz olduğunun en kısa sürede farkına varmanız ve bu konuda ne yapacağınızı düşünmeniz gerekli.

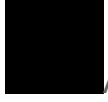
Şimdi ileride yeniden bir narsist ile ilişkiye girmemek için öğrenmeniz gereken en önemli şeyi söyleyeceğim. Narsist istismara uğramak istemiyorsanız, **kimsenin aşk bombardımanını kabul etmeyin!** Çünkü bir kez bir insana bağımlı oldunuz mu, bu insan sizin üzerinizde çok daha fazla kontrol sahibi olur.

Narsist partner konusunda hiçbir şey öğrenmediyseniz bile, en azından aşk bombardımanının (love bombing) sizi manipüle ve kontrol etmek için tasarlanmış bir taktik olduğunu öğrenin.

Narsistin toksik manipülasyon ve kandırma ağına bir kez düştünüz mü, oradan çıkış yolunu bulmanız gerçekten çok zor. Eğer şu an bu durumdaysanız, bir ruh sağlığı uzmanına ulaşın ve yardım alın.

Toksik ilişkiler konusunda [Toksik İlişkiler Rehberi](#) kitabımıza bakabilirsiniz. İlişki sorunlarınız konusunda tavsiye için [Mahmut Abi ile görüşme](#) yapabilirsiniz. [Patreon kanalımızda](#) yayınlarımız ve üyeler ile sohbet alanımız mevcut.

Çeviri kaynak: [10 Key Lessons After Being Discarded by A Narcissist](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 20, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Narsisizm](#), [Narsist Erkekler](#), [Narsist Kadınlar](#), [Narsist Kişilik Bozukluğu](#), [Psikoloji](#), [Toksik İlişkiler](#) 17 Comments on Narsist sevgili ile ilişki bittikten sonra alacağınız 10 ders

Sosyalleşmeye üşeniyorum – Vaka Çalışması

Bir takipçi, [sosyal hayatınızı geliştirin](#) yazısının altında [sormuş](#):

Merhaba, 27 yaşında bir bilgisayar mühendisiyim. 4 yıldır çalışıyorum ve işe giriş zamanım pandeminin başlarına denk geldiği için şirketimizde o zamandan beri home office olarak çalışılıyor. Rahatlık olarak çok güzel olmasına rağmen sosyalleşmek açısından da bi o kadar kötü denilebilir.

Beni [arayanlar](#) arasında bu şekilde çalışan çok sayıda insan oluyor. Bu takipçilere tavsiyem, mümkün olduğunca ofise gitmeleri. Mesela haftada 2-3 gün. Eğer bu mümkün değilse, paralarına kıyıp, evlerine yakın bir yerde coworking (beraber çalışma) ofislerinden birisinde sıcak sandalye (hot seat) tutsunlar. Buralarda boş bulduğunuz yere oturuyorsunuz ve birçok çalışan insanla tanışabileceğiniz bir ortam oluyor. Bu da mümkün değilse, çalışmanın en az dörtte birini, alışveriş merkezinde bir kafede yapın.

İş yerinden tanıştığım 1.5 yıllık bir ilişkim vardı, geçen sene Nisan'da ayrıldık. Yani 1 seneden fazladır ilişkim yok. Geçen seneden beri olan bu süreçte sosyal medyadan ve [dating applerden](#) tanıştığım 6-7 kişiyle buluştum. 2 kişiyle cinsel birliktelik yaşadım.

Evden çalışan ve büyük şehirde yaşayan birinin iş dışı sosyal hayatı olmalı ve buradan da insanlarla karşılaşmalı. Online tanışma buluşma sayın da çok az. Bekar bir erkek, çalışıyor olsa bile 6-7 kızla 2 ayda buluşur, 1 senede değil.

Ama ben düzenli olarak sosyal ortama girip yüz yüze yeni kişilerle tanışmak istiyorum. Kafamın uyuşacağı uygun bir kadını o şekilde tanımak istiyorum. Yap o zaman. Görünen o ki şimdiye kadar hiç yapmamışsın.

Bir kadının sosyal medyada profilimi görüp etkileneceği bir fiziksel görüntüye sahip değilim, tamamen ortalama bir tipim var diyebilirim.

Ben de dahil buradaki çoğu erkek öyle zaten. Online uygulamalarda erkeğin çekiciliğinin en önemli göstergeleri olan kişiliği kısmen sergilenebiliyor ki ilk bakışta hiç sergilenemiyor. Erkeğin duruşu, vücut dili zaten buluşmaya kadar sergilenebiliyor. Tip öne çıkıyor. Zaten sosyal özür, tanışmak için sosyal medyaya bağımlı erkeklerin, tip en önemli, ultra önemli şey sanmalarının sebebi de bu. O çöplükte tip daha önemli.

Statüm iyi, kültürlü bir insanım. Sosyal becerilerimin genel olarak iyi olduğunu düşünüyorum. Muhabbet açıp yönlendirebiliyorum, bulunduğum her arkadaş ortamında mizahımın iyi olduğu hakkında övgü aldım.

Ama görünen o ki, yeni insanlarla tanışacak şekilde sosyal bir şeyler yaptığın falan yok. O zaman bunları kullanıma sokamıyorsun.

Benim sorunun üşengeçlik. Son birkaç yılda gelen bir durum bu aslında. Üniversite yıllarımda böyle bir durumum yoktu. Şimdi evime yarım saat uzaklıkta bi yerde arkadaşlar buluşmaya çağırdığında hiç gidesim gelmiyor, o çekeceğim git-gel yol gözümde büyüyor ve külfet geliyor.

Bu üşengeçlik değil korkaklık. Arkadaşımla buluşmanın neresinden korkayım diyorsun ama o ilk adım. Senin o adımdan sonrasını atıp yeni insanlarla ve kadınlarla tanışacağın sosyal ortamlara girmen, sosyal paslanmanı aşana kadar, negatif ve nahoş duygulara maruz kalman gerekiyor. **Yüksek değerli erkek ol, kadınlar sana gelecekler** yazısında bundan bahsetmiştim:

*İnsanlarla nasıl sosyalleşmeniz gerektiğini bilmenize gerek yok. Sosyal kaygıya sahip, sosyal yetenekleri kullanılmadığı için körelmiş ya da hiç gelişmemiş insanların en büyük hatası da bu düşünce şekli. Sosyalleşmek için önce sosyalleşmeyi öğrenmeye ihtiyacınız yok zaten bu mümkün de değil. İhtiyacınız olan tek şey, sosyal beceriksizliğiniz yüzünden hissedeceğiniz **negatif duygularla başa çıkabilmek!** Başarmanız gereken tek şey bu. Sosyal beceriksizliğiniz ortadan kalkana kadar yaşayacağınız negatif duygularla başa çıkabilecek güç. Gerisini beyniniz halleder zira insan beyni sosyalleşmeye programlı zaten. Çocuklara sosyalleşme matematik gibi derslerde öğretilmiyor. Çocuklar bir araya konuluyorlar ve sosyalleşmeyi kendiliklerinden öğreniyorlar.*

Sosyalleşmeyi önceden okuyarak, bilgilenererek öğrenmeniz gerekmiyor ve böyle öğrenemezsiniz. Nasıl sosyalleşeceğinizi Mamut Abi'nin size söylemesi gerekmiyor ve söyleyemez. Sizin probleminiz sosyalleşmeyi bilmemek değil, sosyalleşmenin başında, sosyal güdüklüğünüz nedeniyle yaşayacağınız stresi kaldıramayıp erkenden pes etmek.

Şimdi sen bundan da kötü durumdasın. İlk adımları atıp pes etmeyi bırak, ilk adımları atmıyorsun. Neden? Üşendiğinden değil. "Üşenmek", "içinden gelmemek" veya işleri

ertelemek, bir başa çıkma mekanizması, daha spesifik olarak söylersek duygusal başa çıkma mekanizması. Kısa vadede nahoş duygulardan kaçmanı ve iyi hissetmeni sağlıyor ama çoğu duygusal başa çıkma mekanizması gibi uzun vadede kendini daha da kötü hissetmene neden oluyor.

Yani o ortamda olmak istiyorum, oraya direkt ışınlansam, keyifli zamanımı geçirsem sonra da tekrar eve ışınlansam ben muhtemelen her gün bir sosyal ortama girmek isterdim. Mesela arkadaşım bana “sizin evin oraya geleyim orda kafede takılalım” dediğinde keyifleniyorum.

Bu arada 1.5 sene önce kendime araba aldım. Toplu taşıma ile vs de uğraşmama gerek yok ama bu üşengeçlik hissi nerden geliyor tam çözemedim. Kendimi 40 yaşındaki bezmiş bi adamın ruh halindeymiş gibi hissediyorum. Ama tabii ki hayat böyle bir şey değil, oraya buraya gitmek gerekecek elbet. Ara ara gittiğim bir psikoloğum var, bana bazen çık arabayla tek başına random bi cafeye git tek başına otur kahve iç sonra da dön eve dedi. Sanırım zamanımın çok büyük kısmı evde geçtiği için ev konforuna alışmaktan dolayı bir yerlere gitmek bana yük gibi geliyor olabilir.

Psikoloğun daha iyi bilir ama senin “üşengeçlik” sandığın şey, duygusal başa çıkma mekanizması. Çok uzun süredir sosyal ortama çıkamamış ve çıkması gereken birinin, ilk acemilik aylarında yaşayacağı nahoş duygulardan kaçma bahanesi. Zira sen sosyalleşmeye çalıştığında bir sürü şeyi çözmen gerekecek. “Hangi aktiviteler, nereye gideyim? İnsanlarla nasıl tanışayım? Kızlara gerçek hayatta nasıl yaklaşayım?” Aynı zamanda bir espri yapacaksın kimse gülmeyecek, kıza yürüyeceksin tersleyip gidecek, bir ortama gireceksin kimse seni ortama katmayacak, vs. gibi bir sürü nahoş durumu aşman gerekecek.

Ama dediğim gibi aslında asosyal bir insan değilim, sosyal ortamda bulunmaktan, sohbet etmekten, insanları güldürmekten ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alıyorum.

Ama yapmıyorsun. Uzun süredir yapmıyorsun. Nasıl yapacağını da bilmiyorsun. Bunlar katlanman gereken negatif duygular üretiyor ve senin refleks tepkin “üşeniyorum bro” diye mağarana kapanmak oluyor.

Tabii sosyal enerji için gerekli enerjiyi iş ve online boş işlerle de yiyor olabilirsin. Geceleri çok geç yatmak, porno, vs. Depresif olma ihtimalin de yüksek.

Senden bu durumdan sıyrılıp tekrar 20lerimde gibi hareket etmek için tavsiyeler istiyorum.

Burada ilk adım, gerçekten neden yapmadığının farkına varmak. Üşeniyorum, istemiyorum, içimden gelmiyor vs. gibi sahte bahaneler, korkuyorum demekten kolaylar ama seni çözümsüz bırakıyorlar. Psikoloğun dediği gibi en azından otur gel ama daha da iyisi yukarıda söylediğim şeyleri yap.

Mesela İngilizce seviyem gayet iyi olmasına rağmen acaba sırf sosyal ortam olması açısından (tabi ingilizcem daha da gelişirse de iyi olur) bir İngilizce kursuna mı yazılsam diye düşünmeye başladım.

Olabilir ama ben, ortak aktivitenin tahtaya bakıp diğerleri ile etkileşim olmadan sürdüğü resim, dil, vs. kurslarından çok, trekking, doğa sporları, tiyatro, dans, vs. gibi çoğu diğerleri ile etkileşim gerektiren kursları tavsiye ederim.

Senin konu hakkında düşüncelerini de merak ediyorum.

Aslında konu hakkındaki düşüncelerimi [sosyal hayatınızı geliştirin](#) ve [yüksek değerli erkek ol onlar gelecekler](#) yazılarında söyledim. Ayrıca [asosyal ve yalnız biriyeniz bunları yapın](#) yazısı var. Geçenlerde Patreon'da [Daha fazla sosyalleşmeniz için tavsiyeler](#) yayını yapıp, sosyal hayatı geliştirmek için daha fazla alternatif öneri verdim. Orada birkaç kadınlı erkekli organizasyon tavsiyesi de verdim ama ipini koparan da gitmesin, kadın çoğunluklu bu yerlerde erkek çoğunluk olmasın diye burada bahsetmiyorum, Patreon'a koydum.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 19, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Asosyal](#), [Sosyal Yaşam](#), [Sosyalleşmek](#) 42 Commentson [Sosyalleşmeye üşeniyorum – Vaka Çalışması](#)

Friendzone'dan daha dibi var mı?

Bu yazı ve içindeki ibretlik skeç çok kısa ama olayı oldukça güzel şekilde özetlemiş.

Friendzone, bir arkadaşlık ilişkisi içerisinde bulunan kişilerden birinin, diğer kişi ile romantik veya cinsel bir ilişki içine girmek istemesini, ancak diğer kişinin bunu istememesini tanımlayan bir durum. Kadın erkek ilişkilerinde bir erkeğin içine düşebileceği en dipte durumlardan biri ama en dibi mi? Değil. Friendzone'dan da aşağısı var. Bunun ne olduğu da videoda.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [August 16, 2024](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Arkadaş, Friendzone, Kadın Erkek İlişkileri, Karşılıksız aşk](#) 32 Comments on [Friendzone'dan daha dibi var mı?](#)

Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 8 – Mia'nın sonu (2) ve kapanış

Önceki bölüm için, [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia'nın sonu \(1\)](#)

Mia mektubuna, okuldaki olaylardan sonra serbest bırakıldığını söyleyerek devam ediyor. O gece eski arkadaşları ile bağlantı kurmaya çalışmış ama kendisi ile konuşan çok az arkadaşı da onun suratına direkt olarak ne düşündüklerini, onunla artık görüşmeyeceklerini söylemişler. Birçoğu ise onu tanıımıyormuş gibi davranmış ya da tamamen görmezden gelmiş. Birkaçı ise eğer Mia'nın kendi kocaları ya da erkek arkadaşları ile yattığını duyarlarsa, bunu burnundan getireceklerini söylemişler.

Mia, doğup büyüdüğü şehrin kendisine karşı tamamen zehirlendiğinin farkına varmış. Eski patronu ve iş arkadaşları olayı bildiği için eski işine dönmesi de imkansızmış. Diğer aracın sürücüsünün sigortası, Mia'ya her ay iyi bir para gönderiyormuş ama Mia kliniğe kapandıktan sonra fizik tedaviye gidemediği için, olayın kapandığını söyleyip para göndermeyi bırakmış.

Beş parasız ve yakın zamanda iş bulamayacağının bilincinde, çocuklarla da yakın zamanda görüşemeyeceğini anlayınca, online iş aramaya başlamış ve online olarak Avustralya'dan yaşayan bu adamla tanışmış. Birkaç gün yazıştıktan sonra adam Mia'yı Avustralya'ya davet etmiş. Mia zaten emeklilik parasını bozdurmayı düşünüyormuş ama vergi cezasından korkuyormuş. Avustralya daveti, sahip olduğu tek serveti de bozdurup cebine atmasını sağlamış.

Bu adam gerçekten iyi biriymiş ve adamın oğlunun da bir anneye ihtiyacı varmış. Zavallı çocuk, Joan Crawford'u anne olarak, zavallı adam da Amber Heard'ı karı olarak aldıklarından habersizler. Adamın, Mia'nın geçmişinden haberi olmadığı belli ve Mia artık onun sorunu.

Avustralya vatandaşı olacağı için vergi dairesine emeklilik fonu için yüksek miktarda vergi ödemek zorunda kalmayacakmış. Bundan sonra hiçbir zaman benim için problem de olmayacak. Bu mektup benimle son iletişimi idi ve umarım son iletişimi olarak da kalacak. Haydi hayırlısı.

Avustralya'da ve benden çok uzakta kalacaksa istediğini yapabilir. Yeni bir zehirli türe ev sahipliği yapacağından dolayı Avustralya için üzüldüğüm. Benim hayatımdan sonsuza kadar çıktığı için çok mutluyum ama Avustralya vatandaşları, dualarım sizinle. Antidepresan ve STD masrafları ile tüm ülkenin sağlık sistemini çökertebilecek bir belayı başınıza aldınız. Umarım bizden uzak durur ama ülkeye geri döndüğü zaman vergi kaçırma suçundan hapse girmesi, bizden tamamen uzak durmasını garantiler.

Terapistim, öfkeden kurtulma yolunda bana çok yardımcı oldu. Bu yazdıklarımın anlaşılması zor olabilir ama terapi sürecinde birgün, bir uyanış anı yaşadım. O seans çok hararetti idi. Uyanışım, Mia'dan çok daha fazla oranda kendime karşı öfkeli olduğumu anlamam ile oldu.

İnsanlar affetmenin bir insanı nasıl özgür kıldığını söyleyip duruyorlar. İçimde çok fazla miktarda öfke birikti ve ben bunun %100'ünün Mia'ya yönelik olduğunu düşünüyordum. Ama hayır. Mia'nın tüm yanlışlarına rağmen, kendimi yüksek etik standartlarla değerlendirip kendime karşı büyük bir öfke besliyordum çünkü bu kadar yanlış bir seçim yaptığımı inanamıyordum. Evet, Mia yalancıydı, manipülatif biriydi ama sonuçta bu kadını ben seçmiştim, hayatımı ben mahvetmiştim. Mia'yı hiç sevmemiş olsam, hayatımın çok daha iyi olacağı konusunda zerre şüphem yok.

Birçok insan Rebecca'yı sormuş. Mia ailesinin evinden kovulduktan sonra gerçekten de Rebecca'ya gitmiş. Görünen o ki Mia, Rebecca'nın evliliğimizin bitmesindeki katkılarının dolayısıyla, kendisine en azından kalacak bir yer borçlu olduğunu düşünüyormuş. Rebecca ise tek yaptığının, Mia'nın zaten yapmak istediği şeyi yapmasına yardımcı olmak olduğunu, Mia'ya zerre borcu olmadığını düşünüyormuş. Bu tartışmayı kim kazandı bilmiyorum ama arkadaşlıkları saç saça, baş başa kavga ve küfür ve karşılıklı atılan yumruklar ile sona ermiş.

Sonuçta ne olursa olsun Rebecca benim evliliğimin yok olmasına katkıda bulundu. Sosyal medya kullanmıyorum, hayır Reddit'i sosyal medya saymıyorum, ama sosyal medyada insanlar Rebecca'yı takipten çıkmışlar ve hakkında çok kötü şeyler konuşmuşlar. Orada hala nasıl çalıştıklarını ya da başka salona geçip geçmediklerini sorup duran müşteriler yüzünden iki kuaförü işten ayrılmış, Rebecca iki ay sonra kirasını bile ödeyemediği için kuaför dükkanını kapamak zorunda kalmış. Rebecca hakkındaki en son duyum, Connecticut'ta abisinin restoranında garson olarak çalıştığı.

Rebecca şehirden ayrıldıktan sonra, apartmanını alıp, Forrest Gump'ın Jenny'nin çocukluğunu geçirdiği eve yaptığı gibi binayı yerle bir etmek istedim. Ama diğer iki dairenin sahipleri, bu fikre sıcak bakmadılar.

Birçok yorumcu, Nadia ile aramda bir şeyler olduğunu söylüyordu. Bu insanların deli olduklarını düşünüyordum ama sonuçta gördüm ki ben bir kadının benimle ilgilendiğini anlayamayacak kadar saf biriymişim. Boşanma işlemleri bittikten ve Nadia beni temsil etmeyi bıraktıktan sonra, Nadia ve avukatlık bürosundan birkaç çalışan ile kutlama yaptık. Gece diğerleri birer birer gittikten sonra Nadia benimle konuşmak istediği bir şeyler olduğunu söyledi. Ben, kendisi için çok iyi bir değerlendirme verip vermeyeceğimi soracağını düşünüyordum. Benim davamda çalışırken benim karıma ne kadar da sadık ve adanmış bir erkek olduğumu gördüğünü, çocuklarıma hala aynı şekilde sadık ve adanmış olduğumu gördüğünü söyledi. Sonra da dava sürecinde benden hoşlanmaya başladığını ama avukatı olduğum sürece bir şey yapamadığını itiraf etti. Benim ona karşı bir şey hissedip hissetmediğimi anlamanın çok zor olduğunu ama tek bildiğinin, benim iyi bir adam olduğum ve şansını denemesi gerektiği olduğunu söyledi. Bunlar tabii ki gururumu okşadı. Kadınlara güven konusunda dipte olmama rağmen, Nadia'nın samimi olduğuna inanıyorum.

Nadia eğer istersem kendisini arayabileceğimi, buluşabileceğimizi ve bir şeyler içebileceğimizi söyledi. Nadia çok güzel, akıllı ve yetenekli bir kadın. Spor salonuna gittiği bariz. Avukatlar mahkeme salonunda iyi görünmek isterler ve Nadia ham şık hem de seksi giyinmeyi bilen bir kadın. Bir duruşmaya ince çizgili bir elbise ile geldiğinde, yargıcın onu görür görmez çocukların velayetini bana vereceğinden emin olmuştum. Görme engelli olmadığı sürece herhangi bir erkeğin, Nadia'nun bu teklifi reddedebileceğini düşünmüyorum. Çok bitkin olmama rağmen, onun bir erkek için iyi bir partner olduğunu düşünüyorum. Ama ben artık buna değeceğini düşünmüyorum. Onu geçmişi ile yargılayıp duracağımı biliyorum ki bunu gerçekten hak etmediğini de biliyorum. Maalesef ilgilendiğim her kadın bu haksız yargılamaya maruz kalacak gibi görünüyor.

Bir dating uygulamasına girmemi ve Mia'nın sadece bir kadın olduğunu anlamak için rastgele kadınlarla yatmamı tavsiye eden de çok oldu. Bunu asla yapamayacağımı söylediğim için üzgünüm. Bu olayın gerçekten zevk aldığım bir aktiviteyi sonsuza kadar hayatımdan çıkarması beni öfkeliyor. Ama geçmişte yaptığım seks aklıma geldikçe, Mia'nın bunu birçok erkekle de yapıyor olduğunu düşünmek bana büyük rahatsızlık veriyor.

Günümüz Batı toplumunun gözünde, benim sadece bir kadınla birlikte olduğum gerçeğinin, beni erdem taslayan biri haline getirdiğini biliyorum. Ama Mia'yla yattığım için kendimi Victoria döneminde Londra sokaklarında dolaşan bir fahişe kadar kirli

hissediyorum. Mia bu aktiviteyi benim için özel yapan her şeyi elimden aldı ve biriyle beraber olmayı, sözleri ve birleşmenin benim için artık imkansız olmasını sağladı.

Mia rastgele erkeklerin disko soslu şeylerini deneyimleyip bana yalan söyledi. Bana sürekli olarak yalan söylediği için, geçmişte hakkında söylediği her güzel şeyin yalan olduğunu düşünüyorum. Söylediği pozitif bir söz bile benim aklımdan, babalığımdan, gücümünden ve değerimden kuşku duymama neden oluyor. O şeye yeniden dönmek istemiyorum. O şeye yeniden dönmeyeceğim. Kimsem yok ama yine de yaşıyorum. Bu da onsuz yaşayamayacağım bir kadın olmadığını gösteriyor.

Kadınlardan nefret etmiyorum, kesinlikle nefret etmiyorum ve onlar için en iyisini istiyorum çünkü Carrie de birgün bir kadın olacak. Ama bu dünyada hayatımı zenginleştirecek bir şeye sahip olan bir kadın yok. Bir kadın hayatımı en azından daha karmaşık yapar.

Birçok insan Carrie'nin biyolojik babası hakkında sormuş. DNA soybağı siteleri hakkında biraz araştırma yaptım ama problem şu ki, eğer bir eşleşme olursa şirketler diğer kişiye de uyarı gönderiyorlar. Eğer Carrie biyolojik babası, kuzen ya da amca ile eşleşirse, onun koruyucusu benim ve kimsenin gelip onu aramasını istemem.

Carrie sağlıklı bir çocuk ve genetik bir problemi görünmüyor. Bir DNA testi yaptırmak için bekleyeceğim. Şu an zihin yapım, Carrie en azından ergen yaşların ortalarına gelene kadar beklemek ama 20'lerine gelene kadar bekleyeceğimi ve kararı ona bırakabileceğimi de görebiliyorum. Aslında, babası olmadığımı ona hiç anlatmamayı da düşündüm. Bu konuda tavsiyelere açığım. Sonuçta yapmam gereken Carrie için en iyi olan ne ise o. Ona bunu anlatmak sizce iyi mi yoksa kötü mü? Ergen yaşlarına kadar mı beklemeliyim, 18 yaşına kadar mı? Kendim için endişe etmiyorum zira ben gerçeği zaten biliyorum ve kendimi gelecekte olabilecek iyi ya da kötü senaryolara hazırlıyorum. Biyolojik babasının sağlık geçmişini bilmesini gerektirecek bir hastalığı olma ihtimali nedir?

Annesi de hayatından çıktığına göre, bir DNA soy kütüğü testi yaptırmasına daha yıllar var. Ben de onun kendisini güvensiz hissetmesine neden olacak bir şey yapmak istemiyorum.

Bitirmeden önce Reddit kullanıcılarına özellikle de Cranic rumuzlu kullanıcıya teşekkür etmek istiyorum. Cranic, sen muhtemelen 187 yaşında değilsin ama o kadar yaşlı olsaydın bile yaşına göre çok daha bilge biri olurdun. Eski karımı analiz etme ve bana saldırabileceği açıkları bulup kapama konusunda bana çok yardımcı oldun. Mia çaresiz durumda dediğinde sana inanıyordum ama sonunda bu şekilde duvara toslayacağı şeyler yapacağı aklıma bile gelmemişti.

Bana yardım eden, yol gösteren, cesaret veren herkese teşekkür ederim. Şu anki planım bu girişi yazmak, yarım gün beklemek ve gelen mesajları birkaç gün boyunca cevapladıktan sonra hikayemi resmi olarak bitirmek.

Artık Mia'yı nadiren düşünüyorum çünkü hayatın oldukça meşgul geçiyor. Çocuklarım benim hayatım ve işimi gerçekten seviyorum, öyle seviyorum ki maaş benim sevdiğim bir şeyi yapmamın ekstrası gibi geliyor.

Terapistim ile redditte yazdığım son notu ve cevapları paylaştım. Herkesin beni Nadia ile bir şeyler yaşamaya teşvik etmesine bayıldım. Bana işi yavaştan almamı ve hem kendime hem de Nadia'ya karşı dürüst olmamı tembih etti.

Terapiden sonra Nadia'yı aradım ve bir konuda uzman görüşünü almak için kendisine uğrayıp uğrayamayacağımı sordum. Çocukları dedelerine bıraktıktan sonra ofisine gittim. Benim oyunum hiç yok zira bir oyun geliştirmem hiç gerekmedi. Nasıl flört edileceğini bilmiyorum. Ben sadece benim. Tek sahip olduğum şeyler nezaket, espri yeteneği ve içtenlik.

Sebebi ziyaretimin bir hukuk işi ile ilgili olmadığını anladığında yüzünde bir sırıtma belirdi. Ona en son konuştuğumuzdan beridir çok düşündüğümü ve arkadaşlarımla konuştuğumu söyledim. Ona açılmanın ve bir şans vermenin beni yüz üzerinden yüz seviyede korkuttuğunu ama benim de erkek gibi davranmam gerektiğini zira kendisinin bir kadın olarak yapabileceği kadarını yaptığını söyledi.

Nadia'ya bu kadar farklı yanlarımıza rağmen bu işin nasıl yürüyeceğini bilmediğimi söyledim. Farklı yanlarımızı sorduğunda örneğin benim çocuklu olmamı, onun ise çocuksuz olmasını belirttim. Nadia çocuklarımla zaman geçirmeyi sevdiğini söyledi ve onun henüz anne olmamasının benim için sorun olup olmadığını sordu. Bu konuda bir problemim yoktu.

Daha sonra onun bu kadar minyon benim ise çok uzun olmamdan biraz çekimdiğimi, zira sakarlık yapıp ona zarar vermekten korktuğumu söyledim. Nadia ise minyon olmasına rağmen oldukça dayanıklı olduğuna emin olabileceğimi söyledi ve büyük şeyler küçük pakette gelirler diye de ekledi. Ben fazla heyecanlıyım ve henüz fiziksel yakınlık aramadığımı ama teklifi için teşekkür ettiğimi söyledim. Nadia kızardı, gerçekten büyük bir kahkaha attı. En azından benim çarpık espri anlayışımı sevmişe benziyor.

Kısaca anlatmam gerekirse, ikimiz de Cuma ve Pazartesi tatildeyiz ve bu nedenle Perşembe akşamı güzel bir restorana gidiyoruz. Oradan harika bir martini bara geçeceğiz. Bunun ilk adım olduğunu biliyorum. Endişeli olsam da onunla konuşmak ve vakit geçirmek beni rahatlatıyor. İşleri yavaştan alacağız ama bunu seyirciler önünde yapamam. Bu nedenle bu benim son yorumum olacak. Eğer aramızdaki şey çalışırsa bu harika. Eğer çalışmazsa sorun değil.

Hepinize bana yardım ettiğiniz, o cehennemden çıkmam için el verdiğiniz için teşekkür ederim. Online olarak bir insanın darmadağın olan hayatını toparlamasına yardımcı oldunuz. Tanrı sizi korusun.

Yorum: Birader, ne diyeceğimi bilemedim ama Tanrı hem senin hem de çocuklarının iyileşmesini ve güçlenmesini hızlandırsın diyorum. Güncel bilgiler için teşekkürler. Sonunda ulaştığın nokta için gerçekten mutlu oldum. Sen iyi bir yolda olan iyi bir adamsın. Şu ana kadar seni tavsiye bombardımanına tuttuğum için sana son olarak iki tavsiye daha vereceğim.

Yalanların nelere neden olduğunu bilen biri olarak Carrie'ye bazı şeyleri hasır altı ederek de olsa yalan söyleme. Bir aile terapisti ile konuş, durumu ve Carrie'ye gerçeği söyleme isteğini anlat. Bu gerçek senin onu sevdiğini de içermeli ve bu aslında en önemli nokta. Carrie'ye söyleyeceklerini terapist ile planla ve Michael'i de sürecin bir parçası yap. Fakat bu konuda acele etme zira geçen yıl zaten çok şey yaşadınız. Her şeyin iyice soğuması için zaman ver.

İkinci tavsiyem de kendine karşı dürüst olman. Kalbinin ve değerlerinin doğru yerde olduğunu görebiliyorum. Ne olursa olsun inançların konusunda güçlü ol ve kendine karşı her zaman dürüst ol. Senin için en iyisini diliyorum dostum.

Chronic, senin yorumunu okumak harika. Yine çok güzel tavsiyeler verdin. Carrie'ye gerçeği söyleme konusundaki tereddütlerim, hayatımda gördüğüm bazı evlatlık insanlardan kaynaklanıyor. Evlatlık edinilen bazı insanlar, anne ve babaları ile her sürtüşme yaşadıklarında, "gerçek" anne ve babalarını bulmaya çalışıyorlar. "Gerçek" anne ve babalarının kendilerine böyle davranmayacaklarını, istedikleri gibi davranmalarına izin vereceklerini söylüyorlar. Evlatlık olduklarını bilmek sanki ellerindeki değeri daha az bilmelerine neden oluyor.

Carrie'nin biyolojik babasını bilmesi fikri beni korkutmuyor. Ama Carrie'nin biyolojik babasının kötü bir insan olması ve buna rağmen Carrie'nin onu pembe gözlüklerden görmesi fikri beni korkutuyor. Ama bütün bunlar birkaç yıl sonrasının dertleri o nedenle şu an hayatını daha da karmaşık hale getirmek için bir neden görmüyorum. Carrie daha sadece ilkokula giden bir çocuk.

Kendime karşı dürüst olmak, kendime karşı her açıdan dürüst olmamı gerektiriyor. Kazandığım bütünlük şu an kişiliğimin önemli bir parçası. Karşılaştığım herkese karşı gerçek ve adaletli davranmaya çalışıyorum ama bu bazen kolay değil. İnsanlar bunu zorlaştırıyorlar. Ama günün sonunda kendime karşı dürüst olmam lazım zira tek bir insanın sana karşı dürüst olmasına bel bağlayamazsın. Hayat bunu bana çok sağlam bir şekilde kanıtladı.

Bitti.

- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 1 – İyi çocuk benliğimin yanıp kül olduğu günler](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 2 – İhanetin ortaya döktüğü korkunç yalan](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 3 – Çocuklarla ilk karşılaşma](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 4 – Aldatan kadın ile görüşme ve bedel ödetme moduna giriş](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 5 – Boşanmadan Önceki ve Yeni Hayat](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 6 – Mia'nın sırrı](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 7 – Mia'nın sonu \(1\)](#)
- [Aldatan kadının sapkın sırları – Bölüm 8 – Mia'nın sonu \(2\) ve kapanış](#)

Month: September 2024

Kırılğan narsist kadın erkeği nasıl hapseder?

Eğer bir narsist ile beraberseniz, özellikle de narsist insanlarla birden fazla ilişkiniz olduysa, kırılğan narsist bir kadının sizin üzerinizde kullandığı tuzak ve taktiklerini bilmeniz önemli. Bu bölümde bunları ele alacağız ve bölümün sonunda, bu kırmızı alarmları görmenize rağmen kaçmama nedeniniz hakkında da konuşacağız. Bu bilgiler, sizi suçlamak ya da utandırmak için değil, kırılğan narsist bir kadının avı olmanıza neden olan kırılğanlıklarınızı ortaya çıkarmak ve kendinizi bu tuzaklardan korumanız için buradalar.

Başlamadan önce bu bölüm bilgi amaçlı ve eğer yardıma ihtiyacınız varsa, profesyonel yardım alın.

Narsist kişilik bozukluğu, ciddi bir ruhsal problem olsa da, birine size zarar verme hakkı vermez. Siz bu dünyaya, başka bir insanın istismarcı davranışları ile mücadele etmek için gelmediniz. İlk bilmeniz gereken şey, eğer kırılğan narsist bir kadın ile beraberseniz, ilişkinizin maalesef mutlu bir devamı ya da sonu olmayacak.

Şimdi kırılğan narsist bir kadının, partnerinde ne aradığı ile başlayalım. Bence kırılğan narsist bir kadının ilgilendiği iki erkek tipi var. Birinci erkek tipi, diğer bir narsist. İkinci tip erkeğin ise belli karakter özellikler var ve şimdi bunlara bakacağız. Bu tip bir erkek sadece kırılğan narsiste düşmekle ve ona muhtaç olmakla kalmaz, aynı zamanda narsist tarafından zincire de vurulur.

Birinci karakter özelliği **koruyuculuktur**. Kırılğan narsist kadın, çok yüksek koruma içgüdüsüne sahip, sevdiklerini korumaya doğal olarak eğilimli birini bulmaya çalışır.

İkinci karakter özelliği ise **yardımseverliktir**. Böyle bir insan, başkalarına yardım etmeye ve hatta kahraman olmaya eğilimlidir.

Üçüncü karakter özelliği ise, **sözünün eri olmaktır**. Bu özellik, kırılğan narsist kadının erkeği zincire bağlaması konusunda çok önemli bir özelliktir.

Dördüncü karakter özelliği de **aşk adamı olmaktır**. Kırılğan narsist kadın, kendisini tüm kalbiyle sevecek, kendisini sürekli takdir edecek ve istediği zaman tüm dikkatini kendisine yöneltecek bir erkeği arar.

Şimdi sizin tuzağa düşme sürecinizin nasıl işlediğine bakalım. Narsist kendisinin özel biri olduğuna inandığı için, sizi de onun özel biri olduğuna inandırmakta zorlanmaz. Sizin şimdiye kadar karşılaştığınız en enerji dolu, en eğlenceli, en akıllı ve seksi kadın olarak karşınıza çıkar. Tüm duygularınızı ateşler, seks dürtünüzü ateşler. Kırılğan narsist kadın hemen her zaman, seks bombardımanı yapar, seksi silah olarak kullanır. Sizin varlığından haberdar bile olmadığınız, gerçek dünyada olabileceğini hiç düşünmediğiniz tutkulu tarafınızı ve cinsel heyecanınızı açığa çıkarır.

Fakat sizi tuzağa çekme sürecinin anahtar taktiği bu değil. Anahtar taktik, size kırılğan tarafını göstermesi ve kendisini size “daha önce hiç kimse açmadığı kadar” açmasıdır. Buna nasıl tepki verdiğiniz ise, sizin üzerinizde çalışmaya devam edip etmeyeceğini, başka bir ava geçip geçmeyeceğini belirler. Kırılğan narsist kadının size en “kırılğan ve samimi” şekilde açılmasına çok fazla empati ve şefkat ile karşılık

verirseniz, sizi “kahraman” rolüne yönlendirebileceğini anlar. Sizi, bu dünyada onu anlayabilecek, onu koruyabilecek, ona güvende hissettirebilecek ve ona yardım edebilecek tek erkek gibi hissettirir.

Zokayı büyük bir şevkle yutarsanız, kırılman narsist kadın sizin kahraman olma güdünüzün, ihtiyaç duyulma ihtiyacınızın yüksek olduğunu anlar ve sizi uzun vadeli sürece çeker.

Kırılman narsist kadın, tuzağa çekme aşamasında sizi duygusal olarak da keşfetmeye çalışır. Sizin zayıflıklarınızı, en derin korkularınızı, kimsenin bilmediği en gizli sırlarınızı öğrenmeye çalışır. Sizin aranızda çok yoğun bir bağ hissettiğiniz derin sohbetlerinizde, o size açılır ve siz de ona açılırsınız. Ama keşfettikleri, ilerde aleyhinize kullanılacaktır. Kırılman narsist kadın size, sizin hakkınızda bir sürü soru sorar çünkü bu bilgileri sizi manipüle etmek için kullanacaktır.

Burada şunu belirtmemiz önemli. Bu taktiklerin büyük çoğunluğu, bilinçaltı taktikler, kırılman narsist kadının hayatta kalmak için geliştirdiği otomatik “yetenekler”. Kırılman narsist kadın, size karşı şeytani bir saldırı peşinde değil, en azından genellikle değil.

Zokayı iştahla yuttuğunuz bu ilk aşamadan sonra, kırılman narsist, ikinci aşamada zokayı daha da sağlam yurmanız için kendini geri çekiyormuş gibi davranır. Gerçekte ise, kendisini geri çektiğinde, sizin peşinden gitmenizi bekler. Siz peşinden giderseniz, sizi kendisine daha da çok bağlar.

Kırılman narsist kadın bunu iki şekilde yapar. Ya sizin onu çok kıldığınızı sanacağınız sahte bir senaryo yaratır ya da hiçbir sebep yokken kendisini geri çeker ve siz neden böyle davrandığını sorduğunuzda, kırılmaktan çok korktuğunu söyler. Geçmişte ne kadar çok kırıldığını ve sizin de aynı şeyleri yapacağınızdan, onu kıracağınızdan ne kadar çok korktuğunu anlatır.

Burada kırılman narsist kadın sizin yardımsever, ihtiyaç duyulmaya ihtiyaç duyan tarafınızı manipüle eder. Burada sizden almaya çalıştığı tepki, sizin diğerlerinden farklı olduğunuz, bunu ona asla yapmayacağınız konusunda söz vermenizdir. Sizden alabileceği kadar çok söz alır çünkü o sözleri tutmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızın bilincindedir.

Bir kez sözler verdiniz mi, artık zokayı tam yutmuş vaziyettesiniz ama bitmedi. Dahası var. Sizi bağlamak yetmez, bir de hiçbir yere kaçamayacak şekilde zincire vurulmanız lazım.

Siz değerleri olan, sözünü tutan birisiniz ve kırılgan narsist kadın güven duymak istediğini söyleye söyleye size bu sözlerinizi tekrar ettirir durur. Çünkü o çok korkuyordur ve çok kırılgandır. Şimdi bu kadın gerçekten inanılmaz derecede duyarlı ve güvensiz biridir ve ihtiyacı olan şey, sizin bu sözleri asla ama asla bozamayacağınızı hissetmenizdir. Bu da, zeki ama duyarlı birinin, böyle istismar dolu bir ilişkiyi, ne olursa olsun terk edememesinin ana nedenlerinden biridir.

Kırılgan narsist kadın sizi test eder, sizin sözünüzün eri olduğunuzu kanıtlamanız için ara ara ilişkiye bomba atar. Bu testleri “geçerseniz”, gerçek kedi – fare oyunu başlar. Eğer buraya kadar okuduklarınızdan anlamadıysanız söyleyeyim, bu oyunda fare olan, oyuncak gibi oynanan sizsiniz.

Bu aşamada, duygusal olarak yüksek derecede istismar içeren it – çek ya da bir sıcak – bir soğuk döngüsü başlar. Bir Dr. Jekyll bir Mr. Hyde ortaya çıkmaya başlar. Bu döngüde kırılgan narsist kadın sizi önce kendi dikkat, hayran olunma gibi ihtiyaçlarını karşılamanız için kendine çeker ve sonra da sizi ezer. Sizi hatalarınızı, zayıflıklarınızı, güvensizliklerinizi ve korkularınızı yüzünüze vurarak ezer. O tatlı, seksi kızın nereye kaybolduğunu bilemezsiniz. Ama merak etmeyin. O tatlı, seksi kız geri gelecek. Ama her gelişi, daha kısa süreli olacak.

Sürecin bu aşamasının asıl amacı, sizin kafanızı karıştırmak, sizin kendi yargılarınızı ve değerlerinizi sorgulamanızı, bunlardan emin olamamaya başlamanızı sağlamak. Sizin bireyselliğinizi kaybedip, onunla kaynaşmanızı sağlamak. Ona sahip olduğunuz için çok şanslı hissetmenizi, onu sürekli takdir etmenizi, ona asla karşı durmamanızı sağlamak.

Zamanla omurganızı kaybetmeye başlarsınız zira dik durmanın sonuçları çok yoğun ve yıkıcı olmaya başlar. Zamanla çaresiz, kaygılı ve depresif hissetmeye başlarsınız zira kırılgan narsist kadın, sizin benlik algınızı yok etmeye başlar.

Kırılgan narsist kadın, kendinizi geri çekmeye başladığınızı hemen fark eder ve size hemen, ona çekilmenizi sağlayan şeylerin kırıntılarını vermeye başlar. Kedinin fareyi bırakıyor gibi yapmasına benzer şekilde, sizin bir miktar kendinizi toparlamanıza bile izin verir ama tabii sonra sizi hemen yeniden pençeleri arasına alır.

Kırılgan narsist kadın bunlara paralel olarak da, sizi arkadaşlarınızdan ve ailenizden yalıtmaya başlar. İlginizi herhangi başka birine, bu başka biri kendi çocuğunuz bile olsa, vermenizi şiddetli bir şekilde kıskanır. Sizi terk etmekle tehdit eder ve üzerinizde daha fazla kontrol sağlamak için her şeyi yapar.

Zaman içerisinde, kırılğan narsist kadının, onu mutlu etmekten sorumlu oyuncağına dönersiniz. Siz onun tüm ihtiyaçlarını karşılar hale gelirsiniz ve karşılığında da istismar hariç hiçbir şey almazsınız.

Siz sevdiklerini koruyan, onların mutlu olmasını isteyen, sözlerini tutan iyi bir insan olabilirsiniz ve bunlar, doğru ellerde sizin için harika şeyler sağlayabilecek özellikler. Ama kırılğan narsist kadının ellerinde ise, sizin için oldukça yıkıcı şeyler.

Eğer böyle bir ilişkide, sözler verdiğiniz için ve hala ona yardım edebileceğinizi ya da onu kurtarabileceğinizi düşündüğünüz için kalıyorsanız, böyle bir ilişkide yanlış nedenler yüzünden kalıyorsunuz.

Eğer böyle bir ilişkide, aranızdaki şeyin aşk olduğunu düşündüğünüz için kalıyorsanız, sizin aranızdaki şey aşk değil. Bence istismar dolu, toksik bir ilişkide olmaktan daha kötü olan tek şey, o ilişkide bir gün bile daha fazla kalmaktır. Eğer böyle bir ilişkiden kaçabildiyeniz ya da böyle bir ilişkide terk edildiyeniz, asla ama asla geri dönmeyin.

Bir narsist ile ilişkide, bedeli olmayan şey yoktur. Narsist ile tüm bağlarınızı koparmaya bakın.

Kaynak: [Tactics and Mind Games of the Female Covert Narcissist](#)

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) (özellikle konu ile ilgili olan [Toksik İlişkiler Rehberi](#) kitabına) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 28, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Narsisizm](#), [Narsist Kadınlar](#), [Narsist Kişilik Bozukluğu](#), [Narsist Sevgili](#), [Toksik Feminen](#), [Toksik İlişkiler](#) 31 Commentson Kırılğan narsist kadın erkeği nasıl hapseder?

Eski sevgilim buluşma teklifimi reddediyor ama bana sürekli ulaşıyor – Vaka Çalışması

Eski sevgilime iletişimi kes kuralını uyguladım ve bana ulaştı. 2 kere buluşma teklif ettim ama kabul etmedi. Buna rağmen bana haftada bir ulaşıyor ve bir şeyler anlatıp kapatıyor. Bu kızın amacı ne?

Bu kızın amacı ne sorusu, en yiğidi bile maymun edebilecek bir soru. Bu soru ile ilgili yazıda belirtmiştim, burada asıl sorulan “abi bu kızın bana ilgisi var mı?”

Bu durumda büyük ihtimalle yok. Burada kız, erkeğin telefonun öbür tarafındaki arkadaş olarak kullanıyor, adamdan boşalan boşluğu adamın “arkadaşlığı” ile dolduruyor. Burada aslında erkek, kendisini terk edene, kendisini unutmaması için yardımcı oluyor.

Çoğu takipçi, terk edildikten sonra iletişimi kes kuralı uygulanması gerektiğini ve bu kurala göre eski sevgili terk edilene ulaşmadan, terk edilenin eski sevgiliye ulaşılmaması gerektiğini biliyor. Yine çoğu kullanıcı, terk eden ulaştığında, mesajlaşmayı / konuşmayı kısa ve dozunda samimi tutup buluşma teklif edeceğini de biliyor. Umulan o ki, bu iki teklifin de terk edenin ulaşması ile teklif edilmesi gerektiğini de biliyor.

Peki bu arkadaşın geldiği noktada ne yapmak lazım? Bundan kitapta bahsediyorum, burada çok kısa bahsedeyim.

İki buluşma teklifiniz reddedildiğinde, siz terk edene ulaşmamaya devam ederken, bir daha size ulaştığında ona buluşma teklif etmiyorsunuz. Sadece 2 hak veriyorsunuz ve bir teklif etmeyeceksiniz.

Peki eski sevgili size ulaşmaya devam ederse? Bu aşamada eski sevgiliyi sizinle 30 saniyeden fazla konuşmayacak şekilde ya da sizinle mesajlaşamayacak şekilde başınızdan savacaksınız. Bunu yaparken atarlanmanıza gerek yok. Kibarca hep aynı şeyi söyleyerek başınızdan savın: “Hey, şu an bir işim var sonra görüşürüz”.

Bu durumda iki şey olacak ki birincisinin korkusu yüzünden zaten birçok erkek, eski kız arkadaşına pipisiz telefon arkadaşı oluyor. Birinci ihtimal, kız size ulaşmayı bırakacak ve çok büyük ihtimalle bir daha asla uğraşmayacak. İkinci ihtimal, size neden böyle davrandığınızı soracak. Sakin bir şekilde “eski kız arkadaşıma telefon arkadaşı olmak gibi bir niyetim yok, buluşmadığımıza göre bana bir daha ulaşmanın da bir anlamı yok” diyeceksiniz.

Şimdi normalde bir kadın, böyle bencilce ve terk ettiğinin psikolojisini düşünmeden ulaşmaz ama bir üst bencillikteki kadın, bu lafınız üzerine sizi utandırmaya çalışabilir ya da kurbanı oynayabilir. Sakin olun, aynı şeyi söyleyin ve kapatın.

Burada eski sevgilinin sizi bir daha hiç aramaması ve bir daha hiç görüşmemeniz, eski sevgilerinize telefon arkadaşı, psikolojik destek ünitesi olmanızdan daha iyi. Küçük

de olsa bir ihtimali çöpe atmak kısa vadede size çok acı verecektir ama orta ve uzun vadede sizin için en faydalısı bu.

Sonuçta eski sevgiliyi engellemiyorsunuz, görüşmeyi reddetmiyorsunuz, atar yapmıyorsunuz. Tek yaptığınız, eski sevgilerinize telefon arkadaşı olmayı reddetmek. Düşünün bir. Eğer aranızda yeniden bir şey olma ihtimali gerçekten varsa, sırf telefon arkadaşı olmayı reddettiniz diye, bunun olmaması mümkün mü? Sonuçta gerçek hayatta buluşmaya açıksınız, eğer size asgari ilgisi varsa ya da sonradan böyle bir ilgi oluşursa, eski sevgili size ulaşır.

İletişimi kes kuralının bu aşaması, ama bir yere gitmeyen ya da kız tarafından önü kesilen flörtte uygulayacağınız next (bir sonraki) yönteminden farklı. Next eylediğiniz kızda, siz kıza ulaşmadan kız size 2-3 kere ulaştığında buluşma teklif ediyorsunuz ve bu da onun son şansı oluyor (genellikle 2 tane teklifi reddettiği için next ettiğiniz kıza, verdiğiniz 3. şans bu).

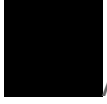
Bazı durumlarda eski sevgili, sizin söylediklerinizi takmadan size ulaşmaya devam eder. Bu durumda artık, sizden hoşlanan ama sizin kendisinden hoşlanmadığınız kıza ne yaparsanız onu yapmanız lazım. Güzellikle “buluşma olmayacaksa bana ulaşma” dediniz, kız bunu iplemiyor. Artık aramalarını açmamaya, cevapsız bırakmaya başlayabilirsiniz.

Şunu unutmayın ki, eski sevgilinin arada bir mesaj ya da arama şeklinde attığı kırıntıları bırakamayanlar genellikle, eski sevgiliye, başka birini bulana kadar duygusal destek ünitesi oluyorlar.

Peki ya eski sevgili buluşalım dedi ama arkadaşça olacak dedi. Bu durumda ne yapacağız?

Sitede [arkadaş kalalım diyen kıza cevap](#) diye bir yazı var. Çoğu erkek bu durumda o yazıyı uyguluyor ama buluşma arkadaşça olacak diyen kızla, bunu bir kereliğine takmayıp buluşabilirsiniz. Önemli olan bunun yüzünüze söylenmesi ya da sonraki buluşma tekliflerinde de öne sürülmesi. O zaman “arkadaş kalalım diyen kıza cevap” yazısını uygulayabilirsiniz.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



AuthorMahmut AbiPosted onSeptember 25,

2024CategoriesİlişkilerTagsAyrılık, Ayrılık Acısı, Eski Sevgili, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Terkedilmek26 Commentson Eski sevgilim buluşma teklifimi reddediyor ama bana sürekli ulaşıyor – Vaka Çalışması

Gri Kaya Yöntemi Bölüm 1 – Hayatınızdan çıkaramadığınız toksik insanlarla nasıl baş edersiniz?

Toksik bir insanla başa çıkmanın en etkili ve mümkün olduğunda her zaman kullanılması gereken yöntemi, o insanı hayatınızdan çıkarmanız ve size ulaşmasını tamamen engellemeniz ([ghosting](#)). Özellikle toksik bir sevgili ya da arkadaş konusunda, bu yöntem en etkilisi.

Ama maalesef her toksik insanı hayatınızdan kolayca atamıyorsunuz. Örneğin bana sıklıkla sorulan sorulardan biri narsist anne ya da baba ile nasıl başa çıkılacağı. Toksik bir ebeveyn, iş arkadaşı ya da çocuk yüzünden hayatınızdan tam olarak atamadığınız eski eş gibi durumlarda ne yapacaksınız?

Öncelikle şunu belirteyim, narsist anne ya da baba gibi durumlarda, bazen bu insanı hayatınızdan çıkarmak en etkilisi ve yetişkin hayatınızda kendisi ile bağlantıyı tamamen kesmeniz, eğer kesebiliyorsanız en iyisi. Bazen haberlerde “hayırsız” evlatları tarafından izbe bir eve terk edilmiş, perişan durumda yaşlı insanlar görüyoruz ve insanlar genelde bu insanların çocuklarını suçluyorlar. Ama bu insanların bir kısmı, gençken çocuklarına işkence etmiş, narsist ve/veya psikopat ebeveynler ve çocuklarının hayatlarından tamamen attığı insanlar (özellikle narsist insanlar hiç ölmeyeceklerine, hiç güçten düşmeyeceklerine aşırı saf bir şekilde inanıyor gibiler).

Her neyse. Narsist anne gibi toksik insanların önemli bir kısmı, başka insanlarda, örneğin çocuklarında, duygusal tepki yaratmaktan zevk alıyor ya da en azından bundan besleniyorlar. Siz duygusal tepki verdiğinizde, kendisine yere serseniz bile, narsist başarılı oluyor, kazanıyor zira sizi duygusal ve fiziksel tepki verecek kadar yaralamak, bu insanlara güç hissi veriyor.

Dediğim gibi [toksik bir sevgiliniz](#) ya da arkadaşınız varsa olabilecek en kısa sürede terk edip, en kaba şekilde engelleyip, aramalarını cevapsız bırakıp hayatınızdan atmanız lazım. Ama bunu yapamıyorsanız, **gri kaya**, **gri duvar** (**gray rock** / gray wall) denilen bir yöntem var.

“Gray Rock Method” (Gri Kaya Yöntemi), 2013 yılında psikoloji konusunda blog yazan Skylar rumuzlu birine ait. Gri Kaya Yönteminin amacı, psikopat, narsist ya da herhangi başka bir şekilde duygusal olarak dengesiz ve toksik insanların, size ilgisini kaybettirmeye yönelik bir taktik.

Bu yöntemin varsayımı şu: [Narsizm](#) gibi bir probleme sahip bir insan, sizinle olan etkileşiminden toksik yakıt alamazsa, tatmin olamazsa, sizinle beslemeyeceği bir drama yaratamazsa, sizden sıkılmaya başlar. Bu insanlar dramaya bağımlıdır ve can sıkıntısına dayanamazlar. Eğer sizden drama alamazlarsa, kendilerine drama yaratacak başka bir hedef seçerler. Size olan ilgileri hızlıca azalır ve sonra da yok olur gider.

Skylar bu yöntemi psikopatlar için ortaya atarken, psikopatların güce bağımlı olduklarını ve hedeflerindeki insandan değişik reaksiyonlar almak için türlü türlü taktik uygulayarak, bu reaksiyonları veren hedefi üzerinde güç hissetmesini sağladığını söylüyor.

Toksik bir insan sizde reaksiyon yaratabildiğini gördüğünde, sizi reaksiyon yaratarak kanını emebileceği bir kaynak olarak görür ve sizi rahatsız etme sıklığı artar. Burada sizin bu insana bir reaksiyon vermeniz, özellikle duygusal bir reaksiyon vermeniz, bu insan için ödüdür, peşinde olduğu şeydir. Gri Kaya Yönteminde siz, toksik insana bu ödülü vermiyorsunuz.

Gri Kaya Yöntemini nasıl uygulayacağınız ise tamamen karşınızdaki insanın sizden ödülü nasıl aldığına bağlı. Böyle bir insan ile her etkileşiminizde, gri bir kayaya döneceksiniz. Stoik filozof Epiktetus’un dediği gibi: “Dışımızdaki dünyayı kontrol edemeyiz ama dış dünyaya karşı nasıl pozisyon alacağımızı kontrol edebiliriz.” Toksik insanın size yönelik davranış ve sözlerini kontrol edemeyebilirsiniz ama onun ihtiyacı olan “yakıtı” ortaya çıkarmayacak şekilde sıkıcı, tepkisiz davranabilirsiniz.

Örneğin toksik biri, sizin tetiklendiğinizi bildiği için spesifik bir insan ya da konudan bahsediyorsa, ona basit, sıkıcı ve umursamaz cevaplar verebilirsiniz. Sizi çileden çıkardığını bildiği için size belli bir şekilde aşağılamaya çalıştığında, bunu sanki hiç duymamış gibi davranabilirsiniz.

Toksik bir insanın istediği reaksiyonu yaratmamak, zaman ve istikrar gerektiren bir şey. Özellikle ilk zamanlarda, belki de yıllardır sağladığınız ödülü alamamaya başladığı için, toksik insan aşırı sinirlenebilir. Bunun sonucunda da sizde reaksiyon yaratma çabasını iki katına çıkarır. Burada zokayı yutmamalısınız.

Toksik insanlar kaosa, dramaya çekilirler, soğukkanlı bir sükunet bu tür insanları iter. Toksik insanlar eğlendirilmek, başkalarının duygularını kontrol etmek isterler ve ideal avları da, hassas ve kolay sinirlenen insanlardır.

Şimdi birkaç örnek vereyim. Burada temel kuralları söyleyelim:

- Savunma yapma.
- Angaje olma.
- Duygusal olma.
- Açıklama yapma.
- Kişiselleştirme.
- Kısa kes.
-

Erkek kız arkadaşını terk ediyor ve kız da narsist annenize bunu haber veriyor. Narsist anne çocuk eve geldiğinde saldırıya geçiyor. NA: Narsist anne, E: Erkek

NA: Leyla'dan neden ayrıldın? Şimdiye kadar bulduğun en iyi kızdı. Tek iyi kızdı.

E: Belki.

NA: Aptalca bir şey yaptın değil mi? Neden terk ettin söylesene?

E: Odama geçip bir ödev yetiştireceğim, şu an bunu konuşacak vaktim yok.

NA: Hayır, beni dinleyeceksin önce. Leyla'yı terk etmişsin, kız perişan durumda. Neden terk ettiğini söylemedi ama seninle konuşacağımı söyledim. Hemen kızı arıyorsun ve buluşmaya davet edip gönlünü alıyorsun.

E: (2-3 dakika anneye aldırmadan mutfakta işini görüp sessiz kaldıktan sonra) Leyla'yı arıyorum ve odama gitmem gerekiyor.

NA: Hayır, ona arayacağını söyledim ve arayacaksın. O kız sana fazla bile. Hem benimle de iyi anlaşıyor, annesiyle de arkadaş olduk. Beni nasıl bir duruma soktuğunun farkındası değil mi? Annen için arayacaksın.

E: (2-3 dakika anneye aldırmadan mutfakta işini görüp sessiz kaldıktan sonra) Odama gitmem gerekiyor, Leyla'yı aramayacağım.

NA: (Sesini yükselterek) Hayır arıyorsun ve özür diliyorsun! Arayacaksın diye söz verdim, beni nasıl böyle bir duruma düşürürsün.

E: (2-3 dakika anneye aldırmadan mutfakta işini görüp sessiz kaldıktan sonra) Eminim bir şekilde açıklarsın. Başka bir şey var mı?

NA: (Bağırarak) tansiyonumu çıkardın yine! Öldüreceksin beni, ölümün senin yüzünden olacak. Kırk yılda bir güzel bir kız yüzüne bakıyor, peşinden koşacağına beni çileden çıkarıyorsun. Şurada düşüp ölsem umrunda değil! Hemen şimdi Leyla'yı arıyorsun! Hemen.

E: (Herhangi bir duygusal tepki vermeden, Stoik bir yüz ifadesi ile) Leyla'yı arayıp benim ne kadar nankör olduğumu anlatabilirsin ama benim gitmem lazım.

NA: Sana ne oluyor? (Burada gözler yaşıyor). Uyuşturucu mu kullanıyorsun? İyi misin? Ruh sağlığından endişe etmeye başladım.

E: Ödev yapacağım, kulaklık takacağım. (Annenin odaya girmesine engel olarak), bir iki saat kapımı çalmayın.

NA: Kapıyı yüzüme mi kapayacaksın? Beni böyle ... (kapı yavaşça suratına kapanır)

Burada en önemli şey, erkeğin sonuna kadar sakın, Stoik durması. İçinde fırtınalar kopuyor olabilir, o kapıyı kapayıp kilitledikten sonra, dışardan duyulmayacak şekilde odanın içinde sinir krizi geçirebilir ama narsist anne ile etkileşimde sakın ve stoik kalmak önemli. Açıklama yapmamak, onay aramamak, tartışmaya girmemek, vs. önemli. Cevapları nötr ve yüzü poker yüzü denilen şekilde. Eğer açıklama yaparsanız, suçlarsanız, vs. bu insanı beslersiniz.

Uzun yıllar boyunca sizin doğru düğmelerinize basıp sizden öfke, üzüntü, vs. sağan narsist, bunu yapamadığında oldukça rahatsız olacaktır. Size ne olduğunu soracak hatta ruh sağlığınıza endişe ediyormuş gibi yapacaktır (az önceki örnekte olduğu gibi). Burada tabii ki bundan sonra böyle demeyeceksiniz. Narsiste gaslighting yapacaksınız ve bir şey değişmemiş gibi davranacaksınız.

Devam edecek.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 20, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Narsist Anne](#), [Narsist Baba](#), [Narsist Kişilik Bozukluğu](#), [Narsist Sevgili](#), [Psikoloji](#), [Toksik İlişkiler](#) 20 Comments on [Gri Kaya Yöntemi Bölüm 1 – Hayatınızdan çıkaramadığınız toksik insanlarla nasıl baş edersiniz?](#)

Eski sevgilimle Instagram’da hikayelerimize bakıyoruz – Vaka Çalışması

Abi merhaba. Benim sana no contact kuralı konusunda bir sorum var.

Eski kız arkadaşım ile aynı alışveriş merkezinde çalışıyoruz ve tesadüfen tanıştık. Biraz flört ettikten sonra sevgili olduk. İlişki 3 ay sürdü ve onun tarafından bitirildi. Ben seni takip ediyorum ve [no contact kuralından](#) haberim vardı. Bana “şu an bir ilişki yürütebilecek gibi hissetmiyorum” dediğinde buna saygı duyduğumu ve fikri değişirse beni aramasını söyledim.

Şimdi iletişimi kes kuralını uygulamışsın ama terk edilmenize saygı duymayın bence. Kararını kabul ettiğini söyleyin yeter.

Kızın sana “şu an bir ilişki yürütecek gibi hissetmiyorum” derken, kibarca “şu an SENİNLE bir ilişki yürütecek gibi hissetmiyorum” dediğinin farkındasındır ama hatırlatayım.

[İlişkide hatalarımın farkındayım](#), o nedenle onlarla seni sıkmayacağım. Benim sorum iletişimi kestikten sonrası ile ilgili.

Ayrılalı 1 ay oldu. Bu 1 ay içinde kendisine bir kez bile ulaşmadım, aynı alışveriş merkezinde çalışmaya devam etmemize rağmen bir kez bile karşılaşmamayı başardım. Ama Instagram’da takipleşmeye devam ediyoruz. Ben onu takipten çıkmadım, beni takipten de çıkarmadım. Doğru mu yaptım bilemedim. Birinden ayrıldıktan sonra onu takip etmeyi bırakmanız daha iyi. Onu sizi takipten çıkarmanız ise bence normal bir ayrılıкта kaba bir hareket ve bunu yapmanız kötü olur. Zaten çoğu kadın, siz onu takipten çıktınız mı sizi takipten çıkarır.

Yine de, eğer kızla irtibata geçmiyorsan, onun hikayelerini izlemiyorsan, kızın hesabına girmiyorsan (o fark etmese bile girmen zararlı), takip etmende ya da edilmende büyük bir problem yok.

Şimdi sorun şu. Bu kızın her hikayesine bakıyorum ve o da benim her hikayeme bakıyor. Ama iletişime geçmiyordum.

Şimdi 1 aydır iletişimi kes kuralını uyguladığını sanıyorsan yanılıyorsun. İletişimi kes kuralında doğru zihin yapısı, ayrıldığınız andan itibaren o sana ulaşmadığı sürece bu kızla bir daha başlamayacağınızı varsaymak ve bu varsayıma göre hareket etmektir.

Sen cinsel ve romantik bir ilişki istiyorsun ama o istemiyor. Burada masadan kalktın ve fikrin değişirse ara dedin. Diyelim ki bir araba satıyorsun ve arabaya 1 milyon lira istiyorsun. Ama karşındaki arabayı almam ya da o fiyata almam diyor. Bu durumda “tamam, fikrin değişirse ararsın” diyorsun. Şimdi bundan sonra telefon başında “ne zaman arayacak?”, “acaba fikri değişti mi?”, “acaba arar mı?” diye beklemezsin, arabayı da bekletmezsin. Tabii ki sürekli olarak arayıp “acaba fikrin değişti mi?” diye sormazsın zira alıcı o zaman senin muhtaç durumda olduğunu anlar ve hiç acele etmez ya da arabada ne defo var ki bu adam böyle diyerek hiç almaz.

Karşındaki insanın hikayelerine baktığın zaman, sanki mesaj atıp “hala beni düşünüyor musun?”, “fikrin değişti mi?” diye yoklamak gibi bir şey yapıyorsun. Sanki kızın evinin karşısında dürbünle konum almış, seni yeniden istediğini dair işaret arıyor gibi duruyorsun.

Sen kızın hikayelerine bakıp olumlu ya da olumsuz bir işaret görmeye çalışıyorsun. Ama bunu yaparken yanlışlıkla iki berbat şey yapıyorsun: (1) Kızın sanal olarak da olsa peşinde koşuyorsun ve kıza onu beklediğini gösterip kıza rahatlatıyorsun. Ve (2) seni terk etmiş insana duygusal yatırım yapmaya devam ederek ayrılık yarasının iyileşmesine neden oluyorsun. Böylece de bir kurşunla iki ayağına birden sıkıyorsun: Hem eski sevgiline itici oluyorsun hem de başka kızlara yönelemeyecek bir duygusal yatırıma giriyorsun.

Oysa iletişimi kestiğinde bir taşla iki kuş vurmak daha hayrına. Birincisi, kızın senin onu bıraktığını, arkanı dönüp gittiğini ve o sana ulaşmadığı sürece de ters istikamette yürüyüp kısa süre içerisinde geri dönüşsüz olarak bırakıp gideceğini düşünmesi lazım. Bunu umursayıp umursamaması ayrı konu ama gerçek iletişimi kes, karşı tarafta bu fikri her zaman yaratır. Yani kızın sana dönme ihtimali varsa bile bunu sıfırlıyorsun.

İkincisi, sen artık duygusal yatırım yapamadığın için, ayrılık acısından iyileşmeye başlarsın ve kız şansını kaybetmeden geri gelirse onunla yeni bir ilişkiye başlarsın, şansını kaybederse başka ilişkilere daha hızlı yelken açarsın.

AMA iletişimi kes kuralını, üzerinde durması gereken üç sütunun üstüne inşaa etmen lazım.

- O sana ulaşmadan sen ona ulaşmıyorsun.

- Ondan kesinlikle bilgi almıyorsun. Mümkünse Allah korusun ölse haberin olmayacak Şekilde haber almıyorsun.
- Ne kadar zor olursa olsun, ne kadar motivasyonun olmazsa olmasın, kendi hayatına odaklanıyorsun.

Bu eylem tabanlı  sütundan sadece biri bile olmazsa, kural çalışmaz.

Sen Şimdi sadece 2. Kuralı ihlal ettiŐini sanabilirsin ama birincisini de ihlal ediyorsun. Ona ulaşıyorsun.

Benim tavsiyem, Instagramını takip ediyorsan bile sessize al ve asla girip bakma. EŐer bunu beceremiyorsan, 1-2 ay Instagrama girme.

Fakat son zamanlarda sürekli olarak benim hikayelerime bakmış mı diye bakıyorum. O kadar da deŐil diyenler olacak ama bu da iletişimi kes kuralını bozar.

Sürekli ondan haber alıyorsun.

Yukarıdaki 3 kurala bir de 4. eklemek lazım. Ne kadar zor olursa olsun, bundan sonra bir daha hiç olmayacakmıŐsınız gibi davranmanız daha hayırlı. Bundan [iletişimi kes kuralı süresince doŐru zihin yapısı](#) yazısında bahsetmiştik.  kuralı da uygulayan ama üstüne bir de ümidi kesen, daha iyi sonuç alıyor. Ümit sanki aranızda olan görünmez bir başı yaŐatıyor gibi hissedebiliyorsunuz ama mit bu durumda adamı maymun ediyor.

Ne onun hikayelerine bak, ne de senin hikayene kim bakmış diye girip bak. Onun hesabına girme bile. Bitmiş, bir daha baŐlamama ihtimali yüksek bir ilişkiye yatırım yapıp duruyorsun ve bu maalesef yeniden olma ihtimalini de azaltıyor. “Yahu abi farkında deŐil, neden ihtimaller azalsın?” diyorsunuz ama eŐer yeniden olacaksa eninde sonunda yeniden buluşacaksınız ve tüm o duygusal yatırım üstünüzden akacak. Duygusal yatırım kokacaksınız. Kendisi olmadan bir yere ilerleyememiŐ, zayıf bir adam kokacaksınız. İtici olacaksınız.

Dn birden bire benim bir hikayemi beŐendi. Ne yapacaŐımı Şaşırdım. Bunun bana ulaŐıŐı anlamına gelmediŐini biliyorum.

Evet. Hikayeni beŐenmesi, direkt sana hitap etmeyen yorum atması, sana yönelik imalarda bulunan hikayeler atması, vs. sana ulaŐıŐı anlamına gelmiyor. Terk edenin ulaşması demek, mesaj atması veya araması demek.

Ama abi darmadaŐın oldum. Düne kadar azar azar da olsa iyi hissediyor gibiydim ama birden bire çok kötü hissetmeye başladım. Şiddetli bir mesaj atma isteŐi ile boŐuŐuyorum. [Acil durumlarda aranacak arkadaşımı aramasam](#) ve beni durdurmasa

mesaj atardım herhalde. Adam bir yerde telefonu elimden almak zorunda kaldı ☹
Fazla içtim sanırım.
Bu tür kilit zamanlarda hiç içmeyin, içmeye gitmeyin.

Sanki 1 aylık iletişimi kes süreci boşa gitmiş gibi hissediyorum. Bugün de aynıyım.
Bana bir akıl ver abi.

Şimdi merak etme, iletişimi kes kuralını uygulamadığın için boşa giden bir şey yok 😊
Ama iletişimi kes kuralını uygulamamanın cezasını çekiyorsun. Sen kendine itiraf etmesen bile sürekli olarak “kızın bana ilgisi var mı, fikri değişti mi” diye penceresinin önünde hoplaya zıplaya premsesi izliyordun. 1 ay boyunca bu kafa sana daha fazla duygusal yatırım yaptırdı, seni daha da zayıflattı. Bir tek tetikleyici ile tüm bu birikim ortaya çıktı.

Bu aşamada yapabileceğin tek şey, kızın hesabına bir daha hiç girmemek ve içindeki buhranı zamana bırakmak. Eğer kızı takip etmeyi bırakırsan ve gerçekten iletişimi kesersen buhran soğur. Alt tarafı bir hikayene beğeni attı diye çocuklarının anası olmayı isteyeceği yola girdi mi diye hayallere dalarsan, daha fazla işaret ararsan, eninde sonunda patlarsın ve kıza en zayıf halinle ulaşırsın. İletişimi kesmemenin zararı da bu zaten. En zayıf halinde ulaşıyorsun ve işi daha beter hale getiriyorsun.

Kızı takipten mi çıksam?

Eğer kızın hesabına girmemeyi beceremezsen evet. Ama şimdi sana beğeni attıktan hemen sonra çıkarsan, bu kıza “bana ulaşma” demek gibi bir şey. O nedenle eğer becerebiliyorsan Instadan çıkıp bir ay hiç girmemeni tavsiye ederim.

Bu konuda çok karşılaştığım bir soru var, eminim bu durumda olanların çok canını sıkacak bir cevabım var:

“Terk eden o ama sürekli olarak hüzünlü parçalar paylaşıyor, ne kadar üzgün olduğunu ima ediyor, sence benim ona ulaşmamı mı istiyor” diye soran arkadaşlar, sizin değil de başkalarının tesellisini arıyor olma ihtimalini gözden kaçırmayın. “Bakın üzgünüm ama boştayım, yakışıklı taliplerimin tesellisini beklerim” amacıyla yapıyor olabilir. Hemen sinirlenip depresifleşmeyin, zira böyle olmayabilir ama yakışıklı taliplerin tesellisini istemiyorsa bile arkadaşlarından ilgi arıyor olabilir. Yani üstünüze alınmayın. Yahu üstünüze alınmayı bırakın, bundan haberdar olmayın.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 14, 2024](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 21 Commentson [Eski sevgilimle Instagram'da hikayelerimize bakıyoruz – Vaka Çalışması](#)

25 sene önceki eski kız arkadaşımı unutamıyorum – Vaka Çalışması

Merhaba, Ben tek çocuk olarak büyüdüm. Annem ve babam ben 7 yaşındayken boşandılar ve boşanmadan sonra babam yeni bir aile kurdu ve benimle pek ilgilenmedi. Gerçi ben ilgilenmedi sanıyordum ama zamanla, duygusal ve fiziksel şiddete yatkın bir psikopat olan annem yüzünden ilgilenemediğini anlamaya başladım.

Yine de bir şekilde ilgilenmesi lazımdı diyeceğim ama bazı kadınlar gerçekten inanılmaz derecede saldırganlar. Bir yerden sonra erkek tamamen havlu atabiliyor. Çocukları ile ilgilenmeyen, kendi benliğine boğulmuş iğrenç babalar var, yok değil. Ama çocukları ile kopan bazı babalarda durum eski eşin bunu imkansız hale getirmesi oluyor.

Annem aşırı narsist, duygusal olarak mesafeli ve depresif bir kadındı. Annem ile büyüdüm ama evde yapayalnız büyüdüm de diyebilirim. Annem gece geç saatlere kadar çalışıyordu ve gündüz ise neredeyse tamamen uyuyordu. Aslına bakarsanız uyuması daha iyiydi, her ne kadar yapayalnız kalsam da yalnız kalmak, onun uyanık zamanlarındaki bitmek bilmeyen aşağılamalarından iyiydi.

Bu kadar duygusal ihmal, bir şekilde çözümlenmezse yetişkinlikte ciddi [bağlanma sorunlarına](#) yol açabilir.

20 yaşındayken hayatımın aşkını daha doğrusu saplantısını buldum. Aslına bakarsanız o beni buldu. Ben o zamanlar liseyi bitirmiştım ve esnaf olarak çalışıyordum. 20 yaşına kadar hiç kız arkadaşım olmamıştı. Sadece 16-18 yaşları arasında platonik olarak sevdiğim bir kız vardı ama lise bitince o üniversiteye gitti ve kendisini bir daha hiç görmedim.

İlk kız arkadaşım ile milli oldum. Beni buldu demiştim, evet kendisi 22 yaşındaydı ve seri halde takıldığı serserilerden bıktığı için artık iyi bir çocuk istediğini, benim hem yakışıklı hem de iyi bir çocuk olduğum için ideal olduğumu söyleyerek bana yürüdü. Güzel bir kız, o zaman bizim muhitte bir dükkanda çalışıyor. Ben hayır diyemedim, demeyi hiç istemedim tabii.

Şimdi bahsettiğin kız ciddi kırmızı alarm. Böyle bir kadın genelde serserilerle tükenir ama şarjı yeniden dolunca serserilere ve serserilerle hopladığı kötü yaşama dönmeden duramaz. Daha yaşını başını almış olsa durmak zorunda kalabilirdi ama bu kız çok genç olduğu için durması zor.

Ben bir **iyi çocuk** olarak, iyi çocukluğun hakkını verdim 😊 Bu bataklık çiçeğine bir gül gibi davrandım, mutlu olsun diye bir dediğini iki etmedim. Onu kaybetmekten çok ama çok korktum. Onu hayatımın merkezi yaptım. Tam bir embesil olduğum için, onu kötü bir hayattan kurtaran şövalye gibi hissediyordum kendimi.

Beyaz şövalye, **kurtarıcı planı**, ecnebilerin çok yerinde tabiri ile Captain Save a Hoe 😊

Tahmin edebileceğiniz gibi bütün bunların sonucunda tam bir ayak paspasına döndüm. Üstüne sadece ayakkabı temizlemek için basılmayıp, sürekli tekmelenen ve üzerinde tepinilen bir ayak paspası oldum.

Ne ekersen, onu biçersin 😊

6-7 ay içerisinde ilişkimizden, hayatından sıkılmaya başladı ve yavaş yavaş eski saçmasapan hayatına geri döndü. Onu kaybedeceğim, beni aldatacak korkusundan tırnaklarımı yedim. Serseri “sadece” arkadaş olan erkek arkadaşlar, bar, kulüp, içki, madde her şeyi var.

Şarjı doldurmuş, şimdi boşaltma zamanı.

1 yıl sonunda beni terk etti ve tamamen eski hayatına döndü. Bunun beni yıktığını söylememe gerek yok. Ağladım, bağırdım, kendime zarar verdim, daha geri dönüşsüz zararlar verme fikirleri ile boğuştum. Kendimi çok ama çok değersiz hissettim.

Bu tür **saplantılı aşk** durumları genellikle çok erken yaşlarda bize ilgi ve değer vermesi gereken kişiden bunları alamamanın ve sonra romantik ilişki hatta sadece karşılıksız ilgi ile hayatımıza giren biri ile, bu çok önemli ilgi açığını kapama ihtiyacından kaynaklanır.

Kendime gelmem 2 sene sürdü ve 2 sene sonra kötü bir tercih daha yaptım. Bu kötü tercih beni aldattı.

25 yaşında, karımla evlendirildim. Görücü usulü evlendik. Karım gerçekten de bir erkeğin görebileceği en nazik, en cefakar eş. Bana sürekli destek oldu. Ama çok erken evlendim. Aklım hala eski sevgilimde olarak evlendim.

Kızın başını yakmadın umarım. Bundan sonra gerilimli bir hikaye oldu.

Ona kendimi olduğumdan çok daha nitelikli biri olarak pazarladım, eski yaralarımı sakladım.

Karım gerçekten iyi bir insan ve onu insan olarak, çocuklarımla annesi olarak çok seviyorum ve kaybetmekten de korkuyorum. Şimdi geriye dönüp baktığımda, onunla evlenmenin, hayatımı kurtardığını görebiliyorum.

Ama aramızda o kimya, o çekim yok. Çirkin bir kadın değil ama yok işte. İlk kız arkadaşımın olduğu gibi hissetmenin yanından bile geçemez.

Zira sen bombok maddelere bağımlı olup hayatın gerçek güzelliklerini bok eden bir bağımlısın, keşsin. Seni ayak paspası, şarj aleti gibi kullanıp sonra posanı çöpe atan bir orospuya bağımlı olmuşsun ve kendini düzeltmediğin sürece de öyle kalacaksın.

Annenden alamadığın daha doğrusu annenin senden esirgediği o sevgiye, ilgiye yetişkin bir erkek olarak artık ihtiyacın olmadığını anlayıp kendini sağaltacağına (kolay değil ama mümkün), o sevgi ve ilgiyi annen gibi seni sevmeyen, sana değer vermeyen bir serseri artığından alarak düzeleceğin hayaline sarılmışsın. Bu nedenle de ancak ve ancak sana ilgisi, sevgisi olmayan kadınlara çekim duyabilirsin. Seni seveni hor görürsün.

Belki de sevgi nedir bilmediğimden, onu sevedim. Ama eski kız arkadaşımı çok sevmiştim.

Eski kız arkadaşını çok sevdiğini sanmam. Saplantılı aşk sevgi değildir. Sen eski kız arkadaşına bağımlı oldun, takıntılı oldun. Sevgi değil bu.

Senin durumunda, eski kız arkadaşını annen yerine koydun, o seni sevse annenin açtığı yara kapanacak sandın.

Bütün evliliğim boyunca sıklıkla, eski kız arkadaşımı düşündüm. İlk çocuğum doğduğunda, karım hastanede çocuğu kucağına alırken ben onun yerinde eski kız arkadaşımı hayal ettim.

Önce kamu spotu: eski kız arkadaşının ya da erkek arkadaşını düşünen, başkasının artığı insanlarla ilişkiye girmeyin, girenleri uyarın.

Şimdi sana geri dönelim. OHA.

Ona olan hislerimden hiç kurtulamadım.

İlk çocuğumun doğumu ile bunları hissetmem ile evliliğimi sorguladım ama bir sene geçmeden ikinci çocuk yola çıktı.

Bugün iki yetişkin çocuk sahibi bir aile babasıyım ve çalkantılar içindeki ruh halime uyup evliliği bitirmedim. Onların da benim gibi boşanmış bir ailede büyümesini istemedim. Aslına bakarsanız boşansak bile eşim, annem gibi lanet biri olmadığı için benim yaşadığım cehennemi yaşama ihtimalleri çok azdı ama o riski göze almadım. Adını Bekir koyacaktım ama neyse ki Bekir gibi çocuklarını yalan etmemişsin.

Şimdi 47 yaşındayım ve kendimi bildim bileli hiç mutlu olamadım.

Takdir edilesi bir şey yapmışsın ama mutluluk evini terk etmekte değil, bu eski sevgili takıntısından kurtulmaktaydı zaten. Bu konuda hiç çaban oldu mu acaba?

Karım mutlu olmadığının farkında ve birkaç kere bana yıllar boyunca ne zaman terk edip gideceğimi merak edip durduğunu, bundan korktuğunu ama bunun olmamasına çok şaşırdığını söyledi. Buna rağmen kendisi beni hiç bırakmadı.

Senin profilinde adamları biraz tanıyorsam, seni bıraksaydı birden bire değere binerdi, peşinde koşardın. Özdeğeri düşük insanlar, kendilerine değer vereni, kendilerini isteyen hor görürler, kendilerine değer vermeyenin, kendilerini istemeyenin peşinde koşarlar.

Babamla yeniden bağ kurdum ama annemle bağımı tamamen kestim. Çocuklara yaklaşmasına asla izin vermedim, kendisini de hayatımdan tamamen attım. Tabii ki ölene kadar benim ne kadar nankör bir çocuk olduğumu, benim için yaptığı onca şeyden sonra benim ona sırtımı çevirdiğimi vs. sayıklaya sayıklaya, tek bir öz eleştiri bile yapmadan öldü gitti.

Hak etmiş.

Büyüdükçe, anneme karşı olan öfkem, ona acımaya dönüştü. Ailemden uzak tutma sebebim, her girdiği ortamı çirkinleştireceğini bilmemdi.

Evet acınası biriymiş. Böyle bir insanın çocuğuna kustuğu neyse, kendi içlerindeki acı onun 10 mislidir.

Şimdi asıl konuya gelemim.

Yuh, bu giriş miydi?

İlişkimizden tam 25 sene sonra, eski kız arkadaşım hayatıma yeniden girdi.

Yani 25 sene önceki şeye “ilişkim” demene mi eyvah diyeyim, kadının hayatına girmesine mi bilemedim!

O da evli ve yetişkin çocukları var. Daha önce gittiğim bir terapist, bir kapanış için onunla görüşmemi söylediği için ona ulaştım. Evet bunun çok yanlış bir şey olduğunu biliyorum.

Yahu, tamam bu konuda eğitimi sertifikası var ama çok kötü bir tavsiye ☹

Karım bunu biliyor ve ilk defa yaşadığım bir sinir krizinden sonra, bunun benim sorunumu çözeceğini umduğu için eski sevgilime ulaşmamı onayladı.

O kadının seni 100 kez terk etmesi lazımdı. Gerçi garanti değil ama bir kez terk etse eski sevgilini unutturdun muhtemelen. Sana çok toleranslı davranmış ve davranıyor. Bu da bence büyük bir hata.

Bu arada bu yaşıma geldim, hiç arkadaşım yok. Birkaç psikolojik problem teşhisim var ve onlarla boğuşuyorum.

Benim de okumaya devam etmek için, sert bir içkiye ihtiyacım var. Hikayen bir yandan da çocuk sahibi olanlar için ibretlik. Çocuğunu ihmal etmenin nasıl sonuçlar doğuracağına dair.

Neyse, eski kız arkadaşım ile buluştuk. Benden geçmiş için özür diledi. Sosyal medyadan ekleştik. Beni sıklıkla gönüllü çalıştığı bir yardım kuruluşuna çağırırdı.

Fiziksel olarak karımı hiç aldatmadım ama duygusal olarak kendimi çok kaptırdım. Kaygı ve gözyaşı dolu bir süreçteyim. Resmen bütün gün ondan telefon ya da mesaj bekler haldeyim. Yetmiyor, sosyal medya fotoğraflarıma bir beğeni atar mı diye bekleyip duruyorum. Atmadığı zaman çok kötü hissediyorum.

[Saplantılı aşk](#) bu:

“Kaygılı bağlanma stiline sahip birisi reddedildiğinde, beyni otomatik olarak kişinin çocukluğuna döner. Geçmişin bırakılıp gidilme korkusu, yalnızlığı, ihmal edilmişliği yeniden ortaya çıkar. Beyin reddeden kişiyi ve bu kişiyi elde etmek için yapılabilecek şeyleri düşünmekten başka bir şey yapamaz hale gelir. Beyin sanki bunu, çocukken hiçbir zaman “kazanılamamış” olan sevgiyi kazanmak için “son bir şans” olarak algılamaya başlar.”

Ona yardıma gitmeye devam ettim ve bu süre zarfında kendimi kullanılıyor hissettim. Peşinde koştum. Bir süre sonra bu kuruluşa gitmeyi bıraktım, eskisi kadar görüşmüyoruz ama onu düşünmeden duramıyorum.

Yıllar önce beraberken onun için yeterli olamadığım için çok üzülüyorum. Birader yıllar önce bu kadın aşırı yolluydu, bir erkek hiçbir zaman yetmez modundaydı. Sen ise çocukluğunda annene karşı geliştirdiğin daha doğrusu annenin sende geliştirdiği “sen benim için yeterli değilsin” inancını, bu kıza da yansıtıyorsun. Gerçi bu nedenle gerçekten yetersiz olup, olayı kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönüştürüyorsun ama yetersizlik hissi annenden kalma ve bir şekilde bu kadına aktarmışsın:

“Beyin reddeden kişiyi ve bu kişiyi elde etmek için yapılabilecek şeyleri düşünmekten başka bir şey yapamaz hale gelir. Beyin sanki bunu, çocukken hiçbir zaman “kazanılamamış” olan sevgiyi kazanmak için “son bir şans” olarak algılamaya başlar.”

Sürekli olarak onunla olmayarak yaşamaktan kurtulduğum kötü şeyleri ve sahip olduğum iyi şeyleri düşünsem de düşüncelerimi durduramıyorum.

Bakınız, “çocukken hiçbir zaman “kazanılamamış” olan sevgiyi kazanmak için “son bir şans” olarak algılama” olayı.

Bu şekilde arkadaş olarak devam etmeli miyim?
Hayır.

İki eski partner, başkaları ile evliyken bu şekilde arkadaş kalmalı mı?
Kesinlikle hayır.

Bu hissettiklerim gerçek duygular mı yoksa travma bağı gibi bir şey mi?
Bu hissettiklerin sevgi değiller, daha önce söylediğim gibi annen ile ilişkisinde beyninde kablolan bir devrenin, bu kadının imajına takılmasından kaynaklanıyorlar.

[Nöroplastisite setinin üçüncü kitabında](#), ünlü nöro bilimci Uberman’dan şöyle bir alıntı var:

Yani bizim anne babadan ayrılma ve yeniden birleşme durumlarına tepki verme işine ayrılmış nöronlarımız ve hormon sistemlerimiz var. Aynı nöron devreleri, aynı hormon sistemleri, bir şekilde yeniden tasarlanıp hayatın ilerleyen aşamalarında tamamen [farklı tipteki bağlanmaları](#) yönetmeye başlıyorlar.

Bir psikolog, konuşmaya bile başlamadan hayatımızın tamamında kullanacağımız bir şablon oluşturduğumuzu ve şablonların ilişkilerimize uyarlandığını ya da daha doğrusu ilişkilerimizin bu şablona uyarlandığını söylediğinde, bu söylemin fizyolojik bir temeli var.

...

Romantik ilişkileri nasıl bulduğumuzu, nasıl sürdürdüğümüzü, nasıl bitirdiğimizi ve nasıl yeniden kurduğumuzu belirleyen şablonlar, yeni ortamlarda ebeveynlerimizin varlığı ve yokluğunda nasıl ve ne kadar güvende hissettiğimizi belirleyen yani tamamen farklı önceliklere sahip olan bir şablona bağlı. Ve nöron resimleme yani beyin tarama araştırmaları, vücuttaki hormon ölçümleri ve beyindeki nörokimyasal ölçümleri bunu destekliyor.

Bunu anlamanız çok önemli. Bir insan eğer romantik bağlanmalar kurma ve yürütme konusunda başarılı ya da başarısız ise bu, o insanın hayatının çok önceki aşamalarda sahip olduğu şablonları yansıtıyor. Ama daha önce söylediğim gibi, bu şablonlar zaman içinde değişebilirler. Ve bu şablonları zamanla değiştirme

konusunda elinizdeki en güçlü silah, bu bağlanmaların varlığını ve yeniden şekillendirilebilir olduklarını bilmeniz. Bu şablonlar, nöroplastisite sayesinde değişebiliyorlar.

Senin karını istememen ve bu kadını istemen, karının yetersiz olmasından değil (aslına bakarsan sana fazla bile), senin annen tarafından yaratılan eksikliği, spesifik olarak sadece eski sevgilinin (bu kadına eski sevgili demek de garip geliyor, 3 asır olmuş antik sevgili desek daha doğru) kapatacağını hissetmen ki bu gerçekdışı bir inanç. Ama maalesef her kör inanç gibi oldukça güçlü bir inanç.

Peki bu sağlıksız devreler neden karına değil de bu kadına bağlandı? Muhtemelen karın senin annen gibi davranmadığı için. Karın annen gibi davranmadığından, bu derin boşluğu kapatacak hayali rövanşı temsil edemiyor. Bu kadın annen gibi davrandığından sendeki somut kablolamayı tetikliyor.

Benim tecrübeme ve gördüklerime göre ilişkilerde kapanış, iletişimi tamamen, bir daha asla başlatmayacak şekilde bitirmekle, arkasını dönüp gitmekle olur. Bu antik sevgiliyi hayatından tamamen çıkarman lazım. Sosyal medyadan, her yerden.

Benim son olarak sana iki tavsiyem var. Birincisi, hiç arkadaşım yok diyorsun ve bu sorunu bu yaşta bile çözen gerekecek. Hayatına daha fazla doyurucu ilişki ve eğlence katman lazım. Zaten varolan düşkünlüğünü daha da beter hale getiriyorsun.

İkincisi, bu kadının senin somut şekilde kablolanmış ama artık var olmayan bir muhtaçlığını giderecek tek figür olması konusu. Evet bu belki doğru, diyelim doğru ama hem tek çözüm değil hem de doğru çözüm değil. Senin için doğru çözüm annenin seni duygusal olarak, baban da fiziksel olarak terk etmesi ile oluşan çocukluk açlığından, artık çocuk olmadığını ve bu kablolamaya hiç ihtiyacın olmadığını anlayıp kurtulman. Yani şiddetli ihtiyacını, muhtemelen gelip doyurmayacak bir kadınla doyurma fantezini bırakman lazım. Bunun yerine yetişkin bir erkek olarak, çocukluk ihtiyacının artık var olmadığını kavraman lazım.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [September 7, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) 58 Comments on [25 sene önceki eski kız arkadaşımı unutamıyorum – Vaka Çalışması](#)

Nasıl Yetişkin Bir Erkek Olunur?

Hayat, kaostan düzene giden bir yol değildir.

“Şu an kötü bir durumdayım, ancak kendi sorunlarımı çözeceğim ve ardından sonsuza dek mutlu bir yaşam sürdüreceğim.” diye hayal etmeyi bekleyemezsiniz.

Bunun yerine, hayatı bir yok olma ve tekrar yaratılma süreci olarak görebilirsin.

Kaos, düzen ve sonra tekrar kaos ve düzen

Bu her zaman böyleydi, böyle de olmaya devam edecek.

O yüzden bunu anlamak önemlidir, çünkü yaşadığınız her şeyin sonsuza kadar durağan olmayacağını farketmeniz için gerekli bakış açısını öğretecektir.

Sen zaten ihtiyacın olan her şeysin.

Ancak üretmemekten, üretmeye geçmek için çok çalışmak gerekiyor

– *bunun başka yolu yok.*

1. Hayatınızı geriye sarın ve her şeyin nerede koptuğunu hatırlamaya çalışın.

Tam olarak düşüşüne sebep olan ne yaptın?

2. Baştan başlayın ve sizi başarıya götüreceğini düşündüğünüz farklı bir şeyi deneyin.

Düştüğün zaman hayat zorlaşır.

İnsanlar sürekli size bir şeyler yapman gerektiğini söyler. Ve her bir fikir birbirinden farklıdır.

Tüm sorunların için kendini ve çevreni suçluyorsun; onlar da sana “bizim kurallarınıza göre oyna” diyorlar.

Ama ne var biliyor musun? Onlar kendi hayatlarını yaşadılar ve senin artık kendi kurallarına göre kendi hayatını yaşamaya başlamanın lazım.

3. Profesyonel ve kişisel hayatta başarısız olmak, deneyim biriktirmek demektir.

Bunun için stres yapmayın, sadece büyük resme odaklanın.

Nasıl ve neden başarısız olduğunuzu da tabii ki kendinize sorun ama şunu da yapmayı ihmal etmeyin; kazandığınız deneyimleri ve bir sonraki planınızın ne olacağını düşünün.

4. Kendinizi cesaretlendirmeniz gerek

Kendine inan. Kendini sev. Başarısızlık kaçınılmazdır. Kendi hayatının sorumluluğunu üstlenmeden önce bu gerçeği kabul etmen gerekiyor.

5. Hayatta bir amacın olsun.

Bir amacı olmayan veya hangi hedefi hedefleyeceğini bilmeyen kişi için başarı umudu yoktur.

Erkeklerin %98'inin bir amacı yoktur.

6. Alternatif şeyler yapacak hırsa sahip olun

Bedel ödemeyeceksen kazanamayacaksın. Bu her şey için geçerlidir.

7. Mümkün olan her şekilde bilgi edinin

Eğitilmiyseniz, başkalarının haklarını ihlal etmeden arzularınızı gerçekleştirmeyi öğrenirsiniz (ya da haklarına nasıl geçeceğinizi).

Eğitim, tutarlı ve etkili bir şekilde UYGULANAN bilgidir.

8. Disipline sahibi olun

Disiplin içinizden gelir.

Bu, kişinin tüm olumsuz şeyleri kontrol etmesi gerektiği anlamına gelir (tabii kontrol edebileceğiniz ölçüde).

Hayatınızı kontrol edebilmeniz için önce kendinizi kontrol etmeniz gerekir.

Kendine hakim olmak da, yapabileceğin en zor iştir.

9. Ertelemeyi bırakın

Bir projeye başlamak veya bir sonraki adımı atmak için doğru zamanı beklerken çok zaman kaybediyorsun. Aslında sadece tek bir doğru zaman vardır ve o zaman ŞİMDİ'dir.

Eğer beklemeye devam edersen, asla başaramayacaksın.

Şu anda olduğun yerden başla. Şu an emrin altındaki araçlarla çalış. Yolculuğunda ilerledikçe daha iyi araçlar bulunacaktır.

Bu kaçınılmazdır.

10. Olumsuz bir kişi olmayı bırakın

Başarı, her şeye olumsuzca yaklaşan kişilere asla gelmeyecek.

11. Kararlı Olun

Başarılı insanlar, hızlı karar alır ve sonuca çabucak ulaşır ve aldıkları karar sınıksız yapışır. Başarısız olan erkekler, daha yavaş karar alır ve kararlarını sık sık değiştirirler.

Kararsızlık ve erteleme kardeşlerdir. Birinin bulunduğu yerde, diğeri de çok yakındadır.

12. Batıl inançları ve önyargılarınızı bırakın

Batıl inanç, korkunun bir belirtisidir. Aynı zamanda bilgisizliğin bir işaretidir. Başarılı insanlar açık fikirli olurlar ve hiçbir şeyden korkmazlar (ya da korkularıyla yüzleşme cesareti gösterirler).

13. Para Biriktirme Alışkanlığı Kazan

Açıkçası tasarruf ederek başarılı olamazsın. Çünkü bu yöntem yoksulluğu hissettirir. Gelirinizin belirli bir yüzdesini bir kenara koyarak, adım adım tasarruf alışkanlığınızı geliştirin..

14. Sahtekâr veya Yalancı Olma

Dürüstlüğün yerini hiçbir şey tutamaz.

Bazen insanlar istemsiz olarak sahtekar olabilir. Ama, isteyerek dürüst olmayan kişi için durumlar tamamen çıkmazdadır. Er ya da geç, yaptığınız her şey sizi bulacak ve bunun bedelini itibar kaybı ve hatta belki de özgürlüğünle veya özgüvensizlikle ödeyeceksin.

Month: October 2024

Duygusal olarak manipülatif insanlarla nasıl başa çıkılır?

Bu yazı, en iyi yayınlarını [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Setinde](#) derlediğimiz Dr.K'nın bir yayınından çevrildi.

Bugün, duygusal olarak manipülatif insanlarla nasıl başa çıkacağınızı konuşacağız.

Duygusal olarak manipülatif bir insanla ilişki içinde olmak, oldukça büyük bir problem. Böyle bir insan, her zaman her şeyin sizin suçunuz olduğunu söyler. Bu kişiyi eleştirirseniz, bu kişiden bir şeyi yapmayı bırakmasını ya da daha iyi yapmasını isterseniz bile, bunu bir şekilde sizin suçunuz haline getirir.

Duygusal olarak manipülatif bir insan, belli davranışlar ve sözler ile, sizde kendinizi berbat biri gibi hissetmenizi sağlayacak belli duygular uyandırır. Her geçen gün kendinizi daha kötü hissetmeye başlarsınız. Karşınızdakinin size ne yaptığını, sizi manipüle ettiğini görebilseniz bile, bununla başa çıkamazsınız.

Suçluluk duygusu zaman içinde birikmeye başlar ve sonunda pes edersiniz ve bir süre belli bir uyum sağlarsınız. Ama aynı zamanda içinde nefret de birikmeye başlar çünkü bu insana ilişkideki problemin ne olduğunu, bundan bir şekilde sorumlu olduğunu göstermeye çalıştığınız her an, duygusal manipölasyon kapısı açılmaktadır.

Duygusal olarak manipölatif bir insan, sizin duygularınızı size karşı kullanır, size duygusal zorbalık yapar. Kontrolü kaybettiğinizi, hiçbir gücünüzün kalmadığını, hüsranda olduğunuzu hissedersiniz. Böyle bir insan, kendisine sınırlarınızı çizmeye kalktığınızda ya da kendinizi savunduğunuzda, sizi bok gibi hissettirir.

Bugün ben size, bu durumda olduğunuzu nasıl anlayacağınızı, karşınızdaki insanı anlamanızı, bu durumla başa çıkmayı, daha adil bir saha yaratmak ve karşınızdakinin sorumluluk almasını sağlamak için neler söyleyeceğinizi öğreteceğim.

Duygusal olarak manipölatif bir insanlarsanız, bu kişiyi ruh sağlığı uzmanına görünme konusunda cesaretlendirin. Çünkü bu şeylerin çoğu, bu insan kötü biri olduğundan değil, bu insanların kendi duygularını kontrol etmek için böyle şeyler yapmayı öğrenmesinden kaynaklanıyor. Bu tür davranışlar, çocukluk dönemi travmaları sonucu olabilirler. Bu durumda, terapi gerçekten faydalı olabilir. Aynı şekilde böyle bir durumdaysanız, kendiniz de terapi alabilirsiniz.

Şimdi sizden başlayalım. Siz iyi bir insansınız ve negatif duygular hissetmeyi sevmiyorsunuz. Bir şeyle ilgili kötü hissettiğinizde, o şeyi düzeltmeye çalışıyorsunuz. Bu ise sizin duygusal olarak manipölatif biriyle ilişkiye girmeniz için gerekli olan özelliğiniz. Suçluluk, utanç, kızgınlık ya da bunlar gibi bir duygu hissettiğinizde, bu negatif duygular ile başa çıkmak için, bu durumu düzeltmeye ihtiyacınız var.

Suçluluk hissediyorsanız, orada oturup suçluluğu hissederek duramıyorsunuz. Negatif duygular hissettiğinizde, o duygularla oturup kalamıyorsunuz, o duygulardan kurtulmak için, bir şeyleri düzeltmek zorunda hissediyorsunuz. Yani muhtemelen düzgün bir insansınız.

Şimdi de ilişkide olduğunuz insana bakalım. Bu insan kötü biri olmak zorunda değil. Ben duygusal olarak oldukça manipölatif, bu konuda psikiyatri teşhisi olan birçok insanla çalıştım ve bunun hakkında konuşacağız. Ama duygusal olarak manipölatif birinin en çok görülen özelliği, travma geçmişi. Travma geçmişi derken, Çocukluk Travma Sonrası Stres Bozukluğundan, Borderline Kişilik Bozukluğundan bahsediyoruz. Bu konuda bir teşhisleri olabilir ya da olmayabilir. Narsist ve istismarcı

ebeveynler tarafından yetiştirilmekten bahsediyoruz. Kısacası, beraber olduğunuz bu insanın, bir seviyede travma sahibi olduğundan bahsediyoruz.

Bu kişi hakkında bilmemiz gereken önemli bir şey de, böyle bir insanın kendi duygularını nasıl yönettiği. Böyle bir insanın duygularını yönetme şekli, duygularını başkasının üzerine boşaltmaktır. Şimdi gelin bunun nasıl çalıştığına bakalım.

Şimdi beraber olduğunuz insanın bir miktar negatif duygu hissettiğini düşünelim. Bu, aranızdaki bir tartışma yüzünden de olabilir ama aslında neyden olduğu o kadar da önemli değil.

Bu insan travma, istismar ya da basitçe ihmal edilme nedeniyle, duygularını sağlıklı bir şekilde yönetmeyi öğrenememiş biri.

Sağlıklı bir birey, negatif duyguları yükselmeye başladığında, bu duyguları spor yapma, arkadaşlarla dışarı çıkma, meditasyon veya terapi gibi şeyler yaparak yönetir ve bu şekilde bu duyguları sağlıklı bir şekilde boşaltır.

Duygusal olarak manipülatif bir birey, negatif duygularını sağlıklı bir şekilde yönetmez. Bunun yerine, negatif duygularını, ilişki içinde oldukları insanın üstüne boşaltırlar, birlikte oldukları insana transfer ederler. Kötü hissetmeye başladıklarında, belli davranış kalıplarını sergilemeye başlarlar ya da belli kelimeler kullanmaya başlarlar. Bu davranış ve sözler, sizin kendinizi kötü hissetmenize neden olurlar.

Bir örnek verelim. Diyelim ki bir ilişkidesiniz ve sevgiliniz ile tartıştınız. Sevgilinize çok kızgınsınız. Ve sevgiliniz birden ağlamaya başlıyor. Sizinle konuşmuyor, sadece ağlıyor. Ya da hem ağlıyor hem de “keşke beni anlayabilseydin”, “beni dinlemiyorsun”, “beni sevmiyorsun” gibi şeyler söylüyor.

Sevgiliniz, negatif duyguları yükseldikçe, (ağlayarak) bunları size transfer ediyor, size negatif duygu yüklüyor. Bu nedenle de siz suçluluk hissetmeye başlıyorsunuz. Bu nedenle de ne zaman aranızda bir anlaşmazlık olsa, anlaşmazlık ne olursa olsun, kendinizi bok gibi hissediyorsunuz. Ve karşınızdaki insan, sizin böyle hissetmenizden zerre rahatsız olmuyor. Sanki ondan size negatif enerji aktıkça, siz daha dengesiz hale geliyorsunuz ve o daha dengeli hale geliyor.

Siz negatif duygularını sağlıklı bir şekilde yöneten biriyseniz, size transfer edilmiş bu duyguları başkasına transfer etmezsiniz. Bu negatif duygular sizin içsel duygularınız değil, size transfer edilmiş duygular. İlişki ilerledikçe karşınızdaki size daha fazla negatif duygu transfer eder ve sonunda siz de bir yerde, bu duyguların ağırlığına dayanamayarak, boyun eğersiniz. Karşınızdaki orada oturup ağlamaya devam eder

ve siz de bir yerde “tamam, özür dilerim” dersiniz. Belki çiçekler alırsınız, onu iyi bir yemeğe çıkarırsınız, özür dilersiniz ya da ona onu sevdiğinizi söylersiniz.

Duygusal olarak manipülatif biriyleyseniz, o size kızgınken, siz ona kızgınlık hissedemezsiniz. Sizin o kızgınlığı alıp yutmanız, “tamam haklısın” demeniz ve ona nazik davranmanız beklenir. Kendinizi bok gibi hissedersiniz ve bunu yönetmeniz, davranışlarınızı değiştirmeniz ve karşınızdakinin suyuna gitmeniz gerekir. Ama bu da sizin daha sonra berbat hissetmenize neden olur.

Böyle bir durumda ne yapabilirsiniz?

Burada durumu temelden değiştirmeniz gerekli yani karşınızdakinin size negatif duygu transfer etmesine engel olmalısınız. İlişkideki problem çözme konusundaki sorumluluğu, eşit şekilde paylaşmalıyınız.

Peki bunu nasıl yapacaksınız?

Kendi duygu durumunuzu dile getireceksiniz ve partneri sorunu sizinle beraber çözmeye teşvik edeceksiniz. Burada ne demek istediğimi anlatmak için bir örnek vereyim.

Diyelim ki bir tartışma yaşadınız ve sevgiliniz ağlamaya başladı. Siz suçluluk duygusu hissetmeye başladınız. Sevgiliniz “beni anlamıyorsun” diyor ve sorunu çözmek için proaktif şekilde çaba harcamıyor. Tek yaptığı çok fazla miktarda duygu sergilemek, bunu size aktarmak ve çözümü bulma sorumluluğunu tamamen sizin sırtınıza yüklemek ki, duygusal manipülasyonun en çekilmez tarafı da bu.

Bu durumda şöyle diyebilirsiniz: “Hey, senin çok üzgün olduğunu görebiliyorum ve ben de çok üzgünüm. Bunun önemli olduğunu farkındayım. Peki bunu çözmek için ne yapabiliriz?”

Sevgiliniz (duygusal olarak manipülatif biriye), bunu dediğiniz zaman, duygusal olarak yıkıcı, saçma sapan şeyler söyler. Bunun nedeni, herhangi bir sorumluluk almayı istememesi. Neden sorumluluk almak istesin ki? Şimdiye kadar her kötü hissettiğinde, bu kötü hisleri sizin üzerinize fırlatıp durdu ve bu kötü hisleri çözme işini tamamen size ihale etti. “Bunu çözecek kişi ben değilim, bu benim suçum değil” diye düşünüyor. Çünkü muhtemelen ortak karar almayı, beraberce sorun çözmeyi hiç öğrenemediği bir ortamda büyüdü.

Siz, kendi duygularınızı da söyledikten sonra, beraberce sorunu çözmeyi teklif ediyorsunuz yani size aktarmaya çalıştığı negatif duyguları, sorumluluğu, onun kucağına geri koyuyorsunuz.

Burada sorunu beraberce çözmek için ne yapabileceğinizi söyleyebilirsiniz ama bunu yaptığınızda, duygusallığın yükseldiğini görürsünüz. Çünkü sevgiliniz için bu problem ikinizin problemi değil, sizin probleminiz. Burada “neyin yanlış olduğunu anlayamıyorsan, bunu sana nasıl açıklayacağımı bilmiyorum” gibi şeyler duyarsınız.

Burada duygusallaşmayın ve az önce söylediklerinizi tekrarlayın. “Seni dinliyorum ama benden, kafanın içinde ne olduğunu anlamamı istiyorsun” deyin. “Kafanın içinde geçenleri bana anlatabilir misin?” deyin.

Burada duygusal manipölasyona hazır olun ama öncelikle burada ne olduğunu anlayın. Sevgiliniz “sen anlamıyorsan ben sana mı anlatacağım” mantığında davrandığında, zihninin içinde olanları anlatabilecek kabiliyette değil. Kafasının içindeki düşüncelerin ne olduğu bilgisine sahip olsa da, bunu anlatamıyor, anlatacak kabiliyeti yok. O zaman siz bunu nasıl yapacaksınız ki?

Burada “üzgünüm, insanların zihninden geçenleri okuma kabiliyetim yok. Bence bu problemi çözenin tek yolu, senin de bana yardım etmen. Eğer şu an zihninden geçenleri bana açıklayamıyorsan, şimdi bu tartışmayı bitirmek istiyorum ve sen bu konuda konuşmak istediğinde, bana söyle ve konuşalım” deyin.

Sevgiliniz sizin kendinizi geri çekmenize, daha fazla ağlama (ve duygusal manipölasyon) ile karşılık verebilir. Burada geri adım atmayın ve “çok üzgünsün, ben de üzgünüm ama şu an seninle konuşabilmemiz imkansız. Sen sakinleştikten sonra konuşalım” deyin.

Bura kesinlikle ama kesinlikle olması gereken şey, sevgilinizin de kendi duyguları konusunda bir miktar sorumluluk alması. Sizin anlamamız gereken şey ise, sevgilinizin duygusal manipölasyon ile (ağlama), sizin suçlu hissetmenizi sağladığı. Siz bu suçluluk duygusunun tamamını sırtlamamalısınız. Yarisını alıp, diğer yarisını ona geri transfer etmelisiniz. Bunu, sevgilinize negatif şeyler söyleyerek yapmayın. Bu işe yaramaz. “Beni sevmiyorsun”, “şunu yaptın, bunu yaptı” demeyin. Tek söyleyeceğiniz şey, “bunu çözmek için senin yardımın gerekli”. “Bu sorunun çözümünde benim partnerim olmalısın” diyeceksiniz.

Bu ilişkideki sorunları siz tek başınıza çözemezsiniz. Bugüne kadar onun duygularını da, kendi duygularınızı da tek başınıza yönetmeye çalıştınız ama eğer aranızdaki bir ilişki ise, problem yönetim ve çözümüne, sevgiliniz de katılmalı.

Burada önemli bir nokta da, sizin hissettiğiniz şeylerin birçoğunun, sevgiliniz tarafından size yüklendiğinin farkına varmanız. Bunlar, sizin çözmeniz gereken negatif duygular değiller.

Duygusal olarak manipülatif biriyle tartışmalarınızda sevgiliniz, sorunun ne olduğu ve nasıl çözüleceği konusunda pek bir şey söylemez ve sizin bunları tahmin etmenizi bekler. Bunun sonucunda da kendinizi suçlu hissedersiniz, ne olduğunu bilmediğiniz bir problemi gözleriniz bağlı olarak çözmeye çalışırsınız. Gözleriniz bağlı bir şekilde problem çözmeye çalıştıkça, daha da suçlu hissedersiniz. Sonunda da tek çözüm, ayrılık olur.

İnternete bakarsanız, “bu insan duygusal olarak manipülatif, bu insanı hemen terk et” tavsiyesini görürsünüz. Elimde bu konuda bir araştırma yok ama ilişkilerin yarısında, en az bir taraf bir şekilde duygusal manipülasyon yapıyor. Birçok durumda, bu insanla (hemen) ayrılmak istemeyiz zira bu kişi kötü biri değil. Tek problemleri, duygularını söze dökme kabiliyetlerinin olmaması, duygularının sorumluluğunu kabul etmeyi öğrenmemiş olmaları. Bu insanlar bir ilişkide, o ilişkinin partneri olmayı bilmiyorlar.

Evet kısaca tekrarlırsak, (1) karşınızdaki insanın size negatif duygu transferi yaptığının farkına varın, (2) onun duygularının farkına varın, (3) kendi hatalarınızı kabul ettikten sonra onu sorunu beraberce çözmeye çağırın ve (4) eğer buna tepkileri negatif duygusal durumu arttırmak ise kendinizi geri çekin ve ona duyguları yatıştırdığında konuşmayı teklif edin. Partnerinizin kendi sorunlarını dile getiremediği ilişkileri çözemezsiniz. Nokta.

Partnerinizin daha fazla ağlamasına boyun eğmeyin. “Bu sorunu çözmek için bana yardım etmeni istiyorum ama bu yardımı alamıyorum. Bana sorunu anlatmıyorsun. Bu nedenle şimdi gidiyorum” deyin. “Seni seviyorum ama şimdi bu tartışmaya devam etmek istemiyorum zira şu anki durumda bir şeyler yapabilmek imkansız. Eğer sakinleşip konuşmak istersen, konuşmayı çok isterim.”

Bu dediklerimi duyan birçok insan, “bunun benim ilişkimde işe yarayacağını sanmam” diye düşünüyor. “Benim ilişkimde duygusal manipülasyon o kadar güçlü ki, bu şekilde sınırlar çizmek başarılı olamaz” diyor. Bu durumdaki insanların da kullanabileceği, ilişkinin doğru yönde ilerlemesine yardımcı olacak, daha kolay bir teknik öğreteceğim.

Bir insanın kendi biriken negatif duygularını, sizin en sonunda boyun eğeceğiniz şekilde size yüklemesine duygusal manipülasyon diyoruz. Çünkü bu süreç, sizin davranışlarınızı değiştiriyor. Siz ağlamalar, üzgün görünmeler, vs. ile suçluluk

hissedip kendinizi köşeye sıkışmış hissettiğinizde, davranışlarınızı değiştirmeye zorlanıyorsunuz.

Bir insan sizi belli davranışları yapmaya zorluyorsa, irade gücü kullanarak, sınırlarınızı çizerek veya direnerek buna karşı çıkarsınız olur biter değil mi? Ama duygusal manipülasyona boyun eğen biriyseniz, zaten tam olarak bunu yapamayan birisiniz. Eğer bunları yapabilen biri olsaydınız, duygusal manipülasyona uğramazdınız.

Önce temel problemi tekrarlayalım: Karşınızdaki size ne istediğini tam olarak söylemiyor. Bunun yerine duygusal manipülasyon yapıyor, örneğin ağlıyor ve siz de suçluluk hissediyorsunuz. Karşınızdakinin ne istediğini tahmin etmeye ve tahmini olarak tatmin etmeye çalışıyorsunuz.

İlişki için pozitif bir şey yapsanız bile bir kazanmışlık duygusu hissetmiyorsunuz, kaybetmiş hissediyorsunuz. Karşınızdaki insanın ağlamasını durduran, sevginizi ve duygusal desteğinizi gösteren bir şey yapmış olsanız bile, bunu yapmaya zorlandınız. Sizden bir şey isteyip de sizin de kendi isteğinizle üstünüze düşeni yaptığınız bir durumda değilsiniz, yaptığınız şeye zorlandınız.

Burada problemlerden biri de şu ki, pozitif bir şeyler yapmış olsanız bile, bu şeyleri duygusal manipülasyon sonucu yapmış olduğunuz için, üzerinizde oynanan duygusal manipülasyonu güçlendirmiş oldunuz. Size duygusal manipülasyon yaptı, siz suçlu hissettiniz ve “doğru olanı” yaptınız. Bu da sizin duygusal manipülasyonu ödüllendirmenizi sağladı ve ileride daha çok duygusal manipülasyona maruz kalacaksınız.

Duygusal manipülasyon pençesindeki birçok insan, “bu duruma nasıl düştüm?”, “bu neden olup duruyor?” diye sorup duruyorlar. Bu sürekli oluyor zira siz duygusal manipülasyonu pekiştiriyorsunuz. Karşınızdakinin kendi ihtiyaçlarını karşılamak için öğrendiği ve kullandığı yol bu ve siz de bu yolun çalışmasını sağlayarak duygusal manipülasyonu güçlendiriyorsunuz.

Şimdi siz eğer sınırlar çizemiyor ya da karşınızdakine karşı koyamıyorsanız ne yapacaksınız? Karşınızdaki insanın ihtiyaçlarını karşılaması için başka bir yol bulmasını sağlayacaksınız. Bunun için de, karşınızdakinin, isteklerini söze dökmesine odaklanacaksınız.

Bunu yapmak zorunda değilsiniz ve partnerinizi terk edebilirsiniz. Ama birçok kişi, ilişkisinin çalışır hale gelmesini, en azından çalışır hale gelmesi için bir miktar emek

harcamayı istiyor. Bunun için size tavsiyem, partnerinizin duygusal manipölasyonunu güçlendirmek yerine, partnerinizin ihtiyaçlarını söze dökmelerini güçlendirin.

Partneriniz ağlamaya başladığında, onun ağlamasına boyun eğmek yerine “canının yandığını görebiliyorum, şu an daha iyi hissetmek için neye ihtiyacın var, anlamam için bana yardımcı olur musun?” gibi bir şey söyleyin. “Neyi yanlış yaptığımı düşündüğünü bana söyler misin?” gibi bir şey söyleyin.

Burada ağlamaya boyun eğmeyin ama “sana yardım etmeyeceğim, ne halin varsa gör” şeklinde de davranmayın. “Bunlar senin duyguların ve onlarla sen başa çıkacaksın” diyorsunuz (sözle değil davranışla) ve sadece duygusal destek veriyorsunuz. Burada anahtar şu: karşınızdaki sizden açıkça bir şey istemeden, hiçbir şey yapmayacaksınız. Çünkü insanları duygusal olarak manipölatif bir ilişki içindeyken tüketen şey, sürekli olarak bu tahmin oyununu oynamak. Böyle bir ilişkide manipölatif partner, diğerinden bir şey yapmasını medeni bir şekilde istemek yerine, partnerini bir şey yapmaya zorlar.

Partneriniz ancak sizden bir şey istediğinde, o şeyi yapabilirsiniz. Tabii ki bu şeyin mantıklı ve yapılabilir bir şey olduğunu varsayıyoruz. Burada yapmak istediğiniz şey, partnerinizin davranışlarını değiştirmesi, onu isteklerini medeni bir şekilde söze dökmeye teşvik etmek. Ağlayıp sızlayıp sizi ne istediğini tahmin edip yapmaya zorlaması durumunda bir şey yapmayıp, istediklerini sadece medeni bir şekilde söze döktü mü yaparak, karşınızdakinin davranışlarını ve ilişkinin dinamiklerini değiştirmek.

Partneriniz isteklerini söze dökerken, sizi suçlu hissettirecek şekilde konuşabilir ya da sizden mantıksız şeyler istemeye devam edebilir. Ama bu şekilde konuşmaya başladığınızda, doğru yönde önemli bir adım atarsınız.

Eğer duygusal manipölasyona uğradığınızda kendinizi geri çekemiyor, o tartışma ortamından çıkamıyorsanız, duygularınıza kapılıyorsanız, bu tekniği kullanabilirsiniz.

Duygusal olarak manipölatif biriyle ilişkide, partneriniz sizde negatif duygular ortaya çıkarır ve sizi bu negatif duyguları tek başına yönetmeye ve problemi çözmeye zorlar. Böyle bir insanı eleştirdiğinizde, yanlış yaptıkları şeyleri gösterdiğinizde, bu insanın duygusal devrelerini harekete geçirirsiniz. Bu insan da sizin duygusal devrelerinizi harekete geçirir ve kendi hatalarını, sizin çözmeniz gereken bir problem haline getirir.

Problem şu ki sizin bir zayıflığınız var. Karşınızdaki insan ise (bu zayıflığınızı kullanan) ilginç bir tekniğe sahip. Bu insan ne kadar çok negatif duygu hissediyorsa,

sizin üzerinize o kadar çok negatif duygu boşaltıyor. Teknesi suyla dolduğunda, bu suyu sizin tekneye transfer ediyor. Böylece kendisi daha yavaş batarken, siz çok daha hızlı batıyorsunuz.

Böyle bir ilişki, sürdürülebilir bir ilişki değil ve insanı inanılmaz derecede bunaltıcı. Böyle bir ilişki, gerçek bir ilişki bile değil. Gerçek bir ilişkide iki partner problem çözme işini paylaşırlar. Ama duygusal olarak manipülatif bir insan ile ilişkide, karşınızdaki insan sizde bir sorun olduğunda bunu duygusal olarak hemen bilmenizi sağlarken, kendisinde bir sorun olduğunda ve bunu bildirdiğinizde, problemi hemen sizin üzerinize atar.

Bu konuda, [Erkekler için ilişkiler setinde](#) yer alan [Toksik İlişkiler Rehberi](#)'ne de bakmanızı tavsiye ederim.

Kaynak: [How to Deal with Emotionally Manipulative People](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 30, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Dr.K.](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 5 Commentson [Duygusal olarak manipülatif insanlarla nasıl başa çıkılır?](#)

İkinci buluşma neden olmuyor?

Yayınlarından [Daha iyi bir yaşam için serisini](#) derlediğimiz Dr.K'nın bir yayınıni çeviriyorum. Araya kendi notlarımı da koydum.

Bugün, bir kez buluştuğunuz kızla neden ikinci buluşmaya çıkamadığınızı konuşacağız.

Öncelikle bir feragatname vermem gerekiyor. Çünkü Dr.K. buluşmalar hakkında konuşuyor ve doğrusunu söylemem gerekirse, hayatım boyunca bir kez bile [online dating profili](#) oluşturmam. Ama bu yayın, ikinci buluşmalara çıkmakta çok zorlanan erkeklere yardım etme tecrübemden doğdu. Bu süreçte keşfettiğimiz şey, buluşmalar konusunda internette dolanan bilgeliğin çoğunun, hiç de iyi tavsiyeler olmadığı.

Bu yayını hazırlamam uzun sürdü. Yaklaşık bir buçuk yıl boyunca cinsel çekimin doğası, arzusun kimyası gibi konularda bilimsel literatür araştırması yaptım. Bunun sonucunda da, görüşme yaptığım bazı erkekler için oldukça faydalı olduğunu gördüğüm şeyler keşfettim.

İkinci uyarı ise, bu yayının sadece erkekler için olduğu. Bu yayındaki birçok şey, herkes için geçerli zira çekiciliğin bilimi ve insanların neden aslında kendileri için hiç de iyi olmayan insanlarla görüştüğu hakkında konuşacağız. Çünkü birçok erkek şöyle yakınıyor:

“Ne olup bittiğini anlamıyorum. Her şeyin doğrusunu yapıyorum. Kendimi cilalayıp parlattım. Spor salonuna gidiyorum, kendimi geliştirmek için çok çalışıyorum zaten herkes kendimi geliştirmem için çok çalışmam gerektiğini söylüyor. Artık daha fazla kazanıyorum, işimde yükseldim, her şeyi doğru yaptım. Hatta buluşmalara da gidebiliyorum ama bir nedenden dolayı, buluştuğum tüm kadınlar “seni arkadaş olarak görüyorum” diyorlar!”

Burada olan ne? Dışardaki çiftlere baktığınız zaman, sizden daha az nitelikli birçok erkeğin kız arkadaşı olduğunu görüyorsunuz. Sizden daha az nitelikli erkeklerin, ikinci buluşmalara gidebildiğini görüp saçınızı başınızı yoluyorsunuz. Ne yanlış, neden böyle?

Burada konuşacağımız çoğu şey, erkekler için. Birçoğu kadınlar için de geçerli ama kadınlar için buluşmalardan beklentiler ve buluşmaların zorlukları erkekler için olanlardan oldukça farklı. Konuştuğum birçok kadın, göt heriflerden, başta çok kibar görünüp sonradan başka bir şeye dönüşen iki yüzlü erkeklerden, vs. yakınıyor.

Uyarıları bitirdikten sonra asıl konumuza geçelim.

İlk anlamamız gereken şey, cinsel pazar konusunda bildiğimiz çoğu yaygın bilginin aslında yanlış olduğu. Bu bilgiler herhangi bir bilime dayanmıyorlar ve sadece bu bilgileri yayan insanların çalışır olduklarını düşündükleri düşünceler.

Kadın erkek ilişkileri dünyasına baktığımızda, hemen herkesin çok sayıda kriter içeren listelere sahip olduğunuz görüyoruz. “Aradığım kişide şunu arıyorum, bunu arıyorum, şunları arıyorum ...” diye listeler bunlar. Genel kanı, bir insan bu kriterlere uymuyorsa, o insanın vakit kaybı olduğu ve kriterlere uymayan herkesin elenmesi gerektiği. Çünkü insanlar, “internetteki milyarlarca insan içinden, bu kriterlere uygun birini mutlaka bulabilirim” diye düşünüyorlar ve bu büyük bir problem. Bunun büyük bir problem olmasının temel nedenlerinden birisi, iki insan etkileşime geçtiğinde, başlangıçta oluşan kimyanın, uzun vadeli eş seçim kriterleriyle alakasız olması. Uzun vadeli eş seçimi ile ilgili kriterlerin gereksinimleri ile, bir insanın çekici olduğunu düşündüğümüzde beynimizde olan şeyler birbirlerinden farklılar. Bir insanla ilişkiye girmememiz gerektiğini bildiğimiz halde, ve hatta arkadaşlarımız bize bu insanın hiç de çekici olmadığını söylemelerine rağmen, bir nedenden dolayı bu insanı

aklımızdan çıkaramayabiliyoruz. Bu bölümde, bunun neden böyle olduğunu öğreteceğiz.

Birinci problem, modern ilişkilerin, kısa vadeli çekim ile uzun vadeli eşleşme uygunluğunu birbirine karıştırması. Tam bu noktada, birçok Pick Up Artist ya da redpillci, “şöyle yapmalısın, böyle yapmalısın” diye tavsiye veriyorlar. “Onu aşağıla adamım, aşağılamak neg atmaktır ve neg attın mı, ona senin daha değerli olduğunu gösterirsin ve o da senden hoşlanır” gibi tavsiyeler veriyorlar.

“Mahmut Abi’nin notları: Kırmızı hap ve PUA camiasında kızları aşağıla dediği neg ve evet negi tamamen aşağılama ve kişiliği kırma şeklinde kullanma damarı var. Ben yine de ana akım kırmızı hap ve PUA camiasının bunu aktif olarak tavsiye ettiğini pek görmedim.

Bu konuda, [neg’in yanlış kullanılması](#) diye bir yazımız var.”

Bu tür saçma tavsiyelerin çalışıyor olma sebebi, dışarıda [travmaya uğramış](#) ve düşük özdeğere sahip insanların olması. Bu travmaya hitap ettiğinizde ve bu insanları manipüle ettiğinizde, sizinle daha fazla görüşmek isteyebilirler. Ama bu tavsiyeler herkes üzerinde çalışmazlar, sadece travma mağduru bir grup insan üzerinde çalışırlar.

Bir kadınla ilk buluşmanızda yapmanız gereken ilk şey, kendi ilgi alanlarınız hakkında konuşmamak. Birbiriniz için uygun bir parner olup olmadığınızı, aynı şeylerden hoşlanıp hoşlanmadığınızı anlamaya çalışmayın.

Bu söylediklerimin size deli saçması gibi geldiğini biliyorum. Fakat bu konudaki araştırmalara ve kendi hayatınıza giren insanlara bakarsanız, bazen çok uyumlu olduğunuzu ama çoğu zaman sizin dışı versiyonunuz olmaktan çok uzak olduğunu görürsünüz. Çoğu zaman en çok çekim duyduğunuz kişi, sizin dışı versiyonunuz değil.

İki insan arasında kimya ve çekim yarattığını bildiğimiz şeylerden birisi, ortak duygusal deneyim. Bu örneğin rehabilitasyon merkezlerinde büyük bir problem. Rehabilitasyon merkezinde çalışmış olan her doktor bilir ki, tüm hastalar sürekli olarak birbirlerine atlama peşindeler. Görünen o ki bunun sebebi, ortak duygusal deneyim yaşayan iki insan arasında bir kimya oluşması ve bunun da cinsel çekime yol açması.

Bir insanın partnerini kanserden kaybettikten sonra, beraber yas tuttukları ve kendilerine destek olan bir insana aşık olması da çok rastlanan bir durum. Bir insan

ile aynı duygusal deneyimi yaşamanız, aynı empati dalga boyunda olmanız, aranızda bir kimya oluşmasına neden olabiliyor.

Rehabilitasyon merkezinde herkes aynı berbat süreçten geçiyor. Hemen hepsinin hayatı darmadağın ve herkes aynı hikayenin birer aktörü. Hepsi yoksunluk sendromuna giriyor ve üç – dört haftalık süreç sonunda kendini daha iyi hissediyor. Başka biri ile aynı duygusal inişler ve çıkışlar yaşayarak, iki kişi arasında güçlü bir bağ kuruluyor.

Bu konuda çok güzel bir araştırma var. Araştırmacılar, ilişkide olmayan bir grup insanı, iki farklı köprüde buluşturuyorlar. Bu köprülerden birisi taştan, diğeri ise külüstür, sallanan bir köprü. Araştırma sonuçlarına göre, sağlam taş köprüde buluşanlar birbirlerinden daha az etkilenmişler ama külüstür, sallanan köprüde buluşanlar daha çok etkilenmişler. Külüstür köprüde buluşanlar, köprünün durumundan ve sallantıdan dolayı korku hissediyorlar ve korku bile olsa aynı duyguyu bir arada hissetmek ise bir kimya yaratıyor.

Standart bir ilk buluşma ise, iki kişinin birbirlerine uygun olup olmadıklarını görmek için gittikleri bir mülakat gibi oluyor. “Bana ilgi alanlarından bahset, çocuk isteyip istemediğini, evcil hayvan isteyip istemediğini söyle, kedi insanı mı, köpek insanı mı olduğunu söyle, vegan mısın etçil mi, vs...” Böyle bir buluşma, iş mülakatı gibi bir şey ve empatik bağlantı içermeyen bir buluşma. Bir taraf diğerini sorguluyor ve sürekli yer değiştiriyorlar yani bir taraf sorgulayan oluyor ve sonra sorgulanan oluyor. Böyle bir “mülakat” ise, empatik bağlantı, flört ve heyecan yoksunu oluyor.

İki insanın birbirlerine bağlanması için ise, paylaşılan duygusal bağlantı gerekiyor. Benim tavsiyem, standart bir buluşma yerine, ikinizde de benzer duyguları uyandıracak bir aktivite yapın.

Ama tam bu noktada da birçok insan büyük bir hata yapıyor. Örneğin lunaparkta hız trenine binmek, rafting, kaya tırmanışı veya dans gibi aktivitelere gidiyorlar ama aynı duyguları paylaşmıyorlar. Çünkü aynı duyguları paylaşmanız için, iki tarafın da yapılan şeyi yapmaya hevesli olması lazım. Örneğin siz dansta tecrübeliyeniz ve kız da çaylaksa, siz olaydan keyif alırken karşınızdaki “aptal gibi görünmüyorum umarım” diye stres hisseder. Birine bir şey öğretmeniz çekici olabilir ama çekim için sadece duygu yaratan aktivite olması yetmez aynı zamanda aynı duygusal frekansta olmanız da lazım.

Mahmut Abi'nin notları: Dr.K'nın buluşmaları mülakata çevirme düşüncesine katılıyorum ama bunun alternatifi illa aktivite yapmak değil. Muhabbetin içine %30

oranında pozitif cinsel gerilim katmak, ortak duygusal bağı kurulmasına yardımcı olacaktır.

Bunun yanında, eğer muhabbeti çok sıkıcı bir adamsanız, birkaç ilk buluşmanıza heyecanlı aktivite ayarlayabilirsiniz. Ama kızı alıp köyün yanındaki çayın üstündeki tahta köprüde buluşmaya götürmeyin 😊

İki insan arasında kimya ya da çekim yaratan ikinci şey ise, gündelik hayatın zorluklarından uzaklaşmak yani bir buluşmayı mümkün olduğu kadar zahmetsiz hale getirmeniz lazım. Bu tabii ki kolay değil zira kadınlarla buluşurken, hangi kadının neyi seveceğini bilmiyorsunuz. Bazıları “erkek liderliği ele alır, bin tane soru sormaz” diye her şeyi sizin ayarlamanızdan memnun olurken, bazıları “bana söz hakkı vermiyor, şu saatte şurada buluşalım diyor, benim görüşüme değer vermiyor” diye şikayet edebilir. Burada herkes ne istediğini biliyor ama istedikleri birbirinin tam zıddı.

Günümüz kadın – erkek ilişkileri dünyasında buluşmalar gerçekten akıldışı olabiliyorlar zira herkesin daha önceden nasıl bir şey olduğunu bilmediğiniz istek listesi var ve bu insanlar size ikinci bir şans vermeye de istekli değiller çünkü dışarda milyarlarca insan var.

Günümüz buluşmalarında sanki elinize bir kağıt veriyorlar ve sizden bu kağıdı doldurmanızı bekliyorlar. Ama kağıda kompozisyon mu yazacaksınız, matematik problemi çözümümü yazacaksınız yoksa resim mi çizeceksiniz bilmiyorsunuz. Sonra bir resim çiziyorsunuz ve karşınızdaki “hayır bu İspanyolca testi idi ve İspanyolca bir kompozisyon yazmadığın için sınavı geçemedin” diyor. Siz de “bekle, ne demek sınavı geçemedin? Sınav ne diye söylemedin bile” diyorsunuz.

Modern dating dünyası böyle bir şey ama bunun yanında cinsel çekim ve kimya konusunda bildiklerimiz bize, buluşmaların mümkün olduğunca kolay, zahmetsiz olması gerektiğini söylüyorlar. Buluşmaları mümkün olduğunca kolay, zahmetsiz yapmak için de, kendinize bazı sorular sormaya başlamalısınız:

Çok fazla soru soruyor muyum?

Çok fazla şey talep ediyor muyum?

Size tavsiyem, buluşmanın organize edilme işinin %51’inden fazlasını yapın. Kadına birkaç yer, gün ve saat önerisi verin ve fikrini sorun. Biraz yönetici olun ama esnemeye de hazır olun. Ama buluşmayı karşınızdaki için külfet haline getirmeyin. İnsanların buluşmalarda gündelik hayattan kopuş aradıklarını ve bunu sağlayabilen insanlara ilgi duyduklarını gösteren araştırmalar var.

Üçüncüsü, iki insan arasındaki kimya 90 dakika boyunca oluşur ve ondan sonra da düşüşe geçer. Biri ile buluşacaksanız bunun 90 dakikayı geçmemesine dikkat edin. Eğer karşınızdaki ile çok iyi anlaşsanız bile 90 dakika kuralına uymaya çalışın. Eğer örneğin çok iyi anlaştınız diye 4 saat buluşma yaparsanız, karşınızdakinin sizi arkadaş olarak görmesine yardımcı oluyorsunuz. Bu durumda çoğu insan “ne olduğunu anlamadım, çok iyi anlaşıyorduk, 4 saat çok iyi vakit geçirmiştik” der. Veriler bize 90 dakikalık bir buluşmanın, iki insan arasında kimya oluşturmak için en iyisi olduğunu söylüyorlar.

Evet, eğer ikinci buluşma olsun istiyorsanız, bu üç şeye odaklanmanız gerek. Siz profil metninizi düzenliyorsunuz, iyi fotoğraflar çektiyorsunuz, kendiniz üzerinde çalışıyorsunuz, işte yükseliyorsunuz, daha fazla para kazanıyorsunuz, vs. Ama hala birinci buluşmadan sonra ikinci buluşma olmuyor.

Tam tersine o kaybeden erkekler, tam da bu nedenlerle ikinci buluşmalara gidiyorlar. Stabil bir işleri yok, belki 5 tane kadından çocukları var ve hayatları berbat ama buna rağmen ikinci, üçüncü ve dördüncü buluşmalara gidiyorlar.

Bu “kaybedenler” bir kadınla bütün gün takılmıyorlar. Belki tam 90 dakika kalıp gitmiyorlar ama daha çok kısa süreli buluşmaya meyilliler. Aynı zamanda belli bir açıdan külfetsiz, zahmetsiz buluşmalar sağlıyorlar. Buluşmada hafif takılıyorlar, hemen bir şeyler zorlamaya çalışmıyorlar, iyi vakit geçirmeye odaklanıyorlar. “Hey, eğlenmeye geldik, oturup hayat hikayemizi ve çocuklarımızın kime benzeyeceğini konuşacak halimiz yok herhalde” modunda oluyorlar. Ve en önemlisi de, bu insanlar, iki tarafın da paylaştığı, ortak duygusal bağ yaratabiliyorlar. Aslına bakarsanız bunu drama çıkararak da yapabiliyorlar. Drama kralı/kraliçesi birçok insan, hüsrân şeklinde olsa da, paylaşılan ortak duygu yaratabiliyorlar.

Son olarak da friendzone hakkında konuşacağız zira burada konuştuğumuz bazı şeyler, neden friendzone’a düştüğünüze ve friendzone’un neden çalışır bir yöntem olmadığına da ışık tutabilirler.

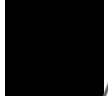
Birçok erkek sıklıkla, “ben bu kadar sevgi dolu, destekleyici ve empatik biriyken, bu kız neden sürekli kötü çocuklarla çıkıyor” sorusunu soruyor. “Sürekli olarak şunu istiyorum, şunu istiyorum diye konuşuyor ve ben tüm o özelliklere sahibim! Ama o zaman neden benimle birlikte olmuyorlar?”

Sizinle birlikte olmuyorlar zira duygusal olarak hiçbir zaman aynı seviyede olmuyorsunuz.

Friendzone'unda yaşadığınız “arkadaşınız”, erkek arkadaşı kötü davrandığı için ağlıyor diyelim. Siz ona destek oluyorsunuz ama siz o sırada çok empatiksiniz, o ise çok duygusal. Siz ona destek oluyorsunuz ki arkadaş olmak bunu gerektirir. İdealinde siz bir ayrılık sürecinden geçiyor olsaydınız, o da size o şekilde yardım edebilirdi. Arkadaş olmak, illa aynı duygu durumunda olmayı değil, birbirini duygusal olarak tamamlamayı gerektirir. Bir arkadaş, siz kendinizi kötü hissederken sizi neşelendirmeye çalışan insandır. Ama bunlar cinsel çekim değil arkadaşlık.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.

Kaynak: [The Real Reason You Don't Get A Second Date](#)



AuthorMahmut AbiPosted onOctober 18, 2024Categoriesİlişkiler, Oyun, PsikolojiTagsDr.K, healthgamergg, İlişkiler, İlk Buluşma, Kadın Erkek İlişkileri, Kızla ilk buluşmada ne yapılır38 Commentson İkinci buluşma neden olmuyor?

İlişkilerde kadın erkek boy farkı ortalama olarak ne kadar?

17 yaşındayım ve boyum 1.74. Benim gözlemlerime göre, yaşıtlarımın boy ortalaması 1.77. Yani bu durumda ben ortalamanın altında oluyorum. Bu boy dezavantaj mı? Kendi “havuzumu” kaç santim olarak düşünmem gerek?

Boyun kısa olması dezavantajdır ve havuzu daraltır. Ama bir erkek için kendisinden 10 – 15 cm kısa kızlar arasında bir havuz vardır yani 1.74 boy ile, en azından boy yüzünden yalnız kalmazsın. Ama boyunu takarsan, boyu taktığın için yalnız kalabilirsin.

Asosyal medyada “en az 1.85” diye bağırın 1.60’lık kızlara (ve kız taklidi yapıp erkekleri işleten ergenlere) inanacak kadar aptal olmayın. Asosyal medyada biri çıkıp, “1.80 adam sana niye baksın” dese bile, gerçek hayatta dalga geçilip yerin dibine girme ile aynı olmadığından, herkes istediği gibi atıp tutuyor.

10-15 cm genelde etrafımda gördüğüm kadarıyla kadınlara yetmiyor. Hatta yapılan bir araştırmada 21 cm’lik farkın kadınlar tarafından çekici bulunduğu tespit edilmişti. Bunu da düşündüğümüzde havuzu max 1.55 olarak tanımlamak daha doğru olmaz mı?

Birincisi, “kadınlara yetmiyor” ne demek? Yetip yetmemesi nasıl onlara kalıyor? Herkes kapasitesine göre bulur. 1.55 biri çıkıp orda burda istediği kadar en az 1.85 olacak diyebilir, 1.85 çekicidir diyebilir. Milletin kendisine götüyle gülmesinden başka

bir şey alamaz. Erkeklerle yönelik yayın yapan hapçı camiada çok garip bir kadın üstünlükçü alt metin var.

Ayrıca benim her yerde gözlemlediğim gerçek çiftlerden gördüğüm kadarıyla gayet “yetiyor”. Zaten gözleme gerek yok bunun araştırmaları da var:

“The average height difference in heterosexual couples is 14.1 centimetres or 5.6 inches. Men are taller than women in 93% of couples.”

“Heteroseksüel çiftlerin ortalama boy farkı 14 cm ve %93 oranda erkek daha uzun.”

Dr.K’nın [şurada bilimsel araştırma sonuçlarından çıkardığı şeyi](#) burada birçok erkekte de gözlemliyorum:

“Burada insanların kaçırdıkları nokta, temel inançların sadece düşünceleri değil, aynı zamanda büyük ölçüde algıyı da etkilediği. Eğer seviyemez biri olduğunuza inanıyorsanız, size gelen sinyallerin bazılarını yükselteceksiniz ve bazılarını da alçaltacaksınız.”

Senin boyla ilgili duygu yükün olduğu için algin çarpık.

Erkeklerle yönelik yayınlarda en çok yapılan hatayı yapıyorsun. Bir şeyi arzulama ile gerçekte elde etme arasındaki fark.

“Yapılan araştırmalarda en çok 8-9/10 kadınların erkekler tarafından çekici bulunmuş” gibi bir şey söylüyorsun. İstemek, çekici bulmak bedava. Erkeklerin çoğunun sevgilisi 8-9/10 değil, kadınların çoğu da 1.85 ve üstü adamlarla çıkmıyorlar, zaten çıkamazlar. 1.85 üstü erkek nüfusu, toplam erkek nüfusunun %10-15’idir muhtemelen. Kadınlar ya da erkekler her istedikleri şeylere ulaşamazlar, kapasiteleriyle sınırlıdır. Hayal aleminde, sosyal medya sanal aleminde yaşamayın. Sanal olan algı tamamen gerçek hayata da yansımaya başladı.

Bu arada algısı açık diğer arkadaşlar için söyleyeyim, çiftler arasındaki ortalama boy farkı yaklaşık olarak kadın boy ortalaması ile erkek boy ortalaması arasında farka eşit.

“Türkiye’deki erkeklerin boy ortalaması yaklaşık olarak 1,76cm civarında seyretmektedir. Bu rakam, Avrupa ve Asya kıtasındaki bazı ülkelere kıyasla orta seviyede bir değere işaret eder. Türk kadınlarının boy ortalaması ise yaklaşık olarak 1,62 civarındadır.”

Yani kadınlar daha uzun adamları tercih etmiyorlar ya da edemiyorlar. Ortalama boyda kadın genellikle ortalama boyda erkekle, kısa kadın daha kısa erkekle, uzun kadın daha uzun erkekle ilişkiye giriyor.

Burada bir takipçi şu yorumu yapmış:

O halde ben de bir örnek vereyim, boyum 1.77 kız arkadaşım 1.67 bence gayet de yakışıyoruz. Bence ben 1.50 biriyle olsam yakışmazdı, o da 1.90 biriyle. Boy önemli bir çekicilik kriteri olabilir ama arkadaşlarım arasında en kısa 2. kişiyim ve sadece benim kız arkadaşım var. Ben yakışıklılık kadar önemli bir çekicilik kriteri olduğunu düşünmüyorum. Aksi bir araştırma varsa da bilmiyorum. Sosyal medyanın etkisi sadece.

Dışarda biraz durup gelen geçen genç çiftlere bakarsanız, ortalama boy farkının burada bahsedilen civarda olduğunu görebilirsiniz.

Benim bildiğim kadarıyla boy, yakışıklılıktan önemli (çok uç yakışıklı – çirkin örneklerinden bahsetmiyorum) ama önemi çok abartılıyor. Özellikle sosyal medyada beyni kızaran sosyal gençler tarafından:

Bomboş bir konu. Sırf cinsiyet çatışmalarını ve tansiyonu binevi öfke clickbaitleriyle arttırmak için yayılan. Bazı çocuklar ilişkisinin olmamasının nedenini sorgulayış (bu bile mainstream kaynaklı) icindeyken boy mevzusunu gorunce hah sebebi buldum diyerek bunda suçu buluyor.

halbuki 2bucuk metre de olsan bu mental ile istedigini seyi o boy pos ile yine de elde edemeyeceksin.

Ama bazıları doğrusunu öğrenmeye değil haklı olmaya geliyorlar o nedenle orjinal soruyu soran arkadaşın şu son yazdığına cevap vermek tamamen vakit kaybı:

14 cm boy farkı ortalama olarak bulunmuş olabilir ama bu fark biraz da görücü usulü evlilikler nedeniyle bulunmuş olamaz mı? Bugün artık kadınlar genelde kendi istedikleri kişilerle evleniyorlar ve böyle olunca da bu 14 cm lik farkın doğal olarak artması gerekmez mi?

Bazen böyle adamlar maalesef beni arıyorlar. 10 dakika içerisinde şunu fark ediyorum ki, sabaha kadar ben ne desem “ama o olmaz / benim için geçerli değil / öyle değildir” diye otomatik olarak itiraz edecekler. 1000 tane tavsiye ver 1000 tanesine de saniyeler içinde itiraz ediyorlar. Hepsine. Bu yanıtın otomatikliği zaten, bu adamların [duygusal \(siyah – beyaz\) düşün\(e\)meme](#) döngüsüne saplanıp kaldıklarına işaret:

Siyah – beyaz düşünen insanlara meydan okuduğunuzda, itiraz ettiğinizde, karşıt görüş bildirdiğinizde, aşırı derecede duygusal tepkiler verirler. Sözlerinde mantık kullanırlar ama mantığın arkasında büyük bir duygusal yük vardır.

Eğer böyle düşünen biriyseniz, siyah – beyaz düşünce şeklinizin farkına varmalısınız. Eğer “ya hep ya hiç” şeklinde düşünüyorsanız, “ben tam bir nefes israfıyım ama diğer insanlar mükemmel”, “hiçbir şeyde başarılı olamam”, “boyum 165, ben asla birini bulamam. 185 boyu olan adamlar kızlar havuzunda yüzüyor”, “bir kadın atlayacağı dalı ayarlamadan eldeki dalı bırakmaz hacı, hepsi böyle” gibi şeyler düşünüyorsanız bunun farkına varmalısınız.

Vakit kaybı deme sebebim de bu işte. “Görücü” usulü gibi otomatik ve gülünç argümanı çürütsen aynı hızda otomatik bir itiraz gelecek. Sabaha kadar, hiç durmadan itiraz gelecek.

Böyle inanların ilk yapmaları gereken, beyinlerini soğutmak. Beyinleri soğumadan kendilerini dünyanın en mantıklı, acı gerçeklerini bilen adamı sanarak, tamamen mantıksız ve aslında kendi kıçlarına gökkuşağı üfleyerek, acı gerçeklerden tamamen uzak yaşıyorlar.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 16, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadınlar ne ister](#) 78 Comments on [İlişkilerde kadın erkek boy farkı ortalama olarak ne kadar?](#)

Bir kadının buluşmayı son anda iptal etme ihtimalini azaltacak 7 tavsiye

Günümüzde ilk buluşmalar artan oranda sanal dünyadan ayarlanmaya başladı. Bunun sonucunda da, buluşmayı kabul eden kadının, buluşmayı son anda iptal etmesi ihtimali de arttı. Özellikle sanal dünyaya fazla oranda daldıkları için artan oranda sosyal özürlü olan erkekler, sanal dünyada yürümelerine olumlu dönüş aldıktan sonra, karşılıklı bir duygusal bağ, cinsel gerilim yaratmayı bilmediklerinden, işi buluşmaya götürseler bile sıklıkla ekiliyorlar.

Öncelikle gerçek hayattan değil internetten tanışıyorsanız, bir kadının ilk buluşmayı son anda iptal etmesine alışın. Telefon iletişiminde gerçek iletişimin çok büyük bir kısmı (vücut dili) olmadığı için, bir kadının buluşmaya gitme arzusu da güdük kalıyor. Ayrıca herkes sanalda yürümeye çalıştığı için, sanal alternatif de çok.

Şimdi ben size ilk buluşmalarda son anda iptal ihtimalini azaltmak için yapabileceğiniz 5 şeyden bahsedeceğim.

#1 Yer, gün ve saat vererek buluşma ayarlayın. En çok iptal edilen buluşma tipi, “tamam o zaman Cuma akşamına anlaştık, Cuma sabahıtan haberleşiriz” gibi yer – gün – saat üçlüsü tam belli olmayan buluşmalar. Bir kadınla buluşma ayarlarken, yeri, günü ve saati belirleyin. İlla sizin dediğiniz yer – gün – saat olmak zorunda değil ama bu üçlü belli olsun.

Yer – gün – saat belli olmadan buluşma ayarlıyorsanız, öylesine buluşma ayarlıyorsunuz ve kadının da buluşmaya öylesineymiş gibi bakmasına şaşırmayın.

Ek tavsiye: Bir buluşma ayarlarken “Çarşamba ve Cuma müsait mi?” gibi iki alternatif gün verin. Böylece kızın bir planına denk gelme ihtimaliniz azalır, iki günü de reddettiğinde ve sizinle pek de buluşmak istemediğini daha iyi anlarsınız.

#2 Buluşmayı bir gün önceden dolaylı olarak teyit edin. Telefonun evde bir yerde kabloya bağlı olarak oturduğu, insanların hemen hemen tamamen gerçek hayattan tanıştığı çağlardan kalma bir tavsiye var: “bir buluşmayı ayarladığınızda, buluşmayı sonradan teyit etmeden buluşma yerine gidin. Sizinle buluşmak isteyen oraya gelir.” İletişimin çok kolay olduğu günümüzde, bu tavsiye zararlı. Birçok kadın, siz buluşmayı teyit etmediğinizde, sizin buluşmaktan vazgeçtiğinizi varsayıyor.

Dikkat ederseniz, dolaylı teyit dedim. Buluşmadan birgün önce bir mesajlaşma başlatın ve mesajlaşmayı “yarın (X kafede) görüşmek üzere” diye bitirin. “Yarın geliyor musun?” ya da “yarın buluşuyor muyuz?” demeyin.

#3 Buluşma teklifinden buluşma gününe kadar bir iki kere mesajlaşma ya da konuşma başlatın. Yine eski bir tavsiye de, buluşma ayarlandıktan sonra mesajlaşmayı ve konuşmayı bırakmak üzerine. Bu da aleyhinize işleyen bir tavsiye. Hergün ya da 5-6 kere mesaj başlatmanıza gerek yok. Buluşmaya kadar bir iki mesaj başlatın.

#4 Bir kadını buluşmaya ikna etmeye çalışmayın. Buluşma konusunda ısrar, genellikle son anda iptal ya da oraya sadece bedava yemek yemek için gelen bir

kadınla buluşma ile sonuçlanır. Her ne kadar birincisi ikincisinden daha iyi ve masrafsız olsa da, her iki durum da rahatsız edici.

Daha önce [kadınlar neden telefon numaralarını verirler ama sonra telefona cevap vermezler](#) yazısında bahsetmiştim. Kadınlar telefonda bile olsa bir erkekle çatışmaya girmekten çekinirler ve bu nedenle eğer ısrar ederseniz, o anki durumdan kaçmak için kabul edip son anda buluşmayı iptal etme yolunu tercih ederler. Özellikle ısrarcı biriyseniz, buluşma iptali en son anda gelir zira kadın haklı olarak, daha erken iptal ederse, sizin yine ısrarcı olacağınızı düşünür.

#5 Buluşma teklifinden önce görüntülü konuşun. Bu tavsiye tabii ki online tanışmalar için geçerli ama gerçek hayatta tanıştığınız fakat çok konuşmadığınız kadınlarla da kullanabilirsiniz. Ayrıca bu tavsiye ile sadece son anda iptal oranlarını değil, aynı zamanda başarısız buluşma oranını da ciddi ölçüde azaltabilirsiniz.

Eğer bir kadınla tanıştıktan sonra sadece mesajlaşarak ya da sesli konuşarak iletişime geçtiyseniz, buluşma teklif etmeden önce görüntülü konuşma ayarlayın. Görüntülü konuşurken belli bir sıcaklık olmadığını gördüğünüz kızla buluşmayın. Böylece, yarı istekli, buluşunca birbirinizden pek haz etmeyeceğiniz ya da sizden pek hazmetmeyecek, vs. birçok kadınla buluşmaktan kurtulursunuz, buluşmaların son anda iptal edilme oranları da düşer.

#6 Sosyalleşin, sosyal hayatta da kadınlarla tanışın. Birçok genç erkek adına sosyal medya denen ama çok bariz bir şekilde insanları aşırı antisosyal yapan bir şey yüzünden sosyal özürlü ve sosyal özürlerini, kadınlara sadece sosyal medyadan yürüyerek kapamaya çalışıyorlar. Ama bir kızla bu şekilde tanıştıktan sonra, karşılıklı bir duygusal – cinsel bağ yaratacak donanımları, asgari seviyede bile ilginç ve eğlenceli bir kişilikleri olmadığından, ya mesajlaşmaları bir yere gitmiyor ya da buluşma teklifleri “akşam evde oturacağıma gider dışarda hava alırım” motivasyonu ile kabul ediliyor.

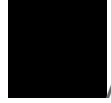
Gerçek sosyal hayatta antrenmanlı olmak önemli. Tanımadığınız ve yürümediğiniz kadınlarla tanışmanız bile, yürüyeceğiniz kızlarla tanışma ve kaynaşma kabiliyetiniz için oldukça faydalı (arkadaşınız kızlarla ya da kuzenlerinizle muhabbetiniz aynı faydayı sağlamaz zira bu kızlarla zaten konfor alanındasınız).

Ayrıca sosyalleşerek, daha çok oranda gerçek hayatta yürüme yaparsınız. Gerçek hayatta tanışan insanların aralarındaki iletişim ve bağ, sonradan buluşmaya kadar mesajla devam etse bile olsa daha somuttur. Kadının buluşmayı son anda iptal etmeye niyet etmesi bir miktar daha zordur zira bunun için hiç görüşmediği, sanal bir kişiyi değil, gerçek bir kişiyi ekmesi gerekir.

#7 Buluşmaya kadar kadının içine düşmeyin. Buluşma ayarlandıktan sonra buluşma yerinde bitene kadar hemen hemen hiç ulaşmama aşırılığının zıt ucunda, buluşma ayarlandı mı “oldu bu iş, yeni sevdiceğim ile buluşuyorum” diyerek kızla iletişimi gazlama, fazla duygusal yatırım yapma aşırılığı var. İletişimi kız gazlıyor olsa bile kararında tutun. Bir buluşma teklifi kabul edildi diye gaza gelmeyin, hayallere dalmayın.

Bir kadının buluşmayı daha önceden değil de son anda iptal etmesinin nedenlerinden biri de, sizin hayalkırıklığınızla, kuyruk acınızla uğraşmak istememesidir. Eğer buluşma öncesinde zayıf ve muhtaç davranırsanız, buluşmanın olmayacağını gördüğünüzde, kadın sizin aşırı tepki vereceğinizi düşünür ve bnuu en son ana kadar erteler. Hem yapması zor olduğu için erteler hem de ne kadar geç yaparsa, sizinle o kadar az uğraşması gerekir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [October 12, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Oyun](#) Tags [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#) 20 Comments on [Bir kadının buluşmayı son anda iptal etme ihtimalini azaltacak 7 tavsiye](#)

Sağlıklı bir ilişki ve duygusal güç için 3 kural

İlişkinize ya da flörtünüze, potansiyel olarak geri dönüşsüz zarar vermenizin en kolay yollarından birisi, partnerinizi aslında herhangi bir suçu ya da kusuru yokken suçlamaktır. Bunu partnerinize öfkeli bir şekilde çıkışarak da yapabilirsiniz, ya da olmayan bir şeyi kafanızda büyütüp davranışlarınızı buna göre ayarlayarak da. Her iki durumda da, duygusal olarak kontrolsüz ve güçsüz olursunuz ve görünürsünüz. [Duygusal olarak kontrolsüz olmak da](#), bir erkeği son derece itici yapar.

Bu bölümde bu hataya düşmemek için kullanabileceğiniz üç prensipten bahsedeceğim. 24 saat kuralı, sabahı bekle kuralı ve 3 defa kuralı.

24 saat kuralından başlayalım. Ben bu kuralı, beni ilişkiler konusunda gerçeklere uyandıran [İlişki Sihirbazı Kitabından](#) öğrendim ki o kitabın bölümlerinden biri bu kurala ayrılıyor. Bölümün ismi “Güvensizlik: İlişki Parazitleri”.

Burada kural şu: ilişkinizde herhangi bir konuda **güvensizlik** hissederseniz, bu şey sizi kaygıya, korkuya veya öfkeye itiyorsa, 24 saat beklemeden bu konuda hiçbir şey yapmayın. “Tamam, bunu görüyorum, sinirliyim ama tepki vermeden, hesap sormadan ve hatta soru sormadan önce 24 saat bekleyeceğim. Tepki vereceğim ama önce soğuyup sonra tepki vereceğim.”

Burada konu, size karşı açıkça yapılan bir yanlış değil. Örneğin size açıkça küfür eden ya da önünüzde biriyle flört eden kız arkadaşına tepki vermeden 24 saat bekleyin demiyorum. Kendi güvensizlikleriniz yüzünden ortaya çıkan negatif duygulara kapılmadan önce 24 saat bekleyin diyorum. Neden?

Çünkü 24 saat kuralını uygulamaya başladığınızda, çoğu durumda, 24 saat içerisinde aslında rasyonel düşünmediğinizi ya da bir şeyi yanlış anladığınızı anlıyorsunuz ve negatif düşünceleri kendinize sakladığınıza şükrediyorsunuz. Peki haklıysanız? Haklıysanız da sadece 24 saat beklemiş oluyorsunuz, yani yine tepki verebiliyorsunuz. Jordan Peterson’un birazdan daha geniş şekilde alıntılacağım Kişilik ve Dönüşümleri dersinde söylediği gibi, *bu şekilde aşırı tepkisel olmak ile dik durmak arasındaki dengeyi tutturursunuz. Her şeye tepki gösteren biri de olmak istemezsiniz, itilip kakılabilen biri de”*.

Bu kuralın en önemli yanı, insanı duygusal olarak daha dengeli ve güçlü yapan bir egzersiz olması.

Duygusal olarak güçlenmek, kaslarınızı güçlendirmeye benzer. Duygusal ağırlık altına girip bu ağırlığı kaldırdığınızda, duygusal olarak güçlenirsiniz. Güvensizlikleriniz yüzünden rasyonel düşünemediğinizde ve duygularınız sizi ele geçirmeye başladığında, duygularınıza sadece 24 saat gem vurmanız bile, başarılı bir şekilde ağırlık kaldırmanıza neden olur. Duygularınıza kapılmanız ise, elinize aldığınız ağırlığı hiç kaldırmadan yere bırakmanız gibi bir şey.

Güvensizliklerinize hemen kapılmak yerine 24 saat beklemeyi alışkanlık haline getirdiğinizde, duygularınız üzerinde kontrolünüzün arttığını ve güvensizliklerinizin azaldığını hissedeceksiniz.

Bu kural ilişkinin başından sonuna kadar uygulanmalı ama en çok ilişkinin başlarında, karşılıklı güven tesis edilirken ve bir de ilişkinin o kadar da iyi gitmediği durumlarda çok işe yarar. Eğer ilişkinin başlarında sürekli olarak soğukkanlılığınızı kaybederseniz, karşınızdaki insana duygusal olarak zayıf biri olduğunuzu gösterirsiniz. Duygusal olarak zayıf olmak da özellikle bir erkeği, işi, tipi ve statüsü ne olursa olsun, düşük değerli bir erkek yapar. İtici yapar.

Güçlü negatif duygular, güvensizlikler, siz onlara kapıldıkça daha da güçlenirler. Siz onlara kapılmadıkça güçsüzleşirler. Güçlü negatif duygular, beynin amigdala denilen ilkel ve rasyonel düşünmeyen bir bölgesinden gelir ve beynin yönetimini rasyonel düşüncenin, korteksin elinden alır. Tepki vermeden önce bu güçlü duyguların soğumasına izin verirsiniz, beynin kontrolünü rasyonel düşüncenin ele almasına fırsat verirsiniz. Hayvani bir dürtüselliğten ziyade, insani bir rasyonellik ile tepkiler verirsiniz.

İkinci kural ise tepki vermeden önce sabahı bekle kuralı. 24 saat kuralına benzer kural ve hem [nöroplastisite](#) hem de [daha iyi bir yaşam serilerini](#) yazarken öğrendiğim bir kural. Burada mantık, insanın beyin korteksinin yani rasyonel düşünce ve dürtü kontrolünü sağlayan bölümünün, gün içinde yorulması ile gece saatlerinde zayıflaması üzerine kurulu. Birçok insan en dürtüsel ve sonradan pişman olacağı hareketleri, gece saatlerinde özellikle de uyuması gereken saat 11 ve sonrasında yapıyor. Eski sevgiliye mesajı genelde öğlen 2’de değil gece ikide atıyor. Ciddi miktarda para kaybettiği al-satı daha çok gece yapıyor.

Güvensizlik hissettiğinizde, tepkinizi ya da iletişiminizi gece saat 10’dan sonra yapmayın. Uyuyun, dürtü kontrolünüzü ve rasyonel düşüncenizi sağlayan beyin bölgelerini şarj edin ve gündüz ya da akşam saatlerinde yapın.

Son olarak da 3 defa kuralına değinelim. Bunu da Jordan Peterson’un üniversitede verdiği psikoloji derslerinden öğrendim ki [Kişilik ve Dönüşümleri](#) kitabında da yer alıyor. Direkt oradan alıntılacağım:

“Partnerinizle dışarı çıktınız diyelim ve partneriniz oldukça gergin davranıyor. Yani diyelim ki şaka yapıyorsunuz veya gülümsüyorsunuz ama partneriniz buz gibi davranıyor ya da sinirli bir şekilde karşılık veriyor. Bu durumda siz de kendinizi buna göre ayarlarsınız. İşler bir miktar bozulur ve tüm gece mahvoldu diyeceğiniz bir hale gelir. Ama bu olduğunda tüm ilişki bitti demezsiniz. Gerçi bunlar sık oluyorsa o noktaya da gelebilirsiniz.

Bu durumda ona “tüm gece mahvoldu” diyebilirsiniz ve bu muhtemelen bir miktar aşırı reaksiyon göstermek anlamına gelir. Klinik psikolog olarak izlenimim, eğer insanlar katlanması zor bir şekilde davranıyorlarsa, siz bunu gözlemlerken üç kere bu şekilde davranmasına izin verin. Üçüncü kere aynı şekilde davrandığında “bak böyle davranıyorsun” deyin. Bunu söylediğinizde size “hayır öyle davranmıyorum” diyecektir. Siz de “Hayır böyle davranıyorsun. Bak şurada ve şurada böyle davrandın” dersiniz.

Bu durumda temelde kaybetmiş olur ve siz de direkt kazanan olursunuz. Ama sadece bir kerelik bir şeyse, dert etmemeniz daha iyi. Bir kere olduysa, bunun tek bir kez ve spesifik bir problem olmadığına dair elinizde bir delil yok. Ama üç kere olduysa artık elinizde güçlü bir delil var. Bu şekilde aşırı tepkisel olmak ile dik durmak arasındaki dengeyi tutturursunuz. Her şeye tepki gösteren biri de olmak istemezsiniz, itilip kakılabilen biri de. Yani fazla toleranslı olma ile tepkisel olup gereksiz kavgalar etme arasındaki denge için üç kere kuralı iyi işler.”

Bu üç kural, sizin bazen kötü niyetli ya da en azından gerçekten hatalı birini az bir süre de olsa tolerans göstermenize, kısa bir süre de olsa bu kişinin sizi aptal yerine koymasına neden olabilir ama toplamda, sizi birçok haksız çıkışmadan, aptal durumuna düşmekten ve iyi gidebilecek bir ilişkiyi baltalamaktan korur. Daha önce de dediğim gibi benim bu üç kuralla ilgili en sevdiğim şey, ilişkinizi ve hatta ilişki yaşamınızı bile aşan bir duygusal güç kazanmanızı sağlaması. Aslında dikkat ederseniz bu üç kuralı, iş yaşamında, arkadaşlık ilişkilerinde ve aile ilişkilerinde, kısaca tüm insani ilişkilerde kullanabilirsiniz.

Month: November 2024

Mahmut Abi ile 10 Soru 10 Cevap İlişkiler Derlemesi (Erkek Adam Patreon)

Erkek Adam Patreon kanalında ortalama olarak ayda 2 kere yaptığımız [10 Soru – Cevap İlişkiler](#) yayınlarında bir seneyi devirmenin şerefine, ilk 10 yayından birer seçme soru olarak Youtube’da bir derleme yayını yaptık.

Yayını aşağıda izleyebilirsiniz.

[00:00](#) Giriş

[00:15](#) Kadın ilgisini ve onayını satın almaya çalışmak

[06:57](#) Narsist kişilik bozukluğu olan biri ile 3 aylık ilişkiyi bitirdim. Nasıl atlatacağım?

[11:41](#) Kız haber vermeden ekti? Ne yapalım?

[13:11](#) Ben bundan sonra kadınlara nasıl güveneceğim?

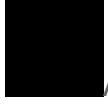
[15:25](#) Kadınlarla ilişkilerimin skorunu tutuyorum, ne yapacağım?

[18:11](#) Erkek olarak trip çekmek zorunda mıyız?

[19:46](#) Tinder’da Afrikalı profili açtım benden çok eşleşme aldı. Hadi bunu da açıkla.

[22:50](#) Sevgili olacağız gibi davrandı, sonra arkadaş kalalım dedi. Şimdi hep ulaşıyor. Ne yapacağım?

[25:08](#) Kız bakire değil ama evlenmeden seks yok diyor. Bana arzusu mu yok? [28:16](#) Bir kız “fazla hızlı gitmiyor muyuz” derse ne yapmalı?



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [November 13, 2024](#) Categories [Erkek Adam](#) 108
Commentson [Mahmut Abi ile 10 Soru 10 Cevap İlişkiler Derlemesi \(Erkek Adam](#)
[Patreon](#))

3 yıldır unutamadığım çılgın peri rüya kızı – Vaka Çalışması

Abi şimdi anlatacaklarımı duyduktan sonra bana hangi küfürü etsen haklısın ama yardıma çok ihtiyacım var.

27 yaşında bir erkeğim. 3 yıl önce, hayallerimdeki kızla karşılaştım.

Aslında masum bir şey gibi dursa da, “hayallerimdeki kız” lafını duyduğum anda aklıma hayal dünyasında yaşayan, [olgunlaşmamış bir erkek geliyor](#). Belki de ben fazla negatifim bilmiyorum ama biri “harika bir kız”, “mükemmel bir ilişkimiz vardı”, vs. dediğinde de “olgunlaşmamış bir erkek” kokusu alıyorum. Bakalım senin “hayallerindeki kız” olayı ne oldu.

Karşılaşmamız çok talihsiz bir şekilde oldu. Bu kız benim eski en iyi arkadaşım ile çıkmaya başlamıştı.

Sanırım o zaman en iyi arkadaşındı, bu kızdan sonra eski en iyi arkadaşın oldu.

Eski en iyi arkadaşım beni kız arkadaşıyla tanıştırdığı gece, olaylar gelişti ve kızla seks yaptım. Zaten o zamandan beridir de en iyi arkadaşım, eski en iyi arkadaşım oldu.

Küfür serbestti değil mi? Kıza insanlık tarihi kadar eski bir mesleğin duayeni, sana da onun sıpası diyeceğim o zaman.

Biliyorum, bunun bir bahanesi yok ama seksi ben başlatmadım. Aşağılık herifin teki olduğum için hiç karşı koyamadım.

Erkek adam arkadaşının eski sevgilisi ile bile görüşmez, sen en iyi arkadaşının sevgilisi ile yatmışsın! Nasıl bir abazansın bilemedim ama en azından o adamı böyle bir kadından kurtarıırken, bana yazdığına göre de kendin Allah’ından bulmuşsun.

Bunu yaptığım için hala çok üzgünüm. Arkadaşımdan daha sonra çok özür diledim. Bana o zaman sadece birkaç aylık ilişkisi olan o kızın tam bir orospu olduğunu sayemde anladığını ama benim gibi bir bilmem ne çocuğu ile arkadaşlık etmeyeceğini söyledi.

Her neyse, hayallerimdeki kızla ilişkim bu şekilde başlamış oldu.

Gözünün önünde en yakın arkadaşını aldatan kız, senin hayallerinin kızı ve bu kızla ilişkiye başladın? Gerçi anlaşılmaz bir şey değil. En yakın arkadaşının kız arkadaşı ile yatacak kadar ruhsal olarak dengesiz ya da aç bir adamın, erkek arkadaşının en yakın arkadaşı ile yatacak kadar ruhsal olarak dengesiz ve aç bir kadınla uyumlu olması mantıksız değil.

Psikolojik olarak sağlıklı insanlar, psikolojik olarak sağlıklı insanlara çekim duyarlar ve psikolojik olarak sağlıklı insanları çekerler. Psikolojik olarak problemlı insanlar ise, psikolojik olarak problemlı insanlara çekim duyarlar ve psikolojik olarak problemlı insanları kendilerine çekerler.

Psikolojik olarak sağlıklı insanlar, psikolojik olarak sağlıksız insanlara çekim duymazlar ve psikolojik olarak sağlıksız insanları kendilerine çekmezler.

Bunu olgunlaşmamış – olgunlaşmış insanlar diye de söyleyebiliriz. Olgunlaşmamış, yetişkin biri olamamış insanlar, olgunlaşmamış insanları bulurlar, onlar tarafından bulunurlar.

Burada bir parantez açmak istiyorum. Bu camiada sıklıkla gözlemliyor olmanız lazım: psikolojik olarak olgunlaşmamış, erkek adam olamamış erkekler, tüm kadınlar aynı, tüm kadınlar defolu, tüm kadınlar erkekleri kullanırlar, vs. diye düşünürler.

Bu erkekler, psikolojik olarak olgunlaşmamış erkekler olduklarından, tahmin edin nasıl kadınları çekerler? Bu çekim yasası yüzünden, bu adamların gerçekliği aynen düşündükleri gibidir ve kendi kendini gerçekleştiren kehanetlerinin içinde kadınlar şöyle böyle diye zırlaya zırlaya debelenirler. Çekmeyi bırakın, defolu, erkekleri kullanan, arıza kadınlardan başkasını gözleri görmez.

Eğer böyle biriyseniz, psikolojik olarak olgunlaşmadığınızı anlayın ve enerjinizi olgunlaşmaya ayırın. Olgunlaşana kadar da çenenizi kapayın zira bu tür ergen bilgeliklerini zırvaladığınız arkadaşlarınız, sizi “acı gerçekleri kabul edemedikleri için” değil, sizin gibi zırlak bir bebe ile arkadaşlık edecek yaşı çoktan aştıkları için dışlıyorlar.

Her neyse. Şimdi sen en yakın arkadaşının, en yakın olmasına bile gerek yok bir arkadaşının kız arkadaşı ile yattın. Bir insan bunu neden yapar? Bir erkek bunu neden yapar? İnsanın böyle bir şeyi yapabilmesi için, yani “Erkek Adamlığın Yasaları” kitabının en kutsal yasalarından birini ihlal etmesi için, çok yüksek bir motivasyon lazım. Sadece abazanlık, cinsel açlık yetmez, bilinçaltında olan büyük bir ruhsal açlık, hastalıklı bir duygusal açlık gerekli.

İlk gece beraber olduktan sonra aylarca gizli bir ilişki yürüttük.

Bir kere kapıldığın, karşı koyamadığın bir şey de değil. Aylarca arkadaşının ardından iş çevirmişsin. Bencillik, sosyopatlık bu.

Eski en yakın arkadaşım aramızdaki ilişkiyi yakaladı. Kız adamdan ayrıldı, adam kızı da beni de siktir etti.

Bu hikayenin kazananı, böyle götün teki bir kızı hayatına alarak, senin gibi götün tekinden de kurtulmuş olan arkadaşın.

Evet benimle ilişkiye başladığında başka bir ilişkisi vardı ama benimle yatmadan önce eski en yakın arkadaşım ile ayrılmayı düşünüyordu zaten.

Hala çok üzgünüm deyip hala kendini böyle mi avutuyorsun? Sen üzgün falan değilsin. En fazla ne kadar berbat bir insan olduğunun ortaya çıkmasına üzülüyorsundur o kadar.

Ona karşılaştığımız ilk andan itibaren çok büyük bir arzu hissettim.

Şaşırtıcı değil. Bakalım hayallerinin kızı seni nasıl düzdü.

O 3 ay, hayatımın en güzel aylarıydı. Üstünden 3 yıl geçti ama onu ve o ayları unutamadım. Onu çok uzun süredir görmememe rağmen unutamadım. Ona hala aşığım.

Senin ciddi yardıma ihtiyacın var. Böyle iğrenç bir olayın üstüne “ona hala aşığım” modunda olmak için çok derin duygusal problemlere sahip olman lazım.

Sonunda beni terk etti. Onun yaşam tarzına ayak uyduramadığımı söyledi ve terk etti.

Sadece terk mi etti? Ben kızdan abinle ya da babanla yatma performansı bekliyordum. İlginç.

Beni terk ettikten sonra beni unutup yoluna devam etmesi çok zamanını almadı. Şaşırtıcı değil.

Bu kızı çoktan atlatmış olmam gerektiğini biliyorum. Bu süreçte çok fazla kadınla birlikte oldum ama hiçbirinden aynı tadı alamadım. Sanırım, en çok kişiliğine tutuldum. Kız cıvıl cıvıl, feminen, sevecen ama olmak istediği kişiyi hiç kimseye aldırmandan olan, deli dolu bir kızdı.

Ben lise yıllarına kadar oldukça sosyal ve eğlenceli biriydim ama sonra kendi kabuğuma kapandım. Arkadaşlarım var ve onlarla bazen buluşuyoruz ama zamanım, sıklıkla girip çıktığım kısa süreli ilişkiler haricinde sadece çalışarak ve spor yaparak geçiyor.

En yakın arkadaşına yaptığın şeyden sonra arkadaşlarının olması ilginç. Ben bir arkadaşımın bunu yaptığını duysam onunla selamı sabahı keserdim ki bence çoğu insan da böyle yapardı.

Ama aslına bakarsan, hiçbir amacım, hiçbir hedefim yok. Hayatım dışardan baksan kötü değil, ama bende varoluşsal bir sıkıntı yaratıyordu. Taa ki o hayatıma girene kadar. Onun girmesi ile hayatım renklendi ve çıkması ile yine siyah beyaza döndü. Patreon’da birkaç yayında değindiğim bir kavram var: “Çılgın Peri Rüya Kızı (Manic Pixie Dream Girl – MPDG). Bir arkadaş sorunca cevaplamıştım ve sonra başka bir yerde yine değinmiştik. Sanırım senin hikayende de bu konuya gireceğiz.

Sen içine kapanık, kendi kabuğunda yaşayan ve gündelik hayatını sürdürse de bu hayatta bir motivasyonu, amacı olmayan, bir açıdan kaybolmuş birisin. Hayatını renklendirmesi, seni dünyaya ve deneyimlere açacak bir kadın bekliyorsun, belki de beklediğini bilmeden. Tam burada da “Çılgın Peri Rüya Kızı” karşına çıkıyor.

Çılgın Peri Rüya Kızı, psikoloji alanından gelen bir kavram değil. Film eleştirmeni Nathan Rabin’in, bu tip bir kızın alıcısı erkekler için yaratılan değişik film karakteri kadınları inceledikten sonra ortaya attığı bir deyim. Aslında ilk örnek verdiği karakter de, Kirsten Dunst’ın Elizabethtown filminde canlandırdığı karakter. Filmi izlemedim ama şu alıntıyı paylaşacağım:

“Çılgın Peri, Rüya Kızı, kendi düşüncelerinde yaşayan, duygusal genç erkeklere hayatın sonsuz gizemlerini ve maceralarını kucaklamayı öğretmek için yaratılan ve sadece duyarlı senaryo yazarlarının ve yönetmenlerin hayal gücünde varolan bir karakter.”

Şimdi sıradan vatandaşın yani senin benim gibi bir insanın anlayacağı dilden anlatırsak, bu kız delilik sınırlarında dolaşacak şekilde deli dolu, dışa dönük bir kız. Utangaç, içine kapanık esas oğlumuzun siyah beyaz hayatına birdenbire giren ve onu renklendiren, heyecanlandıran, kabuğundan çıkaran bir kız. Bence bu hikayenin en iyi örneği 500 Days of Summer filmindeki Summer (tipi böyle bir kıza cuk oturan Zooey Deschanel) ve Tom (Joseph Gordon Lewitt) ve Eternal Sunshine of The Spotless Mind filmindeki Clementine (Kate Winslet) ve Joel (Jim Carrey). Çok klasik olmayan bir örneği de The Girl Next Door filmindeki yaratık pardon Danielle (Elisha Cutbert) ve Matthew (Emile Hirsch).

MPDG olayına narsist erkek karakterin vicık vicık Hollywood romantizmi gözünden değil, dışardan görünen yüzünden bakan (tabii ki çok radikal bir versiyonuna bakan) Kader ve Masumiyet filmleri size ilk başta alakasız gelebilir ama Uğur (Vildan

Atasever – Derya Alabora) ve Bekir (Ufuk Bayraktar – Haluk Bilginer) de iyi bir MPDG hikayesi.

Burada oldukça utangaç ve içine kapanık bir genç var. Bu genç çoğunlukla silik biri ama bilinçaltında, kendisinin aslında harika biri, keşfedilmemiş bir cevher olduğuna da inanıyor. Tek beklediği, içindeki bu harika erkeği ortaya çıkaracak bir kadın, çılgın, peri kızı, rüyaların kızı.

Bunu okuduğunuzda burnunuza ergen fantezisi kokusu geldiğini biliyorum ama bu, sıradan ve masum bir ergen fantezisi değil. Buram buram narsizm ve aşırı duygusal/ruhsal bağımlılık (codependency) içeren, görece hastalıklı bir ergen fantezisi.

İzlediyseniz 500 Days of Summer filminde Tom’un Summer’a aşık olmaya başladığı sahneyi hatırlayın. İzlemediyseniz veya hatırlamıyorsanız şuradan izleyebilirsiniz: [You Make My Dreams Come True](#) (Sen hayallerimi gerçekleştiriyorsun).

Tom Summer’a aşık olmaya başladığında, şarkı söyleyerek ve dans ederek sokakta ilerlerken, herkes dışarı çıkıyor ve silik Tom, bir anda ilginin merkezi oluyor. Bir sahnede Tom araba camından yansıyan görüntüsünden saçını düzeltirken, camdan Han Solo’nun yansıdığını görüyoruz ki Tom’un kendi içinde yattığını sandığı, keşfedilmemiş [sigma erkek fantezisi](#) bu kadar kısa sürede bu kadar iyi anlatılamazdı! Han Solo, sinema tarihindeki en arketip sigma erkek karakterlerinden birisi.

Tom tabii ki herkesin ilgisinin merkezinde olmaktan büyük bir keyif alıyor. Bu sahne ve filmlerdeki bu gibi sahneler güya aşık olmayı canlandıran ama aslında harika birer kırılğan narsizm canlandırması yapan sahneler. Burada erkek karakter kadına aşık oluyor gibi görünse de, kendi var olmayan harikalığına aşık olmaya başlıyor.

Kırılğan narsist bir erkek için için, aslında harika biri olduğuna inanır ama işte o harika insanı ortaya çıkaracak kız henüz gelmemiştir. O kız geldiğinde, o harika erkeği ortaya çıkaracaktır ya da çıkarır (!)

Yalnız oğlumuz kıza “aşık olduğunu” sandığı bu sürecin sonunda bombok bir yere gittiğinin farkında değil. Neden? Zira gerçek hayatta manyak peri rüya kızı tabirine uyan kadınların hepsi olmasa da çoğu, B tipi kişilik bozukluğuna sahip kızlar. Histeri, borderline ya da narsist, belki üstüne sosyopat ve bipolar hastalığının manik döneminde olan kızlar. En azından bir travmaları var ki klasik MPDG tanımı : gizemli, dışavurumcu, güzel, flörtöz, özgür, kendine zarar veren, kırılğan, uçar kaçır, genellikle renkli saçlara ve hayata dair tuhaf felsefelere sahip bir kız şeklinde.

Şimdi bu manyak kız açısından bakarsak, bu kız da arada sırada tam olarak oğlumuz gibi birini arar. Manyak manyağı çeker tarzı ilişkiler yaşar ama bir ilişkide iki manyak, çok manyak bir şey olacağından, böyle masmanyak ilişkilere girerek yorulan kız, şarj olmak için ara ara, kendinin tam tersi bir erkek arar ve bulur. Bir süreliğine, onu kabuğundan çıkarmayı misyon edinir (kadınlardaki kötü çocuğu evcilleştirme fantezisinin yandan yemiş versiyonu bir fantezi).

İçe kapanık erkeğin bu kızla olduğu kısa sürede hayatı renklenir, her şey kendiliğinden ve eğlenceli olur ama kızın gerçekte ne olduğunu göremez. Eternal Sunshine of the Spotless Mind filmindeki şu sahneye bakın: [I am not a concept Joel. I am a fucked up girl looking for my piece of mind](#) (Ben bir kavram değilim Joel. Kendiyle barışık olmaya çalışan bombok bir kıyım):

Clementine: "Ben Ben bir kavram değilim Joel. Kendiyle barışık olmaya çalışan bombok bir kıyım. Mükemmel değilim."

Joel: "Seninle ilgili hoşlanmadığım hiçbir şey düşünemiyorum."

Clementine: "Ama (ilerde göreceksin,) düşüneceksin."

Joel: "Hayır, düşünemiyorum."

Clementine: "Düşüneceksin. Ve ben senden sıkılacağım, kapana kısılmış gibi hissedeceğim. Çünkü hep böyle oluyor (ve olacak)."

Joel: "Sorun değil."

Filmin sonundaki bu sahnede Joel ve Clementine karlar içinde mutlu mesut koşuyorlar ama bu filmlerde romantize edilen [toksik ilişkiler](#) çok kısa sürede kabusa, sonu hemen her zaman, aylarca ve yıllarca düzelmeyen yıkıma dönüşüyorlar.

Onun gibi bir kıza rastlayamadım. 3 senedir kiminle karşılaşsam, aynı şeyleri hissedemedim.

Efendi erkekler kendi karanlık taraflarını göremedikleri gibi, kadınların karanlık taraflarını da göremezler. Dikkat edersen, kızın kötü özelliklerini pek göremiyorsun. Bu kız gözünün önünde bir erkeği, en yakın arkadaşı ile aldattı ama sen onu bir kaideye koymuşsun, 3 koca senedir tapıyorsun. Gerçek kadını göremiyorsun, onun idealize edilmiş bir versiyonunu görüyorsun. Bu da çok aptalca bir durum yaratıyor: Karşılaştığın hemen her kadının, psikolojik olarak defolu, ciğeri beş para etmez kadından daha iyi olmasına rağmen, gerçek, etten kemikten bir kadın senin

kafandaki idealizasyona uymadığı için “kimse onun gibi değil” diye zırlıyorsun. Gerçekte ise sokaktan rastgele çevirdiğin hemen her kadın ondan daha iyi.

Sizin aranızdaki kimya, psikolojik olarak problemlili iki insanın, psikolojik problemlilerinin birbirini çekmesinden başka bir şey değil. Sorun şu ki, senin peri kızının aslında sadece şarjı bitmişti ve seninle beraberken sadece şarjını dolduruyordu. Clementine’in dediği gibi bir süre sonra “kapana kısılmış gibi hissediyorum, sıkıldım” deyip gitti (“onun yaşam tarzına ayak uyduramadığımı söyledi”). Şarj doldu, kız uçtu gitti. Seni yıllar önce unuttu gitti, bir daha da hiç hatırlamayacak. Ama idealize, hayali bir versiyonu senin kafanda yaşadığı için, senin kimyan hala alev alev.

Diğer bir sorun da, olgunlaşmamış, psikolojik olarak sağlıksız, hayatı ve kendisi renksiz biri olduğun için, olgunlaşmış ve sağlıklı bir kadını kendine çekemiyorsun. Onlar seni istemiyorlar. Sen de hoşlandığın kadın tipinden dolayı, onlara çekim duymuyorsun, onları “yetersiz” buluyorsun zaten.

O benim kayıp yarım gibiydi ve 3 yıldır beni onun gibi tamamlayan birine hiç rastlamadım, rastlayacağıma da inanmıyorum.

Sen kendi fantezinde kaybolmuşsun cidden. Sanırım yetişkin bir erkek olamadığın gibi, olmaktan da kaçırıyorsun. Bir kadın bir erkeği tamamlayamaz, tamamlamak da istemez. Erkek kendi kendine tam olur ondan sonra o bütünlüğünü bir kadınla paylaşır. Bu kız seni tamlamıyordu, senin içinde yatan, “ben aslında mükemmelim, keşfedilmemiş cevherim” diye böbürlenlen narsisti açığa çıkarıyordu sadece.

Bir kadın bir erkeği tamamlamak istemez ama yukarıda bahsettiğim gibi MPDG tipine uyan bir kadın bir süreliğine, kendi kabuğunda yaşayan bir iyi çocuğa sığınıp bir süre onu “kurtarma”, “tamamlama” projesine sarılarak şarj doldurabilir. Ama bu geçicidir, bir süre sonra “kapana kısıldım, sıkıldım” der gider. Oysa şarjı dolmuştur, artık sana ihtiyacı yoktur.

Abi ben ne yapacağım? Bu kızı kafamdan atamıyorum. Ne yapacağım?

Bana gelen oneitis (aralarında bir ilişki olmayan kadını idealize edip takıntı yapma durumu) vakalarının çoğu, ömrü 1 yılı aşmayan hafif vakalar. Onlara vereceğim tavsiyeler sanayetmez. Öncelikle olgunlaşmamış, psikolojik olarak sağlıksız biri olduğunu kabul etmen ve psikolojini düzeltmeye odaklanman lazım. Psikolojik olarak olgunlaşır ve daha sağlıklı hale gelersen, bu tür kadınlar sana itici gelmeye başlar ve sağlıklı kadınlar sana çekici gelmeye başlarlar. Daha da iyisi sağlıklı kadınlara da çekici gelmeye başlarlar.

Sen kendi kırılgan narsistliğin içinde debelenirken, sağlıklı kadınların senden tiksindiğini göremiyorsun bile. “Onun gibisine rastlamadım” diyorsun, sanki sen ve o, normal insanlardan üstte bir yerdesiniz, normal kadınlar senin ayarında değiller gibi konuşuyorsun. Oysa ondan iyisi senin yüzüne bakmaz, yanına yaklaşmaz, bunu göremiyorsun.

Sana terapi daha fazla yardımcı olacaktır, özellikle 27 yaşına gelmene rağmen hala neden olgunlaşamadığını bulman adına bu önemli. Sen, içindeki cevheri ortaya çıkaracak, seni tamamlayacak kadını aramayı bırakıp, kendi kendine tam bir insan olmayı hedeflemen gerekli. Yani sağlıklı ama güçlü muhtaçlıklarını doyurma peşinde koşmak yerine, yetişkin bir erkeğin ihtiyaç duymadığı bu muhtaçlıktan kurtulman, tek başına tüm sorunu çözer. Bu tabii ki kolay değil ama öbür türlü de imkansız.

Bu kızla ilgili, burada anlattığım dinamiği bilmen de işin %50’si zira yazış şeklinden anladığım, senin burada olup biteni zerre anlamadığın. Erkek arkadaşını en yakın arkadaşı ile aldatan bir orospudan bir peri kızı yaratmışsın. Kızın kötü özelliklerine gözün kapalı. Kız gözünün önünde birini aldattı ve senin kızla ilgili dediklerine bak: “civıl civıl, feminen, sevecen ama olmak istediği kişiyi hiç kimseye aldırmandan olan, deli dolu bir kızdı”.

Senin kendi karanlık tarafına da gözün kapalı. En yakın arkadaşının kız arkadaşını düzmüşsün. Hadi bir kere yaptın diyelim, adamın arkasından kızla yasak aşk yaşamışsın. Tepkin ise “ay pardon, adamın kız arkadaşına kaydım, üzgünüm”. 100 Dolarına bahse girerim ki pişman mişman değilsin sen. Üzgün olduğunu söylemen gerektiğini biliyorsun sadece.

Burada bu konuda sana faydalı olabilecek bazı yazılar da var. Onlara da bak ama senin yolun uzman terapist yolu, onu söyleyeyim. Buraya gelenlerin %90’i kendi kendilerine aşabilecekleri bir iyi çocuk sendromunda debeleniyorlar ama senin yardıma ihtiyacın var:

- [Eski sevgilimi unutamıyorum, kimseye bir şey hissedemiyorum – Vaka Çalışması](#)
- [Saplantılı aşkın psikolojisi: Kaygılı bağlanma stili](#)
- [Efendi Adamın Toksik Kırılganlığı \(No More Mr. Nice Guy\) Kitap Özeti](#)
- [Aşırı duygusal yatırım yaptığım kadını unutamıyorum \(Vaka çalışması\)](#)
- [İyi çocuklar, kaygılı bağlanma, kırmızı hap ve kaçınan bağlanma](#)
- [25 sene önceki eski kız arkadaşımı unutamıyorum – Vaka Çalışması](#)

Yazıyı okuyan diğer arkadaşlara da söyleyeceğim, buradaki ağır aldatma vakası gibi bir şey olmasa da, MPDG tipi hayallere kapılan çok erkek var. Böyle hayallere

kapıldıysanız, burada yazanlar sizin için de geçerli. “Benim kız ve ben böyle baktan şeyler yapmadık, beni bağlamaz” demeyin.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



AuthorMahmut AbiPosted onNovember 10, 2024Categoriesİlişkiler, PsikolojiTagsİlişkiler, Toksik İlişkiler, Vaka Çalışması47 Commentson 3 yıldır unutamadığım çılgın peri rüya kızı – Vaka Çalışması

Kadınların erkeklerde itici bulduğu 9 güvensizlik işareti

Çoğu erkek, güzel bir kadının güvensiz ve utangaç olmasını umursamaz. Tam tersine birçok erkek, güzel bir kadının güvensiz ve utangaç olmasını çekici bulur, bu sayede kadının yanında daha kendine güvenli davranabilir. Ama maalesef aynı şey, bir kadının bir erkeği çekici bulması durumunda geçerli değil.

Kadınlar, [duygusal olarak güçlü](#), kendine güvenen, özdeğeri yüksek erkekleri çekici bulurlar ve duygusal olarak güçsüz, kendinden şüphe eden, utangaç erkekleri ise itici bulurlar. Siz kendiniz de, kendine güvenen erkeklerin kadınlarla daha kolay birlikte olduğunu ya da kız arkadaş bulduğunu, kendine güveni olmayan erkeklerin ise friendzone’dan ötesine geçmekte oldukça zorlandığını gözlemlemiş olmalısınız.

Utangaç erkekler de bir kadınla beraber olabilirler ya da bir kız arkadaş bulabilirler ama tercihleri kısıtlıdır çünkü duygusal zayıflıkları, kadınlara itici gelir.

Bu yazıda, kadınların itici bulduğu bazı erkek güvensizlik işaretlerinden ve bunlara karşı neler yapabileceğinizden bahsedeceğiz.

#1 Göz kontağını koruyamamak

Bir kadınla konuşurken, tüm konuşma boyunca kadının gözlerine bakmaya ihtiyacınız yok ama sürekli olmayan bir göz kontağı kurmanız ve bunu her defasında 5-10 saniye korumanız gerekli. Bir kadınla konuşurken başka yere, etrafa ya da aşağı bakıyorsanız ve huzursuz görünüyorsanız, size karşı çekim hissedemez. Kadınlar, duygusal zayıflığı itici bulurlar.

#2 Kelimelerin içinde kaybolup, kaygılı ve kendine güvensiz görünmek

Erkeklerin kadınlarla birlikte olmalarını ya da kız arkadaşı edinmelerini engelleyen şeylerden birisi de, bir kadınla ne konuşacaklarını, konuşmayı devaam ettirmeyi ve ilginç tutmayı becerememeleri. Erkek konuşma başlatsa bile, kadına karşı çekim duyarken bir yandan da kendi değerinden şüphe duyduğu için, çok fazla düşünmeye ve kelimelerin içinde kaybolmaya başlar. Kendinden emin olmadığı ve kaygılı olduğu ortaya dökülmeye başlar. Bu da konuştuğu kadını soğutacak bir şey.

Bir erkek kendine güveni olan ve konuşma sırasında düşüncelerinde boğulmak yerine şimdi ve burada olabilen biriye, kadınla konuşmaya devam ederken, kafasının içinde geçen şeylerden endişe etmez. Beyninin, konuşmayı devam ettirmek için çok çalışması gerekmez. Konuşma, erkek sanki herhangi başka bir insanla konuşuyormuş gibi, doğal ve çaba göstermeye gerek kalmadan akar.

#3 Kadının kendisi gibi bir erkekte hoşlanabileceğinden şüphe duymak

Bir erkek, konuştuğu bir kadının, kendisi gibi bir erkekte hoşlanabileceğinden şüphe ediyorsa, bu güvensizlik erkeğin vücut diline, tepkilerine, cevaplarına ve kadına genel yaklaşımına da yansır. Örneğin erkek, kadına fazla iltifat eder ya da kadının kendisi ile konuştuğu için çok şanslı olduğunu ima eden davranışlar gösterir. Bunlar da kadınlara itici gelen davranışlardır.

Bir kadın tabii ki takdir edilmeyi ve iyi davranılmayı ister ama bir kadına yalakalık yapması gerektiğini hisseden, bir “şans elde etmek” için kadının kıcını yalayan bir erkek istemez.

#4 Özgüven yoksunu iletişim

Bir erkeğin konuşmaktan çekinmesi, konuşurken sesini alçaltması, kendi fikrini belirtirken tedirginlik göstermesi gibi şeylerden bahsediyorum. Bunlar, erkeğin özgüvene sahip olmadığını gösteren işaretler. Bir erkeğin kendine güveni yoksa ve erkek kadınlara çekici gelebileceğinden şüphe duyuyorsa, konuşmaktan çekinir ve sesini alçaltır çünkü söyleyeceği şeylerin uygun veya yeterli olmayacağından korkar.

Kadınlar, erkeklerdeki bu tip belli belirsiz güvensizlik ipuçlarını yakalayabilirler ve bu tür ipuçları kadınların ilgisini söndürür çünkü kadınlar, duygusal güçsüzlüğe çekim duyamazlar.

#5 Gerçek kişiliğini gösterememek ya da kadının kendisini yargılamasından korkmak

Birçok erkek bunu, gerçekte olduklarından daha nazik ve iyi davranmaya çalışarak yaparlar. Bir kadın bir erkeğin, gerçek kişiliğini yansıtmadığını, rol yaptığını fark eder. Bu da kadının erkekten uzaklaşmasına neden olur zira kadın, erkeğin gerçek bir versiyonu ile iletişime geçmediğini, erkeğin dürüst olmadığını düşünür. Erkeğin kadını kazanmak için sinsi bir şekilde nazik ve iyi numarası yaptığını görür.

#6 Gücü kadına bırakmak

Örneğin erkeğin kadının her dediğini yapması, her yapmak istediğini yapmasına izin vermesi, kadına kendisini acındırmaya çalışması gibi. Erkek, kadının kendisine bir şans vermesi için, tamamen kadının suyuna gitmesi gerektiğini hisseder ve böyle yapmazsa, reddedileceğini düşünür.

Oysa erkeğin tek yapması gereken, konuşma sırasında kadının kendisine cinsel çekim duymasını sağlamaktır. Bunu aktif bir şekilde yapabilirse, tüm o oyunlar biter, kadının kalkanları iner ve kadın, erkeğe karşı kıvılcım hissetmeye başlar.

#7 Kadını etkilemek için başarılarından ve sahip olduklarından konuşmak

Konuşma içerisinde konunun kendiliğinden erkeğin başarılarına ya da sahip olduğu şeylere gelmesi ve erkeğin rahat bir şekilde bunlardan bahsetmesi problem değil. Ama erkek bunlardan böbürlenmek için bahsediyorsa, kadınlar erkeğin güvensizliklerini örtmek için şişindiğini hissederler.

Bir kadın bir erkeğin kendisini, kadın için yeterli görmediğini ve bunu örtmek için rol yapması veya kadını etkilemeye çalışması gerektiğini düşündüğünü hissettiğinde, o erkeğe çekim duyamaz. Bunlar kadının genellikle “zoru oynamasına” neden olur. “Belki ben gerçekten de bu adama fazla iyiyim, bu adam beni gerçekten de hak etmiyor” diye düşünmesine neden olur.

Bir kadın bir erkek hakkında bu şekilde düşünmeye başladığında, o erkeğe saygı veya çekim duyamamaya başlar.

#8 Gergin ve kaygılı vücut dili

Yüzde gergin bir ifade, kaygılı göz kontağı, kadının kendisine olan ilgisini her an kaybedeceğinden korkar gibi kaygılı bir görüntü bunlara örnek.

#9 Kadının basit kendine güven testlerini geçememek

Bazı kadınlarla etkileşime girmek ve bir yerlere gitmek daha kolaydır, bazıları ile daha zordur. Ama hemen her kadın, kendisine yürüyen erkeği güven testine (shit test) sokar.

Bir kadın bir erkeğin özgüvenini, duygusal gücünü test etmek ister. Örneğin konuşmaya fazla bir şey katmama ya da zoru oynama gibi bir test kullandığında, erkeğin kendinden şüphe etmeye, kaygılı davranmaya başlayıp başlamadığını gözlemler. Erkek bu testleri geçemezse, kadının ilkel dürtüleri ve arzusu söner zira kadınlar, duygusal olarak zayıf erkeklere çekim duyamazlar.

Bir kadının size arzu duyup duymayacağını büyük oranda kontrol edemezseniz de, çoğu erkek bir kadının arzusu konusunda ne kadar çok kontrollerinin olabileceğinin de farkında değil. Yine birçok erkek, aslında başlangıçta kendisine arzu duyan ya da burada bahsedilen şeyleri sergilemeseler arzu duyabilecek kadınların arzusunu söndürmekte ne kadar “usta olduklarının” farkında değil.

Bu konuda ne yapabileceğinize de değinelim. Öncelikle öz güven (1) alternatiflerinizin olmasından ve (2) yeterince tecrübe edinmenizden gelir. Daha çok iş olanağı olan insan daha özgüvenlidir ya da bir uçakta daha çok uçuş saati olan pilot, başka şeyler eşit olduğunda, daha az uçuş saati olandan daha özgüvenlidir.

Daha fazla alternatif için, hem [sosyal hayatınızı geliştirerek](#) hem de [hayat oyunu](#) gibi oyunları öğrenerek, daha çok kadınla etkileşime girmeniz, düzenli olarak yeni kadınlarla karşılaşmanız gerekli.

İkincisi, kadınlarla etkileşim halinde olduğunuzda gösterdiğiniz güvensizlik işaretlerini not alın ve bunları listeleyin. Bunları düzenli olarak gözden geçirin ve özellikle buluşmalardan ya da sosyal etkinliklerden önce gözden geçirin. Bunu nasıl yapacağınıza [Bir meziyet nasıl öğrenilir, stoacı yaklaşım](#) yazısında değinmiştik.

[Özgüven = Fizyoloji + örtüşme](#) yazısında, fizyolojinizi değiştirerek, özgüvensiz hareketlerinizden nasıl kurtulacağınıza, [Özdeğer nasıl kazanılır?](#) yazısında, özdeğer kazanma sürecine değinmiştik. Temel felsefe, şu yazıda belirttiğimiz gibi, [yüksek değerli erkek olmadan önce, düşük değerli erkek olmamaya](#) bakmanız. Yine şu yazıda belirttiğimiz gibi, [güvensizliklerinizden kurtulmanız](#).

Bunun yanında, [efendi adam olmaktan kurtulmak](#), çoğu erkeğin ilişkilerde güvensiz olmasına neden olan [kaygılı bağlanma stili](#) ve [reddedilme duyarlılığından kurtulmak](#) konusundaki yazılarımıza da bakabilirsiniz.

Son olarak, benim bu tür güvensizliklerimden kurtulmamı sağlayan [İlişki Sihirbazı kitabını](#) (bu kitabın iyi çocuk bölümlerini özetlediğimiz [iyi çocuk – acıların çocuğu](#) yazılarını), bu süreci anlatan erkek adam zihniyeti nasıl kazanılır yayını (Patreon) ve bu konuda bolca içeriğe sahip olan [ilişkiler setini](#) tavsiye ederim.

Month: December 2024

Narsistin zırt pırt engelleyip sonra engeli kaldırmasının 10 yaygın nedeni

Bu bölümde, bir narsistin sizi neden ara ara ya da sıklıkla engelleyip iletişimi kestiği ve sonra engeli açıp sizinle iletişim kurduğu hakkında konuşacağız.

Bir narsistin engelle – engeli aç döngüsü, sürekli bir kafa karışıklığı ve duygusal fırtına yaratarak, sizi duygusal olarak dengesiz hale getirerek üzerinizde egemenlik kurmak için oynanan bir güç oyunudur.

Narsist partner, sizin narsist olduğunuz sanar, kendi narsist özelliklerini ve eğilimlerini sizde ve başkalarında görür. Bu nedenle de toksik davranışlar sergileyenin siz olduğunu düşünür.

Bu tür bir psikolojik yansıtma (projeksiyon), narsistin suçlamalardan kaçmasını ve kendi “mükemmel” öz imajını korumasını sağlar. Sizi engelleyerek, kendisini sizden koruduğuna inanırken, kendi sorunları ile karşı karşıya kalmaktan kaçır.

Sizi engelleyen narsist, ya başkalarından yeterli narsist yakıt alamadığından ya da istediği zaman sizin ilginizi yeniden alıp alamadığını görmek için bir süre sonra engeli açır.

Narsistin sizi sıklıkla engellemesinin ikinci nedeni de, bunu bir güç ve egemenlik gösterisi olarak görmesidir. Sizi engelleyerek, ilişkide ve ilişkinin nereye gideceği konusundaki gücün onda olduğunu size göstermeye çalışır. Narsistin engellediği partner, kendini güçsüz hisseder, ilişkinin ne durumda olduğu konusunda belirsizliğe düşer.

Narsist daha sonra engeli açarak, engellediği partnerin yeniden oyuna katılıp katılmadığına bakar. Eğer partner yeniden devam ediyorsa, bu narsisti ilerde daha fazla engelle – engeli aç manipölasyonu oynamaya teşvik eder. Narsist her döngüde, kendisini daha güçlü, üstün ve egemen hisseder.

Narsistin partnerini engelleme nedenlerinden üçüncüsü de, kendi “kurban” anlatısını desteklemektir. Bu partner [kırılgan narsist](#) ise, partnerini engeller, iletişimi keser ve

kendisini mağdur göstermek üzere partnerinin arkasından bir karalama kampanyası başlatır. Ama daha sonra engeli açarak, partnerinin onun yokluğundan etkilenip etkilenmediğine bakar. Bu aşamada narsist, aslında nasıl da yanlış anlaşıldığı ya da istismara uğradığı konusunda yeni bir anlatı yaratır. Ama kendisi “çok nazik ve bonkör biri olduğu için”, partnerine kendisini kanıtlaması için yeni bir şans(!) daha verir.

Narsistin partnerini engellemesinin dördüncü nedeni, partnerini cezalandırmak istemesidir. Narsist, saygısızlığa uğradığını ya da kendisine yanlış yapıldığını düşündüğünde, misilleme olarak partnerini engeller. Haklı olsanız da olmasanız da, engelleme, size duygusal olarak acı vermek ve kafanızı karıştırmak için yapılan bir misillemedir.

Narsist daha sonra, sizin “dersinizi alıp almadığınızı” ve size uyguladığı cezanın acı çekmeniz ve kafa karışıklığına düşmeniz gibi amaçlarına ulaşip ulaşmadığını kontrol etmek için engeli kaldırır.

Narsistin sizi engellemesinin beşinci nedeni, sizde duygusal reaksiyon yaratmaktır. Bir narsist genellikle herhangi bir duygusal reaksiyon almaktan da mutlu olur ama en çok yaltaklanma tepkisinden yani partnerinin peşinde koşup özür dilemesinden, yalvarmasından ve onayı peşinde koşmasından zevk alır. Partnerine kötü davranırsa bile partnerinin ona olan duygusal yatırımını sergilemesi ve ona bağımlı olması, narsistin ilgi ihtiyacını karşılar, özdeğerini onaylar.

Narsist, partnerini engelleyerek partnerinde kaybetme, reddedilme, ortada bırakılma duygularını tahrik eder ve partnerinin bu duygulara kapılıp verdiği duygusal tepkileri, partnerini kontrolü altında tutmak için kullanır.

Narsist daha sonra engeli ve iletişimi açarak, partnerinin reaksiyonunu ölçer. Narsist bazen daha fazla kafa karışıklığı, çatışma ve kaos körüklemek için de engeli açabilir.

Narsistin partnerini engellemesinin ve sonra da engeli kaldırmasının altıncı nedeni, gizlilik ve mesafeyi korumaktır. Narsist bazen birdenbire kavga çıkarıp partnerini engelleyerek, bir bedel ödmeden başka sömürü kaynaklarını kullanabilir. Bu sayede narsist partnerinden geçici olarak uzaklaşabilir ve başka kaynakları sömürürken bunun hesabını vermek zorunda kalmaz. Bu sahte ayrılıklar sürecinde narsist, partnerinin haberi olmadan başkaları ile iletişime geçebilir. Bu aynı zamandan başka kaynakların da partnerden haberlerinin olmamasını sağlar. Böylece hiçbir şeyin hesabını vermeden istediğini yapabilme imkanına kavuşur.

Narsist gönlünü eğlendirdikten sonra, partnerinin engelini kaldırır ve ilişkiye devam eder. Partner bu süreçte narsistin ne yaptığını sorguladığında, narsist partnerinin ayrı olduğu zamanların hesabını vermek zorunda olmadığını iddia eder.

Narsistin partnerini engellemesinin ve sonra da engeli kaldırmasının yedinci nedeni, partnerini kendisini ve dönüşünü beklemeye ve merak etmeye güdülemektir. Bu engelleme – engel açma döngüleri sonucunda, partner narsistin öngörülemez davranışlarına tolerans göstermeyi, birgün yeniden bir arada olacakları beklentisi ile sürekli narsistin yörüngesinde kalmayı öğrenir.

Narsistin partnerini engellemesinin ve sonra da engeli kaldırmasının sekizinci nedeni, narsistin sağlıklı bir ayrılık için gerekli duygusal olgunluğa sahip olmamasıdır. Sağlıklı bir insan, ayrılığın duygusal yönünden, kendi iç dünyasını gözlemlemekten ve sorumluluk almaktan kaçmaz. Narsist ise partnerini ard arda engelleyerek, herhangi bir açıklama gereği kalmadan, partnerine bir kapanış vermek zorunda kalmadan, çoğunlukla zaten kenarda hazır bekleyen başka sömürü kaynağına atlar.

Narsist arada (eski) partnerinin engelini açarak, kendisi başka kanı emilecek eleman ararken, hala onu bekleyip beklemediğini ya da ona kanını emdirmeye devam edip etmeyeceğini görmeye çalışır.

Dokuzuncu neden, itibar yönetimidir. Narsist için imaj her şeydir. Partnerini engelleyerek, ayrılık hikayesini istediği gibi yazabilir ve başka insanların gözündeki imajını koruyabilir. Böylece insanlara nasıl görünmek istiyorsa, öyle görünmeyi garantileyebilir. Örneğin ayrılıkta kendisini mağdur olarak gösterebilir, sizden ayrıldıktan sonra mutlu mesut bir şekilde hayatına devam ettiğini gösterebilir.

Bu nedenle engelleyen narsist engeli açtığında, kendi anlatısının tutup tutmadığını, ortak tanıdıklarınızın tepkilerini ölçmeye çalışır. Engelle – engeli kaldır döngüsü ile, başkalarının sizi nasıl algıladığını manipüle etmeye çalışır. Böylece üstünlük tiyatrolarını, imajlarını korumaya ve kendi sosyal çevresinden gelecek eleştirileri savuşturmaya çalışır.

Onuncu neden ise dürtüselliktir. Narsist çoğunlukla dürtüsel davranır. Duyguları yükseldiğinde, tamamen siyah – beyaz düşünmeye başlarlar ve bu da partnerlerini çok hızlı bir şekilde şeytanlaştırabilmelerine neden olur. Narsist kızdığında ya da kırıldığında, partnerini engellemek, negatif duygularını sağlıklı bir şekilde işleyememe ve gerçeklikle bağı devam ettirmekte zorlanma gibi nedenlere dayanır.

Narsistin duyguları soğuduğunda, engeli açıp sanki hiçbir şey olmamış gibi ya da partneri bunu sonuna kadar hak etmiş gibi davranır. Partneri, işleri düzeltmek için bir şans kazandığından için ona minnettar olmalıdır.

Narsistin eski sevgilisini engelleyip sonra engeli açması çok sık görülen bir şey. [Eski sevgilinizi engellediniz](#) ve engeli açtınız diye siz bir narsistsiniz demiyorum ama bu sizin sık yaptığınız ve size göre olağan bir şey ise, kendi duygusal olgunluğunuzu ve altta yatan motivasyonunuzu sorgulamanızı tavsiye ederim. Aynı zamanda duygularınızı yönetmenin ve ihtiyaçlarınızı diğer insanlara belirtmenin daha iyi yollarını öğrenmenizi tavsiye ederim.

Son olarak bir narsist kurbanıysanız, narsizm ve narsist istismar hakkında araştırma yapmanız önemli. Ama bu, deneyiminizin her ayrıntısını analiz etmeye çok fazla zaman harcadığınız ve narsist davranış ve motivasyonlar konusunu takıntı yaptığınız seviyelere giderse, kendi iyileşmenize odaklanmanızı engelleyebilir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) (özellikle konu ile ilgili olan [Toksik İlişkiler Rehberi](#) kitabına) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.

Kaynak: [10 Reasons A Narcissist Keeps Blocking You!](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 24, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Narsist Erkekler](#), [Narsist Kadınlar](#), [Narsist Sevgili](#) 15 Commentson [Narsistin zırt pırt engelleyip sonra engeli kaldırmasının 10 yaygın nedeni](#)

Toplu taşıma aracında kıza yürüyen takipçinin başına gelenler – Vaka Çalışması

“Abi toplu taşıma araçlarında yürüme davetiyesi atan kızlara nasıl yürüyeceğiz?”

Buna itiraz eden çok olacaktır ama ben [erkekadam.org](#) sitesinde birçok yorumda, [toplu taşıma araçlarında kızlara yürümenin riskli olduğunu söylüyorum](#), yürüme davetiyesi alsanız bile bunu yapmamanızı tavsiye ediyorum. Dar alanda çok fazla sayıda “beyaz şövalye” var.

Bu konuda bir vaka çalışması değerlendireceğim. Burada arkadaşın başına gelen şeyin nedeni tam olarak toplu taşımada yürümesi değil, başka hataları da var.

“Buraya toplu taşıma yürümeleriyle ilgili başımdan geçen bir anıyı eklemek istiyorum ben dersimi aldım bazı arkadaşlar da umarım başına musibet gelmeden nasihatı dinlerler.

Dolmuşa bindim, ortam sıkış sıkış. Önümde iki kız var. Benim yürüyeceğim hatunla aramda 1 metre mesafe var aramızda kız arkadaşı var. Dolmuşta bir yandan da arkadaşlarla gülüşüyorum. O esnada kızın bana bakışlarını fark ettim. Gel donuma gir der gibi bakıyor.”

Yavaş. Yürüme davetiyesi dediğiniz şeyin adı yürüme davetiyesi. Ye beni davetiyesi değil. Rastgele 30 kıza yürüyüp biriyle bir şey olacaksa, yürüme davetiyesi varsa 10 kızdan biriyle olur gibi bir şey.

“Hemen kıza da gülümsedim, kız da karşılık verdi ekstra olarak gözler aşağıya doğru kaçırıldı. Dedim “oğlum yaldızlı davetiye yürüme koş!”

Kıza “üniversite öğrencisisin galiba” dedim, biraz okulu bölümü hakkında tahminde bulundum. Kız gülerken cevap verdi ama bana soru sormadı. Birkaç tahminde daha bulundum. Ayrıca yanımızdaki abla da sağolsun çöpçatanlık yapmaya bizi konuşturmaya çalıştı.”

Yanındaki abla olayı iyi olmamış.

“5 dakika falan böyle arada konuşuyoruz kız daima gülümsüyor, gözlerini kaçırmıyor ama bana ekstra soru da sormuyor. Çok arada kaldım ama dedim “oğlum en fazla başına ne gelebilir kız utangaç belki o yüzden soru sormamıyor.” Kıza “daha sonra düzgün bir yerde konuşmak ister misin?” diye sordum.”

Hayır. 3-5 dakikalık bir muhabbeti ilerletmek için yatırım yapmayan (soru sormak gibi), yeterince sıcak olmayan bir kıza bir yere davet etmeyin, kızdan telefon numarası istemeyin. Kendinizi böyle bedavaya vermeyin. Kendinizi kendi gözünüzde düşürsünüz.

Bir de senin şöyle bir durumun var ki bunu hiç hesaba katmıyorsun. Bir kız, en azından normal bir kız, başka bir kız arkadaşının yanında sokakta tanıştığı birine telefon ya da randevu vermeye de çekinir. Zira yanlarındaki kızın arkalarından “Merve sokakta tanımadığı adamlara randevu veriyor” diye dedikodu yapma ihtimali düşük değil.

“Kız reddetti.”

Tabii kız seni kötü kız görünmemek için reddetmedi muhtemelen. İstemediği için reddetti.

“Daha sonra incekleri durağa geldiler, arkadaşı bana döndü “ben böyle bir yavşama görmedim yuh, pes falan” dedi. Ben çerçevemden ödün vermiyorum yüzümde piç gülümsemesi yürüdüğüm hatun da hala gülümsüyor. Kızlar dolmuştan indiler.

2 dakika sonra arkamdan bir eleman saçımdan tuttu “sen ne yapıyorsun lan” dedi. “Abi sarkıntılık yapmadım, taciz etmedim sadece konuşmak istiyor mu onu sordum” dedim. Eleman “herkesin içinde teklif edilir mi lan dedi” Dolmuş şoförü dolmuşu durdurdu arkamdaki elemanın göğsüme tekme atmasıyla dolmuştan indirildim.”

Oha, seninkisi uç bir örnek olmuş ama dediğim gibi toplu taşıma araçları riskli. Zira çoğu araçta böyle bir beyaz şövalye olabilir. Şimdi bir de kızın arkadaşının tepkisini duyduğu için, senin gerçekten de hayırdan anlamayan biri olduğunu düşünmüş olabilir. Burada olayı tetikleyen öbür cockblocker kız.

Bir de kızın muhabbeti uzatmak istemediğini anlayıp selam verip kızıdan dönsen başına bu gelmeyecek.

Ben zamanında İstanbul’da gördüğüm bir olayı [yazmışım](#):

“Toplu taşımada bayağı bakiştık. Kız incekken de bana baktı “acaba bu da incek mi?” der gibi. Daha sonrasında inip yürürken arkasını dönüp yine bana baktı. Fazlasıyla davetiye almışım gibi geliyor ancak kulağında kulaklık olması falan sıkıntı. Senin yazında da kızların bizi düşünüp “aa şöyle yapayım da çocuk rahat yürüsün bana” demediğini ve işi kolaylaştırmadığı yazıyordu. Bir de toplu taşımada yürümek fazlasıyla riskli bir durum benim için.” – Hepimiz için öyle. Bir keresinde bir kadının otobüsü durdurtup taciz etti diye polis çağırdığını ve kapıların bile açılmadığını görmüştüm. Muhtemelen adam gerçekten taciz etti zira gören vardı diye hatırlıyorum ama etmese de başına gelebilir.

“Kavgaya karışmamam gereken bir dönemdeydim arkamı döndüm gittim. Bana ders oldu bundan sonra böyle bir olayda teklif kısmını kızın arkasından inip yapmam gerektiğini öğrendim.”

Hayır, sokak yürümesinde takip olmaz, ısrar olmaz. Bu ikisi başını belaya sokar. Bir de تنها olmaz. Buna loş ve ıssız sokaklar da dahil, asansör de. Ben mesela [asansörde](#) birine yürümem (kadınlarla ve erkeklerle çok sayıda ufak asansör muhabbeti yaptım ama yürümem). Burada asansörde yürüyüp sonra üniversitede

kızın erkek arkadaşı ve ekibi tarafından yakasına yapışılan bir elemanın hikayesi [vardı](#).

“Ayrıca yürüme davetiyesi ne kadar yaldızlı olursa olsun konuşmayan soru sormayan kıza da konuşalım dememek gerekiyor ben bunu bilmeme rağmen risk aldım elimde patladı.”

Riski bir yerde, gereksiz bir risk almışsın ve patlamış. Bu kadar kötü patlama ihtimali düşüktür ama bu en kötüsü değil. En kötüsü güvenlik kuvvetlerinin işin içine girdiği durumlar.

Her yürüme davetiyesi atana yürüyemezsiniz. Aslında çoğuna yürüyemezsiniz. Olayın doğası bu. Zorlamayın. Yürüme davetiyelerini değerlendirmenin en kabul edilir olduğu yerler sosyal etkinliklerdir bu arada, sokaklar değil. Dışarıda bunu yapamazsınız demiyorum ama son zamanlarda yürüme deyince sadece sokakları ve sadece daygame’i anlayan bir kesim türedi. Adama kızlara daha fazla yürü diyorum, adam bana otomatik olarak “ben sokakta yürüyemem, daygame yapamam” diyor 😊 Bunun arkadaş çevresinin çevresi var, hayat oyunu var, sosyal hayat oyunu var, gece oyunu var, vs. vs. Daygame yürümelerden biri sadece. Yani daygame’i aşağılamıyorum ama neden sadece bu akla geliyor?

Her neyse, kısacası tenhada yürümeyin, takip etmeyin, ısrar etmeyin, dar alanda paslaşmaya kalkmayın, kısa cevaplar veren, nezaketen konuşanları darlamayın. Bir de kız grubu içinde bir kızın size telefon numarası vermesinin o kızın dedikodusunu çıkarabileceğini ve kız gruplarına yürümenin zor olduğunu bilin.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 23, 2024](#) Categories [İlişkiler](#), [Oyun](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 75 Comments on [Toplu taşıma aracında kıza yürüyen takipçinin başına gelenler – Vaka Çalışması](#)

Evlendiğim kadının sonradan bana hayatı zindan etmeyeceği ne malum?

Dünkü [sosyal medyaya bakıp, ilişkiler konusunda temel inançlar geliştirmek](#) yazısına örnek olabilecek bir [yorumu](#) ele alacağım.

Mahmut Abi selamlar,

Kadınlarla iyi kötü bir şeyler yaşayabiliyorum. Genelde Elizabeth dolaşıyorum ama 20'li yaşlarımın ortalarında olmama rağmen, bu zamana dek 20'den fazla hanımefendi ile öpüşmeden tut bir şeyler yaşadım iyi kötü. Bazen düşürüyorum, genelde ise yalnız takılıyorum.

Eğer çok uzun süreli bir ilişkin yoksa, 20 – 25 yaş arası daha çok yalnız olman anormal değil. Çoğu erkek öyle. Kız arkadaşlarım ve arada daha kısa süren şeyler olsa da, ben de öyleydim.

Sürekli düşürebilen, çekici ve başarılı bir erkek olabilmek için elimden gelen bütün çabayı vermeyen, sadece ara sıra düşeni edeni, tutanı kaçanı yakalamaya çalışan bir tipim. Kendimce çok yetersiz olsam da ortalama kitleye göre biraz daha kadın geçmişim var.

Neyse soruma gelelim. Ben hanımefendilerle cinsellikten, ilişkilerden, sohbet-muhabetten, tanışmaktan ve görüşmekten zevk alan birisi olsam bile, bir yuva kurmak, ilişkinin aşırı ciddileşmesi, onunla birlikte evlenmek fikirleri bana aşırı derecede korkutucu geliyor. Çünkü kendi çıkarlarım açısından oldukça batık bir “yatırım” gibi algılıyorum ben bu durumu.

İlişkiler emeklilik yatırımı gibi şeyler değiller. Daha başından bitimine kadar, alırsın verirsın. İlişki iyi ise genellikle aldığın, verdiğini geçer (kadına verdiğini değil, ilişki verdiğini çoğaltan bir şey ya da öyle olmalı). Sonra ilişki boktan şekilde bitse de, ayların ya da yılların pozitifte geçmiş olur. İlişki bitimine, almadan sürekli vererek yatırım yaptığın ve sonra da batan bir emeklilik hesabı gibi bakmak, genellikle ilişki için sürekli vermesi gerektiğine inanan **efendi erkek** kafasının eseridir. Efendi adam genellikle **gizli sözleşmeler** ile, karşısındakinin de kendisine vereceğini umarak verir de verir.

Çok sevdiğim, çok iyi anlaştığım, ilişkimizde bana hep iyi hissettiren ve sadece bana ait olduğunu, gözü çok dışarıda gezmeyen bir hanımefendiyle uzun süreli bir ilişki yaşadığımı varsayalım.

Şimdi buraya dikkat edin. Aşırı mükemmel bir senaryodan başladı. Sevdiğim, iyi anlaştığım değil, çok sevdiğim ve çok iyi anlaştığım. Bana iyi hissettiren değil, hep iyi hissettiren (bir kadın ya da ilişki size hep iyi hissettirmez. Hayatın zorlukları, anlaşmazlıklar olur). Bembeyaz bir tablo çizdi zira zihni oradan simsiyah bir tabloya atlayacak.

Hadi 4-5 sene olsun bu ilişki. Evlilik vakti gelmeye başladı, birbirimizden hoşlanıyoruz, artık birbirimizle olan ilişkideki beklentileri artırıp daha da ileri ve ciddi safhalara geçmek için ikimiz de hazır hissediyoruz. Bu kadının, evlendikten sonra karakterinin değişmeyeceği, bana ters hareketler yapmayacağı, benim canımı sıkıp, psikolojimi bozup, kafamı attıracak derece ‘arıza’ hareketler sergilemeyeceği, bana hayatı zindan ettirmeyeceği ne malûm?

Birden simsiyah tabloya atladı. Bu, siyah – beyaz yani mantıklı değil duygusal düşünme şeklidir. Bundan Dr. K, “4 saat Youtube izledikten sonra neden hiçbir şey yapasınız gelmiyor?” bölümünde bahsediyor ([Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 201](#) kitabında var, bir de [Patreon yayını](#) var):

“Siyah – beyaz düşünme şekli amigdalada (limbik sistemde yer alan, kişinin korku, kaygı, öfke ve endişe gibi duygu alanlarını yöneten beyindeki bir bölge) ve hipokampusda (yaşanılan anıların olaylarla ilişkilendirilmesinde ve kişinin yön bulma duygusunu kontrol etmede de önemli bir rol oynayan beynin hafıza merkezi) duygusal aktiviteye işaret eder. Bu da, duygusal olarak yüklendiğiniz ve mantıklı düşünemediğiniz anlamına gelir yani duygusal düşündüğünüz anlamına gelir.

Çok fazla oranda siyah – beyaz dili kullanan insanlar duygusal düşünürlerdir. Mantıklı konuştuklarını, acı gerçekleri söylediklerini düşünürler ama gerçekten mantıklı düşünemezler. Çünkü gerçek dünya nüanslarla doludur ve çok az şey siyah – beyazdır. Siyah – beyaz düşünce gerçeklikten kopuktur.

Siyah – beyaz düşünen insanlara meydan okuduğunuzda, itiraz ettiğinizde, karşıt görüş bildirdiğinizde, aşırı derecede duygusal tepkiler verirler. Sözlerinde mantık kullanırlar ama mantığın arkasında büyük bir duygusal yük vardır. Bu duygusal yükü boşaltmanız gerekiyor.

Siyah beyaz düşünce şeklinizin farkına varın ve böyle kötü hissetmeye nasıl başladım diye kendi kendinize sorun.”

Şimdi soruna gelelim. Ne malum?

Bana mı soruyorsun? Bilmiyorum, ne malum? Ama onun riski, bunun riski diye adım atamayan adamların hayat boyu iyi ilişkiden ve çocuklardan mahrum yaşayacağı %100.

Hipergamisi çok azan birisi olmasa bile, oldu ben saçma sapan birine dönüştüm, ezik-büzük, depresif ve duygusal bir moda aldım hayatı, götüme tekmeyi koyup dış dünyaya gözlerini açarak, başka erkeklere kuyruk sallamayacağı ne malûm?

Söyle bana Mahmut Abi, ne malum? 😊 Bilmiyorum ne malum? Ben anlamıyorum, hayatın normal ve olması gereken adımlarına geçmek için başkalarından garanti mi bekliyorsun? Ben sana söyleyeyim, kimse hiçbir alanda sana garanti veremez. En iyisi sen bu işlere bulaşma. Otobüs bileti alacaksın, 2000 kilometre gideceksin, kaza yapmayacağı ne malum diye sorup duruyorsun gibi. Bilmiyoruz ne malum? Sen söyle.

Hayatta hiçbir şeyin kesinliği yok ama (1) erkek adam ol, dönüşme ve alma ve (2) kadın bunu yaptın mı anında terk eder diye bir şey yok. [Geri sayım başlar](#). Hipergami nedeniyle yolda yürürken tökezleyip duvarı tuttunuz ve kafanızı kaldırıncaya hatun yoldan geçen bir yakışıklı ile yalaşıyor gibi bir şey mi canlanıyor kafanızda? Kırmızı hap mankafalılığı bu.

Özgüveni aşırı yüksek birisi olmasam bile, yeterince özgüvenli değilim, ama özgüvensiz de değilim.

Oldukça özgüvensiz laflar ediyorsun ama daha kötüsü, düşünce yapın çok duygusal. Biz erkekler duygusallık deyince ağlamayı, üzülmeyi düşünüyoruz ama birçok erkek öfke, kaygı ve korku ile duygusal olabiliyor.

Ortalama yurdum insanıyım, hâliyle hayatta her şeyin olabileceğini göz önünde bulundurarak kendimde de düşüş olma ihtimalini düşündüğüm için bu soruyu soruyorum. Yoksa ben ileride kesin malın önde gideni olurum diyerek özgüvensiz bir zihniyetim ve kişiliğim yok yanlış anlaşılabilir istemem.

Çocuğu da yaptık diyelim, ..

Çocuk mu? Bittin abiciğim sen 😊

çocuktan sonra iyice huyu suyu değişti, bana iyice ters yapmaya, beni itin götüne sokmak için adeta şeytanlaşmaya başladı mesela. Ulan ben bu ihtimalleri düşündükçe aşırı korkuyor ve çıldırıyorum.

O zaman, hayatın önemli zevklerinden ve amaçlarından birinden mahrum kalacaksın.

Bence sen genel olarak zaten korku ve kaygı içindesin, düşünce şeklin ondan siyah beyaz. Tabii bu düşünceler de korkunu ve kaygını besliyorlar ve bir geri besleme döngüsüne hapsoluyorsun.

Senin durumunda olanların temel derdi de, daha uzun süreli bir ilişkisi yokken, bu sarmalda boğulmaları. Önce bir ilişki yapabilir de sonra bunları düşün.

*Çünkü kanunlarımıza göre boşanınca benim g*tüme girecek. Benim aylık kazandığıma, varlıklarına çökecek, hayatta yarım yamalak kalan birisi olarak yaşayacam, çocuk olsa onu da elimden alacak resmen, kendi daha fazla hak sahibi olacak, ben daha az göreceğim.*

Sosyal medyada boşanmaların bu tür en kötü uçları çok öne çıkıyor. Zaten senin durumunda birinin bu sarmaldan çıkmasını güçlendiren şeylerden birisi de, gerçek olaylara dayanıyor olması.

Bir kere boşanırsan böyle bir tecavüze uğrama ihtimalin az. İkincisi, çocuğu babasına göstermeyecek kadar manyak kadın da az. Düşünsene bir. Çocuk babasındayken kadın istediği gibi yaşayabilir. Benim ve birçok bildiğim adamın eski eşi, çocuğu ne zaman istesek o zaman görmemize engel olmaz. Çocuk ne kadar çok bizimleyse, o kadar özgür çünkü. Ayrıca çoğu kadın, babayı görmemenin kazık kadar adamdan çok, çocuğun psikolojisini altüst ettiğini de bilir. Eski kocasından intikam almak için çocuğun psikolojisini hiçe sayan [narsist kişilik bozukluğu](#) tipinde kadınlar var ama çoğu kadın bunu göze alamaz. Aslında çoğu kadın, çocuğun psikolojisi için eski kocasına ağır finansal yük de bindirmeye çekinir.

Ama dediğim gibi böyle boşanmalar var ve eğer senin zihnin %3 ihtimali, %3000 yapıyorsa, sana bunu kabul ettirmek çok zor.

Bu ihtimalleri düşündükçe ettikçe, evlilik fikrinin bir erkek için, mantıklı, tutarlı, faydalı hiçbir yanı olmadığını hissediyorum.

O zaman nasıl çocuk yapacaksın? Daha doğrusu çocuk evlilik olmadan da yapılır ama nasıl sağlıklı çocuklar yetiştireceksin. Geçmiş ağır efendi erkek olan adamlar, asosyal medyada “haplanınca”, eski zihinlerini negatif kulvarda da olsa devam ettiriyorlar. Evliliği, ilişkiyi, kendilerini bir kadın için feda ettikleri bir kurum olarak algılıyorlar. Oysa fedakarlığı bir kadın için değil çocuklarını yetiştirmek için yapıyorsun.

*Acaba bu düşüncelerim, benim sadece “cesur, bir kadın ile hayatını birleştirmeye g*tü yemeyen, bir şeyleri geçindirmekten, idare etmekten aciz, çocuk bile yetiştirmeye bahaneler üreten, cesur kararlar alamayan pasif” birisi olduğumu, yani beta bir kişilik olduğumu mu gösterir, yoksa kendini düşünen, akıllı, iyi kötü ekmeğinde (kadın anlamında) olan, çok da ilişkiler konusunda ciddi olmayan biri olduğumu mu gösterir?*

Pembe masallardan fişi çekilip, simsiyah masallara fişi takılan, hala iliklerine kadar bir beta erkek olduğunu gösterir. Evlilik – ilişki için, kendini kadına feda etmeye hazır betadan, yine feda edecek ama bunu istemeyen betaya dönüşüyorsun.

Nasıl bir tiptemeyim ben çözümedim doğrusu. Belki senin bana sunacağın perspektif sayesinde kendimi biraz daha iyi tanımlayabilme ve düşüncelerimde değişikliğe gitme fırsatım olur.

Asosyal medyada kafanızı sikiyorlar, oradan bir çık bence. Sonra da bu tür sitelerden çık. “Böyle riskler var, dikkat edin, önlem alın” diye anlatılan şeylerle kafayı yakıp, %5'lere indirebileceğiniz riskten korkmaktan evden çıkamaz hale gelmişsin. Kimse sana hiçbir şeyin garantisini veremez. Yarın hayatta olacağının garantisi yok, gelmiş burda o ne malum, bu ne malum diye ciddi ciddi soruyorsun ☹

Hayat risktir, riski göze alamayan kendi mağarasında çürür gider. Riski bilmeyen pembe masallarda yaşayan adam olmak 10 kötü ise, riski 1000 ile çarpıp kara masallarda yaşayan senden olmak 1000 kötü.

Ben evlendim, iki kez de evlendim, çocuk da yaptım. Yarın terk edilmeyeceğim, aldatılmayacağım, evde oturmak varken karımın ısmarladığı ekmekleri alırken ölmeyeceğim, vs. vs. ne malum? Bilmiyorum hepsi olabilir. Ama hayatın akışında tatması güzel, hem manevi, hem dopaminerjik hem de evrimsel olarak tatmin edici şeylere atılmadan beklediğimde, hiçbir şey yapmadan çürüyeceğimi, her geçen sene daha da yaşlanıp çıkışa yürüdüğümü de biliyorum.

Bir de kafayı, kadının sana yapabileceği şeylerle bozmuşsun zira tek önemsedğin, inanılmaz şişkin ama kırılğan egon. Bunca şey döşemişsin mesela çocuğuma bir şey oldu, aileme bakamaz oldum gibi daha kötü şeyler aklında bile değil. Gerçek bir aile babası asıl böyle şeylerden korkar. Ama sen bunları şeklen bile yazmıyorsun. Bana ne olacak, bana ne yapılacak, bana zart, bana zurt. Bu kadar bencil, narsist adamlar evlenmesin zaten, ya da bu tür bir bencillikten kurtulmadan evlenmesin. Çocuklarına yazık.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 17, 2024](#) Categories [Boşanma](#), [Erkek Adam](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kırmızı Hap](#), [Sosyal Medya](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap](#) 25 Comments on Evlendiğim kadının sonradan bana hayatı zindan etmeyeceği ne malum?

Sosyal medyaya bakıp, ilişkiler konusunda temel inançlar geliştirmek

Twitter’da Alexander’ın bir tweeti üzerinde başlayan tartışmada, “genç erkeklerin önemli bir kısmının hayatları boyunca tek bir kadına bile yürümedikleri” verisine [bir yorum yapılmış](#):

“Bence bu berbat bir çıkarım (erkeklerin kontrolün kendi dışlarında olduğunu düşündüklerini söyleyen bir yoruma yazılmış). Bunun (genç erkeklerin önemli bir kısmının hayatları boyunca tek bir kadına bile yürümemelerinin) sebebi, tüm medyada kadınların yıllardır hatta on yıllardır “bizden uzak durum ucubeler” deyip durmaları. Bu nedenle de erkekler zaman içinde, kadınlara yürümemeye koşullandılar.

Google’da iki saniye araştırma ile, kadınların “bizden uzak durun” dediği, hepsi son aylarda yapılmış 500 tane video bulabilirim.”

Bunun üzerine de Alexander [şunu yazmış](#):

“Gerçeklikten kopukluğun sonucu budur.

İnsanlar, sosyal medyada duydukları en aşırı sesler üzerine (“Google’da iki saniye araştırma ile, kadınların “bizden uzak durun” dediği, hepsi son aylarda yapılmış 500 tane video bulabilirim.”) inanç inşa ediyorlar. Bu şekilde inanç geliştirmek, eğer seçim önyargısı (selection bias) denilen şeyi anlıyorsanız aptalca bir şey. Kızgın feministlerin internete yükledikleri atıp tutmalarının, genel kadın nüfusunu temsil ettiğini sandığınızı düşünsenize!

Peki en aşırı seslerin (diğerleri bastırdığı) öz seçim olmadan, gerçek bir örnek nüfusa baktığınızda ne görüyorsunuz? Çoğu kadının, kendilerine daha fazla yürünmesini istediğini görüyorsunuz.

Gen Z’nin (1995 – 2010 arası doğanlar) yarısı, tek bir kıza bile yüz yüze yürümemiş, yani gerçek tek bir tane bile reddedilme tecrübeleri yok. Reddedilme korkusunu tamamen sosyal medyadan öğreniyorlar! Bu en korkak nesil, insanlarla gerçek etkileşimlere girmeden, internetten hayattan korkmayı öğreniyorlar.

“Anti feminist” erkeklerin bir alt kümesinin, herkesten çok radikal feminist azınlığı dinlemesi gerçekten ironik bir şey. TikTok’ta rastgele kadınların, erkeklerin kendilerine yürümelerinden şikayetlerini dinleyip, bunun davranışlarınızı etkilemesine veya değiştirmesine izin verdiğinizi düşünsenize!

İnsanlar, ilişkiler ve buluşmalar üzerine basit araştırmalar yapmama deli oluyorlar. Bence bunun nedeni, onların dertlerini paylaşmamam. Bu insanlar, toplumun ne kadar bozuk olduğunu, yalnız olmalarının sebebinin toplum olduğunu duymak istiyorlar. Kendi davranışlarının en ufak sorumluluğunu bile üzerlerine almak istemiyorlar. Yaşamlarının geldiği yeri, kendilerine bağlama yeteneğinden yoksunlar.

Bu tam olarak dışsal kontrol odağı (external locus of control) ile ilişkili. Dışsal kontrol odağı düşüncesine daha yatkın erkeklerin, hayatta her alanda daha başarısız olduklarını biliyoruz. Yalnız olma, incel olma, ilişkilerinin kötü olması, işsiz olma, ruhsal problemlere sahip olma ve daha az kazanma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu biliyoruz.

İçsel kontrol odağına değil dışsal kontrol odağı düşüncesine yatkın olmak, sizin kötü bir hayata sahip olmanıza neden olur. Sadece romantik ilişkilerde değil, arkadaşlık

ilişkilerinde de bocalarsınız, daha az arkadaşınız olur. Daha az dışa dönük, daha az sosyalleşen biri olursunuz.

Günümüzde genç erkeklerin zorlandığı tek ilişki alanı romantik ilişkiler değil. Genç erkeklerin ilişkiler konusunda bocalamaları, kendisini ağ kurma, arkadaşlık, hobiler, vs. alanlarında da gösteriyorlar.

Birbirlerine zıt uçlarda, iki tip insan var ama sonuçta hepimiz aynı toplumda yaşıyoruz. Bir grup insan, bardağın yarısını dolu olarak görüyor. Bu insanlar iyimserler ve zorlukları, aşılması gereken şeyler olarak görüyorlar. Risk almaktan korkmuyorlar. Bir grup insan ise, bardağın yarısını boş görüyor. Bu insanlar zorluklarla karşılaştıklarında, oldukları yere yatıp orada çürüyüp gidiyorlar. “Toplulum” üstlerinde tepinmesine izin veriyorlar ve bunun için “toplumu” suçluyorlar. Bu insanlar korku içindeler ve risk almaktan kaçınıyorlar.

Evrimin temel prensibini düşünün: çevrelerine uyum sağlayan organizmalar, genlerini gelecek nesillere aktarırlar, daha az uyum sağlayanlar ise aktaramazlar ya da daha az aktarırlar. Çevre değişirse, evrimsel seçim baskıları da değişir.

Hepimiz, 2 milyon yıllık geçmişi olan ve hiçbir halkada kopmamış bir insan üreme zincirinin ürünüyüz. Ama bunun yanında her nesilde, bazı soy zincirleri ölürler. Hepimiz ait olduğumuz zinciri devam ettiremeyeceğiz. Sahip olduğumuz özellikler ve bunların içinde bulunduğumuz çevreye uyumu, hangimizin devam edeceğini, hangimizin etmeyeceğini belirleyecekler.

30 yaşına kadar tek bir kadına bile yürümemiş bir erkeğin soy zinciri devam edecek mi? Muhtemelen hayır. Eğer böyle bir erkeğin hayatını korku ve çaresizlik yönetiyorsa, böyle bir erkeğin aleyhine seçim göreceğiz. Ama bir şey kesin: Kadınlara yürümeyi daha az korkutucu hale getirmek için, tüm toplum sizin keyfinize göre eğilip bükülmeyecek. Kimse elinizden tutmayacak. Feministlerin “erkekler bizi rahat bırakın” videoları atmalarına kimse engel olmayacak. İçinde yaşadığınız çevre içinde nasıl hareket edeceğinize, sizin karar vermeniz gerekecek.

Bonus:

Bu yazının üzerine biri, bu yazıyı ispatlamak istercesine yorum yazmış:

themountangoat: Evet, çoğu kadın kendilerine yürünmesini istiyor. Ama erkeklere yıllardır, “kadınlara her türlü yürümek tacizdir” deniliyor. Eğer spesifik bir kadın, sizin ona yürümenize taciz diyorsa, çaresiz kalıyorsunuz.

Alexander: Hayatım boyunca kimse bana, bir kadını buluşmaya çağırmanın taciz olduğunu söylemedi. Bu lafı sadece ve sadece sosyal medyada duydum. İnsanlar tüm o “yasak” yerlerde karşılaşıyorlar, buluşuyorlar, seks yapıyorlar ve evleniyorlar.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 16, 2024](#) Categories [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Sosyal Medya](#) Tags [Feminizm](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Oyun](#), [Sosyal Medya](#) 38 Comments on Sosyal medyaya bakıp, ilişkiler konusunda temel inançlar geliştirmek

Vaka çalışması – Sevgilim için tüm yaptıklarına rağmen terk edildim

Mahmut Hocam merhabalar. Ben 43 yaşındayım, sevgilim 46 yaşında. 3 yıldır devam eden bir ilişkimiz vardı.

Eski sevgilin, sevgilin değil.

Bu süre zarfında gelgitlerimiz ve ayrıl barış gibi şeyler çok yaşadık.

Devamını okumadan, sadece şu cümleye bakarak, şunu rahatlıkla söyleyebilirim: Çok ayrıl barış olan ilişkiler kötü ilişkilerdir, bitmeye ya da sizinki gibi sürünmeye mahkumdur. Kötü bir ilişki içerisindeymişsin ve bitmiş. Bir daha başlamasın. Sizden olmayacağı bariz.

Bana karşı net değildi. Gösterdiği ilgili tavırları bırakmış, kendini geriye çekmiş, umursamaz tavırlar takınıyordu bana.

Sana ilgisi düşük, seni pek umursamıyor. Bu oldukça net.

Oysa benim ona olan tavrım hiç değişmemişti.

Onun sana ilgisi azalmış, seninki azalmamış. Senin onu ne kadar istediğin, o seni pek istemiyorsa önemli değil. Onun için hiç önemli değil.

Son bir buçuk yıl kendimi değersiz hissetmeye başlamıştım.

Seni istemediği, ama muhtemelen yaş ve yalnızlık korkusu gibi nedenlerle tam olarak da bırakamadığı belli bir kadınla berabersin. Muhtemelen o ayrıl – barışların çoğu da senin onu ikna çabalarıyla oluyor. Kendini değersizleştirmişsin, değersiz hissetmen normal değil mi?

Bir sıcak bir soğuk yapıyordu ve bu beni bıktırmaya başlamıştı.

Terk edilene kadar beklemek zorunda değildin.

Bir tarafım ayrılmak isterken, bir tarafım ona alıştığı için ve ona duyduğum sevgiden dolayı kal diyordu.

Muhtaçlık bu. Sen durumunda olanların tercihin kal – git arasında da değil. Kal ve süründükten sonra terk edil – şimdi git arasında. Bunu fark edememişsin ya da görmemeyi tercih etmişsin.

Senin durumunda bu oldu mu bilemem, oldu diye bir şey de yok ama, yalnız kalırım korkusu nedeniyle istemediği bir adamla birlikteliğe devam eden kadın, genellikle yalnız kalmamayı garantilediğinde bırakır yani gitmeyip beklersen, daldan dala atlama ya da belki aldatma gibi çirkin durumlarla karşılaşabilirsin.

İlk başlarda güzel giden bir cinsel durumumuz varken, son bir buçuk yıl da çocuklarının yüzüne bakamayacağını, evinde kendini rahatsız hissedeceğini bahane edip, cinsellik talebimi reddediyordu.

Sana ilgisi aşırı düşmüş. Seninle birlikte olmamak için bahane uyduruyor.

Halbuki ben ona yalvarmıyordum ki. Normal bir sevgili isteğiydi benimkisi.

Birincisi, istek sürekli senden geliyorsa ve sıklıkla da reddediliyorsan, pratik olarak yalvarıyorsun aslında. İkincisi, kadın sonuçta bir nedenden seni istemiyor. Muhtemelen zayıf, muhtaç yani itici davrandığın, istenmediğin yerde durduğun için seni istemiyor.

İşteyken onu aradığımda telefonumu meşgule atardı.

Peki sen neden aramaya devam ediyorsun? Kendini küçültmek seni daha da itici yapar ki zaten pek çekici de değilsin.

Halbuki ben işteyken o beni aradığında onu asla meşgule atmaz, cevap verirdim.

Ee? O sana bunu yapıyor. Sen neden bu insanlasın? Neden istenmediğin yerden gitmiyorsun? Senin kendine saygın yoksa, karşındakinden saygı bekleyemezsin.

Mahmut hocam ben onu bıktırarak hiç bir şey yapmadım.

Senin bıktırıcı şeyler yapmadığına emin değilim. Çok ayrılıp barışmada kadının ayağına gidip duran sensin muhtemelen. Kadın çok kaba ve arada kendisini aradığında meşgule atıyorsa bilemem ama muhtemelen çok arıyorsun ya da istenmediğin halde arıyorsun. Önemli değil. Ya iticileşmişsindir ya da seninle alakasız senden sıkılmıştır. Senin derdin, istenmediğin yerde durarak daha da itici olmak. Seninle mi uğraşacağım diye başından bıraksan, muhtemelen peşinden gelirdi. Bitmesin diye yaptığın şeyler sayesinde biraz uzamış ve daha sağlam bitmiş.

O neden bana ilk zamanlara göre böyle umarsız, duygusuz davrandı. Yaptıklarım boşunaymış hissi verdi? Kaç kez telefonumu meşgule atıp, engelleyip sildi.

Tekrar ediyorum: Sana bunu yapanla hala sevgili olacak kadar onurunu çöpe atıyorsan, daha fazla saygı değil, saygısızlık bekle. Sana ilk saygı duyması gereken kişi sensin. Sen kendine saygı duymazsan, engelleyeni hayatından çıkarmazsan, sana saygı duyulmaz, karşındaki seni hayatından atar.

Ayrıca seni pek de istemeyen biri için ekstra şeyler yapman, o kişiyi senden daha da soğutur. Yaptıkların muhtemelen sadece boşuna değil aynı zamanda zararlı. Ayrıca efendi erkeklerin klasik sinsiliği ile konuşuyorsun. Sanki onun için bir şey yapıyorsun ama “bak sen sormadan bunları yaptım o zaman sen de karşılığını vermelisin” modunda kendin için yapıyorsun.

Sonra bir şekilde tekrar kaydedip görüştük.1 gün iyi davranırken, 2.3. Gün yine aynı bir sıcak, bir soğuk hareketlerini devam ettiriyordu. Telefona engel koyma, engel açma alışkanlık haline gelmişti artık.

Durduk yere mi engel koyuyor, istenmediğin halde gereğinden fazla ulaşıp engel mi yıyorsun? Yazmamışsın ama ben paramı ikinci ihtimale koyarım.

Geçen ay birgün gayet normal ve iyi bir konuşma geçti aramızda. Herhangi bir sorun yoktu.İyi dileklerimi iletip, telefonu kapadık.

Ertesi gün, sabah bana mesaj attı sevgilim.

Eski sevgilin.

Olmadığını, yapamadığını, ona artık yazmamamı söyledi. Ben de tamam dedim ama müsait olursa yine de bir konuşmamazı ve daha net bir açıklama yapmasını istedim.

Bu tür buluşalım, konuşalım istekleri hemen her zaman buluşup konuşarak ikna etme fikrine dayanır ve hemen her zaman da ters teper. Mesajla ayrılık kaypak bir ayrılıktır, buluşunca bu ayrılık daha da somut ve kesin olur.

Cevap bile vermedi ve bir iki saat sonra hem vatsaptan, hem normalden telefonumu silip engelledi Mahmut Hocam.

Gözün aydın. Sonrasında aylarca acı çekecek olsan da bu çileden kurtuluyorsun gibi.

Bu çok zoruma gitti ve halen hazmedemedim.

Çok saygısız bir hareket diyeceğim ama sen de masal aleminde yaşadığın için, belki peşini bırakman için tek yolun seni tamamen engellemek olduğunu düşündü.

Senin durumundakilerin hazmedemediği, kendine saygısını, onurunu çöpe atıp, bu iş ne olursa olsun diye kendini küçülttükten sonra yine de terk edilince, o küçülmenin acısı. Robert Glover'ın "Efendi Adam'ın Toksik Kırılganlığı kitabındaki gizli sözleşmeler gibi, sen de onurunu ve kendine saygını zedeleyecek şekilde, senden istenmeden bir şeyler yapıp duruyorsun. Senden istenmese bile bunları yapınca karşı tarafın sana bir şeyler borçlu olacağını ve vereceğini düşünüyorsun. Sonra bu yaptıklarına rağmen (aslında bu yaptıklarının da katkısıyla) terk edildiğinde, "o kadar şey yaptım, benden istenmedi ama yaptım sonuçta! Hani benim ödüşlüm, neden vermiyorsun?" diye derin bir öfkeye kapılıyorsun.

Olgun yaştaki bir kadının yapacağı hareketler midir bu hocam?

Olgun bir adamın yapacağı şeyler mi bunlar? Sen asıl önce ona cevap ver.

3 buçuk yıldır devam eden bir ilişkiyi bu hale sokmak telefon silerek beni manüple etmeye mi çalıştı. Engellemek de neyin nesi?

Belki yeni bir dala atladı belki de senin peşine takılmaman için tek yolu bu olarak gördü.

Benim onu aramamı, bir şekilde ulaşmamı, kapısına mı gitmemi bekliyor eskisi gibi?

Böyle durumlarda kadının kapısına giden adamsın, bir de ben onu bıktırmak için bir şey yapmadım diyorsun ☺ Sen kendini küçültüp iticileştirmişsin. Hayır, kadın senin onu aramanı istemiyor, hiçbir şekilde ona ulaşmanı istemiyor, kapısına gitmeni hiç ama hiç istemiyor.

Hocam evini biliyorum. İstesem evinin önüne gider, ona yaptığı davranışın hesabını sorarım.

Kendini daha fazla küçültürsün.

3 aydır onu sosyal medyadan da takip etmiyorum. Ve no contact var aramızda.

Aslında onu gerçekten çok sevmiştim.

Niye böyle dengesiz tavırlar takındı ?

Zayıf davranmışsın, olmayacak ilişki sürsün diye muhtaçlık yapmışsım.

Bana kendimi değersiz hissettirdi son davranışıyla.

Seni istemeyenin peşinde koşarak, sen kendini değersizleştirdin. O tamamen senin yaptığın bir şey.

İnsan gibi konuşmak bu kadar mı zordu ?

Saygısızca tabii ama senin kendine saygın yok ki başkasının olsun.

Hocam ruhumu, beynimi, kalbimi çok yordu benim.

Arkanı dönüp gitmen ve bu kadını aşman lazım. Bir kere kafanı yoran şey, acaba beni istiyor, peşimden koşmamı istiyor mu? Bu çok yorucu. Ama cevabı kolay zira bu kadın %1000 seni istemiyor, %10000 senin peşinde koşmanı istemiyor. Önce bunu kabul edip kendini yormayı bırak.

Ne yapmam lazım ? Allah rızası için bir akıl verin, yol gösterin bana ?

Bu kadını engelle, bir daha asla ulaşma, sana ulaşmasına izin verme. Seni istemiyor ve asla istemeyecek. Bnuu kabul edecek kadar erkek ol, yahu yaşının adamı ol, gerisi gelir.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 14, 2024](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 32 Comments on [Vaka çalışması – Sevgilim için tüm yaptıklarımı rağmen terk edildim](#)

Kadınlara çekici gelen erkek özellikleri

Bugün [arzu](#), cinsel çekim konusunda bazı temel konuları tekrar edeceğiz.

Biz insanların, bilinçli düşünmemizden bağımsız, otomatik olarak tetiklenen temel içgüdülerimiz var. Örneğin, yüksek kalorili yiyecek gördüğümüzde, o şeyi yemeye hazırlanmak üzere, ağızımızda fazla tükürük salgılanması ve bazen aç hissetmeye başlamamız gibi. Bunlar, otomatik olarak tetiklenen temel içgüdüler. Başka bir temel içgüdü de, çocuk yapmak ve genlerimizi devam ettirmek için seks yapmak.

Bir insana karşı duyulan çekim, bir tercih değil. Bu insana karşı çekim duymalıyım diye düşünerek, bu insanın artıları ve eksileri diye liste yaparak duyduğunuz bir şey değil. Arzu, otomatik olarak ortaya çıkan bir dürtü.

Birinci önemli bilgi, cinsel çekimin, arzunun, tercih olmadığı. Bu nedenle de zaten, arzunun pazarlığı olmaz.

Arzu konusunda anlamanız gereken ikinci önemli şey ise, bir kadının bir erkeğe duyduğu çekimin mekanizmasının, erkeğin kadına duyduğu çekimin mekanizmasından çok farklı olduğu.

Bir erkek bir kadına bakıp, ona benim 'anında çekim' dediğim bir çekim duyar ve sadece görsel tetikleyiciler ile oluşan bu çekim, erkeği en azından kadınla konuşmak istemeye, onunla seks yapmak istemeye ve hatta ilişki istemeye motive eder.

Bugün modern dünyada bile, erkeğin tohumlarını, çekici, sağlıklı ve çocuk yapma çağında yetişkin bir kadının içine 'ekme' ilkel içgüdüğü hala capcanlı. Kadını daha yakından tanımak ve onunla harika bir ilişki yaşamak da istiyoruz, onunla sinemaya,

yemek yemeye ve tatile de gitmek istiyoruz ama bütün bunlar, erkeğin tohumlarını kadının içine ekme konusundaki temel, dürtüsel çekimden sonra geliyorlar.

Evet, erkeğin kadına duyduğu çekim saniyeler içinde gelişen, çekici bir kadının sağlıklı, çocuk yapma çağının baharında olduğunu gösteren gössel işaretlerle anında tetiklenen bir his. Bu nedenle kadınlar, erkeklerde çekim yaratmak için makyaj, giyim gibi görsel öncelikli özelliklere ağırlık veriyorlar. Makyajın büyük kısmı, al yanaklar, al dudaklar, sağlıklı pürüzsüz cilt gibi, çiftleşmeye hazır, kızışmış ve bu konuda hayatının baharında olan bir kadının fiziksel özellikleri.

Ama bir kadının bir erkeğe duyduğu çekim, bu şekilde çalışmaz. Kadının temel çekim hissi, erkeğin çocuk yapma çağında, sağlıklı, fiziksel olarak fit olması gibi işaretlerle harekete geçmez. Bir kadın için çekim açısından önemli olan tetikleyici, erkeğin nasıl biri olduğudur. Erkeğin başkaları ile nasıl etkileşime girdiği, tercih edilip edilmediği, kendine güvenli olup olmadığı, başarılı olup olmadığı ya da başarılı olma potansiyelinin olup olmadığı, duygusal olarak güçlü olup olmadığı, zor zamanlarda sırtını dayayabileceği sağlamlıkta mı yoksa zor zamanlarda destek olunması gereken zayıflıkta mı olduğu gibi.

Bir kadının bu tür değerlendirmeler yapması için de, erkekle konuşması, erkeğin vücut dilini bilinçli olmasa bile gözlemlemesi gerekli. Bir erkek bir kadınla konuşurken, ya kadında temel bir çekim dürtüsü tetikler ya da tetiklemez. Örneğin bir erkek bir kadınla konuşurken kendinden şüphe diyorsa, çekingense, kadının temel cinsel çekim içgüdüsünü tetikleyemez. Kadının, bilinçaltında erkek için faydadan çok, yük olacağı değerlendirmesi yapmasına neden olur. Bu erkek harika biri olabilir, başka alanlarda kendine güveni tam bir erkek olabilir, ama kadının temel içgüdüleri, bunlara aldırış etmez. Kadının temel içgüdüleri, kadının cinsel çekim duymasını tetikleyecek özelliklere sahip bir erkek ile konuştuğunda hareketlenirler. Bir kadının bu konuyu düşünmesi gerekmez, bu hareketlenme kendiliğinden meydana gelir.

Evrensel olarak kadınlar, kendine güvenen, eğlenceli, karizmatik, maskülen, tahmin edilmesi zor ve sosyal zekaya sahip erkekleri çekici bulurlar.

Bu özellikler ise, bir erkek ile bir kadın konuşurken ortaya çıkabilirler. Bu nedenle de bir erkek bir kadını gördüğünde, saniyeler içerisinde onunla seks yapmak istediğini hissedebilirken, bir kadın bir erkeği gördüğünde en fazla 'kim bu adam?' der. 'Bu adam nasıl biri, onunla konuşmalıyım' der.

Burada bir parantez açayım ve zeka ile arzu arasındaki ilişkiye değineyim. Kadınlar zekaya önem vermezler gibi bir algı var ama aslında zekaya önem verirler. Ama

cinsel arzu mekanizması, bir erkeğin matematik problemleri çözmesi ile değil, ince zeka, ince espri ve sosyal zeka gibi özellikleri ile tetiklenir.

Bazı kadınlar bir erkeğin sadece dış görünüşüne bakararak onunla seks yapmak isteyebilirler ama bu kadınlar azınlıktır. Kadınların çoğu, çekim duymak için bir erkekle konuşmaya ve temel çekim içgüdülerini erkeğin dedikleri ve davranışları ile tetiklenmesine ihtiyaç duyarlar.

Örneğin erkek kendine güvenli mi yoksa kendine güvensiz mi? Kadının gülümsemesine ve kendisini iyi hissetmesine mi neden oluyor yoksa sıkılmasına ve daha fazla konuşmak istememesine mi? Erkek duygusal olarak güçlü bir erkek mi yoksa kadın kendisini erkekten daha güçlü mü hissediyor?

Bir kadının size cinsel çekim duymasını istiyorsanız, doğru özellikleri sergilemeniz gerekli. Özellikle de kadınla konuşurken.

Örneğin bir kadın ile etkileşiminde, erkek kendine güvenli, eğlenceli ve karizmatik ise, kadının beyininde dopamin hormonu salgılanır ve bu da, kadının erkeğe cinsel ilgi duymasına neden olur.

Erkek kadınla etkileşime devam ettiğinde ise, kadının beyininde oksitosin salgılanmaya başlar ki bu hormon, kadının erkeğin yanında rahat hissetmesine, kendisini erkeğe yakın hissetmesine neden olur.

Bunlar deterministik bir şekilde, şu düğmelere basarsan şu olur şeklinde mekanizmalar değil. Bu tür özellikler göstermeniz, spesifik bir kadının size kesin olarak çekim duyacağı anlamına gelmez ama bir kadının size çekim duyması için bu özellikleri göstermeniz çok önemli.

Kadın görsel olarak çekici ise, bir kadının bir erkekte cinsel çekim tetiklemesi çok zor değil. Birçok erkek çekici, sağlıklı ve çocuk yapma yaşında bir kadını gördüğünde, “evet onunla yatabilirim, bu kızla ilişki yaşamak istiyorum, onunla evlenmek istiyorum, onu kız arkadaşım yapıp ona hediyeler almak istiyorum” diye düşünmeye başlar.

Bir kadın ile etkileşime girdiğinizde, bir kadının sizi cinsel olarak istemesine neden olan özellikler sergiliyorsanız ve bu özellikler, kadının size cinsel çekim duymasına neden olurlarsa, kadın bu çekimi mantık ile kapatamaz. Çünkü bu çekim temel, otomatik ve kontrolümüzün dışına bir dürtü.

Mantık, çekime rağmen harekete geçmemeyi ya da reddetmeyi sağlayabilir. Örneğin siz de çok güzel bir pavyon kadınına karşı çekim duymaya karşı koyamayabilirsiniz ama çekime karşı koyarak, bağı bahçeyi satan dayılara dönmeye karşı koyabilirsiniz. Burada bahsedilen, arzunun pazarlıkla, mantıkla elde edilmediği, otomatik olarak ortaya çıktığı.

Bir kadının size çekim duyup duymadığını düşünmesine gerek yoktur. Siz kadınla konuşurken, kadınların cinsel olarak arzu duyduğu özellikleri sergiliyorsanız, kadının size çekim duyma ihtimali yükselir. Bu olursa, beyni dopamin salgılamaya başlar ve siz kadınla bağlantı kurmaya başladığınızda, beyni oksitosin salgılamaya da başlar. Oksitosin, kadının kendisini size daha yakın hissetmesini, size bağlanmasını sağlar.

Bazı erkekler, daha çekici olmak için spor salonlarında saatler geçirerek kas yaparlar. Bazı erkekler gecelerini gündüzlerine katarak bir kariyer ve statü sahibi olurlar. Bazıları pahalı ve modaya uygun kıyafetler alırlar, bazıları iyi bir araba ya da motorsiklet alırlar. Bunlar sizin hedefleriniz ise tabii ki yapın ve aynı zamanda bunlar arzu açısından oldukça yararlı olsalar bile, kadınlarla beraber olmak ya da sevgili yapmak için bunlara ihtiyacınız olmadığını bilin.

Bazı kadınlar erkeğin çok iyi vücuda sahip olmasını ön şart koyarlar, bazıları ise çok iyi bir kariyer veya statü sahibi olmasını. Bazıları giyimi ön koşul koyarlar, bazıları ise bir araba sahibi olmasını. Böyle kadınlar var ama böyle kadınlar azınlıktalar. Çoğu kadın için, sizin çekici bir şekilde konuştuğunuz ve davrandığınız 5-10 dakikalık bir muhabbet yeterlidir.

Burada 2000'lerde kullanılmaya başlayan, basit ama çoğu erkeğin güzel ya da hoşlandığı bir kadınla karşılaşır karşılaşmaz unuttuğu çekim kanununu hatırlatalım:

“Birinci kural, çekici ol.

“İkinci kural, itici olma.”

Bu kanunu unuttuğu için birçok erkek, hoşuna giden kaç kadınla konuşursa konuşsun, o kadınların içinden tek bir tanesinde bile arzu uyandıramıyor. Örneğin bir erkek zamanının çoğunu spor salonunda kas yapmaya harcıyor ve bir kadının kasları nedeniyle kendisini çekici bulacağını düşünüyor. Ama güzel bir kadınla konuşurken kendine güvensiz, çekingen, kaygılı, vs. bir erkek, çok iyi bir vücuda sahip olsa bile itici oluyor. Sonuçta bir kadını ve çocuklarını koruma ve onlara gelecek sağlama konusunda, kendine güvenen bir erkeğin, kaslı bir erkekten çok daha fazla potansiyeli ve şansı var. Kendinize güveniniz olsun da, isterseniz obez olun ya da toplama kampından yeni çıkmış gibi olun demiyorum. Ama ortalama

fizikte bir erkek ile çok iyi vücuda sahip bir erkeği karşılaştırdığımızda, duygusal olarak güçlü ama fiziksel olarak ortalama bir erkek, fiziksel olarak çok iyi ama duygusal olarak güçsüz (en azından hoşuna giden bir kadın karşısında güçsüz, kendinden emin olmayan) bir erkekten daha çekicidir. Ortalama gelire sahip, faturalarını zamanında ödeyen ve sosyal zekası, sosyal kabiliyetleri, espri yeteneği iyi bir erkek, zengin ve statü sahibi ama sosyal zekası, kabiliyetleri ve espri yeteneği güdük bir erkekten daha çekicidir.

Bazı kadınlar çok yüzeysel bir şekilde sadece çok iyi vücut, çok iyi araba, çok para, vs. peşinde olabilirler ama bu kadınların hem oranı az hem de çoğunun erkeğe olan arzusu şüpheli. Özellikle de para, araba, statü öncelikli kadınların arzusu çok şüpheli.

Bir kadınla etkileşiminizde kaygılı, elini ayağını nereye koyacağını bilemeyen, kendinden şüphe eden bir erkek, “çekici ol – itici olma” kuralını ihlal eder. Bir kadınla etkileşiminde, duruşuna dikkat etmeyen, esprili, rahat olmayan, sadece arkadaşça davranan, efendi erkekliğini gösterip kadının güvenini kazanmaya çalışan erkek, “çekici ol – itici olma” kuralını ihlal eder.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. Sorularınıza [Patreon chat alanında](#) daha hızlı cevap verebiliyorum.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [December 13, 2024](#) Categories [Cinsellik](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#) Tags [Cinsel Pazar Değeri](#), [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 85 Comments on [Kadınlara çekici gelen erkek özellikleri](#)

Çevrimiçi aşk dolandırıcılığı

Son zamanlarda görüşmelere aşk dolandırıcılığı ile ilk defa karşılaşmış ve kafası oldukça karışmış erkekler gelmeye başladılar. Finansal aşk dolandırıcılığı, online aşk dolandırıcılıklarının tespit edilmesi daha güç bir çeşidi. Zira bunu genellikle gerçek bir kişi, kendisini gösterdiği bir hesaptan yapıyor. Bu gerçek kadın, erkekle buluşabiliyor, erkeği annesi ya da kuzenleri ile tanıştıracabiliyor, ona gerçekten önemli bir zaman ayırabiliyor hatta bazen erkekle seks bile yapabiliyor (gerçi gördüğüm kadarıyla “el değmemiş, saf kız” numarası daha işe yarar bir strateji). Kadının tanıştıktan hemen sonra para istemeye başlaması, kadının bariz dolandırıcı olduğunu gösterse de, karşısındaki erkek bu kadar ilgi, zaman ve gerçek kişilerle tanışma nedeniyle acaba bu kız gerçekten aşık bir kız ama paraya mı ihtiyacı var diye düşünüyor.

Burada dolandırıcı kadın, genellikle erkek ile aynı şehirde değil. Bu sayede de, erkeğe ciddi bir online zaman harcarsa bile, gerçek hayatta çok fazla yüz yüze zaman harcamak zorunda kalmaması ve birden fazla erkeği aynı anda dolandırması çok daha kolay.

İkincisi bu tür bir dolandırıcı kadın, genellikle bireysel olarak çalışıyor ve özellikle başlarda, görece küçük paralar isteyerek başlıyor. Bunu yabancı yayınlarda da görmüştüm, bir kurban “yahu dolandırıcı olsa 500 Dolar ister, 1000 Dolar ister dedim, 50 Dolar, 100 Dolar isteyince dolandırıcı değil herhalde diye düşündüm” diyordu. Bazı kadınlar ise, nakit para peşinde değiller. Hediye ya da normalde yanından geçemeyecekleri restoranlarda yemek yeme peşindeler ama bu finansal aşk dolandırıcılarının çoğu para ile çalışıyorlar.

Senaryo şu: Instagram’dan, çevrimiçi buluşma uygulamalarından bir kızla tanışıyorsunuz. Kız çok ilgili, kısa sürede çok aşık. Rüya gerçek olmuş gibi. Kız sizi arkadaşları ile tanıştırıyor, genellikle size ödetse bile gelip sizi görebiliyor, sizi çok kısa süre içerisinde “annesi” ve “arkadaşları” ile tanıştırıyor, çoğu zaman “evlenmeden olmaz ben temiz bir kızım” rolü oynasa bile bazen işin içinde seks bile olabiliyor. Kızın bu gerçek varlığı, sizi birileriyle tanıştırmayı, güven kazanmak için.

Senaryonun en ayırt edici özelliği, bu kızın çok kısa süre içerisinde sizden para istemesi. Genelde sizi çok saftirik bulmazsa bu para küçük bir para oluyor ama eğer verirsiniz genellikle ya miktarı ya da sıklığı artmaya başlıyor.

Eminim çoğunuz için çok bariz dolandırıcılık işareti olan bu hareket, gerçek bir kadının varlığı nedeniyle bazı erkekleri hemen uyandırmıyor. Kız gerçek, sıklıkla buluşma var, yahu annesi ile tanıştırdı ya da beni annesine gösterdi (kim online tanıştığı bir adamı bir haftada annesine gösterir diye bir soru sormadığınızda bunu samimiyet sanabiliyorsunuz)!

Bu bazı arkadaşlara sesleniyorum. Kafanız karışmasın. Bunların çoğu evde işsiz güçsüz oturan, biraz güzel ve 3-5 erkeği böyle çevirerek her birinden ara ara birkaç bin lira, bazen on binler tırtıklayan dolandırıcılar. Ortada, bir iki hafta tanışıklık sonrasında hemen para istediğinde, kafanız karışsın diye oynanmış bir tiyatro var sadece. Bana bu kadar zaman ayırdı, dolandırıcı olsa neden saatlerce mesajlaşsın demeyin. Kaz yolunacak yerden mesaj esirgenmez. Dediğim gibi bu kızların çoğu fakir ama zamanı bol kızlar.

Peki abi, samimi bir kız ama borca ihtiyacı var belki? Peki kardeş, bana 100 bin Lira ver sana Pamuk Prensesi tavlamaı öğreteceğim. Garantili 😊 Kızın ne olduğu

önemli değil. Online olarak tanıştığınız kız sizden para istiyorsa, kızı gerçek hayatta görmüş olsanız bile, aşk dolandırıcısı varsayıp bırakın.

Fakat maalesef bazı insanların duygusal açlığı, kronik yalnızlığı, bu tür şeyler ne kadar bariz olursa olsun, böyle şeylere düşmelerine neden oluyor. YouTube’da bu tür dolandırıcıları ortaya çıkaran siteler var ve çoğunda insanlar, bir kere bile yüzlerini görmedikleri, seslerini duymadıkları “dilberlere” (dilber de genelde Nijerya’da bir oğlan) yüz binler gönderiyorlar. Bu tür dolandırıcılıkların kurbanları genelde yaşı ilerlemiş insanlar ama maalesef günümüzde artan oranda genç erkek ve kadın (evet, kadınları dolandıran online aşk dolandırıcısı erkekler de çok fazla, belki kadınlardan bile fazla) bu tür insanların ağına düşüyorlar.

Hazır çevrimiçi aşk dolandırıcılığından bahsediyoruz, bu işin özellikle İngilizce konuşan kurbanlara yönelik nasıl organize olabileceğine de değinmek lazım. Mesela [şurada adamlar Dubai’de organizasyon kurmuşlar, Domuz Kesme Dolandırıcılığı \(Pig Butchering Scam\) diye dolandırıcılık icraa ediyorlar, bunu da köle emeği ile yapıyorlar ☹️](#).

Month: January 2025

İyi bir ilişkim var ama toksik eski sevgilim aklımdan çıkmıyor. Ne yapmalıyım?

– Vaka çalışması

Abi sana genel bir durum soracağım, 29 yaşımdayım aktif bir ilişkim var.

Pasif ilişki nasıl oluyor?

5 aydır devam ediyoruz. Her şey on numara gidiyor. Kız birçok erkeğin hayalinde isteyeceği tarzda güzel, alımlı, naif bir kadın. Fakat abi ben eski sevgilimi unutamıyorum, kendisi ile ilgili cinsel fanteziler kuruyorum kafamda zaman zaman. Eski sevgilim sizin borderline diyeceğiniz tipte ciddi ruhsal sıkıntıları bulunan bir kadındı.

Travmatik bir biçimde karşılıklı aldatma, kavga kıyamet son buldu ilişki. Aradan 3 ay geçtikten sonra yeni ilişkiye başladım. Eski sevgilim cinsellik konusunda çok daha çılgındı deyim yerindeyse sabahlara kadardık.

Bazı insanlar psikolojik ve/veya genetik nedenlerle bağımlılığa yatkınlar. Ya da kişilikleri yetişkin bir erkekten çok uzak olduğu için, zevke hayır diyecek iradeye sahip değiller.

Toksik kadınların bu tip zayıf erkekler üzerindeki etkisi, ağır uyuşturucularla aynı. Senin eski sevgilin uyuşturucu, yeni sevgilin ise sağlıklı yaşam. Ama sen, kendi

hayatını zevk peşinde mahvetmeye meyilli bir müptezel olduğun için, uyuşturucu istiyorsun, zevk (dopamin) zirvesi istiyorsun. O geçici zirvelerden geriye kalan ilişki seni maymun ediyor, kukla ediyor, aşağı bir erkek yapıyor ve büyük acı veriyor ama sen müptezel olduğun için sürekli o zirvelerin peşindesin.

Bu arada bazıları gerçekten farkında olmuyorlar ve bu da bana çok gülünç geliyor ama senin eski sevgilin muhtemelen 100 tane adamın altından geçtiği için öyle “zevkli”. Erkeğe neyi nerede nasıl vereceğini öğrenmek için iyi mesai harcamış bir kız. Önüne gelene veren, aldatmaya meyilli deli tabii ki yatakta normal bir kadından iyidir. Sen de zaten aldatmışsın yani sen de eski sevgilinden farkın yok ama eski sevgilin, kendine azıcık saygısı olan bir adamın elini sürmeyeceği bir kız ama işte sen öyle olmadığından, fantezilere boğuluyorsun.

Mevcut kız arkadaşım ise bu konularda çok daha geleneksel. Eskiye yönelik bir duygusal isteğim de yok. Yaptığımın yanlış ve saygısızca olduğunun farkındayım. Verebileceğin bir öneri var mı kafada bitirmek için? Bu tip eğilimlerin azaltılması için nadiren başka bir kadınla cinsellik yaşamak hakkında ne düşünüyorsun?

“Karşılıklı aldatma” ve son yazdığın cümle, senin kendini olduğundan çok daha kaliteli sandığına işaret. Sen de eski sevgilin gibi, sevgili değeri olmayan, aşağı birisin. Öyle “yaptığımın yanlış ve saygısızca olduğunun farkındayım” falan diye olayı hafifletme. Sen tamamen yanlış birisin, seninle çıkmak kızın kendisine yaptığı bir saygısızlık.

Verebileceğim tavsiye?

Bağımlılık tedavisi görmen lazım. Büyümen lazım. Çikolatalı pastaya karşı iradesi sıfıra yakın olan 6 yaş altı çocuk olgunluğundasın. Yetişkin bir erkek, senin eski sevgilin bir kadından tiksindir, sen ise orospuyu tepene çıkarmışsın. Büyü biraz, 29 yaşındasın. Azıcık kendinden utanmayı öğren.

Bu tip eğilimlerin azaltılması için nadiren başka bir kadınla cinsellik yaşamak hakkında ne düşünüyorsun?

Yapman gereken en önemli şey, şimdiki kız arkadaşından ayrılmak.

Sen bir müptezelsin, henüz iyileşmemişsin de. Kız arkadaşın düzgün birine benziyor. Sen berbat birisin aynı zamanda erkek olarak da düşük rütbelisin. Senden daha iyisini hak ediyor. Kızı bırak, yalnızken kendi kendini tedavi et. Kızı bırakman kız için iyi ama asıl senin için iyi. Senin gibi toksik kadın mütezeli adamların en önemli sorunlarından biri de kadın onayı bağımlısı olmaları. Genelde anneleri ile sorunları

olan insanlar ama bu tür bir düşkünlük sadece anne sorunundan ortaya çıkmıyor. İyileşmeden kıza atlamışsın, hala da başka kızlarla iyileşebileceğini sanıyorsun.

iddiyim, kız arkadaşını bırak. O kız senden daha iyisine layık. Ama en önemlisi, kızı bırakman, senin iyileşmen için de çok önemli bir adım. İkinci adım da bağımlılığını uyuşturucu ile gidemek gibi gülünç yöntemler yerine (bu tip eğilimlerin azaltılması için nadiren başka bir kadınla cinsellik yaşamak), uzun süre (6 ay gibi) yalnız kalman lazım. Yoksa senden iyi bir sevgili olmaz, sen de toksik kadınların elinde inim inim inleyen kukla olarak yaşamına devam edersin.

Yeri gelmişken de söyleyeyim, bazı gerçekten kafası iyice erimiş adamlar “ne yani, sen bize sıradan ol, bayat bir hayata razı ol mu diyorsun” diye karşı çıkıyorlar. Toksik kadınların verdiği zevk zirveleri gerçekten yüksektir, normal kadın bu kadar büyük zevk vermeyebilirler. Diyelim ki sıradan kadınla zevk zirven 10 ise, toksik kadın ile 100’dür. AMA sıradan kadınla sürekli zevk zirven 10 ise, geri kalan zamanlarda zevk 5’tir mesela. Toksik kadın ile zevk zirvesi 100 ise, acı dibi de -100’dür ve zamanla zevk zirvesi 50’ye düşerken, acı dibi -200’e düşer ve daha uzun sürer. Yani toksik bir kadınla 2 sene geçirdiğinizde, bir sürü zirveye rağmen toplamda net -10,000 acı yaşarsınız, normal bir kadınla +1000 zevk.

Toksik kadının ne kadar da uyuşturucu batağına benzediğini fark edebiliyorsunuz değil mi? Maddeyi kullanmanın verdiği zevki başka hiçbir şeyden alamazsınız ama toplam olarak acı içinde kıvranır durursunuz.

Daha da beteri, toksik kadınla ilişki, dopamin zirveleri nedeniyle sizin zevk algılarınızı da köreltir ve artık normal kadınla hiç zevk de hissedemezsiniz. Uyuşturucu bağımlılarının hayatın normal zevklerinden zerre zevk alamamaları gibi. Hayatın normal zevkleri yine zevkliler ama bağımlının alıcıları artık körelmiş vaziyette. Senin içinde olduğun durum da bu yani sen artık normal bir kadınla 2 senede toplam 1000 zevki bile alamayacak durumdasın. Zevk alır durumda olmak için de müptezelliği bırakman ve uzun bir süre içerisinde alıcılarının iyileşmesini beklemen lazım.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Erkek Adam Kısalar



4:18

İlişkilerin Bağımlılık Yaratması



İlişkilerin bağımlılık yaratması

Just now

Nörolojik araştırmalar, beyninizde aşık olmayla alakalı mekanizmaların, madde bağımlılığı ile alakalı mekanizmalar ile aynı olduklarını gösteriyor. Bilimadamlarına göre bunun nedeni, romantik aşkın bir duygu olmaktan çok motivasyon ve ödül ile oluşan bir alışkanlık olması. Aşk hissi ile dopamin seli ortaya çıkıyor. Eski sevgiliyi sosyal medyadan takip etmek gibi zararsız görünen davranışlar, aslında bağımlılığı körükleyip insanı daha fazla bağımlı hale getiriyor.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 30, 2025](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Toksik İlişkiler](#), [Vaka Çalışması](#) 30 Commentson [İyi bir ilişkim var ama toksik eski sevgilim aklımdan çıkmıyor. Ne yapmalıyım?](#) – [Vaka çalışması](#)

28 yaşındayım, hiç sevgilim olmadı, görücü usulü evlilik için görüşsem mi? – Vaka çalışması

Mahmut Abi, 28 yaşındayım ve şu ana kadar hiç sevgilim olmadı. Son zamanlarda bu konuda, senin sosyalleşme ile ilgili tavsiyelerini uyguluyorum ve yavaş yavaş ilerleme de kaydediyorum. Sorum şu. Annem bir yandan da bana kız bakıyor. Geçen gün bana üniversite mezunu, 23 yaşında bir kız bulmuş. Kızın ailesini tanıyor ve aynı

zamanda üçüncü kaynaklardan da kız hakkında bilgi almış. Kızın fotoğrafını gösterdi ve kız güzel, iyi bir bölümden mezun.

Sana sorularımı yazayım. Birincisi görücü usulü evliliğe nasıl bakıyorsun?

Ben bu kızla tanışmalı mıyım?

28 yaş evlilik için erken mi?

Tanışıp da bu kızla ilerlersem ve evlenirsem, kendimi ilişkiler konusunda başarısız hissedeceğim. Sonuçta hiç sevgilim olmadı ve kızı da kendim bulmadım. İlerde pişman olur muyum?

Şimdi anekdot gibi olmasın, tek vakadan örnek alamazsın ama ben kendi bulduğum kadınla değil de, annemin bulduğu ve “ya 26 yaşında ne evliliği” diye görüşmeye bile gitmediğim kadınla evlenseydim, muhtemelen çok daha iyi bir evlilik yapardım 😊 Fakat benim şimdi yazacaklarımda bu olaydan dolayı bir ön yargı yok, daha çok çevremde gözlemlediğim şeyleri ve bazı araştırma sonuçlarını konuşacağım.

Önce, görücü usulüne nasıl baktığım sorusunu cevaplayayım. Ben, görücü usulüne olumlu bakıyorum. Bugüne kadar görücü usulü evlenmiş bir sürü çifti tanıdım, aynı zamanda birbirlerini sevgili olarak bulmuş bir sürü çift de tanıdım. Görücü usulü çiftlerin daha mutsuz, kötü durumda, vs. olduklarını görmedim. Aslına bakarsan, bir miktar daha iyi durumda olduklarını bile söyleyebilirim.

Benim birçok danışanım beni görücü usulü tanıştığı bir kızla olan etkileşimi konusunda arıyor. Hemen hepsinde gördüğüm, tanışma olduktan sonra işin evlilik hedefli sevgililik gibi olması. Beni görücü usulü tanıştığı kızla ilgili arayan erkeklerin çoğunda, kız sonradan ilgisini kaybettiği için vazgeçmiş oluyor yani bilmeyen varsa söyleyeyim, görücü usulü öyle “babam uygun görmüşse bana söz düşmez” şeklinde olmuyor. Çift tanıştıktan sonra, erkeğin yine çekici kalması, burada bahsettiğimiz oyuna sahip olması gerekiyor.

Görücü usulünde tabii ki evlilik odaklı buluşmalar yapıyorsunuz ve bizim tavsiye ettiğimiz buluşmadan nikaha minimum 18 ay kuralını uygulamanız çok zor. Ama kızı tanımak için gereken sürenin ksalmasının dezavantajını, ailelerin kızı ve ailesini bilmesi ile kapayabilirsiniz.

Evlenmeye niyetiniz varsa, istediğiniz kadar modern olun, görücü usulüne de bir şans verin derim. Yalnız görücü usulü evlilik, günümüz insanının sahip olduğundan farklı bir zihin yapısı gerektiriyor.

Dr.K buna kararsızlık ile ilgili yayınında değinmişti. İnsanlar bir ilişkinin veya evliliğin çalışması için, en baştan en doğru kişiyi bulup, işin olurunun daha çok tercihin iyiliğine bırakmaya meyilliler. Görücü usulünde ise, münasip birini seçip, onunla ilişkinin çalışması için emek harcamak gerekiyor. Kararın “doğru” olmasının yarısı münasip kişiyi doğru seçmek ise, yarısı seçimin çalışması için emek harcamak.

Ben bu kızla tanışmalı mıyım? 28 yaş evlilik için erken mi?

Bence bir erkek için ideal evlilik yaşı 30 – 32 arası ama 33 – 35 yaş evlenmek için nasıl geç değilse, 27-29 yaş da evlenmek için erken değil (şimdi ha desen 29 yaşında evleneceksin, 28 değil).

Ben aslında 30-32 yaşı, günümüz erkeklerinin geç olgunlaşmasından ve 30 yaş altında yanlış kararlar verme riskinin yüksek olmasından söylüyorum. Yoksa “30’una kadar girebildiğiniz kadar ilişkiye girip tecrübe kazanın” olayından değil. Bir insan ilişki tecrübesini 2-3 sevgilide kazanabilir. 20 tane kadınla yatmanızın uzun süreli ilişki ve evlilik dinamiği konusunda size sağlayacağı tecrübe ve bilgi de kısıtlı. Yani bana göre bir erkek 25 yaşında duygusal ve zihinsel olarak olgunsa, 25 yaşında evlenmesi de erken değil. Günümüzde maalesef çoğu erkek 25 yaşında ama zihin ve duygu dünyası 18 yaşında.

Bu kızla tanışmalı mısın? Yani kız evlenmek için uygun birine benziyor ise tanışman iyi olur bence.

Tanışıp da bu kızla ilerlersem ve evlenirsem, kendimi ilişkiler konusunda başarısız hissedeceğim. Sonuçta hiç sevgilim olmadı ve kızı da kendim bulmadım. İlerde pişman olur muyum?

Şimdi bu zor bir soru. Aslında eğer görücü usulü iyi bir kız bulup evlenirsen, iyi bir evlilik yaparsan, ilişkiler konusunda başarılı olursun, başarısız değil. Yani iyi bir ailen varsa, geçmişte 2-3 sevgilin olmadı diye neden başarısız olacaksın ki? Ayrıca kızla arkadaş çevrenin çevresinde tanışman başarı, aile tanıştırdınca neden başarısızlık olsun.

“Kızı kendim bulmadım, bu başarısızlık mı” derken kafanda kızın görücü usulü tanıştırıldığı için, sana hemen evet diyeceğini sanmak gibi bir yanılgı var sanırım. İlk telefonlaşmadan itibaren, kızla bir etkinlikte tanışan adamın oyunu neyse, sen de

onu oynuyorsun. Yani tamam, birinde evlilik odaklı olduğundan oyun daha farklı ama oyun zorluğu farklı değil.

İlerde pişman olur musun? Olabilirsin ama ben evlilik konusunda kendi bulup evlenenlerin daha iyi durumda olduklarını görmüyorum ama öyle evlenen hiç kimse “acaba görücü usulü olmadığı için pişman olur muyum?” diye sormuyor nedense.

Şimdi soru neden zor ona gelelim. 28 yaşına kadar hiç sevgilinin olmaması bazı spesifik nedenler dışında normal değil. Kadınlarla olan bu başarısızlığın yüzünden, uzun süreli bir açlık içinde olman kaçınılmaz. Bu açlık, senin görücü usulünde tanıştığın kıızı doğru değerlendirmene engel olabilir. “E abi kendi tanışsa da engel olmaz mı” diyebilirsin ama kendi tanışmandan hemen evliliğe atlamıyorsun.

Benim kendi görüşmelerimde çok karşılaştığım bir problem var. Oğlan 30’una dayandı, hemen evlendirelim acelesi ile, aileler kıızı gerçekten araştırmadan buluyorlar, aceleden birçok kırmızı alarm gözlerine görünmüyor. Yani görücü usulünde “bizimkiler tanıyorlar, bilgi almışlar, o konu dert değil” diye salmayın hemen. Bu kulaklar, herkesin “çok feminen, sadık, tecrübesiz” diye bildiği kızın erkek arkadaşının, oğlumuzu “birader bu hatun 2 senedir sevgilim, bana ailem görücü buldu ama buluşmadım dedi, siz görüşüyor hatta yatıyormuşsunuz” diye araması tadında ne hikayeler dinledi 😊 Ya da “ya bizim Mustafa’nın kıızı, elimizde büyüdü, çok şekerdir” diye bilinen kızın, adama bıçakla saldırıp “seni bana tecavüz etti diye polise şikayet ederim, hayatını kaydırırım” diye tehditler savurması tadında hikayeler. Bana anlatılan bu hikayelerin hepsinde, kırmızı alarmlar aylardır orada çalışıyorlar ya da aile azıcık ciddi sorup soruşturrsa olayı bilecek ama hem adam hem de ailesi kafalarını kuma gömmüş vaziyette evliliğe gidiyorlar.

Yani birincisi aileni kıızı iyi araştırıp araştırmadıkları konusunda sıkıştırıp işe koyacaksan, kendin de toksikliğe gözlerini kapamayacaksan, hemen tanışır tanışmaz 2-3 ayda nişan yaparız diye atlamayıp en az bir 6 – 8 ay kıızı tanımak için zaman koyacaksan, açlığının farkında olup onun gözünü boyamasına izin vermeyeceksen bence bu işe girebilirsin. Sana nacizane tavsiyem, bu süreci dışarıdan gözlemleyebilecek, ailenin dışında bir bilen adam bulman ve ona danışman. Güvendiğin bir büyüğün en iyisi, o yoksa bir iki kere bana ulaşıp durum değerlendirmesi yapabilirsin ve böylece ilk görüşmemizin “Mahmut Abi afedersin sıçtım” şeklinde olma ihtimalini azaltabilirsin.

Yani kısacası, hiç kıızı arkadaşın olmasa bile, görücü usulü iyi bir evlilik yaparsan başarısız sayılmazsın, pişman olma ihtimalin de kendin bularak bir iki sevgiliden sonra evlensen pişman olma ihtimalinden fazla olmaz. AMA, görücü usulü, senin 28 yaşına kadar sevgilisiz bırakan “şeytanların” ile yüzleşmekten kaçman için bir fırsat değil. O şeytanlarla yüzleşmen yine gerekecek, bu sefer daha ciddi bir ilişki yolunda

yüzleşmen gerekecek. Ama merak etme, günümüzde görücü usulü ile tanışıp evlilik yoluna girdin diye, hemen hiçbir kadın senin zayıflıklarına tolerans göstermeyecektir. Yani bu kızla görücü usulü tanış ama daha ilk buluşmadan elektrik alamaması ya da iki ay sonra ben hissetmiyorum diye çark etmesi gibi olaylara hazırlıklı ol.

[İlk buluşmada neler yapılır ya da neler yapılmaz](#) konuları ile ilgili bir podcastımız var. Discord kayıt sisteminin dandikliğı sağolsun, kayıt kalitesi düşük ama faydalı bilgilerle dolu bir yayın. Onu tavsiye ederim. Bu işin ayrıntılarına da, [erkekler için ilişkiler seti](#) içindeki [kadınlarla tanışma](#) kitabında girdim.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 26, 2025](#) Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#) Tags [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 48 Comments on [28 yaşındayım, hiç sevgilim olmadı, görücü usulü evlilik için görüşsem mi? – Vaka çalışması](#)

Reddedilme korkusu ve kadınlarla tanışmayı küçümsemek

Asosyal medyada biri şöyle yazmış:

“(Kadınlara yürümede) sonuçlardan korkmak diye bir şey yok. Sorun, yapılacak bir şeyin olmaması. Varoluşun normal durumu, rastgele kadınlarla konuşmak değil, rastgele kadınlarla konuşmak için bir neden yok.”

Alexander’da [şöyle demiş](#):

“Erkeklerin bir kadını buluşmaya çağdırmamalarının en büyük nedeni, reddedilme korkusu. Blackpilled olduğunu söyleyen erkeklerde reddedilme korkusu çok daha büyük (bkz. [Reddedilme duyarlılığı](#)).

Ben “normal varoluş şeklinin”, etrafındaki herkesle konuşabilmek olduğunu söyleyeceğim.

Ama aynı zamanda şunu biliyoruz ki, günümüzün genç yetişkin erkekleri, geçmiş nesile göre farklı hareket ediyorlar. Tanımadıkları insanlarla konuşmuyorlar, daha az arkadaşları var ve gerçek [yüz yüze sosyal aktivitelere daha az katılıyorlar](#). Daha fazla nevroitik ve izole yaşıyorlar. Etraflarındaki insanlarla konuşma başlatmakta daha çok zorlanıyorlar. Bu, 90’larla bile karşılaştırdığınızda muazzam bir değişim.

“Doğal hal” nedir anlamak istiyorsanız, primatlara ve avcı-toplayıcı toplumlara bakmanız yeterli. Zamanlarının çoğunu birbirleri ile etkileşim halinde geçiriyorlar.

Genç nesillerin kendi kendilerine uyguladıkları aşırı izolasyonun normal ya da doğal olmadığını söylemek daha doğru.

Kadın – erkek ilişkileri, bu konudan ayrı değil. Birçok erkeğin kadınlarla tanışamamasının sebebi, kadınlarla etkileşime girmelerine neden olacak sosyal aktivitelere ya da akran gruplarına sahip olmamaları. Erkeklerin romantik bağlamda olmayan akran ilişkilerinin çok az olması hakkında, romantik ilişkilerinin olmaması hakkında endişelendiğimiz kadar endişelenmeliyiz. Akran grupları, hayatın çok önemli bir parçası ama genç erkekler akran grupları konusunda, romantik ilişkiler konusunda oldukları kadar geri kalmış durumdadır. Birçoğunun bunun yerine sahip olduğu şey, sosyal medya etkili kişilerle (influencer) kurdukları parasosyal ilişkiler (ünlülere/sosyal medya fenomenlerine aşırı derecede yakınlık duyma).”

Bir başka yorum da şöyle:

“Kadınları buluşmaya çağırmak, sadece düşük statülü erkeklere uyan, evrensel olarak küçük düşürücü ve aşağılayıcı bir davranış. Bu da bana, erkeklerin kadınları buluşmaya çağırmamasının (kadınlara yürümesinin) doğal olmadığını söylüyor. Antik çağlarda insanlar bunu yapmıyorlardı.”

Burada da Rob Henderson, böyle şeyleri söyleyenler konusunda aklımdan geçeni özetlemiş:

“Aptalca! Bu (tür şeyleri söyleyen) insanların, birer kaybeden oldukları için ızdırap çektiklerinin ve kendi perişanlıklarını başka insanlara yaymaya çalıştıklarının farkına varın. Bunun yanında, evrimsel eşleşme paraziti stratejisi ile, sizin moralinizi bozarak, bir kız arkadaş bulmak için çaba harcamanıza engel olmaya çalıştıklarını belirtmeye gerek yok.

“Evolutionary mating interference strategy” (Evrimsel çiftleşme ya da eşleşme paraziti/karıştırıcısı stratejisi), genellikle kendileri cinsel pazarda başarı sağlayamayan bazı insanların, başkalarının başarı sağlamasını engelleyecek şekilde karışıklık yaratma stratejisi. Örneğin bir incel için görmesi en depresif şey, çekici bir erkeğin kız arkadaş yapması değil zira bu, incelin yaşam felsefesini ve varoluşunu doğrulayan bir şey. Bir incel için görmesi en depresif şey, sıradan, kendisi gibi bir erkeğin kızlarla az çok başarılı olması. Bu nedenle de asosyal medyanın azgın azınlığı, ortalama erkeklere kadınlara yürümeyi anlatan sitelere gelip, “bunlar çalışmaz, bunlar paran yoksa, 190 değilsen çalışmaz, 170 adam nerede kız buluyor, kızların egosu tavan, vs.” diye trollüyorlar.

Özellikle asosyal medya, sesi çok çıkan böyle bir azınlığa sahip ve sürekli olarak birçok açıdan kendileri gibi olan insanların, kendi başaramadıkları şeyleri başarmasına engel olmaya çalışıyorlar.

Bu insanlar başka insanları da kaybeden yapmaktan büyük zevk ve onay alıyorlar. Kendi önyargılarını destekleyecek videolar izleyip duruyorlar. Örneğin sürekli olarak kadınların kendilerine yürünmesine aşırı tepki verdiği ya da kadınlara yürüyen erkeklerle dalga geçtikleri videoları izliyorlar.

Bu insanlar normal ve sağlıklı insan etkileşiminden o kadar kopuklar ki, bir kadınla hoş bir muhabbet etmeyi, karşılıklı bir çekim ortaya çıkmasını ve sonra o kadını bir şeyler yapmaya davet etmeyi hayal bile edemiyorlar.

Nietzsche'ye göre soylu ruh halinin özelliklerinden birisi de, yaşam sevgisi ve enerjisi. Bu tür insanlar ise yaşamdan nefret ediyorlar. Bu insanlar, yaşamın güzel anlarını bile “aslında bunlar kötü şeyler” diye kötülemeye meyilliler. Başkaları için eğlenceli ve heyecanlı olan şeylerden korkuyor ve nefret ediyorlar.

Gerçek şu ki, bunlar asosyal medyada sesi çok gür çıkan ama aslında çok ama çok küçük bir azınlık. Örneğin inceller üzerinde bilimsel araştırmalar yapan William Costello bir araştırmaya göre, online incel forumlarındaki nefret dolu yorumları %90'ının, o forumlarda aktif olan hesapların %10'u olduğunun görüldüğünü söylemişti.

Bu insanların temel amacı, diğerlerini yengeç sepetindeki yengeçler gibi sepetin içinde tutmak, kendileri ile beraber acı çeken erkek nüfusunu arttırmak. Oldukça hastalıklı ama üzücü olsa da, böyle insanlar varlar ve asosyal medyada çok fazla sesleri çıkıyor.

İngilizcede “misery loves company” diye bir laf var. Bunun bir anlamı, “mutsuz insanların sorunlarını başkaları ile paylaşması, kendileri gibi mutsuz insanlarla arkadaşlık etmeleri. Ama bir anlamı daha var: (bazı) mutsuz insanların başkalarının da mutsuzluğunu istemesi.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 21, 2025](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) 52 Commentson [Redde](#) dilme korkusu ve kadınlarla tanışmayı küçümsemek

Erkek Adam Patreon ücretsiz üyelere özel yayınlar

Merhaba, [Patreon kanalımıza](#) ücretsiz üyelik de mevcut. Ücretsiz üyeler soru – cevap yaptığımız muhabbet bölümüne ve ücretli yayınlara ulaşmasalar da, ücretsiz üyelerin ulaşacağı yayınların sayısı da artıyor.

Patreon kanalına ücretsiz üye olarak hem Patreon’da görünürlüğümü arttırmama yardımcı oluyorsunuz hem de ücretli olmayan yayınlarımı dinleyebiliyorsunuz.

Sizi Patreon’a bekliyorum. Şimdiden teşekkürler.

Ücretsiz üyelere yönelik son 5 yayın (aramada filtreleyebiliyorsunuz):



Erkek Adam Podcast
Sosyal Medyada Öfke Yemleri
(Outrage Bait)



www.erkekadam.org

Erkek Adam Kısalar



4:18

İlişkilerin Bağımlılık Yaratması



İlişkilerin bağımlılık yaratması

Just now

Nörolojik araştırmalar, beyninizde aşık olmayla alakalı mekanizmaların, madde bağımlılığı ile alakalı mekanizmalar ile aynı olduklarını gösteriyor. Bilimadamlarına göre bunun nedeni, romantik aşkın bir duygu olmaktan çok motivasyon ve ödül ile oluşan bir alışkanlık olması. Aşk hissi ile dopamin seli ortaya çıkıyor. Eski sevgiliyi sosyal medyadan takip etmek gibi zararsız görünen davranışlar, aslında bağımlılığı körükleyip insanı daha fazla bağımlı hale getiriyor.

Soru & Cevap

**20'lerimde ben
çok çalışırken
insanlar
eğlencesinde.
Boşa kürek
çekiyorum
hissine karşı
ne
yapmalıyım?**



Erkek Adam Podcast

**Geçmişin aklınızdan çıkmayan
anılarından nasıl kurtulursunuz?**

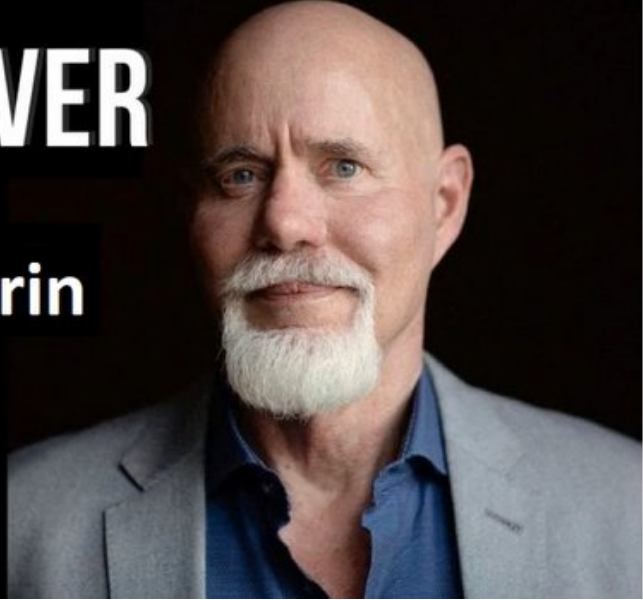


www.erkekadam.org

ROBERT GLOVER

Efendi Erkeklerin Temel Gizli Sözleşmeleri

erkekadam.org



Alfa Kuralları

Yapana kadar,
yapıyormuş gibi
yapmak

(Fake it until you
make it)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 21, 2025](#) Categories [Erkek Adam](#) 10
Commentson Erkek Adam Patreon ücretsiz üyelere özel yayınlar

İlk buluşmadan sonra ilk mesajı kim atar, ne zaman atar, mesaj olarak ne yazar?

Buluşmadan sonra ilk mesajı kim atar, ne zaman atar, mesaj olarak ne yazar?

Bu soruları çeşitli yazı ve yayınlarda defalarca cevapladım ama sürekli sorulduğu için kendisine ait bir yazısı olsa iyi olacak.

İlk buluşmayı yaptığınızda ya buluşma bittiğinde ayrılırsınız ya da buluşma baş başa kaldığınız bir yere ve sabaha uzar. İkinci durumda, gece sporları da olabilir. Bu iki durumu ayrı değerlendireceğiz.

Çoğu çift için ilk veya ilk birkaç buluşma, birkaç saat sürüyor ve aynı gün bitiyor. Bu durumda genel kural (1) erkeğin aynı gün kıza ulaşmaması ve (2) en geç ertesi gün kıza ulaşmasıdır.

Eski bilgi, ilk buluşma sonrasında 2-3 gün bekleyip kıza ulaşmayı tavsiye ediyordu ama bu bilgi doksanlardan, telefonların tuşlu ve kablolu olduğu zamanlardan kalma. Günümüzde 2 gün beklemek bile geç, 3-4 gün beklemek ise ciddi hata. Eğer kızın size ilgisi yüksekse tabii ki bekleseniz de problem olmayabilir ama problem çıkmazsa, beklemenize rağmen çıkmaz, beklemeniz sayesinde değil.

Birçok erkekten kızın kendisine ulaşmasını beklediğini duyuyorum. Bu da çok yanlış. Kızlar karşı taraftan ulaşmasını beklerler, erkekler değil. İlk ulaşımı özellikle başlarda hep siz yaparsınız. Ama bakın hergün ulaşırsınız demedim. Yeni tanıştığınız bir kıyla hergün görüşmenize gerek yok ve sürekli siz ulaşıyorsanız hergün ulaşmanız zararlı. Haftada bir iki ulaşmanız ve bunlardan birinde bir sonraki buluşmayı ayarlamanız yeterli. Ama tabii kız size ulaşırsa mesajlaşın ve kız size birden fazla kez ulaşırsa siz de bu bir iki ulaşma sayısını arttırın.

İlk buluşma günü siz mesaj atmayın ama kız mesaj atarsa da kızı görmezden gelmeyin. Kıyla mesajlaşabilirsiniz.

İkinci durumda yani geceyi kıyla geçirdiğiniz durumda, ertesi gün ayrıldıktan sonra birkaç saat içinde kıyla ulaşabilirsiniz. Özellikle de seks yaptıysanız çok gecikmenizi tavsiye etmem. Bazı arkadaşlar bağlama bakmadan ertesi gün mesaj atacağım diye anlıyorlar yani kıyla diyelim Salı buluşuyorlar, Salı'yı Çarşamba'ya bağlayan gece beraber oluyorlar, Çarşamba sabahı da kıydan ayrılıyorlar. Bu durumda da Perşembe'ye kadar kıyla ulaşmıyorlar. Bu yanlış.

Peki ilk buluşma sonrası ilk mesaj ne olmalı? Öyle çok özel bir şey yazmanıza gerek yok. Buluşmanın iyi geçtiğini ya da en azından kötü geçmediğini varsayarsak, dün iyi vakit geçirdiğinizi ve en kısa sürede tekrarlamak istediğinizi söyleyerek, bir sonraki buluşmayı teklif edersiniz. Bundan önce ya da sonra biraz muhabbet edebilirsiniz ama uzatmayın.

Nedendir bilinmez, bazı erkekler ilk buluşma sonrasında hiç buluşma teklif etmeden günlerce mesaj arkadaşına dönüyorlar. Oysa bir kızla ilk başlarda haftada bir – iki (en fazla iki) buluşmanız, olayı gerçek bir şeylere götürmenin en hızlı ve sağlam yolu.

[İlk buluşmada neler yapılır ya da neler yapılmaz](#) konuları ile ilgili bir podcastımız var. Discord kayıt sisteminin dandikliği sağolsun, kayıt kalitesi düşük ama faydalı bilgilerle dolu bir yayın. Onu tavsiye ederim. Bu işin ayrıntılarına da, [erkekler için ilişkiler seti](#) içindeki [kadınlarla tanışma](#) kitabında girdim.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 17, 2025](#) Categories [İlişkiler](#), [Oyun](#) Tags [İlişkiler](#), [İlk Buluşma](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kızla ilk buluşmada ne yapılır](#) 59 Commentson [İlk buluşmadan sonra ilk mesajı kim atar, ne zaman atar, mesaj olarak ne yazar?](#)

3 hafta flörtleşilen kızın sevgili yapması – Vaka çalışması

3 haftalık ama hızlı gelişen bir flörtüm vardı. Çok iyiydik anlaşıyorduk ve 3 hafta boyunca neredeyse her gün buluştuk. Bazı günler günde iki kere buluşuyorduk. Neredeyse her gün buluşmanız iyi bir şey değil ki! Her gün buluşacak kadar boş biri olmak, alternatifsiz olmak ve daha da önemlisi tahmin edilebilir olmak, sevgililiğe ya da yakın temasa değil, arkadaşlığa çıkar. Bir kızla özellikle başlarda, haftada 2-3 kere buluşmanız yeterli, daha fazlası zararlı.

Yani bazen iki gün ard arda buluşulur ama sürekli olarak buluşmak kötü. Aynı şekilde telefonda saatlerce, gece yarısına kadar konuşmak da kötü.

Her şey çok iyi gidiyordu fakat sevgili değildik.

“Sevgili gibiydik ama değildik” tadında laflar bana bir erkeğin hayal alemine daldığını, kendi fantezisini kıza yansıttığını (projeksiyon) ve kızın kendisini arkadaş olarak gördüğünü algılayamadığını söylüyor. Tabii ki bu her zaman geçerli değil ama genellikle durum bu. “Sevgili gibiydik” dediğiniz yerde bir durup gerçeklik kontrolü yapın.

“Sevgili gibi ama sevgili olmadan” yakın temas, öpüşme ve hatta seks varsa (buraya yazanların çoğunda olmuyor ama), kız sizinle takılırken sizin çok fazla ilişki isteği ile dolduğunuza işaret.

Sonra aramız boş sebeplerden ve benim kız çevremden dolayı biraz bozuldu. Senin kız çevren nedir bilmem ama kanka kız arkadaşların varsa, uzun süreli ilişki bulmakta zorluk çekersin. Çoğu erkek yakın erkek arkadaş istemez ve çoğu kadın da yakın kız arkadaş istemez.

Ve bir türlü eski hale dönemedik. En son da benim 1 hafta il dışına gitmem gerekti ve bu süreçte hiç konuşmadık, belirsizlikteydik. Sen belirsizliktesin ama kız acaba öyle mi?

Geri döndüğümde yılbaşını başka bir erkekle geçirdiğini öğrendim, ama bu kadar kısa sürede yani 10 günde birisini bulması imkansız. İmkansız değil ama tabii siz görüşürken görüştüğü biri olma ihtimali yüksek.

Sanırım belirsizlik dönemindeyken bile hayatına birisini almış. Kız için belirsiz bir şey yokmuş demek ki.

En son konuşmak için mesaj attığımda, benim hayatımda birisi var mutluyum artık beni rahatsız etme şeklinde cevap aldım. Sadece bir kere mesaj attıysan ve bunu söylediyse, kabalık bu. “Beni arama” dese tamam ama “rahatsız etme” nedir? Ama hayırdan anlamayan biriysen ve birkaç kez ulaştıysan hak etmişsin.

Şimdi asıl problem şu ki, yılbaşını bir erkekle geçirdiğini öğrendiğin kızla ne konuşacaksın çok merak ettim. “O kim?” mi diyeceksin, “onu bırak beni al” mı diyeceksin, “bana bunu nasıl yaparsın mı?” diyeceksin? Yani olayın ne olduğu belli, kıza ulaşmadan kızı silecektin.

Ama 3 hafta boyunca her gün beraberdik il dışına vs. gezmeye gitmiştik o yüzden onunda bağlandığını düşünüyorum. Bu kadar samimiyet genellikle arkadaşlığa çıkar, bağlanmaya değil. Bağlanmak için [kadının sizden uzakta zaman geçirmesi](#), sizi düşünmesi, özlemesi ve merak etmesi yani [duygusal yatırım yapması](#) lazım. Ortak tecrübe de duygusal yatırım yaptırır ama fazlası arkadaşlığa çıkar.

Bu kızın geri dönme ihtimali nedir? Başkasıyla birlikte olan kızın geri dönme ihtimalini sorman çok kötü. Kendini küçük düşürme. Sen kızın hiçbir şeyi değildin, kız da senin hiçbir şeyin değildi. Nereye

dönecek? Kız başkası ile hoplaşıırken sen “geri döner mi?” sorusu ile mi uğraşacaksın?

Beni rahatsız etme mesajından sonra [no contact](#) uygulamaya başladım cevap dahi vermedim.

O mesaja cevap vermemen, bu anlattığın hikayede yaptığın en doğru şey. Sana tavsiyem, bu aşamaya geldiğin kızı [ghostlaman](#). Normalde kıza ulaşip o lafı yemesen ilerde belki takılabilirdin ama “beni rahatsız etme” diyen kızın sana ulaşamaması lazım.

Fakat twitter hesabımı biliyordu ve ara sıra baktığını biliyorum, orada da tamamen sessiz mi olmalıyım yani twitterda mesela yeni iş değiştirdin farklı bir şirkete geçtim o şekilde bir paylaşım yapmam no contactı bozar mı?

Bu soruyu “eski sevgili nasıl geri döner” yazısına yazmışsın. Birincisi bu kız eski sevgili değil. Flört gibi insanlara bir sonraki (next) yapılır. İkincisi, sorduğun sorular, “nasıl davranırsam geri dönme ihtimalini arttırırım” tadında. Bilinçaltında ya da üstünde, “kız adamı bıraksın bana gelsin” gibi bir akbabalık var.

Sen istediğin gibi sosyal medya kullan, istediğini paylaş. Bu kıza yönelik şeyler paylaşıp kendini küçük düşürme yeter. Senin “geri döner mi” kafa yapın tamamen fantezi dünyası. Zaten sana bir daha ulaşma ihtimali çok düşük. Yok diyebilirsin.

Twitter’la ilgili nasıl aksiyon alınmalı? Instagram hesabım zaten gizli. Numarasını da sildim, kendi yoluma bakarak no contact uyguluyorum.

İletişimi kes (no contact) değil, “bırak geç” (next). Bu kızın sana ulaşmasına da izin verme.

Sosyal medyayı nasıl kullanmalıyım bu süreçte?

Kızı takipten çık, sonra da kız hiç olmamış gibi davran.

Bir daha da böyle duygusal yatırım yapmamayı öğren. Böyle duygusal yatırım yapmamayı öğren, [hiç duygusal yatırım yapmamayı öğrenme](#).

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [January 12, 2025](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Flört](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Vaka Çalışması](#) 34 Comments on [3 hafta flörtleşilen kızın sevgili yapması – Vaka çalışması](#)

Bakire veya ilişki yaşamamış kız, otomatik olarak sadık, iyi bir kız değildir

Uzun süredir görüşmelerde rastladığım bir konu var. Pek makalelik bir şey çıkmayacağı için yazmamıştım ama önemli bir konu olduğu için, kısa bile olsa burada değineceğim.

Bazı erkeklerde, **bakire** = temiz, bulunmaz hint kumaşı gibi saçmasapan bir romantizm var. Kız duygu durumu bozukluğuna sahip, triplerle, kavgalarla, vs. adamın hayatını cehenneme çeviriyor. “Abiciğim bırakman lazım” dediğinde “abi ama bakire kız (hiç ilişkisi olmamış), ben onun gibisini bir daha nereden bulacağım” diyor! Böyle düşük seviye boktan bir kızı bulamamayı nasıl başaracak hiçbir fikrim yok ama adam “bakire” kısmına takmış bir kere, bırakmıyor.

Bunun daha çok rastladığım versiyonu da “bakire ama yollu” kızlar. Kız bakire, adamla da yatmıyor. Ama geçmişisi seri veya bazen paralel flört dolu, bazen sosyal medyası erkek dolu, adam onunla bununla konuşurken yakalıyor. Böyle bir kız, önüne gelenle yatan kızıdan pek de fazla güvenilir değil, sağlam ayak değil. Birçok durumda kız bakire ama penis vajinaya girmemiş, başka her şey olmuş bakiresi. Yani yersen, saftırıksen bakire. Ama diyelim ki gerçekten hiçbir şey yapmamış bir bakire olsun. 20 yaşında 20 adamla flört etmiş ya da hala ara ara ne olduğu belirsiz erkekler ekliyor, bazen konuşuyor, vs. Bu kız temiz, bulunmaz hint kumaşı, onun gibisini nasıl bulacağım bir kız değil. Yahu 20 yaşındaki kızların kaşar olanlarının yarısı böyle kaşar zaten, neyi nereden bulamıyorsunuz?

Bakın bakire kız isteyebilirsiniz, ben bunu istemeyin demiyorum. Ama bir kız bakire diye o kız bulunmaz hint kumaşı denkleminde sahipseniz, bundan bir an önce kurtulun. Adam bir iki tane erkek arkadaşı olmuş, bunlardan biri ile seks yapmış kızı “kirli” diyor, 10 tane flörtle anal sekse varan şeyler yapmış kız “temiz” çünkü bakire! Bakın bakire olmayan kızı istemiyorum diyebilirsiniz ama bu flörtlerin efendisi bakire kız temiz, bir iki erkek arkadaşı olmuş kız kirli falan değil.

Ya da adam erkek arkadaşından başka erkeğe bakmayan, flört geçmişisi kabarık olmayan kızı bakire değil diye burun kıvrıyor ama gidiyor önüne gelenle “flört” etmiş ve ediyor gibi görünen kız bakire diye bırakmıyor. Kıza güveni yok, acı çekiyor ama kız bakire diye bırakmıyor.

Bana itiraz etmeden önce, böyle bir kafa yapısının sizi nasıl büyük bir yokluğa sürükleyeceğini, ruhsal problemlere sahip kızların elinde oyuncak edebileceğini bir düşünün. Asosyal medyadan zehirlendiyseniz size göre zaten piyasada “bakire” kız kalmadı. Bu az bulunur sandığınız kızlardan birini bulduğunuzda, onu tepenize çıkarmama, kaybetme korkusu ile yaşamama ve bu nedenle de ezilip büzülüp kaybetmeme şansınız çok düşük zaten. Bulunmaz bir prenses önünde eğilip büzülerek kızın gerçekten size saygı duymamasını sağladığınızda, ilişkiniz canınız yanarak, saygısızlığa uğrayarak bittiğinde, “bak işte iyi kız gerçekten yok” diye, kendi kendini gerçekleştiren kehanetin kabusunda debelenip gidiyorsunuz.

Bakın arkadaşlar, örneğin borderline ya da narsist kişilik bozukluğuna sahip bir bakire, sırf bakire olduğu için iyi bir eş olmayacak ve çok muhtemel ki hayatınızı kabusa çevirecek. Önüne gelenle flört eden kız, bakire olduğu için ya da ilk defa sizinle yattığı için, güvenilir bir iyi kıza dönüşmeyecek. Bir kadın, bakire olarak ve kalarak da sokaklara ait olabilir.

Bakın tekrar ediyorum, bakire kız istiyor olabilirsiniz, sorun bu değil. Sorun, “bakire = yeşil bayraklı / bulunması zor kız” fikrini aklınızdan çıkarın. Bence Türkiye’de bulunması en kolay kız (sayıca en çok olduklarından değil piyasada çok aktif olduklarından) “yollu bakire” kızlar. O yüzden adam bana “instada bir sürü erkek eklemiş, çıkarmadı kavga ettik” diye anlattıktan sonra “ama abi kız bakire, bakire kıza nasıl bulacağım” dediğinde bana bir gülme geliyor. Abiciğim böyle “gönlü zengin” kızlar, sen bul, o bulsun, o da bulsun diye piyasada 2-3 tanenizi idare ediyorlar merak etme.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler](#) [setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on January 6, 2025 Categories [Cinsellik](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#) Tags [Bekaret](#), [İlişki](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 71 Commentson [Bakire veya ilişki yaşamamış kız, otomatik olarak sadık, iyi bir kız değildir](#)

Sürekli trip atan kıza alttan aldım, sonunda istemiyorum dedi – Vaka çalışması

Merhaba Mahmut Abi yaklaşık 1 ay önce otobüsde gördüğüm, aynı üniversitede okuduğum kıza itiraf yazdım. Kız bana instadan mesaj yazdı, baya bi konuştuk. Üniversitede büfede buluştuk, ama daha önemlisi üniversite dışında 1 kere buluştuk.

Konuşmanızın ayrıntısını bilemem ama buraya kadar iyi gitmişsin.

Whatsappa geçtikten sonra ‘‘Görüldü’’ n  neden kapattığımı sorguladı, ben de görünce okuyorum zaten falan düşüncesini uzun-uzun savundum.

Uzun uzun savunmak ‘‘ne olur anla beni’’ diye yalvarmaya girer. Bir veya iki kere sebebini söylersin belki ama ondan sonra hiçbir   ey yapmana gerek yok.

Bunun gibi birçok   eyde trip yiyordum ama 2-3 iltifatla falan kendisine geliyordu.

Kız karın ağrısı bir   eye benziyor. Sen de tribe kar  ı yalakalık yaparak kızı daha fazla trip atmaya te  vik ediyorsun. Bana yazdığına göre ‘‘aman kızı kaybetmemeyim’’ diye yaptığın saçmalıklara rağmen kız seni bırakacak.

Bulu unca m kemm l beden dilimle bankta oturdum elimi arkaya attım. Yakın durdu hava soğuktu, daha yakın durmasını söyledim itiraz falan hiçbir   ey olmadı. Hatta bir ara dudaklarına ruj falan sürdü onun hakkında konuştuk. (Ah benim mal kafam, kiss close yapamadım ve 2 ci defadır bunu yaşıyorum).

Fırsat olduğunda      e gitmek önemlidir ama hayati bir   ey değil.

‘‘Biz neyiz’’, ‘‘Beni alacakmısın’’ sorusu da geldi, ‘‘İki yakın insan’’ ‘‘Hadi gel şimdi gidip kağıtları imzalayalım’’ tarzı cevaplarla gei tirdim.

Burada bir yerde, kızla sevgili olmayı hiç istemediğiniz durumda ereve ile ilgili bir örnek yazmıştım. Herkes onu kopyalıyor ama bu tavrın aynı zamanda kızların %80’inin sizi bırakması ile sonuçlanacağını biliyorsunuz umarım. Öyle de olmalı zaten, siz sevgili istemiyorken, bu %20 azınlığı arıyorsunuz.

Kalkınca koluma falanda girdi yani her  ey m kemm ldi.

Uçtu uçtu, takipçi uçtu. Buluşma iyi geçmiş olabilir ama bunun nesi m kemm l? Bu tür yüklü kelimeler, buluşmanın çok iyi olduğundan çok senin kendini fazla kaptırdığına işaret.

Buluşma esnasında 70% o konuştu bazen kendimin sıkıcı olup konu aamadığımı farkettim, sadece onun söylediği   eylerden sorular sorarak konu turuyordum.

Yeni yıla girince 00:00 da kızı tebrik mesajı yazmadım, dışarıda olduğum için, ama bunun tripi gerçekten çok ağır oldu. Buna baya bi takıldı, baya konuştuk açıklama falan verdim (erevem gg), bende konu mamızın yarısında ona cevap vermeyi durdurdum.

Kız karın ağrısı, özdeğeri düşük (her haltı kendi kişiliğine saldırı olarak algılayıp atar yapıyor). Ben bunlara beta erkeğin kadın versiyonu diyorum. İsteddiği kadar güzel olsun, böyle bir kızı bırakmanız lazım. Bırakmazsanız, çoğunlukla önce kendinizi küçük düşürüp sonra siz bırakılırsınız.

Burada bu kızın sana trip atmaya hakkı yok, öyle bir statüsü yok. Bu kıza yerini ve haddini kibarca bildirmek yerine açıklama yapıyorsun? Çerçeve darmadağın tabii.

1 gün dışımı sıkıp bekleye bildim ...

Çerçeve gg ama yetmedi gg olan çerçeveyi açmaya çalışıyorsun.

Bu aşamada bu kızı salman lazımdı. Aşırı abazansın sanırım. Bu aşamada “bu nasıl saçmasapan bir karın ağrısı, en iyisi ben kaçayım” diyerek, ipleri eline alman ve kızın artık istese de sana ulaşmasını engelleme lazım.

ve “Nasılsın, bence sen bu tebrik mesajı yazmamamı boşver, bende bundan sonra daha dikkat göstereyim böyle şeylere, sorunumuz çözülsün” yazdım.

Bu şekilde %90 omurgasızlığınız ile başbaşa kalırsınız ve size yol verilir ama Allah korusun bu tavırla böyle bir kızla ilişkiye girerseniz, ayak paspası olduğunuz berbat bir ilişki yaşarsınız ve terk edilirsiniz.

“İstemiyorum” dedi. Bu kızın büyük ihtimalle geri dönüşü yoktur (Keşke olsaydı), ama ben burada kendimi analiz yapmak istiyorum.

Bu karın ağrısı ile keşke olsa diyorsan, fazla açsın muhtemelen.

Biraz analiz yaptıktan sonra bu kız beni rebound yapmış ola bilirmi düşüncesi aklıma geldi. Bide neden bu kadar herşeye takılıyordu anlamadım.

Kız karın ağrısı, özdeğeri düşük. Özdeğerini dışarıdan ilgi ile almaya çalışıyor, en ufak şey bile kırılan egosunun tepkisi ile (kendi üzerine alınarak) atara, tribe dönüşüyor. Daha önce de çok bahsettim, böyle kızlar kendi ilişkilerini mahvetmeye programlıdır. Erkek bunların isteklerine boyun eğerse ayak paspası olur ve aşırı zayıf ve itici olduğundan terk edilir. Erkek bu kadına omurga gösterse, kadın bu seferde ego savaşına girer, yine erkeği terk eder. Ama bu tabii beta tipi erkekler için geçerli. Bu kızlar genellikle daha doymuş erkeklerden tekme yer dururlar.

Uzun zamandır kızlarla da doğru düzgün iletişimim olmadı, bu en yakın olduğum kızdı. Kız olunca tüm redpill teorilerini unuttuğumu farkettim.

Uzun süredir abazan olduğun belli. Bunu kendinize yapmayın yani kendinizi çölde bırakmayın. Zihniniz “bu adam kızlarla iletişimde değil, bu son şansı” diyerek sizi muhtaç hale getiriyor. Çölde bir bardak su bulsanız ve ufukta da başka su görünmüyorsa, o su için her türlü maymunluğu yaparsınız. O su burada olduğu gibi çamurlu olsa bile içersiniz. Oysa ufukta başka bardaklar görseniz, o suya muhtaç olmazsınız.

Bakın muhtaçlıktan kurtulmak için hemen birini bulmanız, birileriyle görüşmeniz bile gerekli değil. Bazı erkekler kadın ilgisine muhtaçlar ve 1 hafta kadın olmazsa, kendilerini aşağı hissederler ama çoğu erkek, sadece yakın gelecekte kız bulmaya gidecek yola girse bile, muhtaçlığın çoğundan kurtulur.

Ben bunu üniversitede birkaç kere deneyimlemiştim. Muhtaç his ve davranışlarım, kızlı erkekli yeni insanlarla sosyalleşmenin artması ile beraber, gerçekten bir kadınla bir şeyler yaşamadan aylar öncesinde giderdi. Hatta o zamanlar “önce muhtaçlığın gittiğini, sonra kadın geldiğini” gözlemlemiştim.

Hem yaşıım 20 ve şuan ciddi bir ilişki düşünmüyorum, bazen bir şeyi anlamıyorum.

Ciddi ilişki düşünmüyorsun, kızlarla doğru düzgün iletişimin yoksa herhangi bir ilişkin de olmaz. Yani yalnız devam edersin.

Kızın bizi ilişkiye sokmaya çalışıp seks vermemesi, bizim ilişki vermeyip seks almamızdan daha kolay mı?

Konuyla alakası ne? Senin bir sokabiliten olsun önce. Ayrıca kızlar size seks vermezler, siz kızlarla seks yaparsınız. Siz de onlara ilişki vermezsiniz, onlarla ilişkiye girersiniz.

Yoksa bu tür şeyler benim beynimin yuyulduğunu mu gösteriyor?

Beynin fazla hap dolmuşa benziyor. Ama bir yandan da klasik abazan gibi davranıyorsun. Yani buraları hiç okumasan da daha kötü davranmazdın herhalde. Ya da belki buraları okuduğun için peşinde koşmuyorsun. O da iyi bir şey ama asıl kızla iletişimde doğru ve güçlü davranman lazımdı.

Month: February 2025

İlişkilerde sosyal yaşamın sadece kız arkadaşla indirgenmesi

Normal bir evlilikte ya da ilişkide, [sosyal hayatınız](#) üçe ayrılır: Bir, sadece partnerinizle beraber sosyal hayatınız, iki, partnerle beraber katıldığınız ve başka insanların da olduğu sosyal hayatınız ve sadece sizin olan sosyal hayatınız. Yalnız olduğunuzda, birincisi sıfırlanır, ikincisi daralır ve üçüncüsü ile birleşir.

İlişkisinde sorunu olan ya da yeni ayrılmış birçok erkekte ise, sadece partneri ile sosyal hayatın hemen hemen tüm sosyal hayat haline geldiğini, ikincisinin ve üçüncüsünün çok az olduğunu görüyorum. Bu da, erkeği [duygusal destek, sosyal hayat ve onay için kadına bel bağlar hale getiriyor](#).

Evliyseniz ya da uzun süreli ilişki içindeyseniz, arkadaşlarınızın doğum günleri, piknikler ne bileyim birinin ev partisi, diğerinin ev ziyareti gibi etkinliklere partneriniz ile katılırsınız. Ama tabii böyle etkinlikler varsa. Geçenlerde kız arkadaşından yeni ayrılmış ve İstanbul'da üniversite okuyan bir takipçi bana, etkinlikleri nereden bulacağım diye sorduğunda, "sadece arkadaş doğum günleri bile her ay en az bir etkinlik mesela" demiştim ve böyle etkinlikler yapan bir çevresi olmadığını söylemişti. Yeni nesil doğum günleri için bile buluşmuyorsa çok ilginç bir durum. Ama aynı takipçi ve daha birçok görüştüğüm takipçi bana, eski kız arkadaşlarının çevresi ile sosyalleşmediklerini, kızların kendi sosyal çevrelerine de pek girmediklerini söylüyorlar. Bunu evli erkeklerden bile duyuyorum!

Takipçime benim ilk kız arkadaşımın sosyal çevresi ile ilişkimi örnek vermiştim. İlk kız arkadaşımın ki 24 sene öncesinde kız arkadaşımdı, çekirdek kız grubu ile sadece 7-8 aylık bir ilişki döneminde sosyalleşmiştim ve bu kızların bazıları ile hala görüşüyorum! Evli olanlarla ailecek, bekar olanlarla da sosyal arkadaş grupları içerisinde. Bana bir erkeğin kız arkadaşının sosyal çevresine girmemesi, kız arkadaşını kendi sosyal çevresine sokmaması çok garip geliyor. Yani o sosyal çevre ile kız arkadaşınız olmadan buluşmazsınız ama neden kız arkadaşınıza takılmazsınız bilemedim.

Birçok erkek kız arkadaşı olduğunda, kızın açabileceği yeni sosyal çevreden kesinlikle yararlanmadığı gibi, kızla ya da kız olmadan kendi sosyal çevresiyle buluşmak yerine, kendi sosyal çevresinden de kopuyor. Sonra yalnız kaldığında hayatından çıkan sadece kız olmuyor, aynı zamanda sosyal hayatının çoğu da kızla beraber hayatından çıkıyor.

Şunu da hatırlatmak isterim ki sadece partnerinizle sosyalleşmek çok sıkıcı bir şey. Örneğin çift olarak başka çiftlerle ve sevgilisi olmayan arkadaşlarınızla

buluştuğunuzda, kızlar kendi aralarında, erkekler kendi aralarında sosyalleşiyor. Mesela kızlar içerde dedikodu yaparken, siz bir odada diğer erkeklerle en son oyun bilgisayarınıza bakıyorsunuz ya da balkonda içiyorsunuz. Tabii ki tüm buluşma haremlik – selamlık değil ama bu tür toplu buluşmalarla beraberken birbirinizden biraz uzaklaşma fırsatınız oluyor.

[Günümüzde çoğu çift gerçekten de online mı tanışıyor](#) yazısında, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir anketten bahsetmişim:

*2023 yılında 978 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan [bir başka araştırma](#) ise, bu öğrencilerin %15'inin, şimdiki ya da en son partnerleri ile dating uygulamasında, %7'sinin ise başka online mecralarda tanıştıklarını bulmuş. **Öğrencilerin yarısı ise şimdiki ya da en son partnerleri ile okul ya da arkadaşlar aracılığı ile tanışmış.***

Bir sevgiliniz olduğunda onunla ya da onsuz sosyal hayatınızdan ciddi oranda koparsanız, birbirinizden sıkılma hızınızı artırmanın yanında, ayrıldığınızda yeni birini bulmanız için geçen süreyi de ciddi bir şekilde arttırırsınız.

Örneğin üniversite öğrencisisiniz ve 2 senelik ilişki sonrasında sınıfınızla yeterince muhabbetiniz kalmadı diyelim. Sınıftan Merve'yi kampüste gördüğünüzde yanına gidip 2 muhabbet edecek samimiyetiniz kalmadı diyelim. Merve'nin hiç tanımadığınız ve size çok beyaz gelen bir kızla kantinde oturduğunu gördüğünüzde, Merve'nin yanına gidip 5-10 dakika muhabbet etme ve bu arada da o kızla tanışma imkanınız da kalmıyor. Sınıfınızdaki kızlara yürümenizi tavsiye etmiyorum ama mümkünse önemli bir kısmı ile ayak üstü 5-10 dakika konuşacak bir muhabbetiniz olsun. Bu kızların aracılığı ile tanıştığınız kızlardan üniversite hayatınız boyunca en az 2-3 kız arkadaş potansiyeli rahat çıkar.

Ama bölümün bir etkinliği var, kız arkadaşım istemiyor diye gitmiyorsunuz, bölümden bir grup kütüphanede sabahlayacak kız arkadaşım ile çıkacağım diye gitmiyorsunuz, birinin doğum günü gitmiyorsunuz, vs. vs. Bu tür samimiyetleri kaçırmıyorsunuz ve ayrıldığınızda ise, koca bir sosyal çölde yapayalnız kalıyorsunuz.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 24, 2025](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Sosyal Yaşam](#), [Sosyalleşmek](#) 31 Comments on [İlişkilerde sosyal yaşamın sadece kız arkadaş indirenmesi](#)

Terk edip geri dönen eski sevgilinin bana çok yükleniyorsun demesi – Vaka çalışması

Mahmut Abi merhaba. 2 yıllık kız arkadaşım yaklaşık 5 hafta önce terk etti. Buna uzun süredir devam eden beta davranışlarım neden oldu.

Bir önceki ilişkimde de terk edilmiştim ve o ilişki sayesinde senin siteni buldum. Fakat seni bulana kadar [iletişimi kes kuralı kitabında](#) yapmayın dediğin her şeyi yaptığımdan, o ilişkide geri dönüş olmadı. Fakat bu sefer hazırlıklıydım ve iletişimi kes kuralındaki gibi, onunla devam etmek istediğimi ama kararını kabul ettiğimi söyledim ve fikri değişirse bana ulaşmasını ekledim.

Geçenlerde erkekadam.org yorumlarında bir soru görmüştüm, bizim siteye gelip iletişimi kes kuralı uygulayanların kaçta kaç eski sevgililerini geri döndürebiliyorlar diye. Siteyi ilk defa bu nedenle bulanların hemen hepsi, eski sevgili ile yapılmaması gereken her şeyi yaptıktan sonra bizi buldukları için, bu grupta oranlar yüksek değil.

Sitede bir süre bulunup bu kuralı bilen ve uygulayabilenler arasında ise oran çok daha yüksek. Bu nedenle de zaten iki kitabımın, ilişkiye başlamadan önce ya da ilişkinin başında okunmasını tavsiye ediyorum: iletişimi kes kuralı ve [toksik ilişkiler](#).

Eski kız arkadaşım yaklaşık 10 günlük bir buluşmadan sonra bana ulaştı. Bahsettiğin gibi kısa bir konuşmadan sonra buluştuk, iyi vakit geçirdik ve aynı gece birlikte olduk. O günden beridir de görüşüyoruz.

İletişimi kes kuralı, eski sevgili ile bir şeyleri yeniden ateşlemede başarılı olmuş.

FAKAT, içinden çıkamadığım bir sorun var. Yeniden uzun süreli ilişki fikrinin ondan gelmesi gerektiğini söylüyorsun ama ben eski kız arkadaşımın biraz mesafeli duruşu sonucunda dayanamadım ve “benimle ciddi düşünüyorsan görüş, ciddi düşünmüyorsan görüşmek istemiyorum” dedim.

O ne be öyle “genç kızlık hayallerimle oynama, beni kullanma” der gibi?

Bu konu birkaç kez açıldı ve kendisi bana “seni üzmem istemiyorum ama bana çok yükleniyorsun” diyor.

Şimdi burada çok ciddi birkaç hatan var. Öncelikle bir kadına ayrılığın sizi çok üzdüğünü, hayallerinizin tekrar yıkılmasından korktuğunuzu gösterirseniz, o kadın

size tam emin olmadan gelirse ve sonra giderse, sizin yıkılacağınızı düşünerek size gelmeyebilir.

Bir kişinin size olan sevgisi 0 – 10 arasında bir skaladadır, ya 10 (seviyor) ya 0 (sevmiyor) değildir. Bu sevgi 5'in altına düşerse terk edilirsiniz. Bu sevgi yeniden 5 üzerine çıkarsa terk eden size ulaşır ama terk ediş sonrası bu sevgi hemen 8'e çıkmaz. Aslına bakarsanız 8'e çıkmayı bırakın, tekrar 5'in altına inebilir.

Sen terk eden döndüğünde, sevgisi hemen 8 olsun, ya da 8 olacağından emin olsun istiyorsun yani kızın haklı olarak dediği gibi, kıza çok yükleniyorsun. Bu öncelikle dediğim gibi karşı tarafın “devam edersek çok kırılır zavallı, fazla ümitlendirmeden bıraksam mı?” demesine neden olabilir. İkincisi, belirsizliğe dayanamadığın bariz ve bu zayıflık, zaten zayıflık yüzünden terk edilmiş olduğun için, senin aleyhine işliyor.

Eski sevgili geri döndüğünde yapman gereken şey, sadece ve sadece buluşmaya, birlikte iyi vakit geçirmeye ve aranızdaki cinsel münasebetin ayrılmadan önceki haline gelmesine odaklanmak. Gerisini düşünmene gerek yok. Hatta gerek olmadığı gibi, gerisini düşünmemek seni daha umursamaz, daha çekici yapar.

Sevgiliniz sizi terk ettiğinde, ayrılığı ve sonradan geri dönüşünü o kişi için olabildiğince kolay hale getirin. Yıkıldığınızı, çok üzüldüğünüzü, eğer yeniden görüşmeniz ilişkiye evrilmezse kötü olacağınızı karşınızdakine göstermeyin. Bazı insanlar böyle davranarak onu ne kadar çok sevdiğini ona gösterme peşindeler ama bir kişi sizi pek sevmiyorken, onu ne kadar sevdiğinizi umursamaz.

Ayrılık ve yeniden dönüşün kolay olması derken, istediği zaman sizi terk etsin sonra hiç çaba harcamadan geri gelebilsin demek istemiyorum. Duygusal olarak yük olmayın, karşınızdakini size karşı acıma, vicdan azabı ve suçluluk ile doldurmayın demek istiyorum.

Terk edilen kişinin terk edenin peşinde koşması, terk edilerek yıkıldığını sergilemesi, karşı tarafı da zor ve acılı bir sürece sokar. Sonrasında bu kişi sizi özlediğinde ve size ulaşmak istediğinde, aynı zor sürece gireceğini düşünerek sizi aramaktan vazgeçer.

Bir kadın size geri döndüğünde, size olan ilgisi sınırda olduğu için, onun sırtına çok fazla yük bindirmek istemezsiniz. Bu tabii ki sizinle görüşürken gitsin takılsın, sorun değil anlamına gelmiyor. Sadece sonu kesinlikle ilişkiye gitsin, hemen eskisi gibi olalım taleplerinde bulunmayın.

Takipçiye bu cevabı verdikten sonra şunu sordu:

Abi hatamı anladım ama şimdi bunu nasıl telafi edeceğim? Bana karşı soğuduğunu hissediyorum ve şimdi bu aptalca taleplerimden pişman oldum.

Bu tür yanlışların telafisi genellikle bu yanlış davranışları birdenbire, kafanıza saksı düşmüş gibi bırakmanız ve hiç olmamış gibi unutmmanız. Sonrasında da doğru davranışı hemen uygulamaya koymanız.

Yani senin durumunda, bu konuyu bir daha açmayacaksın ve hemen sadece iyi vakit geçirmeye, beraber vakit geçirmeye ve fiziksele gitmeye odaklanacaksın. Kızın zaten düşünmek istemediği bir konu olduğu için, sen bu konuyu kapadığında o bu konuyu hemen hemen hiç açmaz. Taa ki kendisi biz neyiz düşüncesine kapılana kadar.

Şu ana kadar sen bu kıza “biz neyiz?” diye sordurtmadın zira kız istediği zaman sevgili olabileceğinizi, senin buna dünden hazır ve çok istekli olduğunu biliyor. Yeni tanıştığın bir kadının da eski sevgilinin de, sana karşı duygu geliştirmesi için, senin duygularından, senin gözündeki yerinden emin olamaması lazım.

(bu arada bazı arkadaşlar bunu hiç umursamayarak, hiç ilgi göstermeyerek yapıyorlar ki bu durumda da kız erkeğin gözünde bir değeri olmadığına, erkeğin kendisini istemediğine emin oluyor ve erkeği bırakıyor. Bir kadın sizin onu %100, ne olursa olsun istediğinizi bilirse size aşık olması zordur ama sizin onu istemediğinizi bilirse de size aşık olması zordur.)

Hatta eski sevgilinin onunla fiziksel bir şeyler için görüştüğünden, onu yeniden istemediğinden korkması daha iyi. Ama korkması dedim yani şüphelenmesi demek istiyorum. Bir kadın onunla sadece seks için görüştüğünüzü düşünürse de (büyük ihtimalle) çeker gider.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 22, 2025](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [No Contact Kuralı](#), [Vaka Çalışması](#) 32

Commentson [Terk edip geri dönen eski sevgilinin bana çok yükleniyorsun demesi](#) – [Vaka çalışması](#)

Günümüzde çoğu çift gerçekten de online mı tanışıyor?

“Günümüzde çoğu çiftin online tanıştığının”, sanki tartışmaya gerek olmayan bir gerçekmiş gibi söylendiğini sıklıkla görüyoruz. Bu bilginin kaynağını sorduğunuzda, size şu aşağıdaki oldukça meşhur grafiği gösteriyorlar ki bu grafiğin, şu an dünyanın en zengin insanı olan kişi tarafından da [resmi olarak görüldüğünü](#) de söylemem lazım.



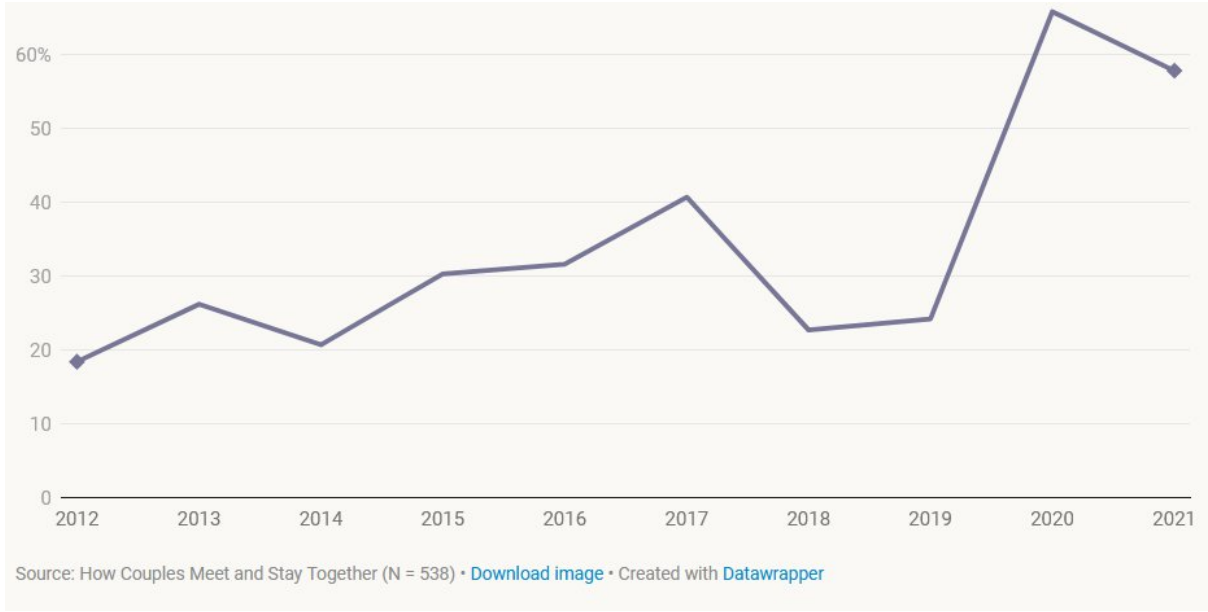
Kaynak

Bir çizginin ani bir şekilde yükseliğe geçtiği viral grafik gördüğümde, bende anında alarmların çalmaya başlıyor. İnsanlar 'n=6,591' kısmını görüyorlar (ankete katılan sayısı) ve verinin oldukça güvenilir olduğunu varsayıyorlar. Ama bu yanıltıcı bir grafik çünkü 1950'lerde tanışan insanları bile işin içine katan bir araştırmanın ürünü. Bizim gerçekten ilgilendiğimiz ise günümüze yakın tarihlerde tanışan insanlarla ilgili verinin büyüklüğü. Buna odaklandığımızda ise, rakamların hiç de etkileyici olmadığını görüyoruz. Özellikle 2017 yılından sonrasına ait veriler, katılımcılara takip amacıyla yapılan anketlerden geliyorlar ki bu insanların bir çoğu artık panele üye değiller ya da cevap vermemişler.

Grafikte gördüğünüz büyük artışın olduğu yıllarda, veri büyüklüğü bir sınırı dolduracak kadar bile değil. Bunun yanında, bu yıllar bildiğiniz gibi insanların online dışında etkileşimlerinin olağanüstü şekilde kısıtlandığı pandemi yıllarıydı. Bu yıllarda online tanışan çiftlerin, normal zamanlara göre çok daha fazla olması beklenilir bir şey.

Bu yumuşatılmış çizgi, önemli miktarda gürültüyü de gizliyor: 2017 yılından sonraki iki yılda oran %23-24 civarına düşüyor ve 2020'de %200 artarak %66 olduktan sonra, 2021 yılında %58'e geriliyor.

Peki HCMST verileri gerçekte nasıl görünüyorlar? Aşağıda, HCMST verilerine göre, online tanışan çiftlerin yıllara göre oranını görebilirsiniz.



Online buluşmaların arttığı ile ilgili haberler oldukça abartılılar

Bu tür viral olmuş verilerle karşılaştığınız zaman yapmanız gereken ilk şey, bu araştırmanın başka araştırmalar tarafından da desteklenip desteklenmediğine bakmak. Bazı insanlar, insanların sadece %10'unun, şimdiki partnerleri ile online dating site ve uygulamalarında tanıştığını gösteren ve [yeni yapılan Pew çalışmasını](#) gösteriyorlar (araştırmada bu rakam 18-29 yaş arası için %20).

Bu tür araştırmaların temel problemi, partneri ile yakın yıllarda tanışmış insanlar ile yıllar önce tanışmış insanlar arasında ayırım yapmamaları. “How Couples Meet and Stay Together – Çiftler Nasıl Tanışıyorlar ve Beraber Kalıyorlar” (‘HCMST’) verileri, her yıl kaç insanın online tanıştığını gösteriyorlar.

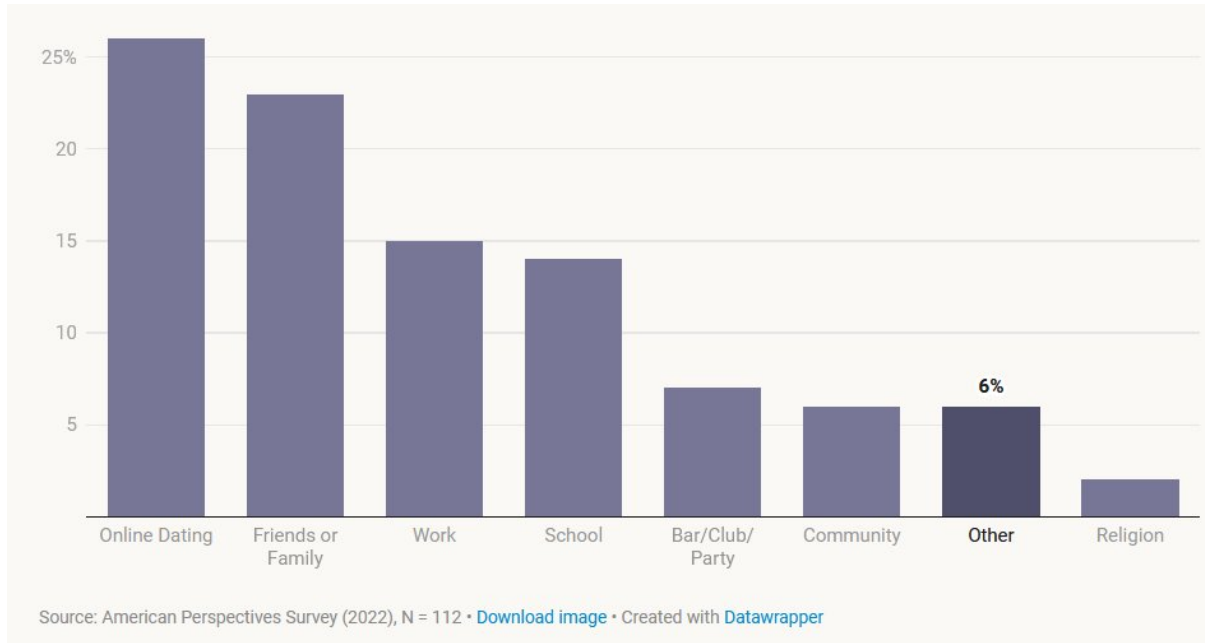
Göz atabildiğim başka bir veri kümesi de The Survey Center on American Life tarafından Ağustos 2022’de yapılan [American Perspectives Survey](#) (APS). Bu araştırma da HCMST gibi ulusal temsilci kurulunu kullanmış.

APS, partnerleri ile online dating üzerinden tanışanların oranının %11 olduğunu gösteriyor ki bu, Pew araştırmasındaki sayıya benzer bir sayı. Ama daha önemlisi, bu araştırma insanlara sadece nasıl tanıştıklarını değil, ne zaman tanıştıklarını da sormuş. Bu da bana, eldeki veriyi yakın yıllarla sınırlama ve HCMST verisi ile daha iyi bir şekilde karşılaştırma olanağı veriyor.

Geçtiğimiz yıl tanışan çiftlerin %26’sı online dating sitelerinde ya da uygulamalarında tanışmış. Bu oran her ne kadar çoğunluk olmaktan uzak olsa da, bir çokluğu temsil ediyor. Buna en yakın tanışma şekli (ikinci sıradaki), %23 oranı ile aile ve arkadaş

aracılığıyla tanışma. Bu veri 112 kişi üzerinde yapılmış ki, 2020-2021 arasındaki HCMST verisinin toplamının üç katı.

Son bir senede tanışan çiftler nasıl tanışmışlar? Grafiği aşağıda.



1-3 yıl önce partnerleri ile tanışanların (N = 202) %30'u online dating ile tanışmış. 3-5 yıl önce tanışanların ise (N = 210) %27'si online dating ile tanışmış. 5-10 yıl önce tanışanların ise (N = 433) %21'i online dating ile tanışmış. 2017 HCMST verisi ise, heteroseksüel çiftlerin %40'ının online dating ile tanıştığını gösteriyordu. APS verisindeki 3-5 yıl öncesi, HCMST verisindeki 2017 – 2019 yıllarına denk geliyor. APS çok daha büyük bir veriyi kapsadığı ve oranlar HCMST araştırmasında da sonraki yıllarda düştüğü için, APS rakamları muhtemelen gerçeğe daha yakınlar. Bunun yanında burada, HCMST takip anketlerinde görülen olağanüstü artış ile ilgili kanıt da yok.

Online tanışmanın gençlerde yüksek olduğunu beklersiniz ama partnerleri ile son 5 yıl içerisinde tanışanlar içinde, en genç yetişkinler, en az oranda online tanışan grup. Bunun nedeni muhtemelen, okulun sosyal balonundan çıktıktan sonra, yeni insanlarla karşılaşmanın zorlaşması ve her geçen sene çok daha az sayıda arkadaşınızın bekar olması.

2020'de yapılan başka bir [American Perspectives Survey](#) araştırması ise, son bir sene içerisinde tanışan çiftlerin (N = 175), %21.4'ünün online dating ile tanıştığını, son 1-3 sene içerisinde tanışanların ise (N = 201), %24.2'ünün online dating ile tanıştığını gösteriyor. Son 3 yıl içerisinde tanışan çiftlerin 18-24 yaşları arasında olanlarının %18.4'ü, 25-34 yaşları arasında olanlarının %20.9'u, 34-44 yaşları

arasında olanların %31.4'ü, 45-54 yaşları arasında olanların %18.9'ü ve 55 yaş üstünde olanların %32.8'i online dating ile tanışmış.

Match Group tarafından en son yapılan [Singles in America survey](#) (Amerika'daki Bekarlar), partneri olmayan insanların %17.5'inin en son partneri ile online dating üzerinden tanıştığını gösteriyor. Bu bekarların %7.7'si de en son partnerleri ile sosyal medya üzerinden tanışmışlar ki bu ikisinin toplamı %25.2.

2022 yılında yapılan araştırmada ise, çiftlerin %16.7'si online dating üzerinden, %8.9'u ise sosyal medya üzerinden tanışmışlar. Yani çiftlerin %25.6'sı online dating ya da sosyal medya üzerinden tanışmışlar.

[2016](#) ve [2017](#) kod kitaplarına da ulaşmayı başardım. 2016 yılında, çiftlerin %23.9'u online dating, %3.5'i sosyal medya üzerinden tanışmışlar (toplam %27.6). 2017 yılında ise çiftlerin %20'si online dating, %6.2'si sosyal medya üzerinden tanışmışlar (toplam %26.2). Bu araştırmaya katılanların önemli bir kısmının, uzun süredir buluşmaya çıkmayan yaşta insanlar olduklarını ve bu insanların varlığının, asıl online karşılaşma oranlarını aşağı çekebileceklerini de belirtmem gerekiyor. Fakat buna rağmen, HCMST grafiğindeki üstel artışı başka verilerde göremiyoruz.

2023 yılında 978 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan [bir başka araştırma](#) ise, bu öğrencilerin %15'inin, şimdiki ya da en son partnerleri ile dating uygulamasında, %7'sinin ise başka online mecralarda tanıştıklarını bulmuş. Öğrencilerin yarısı ise şimdiki ya da en son partnerleri ile okul ya da arkadaşlar aracılığı ile tanışmış. Araştırma aynı zamanda bu öğrencilerin sadece %21'inin son bir ay içerisinde dating uygulaması kullandığını gösteriyor.

İsviçre'de yapılan bir araştırma ise (Potarca, [2020](#)), online tanışan heteroseksüel çiftlerin oranının 1995 yılında %0 iken, 2017-2018 yılları arasında %25'e) yükseldiğini gösteriyor. 2017-2018 yılları arasında çiftlerin %10'u online dating uygulaması, %7'si online dating siteleri ve %7'si ise başka online sitelerde tanışmışlar.

2017-2018 araştırmasında katılımcı sayısı 413 yani 2017 HCMST araştırmasına katılanların çok üstünde bir rakam. Bu da, HCMST'nin 2017 veri noktalarının abartı olduğuna işaret eden ek bir gösterge.

Bazı sıkıcı uyarılar

Potansiyel endişelerden birisi, HCMST rakamlarının "online" dediği şeyin, sadece online dating'i değil, tüm online tanışmaları kapsadığı. Online her ne kadar online

dating olarak anlaşılsa da, tüm online tanışmaları kapsayan bir kelime. Bu kaygıyı arttıran şeylerden birisi, APS araştırmasına katılan ve son bir yıl içerisinde tanışan çiftlerin %6'sının, tanışma şekli olarak diğer seçeneğini işaretlemesi. Bu rakam 3-5 sene öncesi tanışan çiftlerde %1. İnsanlar online bir alanda tanıştılsa ama online dating seçeneğini işaretlemekten rahatsızlık duyuyorlarsa, bu seçeneği işaretleyebiliyorlar. Aynı zamanda, aslında sosyal medyada tanışan bazı insanların, “arkadaşlar aracılığı ile” seçeneğini seçtikleri de söylenebilir.

HCMST araştırmasında sorulan sorular açık uçlu, bazen cevapları birden fazla kategoriye kapsayan sorular. 2017 yılında online buluştuklarını belirtenler katılımcıların cevapları, hiçbir şekilde bu buluşmanın aile, arkadaşlar ya da başkaları tarafından başlatıldığını ima etmiyor ve bu insanların %97.2'si, online tanıştıklarında birbirlerini daha önceden hiç tanımıyorlarmış. Yani online seçeneğini işaretleyenlerin APS araştırmasında arkadaş aracılığı ile seçeneğini işaretleyecekleri oldukça şüpheli.

İşin ilginç, APS araştırmasında online dating üzerinden tanıştıklarını söyleyenlerin %25'i, buluşmalara başlamadan önce arkadaş ya da birbirlerini bir şekilde bilen insanlar olduklarını belirtmişler. Yani bu insanların bazılarının online dating ile tanışıp birbirlerini buluşmadan önce tanımaya başlarken, bazılarının ise sosyal medya aracılığı ile tanışmaları ama tanışmalarını en iyi belirten seçenek online olduğu için, online seçeneğini işaretlemeleri olası. Maalesef HCMST soruları oldukça açık uçlu oldukları için, çok da bilgisel değiller. Çiftlerin online tanıştıkları uygulama ya da site ile ilgili bilgi vermiyor. Bunun yanında İsviçre araştırması, çok daha büyük bir katılımcı sayısı ile, 2017 yılında çok daha düşük bir online dating oranı gösteriyor. Yani eğer Amerikalılar ile İsviçreliler arasında büyük bir kültürel fark yoksa bu, HCMST verilerindeki zıplamanın, rastgele bir hatanın ürünü olduğunu gösteriyor.

Son söz

Eldeki veri, başlıktaki soruyu “muhtemelen hayır” diye cevaplıyor. Dating uygulamalarını konuşuyorsak, muhtemelen hayır. Ne olursa olsun, bu kadar küçük veri kümelerine bakıp, böyle büyük ve kapsayıcı sonuçlar çıkarmanın savunulabilecek hiçbir yanı yok. Bu, [2018 GSS](#) ve [2022 Pew](#) durumundaki gibi, araştırmaların çok bilinir olmalarının, en gerçekçi araştırmalar olmalarından çok, en popüler anlatı ile paralel olmalarına dayandığının bir örneği. Ama bu araştırma en korkunç olanı. Bundan sonraki araştırmayı da isterlerse gitsinler evsiz albinolarla yapsınlar.

İnsanlar, yeni teknolojilerin toplumu ele geçirdiği ve bir krizden diğerine yol açtığı konusundaki kaygılarına paralel bilgileri, sorgulamadan kabul etmeye meyilliler.

Kendi ilişki problemleri için dating uygulamalarını suçlayanlar da, çoğu insanın online dating ile karşılaştığı fikrini onaylayıcı buluyorlar zira bu bilgi kendilerini haklı çıkarıyor.

“Dating uygulamaları gerçek hayat” fikri, dating uygulamalarına bel bağlamak yerine gerçek hayata çıkıp insanlarla tanışmayı tavsiye edenlere karşı, sıklıkla öne sürülen bir yanıt oldu. Dating uygulamaları, çiftlerin tanıştığı önemli bir yer oldular ama görüldüğü gibi, hala birçok insan sosyalleşip, dışarıda gerçek hayatta tanışıyorlar.

Sizin sürekli online olmanız, herkesin sürekli online olduğu anlamına gelmiyor. Aslına bakarsanız çoğu kadın, hayatı boyunca bir kere bile dating uygulamalarına girmiyor. 2022 yılında yapılan bir PEW araştırmasına göre, 18-29 yaş aralığındaki erkeklerin %38'i ve kadınların %54'ü, hayatlarında bir kez bile online dating kullanmamış. Karşı cinsle buluşma ile ilgilendiğini söyleyen bekar erkeklerin %33'ü ve bekar kadınların %62'si, son bir sene içerisinde hiç online dating kullanmamış ve şu an online dating uygulamasında olan kadınların oranı %18.

Dating uygulamalarının cazibesinin, büyük oranda, buluşmak için karşılaşmanız gereken birçok sosyal zorluğu, özellikle de ilk adımı atması beklenen erkekler için bypas etmesine dayandığını biliyorum. Ama bu konuda şüpheleriniz varsa tekrar edeyim: sosyalleşmek hala çok önemli.

Görünen o ki, dating uygulamaları zirve dönemlerini geride bıraktılar ve Z kuşağına hitap etmekte zorlanıyorlar. İnsanlar zaten sahte profillerden ve botlardan şikayetçi iken, yapay zekanın işleri daha da iyiye götürmeyeceği kesin gibi. Bu tabii ki, insanların trendi tersini çevirip daha fazla oranda gerçek hayatta eşleşecekleri anlamına gelmiyor. Ama belki de sosyal medya, dating uygulamalarının yerini alacak ya da genel olarak daha az sayıda buluşma olacak.

Daha çok insanın online olarak eşleşmesinin sonuçları ne olursa olsun, daha önce gösterdiğim gibi, yaygın bilinen chad haremeleri(*) bunlardan biri değil. Online tanışma ile ilgili araştırmaların sonuçları birbirleri ile çelişse de genel olarak, online başlayan ilişkilerin daha kötü sonuçlara sahip olduğu görünmüyor. Yani bu chad haremeleri olayı da aptalca bir ahlak histerisinden başka bir şey değil.

Kaynak: [Are most couples meeting online now?](#)

(*) Online dating uygulamalarının, kadınların %80'inin erkeklerin %20'sini beğendiği ile ilgili verilerini, dating uygulamalarındaki kadınların, küçük bir erkek grubu ile buluşup seks yaptığı, yani çok çekici (chad) erkeklerin haremine katıldıkları olarak algılayan bir komplo teorisi.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 20, 2025](#) Categories [Cinsellik](#), [İlişkiler](#), [Sosyal Medya](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Sosyal Medya](#), [Tinder](#) 4
Commentson [Günümüzde çoğu çift gerçekten de online mı tanışıyor?](#)

Kadınlar neden her şeyi dürtüsel olarak biliyor (!) da biz erkekler böyle duygusalız (!) – Vaka Çalışması

Mahmut abi uzun zaman sonra siteye, artık sinirimi bozan lanet bir soruyu anlamak için geldim.

Biz erkeklerin amk kafası ve duyguları neden ilişkilerde hiç bizim yararımıza çalışmıyor?

Bu bahsettiğin şey “biz erkeklerin” özelliği değil, bir kısım erkeğin özelliği. Öncelikle bir erkek özelliği de değil. Daha çok insanların (evet bunun kadın versiyonu da çok) özellikle çocukluktan geliştirdikleri [efendi adamın toksik kırgınlığı](#) ya da [kaygılı bağlanma](#) gibi şeyler (kırmızı hap gibi oluşumların mavi hap dediği şey). Biz buna “iyi çocuk” da diyoruz.

Bunları erkek özelliği gibi düşünmek, senin ortalama bir erkekten daha düşük rütbeli olduğun gerçeğini kabul etmeni gereksiz kılıyor ve egonu okşuyor. Ama egonu rahatlatmanın bedeli ise, bunu erkek olmanın kalıtsal bir özelliği gibi zihnine işlemek ve bilinçaltına “değiştiremeyeceğin bir zaaf” olarak yazmak oluyor.

Her ne kadar zor olsa da, kurtuluşun, ortalama bir erkekten daha düşük rütbeli olduğunu kabul etmekte. Ve “ya sen de her şeyin faturasını bize kesiyorsun” demeden önce, sonuna kadar okumanı tavsiye ederim.

Yani bu sadece feminist beyin yıkama car curtla açıklanacak bişi değil.

Değil. Her iki cinsiyette de sağlıksız bağlanma stili %20’lerden %50’lara çıktı. Erkekler özgülü bir durum değil. Feminizmin artmasından çok feminizmin artmasına da neden olan teknolojik ilerlemenin yan etkisi gibi.

Bugün eski flörtümü gördüm no contact yaptım ama dürtüsel olarak gidip konuşmak istiyorum ayrılık anında da öyleydim.

Birincisi, flört eski sevgilin değil, o nedenle ayrılık falan olmaz. İkincisi flörte next yapılır, eski sevgiliye no contact yapılır.

Bu yazdığın şey, senin fazlaca **duygusal yatırım** yaptığını işaret ki daha başında “amk kafası ve duyguları neden ilişkilerde hiç bizim yararımıza çalışmıyor” dediğin şey de muhtemelen bu. Birçok erkek, duygusal yatırım yapmanın ve hayallere dalmanın tatlı zevkine, **kendini kaptırmaya** karşı koyamayıp sonrasında hedeflediği şeye ulaşamıyor ve hüsrana uğruyor.

Oysa alt tarafı flörtü unutmak gerçekten de en fazla bir iki haftalık bir şey. Bu “konuşma isteği” dürtüsel değil, senin zamanında karşı koymadığın duygusal yatırımın sonucu. O zaman o yatırımı kararımda yapsaydın, sonrasında böyle güya dürtülerin olmayacaktı. Daha da kötüsü, o zaman o yatırımı kararımda yapsaydın, belki de kızla görüşmen hedeflediğin yönde gidecekti.

Neden kızları yapacakları her boku dürtüsel olarak biliyorken biz erkekler hep rol yapmak kendi kendimize savaş vermek durumundayız?

Kızların her boku dürtüsel olarak bildikleri yok. Bu çok enteresan bir körlük zira örneğin Adil Yıldırım’ın yorumlarına bakarsan en büyük erkek sitelerindeki “abi unutamıyorum abi” yorumlarının toplamının 10 katı orada kadınlar tarafından yazılıyor.

Kızlar her boku dürtüsel olarak bilmiyorlar, duygusal olarak zayıf efendi erkekler çekici değil itici davrandıkları için, efendi erkekler karşısında mantıklarını zorlayacak duygulara sahip olmuyorlar. Siz de itici kızlar karşısında aynı şekilde soğukkanlı ve mantıklı davranabiliyorsunuz mesela.

Neden vücudum duygularım ve zihnim beni alfacaya davranmaya itmiyor da hep kendimle savaş veriyorum?

Çünkü geçmişte bir dönemde ya da birkaç dönemde, kaygılı bağlanma stili gibi sağlıklı bir bağlanma stili geliştirmişsin ve bu stili içselleştirmişsin.

Beynim bana onunla konuşmam için tonla mantıklımsı bahane bulmaya çalışıyor. Sen duygularını yönetmediğinden, duyguların seni yönetiyor ve duygusal davranışlarına, mantıksal kılıf arıyorsun. İnsanlar genellikle duygularına göre hareket ederler ve bu hareketlerini mantık ile haklı çıkarmaya çalışırlar. Sende bu aşırı bir durumda.

İçimizdeki adam azıcık işbirlikçi olsa işler daha kolay olurdu?

Duygularının kontrolüne girmemek için çabalasan ve duygularının etkisine karşı güçlensen, işler zamanla daha kolay olurdu. Ama bu emek isteyen, irade isteyen bir

iş. Öyle kendiliğinden gelmiyor. Bazı insanlar çok daha sağlıklı ilişki stillerini çocukluktan kazandıklarından ve sonradan kaybetmediklerinden onlara doğal olarak geliyor olabilir ama senin gibi biri bunları kazanmak zorunda. Kazanabilir mi? Evet kazanabilir ama bunun için çalışman lazım.

Senin büyük problemlerinden biri de bunu bir erkek özelliği sanman. Hayır bu kırılgan erkek özelliği, belki kırılgan narsist erkek özelliği. Erkek olmanla alakası yok, geçmişinde sağlıklı bağlanma stili geliştirmenle alakalı. Senin kadın versiyonların da aynen senin gibi.

Kaç milyarlık evrimde bu beyin beni düzgünce yaşatmak için evrimleşmedi mi?

Seninkisi muhtemelen bir hayatta kalma stratejisi. Bireysel acı çekmene neden olan, hastalıklı bir strateji ama evrim bireyin mutluluğu ile değil türün devamı ile ilgili bir şey. Bu konuda [bir “hayatta kalma” stratejisi olarak mavi hap – kırmızı hap](#) yazısına bakabilirsin.

Neden duygularım ve zihnim beni sabote etmek için çalışıyorki sürekli?

Senin gibi adamlarla konuştuğumda hemen hepsinin en ufak bir duygu ve zihin yönetimi çabası göstermeden mucizevi bir şekilde duygu ve zihinlerinin kendilerini dinleyeceği, hiç gelmeyecek günü beklediklerini görüyorum.

Bu konuda güdük kalmak senin kendi suçun olabilir ya da olmayabilir. Ama bunu senin için kimse gelip düzeltmeyecek. Sen düzelteceksin. Ya da düzeltmeyip bunu erkekliğin fitratında olan bir şey sanarak yaşayıp gideceksin.

Yahu arkadaşlar tam tersi, erkek daha mantıksaldır, daha az duygusal daha stoiktir. Tam tersi kadınlar daha fazla duygusal olmaya, daha kaygılı olmaya meyillilerdir. Şimdi siz bakmayın bu “erkekler idealist sever, kadınlar fırsatçı sever” laflarına. Bu lafın sahibinin mavi haplı dediği adamlar güya idealist severler. Oysa o idealist sevgi, [Dr. Glover’ın gizli sözleşmeler](#) dediği “sinsi” beklentilerin görünen yüzüdür:

2. Gizli sözleşme : Eğer onlar sormadan ben diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılırsam, ben sormadan onlar da benim ihtiyaçlarımı karşılarlar.

İyi çocuk, efendi adam yüzelsel olarak “ben onu karşılıksız sevdim, olduğu gibi sevdim” der ama aslında beklentisi onu karşılıksız seviyor gibi görünürse takdir edileceği ve kendisi bir karşılık beklediğini belirtmese bile gayet beklediği karşılığın kendisine verileceği yönündedir:

1. *Gizli sözleşme : Eğer iyi çocuk olursam benden hoşlanır(lar) ve beni sever(ler). Birçok erkek için bu sonunda (kadınla) yatarım şeklindedir. Eğer iyi çocuk olursam hoşlandığım kadın benim iyi çocuk olduğumun farkına varır ve benden hoşlanır ve sonunda benimle seks yapar.*

Konuyu dağıttım ama senin “kızların yapacakları her boku dürtüsel olarak biliyor” sandığın şey, senin karşında karşı koymak zorunda kalacakları duyguların açığa çıkmaması. Yoksa kadınlar da hoşlandıkları erkeğin karşısında ne yapacaklarını şaşıyorlar. Ama biraz düşünürsen, aynı şaşırmamanın senin için olmayacağını ve bunun da çok doğal olduğunu anlarsın. Alt tarafı flört olan bir kız muhtemelen seni bıraktı ama sen hala “dürtüsel olarak gidip konuşmak istiyorum ayrılık anında da öyleydim” modundasın. Kız seni bırakmış ama hala ceptesin. Bu muhtaçlığı bir de kızla konuşurken nasıl sergilediğini düşün. Her tarafından akar. Seni itici yapar. İtici bir kadın karşısında sen nasıl rahatsan, kadını da senin karşında öyle yapar.

Ben bunları seni aşağılamak için söylemiyorum, bunların değiştirebileceğin şeyler olduğunu göstermek için söylüyorum. Nasıl değiştireceğiniz konusunda burada çok içerik var. Örneğin en önemli yetişkin erkek özelliklerinden birini kazanmanız lazım: kendi kaygınızı yönetebilme ve sağlıklı bir şekilde azaltabilme yeteneğini. Burada bunu senin benliğinin yaptığı gibi kızın üstüne kuma dürtüsüne karşı koymayı öğrenmelisiniz. Bunun nasıl yapılacağından [erkek adam zihniyeti nasıl içselleştirilir](#) yazısında bahsetmiştim ki sen de bunu yapıyorsun zaten.

Senin (muhtemelen bu kız da olmazsa kimse beni sevmez) kaygını, kızla konuşup rahatlatmayı umuyorsun:

İlk anlaşılması gereken şey, sizi neyin iyi hissettirdiği ve neyin kötü hissettirdiği konusunda dikkatli olmanız gerektiği. Çünkü çoğu zaman bir açlığa sahibiz ve bu açlık 10 yıl öncesinden ya da 20 yıl öncesinden kalma olabilir. Bu, biz küçük yaşlardayken doğmuş bir güvensizlik ve çoğu zaman bunu yanımızda taşıyoruz. Kendimizle ilgili belli bir şekilde hissediyoruz. “Ben çekici değilim”, “sevilmeye layık değilim”, “aptalım” ya da hatta “zekiyim” (bu da bir güvensizlik olabilir) gibi. Sonra da bu güvensizliğin yanlış olduğunu konusunda kendimizi rahatlatmak için yapabileceğimiz her şeyi yapmak istiyoruz. – [Geçmişin savaşlarını savaşmak ve güvensizlikler](#)

Kızın seninle medeni bir şekilde konuşması ile “bir ümit var” hayallerine dalıp o kaygıyı o şekilde bastırabilirsin (tabii kızın seni terslemesi ihtimali de var). Ama bu senin kaygını geçici olarak rahatlatırken, genel kaygı durumunu arttıracak bir şey:

Güvensizliğin aldatıcı tarafı, içinizde bulunan ve dışarıdan doyurulması gereken bir açlık gibi olması. Dışarı çıkıp “bu açlığı burada doyuracağım”, “bu açlığı şurada

dozuracağım” diyorsunuz. “Ŗu adamlara b    leneceğim” ya da “Ŗu  aylakları ezeceğim” diyorsunuz. “Herkese g  stereceğim” diyorsunuz.

...

Sorun Ŗu ki bu  eŖit bir açlık, baŖkalarının g  vencesi ile sadece belli bir süre dozurulabilecek bir açlık. BaŖkalarının tepkilerinden aldığınız rahatlama, bir yara bandı gibi zira g  vensizlik sizin içinizden gelen bir Ŗey. Yani dıŖarıdan yaptığınız Ŗeyler bu g  vensizliği   zmeyecekler.

...

*Yapmanız gereken ilk Ŗey, g  vensizliğinizin açlığını dıŖarıdan bir Ŗeyler arayıp bularak dozurmayı bırakmak. Bir g  vensizliğiniz var ve siz bunu dıŖsal “besinlerle” dozuruyorsunuz. **Peki sürekli olarak dozurup beslediğiniz Ŗeye ne olur? Evet, o Ŗey daha da b   r!** – [Ge miŖin savaŖlarını savaŖmak ve g  vensizlikler](#)*

Peki bu durumu nasıl   zeceksin?

Yapmanız gereken Ŗey, bu g  vensizliğinizle baŖbaŖa kalmak. – [Ge miŖin savaŖlarını savaŖmak ve g  vensizlikler](#)

Yani  rneğin “Bugün eski fl rt m  g  rd m no contact yaptım ama dürtüsel olarak gidip konuŖmak istiyorum ayrılık anında da   leydim” dediğin yerde bunu yapıyorsun. G  vensizliğini dozurmak yerine onunla baŖbaŖa kalıyorsun. Ve bu tabii ki çok acı veriyor zira zaten bu acıdan kaçmak için kızla konuŖmak, rahatlamak istiyorsun.

Dr. K’nın yukarıda örnek verdiğim ge miŖin savaŖları yazısında da dediği gibi açlığı beslemeyi bırakmanın kendisi bile çok b   k bir d n Ŗt r c . Birçok durumda yazıda bahsettiği gibi bir g  zlemi, meditasyonu yapmanız da gerekli. Bu ikisi, senin durumundaki erkeklerin %90 – %95’inin bunu aŖmasını sağlıyor. Ama az da olsa bazı erkeklerde narsist anne / baba ya da çok ciddi bir erken gençlik oneitis travması nedeniyle, bu iŖ terapi gerektirecek bir durumda olabiliyor.

Yani kısacası, bu acına dayanman ve Ŗu an yaptığın Ŗey, seni farkında olmadan d n Ŗt rebilecek ve davranıŖsal olarak doğru yoldasın. Fakat bu yoğun negatif duygu seli ile baŖbaŖa kalmak, olayın sorumluluğunu yüklenmek yerine, bunları kırmızı hap mankafası d Ŗ ncelere kanalize edip bastırıyorsun yani d n Ŗt r c  olarak kullanamıyorsun (ya da [bombok bir Ŗeye d n Ŗmene neden olacak Ŗekilde](#)

[kullanıyorsun](#)). Bunları kızlar böyle, erkekler şöyle diye zihinsel mastürbasyonda yakacağına, ben böyleyim, bu zayıflık benim ve böyle düzeltirim diye kendine odaklanarak yak. Birincisi seni daha da zayıf ve öfkeli biri yapar. Bu kada öfkenin içinden, pozitif cinsel gerilim çıkmayacağı için yapayalnız kalırsın. Belki yeterince narsist biriysen kendini bir müddet “umursamaz” biri gibi pazarlayıp kısa süreli ilişkilere akarsın ama doymazsın. Güvensizliğini kadınlara yaranmaya çalışarak gidermeye çalışan ama yanlışlıkla besleyen efendi erkekten, kadınlarla skor yaparak bastırmaya çalışan ama yanlışlıkla besleyen dildo vatandaşa dönersin. Aslına bakarsan muhtemelen böyle bir derdin olmaz zira dışarıyı suçlama ve dışarıya öfkelenme yolunu seçen erkeklerin çoğu, yapayalnız ve kısa süreli seks bile yapamadıkları bir yere çıkıyorlar.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Bu arada sağlıklı negatif duygu yönetimi ile ilgili en iyi içeriğimiz [Daha İyi Bir Yaşam için](#) serimizde var.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 18, 2025](#) Categories [İlişkiler](#), [Kitap](#), [Oyun](#), [Psikoloji](#), [Rollo Tomassi](#) Tags [Erkek Psikolojisi](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 20 Comments on [Kadınlar neden her şeyi dürtüsel olarak biliyor \(!\) da biz erkekler böyle duygusalız \(!\) – Vaka Çalışması](#)

14 Şubat'ta sevgilisinin aldığı hediyeleri beğenmeyen kızlar

Bu siteden hiçbir şey anlamasanız bile, [asosyal medyaya bakarak temel inançlar geliştirmemeniz gerektiğini](#), daha doğrusu asosyal medyanın gerçek hayatla bir alakası olmadığını anlarsanız yeter.

Beni [Patreon'dan izleyecek kadar takip eden](#) bir takipçinin şunu sorması açıkçası üzücü:

Selamlar, bir kaç gündür asosyal medyada dolanıyorum 14 şubatta sevgililerinin hediyelerini beğenmeyen varoşlar video çekip yayılmaya başlamış konu hakkında ne düşünüyorsunuz denk geldiniz mi? Bu kadınların kocalarına/sevgililerine gram saygı duymayan gördüğüm bir videoda birisi elit gold digger diğeri de anadolu gold diggeri izlenimi verdi bana 😊

Bu konuya [öfke yemi](#) yazısında değinmiştik:

Sosyal medya ve özellikle Twitter, algoritma olarak negatif duyguları körükleme üzerine kurulu. 1980'lerde Twitter olsaydı muhtemelen Sovyetler yarın kafamızda nükleer bomba patlatacak korkusu ile yaşadık ve bu korku o günlerde vardı ama herhalde sosyal medya olsaydı insanların hayatını 1000 kat etkilerdi. Korkarım 2020'ye kadar çöküşte olan geleneksel medya da korku yemini keşfetti ve bunun büyük bir yığın üzerinde çok iyi çalıştığını gördü. Bundan sonra her şeyi olduğunun 100 katı yoğunlukta yaşayacağız gibi görünüyor. Fakat siz kendiniz için bir iyilik yapın. [Ya sosyal medyadan uzak durun ya da sosyal medyada durduğunuz süreyi azaltın](#). Ama sizde korku, öfke, kaygı, vs. oluşturan girişlerin tuzak olduğunun, yem olduğunun ve sizi manipüle etmek için yaratıldıklarının bilincinde olun.

Bu nedenle konuyu bana Twitter'da soran birine şu cevabı verdim:

Yine Patreon'da soruyu soran arkadaşşa cevaben bir takipçi şöyle yazmış:

öfke yemi. tamamen ilgi amaçlı. ilgi orospusu narsist kadınlar sosyal medya sayesinde iyice arttı. maalesef erkekler kollektif bir birlik gösterip bu tiplere prim vermeyi bırakamıyor. instagramı kapatalı yıllar oldu ve kullanırken bile ne yorum ne beğeni ne takip ederek bunları yücelttim. aksine aşırı müstehcen çıkan içeriği müstehcenlikten şikayet ettim. ama yok. orası bizim kulvarımız değil. uzak durmak en iyisi.

“İlgi orospusu narsist kadınlar sosyal medya sayesinde iyice arttı” kısmına bir değinmem lazım. Daha önce Jordan Peterson'ın bu konudaki bir söyleşini burada [Sosyal medya toksik feminen patolojiyi devasa boyutlara taşıdı](#) yazısında yazmıştım:

Nüfusun bu 5%lik dilimini kontrol altında tutmak zordur zira bu insanlarda zerre içsel kontrol olmadığı için üzerlerindeki tüm kontrol dışsaldır. Ve ben bu insanları online olarak kontrol altında tutabileceğimizi öngörmüyorum. Tam tersi sanal dünya bu özellikleri ödüllendiriyor ve hatta para ile ödüllendiriyor.()*

Şu an gördüğümüz kutuplaşmanın itici gücü bu olabilir. Bir açıdan kutuplaşmanın gerçek olduğunu düşünmüyorum zira bence burada itici güç, karanlık dörtlüye (dark tetrad), Makyavellizm, narsisizm, psikopati artı sadizm, verilen aşırı dikkat. Bu her şeyi kirletiyor zira bu insanlar sanal dünyada hiçbir kısıt gözetmeden konuşabiliyorlar. Dünya böyle sanıyoruz ama dünya böyle değil. Sadece böyleymiş gibi reaksiyon gösteriyoruz.

...

Bu konu üzerindeki araştırmalar giderek daha açık hale geliyor. Örneğın Instagramı aşırı kullanan kadınların aynı zamanda sadist, Makyavellist, psikolat ve narsist oldukları görülüyor. Aynı zamanda kısa vadeli çiftleşme stratejilerini optimize ediyorlar yani genellikle oldukça fazla sayıda kişiyle birlikte oluyorlar. Bu bir anti sosyal davranış özelliğı ve anti sosyal insanlar genel olarak daha fazla cinsel partnere sahiptirler ve erken yaşlarda seks yapmaya başlarlar.

Bu toksik dişilik (toxic femininity). Anti sosyal davranışın feminen versiyonu itibara vahşice saldırıdır. Dedikodu, taşlama, sırtından bıçaklama, vs. ve bazı kadınlar bu konuda çok usta olabiliyorlar. Bunu erkeklerde yapabilirler özellikle de sosyal medyada. Ama sosyal medyanın dişil anti sosyal tip davranışa olanak verdiği ve büyük ölçeklere taşıdığı çok açık. Feminen değer sisteminin ölçeklenemediğinden bahsetmiştik, feminen patoloji sosyal medyada devasa boyutlara çıkıyor ve bunun sonuçlarının ne olacağını Tanrı bilir.

Bir artış mutlaka var ama asıl olan bu kadınların sayısının artması değil, sosyal medya algoritmalarının hemen hemen sadece bu kadınları öne çıkarması.

Bu tip kadınların oranı 1995'te %1 ise bugün %3 olmuştur en fazla. Ama 1995'te bu tür kadınları en öne çıkarıp cebinizden gözünüze sokan uygulamalar yoktu.

“maalesef erkekler kollektif bir birlik gösterip bu tiplere prim vermeyi bırakamıyor”

Sosyal medya öncesinde ortalama bir erkek bu tiplerle hayatında birkaç kere karşılaşırđı, görmezden gelmesi gereken bir şey yoktu. Şimdi de kollektif birliğı falan bırakın, gerçek hayatta kırk yılda bir karşınıza çıkacak kadar az insanların cebinizden beyninize girip zihninizi, inançlarınızı, dünya görüşünüzü darmadağın etmesine izin vermeyin. Gerçek hayatta kalın.

Ama moruk sen bilmiyorsun, hemen hepsi / çoğı böyle!

Bir kere açık söyleyeyim, bunu diyenler genellikle gerçek dünyadan habersiz insanlar, beni bırak 75 yaşındaki bir dede bunlardan daha iyi bilir. Ama gerçek hayatta da deneyiminiz buysa, şu aşağıda kadın takipçiye verdiğim tavsiyeyi size de vermek istiyorum:

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler](#) [setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



AuthorMahmut AbiPosted onFebruary 17, 2025Categoriesİlişkiler, Sosyal MedyaTagsAsosyal, İlişkiler, Kadın Erkek İlişkileri, Kadınlar ne ister, Sosyal Medya22 Commentson 14 Şubat'ta sevgilisinin aldığı hediyeleri beğenmeyen kızlar

Konuşmaya iyi başlayan ama sonra ilgilenmeyen kızlar

Soğuk yaklaştığı iki kadının da iyi bir muhabbete girmesine rağmen kendisi ile ilgilenmemeleri, bir reddit kullanıcısının kafasını karıştırmış:

Bu gece iki kıza yürüdüm, dikkatlerini çektim, açılıştan ve bira karşılıklı konuşmadan sonra 3 kez gülmelerini sağladım (acıma gülüşü değildi). Ama sonra sessizlik oldu.

Tüm bu yürüme olayı, iyi vakit geçirmek için iki tarafın da karşılıklı çaba harcanmasını gerekmiyor mu? Kızların muhabbeti ilerletmek için neden hiçbir çaba harcamadıklarını anlayamıyorum. Bunu, benimle ilgilenmediklerini gösteren bir işaret olarak mı almalıyım? Yoksa bir erkeğin, karşısındakinin katılımına bakmaksızın, televizyon şovunun sunucusu gibi konuşmayı tek başına götürmesi mi lazım?

Oldukça genel ve bariz olduğu için pratik değerleri olmayan “sadece eğlenceli ol, fazla ciddiye alma, aşırı düşünme” gibi şeyler yerine keşke bu bokun bir kullanma kılavuzu olsaydı.

Sanırım bu yazdıklarım bir serzenişe döndü ama gerçekten samimi olarak şunları sormak istiyorum: (1) “Ne konuşacağımızı nereden bulacağız?” ve (2) “oyunumdaki bu engelleri aşmanın yolunu nasıl bulurum?” Sizin için çalışan yöntemler neler?

Bunları yazan kişinin değerlendirmesini doğru ve kadınların kabalık olmasın diye gülmediklerini var sayarsak, burada erkeğin yapabileceği en iyi şey, kadınlara kendileri ile konuşmanın güzel olduğunu söylemek ve başka aktivitelere dalmak üzere yanlarından ayrılmak. Burada muhabbeti zorlamak için gösterilecek her çaba, erkeğin konuşmanın sonucuna fazlaca yatırım yapmış olduğunu göstermekten başka bir işe yaramaz. Bu Reddit kullanıcısı biraz tecrübeli bir “oyuncu” olsaydı, kadınların konuşmayı ilerletmek için bir adım atmamalarının ilgisizlik değil, yeterli ilginin olmaması olduğunu anlardı.

Tabii ki bu iki kadın da bu adamdan hoşlanmış ama başka bir sürü nedenden dolayı onunla konuşmayı ilerletmemiş olabilir ama bunun olma ihtimali düşük çünkü bir kadın, hoşuna giden bir adamla yaptığı konuşmaya katkı yapma eğiliminde olur.

Burada Reddit kullanıcısı neyi yanlış yaptığını bilmek istiyor. Benim görebildiğim kadarıyla, yanlış yaptığı bir şey yok. Kızlar bu adamla, muhabbeti ilerletecek kadar ilgilenmediler, hepsi bu. Böyle şeyler hep olur.

Ortalamanın biraz üstünde bir kadın bile bara ya da gece kulübüne gittiğinde, tahmin edilemeyecek sayıda erkeğin yürümesine maruz kalır. Bu ortamlarda kadınlar büyük bolluk içinde olurlar. Bu nedenle bir kadın sizden gerçekten hoşlanmadıysa ya da siz konuşma sırasında kadının duygularını tetiklemediyseniz, o kadının sizinle konuşmaya yatırım yapmasını beklemeyin.

Ama her şeyden önce, siz her şeyi doğru, kitabına göre yapsanız bile, bir kadın sizinle ilgilenmeyebilir. Size fiziksel çekim duymayan birinin size çekim duymasını sağlayamazsınız.

Reddit kullanıcısının karşı cinsle tecrübesinin kısıtlı olduğu görülüyor. Kadınlarla konuşmalarının sonuçlarına odaklanmak yerine, sosyal kabiliyetlerini geliştirmeye odaklanmalı ki kadınlarla herhangi bir yerde, herhangi bir zamanda ve herhangi bir konu hakkında, doğal ve eğlenceli konuşma kabiliyetini geliştirebilsin.

İlgilendiğiniz kızla muhabbetin ölmeye başladığını hissettiğinizde, kıza onunla konuşmaktan zevk aldığınızı ve ne yapıyorsanız onu yapmaya geri döneceğinizi söyleyin. Bu sayede, konuşmayı pozitif bir noktada bitirirsiniz ve kızın kendisinden hoşlanmasına muhtaç bir abazan gibi görünmezsiniz. Bonus olarak da, bar ya da gece kulübü gibi bir ortamdaysanız, diğer kadınlar bu yaptığınızı fark ederler ve başka bir kadınla sıcak bir muhabbet edebildiğiniz için sizi otomatik olarak daha çekici bulurlar.

Kaynak: [Sometimes you are just not a girl's type](#)

Mahmut Abi'nin notu:

Burada reddit kullanıcısının hatası yok demiş ve gerçekten görünür bir hatası yok. Ama sonradan kendisinin de belirttiği gibi, soruyu yazan kişi spesifik bir konuşmaya çok fazla zihinsel yatırım yapmış ve aynı zamanda sosyal becerilerini geliştirip iyi vakit geçirmekten çok, kadınları etkilemeye odaklanmışa benziyor.

Fakat buradaki ana fikre katılıyorum. Yazar bazen demiş ama her şeyi kitabına göre yapsanız bile (öyle bir kitap da yok gerçi) yürüdüğünüz kadın çoğu zaman sizinle ilgilenmeyecek.

Burada eminim ki bazı arkadaşlar şu cümledeki “kadın da bu adamdan hoşlanmış ama başka bir sürü nedenden dolayı onunla konuşmayı ilerletmemiş olabilir” bölümünü soracaklar. Bir kadın bir erkekten hoşlanmasına rağmen neden konuşmayı ilerletmez? En bariz sebeplerden biri, kadının erkek arkadaşı olmasıdır. Ya da iki taraf da diğerinin önünde kendilerine soğuk yürüyen biriyle konuşmak istememiş olabilir.

Buradaki “konuşmanın ölmeye başladığını anladığınız anda konuşmadan kibarca çıkma” tavsiyesi ise, flörtün her aşamasında ve çeşidinde geçerli ve oldukça önemli bir tavsiye. Flört ettiğiniz kızla konuşmayı zorlamayın. Bir etkileşimde 5-10 dakika muhabbetten sonra muhabbet ölüyorsa, “benim şimdi ders çalışmam lazım, sonra görüşürüz” gibi bir bahane ile konuşmayı bitirin. 5-10 dakikalık bir konuşmayı sönerken bırakmanız, zorlaya zorlaya 30 dakika konuşmanızdan çok daha çekici bir şey.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 14, 2025](#) Categories [İlişkiler](#) 25
Commentson Konuşmaya iyi başlayan ama sonra ilgilenmeyen kızlar

İnsanlar karmaşık sinyaller, belirsiz işaretler vermezler

Ağustos 2022’de, doğup büyüdüğüm şehirde dövüş sporlarının yapıldığı bir spor salonuna katıldım ve ilk derste, Noa adında 31 yaşında, yarı beyaz yarı Kübalı bir adamla eşleştim. Hemen çok iyi anlaşmaya başladık ve yaklaşık bir ay içerisinde de çok iyi arkadaş olduk. Her gün birkaç kez mesajlaşıyorduk, şehir merkezinde tişörtlüz koşuya gidiyorduk ve kişisel problemlerde birbirimize destek oluyorduk.

Noa bir yıl sonra, görüşmek için bir türlü uygun olmamaya ve mesaj başlatmamaya başladı. Bir yanım artık benimle görüşmek istemediğini söylüyordu ama ben bu inancı bastırdım zira ben mesaj attığımda, her zaman normal bir şekilde cevap veriyordu.

Fakat ben içimdeki sesi görmezden gelmek için ne kadar çabalasam da, bir şeylerin yolunda olmadığını düşünmeden edemiyordum. Çünkü Noa karmaşık sinyaller gönderiyordu: bir yandan benim mesajlarıma gayet makul hızda ve normal bir şekilde cevap veriyordu ama bir yandan da hiç buluşmuyordu.

Noa'nın "birdenbire" buluşmak istemediğini düşünüyordum. Benim çıkarımın (ya da tahminim) her iletişime geçtiğimizde negatif şeylerden konuştuğum için benimle zaman geçirmek istemediğiydi.

Noa özellikle dümdüz konuşmayı seven biriydi ve bu nedenle kendisine benimle görüşmek istememesinin sebebinin, benimle sürekli depresif takılmam olup olmadığını sordum. Bunun böyle olmadığını temin etti ve kişisel bazı problemleri nedeniyle benimle buluşmaya vakit bulamadığını söyledi. Buna tam olarak inanmadım zira sonuçta gerçek bir arkadaş, sizinle zaman geçirmek ister ve arada bir hal hatır sorar. Ama iç güdülerime güvenmek yerine, açıklamasını doğru kabul ettim ve ona normal bir şekilde mesaj atmaya devam ettim. Bunun sonucunda da tahmin ettiğim gibi, her buluşma teklifimi bir bahane ile reddetmeye devam etti.

Bu noktada arkadaşlığımızın sona erdiğini kabul ettim ve Noa'ya ulaşmayı bıraktım çünkü kendime olan saygımı korumak istiyordum. Ona ulaşmayı bırakmamın üzerinde koca bir yıl geçmesine rağmen bana bir kere bile ulaşmadı.

Bu yaz şehir merkezinde yürürken, bir uyanış yaşadım: Noa aslında bana hiçbir zaman karmaşık sinyaller vermedi. Aslında, verdiği sinyallerde belirsiz olan hiçbir şey yoktu. Noa sadece dolaylı olarak benimle nasıl görüşmek istediğini göstermeye çalışıyordu.

İnsanlar uyuşmazlıktan hoşlanmazlar

Evet, insanlar uyuşmazlıktan, çatışmadan, zıtlasmandan hoşlanmazlar. Bu bariz görünebilir ama durup hiç, insanların uyuşmazlıktan kaçmak için neler yapabileceklerini düşündünüz mü?

Günümüzde insanlar romantik ilişkide oldukları insanlara artık ilişkiye devam etmek istemediklerini söylemek yerine, onları [ghostlamayı](#) tercih ediyorlar. Birinin davranışlarından hiç haz etmediklerinde, sorunu direkt söylemek yerine, hüsrانlarını pasif agresif davranışlar ile göstermeye çalışıyorlar. Birbirleri gücendirmekten kaçmak için, dolaylı ve belirsiz bir dil ile anlaşmaya çalışıyorlar. Eski arkadaşım Noa, benimle iletişime geçmek istemese bile, benimle konuşmaya devam ediyordu. İnsanlar direkt zıtlasmandansa, paslı çivilerle dolu bir olimpik yüzme havuzuna atlamayı tercih ediyorlar.

Şimdi ben burada, insanların uyuşmazlıktan korkmalarının ne kadar hastalıklı bir şey olduğunu, oldukça geçerli gerekçelerle, uzun uzun yazabilirim. Ama insanoğlunun evrimsel geçmişinde, yüzbinlerce yıl önce, kabile üyeleri arasındaki uyuşmazlıklar, ölüm ile sonuçlanabiliyorlardı.

Bunun yanında artık hem kadınlar hem de erkekler, uyuşmazlıkları yönetmek gibi geleneksel maskülen kabiliyetleri öğrenmiyorlar çünkü babalar ev yaşamında, endüstri devrimi öncesine göre çok az varlık gösterebiliyorlar. Bu nedenle hem erkekler hem de kadınlar, buna yatkınlıklarından ya da evrimsel bir adaptasyon olarak, uyuşmazlıklardan kaçmak için ne gerekirse yapıyorlar ki buna karmaşık sinyaller göndermek de dahil.

Karmaşık sinyaller

Karmaşık sinyaller, insanların davranışları arasındaki uyuşmazlıklardır. Daha spesifik bir şekilde söylersek, davranış kalıplarından ya da beklenen davranışlardan sapmadır. Bir insanın söyledikleri ile yaptıklarının birbirine uymaması, karmaşık sinyallerin en göze çarpanı. Ya da bir insanın davranış ve tutumlarının tutarsız olması.

Karmaşık sinyaller, bu sinyallerin hedefindeki insanları deli eden şeyler özellikle de romantik ilgi durumunda. Zira bir kapanış olmaması çoğu zaman, insanın zamanında oldukça iyi anlaştığı birinin neden birden bire garip davranmaya başladığını öğrenmek istemesine neden oluyor.

Bunu söyledikten sonra şunu da söyleyebilirim ki, Noa ve daha önce yaşadığım “karmaşık” sinyal vakalarını etraflıca düşündüğümde, karmaşık sinyal diye bir şeyin olmadığına emin oldum.

Karmaşık sinyal diye bir şey yok

Peki neden karmaşık sinyal diye bir şey yok? Çünkü “karmaşık” sinyal, mesajın kendisi. Karmaşık sinyal, gönderen kişinin sizin hakkınızda ne düşündüğünün ya da ne hissettiğinin, oldukça doğru bir göstergesi.

Noa’nın benim mesajlarıma normal bir şekilde cevap verip bana hiç ulaşmaması ve benimle hiç buluşmaması, ben ona mesaj attığım sürece benimle konuşmaktan hoşlandığını ama bu hoşlanmanın mesaj atacak ya da buluşacak kadar yüksek olmadığını gösteriyordu. Burada karmaşık sinyal diye bir durum yok.

Bir kişinin size karmaşık sinyaller gönderdiğini düşündüğünüzde, bu kişinin ne dediğine bakmayın, tamamen davranışlarına bakın. Sözler yalan söylerler ama davranışlar genellikle yalan söylemezler. Ve tekrar söyleyecek olursak, insanlar direkt uyuşmazlıktan kaçarlar ve direkt uyuşmazlıktan kaçmak için gerçekten hissettiklerini ya da düşündüklerini söylemekten kaçınırlar.

Davranış bir insanın nasıl hissettiğinin gerçek göstergesidir

Karmaşık sinyaller hayatın her alanında deneyimlenebilecek şeyler olsalar da, en çok romantik ilişkiler alanında kendilerini gösteriyorlar. Romantik ilişkilerde, “davranışlar sözlerden daha yüksek sesle konuşurlar” (“actions speak louder than words”) cümlesini içselleştirmeniz gerekli.

Bir insan sizin mesajlarınıza tek kelimelik cevaplar ya da emoji atıyorsa, sizin varlığınızı kabul edecek kadar sizden hoşlandığını ama sizinle romantik bir ilişkiye ilgisi olmadığını anlayın. Bu kişi muhtemelen sizi ghostlamayı isterdi ama bunun çok kaba bir şey olacağını düşündüğünden size kısa da olsa cevap veriyor.

Karmaşık sinyallerin çeşitleri bu yazının kapsamı dışında ama en manidar olanına değinmeden geçemeyeceğim: kişinin sözleri, ses tonu ve vücut dili arasındaki uyumsuzluk.

Bir insanlar konuşurken bir şeylerin yanlış olduğunu hissettiğinizde, bilinç altınız bilincinize, beklenen davranışın dışında bir şeylerin olduğunu söylemeye çalışıyor. Beyniniz, karşınızdaki kişinin ağzından çıkanlarla, vücut dili ya da ses tonu arasında uyumsuzluk olduğunu, zihinsel olarak not ediyor.

İnsanlar homo sapiense evrilmeden yani 200 bin yıl önce, vücut dili ve sözel olmayan işaretlerle anlaşıyorlardı. İnsanlık tarihindeki iletişimin çoğu sözel olmadığı için, insanların sözel olmayan iletişimleri ve davranışları, gerçek duygularının çok daha doğru birer göstergesi.

Yani bir insanın sözleri, davranışları ve ses tonu uyumsuz olduğunda, söylediklerine oldukça eleştirel bir şekilde yaklaşın çünkü sözler, kendi başlarına bir insanın ne hissettiğini doğru bir şekilde yansıtmazlar.

Örneğin bir insan sizinle konuşurken bu insanın vücudunun özellikle de ayaklarının, size dönük olmadığını (ve bu şekilde kaldığını) gördüğünüzde, bu insan muhtemelen sizinle konuşmak istemiyordur. Bir insanın vücut dili bir şey söylerken, sözleri başka şeyler söylüyorsa, bu insan size karmaşık sinyal göndermiyor. Bu insanın tek yaptığı, dolaylı olarak, sizinle konuşmak yerine vücutlarının işaret ettiği yere gitmek istediğini göstermek. Düşünün bir: bir insan sizinle konuşmak istemediğinde ya da sizden hoşlanmadığında, pat diye yanınızdan uzaklaşıp gitmez zira bu çok kaba bir davranış.

Son olarak da, bir insan bir soruya güvensizlik içeren bir tonda cevap verdiğinde, mesela cevabı evet ya da hayır olan bir soruya bir süre durup “tabii ki”, sizin

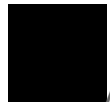
önerdiğiniz şeyi yapmayı gerçekten istemiyordur. Ama normal bir insan gibi bunu size söylemek yerine, sizin bu ipucunu yakalayıp “emin misin?” diye sormanızı umuyordur çünkü insanlar sizinle zıtlaşmak yerine bunu yapmayı tercih ederler. İnsanlar gerçek duygularını bu şekilde belli edip sizin önerdiğiniz şeyi yapmak istemediklerini söze dökmeden anlamamanızı umarlar. Kelimeler, daha doğrusu kelimeleri nasıl söyledikleri, sinyalin kendisidir. Karmaşık sinyal diye bir şey yoktur.

Bundan sonra birinden karmaşık sinyaller aldığınızdan şüphelendiğinizde, ne yaptıklarını rasyonel bir şekilde değerlendirirseniz, gönderdikleri sinyallerin o kadar da belirsiz olmadığını görebilirsiniz. Sinyallere bakıp endişelenmek ve karşınızdaki kişinin neden böyle davrandığını düşünüp durmak yerine, durumu olduğu gibi kabul edin ve yolunuza devam edin. İnsanların direkt uyuşmazlıktan nefret ettiklerini ve vebadan kaçır gibi kaçtıklarını hatırlayın ve hiçbir zaman, insanların gerçek duygularını size direkt ve açık açık söylemelerini beklemeyin.

Eğer size gerçek duygularını açık açık ve direkt söylemekten çekinmeyen bir nadide insan ile karşılaşırsanız, sizi azarlamadıkları sürece, kendinizi şanslı kabul edin, çünkü böyle insanlarla karşılaşmak ve arkadaş olmak çok nadir rastlanan bir durum.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler](#) [setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Kaynak: [People Don't Send Mixed Signals](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 13, 2025](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Arkadaş](#), [Evrimsel Psikoloji](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Psikoloji](#) 15
Commentson İnsanlar karmaşık sinyaller, belirsiz işaretler vermezler

Beta özelliklere sahip kadınlar

Erkek Adam Patreon hesabındaki muhabbet (chat) bölümünde Ahmet sormuş:

“Erkek Adam sitesinde beta özelliklere sahip kadınlarla ilgili bir yazı var mı?”

Bunun üzerine Second Life rumuzlu kullanıcı “kadınlarda alfa – beta olayı yok, ilişki materyali olan/olmayan olarak ayırıyoruz genelde” demiş.

Ahmet, beta özelliklere sahip kadınlar demiş ki beta erkek dediğimiz adam da genellikle beta özelliklere sahip erkektir. Kadınlar da beta davranışlar sergilerler ama buna alfa – beta demek yerine kaygılı davranışlar da diyebiliriz.

Bu arada devam etmeden belirteyim, Second Life bunu söylemiyor olabilir ama birçok erkek ilişki materyali olan/olmayan ayrımını sadece sadakat, geçmişinde (çok) erkek olmaması veya çok sevmesi kriterlerine göre yapıyor. Ama sadık ve geçmişinde çok erkek olmayan bir kadın, aynı zamanda toksik ve karın ağrısı olabilir ve bunun da onu bir erkek için ilişki materyali olmayan kadın kategorisine sokması lazım. Fakat bilinç altında sevmeye değer biri olmadığına dair temel bir inanç olan erkek, kendisini çok seven kız ne kadar toksik olursa olsun onu bırakamayabiliyor. Ya da “piyasada sadık kız kalmadı” sanan adam, kız adamı duygusal şiddet manyağı yapsa bile kızı ilişki materyali sanabiliyor.

Benim “beta erkeğin kadın versiyonu” dediğim bir kadın tipi var. Bu kadınlar, narsizm ya da borderline gibi duygu durumu bozuklukları olmasa bile [kaygılı bağlanma stiline](#) sahipler (gerçi çoğu beta kadın ve erkekte sürekli olarak [kırılgan narsizm](#) kokusu alıyorum):

“Düşük özsaygı, şiddetli reddedilme veya terk edilme korkusu ve ilişkilerde yapışkanlık, bu bağlanma şeklinin yaygın belirtileridir ... kaygılı bir kişi ilişkide hangi konumda durduğu ve partnerinin onu kendisi kadar sevip sevmediği konusunda güvensiz olabilir. Sonuç olarak, partnerin en ufak bir hayal kırıklığı ya da reddedilme belirtisi, zaten düşük olan özgüvenine zarar verebilir.”

Genel olarak beta özellikler gösteren (kaygılı bağlanan) erkek, sıklıkla tetiklenen bir “acaba beni sevmiyor mu / gerçekten istemiyor mu?” kaygısı ile karşı koyamadığı ya da (kaygısını silecek bir rahatlamanın getirdiği hazza bağımlılık nedeniyle) karşı koymadığı şekilde fazlaca ilgi gösterme, kaynak harcama ve arama dürtüsü hisseder. Burada amaç, partnere ulaşarak ya da fazlaca ilgi, kaynak ve arama ile, partnerinin onayını görmek ve kaygısını rahatlatmaktır. Biz erkeklere burada, kaygılarını, flört ya da partnerlerinin üzerine kusmadan yönetmelerini öğretiyoruz. Zira birinin sırtına çocukluğunuzdan ve daha önceki ilişki başarısızlıklarınızdan gelen kaygıyı yükleyemezsiniz, çoğu kişi bunu görünce kaçır. Daha da kötüsü, insanlar genellikle empatik yaratıklar olduklarından, sizin kaygı kusmanız, “ben sevmeye layık değilim sanırım” gibi bir sinyal verir ki bunu birkaç kez tekrarlıyorsanız, karşınızdakinin sizinle aynı fikirde olmasını sağlayabilirsiniz.

Ek olarak, kaygı nedenli davranışları yapmanız, kaygınızı geçici olarak rahatlatırken, toplam olarak kaygınızı artırır. Bunun tersine kaygının sizi ittiği şeyleri yapmazsanız, geçici olarak daha kötü hissetseniz bile, toplam kaygınız azalır ve daha sonra bir miktar daha güçsüz bir kaygı dalgasına maruz kalırsınız. Örneğin, 1 saat mesaj

atmadı diye rahatlamak için bir önceki mesajınıza ek bir mesaj atma itkisine karşı koymazsanız, ikinci mesaja aldığınız cevap ile geçici rahatlarsınız ama biraz daha kaygılı biri olursunuz. Bu isteğe karşı koymanız, sizi geçici rahatlamadan mahrum bırakırken, toplam kaygınız bir miktar azalır. Bu mekanizmadan [retroaktif kıskançlık](#) yazısında bahsetmiştik.

Beta özellikler gösteren kız dedik, bu konuya neden girdik? Öncelikle birçok erkeğin problemini bir tekrar etmek istedim ve ayrıca beni arayan birçok kadının temel problemi bu olduğu için onlara da konuyu özet geçmek istedim. Fakat kadınların kaygı yönetimi sorunu erkeklerden farklı ortaya çıkar.

Genel olarak beta özellikler gösteren (kaygılı bağlanan) kadın, sıklıkla tetiklenen bir “acaba beni sevmiyor mu / gerçekten istemiyor mu?” kaygısı ile karşı koyamadığı ya da (kaygısını silecek bir rahatlamamanın getirdiği hazzı bağımlılık nedeniyle) karşı koymadığı şekilde fazlaca ilgi isteme, kaynak talep etme ve aranma dürtüsü hisseder. Burada amaç, partnerin kendisine ulaşması ya da fazlaca ilgi, kaynak vermesi ile onay görmek ve kaygısını rahatlatmaktır.

Biz bu tip kızlara burada genellikle karın ağrısı kızlar diyoruz. Yeterince ilgi ve alaka göstermenize rağmen, sürekli olarak yeterince aranmamaktan, ilgi görmemekten şikayet eden bu kızlar, eğer siz yeterince ilgi gösteren biriyseniz, muhtemelen karın ağrısı insanlardır.

Beta özellikler gösteren kadın da erkek gibi, kendi ilişkisini baltalamaya programlıdır ve ilişkisini mahvetmesine partneri de dahil kimse engel olamaz. Böyle bir kadının özgüven ve özdeğer eksikliği sürekli ilgi talep eder ve bu aşırı ilgi gelmezse çok büyük sorunlar çıkarır. Bu aşırı ilgi gelirse de, bu sefer içgüdüsel kadın tarafı erkeğin boyun eğmesinden dolayı erkeğe çekim duymayı bırakır ve kadın yine sorun çıkarır. Ve hayır, yeterince alfa erkek, yüksek değerli erkek vs. olmanız bir şeyi değiştirmez. Böyle bir karın ağrısını, hiyerarşide zirvede bir erkek olarak normal bir kadına çeviremezsiniz. Zaten bu kadını normal bir kadına çevirme, kurtarma, vs. fantezisini, kadın erkek ilişkilerinde rütbesi düşük erkekler kurarlar, yüksek erkekler ise bu kadınları hayatlarından çıkarırlar.

Beta özellikler gösteren kadınlar, erkekler için daha büyük bir sorun zira erkeklerde kadınlara yönelik bir arketip kurtarıcı rolü var. Yani beta erkek çok erken aşamalarda kadını itebilirken, beta kadın tam tersi ihtiyaçları ile bir erkekte kurtarıcı içgüdüünü tetikleyebilir. Bu kadın zaten bir de [narsist ise](#), bunu özellikle yapar.

Ahmet bununla ilgili bir yazımız olup olmadığını sormuş, bu konuya değinen bir yazımız var aslında: [Vaka Çalışması – Sevgilim ilgisiz olduğumu söylüyor](#):

“Bakın tekrar ediyorum. İlgisizseniz ayrı konu. Ama günde 3-4 saat iletişimde olduğun kız ilgisizlikten şikayet ediyor ve fazlasını vermiyorsunuz diye soğuyorsa, bu karakterde bir kadının kendi ilişkisini baltalamasına engel olamazsınız. İlgiyi arttırmazsınız soğur, arttırırsınız daha fazlasını talep eder ve/veya yine soğur. Beta erkekler de böyle, kendi ilişkilerini baltalamaya programlılar (özgüven ve özdeğer krizine girdikleri için) ve karşılarındaki kadın bu konuda pek bir şey yapamaz.”

Şimdi tabii bir de bazı kadınlar normalde bu kadar kaygılı bağlanmasalar bile, erkek çok omurgasız, efendi adam olarak davranınca, bu hale gelebiliyorlar. Fakat çoğu normal kadın erkeği terk eder, kalıp da daha fazlasını talep etmez. Yine de yeterince sayıda görece normal kadın, yalnızlık korkusu ile hem gidemeyip hem de eksik olan çekimi zaman – ilgi – para ödeme olarak talep edebilir.

Burada eğer kadın karın ağrısı ise o kadını bırakmanızı tavsiye edeceğim. Zira dediğim gibi, böyle bir kadın ilişkisini baltalamaya programlı. Bir kadın sizin davranışlarınızdan mı böyle yoksa içsel olarak mı karın ağrısı nereden anlayacaksınız? Karın ağrısı kadın gerçekten manasız bir ilgi ve ulaşım talep eder. Öyle gri çizgi falan değil. Örneğin iş yerindesiniz, mesajına 15 dakika dönmediniz diye problem çıkarır. Adam çalışıyor, 15 dakika dönememesi normal diye düşünmez, kaygıya kapıldığı için düşünceleri değil duyguları yönetimdedir. Sabah işiniz gücünüz yok gibi gece saatlerine kadar konuşmak ister, kendine hediyeler aldırmaya çalışır, başkalarına ayırdığınız zamanı sabote etmek için uğraşır.

Bu site yorumlarında bu şekilde düzinelerce vaka var aslında. Bir ara onlardan örnekler bulup buradan linklemek lazım.

Çok sık gördüğüm ve kadının ilgi talebinin, erkeğin kadını istemediğini hissetmesinden kaynaklandığı şu duruma da bir bakın derim: [İlgisizlik ve ters davranışlar yüzünden terk edilmek – Vaka Çalışması](#)

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler](#) [setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [February 10, 2025](#) Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Toksik Feminin](#), [Toksik İlişkiler](#) 42 Comments on [Beta özelliklere sahip kadınlar](#)

Eski sevgilimi kocası ile gördüm, kendime gelemiyorum – Vaka Çalışması

Mahmut abi merhabalar. 8 yıl önce 2 yıllık bir birlikteliğim oldu. İlk kez aşık olmuşum ve gerçekten değer veriyordum. İlk sene aynı şehirdeydik ama 2.sene farklı şehirlerde üniversiteye başladık.

İlişki 18 yaşında başlasa, bittiğinde 20 yaşı civarındaydınız.

Her şey güzel devam ediyordu, evlilik hayallerimiz vardı,onun sınırlar koyduğu bir cinsel hayatımız da vardı.

Şirin ama o yaşlarda iki öğrencinin ilişkisi, genellikle 2-3 seneyi geçmez.

Neyse zamanla tartışmalarımız arttı, ben de biraz saçmaladım ve bolca hata yaptım ve ayrıldık. O benden ayrılmaya cesaret edemedi ama artık beni bitirdiğini hissettiğim için ben ayrıldım. Susan kadın için bitmişsinizdir olayını tam anlamıyla yaşadım yani.

Bittiğinde bazı kadınlar susar, bazı kadınlar seslerini açarlar.

1 ay gerçekten dibine kadar aşk acımı yaşadım ve sonra içime gömerek devam ettim. O, biraz zaman geçince; fake hesaplardan yazdı bana ama çok sallamadım ilk zamanlar. Aslında canım çok acıyordu ama gurur yapıyordum sanırım.

Bence Fake hesaptan yazılıyorsa, “o” yazıyor diye düşünmeyin. O yazıyor olsa bile.

Aradan 6-7 ay geçti bir vefat ile iyice duygusallaştım ve ona baya destan yazarak içimi döktüm. O,beni kötü hatırlamadığını,üzmek istemediğini falan söyleyerek reddetti. Ben de onun için aynı dilekleri ileterek hayatıma devam ettim.

Sonradan öğrendiğime göre o bu sürede yeni bir ilişkiye başlamış. Üstelik ayrılmak üzere iken instagramda görüp kim bu diye sorduğumda arkadaşım dediği biriyle. Bu beni biraz soğuttu ve uzunca bir süre çok düşünmeyip işlerime odaklandım. Elbetteki ara sıra aklıma geliyordu ve benim için çok özeldi tabi orası ayrı.

Neyse aradan yıllar geçti ve evlendiğini öğrendim, hafif bir burukluk yaşadım ama çok da sallamadım. Ancak; bundan 14 gün önce kocası ile el ele bir AVM’de karşılaştık. Bambaşka şehirlerdeyken nasıl denk geldik bilmiyorum ama sanırım benim yaşadığım şehre yerleşmişler. Bu görüntü ilk 2 gün bendeki bütün eski travmaları,aynı ayrılık acısını geri getirdi. 3.günden sonra kendimi iyi hissetmeye başladım,bir yazılım mühendisi olarak işlerime odaklandım ama online çalıştığım ve çok sosyal bir ortamım olmadığı için sık sık aklıma geliyor.

Yaklaşık 28 yaşlarında, karısı ve çocuğu olmayan bir adamsın. Akşam eve karına ve çocuklarına gitmen gerekmiyor. Gelirinin önemli bir kısmı ailene gitmiyor. Evden

çalışmak bahane değil, evden çalışmak aslına bakarsan sosyal hayat için avantajlı. Senin profilinde bir adamın sosyal hayat edinmemesinin sebebi zamansızlık, evden çalışma falan değil, asosyalliktir.

Senin sorunun, sosyal olarak, belki de ilişkisel olarak kızın bıraktığı yerde donmuş vaziyette olman. Derdin bu kız değil. Bu kız sana ne kadar renksiz, duygusal ve sosyal olarak çöl bir hayatın olduğunu hatırlattı. Hem de bunu, gerçeği suratına kamyon gibi çarparak hatırlattı.

Bu çektiğin [çileyi hüsrani](#), [fırsata çevir](#) ve asıl problemini, [sosyalleşmeyi hallet](#). Burada bu konuda yazdım, Patreon'da devam yayını da yaptım.

Bu süreçte ben hep kısa ilişkiler yaşadım ve ciddi ilişkiye mesafeleydim ama artık ben de ciddi bir ilişki istediğimi ve o duyguları tekrar hissetmek istediğimi anladım. Kısa süreli ilişkiler belli bir tecrübe ve doyum yaratabilirler ama özellikle 25 yaşın üstündeki çoğu erkek için, uzun süreli ilişkinin yerine geçmezler. Kısa süreli ilişkilerde, hemen hemen her zaman sizden 5 kat daha fazla erkekle yatan bir grup kadınla yatarsınız ve bu kadınlarla duygusal bağ kurmazsınız, kuramazsınız.

Sen, alt tarafı 2 senelik bir ilişkiden travmaya uğrama başarısı(!) göstermişsin. Bu nedenle uzun süreli ilişkilere girmekten korkar hale gelmişsin ve hayatın duygusal çöle dönmüş.

Bu kız masum, anlayışlı, iyi biriydi ve onun gibi birini bulamayacağımı düşündüm sanırım uzun bir dönem. karşıma da hayalimdeki gibi biri çıkmadı zaten.

Son günlerde ilk gördüğümde hissetiklerimi tekrar hissetmeye başladım. Sanki ayrılık acısı gibi acı çekiyorum.

Sanmam. Olay 8 sene önce olup bitmiş. Daha çok yerinde saymış olduğunun farkına varmak acı veriyordur.

Saçmalık olduğunun farkındayım ama keşkeler, pişmanlıklar kafamdan çıkıyor. Hayatımda başka kimseye aşık olmadım.

Ve bu tamamen senin suçun. 2 sene ilişki sonrası 8 sene geçmiş. Benim sık söylediğim bir şey var. Piyasada ve böyle bir ilişkiye açık bir adamsanız, uzun süreli ilişkilik ve aynı zamanda anlaşılabildiğiniz kız karşınıza 1.5 senede bir çıkar. Yani sen bu tür bir ilişkiye açık olsaydın, 3-4 kere daha "aşık olabilirdin".

Onları 2 sene önce de görmüştüm ve 5 dk şaşırp sonra çok sallamamıştım. Bu sefer böyle olmadı, sanki bütün acılarım flashback ile geri döndü.

2 sene önce 25-26 yaşında daha kafana dank etmemiş demek ki.

Ben bu bataktan nasıl çıkarım çok huzursuzum. Evde bile duramıyorum duvarlar üstüme üstüme geliyor. Günümüzdeki kadınları gördükçe onun gibi birini bulamayacağımı düşünüyorum.

Eskiden, kısa süreli ilişkileri abartan adamlar bile “günümüz kadınları şöyle böyle” diye düşünmezdi. Beraber oldukları kadınların, kadın milletini temsil etmediğini bilirlerdi. Siz kısa süreli ilişkiler yaşadığınızda, çoğunlukla sizden daha da çapkın kızlarla beraber oluyorsunuz. Bana bazen çok genç çocuklar gelip ağlaşıyorlar. “Abi adam 100 kadınla yatıyor, onun gibi 10 bin adam olsa 1 milyon kadın böyle kötü çocuklarla yatıyor” gibi absürt matematikler öne sürüyorlar.

Her biri 100 kadınla yatan 10 bin adam genellikle, her biri 200 adamla yatan kadınlarla yatarlar. Yani sizin 10 bin kötü çocuğunuzu, 5 bin kötü kız çeviriyor. Arada tabii ki bu olayla alakasız kızlar da olur ama bu adamların elinden geçen kız sayısı, bu adamların sayısından azdır! Yani bunu bu “özde” kötü çocuklar da bilirler ama nedense aslen efendi erkek olan ve kafası hep öyle kalan elemanlar, fazla sayıda kızla olurken bu gerçeği göremiyorlar.

Son zamanlarda sosyal medyada ciddi bir redpill mankafa akım çıktı, yıllarca dejenere kısa süreli ilişki yaşayıp, oradan kadınlarla ilgili bilgeliğe çıkarmaya çalışan adamlar türedi.

Günümüz kadınları arasında senin eski kız arkadaşından çok var ama sen yaşam tarzın, uzun süreli ilişkiden kaçarak dejenere olan zihin yapın nedeniyle o kızlara ulaşamazsın, ulaşsan da onlar seni istemezler. Yaşam tarzını ve zihin yapını değiştirmen lazım. “Ya hacı günümüzde öyle kız yok” demek kolay ve egonun kıcına gökkuşağı üflüyor ama hem gerçek değil hem de gerçek olsa zaten yapacak bir şey yok. Günümüzde az sayıda “iyi kız varsa” o az sayıdaki iyi kızın senin gibi birine kalma ihtimali SIFIR. “Günümüzde kızların birçoğu böyle, ben ulaşamıyorum” dediğinde, olduğun düşük seviyeyi kabul edip acı çekmen lazım ama bu durumda güç sende zira bunu değiştirebilirsin.

Sen şu an böyle kızlardan çok az var diye kendini kandırıyorsun, az ise zaten hayatta bir kere karşına çıkar, o zaman bir daha asla bulamayacağına emin olduğundan duvarlar üstüne üstüne geliyor. Zira senin zihninde o kıızı kaçırdın, bir daha asla olmayacak.

“Günümüz kadınları bozdu, düzgün kız çok az” olayına bir inandıktan sonra bunun nasıl kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönüşeceğini bir düşünsenize! Buna inanan adam, bir şekilde düzgün bir kız bulduğunda, ona bulunmaz Hint kumaşı gibi davranacak, onu büyük bir ödül olarak görecektir ve önünde efendileşip terk edilecek (bu tür masallara inanan çocukların, sonradan “kötü çocuğu” oynayan iyi çocuklar olduklarını unutmayın). Hem de zayıf davranışları yüzünden muhtemelen kaba bir

şekilde terk edilecek. Ve “bu kız düzgün sanmıştım, ama o da değilmiş” diyerek, “günümüz kadınları çok bozdu, düzgün kız çok az” inancını pekiştirecek.

Tekrar ediyorum. Senin derdin bu kız değil. Senin derdin, asosyalliğin, kısa süreli ilişkilere kapılıp duygusal olarak doyamadığın ilişki hayatın. Eskiden mutlu olduğun bir kızın seni aşıp kendi hayatına devam etmesi, yaşının gerektirdiği ilişki aşamalarından geçmesi, senin 20 yaşından beridir olduğun yerde saydığını suratına çarptı.

Month: March 2025

Sınırdaki kişilik bozukluğu (borderline personality disorder) ilişkisi bitirememenizin 7 sebebi

Sınırdaki kişilik bozukluğu (borderline personality disorder) hastası bir insan ile ilişki cehenneme dönse, kişinin hayatını mahvetse bile birçok insan bu ilişkiden kopamıyor. Bu bölümde, kişinin bu ilişkiyi bitirmesi gerektiğini anladıktan çok sonra bile, ilişkiye devam etmesinin 7 yaygın nedenini konuşacağız.

Tedavi edilmemiş sınırdaki kişilik bozukluğu olan bir ilişki, duygusal olarak, lunapark hız trenine binmek gibidir. Bu hız treni ilk başlarda oldukça yoğun ve kendinden geçirici bir zevk verebilir ama zamanlar insanı tüketen ve yıkıcı bir sürece dönüşür.

#1 İlişkinin başındaki tüm o heyecanın baştan çıkarıcılığı

SKB ile ilişkinin başlangıç evresi, insanın kendisini daha önce hiç hissetmediği ölçüde canlı hissettiği, duygusal olarak yoğun ve anlamlı hissettiği bir evredir. Bu evrede SKB partnerini memnun etmek için çok heveslidir ve partnerine adanmışlığı inanılmaz ölçüdedir.

SKB ilişkinin daha en başlarında, aşk ilanları, tüm hayatını sizinle geçirmek istediği gibi yoğun sevgi sözcükleri kullanır. Bu evrede SKB çok mutludur, aşk doludur ve duygusal olarak açık ve oldukça ulaşılardır.

SKB'lini partneri bu evrede kendisini dünyanın zirvesinde, nihayet hayatı gerçekten yaşıyormuş gibi hisseder. Kendine güven dolar ve kendisini yıkılmaz, karşısında kimse duramaz gibi hisseder.

SKB'linin tutkusu ham ve gerçektir ve başlangıçta yüzde yüz pozitifdir. SKB'li başlangıçta partnerini idealize eder, onu tüm dualarının kabul olduğu bir süper insan

olarak görür. Bu yüzde yüz pozitif tutku partneri enerji ile doldurur. Partner, ruh ikizini, hayattaki eksik parçasını bulmuş gibi hisseder.

Tahmin edilebileceği gibi bu kadar yoğun pozitif hisler oldukça bağımlılık yapıcıdır. İşler kaçınılmaz olarak toksikleştiğinde bile, partner başlangıçtaki o harika zamanların nostalgisine, o dopamin zirvelerinin bağımlılığına hapsolür. Bunlar insanın zihnini bulandırır ve ilişki kişinin hayatını mahvediyor olsa bile, ilişkiden çıkmasını inanılmaz derecede zor hale getirebilirler.

#2 Kaos

Sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip biri ile ilişki kötüleştiğinde, gerçekten kötüleşir. Sinir krizleri, küfürler, aşağılamalar, kin dolu öfke patlamaları, insanı mahveden ayrılmalar, vs. ile gelen kaos ve drama, kişiyi duygusal olarak bitirirler. Ama ilişkiyi bırakmayı zorlaştıran şey, bu berbat fırtınaların arasında, derin bir bağ hissedilen sükunet evreleridir.

Kırılgan narsistin aksine borderline kişi çoğunlukla, sözlerle olmasa bile davranışları ile özür dileyebilir ve pişmanlık ya da yoğun utanç hissedebilir. Bu nedenle korkunç koatik dönemler, kısa ömürlü ama tutkulu birliktelik dönemleri ile bölünürler.

Bu güzel dönemler çok kısa, kaotik berbat dönemler çok uzun olsalar da kişi, kaosu duygusal yakınlık ile özdeşleştirmeye başlayabilir. İki insanın gerçekten bağlanmasının tek yolunun, tüm o kaotik fırtınalar olduğuna inanmaya başlayabilir. Bu nedenle de (oldukça yanlış bir şekilde), ilişkinin tüm o acıya değeceğini sanmaya başlayabilir.

Fakat kişi bu şekilde ilişkiye devam ederse, berbat dönemlerin şiddeti ve süresi artarken, güzel dönemlerin sıklığı ve süresi azalır.

#3 Kurtarıcı rolünü üstlenmek

Kişinin borderline ile ilişkisini bitirmesini çok zorlaştıran şeylerden biri de, partnerinin kurtarıcısı rolünü yüklenmesidir. Partner borderline partnerine her zaman ve ne olursa olsun onun yanında olacağına, onu bırakmayacağına, başkalarının yenildiği yerde başarılı olacağına dair sözler verip durur.

Bu sözler ilk başlarda, partnerin borderline partnerinin tüm dünyası olduğunu hissetmesine neden olur. Borderline partner, karşısındakine kendi kişisel meleği gibi

davranır. Onu bugüne kadar anlayan tek kişi, onu kurtarabilecek tek kişi gibi davranır.

Partner bu kurtarıcı rolünü üstlenirse, bir süre sonra hayattaki tek amacı bu olmaya başlar. Hayatındaki başka herkesten izole olmaya başlar ve ondan sonra da hayatı yokuş aşağı gitmeye başlar.

Zaman içinde kalıp kurtarıcılığa devam etmek, partnerin kendi öz değer hissi ile iç içe geçer ve partner zaman içinde, bu rol dışında kalan kişiliğini unutmaya başlar.

Birçok partner, SKB'li partnerine ne olacağından korktuğu için ilişkiden çıkamaz. SKB'liyi terk ederse, onun nasıl hayatta kalacağını düşünür, onun kendisine zarar vermesinden çok korkar. Birçok partner aynı zamanda bu kurtarıcı rolünü bıraktıklarında, kendi kişiliklerinin ne olacağından da çok korkar. Böyle bir duygusal kördüğüm de kişinin SKP'li partnerini terk etmesini çok zorlaştırır.

#4 SKB'linin özel onaylama yeteneği

Sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip biri, partnerinin onay ihtiyacını, diğer insanların yapamayacağı bir şekilde karşılar. Kişi hayatında hiç hissetmediği kadar anlaşılıyor ve ciddiye alınıyor gibi hisseder.

SKB'li ilişkinin başlarında, partnerinin gözlerinin içine derin derin bakar, her cümlesini dikkatle dinler, partneri dünyanın en dikkate değer, ilgiyi hak eden insanı gibi davranır. Partnerinin tercihleri ile ilgili en ufak ayrıntıları ezberler, tüm hayallerini bilir ve partnerini yüzde yüz anlıyor gibi davranır. Öyle ki SKB'linin partneri, SKB'li partnerinin ruh ikizi olduğunu sanar.

SKB'li partnerinin kendisi hakkında bilmediği şeyleri bile bilir, partnerinin davranışlarındaki ya da ses tonundaki en ufak değişimden bile onun ne hissettiğini anlar, sanki partnerinin zihnini okur.

Bu aşırı farkındalık SKB'linin çok yüksek duygusal zekaya sahip olduğunu hissetmenize neden olabilir ama bu aslında duygusal zeka değil, tehditleri önceden görmek ve kendilerini korumak için geliştirdikleri hayatta kalma mekanizmasıdır. SKB'li sürekli olarak partnerinin kendisini terk edeceğine ya da yaralayacağına dair işaretler arar ve başlangıçta sanki partnerinin tüm ihtiyaçlarını hemen biliyor ve karşılamak istiyor gibi görünür. Fakat bu zamanla partner için boğucu bir hal alır. SKB'li partnerinin her düşündüğünü, her hissettiğini, her yaptığını bilmek ister. Partner sürekli mercek altındadır ve her zaman SKB'liye güven vermek için hazır olmalıdır. Fakat partner SKB'liye ne kadar güven verirse versin yeterli olmaz.

Partner SKB'liyi terk etmek istese bile, kendisini o hiç olmadığı kadar önemli hissettiği zamanların umuduna sarılırken bulabilir.

#5 Sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip kişinin gizemi ve çekiciliği

Sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip kişi, sıklıkla, son derece çekici ve güçlü bir manyetik güce sahiptir. Bu kişi sanki başka bir duygusal frekansta yaşıyor gibidir ve tahmin edilemez oluşu, partnerini sürekli olarak diken üstünde tutar. Partner hiçbir zaman bir sonraki adımda ne olacağını kestiremez. Bu da partnerin, SKB'li partnerini daha derin bir seviyede “çözmek” istemesine neden olabilir. Bu nedenle SKB'li duygusal olarak oldukça yıpratıcı olsa da, bu “çözme” çabasına değer gibi görünür.

SKB'li ile ilişkide, hergünün yeni bir şey getirmesine karşı koymak güç olabilir. Partner, SKB'linin duygularının karmaşıklığına hayran olabilir ve ilişkinin kendisini mahvettiğini bilse bile, bundan uzaklaşmayı oldukça zor bulabilir. Çünkü partner sürekli olarak, sanki SKB'liyi çözmek üzere olduğunu, ona güvende hissetmek için istediği şeyi vermeyi nasıl becereceğini anlamak üzere olduğunu hisseder. Kişi, ilişkide biraz daha fazla kalırsa, bu gizemi çözebileceğini düşünmeye başlar ve bu kişide takıntı haline bile gelebilir. Çünkü kişi eğer bu gizemi çözerse, büyük bir hazineye sahip olacağını sanar. Ama gerçekte “hedefe” ne kadar çok yaklaşırsanız, hedef o kadar ulaşılmaz olur ve kendinizi bu faydasız çabanın içinde kaybolmuş bir şekilde bulursunuz.

#6 Başarısız olma korkusu

SKB'li birini terk etmek imkansız gibi görünebilir çünkü bunu yaparsanız, onu destansı bir şekilde başarısızlığa uğrattığınız hissinden kurtulamazsınız. İlişkiye o kadar emek harcadıktan sonra onu terk etme fikri, size çok büyük bir ihanet, tüm o sözlerinizi tutamamanız gibi gelir. Karşınızdaki size kaç kere ihanet ederse etsin, sözlerini tutmazsa tutmasın, sizi hala sözlerinizi tutma konusunda sorumlu tutar. Her şeyi sadece kendi bakış açısından görür ve bu nedenle de onu terk etmek, onu kurtarmak için yeterince çaba göstermediğiniz hissine boğulmanıza neden olabilir. Bu da size büyük suçluluk, utanç ve başarısızlık duyguları meydana çıkarır. Çünkü bir tarafınız, bu insanın bütün bu yıkıcı davranışlarının, travma sonucu olduğunu bilir ve bununla başa çıkamamak size kendinizi çok kötü hissettirir. Birçok durumda, başka biri olsa başarılı olabilir miydi diye düşünmekten kendinizi alıkoyamazsınız.

Fakat SKB'li partner idealizasyon evresini geçtikten sonra, sizi neredeyse düşman olarak görür ve sizin sadece negatif özelliklerinize odaklanır. Tüm o iyi zamanları, verdiğiniz tüm o desteği ve sevgiyi unuttur. Siz onun kafasında onu terk eden, kalpsiz, kötü adam olursunuz. Bu durum, sizin ona kendinizi yeniden kabul ettirmeye

çalışmanıza yol açabilir ve bu nedenle de ilişkiyi terk edemezsiniz. Terk etmek yerine, işleri düzeltebilir ve kendinizi ona kanıtlatabilirmişsiniz gibi hissedersiniz.

#7 Sınırdaki kişilik bozukluğu olan partnerin terk edilmeye verdiği tepki

SKB'liyi terk etmeyi en çok zorlaştıran şeylerden birisi, SKB'linin terk edileceğini hissettiğinde, perişan moda bağlamasıdır. Birden bire size yalvarmaya, özürler dilemeye, sözler vermeye başlar. Ama bu perişan mod, sevgiden değil, terk edilme korkusundan kaynaklanır. SKB'li için terk edilmek, ölüm – kalım meselesidir ve sizi yanında tutmak için, bedeli kendisi veya sizin için ne olursa olsun her şeyi yapmaya çalışabilir. İlişki bittikten sonra bile her türlü iletişim aracı ile defalarca ulaşmak ve bazen sizi resmen taciz etmek gibi şeyler yapabilir. Fakat bu her zaman olmaz. Bazen borderline kişilik bozukluğu olan kişi, siz onu terk eder etmez başkasını bulur ve onunla yeni bir döngüye girer.

SKB'li bazen psikolojik yardım almaya başlar ve samimi bir şekilde tedavi için çabalar. Ama tedavi zaman alan ve oldukça duygu yoğun bir süreçtir. Maalesef çoğu durumda, SKB'li yardım almaya başladığında, ilişki artık geri dönüşsüz hasar almıştır.

Eğer tedavi edilmemiş bir SKB'li ile beraberseniz, bir terapistten yardım almanızı tavsiye ederim.

Bu konuda [toksik ilişkiler rehberine](#) ve konu hakkındaki aşağıdaki podcastimize da bakabilirsiniz.

Kaynak: [7 Reasons Why It's So Hard To End A BPD Relationship](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 30, 2025](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Toksik İlişkiler](#) 8 Comments on Sınırdaki kişilik bozukluğu (borderline personality disorder) ilişkiyi bitirememenizin 7 sebebi

Erkek Adam sitesi 8 yaşında

Erkek Adam sitesi 24 Mart 2017 tarihinde yani 8 yıl önce yayınlanan [En büyük hata : O çok özel kadının peşinde koşup durmak](#) yazısı ile başladı. Bu yazıyı, kadın erkek ilişkileri konusunda benim için dönüm noktası olan İlişki Sihirbazı kitabından almıştım ve bugünden geriye bakınca olabilecek en iyi ilk yazı olduğunu düşünüyorum.

8 yılda 1373 yazı yayınlamışız, sitede çoğu soru-cevap olmak üzere 103,526 yorum yayınlanmış. Yıllar içinde sitenin yanına [YouTube](#) kanalı, [Spotify](#) kanalı ve son olarak da [Patreon kanalı](#) eklendi.

8. yaş nedeniyle, tüm kitap ve setlerde [24-25 Mart geçerli %30 indirim](#) de yaptık.

Bu vesileyle bu siteyi nasıl buldunuz, neden kaldınız burada yorumlarda paylaşmanızı dilerim.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 24, 2025](#) Categories [Erkek Adam](#) 13
Commentson [Erkek Adam sitesi](#) 8 yaşında

Cinsel disiplin sizi nasıl daha çekici yapar?

Bu bölümde, bir erkeğin cinsel olarak disiplinli olmasının, kadınlara neden çekici geldiğini konuşacağız. Pek tabii ki bir erkek kadınlara daha çekici gelmek için cinsel olarak disiplinli olmamalı, bu feci şekilde efendi adam davranışı olurdu. Ama cinsel olarak disiplinli olmanın böyle önemli bir yararı da var ve bunu konuşmamak da olmaz.

İlişki içinde olan birçok erkek maalesef, ilişki içinde olan bir erkeğin beğeni atmaması ve takip etmemesi gereken içerikleri beğeniyor ve takip ediyor. Bunlar, vücutlarını sergileyen “infleuncer” kadın hesapları ya da bunları paylaşan hesaplar. Bu ilgi

budalası, vücut sergileyici hesapların birçoğunda, “popoma bakın, bakın popom, popoma bakmış mıydınız, popoma like atmayı unutmayın abazan pardon sevgili takipçilerim” diye bağırarak ve altında da motivasyonel bazı özlü sözler olan spor salonu ya da havuz fotoğrafları var. Siz de hani aç abazan olduğunuzdan değil, rafine bir kültür adamı olarak bu kışkırtıcı motivasyonel sözler için takip ediyorsunuz ya, işte o hesaplardan bahsediyorum. Eskiden [porno izlerken](#) yakalanınca “ya ben konusu için izliyorum” diye savunma yapan garipler vardı, işte ondan. Her neyse.

Kız arkadaşınız ya da flört ettiğiniz bir kız, sizi bu tür içerikler takip ederken yakaladığında, sizin hakkınızda, sizi daha az çekici yapan iki şey düşünüyor. Birincisi, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde, sizin abazan bir otuzbirci olduğunuzu düşünüyor. İkincisi, sizin ilişki için güvenilmez, gözü fazla dışarıda bir adam olduğunuzu düşünüyor. Bu arada kızın [porno izlediğinizi](#) fark etmesi ya da sizin tanımadığınız birçok kadını (eskiden online flört ettiğiniz ama bir yere gitmeyen hesapları mesela) durumunda da düşünceleri ve sizin karizma kaybınız aynı.

Bu online flört olayı ile ilgili bir parantez açmak istiyorum. Bazı erkekler her ne aklı hizmetse, sosyal medya hesabında pek tanımadığı ya da hiç tanımadığı birçok kadınla takipleşmenin, kendisini “alternatifleri olan”, “tercih edilen” bir erkek gibi göstereceğini sanıyor. Oysa tam tersi bu, tercih edilmeyen, alternatifleri olmayan ve bu nedenle gerçekte hiçbir halt yapamadığı için sanalda ilgi budalasısı birçok kızın takipçi sayısını arttırmaktan başka fonksiyonu olmayan erkek özelliği. Sizi karizma değil, abazan gösteren bir şey.

Bu yazıyı hazırlarken Patreon hesabında bir soru gördüm. Patreon üyesi takipçim, online eklediğimiz kızları, kız arkadaşımız olduktan ne kadar sonra silelim diye sormuş ve “bir ay mı, iki ay mı?” diye de eklemiş.

Öncelikle online flört koleksiyonu yapmayın. Bir yere gitmeyen hesapları düzenli olarak silin, mesela her ay hesabınıza bakıp, 2 aydır bir aktivitesi olmayan takipleşmeleri çıkarın. Evet, bunların bazılarının ara ara size geri dönüş yapabileceğini biliyorum ama günümüzde birçok erkek, düzinelerce kızı ekliyor ve bu kızlarla bir iki kelimedenden fazla bir şey etmese de o hesaplarla takipleşmeye devam ediyor. Bu bir marifet değil, yıllardır eline kadın eli değmeyen adamların bile yapabildiği ve aslına bakarsanız daha çok o adamların yaptığı şeyler. Bu kızlarla takipleşmenin size ve imajınıza olan negatif etkisi, faydasından çok daha büyük. Size etkisi, özellikle bu kızlar seksi paylaşımlar yapıyorlarsa, hayatınız boyunca karşılaşmayacağınız düzinelerce kız tarafından hergün azdırılıp, sanal etki ile daha da abazan olmanız, çoğu durumda daha fazla mastürbasyon yapmanız.

Asıl soruya dönecek olursak, bir kızla sevgili olduğunuz gün, tüm bu kızları takipten çıkın ve çıkarın. Zaten kadınlarla başarılı bir adam, tabak çeviriyor bile olsa

hesabında bu şekilde çok fazla kız olmaz, böyle bir erkek bu kızları biriktirmez. Aslına bakarsanız kadınlarla başarılı bir erkek, bu başarıyı genellikle gerçek hayatta yapar, online bir şekilde düzinelerce kadının peşinde koşarak değil.

Peki kızla sevgili oldunuz ama sonra iki haftaya ayrıldınız. “O kadar koleksiyon gitti abi şimdi ne olacak? Demeyin. Yeniden başlayın, bazılarını yeniden ekleyin mesela. Ama “çapkınlık” yaptığınız bir dönem sevgili ile bittiğinde, o dönemin tüm alternatifleri gitmeli. İlişkiniz biterse sonra yeniden alternatif yaratırsınız.

Her neyse, büyük bir parantez oldu ama bir erkeğin sosyal medyada aç erkekleri avlamak için açık seçik paylaşımlar yapan kadınları takip etmesi, o erkeğin abazan, cinsel olarak disiplinsiz olmasının önemli nedenlerinden biri. Kadın sizin bunları takip ettiğinizi görmese bile, size verdiği abazanlık, sürekli ibre 200’de gezme hali, her tarafınızdan iticilik olarak akar.

Cinsel olarak disiplinli olmanızın sizi kadınlar için daha çekici yapmasının en önemli nedeni, az önce bahsettiğim şey değil. En önemli nedeni, bir erkeğin, cinsel olarak disiplinli olmasının, disiplin, irade, duygusal güç gerektiren, erkeğin sahip olmak için yenmesi zor dürtüleri ile, şeytanları ile mücadele etmek zorunda kaldığı ve sonunda hem duygusal, hem fizyolojik hem de zihinsel olarak daha güçlü birine dönüştüğü bir kazanım olması. Ve bu kazanımın, erkeğin vücut dilinden, bakışlarından, ses tonundan akması, neredeyse kokması (muhtemelen feromon olarak). Günümüzde cebinizde taşıdığınız ekrandan tutun, yürürken karşınıza çıkan yüzlerce tabeladan ya da vücutlarını fazlaca sergileyen kadınlardan gözünüze neredeyse zorla sokulan cinselliğe karşı koymak, bunlara bakmayı reddetmek gerçekten de bir erkeğin bazı en güçlü dürtülerini dize getirmesi ile mümkün. Bu bile kendi başına erkeği daha güçlü, daha maskülen yapar ama adede dürtüler de değil. Günümüzde cinsel içerik, ortalama bir erkeğin negatif duygularından kaçmak için kullandığı bir numaralı uyuşturuculardan birisi. Bir erkek bu uyuşturucuya sırt çevirdiğinde, tüm o hasır altı ettiği ama sırf hasır altı ettiği için yok olmayan, tam tersi birikip çoğalan negatif duyguları ile başbaşa kalıyor. Ve bir erkek, bu negatif duygu ordusu ile sağlıklı başa çıkma mekanizmaları kullanarak savaşıp bunları yendiğinde, gerçekten de çok güçlü, özellikle duygusal olarak çok güçlü biri oluyor. Sadece bu da değil. Çoğunlukla cinsel içerik tüketerek bastırılan ve böylece biriken bu negatif yük, erkeğin uykusuzluk, dikkat dağınıklığı, gündüz düşleri ile yaşamasına, günün çoğunu neredeyse uyur gezer bir şekilde geçirmesine neden olduğundan, erkek bu negatif yükü sağlıklı yollardan yakıp yok ettiğinde, daha iyi uyku, daha iyi odaklanma gibi, hayatta daha başarılı olmasını sağlayacak kazanımlar da elde ediyor. Libidosu cinsel içeriklerin azdırdığı mastürbasyon ile değil, statüsünü ve başarısını arttıracak şeyler ile harcanıyor.

Kısacası, cinsel disiplin için verdiğiniz mücadele ve sonunda kazandığınız duygusal güç, negatif duygulardan arınmışlık, daha disiplinli, odaklı biri olarak kazandığınız statü, sizi daha çekici bir erkek yapar.

Cinsel disiplinin önemli bir diğer faydası da, erkeği daha ilişkilik, daha güvenilir yapması. Evet, daha ilişkilik ve güvenilir olmak, sinsi efendi erkeklerin bokunu çıkardığı bir şey ama bunlar abartılmadığı sürece gerekli ve çekici özellikler, özellikle de uzun süreli ilişki için isteyebileceğiniz kadınlar için. Bir kadın ilişkide güvende olmayı ister, sizin sürekli olarak gözü dışarda sinyali vermeniz, daha fazla istenmenize değil daha az istenmenize neden olur.

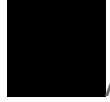
Başında söylediğim şeyi tekrar edeyim. Cinsel disiplin kadınları, ilişki kalitesi olan kadınları etkilemek ve hatta onlara yaranmak için kazanılmaz, bunu amaç olarak almamalısınız. Amacınız duygusal, zihinsel güç ve disiplin kazanmak, dürtülerinize ve şeytanlarınıza galip gelip, daha güçlü, stabil ve başarılı bir erkeğe dönüşmek olmalı. Birçok erkek cinsel disipline sahip değil ve kendilerini dönüştürmek, en iyi versiyonları haline gelmek için harcayabilecekleri önemli miktarda enerjiyi, cinsel içeriklere akıtıp, potansiyellerinin çok altında hayatlar yaşıyorlar. Bunun sonucunda sosyal hayatlarında, iş yaşamlarında, ilişkilerinde sorun üstüne sorun çıkaran özgüvensizlik ve özdeğersizlik duyguları ile boğuşuyorlar.

Bunu söylemeye gerek yok ama yine de belirtiyim. Cinsel disiplin demek, kadınlardan uzak durmanız, buluşmalara çıkmamanız, cinsel hayatınızın, kız arkadaşınızın olmaması anlamına gelmiyor. Cinsel disiplinsizliğinizin %90'dan fazlası, asosyal medya ve genel olarak internet kullanımınızdan, porno izlemenizden, aşırı mastürbasyon yapmanızdan ve hatta gerçek kadınlarla ilgili gündüz düşlerinizden geliyor. Önüne gelenle yatan dildo vatandaş azınlıktansa bu konuda da bir şeyler yapmanız lazım ve eğer gerçekten cinsel disiplinsizliğe boğazınıza kadar battıysanız, 4-5 aylık bir rahip modu da işinize yarayacaktır (Birçok erkek rahip modunda sadece kadınlardan uzak duruyor ve porno ya da online cinsel içerik tüketmeyi bırakmıyor yani rahip moduna girdiğini düşünürken aslında rahip moduna hiç girmiyor). Ama çoğu erkek için cinsel disiplin, gerçek flört ve ilişki alanının dışında olan cinsel karmaşa kaynaklı. Aslına bakarsanız ironik bir şekilde birçok erkek için cinsel disiplin, gerçek kadınlarla daha az değil daha çok flört, cinsellik ve ilişki sağlayacak bir şey.

Bu konuda daha önceden yayınladığımız [Beyninizi cinselleşmiş düşünce ve fantezilerden arındırın](#) ve [bakir erkekler gerçekte nihai alfa erkeklerdir](#) yazılarına da bakmanızı tavsiye ederim. Cinsel disiplin ile ortaya serilecek negatif duygularla sağlıklı başa çıkma yöntemleri için [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Setimize](#) ya da çoğunluğunu bu setten derlediğimiz [Daha iyi bir yaşam için serisi Patreon yayınlarına](#) bakmanızı tavsiye ederim.

Bu yazıyı beğendiyseniz, ihtiyacı olabileceğini düşündüğünüz arkadaşlarınızla ya da sosyal medyanızda paylaşabilirsiniz.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 24, 2025](#) Categories [Cinsellik](#), [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Başarı](#), [Cinsel Pazar Değeri](#), [Cinsellik](#), [Disiplin](#), [Erkek Psikolojisi](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [özgüven](#) 17 Commentson [Cinsel disiplin sizi nasıl daha çekici yapar?](#)

Mahmut Abi ile soru cevap yayınları (Patreon'a özel)

Patreon üyelerine özel olarak yaptığımız “Mahmut Abi ile Soru & Cevap” yayınlarının kayıtlarını, Patreon üyelerine özel olarak paylaşıyoruz.

20 Mart 2025 tarihinde gerçekleştirdiğimiz yayının ikinci kısmının kaydını geç açmışım ama sonuçta 1 saatlik bir soru & cevap kaydı ortaya çıktı.

Yayının kaydını buradan [izleyebilirsiniz](#).

MAHMUT ABİ İLE MUHABBET VE SORU & CEVAP

#2

20 Mart Perşembe, 20.00



erkek adam



PATREON

Üyelerine özel yayın

Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 22, 2025](#) Categories [Boşanma](#), [Cinsellik](#), [Disiplin](#), [Evlilik](#), [İlişkiler](#), [Maskülinite](#), [Oyun](#), [Podcast](#), [Video](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Patreon](#), [Podcast](#), [Soru - Cevap](#), [Türkçe Podcast](#) 34 Commentson [Mahmut Abi ile soru cevap yayınları \(Patreon'a özel\)](#)

Kendine güvenen erkeklerin yaptığı, kadınlara çekici gelen 4 şey

Kadınların, kendine güvenen erkeklerden hoşlandığını çoğu erkek bilir ama kendine güvenen adamların ne yapıp da kadınlara daha çekici geldiklerini, kadınların erkekte kendine güvene neden bu kadar önem verdiklerini, kendine güvenin neden kadınların erkeğe daha fazla saygı duymasına, ona daha fazla duygu hissetmesine ve onu daha çok sevmesine sebep olduğunu birçok erkek bilmez.

Siz de bu erkeklerden biriyseniz merak etmeyin. Şimdi açıklayacağım 4 maddeden sonra, kendine güvenin neden önemli, kadınlar için değerli ve çok daha çekici bir özellik olduğunu öğreneceksiniz.

#1 Kendine güvenen erkekler, kadının erkek yanında daha çok doğal ve kendisi gibi olmasını sağlarlar.

Kadının kendine güvendiği ve erkeğin güvensiz ve kendinden şüphe eder olduğu durum, kadının erkeği kırmamak için temkinli olacağı şekilde sırtına yük bindirir. Kadın kendisini olduğu gibi ifade edemez ve olduğu gibi davranamaz çünkü böyle davranırsa, güvensiz erkek rahatsız hisseder.

Kadın kendine güvenli bir erkeğin yanında ise daha rahattır zira ne yaparsa yapsın ya da ne derse desin, erkek kendine güvenli kalmaya devam edecektir. Kadın böyle bir erkeğin yanında rahat davranır ve bu nedenle de böyle bir erkekle zaman geçirmekten zevk alır. Kadın erkekle hafiften dalga bile geçse, erkek bunun altında ezilip gitmez, birdenbire kötü ya da kaygılı hissetmez.

Utangaç ve güvensiz bir insanın yanındayken, sosyal durumdaki etkileşimi sizin yönetmeniz gerekir. Bu insan daha kötü hissetmesin, rahatsız hissetmesin diye kendi kendinize baskı yaparsınız. Utangaç ve güvensiz birinin kendini kötü hissetmesine neden olup kendinizi kötü hissetmek istemediğinizden, fazla dikkatli davranırsınız, doğal ve kendiniz gibi davranamazsınız. Onların negatif duyguları, sizin yükünüz olurlar.

Ama kendine güvenen bir arkadaşınızla beraberken, rahat davranırsınız, istediğinizi söylersiniz, ciddi bir şekilde söyler gibi şakalar yapabilirsiniz. Arkadaşınız baskı altında ezilmez, kuyruk acısı hissetmez, “neden böyle söylüyorsun?” ya da “kalbimi kırıyorsun” gibi şeyler söylemez. Dediklerinize ya sizinle güler ya da güler geçer, dedikleriniz ve yaptıklarınız umrunda olmaz. Böyle bir insan kendine güvenli olduğundan, kendi duygularını kendi başına yönetebildiğinden, duygusal olarak bağımsız olduğundan, onun yanındayken üstünüzde baskı hissetmezsiniz.

Kadınlar ve çekicilik söz konusu olduğunda, bir kadın için oldukça önemli olan şeylerden birisi, duygusal olarak kendisinden daha güçlü bir erkeğe saygı duyabilmektir.

Bir kadın, duygusal olarak kendisinden daha zayıf bir erkeğin yanındayken ise, doğal olarak ona kendisinden daha zayıf birine bakar gibi tepeden bakar. Bu hiç çekici bir şey değil.

Burada kendine güven derken, güven gösterisi yapmaya çalışmaktan, kabarmaktan ya da maoluktan değil, bir erkeğin gerçekten de duygusal olarak daha güçlü olmasından bahsediyorum. Kadın ne derse desin, ne yaparsa yapsın, duygusal olarak dalgalanmayan, duygusal olarak çökmeyen biri olmaktan bahsediyorum.

Bir kadın kendine güvenen bir erkeğin yanında, sadece kendi olmakla kalmaz aynı zamanda daha da feminen olmaya meyillidir. Kadın biraz daha kız gibi, hafiften aptalca, şirin bir şekilde davranmaya başlar.

Tekrar edecek olursak, kadınların kendine güvenen erkekte bayıldıkları ilk şey, onun yanında daha kendileri gibi ve feminen olabilmeleri ve erkeğin duygularına (bir anne gibi) dikkat etmek zorunda kalmamaları, bu konuda bir yük altına girmek zorunda kalmamaları. Güvensiz ve utangaç bir erkeğin yanındayken yaptıkları gibi “şimdi bu adamı kıracak, rahatsız hissettirecek bir şey yapmayayım” diye düşünmek zorunda kalmamaları.

#2 Kendine güvenen erkek, kararlar almaktan, kararların riskini almaktan korkmaz.

Kendine güvenen bir erkekte, kadınların bayıldığı diğer bir şey de, kendi kararlarına güvenmesi ve korkmadan karar alabilmesidir. Bu, erkeğin her zaman her şekilde doğru kararı alabilmesi gerektiği anlamına gelmiyor. Kadın için önemli olan, erkeğin kendine ve kendi seçim yapma kabiliyetine güvenmesi, istediği şeyleri yapabilmesi, istediği şekilde hareket edebilmesi ve belli bir kesinlikle konuşabilmesidir.

Kendine güvenen bir erkek seçim yaparken, kadına sanki kadının sürekli ona yardım etmesi gerekiyormuş, onu cesaretlendirmesi gerekiyormuş gibi hissettirmez. Kendine güvenmeyen, utangaç bir erkek gibi, neredeyse tüm kararları kadına bırakmaz ya da onun onayını aramaz.

Güvensiz bir erkek, kendine güvenmediği için kararlarına da güvenemez. Aldığı kararın yanlış çıkmasından, kadının kendisini bir kaybeden olarak göreceğinden korkar ve bu nedenle de karar verme riskini göze alamaz. Ama bir erkeğin mkemmел olması, her zaman mkemmел kararlar vermesi, her zaman her kararı vermesi gerekmez.

Bir karar almanız gerektiğinde kadın “bence şunu yapalım” dediğinde, bir erkek “dur bir dakika, ben erkeğim, kararları benim vermem gerekir” demezsiniz. Kadın “bence şunu yapalım” dediğinde, onu onaylayabilirsiniz. Burada hala onay veriyorsunuz ve liderliği de bırakmıyorsunuz.

Tüm kararları vermek sizin işiniz değil ve tüm verdiğiniz kararlar doğru olmak zorunda değil. “Yanlış karar veremezsin, kadın seni gözlüyor, sana güveniyor ve seni takip ediyor yani mutlaka doğru karar vermelisin” düşüncesi doğru değil. Kadınlar bu şekilde düşünmezler. Kadınlar erkeğin kendine ve kararlarına güvenmesine, yapabildiğinin en iyisini yapmasına ve hatalı bir tercih yaparsa da bir dahakine daha doğrusunu yapma azmine bakarlar. Böyle bir erkeğin kanatları altına girmek, böyle bir erkeğe saygı duymak ve böyle bir erkeği takip etmek isterler. Erkeğin aracındaki yolcu olmayı isterler. Sonuçta da böyle bir erkek, kadını feminen yapar, kadın yapar.

Her yerde bunu söyleyip itiraf etmezler tabii ki ama kadınların gerçekte istedikleri budur. Bu dediğim gibi siz tüm kararları vereceksiniz, o hiç karar vermeyecek anlamına gelmiyor. Böyle bir şey oldukça tüketici olur.

Bir plan yapmak istediğinizde, kız arkadaşınız “onu yapmak istemiyorum” diyecek. Olay tüm kararları alıp kadını onlara uymaya zorlamak ya da bu planlara uyması gerekiyor demek değil. Kadınlar sanki kendileri düşünemiyor, tercihleri yok gibi hareket etmek değil. Kız arkadaşınız bazen planınıza hayır der.

Fakat aynı zamanda bir erkek kararlarına güvenmeyen veya kararsız biriye, kadının ilişkiye liderlik etmesi gerekiyor gibi hissetmesine neden olur. Bu da cinsel ve romantik olarak oldukça itici bir şey. Çünkü ilişkiye liderlik etmek, kadının feminen özünden uzaklaşıp maskülenleşmesini gerektirir, ilişkinin erkeği olmasını gerektirir. Hemen her durumda, siz nasıl kadınlaşmak istemezseniz, kadınlar da erkekleşmek istemezler.

Kadınların kendine güvenli bir erkeğin en çok sevdikleri özelliklerinden birisi, böyle bir erkeğin kararlarıyla ilgili geriye dönüp, sürekli olarak “acaba doğru mu yaptım” diye düşünmemesidir. Ama bir kadın bu şekilde davrandığında, erkekler bunu pek umursamazlar çünkü erkeğin kadına duyduğu çekimde, kadının gerçekten güçlü olduğunu hissetme ihtiyacı yoktur.

#3 Kendine güvenen erkek, bulunduğu ortama aitmiş gibi davranır.

Kendine güvenmeyen bir erkeğin vücut dili, sosyal bir ortamdayken ya da hoşlandığı bir kadınla beraberken, kendinden şüphe ettiğini, o ortamda bir yer kaplamaktan rahatsız olduğunu sinyaller. Örneğin kimsenin oturmadığı boş sandalyeleri görse bile, oraya oturmaktan çekinir. Kendine güvenen bir erkek ise, doğal bir şekilde o sandalyeye yürür ve oturur.

Kendine güvenen erkek bir ortamda ya da durumda, o ortam ya da durum kendine aitmiş gibi davranır. Orada ne istiyorsa onu yapar. Bu, onun kendini beğenmiş biri

olduğunu göstermez ama birçok insan kendine güvensiz olduğu için, ortamda sırtır ve diğer insanları takip etmeye dikkat eder.

Kendine güvenen bir erkek, başkalarına tepeden baktığı için değil, başkalarına nasıl görüldüğü hakkında endişe duymadığı için ortamda istediği gibi hareket eder. Örneğin bir etkinlikte ortama yemeğin getirildiğini ve kimsenin gidip yemeği almadığını düşünün. Kendine güvenen bir erkek, yemek masasına gider ve yemeği alır. Bunun ardından birdenbire diğerleri de gidip yemek almaya başlar. Burada kendine güvenen erkek kuralları takmıyor veya diğerlerinden daha üstün hissediyor değil. Yemek orada ve yenilmek için varken, gidip yemekte bir sorun olmadığı için, beklemenin bir anlamı olmadığı için yemek almaya gider.

Kalabalıkta kendine güvenmeyen bir erkek ve kadın düşünün. Kadın “yemek geldi gidip alalım” dediğinde, kendine güvenmeyen bir erkek genellikle “hayır, daha kimse gidip bir şey almadı, birilerinin bir şeyler almasını bekleyelim” der.

Şimdi bu durumda kadın adamdan ayrılacak değil tabii ki. Ama bu durum, erkeğin çekingenliği, adama olan çekimini de bir tık azaltır.

Bir kadının ortamda çekingen olması, erkeğin kadına duyduğu çekimi etkilemez. Ama kadınların erkeklere duyduğu çekimin tetikleyicileri ile erkeklerin kadınlara duyduğu çekimin tetikleyicileri aynı değildir.

Barda orada öylece duran, elindeki içkiyi genellikle göğüs hizasına kaldırmış bir şekilde tutan (vücut dili sözlüğünde bu kendini tehlikeye karşı korumaktır) ve oraya ait değilmiş gibi görünen elemanları görmüşsünüzdür. Bu erkeklerin bu hali tek başına, çekim duyulmalarına engel olabilir.

Bir de ortam sanki doğal ortamıymış gibi davranan erkekleri düşünün. Arkadaşları ile konuşan, sürekli olarak nasıl görüldüğünü, insanların kendisini nasıl gördüğünü düşünmeyen, rahat davranan erkek, kendi kendini onaylayan, ortamdaki kadınların kendisine çekim duyma eğilimini artırır.

Aynı şekilde bir erkek bir kadınla konuşurken, kendisini oraya ait değilmiş gibi hisseder ve davranırsa, kadının kendisine çekim duymasını engeller. Ama oraya aitmiş, hoş bir kadınla konuşmak gayet doğal bir şeymiş gibi davranırsa, kadının kendisine çekim duyma ihtimalini artırır. Burada bir numaradaki duruma da geri dönmüş oluyoruz. Birinci erkek, kadının üstünde yük hissetmesine, adamı daha da ürkütmemek için dikkatli davranmasına neden olur. İkinci erkek ise kadının hafiflemesine ve rahat davranmasına.

#4 Kadına onu rahatsız hissettirmeden dokunur.

Bir kadınla konuşurken işi ilerletmek için, dokunmayı erkeğin başlatması gerektiğini duymuşsunuzdur. Bu dokunma ele, kolun omuza yakın dış tarafına olabilir. Ama bir erkek sırf dokunmayı başlatmak için dokunmamalı, dokunmayı da doğru yapmalı.

Kendine güvenmeyen bir erkeğin dokunuşu, kadında kötü hisler yaratır. Kendine güvenen bir erkeğin dokunuşu ise çekim yaratır. Dokunmadan önce gönderdiği sinyaller, duygusal güç, dokunurken ses tonu ve vücut dili, dokunmaya eşlik ettiğinde, kadının erkeğe olan çekimini artırır.

Kendine güvenmeyen erkek, dokunmadan önce çekingen davranışlar sergiler ve gerilir. Dokunmaktan emin değildir, alacağı tepkiden korkar, vs. Kadına dokunduğunda ise bu gerilimini kadına aktarır. Dokunmadan önce ve dokunurken, kadının onayını arıyor gibi davranır. Kadın böyle bir erkekle ilişkiye girerse, erkek muhtemelen ilişkide de böyle davranacaktır.

Bir şeyler yapmak için kadının onayını aramak, duygusal zayıflıktan gelir ve iticidir. Böyle bir erkek sadece kadının değil, başka insanların da onayına bağımlıdır. Kendine güvenen erkeklerle bir araya geldiğinde, bazı erkekler ona karşı kibar davranmazlar, ona zorbalık yapabilirler, onu kadının önünde aşağılayabilirler ve hatta onun önünde kadınına yürüyebilirler. Bunu da adamı takmadan yapabilirler zira adamın zayıflığını sezebilirler. Bunun sonucunda da kadınlar böyle bir erkeğin yanında kendini güvende hissetmezler.

Bu arada bu adam duygusal olarak zayıfsa, kaslı olması, diğer birçok erkekten güçlü olması da işleri değiştirmez. Eğer duygusal olarak güçsüzse, belli erkekler bu erkekleri sosyal durumlarda özellikle bulurlar. Aynı zamanda fiziksel olarak güçlü olsa da, duygusal olarak güçsüz olduğundan, kadına duygusal olarak güçlü taraf olarak davranır ve bu da kadının ona cinsel arzu duymasına engel olur.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Kaynak: [4 Things Confident Men Do That Women Love](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 18, 2025](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 7 Commentson [Kendine güvenen erkeklerin yaptığı, kadınlara çekici gelen 4 şey](#)

Sınırdaki kişilik bozukluğu (borderline personality disorder) olan biri neden ilişkisini sabote eder?

Sınırdaki kişilik bozukluğu (borderline personality disorder) hastası insanlarda, aşırı muhtaç ve yapışkan davranışlara neden olan, korkunç bir terk edilme korkusu vardır. Bu muhtaçlık, terk edilmeye karşı, bilinçaltı bir savunma mekanizması olarak çalışır ve daha derinlerden gelen bir boşluk, utanç, özgüvensizlik, dengesiz benlik ve duygusal düzensizlik duygularından kaynaklanır.

Bu muhtaçlık, kendisini çok farklı şekillerde ortaya çıkarabilir. Örneğin, dramatik ilgi talebi, ilgi almak için dramatik ağlamalar, aşırı güven temini ve onaylanma talebi ya da ilişkiyi sürekli olarak test etme ve sabote etme şeklinde olabilir. Bütün bunlar sınırdaki kişilik bozukluğu hastasının, favori kişisi (çoğu durumda bu favori kişi partneridir) tarafından, aşırı manipülatif ve kontrolcülük olarak hissedilebilirler.

Bu bölümde, paradoksal şekilde SKB hastasının deli gibi korktuğu terk edilmeye neden olabilen bu yoğun muhtaçlığın, bir partner olarak sizde uyum sağlama korkusu ve baskı yaratmasının 5 seklı üzerinde konuşacağız.

Ama bu 5 maddeye geçmeden önce, her SKB'linin bu 5 maddenin hepsine sahip olmayacağını söyleyelim. Aynı zamanda, muhtaçlık ve yoğun terk edilme korkusu nedenli bu davranışların, başka kişilik bozukluklarında ya da sağlıklı bağlanma stillerinde de görülebileceğini de belirtelim. Ve son olarak bu yazının bilgilendirme amaçlı olduğunu, sizin ya da partnerinizin ruh sağlığı problemleri için bir ruh sağlığı uzmanına danışmanızın doğru olacağını da ekleyelim.

SKB'linin partneri ya da favori kişisi olarak deneyimleyebileceğiniz ilk şey, bu kişinin başlangıçta size aşırı şekilde yapışık (ilgili) ya da muhtaç olmasıdır. Başlangıçta bu kadar ihtiyaç duyulmal sizi göklere çıkarabilir, sizi çok değerli hissettirebilir. Sanki hayatta bir amaç kazanmış gibi hissedebilirsiniz.

SKB'linin sizi göklere çıkarması, sizin onu anlayan ve güvenebileceği tek insanmışsınız gibi davranması, onu kurtarabilecek, onun kahramanı olabileceğiniz gibi hissetmenize neden olabilir. Size bu kişinin tek ihtiyacı olan şey, karşılıksız sevmek ve desteklenmekmiş gibi gelebilir.

AMA zaman içerisinde göreceksiniz ki, siz ona daha çok sevgi ve destek verdikçe, SKB'linin bunları kaybetme korkusu artar ve bunlara daha fazla yapışmaya başlar. Sizin için bunlar, her geçen gün daha da karşılanamaz hale gelen taleplere dönüşür. Onu ne kadar onaylarsanız onaylayın, ona ne kadar güven verirsiniz verin, o boşluğu doldurmanın mümkün olmadığını görürsünüz. Siz onu yukarı çıkarmak için çabalarken, onunla beraber dibe battığınızı görürsünüz. SKB'linin hiç bitmeyen duygusal ihtiyaçlarının ağırlığı ile dibe batmaya başlarsınız.

SKB'li için siz, korkunç bir fırtınada bir geminin asılı kalmaya çalıştığı çıpaya dönersiniz. Onun ihtiyaç duyduğu istikrarı ona bir türlü sağlayamazsınız ve sonuçta onunla beraber fırtınaya kapılmaktan kurtulamazsınız.

Siz her ne kadar sevgi ve destek vermek istesenez de, bir süre sonra duygusal olarak tükenmiş, aşırı yüklenmiş ve ezilmiş hissedersiniz. Artık partnerinizin muhtaçlığının girdabında boğuluyor gibi hissedersiniz. Bu da bir süre sonra sizin bazı sınırlar koymaya ya da nefes almak için bir mesafe koymaya çalışmanıza neden olur. Enerjinizi yeniden kazanmak için kendinize zaman ayırmaya çalışırsınız. Ama maalesef çok kısa süre içerisinde, bunun işleri daha da kötü hale getirdiğini görürsünüz.

Çünkü SKB'li, sizin kendinize zaman ayırma ya da sınır çizme taleplerinizi, terk edilme olarak gördüğünden, size ihtiyacınız olan kısa araları vermek yerine, muhtaçlığını zirveye çıkarır. Sonuçta da sadece kendi ihtiyaçlarınızı belirttiğiniz için ortaya çıkan krizle uğraşırsınız.

Zamanla hüsrana ve öfke hissetmeye başlarsınız ve hatta duygusal olarak mesafeli olmaya da başlarsınız. Kriz çıkarmamak için, bazı konuşmalardan kaçınmaya veya belki kendinize zaman ayırmak istediğinizde, partnerinize yalan söylemeye başlarsınız. Bu da, kendi kendini besleyen bir sarmal yaratır.

İkincisi, SKB'linin partneri ya da favori kişisi, kendisini sürekli bir kontrol altında ve izole hissetmeye başlar. Terk edilme tehdidi olarak algılanan her şey, aşırı ve kıskanç bir sahipleniciliği ve hayatınızı müdahaleyi tetikler. SKB'li sizi sürekli olarak arayabilir ya da mesaj atabilir, sürekli olarak ne yaptığınızı, kiminle olduğunuzu, ne zaman geri geleceğinizi bilmeyi talep edebilir. Bazen bu, sizin başkalarıyla etkileşiminiz tamamen masum ve bağlama uygun olsa bile, birileriyle flört ettiğiniz ya da onu aldattığınızı suçlamalarına dönüşebilir.

Burada ilişkinize yönelik gerçek tehditlere karşı normal reaksiyonlardan bahsetmiyoruz. SKB'linin reaksiyon verdiği şeyler ve reaksiyon şiddeti, ilişkilerde normal ve mantıklı sayılabilecek seviyeden çok ama çok uzaktır.

SKB'linin hiç bitmeyen muhtaçlığı, zaman ve dikkat talebi, onun derin güvensizliklerinden kaynaklansa da, sizi bunları korkunç bir kontrol manyaklığı olarak hissedebilirsiniz. Bu insanın yoğun kaygısını ve terk edilme korkusunu tetiklemeden, kimseyle konuşmaya ve hatta kimseye bakmaya izniniz olmadığını hissedersiniz. Bu nedenle zaman içerisinde, arkadaşlarınızdan, ailenizden, sosyal aktivitelerden kopmaya başlarsınız.

Başka birine verdiğiniz ya da başka birinden aldığınız en ufak dikkat bile, ne kadar masum olursa olsun, SKB'liyi çileden çıkarabildiği için, artık at gözlükleri takmış ve kimseye bakmamaya, kimse ile göz teması kurmamaya başlayabilirsiniz. Çünkü konuşmanıza ve bakmanıza izin verilen tek kişi, partnerinizmiş gibi hissedebilirsiniz.

Zaman içerisinde kendiniz olamaz hale gelirsiniz ve zamanınız, enerjiniz, dikkatiniz üzerinde hiçbir kontrolünüz yokmuş gibi hissetmeye başlarsınız. SKB'li, kendini güvende hissetmek için sürekli olarak ona odaklanmanıza ihtiyaç duyar. Siz de onu tetiklememek için, sürekli parmak ucunda yürümeye başlarsınız.

Bu durum üzerinizde büyük bir baskı oluşturmaya, kendinizi kapana kısılmış, hatta bazen onun malıymış gibi hissetmeye başlarsınız. Bunun sonucunda baş kaldırır ve kendi hayatınızın kontrolünü elinize almaya çalışırsanız, SKB'li pek tabii ki bunu da terk edilmeye az kaldı olarak algılar. Sonuç olarak da muhtaçlığı, kontrol manyağı davranışları daha da artar.

Üçüncüsü, SKB'linin partneri veya favori kişisi, kendini manipüle ediliyor ve kendisine duygusal şantaj yapılıyor gibi hisseder.

Yoğun duygusal stres anlarında SKB'li, dürtüsel ve yıkıcı davranışlar gösterebilir. Bu davranışlar, kendine zarar verme, madde kullanımı, aldatma ve hatta bazen intihar girişimi gibi davranışları içerebilirler. Bu davranışlar genellikle, aşırı bir yapışkanlık ve hemen şimdi olması talep edilen güven talepleri ile beraber gelirler. Bunlar da size manipülatif gelebilirler ve sizde yoğun stres yaratabilirler.

SKB'linin partneri bunları, zorla dikkat, onay ve güven koparmak için yapılan duygusal şantaj gibi hissedebilir. Çünkü hayatı nasıl gidiyor olursa olsun, partner hemen şimdi boyun eğecek yoksa bu, üzerinde büyük bir yük yaratacak.

Partner gerçekten yardım etmek istese bile, muhtaçlığın sıklığı ve davranışların yoğunluğu, partner üzerine kaldıramayacağı miktarda yük koyabilir. Çünkü partner, SKB'linin güvenliği sadece parnere bağlı gibi hissedebilir. Hata yapma ve başarısız olma korkusu, doğru şeyleri söylememe ya da yapmama korkusu ve işlerin ters

gitmesinin potansiyel sonuçları, partnerde kaldırması çok zor bir suçluluk ve görev duygusu oluşturabilir.

İşin ironik tarafı, SKB'linin terk edilmeyi engellemek üzere yaptığı bu aşırı dürtüsel ve yıkıcı davranışlar, çoğu zaman ilişkiyi sabote ederler ve partnerin güvensiz hissetmesine, zorunluluk hissetmesine neden olurlar. Bu da partnerin SKB'liden ve onun muhtaçlık – terk edilme korkusu sarmalından uzaklaşma arzusunu pekiştirir.

Dördüncüsü, SKB'linin partnerinin ya da favori kişinin, istikrarsızlık hissetmesidir.

SKB'li kişi, yoğun duygusal dalgalanmalar hisseder. Bir dakika önce mutlu ve aşık iken, her şey yolundayken, bir dakika sonra utanç fırtınasına, güvensizlik, kaygı ya da öfke hislerine ve duygusal girdaplara kapılabilir. Bu da SKB'linin partnerinin, tüm o korkutucu iniş çıkışlarıyla, sonrasında ne olacağını hiç bilemediği, devasa bir duygusal lunapark hız trenindeymiş gibi hissetmesine neden olur. Bu hız treni ilk başlarda heyecanlı gibi görünebilir ama bir süre sonra partner tükenmiş hisseder.

Bu tren aynı zamanda, hayatı boyunca bu trenden inemeyen SKB'li için inanılmaz tüketicidir. Devasa bir lunapark hız trenine zincirlenmiş olduğunuzu ve tüm o korkulara, mide bulantılarına rağmen bu trenden hiç inemediğinizi düşünün. Tren yavaşladığında biraz nefes alsanız da sonra birden bire hızlanır ve aynı çılgın iniş çıkışlar.

SKB'li sizi emniyet kemeri gibi görür ama siz ona trenden fırlayıp gitmemesi için daha çok duygusal güven ve güvenlik sağladığınızda, verdiklerinize daha da bağımlı olur ve yapışır.

Beşincisi, SKB'linin partneri ya da favori kişisi, acı ve ihanet hisseder.

SKB'linin yaptığı paradoksal şeylerden birisi de, terk edilme korkusu hissettiğinde, ilişkiyi test etme eğilimidir. Bu, partneri kendinden uzaklaştırmak, kavgalar başlatmak, duygusal drama ve hatta aldatma şeklinde olabilir. SKB'li bazen sizi terk edilmeden nereye kadar itebileceğini görmek ister. Bu temelde ilişkinin sağlamlığını, sizin bağlılığınızı, ilişki için savaşıp savaşmayacağınızı test etmek için yapılan bir şey.

Başka zamanlarda ise çok derinlerden gelen güçlü bir utanç duygusunun etkisi ile, SKB'li ilişkisini sabote edebilir. Kendisinin seilmeye layık olmadığını kanıtlamak ve eninde sonunda terk edilecekleri inancını pekiştirmek için, partnerinden uzaklaşabilir, partnerinin canını yakabilir.

SKB'linin ilişki sabotajı bir döngü halini alabilir. İşler tam da istikrarlı bir hal alıyor derken, korku ve utancı birden bire kontrolü ele alabilir ve SKB'liyi ilişkiyi test etmeye itebilir. Ve bu da bazen, deli gibi korktuğu terk edilme ile sonuçlanır.

SKB'li partnerini daha çok test edip tahrik ettikçe, daha fazla güven ve onay almaya çalışır. Fakat bu genellikle geri teper çünkü partner SKB'linin birden kendisini çekmesi ya da duygusal değişimi ile kafası karmakarışık ve yaralanmış bir duruma düşer. Partner, kendisini bu insandan koruması gerektiğini hissetmeye başlar ve gerçekten de ihanete uğramış gibi hissedebilir. Çünkü bu insana yardım etmek ve destek olmak için onca şey yaptıktan, onca şey verdikten sonra, bu insan yine de onu yaralayacak ya da ilişkiyi mahvedecek şeyler yapar.

Bu oldukça trajik ve paradoksal bir şey. SKB'linin partnerini yakınında tutmak için yaptığı aşırı muhtaç davranışlar, partnerinin uzaklaşmasına neden olurlar. Partner kendi ruh sağlığı için, ilişkiyi bitirmekten başka yol olmadığını hisseder.

İyi haber şu ki, diyalektik davranış terapisi gibi terapiler, SKB'lilerin duygularını düzenlemeyi, sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını ve ihtiyaçlarını daha iyi dile dökmelerini öğrenmeleri, daha stabil ve doyurucu ilişkiler yaşamalarını sağlama konusunda oldukça etkililer. Fakat bu süreç oldukça yoğun ve zaman alan bir süreç. Eğer siz de partner olarak terapi olmaya gönüllüyseniz, bu oldukça faydalı bir süreç olabilir.

[Toksik ilişkiler rehberine](#) de bakmanızı tavsiye ederim. Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Çeviri: [Why People With BPD Sabotage Love](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 14, 2025](#) Categories [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [İlişkiler](#), [Psikoloji](#), [Toksik ilişkiler](#) 13 Commentson [Sınırdaki kişilik bozukluğu \(borderline personality disorder\) olan biri neden ilişkisini sabote eder?](#)

İlgisiz kız onu her bıraktığımda bana ilgi sinyalleri gönderiyor – Vaka çalışması

Khan rumuzlu takipçimiz, [Bir kadın bir erkeğe nasıl arzu duyar? Seks ve ilişki öncesindeki 4 adım](#) yazısının yorumlarında şöyle demiş:

Son adımda bahsedilen erkeğin işleri bir ileri adıma taşımaması sebebiyle kaybolan çekim ile çok hevesli (aynı zamanda duygusal muhtaç) görünmek arasında her zaman çok ince bir çizgi varmış gibi geliyor Mahmut abi.

Erkeğin işleri ileri adıma taşımaması sebebiyle kaybolan çekim ile çok hevesli (duygusal olarak muhtaç) olma arasında çok kalın bir çizgi var. Öncelikle duygusal olarak muhtaç görünmek, duygusal olarak muhtaç olan adamların becerebildiği bir şey. Böyle biri duygusal muhtaçlık olmasa, öyle görünme ihtimalin çok düşük (arada bir kazara belki olur ama nadirdir).

Duygusal olarak muhtaç olmanın adım atmak ya da atmamak ile alakası yok. Duygusal olarak zayıf, bağımlı adam, zaten spesifik bir kızla karşılaşmadan, o noktaya gelmeden de duygusal bağımlı. Yapması gereken şey kendisine, duygusal olarak bağımlıyım ve bağımlı olmasan nasıl ilerlerdim diye sormak ve bu konudaki farkındalığını korumak. Tekrar ediyorum, sen duygusal olarak bağımlı olduğunu hissedersin, öyle görünüyorsan öylesindir. Fakat çoğu durumda bu kişi hayallere kapılıp farkındalığını kaybetmeyi tercih eder. Eğer bunu yapmazsa neyi nasıl yapacağını kendi başına anlar zaten.

Mesela bir kız bizi daha önce dolaylı olarak reddettiye (buluşma tekliflerini bahaneyle reddetmekten tut aynı ortamda ilk tanışmada terslemeye kadar). Bu direkt, gayet açık seçik bir reddetme. Bunun başına “dolaylı” sıfatını ekleme nedenine dikkat et. Bu kelime tesadüfen orada değil. Tamam direkt istemiyorum dememiş ama bu da kitabına göre direkt bir reddetme. Buluşma tekliflerini reddetmiş, seni terslemiş ama muhtemelen uzaktan uzaktan aslında sana gösteremediği bir ilgisi var da seni direkt terslese bile sana “yürü bana, al beni” sinyalleri gönderdiği fantezilerine kapıldığından dolaylı diyorsun.

Fakat biz nextleyince de sonradan ilgi sinyalleri gösteriyorsa tam olarak ne yapmamız gerekiyor?

Reddedildiğini kabul edemeyen bir erkek, karşısındakinin kendisine göstermediği ama eğer yeterince çabalarsa göstereceği bir ilgi sinyali olduğu hayallerine dalabiliyor. Bir kızı yeterince ve başından zaten hayal ettiğinizi sinyali görme umuduyla (uzaktan bakıp bakıp durmak ya da asosyal medyada gizlice takip etmek şeklinde) stalklarsanız, o kızın rastgele davranışları arasından, nem kapacağınız birkaç davranışını kesin yakalarsınız. Bu da sizin “reddetti ama daha fazla çabalamamı istiyor” fantezinize yakıt olur.

Seninkisi, çok yaygın bir şekilde, yeterince çaba – istememe arasındaki ince çizgi değil, kıza karşı olması gerekenden çok yüksek olan ilgini, duygusal yatırımını kıza (psikolojik projeksiyon şeklinde) yansıtmak. “Ben onu çok istiyorum, o da beni istesin istiyorum” şeklinde olan arzun, onda bu yöne doğru yorumlayacak işaret bulmaya çalışıyor. Gerçekte bir anlamı olmayan ama senin beynini ele geçiren duygusal

tarafın yüzünden mantığın kapandığı için, o “işaretleri” buluyor da. Bunlar “45 derece açıyla bakarken, dudakları 20 Hz’de titredi”, “instagram’da yazdığı şiirin içinde benim ismimin baş harfi var”, “adım Deniz, kız denizde foto atmış, bana beni sar sarmala demek istemiyor mu abi, bu da mı gol değil” tadında işaretler olsalar da.

Bu siteyi az çok bilen biri nextin algoritmasını bilir:

1. Kızı nextlediğinizde, kendi işinize bakarsınız, kıza ulaşmazsınız.
2. Kız size ulaşip buluşma teklif ederse buluşmayı kabul edersiniz. Ya da kız size en az 2 kere, bu kızdaki gibi tersleme ya da ilgisizlik olatında 3 kere, siz ona hiç ulaşmadan ulaştığınızda siz buluşma teklif edebilirsiniz. Bu ona verdiğiniz son buluşma şansı olur.
3. Son buluşma şansını kullanmazsa, artık ulaşmayacağın gibi, sana ulaşmaya devam ederse kibarca başından savacaksın. Bu aşamada ya o sana buluşma teklif edecek (gitmeyebilirsin) ya da başından gidecek.

Bunun kadınların yedek kulübesine koymaya çalışmasıyla mı bir ilgisi var acaba Mahmut abi?

Yedek kulübesine koymaya çalışan kadın sana ulaşır. Sen uzaklaşmaya çalıştığında sana ulaşarak seni kendine çeker. Sen fazla yaklaştın mı iter. Bu çek – it ikileminde kalan adama beta uydu erkek (beta orbiter) denme nedeni bu zaten. Yörüngeden çıkmama izin vermeyen somut bir çekim var (arama, mesaj atma, gelip konuşma) ama sen ikiz tepelere iniş yapmaya çalıştın mı itiş var. Böylece yörüngede kalıyorsun.

Bu kızın muhtemelen sana yedekte tutacak kadar bile ilgisi yok.

Mesela daha önce ilgisi yüksek bir kızla konuşuyordum kıza her ilgi gösterdiğimde kendisini geri çektiğini gördüm (Kezban).

Kızlara kuyruk acısıyla kezban diyen adamın, bu kafada kaldığı sürece başarı şansı çok düşük. Bu kafayla başarılı olursan asıl o ilginç olurdu, onu anlatman dinlemeye değer bir şey olurdu.

Kız muhtemelen sen konuşunca medeni bir şekilde mecburen konuşuyor ama seninle bir şey istemediği için, senin ilgin karşısında kendisini geri çekiyor.

Bu birden fazla kere olunca nextleyip diğer kızlara odaklanmaya başladım, beni başka kızlarla görünce de Daddy issues sahibi hanım kızımızın tam anlamıyla çıldırıldığını görüyordum.

İnsana duygusal bastırma için gerçek otuzbir yetmeyince, duygusal otuzbir gerekiyor demek ki? Çıldırıldığını fanteziliyordun pardon görüyordun ve? Çünkü seni başkası ile

görünce çıldıran kız sana mesaj döşer, arar senin ne kadar büyük bir göt olduğunu söyler, vs. Ama bahse girerim bu kız sana karşı hiçbir adım atmıyordu.

Şimdi neden çizgi ince sandığını görebiliyor musun? Kalın bir çizginin %90'ını kendi fantezilerin ile doldurduğundan, çizgi ince sanıyorsun.

ve bu yüzden tekrar onunla konuşmaya başlıyordum, sonra da döngü devam ediyor ve kızın ilgisi yine düşüyor, en sonunda bıktım ve tamamen nextleyebilmek için blokladım.

Başka kızlara güya yönelmişken, bu kızı sürekli gözlemlediğinden ya da her şeyi abartmakla meşhur arkadaş gazıyla, kızın olmayan ilgisini, yaptığı bazı hareketlerde görmeye çalışıyorsun. Eh sürekli sinyal arayan illa ki bir iki harekette bulabileceği için umuda kapılıp, kıza yöneliyorsun ve gerçekte karşılaşıyorsun. Kızın “çıldırdığı”, senin uzaktan fantezilediğin bir şey, kızın yanına gidince gerçek suratına 2 tokat atınca da kız kezban.

Şu anki kız arkadaşım da buluşmadan önce mesajlaşırken ilgiliydi ama iş buluşmaya gelince yokuşa sürüyordu fakat sonra hatuna şakayla karışık açık açık bak sen kapmazsan başkaları kapar hızlı ol tarzı bir şey söyleyince buluşabildik. Bunun sebebi günümüzde kadınların aşırı opsiyonlu olması mıdır Mahmut abi, biz de her seferinde çok opsiyonlu olduğumuzu mu göstermeliyiz? Bunu arada ben de yapıyorum ama, bir insan seçenek yerine opsiyon kelimesini kullandığında, ben kişinin bunu kırmızı haptan ezberlediğini ve ezbere kullandığını varsayıyorum.

Hayır, bunun sebebi, birçok erkeğin senin gibi muhtaç olması. Tam tersi, dışarıda gerçek erkek adam olmadığından, seçenek olmadığından azıyla yetinmek zorunda kalıyorlar.

Senin kız şansına “*hatuna şakayla karışık açık açık bak sen kapmazsan başkaları kapar hızlı ol tarzı bir şey söyleyince buluşabildik*” olayını ince espri diye algılamış ama neredeyse pazarlıkla buluşmaya getirdiğin kızla ilişkide, genellikle pazarlıkla ilgi alman, beta ödemek gerekir.

Sizin yapmanız gereken tek şey, bu kızla olursa iyi olur, olmazsa başkası ile olur kafasını (umursamazlık – bolluk zihniyeti) korumak. Bu düşünce üstünüzden akar zaten. Alternatifleri kızın suratına çarpmak, sizi özgüvensiz ve özgüvensiz kızlara layık yapar.

Çünkü günümüz kadınlarına birazcık ilgi gösterince af buyur hemen götleri kalkıyor ve süründürmeye çalışıyor ilgi göstermeyince de muhabbet çok bir yere varamıyor.

Hayır, senin gibi erkeklerin karşısında kadınların götleri kalkıyor çünkü senin kendinle ilgili temel inancın, kızlardan ya da en azından hoşlandığın kızıdan aşağı olduğun şeklinde. Nereden anladığımı da söyleyeyim. Bu işi 8 senedir yapıyorum ve bir erkeğin “kezman” kelimesi ile yürüdüğü kızı aşağı çekmeye çalışması, o erkeğin hoşlandığı kızı kendinden tepede gördüğünü ve bunun hıncı ile aşağılamaya çalıştığını gösteriyor. Bir başka gösterge de çoğu senaryonun senin anlattığın gibi olması. Birader kız madem kezbandı da, peki o zaman neden kızla hiçbir şansın olmadığını kesin görene kadar peşinde koştun? Kızla sıfır şansın olduğunu anlayıp kızı blokladıktan sonra “kezman” dediğin zaman belki sen göremiyorsun ama “uzanamadığın ciğere mundar” dediğin o kadar bariz ki?

Hani kızı nextledikten sonra fantezilerinde yarattığın işaretlere rağmen “kezman o, kendi gelirse bakarız” desen, bir hükmün olur ama yok. “Defalarca nextledim”, “döngüye girdim” diyorsun. Bir “kezman” için?

Bunu dediğim için bana öfkelenebilirsiniz ama kızlara aşağıdan bakmayı bıraktınız mı, kızlar da size tepeden bakmayı bırakıyorlar. Bana öfkelenmeniz de beni dinleseniz de umarım bunu burada deneyimleyen birçok insan gibi deneyimler ve kendiniz de görürsünüz. Kızlardan aşağı hissetmeyi bırakan her adamın deneyimi, burada çok görüyorum, kız reddetse bile artık kızın o adama tepeden bakmadan iletişime geçmesi.

Bu konuda aydınlatırsan sevinirim. Sana boynumuz kıldan incedir, atış serbest abi. Almanya’dan selamlar

Yaşadığınız gerçekliğin, sizin davranışlarınızın ve temel inançlarınızın sonucu olduğunu kabul etmek yerine kızların götü kalkık diye topu dışarı attığınız sürece, bu tür sitelerden hiçbir fayda sağlayamayacaksınız. Kızların BANA götü kalkık, ne yapıyorum da benim önümde GÖTLERİ kalkıyor demeden sizden olmayacak. Nasıl olsun ki? Eğer sorun kızlar sizin sandığınız gibi kızlardaysa, yapabileceğiniz hiçbir şey yok. İncellerin dediği gibi, “it is over”. Gerçi egonuz için “it is over”, ben kendi gözümde aşağıdayım, kızlar bunu benden kapıp bana öyle davranıyorlar” demekten iyidir ama arkadaşlar, birçok durumda egonuz sizin dostunuz değil.

Götü kalkık, götün teki kızlar yok mu? Var. Bunlara ara sıra rastlarsınız ama bunları norm sanmak başka bir alemde yaşamayı gerektiriyor.

Götü kalkık kızlara odaklanmadığım, tüm kızların götünün kalkık olduğunu fark (!) etmediğim için beni kadın yalakası diye yaftalayan bazı adamlar var. Bu insanların çoğu neyse ki beni “mor haplı lan bu” diye ciddiye almayıp bu siteden gittiler de benim için de daha iyi sizin için de iyi oldu. Ben burada Dr.K’nın [pozitif sevginin negatif ifadesi](#) dediği ve erkekler için en çalışır olan yöntemi uyguluyorum.

“Ben iyiyim de kızlar kezban” diye kendi kışınıza gökkuşığı üflemeye devam etmeniz cezasını siz çekeceksiniz, ben çekmeyeceğim, kızlar çekmeyecekler. Ben de sizin kışınıza gökkuşığı üflesem hoşunuza gidecek ki bunu yapan kanallar da var. Ama size ne yararı olacak?

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 14, 2025](#) Categories [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Maskülinite](#), [Psikoloji](#) 4 Comments on [İlgisiz kız onu her bıraktığımda bana ilgi sinyalleri gönderiyor – Vaka çalışması](#)

İş veya arkadaş çevresindeki eski sevgili – Vaka Çalışması ve Soru & Cevap

Şimdi ele alacağımız vaka çalışmasındaki takipçi, 7 aylık ilişkisinin son 4 ayında peşte koşan, daha çok arayan ve kaybetme korkusuna daha çok düşen taraf olmuş. Kızın üzerine de çok düşmüş ve kız soğumaya başlamış. Daha sonra bizim [eski sevgiliyi geri kazanma](#) yazısını okuyup oradaki gibi davranmaya başlamış ama yazarları uygulamasına rağmen kız kendisinden ayrılmış.

Neyse ki o yazıda ayrılınca ne yapacağı da yazıyor. [İletişimi kes kuralı](#) (no contact kuralının) “ayrılığı istemesem de kabul ediyorum, fikrin değişirse bana haber ver” kısmını harekete geçirmiş.

Bu aslına bakarsanız eki sevgili konusunda istediğiniz şeyi elde etmek için olasılıkları en çok arttıracak şekilde davranma yolu olsa da, sonuçta karşınızdaki kendi hayalleri ve istekleri olan bir insan matematik problemi değil. Bazen her şeyi doğru yapsanız bile ilişki ayrılığa gider. Özellikle de bu arkadaşın yaptığı gibi 4 aylık bir yanlış yapma birikimi varsa son anda kurtarmak çok zor olabilir.

Fakat bu iletişimi kes kuralını, no contract kuralını uygularsanız, hem kendinizin hem de kızın size olan saygısını arttırırsınız. Yani bu % 100. Yine % 100’e yakın olan şey de bu ayrılığı en kısa sürede atlatırsınız ve [yeni bir ilişkiyi de daha kısa sürede bulursunuz](#).

Arkadaş ayrıldıktan sonra kızı bir süre aramamış sormamış. Kızın yeni Instagram fotoğraflarını beğenmesinin etkisiyle (instagram fotoğrafını erkek atıyor), kıza mesaj atmış ve ardından da [klasik arkadaş kalalım](#) teklifini yemiş.

Bu kızla yeniden birlikte olmak isteyen bir insan için büyük bir hata. Instagram'da, sosyal medyada direkt ulaşmadan, yani mesaj kutusundan mesaj atmadan ya da aramadan, yapılan hareketler, kız size ulaştı anlamına gelmiyor. Ayrıca "fikrin değişirse bana ulaş" dediği kıza ulaştığı için hatası daha da kötü.

Neyse konumuz bu değil. Takipçiden devam edelim:

"Kız ile arkadaş çevremiz ortak. Ben kıza, "arkadaş çevremizde arkadaş olabileceğimizi" ama birebir arkadaş gibi görüşmek istemediğimi söyledim. "Seni anlamıyorum, neden böyle yapıyorsun?" gibi bir şey söyledi."

Şimdi arkadaşlar ortak arkadaş çevrenizde olan, iş arkadaşınız olan bir kızla sevgili olduğunuzda ve sonra da ayrıldığınızda, mecburen o ortak çevre içerisinde arkadaşsınız. Yani hiç konuşmamazlık edemezsiniz. O ortak arkadaşlığa ya da daha doğrusu onun daha alt bir versiyonuna geri dönersiniz. Nasıl geri dönersiniz? Arkadaşlığı çaktırmadan minimuma indirirsiniz.

Şimdi burada arkadaşın yaptığı şey doğru yani birebir arkadaş olmayacak ama o ortak arkadaş çevresinde arkadaş olarak kalabilecek. Kız burada "seni anlamıyorum, neden böyle yapıyorsun" derken aslında arkadaşı çok iyi anlıyor. Kendisine saygısı olan bir erkeğin özellikle ayrılık kendi fikri değse, sevgili olmaktan arkadaş rütbesine düşmeyeceğini, bunu kabul etmeyeceğini gayet iyi anlıyor. Ya da anlaması lazım. Asıl anlayamadığı şey muhtemelen, düne kadar peşinde koşan adamın böyle çizgi çizebilmesi, böyle bir omurga göstermesi

Peki Mahmut abi, arkadaş çevremdeyken ve sıklıkla ortak arkadaşlarla buluşuyorken, kızla iletişimi nasıl keseceğim?

Bu, sitenin [yorumlarında](#) sıklıkla sorulan bir soru. İş çevresinden, arkadaş çevresinden ya da belli bir etkinlik çevresinden bir kızla ayrıldığınız zaman, o kızla iletişimi %100 kesemezsiniz. İdeal bir durum değil ama insanın içine düşebileceği bir durum. Biz iş çevresinden, arkadaş çevresinden, sınıftan, aynı etkinliğin çekirdek elemanlarından kız arkadaş yapmayın diyoruz. Sebebi de ayrılık sonrası bu duruma düşmesi. Ama birçok insanın bu şekilde kız arkadaş yaptığını ve hatta bu şekilde evlendiğini biliyorum.

Burada sorun ayrıldıktan sonra yüz yüze bakmanız ve tek sorun terk edilmek de değil. Birçok insan sadece terk edilmek kısmını düşünüyor ama diyelim ki kızı siz terk ettiniz. Sürekli karşınızda, sürekli üzgün ve belki sürekli olarak sizinle barışmaya çalışacak ve böyle şeylerle uğraşacaksınız. Yani siz terk ettiğiniz zaman da problem.

Şimdi burada yapabileceğiniz birkaç şey var. Öncelikle birebir aramaları bırakacaksınız yani o arkadaş çevresinde, iş çevresinde artık ne çevresinde ise o kızla orada karşılaşmalarını haricinde kıza ulaşmayacaksınız. Asgari bir merhaba, iki çift laf kibarca yapılabilir fakat bunu gidip siz yapmayacaksınız. O size gelip konuşursa kibarca kısa keseceksiniz.

Eski sevgilinizle beraber çalışıyorsanız hiç iletişime geçmemelik edemezsiniz ama diyelim ki bir iş var ve sizin birine danışmanız gerekiyor. Çaktırmadan o hariç danışabileceğiniz biri varsa ona danışacak ya da o diğer kişi ile çalışacaksınız. Kızdan başka alternatif yoksa tabii yapacak bir şey yok. O zaman en azından, iletişimi sadece o bağlam içinde tutacaksınız.

Birçok erkeğin yaptığı hata, böyle bir durum ortaya çıktığında bunu kızla konuşmak için fırsat olarak kullanmaya çalışmak ve aslında alternatifi varken kızla çalışmak. Daha da kötüsü birçok erkek, kızla iletişim kurmak için olmayan işler bile uyduruyor.

Bu arada tabii ki iletişimi kes kuralının ikinci ve üçüncü ayaklarını uygulayacaksınız. Yani kızdan bilgi almak yok (özellikle online stalklamak yok) ve kendi hayatınıza odaklanmak var.

Çevrenizde olduğu için kızı tamamen görmezden gelemezsiniz. Bu zaten bir kere kuyruk acısı belirtir. Kızın ne düşündüğünden bana ne diyorsanız şunu da söyleyeyim. Bu şekilde davranmak kendinize de bu mesajı verir ve sizin ruhunuzu yaralar.

Mesela “selam verelim mi?” diye çok soruluyor. Selam verin. Baş hareketiyle bir selam verebilirsiniz. Ama gidip konuşmayın. o size gelip konuşursa da başınızdan kibarca savın. Ufacık bir konuşun ve sonra işim var diye bir bahane uydurun ve sıvışın.

Selam verdinizde kız eğer selamınızı almazsa o zaman siz de selam vermeyi bırakabilirsiniz. O sizle konuşmuyorsa oturup zorla konuşmaya çalışmayın. Kız sizi görmezden geliyorsa bu konuda bir şey yapamazsınız.

Tabii kızı tamamen silmek istiyorsanız, istediğiniz buysa bunu da yapabilirsiniz. Birçok insan bana bunu sorarken aynı zamanda geri dönme ihtimalini de soruyor.

Geri dönme ihtimali olması için, ortak çevrede diğerlerini de rahatsız edebilecek bir soğukluk yaratmamak için, asgari insani iletişim seviyesini tutturmanız en iyisi. Fakat amacınız bu kızı bir an önce atlatıp kafanızı toparlamaksa ve bunun tek yolu buysa yapabilecek bir şey yok.

Asgari insani veya profesyonel iletişimi tutturdunuz mu, bunu olgun bir şekilde yaptığınız zaman, karşı taraf sizi drama ile özdeşleştirmez. Daha önceden peşinden koşarak, kıza ne kadar üzüldüğünüzü göstererek, dil dökerek, vs. drama ile özdeşleştirildiyse, olgun bir asgari iletişim ile, drama ile özdeşleştirilmeye son verirsiniz. Kibar ama mesafeliyseniz, karşınızdaki insan sizi rahat, çekici, eğlenceli ve sakin gibi pozitif şeylerle özdeşleştirme başlar. Siz zor günlerde sarsılmayan ve pozitif ruh halini koruyan güçlü biri olursunuz.

Zaten kızın ve sizin bilinçaltınızda, sizin erkeklerin %90'ı gibi drama yaratacağınız beklentisi var. Bunu istediğinden ya da istediğinizden değil, sizden beklenen bu. Hem kızın hem de sizin, eşleştirildiğiniz drama dolu insan olmadığınızı görmeniz oldukça önemli.

İş çevresinde veya arkadaş çevresinde yapmanız gereken çok önemli bir şey daha var. Ayrılıktan sonra ortak arkadaşlarınızla asla ama asla kıza ilgili konuşmayın. Birçok işgüzar gelip size aranızı yapmayı teklif edebilir. “Neden ayrıldınız, çok yakışıyordunuz falan filan” gibi şeyler söyleyebilir. Birçok arkadaş yardım edeceğini sanarak habersiz bir şekilde kıza konuşabilir. Sizin dediğiniz her şeyi kıza taşırlar, kızın dediği şeyleri de size taşırsar. Fakat yine iyi niyetle her şeyi abartır iyi olan şeyleri abartırlar.

Mesela kıza gidip “Mahmut ile dün konuştum, çocuk çok üzülüyor bak bir şans versen” gibi iyi niyetli bir şey söyleyebilirler. Böylece de kıza yanlışlıkla “Mahmutcan’a ayrılık çok koymuş, Mahmutcan zayıf bir erkek” derler. Ya da size gelip “Aslıcan seni çok seviyor, aslıcan aslında seni çok seviyor, sevgi hala var, aslında sen gidip konuşsan onu bekliyor” diye coşkuyu verirler. Adamı gazlayayım da beraber olmaları için adımı atsin diye düşünürler. Ortak arkadaşlar, iş arkadaşları ve bazen kendi arkadaşlarınız, iyi niyetle böyle şeyleri batırmakta ustadırlar.

Ortak arkadaşlarınız size bu konuyu sorarlar. Sizin bu soruları kibarca geçiştirmeniz lazım. Nasıl olduğunuzu sorarlarsa “iyiyim” deyin geçin. “Düşünüyor musun?” gibi şeyler sorarak fazla zorlarsa, “ya kardeş ayrıldık işte, yani daha fazla konuşmanın bir anlamı yok” diyerek savuşturun. Mümkün olduğu kadar sinirlenmeyin, duygu göstermeyin. Mümkün olduğu kadar tabii ki, özellikle ilk başlarda duygu göstermemeniz mümkün olmayabilir.

Bazı insanlar maalesef arkadaş çevresini, eski kız arkadaşlarına ulaşmak için özellikle kullanmaya çalışıyorlar. Bu büyük bir hata. Kendi ilişkinize, eski kız arkadaşınızla olan eski ilişkinize bile, üçüncü şahısları koymayın. Burada benim tavsiyem kişi özellikle arkadaş çevresinde ise özellikle iş yerinde olan eski kız arkadaştan uzak duramayabilir ama yapabiliyorsanız bir süre o arkadaş çevresinden uzak durun. Başka arkadaş çevrelerinize takılın ki birden fazla arkadaş çevreniz vardır diye umuyorum. İşte ise eğer çok kötüsünüz 2-3 gün, belki bir hafta izin alabilirsiniz.

Bu arada kendinizi geliştirmeye, sosyalleşmeye ve eğer ilişki uzun bir ilişkiyse, 2-3 ay bekledikten sonra yeni limanlara doğru yelken açmaya başlayın. Bunu kızın gözüne sokmayın. Bu konuda o yokmuş gibi davranabilirsiniz çünkü kız sizi terk etti. Onun bu olay konusundaki duyguları yüzünden normal hayat akışınızı saklamak zorunda değilsiniz Ama mümkün olduğu kadar göstermemeye çalışın. Çünkü gösterdiğiniz şey manipülasyon olarak algılanabilir ki birçok insan bunu manipülasyon olarak yapıyor. “Bak başkalarıyla çıkıyorum, başkalarıyla flört ediyorum, tercih edilen biriyim” diye göstermek için yapıyor ama kızın geri dönmesini istiyorsanız, bu hareketler ters teperler. Kızın geri dönmesini istemiyorsanız bile iyi bir şey değil. Zaten kızı siz terk ettiyseniz yapmayın, yazıktır. Böyle şeyleri bir süre mümkün olduğu kadar gizli yapın

Siz iyileşiyorsun, ayrılık acısını atlatıyorsunuz, kızı unutuyorsun ama bazıları “abi kız bunu nasıl görecektir?” diye soruyorlar. Duruşunuzdan, vücut dilinizden görür. Onu bırakın, Instagram’daki bir fotoğrafınızdaki duruşunuzdan görür.

Başka bir kızla sanki aralarında bir şey var gibi fotoğraf koyduğunuzda, manipülasyon yaptığınız öyle bir sırtıyorsun ki! Kadınlar bunu nasıl anlarlar demeyin. Başka biri yapsa siz de anlarsınız. “Mahmut ayrılığın acısıyla bir kız bulmuş, güya sevgililermi gibi fotoğraf koyuyor” dersiniz. Şu an başka algılarınız kapadığı için belki siz göremiyorsunuz ama dışarıdan görünür.

Ben yakın çevreden kız arkadaş tavsiye etmiyorum ama birçok insan buraya geldiğinde zaten öyle bir kız arkadaşı olmuş oluyor. Ya da “Ya Mahmut Abi, gönül ferman dinlemiyor” diyerek bu tavsiyeyi boş veriyor. Ya da bazen küçük bir yerde yaşayan, iş yeri haricinde, sınıf haricinde, belki de etkinlik çekirdek grubu haricinde kız arkadaş yapma yolu da çok fazla olmayan erkekler oluyor. Ama maalesef birçok insan da, gerçekten hiç sosyalleşmediklerinden, dışarıda kız yapabilecekken çok yakın çevresine mecbur kalıyor. Eğer yakın çevreden kız arkadaşınız olacaksa bunun dezavantajları var. Kıza yürüyorsunuz, kız reddederse yüz yüze bakıyorsunuz. Çıkmaya başladınız ayrıldınız. Terk ettiniz veya terk edildiniz. Sürekli göreceksiniz.

Üniversitedeyken genellikle aynı üniversiteden kız arkadaşınız oluyor ve ayrıldıktan sonra bu kızı sürekli görüyorsunuz. Aynı bölümde olmasanız bile aynı kulüpte, aynı etkinlik içinde olmasanız bile görüyorsunuz. Ama diyelim ki aynı sınıftasın aynı etkinlik içerisindesiniz. Beni eski sevgili konusunda arayan üniversiteli arkadaşlar, kızı başka bir erkekle görmekten çok korkuyorlar.

Üniversitede hepimizin, hadi hepimizin olmasa da birçoğumuzun, kız arkadaşları oldu. Böyle şeyler başımıza geldi. Benim de başıma da geldi. Terk eden eski kız arkadaşımı yeni erkek arkadaşıyla kampüste gördüm hem de ayrıldıktan çok kısa süre sonra bile gördüm. Tamam çok can sıkıcı bir şey ama merak etmeyin, öyle korkunç bir şey değil, size hiçbir şey olmuyor. Zamanla atlatıyorsunuz. Sandığınız kadar korkunç bir şey değil.

Şimdi biraz soru cevaplayacağım.

—

Soru cevaplamaya geçmeden önce arkadaşlar bizim bir [patreon kanalımız](#) da var. O kanalda patreon üyelerine özel birçok yayınlımız var. Bu yayınlara da göz atmanızı da tavsiye ederim. Ayrıca patreon hesabında muhabbet alanı var chat alanı var. Oradan bana soru sorabiliyorsunuz. Burada sırada yüzlerce mesaj var, orada daha az insan olduğu için orada soruları soruları daha hızlı cevaplıyorum. Herkes girebilsin diye de Patreon aylık ücretini sizin belirleyeceğiniz şekilde koydum. Patreon oraya 5 Dolar koyuyor ama siz istediğiniz miktara çevirebiliyorsunuz.

Patreonda üye olup kanalımıza destek veren ve aynı zamanda oradaki yayınlardan yararlanan arkadaşlara da teşekkür ederim.

patreon.com/erkekadam

—

Sevgilimin, eski sevgilisinin arkadaşlarıyla görüşmesi bir problem midir sence?

Eski sevgilisiyle görüşmüyor ya da onunla alakalı kalmak için yapmıyorsa çok büyük bir problem değil.

Bu arada, sevgilinizin eski sevgilisi etkinlik grubu içinde, sınıfta veya iş yerindeyse o adamı görecektir. Kıza da arkadaş grubunu hayatından çıkar çünkü orada eski sevgilin

var diyemezsiniz. Bu durumdaki bir kızla çıkmayabilirsiniz ama kız arkadaş çevresini, işi bırakmazsa bu da size karşı bir saygısızlık değil.

Eski sevgilimle aynı sınıftayız. Yeni sevgilimle de aynı fakültedeyiz.

Dar alanda kısa paslaşmalar.

Eski sevgilim yeni sevgilime benim için öyle böyle diye vermiş veriştirmiş. Söylediklerinin bir kısmı da doğru. Sevgilim eski sevgilimin söylediklerine dayanarak benden ayrılmak istiyor. Şimdi ne yapmalıyım?

Eski sevgilinin söylediklerinin bir kısmı doğruysa bir kısmı da yanlış. Yalanlarına odaklanacak ve devam etmek istediğini söyleyeceksin. Eski sevgilinin kuyruk acısından, seni başka biriyle görmek istemediğinden yalan yanlış konuştuğunu söyleyeceksin. Sonuçta senin şimdiki kız arkadaşına seni kötülüyorsa, bu kızın seni biriyle görmek istemediği için bunu yapıyor olması büyük bir olasılık. Kendisi seni yeniden istemiyor bile olsa seni biriyle görmek istemiyor olabilir.

Eski kız arkadaşının söylediği doğru şeyler saçma sapan şeylerse bilemeyeceğim. O zaman kız haklı. Ama böyle bir durum yoksa ve yeni kız arkadaşın eski kız arkadaşının sözlerine dayanarak seni terk ediyorsa, eski kız arkadaşının sizi ayırmak gibi bir amacı olabileceğini anlayamayacak kadar gerizekalıysa, yeni kızdan kurtulmuş olursun.

Mahmut abi eski sevgilimle aynı kampüsteyiz hemen hemen her gün görüyorum. Ayrıralı 3-4 hafta oluyor. Kampüste başka bir kızın instasını alırken tam arkamdaymış ama fark etmemişim. İşin kötüsü onu hala seviyor olmam.

Ne zamandır çıkıyorsunuz bilmiyorum ama eğer 6 aydan uzun bir ilişkiyse, kız sizi terk etse bile kızı yeniden istiyorsanız, 3-4 ay yeni kızlara yürümeyin. İlişki daha kısa ise 1-2 ay. İlişkiniz biter bitmez o kıza atlayayım, bu kıza atlayayım moduna girmeyin. Yapacaksanız bile biraz gizli yapın. Çünkü eski kız arkadaşınız bunu görürse size dönüş ihtimali ciddi oranda düşer. Ya da daha kötüsü bu aktiviteler, eski sevgili döndükten sonra ortaya çıkarsa, o dönüşün devam etme ihtimali ciddi oranda düşer.

Genel olarak ayrılık sonrası 1-2 ay ya da 3-4 ay kızlara yürümeden durabilmeniz lazım ve aslında yürümeseniz daha iyi. Bu dönemde kafayı dinleyin, sosyalleşin, içinde kadın akışı olan sosyalleşmeyi arttırın.

Bazı erkekler kadın onayı bağımlısı olduklarından, sürekli bir kızla ya da birçok kızla olmak zorunda hissediyorlar. Birini unutmak için kadına ihtiyacınız varsa, çiviye ancak çivi ile sökebiliyorsanız, çiviye bağımlı olursunuz. Kadın bağımlısı adam zayıf bir adamdır. İlişkisinde de kadına bağımlı olur.

Erkek ilişki sonrası 3-4 ay yalnız kalmaktan zevk alabilmeli. Ayrılık acısı orada var tabii ki ama yalnız olmanın da güzellikleri var, bunları yaşamayı bilmeli. Tabii sosyal hayatı da hızlandırmalı çünkü 3-4 ay geçtikten sonra yeni limanlara açılmak için, sosyal hayata ihtiyacı olacak. Yani yalnız kalmaktan kastım, 3-4 ay, belki 6 ay eve ya da iş – spor – ev mağarasına kapanıp sonra birden piyasaya çıkmaya çalışmak değil.

Aslında terk edildiyse, sizi terk ettiğinin ertesi günü biriyle görüşmeye başlayabilirsiniz, böyle bir hakkınız var. Terk edenin böyle bir şeye hayır deme hakkı da yok çünkü terk eden kendisi. Fakat ayrılık sonrası 1-2 ay içerisinde başkaları ile olmak hiç de ilişkilik bir insan davranışı değil ve aynı zamanda karşınızdakinin yeniden dönme ihtimalini sıfırlayan bir şey.

Şimdi ne yapmalıyım bilemedim kızın yazmasını mı bekleyeyim? Ben mi yazayım? Yazarsam bu bu konuyu açayım mı? Ya da kız yazarsa bu konuyu açmazsa ben açayım mı?

Yavaş! Sakin. Sen kıza yazmak için bahane arıyorsun. Ne yazması? Eski sevgiline niye yazacaksın?

Her şeyin bittiğini kabullenip yoluma mı bakayım?

Her şeyin bittiğini kabullenip yoluna bakmak, ayrılık nasıl olursa olsun, ayrıldıktan sonra ilk yapman gereken şey. Her şey iyi bitse bile, yeniden dönme ihtimali yüksek olsa bile, doğru zihin yapısı, her şey bitti ben yoluma bakayım zihin yapısıdır.

Ama bir iki senedir çıkıyorsunuz, kızla ayrıldınız. Belki terk etti. 3-4 haftada nasıl birini atlayacaksın ki? Tamamen duygusal bastırma için yapıyorsunuz bunu. Normalde bazı arkadaşlar geliyorlar ve “ayrılalı bir ay oldu, 2 senelik 3 senelik ilişki abi, kimseyi gözüm görmüyor, kimseye canım istemiyor” diye şikayet ediyorlar. Normali bu zaten. 4 ay belki 5 ay sonra da aynı durumdaysan anormal ama daha bir hafta geçmiş, 2 hafta geçmiş, 1 ay geçmişken başkasını gözünüz görmemesi normal. Sonra görecektir merak etmeyin. Ama 3-4 ay geçtikten sonra kendinizi yeni limanlara zorlamaya da başlayın, içinizden isteğin gelmesini beklemeyin. Genellikle önce siz limanlara açılıyorsunuz, istek sonra geliyor.

Kızı gördükçe unutma süresi uzuyor Mahmut abi. Bir de kızın gözünün önünde başka bir kıza yazılınca kendimi suçlu gibi hissettim. Kızın gözümün önünde ağlamamak için kendini zor tuttuğunu gördüm, vicdan yaptım. Salaklığımı doymuyorum.

Eski Sevgili konusunda sıklıkla duyduğum bazı kalıplar var. “Vicdan azabı çekiyorum”, “onun biriyle olmasından çok korkuyorum”, “bir şeyler yarım kaldı gibi hissediyorum”, “abi son söyleyeceğim bir şey var, bak ama çok mantıklı ama yani başkalarının bahanesini bilmem ama benim ki çok mantıklı” diye bana ulaşıyorlar.

Bu konuda kafanızdaki düşüncenin içeriğinden çok sizi [neye yönlendirdiğini dikkat edin](#). Bu düşünce sizi kıza aramaya yönlendiriyor ve beyninizi şu an ele geçirmiş olan tarafın bu düşüncüyü üretme amacı da zaten bu: sizi, kıza ulaşmak için kandırmak.

Kıza ulaşmayı çok istiyorsunuz ve kıza ulaşmak için bahane arıyorsunuz. Herkesin bulduğu bahane farklı ama böyle ilk beşe girecek bahane kalıpları da var. “Vicdan azabı çekiyorum” bunlardan birisi. Kıza ulaşmak için bahane arıyordun, aha da buldun.

Abi selam. Eski kız arkadaşımın yakın kız arkadaşıyla aynı spor salonuna gidiyoruz. Eski kız arkadaşım bana çok sıcaktı ama sabahından birden ayrıldı. Yeni ayrıldık. Salondaki kızla sohbet ettiğimizde, ayrılıktan etkilenmiş olsam da hiçbir şey yokmuş gibi davranıyorum. Bu bilmiyorum doğru mu?

Doğru davranıyorsun.

Kızla ilgili, ayrılıkla ilgili hiçbir kelime etmedim. Bu arkadaş da etmedi.

Abartı bir şekilde “çok iyiyim, neşeliyim, bana bir şey olmaz” gibi göstermeye çalışmayın. Onun da manipülatif bir şey olduğu anlaşılır. Biraz üzgün görünebilirsin, sonuçta yeni ayrıldınız. Ayrılık üzüntü getirir, bu doğal bir şey. Fakat mümkün olduğu kadar göstermeyerek doğru yapıyorsun.

Bu kızla aynı salona gitmem no contact kuralının merak evresini öldürüyor mu? Kızın geri dönmesini istiyorum.

Ayrıldıktan sonra eski sevgilinin geçtiği aşamalar ile ilgili burada bir yazı yok ama [Patreon’da bir yayın](#) var ve aynı zamanda [iletişimi kes kuralı](#) kitabında da bir bölüm var.

Merak evresini öldürmezsin. Merak evresini öldürmen için arkadaşıyla onu konuşman, kendi hayatınla ilgili arkadaşına gereğinden fazla bilgi vermen lazım. Aslına bakarsan mağrur duruş sergilersen, bu karşılaşmalar ile merak evresine geçişi bile hızlandırabilirsin.

Aynı sınıfta, mesela küçük derslikte, eski sevgiliye selam verip mi oturmalı? Mesela genel sınıfa selam verip mi oturmalı. Yani yan yana oturuyoruz, sınıf düzeni öyle.

Selam versek de mi otursak, yoksa selam vermesek de mi otursak. İşte bütün mesele bu.

Lise sanırım. Kıza selam verebilirsiniz, başkasına selam verebilirsiniz. Normal bir arkadaşınıza selam vermeniz gerektiğinde selam verdiğiniz gibi selam verin.

Mahmut abi aynı iş yerinde bir kızla beraberdim. Alkol kullanım sorunu var, ciddi alkol kullanıyor. Çerçeveme uymadığı için ve uzun ilişki materyali bir kızın böyle bir huyunun olmaması gerektiği için öncesinde ultimatum vermeden rahatsızlığımı dile getirdim Kullanıma devam ettiğini öğrendiğim için aynı gece kibar ve yumuşak bir şekilde arabasına bindirdim ve uğurladım. Bu noktaya kadar bir sıkıntı var mı?

Soruya gel. Var tabii, alkolik kız nikah basılacak kızdır, sen ne yaptın?

Bence böyle problemi olan kızlarla beraber başından beraber olmasanız daha iyi. Çünkü sonradan düzeltmeye çalışmak genelde nafile çaba oluyor.

İş yerindeyiz ve aynı arkadaş çevresinde nasıl davranmam uygun olur?

Az önce nasıl davranmanız gerektiğini söyledim.

Kendisi yüzüme bakamıyor. Ben de kuyruk acılı görünmek istemem.

Kızı sen bıraktın, kuyruk acın nasıl oluyor? Selam veriyorsanız ve karşılığında selam vermiyorsa ya da yüzünüze bakmıyorsa mecburen selam sabahı keseceksiniz. Sizinle konuşmayan kızla zorla konuşmaya çalışmayın.

Arkadaş buluşmalarına katılmak gibi iş yeri rutinleri gibi konularda arada kaldığım için sormak istedim.

Bu tür rutinelere katılman gerekiyorsa katıl. Bir süre mümkün olduğu kadar bir miktar azalt. Terk eden sensin. Senin için değil aslında onun için sorun.

3 yıllık bir ilişkim vardı, ister istemez benim arkadaş ortamıma girdi.

3 yıllık ilişkin arkadaş ortamına girer. İster istemez diye bir şey yok.

Benim arkadaşlarımla samimi oldu. İlişkimiz bitti ve arkadaşlarımla hala denk gelince görüşüyor, mesajlaşıyor. Onun arkadaşları ben beni takipten çıktılar. Ben de kendi arkadaşlarımdan onu takipten çıkmalarını, görüşmelerini istemeli miyim?

Gerek yok. Onların arasında olan seni ilgilendirmez. Sadece arkadaşlarına ondan sana bilgi taşımalarını söyle. Sen de arkadaşlarıyla onu konuşma. Yalnız eski kız arkadaşının arkadaş çevrenden arkadaşın olarak senin yanına sokulmasına izin verme. Çünkü yeni kız arkadaşın için büyük sorun olur.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 13, 2025](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Ayrılık](#), [Ayrılık Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#) 10 Commentson [İş veya arkadaş çevresindeki eski sevgili – Vaka Çalışması ve Soru & Cevap](#)

Bir kadın bir erkeğe nasıl arzu duyar? Seks ve ilişki öncesindeki 4 adım

Bir kadın bir erkeği nasıl seçer? Bir kadın, seks ya da ilişki isteyeceği bir erkekle etkileşime girdiğinde, zihninden neler geçer?

Kadınlar kimden hoşlandıklarını mantık çerçevesinde seçmezler. Kadınlar erkeğin belli özelliklerine çekilirler ve daha sonra duydukları bu hisleri, bu erkekle neden birlikte olmak istediklerini, mantık çerçevesine koyarlar.

Örneğin bir kadına nasıl bir erkek istediğini sorduğunuzda, kel bir erkek istediğini söyleyecek kadın sayısı azdır. Ama bir kadın kel bir erkekle karşılaşır ve bu erkeğin sergilediği ve biraz sonra açıklayacağımız bazı özellikler dolayısıyla ona çekim duymaya başlarsa, her durumda olmasa da bazı durumlarda, bu erkekten neden hoşlandığına dair mantıklı nedenler öne sürer. Örneğin, “kel olabilir ama kendine güvenli / karizmatik / eğlenceli” der.

Yine örneğin çok az kadın, çok zayıf ya da çok şişman bir erkek istediğini söyler. Ama bir kadın çekici özellikler sergileyen çok zayıf ya da çok şişman bir erkekle karşılaştığında, bu adama duyduğu çekimi mantıklı bir şekilde açıklamaya çalışır.

Bu tabii ki kel, şişman ya da zayıf adamlar tüm kızları etkileyebilirler anlamına gelmiyor. Ama bir kadın şişman, zayıf ya da kel olmasına rağmen kendine güven, karizma ve eğlence sergileyen, flörtöz bir erkekten hoşlanabilir zira bu özellikler çekicidirler ve kadınlarda çekim uyandırırılar.

Çekim, çekici özelliklere verilen reaksiyondur.

Şimdi gelin bir kadının bir erkekle sekse veya ilişkiye açık hale gelmeden önce geçtiği 4 genel adımdan bahsedelim.

Birinci adımda kadın, erkeğin çekici kişilik özelliklerine sahip olup olmadığını değerlendirir.

Bir kadın bir erkekle karşılaştığında, bilinçaltında bir süreç, erkeğin kendine güven, sosyal zeka ve duygusal bağımsızlık (güç) gibi çekici karakter özelliklerine sahip olup olmadığını gözlemler.

Duygusal güç ya da duygusal bağımsızlık, duygusal bağımlılığın yani duygusal muhtaçlığın tersidir. Bir erkek duygusal olarak bir kadının reaksiyonlarına ve onun kendisine ilgi göstermesine bağlı ise, bu erkek muhtaçtır. Bunun tersine bir erkek, kadının kendisine reaksiyonu ne olursa olsun kendine güvenli ve iyi hissediyorsa, bu erkek duygusal olarak bağımsızdır, duygusal olarak güçlüdür.

Duygusal bağımsızlık ya da güç önemlidir zira kadınlar, muhtaç ve özgüvensiz bir erkekle birlikte olmak istemezler. Tam tersine kendine güvenen, kadının davranışlarından bağımsız olarak kendi başına iyi hisseden bir erkek isterler.

Bir kadının bu tür karakter özelliklerini değerlendirmesi ilk karşılaşmadan itibaren başlar ve kadın ile erkeğin etkileşimleri boyunca da devam eder.

İkinci adımda kadın, erkek ile etkileşiminde nasıl hissettiğini değerlendirir.

Erkek konuşmaya başladığında kadın, erkeğin kendisini nasıl hissettirdiğini gözlemler. Eğer muhabbet eğlenceli ve oyuncu bir şekilde ilerliyorsa, kadın iyi duygular hisseder ve bu erkekle konuşmaya devam etmek ister. Aynı şekilde erkek kendine güvenli, rahat ve maskülen ama eğlenceli değilse bile, kadın maskülenite

karşısında feminen hisseder ve konuşmaya devam etmek ister. Bu çekim de daha fazla konuşma isteği yaratır.

Bir erkek kadınla konuşurken aşırı “kibarsa”, fazla heyecanlı ya da kaygılıysa, ya da bir arkadaşmış gibi nötr ise, çoğu durumda kadın o erkekle birlikte olmak isteyeceği bir çekim hissetmez.

Birçok erkeğin de çakılıp kaldığı yer burası. Bir erkek kas yapmaya ya da iyi bir kariyer yapmaya odaklanıp, kağıt üzerinde daha yüksek değerli bir erkek olabilir. İyi bir işi ve fiziği olur ve bu harika bir şey, kazanması büyük emek isteyen bir şey. Böyle bir erkek, hoşuna giden bir kadınla konuştuğunda, kadın ona ilgi göstermediğinde şaşırır, ne olup bittiğini anlamaya çalışır.

Çoğu durumda burada olan şey, erkeğin fazla “iyi”, nötr ve kaygılı olmasıdır. Kadının onayını kazanmak için “iyi çocuk” davranışları sergiler. Söylediği şeyler, vücut dili ve davranışları konusunda aşırı dikkatli olur. Kadına ne kadar da iyi bir çocuk, efendi bir erkek olduğunu göstermeye çalışır.

Böyle bir erkek kadınla, sanki arkadaşı, iş arkadaşı ya da kuzeniyle konuşur gibi aşırı nötr, sanki hiç cinsel bir ilgisi yokmuş gibi de konuşabilir. Kadınla iyi geçindiği sürece, bu işin olacağını, kadının kendisinden hoşlanacağını ve kendisini arzulayacağını umar. Ama bu yol genellikle, friendzone diyarına çıkar. Kadın bu adama karşı bir arzu hissetmez zaten adam da kadında arzu tetikleyecek bir şey yapmaz.

Bu adam gerçekten zaman geçirmesi hoş biridir kadın da bu adamla zaman geçirmeyi ister. Adamın düşünce alanında, bu yeterlidir zira bir kadın güzelse ve nazıkse, erkek için yeterlidir. Ama bir kadının, erkeğin sergilediği davranış ve özelliklere ihtiyacı vardır.

Bir erkeğin arzu edilmesi için, şakacı ve meydan okuyan bir espri anlayışına ihtiyacı var. Bir kadınla flört ederken ona olan cinsel ve romantik isteğinizi, esprili, ciddi olmayan bir şekilde davranırsanız, kadın da size bu şekilde karşılık verebilir. Bu, erkeklerin ve kadınların cinsel ilgilerini sinyalledikleri, oldukça ince bir dil.

Şakacı ve meydan okuyan espri anlayışında, bir espriyi sadece espri olsun diye yapmazsınız. Espriyi, kadına hafif bir şekilde meydan okumak için yaparsınız ve bu da kendine güven gösterdiği için çekicidir. Bu, erkeğin duygusal olarak bağımsız, muhtaç olmadığını ve en uslu / iyi davranışı sergileyerek bir sonuç almayı uman iyi çocuk olmadığını gösterir.

Şakacı ve meydan okuyan espri anlayışı, kadının erkeğin espri anlayışından hoşlanmaması riskini göze alır ama erkek bunu doğru yaparsa, bu risk azdır. Böyle bir espri anlayışı erkeğin sosyal ve duygusal zekaya sahip olduğunu da gösterir.

Örneğin bir kadının konuşurken, iş arkadaşlarının onu deli ettiğini söylediği senaryoya bakalım. Çoğu erkek böyle bir durumda “ne oldu?” diye sorarak, kadınla aynı fikirde olmaya, kadına destek olmaya, onu dinleyip yardım etmeye çalışır. İyi çocuk oyunu oynar. Esprili bir meydan okuma ise, esprili ve hafif, ciddi olmayan bir tonda gülümseyerek “hadi ya, onlar mı seni deli etti yoksa sen mi onları? Belki de sen onları deli ettin” demektir.

Bu tür bir espri anlayışı, erkeğin kadın ile her koşulda aynı fikirde olmaya çalışmadığını, onun onayı peşinde koşmadığını gösterir. Erkeğin kendine güvenli ve duygusal olarak bağımsız olduğunu gösterir.

Bu tür bir espri anlayışı, kadının donunun içine girmek için, normalde olduğundan daha fazla iyi çocuk, efendi erkek rolü oynamadığını gösterir. Efendi erkek, “seni deli mi ediyorlardı? Ne oldu? ... Bu çok kötü, sana haksızlık ediyorlar, vs ...” diye iyi, efendi arkadaşı oynar. Sonra da neden friendzone diyarına park edildiğine şaşar.

Bir erkeğin gösterebileceği davranışlar, kadını çekebilirler, kadının tamamen nötr olmasına neden olabilirler ya da kadını itebilirler. Eğer arzulanmak istiyorsanız, çekici özellikler göstermelisiniz. Bu arada şunu da belirtmek gerekir ki çekici espri anlayışı, tek çekici erkek özelliği değil.

Üçüncüsü, kadın erkeğin niyetine göre değil davranışlarına göre seçim yapar.

Bir erkek, bir kadından gerçekten hoşlandığı ve onunla ilgili ciddi düşündüğü için, kadının kendisini isteyeceğini sanabilir. Bir kadın daha ne ister ki diye düşünür. Karşısında onu seven ve onunla ilgili iyi amaçlara sahip bir erkek var.

Fakat çekim bu şekilde çalışmaz. Bir kadın bir erkeği, onun için ne yapmak istediğine göre değil, onunla şimdi ve burada nasıl hissettiğine göre seçer ki bu da erkeğin şimdi ve buradaki davranışlarına bağlıdır, kadınla ilgili planlarına ve niyetine değil.

Burası, birçok erkeğin çuvalладыığı yer. Birçok erkek, bir kadın için sürekli hazır olarak, onu nasıl da el üstünde tutacağını göstererek kadının kendisini arzulayacağını düşünüyor. Birçok erkek, “ona ondan ne kadar hoşlandığımı gösterebilirim, benim en iyi tercih olduğumu görür ve benden hoşlanır” diye düşünüyor. “Ben diğer erkeklerden farklıyım, ben ona kraliçe gibi hissettireceğim” diye düşünüyor.

Fakat arzu, kadını en çok seven en fazla arzulanır diye çalışmaz. Arzu, erkeğin sergilediği belli özelliklere ve davranışlara tepkidir. Örneğin bir erkek kadınla ilgili en iyi, en ulvi duygulara sahip olsa bile, eğer kendine güvensiz, çekingen ya da fazla istekli davranırsa, kadın ona karşı pek bir çekim duyamaz ve onu seçmez. Tam tersine, bir erkek, çekime neden olan özellikler sergilediğinde, neden aslında o adamı seçmesi gerektiği konusunda, zihninde bir sürü bahane üretir. Çekim duyduğu erkeğin fiziksel özelliklerine ve davranışlarına karşı daha fazla tolerans gösterir.

Dördüncüsü, bu üç adımdan sonra sekse ve ilişkiye açılmaktır.

Kadın erkeğin kendisini nasıl hissettirdiğini, kişilik özelliklerini değerlendirip erkeği seçtikten sonra, onunla seks veya ilişkiye açık hale gelir. Fakat kadın sekse veya ilişkiye açık hale gelse bile, işleri erkek olarak sizin ileriye götürmeniz gerekli. Telefon numarasını istemek, öpüşe gitmek, evinize çağırmak, buluşmaya çağırmak, beraber bir şeyler yapmaya çağırmak, vs. Kadının işleri ileri aşamalara taşımasını beklemek yerine işleri ileri aşamaya siz taşımalısınız.

Bunun yerine erkek konuşup durmaktan başka bir şey yapmazsa kadın burada erkekle ilgili negatif varsayımlar yapmaya başlar. Erkeğin reddedilmekten korktuğunu varsayar, kendisi ile çok da ilgilenmediğini varsayar. Ya da kadının erkeğe olan arzusu sönmeye başlar. Çünkü normalde ikiniz arasında bir çekim varsa, işler bir adımdan diğerine neredeyse kendiliğinden akar. Bunun olmaması, kadının rahatsız hissetmesine, bir şeylerin yanlış olduğunu hissetmesine neden olabilir.

Erkeğin işleri bir ileri adıma taşılamaması, onun korktuğunu ve kendine güvenmediğini de sinyallebilir. Bu da zaten kadının ilgisini kaybetmesine neden olur. Eğer kadın erkeğin, kendisini, işleri ilerletecek kadar istemediğini düşünürse de, savunmaya geçer ve açılmak yerine kapanır. Kendisinden pek de hoşlanmıyor gibi davranan bir erkeğe açılmak istemeyebilir.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Kaynak: [How Women Choose Men: 4 Steps Before Sex](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [March 11, 2025](#) Categories [İlişkiler](#), [Oyun](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#) 20
Commentson Bir kadın bir erkeğe nasıl arzu duyar? Seks ve ilişki öncesindeki 4 adım

Seviyorsa neden ayrıldı, sevmiyorsa neden seni seviyorum diyor? – Vaka Çalışması

Mahmut reis merhaba. Yaklaşık bir ay önce kız arkadaşımdan ayrıldım. Kim terk etti?

Ayrılığımız sebebi bir çok sorunumun üst üste gelmesiydi ve kızın da son aşamada bana yaptığı bir hata ile ona patlamamdan ötürü olmasıydı.

Kaç aylık ilişki bilmiyorum ama sorunlarınızı kendinize saklamak yerine duygusal olarak kıza yaslanmaya çalışırsanız genelde terk edilirsiniz. Direkt sorunlarınızı yansıtmak yerine sorunlarınız yüzünden ortaya çıkan siniri, depresyonu yansıtmanız da aynı şey.

Genel olarak ilişkide aldığım yada yaptığım şeylerin kıymetinin bilinmediğinden kaynaklı bir tartışmamız oldu ve işin sonunda beni son kez terketti.

İlişkide ne hata yaptığımı anlatmamışsın ama bu cümle bu konuda bir ipucu veriyor. Muhtemelen, tipik [efendi erkek](#) / beta erkek kafası ile, ilişkinin kadınına döndün ve daha fazla vererek daha fazla alacağını düşündün. Bunun doğal sonucu olarak aşırı [duygusal yatırım yaptın](#) ve kız da senden soğuduğu için terk edildin. “Aldıklarım” dediğin de sevgiyi rüşvetle almaya çalıştın tabii olmadı.

Ayrılırken beni sevdiğini ama ilişkinin devam etmeyeceğini de ekledi.

Bu genellikle, “seni insan olarak seviyorum ama (artık) erkek olarak sevmiyorum” demek.

O gece pek çok kez ulaşmaya çalıştım.

Seni terk edene ulaşmak, ilişkinin bitmiş olarak kalmasını sağlar, ilişkinin yeniden başlamasını değil. Ayrıca “son kez terk etti” diyorsun. Anladığım kadarıyla birden fazla kez terk edildin. Bir kadının sizi sadece iki kez terk etmesine izin verin. Bu kız muhtemelen sana dönmez ama dönse de almaman gerekli.

Ama sonra kabullendim. Aradan on gün geçmişti ve her yerden de engellenmiştim. Neyse o 10 günün sonunda dayanamadım ve başka bir hesabına yazdım.

[İletişimi kes kuralını](#) bozman zaten facia ama engelleyen birine ulaşman çok küçük düşürücü. Sizi engelleyenle ilgili ne yapmanız gerektiğini şu yazıda yazmıştım: [beni engelledi, ne yapmalıyım?](#)

Düzgünce dedim ki çocukluğu bırakalım ...

Seni engellemiş, istediğin kadar “düzgünce” de.

kalbinde başka birisi varsa yada beni sevmiyorsan saygım sonsuz ama seviyorsan bana söyle, ben uyuyamıyorum rahat edemiyorum vs dedim.

Sanırım yapabileceğiniz en ciddi hatalardan birisi, bir kadın olmadan yaşamınızı doğru dürüst devam ettiremediğinizi, o kadına ilan etmek. Bu saçmasapan filmlerde romantik, sevgiyi arttıran bir şey diye satılsa da, gerçek hayatta etkisi tam tersi. Kadına, “ben yüküm, sen taşımazsan ben hareket edemiyorum” diyorsunuz. Kadın ya da erkek, kimse sizi taşımaz, taşımak istemez. Terk edene onsuz çektiğiniz acıları göstermeniz, onsuz ne kadar zorlandığınızı göstermeniz, karşınızdakinin size acımasına, sizin için üzülmesine neden olur. Ama özellikle bir kadın, bir erkeğe acıdı mı, o erkeği sevilebilecek bir erkek olarak göremez.

Neyse tekrardan beni sevdiğini ama sevginin yeterli olmadığını söyledi ve o hesaptan da birbirimizi karşılıklı engelledik. Sonradan belki engel kaldırmıştır diye arayınca numarasını da kapattığını öğrendim ve hayretler içinde kaldım.

Bir kadınla artık hiçbir “umut” kalmayacak noktaya kadar gitmeyin. Bazıları, “ne kaybederim” diyor. Onurunuzu, onarması uzun sürecek bir şekilde tahrip etmeniz dışında, bu olaydan bir ders, bir fayda sağlama ihtimalini de kaybedersiniz. Bir insan, yanlış ya da zayıf yolda hala bir umut varken, doğru ya da güçlü yolu seçerse güçlenebilir. Yanlış ve zayıf yolu zaten seçemeyecek hale geldiğinde, doğru yolu seçmek maharet değil, onu herkes yapar.

Onu herhangi bir yerden taciz etmemiştim o süre boyunca veya başkasından aramamıştım.

Seni engellemesine rağmen sahte hesaptan ulaşıp üstüne bir de peşinden koşman, engellenmen için yeterli.

Sanki aldatmışım ihanet etmişim gibi bana böyle davranması çok ağırıma gitmişti.

Bu da klasik iyi çocuk, efendi erkek mastürbasyonlarından birisi. Benim gibi pırlantayı nasıl terk eder, nasıl böyle davranır kafası. Sen, karşındakinin tercihine saygı duymaktan aciz, engellenmesine rağmen, kapı suratına kilitlenince bacadan girmeye çalışan, saygısız birisin. Kibarca hayırdan anlamayana kabalaşmak gerekir, sana da bunu yapıyor.

Hele helede bu kızın bekaretini vs de ben almıştım yani bir dönem bana aşık olan kızın böyle davranışlar sergilemesi beni çok şaşırmıştı.

“Onun ilkiyim” masalı, bir efendi erkek fantezisi. Sen artık iticiysen, kız artık seni istemiyorsa, dünyada erkek kalmasa yalnız kalır, yine seni terk eder. Bir dönem çekiciydin ki aşıktı, sonra itici oldun ve sevilmiyorsun. Özellikle ayrılık sonrası sergilediğin itici zayıflık, pat diye terk edilince başlamaz. Bir geçmiş olur. Sen muhtemelen uzun süredir iticiydin.

Şimdi o kadar takmıyorum hiçbir şekilde iletişime de geçmedim giden kendi kaybeder ama tüm bu olanlar hakkında fikrin ne reis?

Ayrılık herkes için kayıptır ve hatta kız düzgün biriye terk edilen için daha büyük kayıptır. Ama büyük bir kayıp değildir, hayatın akışında, daha sonra geçmişte kalacak bir basamaktır.

Ben o dönsün şöyle böyle diye ağlamıyorum ama saçma anlatabiliyor muyum?

Burada gayet doğal bir şey oluyor. Saçma düşünen, saçmalayan sensin. İticileştin, terk edildin. Terk eden seni engellemesine rağmen kendini küçük düşürdün, engelleyene ulaştın ve yine engellendin. Kibarca hayırdan anlamayana kabalaşmak gerekir yoksa kibarlığını umut sanar, sülük gibi yapışır.

Ulan seviyorsan niye yanımda değilsin? Sevmiyorsan niye seviyorum diyorsun?

Yazı başlığına geldik. Terk eden kadının [hem karşısındaki ile çatışmadan korktuğu](#), hem de karşısındakini daha da üzmemek istemediği için söylediği bir kalıp laf bu. “Seni (insan olarak) seviyorum ama (bu sevgi seni, erkek olarak sevmeme) yeterli değil.” Sen azıcık yerinde dursan belki ona yetecek seviyeye gelirdi ama sen o seviyeye gelmesin, daha da düşsün diye özel emek harcamışsın.

İngilizcede bir laf var: “I love you but I am not in love with you.” “Seni seviyorum ama ilişki istemiyorum” ile aynı anlama geliyor. Bu tür klasik kadın repliklerini öğrenin. Hiçbir kadın sana çıkıp “Mahmut ben seni sevmiyorum bir git istersen” demez. Bunun seni kıracağını düşünüp, daha da önemlisi sinirlenip tehlikeli olmandan korkup bu tip basmakalıp şeyler söylerler. “Seni seviyorum ama sevgi ilişki için yeterli değil” der ama aslında sevgim yeterli değil demek ister. Bunun anlamını öğrenin. Sindirmesi zor ama ama bilmeniz lazım.

Kadınların erkeklerle, özellikle de terk ettikleri partnerleri ile çatışmadan korkması bazı erkeklere çok anlaşılmaz geliyor ama bu korku, insanlığın uzun tarihinden gelen, neredeyse genetik bir korku. Evet, kendisini terk eden bir kadına zarar veren erkek oranı yüzbinde birden bile az ama bir kadına fiziki zarar ve hatta ölüm, çok büyük oranda tanımadığı bir erkekten değil, eski sevgilisinden, eski kocasından ve takıntısına karşılık vermediği bir erkekten geliyor. İçgüdüsel bir korku, tam olarak bilinçli bile değil.

Month: April 2025

Kendinizi sosyal ortamdaki en sosyal adamlarla karşılaştırmayın.

[Sosyalleşme](#) konusunda problem yaşayan insanlarla konuştuğumda, sıklıkla dinlediğim bir davranış kalıbı var. Sosyalleşme konusunda güdük, tecrübesiz veya kaygılı bazı arkadaşlar, sosyal ortamlara girdiklerinde, kendilerini o sosyal ortamın

en sosyal kelebek, en dışa dönük, en rahat insanları ile karşılaştırıyorlar. “Bu adam ya da adamlar buradayken kim dönüp bana bakar” gibi bir düşünceye kapılıyor ya da minimumda böyle bir sosyal kelebek ile aralarındaki devasa farka odaklanıp, bu farkı asla kapatamayacakları düşüncelerinde boğuluyorlar. Bana da “ben bu farkı nasıl kapatacağım?” diye soruyorlar ya da bu adamları görünce morallerinin ve motivasyonlarının kaybolduğunu anlatıyorlar.

Sosyal olarak güdük bir yerden başlıyorsanız, sosyal ortamın kaymağı adamlarla aranızdaki farkı nasıl kapatacaksınız? Muhtemelen bu farkı hiçbir zaman tamamen kapatamayacaksınız ve o adamlar gibi olamayacaksınız. Sosyal olarak oldukça başarılı insanların büyük bir kısmına ailesi, sosyalleşmeyi öğretmiş oluyor, başarısız insanların büyük bir kısmı ise bunu aileden öğrenmiyor. Böyle birinin, çocukluktan beri sosyalleşme öğretilen adamı yakalaması çok güç.

Şimdi aileden bu çeşit bir sosyalleşme öğrenmeyen bir adam, bu çeşit sosyalleşen bir adama yetişmesi zor. Ama iyi olan şey şu ki, yetişmesi gerekmiyor.

Sosyalleşmeye yeni başlayan birinin yapması gereken ilk şey, kendisini en iyisi ile karşılaştırmayı bırakmak ve kendisini ortamın ortalaması ile karşılaştırıp, önce onu yakalamak ve sonra ondan iyi olmayı hedeflemek olmalı. Zira sosyalleşme korkusu olan biriyseniz, ortalamadan da kötüsünüz ama ortalamayı yakalamak ve geçmek gibi gerçekçi bir adımı bypass edip, en iyi ile karşılaştırma yapıyorsunuz.

Dikkat edin, kendinizi sizden daha kötü durumda olanlarla karşılaştırıp, duygusal mastürbasyon yapın demiyorum. Siz ilk başladığınızda muhtemelen ortalama sizden daha iyi ve hala daha iyi ile karşılaştırıp, daha iyi olmak için yol haritası edinin diyorum.

Daha iyi bir yaşam serisinin [üçüncü kitabında](#), “kendimizi başkaları ile karşılaştırmak” başlıklı bir yazı var. Oradan alıntı:

Kendimizi yukarı doğru karşılaştırmamız normalde bize daha iyi olmamız için yol haritası verebilecek bir şey iken ya da aşağı doğru karşılaştırmamız bir duygusal başa çıkma mekanizması iken, karşılaştırmalar kontrolden çıktıkça asıl amaçlarından uzaklaşıyorlar. Yukarı doğru karşılaştırma yapmak motivasyonumuzu azaltıyor ve kendimizi olduğumuz yere saplanıp kalmış gibi hissetmemize neden oluyor. Aşağı doğru karşılaştırma ise, kendimizi bir sürü çaylakla karşılaştırıp üstün, iyi hissederken, gerçek bir gelişim göstermememize neden oluyorlar.

Bu konuya asosyal ve yalnız biriyseniz bunları yapın yazısında da değinmiştik:

Şimdi en büyük etkiye sahip olanı ile başlayalım. Sosyal etkileşimleri baltalayan şeylerden birisi ego ve karşılaştırma yapmak. İnsanlarla muhabbet ettiğiniz, örneğin politika konusunda konuştuğunuz, etkileşime canlı bir şekilde katıldığınız bir durumu düşünün. Bu etkileşim esnasında zihniniz karşılaştırmalar yapmaya başladığı an, sosyal etkileşimden daha az zevk almaya başlarsınız. “Bu kişi çok güzel noktalara değiniyor, düşüncelerini çok daha iyi bir şekilde dile getiriyor, onun yanında benim konuşmam bir mandanın konuşmasından hallice” diye düşünmeye başlıyorsunuz. Zihniniz karşılaştırma yapmaya başladığı için de, bu noktaya kadar zevk aldığınız konuşma, bu noktadan sonra da sizin için kötüleşmeye başlıyor.

Sosyal etkileşim esnasında yaptığınız her karşılaştırma, sizin o etkileşimden aldığınız zevki tahrip eder. “Arkadaşım ve ben bu iki kızla konuşuyoruz ama arkadaşım benden daha uzun boylu, daha yakışıklı!” diye düşünmeye başladığınızda, bu iki kızla konuşmaktan zevk almak yerine, kendi kafanızın içine sıkışırsınız. Bu nedenle de sosyalleşirken yaptığınız karşılaştırmalar konusunda tetikte olmalısınız. Birincisi bu karşılaştırmaların hiçbir faydası yok. Yani tam o anda karşılaştırma yapmanızın ne anlamı var ki? Karşılaştırmaların tek başarabileceği şey, sizin kendinizi aşağı hissetmenizi sağlamak.

“Bu adam ya da adamlar buradayken kim dönüp bana bakar” yanılgısına da değinmek istiyorum. Bir insan sosyal ortamı ne kadar domine ederse etsin, tüm sosyal ortamın havuzunu sizin ya da ortamdaki diğer insanların aleyhine kapatamaz. Bazı arkadaşlar nedense, ortamda öne çıkan, karizmatik insanlar olduğunda, tüm kızların onun çevresinde döndüğünü ya da en azından için için onu arzuladığını, ya da kendi gerçek ya da potansiyel erkek arkadaşlarını o insanlarla karşılaştırdıklarını sanıyorlar. Sosyal ortamlarda rahat bir şekilde bulunan ve hatta öne çıkan arkadaşların da bildiği gibi, sosyal ortamda böyle bir dinamik mevcut değil. Sırf öne çıkabiliyorsunuz diye herkese hitap etmiyorsunuz ve aynı zamanda herkese hitap etme derdiniz de yok zaten. Eğer bu tür fantezi dinamiklerle zihninizde kendinizi demoralize etmezseniz, insanların çeşit çeşit olduğunu, öne çıkan insanların herkes tarafından sevilmediğini ya da her kız tarafından arzulanmadığını kendiniz de görebilirsiniz. Aslına bakarsanız daha önce bir yazıda değindiğim gibi, ne kadar öne çıkar ya da erkek hiyerarşisinde yükselirseniz, sizi çekici bulan kadın sayısı ve sizin gibi olmak isteyen erkek sayısı artarken, sizi gerçekten içten bir şekilde itici bulan erkek ve kadın sayısı da o kadar artar.

Birçok erkek, sosyalleşirken o ortamın şimdi ve buradasında olmak yerine, kendi kafasının içinde bu tür negatif düşüncelerle, karşılaştırmalarla, insanların kendi hakkında ne düşündüğü ile vs. debelenip duruyor. Bu da kendi başına, erkeğin sosyalleşme çabasını baltalıyor. [Asosyal ve yalnız biriyseniz bunları yapın](#) yazısından:

Sosyal etkileşimlerinizi sabote etmenizin bir diğer yolu da, sosyal etkileşime katılmak yerine kendi kafanızın içinde olmanız. Kendi kafanızın içinde olduğunuz zaman sosyal etkileşimlerden zevk alamazsınız.

Bu konuda yapabileceğiniz en önemli şey, sosyal etkileşime katılmak yerine kendi kafanızın içinde dönmeye başladığınızı yakalamak. Daha önce [irade konusunda](#) değinmiştim, bir şeyin farkında olmak ile o şeyi kontrol edip bastırmak beraber çalışan şeyler. Kelime anlamı ile, beyninizde şeylerin farkında olan bölüm aynı zamanda onları kontrol eden bölüm. Yani bir şeyin farkında olduğunuzda, o şeyin gücü ciddi oranda azalıyor. Yani karşılaştırma yapmaya başladığınızın farkına vardığınızda, karşılaştırma yapma seviyeniz otomatik olarak azalmaya başlar. Bu belki ilk farkına vardığınızda olmaz ve biraz zaman alabilir ama zamanla kesinlikle olur. İşin güzel tarafı, karşılaştırma yapmayı bıraktığınızda, sosyal etkileşimden biraz daha fazla zevk almaya başlarsınız. Etkileşime daha çok katıldığınız ve dikkatinizi verdiğiniz için, daha çok pozitif geri bildirim alırsınız. Bu da sizin daha az asosyal hissetmenizi sağlar.

Bana sorularınızı uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 30, 2025](#) Categories [Psikoloji](#) Tags [Asosyal](#), [sosyal kaygı](#), [Sosyal Yaşam](#), [Sosyalleşmek](#) 15 Commentson [Kendinizi sosyal ortamdaki en sosyal adamlarla karşılaştırmayın.](#)

Beni hor görerek terk eden eski sevgilim bana geri dönmek istedi – vaka çalışması

25 yaşındayım ve eski kız arkadaşım, bir buçuk senelik bir ilişkim olmuştu.

İlişki aşırı dramalı başladı ve devam etti. Sürekli kavga ediyorduk, ikimizin de güvensizlikleri tavan yapmıştı. Öyle ki ilişkinin ilk aylarında yemeden içmeden kesildim, kaygı içinde yaşamaya başladım. İşime odaklanamaz, düzenli olarak gittiğim spor salonuna gidememeye başladım.

Hiç girilmemesi, yanlışlıkla girilmiş ise hemen çıkılması gereken toksik bir ilişkiymiş. Ama toksik olan o mu, sen misin yoksa ikiniz birden mi toksik insanlarsınız, onu göreceğiz.

Bütün gün bir mesaj gelmiş mi diye telefonuna bakıyordum ve mesajlaşarak bile günlerce kavga edebiliyorduk. O zamanlar bu ilişki devam etsin diye elimden geleni de yapıyordum.

Sanırım o da ilişki devam etsin istiyordu zira bir süre sonra kavga etmekten bıktık. İlişkide kavgaların sıklığını takip etmeye, belli kurallar koymaya ve daha az kavga edip daha çok konuşmaya çalıştık. İlişki yavaş yavaş daha iyiye gitmeye başladı. Yemek yemem, spor salonuna gitmem ve işe odaklanmam iyileşti.

Kadınlarla başarılı bir adam değilim ama artık iyi kötü bir ilişkim olmuştu ve kız arkadaşım ile ilişkim de iyi bir ilişkiye dönmeye başlamıştı. Fakat kız arkadaşım sanırım drama olmadan yaşayamayan biriydi. Bir süre sonra beni ve ilişkimizi, arkadaşlarının erkek arkadaşları ve ilişkileri ile karşılaştırmaya ve şikayet etmeye başladı. Hızını alamadı, ilişkimizi Instagram'da gördüğü ilişkilerle karşılaştırmaya başladı. Yok efendim onun erkek arkadaşı ilişkilerinin daha ikinci ayında çok pahalı bir hediye almış, yok şu kız erkek arkadaşı ile yaşamaya başlamış, yok şunlar tatile çıkmışlar, şurada yemek yemişler. Tabii ki hepsinin ortak noktası, bizim neden böyle olmadığımız daha doğrusu benim neden böyle olmadığım.

Kız arkadaşının içindeki kaosu yönetmeyi beceremediği için, dışarı daha doğrusu senin üstüne kusmadan rahatlayamayan birine benziyor. Sanki ilişkinizdeki kaos durulduğu için, dışardan kaos ithal etmek zorunda kalıyor gibi.

Bir keresinde bir arkadaşının erkek arkadaşı ona çok pahalı bir saat aldığı için benim önümde ağlamıştı.

Kaç birader kaç! Topuk topuk kaç. Böyle bir kadından ayrılmak zor olabilir özellikle de kadınlarla başarısız ve kendisini sevmeye layık görmeyen biriysen. Ama bu kadınla kalmak, ayrılmaktan çok daha zor ve acılı.

Onu nasıl mutlu edeceğimi bilemiyordum. Sanırım hormonal problemleri vardı.

Onu nasıl mutlu edeceğini bilemiyorsun zira onu mutlu edemezsin. Problemleri hormonal değil, psikolojik olmalı. Bu insanın mutsuzluğu içsel ve içsel olarak iyileşerek mutlu olabilir. Bu zor yola girmeyi göze alamadığından ya da bunun farkında bile olmadığından, içindeki kaosu, erkek arkadaşının çözmesini talep ediyor. Ama sen ne kadar çözmeye çalışırsan çalış, sadece kendisinin çözebileceği bu sorunu çözemezsin. Tam tersi sen çözmeye çalıştıkça, talepleri artar.

Sonunda yine bilmem kimin çıktığı bir tatil sonrası bunalıma girince, beraber para biriktirip tatile çıkmaya başladık. Bir süre mutlu oldu ama sonra biriktirdiğimiz paranın yetmemesinden şikayet etmeye, tatili yurt dışına kaydırıp uzatarak, çok büyük bir masraf çıkarmaya başladı. Sonunda ben 40 bin lira biriktirdim, o ise 5 bin lira. Toplam ihtiyacımız olan daha fazla olduğu için tatili bütçemize uydurma kavgaları başladı. Ben bütçemize göre tatil yapalım diyordum o ise tatil isteğimize (isteğine)

göre bütçe ayırmamı. Sonunda 100 bin liralık bir masraf çıkardı ve erkek olarak hepsini benim ödemem gerektiğini, onun biriktirdiği parayı ise ikimiz için, geleceğimiz için biriktireceğini söyledi. Evlendiğimizde kullanır mısınız.

Oha. O paradan bir kuruş kullanamazsın.

Ben karşı çıkınca, kısa süre kavga ettik ve benden ayrıldı.

Güzel. Senin ayrılman lazımdı ama kimin ayrıldığı önemli değil. Bu kızı asla geri almaman lazım. Kızın kaosu içinde, içsel. Dışsal şeylerle, çabayla söndüremezsın. Sen taviz verdikçe, çabaladıkça, kızın içindeki yangın sönmüyor ve kız, “bu benim ruhsal problemim, benim terapiyle çözmem” lazım demediğinden, “bu adamın çabası yetmiyor, daha fazla çabalamalı” gibi embesil bir düşünce döngüsüne giriyor.

Ben tabii o zaman ayrıldığıma sevineceğime, kendimi yetersiz hissederek internette arama yapmaya başladım. Daha iyi iletişim diye ararken sizin uzun süreli ilişkilerde iletişim sanatı yazınızı buldum. Benim durumum o yazıyla alakalı değildi ama siteyi keşfetmemi ve okumaya başlamamı sağladı. Bu arada sizden [no contact kuralını](#) öğrendim ve uygulamaya başladım. Gerçi kızın Instagramını sürekli takip ettiğim için, sen no contact yapmadığımı söyleyeceksin.

Söyleyeceğim zira no contact yapıyor olmak demek, üç ayağı ile de yapıyor olmak değil. İki ya da bir ayak yetmez. Bu ayaklar (1) kıza ulaşma, (2) kızıdan haber alma ve (3) kendi hayatına odaklan.

Kıza asla ulaşmıyordum ve kendi hayatıma odaklanmak için çok büyük bir çaba harcadım. Yine yemeden içmeden kesilecek noktada idim ama spora, işe devam ettim. Tavsiyeniz üzerine, bir sosyal hayat kurmaya başladım. Gerçi bir şey kuramadım ama bu çaba beni psikolojik olarak rahatlatı.

Rahatlatır zira sen sosyal hayata sahip değilsen, kızlarla etkileşime girmiyorsan, zihnin sana bakıp, “bu adam böyle giderse hayat boyu yalnız kalır, bu kız tek şansı” diyor. Sen sosyalleşme yoluna girip bu yolda direttiğinde zihnin “bu adam böyle giderse yalnız kalmayabilir, bu kız tek şansı değil” demeye başlıyor.

Bu arada o, instagramda insanların gözüne hayatının ne kadar da güzel olduğunu sokmaya çalışıyor.

Bir insan instagramda ne kadar çok mutluluk sergiliyorsa, genellikle gerçek hayatta o kadar mutsuz oluyor. Ama senin kızın rahatlatma evresinde kızı takip etmen çok

sakıncalı. Zira zihnin bu gördüklerini “bensiz çok mutlu, hemen unuttu” diye kaydediyor.

Fotoğraflarda yoktu ama fotoğraflarda girdiği gece hayatında yeni erkeklerle takılmıyor olma ihtimali azdı. Barlardan, gece kulüplerinden ve bazen gündüz buluşmalarından, karşısında oturan kadın mı, erkek mi anlayamayacağı şeklinde fotoğraflar atıyordu.

Bu arada bizim planladığımız daha doğrusu onun planlayıp bana ödetmeye kalktığı tatile de gitti. Öğrenci haliyle o parayı nereden buldu bilmem.

Hayırsever, gönlü zengin bir vatandaşımız sponsor olmuştur.

Benim onu ezik ezik izlemem, seninle konuşmama kadar sürdü. Beni, kızın hayatını stalklamam için ikna ettin. Bana “kızı instagramda stalklamak, senin her gün onun mahallesine gidip, bir köşeden gizlice onun hayatını izlemen gibi bir şey” demiştin. “Bunu kafanda canlandır ve kendini nasıl küçülttüğünü gör” demiştin. Gerçekten kafamda canlandırıdım ve kızı hemen takipten çıktım.

Ben bu arada aylarca sosyalleşmenin, düzenli sporun ve çalışmanın sonuçlarını almaya başladım. Yeni kızlarla tanıştım, eskiden bir senede karşılaştığım yeni kızla bir haftada karşılaşır hale geldim. Hiç sosyalleşmeyen adamın, yeni başladığı sosyalleşmenin ekmeğini yemeye başlaması 8-10 ay sürebilir demiştin. Bende de neredeyse o kadar sürdü.

Ama itiraf edeyim, yeni kızlara şans vermeye zorlama konusundaki tavsiyeni dinlemedim. “Önce yürürsün, istek sonra gelir” tavsiyeni dinlemedim. Kendimi “hala rahip modundasın” diye kandırdım.

Rahip modu maksimum 4-5 ay sürer. 4-5 aydan fazlası, kadınlardan kaçmaya girer.

Ve birgün artık aklıma hiç gelmemeye başlayalı haftalar olmuşken, gece telefonuma bir mesaj geldi. Mesaj eski kız arkadaşımdandı. Ne yalan söyleyeyim, onca zamandır aklıma bile gelmemesine rağmen, mesajın kimden geldiğini görünce kalbim küt küt atmaya başladı.

Bir saat kadar cevap versem mi, vermesem mi diye düşündüm ve sonunda cevap verdim. “Selam ne haber yazdım?” Beni özlediğini söyleyen bir mesaj ile devam etti ve buluşma teklif etti.

Sakin.

Aslında o teklif etmese bile ben edecektim. Hatırlamazsın ama bu kızı pas geç, sana ulaşmasına izin verme, ulaşırsa da buluşma demiştin. Ben birden tüm kırmızı alarmları, kızın benden ayrılıp başka erkeklerle görüşmesini (direkt bir kanıtım yok ama bunu yaptığı barizdi) görmezden geldim. O boktan ilişkinin en güzel günlerini düşünmeye başladım.

Manipülatif, toksik insanların akıl oyunları yazısından:

Manipülatif ve istismarcı kişiyi terk etmeyi gerçekten zorlaştıran bir şey daha var. Toksik kişi her zaman o kadar da kötü biri değil. Aslına bakarsanız benim gördüğüme göre, manipülatif ve istismarcı kişi ilişkinin yarısında berbat biri ama ilişkinin kalan yarısında da gayet iyi, en azından iyi olmaya çalışan biri.

*Manipülatörlerin, **aralıklı pekiştirme tekniğini** doğal bir şeymiş gibi kullanabilmeleri gerçekten çok ilginç.*

Ama senin durumun daha kötü zira yukarıdaki bölüm en azından o ilişki içinde olanlar için. Sen ise ilişkiden aylar sonra, iyileşme sürecinin sonuna doğru ilerliyordun.

Sonradan öğrendiğime göre ortak bir arkadaşımız ona, benim harika göründüğümü, işte yükseldiğimi söylemiş. Beni bir kızla görmeye başladığını da eklemiş. Evet tam yeni bir kızla görüşmeye başlamıştım. Bana ulaşmasını tetikleyen de muhtemelen bu oldu.

Bu kızla buluşarak çok büyük bir hata yapıyorsun.

Buluşmada çok sıcaktı, sonra bana gelmeyi kendisi zorladı ve evde resmen onun zoruyla birlikte olduk. Bana seksten sonra bana bir zihin açıklığı geldi 😊

Gavur dilinde, “post nut clarity” dediği, Türkçe’ye “boşaldıktan sonra gelen zihin açıklığı” ya da bir çok durumda “boşaldıktan sonra gelen pişmanlık” diye çevirilebilecek bir kavram var. Kanın aşağıdakinin başından, senin başına çıkması ile gelen bir zihin açıklığı diyebiliriz. Aslında son çevirdiğim **daha iyi bir yaşam kitabında** Dr.K burada tabii ki kanın bacak arasından beyne çıkmadığını, boşalma öncesi hedefe kilitlenmişken beynin bilişsel taraflarına giden kanın azalıp, hayvani taraflarına giden kanın arttığını ve boşalma sonrası ise tam tersi olduğunu söylüyor.

Çoğu insanın abazan ve ibre 200'deyken kontrol, plan ve temkin gibi bilişsel yeteneklerini kaybettiğini biliyoruz.

Kafamda tüm o saçma sapan kavgalar, beni saçma sapan bir nedenle terk etmesi, sonrasında Instagram'da sergilediği ve kucaktan kucağa bir yaşamı çağrıştıran hayat geçmeye başladı. Kucaktan kucağa olduğuna dair bir şey duymadım ve görmedim ama, öyleymiş gibi görünmesi bile tek başına büyük bir hata bence.

Evet öyle.

Ben tavana bakmış bunları düşünürken, kendisi de zamanında beni ezmek için kullandığı çiftlerin birer birer nasıl duvara tosladığını anlatıyordu. Yok o pahalı hediye alan adam sonra o kızı aldatmış da, yok tatile Bali'ye götüren adam meğer borç almış ve sonra ödeyemeyince zor duruma düşmüştü, vs. vs.

Kucağımda birdenbire aşk bombardımanı ve gelecek planları yapmaya başladığını görünce kendisine, artık bir ilişkiye giremeyeceğimizi söyledim.

Orada o şekilde geçiririp de dışarıda ve en iyisi mesajla söyleseydin keşke. Bir sürü manipölasyon duymak zorunda kalmazdın.

Hemen hüngür hüngür ağlamaya başladı.

Ağlayan kadınlarla ilgili daha yeni bir yazı yazmıştım.

Ve ağlarken güya bana iltifat ettiğini sanarak itiraf etti: Benden sonra flört ettiği tüm o adamların çok boş insanlar olduklarını, benimle olan ilişkinin çok değerli olduğunu, “bizi” çok özlediğini, vs. söylemeye başladı ama ...

Tabii senin kafa “senden sonra “flört ettiği” adamlar kısmını duyunca gerisi hikaye oldu 😊

ben “flört edilen boş adamlar” kısmını duyunca zaten gerisini boş gözlerle dinledim.

Aslına bakarsan kızın eline erkek eli değmese bile kızı geri almaman lazım.

Beni tüm o kendini beğenmişliği ile terk eden kız, birdenbire “bize bir şans daha ver” ağlaya ağlaya yalvarmaya, “değişeceğim, terapiye gideceğim” diye sözler vermeye başladı.

Bu kızı geri almazsan, kıza söz verdiği şeyleri yapması için motivasyon verirsin yani kıza da iyiliğin dokunur.

Pişman olsun, geri dönsün fantezilerim olmuştu. “Abi pişman olsun istiyorum” dediğimde bana “o zaman en hızlı şekilde unut, pişman olması bile umrunda olmayacak hale gel, o zaman pişman olabilir” demiştin. Fantezim gerçekleştiğinde kıza karşı bir şey hissetmediğim için, önümdeki tiyatrodan hiç zevk veya ego tatmini almadım. Allah var, kötü de hissetmedim zira kendi etti kendi buldu. Ben aslında bir yandan bunları dinliyor bir yandan da bitse de gitsek diye bekliyordum.

Pişman olsun fantezileri, kıza olan sevginiz sönünce geçiyor. Umrunuzda olmuyor.

Ağlaması dursun diye düşüneneğimi söylemek zorunda kaldım. Gece boyunca tüm uğraşlarına rağmen çeşitli bahaneler ile bir daha seks yapmamayı başardım. Sabah kızı gönderdim ve bana ilk mesaj attığında da “düşündüğümü, bu işin olmayacağını” söyleyerek kendisini bir daha görmek istemediğimi, ama söz verdiği gibi terapi göreceğini umduğumu söyledim.

Değışeceğim yalvarmalarına ise, “olay o değil, sorun sende değil ben eskisi gibi hissetmiyorum” diyerek karşı koydum. Sonrasında bir hafta ulaşıp beni ikna etmeye çalıştı. Önce kibarca uyardım ama dinlemeyince, engelledim. Bundan sonra çirkinleşti ve bana “şu an görüştüğün kıza benimle yattığını söyleyeceğim” gibi tehditler savurmaya başladı. Görüştüğüm dediği kızla aramızda bir şey yok ama bunu ona söylemedim.

Sonra bir ara evime geldi, kapıyı açmadım. Kapının önünde ağlamaya başlayınca da sakın bir şekilde eğer sorun çıkarırsa polis çağıracağımı söyledim ve korkup kaçtı.

Bu da böyle bir hikayemdir. Google bana sizin siteyi göstermeseydi böyle güçlü olabilir miydim bilmiyorum. Sana da teşekkürü borç bilirim abi.

Hikayeni paylaştığın için ben teşekkür ederim. Sonunda doğru olanı yapmışsın. Tek eleştirim, bu kızla buluşman, bu kadar drama çekmen gerekmeyecekti. O da senin kendini rahip moddayım diye kandırıp aç bırakman ile alakalı.

Umarım bir daha deneme yapmaz. Bunu vaka çalışması olarak yayınlatabilirsin.

Yayınladım gitti.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 29, 2025](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Terkedilmek](#) 24 Comments on [Beni hor görerek terk eden eski sevgilim bana geri dönmek istedi – vaka çalışması](#)

Bir duygusal yatırım şalesi olarak “papatya falı” bakmak

Hoşlanılan kızın davranışlarından papatya falı bakmak, özellikle arkadaş çevresinden, sınıftan ya da iş yerinden bir kızdan hoşlanan ve bu kızla ilişki isteyen erkeklerin çok düştüğü bir durum. Papatya falının bu tür bir dinamikte daha yoğun olmasının nedeni, hoşlanılan kızın zaten arkadaş, sınıf arkadaşı ya da iş arkadaşı olarak yakın ve sıcak davranmasının yanında, bu tür bir ortamda hızlı ve daha direkt ilerlemek zor olduğundan, işin olumlu ya da olumsuz nihayetine varmasının haftalar ve bazen aylar sürebilmesi.

Bu süre içerisinde kızın davranışlarının hoşlanma mı, arkadaşça bir ilgi mi olduğunun analizini yapmaya çalışan erkek, kendini papatya falı bakarken buluyor.

“Aysel bana diğerlerinden daha fazla yakın. Seviyor.”

“Aysel bana diğerlerinden daha yakın ama Aysel bana kanka dedi. Sevmiyor.”

“Kanka dedi ama dün omzuma dokundu. Seviyor.”

“Dün omzuma dokundu ama bu sabah Ahmet’in de omzuna dokundu. Sevmiyor.”

“Bu sabah Ahmet’in omzuna dokundu ama senin omzuna 3 saniye 9 salise dokundu. Ahmet’in omzuna 2 saniye 5 salise dokundu. Seviyor.”

“Benim omzuma daha uzun süre dokundu ama iş dışında hiç mesaj atmıyor. Sevmiyor.”

“İş dışında hiç mesaj atmıyor ama sigara içerken hep benim yanıma geliyor. Seviyor.”

“Sevmiyor, seviyor, sevmiyor, seviyor ...”

Yaklaşık 2 yıl kadar önce [duygusal yatırım yayını](#) yapmışım ve bu yayın Erkek Adam Youtube kanalının en popüler yayınlarından biri oldu. Orada duygusal yatırım kavramından bahsetmişim ki, eğer bu yayını henüz izlemediyseniz izlemenizi şiddetle tavsiye ederim. Bu arada konuyla alakalı olarak, henüz okumadıysanız, [bu kızın amacı ne](#) yazısını da okuyun.

Burada, oradaki duygusal yatırım tanımını tekrarlayayım:

“Romantik olarak ilgilendiğiniz kişiye duygusal yatırım yapmak demek, o kişinin sizin düşünce ve duygularınızı meşgul etmesi demek. Ondan hoşlanmak ya da onu sevmek demek değil.”

“Bir ilişkinin en başından en sonuna kadar, erkeğin duygusal yatırımı, kadının duygusal yatırımından bir tık altta olmalıdır (çok az olmalıdır ya da hiç olmamalıdır değil).”

(Bu arada kadınlar için parantez açayım: Sizin duygusal yatırımınız bir erkekten bir iki tık yukarıda olabilir ama çok yukarıda olursa siz de kaybedersiniz.)

Yakınıınızda olan bir kızın davranışlarından papatya falı baktığınızda, o kız sizin düşüncelerinizi ve duygularınızı, olması gerekenden çok fazla oranda işgal ediyor. Bu durumda da, eğer kız başından size çok fazla duygusal yatırım yapmış değilse, daha baş başa buluşmadan, kızıdan çok daha fazla duygusal yatırım yapmış oluyorsunuz. Bu da, o kızla olma ihtimalini azalttığı gibi, kendi aşırı ilginizi kıza yansıtarak yani onun davranışlarında bulmaya çalışıp, gerçekliği eğip bükme pahasına “bularak”, size ilgisi arkadaştan öteye olmayan bir kızla ilgili hayal dünyasında debelenmenize, hayalleriniz yıkıldığında ise aylarca kendinize gelememenize neden olabilir. Yani papatya falı, hem olabilecek işin olmamasını sağlamanıza, hem de olmayan şeyi var gibi görerek gündüz düşlerinde uçmanız, sonra soğuk gerçeğe uyanınca çok yüksekten yere çakılmanıza neden olabilir.

İş yerindeki bazı kadınların size sıcak davranması ve hatta diğer erkeklerden daha sıcak davranması, bunu romantik ilgi sanarak fazla uçan birçok erkeğin acı yoldan öğrendiği gibi, kadının sizinle arkadaşlıktan öte bir şey istediği anlamına gelmez. Bu nedenle kadın size ne kadar yakın olursa olsun, davranışlarından papatya falı yapmayı bırakmanız lazım. Papatya falı ile romantik ilgiden emin olamazsınız, ne kadar yaparsanız yapın da olamayacaksınız.

Peki ne yapacaksınız? Ben iş arkadaşına, sınıf arkadaşına ya da yakın arkadaş grubundaki kızlara yürünmesini tavsiye etmiyorum ama bu konuda çoğu erkek beni dinlemediği için yapmanız gereken şeyi söyleyeyim.

İlk yapmanız gereken şey, kızın yaptıklarından anlam çıkarmayı bırakmak olmalı. “Şunu yaptı benden hoşlanıyor mu?” soru kafanızda belirdiğinde, analiz sürecine girmek yerine, ayna karşısına geçin ve kendinize şunu söyleyin: “Bu davranıştan benden hoşlanıp hoşlanmadığını anlayamam.”

İkinci yapmanız gereken şey, hoşlandığınız kızla iş, sınıf veya arkadaş grubu içinde bir iki tık daha yakın olmak. Burada diğerleri ile hiçbir şey paylaşmamanız ve hatta diğerleri sizin arkadaştan fazla olduğunuzu söylediklerinde inkar etmeniz gerekiyor. Çoğu erkek büyük bir hata yapıyor ve iş arkadaşlarına bu konuyu açıyor ya da itiraf ediyor. Eğer herhangi bir aşamada bunu yaparsanız, arkadaşlarınız, tüm iyi niyetleri ile ya da bazıları kötü niyetle, bu işin olmaması için ellerinden geleni yaparlar.

Eğer kız size daha yakınsa zaten birinci aşamayı geçmişsiniz demektir.

Üçüncü aşamada, kızla dışarıda buluşmaya başlayın ve dışarıda flört edin. İş yerinde, arkadaş grubu içinde flört etmeyin. Baş başa buluşmalara geliyorsa ve sizden hoşlanıyorsa, o iş olur zaten. Bu tür bir flörtün farkı, dışarıdan bir kadınla olana göre yavaş olmadıdır. Yani fiziksele gidiş bir iki tık daha yavaştır.

Bunun friendzone olacağını iddia edecek insanlar çıkacaktır. Bu evet arkadaş olarak başlamak demek ama unutmayın, siz zaten arkadaş olarak başladınız. Burada eğer işi 3-4 haftanın üstüne uzatmazsanız ve reddedildiğinizde şapkanızı alıp gitmeyi bilerseniz (reddedildiğiniz aşamadan sonra sizin diğerlerinden daha sıkı olan “arkadaşlığınız” bitti, eskisi gibi devam ederseniz o zaman gerçekten friendzone olursunuz).

Bu baş başa buluşmalar ve eğer kız daha fazla başlatıyorsa özel mesajlaşmalar haricinde yok kız omzuna dokunmuş, sürekli bakmış, arkadaş grubunda hep yanına oturmuş, imalı instagram storyleri atmış, hiçbir önemi yok. Bunlardan papatya falı bakmayın.

Analiz felci genellikle, bir değişkenin değerini bulmak için, diğer değişkenlerinin değerini gerçek dünyada aksiyon alarak bulmanız gereken bir denklemi, aksiyon almadan yani diğer değişken değerlerini bilmeden kafanızda çözmeye çalışmaktan olur. $X + Y + Z = 1$. X'in değerini merak ediyorsunuz. Y ve Z'yi aksiyon alıp bulmadan kafada X nedir diye çözmeye çalışmak, analiz felcidir.

Örneğin, evin anahtarını arabada mı unuttum, kapının üstünde mi yoksa kahvaltı yaptığım dükkanda mı denklemini (Kapı + Araba + Kafe = 1), bütün gün araba ve kafede unutup unutmadığınızı hafızanızı zorlayarak bulmaya çalışabilirsiniz ya da arabaya ve kafeye gidip kontrol ederek de bulabilirsiniz. Böylece 5 dakikada arabaya inip orada bulacağınız anahtar kapının üstünde mi diye bütün gün stres olmazsınız, kafa patlatmazsınız.

Romantik ilişkilerde de, kızın sizden hoşlanıp hoşlanmadığını, gerçek dünyada baş başa buluşmaların nereye gittiğine bakmadan bulmaya çalıştığınızda, analiz felcine girersiniz ve papatya falı bakarsınız. Bazıları bu nedenle gidip burç okur, fal baktırır, arkadaşların ağzını arar, vs. Ama bütün bu süreç sizi karşınızdakine, aranızdaki ilişkinin olduğu aşama için çok abartı olacak şekilde aşık eder. Benjamin Franklin yasasını unutmayın:

“A kişisi B kişisi için ne kadar çok şey yaparsa, A kişisi B kişisine o kadar çok aşık olur, tersi olmaz.”

Peki ya iş, sınıf veya arkadaş dinamikleri yüzünden kızı baş başa dışarı çağıramıyorsanız veya çağırırsanız bile yürüyemiyorsunuz. O zaman o kızı radarınızdan çıkaracaksınız. Bu kolay olmayabilir ama bu zor şeyi yapmazsanız, çok daha zor problemlerle, çok daha uzun süre boğuşmanız gerekebilir.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 27, 2025](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [Arkadaş](#), [İlişkiler](#), [İş Yaşamı](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#) 15 Commentson [Bir duygusal yatırım şelalesi olarak “papatya falı” bakmak](#)

Dışarı çık ve sosyalleş, gerisi gelir bro

Bu yazı, [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları – 501](#) kitabındaki, 24 yaşında kendini geliştiren adam bölümünden alıntıdır.

Herkes “dışarı çık ve hayatın içinde çabala” diyor. “Dışarı çık, sosyalleş, gerisi gelir”, “dışarı çık kızlara yürü, gerisi gelir”, vs. diyor. Ama kimse dışarı nasıl çıkılacağını ve dışarıya neden çıkmamız gerektiğini söylemiyor.

Eğer dışarı çıkıp aksiyon almakta zorlanıyorsanız, belli duyguları uyandıracak, kendinizi yargılamanıza ya da başkaları ile karşılaştırmanıza neden olacak belli durumlara giremiyorsanız, stres toleransınızı geliştirmeniz gerekiyor. Yani bir başka deyişle, sorun dışarı çıkıp aksiyon almaya başlamakta değil, dışarda kalıp aksiyon almaya (kaygıya rağmen) devam etmekte.

Sizde negatif duygular uyandıran bir çevreye girdiğinizde, eğer dikkatli davranmazsanız, hemen kendi konfor alanınıza, mağaranıza geri çekilirsiniz. Kaygılı hissettiğinizde beyniniz, “kaç” diye size sinyal gönderir ve siz de kaçarsanız beyninize, kaygı hissettiğinizde göstereceğiniz doğru tepkinin, kaçmak olduğunu öğretirsiniz.

İnsanlık mağaralarda yaşarken ve kaplanlar tarafından avlanırken, kaçmak oldukça mantıklı ama günümüz dünyasında bu tepki oldukça uyumsuz (maladaptif) bir tepki. Beyniniz, içinde yaşadığımız modern dünya için tasarlanmadı, 600 bin yıl önce varolan bir dünya için tasarlandı.

İnsanlar “bilinçsiz bir şekilde dışarı çıkayım ve bu, daha iyi olmam için yeterli” diye düşünüyorlar ama işin mekanizması bu değil. Yapmanız gereken şey, kendinizi dışarı çıkarıp, rahatsız hissettiğiniz bir duruma maruz bırakmak ve bu rahatsızlığı tolere etmek yani reaksiyon vermeden, kaçmadan, bu rahatsızlıkla etkileşime geçmeden durmak. Stres ile başbaşa kalıp bir şey yapmamanız bile, ilk başta stres seviyesi artsa bile sonra aşamalı olarak azaltır. Soğuk suya atladığınızda ilk başta çok soğuk hissedip sonra vücudunuzun suya alışması ile soğuk hissinin azalması gibi.

Sosyal durumlarda kaygılı bile olsanız, düşüncelerinizi beslemediğiniz sürece – bunun ne demek olduğuna geleceğiz – kaygıya alışırsınız ve sonra kaygı kaybolur. Yapmanız gereken şey, zor bir duruma tolerans göstermeyi becermek.

Sosyal bir ortama gittiğinizde, dışarı çıkıp aksiyon alma işinin yarısını yapmış oluyorsunuz. Dışarı çıkıp aksiyon almanın işinize yaraması için, diğer yarısını da yapmalısınız yani insanlarla etkileşime girmeniz ve stresi, stresten kaçmadan tolere etmeniz de lazım.

Burada stresi tolere ederken bundan hoşlanmak ya da bir sorun çözmek zorunda değilsiniz. Yapmanız gereken tek şey, soğuk suya atladığınızda soğuğa rağmen

suda kalmak gibi, strese rağmen sosyal durumdan kaçmadan orada insanlarla etkileşim içinde kalmak. Bunun sonucunda havuzda biraz kaldığınızda vücudunuzun soğuğa alışması gibi, vücudunuz strese, sosyal duruma intibak edecek.

Beyniniz sosyal durumlara ve onların stresine intibak ettikçe ve siz daha az negatif duygu hissettikçe, insanlarla konuşmaya, onlara merhaba demeye, toplanıp konuşan gruplara karışma gibi etkileşimler yapacaksınız. “Bugünkü dersi anlamak zordu” ya da “bu oyunu ilk defa mı oynuyorsunuz?” gibi açılışlar yapacaksınız.

Kaygı dopamin devrelerini kapatır

Beyninizin kaygıya maruz kalıp kaygıya intibak etmesi çok önemli zira kaygılı olduğumuz zaman, dopaminergic devrelerimiz devre dışı kalır. Belli bir durumda strese intibak edip stres hissetmemeye başladığınızda, bu durumdan zevk alma kapasiteniz artar. Örneğin daha önce kaçtığınız sosyal ortamlarda olmak istersiniz çünkü orada olmaktan zevk almaya başlarsınız. Akşam eve gittiğinizde, beyninizde bir bölüm, bu sosyal ortamlara yeniden girmenizi istemeye başlar. İstekli bir şekilde dışarı çıkıp aksiyon almaya, pozitif bir değer biçmeye başlarsınız.

Her dışarı çıktığınızda aynı süreç çalışır. Önce kaygınız artar, strese rağmen strese intibak edene kadar ortamda aksiyon almaya devam edersiniz ve stres azalır. Stres azaldığında, zevk için kapı açılır ve aldığınız zevk de, sosyalleşme davranışınızı pekiştirir, daha sonra yine sosyalleşmek istemenizi sağlar.

Size dışarı çıkın ve aksiyon alın diyen insanlar, bu stratejiyi bilinçaltı bir şekilde de olsa çözmüş insanlar. Ve dışarı çıkıp aksiyon almanın bazı insanlar için kolayken, bazı insanlar için çok zor olmasının sebebi, her insanın taban stres tolerans seviyesinin farklı olması.

Stres toleransı düşük biriyseniz, ortama intibak etmeniz zor olur ve ortamdan kaçmaya meyilli olursunuz. Dışa dönük ve daha dışa açık bir insansanız, kendinizi ortama koymanız daha kolay olur.

Stres toleransı yüksek, daha dışa açık insanların, “dışarı çık, aksiyon al” derken bunu çok kolay bir şeymiş gibi söyleme sebepleri, bunun onlar için gerçekten de daha kolay olmasıdır. Bazı insanlar için, dışarı çıkıp aksiyon almak, dışarıda etkileşime girip durmak zor ama bu insanların da dışarı çıkıp aksiyon alması gerekli.

Patreon üyelerine özel yeni yayın dizisi: Mahmut Abi'den hikayeler

Patreon'da Mahmut Abi'den hikayeler adlı yeni bir seriye başladım.

İkinci yayında, eski sevgilim çok kötü durumda, görüşmem lazım diyen, buluşmaya beni de götüren ve ardından eski sevgilisinin dalına atlayan Eyşan (adını Eyşan koydum) kızla hikayemi anlattım.

Erkek Adam Podcast

**Mahmut Abi'den hikayeler
#2**

**Eski sevgilisi ile buluşmaya
götürdü, sonra kızı eski
sevgilisi götürdü**

www.erkekadam.org



İlk bölümünde, üniversitenin ilk yılında yakın bir arkadaşımın yaşadığı hüzünlü bir aşk hikayesini anlatıyorum.

Erkek Adam Podcast

Mahmut Abi'den hikayeler #1

Utangaç ve içine kapanık kıza aşık arkadaş

www.erkekadam.org



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 18, 2025](#) Categories [Erkek Adam](#) 13
Comment on [Patreon](#) üyelerine özel yeni yayın dizisi: Mahmut Abi'den hikayeler

Dürtü sörfü (urge surfing) ile duygusal güç kazanma

Bağımlılık konusunda kullanabileceğiniz çok basit bir teknik var. Dürtü sörfü (urge surfing).

Dürtü sörfü, kişinin istenmeyen davranışlarını yönetmesini sağlayan bir teknik. Kişi, yanlış olduğunu bildiği bir şeyi yapmak için şiddetli bir istek hissettiğinde, bu isteğe yenilip o davranışı yapmak yerine, bu istek “dalgasının” üstünden sörf yapan biri gibi geçiyor. Burada anahtar nokta, sanki şiddetli bir dürtünün size yaptırmaya çalıştığı şeyi yapmazsanız, o dürtü o şeyi yaptıran kadar aynı şiddette kalacakmış gibi görünse de, bir süre sonra zirveye çıkıp (iyileşmeden önce daha kötü olup) sonra hızla söner.

Bu teknik, madde ve alkol bağımlılığından kurtulmak için kullanılan bir teknik ama aynı zamanda porno bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve hatta kızgın veya kaygılı olduğunuz durumlarda patlamama, eski sevgiliye ulaşmama gibi konularda da kullanabileceğiniz bir teknik.

Dürtü sörfü nasıl çalışıyor?

Madde, [porno ya da](#) bilgisayar oyunu gibi bir bağımlılığı kullanma dürtüsü geldiğinde, bu dürtüyü kabul ediyorsunuz, gözlemliyorsunuz, sizi rahatsız etmesine izin veriyorsunuz ve başka hiçbir şey yapmıyorsunuz. Bu dürtüyü bastırmaya çalışmıyorsunuz, onunla savaşıyorsunuz. Sadece öylece bir şey yapmadan dürtünün sönmesini bekliyorsunuz. Yani dürtü dalgasının üstünde, bittiği yere kadar sörf yapıyorsunuz.

Bu teknik neden çalışır bir teknik? Çünkü şiddetli bir dürtü eğer ruminasyon ya da aksiyon ile beslenmezse yaklaşık 30 dakika bir süre içerisinde yükselir, zirve noktasına ulaşır ve sonra alçalıp söner.

Dürtü dalgası genelde 4 aşamaya sahip:

Tetiklenme – İstemediğiniz bir şeyi yapma dürtüsü, bir insan, yer, düşünce, duygu, vs. ile tetiklenir.

Yükselme – Dürtü daha şiddetli hale gelmeye başlar. Bu çok hızlı olabileceği gibi yavaş yavaş da olabilir. İnsanlar genellikle yükselme evresinin başında dürtüye yenilirler ve dürtünün zorladığı ve istemedikleri davranışı yaparlar.

Zirve – Eğer dürtüye yenilmezseniz, dürtü daha da yoğunlaşır ve zirve noktasına gelir. Zirve noktasında dürtü, eğer sizden istediği şeyi yapmazsanız, hep bu rahatsız edici seviyesinde kalacakmış gibi hissettirir.

Düşüş – FAKAT eğer dürtüye yenilmezseniz, dürtü kendiliğinden sönmeye başlar ve söner gider (sonradan yine gelmek üzere).

Dürtü konusunda bilmeniz gereken ve dürtü şiddetli bir şekilde bastırıldığında hatırlamanız gereken en önemli şey, dürtünün bir zorunluluk değil bir duygu olduğu, her duygu gibi geçici olduğu ve eğer kendisini “rahatlatacak” ama sizin için kötü olan davranışı yapmazsanız, bu duygunun da geçeceği. İkincisi ise, sandığınızdan çok daha fazla negatif duygu veya duygusal acı kapasiteniz var.

Dürtüyü bastırmak veya onunla savaşmak dürtüyü daha güçlü yapabilir. Bunun yerine dürtünün sizi ittiği şeyi yapmayıp gelen şiddetli rahatsızlık ile oturma alıştirması yaparsanız rahatsızlık negatif duygu toleransınız artar.

Dürtüyü bastırmadan dürtüyle oturmak ne demek? Bu bir çeşit meditasyon yaparak dürtünün fiziksel ve ruhsal etkilerine şimdiki zamanda odaklanmak zihni dürtüden ve etkilerinden uzaklaştırmadan gözlemlemek demek.

Bağımlılıktan kurtulmak, büyük oranda sabır ile alakalı. Olay dürtüyü yenmekten çok, dürtü sönene kadar beklemeyi bilmek ile alakalı. Bu birçok dürtü için geçerli. Örneğin

açlık duygusu bile, ilk başta çok şiddetli gelse de, sadece sabredip bir şeyler yemezseniz, zaman içerisinde sönüyor. Sonra güçlü bir şekilde yine geliyor ama eğer sabrederseniz yine sönüyor. Bu mekanizma, bağımlılık yapan şeye karşı duyulan arzu konusunda da geçerli.

Dürtü sörfü aynı zamanda çok etkili bir duygusal güç geliştirme tekniği. Duygusal güç, duygusuz olmak değil, duygularının kontrolünde olmamak demek. Duygularının kontrolünde olan bir insan, duygularının kendisini zorladığı şeyleri yapar.

Örneğin erkek, görüştüğü kadın mesajına dönmediği için kaygıya kapılır ve kaygısı da erkeğin, (kadından hala onu istediğini gösterir bir mesaj alıp rahatlayana kadar) kadını mesaja boğmasını ister. Erkek bu dürtü üzerinde sörf yaparsa bu dürtü söner. Bu dürtü sonra yine gelir, tek bir kere de gelmez. Ama her geldiğinde daha düşük şiddette gelir. Bu erkek, bu tür dürtülerine hep yenildiği yani onları davranışları ile beslediği için, normal bir insandan çok daha şiddetli kaygıya sahiptir ve dürtü sörfü ile bu kaygı anormalliği düşürülebilir.

Ama burada erkeği duygusal olarak güçlü yapan, kaygının tamamen ortadan kalkmasından çok, erkeğin kaygıya her karşı koyduğunda, kaygıya karşı güçlenmesidir. Dürtü sörfü bu nedenle, negatif duygu ağırlığı altına girip, onu kaldırmadan yere atmak yerine kaldırmak gibidir ve bir süre sonra, beyinde irade (ki [farkındalık ile aynı şey](#)) gücü, duygusal gücü gelişir.

Not: Dürtü dalgası ile ilgili geliştirebileceğiniz başka kabiliyetler de var. Mesela tetikleyicileri yönetmek yani sizi neyin tetiklediğini önceden bilmek, tetikleyicilerden uzak durmak ve tetiklendiğinizde ne yapacağınıza karşı önceden plan yapmak. Örneğin Instagram'da gezerken yarı çıplak bir kadın gördüğünüzde, porno izlemeye tetiklendiğinizi bilmek ve böyle hesapları hızlıca engellemek. Böyle bir içerik karşınıza çıktığında Instagram'ı kapatıp porno açacağınızı bilmek ve buna karşı bir alternatif geliştirmek. Örneğin hemen dışarı çıkıp 30 dakika yürüyüp gelmek.

Bir diğer teknik de, şimdiki zamanda yükselen kaygınızı, olması gerekenden çok daha şiddetli yapan, birikmiş negatif yükten kurtulmak. Örneğin bir kız size mesaj atmadığında, o kız sizi istemiyor kaygısına kapılabilirsiniz. Ama eğer bir de “ben zaten istenmeyen, istenmeyecek biriyim” gibi bilinçaltı temel inancınız ve bununla ilgili negatif duygu yükünüz varsa, bu kızla ilgili kaygınız bir birim ise, temel inanç kaygınız da buna 10 birim ekler ve devasa bir kaygı içine düşebilirsiniz. Bu uykuda bekleyen negatif duygu çöpünü temizlemek için terapi, [günlük tutmak](#), [meditasyon](#), yaşam tarzı değişiklikleri (örneğin daha fazla [sosyalleşmek](#)) gibi şeyler yapabilirsiniz.

Negatif duygulara karşı güç kazanma, teknoloji bağımlılığından kurtulma ve farkındalığı arttırma gibi konularda, [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Setine](#) bakabilirsiniz. Bu setin büyük bir kısmını [Patreon'da yayın olarak da yapıyoruz](#).



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 16, 2025](#) Categories [Disiplin](#), [Erkek Adam](#), [Psikoloji](#) Tags [Bağımlılık](#), [Porno Bağımlılığı](#), [Psikoloji](#) 7 Commentson Dürtü sörfü (urge surfing) ile duygusal güç kazanma

Bir kadının sizin için çok ağlaması sizi çok sevdiğini göstermez

“Bir kadın bir erkek için ağlıyorsa sevmiştir. Ama ağlayan erkekse, o kadını hiç kimse bir daha o erkek kadar sevmeyecek demektir.” “Aşkta gurur olmaz” kadar gerçek dışı olan bu saçmalığı duymuşsunuzdur. Bugün bir kadının ağlaması daha doğrusu ağlama şiddeti hakkında konuşacağız. Bu biraz kısa bir yazı olacak ama konu, kendi yazısını hak edecek kadar önemli.

Gördüğüm kadarıyla birçok erkek, bir kadının ağlama şiddetin çok yanlış ve genellikle manipülasyona uğramasına neden olan anlamlar çıkarıyor.

Devam etmeden önce, hangi bağlamda konuştuğumu, maalesef bazı düz adamlar için, açıklamam gerekecek. Burada konuştuğumuz bağlam, ilişkide bir anlaşmazlık ya da çatışma durumu. Yoksa bir kadının çok sevdiği bir arkadaşının ölüm haberini alması gibi durumlardan bahsetmiyoruz tabii ki. Ve aynı zamanda bir kadının sizin için sizin görmediğiniz şekilde çok ağlamasından da bahsetmiyoruz. Öyle bir şey kulağınıza geliyorsa burada bir hile olabileceğini de düşünmenizi tavsiye ederim ama konumuz önünüzde ağlanması ya da size sürekli ağladığını söylemesi.

Bir erkeğin ilişki bağlamında bir kadının ağlaması ile ilgili yapacağı en büyük hatalardan biri, ağlamanın şiddetinin kadının üzüntüsü veya sevgisi ile doğru orantılı olduğunu sanmaktır. Şimdi size vereceğim tavsiyeyi ilke olarak edinirseniz, en sinsi ve karşı konulması manipülasyonlardan birine düşmezsiniz:

Bir kadın ile ilişkinizde anlaşmazlık ya da çatışma olduğu durumlarda, kadın ne kadar çok ağlıyorsa ona o kadar az acıyın. Eğer illa birine acıyacaksanız, ağlasa bile ağlamasına karşı koymaya çalışan kadına acıyın. Kadının ağlama şiddetinin çoğu durumda üzüntüsünün veya size olan sevgisinin göstergesi olmadığını, ağlama şiddetinin çoğu zaman sizi manipüle etme çabası ile doğru orantılı olduğunu bilin.

Bakın burada kadın ilişki çatışmalarında her ağladığında sizi manipüle etmeye çalışıyor demiyorum. Ama aşırı, göstere göstere, sizi suçlu hissettirmek için tasarlanmış gibi duran ağlamalardan bahsediyorum. Yoksa kadınlar hormonal nedenlerle ortada bir şey yokken durduk yere de ağlayabilirler, gerçekten üzgün ya da kızgın olduğu için ağlayabilirler.

Burada özellikle ciddi tartışmalarda karşılaşacağınız ve sizi ne kadar sevdiğini ya da onu ne kadar üzdüğünüzü gözünüze sokmaya çalışan ağlamalardan bahsediyorum. Birçok erkek bu ağlamaları yoğun sevginin ya da üzüntünün göstergesi sanıyor. Bazen kadın ne yapmış olursa olsun, “beni bu kadar seven birini nasıl bırakırım” ya da “ben onu çok üzdüm, onu bırakırsam çok büyük bir suçluluk hissederim” diyerek kadını bırakamıyor.

Bunu ben özellikle bir erkeğin, kadının ciddi bir hatasını yakalayıp terk ettiği durumlarda görüyorum. Örneğin adam kızın geçmişte evli biriyle olduğunu yani birinin metresi olduğunu öğreniyor ve kızı terk ediyor. Sonra bana danışırken “abi sürekli ağlıyor, geçen gece sabaha kadar ağlamış, beni aradığında da ağlıyor. Ne yapacağımı şaşırdım, tamam büyük bir hata ama beni çok seviyor”. Seni çok sevdiğini nereden biliyorsun diye sorduğumda da sanki barizmiş gibi “ama abi çok ağlıyor, bu beni çok sevdiğini göstermez mi?”

Ciddi bir hatası ortaya çıkan kadının çok ağlayarak ayrılığa direnmesi, onun sizi çok sevdiğini değil, muhtemelen çok ağlayarak en aleyhine durumlardan bile yırtmayı öğrendiğini gösterir. Bu gibi durumlarda çok ağlamak bana göre kırmızı alarmdır. Siz kıza yanlış yapıyor olsanız bile normal bir kadın biraz ağlar, biraz karşı koyar ama sonra “ne halin varsa gör” diye sizin peşinizi bırakır. Sürekli ağlayan, çok ağlayan ise genellikle normal bir kadın değil, manipülatif bir kadındır.

Bunu erkekler de yapıyorlar bu arada. Burada ve konuşmalarda kızın önünde ağlayıp sızlayan çok erkekle karşılaştım. Ama erkek ağladığında (bağlamımız hala ilişki anlaşmazlıkları ve çatışmalar), kadınlarda dürtüsel bir şekilde o erkekten soğurlar. Yani erkeğin popüler kültürden öğrendiği ve “bana acırsa beni sever” tarzında bir ahmaklıkla, kadınların çocuklar için varolan anaçlığını yetişkin bir erkek olarak kullanabileceğini sanarak ağlaması, kadınlarda ters teper ve çoğu kadın bu manipülasyona düşmez. Ama kadının ağlaması maalesef erkekteki dürtüsel “koruma” içgüdüsünü harekete geçirir ve erkeğin kadına daha da fazla çekim duymasına neden olabilir. Fakat bu çekimin asıl kısmı suçluluk duygusudur.

Bir kadın aşırı şiddette ağladığında, ona karşı acımasız olun derken, “vurun gahpeye” tarzı bir şey yapın demiyorum. Yapmanız gereken iki şey var. Birincisi, “ah beni ne kadar seviyor, ne kadar çok üzüyor” varsayıp erimekten kaçınmak. İkincisi,

aşk bombardımanında olduğu gibi ağlama krizinde de, “bu kadın beni çok seviyor” diye erimek yerine soğumayı öğrenmek.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 14, 2025](#) Categories [Evlilik](#), [İlişkiler](#) Tags [Ağlayan Kadın](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Manipülasyon](#) 10
Commentson Bir kadının sizin için çok ağlaması sizi çok sevdiğini göstermez

Manipülatif, toksik insanların akıl oyunları

Yayınlarını [Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları Kitap Seti](#) ve [Daha iyi bir yaşam için yayın serisi](#) olarak derlediğimiz Dr.K.'nın en son yayınlarından birisini çevirdim.

Giriş

Bu bölümde, ilişkilerde manipülasyonu konuşacağız.

Toksik ve istismar içeren ilişkiler yaşamış birçok insanla çalıştım (diyor Dr.K.). Bu insanlar ya sağlıklı ya da toksik ilişkiler döngüsüne giriyorlar ya da toksik ebeveynlerle, kardeşlerle ya da iş arkadaşları ya da patronlarla ile başa çıkmaya çalışıyorlar. Aynı zamanda sosyopat, narsist insanlarla da çalıştım. Bu iki grup insanla çalışmam sonucunda, toksik ve istismarcı olan tarafın belli davranış kalıplarına sahip olduğunu gördüm. Bu davranış kalıplarının farkına varmak, toksik tarafın kendini düzeltip daha sağlıklı ilişkiler yaşamaları için, kurbanın ise karşısındakinin kendisine ne yaptığının farkına varması, düşmanın üzerinde kullandığı stratejileri bilmesi için çok önemli.

İstismarcı partnerin genellikle bilinçsiz bir şekilde uyguladığı, istismara uğrayan partnerin ilişkiye saplanıp kalmasına neden olan ve basamak basamak ilerleyen teknikleri ele alacağız. Bu teknikler genellikle o kadar sinsiler ki, çoğu zaman istismara uğrayan taraf bunların farkına varmaz. Böyle bir ilişkide olan arkadaşınıza “bu kişi senin için iyi değil, sana iyi gelmiyor” dediğinizde, bu arkadaşınız size her şeyin yolunda olduğunu ve sorunları çözebileceğinizi söyler. “Kimse mükemmel değil ama o benim iyiliğimi düşünen biri” gibi şeyler söyler. Siz de arkadaşınızın,

partnerinin kendine yaptıklarını nasıl olup da göremediğine şaşırıp durursunuz. Bu bölümde umarım, bu manipölasyon tekniklerinin, kurbanı kendilerine yapılan şeylere karşı nasıl tamamen kör ettiğini anlayabileceksiniz.

Birinci Evre: Değerlendirme (Manipölasyona giden yol)

Bu aşamada istismarcı partner, normal bir insanın tolerans göstermeyeceği ama kendisinin sürekli yaptığı şeylere tolerans gösterebilecek birini bulmaya çalışır. İstismarcı kişi, karşısındakinden istediği şeyleri almak için kullandığı istismarcı davranışlarına karşı kırılgan birini arar. Bunun için de çok basit testler yapar ve bu testler de genellikle sizin sınırlarınızı, sevgi dolu bir şekilde ihlal etmek şeklinde olur.

Sınırlarınız ihlal edildiğinde, sizin buna vereceğiniz tepki, genellikle sınırlarınızı ihlal eden kişinin size gönderdiği duygusal sinyallere göre değişir. Bir insan sizden bir şey çalarsa ve bunu yaparken “senden hoşlanmıyorum, sana zarar vermek istiyorum” sinyalleri gönderirse, beyniniz hiçbir karmaşaya düşmeden tepki verir. Karşınızdakinin size zarar vermek istediğini, kötülük yapmak istediğini bilirsiniz. Bu durumda böyle birini hayatınızdan atmak görece çok kolaydır.

Manipölatif ve istismarcı biri ise, sizin sınırlarınızı (en azından başlangıçta) sevgi ve şefkat ile ihlal eder. “Sana dokunulmasından hoşlanmadığını biliyorum ama çok güzelsin, sana dokunmadan duramıyorum” diyerek dokunup durur. Ya da “bugün çok yoğun olduğumu söyledin ama seni düşünmeden duramıyorum, o yüzden bir sürü mesaj attım” gibi şeyler söyler. Yani sizin sınırlarınızı ihlal ederken, size pozitif ya da övücü duygusal sinyaller gönderir.

Toksik partner, sizi bu şekilde dener ve değerlendirir. Eğer size doğru duygusal sinyalleri gönderirlerse, sizin sınırlarınızı ihlal edip sizden istediği şeyi koparıp koparamadığına bakar.

İstismara uğrayan ya da uğrayacak partnerin ise, kendi kırılganlıkları, güvensizlikleri vardır. Sevilme ister, övülmek ister, kendisini arzulayan bir partner ile romantik ilişkide olmak ister. Bir de tabii popüler kültür bize, gerçekten tutkulu ilişkilerin, birbirlerine vurmali, bağırmalı olduklarını, şiddetli bir kavganın birden bire tutkulu öpüşmelere yol açtığı bipolarlığın aşkmiş gibi gösterilir. Kendi güvensizlikleriniz ve popüler medya koşullanması ile, karşındaki insan size sevgi sinyalleri gönderdiği sürece, sınırlarınızı ihlal etmesinin pek dert olmadığını sanırsınız.

Bir insanın pozitif ve şefkat dolu sinyaller gönderirken sizin sınırlarınızı ihlal etmesi, sizin aklınızı karıştırır, aklınızda çok büyük bir soru işareti oluşturur. İstismarcı size karmaşık sinyaller gönderdiği için, bir istismar kurbanı olduğunuzu anlayamazsınız.

Toksik partner bu aşamada partnerinin, doğru sinyallerle ve nedenlerle yapıldığında, sınırlarının ihlal edilip edilmeyeceğine izin verip vermeyeceğini anlamaya çalışır. Toksik partner, sizin sınırlarınızın doğru nedenlerle ihlal edilmesine izin verdiğinizi gördüğünde, ikinci test aşamasına geçer.

İkinci Evre: Test Evresi

Manipülatif partner, birinci aşamada, sizin doğru nedenlerle yapıldığında, sınırlarınızın ihlal edilmesine ses çıkarmadığınızı ya da çıkaramadığınızı görmüştür. İkinci aşamada ise, sınırlarınızı başka hangi nedenlerle ihlal edebileceğini, başka hangi nedenlerle sınırlarınızın ihlal edilmesine ses çıkarmayacağınızı ya da çıkaramayacağınızı test eder. Burada istismarcı partner, temel olarak sizi kontrolcü ve manşülatif davranışa açık hale getiren diğer zayıf noktalarınızı arar.

Bu aşamada manipülatif partner, partnerinin kafasını oldukça karıştıran bir şey yapar. Partnerini kızdıracak ya da kıracak bir şey yapar ama sonra özür diler. Partnerini kırdıktan sonra sadece özür dileyerek bu yaptığının yanına kalıp kalmayacağına bakar.

Sorun şu ki, bir insanın özür dileyebilmesi, çoğu zaman o insanla ilgili olumlu bir göstergedir. Bir insan sizi kırdığında ya da kızdırdığında özür diliyorsa, o insan iyi bir insandır ya da iyi niyetlidir dersiniz. Ama manipülatif ve istismarcı bir insan ile karşı karşıya olduğunuzda, özür dilemek bir manipölasyon aracına dönüşür. “Ben bu insana kötü bir şey yaparsam, özür dileyerek bu işten yırtabilir miyim?” stratejisinin bir aracı olur.

Burada normal bir hata ve özür olayını aşan şey şu. Manipülatif ve istismarcı biri, sizin sınırlarınızı ihlal eder ve sonra özür diler. Ama orada durmaz. Sizin sınırlarınızı ilkin hafif bir şekilde ihlal etse de, sınır ihlalleri çok daha kötüleşmeye başlar. Bunun klasik örneği, fiziksel ya da duygusal şiddet gösteren partnerin, sonra dönüp “çok üzgünüm, bunu hak etmedin, lütfen bana bir şans daha ver, seni çok seviyorum, ben bazen hatalar yapan bir insanım, sarhoş olduğumda ne yaptığımı bilmiyorum, söz veriyorum değişeceğim, vs, vs, vs” demesi. Bu kişi burada aslında, sadece özür dilemenin yetip yetmeyeceğine bakar. Eğer özür dilemek yetiyorsa, kötü davranışı yapmaya ve sonrasında özür dileyip af dilemeye devam eder. Örneğin manipülatif bir erkek, birgün karısını döver ama sonra çiçekler alıp, değişeceği konusunda yeminler edip af diler. Fakat bir süre uslu durduktan sonra karısını yine döver ve ertesi gün yine af diler.

Manipülatif kişinin yapabileceği başka bir test de, hangi başka duyguların, sizin sınır ihlallerine ses çıkarmamanızı sağladığını test etmek. Partner örneğin “bu haftasonu

görüşelim mi?” sorusuna “bu haftasonu çalışmam lazım bebeğim” yanıtını aldığında, bu tür bir manipölasyon yapabilir. Burada manipölasyondan konuştuğumuzu yani davranışın göstere göstere ve şiddetli olmayacağını hatırlatalım.

Manipölatif partner bu cevap üzerine haftasonu arayıp “bu hafta gerçekten çok depresifim. Çalışmam gerektiğini söylemiştin ama kötü hissediyorum işte ... ama sen çalışmaya devam et aşkım, ben kendi başımın çaresine bakarım. Ben burada bunalımlardayım, ama sen çalışmaya devam et aşkım, benim için endişelenme. Başımın çaresine bakabilirim” gibi şeyler söyleyebilir. Burada partner, üzülmelerini, sınır ihlalinde kullanıp kullanamayacağını test eder. Partner aynı zamanda öfkeyi de kullanabilir. Örneğin “işin her zaman benden daha önemli” diye kızabilir. Ya da suçluluk duygusunu kullanabilir.

Bunun manipölasyon mu yoksa sağlıklı bir ilişkinin normal bir parçası olup olmadığını anlamamanın bir yolu var. Manipölatif test, sanki sizin savunma sistemlerinizi test ediyormuş gibi ard arda değişik silahlar kullanır. Önce üzüntüyü kullanır ve bu çalışmazsa öfkeyi kullanır ve o da çalışmazsa birden özür dilemeye başlayabilir ve bu da çalışmazsa sonrasında size suçluluk duygusu tuzağı kurabilir. Manipölatif bir partner tek bir duygusal teknik kullanmaz ve sizin değişik duygularla dolmanıza neden olur.

Eğer partneriniz değişken duygusal tepkiler verip duruyorsa, bir pasif agresif, bir suçluluk duygusu ile dolu, bir özür diler şeklinde sürekli duygudan duyguya atlıyorsa, anormal bir insan ile toksik, sağlıksız bir ilişkide olduğunuzu anlayabilirsiniz.

Üçüncü Evre: Duygusal kafa karışıklığı / Duygusal manipölasyon evresi

Burada anlamamanız gereken şey, bu insan bunu, neler yaparsam yanıma kalır diye bulmak için yapıyor. Ama aynı zamanda bu testler ile, sizin kafanızı aşırı karıştırıyor ve sürekli olarak bu kişinin duygularına tepki verir durumda kalıyorsunuz.

İşte duygusal manipölasyon da tam olarak burada size tesir etmeye başlıyor. Çünkü, duygusal olarak dengede olursanız, duygusal olarak manipüle edilemezsiniz. Manipölatif ve istismarcı insanlar, her şeyden önce, kafanızda kocaman bir soru işareti yaratırlar. Neyin doğru, neyin yanlış olduğunu bilemez hale gelmenizi sağlarlar. Birgün bir şekil hissedersiniz, başka gün başka bir şekil. Ve içsel olarak karmakarışık olduğunuzda da, artık duygusal manipölasyon için verimli topraklara dönersiniz. Çünkü siz ne hissettiğinizi bilmemeye başladığınızda, karşınızdaki sizde duygu yaratacak davranışlar icraa etmeye başlar.

Başlangıçta “seni çok seviyorum, ondan sana dokunmadan duramıyorum” diyen, sonra “sen eskiden bundan hoşlanıyordun, ama şimdi eskisi gibi dokunmuyoruz. Nerede hata yaptım. Çok kırgınım, benden git gide uzaklaşıyorsun” demeye başlar. Sürekli taktik değiştirir, örneğin kızgınlık gösterir. “Ben sana ne yaptım? Böyle davranmana inanamıyorum. Tüm eski sevgililerim de böyle şeyler yapıyorlardı”.

Bu tür değişen duygular karşısında kafanız karıştığında, manipülatör size istediği duygusal enerjiyi gönderebilir. Sizi suçlu hissettirebilir, üzgün hissettirebilir, kızgın hissettirebilir. Artık duygusal bir pusulanız kalmaz ve duygusal manipülasyona çok açık biri haline gelirsiniz.

Dördüncü Evre: Her şey sizin suçunuz evresi

Dördüncü evrede manipülatör sizi, kendi duygusal durumunun sorumlusu haline getirir. Manipülatör kızgın hissettiğinde siz suçlu hissedersiniz, manipülatör üzgün hissettiğinde siz yine kendinizi suçlu hissedersiniz. “Bir şeyleri yanlış yapıyorum” dersiniz.

Manipülatör bazen de sizden uzaklaşabilir, pasif agresif şeyler yapmaya başlayabilir. Bir çok sıcak, bir çok soğuk olabilir. Bu durumda da siz, neyi yanlış yaptığınızı bulmaya çalışırsınız.

Bu aşama, toksik ilişkinin tüm zehrinin kişinin içine işlediği aşamadır. Çünkü manipülasyona uğrayan kişinin kızgın olup olmaması, seviliyor hissedip hissetmemesi, vs. tamamen manipülasyona uğrayanın davranışlarına bağlıdır. Bu da, kişinin toksik bir ilişkide olduğunu anlayamamasının önemli nedenlerinden biridir. Çünkü kontrol sizdeymiş gibi hissedersiniz. “Eğer yeterince seversem”, “yeterince ilgi gösterirsem”, “tüm mesajlarına hemen cevap verirsem”, “ne isterse yaparsam”, onu içindeki şeytanlardan koruyabilirim dersiniz.

Bunun klasik bir örneği, evi sürekli temiz tutarsam, akşam yemeğini zamanında hazırlarsam, kocam eve geldiğinde beni dövmez diye düşünen kadındır. Burada istismara uğrayan kişi, istismarın suçlusu kendisiymiş gibi, istismarı kontrol altında tutması gereken kendisiymiş gibi davranır. Bir South Park bölümünde karakterlerden biri, “Neden sana vurmama sebep oluyorsun, anlayamıyorum” diyordu.

Sorumluluk tamamen istismar edilen kişinin sırtına yüklendiğinde, istismarcı tüm sorumluluktan kurtulur. Birçok insanın bu tür toksik ilişkilerden çıkamama nedeni, tamamen aciz hissetmeleri değil tam tersine, her şeyi doğru yaparlarsa, durumu düzeltebilecekleri hissidir. Kişi eğer sınır ihlallerine daha fazla sessiz kalırsa,

karşısındakine her istediğini verirse, onun istediği gibi biri olursa, bu aşırı gelgitli insanı kontrol edebileceğine inanır.

“Yumurta Kabukları Üstünde Yürümek” (Türkçe’de diken üstünde olmak deyimine karşılık gelen “Walking on Eggshells) adlı, sınırdaki kişilik bozukluğu olan biri ile yaşamı anlatan çok güzel bir kitap var. Bu deyim, böyle biri ile yaşamı çok güzel açıklıyor. Böyle toksik biriyle yaşamak için sürekli parmak uçlarında yürümek gerekiyor ve yanlış bir şey söylediğinizde ya da yaptığınızda, toksik partner sürekli olarak patlıyor. Ama bu patlama onun suçu değil, güya sizin suçunuz, onun patlamasına sebep olacak bir şey yapmamalıydınız(!).

Böyle bir ilişkiden çıkmanız zor zira ilişkiden çıkmak istediğinizde, karşınızdaki kişi tüm o duygusal manipölasyon taktiklerini üstünüze salacak. Örneğin “ben bu ilişkiyi bitirmek istiyorum” dediğinizde belki öfkelenip “pes edeceğini biliyordum, sende bu ilişkiyi yürütecek yürek olmadığını sana söylemiştim, işler biraz kötüleşince, kaçacak bir korkak olduğunu söylemiştim” gibi şeyler söyleyecek. Ya da belki suçluluk duyuyormuş gibi ağlamaya başlayacak, çiçekler alacak ve “yemin ediyorum terapiye başlayacağım” gibi şeyler söyleyecek. Belki gerçekten de terapiye gidecek. Toksik, manipölatif ve istismarcı birini terk etmek istediğinizde, bu kişi size karşı birçok duygusal manipölasyon tekniği kullanacak.

Manipölatif ve istismarcı kişinin iyiyken çok iyi olması

Manipölatif ve istismarcı kişiyi terk etmeyi gerçekten zorlaştıran bir şey daha var. Toksik kişi her zaman o kadar da kötü biri değil. Aslına bakarsanız benim gördüğüme göre, manipölatif ve istismarcı kişi ilişkinin yarısında berbat biri ama ilişkinin kalan yarısında da gayet iyi, en azından iyi olmaya çalışan biri.

Buna klasik bir örnek, madde bağımlısı ebeveyn. Bir çocuğun madde bağımlısı anne ya da babasını kendi başına bırakması zordur zira bu ebeveyn, madde etkisi altında değilken gerçek bir suçluluk duyar, işleri yoluna koymayı, kaybettiğiniz zamanı yeniden kazanmayı, iyi bir ebeveyn olmayı ister. “Çok üzgünüm, sen bunları hak etmiyorsun. Hadi gel bugün en sevdiğin şeyi yapalım. Baban daha iyi bir baba olmak için elinden geleni yapacak, söz veriyorum” der. Bunları söylerken samimidir ve çocuk da bu ebeveynin potansiyeli için ondan kopamaz. Ama sorun şu ki, ebeveyn her zaman böyle değildir. Her zaman ayık olmaz ve örneği alkol tükettiğinde, bambaşka biri olur.

Manipölatörlerin, [aralıklı pekiştirme tekniğini](#) doğal bir şeymiş gibi kullanabilmeleri gerçekten çok ilginç:

Aralıklı pekiştirme (intermittent reinforcement), bir davranış sonrası ödülün düzensiz ve (en azından görünürde) rastgele aralıklarla verilmesi durumudur. Aralıklı pekiştirmeye maruz bırakılan bireyler, diğer pekiştirme tiplerine göre (sabit aralıklı ve öngörülebilir pekiştirme) ödüle ulaşmak için çok daha fazla emek harcarlar ve dahası ödül uzun süre ufukta görünmese bile birgün geleceğine inançlarından çaba harcamaya devam ederler.

Manipülatör rastgele bir şekilde çok iyi bir sevgiliye dönüşür ve aynı şekilde rastgele bir şekilde berbat bir sevgiliye dönüşür. Siz de kendinizi, her zaman çok iyi sevgili olması için ne yapabileceğinizi düşünüp dururken bulursunuz.

Manipülatif birinden ayrılmak

Manipülatif birinden ayrılmak istediğinizde, bu kişinin sizin üzerinizde çok çeşitli duygusal manipülasyon taktikleri kullanacağını söylemiştik. Manipülatif partner bunun yanında, ailenize, arkadaşlarınıza ve hatta iş arkadaşlarınıza ya da patronlarınıza ulaşabilir. Sizi ilişkide tutmak için elinden gelen her şeyi deneyebilir.

Şimdi şunu da belirtmem gerekiyor ki, bu tip toksik insanlarla çalışmalarımın da gördüğüm üzere, bu insanların çok az bir kısmı kötü insanlar ya da bunu kötülük olsun diye yapıyorlar. Sizi bu insanların taktiklerine karşı bilinçlendirmek istiyorum ama bu insanları şeytanlaştırmamızı istemiyorum. Bu insanların böyle davranmalarının sebebi, bu şekilde sosyalleşmeyi öğrenmiş olmaları. Narsist ya da sosyopat olanlarının oranı çok düşük, %1 civarında. Çoğu zaman bu insanlar çok kötü insanlar olduklarından değil, kendi içsel, duygusal durumları kötü ve kaotik olduğundan böyleler.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler](#) [setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.

Kaynak: [How To Beat A Manipulator's Mind Games](#)



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 12, 2025](#) Categories [Dr. Alok Kanojia](#), [Erkek Adam](#), [İlişkiler](#), [Psikoloji](#) Tags [Manipülasyon](#), [Toksik İlişkiler](#) 9 Commentson [Manipülatif, toksik insanların akıl oyunları](#)

Kıza yürürken her tuşa bastım yine de olmadı – Vaka çalışması

Mahmut abi selamlar. Merkeze 2 saat uzak, küçük bir ilçede sportif, başka kadınlar tarafından da beğenilen ve dile getirilen ama iletişim anlamında kendimi bir tık eksik gördüğüm bir hekim olarak görev yapmaktayım.

Küçük ilçe olması dolayısıyla fazla kadın popülasyonu yok ve bu yüzden affına sığınarak “bir kız vardı” diyerek lafa giriyorum. Kız işyerindendi ve gerek benim şahsi fikrim ve pek çok kişinin de belirttiği üzere ilçenin en güzel kızı denilebilir.

Bir kıza daha yürümeden bu şekilde kafanda bir zirveye çıkarman yanlış. Kızı bu kadar yukarı koyarsan kıza aşağıdan bakarsın, o da sana tepeden bakmak zorunda kalır. Kızın güzelliğini takdir etme demiyorum ama ilçenin en güzel kızı nedir yahu? Muhtemelen ilçenin en güzel kızı değil.

Süreç boyunca arkadaşlarım da beni onunla fiziksel olarak yakıştırıp durdu.

Kıza yürüme sürecine başkalarını katmayın. Bu arkadaşlar tüm iyi niyetleri ile, ya da niyetini bilemeyeceğinin bazı arkadaşların çaktırmadan kötü niyetleri ile, olacak olayı bile pok etmekle meşhurdurlar.

Kendisini ilk gördüğümde kendisini 25 filan sanmıştım ama 31 olduğunu öğrenince oldukça şaşırmıştım. Kızın işi statü olarak benden bir tık altta ve eczacı. Kızla işyeri flörtüne uygun olarak bir iki ay seviyeyi arttırarak konuştum, diğer kadınlarda işe yarayan flört tarzıma uygun ve tatlı sataşmalarla ve neglere uygun bir oyun sergiledim fakat ilk buluşma teklifimi reddedilince yaşının 31 olması sebebiyle biraz daha beta oyunu sergilemek gerek diye düşündüm.

Ne alaka? Bir kere istersen en iyini oyna, yürüdüğün çoğu kadın seninle olmak istemeyecek. Diğerlerinde işe yarayan bunda işe yarayacak diye bir şey yok. Sonra, kız reddedince paniğe kapılıp eski kaybeden programlamaya dönünce başına ne gelecek sanıyorsun? Kadın 30 yaş üstünde olunca “beta öder arıyorsa beni ödetmeye alsın” gibi absürt bir şey mi düşündün?

Fakat 2.buluşma teklifim de reddedilince artık next gereği hissettim.

Evet next.

Kız buluşma tekliflerinin haftasonu olması sebebiyle ailesinin yanına gidemeyeceğini ve bu yüzden reddettiğini belirtti.

Fark etmez, yine next. Next ne demek? Sen ona, o sana iki hatta en iyisi üç kere ulaşmadan ulaşmayacaksın ve sana iki-üç kere ulaşmadan buluşmaya çağırmayacaksın.

Tam nextlemişken bana hediye getirip konuşma başlatma çabasına girince son kez atağa kalktım.

Hayır, sana en az iki kere ulaşacaktı.

Fakat kız sıcak geçen 3 günlük konuşma sonrasında birden bire soğudu ve en sonunda benden 3 yaş büyük olduğu için ilişki istemediğini belirtince 31 yaşında olduğu için güven istediğini düşünerek artık iyiden iyiye kartları açık oynayıp kendisine açılmanın daha doğru olacağını düşündüm ve uzun süreli ilişki odaklı olduğumu hatta üstü kapalı şekilde dolaylı olarak evlilik dahi istediğimi kendisine belirttim (gerçekten istedim).

Buna kartları açık oynamak denmez, buna sinsi **efendi adam** modu denir. “Bak Nalan, biliyorum beni çekici bulmuyorsun, bana ilgin yok. Ama ben çok efendi erkeğim, iyi çocuğum, piç değilim ben Sezercğim. Bana duymadığın ilginin bedeli neyse öderim” modu. Bu şekilde davranınca, çoğunluk olduğunu sandığınız diğer kaka çocuklardan farklı ve daha iyi alternatif gibi davrandığınızı sanıyorsunuz ama tam tersi, zayıf ve muhtaç çoğunluk (ya da azımsanamayacak çokluk) gibi davranıyorsunuz.

,kız konuşma boyunca ağladı ve :

Kız da ne yapsın garibim, koskoca doktorun girdiği hallere bakıp gülse mi ağlasa mı şaşmıştır.

“Ben ömrüm boyunca böyle yalnız kalacağım,ben kabuğumda mutluyum benim konfor alanıma saldırma,senin çevrende başka insanlar var onlara git yaşın genç daha” tarzı aşırı depresif cümleler kurup durdu.

Klasik, “sorun sende değil bende” türevi. Kız sana direkt seni istemiyorum demek yerine, böyle demenin canını acıtacağını düşünerek, “sorun sende değil bende” diyor. Onurlu çıkış kapısını bırakmış kız, mücadele isteyip çık ordan.

Gerçekten de bana yürüyen en az 3 kişi daha oldu fakat “ya güzel olsun ya hiç olmasın” düşüncem yüzünden hiçbirine şans vermedim.

Kusura bakma ama, seçiciyim diye kendini avutma, kadınlarla başarısızlığını seçiciyim maskesi ardına saklama. Senin modelinde efendi erkeklerin aşırı güzellik takıntısı, bir çeşit başa çıkma mekanizması. Çirkin bulduğunuz kızla sevgili olun demiyorum ama genelde en başarısız adamlar en güzellik takıntılı adamlar oluyorlar.

Ayrıca kendini aç bırakman iyi mi oldu şimdi? Yılların açlığı ile tüm açlığını hoşuna giden kızın üstüne kusuyorsun ve buna engel olamıyorsun.

Bu arada bu kız sana yürümedi.

Kız bir iki gün boyunca isteksiz davranmaya devam edince artık oneitis olsam da erkeklik onurumu kurtarmak ve yedek lastik olmak istemediğim için kendisine konuşmayı bırakma kararı aldığımı belirttim.

Direkt ve yüzüne baka baka reddedilmene rağmen 2 gün kızın peşinde koştuğun kısmını görmemiş gibi yapalım.

Kız bu kararı kendisine açıkladığım konuşma esnasında yaşın ufak bir bahane olduğunu, şu an için devam eden ailevi bir manzereti dolayısıyla bana ilişkide zaman ayırayamayacağını ve benim bunu tolere edemeyeceğimi düşündüğü için ilişki istemediği gibi bir başka bahane sundu.

Sorun sende değil bende diyor ama tabii ki kız seni istemiyor, sende gönlü yok. Yaşın kesin etkisi vardır ama olay seni istememesi. İstemesi için değil, istememesi için uğraşman da olayı daha kötü hale getiriyor.

Kız yada kadın mı demeliyim bilmiyorum
İlçemizin en güzeli de.

ama çok güzel ve halen kızı düşünsem de ona yazmıyorum ve hiç bir kontakta bulunmuyorum, oneitistan çıkmaya uğraşıyorum ama şuan için bana yeniden yazmasını deli gibi istiyorum

Kızın sende gönlü olmadığını kabul edebildin mi anlamadım. 28 yaşındasın, bunu kabul etmen, edebilmen lazım. Erkek olmak, kabul etmesi zor gerçekleri kabul edebilmeni de gerektirir.

ve kızacaksın belki ama kendisi ile deli gibi ilişki yaşamak ve evlilik dahi düşünüyorum.

Ya reca ederim geç bu efendi, asil duyguların insanı oyununu. Biz de biliyoruz, kız da biliyor ki, deli gibi ikiz tepelere tırmanmak, çayıra karşı yatıp tırmalamak ve kaşımak istiyorsun 😊

Benim asıl sorum ise kıza en başta yazarken “zaten 31 yaşında, garanti cepte” diye düşünürken ..

Doktor bu ne, bu ne? Ne okudum ben yahu! Yani senin oyun stratejin, bir kadının “ya adama çekim duymuyorum ama yaşım da geçiyor, bu da doktor, ben buna kapağı atayım” demesi mi?

ve hem alfa hem beta oyunu oynamama tabiri caizse tüm tuşlara basmama rağmen Rağmen mi? Ne ara alfa oyunu oynadığını sanıyorsun onu anlamadım ama senin oyunun yüzünden bu hallere düştün, oynadığın oyuna rağmen değil. Böyle oynamasan belki olabilirdi. Bir de her tuşa basarak hangi oyun kazanılabilir ki?

kızı elde edemememin sebebi ne olabilir?

Öncelikle, bir kızla beraber olmayı, kendi değersiz benliğinin (kendi gözünde değersiz yoksa değersiz değilsin) o kıızı elde etmesi olarak algılamaman var. Sonra “ya zittir et Mahmut Abi’yi bu kız farklı” diye kıza beta olman, olmak için uğraşman var. Açılman var, en sinsi şekilde efendi erkek olduğunu anlatmaya çalışman var. Bir kere bile buluşmadığın kıza bu kadar düşmene neden olan [duygusal yatırımın](#) var. Var da var.

sürekli aile ve sevgi temalı mesajları var alfa dul olabileceğine dair şüphem oldu Muhtemelen dışarıda uygun taliplerine aile isteyen iyi bir kızım mesajı gönderiyor, alfa dul ne alaka? Bu anlattıkların kızın alfa dul, tarantula ya da sıçrayan örümcek olmasından kaynaklanmıyor, senin azgın betalıklarından kaynaklanıyor. Ha kızın sende gönlü hiç olmayacaktı muhtemelen, oyun ne olursa olsun ama olsaydı bile, bunu bitirmek için özel emek harcamışsın.

ama pek bir emare de göremedim açıkçası ,dilersen daha fazla detay verebilirim ve bunu bir vaka videosu yapabilirsin Mahmut abi uzun oldu ama cevaplarsanız teşekkür ederim, cevaplamasan da şu zamana kadar sadece şu site için bile yine teşekkür ederim hep varol saygıdeğer Mahmut abim

2 kere teklif ettin ve reddedildin. İstenmediğini kabul etseydin, bunca saçmalığa maruz kalman ve kıızı da maruz bırakman gerekmezdi. Muhtemelen şu an oneitis kalmama neden olan kafa yapın, yürürken de muhtaçlık olarak üstünden aktı.

Sana tavsiyem, kendini aç bırakmayı bırak. Önüne gelenle birlikte ol demiyorum ama senin seçicilik dediğinin üçte biri seçicilikse, üçte ikisi klasik yürüme, reddedilme korkusu. *Gerçekten de bana yürüyen en az 3 kişi daha oldu* diyorsun, anladığım kadarıyla oturmuş taliplerini bekliyorsun ve sen aktif olarak yürümüyorsun. O konuda bir şeyler yapman gerekecek.

Beni en çok arayan meslek grubu sanırım doktorlar. Gördüğüm en asosyal meslek grubu da doktorlar. Biliyorum, insani saatlerde çalışmıyorsunuz ama zaten size partilerin gülü olun demiyorum. Biraz sosyalleşin, kızlara yürüyün. Amacınız kız arkadaş ise, 6 ayda ortalama 3-4 kızla buluştuktan sonra bir kız arkadaşınız olur zaten. Vaktim yok diyorsan, hadi senin için bir sene olsun.

Yaşadığın şehir gerçekten küçükse, haftada bir merkeze gidip orada bir şeyler yapabilirsin. Ama o ilçede de 3-4 kızla buluşabileceğin kadar kadın var muhtemelen.

Kadınlar nasıl bu kadar hızlı unutabiliyorlar?

Abi bir sorum var. Arkadaşım bunu bir çok erkeğin yaşadığını söyledi. Bu fenomeni sendende dinlemek istiyorum. Kızlar bir erkeği bırakırken terkederken erkek onlar için bir anda yabancı biri oluyor bu fenomeni bilirsin.

Bu fenomeni bilirim ama bu kadınlara özgü bir fenomen değil. Terk eden erkekler de bunu yapıyorlar. Beni kadınlar da [arıyorlar](#), ayda 5-6 kadınla konuşuyorum. Kadınların çoğu [terk eden eski sevgili konusu](#) ile ilgili arıyorlar ve aynı şeyi terk edildiklerinde onlar da yaşıyorlar. Siz tabii kendiniz terk ettiğinizde çok acı çekmediğinizden ve karşı tarafın acısını o kadar sallamadığınızdan ya da belki bir kızı terk etme tecrübeniz olmadığından, bunu bilmiyorsunuz.

Bak burada sadece erkeğe öfkeli olmaktan soğumaktan bahsetmiyorum. Hani yabancı olmaktan.

Yabancı olmak değil o. Artık o kadar da sevmemek. Sevginin tersi öfke değildir, öfke karşı tarafa karşı hala yoğun duygu gerektirir. Sevginin tersi umursamamaktır, bir bağ – yakınlık hissi olmamasıdır. O da yabancı olmaktır işte.

Haftalarca aylarca güldüğün sarıldığın seviştiğin vakit geçirdiğin kız bir anda senle öyle bir konuşmaya başlıyor ki sanki sokaktan geçerken yol soran rastgele birisin.

Şimdi haftalarca dediğin şeyin hiçbir hükmü yok zaten, insan haftalarca beraber olduğu birini kolayca unutabilir. Ama ilişki bittiğinde ne olacağını bekliyorsunuz, salya sümük aşk şarkısı klibi senaryosu mu?

Bu arada o bir anda olmaz. Bir süreç içinde olur ama bazen bir anda görünür olur ya da siz acemi olduğunuzdan göremezsiniz. 5 yaş daha büyük olsanız görebileceğiniz işaretleri, kendinizi fazla kaptırdığınızdan göremezsiniz. “Haftalarca ...” gibi garip bir şey söylemeden zaten, senin kısa sürede kendini fazla kaptıran biri olduğun sonucunu çıkarıyorum.

O mesela daha çok koyuyor hani sana öfkeli olsa tanımazlıktan gelmesinden daha az acır mesela.

Tekrar edelim: Sevginin tersi öfke değildir, öfke karşı tarafa karşı hala yoğun duygu gerektirir. Sevginin tersi umursamamaktır, bir bağ – yakınlık hissi olmamasıdır.

Karşınızdakinin sizi sevmediğini görmek, öfke de olsa yoğun bir duygu hissettiğini görmekten daha çok acıtabilir ama aslına bakarsan böylesi daha iyi. Senin ümit kırıntısı arayan tarafına kırıntı atsa, başında çok acı çekmeyeceksin ama toplamda daha çok acı çekeceksin.

Hani böyle film sahnelerinde görürsün filmde sevdikleri bir insan kötücül bir varlık tarafından ele geçirilir aynen öyle oluyorlar çeşitli derecelerde. Kadınlar bunu nasıl ve neden yapıyor?

Belki öyle belki değil ama sen bu “erkekler idealist, kadınlar fırsatçı sever” gibi boş laflardan etkilendin sanırım. Bunu terk edenler yapıyorlar, sevgi hissetmedikleri için yapabiliyorlar ve yapıyorlar. “Abi erkeklerden bana ne, ben kadınlarla oluyorum ondan kadınlar diyorum” diyeceksen tamam ama bence sen bunu kadınların erkeklerden üstün olduğu bir şey sanıyorsun. Öyle bir şey yok. Hatta tam tersi çok yakın zamana kadar, erkekler daha “acımasız” / kaçındı ama son bir iki nesildir, kaygılı bağlanan / efendi erkekler, kadınlardan çok daha fazla kaygılı bağlanıyorlar. Kadınlar da bunun etkisi ile belki daha kaçınan/acımasızlar ama erkeğine göre değişir. Siz “norm” bile olsanız – ki değilsiniz – gerçek ve doğal erkek psikolojisini temsil etmiyorsunuz.

Bir de tabii şunu da eklemeyi geçemeyeceğim, kendini ilişkiye çok kaptıran insan, bunu muhtaçlığından yapar, çok sevdiğinden ya da sevgi insanı olduğundan değil. Ve böyle bir adam, erkek adamdaki çok daha kolay terk edilir zira pek çekiciliği yoktur.

Şimdi alt tarafı bir kadın tarafından (yılların sevgilisi de değil, haftalarca ya da aylarca görüştüğü kadın tarafından) terk edilmeyi tanımlama şeklin, senin ilişkilerde çok daha düşen ve çok muhtaç olup çok yaralanan bir insan olduğuna işaret.

1 günde nasıl daha önce hiçbir şey olmamış gibi davranıp bu kadar kolay unutabiliyorlar?

Erkek itici davranışları ile kolay unutulabilir hale geliyor ve dediğim gibi o iş genelde bir günde olmasa bile çok kısa süre içerisinde görünür olabiliyor.

Ayrıca bu çok korkunç bir durum değil mi sence ? En yakınındaki pamuk prenses gibi kız bir anda kötü kalpli cadiya dönüşüyor bununla nasıl baş edicez asla azıcık bile güvenemezsin ki hiçbir kıza?

Birincisi bu, çok korkuncu bırak, erkeğin başına gelebilecekler listesinde korkunç kategorisine bile girmez. Bu sadece, ilişkisine aşırı kapılan, kaygılı bağlanan, efendi

adamın toksik kırgınlığına sahip bir erkek için korkunç bir şey. Daha önce de verdiğim örneği vereceğim. Sen yılların hareketsizliği ile kasları erimiş bir adamsan, 50 kilo bench press bile senin için korkunç bir ağırlıktır. Aynı ağırlık, normal kaslara sahip adam için çocuk oyuncağıdır. Ağırlıktan şikayet edeceğine, kaslarını geliştir.

En yakınındaki pamuk prenses gibi kız bir anda kötü kalpli cadiya dönüşüyor

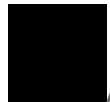
Yıllardır psikolojiye meraklıyım ama psikolog değilim. Psikolog arkadaşlar daha iyi yorumlayacaklardır ama senin bu olayı masal / fantezi öğeleri ile tanımlaman tesadüfi değil. Masal aleminde yaşıyorsun.

Bununla baş etmek için güçleneceksin. Ayrılık acıdır, hiç acı çekmeyeceksiniz diye bir şey yok. Ama erkek adam için aynı avı, senin “nasıl baş edeceğiz”, “çok korkunç” dediğin gibi değildir.

Azıcık bile güvenemezsin ki kızlara? Sanırım yaşın çok genç ve bir kıza neden güvenmen gerekiyor? Her yüzüne gülen kızla “happily ever after” masalına girdiğin için olmasın? Senin kelimelerin yanlış bu arada. Sen bir kadına %100 güvenmeye ihtiyaç duyuyorsun, kadınların annen olmasını bekliyorsun. Oysa buna kendi yetişkin olamamış ruhsal durumunun ihtiyacı var. Konduğunuz dallara (kızlara) değil, kendi kanatlarınıza güveneceksiniz ama onun için güçlü kanatlar lazım. Güçlü kanatların oldu mu, bu soruyu sormayacaksın.

Sizin bünyeniz zayıf, güçlenince bunlar korkunç olmayacaklar. Bir de tabii alt tarafı sevgilinizi hayatınızın merkezi, anlamı, happily ever after prensesi yapmayın, böyle şeyleri korkunçlu yaşamazsınız. Sevmeyin demiyorum, bazı mallar sevmeyin anlıyorlar çünkü. Ama bunu hayatınızın en önemli şeyi yapmayın, kendinizi [hedonist aşk kaptırmacasına](#) bırakmayın.

Sorularınızı bana uygun yazı altında sorabilirsiniz, benimle [görüşme](#) [ayarlayabilirsiniz](#) ya da [ilişkiler setimize](#) bakabilirsiniz. [Youtube](#), [Spotify](#) ve [Patreon](#) kanallarımızı da takip etmeyi unutmayın.



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [April 3, 2025](#) Categories [Hipergami](#), [İlişkiler](#), [Oyun](#) Tags [Aşk Acısı](#), [Eski Sevgili](#), [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kadın Psikolojisi](#), [Kadınlar ne ister](#), [Terkedilmek](#) 24 Comments on Kadınlar nasıl bu kadar hızlı unutabiliyorlar?

Erkeklerin yapmayı bırakması gereken 10 şey

Bu bölümde, erkeklerin 2025 yılından itibaren yapmayı bırakması gereken 10 şeyi konuşacağız. Bunların hepsini yapmıyor olabilirsiniz ama bu listede yer alan “alışkanlıklarınızı” bırakmanız, hayat kaliteniz için çok önemli.

#1 Zihninizde kendinize b*k atmaya bırakın.

Zihninizde sözel olarak kendinizi yok etmeyi, her yanlış yaptığınızda kendinizi cezalandırmayı, kendiniz için koyduğunuz, gerçekdışı beklentilere uymayan her davranışınızda kendinizi utandırmayı bırakın. Bunlar yerine, benim temiz sorumluluk alma dediğim bir şeyi yapın. Bu, işler kötüye gittiğinde sorumluluğu, kendinizi utandırmadan ve cezalandırmadan alın demek.

Zihninde kendisini şamar oğlanına çevirmek, son 10 yıldır konuştuğum erkeklerde gördüğüm ve hızla artan bir eğilim ki bunu ben de yapardım. Ne zaman bir yanlış yapsam, kendim için belirlediğim gerçekdışı bir beklentiyi gerçekleştiremesem, kendi kendime “senin problemin ne?”, “ödleğin tekisin”, “embesilin tekisin” gibi sözel tokatlar atardım. Burada yapmaya çalıştığım şey, utanç duygusunu körükleyerek bu duygunun benim ilerlemem ve daha iyi sonuçlar almam için yakıt olmasını sağlamaktı.

Ama bazı erkekler için utanç, kendi kendini sözel olarak tokatlamak, aşağılamak, ilerlemenin önündeki en büyük engellerden birisi. Evet, bazı erkekler için bu tür bir karanlık motivasyon, kendi kendini sözel olarak cezalandırma, tokatlama bir süre de olsa çalışır bir şey. Ama benim insanlarla çalışmakla elde ettiğim tecrübeye göre, utanç temelli karanlık motivasyon, bir yerde kişinin aleyhine çalışmaya başlıyor. Kişi bu eşiği aştıktan sonra çalışamamaya başlıyor, depresyona giriyor ve kendisinden samimi bir şekilde nefret ediyor. Bundan sonra da ilişkilerini yok etmeye, insanları kendisinden uzaklaştırmaya başlıyor çünkü böyle şeyleri hak eden biri olmadığını düşünüyor.

Eğer utanç ve aşağılama temelli bir motivasyon mekanizmasına sahipseniz, bu tür karanlık motivasyon mekanizmasını bırakın. Sorumluluk alın ama “sen bir embesilsin”, “senden bir bok olmaz” gibi zihinsel aşağılamalarla değil, “bu yanlış bir seçimdi”, “çok da akıllıca olmayan bir seçim yaptım” diyerek sorumluluk alın.

#2 Tüm problemlerinizi için kadınları suçlayıp durmayı bırakın.

YouTube kanalım çok eski değil ama YouTube kanalından çok öncesinden itibaren erkeklere tavsiye veriyordum. YouTube’da maalesef, hayatlarındaki her problemin kadınlar yüzünden olduğuna inanan çok büyük bir erkek nüfusu var. Ve tabii ki aynı şekilde, hayatlarındaki her problemin erkekler yüzünden olduğuna inanan, örneğin ataerkil düzenin her probleminin kaynağı olduğunu düşünen, çok büyük bir kadın nüfusu da var.

Tamam, bunun nedeni anlaşılmaz değil. Belki bir kadın tarafından duygusal olarak düzüldünüz, belki aldatıldınız ya da çok yaralandınız. Belki karınız tarafından terk edildiniz ve mal varlığınızın yarısını kaybettiniz, belki çocuklarınızı göremiyorsunuz. Bunları anlıyorum. Dışarıda gerçekten de erkeklere karşı çok acımasız, gaddar kadınlar var ama böyle bir kadının avı olmanız, sizin kadınları düşman olarak görmenize, kendi problemlerinizin ya da erkeklerin problemlerinin sebebi olarak görmenize bahane olamaz.

Bu yanılsamadan kurtulmanız, gücü yeniden elinize almanız için çok önemli. Çünkü karşı cinsi düşman ya da kötü olarak görmek, tüm sorunlarının kaynağı olarak görmek, kişinin mağdur psikolojisine girmesine neden olur. Oysa siz kadınların kurbanı değilsiniz. Tamam, bazı kadınların kurbanı olmuş olabilirsiniz, bazı kadınlar sizi kullanmış olabilirler, bunu inkar etmiyorum, berbat bir deneyim olduğunu kabul ediyorum. Size böyle şeyler olduğu için üzgünüm. Bu çok sayıda erkeğin deneyimi ama kadınlardan nefret eden çok sayıda erkeğin kadın düşmanlığının nedeni bu değil. Kadınlardan nefret eden çok sayıda erkeğin deneyimi, istedikleri bir kadınla beraber olamayan ve olamayacağını düşünmek ve sonra da bu yüksek miktardaki öz nefreti kadınlara yansıtmak.

“İstediğim işi yapamıyorum çünkü kadınlar ...”, “yeterince para kazanamıyorum çünkü kadınlar ...”, “kadınları hiçbir zaman mutlu edemeyeceğim zira kadınlar ...” diye sızlanıp kadınların kurbanı gibi davranmak, erkeğin hiçbir zaman doğru yapamadığı kendi mükemmeliyetçiliğı ile ilişkisinin bir yansıması. Bazı erkekler, kendisi ile ilgili beklediklerine hiçbir zaman ulaşamadıkları için, bunu kadınlara yansıtıyorlar.

“Bir kadını asla mutlu edemezsin”, “bir kadın ne yaparsan yap beğenmez”, “sana her zaman ihanet eder” düşünceleri erkeğin zihnini mağdur moduna sokmakla kalmaz, aynı zamanda erkeğin yalnız, izole ve kadınlarla bir bağlantı kuramadan yaşamasına da neden olur. Böyle bir erkek, gerçek dünyadaki gerçek kadınlarla gerçekten karşılaşamaz zira kadınlarla değil, kadınlarla arasında, kendi kadın algısı vardır.

Bu yıl, tüm problemleriniz ile ilgili kadınları suçlamayı bırakın ve gerçekten hayatınızda olan kadınları tanımaya başlayın. Kadınlarla kafede mi tanışırsınız, spor salonunda mı yoksa yoga dersinde mi bilemem. Ama kendi kafanızda kendinize olan

öfkenizin projeksiyonu olarak yarattığınız kadın milleti ile değil, tek tek birey olarak kadınlarla etkileşime geçin.

#3 İnternette zararlı içerik tüketmeyi bırakın.

Öncelikle açlık tuzağı içerikleri hayatınızdan çıkartın. Eğer üye iseniz OnlyFans hesabınızı iptal edin, Instagram'da ya da genel olarak sosyal medyada abazan avlayan açık seçik kadın hesaplarını ya da bunları paylaşan hesapları takipten çıkın, karşınıza çıkanları engelleyin.

Bunların tamamen zaman israfı olduğunuzu, sizi beğeni, izlenme ve yorum için kullandıklarını, dikkat ve yaratıcılığınızı çaldıklarını biliyorsunuz.

Zihninizi beslemeyen, sizi bir erkek, lider, partner, koca ya da baba olarak geliştirmeyen içerikleri tüketmeyi bırakın. Bunun yerine sadece, sizin hedeflerinizi gerçekleştirmeniz konusunda zihninizi besleyecek içerikler tüketin. İster gelecek bir yıl içerisinde 1 milyon dolar kazanmayı hedefleyin, ister iyi bir iş bulmayı ya da kurmayı; ister iyi bir uzun süreli ilişkiyi ya da iyi bir baba olmayı hedefleyin, ister çok iyi bir seks yaşamını, size hedeflerinizi gerçekleştirmeniz için yardımcı olacak içerikler tüketin.

Bunu gerçekleştirmek için bir süre sosyal medyadan tamamen çıkmanız gerekirse, sosyal medyadan çıkın. Ama oturup tükettiğiniz içeriği listeleyin ve sizin zamanınızı ve dikkatinizi bedavadan alıp size bir şey katmayan hatta zararlı içerikleri hayatınızdan atın.

#4 Para durumunuzu görmezden gelmeyi bırakın.

Parasal durumları konusunda, görmezden gelmeyi bir araç ya da taktik olarak kullanan o kadar çok erkek gördüm ki! Bu insanlara parasal olarak ne durumda olduklarını, ne kadar birikimleri olduğunu, ne kadar borçları olduğunu, ayda ne kadar harcadıklarını sorduğunuzda, bu konuda size hiçbir bilgi veremiyorlar.

Birçok insanın parasal olarak kötü durumda olmasının nedeni kısmen, finansal durumunu görmezden gelmesidir. Böyle biri finansal olarak nerede olduğuna bakmak istemez çünkü parasız ve borç içindedir ve nasıl para biriktireceğini ya da yatırım yapılacağını bilmez. Bunları bilmek üstüne büyük bir stres bindireceği için, parasal durumu konusunda görmezden gelme taktiği uygular.

Eğer siz de parasal durumuna bakmaktan kaçınan biriyseniz, bu yıl parasal olarak nerede olduğunuza, nasıl para biriktirebileceğinize, yatırım yapabileceğinize, pasif gelir elde edebileceğinize, vs. bakın.

Zaman içerisinde kişisel finansınızı, bir işi yönetiyor gibi yönetir duruma gelmelisiniz. Kar – zarar raporu gibi temel raporlar yapıp ne kadar para geliyor, ne kadar para gidiyor, ne kadar para birikiyor, nerelere yatırım yapılmış, o yatırımlar ne kadar getiriyor, vs. bilmelisiniz.

Paranızı bu şekilde yönetmeniz, hayatınızı radikal bir şekilde değiştirebilir. Finansal durumunuzu önceliklendirmenizi, daha fazla para kazanmanızı, borçlarınızı hızlı bir şekilde ödemenizi sağlayabilir.

#5 Kadınlardan ve başka dışsal kaynaklardan onay aramayı bırakın.

Onay ihtiyacınızı taşeronu havale etmeyi bırakın ve içsel kaynaklardan karşılamaya başlayın.

Birçok erkek, değerli ve yeterli olup olmadığından, yeterince zeki veya çekici olup olmadığından emin olmadığı için, başka insanlardan (ailesinden, kız arkadaşından, kadınlardan, arkadaşlarından, iş arkadaşlarından, vs.) geri bildirim almaya çalışır. Kendilerini kötü hissetmelerine neden olan içsel onay eksikliklerini, onayı başkalarından alıp doldurmaya çalışır.

Eğer bu durumdaysanız, yapabileceğiniz bir şey var: kendini takdir ve kabul etme mekanizması geliştirmek. Doğru yaptığınız şeyler için, ne kadar küçük olurlarsa olsunlar, kendinizi takdir etmeyi alışkanlık haline getirin. Sabah erken kalkabilmeniz, sabah rutininizi uygulayabilmeniz gibi ufak şeyleri takdir edin.

#6 Aşırı çalışmayı bırakın.

Birçok erkeğin hayatlarını kazanmak için kendilerini çalışarak yavaş yavaş tükettiklerini, öldürdüklerini görüyorum. Bu erkekler kendilerine zaman ayırmaya öncelik vermekte zorlanıyorlar. Günümüzde yaygın olan ve insanı tükenmişliğe sürükleyen ek iş / yan iş kültürü de bu işi daha da zorlaştırıyor.

Çok çalışmayı seviyor ve bundan zevk alıyor olabilirsiniz. Bunda bir sorun yok. Ama eğer bilmiyorsanız, dinlenmeyi, kafanızı ve vücudunuzu dinlendirmek üzere işten çekmeyi öğrenmeniz lazım.

Bu iş – yaşam dengesinden çok, hayatınızı önceliklerinize uygun bir şekilde tasarlamanız için gerekli. Örneğin aileyi, arkadaşlıkları, seyahat etmeyi veya toplum içinde olmayı önemseyen biriyseniz, haftada 80-90 saat çalışarak bunlara sahip olmanız ya da zaman ayırmanız pek mümkün değil. Arkadaşlarınızı görmezseniz, ailenizi görmezseniz, seyahat etmeye vaktiniz olmazsa da, öncelikleriniz ve değer verdiğiniz şeyler uyumsuz hale gelir. Tüm emeğinizi, belki yine zevk aldığınız işe ya da işlere dökmeniz, hayatı kaçırmınıza, daha doyurucu ve değerlerinizle uyumlu bir hayat yaşayamamanıza neden olur.

Çoğu erkek için “yapmak”, “olmaktan” daha kolay. Demek istediğim, birçok erkeğin öz değeri, ne kadar çok şey yapabileceğine bağlı. Çoğu erkek, “ne kadar çok şey yaparsam, diğer insanların gözünde o kadar değerli olurum ya da o kadar değerli hissederim” diye düşünüyor.

Bir erkeğin dünyada bir şeyler inşaa etmesinin oldukça değerli ve doyurucu olduğu bir gerçek. Bu aynı zamanda erkeğe para ve statü de getirebilir. Ama günün sonunda, sadece kendinizle başbaşa olmayı bilmiyorsanız, tadına varabileceğiniz bir doyum bulmanız çok zor. Bunun yanında zaten aşırı çalışma sonucu ortaya çıkan tükenmişlik, sizin gerçekten üretken olmanıza da engel.

#7 Düzensiz yaşamayı bırakın.

Birçok erkeğin yaşamında çok fazla özgürlük olduğunu düşündüğünü görüyorum ama, bu erkeklerin hayatında bir düzen eksik, yoksa özgürlük dolu değildir. Rüzgarda savrulan yaprak gibi hareket edip sonra neden gidecek bir yöne, bir yola, bir amaca sahip olmadıklarını merak ediyorlar.

Eğer hayatınızda bir düzen yoksa, işler sizin için çok zor olur. Yaratıcı biri olup olmanız da önemli değil, hem yaratıcı hem de düzenli birçok insan var.

Hayatımda sıçrama yapmamı sağlayan alışkanlıklardan biri de, düzenli bir hayat yaşamam oldu. Örneğin günlerimi belli temalar taşıyacak şekilde organize etmem hayatımı değiştirdi. Belli günlerde içerik üretirken, belli günlerde iş toplantıları yapıyorum. Örneğin Cuma günleri benim müşterilerimle toplantı yapma günüm.

Hayatınızı organize edip belli bir rutin yakaladığınızda, zihniniz ve bedeniniz ne yaptığını daha çok bilir bir şekilde hareket ederler. Bu özellikle yaratıcı bir işle meşgul, tek başına ya da şirket kurma yolu ile girişimci olan yani birçok rolü üstlenen biriyseniz geçerli. Bu durumda organize olmak, bir düzene sahip olmak çok ama çok önemli. Bu şekilde sürekli olarak zihinsel atlama yapmak zorunda kalmazsınız yani bir rolden diğerine, sonra diğerine atlamak zorunda kalmazsınız. Örneğin bir iş

toplantısından içerik yaratmaya, sonra yine bir iş toplantısına, sonra yine içerik yaratmaya ve sonra röportaj yapmaya diye atlayıp durmazsınız. Bu şekilde sürekli olarak beynin başka taraflarını kullanıma sokma ve sonunda tükenme tehlikesi ile karşı karşıya kalırsınız.

Sağlamanız gereken düzenlere sabah düzeni, gece düzeni ve hatta ilişki düzeni (örneğin belli günlerde buluşma gibi) de dahil.

#8 Dinlenmeyi ihmal etmeyi bırakın.

Bu konuya az önce değindim, bu nedenle bu maddeyi kısa keseceğim. Dinlenmeyi ihmal ederseniz, kısa sürede tükenirsiniz ve bu sizi en iyi versiyonunuz yapmaz. Eğer daha efektif olmak istiyorsanız, dinlenmeyi öğrenmeniz gerekiyor.

Bazılarınız bunları okuduğunda “zaten tüm yaptığım dinlenmek ki” diyorsunuz. “Kıçımı kaldırıp bir şey yaptığım yok” diyorsunuz. Ama siz muhtemelen gerçekten dinlenmiyorsunuz, sürekli dikkatinizi dağıtmak için bir şeyler yapıyorsunuz.

(Dr.K'nın [Kendinden Nefret Eden Adamın “Eylemsizliği”](#) yayınında dediği gibi: bütün gün hiçbir şey yapmadığını düşünen adamın içinde bulunduğu kötü durum, hiçbir şey yapmamasından değil, sürekli olarak bir şeyler, yanlış bir şeyler yapmasıdır. Yatağından hiç kalkmadığını iddia eden bir insan bile, bütün gün ekrandan kendini uyuşturmak olsun, zihninde karmakarışık düşünceleri döndürüp durmak olsun, faydasız ve zararlı birçok şey yapar.”)

Dinlenmek yerine Netflix izliyorsunuz, TikTok, Instagram, Twitter ve YouTube gibi sosyal medya platformlarında zombi kaydırma (bilinçsiz, dürtüsel bir şekilde sosyal medyada içerikten içeriğe kaydırma) yapıyorsunuz, [porno izliyorsunuz](#), oyun oynuyorsunuz ama bunlar dinlenme değil, hiçbir faydaları olmasa da oldukça aktif ve yorucu faaliyetler. Gerçek dinlenme, dikkatinizi ekranda ya da düşüncelere boğularak dağıtmadan, zihninizi de dinlendirdiğiniz zamanlardır. Doğada bir şeyler dinlemeden ya da izlemeden yürümek, meditasyon yapmak belki ellerinizle bir şey inşa etmek ya da günlük yazmak gibi.

(Örneğin çalışırken aralarda ekrana bakıyorsanız ya da podcast dinliyorsanız, o aralarda dinlenmiyorsunuz, şirin kedi videoları [izleseniz bile aralıksız çalışmış oluyorsunuz](#))

Dinlenmeye önem vermeye başlayın. Bu her şeyden önce uykunuza önem vermeniz ile başlamalı. Ben iki çocuk babasıyım ve bir işletme yönetiyorum ama günde en az 7 saat uyumaya özen gösteriyorum. Çünkü 7 saatten az uyursam gerçekten uykulu

oluyorum. Biliyorum, bu her zaman mümkün değil ama mümkün olan en çok gecede bunu yapmak için çaba harcıyorum. Bu sayede de işim için, müşterilerim ve takım arkadaşlarım için, ailem için harcadığım zamanı en verimli şekilde harcayabiliyorum.

Eğer dinlenmeye öncelik vermezseniz, tüm o hüsrânınızı, tükenmişliğinizi, hayatınızın her alanına bulaştırırsınız. Yanlış kararlar verirsiniz, insanlarla etkileşimde şimdi ve burada olmakta zorlanırsınız.

Birçok insan maalesef ne kadar az dinleniyorsa, o kadar çok zombi kaydırması gibi sözde dinlenme – özde dikkat dağıtma mekanizması kullanmaya eğilimli oluyor.

Bu yıl iyi uyku uyumayı ve uyku dışı dinlenmeyi önceliklendirin. Benim için dinlenme, doğada tek başına yürümek ve siz de kendiniz için gerçekten dinlenme mekanizmaları bulun.

#9 Kızgınlığınıza sıkı sıkıya tutunmayı bırakın.

Hayatları kızgınlık ile dolu birçok erkekle çalıştım. Tüm o kızgınlığı kalplerinde ve zihinlerinde taşıyıp duruyorlar. Bu kızgınlık ya da kızgınlıklar ise zihinlerini, ilişkilerini ve hayatlarını zehirliyor.

Kızgınlıklarla yaşamak, memnuniyetsizlik içinde kalmayı garantileyen bir savunma mekanizmasına dönüştü. Kızgınlıklarını bırakamayan birçok erkeğin içinde bir parça, aslında ilişki ve insanlarla derinbağlantı kurmaya, sekse, anlamlı bir hayata, iyi bir iş ortamına ya da iş ilişkilerine layık olmadıklarını, değer olmadıklarını düşünüyor. Bu parça “ben bunlara layık değilim ve bu yüzden öfkeye sarılacağım ki bunlarla ilgili çaba göstermem gerekmesin” diyor.

Affetmeyi ya da öfkenin çözülüp gitmesini sağlamayı öğrenmek çok güçlü bir araç. Fakat birçok erkek, affetmeyi bilmiyor. Affetmelisin dediğinizde “tamam affettim gitti” diyebiliyorlar ama kendilerini olanların etkisini hissetmeye, bu etkilerin ağırlığının üzerlerine çökmesine izin vermeye açmadıkları için, öfkelerinin sönüp gitmesini sağlayamıyorlar. Kızgınlığın, kişiliklerinin belirleyici bir parçası olmasına izin veriyorlar ve kızgınlıklarını bir yük gibi her yere taşıyorlar. Bu kızgınlıkların ilişkilerinde olur olmaz zamanlarda pasif agresif ya da direkt agresif davranışlar olarak patlamasına karşı bir şey yapamıyorlar.

Eğer bu durumdaysanız kendinizi, size ihanet eden ya da sizin canınızı yakan insanları affetmeyi öğrenmek için elinizden geleni yapın.

#10 Yardım ve desteği reddetmeyi bırakın.

Erkekler doğal olarak, hayatları yokuş aşığı gitmeye başladığında, diğer insanlardan izole olmaya meyillidirler. Biz erkekler yardıma ihtiyaç duyduğumuzda, arkadaşlarımızdan destek ya da tavsiye istemekte zorlanırız. Zorluklardan tek başına çıkmaya çalışırız.

Hayatınızı önemli ölçüde iyileştirecek şeylerden birisi de, çevrenizi size güvenen, sizi desteklemeye bel bağlayan, size geribildirim veren, hayatınız kötüleşmeye başladığında size yön tavsiye eden erkeklerle donatmaktır.

Eğer hayatınızda böyle bir grup erkek yoksa, olmasını bir hedef edinin ve çalışmalara başlayın. Eğer böyle erkekler varsa, yardıma ihtiyacınız olduğunda onlardan destek ve tavsiye almak için kendinizi zorlayın. En azından tavsiyeye, yönlendirmeye ihtiyacınız olduğunda, bu topluluğu ve alt topluluklarını kullanabilirsiniz.

Month: May 2025

Üniversitede ilk yılımın yarısı bitti ve bir türlü kız arkadaş bulamadım. – Vaka alışması

Bu vaka çalışmasını, Patreon'da yayınlamıştım. Her 3-4 ayda bir oradaki yayınlardan bir tanesini, ücretsiz üyelere açıyorum. Ücretsiz üye olarak oradaki ücretsiz üyeler için açık yayınlara da erişebilirsiniz.

Üniversiteye yeni başlamış bir takipçi, ilk senesini yarılmasına rağmen kız arkadaş bulamadığını ve bunun ne kadar kötü bir durum olduğunu soruyor ve ben de cevaplıyorum. Sonra da kadınların kıcı, onların kıcını kaldıran bir beta sürüsü yüzünden kalkık sanan bir elemanı, siteden atmak yerine cevaplamışım nedense.

Vaka çalışmasını dinlemek için:

[Üniversitede ilk yılımın yarısı bitti ve bir türlü kız arkadaş bulamadım. – Vaka alışması](#)

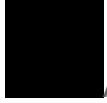
Erkek Adam Podcast

Üniversitede ilk yılımın yarısı bitti ve bir türlü kız arkadaş bulamadım. - Vaka çalışması



www.erkekadam.org

Üniversitede ilk yılımın yarısı bitti ve bir türlü kız arkadaş bulamadım. - Vaka çalışması



Author [Mahmut Abi](#) Posted on [May 3, 2025](#) Categories [İlişkiler](#) Tags [İlişkiler](#), [Kadın Erkek İlişkileri](#), [Kırmızı Hap7](#) Commentson Üniversitede ilk yılımın yarısı bitti ve bir türlü kız arkadaş bulamadım. – Vaka çalışması

Ortalama erkeğin günümüz ilişkiler piyasasında şansı düşük mü?

Apex Living with Menno Henselmans kanalında [This dating experiment shocked me: INSANE results!](#) başlığı ile kısa bir video yayınlandı. Video içeriği şöyle:

“Ortalama güzellikte bir kadın bir gece kulübüne gidip barda tek başına oturduğunda, bu kadına bir saat içerisinde kaç erkek yürür?”

Bilimsel bir araştırma bu sorunun cevabını bulmaya çalışmış. Araştırmanın çok deli sonuçları var ve bu sonuçlar erkekler için flört gerçekliği konusunda dersler içeriyor.” Henselmans’ın bahsettiği araştırma [Women’s bust size and men’s courtship solicitation](#) adlı bir araştırma. Yani “Kadınların göğüs büyüklüğü ve erkeklerin flört talebi”. Bu araştırma, insanların online olarak yutulduğu yılların öncesinden yani 2007 yılından ve asıl araştırdığı şey, kadın meme büyüklüğü ile erkeklerin flört için yürümleri arasındaki ilişki.

Deney Fransa’da yapılmış ve kadın sütyen ölçülerinin (cup büyüklüğünün), kadınla cinsel amaçlı muhabbet başlatan erkeklerin sayısına etkisine bakılmış.

Araştırmacılar, 15 erkek öğrenci tarafından ortalama güzellikte olarak tanımlanan, 20 yaşında bir kadın ile yapılmış. Kadın 165 boyunda, 56 kilo ağırlıkta yani sağlıklı bir kiloya sahip. Bel – kalça oranı 0.7 ama kadın deney boyunca oturduğu için bunun pek bir önemi yok.

Henselmans’a katılmıyorum, birazdan söyleyeceği giyim ile, erkekler kadın otursa bile bel – kalça oranını görebilirler. Bence burası önemli zira 0.7 bel – kalça oranı, erkeklere en çekici gelen oran. Yani kızın yüzü ortalama olabilir ama vücut olarak en çekici klasmanda.

Kadının doğal sütyen ölçüsü A iken, deneyde B ve C ölçüleri yani göğüsleri daha büyük göstermek için sütyen dolgusu kullanılmış.

Kadın Fransa’nın turistik bir şehrinde, her seferinde rastgele bir sütyen ölçüsü ile barlar gitmiş.

Kadına erkeklere bakmaması, dans edenleri izlemesi ve sadece barda oturması söylenmiş. Kadından başka barda bir de, kadına kaç erkeğin yürüdüğünü not eden biri varmış.

Tüm yaklaşımlar hesaba katılmış ve kadın orada bir saat oturduktan sonra barı terk etmiş.

Bir erkek kendisi ile konuşma açtığı anda kadına, erkek arkadaşını beklediğini belirtmesini söylemişler ki bunu duyan hemen her erkek kadınla konuşmayı hemen bırakmış. Bu da zaten yürümelerin cinsel amaçlı olduğuna işaret.

Kadın temiz bir kot pantolon, açık renk spor ayakkabı ve vücuda oturan bir sweatshirt giyiyormuş.

Bu giyim tarzından kadının bel – kalça oranı çok rahat görülebilir.

Daha büyük sütyen ölçülerinde daha fazla yürüme olduğunu bulmuşlar ki bu şaşırtıcı değil. Ama ben, her sütyen ölçüsünde kadına yürüyen adam sayısına şaşırdım.

En küçük sütyen ölçüsünde (A), kadına saatte 4.3 erkek yürümüş.

Orta sütyen ölçüsünde (AB), kadına saatte 6.3 erkek yürümüş.

Araştırmadaki en büyük sütyen ölçüsünde (C), kadına saatte 14.7 erkek yürümüş.

C sütyen ölçüsünde neredeyse 4 dakikada bir erkek yürümüş. Ve bu kadın fiziksel olarak ortalama güzellikte diye tanımlanmış.

Araştırmacılar, kadına barın dışında kaldırımda kaç kişinin yürüdüğüne de bakmışlar. Bu rakam barın içine göre çok daha az ama yine de az değil.

En küçük sütyen ölçüsünde (A), kadına saatte 0.7 erkek yürümüş.

Orta sütyen ölçüsünde (AB), kadına saatte 1.3 erkek yürümüş.

Araştırmadaki en büyük sütyen ölçüsünde (C), kadına saatte 2.3 erkek yürümüş.

Araştırma 30 x 1 saatlik oturma şeklinde yapılmış.

Buradan Henselmans'ın ve sonra da videoya "bittik biz" diye yazan izleyicilerinin yorumlarına kendi yorumlarımı yazacağım.

Ucundan da olsa fiziksel olarak çekici bir kadın, ünlü bir erkek olmak gibi bir şey. Kızın vücudu iyi ama daha da önemlisi, bunun bar – kulüp ortamında böyle olduğunu görüyoruz. Bu arada 2025 yılından geçmişi anlamak biraz zor ama, 2007 gibi insanların online tanışmadığı zamanlarda, bar ve kulüpler bugüne göre çok daha fazla miktarda tanışma ortamı olarak kullanılıyordu.

Barın hemen dışında sayıların nasıl düştüğüne bakarsanız, bu ortamlar dışında yüksek rakamları sadece abazan sürünün yürüme aparatı olan online dünyada görürsünüz sanırım.

Ortalama bir kadın bile o kadar çok ilgi görüyor ki, bu ilgi sinir bozucu olabiliyor. Bence bunun farkına varmanız çok önemli zira birçok erkek, kadınlara yürüyorlar ve kadın kendilerine sinirli davranınca da "ben sadece kibarca yaklaştım, o ise götü kalkık bir şekilde beni siktir etti" diyorlar.

Gerçek şu ki birçok insan, kendilerine 4 dakikada bir biri yürüdüğünde, yürüyen insanlara kaba davranır. Belki ilk 10 tanesi hoşuna gidebilir ama sonra sıkılmaya başlar.

Kadınlara yürümenin gerçekliği bu ve bunu, hem kadınların zihin yapısını hem de başarı oranlarını anlamak için aklınızın bir köşesine yazmanız çok önemli.

Bunun bir sayı oyunu olduğunu ve bir erkek olarak kadınlara yürürken öne çıkan özelliklerinizin olması gerektiğini bilmeniz lazım.

Genel olarak katılıyorum, çoğu erkek böyle ortamlarda kaba bir şekilde reddedildiklerinde bunu üstlerine alınıyorlar. Bunu yapmayın. Çoğu durumda olay kızın götünün kalkması değil, kendisine fazla sayıda yürüyen olmasından bıkmaması. Ama tekrar ediyorum, bu yüksek rakamlar, barlarda ve kulüplerde olan rakamlar. Yani erkek olarak öne çıkmanız gerekiyor ama gerçek sosyal hayatta yani kızlara o kadar da yürünmeyen yerlerde, barda, kulüpte veya online kadar gerekmiyor.

Online buluşma sitelerinde de aynı durum geçerli. Bir kadından geri dönüş almazsanız, muhtemelen mesajınızı hiç görmediğinin ya da görse bile o kadar çok mesaja cevap vermediğinin farkına varın.

Evet, çekici bir kadın, sadece hoşuna giden erkekleri sağa atsa bile, o kadar adam arasından mesajınızı görmeyebilir. Bu ihtimal çok yüksek. Kaldı ki, sağa attığınız çoğu kadınla eşleşmeme nedeniniz, kadınların sizi görüp sola atması değil, size hiç sıra gelmediği için sizi hiç görmemesi.

Bununla ilgili Patreon’da bir [yayın](#) yapmıştım ve bir erkeğin online dating deneyiminden sonuçlar çıkaran bir içerik üreticisini eleştirmiştim. Orada erkek, 59,577 kızı sağa atmış ve 342 eşleşme almış. Paylaşan kişinin yorumu ise “her 1 eşleşmeye karşı 173 kez reddedilmiş” demiş. Bu yanlış bir çıkarım zira adamı sağa atmayan 59,235 kadının %90’ından fazlası, muhtemelen adamı hiç görmedi. Ki bu adam herkesi sağa atıp dating app puanını çok düşüren biri olduğundan, %95’i görmemiştir (kızı sağa atanlar listesinde sonlara atıldığından).

Ayrıca dating uygulamaları üzerine yapılan araştırmalar, çoğu erkeğin uygulamadaki en çekici kızlarla iletişime geçmeye çalıştığını gösteriyor. Bunun sonucunda da, kadının sizin mesajınızı görme ihtimali düşük, görse size cevap verecek vaktinin olma ihtimali düşük, yazsa size iyi bir cevap yazabilme ihtimali düşük.

Günümüzde kadın erkek ilişkileri birçok erkek için hüsrana dolu bir alan. Umarım bu bulgular, siz nezaketinizi korurken karşılaştığınız tepkileri kişisel algılamama ve işin biraz sayı işi olduğunu anlama konusunda size yardımcı olurlar.

Birkaç yorum dikkatimi çekti:

“Bu dünyadan nefret ediyorum! Bu dinamik, ortalama bir erkek için çok kötü ...”

Gerçek dünyada, av meydanı olan bar ve gece kulübü dışında bir numaran yoksa, asosyal bir online dating mahkumuysan, dinamik kötü. 20-30 sene önce erkekler nasıl kız buluyorsa öyle kız bulan biriysen bu kadar kötü değil.

“... bir şekilde kadınlar için de kötü zira hepsi birer narsist oldular.”

Hadi gelin hep beraber mankurt gibi, kırmızı hap mankafa matafaka ezber turu atalım:

“Obez ve çirkin kadınlar bile profillerinde “en az 1.85 ol, kaslı ol ve çok para kazan yoksa benimle konuşma bile” yazıyor.

O hesapları şu malları keklemek için erkekler açıyorsa çok gülerim. Arada bir şeytan dürtüyor, gir böyle 3-4 Tinder hesabı aç, şu elemanları içinde debelendikleri asosyal deliklerinde deli et diyor ama sonra yazıktır, günahtır diye vazgeçiyorum. Twitter erkekler tarafından yönetildiği bariz ama fotoğraflardan seksi bir kadına ait olduğu izlenimi veren ve sürekli “1.90 olmayan, ayda 500 bin kazanmayan erkek mi” tadında şeyler yazan hesaplarla dolu. Dating app’lerde neden olmasınlar.

İngilizce’den çevirdim ama bu kalıbı ve bunun gibi 10-12 kalıbı burada da hemen hemen aynı şekilde yazan o kadar çok adam var ki! Jordan Peterson bir yerde bir insanın bir ideoloji tarafından ele geçirildiğini anlamamanın en kesin yolu, o insanın ne diyeceğini neredeyse kelimesi kelimesine tahmin edebilmenizdir der. Gerçekten de hep aynı kalıplar, hep aynı sırada. Mesela hapı yutacağım derken hap tarafından yutulmuş, hapın mankurtu olmuş bu zavallının bundan sonra ne diyeceğini çoğunuz tahmin edebilirsiniz:

“Her ortalama kadın, erkek arkadaşından ayrılıp aynı gün rastgele bir barda bir sonraki elemanı bulabilir.”

İnsanın bu kadar kadın erkek dinamiğinden bi haber olup bu kadar bilgili gibi konuşması cehalet mi desem, aptallık mı desem, ne desem bilemedim. Kadınların rastgele bir barda kendilerini pompalayıp atacak adam bulabilmesinin kadınlar için bir değeri olmadığı gibi çoğunun yapacağı bir şey olmadığını böyle bir adama anlatamazsın. Hadi anladık, bu adamların üstüne dişi sinek bile konmuyor ama hiç mi liseden, üniversiteden, işten kadın arkadaşları, kız kuzenleri, vs. yok yahu!

“Yemin ederim birkaç yıl içinde fiziksel olarak yapay zeka kadınlar olacak ve kimse gerçek kadın istemeyecek.”

Bu adamlar gerçek kadın sevmediklerini, eşcinsel olduklarını bir itiraf etseler hem kendileri rahatlayacak hem de internet. Ciddiyim, şu noktaya gelen adamların önemli bir kısmının gizli eşcinsel olduklarını düşünüyorum.

Kalanı da aklıma bir şeyhe “cennete gidersem, anime karıcığımın (wifu) gerçek olmasını istesem gerçek olur mu?” diyen embesile efsane bir dille “[kafanızı ekrandan kaldırın ve Kutsal Kitaba gömün](#)” diyen şeyhe geliyor. Yine son derece ciddiym, bu kadar uçmuş adamlara psikologların, abilerin, koçların yardımcı olabilmesi mümkün değil. Bence bu adamlara ancak Allah yardım edebilir, ruhlarını din kurtarabilir.

Neyse, İngilizce’niz varsa, videonun altında aynı şeyleri papağan gibi tekrarlayarak “gızlar azdı ağam, hepsi bin tane adamla flörtleşiyor, bardan bara sekiyor, biz garibanlar plastik robot beklerken chadler önüne geleni sikiyor” diye ağlaşmışlar. [İnternette temel inanç geliştirmenin](#) hazin sonu.

Ortalama bir erkeğin barda, kulüpte, buluşma uygulamasında, instagramda şansı olmayabilir. Ama bu mekanlara ihtiyacı da yok. Zira bu mekanlarda erkek başına düşen kadın oranı çok düşük, kadınların çoğu bu mekanlara adım bile atmıyorlar.

Instagram kadın dolu demeyin, herhangi bir erkek isteğini cevaplamayı bırak, fark edecek kız oranı da çok düşük. 100 kişiye istek attığınızda 3 kişiyle konuşuyorsanız, %3 çekmiyorsunuz, o 100 kişinin 80’i zaten tanımadığı kimseyi asla eklemiyor. Kalan 20’den 3 yani %15 çekiyorsunuz.

Asosyal medya sizi fişe takmadan önce erkekler kızlarla nasıl tanışıyorsa öyle tanışmayı öğrenin, rakamların berbat olmadığını siz de belki görebilirsiniz. Belki diyorum zira bu şekilde ağlaşan adamların kadınlardan önce, sosyal ilişkileri, sinyalleri anlama güçlüğü, sosyal kaygı, daha küçücük bir çocukken darmadağın olmuş bağlanma stilleri olabiliyor. Zaten tam olarak bu nedenle de gerçek, normal hayata değil, sanal ya da gece hayatına bağımlılar (bir kulüpte örneğin, kadınlara yürümek için sosyalleşmen gerekmiyor) veya soğuk yaklaşıma bağımlılar.